AA Grapevine

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

Pucolás és gyógyulás

Írta: April S. | South Glens Falls, New York

Egy Hálaadáskor, az Ötödik Lépést követően, egészen új szemmel kezdte látni az édesanyját.

Közeledett a Hálaadás, én pedig már öt hónapja józan voltam. Még mindig a Negyedik Lépésen dolgoztam, és az anyám állt az élen azon emberek listáján, akikre – de még mennyire! – nehezteltem. A gyűléseken gyakran beszéltem arról, hogyan hatott anyám negatívan az életemre, és hogyan járulhatott hozzá az ivásomhoz. Soha nem hívtam őt anyának vagy anyunak; mindig a keresztnevén, Janetként emlegettem. Ez megerősítette a köztünk lévő távolságot, és jelentéktelenebbé tette a kapcsolatunkat – legalábbis én így gondoltam.

Végre elég bátorságot éreztem ahhoz, hogy szembenézzek az Ötödik Lépéssel, és kiöntöttem a Janethez fűződő kapcsolatommal kapcsolatos dühömet és csalódottságomat. Miután végighallgatott, a mentorom gyengéden arra biztatott, hogy kezdjem el „Anyának” szólítani őt. Kelletlenül bár, de beleegyeztem. A viselkedésemen is változtattam: küldtem neki egy üdvözlőlapot – minden különösebb apropó nélkül. Nem azért tettem, mert olyan meleg érzéseket tápláltam volna iránta, hanem mert tudtam, hogy örül, ha levelet kap; ráadásul a mentorom is ezt javasolta.

A mentorom tett még néhány további javaslatot, amelyeket kelletlenül követtem, pedig tudtam, hogy ezek az apró lépések semmit sem fognak változtatni az anyámmal való viszonyomon. Az a hajó már elment.

Ám hálaadás reggelén a konyhai mosogatónál álltam, és az aznapi ünnepi lakomához pucoltam a sárgarépát – éppúgy, ahogy már oly sokszor korábban. Úgy tettem, mintha a seregben lennék konyhaszolgálaton, ahol sietni kell. Rutinosan forgattam a répát a bal kezemben, miközben a jobb kezemmel lendületesen hámoztam le hosszú csíkokban a héjat. Egyszer csak azon kaptam magam, hogy a kezeimet bámulom: a finom vonalhálózatot, a néhány barna öregségi foltot… a kezek formáját, és azt a magabiztosságot, ahogy a feladatot végeztem – pontosan úgy, ahogy Janet tanította nekem. És abban a pillanatban

valami egészen rendkívüli dolog történt. A kezeim átalakultak: az édesanyám kezeivé váltak!

Hirtelen emlékek áradata öntött el. Az, hogy ismerte az összes növény nevét, és ahogyan megosztotta velem a növények iránt érzett szeretetét. Ahogy édesanyám bőrdzsekije zörgött, miközben egy szeles napon a tengerparton a karja alá húzódtam. Azok a pillanatok, amikor leengedte az álarcát, és törékenynek tűnt. A könnyei, miközben együtt suttogtunk búcsúszavakat az édesanyjához a kórházban, épp akkor, amikor az anyukája távozott az élők sorából. Az emlékek csak jöttek és jöttek, én pedig – a könnyeimet, amelyeket oly sokáig fojtottam magamba, immár szabadjára engedve – sírva fakadtam, miközben figyeltem, ahogy azok az erős, ügyes kezek elvégzik a munkát. Soha nem felejtem el azt a békét, amelyet a konyhámban éreztem, miközben befejeztem a főzést; hálát éreztem azért, amit édesanyámtól kaptam, ahelyett, hogy csalódott lettem volna amiatt, amit nem kaptam meg tőle. Ez egy olyan Hálaadás, amelyet soha nem fogok elfelejteni.

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