

Egy édesanya vallomása a jelenről és a múltból

Amikor írom ezt a megosztást, hetvenhárom éves vagyok. Hatvannyolc éves koromban kerültem kapcsolatba az Al-Anonnal. Ma már sok mindenre nem szívesen gondolok vissza a viselkedéssel és a gondolkodással kapcsolatban, de megosztom, hátha másoknak is reményt adok, hogy tudnak változtatni az életükön, ha hasonló problémával küzdenek.

A férjem már régóta nem él, a fiam volt az egyetlen közvetlen családtagom. Nagyon erős a köztünk lévő kapcsolat. Akkor sem volt fiatal, de még mindig együtt éltünk, mert sohasem volt nő. Az alkohol nem volt ismeretlen a környezetemben, romboló hatásáról is tudtam, mégis a csapdájába estünk.

Fiam hosszú évekig ivott. Eleinte közömbösen reagáltam, ha hazajött, rácsuktam a szobája ajtaját, hogy ne is lássam. De az idő haladtával a probléma egyre nagyobb zavart okozott kettőnk között.

Szégyelltem a viselkedését a család és a környezetem előtt, sokszor mondtam neki: „Téged szeretlek, csak amit csinálsz, azt nem!” Hogy a problémákat megoldjam, ösztönösen mindenben asszisztáltam: lakást, ételt vettem neki. Ma már tudom, hogy ezzel meghosszabbítottam az alkoholizmusa lefelé tartó folyamatát.

Mindenáron meg akartam menteni, mert azt hittem, én hibáztam, és ez az én feladatom. Akkor még nem tudtam, hogy bármit is teszek saját kútfőből, nem segítem a gyógyulását. Korholás, szidás, bizalmatlanság nem vezetett eredményre.

Hosszú idő után jutottam el odáig, hogy megharagudtam rá. Akaratgyengének tartottam. Nem láttam be, hogy nem tud megváltozni. Aztán elkezdtem gyűlölni. Tehetetlenségemben és a saját viselkedésem miatt én is nagyon kikészültem. A végén már csak otthon feküdt, de nem bírta ki egy-két órát sem alkohol nélkül, ment a vendéglőbe rátölteni. Munkahely nélkül maradt, a barátai is elfordultak tőle, és a tágabb családi környezetben is elrettentő példának tartották (ami nekem nagyon fájt).

Nem volt durva, ha én nem provokáltam. Soha nem ígérgetett, nem fogadkozott, de nem ismerte be, hogy ivott, akármilyen állapotban is volt. Amikor már nem bírtam a viselkedését, orvosokhoz mentem segítséget kérni, de elutasítást kaptam: nincs olyan orvos, aki segíteni tudna rajta, ha ő nem akarja. Ezt akkor nem hittem el, ma már tudom, hogy igaz.

Kétségbeesésemben a városunk szenvedélybeteg-segítő szolgálatától kértem segítséget. Ott közölték velem, hogy van a városban Al-Anon csoport, ahol az alkoholisták hozzátartozói gyűlnek össze, egymás segítése céljából. Fogalmam sem volt a létezésükről, mint ahogy az Anonim Alkoholistákról, az alkoholisták önszolgáltató

közösségéről sem. Eltökélt szándékom volt, hogy mindent megteszek a változásért. Akkor még ösztönösen gondolkodtam és önsajnálat volt bennem. Mindent én akartam megoldani.

Az Al-Anonban a társak kedvessége és őszintesége mindjárt megfogott. Éreztem, hogy idevonz valami, és hogy életünk megváltoztatására ez lehet az utolsó reményem. Rájöttem, hogy itt szégyenérzet nélkül beszélhetek, meghallgatásra és nem megvetésre találok. Azt, hogy ő egy beteg ember, nyugodtan kimondhatom.

Majd azzal szembesültem, hogy őt nem tudom megváltoztatni. Ha eredményt szeretnék, csak magammal, és a gondolkodásmódommal foglalkozzak – mondták, - a többit pedig bízzam egy Felsőbb Erőre. Idő kellett, mire ezt felfogtam, de reménykedtem a sikerben.

Az Al-Anonba kerülésem után a fiam nem sokára kórházba került. Mivel ott nem kapott alkoholt, két nap után elvonási tünetei voltak, állapota nagyon súlyos volt. Az orvosok szerint reménytelen volt, hogy túléli, de kapott még egy esélyt a Felsőbb Erőtől.

Sokat imádkoztam Istenhez, és sírtam.

És meghallgattattam.

Agyi tisztulása után elfogadta a felajánlott kezeléseket, de szerette volna, ha segíték a döntésben.

Ekkor már nem tudtam mondani a döntéshozatalra. Ez a TE feladatod, mert neked kell végigcsinálni. Valószínűleg ekkor jött el benne is a belső kényszer a változásra. Biztosítottam, hogy a háttérből segíteni fogom mindenben, ha igényli. Ő hetekig, hónapokig mindent végigcsinált.

Közben az Al-Anon program Lépései hatására viselkedésem és gondolkodásom kezdett megváltozni. Igyekeztem rossz szokásaimat elhagyni. Kezdtem belátni, hogy nem mindenben nekem van igazam. Elnézést kérek, és kértem, ha hibáztam. Ezt az Al-Anonban tanultam meg, mert előtte sose tettem. Fiamat elkezdtem emberszámba venni, mert korábban nem sokat adtam a véleményére. Sokat dicsértem és dicsérem ma is, biztattam, hogy meg tudja tenni. Mondtam neki: „büszke vagyok rá, hogy idáig jutottál.” Aggodalom azért volt bennem, kb. egy évig figyeltem, milyen állapotban jön haza, engedett-e a kísértésnek. Ma már ilyeneket sem csinálok, bízom benne.

A kezeléseket után a fiam munkát keresett magának, azóta is dolgozik. Most már van külön lakása. A család véleménye megváltozott vele szemben, bár a régi barátai közül kevéssel tudta a kapcsolatot újra felvenni. Az életünk sokat változott. Őszintén meg tudunk mindent beszélni, sértődöttség nélkül. A múltat nem hánytorgatjuk, előre nézünk és a mai napnak örülünk.

Azóta is folyamatosan járok az Al-Anonba. Régóta tudom már, hogy magamért járok, a hibáim és beidegződött rossz szokásaim elhagyásáért. Nagyon nehéz volt. Igyekszem, hogy tudatosan viselkedjek, ne ösztönösen döntsek. A nyugalmam is sokkal nagyobb. A program reményt ad, ha visszaesne is, könnyebben viselném. Rábízom, hogy a saját dolgaiban ő döntsön, ne erőszakoljam rá az akaratomat. A lelki békém helyreállt.

A fiam öt éve elmúlt, hogy józanodó alkoholista. A születésnapokon nyíltan beszél róla, hogy hálát ad a Felsőbb Erőnek, hogy ő akkor kórházba került, és kapott lehetőséget a változásra, és van ereje a folytatáshoz, hogy az Anonim Alkoholisták közé járjon. Ha összehasonlítom az életünk korábbi éveit a jelenlegivel, nagy változás ment végbe rajta.

Köszönjük a Felsőbb Erőnek, az Al-Anon programnak, és az A.A-nak!