

**„A Narancssárga Nagykönyv” – Alternatív könyvreflexió:
Madácsy József: A mélypont ünnepélye: Az Anonim
Alkoholisták Közössége Magyarországon**

*“The Orange Big Book” – An alternative book reflection:
József Madácsy: The nadir celebrated: The fellowship of Alcoholics
Anonymous in Hungary*

L'Harmattan Kiadó, 2025, pp. 326. ISBN 978-963-646-219-2

GINGER ROOT

Root, Ginger (anonim szerző): Anonim Alkoholisták; 35gingerroot@gmail.com

Ginger Root (anonymous author): *Alcoholics Anonymous*; 35gingerroot@gmail.com

Beérkezett (submitted): 2026.02.13.

Szerkesztőségi lektorálás (editorial review): 2026.02.19.

Ismételten benyújtva (resubmitted): 2026.02.19.

Közlésre elfogadva (accepted): 2026.02.20.

Kétirányú előítélettel vettem kezembe a könyvet, talán pár nappal a megjelenése után. Ágállt bennem a kritikus hang, azt mondva: ha normi ír a témáról, az mindig gyanús. Nincsenek jó tapasztalataim, pedig javíthatatlan idealistaként nyitott voltam, s még vagyok is arra, hogy van valahol egy rés a repedt cserépedényen, amin át egy normi talán valóban képes látni, mit rejt a sötét, és aki a fényt nem eltakarja, hanem hagyja beszűrődni. Hogy mindezt pusztán akarja, hajlandósága van rá, az édeskevés.

Másrészt pozitív előítéletem is volt, amire nem tudok még úgy gondolni, hogy ne szoruljon el a torkom, és amiről hiszem, hogy a Felsőbb Erő (FE) lassú, de reménység szerint ígéretes gyógyulásomra küldte. Olyan gonddal készítette ezt elő, hogy nem lehetett félvállról venni.

Nézem a verset. Pilinszky alig valamivel volt fiatalabb nálam, amikor írta. „Ki mer...?”, kérdezi, és én érzem, hogy valóban kell a biztatás, és lélekben megállunk egymás mellett, mint sebzett, túlélő katonák, akik félszavakból is értik egymást. Szorongva lapoztam tovább, és százszor tettem le a könyvet, míg a végére értem. Néha eldugtam magam elől, aztán újra megkerestem.

Már a tartalomjegyzék rémített, mert azt ígérte, itt aztán tényleg minden egyben van, s ettől úgy éreztem, nincs menekvés. Aki írta, átlát rajtam, rajtunk. Mi marad belőlem, ha én is erre kényszerülök végleg magammal szemben? Összébb zártam a cserépedény réseit. „Ki mer csukott szemmel megállani...” – merem-e hagyni, hogy sérült ösbizalmam helyreálljon végre? „Ama mélyponton...” – hiszem, hogy a FE a saját mélypontom idején már akkor ünnepelt, amikor én még „az ólak véres melegében” dideregtem.

„Szeretettel” – néztem a szót a dedikálás fölött, és valóban... miért is bonyolítom, ami oly egyszerű: szeretettel tudom majd végigolvasni, a lehető legőszintébb, legelfogadóbb szeretettel önmagam felé.

Kellemes feloldódást okozott, hogy sokszor fel tudtam nevetni az íráson. „*Nem azt mondjuk, hogy »alkoholizmusom van«, hanem (...) »alkoholista vagyok«*” (p. 12). Gyakran védekezek öniróniával és humorral. Aztán elkomolyodva eszembe jutott, hogy egyszer, még egy év körüli felépülőként ekképp fakadtam ki gyűlésen: *Én már nem akarok alkoholista lenni! Csak a baj van vele!* De miért lenne jobb pusztán birtokolni az alkoholizmust? Amim van, azt elveszíthetem. Ami pedig én magam vagyok, azt megtartja a Felsőbb Erő. Itt fel is tettem magamnak a kérdést: ha én „fontos vagyok, egyszeri és megismételhetetlen érték”¹, akkor az identitásomba épülő alkoholizmus is értékes? Különválasztanám, de már nem lehet. Túl sokat kaptam a felépülésben, túl boldogító a VIP-jegy a mélypont ünnepélyére.

A további részekben egyre inkább otthon éreztem magam, abban a láthatatlan belső otthonban, aminek a lelki békéje a mai napig meg tud lepni. Kivéve talán a módszertani megfontolások felsorolásánál... én is mindig így akartam dolgozni, és fáj, hogy nem vagyok ehhez sem bölcs, sem összeszedett. Az interjúk nálam is alapvetőek, de ez is szorongással tölt el, mert a három évvel ezelőtti szakdolgozatom kapcsán a konzulensem nem volt megelégedve a betöltött interjúimmal. A felépülő öngyásmunkájáról írtam, és megerősödött bennem a régi működés „ajándéka”: kevés vagyok.

„*Később, amikor a Közösség tagjai már jobban megismertek, ottlétem ellenére gyakran zártnak nyilvánították a nyitott gyűléseket (...)*” (p. 20). – Magamfajta alkesz a szívéhez kap egy ilyen félig kibontott fontos témától. „Alapvető spirituális elv az, hogy valahányszor valami zavar bennünket, velünk van a baj.” – írja a *Napi elmélkedések* (Alcoholics Anonymous, 2008, p. 291), és ezzel egyet is értek. Velem volt a baj, amikor kiléptem az online csoportból, melynek egyik alapító tagja voltam, és ami kizárólag zárt gyűléseket tartott. Régen gyűlöltem a nyitott gyűléseket, kerültem őket. Valahányszor arra kellett eszmélnem gyűlésen, hogy bent ül egy normi – akárcsak azért, mert születésnap van – rettenetes feszültség gyűlt össze bennem, és inkább lenyeltem volna a nyelvemet, minthogy megosztást tegyek. Az Al-Anonosoktól is rettegettem, és egyszer, amikor csoportjuk gyűrűjén kellett volna keresztülmennem, hogy eljussak a mi termünkig, inkább kimenekültem az épületből. A hátsó udvarban remegtem, de szerencsére tudtam telefonálni egy addiktológiai konzultáns barátomnak, aki kellő szakértelemmel vissza tudott vezetni a gyűlésre.

A fent említett online csoportba egy másik alapító társ szeretett volna két normit, mint mondta, „tanulás céljából, hogy programunk terjedjen, fejlődjön”, beengedni. Ellenvetésemben szerepelt, hogy heti két nyitott gyűlés is van, mehetnek arra. A csoport meghasonlott, s a bizalmam elveszett. Ketten kiléptünk, természetesen a szponzorainkkal való egyeztetés után. Kérdésem tehát, hogy a könyvben említett zárt gyűléseken valóban csupa olyan felépülő lehetett, akik tudták viselni a helyzetet? Mi lett volna, ha bejön egy újonnan jövő? Alkeszos szórszálhasogatásnak tűnik tőlem. Ma már megyek nyitott gyűlésekre. Megölelem a betévedő egyetemi hallgatókat. Beszélek is. Továbbképzéses csoporttársaimat elhívtam egyszer egy gyűlésre (nyitottra, a telefonos szolgálattevővel előre lebeszélve), és el is jöttek kilencen. De emlékszem arra a régi rémületre ott az épület mögött: „Hova menjek, ha már ide sem jöhetek? Ha már itt sem vagyok biztonságban?” Mert a normiban mást látok, mint aki ő maga, és félek, hogy ő viszont azt látja meg bennem, aki vagyok...

¹ Az AA-ban bevett formula részlete – itt egyes szám első személyre átfogalmazva –, amelyet a józanságban eltöltött idő mérföldköveit jelző biléták és érmék átadásakor szoktak elmondani. (A szerk.)

Az alkoholizmus történetének leírása nagyon hasznos, külön köszönet a keresztény vonalért, de ha már Noé említésre került, érdemes lett volna talán Lótót is említeni, akinek lerészegedős története mind spirituális, mind addiktológiai szempontból is érdekes lehet (1Móz 19:30–38).

„A kereszténység már a kezdetektől, Pál apostol óta elítélte a részegeskedést, s a mértéktelen alkoholfogyasztást bűnnek tekintette” (p. 39). – Ugyanakkor azt írja Pál a fiatal Timóteusnak: „Ezután ne csak vizet igyál, hanem – gyomrodra és gyakori gyengélkedésedre való tekintettel – élj egy kevés borral is” (1Tim 5:23). Talán ez a kiegészítés is csak nekem érdekes, de hátha egy normi olvasó számára fontos kérdés – egy mondat erejéig –, hogy az ő szociális ivása megítélendő-e a kereszténység tanítása szempontjából.

„Borotválkozás vagy csokoládéevés közben gyakran nem is vagyunk tudatában annak, hogy alkohollal kerültünk kapcsolatba” (p. 39). – Komolyan hálás vagyok ezért a bejegyzésért! Rám még a társak is furcsán néznek, amikor azt hangoztatom, hogy szó szerint mindent átvizsgállok, van-e akármilyen kis mértékben is alkoholtartalma. Nulla százalékos sört, alkoholmentes pezsgőt sem iszom. Sokan azt hiszik, hogy a trigger elkerülése végett teszem ezt – és állítom, hogy főleg a fiatal felépülők szempontjából valóban fontos tudni, hogy az „alattomos, megtévesztő, hatalmas erejű alkohol” (Alcoholics Anonymous, 2015, p. 56) ilyen szempontból is bejön az ablakon, ha ki is dobtam az ajtón. Az igazság viszont az, hogy függőként imádom a szélsőségeket, és a dolgok átvizsgálása, és az alkoholos tartalmú ételek, italok, bárminemű eszközök elutasítása egy olyan szélsőség, ami végre belefér a felépülő programba!

„(...) egy szociális intézmény vezetője tervezte, hogy egy többségében romák lakta pécsi városrészen megkísérli facilitálni egy roma A.A.-csoport [Anonim Alkoholisták] létrejöttét” (p. 50). – Mélyen elgondolkodtatott, hogy jobban működik-e egy olyan csoport, ami etnikai szempontból hangsúlyozza a különbséget. (Hiszen az azonosságok felismerésén és elfogadásán életbevágó dolgoznia a felépülőnek. Pár hónapos koromban ezt kiáltotta rám egy társ: „Te egy közönséges alkoholista vagy! Nem más!” Áttörő pillanat volt.) Egy ilyen külön szervezésű csoportban vajon tartják-e a harmadik hagyományt, ha besétál egy más etnikumú újonnan jövő, vagy akár idősebb társ? Szerveződött-e végül csoport? És ha nem, hol rekedt meg?

Diagnosztikai kritériumok: „A fenti tünetek mellett, vagy azokat kiegészítendő, az A.A.-ban józanodóktól gyakran hallható (...)” (p. 53). – Jól működnek ezek a kiegészítések, itt és a könyv más részein is. Én mindig úgy érzem, hogy a száraz diagnózis, vagy bármely más leírás rólunk („ilyen vagy és kész”) csupán a szégyenérzetet erősíti, de ha az alkoholista maga mondhatja el, hogy ehhez képest benne mi van, akkor a szöveg élővé válik, és megjelenik végre az Ember... aki méltóságot kap.

A történeti leírásokat nagyon köszönöm, különösen az Oxford Csoporttal kapcsolatosan. Számomra hatalmas érték, ahogyan a spirituális háttér is ki van fejtve, és amit ilyen izgalmas formában máshol még nem olvastam. (Kicsit sajnálom, hogy nem élhettem, épülhettem ott és akkor; azonban biztos vagyok benne, hogy azt az alázatot, amit delta alkoholistaként nem tudtam, s nem is akartam sokáig elsajátítani, csak az AA-ban tanulhattam, tanulhatom meg!)

„Ami a nem alkoholistákat, a normikat illeti, rájuk nézve az A.A.-nak nincs különösebben kidolgozott elképzelése. Ők egyszerűen a normik (...)” (p. 85). – Mekkora nevettem ezen is! Mint amikor az amishok megkülönböztetik egyes közösségeiket, de mindenki más „angol”. A meghatározás ugyanakkor tūpontos a könyvben, természetesen. Ilyenek vagyunk.

„(...) A.A.-tagok több alkalommal magyarázták nekem, a normik általában, beleértve a segítő szakemberek jó részét is, valójában nem értik az alkoholistát sújtó tehetetlenség állapotát” (p. 87). – Nagy ölelést küldök a társaknak, akik ezt meg tudták fogalmazni, és ki tudták mondani helyettem. Remélem, hogy sok hozzám hasonló fogja ezt olvasni a könyvben. Sosem tudtam, pedig gondolkodtam rajta, hogy igazából mi az, ami bizalmamat megtöri vagy néha építi egy szakemberrel szemben. A normiktól nem várom el, hogy értsék ezt a betegséget, vagy akár az én működésemet. Nem kell, hogy értsék. De amikor ott van egy nagy fal köztem és a normi szakember között, amit nem lehet lebontani, az szinte elviselhetetlen. Külön gyötrelmem, ha érzem, hogy érteni, felelmezni akar. Tanulta és alkalmazza a tanultakat. És mégsem képes elfogadni tehetetlen vergődésemet – röptetne, de nincs szárnyam, szégyenkezve mutogatom a csonkokat. Engem csak kúszva-mászva lehet kísérni sajnos.

„(...) az A.A.-tagokkal folytatott beszélgetéseimben hat fázist azonosítottam (...)” (p. 91). – Ezekben a fázisokban nem mindenhol ismertem magamra. A harmadik fázis, a szégyen után, melyben kimondja magáról az alkoholista, hogy ő alkoholista, nem feltétlen a megkönnyebbülés következik. Ami nálam eljött ez után: dac és keserű beletörődés, vagy inkább egyfajta lelki hibernáció. Megoldásom ez volt: ha alkoholista vagyok, akkor én ihatok. Ez a fázis után, illetve környékén jön el a mélypont, de évekig megrekedtem a harmadik fázisban. A negyedik fázis nem megkönnyebbülés, az ötödik nem büszkeség... ez a zugivók és zugfelépülők extra büntetése!

„Az allergia-elképzelést az orvostudományi kutatások már az 1950-es években megcáfolták, miután nem találtak fizikai, csupán viselkedésbeli különbséget (...)” (p. 94). – Mivel nem találkoztak például velem. A mélypontom előtti hónapokban az első kortyok után vörös, égő, viszkető foltok jelentek meg a végtagjaimon. Természetesen ilyenkor gyorsabban ittam, hogy ne érezzem a fájást és viszketést.

„További kérdés a spirituális betegség kifejezésben rejlő fogalmi feszültség” (p. 97). – Ha van spirituális szégyen, márpedig abba haltam bele majdnem, akkor számomra a spirituális betegség is valid. Hitem szerint a szégyen és a betegség kéz a kézben jöttek a világba az első bűneset után. A betegségtudat eljött, ami megmentett engem – ha ezt spirituális szinten nem vehetem érvényesnek, valóban csak a pusztulás marad!

Alkoholista karakter bemutatása (p. 103): hát ez karcolt. Csak azért nem írok rá nagy szavakat, mert már a felsorolás első pontja az alkoholista szóhasználatra utal. A lista alaphoz védekezésre kényszerített magamban, de hála tanulmányaimnak, és értelemszerűen a programnak, a derűs és elfogadó önreflexió győzött. Zseniális felsorolás.

A visszaesési jelek (p. 105) viszont szerintem egy külön alfejezetet érdemelnének még úgy is, hogy a mellékletben bővebben szerepelnek. Saját tapasztalatom az, hogy gyűléseken sem foglalkozunk eleget ezzel az életbevágó témával, és a felépülő irodalmakban is inkább csak töredékesen jelenik meg. A visszarendeződés folyamata majdnem olyan kínzó, mint a száraz józanság földi pokla.

A gyógyulás örömei (p. 107) felsorolással még sosem találkoztam. Sokkal megfoghatóbb és gyakorlatiasabb, mint a felépülő irodalomban a „Nagykönyv” Tizenkét ígérete (Alcoholics Anonymous, 2015). Ezeket fogom a szponzoráltjaimnak mutogatni, ill. ilyesmitől lehete motivációs hanganyagot készíteni – nekem nagyon felemelte az önbizalmamat, hogy a legtöbbet kipipálhattam!

A „zugivó lány szintivó édesapja (...) tisztában volt lánya ivásával, ám nem tette azt szavá, vélhetően azért, hogy elkerülje a konfliktust, és ő maga is nyugodtan ihasson” (p. 117). – Ennél a résznél nagyon elveszett a lelki békém. Úgy éreztem: ez a mélység már sok. Mindent nem lehet. Ha fiatal(abb) felépülő lennék, itt hosszabb időre tettem volna le a könyvet. Mert

feljön annyi önvád, amivel nehéz mit kezdeni. Valaki benyomta az *escape* gombot, mégsem mozdulok már: jön a tehetetlenség. Hála, hogy már csak vendégségbe, és rászólhatok: bocs, olvasok inkább... A könyvben legalább itt van Apa.

Hálás vagyok az adatfeldolgozásokért, amelyek megjelentek a könyvben. Még ha nem is mai adatok, számomra épp azért érdekesek, mert visszaemlékezhetek arra, hogy adott évben én hol tartottam az aktív létben, és ahhoz képest hogy álltak az akkori józanodók. „(...) *a válaszadók aktív ivási időszaka átlagosan megközelítőleg 44 éves korukig tartott*” (p. 127). – Ennek az információnak különösen örültem. Én is 44 évesen tettem le a poharat, de úgy tapasztaltam, hogy az általam ismert felépülők legtöbbje nálam jóval előbb elérte mélypontját és kezdte meg józanodását. Kicsit kihúztam magam. Átlagos vagyok! Már tudok örülni ennek!

„*Ezekből a mélypontokból több is elkövetkezhethet az aktív alkoholizmus időszakában*” (p. 133). – Nagyon fontos megjegyzés! És tanulságos megvizsgálni, hogy az aktív alkoholista hogyan nem halt bele az elő-mélypontokba, mi volt az, ami ilyenkor segített – tulajdonképpen úgy, hogy bár ne segített volna, mert akkor előbb eljöhethetett volna a végső mélypont. Mert amíg az egyik mélypont az ünnep, addig a másik a halál bölcsője.

„(...) *az első öt év kell ahhoz, hogy megjöjjön a józan ész, a második ahhoz* (...)” (p. 142). – Nekem ezt így szokták a társak kántálni: „Öt év egy jó kezdet, tíz év után megjön az eszed, tizenöt év múlva elkezdted használni.” Utálom is, ha mondják... mert már annyi munkám van a felépülésben, és ezek szerint még mindig kell egy év ahhoz a bizonyos kezdethez.

„(...) *az A.A. Közösségét és programját számos szociológus, pszichológus és antropológus valamilyen módon vallásként értelmezte* (...)” (p. 147). – Ezt jó tudni. A program jóval szorosabban összefügg a spiritualitással, mint bármi más a világon. Ugyanaz a Felsőbb Erő, akivel eddig is éltem, a programban rendkívül mélyen ismertette meg önmagát.

„(...) *a válaszadók többsége, 51 %-a a spiritualitás kapcsán csak immanens tartalmakat említett, 36%-uk utalt transzcendens tartalomra* (...)” (p. 161). – Meggyőződésem és szomorú tapasztalatom, hogy nem a transzcendens entitást vallók közt kevesebb az alkoholista, hanem ők választják legkevésbé az AA-t!

Az AA-ban való felépülés értelmezési lehetőségei című fejezetet olvasva (p. 173) nagyon ambivalens érzések merültek fel bennem. Egyrészt Swora (2001) tanulmánya, főleg énfogalmi nagyon érdekelnek, másrészt bosszankodva, régi működésem által legyűrve vettem tudomásul, hogy itt is utolértek azok a mondások, amelyek mindig is bosszantottak az AA-ban: „*annyira vagy beteg, amennyi a titkod*”, és „*Majd mi szeretünk téged, amíg meg nem tanulsz magad szeretni*” (p. 174). Ó, hányszor kitört tőlük a frász, és hányszor kellett a társaknak nekem ezeket hangoztatni. „Értelmezési lehetőség” – ízlelgettem a szavakat, és úgy gondoltam, e kedves, segítő mondásokat ennyi idősen már igazán olvashatnám lelki békésemben... itt a lehetőség új esélyt adni nekik. Ezt mintha még csak nem is a „Person” mondta volna bennem, hanem a „Self” (Swora, 2001).

„Önző program” (p. 181). – A programbéli paradox jelentéstartalmat számomra feloldja a spiritualitásomból előhívott mondás: „Szeresd felebarátodat, mint magadat” (Mt 22:39).

„(...) *különböző okokból nem csatlakoznak A.A.-csoportokhoz, (...) az ún. „loner”-ek (...) tartják a kapcsolatot online A.A.-csoportokkal* (...)” (p.191). – Ez a hosszabb mondat teljes egészében számomra úgy értelmezhető, mintha az online AA-csoport nem lenne „rendes” csoport. Tapasztalatom szerint minden, kizárólag online formában létező csoport tart gyűléseket. Ide csatlakozva a loner már tulajdonképpen nem is loner. Szerintem az lehet loner, aki egyáltalán nem tud még online gyűlésekre sem becsatlakozni. Én nagyon sokáig nem mertem terembe menni. Ha nem lettek volna online gyűlések, talán soha nem megyek személyes gyűlésre. Sok online gyűlést pártoló, oda tartozó társ hangsúlyozza, hogy a

személyes gyűlés az „ölelős” gyűlés, de attól még az online-t is élőnek kell nevezni. Ezzel én csak egyet érteni tudok.

(Van továbbá egy kérdés, amire még sosem kaptam választ, és a könyv sem tér ki rá: lehet-e az AA-tag egyszerre több honi csoport tagja? Mintegy két éve fontos lett volna ez a számomra, hogy tudjam. Mert volt személyes gyűléseket tartó honi csoportom, és online csoportom is, s mindkettőben szolgálatvállalóként voltam jelen. Az idősebb társak sem egyetérteni nem tudtak a kérdésben, sem indokaikat felépülő irodalommal alátámasztani. A helyzet végül az általam korábban említett online csoportból való kilépéssel végződött.)

„A szekta fogalmához gyakran társulnak olyan képzetek, mint (...) »agymosás« (...)” (p. 209). – Engem nem zavar, ha agymosottnak neveznek pusztán azért, mert AA-s vagyok. Ha ez azt jelenti, hogy tanultam, s tanulok másképp gondolkodni, fejlődni, hála érte! Az agyamnak nagyon komoly mosásra volt és van szüksége!

„Magyarországon rendszerint a négy évszaknak megfelelően évi négy nagyobb találkozót rendeznek (...)” (p. 212). – Kimaradt a számomra legkevesebb: a minden évben augusztus végén-szeptember elején levő, három napos veszprémi regionális találkozó.

„Magyarországon meglehetősen ritka, hogy egy-egy A.A.-csoport szpíkeret hívjon meg (...)” (p. 227). – Online gyűléseken „bevezetősnek” hívják a megadott témából előre felkészült társat, beszédidőnek 20-25 percet kap. Szpíkernek mindig azt nevezték – legalábbis akikkel én felépülési időm alatt találkoztam – akik ennél több időt kaptak, 30-40 percet. De ezek a gyűlések többnyire előre lebeszélten hosszabbak, 90 percesek voltak. Honi csoportomban minden pénteken bevezetős gyűlést tartunk. Jómagam másfél évig voltam bevezetőszervező (amikor nem volt lehetséges a rotáció, illetve későbbi hosszabb távollét miatt előre szerettem volna még egy fél évet „leszolgálni”). Sok szervezést igényel jó előre felkérni, főleg a vidékről jövő bevezetősöket, kisakkozni, hogy minden hónapban legyen lépés-, hagyomány-, irodalom- és érzésgyűlés, ugyanakkor a születésnapokat is be kell illeszteni. Plakátot is készítettem mindig a következő hónapra, hogy lássák a társak, ki és mi várható. Az online gyűléseken az a ritkább, amikor egyáltalán nincs bevezetős, ilyenkor irodalomgyűlést, szlogengyűlést, érzésgyűlést vagy meditációs gyűlést tartanak (a lépések imái kapcsán).

„A.A. kalendárium” (p. 233). – Szerintem kedves és helyénvaló elnevezés lett.

„(...) bárhol találkoznak A.A.-tagok, pusztival üdvözlik egymást (...)” (p. 239). – Nekem az ölelés a tapasztalatom, mind gyűlések előtt-után, mind bárhol máshol összetalálkozva. Volt ebből két vicces esetem: egyszer egy újonnan jövőt kaptam el ölelésre abban a pillanatban, ahogy életében először belépett a terembe. Csak utána észleltem, hogy még sosem láttam, ő pedig igencsak meghökkent. Viszont legközelebb is visszajött. A másik esetben egy lányt ölelgettem meg, akiről akkor még nem tudtam, hogy nyitott gyűlésre jövő pszichológus hallgató normi. Akkor még berzenkedtem mind a nyitott gyűléstől, mind a normik megjelenésétől, ezért amint megtudtam kilétét, visszahúzódomá váltam szívélyesség helyett. Azóta talán már tankönyvi eset vagyok valahol...

„Hallottam A.A.-tagot, aki értelmiségiként eleinte lenézte a szlogeneket (...)” (p. 241). – Én voltam? Nem mintha nagyon értelmesnek tartanám magam, de valóban bosszantottak a szlogenek. Úgy éreztem, túl banálisak, ráadásul a legtöbbnek az üzenetével is vitatkoztam, minimum magamban. Ma már sokat segít, ha egy-egy az eszembe jut a kellő időben: biztonságot ad, kapaszkodót, tartást.

A könyvben említett Tedd/Vedd könnyedén! szlogent (p. 242) én mindenesetre eddig abban a fordításban hallottam: Tedd egyszerűen! Nekem, aki mindent túlbonyolítok, ez kézenfekvőbb is.

„(...) Bateson (...) józannak nevezi az A.A. által inkább száraznak nevezett állapotot, holott a kettő között döntő különbség van” (p. 271). – Köszönöm a megjegyzést! A száraz alkoholista járkáló élőhalott, belülről szenved, és aki szenved, az szenvedtet is. Hála az AA-nak, hogy ezt felismerte, és a programba nem pusztán az ivás abbahagyását, hanem a jellemfejlődés fontosságát is beillesztette.

„Gyakran hallani A.A.-tagokat, amint úgy vélekednek, hogy még egy visszaesést már nem élnének túl” (p. 277). – Magam is így vagyok. Teljesen biztos, hogy egyetlen esélyt kaptam! E hitvallás nehézsége, hogy ettől még ugyanúgy egy karnyújtásnyira vagyok a pohártól, mint bárki más, ami pedig hálára ad okot: a program ennél sokkal közelebb, bennem van, bennem él. Szabad vagyok rá, hogy működtessem!

Köszönöm a könyvet, a befektetett munkát, nyitottságot, emberséget, nyilvánvaló szeretetet, ami élővé teszi az üzenetet. Megdöbbenett, hogy mennyire részletgazdag, s annyi minden benne van, amiről azt hittem, hogy „csak mi, AA-sok tudjuk”.

Már nem vagyok a cserépedényben. Csupán fogom a kezemben. „Nem bánkódunk a múlton, de nem is kívánjuk rácsukni az ajtót” (Alcoholics Anonymous, 2015, p. 79).

„A Narancssárga Nagykönyv” – magamban így neveztem el. Szentségtörés? Nem érdekel. „Nem vagyunk szentek. A lényeg az, hogy hajlandók vagyunk spirituálisan fejlődni” (Alcoholics Anonymous, 2015, p. 57).

Irodalom

- Alcoholics Anonymous. (2008). *Napi elmélkedések: Elmélkedések könyve, melyet A.A.-tagok írtak A. A. -tagoknak*. Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
- Alcoholics Anonymous. (2015). *Anonim Alkoholisták: Az alkoholizmusból felépült sok ezer férfi és nő története*. Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
- Swora, M. G. (2001). Personhood and disease in Alcoholics Anonymous: A perspective from the anthropology of religious healing. *Mental Health, Religion and Culture*, 4(1), 1–21. <https://www.doi.org/10.1080/13674670010011634>