

Nagyon röviden azt tudom mondani, hogy az Al-Anon nekem tartást, önbecsülést, az életemet adta vissza.

Az elején kezdve: a férjem harminc éve volt már alkoholista, mire eljutott arra pontra, hogy nem bírja tovább, segítséget kér. A terápia előtt feltételként szabták, hogy neki is, nekem is legalább három alkalommal részt kell venni A.A. és az Al-Anon gyűlésen.

Ő viszonylag későn (?) lett alkoholista, harmincas évei végén kezdett el inni, családi hagyományokat, gyerekként megtapasztalt mintákat követve. Az utolsó tíz év, az maga volt a pokol. Egyre jobban eldurvult, igaz soha nem ütött meg, de mindig azt éreztem, csak a hajszál választja el tőle. Természetesen mindig miattam ivott. Nem voltam jó feleség, nem voltam jó nő, és túl jó anya voltam, mert bezzeg a gyerekekre mindig volt időm, de rá persze nem. Miattam nem volt soha pénzünk, mert én mindent elköltöttem, mindig feladtam a csekkeket, minden tartozást kifizettem, még a kocsmákban is.

Tehát mindent elkövettem, hogy a családban lassan besunnyogó alkohol tökéletes társfüggőt csináljon belőlem, aki fenéig merül a bánatba, az önmarcangolásba, a mártírkodásba, a túlhajszoltságba, az állandó problémamegoldásba.

Így ért az első Al-Anon gyűlés. Az igaz, hogy végigsírtam, de közben hallottam a társaim elbeszéléseit is. És meg is döbbsentem. Engem csak majdnem vert meg a férjem, de nincs összehasogatva a karom nagykéssel. Van, hol laknunk, nem kellett elmenekülnöm. Nem tagadtak meg a gyerekeim. Nem a szomszédaimat kellett megkérnem, hogy hozzák ki a fogdából és nem kellett látteleteket vetetni az orvossal. Még mindig meg tudunk valahogy élni. Itt hallottam először, arról, hogy az alkoholista maga dönti el, hogy inni fog, és nem a családja, felesége, gyereke az ok, ők csak hivatkozások, ürügyként szolgálnak.

Ez hihetetlen tehertől szabadított meg, mert mint „jó társfüggő,” természetesen magamat okoltam az alkoholizmusom miatt, hiszen még a fiam is azt kérdezte tőlem, hogy "Anyu, te hol voltál, miközben a fater alkoholista lett?"

És végre tudtam nyugodtan levegőt venni. Tudtam végre felemelni a fejem, kiegyenesíteni a hátam. Végre elmentem a fodrászhoz és csináltattam magamnak egy új frizurát, és elmentem a műkörmöshöz. Tudom, hogy ezek kicsi dolgoknak tűnhetnek, de végre, addig, amíg a fodrásznál ültem, csak velem foglalkoztak, és nekem semmit nem kellett megoldanom.

És új szabályokat tudtam bevezetni, pl. mindenki rakja rendbe a saját dolgát, maga körül fizikailag, és magában lelkileg, és ne állandóan a másikra mutogasson. Ez persze, nem ment, és nem is megy simán, se neki, se nekem. De most már van erőm és tartásom, hogy Én is ragaszkodni tudjak olyan dogokhoz, amik a család közös céljait szolgálják. Igaz, hogy sokat könnyít a helyzeten, hogy ma már nem iszik. Gondolkodása is sokat változott, de mindig arra gondolok, ha előbb ismerem az Al-Anon eszméit, elveit, irodalmát, könnyebben éltem volna meg az eltelt harminc évet.

Szilvia, egy alkoholbeteg hozzátartozója