

# Egy alkoholista gyermeke

Megjelent: 2019. július 20.



Az alkoholizmus betegség, de olyan súlyos károkat okoz családon belül, hogy azt sem gyermek, sem házastárs egy életen át sem tudja kiheverni. Az alkoholista szégyenét az áldozatok veszik át és cipelik, legtöbbször támogatás és segítséget sem kapva.

2019.07.19.

Az alábbi írást egy, már élete derekán pszichológiai segítséget kérő írta. Az alkohol beteget nem fogja eltéríteni az ivástól, de a környezetet talán érzékenyítheti mindaz a szenvedés, ami ebből az írásból élénk táruul. Ennyi év távlatából is nehéz szavakba formálni mindazt az érzést, rettegést és félelmet, szégyent és bizalmatlanságot, amit gyerekként éltem át az állandó veszekedések, kiabálások, bizonytalanságok miatt. Túléltem a gyerekkort, nem megéltem, ahogy kellett volna. Megélhettem volna biztonságban, szeretetben, de nem így történt. Ennek ellenére a szerencsés alkoholisták gyerekeinek táborába tartozom. Mert ki tudtam alakítani egy olyan megküzdési stratégiát, amely átlendített a mindennapi rettegésen, ami segített embernek maradnom, és sikerült egy olyan életet felépítenem, amiben már jobb érzéssel navigálhatom a mindennapjaim. De a szégyent és a bizonytalanságtól való rettegésem nem sikerült letennem. A fejemmel, a szívemmel érzem, hogy a szégyen nem az én szégyenem, de mégis érint, mégis hozzám tartozik, mégis engem ítéltek meg ez alapján. Amikor olyan mondatot kaptam az első barátom, aki később a férjem lett szüleimtől, hogy „egy alkoholista lányával csak terhet veszel fiam a válladra”, nem lehet önbizalommal telve szembe nézni ezekkel az emberekkel, mert igazuk volt. Hozzám tartozott a családom, nem tagadhattam meg őket, nem dughattam a fiókba az apám, aki hol nagyon okos és kedves volt, hol kiszámíthatatlan agresszív részeg. Szégyelltem, amikor az iskolában a tanárom és osztálytársaim előtt részegen cirkuszt az apám, mert tudja meg mindenki, hogy ez egy szar család, az anyja kurva, a lánya is az lesz. A tanár meg csak vonogatta a vállát, mit kezdjen egy ilyen helyzettel? Megvédje a diákját, megsimogassa, és azt mondja, hogy nincs baj, te most velünk vagy és vigyázok rád, de nem ezt mondta, nem védett meg, és így ültem be a padba a sok kíváncsi gyermektekintet közé. Szerettem volna elsüllyedni, láthatatlanná válni, hiszen mindenki engem figyelt. Nem azért, mert jó vagyok, mert jó, hogy ott lehetek, hanem mert történt velem valami, amiről a többiek is sejtették, hogy valami nagyon rossz, de nem tudtak leválasztani a rossztól, nem tudták, nem értették, hogy én szenvedek, nem én vagyok a rossz. Amikor hajnal négyig, hol ötig ordibált az apám olyan hangerővel, hogy a negyedik emeleti szomszéd is ébren hánykolódott, akkor reggel álmosan, fáradtan botorkáltam be az iskolába, nem tanultam, nem tudtam, csak túléltem. A barátaim a rossz jegyeim miatt cikiztek, szégyen, hogy én az ő csapatukba tartozom és buta vagyok, trehány. Sokszor mentem egy órával hamarabb, hogy a szekrénybe elbújva gyorsan megtanuljam az aznapi leckét, de nem nagyon

sikerült. És az egyik ilyen „miért vagy ilyen buta, miért nem tanulsz” beszólás után leültettem a barátaimat, és elmeséltem mit élek át nap, mint nap. Döbbenet az arcokon, és érthetlenség. Mi ez? Ők ilyet soha nem éltek át. Nem tudhatják egy szerető apa és anya mellett, hogy milyen az, ha nem szeretnek, milyen az, ha rettegni kell. De innentől nem bántottak.

Mi a szégyen? Valami velőig hatoló, szívet szétmarcangoló érzés, ami sunyin megül a lelkemen. A büntudat, hogy nem tanulok, hogy nem vagyok jó gyerek, jó keresztgyerek, nem jók a jegyeim, és sorolhatnám. Büntudat? Talán az az érzés, hogy miért nem vagyok jobb, mit rontottam el? A kapcsolataimban is először saját magam okoltam, miért nem vagyok olyan simulékony, mint az anyám, nekem miért kell megsértődnöm? De a sértődés, a fájdalom nem egy előre megtervezett dolog, az úgy jön, ugyanúgy, mint a szégyen valamiért, egy meghatározhatatlan maszlagért. A munkámban teljesedtem ki, a tanulásban, hogy mégis csak van egy terület, ahol tudok jobb lenni, mint az átlag. Ott talán egy idő után el tudtam engedni azt a vágyat, hogy a legjobb legyek. Mert valahol sikerélményt kell szerezniem. Zavar, fáj, hogy egyik kapcsolatom sem sikerült, és igen van büntudatom. Talán az utánam jövő nőkre azért vagyok féltékeny, hogy ők mivel tudnak többet, hogy jól érzik azzal az emberrel magukat, aki engem viszont bántott szavakkal, tettekkel, én miért nem tudtam jó lenni? És büntudatom van a hiányosságaim miatt, hogy nem tudok úgy érezni, kimutatni a belső tartalmaimat, az örömeimet, a fájdalmaimat, a vágyaimat, a szükségleteimet. Saját magammal szemben is büntudatom van, hiszen nem ezt érdemlem, és tudom, hogy változtatni kellene, de hogyan? Úgy érzem, hogy most nincsenek bennem jó érzések, csak nehéz, fájdalmas és lehúzó érzelmek. Szeretnék újra örülni, gondtalanabb lenni. Talán egyszer sikerül ...