

Egy kissé különleges helyzetben vagyok, ugyanis ahol lakom, nincs élő Al-Anon csoport és a környéken sem találtam... Mindent, amit tudok és kaptam, a levelezőlistán keresztül kaptam, és a társak levelei, a megosztások nagyon sokat segítettek és segítenek most is.

Ezelőtt két évvel a párom már az Anonim Alkoholisták közösségének gyógyuló tagja volt.

Én sírva hívtam fel egy ismerőst, aki szintén A.A. tag, mert úgy éreztem, hogy már nem bírom tovább, összeroppanok. Akkor döbrentem rá, hogy nekem is segítségre van szükségem, nem csak páromnak.

Januárban kerültem a levelezőlistára és ezért a mai napig hálás vagyok, mert attól a pillanattól kezdődően indult el egy folyamat. A páromra való koncentráció helyett lassan elkezdtem magammal foglalkozni, elkezdtem olvasni, elkezdtem elengedni az aggodást. Ma már tudom, ez egy olyan folyamat, ami egy életen keresztül tart. Néha nagyon nehéz, de az érdekes és szép az, hogy amikor bepánikolok, - mert időnként még megtörténik, - eszembe jut az Al-Anon program egy-egy szlogenje, mondása, és könnyít a helyzetemen.

Az Al-Anon program Tizenkét Lépését nem csak otthon alkalmazom, amikor az alkoholistához való viszonyulásomban kell a segítség, hanem az élet minden területén: különös módon kezdem egyre jobban kezdem megszeretni azt az embert, aki lettem, és változok. És ezt az Al-Anonba járó társaimnak köszönhetem, mert számos olyan dolgot tanultam itt meg, ami konkrétan segít a mindennapokban. Kezdem észrevenni, milyen eszközökkel manipulálom a társam, és ehelyett inkább magamat figyelem és magamon változtatok. Azt is tudom, hogy bármit hozzon a jövő, akkor is ennek a csoportnak tagja szeretnék maradni, mert nekem ez jó. Itt senki nem ítéli el a másikat, így engem sem... A program célja nem az, hogy megtanítsa, hogyan változtassam meg a másik embert, hanem az, hogy saját, értelmetlen viselkedésemet egészségesebbel tudjam helyettesíteni.

Kinga, alkoholbeteg hozzátartozója, társfüggő