AA Grapevine

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

Józanság bármi áron

Írta: Debbie F. | Wasilla, Alaska

Egy szakítás után a temetőbe ment, hogy elvonuljon, igyon és sírjon. Szerencséjére nem volt egyedül.

Alaszkában élek, az éjféli nap hazájában. 2023 nyarán az ivás teljesen elhatalmasodott és kicsúszott az irányítás a kezemből. A barátom váratlanul, a semmiből szakított velem egy szöveges üzenetben, ezt írta: „Belül összetörtem. Nem tudok tovább veled lenni.”

A szívem darabokra tört, és úgy tűnt, az egyetlen enyhülést a bor hozhatja el. A házammal szemben egy temető terült el. Tökéletes! Micsoda biztonságos, védett, elsőrangú hely arra, hogy elvonuljak, és a holtakkal osztozzam összetört szívem fájdalmán. Két holdnyi csendes lélek, akik végighallgathatják, ahogy sírok, sikoltok és ordítok.

Hamar megtaláltam a számításomat, mivel imádtam kertészkedni. A temetőben számos sírhelyet benőtt a gaz, és elhanyagolt állapotban voltak; mindenütt törött kerámiaangyalok, apró dísztárgyak és játékok hevertek – éppolyan darabokra törve, mint én magam. Hát nekiláttam a munkának. A terepjáróm hamarosan a kerámiák mozgó „sürgősségi osztályává” alakult, a kertészeti szerszámosládám pedig – a napi látogatásaim során – afféle bárpultként szolgált. Miközben az emléktárgyakat javítgattam, és megtisztítottam a sírokat az évek alatt rájuk telepedett növényzettől, ittam is. Úgy gondoltam, valaki biztosan értékelni fogja a fáradozásomat. Úgy éreztem, van célom. Milyen nemes asszonnyá is váltam! Érdekes módon egy ponton túl az ottlét iránti vágy erősebbé vált, mint maga az alkohol.

Egy nap épp a takarítási munkálatok végére értem egy igen nagy sírhelyen, ahol egy ötéves kislányt helyeztek örök nyugalomra, miután elütötte egy teherautó. Szembetűnő volt, hogy a családja és a közösség apait-anyait beleadott, hogy a sírhelyet vízesésekkel teli kertté varázsolják, padokkal és mindenféle ünnepről származó játékokkal.

Miközben a szívvel-lélekkel végzett munkámat szemléltem, megérkezett a lány bátyja. Úgy festett, mintha az élet igencsak meggyötörte volna. Megkérdezte, ismerem-e a lányt, én pedig elmagyaráztam a helyzetemet. Megköszönte, hogy rendbe tettem a testvére sírhelyét, és elmesélte, hogy az édesanyjuk nem sokkal a lánya után hunyt el. Évek óta tervezgették, hogy kijönnek rendbe hozni a sírt, de a fájdalom egyszerűen túl erős volt. Megöleltük egymást, sírtunk egyet, koccintottunk a piros műanyag poharainkkal, majd elváltunk egymástól.

Másnap épp egy mohával borított sírkövet súroltam, amikor arra járt egy magas, meggyötört arcú nő, és megdicsérte a munkámat. A temető legdíszesebb sírhelyére mutatott. „Ott nyugszik a fiam" – mondta. „Még csak tizennégy éves volt, amikor biciklizés közben elütötte egy autó. Sokszor még mindig elviselhetetlen a fájdalom. Néha legszívesebben véget vetnék az egésznek, hogy újra vele lehessek. A pokolba ezzel az élettel!"

Észrevette, hogy részeg vagyok. Nem tudom, hogyan leplezte le a tökéletes álcám, de mindegy is – legalább egy darabig hallgathattam. Mesélni kezdett arról, hogy 36 éve józan. Az elmém képtelen volt felfogni ezt. Mondtam neki, hogy én egyetlen napot sem bírok ki ital nélkül, különösen most, a szerelmi bánatom közepette. Hűha – egy gyermek elvesztése és a józanság? Ez rengeteg feldolgoznivaló volt. Azt mondta, nem muszáj többé innom, ha nem akarok.

Abbahagyni az ivást? – gondoltam. Kizárt. Az alkohol épp a varázserejét fejtette ki a összetört szívemen. „Talán majd máskor" – mondta.

Két nappal később egy magas, előkelő megjelenésű nő – egy elegáns kutyával az oldalán – odalépett hozzám a temetőben. Egy darabig beszélgettünk, majd megmutatta, hol nyugszik a fia és a férje. Arra gondoltam, milyen mérhetetlen fájdalmat érezhet. Mégis, teljes magabiztossággal, meglepő módon azt mondta nekem: „Tudja, nem kell innia, ha nem akar. Én már 40 éve józan vagyok." Megadta a telefonszámát, és arra kért, hívjam fel, amint hazaértem.

Addigra már elég részeg voltam, úgyhogy elmosódott hangon csak annyit mondtam: „Én pont ott lakom" – miközben fél szememet hunyorítva az út irányába mutattam. „Tudom, szívem" – felelte. – „De légy szíves, hívj fel, jó?" Fogalmam sem volt róla, hogy ezzel el is vetette a magot.

Másnap elmentem az élelmiszerboltba, és láss csodát: ott volt ő. Megálltam, váltottunk pár szót, és ő rögtön felajánlotta, hogy a szponzorom lesz. Ez olyan volt, mint egy arculcsapás. Tudtam, hogy józanodnom kell; túl sok „isteni jel" érkezett egymás után. Így hát belevágtam ebbe a józanodósdiba. Úgy okoskodtam: ha az autóm képes magától elgurulni az italboltig, akkor még egy háztömbnyit is megtehet – épp odáig, ahol az A.A.-gyűléseket tartják. Azt

mondogattam magamnak: képes vagyok rá. Aznap este pedig beléptem azon az ajtón.

Azóta eltelt már egy egész év, és kezdem megérteni, milyen édes is tud lenni az élet. Szilárdan elhatároztam, hogy megmentem az életemet – sőt, ki tudja, talán még a családfámat is.

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