

Kriszta vagyok, szenvedélybetegek hozzátartozója, társfüggő.

Szerencsésnek mondhatom magam abból a szempontból, hogy gyermekkoromat nem árnyékolta be az ital, mert szüleim házassága visszatartotta édesapámat attól, hogy kibontakozzék alkoholista vénája, egészen tizenhat éves koromig, mikor is elváltak. A benne szunnyadó alkoholista talán csak egy olyan attitűdben nyilvánult meg, hogy velünk, gyermekeivel nem igazán tudott bensőséges, őszinte viszonyt kialakítani, hanem mindig hagyott közöttünk bizonyos távolságot.

Ő a válás után már nem tudott kapaszkodót találni az életben, és mélyrepülésbe kezdett, aminek 2011-ben az lett a vége, hogy belehalt az alkoholizmusába.

Olyan mélyen élt bennem az elutasítás, betegségének el nem fogadása és a vele kapcsolatos szégyenérzet, hogy hiába választottam segítőt pályát, mégsem tudtam vele őszintén beszélni soha, saját hárítási mintáim miatt pedig haláláig kicsinyítettem a problémát. Ha nagyon őszinte akarok lenni, akkor azt kell mondjam, hogy halálakor megkönnyebbültem, mert nem tudtam volna annak terhét felvállalni, hogy abban az állapotában gondoskodjak róla, és rajtam kívül akkorra már senkije sem maradt, elmart magától mindenkit.

Ma már viccesnek tartom, de tény, hogy Édesapám életének s halálának alakulása még csak el sem gondolkodtatott, hogy nekem kellene kezdeni valamit magammal, pedig ismertem az Al-Anont, mint szenvedélybetegek hozzátartozói csoportját, sőt ajánlottam is azoknak az embereknek, akiknek szüksége volt rá. A magyarázatom önmagam számára az volt, hogy nem élek vele egy fedél alatt, úgyse tudom befolyásolni a viselkedését.

Felnőtt életem meghatározó másik szenvedélybetege a jelenlegi párom. Kapcsolatunk nem indult tisztán, és ahogy a megalapozatlan házakat is elsöpri egy szélvihar, úgy temetett környezetünkben is mindenkit maga alá szerelmünk. Történetünkben minden benne volt, ami egy viharos, szenvedélyes, függő kapcsolatban benne foglaltatik. Ismerősként köszönt ránk a fizikai, lelki bántalmazás, majd a nagy kibékülés, a visszaesés, a remény, s megint csak a csalódás, majd mélypontok mindkettőnkénél, külön-külön.

Közös utunkon viszonylag hamar, három év után jutottunk el odáig, hogy nincs tovább, abba kell ezt hagyni, ha élni akarunk. Emlékszem: a rehabilitációs intézet felé vezető úton azon veszekedtünk, hogy miként mutasson be engem.

Természetesen én semmilyen szinten nem vállaltam fel őt, így amellet kardoskodtam, hogy mint segítője vagyok jelen. Tettem ezt annak ellenére, hogy előző este, a búcsúszertkezéskor azt reméltem, hogy terhes leszek. Ez a nonszensz gondolat teljesen legálisnak tűnt, és meg is magyaráztam magamnak, hogy ezt én már nem akarom. Ennek ellenére nem tettem semmit, hogy kilépjek a kapcsolatból, és ahogy egyre több időt töltött el a rehabilitáción, úgy éledt fel bennem a remény, hogy lesz nekünk közös jövőnk. Azt gondoltam, a boldogságunkhoz elég, ha ő kijózanodik.

Ismét csalódnom kellett. Miután kijött a rehabilitációról, párom a felépülési program szerint kezdett élni, én meg vártam a csodát, de azt azonnal. Józanságának gyümölcseként megfogant bennem egy kislány, és a babavárás meg a szülés közepette azt vettem észre, hogy ugyanolyan játszmákat játszunk, mint mikor még ivott. Nem értettem, hogy miért nem elég nekünk az az ajándék, amit kaptunk. Nagyon nagy elkeseredésemben lementem egy Al-Anon gyűlésre, és azt reméltem, hogy most akkor végre jobb lesz.

Nem lett jobb, a problémáink még hosszú időn keresztül nem oldódtak meg. Igen, a súlyponttal volt a baj: nem azért jártam gyűlésre (amit meg is kaptam tőle, és fájdalmas volt a szembesítés) hogy én változzak, hanem hogy a kapcsolatunk javuljon meg. Nem tudom, mi tartott meg a gyűléseken, mert sokáig élt bennem a többiektől való különbözőség érzése.

Majd egyszer csak azt vettem észre, hogy én is beszélek, és kikopnak belőlem azok a gondolatok, hogy ne lennék ide való.

Kriszta, szenvedélybetegek hozzátartozója, társfüggő.