

Ági vagyok, felépülésén dolgozó szenvedélybeteg, irányítás-kényszeres társfüggő és rombolóan működő családban felnőtt, sérült gyermek. Nem leszek túl rövid, de az út, ami az Al-Anonba vezetett, sem volt az.

Harminchat éves koromig nem tudtam, mi a baj velem, de azt tudtam, hogy valami nincs rendjén azzal, ahogy élek, érzek, cselekszem, gondolkodom és viselkedem, akár egyedül, akár másokkal kapcsolatban. Visszaidézve az addigi életem meghatározó érzését, elsősre mindig a félelem ugrik be. Gyermekkorom alapvető élménye: a kívülállóság. Gyakran gondolkodtam azon, hogy vajon tévedésből kerültem-e erre a bolygóra, és a menekülés vágya szinte állandósult bennem. Nem voltak barátaim, nem találtam a kapcsolatot se magammal, se a világgal. Megalkottam hát a sajátomat.

Apám a szigorú, kemény kézzel nevelő szülő szerepét választotta, ami nem fizikai erőszakot, hanem lelki terrort, folyamatos, beteges irányítást jelentett. Ma már azt is tudom, ő is csak félelmében tette ezt. Fiúgyermeket álmodott magának, csalódottságát nem tudta máshogy kezelni, csak azzal, hogy rosszul bánt velem. Nem tudtam elég okos, ügyes, kedves lenni, megfelelőt teljesíteni, bármivel is próbálkoztam. Megtanultam a tökéletesség hajszolását, a mások felett gyakorolt, túlzott ellenőrzés biztonságát, a teljesítménykényszert és a „mindent vagy semmit” típusú, szélsőséges gondolkodást. És még valamit, ami meghatározta egész gyermeki és felnőtt életemet: a fiúk, férfiak bármi áron történő legyőzésének kényszerítő vágyát. Ettől reméltem végre létjogosultságom elismerését... Hiába.

Apámnak volt ivásproblémája, de munkakényszere nyugdíjas éveimig megóvta a teljes lecsúszástól, aminek azért van jelentősége, mert hetven évet élt, mire megölte az utolsó húsz év kemény ivászata. Én magam is (szinte törvényszerűen) az alkoholt választottam szerként, eleinte jó barátnak, majd egyre inkább önmagam elpusztításának eszközeként. Harminchat évesen döböntem rá, hogy nem tudok általa meghalni, viszont az akkor már szégyennel és büntudattal teljes életemet is képtelen voltam tovább folytatni. Segítséget kértem és kaptam. Ekkor találkoztam az Anonim Alkoholistákkal, majd egy terápiára is bejutottam, ahol kezembe adták a változás kulcsát. Azt beláttam és elfogadtam, hogy alkoholisták vagyok, de a társfüggőségemről fogalmam sem volt.

Felépülésem negyedik évében, beleszerettem egy sorstársamba, akiről tudtam, hogy nem veszi komolyan az A.A. programját, de a szerelem érzése mindent eltakart. Láttam, hogy betegesen függ az anyjától, de biztos voltam abban, hogy a közös életünket fogja választani, félárva, akkor hatéves kislánya érdekében is. Nem így történt.

Rögeszméssé váltam, azt hajtogattam, képes szeretettel leválni és egy egészségesebb családmodellt követni, egy felépülő társ oldalán. Mit sem tudtam a társfüggés iszonyatos, romboló erejéről, persze ő sem. Fél éves kapcsolat után, összeroppanva a kétfelől jövő, egyre erősödő nyomás alatt, visszanyúlt a régi megoldásért: újra inni kezdett. Körülbelül négy év csodálatos, felépülésben, gyógyulási élményekben gazdag év után, újra átvette az irányítást az életem felett a függőség, és ami vele jár: a káosz, a félelem, az irányításkényszer. Én nem ittam, de felépülésről többé szó sem volt. Hiába kapaszkodtam segítségért a saját tizenkét lépéses programomba (az A.A. programjába), se felismerni, se kezelni nem segíthetett egyre súlyosbodó állapotomat, hiszen nem erre van kitalálva. Döbbenet vettem tudomásul, hogy az alkoholizmustól szenvedő család másik oldalán találtam magam, megtapasztalva egy hozzátartozó minden szenvedését és kétségbeesését, egyre mélyülő kényszeres viselkedését. Nem volt más választásom, végre hajlandó voltam meghallani azokat, akik egy másik program segítségét ajánlották... Így jutottam el az Al-Anonba.

Ennek több, mint tíz éve. Az első gyűlésemen - ami egy regionális találkozón volt - mint közülünk sokan, végigsírtam az egy órát, és abban bíztam, meg fogom tudni a titkot, hogyan mentsem meg az alkoholistámat.

Megérkeztem. Hosszú időre volt szükségem ahhoz, hogy belássam, **nekem** van szükségem a program gyógyító erejére, társaim empatikus, mindent értő és elfogadó szeretetére. Nekiálltam a saját életem megmentésének.

A városban, ahol élek, akkoriban nem működött Al-Anon csoport. Néhány hónapos tapasztalatszerző utazgatás után, egyre gyarapodó számú társaimmal - akiket nagyrészt régi terápiám hozzátartozói csoportját látogatva csábítottam magammal - létrehoztunk egy csoportot, ami a mai napig működik. Hálás vagyok a programnak, ami (másodszor is) megmentette az életemet, társaimnak, akik folyamatosan, együttérző szeretettel tanítgatnak elfogadni magam és tiszteletben tartani az alkoholista(i)mat!

Meggyőződésem, hogy ez a program is hangsúlyosan része a fejlődésemnek, a mai napig megőrzött tisztaságomnak. A Felsőbb Erő közelébe is általam sikerült kerülnöm, hogy köztetek beláttam végre: nem csak a saját életemet, de másét sem áll hatalmamban irányítani.

Mindezek mellett köszönettel tartozom mindenkinek, hogy működésben tartja az Al-Anon internetes levelezőgyűlését, az Al-Anon programot, és sokak mellett engem is!

Ági, alkoholisták és alkoholista hozzátartozója