

## Vasárnap

Két év óta józanodó alkoholbeteg édesapja vagyok. Fiam szerfogyasztásának két szakasza volt: tizenhét éves korától közel tizenöt éven keresztül rendellenes, változó intenzitású, aggodalomra okot adó alkoholfogyasztást tapasztaltam nála. A második szakasz kb. fél évig tartott. Ez alatt a fél év alatt gyakorlatilag éjjel-nappal 70-100 %-os alkoholos állapotban volt. Így jutott el a válaszüthöz, ahonnan már nincs visszafelé, amennyiben tovább iszik. Ezt a második szakaszt együtt éltük meg, hiszen eddigre már jószerint mindent felperzselt maga körül. Társas és baráti kapcsolatait, munkahelyét, pénzét, szóval az életét.

Maradtak a szülők. Ez idő alatt én voltam a támogató, a balek, a megmentő. Az idő előrehaladtával a támogatóból üldözővé váltam, a balek szerepből nem tudtam szabadulni, a megmentő szerep felerősödött. Két végén égett a gyertyám, erőm fogyott, s ezt görcsös akarattal, félelem szülte keménységgel tudtam csak pótolni. Cégvezetőként a munkámban nem engedhettem meg, hogy a problémám a munkahelyemre bekerülve károsan hasson a teljesítményemre. Ez volt a gyertya másik vége.

Nagyon erős élmény volt, amikor spontán felismertük, betegséggel állunk szemben. A felismerés események sorát indította el. Beszéltünk erről a fiammal, mentálisan megérintette Őt is, más lett a kapcsolatunk. (Az ivását nem befolyásolta.) Azonnal elmaradt az üldöző szerep, sőt az „elengedés” hatására a balek szerepem is levált a problémáról. A káosz kezelésére nagy segítségemre volt egy hét éve józanodó alkoholista, aki fiam hajdan volt kollégája és általam igen tisztelt jó ismerős volt.

Az elengedés inkább fokozta, mint fékezte a fiam ivásátát, viszont mély érzelmi szenvedést eredményezett nála. Az Ő útja a szubintenzív osztályra be és ki, az enyém az Al-Anonba vezetett. Az alkoholbetegekre vonatkozó terápiás lehetőségekről már sokat tudtam, a hozzátartozói oldal lehetőségeiről csak érintőleges ismereteim voltak. Egy ismerősünk már korábban felajánlotta segítségét, Ő használta mindkét programot. A kezdő lépést mégis egy kórházi terápiához kapcsolódó hozzátartozói program adta, ahol Al-Anon-os társak üzenetátadása hívott el az első csoportgyűlésre. Első élményeim a sugárzó derű, remény, szeretet volt, ami a teremben jelen volt. Erős hatással volt még rám a fogadtatás, az új tagoknak szóló megosztás társam részéről és a Békesség Ima.

Azóta is minden szerda várt nap számomra, és úgy érzem, ez élethosszig így lesz. Szerepeimből a támogató szerep maradt meg, ezt minden nap a boldog 24 óra sikeréért küldöm a támogatottamnak.

Az Al-Anon programját alkalmazom a személyiségem fejlesztésére. Együtt fejlődünk az alkoholbetegemmel, ő az A.A.-ban, én az Al-Anonban. Megértettük a Felsőbb Erőnk akaratát, mindenki éli a saját különálló életét. Feleségemmel már örömmel várjuk, amikor vendégül láthatjuk, és mi is szívesen csengetünk be hozzá. Büszke vagyok a fejlődésére.

Ma vasárnap van. Jól vagyunk.

Legyen minden nap vasárnap!

Jóska