

Elváltam három gyermekem édesapjától, aki egy teljesen átlagos férfi volt. Meguntam vele húsz évi házasság után a szürke hétköznapokat, elhidegültem tőle, és kiutáltam őt a házasságunkból. Izgalomra, szerelemre és a " szőke hercegre", egy igazi macsóra vágytam!

Hét évig egyedül neveltem a gyermekeimet, és ez annyi kötelezettséggel, munkával és akkora felelősséggel járt, hogy párkapcsolatra akkor még nem is gondoltam.

Hét év múlva jöttem össze az akkor már általam három éve áhított „szőke herceggel”.

Akkorra három gyermekem már nagyjából felnőtt, és én azonnal olyan nagy "SZERELEMBE" (ma már úgy értékelem: társfüggőségbe) estem az alkoholistával, hogy elköltöztem a gyerekeimtől és összeköltöztem vele.

Persze ez az érzés, ez a "szerelem" teljesen egyoldalú volt a részemről, hiszen ő soha senkit nem tudott szeretni... Olyat vártam tőle, amit ő nem tudott senkinek soha megadni: szeretetet és törődést. Akkor még nem tudtam a betegségéről (ti. az alkoholizmusról) szinte semmit, bár utólagosan következtettem ki az emlékfoszlányokból, hogy apám is valószínűleg alkoholbeteg volt.

Már „szerelmünk" hajnalán megkezdődött a szóbeli és tettleges bántalmazás, a megalázás, a semmibe vétel, az anyagi, erkölcsi kihasználás. Nagyon sokszor voltam kénytelen elköltözni tőle, laktam mindenütt: ismerősöknél, barátoknál, rokonoknál, de minden alkalommal ismét visszaköltöztem hozzá, azt remélve, hogy ha megpróbálok még jobban alkalmazkodni az elvárásaihoz, akkor talán egyszer csak megszeret, de legalábbis emberszámba vesz.

Teljesen elszigetelődtem a családtagjaimtól, gyerekeimtől, barátaimtól. Sehova nem engedtem el, telefonálni is csak titokban tudtam. Mivel örökös stresszben éltem, nyolc munkahelyet veszítettem el, mert nem tudtam koncentrálni a munkámra – pénzügyesként ez kifejezetten nagy baj volt. Teljesen szétszórt lettem, csak az "otthoni" dolgokon rágódtam, rettegetem, hogy mire érkezem haza. Úgy éltem mellette, mint egy néma cseléd, eltartó, ápolónő, sofőr, ügyintéző: amellett, hogy elnéztem a nőügyeit, az ivással járó problémákat is toleráltam: kimentettem a saját maga által okozott krízishelyzetekből, kórházba szállítottam, ott rendszeresen látogattam, cipekedtem, vittem be neki naponta amire vágyott, "otthon" meg elvégeztem helyette minden férfi és női munkát.

Az egész történetet úgy éltem meg, mintha filmen látnám: mintha én nem szenvedő alanya, csak a nézője volnék.

Aztán egyszer csak rájöttem, hogy ez a film a gyermekkorom története, amit ez az együttélés érzelmileg teljesen letükrözött. Az állandó rettegés, félelem, megfelelni vágyás, semmibe vétel gyermekkorom érzései voltak, abból az időből, amikor még a szüleimmel és a nagyanyámmal éltem. Ez az időszak teljesen leszorult a tudatalattimba, szinte semmi konkrét történésre nem emlékeztem, csak az érzelmeimre. Egyszer, egy váratlan pillanatban előpattant valahonnan egy emlékmondat, amit valószínűleg gyermekként is sokszor mondtam, amikor megverték: „Ne bánts apu, jó leszek!”

Aztán az egyik nagy krízis után, amikor az éjszakát a soros elüldözés miatt egy utcai padon töltöttem, úgy emlékszem, hogy titokban felhívtam egy lelkisegély-szolgálatot, és ott ajánlották az Al-Anont. Csak akkor jutottam el Al-Anon gyűlésekre, amikor éppen nem éltünk együtt... Nagyon lassan kezdtem el meglátni, hogy mi is zajlik valójában.

Tehetetlen voltam párom alkoholizmusával, valamint mentális betegségével szemben is, és akkor még a saját fel nem ismert függőségemmel szemben is. Akkor még nem tudtam, hogy senkit sem lehet az akarata ellenére meggyógyítani, megváltani, megváltoztatni, csak saját magamat és sokszor próbáltam többféle terápiás helyekre bekönyörögni őt.

Most úgy látom, az egész kapcsolatunkat, a függőségemet tulajdonképpen a szexuális kötődésem tartotta fenn, ebben sokat tudott nyújtani: ilyenkor éreztem lelkileg is közel magamat hozzá, bár igazi intimitás nem volt köztünk.

Négy év után leköltöztünk vidékre, de ott sem változott a helyzet: az életünk részévé vált a rendőrség, bíróság, az önkormányzatok szabálysértési osztálya, az orvosi ügyelet, ahol látteleketek vetek az ütlegek nyomairól. A gyerekeim közben teljesen elhatárolódtak tőlem, mivel több alkalommal próbáltak kimenteni a helyzetből, és nem értették, hogy miért költözöm folyton vissza hozzá. Aztán belefáradtak. Egy pokolban éltem, ténylegesen is, zűrzavarban, tisztátalanságban, amiből a legjobb igyekezem ellenére sem sikerült emberi otthont teremtenem. Rengeteg pénzt áldoztam az illúzióra, hogy valaha élhetőbb, szeretetteljesebb, emberibb kapcsolatot fogunk tudni kialakítani, hisz annyira vágytam rá, hogy tartozzam valakihez! Súlyos társfüggőségemre ráment az egészségem, a lakásaim, a munkahelyeim, elveszítettem a gyermekeimet.

Majd szép lassan, amikor már több tizenkét lépéses csoportba jártam rendszeresen, elkezdtem változni.

Hét év felépülési munka után elértem odáig, hogy már nem élünk együtt, "csak" közvetlen szomszédok voltunk egy kis vidéki faluban.

Sokféle próbálkozás után eljutottam oda, hogy önállóan visszaköltöztem a városba, ő pedig egy idősek otthonában él. Tartjuk a kapcsolatot, már nem függök tőle, bár érzelmileg még mindig kötődöm hozzá.

Úgy érzem, ez az igazi kihívás, ez az igazi tanítás, hogy azután, hogy felismertem, hogy amit gyermekkorom sérüléseiről lehetett, mindent megtanultam ebben a tizenyolc éves kapcsolatban, hogyan tudok továbblépni.

Úgy érzem, ha a leválás teljesen sikerül érzelmileg is, akkor végre megtalálom önmagam, bár ez nem könnyű! Tévesen hajlamos vagyok azt gondolni, hogy még most is segítenem kellene rajta, hiszen ő mentálisan nagyon sérült, idős, beteg ember.

De vége az áldozat létemnek! Már túlélő vagyok, és sokat változtam e kapcsolat által, jobban megismertem önmagam.

Megértettem a tizenkét lépéses csoportokban, hogy a társfüggőségemből való gyógyulás élethosszig tartó tanulási folyamat. Ma már felismerem a beteg személyiségű embereket, emellett el tudom fogadni a más emberek másságát, nem ítélek. Együttérzőbb lettem (saját magammal szemben is!), de védem a határait, nem engedem bántani magamat senkitől.

Ez nálunk gyakran ismételt szlogen: "Amibe nem halsz bele, az megerősít!" - ez ad reményt, hogy egyszer teljesen megtalálom önmagam, újraépítem a saját életemet így, hatvannégy évesen.

Soha nem késő!!!!