

Hat évvel ezelőtt kerültem az Al-Anonba, harminc évesen, a terapeutám irányított ide.

Párkapcsolatban voltam valakivel, akinek az ivása óriási szorongással töltött el.

Már gyanakodtam, hogy nem lehet véletlen, hogy szinte mindig problémás férfiakat fogok ki. Éreztem, valami van a személyiségemben, a gondolkodásmódomban, amivel vonzom őket, vonzódok hozzájuk.

Al-Anonba kerülésem előtt négy évvel már voltam terapeutánál, amikor a pánikrohamok másodszor is rám törtek. Akkor már meglepőbbnél meglepőbb érzéseim, gondolataim kerültek a felszínre, melyek feldolgozása hozzásegített, hogy ügyesebben elboldoguljak a világban. Ez az újfajta tudatosság mégsem védett meg attól, hogy több alkoholbeteg párkapcsolatom is legyen.

Az alkoholista, aki miatt segítséget kerestem, egyébként egy okos, tehetséges, jóképű, kedves fiú, csak éppen az ivása erős nyomot hagyott a pénztárcáján, a hangulatán, az indulatain... Nagyon féltem, mi lesz ennek a vége. Nagyon tiszteltem őt, de közben valami halvány lenézés is volt bennem, hogy hát ő iszik, én meg nem... Mintha az önbecsülésemnek erre a kis előnyre szüksége lett volna ahhoz, hogy közeledni merjek felé...

Ekkor találtam meg az Al-Anont, ahol azonnal elmondták, hogy ez egy betegség, amit nem én fogok meggyógyítani, és befolyásolni sem tudom.

Persze, még hosszú időn keresztül minden eszközt bevettem, hogy józanságra bírjam. Természetesen nem sikerült.

Az Al-Anon-os társaim ezekben a nagyon nehéz időkben mindig velem voltak, hívhattam őket telefonon, segítettek, saját történeteket meséltek, bátorítottak, hogy látogassam a Névtelen Alkoholisták gyűléseit is, ahol még több információt tudok gyűjteni a betegség működéséről.

Nem sokára egy országos találkozóra is elmentem... Ott hallottam egy alkoholista társtól, hogy bizony az ő mélypontja az volt, amikor az állapota miatt a kórházba került, és a felesége nem ment be babusgatni, hanem hagyta, hogy ott eméssze magát. Akkor, ott a magányban ébredt rá, milyen pusztító hatást fejt ki rá az alkohol...

Ebből azt a következtetést szűrtem le, hogy bizony, gyakran a legrosszabbnak kell bekövetkeznie az alkoholbeteg életében, hogy felébredhessen. És ha én folyton csak kipárnázom az életét, megóvom azoktól a butaságoktól, amit

magával tesz, akkor megakadályozom a józanság elérésében. Az ettől való távolságtartást hívja az Al-Anon elhatárolódásnak.

Ez az elhatárolódás óriási fájdalmamba került: nagyon szorongtam az anyagi helyzet miatt, amibe az ivás sodorta a páromat, és szorongtam, hogy amikor iszik, milyen kiszámíthatatlan módon fog viselkedni. Folyton-folyvást meg akartam akadályozni, hogy bajba kerüljön, csak hogy ezzel az én energiáim őrlődtek fel... Olyannyira felőrlődtek, hogy már a munkámra sem tudtam figyelni, és a stresszes idegállapotom miatt kis híján karamboloztam...

Nagyon nehéz volt szeretettel elmondani kedvesemnek a fenntartásaimat, hiszen az elsődleges érzéseim a harag, a neheztelés, a felháborodás voltak.

Addigra már áthelyeztem az események menetét egy Felsőbbrendű Erő kezébe. Úgy voltam vele, minden mindegy, TALÁN MINDENT ELVESZÍTEK. Azt gondoltam, ha kiderül, hogy nem bírok ki mindent, gyenge vagyok és törékeny, akkor nem leszek méltó arra, hogy az ő kedvese legyek, és biztos el fog utasítani. Ezelősen féltem, de éreztem, csak az egyenes a járható út, és egy „nem ittas” pillanatában elmondtam neki, miket érzek.

Nem sokkal ezután, még egy-két hasonló kör lefutását követően, amikor már teljesen feladtam a reményt, abbahagyta az ivást.

A társaim, a Felsőbbrendű Erőbe vetett furcsa, halvány, távoli bizalom és az Al-Anon nélkül ez nem hiszem, hogy megtörténhetett volna.

Ám a történet ezzel nem ért véget.

Azóta is járok az Al-Anonba, mert bármilyen élethelyzetbe kerülök, társaim és a Felsőbb Erő segítségével kapok annyi tapasztalatot, reményt, magyarázatot, hogy sokkal könnyebben átvészelem a nehéz időket.

A hab a tortán, hogy amikor hallottam, hogy ez egy családi betegség, hitetlenkedve ráztam a fejem: nálunk senki nem ivott, az véletlen, hogy nekem alkoholisták párkapcsolataim vannak.

Nahát, kis idő kellett hozzá (meg egy kis bátorság, hogy meginterjúvoljam a családtagjaimat), és kiderült, hogy mindkét nagyapám, és szüleim összes testvérei alkoholbetegek. Emellett nem csoda, ha én is eltanultam az ezzel a betegségrendszerrel járó egyik szerepet... A megmentő, aki tökéletes, önfeláldozó, kitartó, szeretetteljes – már ahogy én abban az időben a szeretetet értelmeztem. Örülök, hogy ma már ki tudok lépni ebből a szerepből, és most már ott tartunk, hogy a családtagjaimmal is tudok erről beszélni.

Látom, a kezdeti ellenállás után őket is elkezdte lassan-lassan érdekelni, hogy miben van a mi családunk...

Tartozom annyival az Al-Anonnak, hogy eljárak gyűlésekre, továbbadom, amit kaptam. És ha gőgösen elbíznám magam, hogy nekem minden simán megy, azonnal kapok olyan feladatot az élettől, aminek megoldásához máris nekiállhatok: az Al-Anon segítségével, ami a második családommá vált.

Cila