		Tak	Nie
1	***Czy kiedykolwiek postanawiałeś nie pić tydzień i dłużej, a udało ci się tylko przez kilka dni?*** Większość z nas, Anonimowych Alkoholików, składała takie obietnice sobie i bliskim, ale nigdy nie potrafiliśmy ich dotrzymać. W AA powiedziano nam: „Po prostu spróbujcie nie pić dziś". (Jeżeli nie będziemy pili dziś, to dziś nie możemy się upić).	☐	☐
2	***Czy chciałbyś, żeby ludzie zajęli się swoimi sprawami, a nie twoim piciem i przestali mówić ci, co masz robić?*** W AA nie każemy nikomu niczego robić. Mówimy tylko o naszym własnym piciu, kłopotach, w jakie wpadliśmy i o tym, jak przestaliśmy pić. Chętnie ci pomożemy, jeśli tego chcesz.	☐	☐
3	***Czy kiedykolwiek zmieniałeś rodzaj alkoholu, mając nadzieję, że to powstrzyma cię od picia?*** Próbowaliśmy wszystkiego: picia słabszych alkoholi, nawet piwa, picia tylko pod koniec tygodnia itp. Jednakże gdy piliśmy cokolwiek, co zawierało alkohol, w końcu upijaliśmy się.	☐	☐
4	***Czy w ciągu ostatniego roku, po przebudzeniu się, musiałeś skorzystać z „klina"?*** Czy potrzebowałeś kieliszka, aby rozpocząć dzień lub przestać się trząść? Jeżeli tak, jest to pewny znak, że nie pijesz „towarzysko".	☐	☐
5	***Czy zazdrościsz ludziom, którzy mogą pić i nie wpadają z tego powodu w kłopoty?*** Często zastanawiamy się, dlaczego nie jesteśmy tacy jak większość ludzi, którzy mogą pić lub nie.	☐	☐
6	***Czy miałeś w ciągu minionego roku problemy wynikające z picia alkoholu?*** Bądź uczciwy w stosunku do siebie! Lekarze mówią, że jeżeli masz problem z alkoholem i ciągle pijesz, będzie zawsze tylko gorzej, a nigdy lepiej. W końcu umrzesz lub resztę życia spędzisz w szpitalu psychiatrycznym. Jedyna nadzieja to przestać pić.	☐	☐
7	***Czy twoje picie powoduje kłopoty rodzinne?*** Przed przyjściem do AA uważaliśmy, że pijemy z powodu innych ludzi lub z powodu kłopotów rodzinnych. Nie byliśmy w stanie zrozumieć, że to właśnie nasze picie pogarsza wszystko. Picie nigdy i nigdzie nie rozwiązywało żadnych problemów.	☐	☐
8	***Czy kiedykolwiek próbowałeś zdobyć „dodatkowy" alkohol na imprezie, bo nie dostałeś go wystarczająco dużo?*** Większość z nas miała zwyczaj wypijać „trochę" jeszcze przed wyjściem z domu, w obawie, że na imprezie może być za mało alkoholu. A jeśli tak właśnie było, szliśmy gdzie indziej, by wypić więcej.	☐	☐
9	***Czy wmawiasz sobie, że możesz przestać pić, kiedy tylko zechcesz, mimo że upijasz się, gdy nie masz takiego zamiaru?*** Wiele z nas oszukiwało samych siebie, że pijemy, bo chcemy. W AA odkryliśmy prawdę o tym, że kiedy zaczynaliśmy pić, nie mogliśmy już przestać.	☐	☐
10	***Czy kiedykolwiek nie byłeś w pracy lub w szkole z powodu picia alkoholu?*** Wielu z nas stwierdza teraz, że często usprawiedliwialiśmy się chorobą, a prawda była taka, że albo mieliśmy kaca, albo byliśmy pijani.	☐	☐
11	***Czy miałeś „urwane filmy"?*** „Urwany film" to godziny i dni picia, gdy nie możemy sobie przypomnieć, co się wtedy z nami działo. Dopiero po przyjściu do AA dowiedzieliśmy się, że jest to wyraźna oznaka picia problemowego.	☐	☐
12	***Czy kiedykolwiek czułeś, że twoje życie byłoby lepsze, gdybyś nie pił?*** Wielu z nas zaczęło pić, ponieważ alkohol sprawiał, że życie wydawało się lepsze, przynajmniej przez chwilę. Zanim trafiliśmy do AA, czuliśmy się jak w pułapce. Piliśmy, żeby żyć i żyliśmy, żeby pić. Byliśmy chorzy i zmęczenie z powodu bycia chorymi i zmęczonymi.	☐	☐

Jaki wynik uzyskałeś?

Jeśli odpowiedziałeś „tak" cztery lub więcej razy, to prawdo
podobnie masz problem z alkoholem. Dlaczego tak twierdzi
my? Ponieważ tysiące ludzi w AA mówi to od wielu lat. On
doszli do tej prawdy poprzez własne trudne doświadczenia

Pamiętaj jednak, że to *ty* decydujesz czy AA jest dla ciebie
Postaraj się mieć w tej kwestii otwarty umysł. Jeśli twoj
odpowiedź będzie „na tak", chętnie ci pokażemy, jak sam
przestaliśmy pić. Po prostu do nas zadzwoń.

*AA nie obiecuje, że rozwiąże twoje życiowe problemy. Mo
żemy jednak pokazać ci, jak uczymy się żyć bez alkoholi
„dzień po dniu". Trzymamy się z daleka od tego „pierw
szego kieliszka". Jeśli nie będzie pierwszego, nie będzie te
dziesiątego. Kiedy pozbyliśmy się alkoholu, zauważyliśmy
że nasze życie stało się o wiele łatwiejsze do kierowania.*

Tytuł oryginału: „Is A.A. for you?"
Copyright © 2018 by Alcoholics Anonymous World Services, Inc

All rights reserved
Wszelkie prawa zastrzeżone

Przełożono z angielskiego i wydano za zgodą Służb Światowych Anonimowych Alkoholików (A.A.W.S.). Prawa autorski
wersji angielskiej niniejszej pracy są również własnością
A.A.W.S., New York, New York. Żadna część niniejszej
pracy nie może być powielana w jakiejkolwiek formie
i jakimkolwiek języku bez pisemnej zgody A.A.W.S.

Warszawa 2024
ISBN 978-83-66959-42-2