

Én úgy kerültem az Al-Anonba, hogy volt egy barátnőm, akinek az anyukája már gyerekkora óta iszik. Ő hallott az Al-Anonról, és így együtt elmentünk egy ülésre. Akkor vártam a fiamat, akinek az apja, az akkori párom szintén ivott, sőt a bátyámnak is meggyűlt a baja az alkohollal.

Mindennek már négy éve. Az Al-Anonnak rengeteget köszönhetek ebben a négy évben, amelyet életem legnehezebb négy évének tartok. A gyerekem apjával már egy éve nem élünk együtt. Az Al-Anonnak köszönhetem, hogy nem kellett rengeteg keserves tapasztalaton átvergődnöm, mert a közösség együttes tapasztalatára támaszkodhattam. Ez számomra azt jelenti, hogy mindaz, amit mások már megszenvedtek, megtanultak, utat mutatott nekem ebben az érthetetlen, felfoghatatlan, ésszerűtlen betegségben.

Először is megmentett attól, hogy éveket abban a tébolyult körhintában töltsék el, hogy magamat hibáztatom amiatt, hogy esetleg, valamilyen értelemben miattam iszik a párom. Megmentett attól a keserves igyekezettől, hogy megpróbáljam eltéríteni az alkoholtól. Előre figyelmeztetett, és lerombolta azt az illúziómat, hogy esetleg én megszabadíthatom ebből a rabságból. Segített tisztán tartani magam előtt azt, ami végül is nagyon egyszerű, vagyis, hogy: én ezt az embert szeretem és szeretnék vele élni, de az alkohollal nem tudok együtt élni, mert tönkretesz, ezért el kell válnom attól, akit szeretek, mert csak így szabadulhatok meg attól, hogy a mindennapjaimban jelen legyen az alkohol, ami felőrölne és tönkretenne engem is.

Ez nehéz döntés volt. Elengedni egy embert, különválni, egy kisgyerekekkel egyedül maradni: fájdalmas tapasztalatok. Mindezzel együtt visszatért az életerőm, a gyermekem sokkal több napon kap maga mellé vidám, öröme képes anyát. Azt is az Al-Anonnak köszönhetem, hogy ez viszonylag egyszerűen, nagyobb sérelmek, rondább veszekedések, bántások nélkül zajlott le. Mélyen hálás vagyok ezért.

Azóta is rengeteg fejlődőnivalóm van, amihez a segítséget mindig megkaphatom a csoportban, ha én készen állok rá. Számomra az Al-Anon olyan hely, ahol a Felsőbb Erő közvetlenebbül tud számomra megmutatkozni. Ahol én könnyebben tapasztalhatom meg a jelenlétét és útmutatását. Ahol megértést és elfogadást találok a társaim között, ami már önmagában is egy csoda és a Felsőbb Erő áldása sugárzik át rajta. Számomra az Al-Anon támasz, mankó és útmutató, mert egyedül könnyen elvesznék az élet sűrűjében. A fiam születése óta nagyon rendszertelenül és ritkán tudok csak elmenni a gyűlésekre, de azokon és a levelezőcsoporton, a napi meditációkon keresztül mindig megkapom a vigaszt, ami segít átvészelni a nehéz időszakokat.

Kinga