

2019./V. évfolyam 5. szám

TERÁPIUM

A Félúton Alapítvány kiadványa

„Újraépítettük a közös
életünket”

**A változás elhozza
a békét**

„A családi játszmákat
meg kell törni”

„Olyan vagy, mint régen”

INTÉZMÉNYEK ELÉRHETŐSÉGEI:

Félút Centrum

1172 Budapest, Liget sor 26.
+36 1 258 6878 (bővebb információ
és időpont egyeztetés)
addiktologia@feluton.hu

Your Self Centrum

1171 Budapest, Péceli út 119.
+36 1 253 8166 (bővebb információ
és időpont egyeztetés)
pszichiatria@feluton.hu

Orczy Klub, Szenvedélybetegek nappali klubja

1089 Budapest, Orczy út 27.
+36 1 785 7616
orczyklub@gmail.com
facebook.com/feluton.hu

Terápium®

IMPRESSZUM

Interjúkat készítette:
Sziráki Mariann

Szerkesztette
és lektorálta:
Sziráki Mariann

Korrektor: P. János

Kiadja:
Félúton Alapítvány
www.feluton.hu
(halfway@feluton.hu)

Felelős Kiadó:
Kovács Csaba

Grafika:
Renkó Marcsi

Képek:
Komán Gabriella,
Sallai Sándor

Nyomtatás: printpix.hu

A kiadványt támogatta:



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Tisztelt Olvasó!

Örömmel nyújtom át Alapítványunk kiadványának ötödik számát, melyben a korábbiakhoz hasonlóan, klienseink és munkatársaink történetei kerülnek bemutatásra. E számban a család szemszögéből szeretnénk megvilágítani azt a lelki folyamatot, amely végigkíséri mind a szenvedély-, mind a pszichiátriai beteget, valamint a hozzátartozók életét.

Az elmúlt kiadványainkhoz több visszajelzés érkezett, hogy kerüljenek röviden bemutatásra azok az intézmények, ahol a szakmai munka zajlik.

Alapítványunk első intézménye 1999-ben kezdte meg működését Budapest XVII. kerületében **Félút Centrum** néven. Itt alkoholbetegek és családjuk kezelése történik, a Minnesota Modell alkalmazásával. Az intézményben jelenleg egy 50 fős nappali (napközbeni), egy 12 fős átmeneti (bent-

lakásos) és 61 fős szenvedélybetegek közösségi ellátása (lakókörnyezeti) működik. A rehabilitáció egyik ismérve, hogy a kezelőprogram használja az Anonim Alkoholisták 12 lépéses felépülési programjának egyes lépéseit. A másik ismérve, hogy a szakképzett kezelőszemélyzet egyes tagjai maguk is felépülőben lévő szenvedélybetegek, akik jól ismerik a függőség működését, az abból való kilépés nehézségeit, buktatóit és örömeit is. Ezen ismeret nagyban segíti, támogatja a rehabilitációban részt vevők felépülését.

Szervezetünk második intézménye a **Your Self Centrum**, 2005. február elején kezdte meg működését, szintén a XVII. kerületben. Itt pszichiátriai betegek ellátása zajlik, egy 65 fős nappali és egy 16 fős átmeneti ellátás keretei között. Mind a nappali ellátás, mind az átmeneti ellátás rehabilitációs céllal működik, melyben a kliensek állapotjavulása a közös cél, a csoportterápia és

az egyéni tanácsadás eszközei segítségével. Fontos megemlíteni, hogy mind a két intézmény az év minden napján nyitva van, és várja a klienseket.

Harmadik intézményünk az **Orczy Klub**, amely Józsefvárosban található, 2007-ben nyitotta meg kapuit. Az intézményben működik egy 150 férőhelyes szenvedélybetegek nappali ellátása, továbbá szenvedélybetegek alacsony-küszöbű szolgáltatása, valamint az ún. elterelés. Az intézmény célja egyrészt elérni azon szenvedélybetegeket és családjukat, akik az aktív szerhasználat miatt nehezen kérnek segítséget, másrészt segíteni a függőséggel küzdőket a felépülés, a józanodás útján.

Kedves Olvasó!

Köszönöm megtisztelő figyelmét, – függöny fel – kezdődjék a való élet a Terápiumban.

Kovács Csaba

Tartalom

„Újraépítettük a közös életünket”

2

A változás elhozza a békét

12

„A családi játszmákat meg kell törni”

20

„Olyan vagy, mint régen”

26

„Újraépítettük a közös életünket”

Mária és János házastársként küzdöttek meg János alkoholbetegségével. Hosszú és nehéz út áll mögöttük, amelyen szembenéztek önmagukkal, számot vetettek kapcsolatukkal, és együtt építették újra az életüket. János több éves józanodó, és aktív tagja az Anonim Alkoholisták közösségének, Mária pedig alkoholbetegek és hozzátartozói segítője lett. A következő két interjúban az alkoholbeteg és a társfüggő hozzátartozó nézőpontjából mesélik el felépülésük közös történetét.

Félúton: Milyen jelekből ismerted fel, hogy az alkohol problémát jelent számodra?

○ **János:** Több, mint harminc évig ittam, úgyhogy tudtam, hogy problémám van az alkohollal, de nem vettem komolyan. Azt gondoltam, hogy olyan vagyok, mint a többiek. Mások is isznak, én is iszom, csak talán kicsit többet. Jó, mondhatom, hogy eleinte én is szociális ivó voltam, de ez lassan megváltozott. Azután észrevettem, hogy egyre súlyosabb

az állapotom. Mind többet és többet ittam, és már reggel éreztem a tüneteket. Ha nem ittam, borotválkozni sem tudtam, úgy remegett a kezem. Éjjelente, három óra körül kötelezően felébredtem, és kerestem, hogy hová rejtettem az üveget, mert zugivó is voltam.

Félúton: Mikor fogalmaztad meg magadnak, hogy baj van?

○ **János:** Néha sikerült egy-két, sőt akár hat hónapra is abba hagynom az ivást, de az alkohol iránti vágy bennem maradt. Nem az alkohollal volt a probléma, hanem velem, és a bennem lévő állandó sóvárgással. Aztán mindennaposá vált az ivászatom, és akkor már tudtam, hogy baj van. Még akkor is ittam, mikor rákos daganatom lett, és majdnem kivágták a nyelvemet. Ittam a kemoterápia és sugárkezelés után is, akármilyen rossz állapotban voltam. Annyira mélyen belém rögzült az alkohol iránti vágy, hogy még a halál közelsége sem tudta megakadályozni, hogy igyak, hiába akartam abba hagyni. Mintha egy másik személyiségem lett volna. Azután sikerült tünetmentesíteni a betegségemet,

és elköltöztünk a jelenlegi lakóhelyünkre. Pár hónapra ismét abba hagytam az ivást, majd észrevettem, hogy egyik nap egy kis üveggel iszom, másnap már kettővel, és este még eggyel. Mindig találtam indokot, hogy ki tudjak menni italért. Már reggel hatkor vittem a kutyát sétálni, hogy nyitásra ott legyek. A kutya szinte jobban tudta az üzlethez vezető utat, mint én. De ezt ekkor már feleségem sem bírta elviselni. Rengeteget szenvedett emiatt.

Félúton: Kérlek, meséld el kicsit részletesebben, hogy hogyan befolyásolta a kapcsolatokat az alkohol!

○ **János:** Nehéz elmondani, hányszor ígértem meg, hogy abba hagyom az ivást, és ő hányszor adott nekem ultimátumot. Annyiszor fogadtam és szegtem meg az ígéreteimet, hogy ma már nem ígérek senkinek semmit. Sokat veszekedtünk. Rengetegszer kértem bocsánatot tőle, és ő rengetegszer megbocsátott, de a büntudatom csak addig tartott, míg a kis üzletig eljutottam. Becsomagolta reggelente az uzsonnát, hogy vigyem el a munkahelyemre, és ott ment tönkre az irodában, ahol minden üvegekkel volt tele. Nem tudtam ellenállni az alkohol iránti vágyaknak.

„Annyira mélyen belém rögzült az alkohol iránti vágy, hogy még a halál közelsége sem tudta megakadályozni, hogy igyak, hiába akartam abba hagyni.”

Félúton: Próbálta kontrollálni az ivásodat?

○ **János:** Próbálta, kocsival vitt az irodába, és a nap végén értem jött, de ahogy kilépett, én már mentem italért, és vittem is magammal a munkahelyemre. Mikor váratlanul bejött hozzám, láthatta az üvegeket. Nagyon megszenvedte ezt az egészet, és nagyon hálás vagyok neki, hogy kibírt ennyi évet mellettem. Mert én magammal nem bírtam volna ki... Nagyon erősnek kellett lennie. De úgy látszik, hogy végre eljött az én időm is. Azt szoktam mondani, hogy talán a Jóisten utolsó esélyét fogadtam el, hiszen már meg kellett volna halnom egynéhányszor. Mégis felépültem, és megszabadultam attól is, hogy a nyelvemet kivágják. Így, józanul nem is foghatom fel, hogy lehettem olyan felelőtlen, de most már tudom, hogy nem az alkohol volt a hibás, hanem én. A függőségi hajlam bennem is ott van, mint ahogyan sok mindenkiben: apám ága után én alkoholista vagyok, anyám pedig társfüggő volt. De hiába van hajlamom a függőségre, a döntés is az enyém.

Félúton: Említetted, hogy elérkezett a te idő, mikor több sikertelen próbálkozás után józan tudtál maradni. Ez hogyan történt?

○ **János:** Mikor idekerültünk, és már megint naponta ittam, meg kezdtem dugdosni az üvegeket, tudtam, hogy nagy baj van, és segítséget kell kérnem. Beszéltem a feleségemmel, és ő kérészt az interneten egy addiktológust. Kérdezte, hogy benne vagyok-e, hogy elmenjünk hozzá. Benne voltam. Ezelőtt, az ivászatom mélypontjain többször bevittem mentővel a pszichiátriára, de sosem maradtam ott egy napnál tovább. Mindegyik pszichiáter mondta, hogy

kevesebbet kellene innom, de elvonókúrán vagy rehabilitáción nem vettem részt. Ez az addiktológus viszont a Félút Centrum rehabilitációját javasolta, és beszélt az AA-ról is [az Anonim Alkoholisták közösségéről – a szerk.]. Először tehát elmentem egy AA-gyűlésre, napra

Félúton: A feleséged hogyan támogattott a rehabilitáció alatt?


○ **János:** Eleinte sokat segített a feladatokban is, mert a magyar nyelvtan kicsit nehezen ment. De nincsenek arra szavak, ahogyan ő segít nekem. Akkor is segített, mikor rákos voltam. Másvalaki

„Kezdtém észrevenni, hogy lehet másképpen is élni, mint ahogyan eddig tettem, és kíváncsi voltam erre a másfajta életre.”

pontosan 2015. május 3-án, úgy, hogy akkor már 10 napja nem ittam. Persze, mikor hallottam, hogy az ott levők közül sokan évek óta nem isznak, arra gondoltam, hogy mit keresek én itt. Akkor még nem gondoltam, hogy abba fogom hagyni az ivászatot. Azt reméltem, hogy úgy fogok inni, mint régen, hogy újra szociális ivó leszek. Mégis volt valami, ami tetszett a gyűlésben. Azután elmentem a Félút Centrumba is, és elkezdtem a rehabilitációt. Úgy voltam vele, hogy ha nem tetszik, akkor nem maradok; de tetszett ez is. Kíváncsivá tettem az előadások, a napi elmélkedések, az önismereti feladatok, az imák. Kezdtém észrevenni, hogy lehet másképpen is élni, mint ahogyan eddig tettem, és kíváncsi voltam erre a másfajta életre. Még a terápiám után is visszajártam a csoportokra. Tényleg nagyon sokat köszönhetek a Félút Centrumnak.

elutasított volna egy olyan embert, aki még halálos betegen sem képes abba hagyni az alkoholt. Ő mellettem maradt. Most is segít, már csak a léte is segít. Mit is mondhatok. Ha ő nem támogatna, akkor én sem tartanék most itt, és nem lennék





„Lassan
megértettem,
hogy magamért
kell csinálnom,
és nem másért.”

ilyen állapotban. És lehet, hogy a „köszönöm” a szótárban egy kicsi szó, de bennem egy nagy-nagy dolog.

Félúton: Többször említetted az alkohol iránti állandó sóvárgásodat. Mi enyhítette ezt a vágyat?

○ **János:** Nálam lassabb folyamat volt, míg a sóvárgás elmúlt. Mindig, mikor az AA-gyűlésre mentem, a kisbolt előtt is elhaladtam, ahol azelőtt vettem az italt. Mint egy mágnes, úgy húzott befelé. Szörnyű nagy lelkierő és akarat kellett hozzá, hogy ne menjek be, de a magammal való küzdelem meg is erősített.

Félúton: Mi segítettebben az időszakban kitartani az absztinenciád mellett?

○ **János:** Az, amit eközben lassan megértettem: hogy magamért kell

csinálnom, és nem másért. Rájöttem, hogy mikor régebben abbahagytam az ivást egy hónapra, kettőre vagy hatra, azt mindig másokért tettem. Hogy ne halljam a szemrehányásokat, és ne legyen cirkusz otthon. Amikor rájöttem, hogy magamra kell figyelnem, és nekem kell jól lennem ahhoz, hogy a többiek is jól legyenek körülöttem, akkor kezdett lassan elmúlni az ivásvágyam.

Beszélnék sokat a mélypontról is. Nekem nagyon sok mélypontom volt még a rehabilitáció előtt, de a valódi mélypontomat már az AA-ban éltem meg. Akkor értettem meg igazán, és fogadtam el, hogy alkoholista vagyok. Öt hónapos józan voltam, mikor októberben meghalt az édesanyám. Találkoztam ismerősökkel, akik a kocsmákon ültek, italokkal a kezükben. „Gyere, mi van, igyunk meg valamit!” – mondták, mert látták, hogy szomorú vagyok. Jobboldalt volt a templom, és én oda mentem be, nem hozzájuk. Nem emlékszem, hogy imádkoztam-e vagy sem, de mikor kijöttem, megkönnyebültem. Arra gondoltam, hogy ha iszom,

azzal még egy lapáttal ráteszek az édesanyám miatti fájdalomra, hiszen másnap felébredve jön a büntudat. Édesanyámat úgysem tudom feltámasztani, azzal szemben tehetetlen vagyok, és azon az alkohol sem fog segíteni. Na, ez volt az igazi mélypontom, és azóta olyan könnyen kimondom, elfogadom, hogy alkoholista vagyok, és ennek megfelelően élek. Nem ígérem, hogy nem fogok inni, hiszen annyiszor fogadkoztam. Nem kérdőjelezem meg az AA programját, hanem csinálnom a kifogáskeresés helyett – ahogyan egyébként az alkoholista működik. Tudom, hogy a múltat nem szabad elfelejtenem, de el kell engednem, hogy legyen hely az újnak. Mert hiába sajnálom a múltat, azon változtatni már nem tudok. Az ott kell, hogy maradjon, nekem pedig előre kell lépnem, és bizonyítanom kell önmagamnak ahhoz, hogy a családomnak is bizonyíthassak. Hogy helyrejöjjenek, és visszakapjam az önbecsülésemet. Mert az már sehol sem volt.

Félúton: Mi építi az önbecsülésedet?

○ **János:** Elsősorban az, hogy megvan a tegnapi napom tapasztalata. Ugyanaz



vagyok, mégis más, mert tudom, hogy tegnap sem ittam. Ez megerősít, hiszen ha tegnap sem ittam, akkor ma is meg tudom tenni. Ha tegnap csináltam valami produktívát, akár csak azt, hogy felsepertem az udvart, akkor azt ma is meg tudom csinálni. Ha tegnap képes voltam arra, hogy elmenjek a gyűlésre, akkor ma is menni tudok. Amíg ittam, addig a nagy kutyánkat csak azért sétáltattam, hogy italt vehessek. Most már öreg szegény, nem tud sétálni, és ezt nagyon sajnálom. De legalább tudom vállalni érte a felelősséget, ami nagyon jó érzés! Nem olyan régen a feleségem majdnem nyolc hónapig távol volt az édesanyja betegsége miatt. Olyan jó érzés volt, hogy megbízott bennem, hogy azt el sem tudom mondani! Ha valaki néhány évvel ezelőtt azt mondja, hogy ajtót-ablakot mossak, akkor biztosan felháborodom, de most olyan jól esett a feleségem bizalma. Nagyon sokat segítenek a visszajelzések. Sokszor mondani sem kell, mert a bizalmat érzi az ember.

reszketett, ha csak egy pár órára magamra hagyott, én meg alig vártam, hogy ki tudjak szaladni, megvenni az italt. Most az egész házat hónapokra rám bízhatta – persze ma már eszembe sem jut az ital, mert egészen más gondolatokkal vagyok elfoglalva. Rájöttem, hogy nem mindegy, hogyan élem meg az életemet, hiszen csak ez az egy van belőle. A Jóisten adott egy útlevelet nekem – én így mondom –, egy szabad akaratot, és én döntöm el, hogy mire használom, hogy milyen országba utazom. Eddig egy olyan határt választottam, ami mögött az alkohol volt, és, hogy őszinte legyek, jobban szerettem az alkoholt, mint a családomat, és mint saját magamat. Így próbálok most megszeretni a józanságot, még akkor is, ha ez fájdalommal jár: ez a János ugyanis ki kell, hogy lépjen a kereteiből és a megszokott alkoholistá gondolkodásából. A célom a józanság, de önmagában nem ez a boldogító, hanem


„Olyan jó érzés volt, hogy megbízott bennem, hogy azt el sem tudom mondani!”

Félúton: A házasságokban betöltött szereped hogyan változott a józansággal?

○ **János:** Ahogyan mondtam, leginkább a felelősségtudatom erősödött. Eddig mindent a feleségem vállalt, és a legtöbbet még most is ő vállalja. A 30 év italozás alatt ehhez szoktam hozzá, de törekszem arra, hogy minél többet átvállaljak a felelősségéből. Régen

a változásom megélése, az „úton levés” az öröm. Ameddig ittam, nem olvastam, de most falom a könyveket, újságokat, az AA-s irodalmat, próbálok bepótolni a sok hiányt. És próbálok kimutatni a hálámat a feleségemnek. Nem tudom, hogy sikerülni fog-e valaha, mert nagyon adós vagyok. De remélem, hogy sikerül.





„Megértettem,
hogy ez az egyetlen
életem van, és nem
mindegy, hogyan élem
meg, mert csak alkohol
nélkül lehet teljes,
értékes és szép.”

Félúton: Kiemelt többször az AA jelentőségét. Hogyan segít az AA a mindennapjaidban, és a józanságod megtartásában?

○ **János:** Mondják, hogy mikor nincs kedved gyűlésre menni, akkor kell igazán. Én mentem is: esőben, hóban, ha volt kedvem, ha nem. Fájtak a lábaim, de a lábamat húzva is elmentem. Érzem, hogy muszáj mennem, hogy jót tesz. Segít az ébren tartásban, és figyelmeztet, hogy mindig ébernek kell maradnom. Mert nagyon veszélyes. Fájdalmas, mikor hallom, hogy 8 vagy 11 év után visszaesnek, de tisztában kell lennem azzal, hogy ez a betegséggel jár, és benne van a pakliban. Nem is kell hozzá nagy esemény, elég egy banánhéj, amin már el lehet csúszni. Mikor a nyári nagy melegben itták előttem a sört, néha megfordult a fejemben a gondolat, hogy mi lenne, ha innék én is. De

mindjárt kerestem is valamit, amivel ezt a gondolatot ki tudtam űzni, például elmondtam a lelki béke imáját.

Mióta abbahagytam az ivászatot, néhányszor álmodtam alkohollal, de nem ittam, csak kezemben tartottam a poharat. Néha még vannak rémálmaim a munkámmal kapcsolatban is. Régen ilyenkor az első dolgom volt az üveget megkeresni, de már van más eszközőm. Mert, ahogyan mondtam, a múlt utolér, és nem szabad elbizakodni. Tudatosnak kell maradni, és ebben segít az AA is, főleg a kezdő gyűlések. Ha sokszor hallom valakitől ugyanazt a történetet a gyűléseken, mindig arra gondolok, hogy a története elmondása tartja őt éberem és józanul sok-sok éven át. Rendszeresen olvasom a Nagykönyvet is [az Anonim Alkoholisták alapkönyve – a szerk.], ami – mondhatom így – az alkoholisták univerzális nyelvén

íródott, de nem csak az alkoholizmusról szól, hanem az élet minden területére vonatkoztatható.

Nekem könnyű volt az AA-hoz csatlakoznom, mert már az első alkalommal vonzott valami benne, de nehezebb volt bent maradnom. Addig volt nehéz, amíg meg nem értettem a lényegét: azért kell ott lennem, mert az egész rólam szól. Ha én nem vigyázok magamra, senki más nem tud vigyázni rám. Senki nem tud kijózanítani engem saját magamon kívül, de a másik józanságáért nem én vagyok a felelős. A Jóisten sok esetben lehetőséget ad nekem a választásra, csak élnem kell vele. Bár a halállal szemben tehetetlen vagyok, de ha például látom, hogy jön felém egy autó, akkor kikerülhetem, hiszen arra való a két lábam. Megértettem, hogy ez az egyetlen életem van, és nem mindegy, hogyan élem meg, mert csak alkohol nélkül lehet teljes, értékes és szép.



„Ha az ember nem ismeri ezt a betegséget, akkor hozzátartozóként nem fog tudni segíteni.”

Félúton: Mikor és hogyan szembesültél a férjed alkoholproblémájával?

○ **Mária:** Mondhatnám, hogy elég korán, mert teljesen más vágyakkal indultam ebbe a kapcsolatba, mint amit kaptam. Folyton veszekedtünk, de kezdetben ez nem az ital körül forgott, hanem az ital miatt előállt helyzetek okozták. Hát, nagyon furcsán viselkedtünk egymással. Vonzódás, szerelem volt közöttünk, de nem volt egyetlen olyan helyzet sem, amiben egyetértettünk volna, vagy amit együtt oldottuk volna meg. Gondolom, hogy akkor vettem át a nyomulós irányító szerepét, a férjem meg a félrevonulós bántalmazóét, aki úgy elvult magában. Akkor még fogalmam sem volt arról, hogy amit csinál, az is egyfajta bántalmazás. Csak éreztem, hogy nincs mellettem sem fizikailag, sem lelkiileg, és nem tud támogatni. Ez nagyon-nagyon zavart, de nem tudtam megfogalmazni, hogy mi is ez, és mi lehet a hátterében.

Félúton: Hogyan tekintettél ezekben az időkben a férjed italozására?

○ **Mária:** Azt hittem, hogy ez egy véges dolog. Ugye elvált emberekként ismerkedtünk meg, és én abban reménykedtem, hogy ez nála még a válás hozadéka, ami lassan el fog múlni. Meg hát ígéretet tömkelegét kaptam, amit napról napra, vagy inkább hónapról hónapra mindig elhittem, és persze mindig csalódtam. Fogalmam sem volt arról, hogy mit is jelent az alkoholizmus, és arról sem, hogy ez egy betegség, amihez megfelelő segítség kell.

Félúton: Hány évig tartott ez az időszak?

○ **Mária:** Nagyjából 20 évig, néhány kisebb-nagyobb megszakítással, mikor a férjem átmenetileg nem ivott. Nem tartottam őt rossz embernek, de azt gondoltam, hogy akaratgyenge, és hogy a leállás is csak akarat kérdése. Nyilván többször felmerült bennem a válás kérdése, sokszor összepakoltam, elmentem, aztán mégis visszafordultam. Szégyelltem! Akkor már túl voltam egy hat éves, sikertelen párkapcsolaton a lányom édesapjával. Ő szintén függő volt, de a kapcsolatunk kudarca miatt csakis önmagamot hibáztattam. Úgy éreztem, hogy sikeres testvéreimhez képest én vagyok az „ügyetlen”, a „gyáva”, a „fekete bárány” a családban, tehát ki kell tartanom aktuális házasságomban. Sok helytelen döntést hoztam akkoriban.

Félúton: Hogy próbáltál segíteni neki?

○ **Mária:** A legrosszabbul. Ma már nagyon határozottan látom, hogy ha az ember nem ismeri ezt a betegséget, akkor hozzátartozóként nem fog tudni segíteni. Én sem tudtam, hanem folyamatosan kontrolláltam és fel is mentettem a férjemet, helyette végeztem el mindent, amivel őt is a sarokba szorítottam, és okot adtam az egyébként is jellemző elszigetelődésére. És próbáltam a külső csillagást, a „jaj de jól megvagyunk” látszatát fenntartani, főleg a gyerekeink előtt. Na, ez óriási tévedés volt, mert ők pontosan látták és érzékelték a leépülésünket. Önámításban éltünk! Ezt most már átlátom,

de akkor büszke voltam magamra, hogy milyen törekvő és erős vagyok, és milyen ügyesen megoldok mindent. Úgyhogy akkor nem tudtam segíteni sem neki, sem önmagamnak.

Félúton: Tudnál példákat mondani arra, hogyan kontrolláltad az ivását?

○ **Mária:** Folyamatosan ott voltam a sarkában, hoztam, vittem autóval. És meglepetésszerűen megjelentem az irodájában, kiürítettem a fiókot, majd pár napra rá ezt még egyszer eljátszottam. Egyre rosszabbodott ez a helyzet, és az utolsó időkben szinte már csak veszekedtünk. Érdekes volt egyébként, hogy mikor nem voltam jelen, akkor ő hívott fel öt percenként telefonon.

Félúton: Miről szóltatt ez az ő részéről?

○ **Mária:** Szerintem segítségkérés volt, konkrétan is, mert fizikailag sem volt jól.



Egyik alkalommal éppen az irodájától hajtottam el, mikor hívott, hogy nem tud lemenni a lépcsőn. Mondtam, hogy „ülj csak le nyugodtan, megyek, megyek, azonnal ott vagyok” – és rohantam vissza. Ezt nagyon sokszor eljátszottuk, hogy a munkahelyén ne vegyék észre az ittasságát.

„Kettős érzés volt bennem, mert bántott is, hogy neki ilyen komoly programja adódott, amiben én megint mellőzöttnék érezhetem magam.”

Félúton: A férjed történetéből már tudjuk, hogy ez a nagyon nehéz, beszorult helyzet mégis megváltozott. Te hogy látod a változás folyamatát?

○ **Mária:** Sokat próbálkoztam ő is a leállással. Járt különböző pszichiáterekhez, és rengeteg ígéretet tett. Én is próbáltam közben talpra állni, pszichológushoz jártam, de nem tudtam, hogy amit kérnek tőlem, hogy „vedd már le a váladról a százkilós csomagot”, azt hogyan tegyem meg. Levettem volna, de nem voltak hozzá eszközeim. Még rosszabb lett a helyzet a férjem nyugdíjazása után, és előre rettegtem, hogy mire érek majd haza. Azt hiszem, hogy a végén már hozzám sem lehetett szólni, annyira feszült voltam. Fenyegtettem, ultimátumot adtam neki, hogy elválok tőle, ha nem teszi le a poharat. Nagyon kivoltam, kétségbe voltam esve, és azt éreztem, hogy ennek ez az egésznek drasztikus véget kell vetni, különben belehalok. Talán ennek a hatására is, a férjem hajlandó volt felkeresni egy addiktológust, aki a Félút Centrum rehabilitációját javasolta.

Félúton: Milyen élmény volt számodra a férjed rehabilitációja?

○ **Mária:** Nagyon örültem, és reméltem, hogy valami történni fog. Bízni még nem mertem a változásban, de már az első nap megletetett, hogy el tudott egyedül menni a rehabilitációra, és hogy elkezdett újra

írni és olvasni, ráadásul egy számára idegen nyelven. Éppen ezért kért meg az első feladatoknál, hogy nézzem át, és javítsam ki őket, mert magyarul még nem tudott helyesen írni. Hát... azokat végigbőgtem. Nem tudtam, hogy ez van benne. Tényleg, soha nem beszélt magáról, hiszen introvertált, nehezen kommunikáló. Tudtam, hogy a gyerekkora nehéz volt, de nem gondoltam, hogy ennyire szenved, és hogy ez van a lelkében. Elég felületesen kezelhettem gondolom... De ez akkor volt.

Félúton: Közelebb tudtál érzelmileg kerülni hozzá ennek hatására?

○ **Mária:** Kettős érzés volt bennem, mert bántott is, hogy neki ilyen komoly programja adódott, amiben én megint mellőzöttnék érezhetem magam. „Ja, hát feláldoztam magam 20 éven át, és most, hogy megtaláltad a kis társaságod, ismét egyedül hagysz” – ilyen érzéseim és gondolataim voltak. Tipikus reakció ez egyébként a függő kapcsolatokban.

Félúton: Mit tudtál ezzel kezdeni?

○ **Mária:** Eleinte nem sokat. Elmentem az AI-Anon Családi Csoportba is [Családi Csoportok alkoholisták hozzátartozóinak – a szerk.], amit az addiktológus javasolt. Hát, az első ilyen találkozás nagyon furcsa volt nekem, mert ilyen bensőséges, intim dolgokról talán csak a pszichológusommal beszéltem ezelőtt. Azt hittem, hogy ezt egy életen át dugdosni fogom a külvilág elől. Másrészt segítő szakemberként - ekkoriban párterapeutaként dolgoztam - egy fölényes hozzáállás is volt bennem, hogy „mi újat mondhatnak itt nekem”. Mégis nagyon megérintett, és elég könnyen meg tudtam nyílni. Az elsőt végigsírtam, majd a másodikat is. Ez indulásnak fontos volt, de a változáshoz még kevés.



Félúton: Mi történt ezután? Hogyan próbáltál változtatni vagy változni?

○ **Mária:** Elkezdtem a férjem AA-s könyveit olvasni, és rengeteg ismerős élethelyzettel szembesültem bennük. Ezek alapján kezdtem el önmagam, a gyerekkoromat vizsgálgatni, és próbáltam összerakni, hogy ki is vagyok. Mert, bár addig is sokat foglalkoztam önismerelemmel, mégis éreztem, hogy egy-két „miértemre” nincs meg a válasz. Ezekre kaptam most feleletet. Megértettem, hogy azért működöm én is függő – társfüggő – módon, mert ilyen családban nőttem fel. Szüleim ágán halmozottan jelen volt a szer- és magatartásfüggőség, ez volt számomra ismerős, és ezért választottam függő társakat magam mellé. Egyre többet olvastam és tanultam erről, mert már tudni, érteni akartam a saját működésmódomat. Nagyon fontos önismereleti folyamat volt ez, ami kiegészítette az Al-Anon csoportban átélt közösségi élményt. Van, aki a csoportokon belül szerzi meg a tudást is, de nekem ez a kettő együtt segítette a fejlődésemet: a csoport, ahol támogattak, és a sok-sok információ, amit az AA-s irodalom adott.

Félúton: Említetted a társfüggőségedet. Milyen viselkedésformáid, attitűdjeid mutatták meg, hogy érintett vagy ebben?

○ **Mária:** Minden igaz volt rám, amit a Nagykönyv leír ezzel kapcsolatban. Önmagamat teljesen a háttérbe szorít-

ottam, és abszolút a másokra koncentráltam. Mindent a másikért csináltam, és közben én lemaradtam. Nagyon fájt ez nekem, de nem ismertem fel, hogy mi a baj. Ezt a modellt hoztam otthonról, és hittem, hogy ennek így kell lennie. Azt gondoltam, hogy milyen ügyes vagyok, mindent milyen baromi jól megoldok, miközben éreztem, hogy egyre jobban szenvedek, és nem értettem, hol a hiba. A társfüggő működésemről egyébként már hamarabb tudtam, de csak az alkoholbetegséget megismerve jöttem rá,

hogy ezek kéz a kézben járnak. Akkor állt össze a kép, amelyek megmutatta az összes tünetem okát és helyét. Nem volt könnyű tehát a ráébredés, és hosszú folyamat a változtatás. A társfüggőségnek ugyanolyan kemény tünetei vannak, mint az alkoholbetegségnek.

„Elkezdtem a férjem AA-s könyveit olvasni, és rengeteg ismerős élethelyzettel szembesültem bennük.”

Ezek sem múlnak el egyik napról a másikra, és később is folyamatosan dolgozni kell rajtuk.

Félúton: Mi segít neked ebben a munkában: a társfüggőségből való felépülésben?

○ **Mária:** Nagy segítség volt nekem, hogy munkaterületet váltottam, ahol a függő működés hátterét még jobban megismertem. Itt alakult kerekké bennem ez a tudás, és megkaptam a maradék „miértjeimre” a válaszokat.

Az itt tanultak például sokat segítenek a fejlődésemben, és kompakt tudássá állnak össze azzal, amit a saját bőrömön tapasztaltam, és amit még párterapeuta-ként ismertem meg. De segítenek a visszajelzések is, főleg az, amit a gyermekem felől kapok. Erőt ad, hogy elismeri a változásaimat, és inspirál, hogy

járjam ezt az utat, amelyen önmagamot építgetem. Mert ha nekem jó, az másoknak is jó. A tudatosság is mindig fontos, mert nagyon könnyen vissza lehet lépni a küszöbről. A kis piros lámpának meg kell villannia: „na-na vigyázz, azt az utat már megtetted, és kudarccal végződött!”

volt meg bennem. Igaz, hogy sírtam az Al-Anon csoporton, mégis azt gondoltam a hallottak mentén, hogy én ezt jobban tudom. Persze, de akkor miért is sírtam? Most hátranzéva viszontlátom a saját ambivalens érzéseimet, viselkedésemet, és azt is, hogy alázat és tudás nélkül nincs jó segítség és nincs változás.

„Másik probléma az a tipikus hozzátartozói attitűd, hogy „velem semmi baj nincs”, holott ez egy családi betegség, amiben mindenki érintett.”



Félúton: A tapasztalat mellett tehát nagyon kell a tudatosság is.

○ **Mária:** Igen, muszáj. Saját magam is átéltem, amit mindig mondok a függőségben érintett hozzátartozóknak; hogy muszáj tanulniuk erről a betegségről.

Hiába szeretnék szeretni és segíteni a szerfüggőt, ha nem tudják, hogy milyen az a segítség, ami nem megy a betegség rovására. Eszköztár kialakítására van szüksége a hozzátartozóknak is. Ezt sajnos sem az iskolában, sem a családokban nem tanítják meg – főleg olyan családban nem, amelyik eleve diszfunkcionálisan működik. Lehet persze, hogy valaki ráérez erre az élete folyamán, de egy elemi magyarázat neki is szükséges ahhoz, hogy tudatosabban lássa a szenvedélybetegség természetét. Másik probléma az a tipikus hozzátartozói attitűd, hogy „velem semmi baj nincs”, holott ez egy családi betegség, amiben mindenki érintett.

Én évtizedekig rosszul segítettem. Nem csak azért, mert nem volt megfelelő eszköztáram, de a kellő alázat sem

Félúton: Sokat dolgoztál önmagadon, aminek fontos része volt a férjeddal való kapcsolat is. Ezzel a tudással mire figyelsz a mindennapokban, és milyen most a kapcsolatokat?

○ **Mária:** Igyekszem az irányításból leadni, de azért az elején ez még nem működött csikorgásmentesen. Elvártam tőle, hogy magától tegyen meg dolgokat, és ennek kapcsán jöttek a tipikus kontrollálatlan mondatok: „miért nem tudod, hiszen te is ebben a házban élsz”, vagy „te is ebben a házasságban élsz”. Egészen addig, míg rájöttem, hogy a kezébe kell tennem a feladatot. Mert ő szívesen megcsinálja, de kérni kell tőle. Ez így lassan-lassan beindult, és ma már a vádló mondatoknak sincs helyük, de nincs is rájuk szükség.

Nagy lépés az is, hogy meg tudunk beszélni dolgokat az élet minden területéről, és jobban értjük egymást. Lassan tanultunk meg egymással kommunikálni, de már ez is egyre jobban megy. Nekem a vádaskodáson kellett változtatnom, a férjemnek pedig azon, hogy nyitottabb legyen – mert rá az elvonulás volt jellemző. Egyébként épp a napokban beszélünk arról, hogy milyen

rengeteget tanultunk az együtt töltött 20 év alatt. Ebben az ő józanodása fordulópont volt, hiszen akkor néztünk szembe kendőzetlenül magunkkal, a kapcsolatunkkal, és újraépítettük a közös életünket.

Félúton: Mit javasolnál a hozzátartozóknak, hogyan induljanak el?

○ **Mária:** A legfontosabb tudni azt, hogy az alkoholfüggőség családi betegség, és ha ezt valaki elfogadja, akkor szerintem a kíváncsiság is megszületik benne, hogy megértse, miért. Magamban én talán túlságosan harcos, irányító típus vagyok, de a pozitív aspektusa ennek a nyitottságom; hogy tudni szeretném, mi történik a hozzátartozóimmal, és keresem a jó megoldásokat. Nem mindenki ilyen; van, aki például fél a saját felelősségével szembenézni, és fél harcolni, hiába szereti ő is a hozzátartozóit.

Én mégis arra ösztönöznék mindenkit, hogy merjen kilépni egy ilyen, sok-sok szenvedéssel járó helyzetből. Nem eltűnni kell, hanem kilépni belőle, és megnézni más nézőpontból. Csak egy kis hajlandóságra, nyitottságra van szükség, hogy legalább belekóstoljon, és utána még mindig eldöntheti, hogy folytatja-e vagy sem. Ma már annyi információ és segítség áll rendelkezésre, hogy a változtatásra való lehetőség mindenkinek adott.

Nagyon sokat segíthet az Al-Anon, és azt gondolom, hogy az elszigetelődés helyett mindenképpen tanácsos megismerni ezt a támogató, sorstársi közösséget. Sőt, érdemes több helyszínre elmenni, és kiválasztani azt, amelyik a legnagyobb érzelmi biztonságot nyújtja. A tudáson túl is sokat adnak ezek az önismereti csoportok. Segítenek az érzelmek megfogalmazásában és

megélésében, hiszen a lelkünket szavakkal lehet megtisztítani. És segítenek az alázatban is. Meséltem, hogy mennyire gögösen ültem be az első alkalomra szakemberként, pedig még a fogalmakkal sem voltam tisztában, majd végigsírtam az egészet. Tehát megtört egy kicsit az élmény, és utána hagytam magam továbbtörni, hagytam, hogy felébredjen bennem az egészséges kíváncsiság és a taníthatóság.

Mi mindketten változtunk a férjemmel, és a házasságunk is minőségileg megváltozott, de ahogyan elnézem az ismeretségi körömben a függő kapcsolatokat, azt látom, hogy sok józanodó nem tudta helyrehozni a házasságát. Mert nem mindegy, hogy a rehabilitáció után milyen családi közegbe érkezik a felépülőben lévő: hogy a társa érteni akarja-e az alkoholbetegséget, és meglátja-e benne saját felelősségét, vagy elhatárolódik a problémától.

Mint ahogyan az sem mindegy, hogy milyen példát lát az elkövetkező generáció, hiszen a függőség viselkedési láncolatát meg lehet törni. Nagyon remélem, hogy a gyermekeinknek mi is mintát adhattunk a döntéshozatali képesség elsajátításához, és a felelősségvállalás, rugalmasság és taníthatóság mentén megmutathattuk nekik, hogy van kiút, van esély a változásra. Mi képesek voltunk rá!

„Az ő józanodása fordulópont volt, hiszen akkor néztünk szembe kendőzetlenül magunkkal, a kapcsolatunkkal, és újraépítettük a közös életünket.”

A változás elhozza a békét

Katának először csak a hangját ismertem, és néhány alapvető információt tudtam róla. Húsz éves, egyetemista, és anorexiából épült fel a Your Self Centrum egyik pszichológusának támogatásával. Édesapja pedig józanodó alkoholbetegként jár egyéni tanácsadásra és csoportokra a Félút Centrumba. Nem fontolgattam előre, hogy milyen lehet Kata, kisugárzása mégis meglepett a személyes találkozásunk kezdeti néhány pillanatában. Betegségének nyomát sem láttam rajta, ahogy egészségesen, csinosan, ragyogó mosollyal belépett az ajtón, majd őszintén, néha könnyezve vagy nevetve, tele érzelmekkel mesélte el történetét.

Félúton: Hogyan jutott el a Félúton Alapítványhoz?

○ **Kata:** Édesapám vitt el 2017 októberében a 17. kerületi pszichiátriai gondozóba. Végzős középiskolás diák voltam, a szalagavató előtt három-négy hónappal. A súlyom ekkor 45,5 kg volt, és borzasztóan letargikusnak éreztem magam, mert pár hete ért véget egy két és fél évig tartó kapcsolatom. A Doktornő anorexia nervosával, depresszióval és szorongással diagnosztizált, kétféle gyógyszert írt fel,

és tanácsolta, hogy keressem fel a Félúton Alapítvány Your Self Centrumát. Utólag visszagondolva, a gyógyszer áthidaló segítség volt a krízispontokon. A kedélyjavítót már elhagytam, és csak a nyugtatót szedem, de tavasszal azt is abba fogom hagyni. A Doktornő tanácsát hallva azonban még nem tudtam, hogy miről van szó, és nagyon vártam, hogy beszéljek az intézményvezetővel. Majd felkerestem őt, és nem sokkal később az intézménynél dolgozó pszichológussal is találkoztam, akihez heti rendszerességgel kezdtem el járni.

Félúton: Említette, hogy letargikusnak érezte magát. Tudna kicsit részletesebben beszélni erről az érzelmi állapotról?

○ **Kata:** Utólag ránézve az, hogy 45,5 kg-ra fogytam, egy hatalmas kitartás

eredménye volt. 2017 januárjában kezdtem el a rendszeres testedzést: a futást és egy elég erőteljes, saját testsúlyos edzést, az étkezés csökkentését és kontrollálását pedig az év áprilisában. Akkoriban még az édesapámmal, a nevelőanyámmal és a húgommal éltem együtt. A velem egyidős testvérem már nem volt otthon. Abból álltak a napjaim, hogy bementem az iskolába, hazamentem, edzettem, tanultam, és lefeküdtem aludni. Kerékpárral jártam mindenhova, hogy többet mozogjak, és ezt szerettem, mert megkönnyebbülést okozott. Másnap pedig ugyanez és ugyanez. Volt, hogy elmenekültem otthonról, és a barátomnál aludtam, mert nálunk nem volt családi melegség, nem volt egy biztos pontom, egy anyaképem. Nemcsak édesapám, de a nevelőanyám is alkoholbeteg, és abban az utolsó fél évben már

„Akkor ott, a Doktornőnél olyan kétségbeesett és elveszett voltam, hogy jó 20 percig csak sírtam, és nem is tudtam beszélni.”

alig tudtuk egymást elviselni. Utáltam hazamenni, és folyamatosan szorongtam. 2017 nyarán egy időre elköltöztem otthonról, és abszolút nem tudták a szüleim, hogy mi van velem. Utána hazaköltöztem, és elkezdődött újra minden, tehát egy ilyen konstans, „csak a testemre tudok figyelni” – állapotban voltam.

Ősszel elkezdtem járni iskolapszichológushoz, és ott volt egy pont, mikor minden kirobbant belőlem. Az nagyjából szeptember végén, a születésnapom előtt történt. És októberben, épp a születésnapomon szakított velem a barátom, mert végül is ő mondta ki, hogy a kapcsolatunk már nem működőképes. Akkor ott, a Doktornónél olyan kétségbeesett és elveszett voltam, hogy jó 20 percig csak sírtam, és nem is tudtam beszélni.

Félúton: Az indulás tehát az édesapja közreműködésével történt.

○ **Kata:** Igen, hazamentem a születésnapom reggelén, és a szüleim megláttak, és megdöbbenek azon, ahogyan kinéztem. Amit egyébként én nem akartam elhinni, hiszen nem a valóságot láttam a tükörben. Édesapám mondta, hogy akkor most elmegyünk a pszichiáterhez, én pedig mondtam, hogy jó, menjünk. Ő irányított tehát el, de utána felvettem a fonalat, és magam szövögettem tovább, mert az már a saját döntésem volt, hogy minden héten elmentem a pszichológusomhoz. Beépült az életembe, és vele hetente a megnyugvás is, mert szerintem nem volt olyan alkalom, hogy ne sírtam volna.

Félúton: Mikor és mivel kezdődött a betegsége?

○ **Kata:** Az anorexia már csak egy tünete volt annak, hogy az érzelmeimet és a helyzetemet nem tudtam kontrollálni.

Rossz volt a viszonyom a nevelőanyámmal, de hiába próbáltam megoldani, pozitívan hozzáállni, mégsem lett elviselhetőbb a kapcsolatunk. Mindig meg akartam neki felelni, persze sosem sikerült. Egy alkoholbeteggel nem lehet dűlőre jutni, és ez nem ellene szól, mert egyébként őt jó embernek tartom. Emellett nem volt saját teremsem: közös szobában éltem a hat évvel fiatalabb húgommal. Menekültem tehát az érzések és a megoldhatatlannak tűnő problémák előtt. Akkor ez így nem realizálódott bennem, de igen, a kontroll hiánya vezetett az anorexiához.

2016 végén már félig otthon, félig a volt páromnál laktam, akivel szintén sok konfliktusunk volt. Rengeteget kerékpároztam télen is, és 2016 karácsonyán elütött egy autó. Nem lett komolyabb bajom, de intő jelnek tekintettem, és eldöntöttem, hogy elegendem van abból, ahogyan élek, edzeni fogok, és egészségesebben enni. Ez lett a mottóm. Sok mindent felírtam egy bakancslistára, amiket egyébként nagyrészt meg is valósítottam, és ezért büszke vagyok magamra. Képes voltam ugyanis felismerni, hogy az életem azon a módon nem vihető tovább, és ez vezetett el oda, ahol most vagyok. 2017 januárjától tehát edzettem és minden nap futottam, hóban-fagyban is napi 1 kilométert, majd az étkezésemet is kontrollálni kezdtem. Nagyon drasztikusan csökkent a súlyom: 56 kg voltam 2016 végén,

2 hónap alatt lement 2 kg, utána 3 hónap alatt 4 kg, és végül három hónap alatt még 5 kg.

Félúton: Említette, hogy nevelőanyja is alkoholbeteg, és hogy nem tudott neki megfelelni. Mesélne még arról, hogy milyen volt a szüleivel való kapcsolata és az otthoni légkör?

○ **Kata:** Ami nagyon jellemző volt akkoriban a családomra, az az elvonulás. Tehát hazajött mindenki, a nevelőanyám megfőzött, addig én tanultam, vagy nem voltam otthon. A húgom bent gubbasztott a szobánkban, a velem egy idős testvérem pedig már régen elköltözött az akkori barátjához. Apa is hazaért, és elkezdtek inni a nevelőanyámmal, illetve, ha ő szabadnapos volt, akkor már reggeltől, apa nélkül is ivott. 2017 nyaráig

„Az anorexia már csak egy tünete volt annak, hogy az érzelmeimet és a helyzetemet nem tudtam kontrollálni.”





nagyon sokat segítettem a házimunkában, de az is baj volt, ha megcsináltam, és az is, ha nem. Amikor nem tanultam jól, akkor az volt a baj, ha pedig tanulni akartam, akkor az, mert olyankor zavarok a kinti zajok, például a nevelőanyám hangos telefonálása. Ez azért is volt zavaró, mert a húgommal közös szobámon nem volt ajtó.

kellett köszönnöm. Addig semmi személyes terem nem volt. Érdekes módon csak végzős középiskolásként realizáltam, hogy az én szobámon nincs ajtó. Azelőtt is hangoztattam, hogy szeretnék ajtót, illetve volt egy másik kisebb szoba a házunkban, de oda a velem egyidős testvérem költözött be. Így neki lett magánélete, nekem nem. Ezért is menekültem el ott-

az autóbalesetem napján volt, és kifejezetten az alkoholra irányult. Próbáltam megmenteni őt, és megváltoztatni ezt az egész helyzetet. Mikor elütött az autó, apa vitt el az ügyeletre, majd mondta, hogy mielőtt hazamennénk, elmegyünk a kocsmába, mert meg kell innia egy sört. Ott voltam a baleset után, a beduzzadt lábammal, mellettem

„A végén már nem is akartam velük beszélgetni, mert úgy voltam vele, hogy minek? Minek, ha a végeredmény úgyis mindig az, hogy nekik milyen rossz, és hogy én miért vagyok annyira más, mint a többiek?”

Félúton: Mi volt az oka, hogy nem volt ajtó a szobán?

○ **Kata:** Azóta sem tudom, hogy a szüleim részéről mi indokolta ezt a döntést. Csak a 19. születésnapomra kaptam egy ajtót, egy harmonikaajtót, amit akkor meg-

honról a barátomhoz. De most már van ajtóm, és van saját szobám. Húsz évesen!

A beszélgetés, a családi intimitás is nagyon fontos lett volna, de nem volt meg sosem. Az első komolyabb beszélgetésem apával, amire emlékszem,

az elferdült kerekű bicikli... és mondtam, hogy „Apa, ezt nem kéne. Ez így nem jó, ez így tényleg nem jó”. És ő azt felelte, hogy tényleg abba fogja hagyni, aztán nem úgy lett. A szándék benne volt, csak még várni kellett rá másfél évet.



Félúton: Szülei alkoholbetegsége konkrét szerepet játszott az anorexia kialakulásában?

○ **Kata:** Nagymértékben szerepet játszott. Az alkoholizmus miatt nem tudtam szabályozni a velük való kapcsolatomat, és ebből fakadóan a többiekhez való viszonyomat sem. Nem volt otthon-érzésem. A végén már nem is akartam velük beszélgetni, mert úgy voltam vele, hogy minek? Minek, ha a végeredmény úgymint mindig az, hogy nekik milyen rossz, és hogy én miért vagyok annyira más, mint a többiek? Ma már tudom, hogy azért nem tudtak elfogadni, mert önmagukat és egymást sem fogadták el, de ez a hiány akkor nagyon fájdalmas volt.

Azon is gondolkodtam, hogy az anorexiával talán őket próbáltam elensúlyozni. Mert nem volt jó látni, hogy apa el van hívva, szívbeteg, cukorbeteg, hozzá alkoholista és dohányzik, de a nevelőanyámat sem, aki szintén iszik, dohányzik, és neki is magas a vérnyomása. Igen, az egészségtelen életmódjukat is kompenzálhattam ezzel, és azt, hogy nem tudtam mást irányítani. Amikor azon a 2016 végi beszélgetésen édesapám megfogadta, hogy nem iszik többet, és persze nem sikerült, akkor szerintem tudattalanul döntöttem el, hogy „ha te nem is rakod le az alkoholt, attól én még egészséges leszek”. És elkezdtem sportolni.

Félúton: Mindennapjait hogyan befolyásolta az anorexia?

○ **Kata:** A betegségem nyárra alakult ki, mikor tanítási szünet volt. Akkor költöztem a volt párom családjához egy időre. Az anorexia fenntartásában közrejátszhatott egyébként az egyedül-lét és a korán felnövés érzése is: hogy nem otthon élek, és minden hónapban

leadom a rezspínznt a párom anyjának. Szinte egész nyáron egy kis sütődében dolgoztam. 13 órát álltam az olajsütők mellett, de csak salátát vagy egy tányér levest ettem, és átmentem a közeli zöldségeshez körtéért meg almáért. Egyszer megkérdezte egy kollégám: „Te diétázol? – Nem, csak egészségesen eszem. – De akkor miért nem eszel többet?”

Találkoztam a bátyámmal is nyár végén, és elmentünk közösen a Balatonra, ahol egy egész sajtos-tejfölös lángos bántotta a gyomrom és a lelkem. Volt medencés kerti parti is, és paprikás krumplit főztünk bográcsban. Én csak a virslit ettem meg belőle és hozzá egy szem uborkát. Figyeltem mindig arra is, hogy ne lakjak jól. Emlékszem, egyik alkalommal a nevelőanyám sütőoldalt készített krumplipürével, és savanyúságot adott hozzá. Akkor a tányér felét megraktam mindenféle csalamádéval, egy icipici krumplit és húst ettem hozzá, és büszkeséget éreztem, hogy „de jó, Kata, hogy csak ennyit ettél”. Az evés kontrollálása mellett rengeteget foglalkoztam az edzéssel, még a gondolataim is mindig oda hajóztak el, hogy mennyi felülést és fekvőtámaszt csináljak meg aznap. Este pedig úgy feküdtem le, hogy „igen, ma is tettem valamit az egészségemért”. Azért csináltam, mert egészséges akartam lenni, de útközben nem tűnt fel, hogy belül teljesen szétrombolom magamat.

Aztán eljött a szeptember. A tanulmányaimban egyébként még segített is a betegségem, mert az állandó

kontrolltartás, hogy mit eszem, hogyan mozgok, hogyan ülök és mennyit alszom, nagy odafigyelést igényelt. Nekem lett a legjobb érettségim az osztályban, és felvettek arra az egyetemre, ahova szerettem volna járni. Nagyon meghajtottam magam, de nem tudom, hogy megérte-e, mert ez egy kétélű dolog volt.

„Azért csináltam, mert egészséges akartam lenni, de útközben nem tűnt fel, hogy belül teljesen szétrombolom magamat.”



Félúton: Stabilitást adott tehát akkoriban ez a betegség?

○ **Kata:** Igen, ami ugye előtte nem volt meg. Mikor visszamentünk nyári szünet után, az osztálytársaim többsége igazából észre sem vette a soványságomat, mert mosolyogtam, nevettem, jól éreztem magam. Ha valaki rákérdezett, hogy „Kata, jól vagy, eszel te rendesen?“, akkor rávágtam, hogy teljesen jól vagyok. Szóval tagadtam is, nagyon durván.

Félúton: A tapasztalatai jól mutatják a függő betegségek jellegzetes magatartási mintázatait: a tagadást, a kényszert, vagy a függő viselkedés utáni megnyugvást.

○ **Kata:** Igen, az anorexia is függőség, lelki értelemben mindenképpen. Mikor úgy 17 éves koromban, év vége felé jól éreztem magamat a barátaimmal, és megettem egy szelet pizzát, már azon járt az eszem, hogyan fogom csinálni a fekvőket és felüléseket. Ez tényleg kényszeres gondolkodás volt, de voltak kényszeres testmozgásaim is napközben: emelgettem a lábamat, guggolásokat végeztem, vagy próbálgattam, hogy bírom-e még a nyújtást. Nagyon megkönnyebbült voltam az edzések után, és hatalmas büszkeséget éreztem akkor is, mikor nem két kiskanálnyi krumplit szedtem ki, hanem csak egyet. Csak ezt tudtam kontrollálni. És bár tudtam nevetni, ez mégsem volt igazán felszabadult, mert az agyam hátsó részében folyamatosan kattogott, hogy

„Nagyon megkönnyebbült voltam az edzések után, és hatalmas büszkeséget éreztem akkor is, mikor nem két kis kanálnyi krumplit szedtem ki, hanem csak egyet.”

mennyit és mit ettem aznap. Előfordult, hogy megettem este egy kis jégkrémet, de olyankor büntudatot éreztem, és másnap nem is reggeliztem.

Félúton: A családja hogyan reagált a betegségére? Próbáltak segíteni?

○ **Kata:** A volt párommal voltak nagy vitáim emiatt. Mondogatta, hogy „Kata, enned kell, olyan vagy, mint egy fiú!” Egy nyár végi napon elélem tett két szelet kenyeret vajjal és sonkával, hogy akkor ezt most megeszed. Olyan nehezen ment le a torkomon! Próbált segíteni a velem egyidős testvérem is, és mindkét bátyám. Az idősebbik bátyámnál történt, hogy megettem egy tányér marhapörköltet krumplival, és azt éreztem, hogy „basszus, ez finom!” Akkor, néhány órára, otthon éreztem magamat.

A nevelőanyám támogatott is, meg nem is. Mikor elmentünk az orvoshoz, megértette, hogy ez egy betegség, nem sokkal később viszont megint az lett a középpontban, hogy neki milyen rossz, és hogy én miért nem tudok normálisan viselkedni. Fájó volt az is, hogy nem tudta a különbséget a bulimia és az anorexia között, és megvádolt, hogy hánytatam magam. Ide kapcsolódik egy másik történet. Borzasztóan szorongtam a gyógyulásom kezdetén, elsősorban attól, hogy hogyan fognak a szüleim reagálni rá. A szorongás nálam székrekedést okozott, amire hashajtóteát kezdtem inni, de a nevelőanyám megtalálta, és az összes filtert eltépkedte. Azt hitte, hogy a bulimiásokhoz hasonlóan akarom hashajtózni magamat, és ezzel megtagadta tőlem, hogy kilábaljak a problémámból. Ez nagyon rosszul esett, mert azt gondolom, hogy minden anyukának tudni kell különbséget tenni az anorexia és a bulimia tünetei között.



Apukám viselkedése hasonlóan kettős volt. Bár ő vitt el a pszichiáterhez, de mikor később lelkenedezve meséltem neki a terápiámról, csak annyi volt rá a válasza, hogy „üüm”. Nem igazán érdekelte, mert akkor még nagyon el volt veszve. Kitérnék itt az édesanyámról is. Ő nem értette, hogy mi történik velem, de egy egyszerű, vidéki aszszonyról beszélünk, akinek ezek a dolgok ismeretlenek, és aki az érzelmi stabilitásom megteremtésében nem tudott támogatni. Egyébként vele ma már rendszeresen találkozom, és egyre jobb a kapcsolatunk.

Nagyon sokat segített a szüeim reakcióinak elfogadásában a nézőpontváltás, amit a pszichológusom irányításával kezdtem gyakorolni. Megtanultam objektívebben látni őket és a saját helyzetemet is: „oké, most ez van, de egy év múlva már lehet, hogy külföldön fogok élni, vagy egyetemista leszek”.

Félúton: Szóba hozta a felépülés időszakát. Mesélne bővebben erről a folyamatról?

○ **Kata:** 2017 őszén már éreztem, hogy nem vagyok rendben. Nem tudtam, hogy beteg vagyok, de azt igen, hogy valami nem jó. Mikor a 19. születésnapomon, a barátommal való szakítás után 45 kilósan és másnaposan hazamentem, azt gondoltam, hogy innentől már csak fölfelé vezet az út. Sírva feküdtem le, és sírva keltem fel, de ez az egy éjszaka volt csak ilyen, mert különben nem volt saját helyem, ahol sírhattam volna.

Nagyjából tíz nappal később mentünk el édesapámmal a pszichiáterhez, és utána kezdtem el járni a pszichológusomhoz. Vele megfogalmaztunk hoszszabb és rövidebb távú célokat. Érzelmi síkon a stabilitást, az érzelmek helyén kezelését, magabiztosságot és erőt, testi

szinten pedig a súlyom nyomon követését, az étkezési napló vezetését és az edzések csökkentését. December elejétől elkezdtem növelni a bevitt étel mennyiségét, és odafigyeltem arra, hogy több szénhidrátot egyek. Karácsonykor pedig már én készítettem el a bejglit, ami nagyon jó élmény volt! Az edzések számát végül heti kettőre csökkentettük, de nagyjából egy éve jógázni kezdek, amit ma már napi szinten végzek. Nem azt mondom, hogy nem tudok élni nélküle, de nagyon jól esik, hiszen annyira megnyugtató!

A heti beszélgetéseken azon túl, hogy az anorexiát tünetileg kezeltük, az érzelmeimmel, a jelenlegi kapcsolataimmal és a múltbeli élményeimmel is folyamatosan dolgoztunk. Mindent megosztottam vele, ami egy csoda volt!

Félúton: Tehát a pszichológusa az intimitás megélésében is segített?

○ **Kata:** Igen. Erre nagyon nagy szükségem volt, és nagyon hálás vagyok érte.

Félúton: Milyen belső erőforrások támogatták a felépülés folyamatában?

○ **Kata:** A tudatosság, a tenni akarás és a kitartás már a kezdetektől jellemző volt rám. A tudatosság például rengeteget segített.

„Mindent megosztottam vele, ami egy csoda volt!”





„Az anorexia volt a mozaikcsaládomnak az a része, amelyik „szétrobbantotta a puzzle-t”.

Tudatosan többet ettem, kevesebbet mozogtam, és jelen voltam az étkezések pillanataiban. Megtanultam tudatosan kezelni a konfliktusaimat, és megélni a barátaimmal való pillanatokat, az örömet, a nevetést és minden mást. Fontos volt emellett a kitartásom, azon a szinten is, hogy csináltam egy nagyon jó érettségit, és úgy is, hogy az anorexiát a helyén kezeltem.

Félúton: Ha visszatekint, mit lát: milyen szerepe lehetett az anorexiának a családi rendszeren belül?

○ **Kata:** Ezt a kérdést már többször körbejártam, és úgy gondolom, hogy

az anorexia volt a mozaikcsaládomnak az a része, amelyik „szétrobbantotta a puzzle-t”. A nem jól működő rendszert szétzúzta, de voltak, akiket összehúzott. Apát és engem. És ha apát megkérdeznénk erről, szerintem ő is ezt mondaná.

Félúton: Tudjuk, hogy édesapja ma már józanodó alkoholbeteg. Mikor kezdődött az ő józanodása?

○ **Kata:** Édesapám tavaly nyáron kezdett józanodni, párhuzamosan a terápiám lezárásával. A nevelőnőm és a 14 éves húgom májusban költöztek külön tőlünk. Majd eljött az augusztus, amikor apa még ivott, és a húgom először látogatott meg minket az új lakásunkban. Őszintén elmondta, hogy csak azt szeretné, hogy mi boldogok legyünk, és sírtunk mind a hárman. Apa szerintem ezután kereste fel a Félút Centrumot, és kezdett el józanodni.

Félúton: Hogyan hatott Önre ez a változás?

○ **Kata:** Az az igazság, hogy nagyon büszke voltam rá, de szinte hihetetlennek tűnt, hogy ez megtörténik. „Micsoda? Apa úszni akar menni? Apa megkérdezi, hogy hogy vagyok?” Mert nem csak a viselkedésében változott, de a gondolkodásában is. Kezdett ő is nyitni felém, és őszintén beszélni magáról, amit először nem tudtam hova tenni. Bízni próbáltam benne, de féltem is, hogy vissza fog esni. Mégis, minden nap úgy kezdődött el, mint egy csoda, és boldogan mentem haza, hogy „apa vár, apát érdekli, hogy vagyok, figyel rám, és én is rá!”

Aztán eljött a karácsony, és a hitelenségem beigazolódt. Apa másfél hónapra visszaesett, mert ismét elkezdte tartani a kapcsolatot a nevelőnőmmel. Most viszont már újra tiszta.



Félúton: Megmaradt-e Önök között a meghittség, mikor az édesapja visszaesett?

○ **Kata:** Csökkent valamennyire, de mikor kérdeztem, akkor őszintén válaszolt. Most, hogy megint józan, volt egy mély beszélgetésünk, és nagyon jó érzés volt, hogy megbízik bennem. Néha talán túl sok is, amit meg szeretne osztani velem, hiszen nekem is van egy életem, egyetemre járok és dolgozom, de közben azt a fonalat sem akarom elveszíteni, amit

a kimerültségemmel, mikor ő sem jött hozzánk olyan nagy örömmel. Akaratlanul befolyásolom tehát őt a stabilitásommal, és valószínűleg azt szereti, ha kiegyensúlyozott vagyok.

Félúton: Milyen felismerések vagy erőforrások segítik a kiegyensúlyozottság megtartásában?

○ **Kata:** A belső stabilitás az alapja mindennek, ami most épül bennem. Az érzelmeimet az elmúlt időben már

barátnőmnek, úgy döntöttem, hogy nekem ez így nem jó. Ennyire egyszerű. A döntéseim befolyásolják a mindennapjaimat: hogy kivel vagyok, hova megyek, mit teszek. Ebben vagyok szabad, és ha függnék bárkitől is, akkor nem ülnék most itt. A régi hullámhegyek- és völgyek után ma már egy kiforrásban lévő embernek, nőnek érzem magam, és ez annyira jó! A változás valóban elhozta a békét.

„A belső stabilitás az alapja mindennek, ami most épül bennem.”

végre mindketten elkaptunk. Meg akarom tartani, akkor is, ha visszaesik, akkor is, ha nem. Bármilyen történjék, ő az apám, akit nagyon szeretek, és a legfontosabb, hogy ez a bizalom, ez a családélmény megmaradjon közöttünk. Épp tegnap kérdeztem tőle, hogy „apa, te hazajössz, mikor hazajössz? Otthon vagy? – Aha! Egyre jobban!” És már én is ezt érzem.

Félúton: Említette, hogy édesapja az Ön terápiájának vége felé kezdett józanodni. Motiválhatta-e az Ön felépülése?

○ **Kata:** Szerintem meglöktem ezzel, és nagy valószínűséggel ez indította el őt is a saját józanodása útján. Mondta is azóta néhányszor, hogy „Kata nagyon büszke vagyok rád!” Motiváltam, de nemcsak őt, hanem a húgomat is. Mikor a húgom látta, hogy összeszedtem magamat, magabiztos és boldog vagyok, akkor sokkal szívesebben töltötte velünk az idejét. Ennek ellentéte volt a téli időszak a bizonytalansággal meg

sokkal jobban tudom kezelni, de úgy érzem, hogy a mértékletességet még tanulnom kell, mert néha elszalad velem a ló; evéssel, alvással, nem alvással, munkával, barátokkal, olvasással, filmnézéssel, tehát sok mindennel.

Segít az a tudat is, hogy önmagam ura vagyok, mind fizikálisan, mind mentálisan, és egyébként ez a függetlenségemre és a döntéseim súlyára is rádőbbsentett. Volt egy periódus tavaly november-december környékén, amire úgy emlékszem vissza, hogy „62”, mert ennyi volt a súlyom. Nem volt jó együtt lenni az akkori barátommal, és ezt pótcselekvésbe, többek közt evésbe fojtottam. Majd, ahogyan meg is fogalmaztam az egyik



„A családi játszmákat meg kell törni”

Dr. Nagy Mária pszichiáter négy éve gondozza a Félút Centrum rehabilitációs programjában résztvevő alkoholbetegeket. A következő interjúban elsősorban a szenvedélybetegség családi hátterét jártuk vele körül, kitérve a családi dinamika megbetegítő következményeire, és a rendszerszintű változások gyógyító hatására.

Félúton: Mesélj, kérlek, a szakmai pályafutásodról! Miért ezt a területet választottad, és hogyan kerültél a Félúton Alapítványhoz?

Dr. Nagy Mária: Egyszerű, hogy miért ezt választottam. Édesanyám 42 évig dolgozott laborasszisztensként a Lipóton [Országos Pszichiátriai és

Neurológiai Intézet – a szerk.], így én „lipóti gyerekként” nőttem fel, a dolgozók gyermekeinek szervezett óvodába jártam, és már egyetemistaként ott kezdtem dolgozni. Egy ilyen nagy intézményre jellemző volt a szinte falu-jellegű együttélés és a születő gyerekek betagozódása, szóval teljesen egyértelmű volt számomra a pályaválasztás. Sok ismerősöm egyébként ugyanígy lett orvos vagy pszichiáter, és időnként egészen meglepő találkozásaim vannak volt lipóti óvodástársakkal.

A Lipóton dolgoztam tehát, egészen az intézmény 2007-es megszűntetéséig. Forgórendszerben működünk, ami nagyon hasznos volt, mert gyakorlatot szerezhettünk mindenféle pszichiátriai szakterületen. Ami ezek

közül engem igazán megfogott, az a pszichiátriai rehabilitáció volt. Nagyon jó, lépcsőzetesen felépített rendszere volt, ami most is megállná minden szempontból a helyét. Nappali kórházi ellátást biztosított, illetve éjszakai szanatóriumot azoknak, akik már dolgoztak, de szálláshelyre még szükségük volt. Ezt a rehabilitációs rendszert nagyon jónak találtam, így lettem

a rehabilitációs szakvizsgát is. Sajnos azonban bezárt az intézmény, és én utána kerültem az addiktológiai osztályra, ami a Lipót egyfajta „túléléseként” megmaradt, majd átköltözött a Merényi Kórházba [Merényi Gusztáv Kórház – a szerk.]. A Lipóton az addiktológia egy egészen picike osztály volt, de az új helyen 81 ágyas fekvő részleggel és bejárós nappali részleggel bővült, tehát komoly beteglétszámmal kezdett működni. Nagyon színes és izgalmas időszak volt ez az életemben. Azelőtt sosem dolgoztam addiktológián, de az új osztály és a terápiás közösség felépítése magával ragadó volt. Évekig itt dolgoztam, és ennek kapcsán, 2015-ben kerültem a Félút Centrumhoz.

Félúton: Milyennek látod a Félút Centrumot az addiktológiai ellátórendszer keretében?

Lényegesnek tartom, hogy nem stigmatizál, mert szociális intézményként nem tartozik az egészségügyi ellátórendszerhez. Ez sok szempontból jelentős lehet azoknak, akiket például a munkájuk miatt érzékenyen érintene az egészségügyi dokumentáció. Másrészt ez egy nagyon jó továbblépés a kórházi méregtelenítés után, hiszen az itt felkínált csoportterápiás rehabilitáció, illetve a terápiás közösség felkészít az önálló,

„A kezdetektől tudja, hogy azt a segítő kezet, amit ő kapott, valaki másnak fogja majd továbbnyújtani.”

józan élet elkezdésére. Valóban egyfajta „félúti folyamatot” támogat. Ez az ellátási forma ugyanakkor kifejezetten azokra az alkoholbetegekre összpontosít, akik együttműködésre és együttélésre képesek, ezért az első interjú lényeges célja a jelentkező pszichés állapotának és pszichiátriai társbetegségeinek felmérésére. Igyekszünk olyan homogén betegcsoportot felvenni, akik terápiás közösségként tudnak működni, értik egymás nyelvét, hasonló problémákkal küzdenek, és így valóban képesek segíteni egymásnak.

Az intézmény nagy előnye, hogy segít kapcsolódni az Anonim Alkoholisták közösségéhez, tehát a későbbiekre nézve is ad egy nagyon fontos kapaszkodót. Mikor elmegy tőlünk a kliens, akkor sem lesz egyedül, hiszen segíti őt a szponzora, rutinszerűen csatlakozhat a mindennapos gyűléseken már megismert közösséghez, és tudja vinni a kinti életét. Fontos plusz a szponzoráció rendszerében, hogy nem csak ő kap segítséget, de ott a majdani lehetőség, hogy ő is segíthet valakinek. Bár sokáig csak magával foglalkozik a szenvedélybeteg, már a kezdetektől tudja, hogy azt a segítő kezét, amit ő kapott, valaki másnak fogja majd továbbnyújtani.

További előny a kis létszámúság. Ez nagyon hasznos a csoportos foglalkozásokon is, mivel intenzívebbé teszi a csoportmunkát és segíti az önismereti folyamatot. A kis létszám miatt mindenkivel kialakul a személyesebb kapcsolat, és egy idő után egyfajta „mintha-családdá” válik a csoport – annál is inkább, mert a kliensek viszonylag nagy életkori különbségekkel vannak egy időben jelen. Ebben a „mintha-családi” működésben generációs feszültségek, és az azokhoz kapcsolódó játszmák is megjelennek, ami egyben lehetőség, hogy a saját

családjában megsérült alkoholbeteg módosítsa a családi játszmát, és jobban jöjjön ki belőle.

gyakori történet a szenvedélybetegség háttérében. Az első interjú során ezért mindig érdemes kérdezni a származá-

„Nagy dolog egyébként, ha már odáig eljut valaki, hogy beszélni tud az érzéseiről és az indulatairól.”

Félúton: Hogyan segíti a terápiás közeget a játszmák módosítását?

A Félút Centrum csoportjain nem csak kliensek vesznek részt, mert minden egyes csoportot pszichológus vagy képzett terápiás munkatárs vezet, aki mediálja a konfliktusokat, és segít a feszültségek kommunikációs szintre emelésében. Nagy dolog egyébként, ha már odáig eljut valaki, hogy beszélni tud az érzéseiről és az indulatairól, hiszen az addiktológiai betegnek családjára olyannyira jellemző az elfojtott, ki mondhatatlan harag és agresszió. Ennek adnak teret a csoportok, és nyilván az, amiről már beszélünk, mégiscsak beljebb van a megoldás felé vezető úton, mintha kimondatlanul csak feszítő indulatot és nyugtalanságot generálna.

Félúton: Mi jellemző általában a szenvedélybeteg családi háttérére?

A rosszul, diszfunkcionálisan működő család nagyon

si családról is. A kliensek legnagyobb része arról számol be, hogy az egyik szülő súlyos szenvedélybeteg volt, és hát mellette nőttek fel, ebbe nőttek bele. A diszfunkcionális családra olyan merev sémák, szabályok jellemzőek,



amelyekből nem tudnak kilépni a családtagok, és amelyek tulajdonképpen íratlanok. Kimondatlanul tudja mindenki, hogy mi az apa, az anya és a gyerekek dolga, de kimondhatatlansága miatt ez a szabályrendszer változni sem tud, ami által rigiddé és ijesztővé válik. Az élet ugyanakkor újabb és újabb helyzeteket generál, amelyekhez ezek a családok nem képesek alkalmazkodni, ezért az így felnőtt gyerekek azt tanulják meg, hogy a bajból nem nagyon lehet kikeveredni. Ezt a tanult tehetetlenséget viszik tovább, majd az ő kapcsolataikban megismélik ugyanazt a családi működést, ugyanazokat az élethelyzeteket és nehézségeket. Tipikus történet az az alkoholista apa mellett felnőtt lánygyermek, akinek a férje bántalmazó alkoholista lesz, tőle egy-két gyerekkel elválik, majd hozzámegy egy bántalmazó alkoholistához, ismét szül egy-két gyereket, ismét elválik, és így tovább; tehát elképesztően sztereotip módon ismételteti azt a fajta tanult tehetetlenségi mintát, amiből ezen a módon nincs kiút.

A diszfunkcionális családban felnőtt gyerekeknél szinte borítékolható a társfüggőség is; ennek megfelelően választanak párt, és a társfüggő működésmód fogja jellemezni őket jövőbeni családjukban. Előbb-utóbb elfáradnak ebben, kiégnek, ők maguk is depressziósak lesznek, illetve valamilyen szerfüggőségbe keverednek. A nőkre inkább a benzodiazepin tartalmú gyógyszerektől való fokozatos függőség jellemző, amihez sajnos hozzájárul a pszichiátriai ellátás is. Ha ilyen esetben ugyanis valaki elmegy a pszichiátriai gondozóba, és arról panaszkodik, hogy kedvetlen, és nincs értelme az életének, akkor a pszichiáter bármely séma alapján depresszióval diagnosztizálja, és antidepresszánt, illetve nyugtatót ír fel. Azt nem mondja el persze a pszichiáternek, hogy egy ideje már iszogat esténként, mert alkohollal mégiscsak könnyebb elaludni. Elkezd tehát szedni a nyugtatót, mellé alkoholt iszik, és végül ott lesz szegény 40-50 évesen a feldolgozatlan problémái tömegével, az alkoholista férjével vagy már elváltan, a társfüggőségével, továbbá a gyógyszer- és alkoholfüggőséggel.

Ha szerencséje van, és ráeszmél a bajra,

„A rosszul, diszfunkcionálisan működő család nagyon gyakori történet a szenvedélybetegség háttérében.”

akkor elkezd járni ő is az addiktológia útjait, és innen próbálunk vele előrébb lépni. Ebből a perspektívából nézve is döntő jelentősége van a Minnesota-modell 12 lépéses felépülési programjának, hiszen szakaszokra lebontva segít abban, hogy hogyan kell egyáltalán elindulni, majd kilépkedni ebből az élethelyzetből.

Félúton: Mi ösztönzi a szenvedélybetegét abban, hogy a rendszerben maradjon, és elkezdje a 12 lépéses programot? Mik a tapasztalataid?

Én motivációhívó vagyok. Amikor az ember elkezd egy addiktológiai rendszerben dolgozni, akkor hihetetlen erővel próbál motivált szenvedélybeteget találni, olyanokat, akik tényleg le akarnak szokni. Ezt tekinti a kulcsszónak. Aztán az ember egy idő után rájön, hogy a motiváció sokrétű fogalom, és az első lépést számos esetben a belső motiváció kialakítása jelenti.

Félúton: A külső motiváció, például a környezet nyomása segíthet ebben a folyamatban?

Hát igen, a külső motiváció is motiváció, mivel elhozza a rendszerbe a szenvedélybeteg klienst, ahonnan már meg lehet próbálni rávezetni a felismerésre, és kialakítani benne a belső motivációt. Ebben is nagyon sokat segíthet az AA-közösség vagy a Félút Centruméhoz hasonló struktúra, ahol olyanok is ülnek a csoportokon, akik pontosan ugyanabban a cipőben, de kicsit már előrébb járnak. Ők emlékeznek



arra, hogy ugyanúgy nem látták problémának, hogy 20 éve minden estéjük az üveggel telik, egyfajta személyes barátságban, mert az addiktológiai betegek szinte a végtelenségig képesek tagadni azt, ami a kívülálló számára nyilvánvaló. A csoportokon sokszor félórát is vitatkoznak ezen. Meg vannak győződve arról, hogy a gyerekek biztosan nem veszik észre, hiszen csak este, a lefekvésüket követően szoktak inni, de éppen azok a betegek állítják ezt, akik maguk is alkoholista apa mellett nőttek fel, aki ugyanúgy állította, hogy a gyerekei nem veszik észre az alkoholizmusát.

Visszatérnék itt a családi játszmákra, amelyek szintén nagyon hamar előjönnek a csoportokon. A tipikus alkoholista játszma az alkoholista, üldöző, megmentő, balek és kocsmáros szerepleosztással minden szenvedélybeteg családban jelen van, és forog körbe, tehát mindenki felveheti bármelyik szerepet. Ez a játszma aztán megjelenik a csoportokon is, és újra lejátszható lesz, csak lehet beszélni róla, ami hatalmas különbség.

Félúton: Igen, a csoportokon lehetőség nyílik kilépni a játszmából, vagy legalábbis másképp ránézni. Mi történik azonban akkor, ha a szenvedélybeteg visszamegy a családjához?

Ez egy nagyon érdekes lépés. A diszfunkcionális családban szinte mindig van egy problémahordozó, akire rá lehet tenni a család összes feszültségét; szóval kell egy fekete bárány, aki mindig, mindenért hibás. Ő lesz később a szenvedélybeteg, akit kezelésre hoznak azok a családtagok, akik ebben a helyzetben a megmentő vagy az üldöző szerepében szolgálnak. Az ő szándékuk jelenti a külső motivációt. A szakember erre kifejti, hogy ameddig a kliens nem mondja ki, hogy maga is szeretné, addig a kezelést nem

lehet elkezdni. Azonban van az a nyomás, ami megtöri az ellenállást, mert a külső motivációt fokozni lehet zsarolással, játszmával és egyéb fenyegetésekkel, a legvadabb variációkig. Az évek során hallottam például olyat, hogy a radiátorhoz lánccolták az ötvenéves családanyját. Először csak a szobába zárták be, de akkor az ablakon mászott ki a magasföldszinti lakásból, hogy el tudjon menni piáért – ezért leláncolták. Elképesztő, ahogyan ezek a családok működnek és próbálnak segíteni az alkoholbetegnek. Mert nyilván nem lehet valaki alkoholista egy olyan családban, ahol a merev szabályok ezt tiltják. Anya ezért titokban iszik, ami még inkább nehezíti az életét, hiszen a legközelebbi hozzátartozóinak is folyamatosan hazudnia kell. A centrifugában, a szennyes kosárban, a konyhaszekrény hátuljában és a szemetesben rejtegeti a kétkezes töményt, hiszen ő nem lehet alkoholista. Mikor ez kitudódik, a családtagok egy ideig megmentik, majd megharagszanak rá, és akkor bezárják, üldözik, megkötik. Ezen mind végigmennek, és eljutnak odáig, hogy el kell vinni valahova, ahol majd „megjavítják”. Az első „szerviz” után még boldog a család, de a visszaesés szinte borítékolható. Az addiktológiai betegek esetében ugyanis a felépülés egy igen rögzös úton értelmezendő: a visszaesés benne van a rendszerben, de a beteg mindig egy magasabb, jobb szinten fog működni. A terapeuta

„Kell egy fekete bárány, aki mindig, mindenért hibás. Ő lesz később a szenvedélybeteg.”





azonban hiába mondja el ezt a hozzátartozóknak, attól ők még csalódní fognak. Majd ismét elhozzák a kezelésre, aztán csalódnak újra, és újra, és a bizalmuk egyre csökken. Egy idő után megtörténhet, hogy kilépnek mögüle, és kirakják, hogy „hát akkor menjél, és csináld”. Ami kétesélyes, mert sokszor ez a lökés kell ahhoz, hogy a szenvedélybeteg dolgozni kezdjen a felépülésén. Erre mondják

utolsó eséllyel kerül valaki az intézményrendszerbe, és onnan kezd józanodni.

A másik gyakori történet, hogy a hozzátartozók a végsőkíg tologatják a szenvedélybeteget a különféle rendszerekbe, kezelésekre, és ragaszkodnak a családi játszmákhoz. Mert kell valaki, aki felelőssé tehető a család összes bajjáért, és ez sajnos egy rendkívül kényelmes állapot is számukra.

életjátszmák, amelyekből, ha kilép a főszereplő, az összes többi résztvevő szerepe is kérdéssé válik. Gyakran lehet látni, hogy a család húzza vissza a szenvedélybeteget a játszmába. Hazamegy az egyébként jó állapotú alkoholbeteg a rehabilitációról, és mondjuk az apósa, aki addig folyton az alkoholizmusáért szidta a vejét, felteszi az asztalra a töményt, hogy „egyet azért koc-

„Az addiktológiai betegek esetében ugyanis a felépülés egy igen rögös úton értelmezendő: a visszaesés benne van a rendszerben, de a beteg mindig egy magasabb, jobb szinten fog működni.”

azt, hogy meg kell járni a poklot, mielőtt elindul fölfelé az út, és tényleg vannak olyan történetek, mikor már-már halálos sérülések, vérzések vagy kihűlések után,

Félúton: Tehát a szerepeket ebben a helyzetben meg lehet tartani?

Igen, hiszen a játszmák nem két nap alatt alakulnak ki. Ezek 30-40 éves

cintsunk”. Elképesztő tehát, hogy mit művelnek sokszor a családok, és ezért is nagyon fontos őket bevonni a rehabilitációs folyamatba.



Félúton: Ez a célja a Félút Centrum Családi csoportjainak is. Mi történik ezeken a csoportokon, és miben segíthetnek a hozzátartozóknak?

Nagyon jó lenne, ha a hozzátartozók aktívabban látogatnák a Családi csoportokat. A tapasztalat ugyanis az, hogy kevesen vesznek részt ezeken, holott már az első tájékoztatón is hangsúlyozzuk, hogy a család bevonódása milyen fontos a felépüléshez. A Félút Centrumnál péntekenként tartjuk azokat a nyitott csoportokat, amelyeken részt vehetnek a hozzátartozók, barátok, és a kliensekkel egyéb személyes kapcsolatban állók is. Ők egyrészt beeláthatnak abba, hogy mi is történik egy ilyen rehabilitációs csoporton, másrészt információt, tudást kapnak az alkoholbetegségről.

A Családi csoportokon a kliensek is jelen vannak, akiket a hozzátartozóik itt teljesen más szerepben láthatnak, és ez is nagyon érdekes, szemléletváltó helyzetet eredményezhet. Meghökkenítő jelenetek szoktak zajlani időnként, mikor a szenvedélybeteg és családtagja megszokott működésére más csoporttagok reagálnak; például óvatos visszajelzést adnak arról, hogy a 40 éves, gyerekként kezelt kliens valójában már felnőtt ember.

Lényeges azt is tudni, hogy az Anonim Alkoholisták közösségéhez kapcsolódóan létezik kimondottan hozzátartozói csoport [AI-Anon csoport – a szerk.], ahol ők egymás között, székelyen nélkül tudják megosztani a gondjaikat. Az állandó székelyenérzet az egyik olyan kulcsfogalom, amit a hozzátartozók átélnek a helyzetük miatt, holott ez alapvetően nem az ő hibájuk. Ezt a székelyent itt lerakhatják, és feltöltődhetnek a közösséghez tartozás melengető érzésével, másfelől pedig átadhatják egymásnak azt a tapasztalatot és tudást, ami a saját gyógyulásukhoz vezet. Mert azt nagyon fontos észben tartani, hogy a hozzátartozók

nem akkor segítenek a szenvedélybetegben, ha húzzák-vonják, és a 126-ik helyre is elviszik „megjavíttatni”, hanem ha ők maguk lépnek a változtatás útjára; tehát önismereti folyamat keretében a saját szorongásaikkal és egyéb problémáikkal megoldásával kezdenek foglalkozni. Erre nálunk is van egyébként lehetőség: a hozzánk forduló családtagoknak térítésmentesen biztosítunk pszichológiai tanácsadást, ami kimondottan a saját fejlődésükre irányul, illetve arra, hogy más nézőpontból is rá tudjanak látni a helyzetükre, és ki tudjanak lépni belőle. Tudni kell azt is, hogy sokszor a szenvedés jelenti azt a betegségelőnyt, amiért a társfüggő hozzátartozó a helyzetben marad. Erre utal az a mondás, hogy „rossz a rosszal, de rosszabb a rossz nélkül”, vagy az a hozzáállás, hogy „az asszonynak mindent el kell tőnni”. Ebből az aspektusból szinte elképzelhetetlennek tűnik kilépni egy bántalmazó kapcsolatból, és önállóan, összeszedetten élni, ezért itt kimondottan fontos a pszichológiai segítség.

Létezik csoport az alkoholisták felnőtt gyerekei számára is, tehát rengetegféle segítség van, ahol meg lehet kapaszkodni, és onnan tovább lépkedni. Azt látom, hogy a kulcsszó a belső motiváció kialakítása, ami a hozzátartozók esetében a változtatás és a saját változás iránti vágy lehet: annak megfogalmazása, hogy ez így nagyon nem jó. A változtatáshoz persze nyitottság és elszántság is kell, mert az önismereti munka nem mindig fátylászmenet, és fájdalmas szembesülésekkel járhat.

Félúton: Tapasztalataid szerint a tartós absztinenciát elért szenvedélybetegknél mennyire jellemző a családon belüli változás?

Azt gondolom, hogy ez feltétel. Ennyi év addiktológiai munka során azt látom, hogy akik tartós józanságot érnek el, azok valamilyen családi változást is meglépnek. A rendszernek változnia kell, amihez a családi játszmákat meg kell törni. Ugyanakkor én már az egy-két év absztinenciát is hatalmas és értékes eredménynek tartom, hiszen a szenvedélybetegség esetében tényleg igaz az a mondás, hogy „aki időt nyer, életet nyer”.

„Nagyon fontos észben tartani, hogy a hozzátartozók nem akkor segítenek a szenvedélybetegben, ha húzzák-vonják, és a 126-ik helyre is elviszik „megjavíttatni”, hanem ha ők maguk lépnek a változtatás útjára.”

„Olyan vagy, mint régen”

Sándor hat éve józanodó alkoholbeteg, aki öt évvel ezelőtt veszítette el feleségét. Ekkor már tagja volt az Anonim Alkoholisták közösségének, és ez segítette őt abban, hogy józan maradjon a gyász büntudattal is nehezített időszakában. Bár felesége hiánya azóta is fájó, gyermekei bizalma lassan-lassan újraépült, és kapcsolatuk ma már ismét szoros és őszinte. Az első 24 órás józansága után kapott érmét Sándor mindig magával hordja. Úgy érzi, ez erőt ad számára, mint ahogyan az AA-val való aktív kapcsolata is.

Félúton: Milyen út vezetett a függőséghez?

○ **Sándor:** Elég korán, olyan 16-17 évesen kezdtem el inni, és eleinte úgy éreztem, hogy az alkohol kifejezetten jó hatással van rám. Felszabadultabbnak éreztem magam, derűsebb lettem a társaságban, és dőlt belőlem a szó. Jó ötletek is eszembe jutottak, amiket aztán meg tudtam valósítani. Általában rövidet ittam, amiből fél liter meg sem látszott rajtam, de leginkább összejöveleken, tehát akkor még tudtam kontrollálni. Csakhogy az alkohol rafinált dolog, és a kezdeti jó hatása úgy fordult a visszájára, hogy észre sem vettem.

Rengeteget dolgoztam, a szabadságom alatt is pluszmunkákat vállaltam, hogy legyen pénzünk, mert akkor még albréletben laktunk. Maximalista voltam, és addig küzdöttem mindenért, míg meg nem oldottam. A munkahelyemen, ahol 30 évig dolgoztam, egyszerű szakmunkásként kezdtem, aztán csoportvezető lettem, végül művezető, miközben elvégeztem az épületgépészeti technikumot is. Nagyon lelkesen vettem bele magam

az új vezetői feladatokba, de egyre komolyabban ittam, már nemcsak társaságban, hanem otthon is, mert úgy éreztem, hogy az itallal lerázom magamról a feszültségemet, a problémáimat. Azonban ez azt jelentette, hogy jöttek helyettük más és más problémák, így egyre több lett az ivászat kapcsán a gondom, és úgy átfordultam erőteljes ivóba, hogy szinte fel sem tűnt. Mikor valamilyen társaságba, például szilveszteri buliba mentünk a feleségemmel, már otthon arra készültem, hogy mire odaérünk, jó hangulatban legyek, és persze tudtam, hogy majd ott is lesz ital. Az alkohol először felpörgetett; úgy éreztem, hogy még többet kell innom, hogy még jobb legyen, de egyre rosszabb lett, és a végén kiütöttem magam.

Félúton: A munkájára és a családi életére hogyan hatott az egyre több ivás?

○ **Sándor:** Mikor elkezdődött a kemény italozásom, már nem vállaltam annyi pluszmunkát sem. Inkább otthon maradtam és iszogattam, mert kocsmába sosem jártam. Azt hiszem, hogy ekkoriban már egyfajta megalégedettség-érzés is volt bennem, mivel rengeteg dolgot elértem, amit szerettem

„Csakhogy az alkohol rafinált dolog, és a kezdeti jó hatása úgy fordult a visszájára, hogy észre sem vettem.”



volna. Megházasodtam, van egy nevelt lányom, akire a sajátomként tekintek, és egy fiam, aki a feleségemmel közös gyerek. Egy albérletből indultunk el a két gyerekkel, majd lakásunk és autónk lett, elvégeztem a technikumot, ügyvezetői beosztásba kerültem... Egyre elégedettebb lettem önmagammal, de mindenki másra haragudtam, és nem fogadtam el az emberek véleményét, pedig nem

egymást. Elég sok konfliktusunk volt. Otthon emiatt áradt belőlem a panasz, és persze nagyon sokat ittam. Ebben az időszakban már a feleségem is mondogatta, hogy ha ennyi problémám van, akkor miért nem lépek ki. Azt válaszoltam neki, hogy a panaszkodással legalább lecsillapítom magam, de arra nem figyeltem, hogy közben mindent rá zúdítok.

akkor rá, és mindenki másra. Sajnálattal magam, hogy hova megyek dolgozni, mi lesz a családdal, szóval nagyon magam alatt voltam, és elkezdtem inni, mint az őrült.

Félúton: Mi lett ennek a következménye?

○ **Sándor:** A feleségem egy idő után mondta, hogy most már tényleg kezdjek magammal valamit, és én is elhatároztam, hogy elég volt, nem iszom többet. Este már nem ittam, de egy-két sör még volt a hűtőben, amit arra szántam, ha nagyon másnapos lennék. Egész éjjel néztem a tévét, pörgött az agyam, és ugye hajnalban már elég rosszul éreztem magam. A feleségem is ébren volt, készülődött dolgozni, én pedig ki akartam menni, hogy megigyam a sört. Onnantól se kép, se hang. A feleségem mesélte el, hogy egy nagy puffanásra szaladt be a szobába, és látta, hogy a földön remegek meg rángatózom. Kihívta a mentőket, és ez volt az első kórházi látogatásom, amihez később még három társult. Mikor már jobban voltam, elmondták, hogy epilepsziás rohamom

„Úgy éreztem, hogy az itallal lerázom magamról a feszültségemet, a problémáimat.”

ilyen az alaptermészetem. Sokszor nem tudtam jól kezelni a munkahelyi konfliktusaimat sem. Ha valakire megharagudtam, egy darabig nem adtam ki magamból, aztán kirobbantam, és akkor nagyon kellemetlenül, sértően viselkedtem. Az italmennyiség növekedésével egyre jellemzőbb lett rám ez a működés.

Azután új főnököm lett, egy fiatal ember, akivel nem igazán szívteltük

Ekkor már rengeteg munkát otthonról intéztem telefonon, és egészen jól kézben tartottam így is a dolgokat. Azonban egyre többet mentem szabadságra, betegállományba, tehát lassanként több időt fordítottam az alkoholizálásra, mint a munkámra. A főnökömnek ebből elege lett, és 30 év után, „közös megegyezéssel” megszüntették a munkaviszonyomat. Nagyon haragudtam



volt az alkoholemegvonás miatt, mert hirtelen akartam abbahagyni, nem pedig lassanként csökkenteni. A fokozatosság azonban nálam, mint tipikus alkoholistánál nem működött, mert ha megittam az első pohárral, már nem volt megállás, jött a többi is.

Nagyon megijedtem, és mikor kijöttem a kórházból, egy-két hónapig nem is ittam. Majd elmentem egy laborvizsgálatra, ahol meglepően jók lettek a leleteim. Mit csináltam erre? Megünnepeltem egy üveg Metaxával, és kezdődött újra az egész. Eltelt pár hónap, és nyáron

ismét a kórházban voltam. Másodszor elég hosszú ideig kibírtam ital nélkül, aztán a nyaralásunkon megittam egy pohár sört, azzal, hogy kész, ennyi elég is volt. Ez a néhány pohár ital azonban olyan hatással volt rám, hogy mikor hazajöttünk, már nem tudtam ellenállni a váagnak, és megint keményen keztem inni. Aztán újabb rohamom volt, amelyik alatt majdnem teljesen átharaptam a nyelvemet, és megint vittek a kórházba. És még ezek után sem hagytam abba az ivást. Nem fogadtam el, hogy alkoholistá vagyok, mert ragaszkodtam hozzá, hogy ha akarom, akkor bármikor le tudok állni.

Félúton: Hogyan hatott az alkoholizálás a családtagjaival való kapcsolatára?

○ **Sándor:** A gyerekeimmel sokáig nagyon jó volt a viszonyom, de mikor már keményen ittam, folyamatosan oda-mondogattam nekik, így szinte csak aludni jártak haza, és ők is kezdtek ellenkezni velem. Nagyobb kifakadásaim is voltak, és akkor már kibáltam velük, káromkodtam, megöszeszólalkoztam a feleségemmel is. Ha olyan állapotban voltam, hogy nem tudtam lemenni a boltba italért, könyörögtem mindegyiküknek, hogy hozzanak egy üveg piát, mert belepusztulok. Visszaéltem azzal is, amit a kórházban

mondtak: hogy ne várjam meg az elvonási tüneteket, nehogy megint rosszul legyek. Addig szekáltam őket, míg nem hozott valamelyikük egy üveg italt, vagy ha képes voltam én elmenni a boltba, akkor nagy cekkerekkel vásároltam be, hogy legyen elég tartalék. A végén már odáig fajultak a dolgok, hogy egyik alkalommal, mikor egyedül voltam otthon, és minden bolt zárva volt, felkutat-

„Addig szekáltam őket, míg nem hozott valamelyikük egy üveg italt.”

tam és megittam a fiam ajándékba kapott italait. Lett is ebből balhé, és a fiam teljes joggal sértődött meg. Mondtam, hogy veszek neki másikat, de nem voltam képes belátni, hogy ezt nem lehet így elintézni. Azt sem éreztem, hogy milyen kegyetlenül provokálom őket, és mennyire durva vagyok velük, ha ellenkeznek. Akkor már egész nap ittam. Elértem egy szintet, elaludtam, felébredtem. Fogalmam sem volt, hogy hány órát aludtam, aztán ittam tovább.

Félúton: A felesége hogyan reagált erre a kemény ivászatra?

○ **Sándor:** Nem nagyon mutatta ki a neheztelését, csak néha mondta, hogy jó lenne, ha kicsit visszafognám magam, ha kevesebbet innék. Mindig megmagyaráztam, hogy éppen akkor miért kell innom, amit a feleségem egy darabig hallgatott, de aztán látta, hogy nem



tud mit csinálni. Volt, hogy megelégette, hogy a gyerekeink nincsenek otthon. „Jó, nézd a tévét, és igyál, amennyit akarsz” – mondta ilyenkor, és átment a másik szobába aludni. Egy kedves, mindenkit megértő nő volt, akinek én elég sok problémát zúdítottam a nyakába. Mégis elfogadó volt, és nagyon jól tudott engem kezelni: tudta, hogy mit, mikor és hogyan lehet nekem elmondani. Úgy fogalmaznék, hogy minden volt nekem: barát, társ, szerető, feleség. Öt éve hunyt el rákban, és nagy szerencsém volt, hogy akkor már jártam az AA-ba. Mert ha nem megyek oda, akkor biztosan nem tudnánk itt beszélgetni.

Mikor összeházasodtunk, megfogadtam, hogy én mindent másképp fogok csinálni, mint amit otthon láttam, mert nekem anyám is alkoholista volt, mint ahogy a nagyszüleim is, és van egy öcsém, aki szintén alkoholista és gyógyszerfüggő. Míg nem ittam keményen, próbáltam is mindent megadni a családomnak, és jó embernek tartottam magam. Ugyan anyáméktól azt hallgattam, hogy nem lesz belőlem soha semmi, én mégis kezdtem eredményeket elérni, ami ugye a visszájára fordult, és önteltséget okozott. És végül csak olyan lettem, amit mindenáron el akartam kerülni, mert valamilyen szinten engem is megutáltak a gyerekeim. Tehát jól viszaütött a bumeráng.

Félúton: Azonban Ön felismerte ezt, és változtatott.

○ **Sándor:** Bízom benne, hogy ez így is marad. Szeretném így tartani a dolgot.

Félúton: Mi volt az a fordulópont, amelyiktől kezdve tartósan józan tudott maradni?

○ **Sándor:** A fordulópontot akkor éltem meg, amikor a feleségem már

beteg volt. Kiderült, hogy tüdődaganata van, de én az utolsó percig bíztam benne, hogy rendbe jön. Mindent kipróbáltam, biopiacra jártam, csökkentett deutériumtartalmú vízből főztem neki, és vittem a kezelésekre. Akkor elég hosszú ideje nem ittam már. Az volt a legnehezebb, hogy ne érzékeltessem vele, hogy én is milyen rosszul érzem magam, és hogy megdöbben a rengeteg daganatos beteg ember látványa, akiket csak abban az egyetlen kórházban gondoztak. Az egyik alkalommal olyan félelemérzet fogott el, hogy nem tudtam megvárni a kezelés végét. Hazamentem, vettem egy üveg piát, és elkezdtem otthon iszogatni. Majd felhívtam telefonon, és mondtam, hogy kicsit elengedtem magam, üljön be egy taxiba, és jöjjön haza. Nem nagyon tetszett neki a dolog, mert sejtette, hogy nem lesz jó vége, és persze igaza lett. Olyan szintre ittam magam, hogy nem bírtam felállni a fotelból, mert nem tartottak meg a lábaim. A feleségem mondta, hogy nem fog engem istápolni, inkább bemegy a munkahelyére, ahol kisebb dolgokat még megcsinált. Ezek után is ragaszkodtam hozzá, hogy megoldom egyedül a helyzetet, de a fiam addig könyörgött, míg végül elfogadtam, hogy hívja a mentőket. Negyedszerre is kórházba kerültem tehát, ekkor már a Nyíróbe [Nyíró

„Akkor már egész nap ittam. Elértem egy szintet, elaludtam, felébredtem. Fogalmam sem volt, hogy hány órát aludtam, aztán ittam tovább.”



Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet – a szerk.]. Itt, gondolom, gyógyszereket kaphattam, mert már csak arra emlékszem, hogy leszíjazva, infúziókkal fekszem egy ágyon. Később megtudtam az orvostól, hogy még egy rohamot talán nem éltem volna túl, és azóta is nagyon hálás vagyok a fiamnak, hogy akkor rábeszélte a kezelésre.

A kórházba viszont a halálos betegséggel küzdő feleségem járt be segíteni, ápolgatni meg erőt adni, és

a mai napig lelkiismeret-furdalásom van emiatt. Ezt nem tudtam még feldolgozni... Ebben az időszakban döbbsentem rá, hogy valamit csinálnom kell, mert ez így nem működik tovább.

egy másik függőségnek. Én munkafüggő lettem, amit a pénztelenségtől való állandó félelmem is okozott. Több, mint hat éve járok az AA-ba, de csak az utóbbi két évben jutottam el odáig, hogy

„A kórházba viszont a halálos betegséggel küzdő feleségem járt be segíteni, ápolgatni meg erőt adni, és a mai napig lelkiismeret-furdalásom van emiatt.”

Félúton: Ekkor csatlakozott az AA közösségéhez is?

○ **Sándor:** Már a kórházból járnom kellett volna az AA-csoportokra, azonban a feleségem állapota miatt hamarabb abbahagytam a kezelést. Saját felelősségemre engedtek el, és javasolták, hogy keressem fel a Félúton Alapítvány Orczy Klubját. Itt kezdtem el terápiás csoportba és az AA-gyűlésekre járni, majd valamivel később egyéni terápiás beszélgetésekre is. Ezzel nagyon megváltozott az életem. Ma már sokkal jobban érzem magam a bőrömben, és rengeteget dolgozom, ami egyfajta hátulütője is a kijózanodásnak, mert az alkoholfüggés után az ember könnyen rabja lesz

kevesébé függök az anyagiaktól, és nem akarok mindig mindent görcsösen elintézni.

Félúton: Tehát az AA egy védőfaktor az Ön életében?

○ **Sándor:** Igen, és rengeteget számított az is, hogy már az AA közösségéhez tartoztam, mikor a feleségem meghalt. Az első éves józansági születésnapomra még el akartam őt vinni, de sajnos akkor már nagyon rossz állapotban volt. A tüdődaganatból ugyanis agyi áttéte alakult ki. Onnantól kezdve egyre romlott az állapota, és már csak járókerettel tudott közlekedni. Sokat beszéltem viszont neki az AA-ról, és látta rajtam, hogy megfogott ez a dolog, mert ha valami érdekel, akkor nagyon lelkes tudok lenni. Hála Istennek, már több mint egy éves józan voltam, mikor ő elment. A betegágánál többször bocsánatot kértem tőle mindenért, és mondta, hogy „dehogy haragszom, miért haragudnék”. Mégis úgy örülnék neki, ha túl lett volna ezen a betegségen, és látna, hogy milyen eredményeket értem el az AA-ban!





„Fater,
milyen jó, hogy
együtt vagyunk,
és te olyan vagy,
mint régen”

Félúton: Talán az egy év alatt is látható már.

○ **Sándor:** Valószínűleg látta, és értékelte, mert elég sokat meséltem róla. A gyerekeim azonban akkor még nem sok reményt fűztek a józanodásomhoz.

Félúton: Mikor változott meg a gyerekei hozzáállása?

○ **Sándor:** Szerintem olyan két-három év józanság után. Akkor már látták, hogy nem iszom, dolgozom, és mindenfélével próbálkozom, hogy talpon maradjak. Itt az AA-ban nem mondjuk azt, hogy „soha többet nem iszom”, mert csak 24 órában gondolkodunk. Én is ezt teszem. Van egy kis, kerek érmém, amit az első 24 órás józanságom után kaptam, és azt mindig itt hordom a zsebemben. Szinte a kabalám lett, amit mindenhova viszek magammal. És ugye a gyerekek látják ezeket a változásokat.

Félúton: Milyen most a kapcsolata a gyerekeivel?

○ **Sándor:** Úgy érzem, hogy most nagyon jó. A lányom 36 éves, a fiam két évvel fiatalabb. Mindketten házasok, és mind a két helyen van már unoka. Járunk együtt nyaralni meg családi összejövetelekre, és tényleg látják, hogy sehol nem iszom, még baráti körben sem engedem el magam. Szerintem ők sokáig azt hitték, hogy a haverokkal titokban iszom, mert régen kísérleteztem, hogy például csak sört iszom, ami nekem mindig kísérőnek számított.

Két évvel ezelőtt elmentünk a gyerekekkel a Balatonra, egy közös hétvégére. Kint bagóztam az erkélyen, és a fiam azt mondta, hogy „fater, milyen jó, hogy együtt vagyunk, és te olyan vagy, mint régen”. Ez nagyon jól esett.

Félúton: Többször utalt a baráti társaságára. Ők hogyan fogadták a józanodását?

○ **Sándor:** A baráti körömmel nehezebb volt elfogadtatnom, hogy nem iszom, de segített a beismerés, hogy alkoholistá vagyok. Olyan ez, mintha egy betegségemről beszélnék a barátaimnak – mert nekem nagyon sokat jelentett, mikor megértettem, hogy az alkoholizmus is egy betegség. Tehát nem egy utolsó alak vagyok, hanem alkoholbetegségem van, amit gyógyítani nem lehet, de kezelni igen. A kezelés pedig, hogy nem fogom meg az első poharat, és akkor nem lesz problémám sem.

Az egyébként, hogy az alkoholizmusomat nagyobb társaság előtt





„Apránként rájöttem, hogy az a visszajelzés, ahogyan élem a mindennapjaimat, és történnek velem az események.”

is vállaljam, hosszabb folyamat volt. Voltak, akik tudták, de nekik a lelükre kötöttem, hogy ne mondják tovább, mert azért szégyelltem. Egyik nagyobb összejövétel alkalmával azonban olyan kérdéseket és visszajelzéseket kaptam, amelyekből egyértelmű lett, hogy a két jó barátom elmondta a többieknek is. Nagyon mérges lettem, és rögtön be akartam olvasni nekik, azonban az AA-ban azt is a megtanultam, hogy aludjak egyet az indulataimra, és kipihenten, más szemszögből gondoljam át a történeteket, mielőtt cselekszem. Így is tettem: aludtam rá egy-két napot, és mikor ismét találkoztam velük, már az volt bennem, hogy hálás lehetek, hogy nem nekem kell magyarázkodnom. Ma már az ismerőseim tőlem kérdezik, hogy „szerinted én alkohalista vagyok?” – amire én természetesen nem adhatok választ, hiszen ezt nekik kell beismerniük.

Nagyon sokat változott tehát, ahogyan az indulataimat kezelem. Megesik most is, hogy valakire nagyon megharagszom, de már tudom, hogy a gyűlölettel még több problémát okozok saját magamnak. Ezért mindig átgondolom másképp is a történeteket, és engedem, hogy a haragom elpárologjon.

Mikor az AA-ba kerültem, tudtam, hogy a lépések során nehéz dolgok is várnak rám, amelyek egyike a jóvátétel. Ez nemcsak annyi, hogy bocsánatot kérek valakitől, hanem őszintén így is kell éreznem. Azt is el kell fogadnom, ha valaki elzárkózik a jóvátételi szándékomtól, és azt is, ha olyan dolgokkal támad, amikre nem emlékszem. Sok embernek már nem tudok jóvátételt nyújtani, köztük a sógornőmnek sem, aki ugyanannyi idősen hunyt el, mint a feleségem. Jóvátétel miatt kerestem fel a volt főnököt, aki annak idején elbocsátott, és egész más nézőpontból beszélgettünk a régi esetről. Hiszen mit tudott volna csinálni? Neki felelősséget kellett vállalnia az üzemeiségért, amit vezetett, és az én viselkedésemre is reagálnia kellett.

Félúton: Mi az, ami a legnagyobb erőt adja Önnek, hogy kitarson ezen az úton?

○ **Sándor:** Mióta járok az AA-ba elkezdtem olvasni a Bibliát. Azelőtt a vallással csak annyi kapcsolat volt, hogy tudtam a Miatyánkot, amit még

gyerekkoromban tanított a nagyanyám. Később meg másnaposan mondogattam, hogy „Istenem, csak ezt a napot éljem túl”, és fogadkoztam, hogy többet nem iszom. Aztán persze néhány nap múlva megint ittam tovább.

A lépések az AA-ban a Felsőbb Erőben való hitre épülnek, és én sokat foglalkoztam azzal, hogy ez kialakuljon és megerősödjön bennem. Mivel mindig tárgyilagosan gondolkodtam, valamilyen kézzelfogható visszajelzést kerestem, aztán apránként rájöttem, hogy az a visszajelzés, ahogyan élem a mindennapjaimat, és történnek velem az események. Mikor például a munkám során egy vadidegen emberrel kezdtem el egészen mély dolgokról beszélgetni, és a végén úgy vált el tőlem, hogy „imádkozom magáért”, akkor azt gondoltam, hogy ez nem lehet csak a véletlen műve. Ilyen élményekből kezdett a hitem kialakulni. A Felsőbb Erő nekem először az AA volt, aztán a mentorom lett, és most már azt mondhatom, hogy Isten a felsőbb erőm, akinek a segítő kezét elfogadtam.





Orczy Klub

Nyitva tartás:

Hétfő: 10.30–12.30, 15.00–19.00

Kedd: 9.00–17.00

Szerda: 12.00–20.00

Csütörtök: 8.00–14.00

Péntek: 8.00–14.00



Félúton Alapítvány