

Képmás Magazin: Alkoholista a családban – Támogató csoport az összetört lelkű hozzátartozóknak

<https://kepmas.hu/hu/alkoholista-a-csaladban-tamogato-csoport-az-osszetort-lelku-hozzatarozoknak>

Csorba Edit

2019. 02. 18.

Az alkoholizmus családi betegség, a hozzátartozókról azonban hajlamosak vagyunk elfeledkezni, holott súlyos terhet cipelnek. Szoronganak, gyakran magányosak, dühösek, bűntudatuk van vagy épp a tagadás fázisában vannak. Kemény csatákat vívnak önmagukkal és az alkoholbeteg hozzátartozójukkal. Az Al-Anon Családi Csoport gyűlésén jártam.



Kép: Maxpixel

Péntek van, az egész város lüktet. Mindenki siet – munkából haza, bevásárolni, vacsorát főzni, tévét bekapcsolni, leengedni, elengedni. Tömeg van a villamoson, arctalan tömeg. Fürkészem az embereket, nagyképpően azt hiszem, le tudom olvasni a homlokukról, mi foglalkoztatja őket.

Legalább 800 ezer alkoholista él az országban, statisztikailag elég nagy az esélye annak, hogy aki velem szemben ül a négyes-hatos villamoson, az maga is iszik, vagy legalábbis valamelyik rokona függő.

Hat előtt kicsivel érkezem. Meredek lépcső vezet lefelé. Befelé, magunkba sem lehet könnyű az út. Mosolyogva köszönnek, többen halkán beszélgetnek, egy újonnan érkező hatalmas ölelést kap. Körben székek, az asztalon néhány szál virág, egy gyertya, broszák és szakirodalom a szekrényben. *„Így szeress egy alkoholistát”* – olvasom a kezembe nyomott szórólapon. Egy Al-Anon Családi Csoport gyűlésére jöttem. Itt nem számít, nem kérdezik senkitől, hogy kicsoda abban a kint-fent hagyott nagyvárosban. Ha megszólalnak, csak keresztnevet mondanak, és azt, hogy alkoholbeteg hozzátartozójuk van.

A névtelenség csak az egyik szabály. A másik, hogy nincs ítékezés, nincs tanács, senki se kommentál, lájkol. Csak megosztanak és meghallgatnak.

Körülbelül húszan ülnek egy körben, többnyire nők. Van köztük fiatal, idős. Van, aki csak hallgat, maga elé nézve – ezt is lehet. Mások mesélnek. *„Amikor meg tudom fogalmazni, mi a bajom, már el is száll...”* – mondja egy fiatal nő, aki gyermeket vár párjától. A férfi alkoholbeteg, de egy ideje nem nyúl az italhoz. *„Amikor rájöttem, hogy terhes vagyok, nem tudtam, mit mondjak másoknak. Bő pulóverekbe rejtettem magam. Aztán a héten elmentem vásárolni. Vettem egy piros felsőt, pedig nem is szeretem a pirosat. Rájöttem, hogy meg akarom mutatni magam. Meg a babát is...”* – Többen elmosolyodnak, néhányan gratulálnak.

Aztán csend lesz. Majd egy újabb történet. Valakiről, aki elmondja, hogy tulajdonképpen nincsenek gyerekkori emlékei. Ivott az apja és a nagyapja is. *„Sose tettem arról, amit kaptam. Nem volt, aki megvédjen.”*

Ha egy világ úgy működik, hogy a nagyok és erősek nem óvják meg a kicsiket és a gyengéket, akkor számukra nem marad más, csak a felejtés. Ami veszélyes, mert a múlt nem tűnik el igazán, mindig kísért.

A csoport egyik tagja keményen harcolt ezekkel az újra és újra előtörő emlékképekkel. Ittas, bántalmazó apa és egy anya, aki nem tudta megvédeni a gyerekét. Hepiend nélküli filmkockák, ilyen mozira senki sem venne jegyet, neki meg végtelenítve lejátszódik újra és újra. Ha szembejönne velem az utcán, nem sejteném róla – persze nem tudok én semmit. Nem tudom, milyen lehet úgy felnőni, hogy alkoholbeteg van a

családban. Elrejtett palackok után kutatni a spájzban, majd kiönteni a tartalmukat a lefolyóba. Elviselni a szégyent. Veszekedni, túrni az agressziót, vagy csak csendben kushadni, amíg a másik részegen hortyog a hálóban. Reménykedni. Hinni. Gyereket nevelni valakivel, akinek nem a családja, hanem a pia köré rendeződik az élete. Szeretni azt a szülőt, aki tönkretette a gyerekkoromat. Aki miatt sose hívtam át a barátaimat. Aki miatt rendszeresen kijöttek a rendőrök. Megbocsátani annak a szülőnek, aki nem mentett ki ebből. Elfogadni, hogy csak ennyi tellett tőle.

Aki hétről hétre elmegy az Al-Anon gyűléseire, azon dolgozik, hogy mindennek ellenére szeresse az életet. *„Az jó, hogy ide el tudok jönni, ez a csoport sokat segít, régen teljesen szétestem”* – jegyzi meg valaki. Mellette egy fiatal srác ül dermedt némaságba burkolózva. Most van itt első alkalommal.

A csatlakozásra országszerte van lehetőség. Az alkalmak ingyenesek, bár adományt elfogadnak a működésre. Az Al-Anon nem vallási közösség, még akkor sem, ha esetleg egy felekezettől bérlik a gyűlések otthonául szolgáló helyiséget. Nincs vezető, a résztvevők egyenrangú felek.

A mai alkalom témája a szégyen. Egy idősebb hölgy, akinek a felnőtt fia alkoholbeteg, azt mondja, ő ilyet sose érzett, elvégre nem ő iszik, hanem a gyereke. Más arról számol be, szégyellte, hogy az édesanyja az öntudatlanságig leitta magát, a családot kizárta a lakásból, ezért mentőket és rendőröket is kellett hívni, és emellett dühös is volt, hogy miért teszi mindezt velük. Akad olyan is, aki megszabadult a szégyen érzésétől, holott ivott a nevelőapja, a férje, és négy testvéréből kettő.

Mindenki máshol jár ezen az úton, és épp azzal segítik egymást, hogy megosztják egymással, hol tartanak. Reményt adnak valakinek, aki ott ül köztük, és sebezhetőbb, kétségbeesettebb.

„Lehet-e valakit úgy feltétel nélkül szeretni, hogy nem tudom elviselni az egyik szokását?” – teszi fel a kérdést egy nő férje ivása kapcsán. Történetéből kiderül, ez nem a mai nap, hanem az elmúlt évtizedek dilemmája számára.

Az idő letelik. Másfél órás minden alkalom. Felállnak, összekulcsolódnak a kezek, kört alkotnak. *„Istenem, adj lelki békét annak elfogadására, amin változtatni nem tudok. Bátorságot, hogy változtassak azon, amin tudok, és bölcsességet, hogy felismerjem a különbséget”* – hangzik el zárszóként a fohász, mindenkinek a maga hite szerint.

A gyűlésnek hivatalosan vége. Ám sokan maradnak még egy kicsit. Beszélgetnek, bátorítják egymást. Aztán lassan szedelődzködünk, közben lopva körbenézek. Sok a gondterhelt arc, de néhányukon látszik, hogy felszabadultabbak. Veszik a kabátot, és néhány perc múlva belevesznek a tömegbe. Hazasietnek, akár a többiek az utcán.

Ha önt, vagy ismerősét zavarja egy hozzátartozója függősége:

Telefon: +36 – 20 – 440 – 1932 (16:00-22:00 óráig)

www.al-anon.hu