

*Nem kerestem én az Al-Anon programot, „véletlenül” talált rám.*

Negyvenegy évig éltem úgy, hogy tulajdonképpen csak vegetáltam, túléltem. Félttem a jövőtől, félttem az élettől, mindentől és mindenkitől. Most a második házasságomban élek, harmincnyolc évesen váltam el az első, alkoholista férjemtől. Igaz, a válásra pár év házasság után már korábban is kísérletet tettem, de azt a családom megghiúsította. Aztán már nem is mertem újra próbálkozni, maradtam, és többé nem mertem előállni az ötlettel. Igaz, férjem sem, így hát együtt maradtunk, élünk társas magányban egymás mellett.

Huszonegy évesen mentem férjhez: már félttem, aggódtam, hogy vénlány maradok. Megismertem egy fiút, akiről tudtam, hogy iszogat hétvége, amikor találkozunk, illetve adandó alkalommal a katonaságnál. Viszont azt is tudtam, hogy szülei most válnak, és hát nehéz lehet szegény srácnak; igazán senki sincs, aki szeresse. „Majd én szeretem!” - jött a gondolat, és akkor majd lemond az italról, helyre tesszük ezt a dolgot, én majd segítek neki. Ezek voltak a tervek.

Aztán nem úgy alakultak a dolgok, ahogy alakulniuk kellett volna: pedig megpróbáltam őket jó irányba terelgetni. Volt, hogy szeretetet vontam meg, volt, hogy a szexet, volt, hogy duzzogtam. A „Mi bajod?” kérdésre „Semmi!” volt a válasz. Az ital állandósult a mindennapokban, sőt már reggel is szükségessé vált. Jeleztem, hogy számomra ez gondot okoz, nem igazán szeretem ezt a fajta életstílust. Kértem, mondjon le róla, az én kedvemért. De minden hiába: nem igazán boldogultam sem a férjemmel, sem az iszákosságával.

Közben építettünk egy szép kis házat, és alighogy beköltöztünk, férjem el is költözött onnan. Majd a családom visszaköltöztette, mondván: „Ez így van rendjén!”. Indítványoztam, hogy keressünk megoldást a problémára. Apósom segítségével Esperal beültetésével próbálkoztunk, ami csak rövidtávú megoldást hozott. Elköltöztünk férjem szülővárosába, ott próbáltunk meg új életet kezdeni. Családi vállalkozásába kezdtünk, együtt dolgoztunk. Közben megint ital, megint beültetés. Ez, immár a második, a lányunk megszületése kapcsán, és őérte történt. Azonban ez sem tartott sokáig.

Elkísértem a kórházi kezelésekre, és ami feltűnt, hogy engem, mint házastársat sehol nem „jegyeztek”, a férjem volt a középpontban, csak arról volt szó mindenhol, hogy az ő akaratának kell erősnek lennie: ehhez kapta a gyógyszeres segítséget.

A második sikertelen próbálkozás után már nem foglalkoztam igazán azzal, hogy mit csinál férjem, teljesen a lányom felé fordultam; ő lett a mindenem, őt próbáltam szeretni, és próbáltam óvni az apjától is, nehogy sérüljön. Az apja

nem sokat foglalkozott velem, velünk, talált magának más utat. A levegőben lógott a válás gondolata, de válni nem mert egyikőnk sem. Engem az aggodalom tartott vissza, hogy nem fogok tudni egyedül gyermekemmel boldogulni, életképtelennek tartottam magam. Kilenc éves volt a lányom, mikor férjem ajánlására mégis elváltunk. Szépen, csendesen történt minden, elhagytuk a várost, elhagytunk mindent, irány az új élet reménye! Ekkor valahogy erőt kaptam mindenhez, szépen kialakult az új életünk.

Válásom után felszabadultam, örültem a visszakapott szabadságnak. Többé férfiről hallani sem akartam, a házasságot pedig még a szótáramból is törölni készülődtem. Barátaim, ismerőseim mondogatták, hogy azért nem biztos, hogy ilyen fiatalon egyedül kellene maradnom, meg szép is vagyok, gondolkodjak azért el. Felbátorodtam szavaikon, és elkezdtem találkozgatni egy fiatalemberrel, akivel első beszélgetésünk alkalmával jól éreztem magam. Azzal zártam a találkozásunkat, hogy mindenem van, nincs szükségem semmire, csak szeretetet szeretnék adni és kapni, és nem szeretnék alkoholt. Ő is csak ennyit szeretne - volt a válasz.

Össze is jöttünk hamarosan, jól éreztük magunkat együtt. Lányom is elfogadta udvarlómat. Már ott is „maradt” nálam, amikor váratlanul felfedeztem, hogy a hűtőben tartott italkészletem megcsappant. Hamar rájöttem, hogy a Felsőbb Erő minden elővigyázatosságom ellenére újra alkoholistát sodort az utamba.

Kérdéseimre párom ekkor átmeneti családi problémával mentegetőzött, de én újra és újra szóvá tettem észrevételeimet. Mindig volt magyarázat, ígélet. Erre csak azt mondtam: „Én tudom ám, hogy ez mi, hiszen már átéltem mindezt a férjem mellett, menjünk, kérjünk segítséget, keressünk gyógyulást!” Leintés volt mindig a válasz, „türelem, átmenet az egész, megoldódik minden”. Három kemény év telt el úgy, hogy hol együtt laktunk, hol külön, hol párom messze menekült munkavállalás céljából. Mikor távol volt, akkor vágyódtam utána, mikor velem volt, problémának éreztem, nem volt jó se így, se úgy. Majd újabb családi bonyodalmak kapcsán döntött úgy párom, hogy szétváljak útjaink, hagyjuk egymást, hagyjuk azt, ami nem megy.

Majd kb. fél év eltelt. Egyszer csak megjelent, és megkérdezte, elmennék-e vele valahová. Igent mondtam, miért ne.

Az Anonim Alkoholisták közössége volt, ahová elkísértem őt.

Emlékszem, nagyon jól éreztem ott magam. A végén feltettem az engem mindig is mélyen foglalkoztató kérdést, hogy mondják már meg nekem, hogyan tudnék segíteni az alkoholistának? Többen értetlenül néztek rám, míg végül az

egyik társ javasolta, hogy a következő héten menjek el, mert éppen akkor indul városunkban a hozzátartozók csoportja. Elmentünk hát mindketten.

Itt is jól éreztem magam, érdekes volt a hozzám hasonló cipőben járó társak megosztásait hallgatni. De először igazán az A.A-ban éreztem jól magam, rájuk voltam nyitott az első időkben. Talán azért, mert tőlük tanultam meg, hogy *az alkoholizmus betegség*, és azt a sorsfordító megoldást is, mely szerint *őket egy náluk hatalmasabb erő, Isten mentette meg* az alkoholizmusból. Nagyon felfigyeltem erre a kijelentésre, meg is lepődtem, hiszen egyik sem arról beszélt, hogy valamelyik szeretett családtagja mentette meg, hanem egyöntetűen egy saját felfogású Istenről beszéltek. Ekkor viszont nekem ütött szöveget a fejembe a gondolat, s ezzel talán a megoldás is, hogy akkor tulajdonképpen nekem szabad tehetetlennek lennem!

És valóban lehetek tehetetlen! hiszen az ő elmondásuk alapján „esélyem” sincs arra, amiről mindig is álmodtam, és amiért körülbelül húsz évet küzdöttem. Ez az első lépés nagy megkönnyebbülés és sorsdöntő is volt egyben számomra. Szálltam, röpültem örömben, hogy most már nem kell cipelnem az alkoholistám terhét, nyugodtan visszaadhatom neki, élhetem a saját életemet. Igen, a program által találtam lehetőséget arra, hogy felhagyva addigi életvitelemmel, hazataláljak a saját életembe.

Nagyon fontos volt mindez számomra, mert közben fel- és beismerhettem azt is, hogy én társfüggő és kényszeres segítő vagyok, ami azt jelenti, hogy mások életét élem, megfelelkezve önmagamról, másra koncentrálok, tudni akarva, kutatva azt, hogy neki mire van szüksége, mi lenne jó az ő számára. Társaim megosztása kapcsán én is kezdtem magamra figyelni, és magamat vizsgálni. Igen, igen meglepődtem azon, mi minden raktározódott el bennem, mennyi rendellenesség bújik meg a lelkem mélyén.

Az Al-Anon program Tizenkét Lépését használom arra, hogy megtanuljam ezt az újfajta életmódot, és azt, hogy egyúttal hogyan hagyjam élni a szeretteimet is. Tanulom, hogyan tegyem mindezt úgy, hogy ők is, én is jól érezzem magam, és közben ne függjünk egymástól.

Csodálatos ajándék számomra a Tizenkét Lépés, mely segítségemre volt és van abban, hogy átértékeljem múltamat, eddigi életemet, és jobbítsak rajta magam és szeretteim javára.

Párommal mindketten válás után voltunk, fejtegettük a boldogság útját, titkát. Annyira most már eljutottunk mind a ketten, hogy megértettük, egymásban nem találhatjuk meg, csak magunkban! Azóta a kedvesem a második férjem lett.

Hála van a szívemben a társak támogatásáért, hiszen ezt az utat egyedül nem tudom járni, ehhez szükségem van a közösségre, a társakra, akik reményt adnak számomra a folytatáshoz, tapossák előttem az utat, és talán már én is adhatok vissza nekik mindabból, amit már megélhettem.

Köszönet azért, hogy rátalálhattam az Al-Anon közösségre, benne a hasonló sorsú társakra, akik értik, tudják, miről beszélek, akik előtt nem kell szégyellnem az érzéseimet, a helyzetemet.

Kérlek, vedd ki belőle, ami hasznos számodra, és hagyd a többit!

Kati