AA Grapevine

2026. november | AA TAGOK ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG | SZEMÉLYES TÖRTÉNET

Pucolás és gyógyulás

Írta: N. A. | Austin, Texas

Az apjának tett jóvátételei gyönyörű kaput nyitottak a béke és a megbocsátás felé.

Amikor először elmentem egy A.A.-gyűlésre a texasi Austinban, kész voltam bármire, csak hogy józan maradjak. Az Első Lépés teljesen magától értetődő volt: tudtam, hogy tehetetlen vagyok az alkohollal szemben. Valahányszor ittam, részeg lettem. „Semmi sem változik, ha semmin sem változtatunk” – mondták az A.A.-s barátaim, így letettem a tequilát és a sört, és inkább kávézni kezdtem.

Második Lépés – az életem irányíthatatlanná vált. Az A.A., egy szponzor és a Lépések nélkül képtelen voltam úrrá lenni azon a félelmen, amely őrült helyzetekbe hajszolt. Amikor teljesen elvesztettem a józan ítélőképességemet, a lelkibéke-ima szolgált mantraként; a közösség pedig megmentett attól, hogy egyedül maradjak a saját gondolataimmal. „Üdv itthon!” – mondták minden gyűlésen, és tudtam, hogy komolyan is gondolják.

A Harmadik Lépés több időt vett igénybe, de kezdtem megérteni, hogy nem játszhatom tovább Istent. Nem működött. A csoportomban lévő „régiek” azt mondták: „Az egyetlen dolog, amit Istenről tudnod kell, az az, hogy létezik – és nem te vagy az!” Idővel egyre mélyebb megértésre tettem szert, és szilárdabb alapokat építettem; az A.A. egyszerűsége pedig lehetővé tette, hogy elinduljak az úton.

A Negyedik Lépés majdnem eltántorított. Tudtam, ki áll a haraglistám élén: az apám. Gyűlöltem őt. Az erőszak, a bántalmazás, a fennhéjázó viselkedés és a félelem – mindez végigkísérte a gyerekkoromat egy olyan otthonban, ahol az élet kiszámíthatatlan volt, és egy becsapott ajtó akár monoklit is eredményezhetett. Szörnyű volt. Rettenetes álmaim voltak arról, hogy megölöm az apámat; ez bűntudatot és szégyent ébresztett bennem.

Apának voltak szép pillanatai, de a verések kitörölték őket az emlékezetemből. A mentorom azt mondta, ha józan akarok maradni, jóvátételt kell nyújtanom. Így hát dühösen szorongatva a tollat, könnyektől homályos szemmel írtam egy

egyszerű levelet: „Kedves Apa! Bocsánatot kérek mindenért, amivel valaha is megbántottalak. Szeretettel: Norma.” Na, ezzel letudtam a jóvátételt – gondoltam dacosan. Egy pipa a listán. Ami ezután történt, arra nem számítottam.

Egy esős őszi reggelen kopogtattak az ajtómon. Apa volt az! Sosem látogatott meg engem, bár a nővéreimet gyakran felkereste Austinban. Tudta, hogy nem szívesen látott vendég, mégis ott állt az ajtóban. Houstonból érkezett autóval; ott élt anyukámmal. Beengedtem, és leültünk a konyhaasztalhoz, és azon törtük a fejünket, miről is beszélhetnénk. Szóba került az időjárás, a nővéreim és a tanulmányaim. Épp akkor fejeztem be a mesterképzést pedagógia szakon – az ő nyomdokaiba lépve pedagógus lettem. A látogatás rövid volt, de egy új kapcsolat kezdetét jelentette.

Máskor is meglátogatott, és más emlékek is kezdtek előbukkanni – némelyek jók, mások rosszak. Felidéztem, hogy húsz éves lehettem, amikor megpróbálta jóvátenni, hogy nem volt olyan apa, amilyen lehetett volna. Bűntudattal gondoltam vissza arra, hogyan ültem mellette némán az autóban, egy szót sem szólva, miközben ő zokogott. Eszembe jutottak azok a Karácsonyok, amelyeket gyönyörű, River Oaks-i otthonában – Houston előkelőbb negyedében – töltöttem, és ahol a látogatás alatt egyetlen szót sem szóltam hozzá. Mindig olyan kedves ajándékokkal lepett meg – olyanokkal, amelyeket aztán távozáskor rögtön a szemétbe dobtam. Aztán ott volt az az eset is, amikor beállítottam az irodájába, és jelenetet rendeztem a barátai és munkatársai előtt. Már nem emlékszem, mit mondtam, vagy miért, de biztos vagyok benne, hogy nem volt kellemes. És mindvégig azt hittem, hogy kizárólag apám követte el a hibákat. Isten azonban megmutatta, hogy ebben nekem is részem volt.

E látogatások során a vele kapcsolatos álmaim is kezdtek megváltozni. Ahelyett, hogy féltem volna tőle, vagy büntetni akartam volna, elkezdtem elfogadni és megbocsátani neki. Ez a folyamat az ébren töltött óráimban is megindult, ahogy felismertem: a megbocsátás kétirányú utca. Megtanultam, hogyan tehetek jóvátételt az életemmel, hogyan válhatok jobb lányává az apámnak, és hogyan idézhetem fel a kedvesebb pillanatokat. Eszembe jutottak azok az alkalmak, amikor a nagymamám házában az asztal körül ültünk, és apa történeteket mesélt arról az időszakról, amikor igazgatóként dolgozott egy kis iskolában, a texasi Laredo közelében, ahol nehéz sorsú diákoknak segített abban, hogy jobb döntéseket hozzanak. Felidéztem, hogyan énekeltünk együtt régi cowboyballadákat – például Hobo Billről, aki a tehervonatokon utazott, vagy a „The Strawberry Roan” című dalt egy vadlóról.

Az apukám révén szerettem meg a zenét és a pedagógiát. Ő finanszírozta a tanulmányaimat, hogy tanár lehessek – akárcsak ő. Rengeteg emlék tört elő belőlem; mindaddig a neheztelésem alatt rejtőztek.

Az életemben nincsenek garanciák, de vannak Ígéretek. A Nagy Könyvben ez áll: „Nem bánkódunk a múlton, de nem is kívánjuk rácsukni az ajtót. Megértjük, mit jelent a derű, és megismerjük a békét."

Mielőtt apa rátalált volna végső nyugalmára, mi együtt is rátaláltunk – a program ajándékaként. Amikor felhagytam a küzdelemmel, és beléptem a spiritualitás világába, rájöttem: Isten megteszi értem mindazt, amit én nem voltam képes megtenni magamért.

Édesapám élete alkonyán Alzheimer-kórban szenvedett, ám előtte még gondoskodhattam arról, hogy minden apák napja a háláról szóljon, miközben igyekeztem bepótolni az elvesztegetett időt. Amikor már nem ismert fel, de úgy tett, mintha mégis emlékezne rám, hálát adtam Istennek azokért az évekért, amelyek lehetőséget adtak rá, hogy jóvátegyem a haraggal teli múltat. Megtapasztalhattam azt a gyógyulást, amelyet a felépülés hozhat a széthullott családok életébe.

Copyright ©The AA Grapevine, Inc. (2026. június). Engedéllyel újra közölve.