

2011 óta járok élő Al-Anon gyűlésre.

Önszántamból kerültem az Al-Anonba: az Alkoholisták Nagykönyvében olvastam a hozzátartozói csoport létezéséről, de azt gondoltam, hogy ilyen csak Amerikában lehet, nálunk biztosan nem. Nem sokkal később férjem bemutatta egyik A.A.-s barátját, akinek rögtön feltettem a kérdést: „Van a mi városunkban Al-Anon?” Mire ő azonnal felhívott egy hölgyet, én pedig másnap már ott ültem a csoportban. Azért mentem, mert a férjem már túl volt pár kórházi pszichiátriai kezelésen, de én úgy láttam, hogy még az alkohol fogságában van. Én pedig lassan erőm végéhez érkeztem: nagyon féltem, hogy ha ismét inni kezd, nekem már nem lesz energiám végigcsinálni mindazt, amit korábban, illetve szerettem volna megtanulni valahol, hogy én mint feleség, hogyan segíthetek neki a gyógyulásban.

Talán négy alkalmon vettem részt, utána kb. fél évig nem mentem gyűlésekre – úgy éreztem, nem kapom meg azt, amit keresek, sok minden nem tetszett a csoportban. Nagyon kritikus szemmel néztem a társaimat és nem akartam az értékes időmet elfecsérelni egy ilyen helyen.

Közben a férjem újra inni kezdett, nem tudta letenni a poharat, bár szeretne volna. Ismét kórház, zártosztály a pszichiátrián, próbálkozás egy másik intézményben – mindegyik helyen hozzájutott az alkoholhoz, sehol nem járt sikerrel.

Ekkor életemben először megvalósítottam a szeretetteljes elhatárolódást: képes voltam úgy elmondani a férjemnek a saját érzéseimet, hogy közben őt ne vádoljam, és mégis megvédjem a saját határait. Igaz, hogy sírógörcsbe fulladt a „fellépésem”, de megfelelően tudtam beszélni: „Én nem tudok és akarok úgy élni, mint régen. Megértem, ha az alkoholt választod, én azonban csak akkor tudok veled maradni, ha gyógyíttatod magad. Bárhogy is döntesz, azt tiszteletben tartom, és mindig szeretni foglak.”

Így történt, hogy a párom jelentkezett egy féléves kórházi terápiára, én pedig visszamentem az Al-Anonba. Miért mentem vissza? Mert a férjem kezelőorvosa figyelmeztetett, mint hozzátartozót, hogy HIBA VOLT abbahagynom a csoportba való járást, hogy ÉN IS BETEG VAGYOK. Feltette a kérdést: „Hogyan szereti maga ezt az embert?”

Akkor, a kórházból hazafelé vezető úton az őszi alkonyi napsugár megsimogatta az arcomat az öreg fák lombjain átszűrődve, és éreztem, hogy Valaki látja és érti az arcomon végiggördülő könnycseppeket ... Közben

hazaértem az érettségire készülő fiamhoz, s mire beléptem a szobába, nyugodt hangon, reménységgel a szívemben ezt tudtam mondani az én gyermekemnek: „Nagyon beteg az édesapád, de meg fog gyógyulni.”

Azóta járok élő gyűlésekre, és újra foglalkozom a programmal. Az elmúlt két évben beismertem, hogy az alkohollal szemben tehetetlen vagyok.

Azóta a párom józan.

De nem adták ingyen a mostani szép, békés életünket. Mindketten dolgoztunk és dolgozunk rajta.

Mit kaptam az Al-Anontól?

Visszakaptam az életemet. Megtanultam, hogy én sem vagyok tökéletes, hogy én is lehetnék a férjem és bármely beteg ember helyében...

Miért járok még az Al-Anonba, amikor már jól vagyok, és boldog az életem?

Sok mindent kell még tanulnom önmagamról, sok gyomot el szeretnék még távolítani a kertemből, hogy a rózsáim egészségesebben tudjanak élni. Másrészt annyi szépet és jót kaptam a társaimtól, hogy egy élet is kevés ahhoz, hogy akár csak a töredékét visszaadhassam másoknak.

Irén, alkoholisták hozzátartozója