

Alkoholisták hozzátartozóinak csoportjáról valamikor nagyon régen olvastam már, de valahogy a tengerentúlhoz kötődött a fogalom. Aztán sok évvel később egy képes hetilapban olvastam egy cikket arról, hogy vannak, akik ún. tizenkét lépéses csoportba járnak és ez mennyi változást hozott az életükbe. Fotó is látható volt egy pincerészletről, egy asztalnál fáradtnak látszó férfi ült, de az arcát nem mutatták.

Attól kezdve ez a pincei kép volt előttem a fáradt férfival. Nem gondoltam, hogy akár a férjem, akár a gyerekeim elmennének ide. Magamat nem tartottam érintettnek, meg sem fordult a fejemben, hogy a magam számára keressek megoldást. Az alkohollal mindig az agresszió, a tragédia, a szomszédokhoz menekülő családtagok képe kapcsolódott össze bennem.

Nálunk nem ilyen volt a stílus.

Mivel sokat olvastam segítő szakirodalmat ebben a témában, az alkoholista házastársának szerepeiről is tudtam: ő az, aki házsártoskodik, aki kiönti az italt, aki ellenőriz, persze eredmény nélkül. Ő a társfüggő. Úgy gondoltam, az olvasmány elég lesz nekem ahhoz, hogy irányítani tudjam a viselkedésemet: ezek után igyekeztem nem társfüggő lenni, nem szóltam egy szót sem, ha férjem kiment a kocsmába. Egyébként is elkerültem minden témát, ami vele összefüggött. Elkönnyeltem, hogy nem tehetek semmit ez ügyben.

A helyzetem egyre rosszabbodott, úgy tudtam, hogy egy megoldás van, a válás, én viszont nem akartam elválni, nem is mertem volna. Magányos voltam, és a neheztelés és a félelem a jövőtől napról napra növekedett bennem.

Egyszer meghallgattam egy előadást az alkoholista hozzátartozókról, gondoltam, hátha mond valami újat. Ekkor tudtam meg, hogy a tökéletes társfüggő típusát személyesítem meg és én tartom fenn az állapotot a viselkedésemmel. A jellemzésekből tökéletesen magamra ismertem. Nagyot fordult velem a világ, nem éppen örömmel, de lázasan nekiláttam, minden elérhető anyagot felkutattam, hogy megtudjam, mi ez.

Döbbenetes volt szembesülni magammal. Eddig abban a hitben éltem, hogy velem minden rendben van, csak naivságom miatt rossz párt választottam. Elkezdtem kigyógyítani magam a társfüggőségből, nagyon látványos fejlődést mutattam: volt honnan!

Sokkal később, amikor már valahol tartottam magammal, erősnek, magabiztosnak éreztem magam, a páromra még mindig úgy tekintettem, mint beteg, reménytelen útitársra, aki tulajdonképpen az ellenségem, de függetlenné kell válnom tőle.

Valahogy újra előkerült az Al-Anon önsegítőcsoport kérdése, megkerestem a honlapot és szemelvényeket találtam az irodalomból. Pontosan rám illett minden

szó. Jelentkeztem a levelező csoportba, kaptam irodalmat is. Lenyűgöző volt olvasnom a megosztásokat, a tapasztalatokat, mintha mindet én írtam volna. Olyan játszmákat, eseteket ismertem fel, melyek a mindennapjaim részei voltak. Felszabadító volt ezt meglátni.

De ekkor még mindig nem találkoztam egyetlen élő, hús-vér Al-Anon taggal sem. Mivel írásaik alapján volt már fogalmam, milyen emberekkel találkozhatok, már nem féltem attól, hogy nem fogunk szót érteni egymással. Hosszas fontolgatás, előszervezés után végre elmentem az első gyűlésre.

Tényleg pince volt.

Azonnal elém jöttek, köszöntöttek, külön beszélgetett valaki velem, ami afféle bemutatkozáshoz hasonlított. A gyűlésen az emberek megnyerőek voltak. Furcsa volt, hogy kötött rendje van gyűlésnek: kézfeltartással jeleztek, ha mondani akartak valamit, egymás beszédébe nem szóltak bele, tanácsokat sem adott senki senkinek, nem kritizálták egymást...

Viszont a megosztásokat hallva meg is feledkeztem erről a furcsaságról. Mindenki olyan dolgokról beszélt, amit valahonnan ismertem. Nem erőltették, hogy én is beszéljek, hamarosan mégis megszólaltam. Az első gyűlés után odajött valaki és megölelt. Hálás vagyok neki ezért, mert számomra ezek a dolgok még mindig nehezen mennek. Sorra megkaptam az irodalmakat, amiket otthon azonnal olvasni kezdtem. A legnagyobb ajándék az volt, hogy Istenre bízhattam a dolgokat, és rájöttem, a párom is szenved.

Most már Al-Anon-osnak tartom magam, pedig még csak hat gyűlésen voltam és a tizenkét lépésnek az elején tartok.