

Úgy tartja a mondás, soha nem kapunk többet, mint amennyit elbírnunk. Ezt elég nehéz elhinni éppen akkor, amikor sok év házasság után ránk csapják az ajtót, vagy a legutóbbi alkoholos jelenet során szerzett letagadhatatlan csonttöréssel ülünk a sürgősségi osztályon. Van, amikor a baj első jelére szembeszállunk a problémával, de mi, akiknek életét egy másik személy ivása befolyásolja vagy befolyásolta, gyakran megpróbáljuk leplezni a probléma létezését, vagy reménykedünk, hogy magától megoldódik. Talán bezárkózunk, félve más emberek reakcióitól, vagy azért nem beszélünk róla, mert azt hisszük, hogy a helyzet valóságosabbá válik, ha hangosan kimondjuk. Ez a tagadás egy formája. Tagadásban lenni azt jelenti, hogy egy szituációt olyan fenyegetőnek érzékelünk, hogy túlélésünk érdekében a tények létezésének tagadásával alkalmazkodunk hozzá. Ezzel az *általunk ismert* világhoz mérten a lehető legjobb döntést hozzuk meg. Néha csak egy krízis képes áttörni tagadásunkat. Ahogy a helyzet rosszabbodik, gyakran az igazsággal való szembesülés válik a legjobb döntéssé.

Máskor a tudatosság lassan, gyengéden érkezik hozzánk, és megéljük azt a luxust, hogy tagadásunkat apránként, ama biztonság érzésével helyettesítve adhatjuk fel, mely az Al-Anonban gyakran problémánk természetétől függetlenül fejlődik ki bennünk. Az, hogy azonosulhatunk többi társunkkal, amikor ők szembesülnek saját valóságukkal, az, hogy érezhetjük a bennünket körülvevő bátorságot és az, hogy teljesen mentesek vagyunk a „helyes módon” való cselekvés kényszerétől, arra bátorít minket, hogy biztonságban érezzük magunkat. Ahogy növekszik ez az érzés, újra felébredhet bennünk a régóta eltemetett tudatosság.

Az alkoholista szóbeli vagy tettleges bántalmazásának rég elfeledett emlékei néhányunkból hirtelen törnek felszínre. Ezeknek az emlékeknek nem biztos, hogy örülünk, talán aktívan ellen is állunk nekik. A tudatra ébredés nagyon felkavaró lehet, amikor megrengeti a magunkról és másokról alkotott képünket.

Az embert próbáló helyzetekkel való megküzdés nemcsak a kezdőknek okoz nehézséget. Még a viszonylag kiegyensúlyozott élethez hozzászokott régi tagok is vonakodhatnak tudomásul venni a krízis feszültségét. Könnyen becsaphatjuk magunkat, ha azt hisszük, hogy kellő felépülés mellett minket már semmi nem zavarhat. Másrészt, ahogy felépülünk, újra elkezdjük érezni az érzéseinket, és egyre teljesebben veszünk részt az életben. Gyakran újfajta rálátást nyerünk, és a dolgokat elkezdjük más szemszögből látni. Ha figyelmünk valóban lekerül az alkoholistáról, és megtapasztaljuk az Al-Anonban a spirituális fejlődést, sokunk először kezdi el megtanulni, ki ő, és mit akar. Míg ez a folyamat gyakran lehetővé teszi, hogy eddig fel nem ismert, életünket minőségibb szintre emelő adottságainkat és tehetségünket felfedezzük, bizonyos dolgok miatt érzett hiányérzetünkre is fény derülhet. Néhányan karrierjükkel, vagy anyagi helyzetükkel kapcsolatos mély elégedetlenségüknek ébrednek tudatára. Mások erkölcsi döntéseiket kérdőjelezzik meg. A személyes valóság őszinte vizsgálata segíthet egy középkorú családapának, hogy elfogadja homoszexualitását, bátoríthat egy kőművest, hogy jelentkezzen az orvosi karra vagy rávehet egy ügyvédet, hogy elhagyja

busásan jövedelmező praxisát, és költeményeket írjon. Ilyen fontos felfedezésekkel szembenézni finoman szólva megrázó élmény.

A tudatosság megrendítő hirtelenséggel is ránk zúdulhat. Kit ne érne megrázkódtatásként egy szeretett személy öngyilkossága? Kit ne kerítene hatalmába a félelem, ha kiderülne, hogy a mellében daganat van, vagy megtudná, hogy volt kedvese talán kitette egy potenciálisan halálos betegség kockázatának? Ki tudná méltósággal viselni, hogy az öregedés során lehetetlenné válik egykor egyszerű feladatok elvégzése? Efféle helyzetekben az alkoholizmus családi betegsége azt az érzést keltheti bennünk, hogy a hullámok elborítanak bennünket. Elveszíthetjük a kontrollt körülményeink felett, és talán úgy érezzük, pont azok hanyagolnak el minket, akiktől a leginkább vágynánk a segítséget. De van választási lehetőségünk. Eldönthetjük, hogy *mi* cserben hagyjuk-e saját magunkat. Önbecsülésünk egyik módja lehet, ha hagyjuk, hogy az általunk megélt valóság felszínre emelkedjen - annak sajátos módján és ütemében.

## **MEGOSZTÁSOK**

### **Szembenéztem a valósággal**

Alkoholista család gyermekeként felnőve már fiatal koromban belém ivódott, hogy a külsőségek mindennél fontosabbak. Mintacsaládként ismertek bennünket, és mi nagy erőfeszítéseket tettünk azért, hogy ezt a látszatot fenntartsuk. Ám a kifelé mutatott családi csendélet képe egyáltalán nem tükrözte a valóságot. Otthoni életünk egyáltalán nem volt kellemes – brutális verések, kegyetlen szóbeli bántalmazások, fenyegetőzés, megfélemlítés volt jellemző. Ez volt a valóság, ám erről senki nem beszélt. Nemcsak másokkal, de magunkkal is a bolondját járatuk. A tagadás életmódunkká vált.

Felnőttként is tagadásban maradtam, egészen addig, míg alkoholista kapcsolatom végén hajléktalanként az utcán találtam magam. Már korábban hallottam az Al-Anonról, mégis ennyire elkeserítő dolognak kellett velem történnie, hogy bekerüljek ide. Sehova máshova nem mehettem. A családom mindenféle segítséget visszautasított, és megtakarításaim sem voltak. Bűnösnek éreztem magam, mert számíthattam volna rá, hogy mindez megtörténik, mégis tagadásban maradtam, és semmilyen óvintézkedést nem tettem. Mindenkit vádoltam, akit csak lehetett, de a keserűség nem lakatott jól, és nem épített tetőt a fejem fölé.

Első gyűlésemen röviden elmondtam, hogy kidobott az alkoholista barátnőm. Mekkora zavarban voltam, és mennyire szégyelltem magam, hogy vajon mit gondol rólam a többi ember! Nem bírtam rászánni magam, hogy azt is megemlítssem, az autóban lakom. Ennek ellenére mégis megkönnyebbültem annyira, hogy végül elmondtam egy kis részét az igazságnak. Sosem vártam volna, hogy bárki megért engem, még kevésbé, hogy törődik velem, de az emberek a gyűlésen annyira kedvesek és támogatóak voltak, hogy továbbra is visszajártam.

Hosszú, lassú folyamat során szembesültem a tagadás időszakával, amit az alkoholista otthonban magamba szívott szégyen jócskán megnehezített. Felfedeztem énemnek egy olyan részét, mely olyan gyarlónak és értéktelennek érezte magát, hogy azt gondoltam, megérdemlem, hogy az utcán éljek. Ahogy más gyűléseken is részt vettem, és más tagokkal is lehetőségem volt azonosulni, az érzéseimmel és a körülményeimmel kapcsolatos valóság beismerése könnyebbé vált. Rájöttem, hogy állapotom teljes mértékig az alkoholizmus hatásainak köszönhető. Idővel már képes voltam beszélni arról, hogy az autóban lakom, és

el tudtam fogadni a közösség tagjainak segítségnyújtási szándékait. A végén pedig összegyűjtöttem annyi pénzt, hogy saját kis lakásom legyen belőle.

Volt egy csodálatos szponzorom, aki mérhetetlenül sokat segített. Ő bátorított, hogy „mindennek adjam meg az idejét”, és végigkalauzolt a Lépéseken. Ő segített, hogy megkérdőjelezzem a magamról kialakított képemet, és közelebbről, kisebb félelemmel tudjam megvizsgálni a múltamat. E folyamat eredményeképpen jutottam el arra a hitre, hogy létezik egy nálam Felsőbbrendű Erő. Azt tanulom, hogy megbízhatok benne, hogy Ő (legyen akár férfi, akár nő) az, aki a számomra legjobb útra vezérel. Ha elhatalmasodik a fájdalom, belekapaszkodom a szlogenekbe, ismétlem a „Hagyd menni, és hagyd Istent tenni”-t, a „Tedd könnyedén”-t, és a „Csak egyszerűen!”-t. Vigasztalásul néha még a Javasolt Al-Anon Üdvözetet is elismétlem magamban gyűlések között. Az alkoholizmus betegsége sokkal erősebb nálam, és folyamatosan emlékeztetnem kell rá magam, hogy nincs hatalmam felette. Ma nagyon szerencsésnek érzem magam, mert tudom, van egy Felsőbb Erő, mely még az alkoholizmusnál is hatalmasabb.

### **A tudatosság akkor érkezett, amikor készen álltam rá**

Kezdetben olyan rossz állapotban voltam, hogy ha az Al-Anon-tagok szembesítően vagy diktatórikusan viselkedtek volna, nem is maradtam volna benn a programban. Akkor könnyen elszakadt volna nálam a cérna. Akkor kezdtem el valóban foglalkozni a dolgaimmal, amikor tényleg készen álltam rá. Azt hiszem, ez volt az oka, hogy a Felsőbb Erőm kívárta al-anonos felépülésemben a két évet, mielőtt felfedte előttem, hogy az apám, a mostohaapám, a bátyám, az első férjem, és még sokan mások az életemben mind alkoholisták voltak. Arra volt szükségem, hogy gyengéden visszaszeressenek az életbe, és megkapjam a szükséges időt, hogy figyeljek, felismerjem az átfedéseket, és alkalmazzam, amit tudok.

Úgy találtam, hogy ugyanazok az eszközök, melyeket az alkoholizmusból való gyógyulás érdekében használtam, más élethelyzetekben is nagyon hasznosak. Amikor bonyolult kapcsolatokon dolgozom, elkezdem alkalmazni rájuk a Tizenkét Lépést. „Az alkoholista házasság dilemmája” című Al-Anon könyv hátoldalán található kitűnő kérdések segítenek lépésenként megközelítenem a kapcsolatot, és leltárt készítenem a benne vállalt szerepemről. A szponzorom segít meglátni, hol húzódnak a problémás területeim. Ekkor mindent megteszek, hogy jobbá tegyem a kapcsolaton belüli részemet. Ez azt is jelentheti, hogy jóvátételt nyújtok vagy mondjuk megváltoztatom a viselkedésem az adott személlyel szemben - jobban elhatárolódom tőle, mélyebb együttérzést tanúsítok vagy többet kommunikálok vele és kevésbé bonyolódok bele a dolgaiba érzelmileg. A gyógyulás olyasvalami, hogy a kapcsolatot rábízom a Felsőbb Erőre, és hajlandóvá válok, hogy megváltozzak érte. Nem meglepő, hogy leggyakrabban én változok, és nem a másik fél. Idővel, ahogy dolgozom a programon, másoknál is van alkalmanként változás. Lehet, hogy azért, mert elengedtem a problémát, és a saját dolgommal foglalkozom?

### **Az elszigeteltség megtörése**

Bárcsak több férfi lenne a programban! Néha úgy érzem magam, mint a férfinem nagykövete, és ez a szerep kényelmetlenül érint.

Számos férfitársat ismerek a programban, akik, hozzám hasonlóan, alkoholista családban nőttek fel. Ők segítettek megértenem és elfogadnom az elszigeteltséget, amellyel éltem, sőt, még tovább is növeltem. Ahogy egyre közelebb éreztem magam ezekhez az emberekhez, úgy kerültem magamhoz is egyre közelebb. Ahogy hallgattam küzdelmeiket, - hogy hogyan teremtik meg az intimitást az életükben, és hogyan engednek teret érzéseiknek, - én is törődőbbé és megértőbbé váltam magammal szemben. A férfiak jelenléte az Al-Anonban segített eszembe vésni, hogy az alkoholizmus hatással van ránk, nemre és háttérre való tekintet nélkül. A lelki béke ajándéka elérhető mindannyiunk számára.

A döntő változások megrengethetik a magunkról, szeretteinkről, és az általunk észlelt világról kialakított legkedvesebb elképzeléseinket. Nem csoda, hogy olyan sebezhetőnek, zavarodottnak érezzük magunkat, amikor a legmélyebb alapozás, amire életünket ráépítettük, úgy tűnik, szétmállik alattunk. Bár a valóságot többé nem tagadjuk, sokunk óriási veszteséget érez, amiért el kell engednie a látszatvilágot, mely eddig biztonságérzetet nyújtott számára.

Egy álom elvesztése néha még fájdalmasabb, mint maga a kézzelfogható veszteség. Hányan estünk már szerelembe azzal a fantáziaképpel, akivé kedvesünk *válhatott volna?* Hányan csüggték közülünk olyan ígéreteken, hogy „legközelebb máshogy lesz” – megszűnik az ivás, a bántalmazó viselkedés – csak azért, hogy újra és újra csalódjunk? Gyakran táplálunk ilyen becses és nagyvonalú reményeket szeretteink és önmagunk iránt. Otthoni életünk és munkánk sikeréről és teljességéről álmodunk. Hőn áhítjuk, hogy a terhekkal teli múltat a hátunk mögött hagyjuk. Ezen álmok valóság tartalmától függetlenül nagyon fájdalmas, ha összetörnek, egy részünket veszítjük el velük. Amikor a régi elképzelések és megoldások nem működnek tovább, frusztrálnak, zavarodottnak és szörnyen tehetetlennek érezhetjük magunkat. Olyan, mintha egy ablak és ajtó nélküli zárt folyosóban találnánk magunkat. Düh, félelem, és más felkavaró érzések uralkodhatnak el rajtunk ilyenkor.

Olyasvalaki számára, aki ezekhez az érzésekhez nincs hozzászokva, ez az élmény kifejezetten ijesztő lehet. Azután, hogy a kellemetlen érzések elől világ életünkben elmenekültünk, vagy éppen kigúnyoltuk esetleg elnyomtuk őket, most legtöbbünk attól fél, nem fogja őket túlélni. A probléma az, hogy az elnyomott érzések nem tűnnek el csak úgy. Még évekig magunkban hordozhatjuk őket. Az egyre növekvő nyomástól való szabadulásnak mindössze annyi reménye maradt, hogy csendben leülünk és hagyjuk, hogy megéljük az érzéseinket. Ilyenkor egy, a helyzetünket mélységeiben ismerő Al-Anon szponzorral való beszélgetés nagy-nagy megkönnyebbülést jelenthet. Egy szponzor emlékeztethet rá, hogy nem vagyunk egyedül. Rámutathat egy-egy olyan Al-Anon alapelve vagy eszközre, mely segíthet, hogy a minket elborító érzésekre megfelelő rálátást nyerjünk. Ez a folyamatos támasz gyakran segít olyan érzésfeloldó vagy -kifejező módok felfedezésében, melyek még sosem fordultak meg a fejünkben. Idővel, az Al-Anon-tagok segítségével, sokan érezzük magunkat felkészültebbnek arra, hogy elhatározzuk és megéljük azokat a tetteket, amiket a körülményeink megkívánnak.

## **MEGOSZTÁSOK**

### **Segítségkérés**

Házasságunk öt éve alatt, ahogy férjem egyre többet és többet ivott, rettentő durvává vált. A családorvosnál valamint egy pszichiáternél kerestem segítséget, de nem tudtak mit tenni, és a helyzetet egyre reménytelenebbnek éreztem. Egy erőszakos jelenet következtében teljes pánikban menekültem át egy barátomhoz, ahol megmutatták az Al-Anon irodalmat. Ekkor elkezdtem csak az irodalom segítségével, egyedül dolgozni a programon - de lehetetlen feladat volt. Egy hónap múlva elkeseredésemben elmentem egy gyűlésre. Lenyűgöző volt: megértettek, és ők is kifejezték az érzéseiket! A gát, mely két erőszakos házasság alatt épült fel bennem, most szelvényben repedt ketté. Könnyeken keresztül törtek ki belőlem a fájdalmak, a sebek, a harag, az összetört álmok. Belül annyira fáj, hogy meg sem tudtam szólalni. A

vállukon sírtam ki magam, megöleltek, megértettek, áldoztak rám az idejükből. Az Al-Anon mentette meg az életemet. A férjem erre egyre növekvő haraggal és lelki terrorral reagált. Néhány al-anonos társ javaslatára elmentem egy bántalmazott asszonyokat befogadó központba.

Fokozatosan, az Al-Anon segítségével kezdtem el újra élni. Megtanultam az elhatárolódást, láttam férjem betegségének lelki és szellemi aspektusait, és ráébredtem, hogy beszéde teljesen irracionális és ezt semmivel - amit mondtam, vagy tettem - nem tudtam megváltoztatni. Amikor később csatlakozott az Anonim Alkoholistákhoz, tele voltam reménnyel, de aztán láttam, ahogy mentálisan és spirituálisan újra visszasüllyed, és ekkor Istennek ajánlottam őt.

Amikor az erőszak - ez alkalommal a kutyánkkal szemben - újra kitört, a Felsőbb Erőm velem volt, és a lányommal kimenekültünk a hóviharba. A szponzorom befogadott, amíg nem találtunk biztonságos lakást. Csak a lányom, az Al-Anon könyvem, az autóm és a rajtunk levő ruhák voltak nálam. Nem tagadhattam többé, hogy én vagyok felelős a saját és a lányom biztonságáért.

Ma, két évvel később, egy másik városban élek, visszamentem az iskolába és mellette dolgozom. Gyermekét egyedül nevelő szülő vagyok, aki mentes az erőszak fenyegetésétől. A problémáim nem oldódtak meg, csak átváltak. Vannak félelmeim, nincs pénzem, magányos vagyok, de úgy érzem, elindultam abba az irányba, ahol a képességeimet a legjobban kihasználom, és problémáimat a fejlődés lehetőségének tekintem.

### **Kínzó érzések**

A várakozás borzalmas ideje alatt, amíg kimondták az ítéletet, és ezt követően kiszabták a büntetést alkoholistá fiamra, az a gondolat volt talán az utolsó mentsvár számomra, hogy elérje a mélypontját. Abba a reménybe kapaszkodtam, hogy a felépülés végül visszavezeti őt a normál életbe. Közben ezer kínt és gyötrelmet éltem át, melyeknek bebörtönzésének első néhány hónapja alatt, naponta engedtem szabad folyást könnyeimen keresztül. A könnyek a körülmények közt természetesek és fontosak voltak, de a legnagyobb segítséget az Al-Anon szponzorom jelentette, aki teljesen megértett engem. Lépésről-lépésre fogytak a könnyek, aztán jött a régi tünet – a sürgető belső hang csak azt mondta: „Tégy valamit! Küldj neki irodalmat, hangfelvételt!” A legnehezebb dolog volt semmit sem tenni, vagy csöndben várni, hogy megérkezik a válasz. A mélypont elérése különböző alkalmakkor különböző embereknek különböző élményeit jelenti, és én gyengéden elvezettettem a *sajátomhoz*. Láttam, hogy a fiam gyógyulását rá kell bíznom egy nálam hatalmasabb Erőre. Ebben a hajlandóságban megérkezett a lelki béke, a bátorság, némi bölcsesség, és a betegség hatásaitól való valamennyi szabadság.

### **Miután megtörtént a „legrosszabb”**

Férjem erősen ivott, és betegszabadságon volt, rokkantsági vizsgálatokra várt. A hét hónap alatt egyik orvos sem diagnosztizált nála alkoholbetegséget. Folyamatosan emésztettek a „mi lenne, ha” gondolatok. Mi lenne, ha kirúgnák? Mi lenne, ha a barátok és a család rájönne? Annyi adósságunk volt, amennyit az én fizetésem önmagában nem fedett le, és a gyerektartása több hónapos késésnél tartott. Mi lesz, ha letartóztatják nem-fizetés miatt? Ingerült voltam, rettegtem, tomboltam és levertem voltam.

Amikor megérkezett a levél, és kirúgták, a legelső reakcióm a megkönnyebbülés volt. Kiléptem a kalodából, és elkezdhettem cselekedni. Attól is könnyebb lettem, hogy mások igazolták a feltevésemet – a férjemnek ivási problémái vannak. Őszintén szembe kellett néznem az Első Lépéssel. Semmi, amit tettem, - a megmentés, a támogatás, az orvosokhoz cipelés, receptek kiváltása - nem tudta megakadályozni az elkerülhetetlent: És tudjátok mit?

Nekem ez így jó volt! És én is jól lettem! Végre megtörtént, felszabadultam. Végre magamat helyezhettem a középpontba.

Elkezdtem fejlődni az Al-Anonban: ott tudtam hagyni stresszes, tévútnak érzett állásomat, és találtam egy olyan helyet, ahol tiszteltek, és amely kihívásokat állított elélem. Amikor készen álltam a változásra, a Felsőbb Erőm összehozott a megfelelő emberekkel, és megtaláltam a számomra megfelelő munkahelyet.

Néha a legrosszabb „mi lenne ha”-nak kell ahhoz megtörténnie, hogy elindulhasson a változás. És a „mi lenne ha” gyakran sokkal rosszabb, mint „az, ami megtörténik”. És még ha „az, ami megtörténik” olyan szörnyű is, az Al-Anon, a Felsőbb Erő és a társak ott állnak mellettem, és átsegítenek rajta.

### **Az érzelmek elfogadása**

Azt hittem, hogy az Al-Anon-tagság azt jelenti, hogy állandó ellenőrzés alatt kell tartanom az érzelmeimet, de úgy találtam, hogy időnként igenis természetes dolog dühösnek lenni. Helyénvalónak érzem, hogy fáj, ha megsértenek. Az alkoholizmussal való hosszú együttélés miatt megerősödött bennem a büntudat, a düh, a féltékenység. Az Al-Anon-gyűlések és támogató Al-Anon szponzorom segítettek, hogy észrevegyem és felismerjem, valamint elfogadjam őket magamban, és meg tudjak magamnak bocsátani.

Félelmekkel kellett megküzdennem, amikor elmondtam férjemnek, mit gondolok egy kapcsolat működéséről. Mégis meg kellett tanulnom, hogy ne titkoljam el szexuális életünkhöz fűződő érzéseimet. Vállalnom kellett a visszautasítást. Ennek megtételéhez a Felsőbb Erőmhöz kellett fordulnom. Hinnem kellett benne, hogy ha az a sorsunk, hogy együtt maradjunk, akkor Isten megadja hozzá a képességet, hogy megértsük és elfogadjuk egymást.

Nekem is felül kellett vizsgálnom azon képességemet, hogy férjem érzéseit harag, neheztelés és sértődés nélkül el tudjam fogadni. Ő ugyanolyan esendő, mint én. Időt kellett rá szakítanom, hogy meghallgassam őt, és gondolkozzam a szavain, anélkül, hogy rögtön félbeszakítanám, főleg akkor, ha pont az érzéseiről beszélt. Ez egyike lett valaha átélt leggyönyörűbb élményeimnek. Olyan, mint egy kinyíló rózsza, melynek szirmaira harmatcseppek hullnak.

Az Al-Anon segítségével „egyszerre csak egy nap” élek. A házasságomban is ugyanígy teszek. Ez egyszerűbbé teszi az életemet.

### **Hátam mögött hagyom a büntudatot**

Első Al-Anon-gyűlésemre a büntudat nehéz terhével érkeztem. Ahogy fiam az alkoholhoz és drogokhoz nyúlt, úgy éreztem, megbuktam szülői szerepemben. Ha neki kontrollálhatatlan ivásvágya volt, akkor biztos nem építettem neki elég szilárd talapzatot. Azzal, hogy rendeztem fedezetlen csekkjeit, és elhittem, amiket mondott, hozzájárultam betegségé fenntartásához. Szóval akármerre fordultam, bűnösnek éreztem magam. Csak érzéseim megosztásával remélhettem, hogy saját magam számára segítségre találok.

Megtanultam, hogy az alkoholizmus egy betegség, nem tudom irányítani, és a fiam sem tudja. Mindent, amit érte tettem, szeretetből tettem. Nem ismertem más viselkedést, de al-anonos barátaim segítségével ma már tudom, van másik út. Muszáj őt annyira szeretnem, hogy a Felsőbb Erőre tudjam bízni.

### **Szabadon engedem az érzéseimet**

Az alkoholizmus családi betegségének előrehaladtával megtanultam, hogyan tüntessem el kirekesztettség-, zavarodottság- és fájdalomérzéseimet. Ennek egyenes következményeként fizikai betegségeket fejlesztettem ki, kezdve a migrénes fejfájással. Ha úgy találtam, hogy a kifejlesztett állapot már nem végzetes, a tünetek egyszerűen eltűntek arról a területről, és felbukkantak egy másikon. Ez éveken át így ment. Klasszikus hipochonder lettem.

Miután már Al-Anonba jártam, szakember segítségét kértem, és mindent elolvastam az alkoholizmusról, ami csak a kezem ügyébe került, akkor kezdtem csak el a felszínre engedni egy-két érzést. Azt gondoltam, úgy felgyűlt bennem a düh, hogy szükségem volt rá, mindenki lássa, milyen rendíthetetlen vagyok: én aztán nem engedem meg senkinek, hogy keresztülgázzon rajtam. Pedig valójában félelmet éreztem... Mégis a világ felé oly sokszor mutattam kitartást és szívósságot, hogy szavaim visszhangját hallva, el is hittem őket.

Azt gondoltam, hogy az Al-Anonban mindenki olyan, mint én, de aztán azt hallottam tőlük: „Én úgy szeretem magam, ahogy vagyok.” Én viszont nem, és ettől összezavarodtam. Nem akartam változni – annyira féltem a csalódástól, hogy nem mertem elengedni szívósságomat, és elkezdeni kezelni a félelmemet. Úgy éreztem, talán darabokra is hullanék.

Az Al-Anon segített felvállalni néhány kockázatot. A Lépések segítségével őszintébben nézek az érzéseimre és elfogadom, amit találok. Nekem segít, ha megoszthatom, hogy az Al-Anon támogató rendszerével mit fedeztem fel magamban, de senki nem kötelezhet rá, hogy igazoljam magam, ez igazán csak Istenre és rám tartozik.

Tanulom értékes személyként kezelni magamat. Úgy tűnik, ha elegendő ideig gyakorlom, kezdem elhinni.

## Felelősségvállalás és elhatárolódás

Az alkoholizmus családi betegsége elhomályosítja valóságérzetünket, megnehezíti, hogy szétválasszuk, mi a mi feladatunk, és mi nem. Vannak köztünk olyanok, akik elkerülik a felelősségvállalást, és másoktól teszik függővé, hogy azok megteszik-e kötelességeiket helyettük. Mások közülünk „megmentővé” válnak, és megteszik a másik ember helyett azt, ami az ő feladatuk lenne, hogy megtegyék magukért. Amikor a hamis felelősségérzés hangja a fülünkbe súgja, hogy örökké mi vagyunk a hibások mindenért, megakadályoz bennünket abban, hogy egy bizonyos távolságból lássunk rá a helyzetünkre. A szeretettel való elhatárolódás néha azt jelenti, hogy szeretjük magunkat annyira, hogy felfüggeszünk egy időre a vádaskodást, a félelmet, a bűntudatot és az önsajnálatot azért, hogy maradjon erőnk leválasztani magunkat a problémáról, így tisztázni tudjuk a lehetőségeinket, a felelősségünket és beazonosítjuk, hogy mennyiben járultunk hozzá a problémához, majd elengedjük a többi.

Mindazonáltal az elhatárolódás nagyon kellemetlen folyamat tud lenni. Az ellenőrzésünkön kívül eső helyzetekben – mint például a minket elöntő érzések megtapasztalása közben, vagy mikor szeretett alkoholistánk arcát látjuk, amint tetteinek következményeivel szembesül – sokunk majdnem automatikusan keres valakit, aki hibáztatható, vagy akire neheztelni lehet. Néhányunk órákat tölt az igazságtalanságok számba vételével, vagy végtelen monológokat folytat olyan emberekkel, akik nincsenek is jelen. Esetleg magunk ellen fordulunk, és támadásba lendülünk, olyan eszközöket használva hozzá, mint a szégyen, bűntudat, öngyűlölet és kétkedés. Lehet, hogy önrombolásba kezdünk, esetleg öngyilkosságról vizionálunk. Gondolataink afelé a tévhit felé terelődnek, hogy nem vagyunk elég jók, körülményeink sem kielégítőek, nincs elegendőnk abból, amiből kéne, vagy nem teszünk meg eleget, áldozatok vagyunk, akik nem reménykedhetnek semmiben. A felépülés többedik évében is azzal zaklatjuk magunkat: „Már ..... éve járok az Al-Anonba, nem szabadna ilyen helyzetbe kerülnöm,” vagy: „egy spirituális személyiségnek nem szabadna így éreznie.”

Észrevétlenül eluralkodhat rajtunk bármely olyan érzés, melyet nem engedünk a felszínre. Sokáig szükségünk lehet rá, hogy cenzúrázás nélkül vádolhassunk, szomorkodhassunk, kételkedhessünk, neheztelhessünk, mielőtt ezeket az érzelmeket félre tudnánk tenni. Hihetetlenül sokat számít, ha felismerjük, tudomásul vesszük őket, majd megosztjuk Al-Anon szponzorunkkal, vagy a közösség más tagjaival. Ha ezek a gondolatok és érzések felszínre kerülnek, máris neki tudunk állni, hogy dolgozzunk rajtuk.

Hosszú távon mindenesetre sokan úgy találtuk, hogy vádló ujjunk akár ránk, akár más személyre mutat, ha támadunk, annak vereség lesz a vége: akkor is, ha elsáncoljuk magunkat a meggyőződés mögé, hogy egy ellenséges világ áldozatai vagyunk, és akkor is, ha arra tanítjuk magunkat, hogy megérdemeljük a bántalmazást. A negatív gondolatok eltéríthetnek bennünket attól, hogy dolgozzunk magunkon, az igazi érzéseinken, és azon, amiért felelősek vagyunk. Idővel ezek a gondolatok pontosan olyan rombolóvá válnak, mint az alkohol az alkoholista számára.

Van köztünk olyan, aki valóban áldozattá vált a múltban. Akkoriban kevés választási lehetőségünk volt, vagy csak nem ismertük fel azokat. Ma tudjuk, hogy a döntés a kezünkben van – *mi* döntjük el, áldozatok maradunk-e, vagy sem. Az Al-Anon azt tanítja, hogy a megváltozott hozzáállás segítheti a felépülést, és az, hogy mi milyen gondolatokra és hozzáállásra tanítjuk magunkat, csak rajtunk múlik.



## **MEGOSZTÁSOK**

### **Úgy döntöttem, nem mentem meg többé**

A minap férjemnek és nekem alkoholista fiunk szemébe kellett néznünk, és meg kellett mondanunk neki, hogy mostantól nem mentjük meg, ez így nem mehet tovább. Már a második állását vesztette el, felesége a saját szülei házába, egy másik államba vitte csecsemőjüket, és még ez sem vitte őt közelebb ahhoz, hogy segítséget kérjen. Ez alkalommal segítsen saját magán.

Valószínűleg a legnehezebb dolog, amit valaha tettem, hogy elfordultam attól a fiatalembertől, akinek én adtam életet. Látni szomorú, elveszett tekintetét, leengedett, széles vállait, ott állni, és nézni, ahogy csoszogó mozdulatokkal elmegy, olyan érzés volt, mintha egy darabot téptek volna ki belőlem. Rájöttünk, hogy a segítség, amit adtunk neki, arra volt csak jó, hogy függőségét anyagilag fedezzük. „Legyen meg a Te akaratod” – mondtam, bár szívem mélyén tudtam, hogy nem az Ő akaratát szeretném beteljesülve látni. Vissza akartam kapni a fiamat, erősen, egészségesen.

Az Al-Anon Első Lépése emlékeztet rá, hogy függetlenül attól, hogy mit akarok, és mit nem, nincs hatalmam a fiam felett. Ha el kell őt engednem, hogy megtartsam, akkor Isten segítségével és az Al-Anon támogatásával „hagyhatom menni, és hagyhatom Istent tenni”. Megtanulhatom, hogy szeretettel elhatárolódjak, anélkül, hogy azt kelljen éreznem, elhagyom őt.

### **A szeretet és bizalom újratanulása**

Négy éve összeköltöztem az alkoholista apámmal: mostohaapám szexuális zaklatása elől a földrajzi távolságot láttam egyetlen menekülési lehetőségnek – az eseményről ugyan nem tudtam beszélni, de legalább a környezetéből kiszabadultam. Kezdetben az Alateent csak az alkoholizmus helyzetével való együttélésre alkalmaztam. Mióta megtanultam használni a programot, a zaklatás élményét is fel tudtam vele dolgozni.

A program egyik eszköze a Lelki Béke Ima – elfogadom, amin nem tudok változtatni, és változtatok, amin tudok. El kellett fogadnom a fájdalmat, amit a történetekkel való szembenézés okozott, aztán meg kellett tanulnom mindent, amit a gyermekek szexuális molesztálásáról tudni kell. Az Alateen segít megérteni, hogy mostohaapám ugyanolyan beteg, mint az alkoholista apám. Igaz, a viselkedését nem én okoztam, mégis fáj, hogy akkor nem állította őt meg senki.

Miután oly sok mindenen egyedül mentem át, nagyon nehéz elhinnem, hogy van, aki törődik velem. Most tanulom, hogyan fogadjam el más emberek szeretetét.

Élénken emlékszem különböző jelenetekre, és foglalkoznom kell a velejáró fájdalmakkal.

Közben azt is el akarom érni, hogy az élményeket a múltba helyezzem, és továbblépjek. Ez az önmagammal szembeni őszinteséget és a Negyedik Lépés használatát jelenti, hogy felfedezem azokat a jellembeli vonásokat, melyek a zaklatás eredményeiképpen jöttek létre bennem. Például, tudom magamról, hogy azon való aggodalmamban, hogy vajon szeretnek-e, gyakran arra koncentrálok, hogy másoknak örömet szerezzek, bármit megteszek nekik, és emiatt nem mindig viselek magamra elég gondot.

Gyerekként áldozat voltam, de most már rajtam múlik, hogy megtanuljam szeretni magam, és újra bízni tudjak. Ha magamra nézek, megbecsülöm azt is, hogy erősebb vagyok, mint régen, és hogy megértőbbé váltam a tapasztalataim által.

### **Bosszút álljak, vagy felépüljek?**

Én voltam a világon az utolsó ember, akit rá lehetett volna venni a hűtlenségre. Az olyasvalami volt, amit csak a szomszéd, a munkatársak, vagy a tévészerelő tesznek meg!

Komolyan, sőt szó szerint vettem a házassági fogadalmamat. Mikor rájöttem, hogy a férjemnek viszonya van, olyan dühös lettem, hogy úgy megütöttem, össze kellett varrni a sebéit. Ez adta meg neki végül az utolsó löketet, hogy elhagyjon, és összeköltözzön azzal a nővel. Még összepakolni is segítettem neki.

A fájdalom elviselhetetlenül nagy volt. Teljesen összetörtem. Még csak egy hete ment el, de én már új kapcsolat után néztem. Ha a férjem megetheti, én miért ne tehetném? Eldöntöttem, hogy majd én megmutatom neki, és azonnal összegabalyodtam egy közös barátunkkal. Emlékszem, milyen csodálatos érzés volt, hogy valaki átölel és a karjában tart, aki úgy tűnik, törődik velem, még ha csak egy pillanatra is. De a szégyenérzetre is emlékszem, ami e nős férfival való összegabalyodás során támadt bennem. (Most már én is ugyanolyan bűnös voltam, mint férjem újdonsült hölgybarátja.) A következő évben aztán, hogy elvegyem a kedvét a későbbi újra egymásra találástól, elkerültem új szeretőmet. (A végén Al-Anon szponzorom segítségével képes voltam a szemébe nézni, és bocsánatot kérni a szörnyű hibáért, - amit nem akartam megismételni, - és elmondani neki, hogy emellett én nagyra tartom őt, mint barátot.)

Attól, hogy a férjem elhagyott, olyan értéktelennek éreztem magam, hogy nem láttam okát, miért éljek tovább. Úgy éreztem, vége az életemnek, pedig még harminc éves sem voltam. Ki akartam magamból irtani a fájdalmat, ezért bárokban kerestem partnert egyéjszakás kalandokhoz. Nem akartam semmilyen felelősséget – csak érezni akartam, hogy szerethető és vonzó vagyok, még ha férjem számára nem is voltam az. Gyűlöltem azt, amivé váltam, valójában magam is megdöbbenem saját viselkedésemen.

Amikor egy A.A.-s barátom elmondta, hogy nem azért lépett le a férjem egy másik nővel, mert rossz voltam az ágyban, levegőt sem kaptam a meglepetéstől. Szinte meg sem hallottam, amikor elmondta, hogy az alkoholizmus olyan betegség, ami az illető értékrendjére is hatással van. Férjem tetteinek semmi köze nem volt személyemhez. Mondanivalója végül akkor ért el hozzám, amikor már teljesen összeomlottam, és elmentem az Al-Anonba. Elég hamar úgy éreztem, hogy az egyéjszakás kalandoknál nagyobb enyhülést találok az Al-Anonban. Amikor felhagytam ezzel a viselkedéssel, elkezdtem magam jobban érezni. Hamarosan eljártam kávézni újdonsült al-anonos barátaimmal gyűlés után, és ott megtapasztaltam, hogy ők szeretnek, és elfogadnak olyannak, amilyen vagyok. Rájöttem, hogy folytathattam volna férfiakkal való próbálkozásaimat, de ez nem enyhítette volna a fájdalmamat, vagy hozta volna vissza a férjemet. És talán nem is igazán akartam én őt többé az életembe.

Ahogy önmagam szeretetét tanultam, és azt, hogy saját magam barátja legyek (mint ahogy mások barátja is lettem a programban), önrombolásom és az öngyűlöletem abbamaradt. Rájöttem, hogy egyáltalán nem álltam készen arra, hogy kapcsolatom legyen férfiakkal. Arra volt szükségem, hogy feloldjam a saját magammal és a házasságommal kapcsolatos problémáimat. Férjem tetteitől függetlenül kellett felelősséget vállalnom a döntéseimért. Az Al-Anon elég gyorsan 180°-ot fordított az életemen. Hálás vagyok a Felsőbb Erőnek, hogy akkor vezetett a programba, amikor a legnagyobb szükségem volt rá. Most ébredtem rá, hogy egy hűtlenséghez hasonlóan drasztikus dolognak kellett történnie ahhoz, hogy „besokkoljon” az Al-Anonba. Sok kemény lecke jött még, gyorsabban, mint ahogy én azt szerettem volna, de az Al-Anon megmentette az életemet. A kapcsolatok hajszolása, és férjem visszaszerzésére irányuló szándékom többé már nem számít. Most az Al-Anon elveit gyakorlom életem minden területén.

### **Elhatárolódás szeretettel**

Feleségem számos, súlyosbodó ivással töltött év után feladta a harcot. Heteket töltött éhezéssel és számtalan vodkásüveg megcsapolásával, míg olyan kómában kötött ki a kórházban, amelyből senki nem számított rá, hogy visszatér. Már nem is vágytam rá, hogy

segítsek neki. Úgy tűnt, teljesen mindegy, mit teszek. Közömbössé váltam: ha meghal, legfeljebb visszatérek a normális, rendes életbe. Ahol az Al-Anon a szeretettel való elhatárolódásról beszélt, ott én ezt könnyörtelenséggel és totális közönnyel tettem.

Az ágyánál ültem, fogtam a kezét, beszéltem hozzá, természetesen nem válaszolt. Az általunk ismert A.A. és Al-Anon-tagok (és olyanok is, akiket nem ismertem), olybá tűnt, mintha mindig ott lennének velünk. Imádkoztak érte – és értem is.

Egy nap olyan élmény ért, ami megváltoztatta az életemet. Nyár volt, és feleségem lába nem volt letakarva. Észrevettem, hogy hosszúak a lábkörmői, behajlanak – csúnyák. Végre észrevettem, mennyire elhanyagolta magát. Bár egykor jólöltözött, csinos lány volt, az ivás éveit szörnyű változást hoztak. Ez volt az első alkalom, hogy képes voltam az alkoholizmus betegségét különválasztani attól a csodálatos nőtől, aki az emlékeimben élt. Mint a rohanó árvíz, úgy öntött el a feléje érzett szeretet. Minden eszembe jutott: a szép évek, a tőle kapott boldogság. Gondolom, ezeket eddig akaratlanul is elhessegettem magamtól. Itt feküdt az én drága feleségem, akinek a szörnyű betegséggel való végtelen harcában semmit sem segítettem. Az Al-Anon azt mondta, határolódjak el, de ne a személytől, hanem a betegségtől. Mi jogon voltam vele ilyen közönyös?

Ott ültem mellette, és valami Istenhez imádkoztam, akit nem fogadtam el addig. Vajon a képzelet játéka volt, hogy reakciót észleltem kezében, amit tartottam? Néhány nap múlva tisztán érezhető volt a válasz, ahogy megfogta a kezem, és nemsokára kinyitotta a szemét. Mivel tökéletesen már nem épül föl többé, ezért itthon van, és napközben el tudja magát látni. Egyszerűen ő a legdrágább dolog az életemben. Már nem ugyanaz az ember vagyok. Újraéledt bennem a lélek, mely oly sokáig halott volt.

### **Visszakaptam a reményt**

Meg vagyok győződve arról, hogy ha nem találom rá az Al-Anonra abban a pillanatban, amikor rátaláltam, már örökké egy erőszakos alkoholos kapcsolatban élnék, amibe talán még a gyerekeim is belekeveredtek volna. Elértem azt a pontot, amikor minden rugalmasságom, akaratom és reményem elszállt. Ha nem találtam volna rá az Al-Anonra, a kétségbeesés oly szintjére kerültem volna, hogy felhagytam volna minden próbálkozással, és teljesen megfélemlítve folytattam volna azt az utat, amin akkor jártam.

Olyan hálás vagyok. Amikor eljöttem az Al-Anonba, hallottam, hogy nincsen igazán reménytelen helyzet, de azt gondoltam, az enyém a kivétel. Attól féltem, hogy ha szembenézek a helyzetemmel, elveszítem a férjemet, a családomat, mindenemet. Ehelyett azonban épphogy visszakaptam a számomra legkedvesebb dolgokat: a férjemet, a gyerekeimet, a családi életemet. Nem tudok szabadulni az érzéstől, hogy a Felsőbb Erőm az, aki ebbe a szituációba behelyezett – az egyetlen szituációba, amivel rá tudott venni, hogy segítségért folyamodjak. Ha a férjem nem bántalmazott volna, én minden biztonnyal saját destruktív módomon éltem volna tovább. A kár, különösen a gyerekeim esetében, talán olyan hatalmas lett volna, amit már nem lehet helyre hozni. Az Al-Anon segített abban, hogy változtassak magamon. Amint megkezdtem a felépülést, az egész családom megérezte a hatását. A saját akaratommal nem tudtam volna véghezvinni. Az Al-Anon minden támogatást megadott, és a kezembe adta a szükséges eszközöket, hogy lelki békében élhessek: az elhatárolódást, az al-anonos telefonbeszélgetéseket, a szponzorságot és a többit. Az Al-Anon visszaadta nekem a reményt.