

„A segítő megtart, amíg megkapaszkodsz”

A gondozó és a kliens kapcsolatáról beszélgettünk Kiss Zoltánné Beával, aki közösségi gondozóként dolgozik a Félúton Alapítványnál, valamint kliensével, Ildikóval.

Félúton: Meséljete, kérlek, az életutakról és a függőségről.

○ **Ildikó:** Most, ahogyan egyre jobban tudatosul bennem, hogy mi történt velem, úgy gondolom, hogy én mindig is hajlamos voltam az alkoholizmusra. Érzékeny lelki alkatom van, és gyerekkoromban is sok trauma ért. Apám erőszakos ember volt, verbális és fizikai agresszió egyaránt történt a családukban. Anyukám túrta, mert nem volt egy harcias típus, a nővérem pedig sérült, ezért ő nem tudott beszélni velem. Én voltam az egyetlen, aki fellázadt ez ellen. Olykor csendben szenvedtem,

és magamba fojtottam az érzéseimet, máskor szembeszegültem vele, ellent mondtam neki, amiért többször meg is vert. Az öngyilkosság gondolata is gyakran foglalkoztatott.

Húsz éves koromig egyáltalán nem ittam, de a viselkedésemben már ekkor megjelentek azok a mintázatok, amelyekre később az alkoholizmus épült. Például kamaszkoromban nagyon hevesen reagáltam az engem ért ingerekre, hatásokra, és a családi problémákra is szélsőséges érzelmi reakciókkal feleltem. Ekkoriban azonban még nem ittam, nem dohányoztam, nem is kávéztam. Még szexuális életet is csak akkor kezdtem élni, amikor nagykorú lettem, mert más világot éltünk, és ilyen nevelést is kaptam. Nem volt tehát semmi, amivel kompenzálhattam volna. Kezdetben jó tanuló voltam, de később leromlottak a tanulmányi eredményeim.

Egy időszakban túléveléssel is küzdöttem; bementem a spájzba és titokban annyit ettem, amennyi belém fért, mert valamilyen vigaszra volt szükségem. Húsz éves korom körül kezdtem inni. Akkor még alkalmatosan ittam, de mindig lerészegedtem, és nő létemre nem is

akárhogyan. Mégsem tűnt fel, hogy valami gond van, mivel a többiek is becsíptek. Hazamentem, kialudtam magam, és nem volt folytatása a dolognak, mert otthon nem volt ivás.

Amikor huszonekét éves koromban férjhez mentem, olyan körülmények közé kerültem, amelyek támogatták az alkoholizmust. A férjem ugyan nem ivott, de az apósom és az anyósom is alkoholisták voltak. Az országváltás miatt is nehéz volt nekem ez az életszakasz, mert én Erdélyből származom, és csak a házasságom után költöztem Budapestre a férjemhez. Nem sokkal ezután született egy gyermekem nyitott hátgerinccel. A férjemmel korábban nem éltünk együtt, és mikor összeköltöztünk, akkor derült ki, hogy nem vagyunk egymáshoz valók. Megromlott a házasságunk, mégsem léptem ki a kapcsolatból, mert fiatal voltam és tapasztalatlan. Ott volt a kicsi gyermekem, idegen országban éltem, mindent ott hagytam, amit ismertem, és otthonról is azt a mintát hoztam, hogy nem kell kilépni egy rossz házasságból, hiszen anyámék is így éltek, élnek. Az alkohol oldotta a feszültséget. Ma már tudom, hogy azért választottam a problémakezelésnek ezt a módját, mert függő alkatom vagyok: érzelemfüggő, alkoholfüggő, cigarettafüggő, és egy időben evés-kényszerrel is küzdöttem. Kipróbáltam drogokat is, de nem szoktam rá. Az alkohol „megtalált”, mert – ahogy itt



mondták nekem később – nem az ember választja ki a szert, hanem a szer az embert, valahogy „összeillenek”. Mindezt azonban akkor még nem tudtam. Azt hittem, hogy azért viselkedem így, mert rossz ember vagyok, és a környezetem is ezt jelezte vissza. Mostanra már úgy gondolom, hogy mindezzel, tehát a traumatikus gyerekkorral, az érzékenységgel és az alkoholizmussal is együtt lehet élni, ha az ember tudja, hogy ő miként működik, mi zajlik benne. A tudatosulási folyamat a lényeg, amelynek során képes meglátni és megérteni a problémáit.

○ **Bea:** Ildikóhoz hasonlóan nekem is tele volt hiányokkal az életem, amiket „remekül” be tudtam tölteni az alkohollal. Egyetértek Ildikóval abban, hogy ez hajlam kérdése, és az érzékeny lelkiakat is szerepet játszik benne. Az édesapám alkoholfüggő volt, később ebbe is halt bele. A szüleim gyerekkoromban elváltak. Anyám nevelt fel, aki nagyon sérült volt, semmibe vett, és gyakran ellenségesen bánt velem. A sérülését adta és adja át a mai napig nekem. Magányos, visszahúzódó gyerek voltam, kívülről, áldozat, mindenki csúfolt, rettenetesen szenvedtem. Aztán tizenhat éves korom körül rátaláltam az alkoholra. Ha ittam, vagány csaj lettem, a társaság középpontjába kerültem. Rácsodálkoztam, hogy az alkohol hatására mennyire megváltozom, és ez jó volt: bátrabb lettem, könnyebben tudtam kapcsolódni másokhoz.

Később külkereskedőnek tanultam, és amikor elvégeztem a főiskolát, a külkereskedelemben kezdtem dolgozni. A munkahelyemen jelen volt az alkohol, megszokott dolog volt, hogy iszunk a munkahelyen, a tárgyalásokon, az utazásokon. Még büszke is voltam rá,

hogy az asztal alá iszom a férfiakat. A krach nekem is a gyerekek között az első megszületett. Huszonhét éves voltam ekkor. A munkahelyen nem tűnt fel, hogy alkoholproblémám van, mert természetes volt, hogy iszunk, de amikor otthon voltam a gyerekekkel, kiderült, hogy hiányzik az alkohol. Én is óriási tagadásban voltam: „Csak vörösbort iszom, nekem kell is, mert vérszegény vagyok!” – ilyeneket mondogattam magamnak. De kettős tudatom volt, és egyfelől tisztában voltam vele, hogy baj van. Amikor reggel felkeltem, és láttam, hogy annyit ittam, amennyit nem akartam, akkor tükörbe sem tudtam nézni. Másfelől viszont tagadtam, hártottam, mondván: „ennyi jár”, és e kettő harcolt bennem nagyon sokáig. Egy munkafüggőhöz mentem férjhez. Ma már tudom, hogy azért, mert ez kielégítette a gyermekkoromból származó elhanyagolt-sági szükségletemet, és jó ürügy volt az önsajnálatra, rá lehetett fogni az ivást is. Az alkohollal gyógyítottam magamat. Szükségem volt rá, mert azt hiszem, hogy e nélkül vagy öngyilkos lettem volna, vagy a pszichiátriára kerülök. Hogyan Ildikó is fogalmazott, megtaláltam a szert, ami eleinte mankó volt – aztán furkósbottá változott.

Eljött az a pont, amikor teljesen kétségbeestem. Katastrofális helyzetbe került a család,

„Megálltam az ablakban, néztem, amint ‚hazaviszi’ őt a piás szatyor, ahogyan szó szerint ‚elviszi a pia’, és sírtam”





anyagi és minden egyéb szempontból. Negyvenéves voltam ekkor. Hitetlen voltam, de azt mondtam, hogy ha van Isten, csak ő tud rajtam segíteni, és elkezdtem imádkozni. Pár nappal ezután elém került egy újság, ahol az AA-ról olvastam [Anonim Alkoholisták – a szerk.].

látszik is a képen. Boldog voltam, hogy van megoldás, és lehetséges egy másik élet.

Már akkor megfogalmazódott bennem, hogy ez a tapasztalat olyan kincs, amit tovább kell adnom, hiszen annyian szenvednek az alkoholtól. Mondták

megváltoztam, pontosabban az lettem, aki valójában voltam. Azóta elvégeztem a teológiát is, most pedig ACA csoportba [Alkoholisták Felnőtt Gyermekei – a szerk.] járok, amely a gyerekkori traumák feldolgozásában segít. A mentálhigiénés képzésen 2009-ben

„Amikor reggel felkeltem, és láttam, hogy annyit ittam, amennyit nem akartam, akkor tükörbe sem tudtam nézni. Másfelől viszont tagadtam, háritottam, mondván: »ennyi jár«, és e kettő harcolt bennem nagyon sokáig.”

Elkezdtem csoportba járni, és egy évvel később már józan voltam, illetve megtaláltam a józanodás útját. Éppen a napokban akadt a kezembe egy fotó, ami az édesapámról és rólam készült, mikor már pár hónapja józan voltam. Az akkori önmagamát nézve eszembe jutott az öröm, amit éreztem, és ami

erre az AA-s társaim: „Jól van, Bea, mindenki így van vele, majd elmúlik!” – hát, nekem nem múlt el. Beiratkoztam mentálhigiénés képzésre a SOTE-re, és úgy éreztem, hogy ott megtaláltam a helyemet. Továbbra is jártam az AA-ba és pszichodrámaóra is. Fejlődni kezdett a személyiségem, egészen

szerztem diplomát, utána közösségi gondozóként a Félúton Alapítványhoz kerültem. Emellett mentálhigiénés szakemberként dolgozom az Írisz Klubban [Írisz Klub – Szenvedélybetegek Nappali Intézménye – a szerk.]. Gondozóként ismerkedtem meg Ildikóval, a segítői munkám kezdetén.



Félúton: Ildikó, mikor érezted először, hogy segítségre van szükséged?

○ **Ildikó:** Körülbelül tíz évvel azután, hogy keményebben inni kezdtem, tehát harmincéves korom körül. Azonban azt, hogy alkoholistá vagyok, még akkor sem láttam be, amikor már nagyon súlyos volt a helyzet. Előfordult, hogy az alkoholtól egész nap eszméletlenül feküdtem, és a kicsi gyerekem mellett ez nagyon veszélyes volt. Enni sem tudtam, és ekkor már ordított rólam, hogy nagy bajban vagyok. Elmentünk a férjemmel a körzeti orvoshoz, és elmondtuk, hogy mi a probléma. Ez volt az első kísérletem, hogy leszokjak. Az OPNI-ba [Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet – a szerk.] kerültem, hat hétig voltam bent, és utána jobban lettem egy darabig. Az OPNI-ban kaptam nyugtatókat, és csoportterápián is részt vettem, de még mindig nem tudatosult bennem, hogy alkoholistá vagyok. Odabent sem figyelmeztettek, hogy „Vigyázz, te alkoholistá vagy, és azzal, hogy a kezelést végigcsinálod, ennek nincs vége!“. Akkor még nem volt közismert sem az Anonim Alkoholisták közössége, sem a 12 lépéses módszer, amit ma már az addiktológusok is alkalmaznak. Az orvostudomány jelenleg sem tudja pontosan, hogy mitől alakul ki a függőség, de az AA módszer és a pszichoterápia segíthet a kezelésében. Miután tehát az OPNI-ból kikerültem, folytatódott a hosszú kálváriám. Ezután még több mint tíz évig ittam. Hosszabb-rövidebb ideig ugyan le tudtam tenni az alkoholt, de mindig újra kezdtem.

Félúton: Fel tudsz idézni ebben a folyamatban egy mélypontot?

○ **Ildikó:** Egyik reggel felkeltem, rettetesen másnaposan. A lányom még kicsi volt. Tudtam, hogy délután autóba

kell ülnöm, hogy Törökbálintra menjek a férjem nagymamájának születésnapjára. Ezért délelőtt csak módjával ittam. De ugye, ha az alkoholisták elkezd inni, nem tudja abbahagyni. Megnyugtatja magát, hogy: „Csak még egy pohárral, ez nem fog megártani!“, aztán még egygel, és így tovább. Délután beültettem a gyereket az autóba, és elmentünk Törökbálintra. Az ünnepség alatt is ittam. Megszűntek a gátlásaim, hiszen ha az alkoholisták szervezetébe ital kerül, akkor kényszeresen fogyaszt. Teljesen részeg voltam, és amikor hazafelé mentünk, beborultunk az autóval az árokba. A gyerek kirepült az autóból, én pedig elájultam. Egy idő után magamhoz tértem, és a többi autós segítette kímászni az ablakon keresztül. Sértetlenül megúsztam, de a Trabant totálkárosra tört, és nem találtam sehol a gyerekemet. Nem volt sem az autóban, sem az úton. Teljesen kétségbeestem, azt képzeltem, hogy a lányom a kocsival van. Koromsötét volt, de elindultam, hogy megkeressem, és ahogy ott bukdácsoltam a szántóföldön, egyszer csak szembejött velem a lányom. Szaladt felém, és kiabálta, hogy: „Anyu, anyu!“. Akkor megesküdtem Istennek, magamnak, mindenkinek, hogy többet nem iszom. Mégis tovább ittam. A jogosítványomat is elvették, ezért újra le kellett vizsgáznom vezetésből. Hát ilyen az alkoholisták: őt már nem ijeszti meg semmi, még a halál sem. Illetve józanul megijeszti, de ha elkezd inni, a halálba issza magát, és a halálba viszi

a környezetét is. A balesetnél úgy érzem, hogy ha a gyerekek valami baja esett, azt biztosan nem bírom ki, akkor felakasztom magam. Aztán eltelt pár hét, és én újra ittam.

„Egyáltalán nem érdekelt, hogy ki mennyire szenved körülöttem, semmi sem érdekelt, csak a piát féltettem.”



Félúton: Hogy emlékeztek az első találkozásotokra?

○ **Ildikó:** Negyvenéves korom körül történt, hogy egyszer, amikor az eszméletlenségig ittam magam, a szomszédok kihívták a családgondozót, és ő rendelt mellém Beát, mint segítőt. Azonban én még akkor sem voltam tudatában az alkoholizmusomnak. Tudtam, hogy nem olyan életet élek, mint mások, de ennek okát nem láttam tisztán. Ahogyan már

említettem, rossz embernek gondoltam magam a szörnyű állapotom miatt, aminek következtében még az állásomat is elvesztettem. Ugyanakkor éreztem, hogy ez nem én vagyok. Meghasonlott voltam önmagammal, és rettenetesen féltem.

○ **Bea:** A családgondozóval jó volt a kapcsolat. Ő szólt, hogy menjek el vele Ildikóhoz, mert nem boldogul a helyzettel. Nagyon jól emlékszem az első találkozásunkra. Az ágyban feküdt, és az anyukája fésülte, mint egy hajas babát. Teljesen olyan kép volt, mintha egy kislányt látnék az édesanyjával. Amikor ivott, a kettejük kapcsolatában újra gyerek lett.

○ **Ildikó:** Az a kép, ahogyan édesanyám fésül, nekem is sokatmondó. Mert a traumatikus gyermekkor és a nagyfokú érzékenység mellett szerintem minden alkoholista vagy függő szenved a szeretet hiányától. És akkor nyugszik meg, amikor az anyukája megfésüli, gondoskodik róla, szereti. Azonban a brutális gyerekkor és az érzékeny lelki alkat nem indok arra, hogy az ember örökké másokat hibáztasson, és ne vállalja a felelősséget, a felnőttiséget.

Félúton: Hogyan tudtatok egy ilyen nehéz helyzetben kapcsolódni?

○ **Bea:** Ildikó akkor használhatatlan állapotban volt, úgyhogy először az édesanyjával kerültem kapcsolatba.

Elmondott mindent, és a segítségemet kérte. Ildikó eleinte elutasító volt, nagyon nehezen nyílt meg és engedett közel magához.

○ **Ildikó:** Igen, elutasító voltam Beával, sőt goromba. Magam sem értettem, hogy miért nem bízom meg benne, miközben tudtam, hogy segíteni akar. Utólag derült ki számomra, hogy nem a benne való bizalommal volt problémám. Az alkoholista nem bízik sem Istenben, sem emberben, a legkevésbé önmagában. Bizonytalan voltam én is, féltem önmagamtól, a külvilágtól, és egyetlen védekezési módomból az volt, hogy lezártam magam. Persze ez nem volt megoldás.

○ **Bea:** Annyira mentem hozzá közel, amennyire megengedte. Nekem elvtem, hogy mindig elérhető legyek, és az voltam számára is. A saját felépülésem történetét is megosztottam vele, mint ahogyan azt mindig elmondom a klienseknek. Ildikó először elment Dömösre [Dömösi Alkohológiai Szakintézet – a szerk.], majd amikor onnan visszajött, egy-két hétig józan volt, aztán visszaesett. Bár az édesanyja Erdélyben élt, érdekes módon mindig megérezte Ildikó visszaesését, különleges szenzorai voltak erre. Ilyen esetekben telefonált nekem, én pedig elmentem hozzá, rábeszéltem a kórházi kezelésre, majd a terápiára, és akkor hosszabb-rövidebb ideig józan volt. Így telt el nyolc évünk. Segítőként önmagamról is nagyon sokat tanultam ebben a kapcsolatban: türelmet, megengedést, de megtapasztaltam a határaitam is; hogy hiába ösztönzöm, ha ő nem akar változtatni. Vele éltem át a segítői pályám mélypontját: a végső tehetetlenség érzését. Amikor a Balassa utcába [a SOTE Pszichiátria]



és Pszichoterápiás Klinikája – a szerk.] jártam be hozzá, Ildikó annyira gyenge volt, hogy a poharat sem tudta felemelni. Megkért, hogy amikor kiengedik a kórházból, segítsék neki hazamenni. Bementem érte, és amikor indulásnál megfogtam a csomagját, felfedeztem, hogy az tele van piás üvegekkel. Elszakadt nálam a cérna, úgy éreztem, hogy vége a türelmemnek. Akkor először és utoljára üvöltöttem vele tehetetlenségemben.

○ **Ildikó:** Igen, annyi erőm sem volt, hogy a poharat felemeljem, de ahhoz volt, hogy kimenjek a boltba. Ittam, és attól erőre kaptam, megtáltosodtam. Én arra emlékszem, hogy Bea megtalálta a szatyrot, és odavágta az ágyra, de még akkor is csak attól féltem, hogy összetörnek az üvegek, arra gondoltam: „Na, ne vagdossa!”. Egyáltalán nem érdekelt, hogy ki mennyire szenved körülöttem, semmi sem érdekelt, csak a piát féltetem.

○ **Bea:** Ezután a jelenet után feljebb mentem egy emelettel. Az ablakból látni lehetett, ahogyan Ildikó megy hazafelé. Megálltam az ablakban, néztem, amint „hazaviszi” őt a piás szatyor, ahogyan szó szerint „elviszi a piát”, és sírtam. Ez volt az én mélypontom, a legmélyebb tehetetlenségérzés, amit átéltem a pályám során. Mégis, kellett ez a tapasztalat, mert nagyon sokat tanultam belőle.

Aztán tovább léptünk. Én nem haragudhatok arra, akinek segíték. Általában annyira leitta magát, hogy „zombi-állapotba” került, egyáltalán nem volt eszénél, de piáért kiment a boltba, akár ruha nélkül is. Arra is kellett figyelni, hogy segítsék megőrizni a méltóságát. Sokszor azért küzdöttem például, hogy

felöltözzön vagy egyen, és ha kellett, megettettem. Kezdetben az édesanyja mindig feljött Erdélyből, ha nagy baj volt, de később megbeszéltük, hogy ez nem feltétlenül szerencsés. Hagynunk kellett, hogy Ildikó elérje a mélypontját ebben a folyamatban, mert ez kell ahhoz, hogy valóban le akarjon szokni. Azonban néha, amikor láttam, hogy Ildikó életveszélyben van, ismét hívtam az édesanyját, mert nekünk sokszor az életben tartás a feladatunk. Ilyenkor jött anyuka, akire nagyon hallgatott. Majd Kovács Tibor [addiktológiai konzultáns, az ÍRISZ Klub intézményvezetője – a szerk.] bejutatta Ildikót Debrecenbe [a debreceni Kenézy Gyula Kórház és Rendelőintézet pszichiátriai osztályának addiktológiai szakrendelésére – a szerk.], és akkor kezdődött Ildikó mai napig tartó józansága.

Félúton: Mi volt a fordulópont? Mi az, ami miatt akkor és azóta is sikerült a józannak maradnod?

○ **Ildikó:** Egy élmény, ami egy folyamat során tudatosult. A debreceni volt a negyedik terápiám. Először a Félúton Centrumban vettem részt terápián, utána egy ideig józan voltam, de visszaestem. Azután a Nyíró Gyula Kórházban csináltam végig a két hónapos terápiát. Egy

„Hálás és örömteli életet igyekszem élni.”





„Még nem tartottam ott, hogy józan maradjak. Úgy érzem, vagyis inkább remélem, hogy most jött el az én időm.”

darabig józan voltam, de megint visszaestem, és utána mentem Dömösre. A visszaesések ellenére mindegyik terápia szerepet játszott a gyógyulásomban. Van, ki egyszer józanodik és van, akinél ez hosszabb folyamat. Minden tapasztalatot használlok, és hálás vagyok értük. Mindhárom terápián jól éreztem magam, de még nem tartottam ott, hogy józan maradjak. Úgy érzem, vagyis inkább remélem, hogy most jött el az én időm.

Még évekkkel ezelőtt volt egy fontos élményem. Egyik alkalommal az alvász problémáim miatt bevettem jó sok homeopátiás altatót. Az alkoholizmus egyik tünete ugyanis, hogy az ember napokig nem tud aludni, annyira izgatott, úgy fel van pörögve. A végén sikerült elaludnom, de ez nem szokványos alvás volt. Egyik álmomban, illetve inkább hallucinációmban azt éreztem, hogy meg fogok halni, hogy zuhanok a fekete mélységbe, arccal előre. Pokoli volt, pánikszzerű félelmet éreztem, hogy nem, mégsem akarok meghalni! És akkor, mintha mentőövet dobtak volna nekem, elkezdtem visszafelé repülni, majd felriadtam. Ébredés után ugyanazt a kimondhatatlan félelmet éreztem. Felismertem, hogy én félek élni és félek meghalni is, de nem tudtam ezt az érzést feloldani. Több ilyen hallucinációm volt. Hálás vagyok

a segítőimnek, de a legnagyobb hálát Isten iránt érzem, mert nekem már csak ő segíthetett. Megbizonyosodtam arról, hogy van Teremtőm, és ha ezt az ember megérti, nem nyúl a piához, ha pedig dolgozik kicsit magán, akkor elkezd gyógyulni is. Ezek után még évekig kínlódtunk Beával, mert voltak visszaeséseim. A segítő megtart, amíg megkapasz, de sem Isten, sem ember nem tud megtartani, ha te magad nem akarod.

○ **Bea:** Az én mélypontom az ivásban nagyon rímelt Ildikó élményére. Mélyen kétségbeesett voltam én is. Összeveszttem a családommal, és elvonultam az ablaktalan padlásszobánkba. Lefeküdtem az ott lévő ágyra, és éreztem, hogy mélységbe zuhanok. Pánikszzerű és visszatérő élmény volt. Akkor kezdtem el imádkozni, hogy ha van Isten, segítsen nekem. És azt éreztem, hogy



átölel, ringatni kezd, és mélységes benső béke költözik belém. Utána nem ittam két-három napig, de aztán megint elkezdtem. Akkor találtam rá az újság-

függő. Ugyanilyen értékes embereket látok az AA-ban is, akik átlagon felül teljesítenek, amikor nem isznak. Józanodnak. Nagyon hosszú, visszaesésekkel

kerülök. Relaxációs technikákat is elsajátítottam, amiket minden nap alkalmazok. Ezek megnyugtatnak egy kicsit, és persze ott a 12 lépés is. Minden nap hálát adok az életemért, az éjszakai nyugodt álmomért, hálát adok a testemnek, a sejtjeimnek, és várom, hogy az új nap milyen csodával lep meg. Az AA-ban megtanultam, hogy nem jó, ha elfojtom az emlékeimet, de azt is, hogy ne

„Megtanultam fejlődni, ami minden embernek szent kötelessége, ha emberhez méltó életet akar élni.”

ban az AA-ra. Pár hétig még ezt követően is ittam, de utána jött a belátás: „Bea vagyok és alkoholista”. Ez tizennyolc éve történt. Egészen pontosan tizenhét éve, öt hónapja és huszonnégy napja vagyok józan. Érdekes, hogy épp a tizennyolcadik józansági születésnapomon leszek nagymama.

Félúton: Mit tesznek meg azért a mindennapokban, hogy józanok maradjatok?

○ **Ildikó:** Ma már tudom kezelni az érzékenységemet, sőt értékek tartom. Ahogy azt is tudom, hogy az érzéketlenség nem erő, úgy abban is biztos vagyok, hogy az érzékenység nem gyengeség, hanem egyfajta finomság, ami által az ember jobban megérthet másokat. Szeretek érzékeny lenni, viszont tudnom kell azt is, hogy ki vagyok, milyen vagyok és hogyan működöm, hiszen tudatosság nélkül ez a tulajdonság veszélybe sodorhat. Nem értettem, hogy mi a baj velem, és ezt a környezetem sem tudta megmondani. Amikor viszont elkezdtem tanulni önmagamról, rájöttem, hogy nem rossz ember vagyok, hanem

teli folyamat volt, míg megértettem, hogy az érzékenységemben rengeteg érték rejlik, csak tudnom kell kezelni. Ebben segített nekem Bea, az AA, a terápiák, és mostanra, úgy érzem, megtanultam.

Tavaly július óta, vagyis másfél éve nem fogyasztottam alkoholt. Ahogyan Bea is napra pontosan tudja, hogy mióta nem iszik, úgy a felismerésem beérése óta nekem is nagyon értékessé vált a józanul eltöltött idő. Most volt először tortám, az első józansági születésnapomon. Korábban is előfordult, hogy két-három évig nem ittam, de azt nem ünnepeltem meg, mert nem becsültem eléggé. Attól különbözik ez a józanság a korábbiaktól, hogy most értékesnek érzek minden józanul töltött napot, percet. Bipoláris hangulatzavart is diagnosztizáltak nálam, ami azzal jár, hogy gyakran nagyon felpörgök, felfokozott érzelmi állapotba



a múlton rágódjak, hanem a jelenben éljek. Örülök minden napnak, és hiszem, hogy ha nem adom fel, akkor egyre jobban fogok működni. A 12 lépés egy cselekvő program, tehát nemcsak elgondolom, hogy mit szeretnék, hanem tesztek is érte. Dolgozom, emellett az AA gyűléseken vagyok titkár, és szintén beiratkoztam teológiai képzésre.

○ **Bea:** Naponta számba veszem én is, hogy miért lehetek hálás. Mikor esik a hó, van, aki bosszankodik, hogy el kell lapátolni a havat. Én hálát adok: „Köszönöm Istenem, hogy ilyen szépen betakartad a világot!” – mert a pozitívumom

„Az AA-ban megtanultam, hogy nem jó, ha elfojtom az emlékeimet, de azt is, hogy ne a múlton rágódjak, hanem a jelenben éljek. Örülök minden napnak, és hiszem, hogy ha nem adom fel, akkor egyre jobban fogok működni.”

kat látom. Amikor a hálámat nem tudatosítom, érzem, hogy elkezdek visszarendeződni a régi rossz kerékvágásba, az önsajnálatba. Azt hiszem, hogy mindenkinek meg kell találnia a maga veszélyforrását, ami viszsa tudja rántani. Nekem ez az önsajnálat, engem ez húz le. Hálás és örömteli életem így van ezért élni.

Félúton: Mindketten említettétek, hogy kicsi gyerekeitek voltak, amikor ittatok. Ők ezt hogy élték meg? Milyen most a kapcsolatokat a gyerekekkel?

○ **Bea:** Én 2000-ben józanodtam. A fiam, aki a legkisebb gyereke, hat éves volt ekkor, a legidősebb lányom pedig tizennégy. A fiam nem emlékszik arra az időszakra, amikor ittam, de valahogy biztosan nyomot hagyott benne. A lányok persze emlékeznek. A középső lányom nagyon sokáig haragudott rám, nem engedte, hogy megöleljem, elhúzódtam, ha közeledtem. Érdekes, hogy az első párkapcsolata egy olyan fiúval alakult ki, akinek az édesanyja aktív alkoholista volt, és agresszív is vált az alkohol hatására. A lányom akkor értette meg, hogy én honnan jövök, milyen családi háttérrel volt, és ettől fogva megengedte az ölelést. Most babát vár, és nagyon jó a kapcsolatunk. Amikor kezdtem józanodni, leültem a gyerekekkel, és elmondtam nekik mindent a szüleimmel való kapcsolatokról, az alkoholizmusról, és bocsánatot kértem tőlük. Ez az 5–6. lépés. Büszkék voltak rá, hogy józan vagyok, és törekszem a felépülésre. Megbeszéltem velük, hogy ők is veszélyben vannak. Egyrészt azért, mert az alkoholizmusra való hajlam örökletes lehet, másrészt a sérülés miatt, amit elszenvedtek gyerekkorukban. Nem titkolózom, nem játszom el a tökéletes anyát, ez vagyok én. Maximálisan büszke vagyok a gyerekeimre, és azt hiszem, hogy ők is rám.

○ **Ildikó:** Amikor felnőtt a lányom, megbeszéltem vele, ami történt. Megmagyaráztam mindent, és bocsánatot kértem tőle. Most jó a kapcsolatunk, de néha újra átbeszéljük a múltat. Azt hiszem,





hogy a megbocsátáshoz az kell, hogy megértse a történeteket.

Félúton: Milyen a kapcsolatokat egymással?

○ **Bea:** Gyakran beszélünk, de sok tenivalóm nincs Ildikóval, már más a kapcsolatunk. A segítő munka nem mindig hálás feladat, azonban vele már eljött az öröm ideje. Figyelem a ténykedését, ami nagyon jó érzéssel tölt el. Nemrég találkoztam egy másik egykori kliensemmel, akivel szintén hosszú történetünk volt, akárcsak Ildikóval. Azt mesélte, hogy nagyon nagy hatással volt rá az egyik beszélgetésünk, amire én már nem is emlékeztem, hiszen olyan sokat beszélgettünk. Az egyik nehéz periódusában, amikor éppen visszaesett és nagyon rosszul volt, megkérdezte: „Mégis miért segítesz nekem?” És én azt feleltem: „Mert hátha egyszer úgy maradsz.” Igen, mindig bízom benne, hogy

„úgy marad”, és ha sikerül, az olyan nagy öröm. Ildikónak sikerült, büszke vagyok rá, és nagyon szeretem. Sokat gondolkodtam a pályám során azon, hogy mennyire fájdalmas, mikor segíték a kliensnek, közben megszeretem, aztán ő egyszer csak kapja az üveget, és ismét leissza magát, esetleg bele is hal az ivásba, én pedig teljesen tehetetlen vagyok. Tehát döntenem kellett, hogy szigorú határokat húzok, mondván, ő a kliens és én vagyok a szakember, vagy a szeretettemmel vállalom a fájdalom kockázatát is. Akkor úgy döntöttem, hogy az utóbit választom, mert szerintem ez is hozzátartozik a segítő szakmához. Azonban azt inkább Ildikó tudná megmondani, hogy neki segített-e, hogy én szeretem.

○ **Ildikó:** Igen, nagyon is. Szerintem a segítő nem marad „kívülrálló”. Bea mindent megtett értem, amit csak lehetett. Nagyon szoros a kapcsolatunk, és én is

nagyon szeretem őt. Most is gyakran előfordul, hogy ha öröm ér, először Beát hívom fel, hogy megosszam vele. Nagyon hálás vagyok neki, hogy elkísért ebben a folyamatban, és mindenki másnak is, akitől segítséget kaptam. Ha ők nincsenek, én biztosan meghaltam volna. Ma már tudom, hogy az alkoholista nem csodabogár, hanem olyan, mint mindenki más: a rossz szokásainak rabja. A különbség, hogy mások nem feltétlenül halnak bele a rossz szokásaikba, de az alkoholista, ha nem emelkedik felül önmagán, akkor meghal. Ehhez hit kell és megértés. Azért vagyok hálás az alkoholizmusnak, mert megtanított arra, hogyan szabaduljak ki a rossz szokásaim rabságából. Megtanultam fejlődni, ami minden embernek szent kötelessége, ha emberhez méltó életet akar élni. Hálás vagyok, hogy megérthettem mindent, és remélem, hogy egyre jobban megértem majd.