

# „Összességében ez egy csoda nekem”

Csabával az Orczy Klubban találkozom. 31 éves, alkoholbeteg, és csaknem két éve józan. Hétfő délután van, de az élet lelassult a koronavírus-járvány miatt. A csoportszobában ülünk, a szalagfüggöny félig elhúzva, az utcán alig néhány maszkos ember lézeng. Rügybe fakadt bokrok között fehér védőruhás alakok fertőtlenítik a park padjait. Csaba az ablaknak háttal, maszk az ő arcán is, így csak a szemét látom. Nyugodt és figyelmes. Szeretném megismerni sorsát, életét, alkoholbetegségének és józanodásának történetét. Gondolatain érződik az önismereti munka hozadéka, kérdéseimre nyíltan és kendőzetlenül válaszol.

**Félúton: Meséljen, kérem arról, milyen út vezetett a függősége kialakulásához!**

○ **Csaba:** A jelenlegi rálátásom szerint ennek családi okai is voltak. Például érzelmekről mi sosem beszéltünk, és nem volt meg otthon a kapcsolódás, ami mindig hiányzott. A másik, hogy korán vége lett a gyerekkoromnak. Hatéves voltam, mikor a húgom megszületett, és én felnőtt szerepbe kerültem. Nekem kellett bevásárolni, a házimunka nagy részét ellátni, és gondoskodni a húgomról. Akkoriban állapította meg azt is az orvos, hogy vérszegény vagyok, és előírta, hogy egy deciliter bort minden nap igyak meg. Hét-nyolc éves voltam, és a szüleim kontrolljával rendszeresen elkezdtem alkoholt fogyasztani. Ez mindaddig így ment, míg el nem értem a 13 éves kort. Akkor az édesapám elem telt egy üveg Garonne-t, és mondta, hogy azt csinálok vele, amit szeretnék. Én döntöttem el. És egy óra alatt elpusztítottam az egész üveg tartalmát, miközben még pálinkával is megkínált.

**Félúton: Ez nem szokványos szülői hozzáállás. Mi lehetett a célja ezzel az édesapjának?**

○ **Csaba:** Azt mondta másnap, mikor kijózanodtam, hogy látni akarta, hogyan viselkedem részegen: kötekedő vagyok-e vagy elalszom... Ez volt az a pont, mikor a szüleim kontrollja megszűnt felettem. Mert büntetést nem kaptam, és innentől az is rám lett bízva, hogyan fogyasztok alkoholt. Már akkor elkezdtem az alkoholos játszmákat. Mikor háziambuliban vagy iskola után ittunk, addig nem mentem haza, míg ki nem józanodtam olyan szinten, hogy ne vegyék észre. Mint mondtam, nem nagyon foglalkoztunk egymással a családban, így ennek nem is lettek következményei.

**Félúton: Mi volt az alkohol szerepe ekkoriban az Ön életében?**

○ **Csaba:** Mindig az idősebbekhez húztam, szerintem azért, mert fiatalon kerültem felnőtt szerepbe. Velük bandáztam, és azt gondoltam, hogy a dohányzás és az ivás a feltétele annak, hogy elfogadjanak. A kezdeti alkoholfogyasztásomat ez határozta meg.

„Korán vége lett a gyerekkoromnak. Hatéves voltam, mikor a húgom megszületett, és én felnőtt szerepbe kerültem.”

**Félúton: Ebben az időszakban még tudta kontrollálni az ivását?**

○ **Csaba:** Már az elején sem igazán tudtam kontrollálni. Ha direkt arra ment ki a játék, hogy annyit iszom, amennyit szeretnék, akkor nem volt határ, és nem tudtam mértéket tartani. Az évek folyamán ez csak hatványozódott. Mert először csak hétvégén vagy bulikban ittam, de a végére, tehát az intézménybe kerülésem előtti másfél-két évben már szinten tartó ivó voltam. Egy darabig még képes voltam arra, hogy józanul menjek dolgozni, de alig vártam, hogy lejárvon a munkaidő, és hazafelé menet a megfelelő mennyiségű alkoholt bevigyem. Aztán ez egy idő után megborult, és már napi 24-ben ittam. Aludni is csak úgy tudtam, ha megfelelő mennyiség volt bennem, és ahogy lejjebb ment az alkoholszintem, felriadtam a feszültség, meg a sok lelki hordalék miatt, amit összeszedtem útközben. Elzárkoztam mindenkitől, üldözési mániám volt, és ahhoz is fogyasztanom kellett, hogy egyáltalán az utcára kimenjek. Ha nem ittam, akkor ömlött rólam a víz, a másik percben pedig megfagytam, remegtem. Folyamatosan innom kellett ahhoz, hogy működni tudjak.

**Félúton: Próbálkozott-e azzal tudatosan, hogy józan maradjon?**

○ **Csaba:** Igen, törekedtem rá, de kívülről vártam a megoldásokat, hiszen én mindent jól csinállok... Ebben benne volt az önközpontúságom, dacom, a haragom és az elkeseredettségem. Mint a legtöbb társam, én is végigmentem azon, hogy „Na, majd, ha lesz családom, lakhatásom, jó munkám, fizetésem, ha

megbecsülnek a munkahelyemen, akkor majd én is változom, akkor majd leteszem az alkoholt!.. Nagyon sokáig nem értettem meg, hogy nekem kell változnom, és akkor változnak a körülményeim is.

megoldanom, megmentenem a családomat, vagy akár az életemet.

Utólag tisztában vagyok azzal, hogy édesanyámék is küzdöttek ebben a helyzetben, csak a diszfunkcionális családi működés miatt mindenki a saját

„Ha direkt arra ment ki a játék, hogy annyit iszom, amennyit szeretnék, akkor nem volt határ, és nem tudtam mértéket tartani.”

Az utolsó két évben már minden nap azt mondtam, hogy „Csak a mai nap iszom, holnap már nem!”, és persze másnap ugyanúgy ittam. Nem nagyon értettem, hogy miért nem tudom megállni, és mindig a körülményeimre fogtam, a túlhajszoltságomra, a bizonytalanságra... mert egyáltalán nem éreztem magam biztonságban. Albérletben laktunk, tele voltunk tartozással, és arra voltam kihegyezve, hogy mikor kell problémát





„Viszont a megoldókészletemen nem változtattam, és ugyanazok maradtak az elfojtásaim, indulataim is. Így csak idő kérdése volt, és folytattam ugyanúgy, ahogyan előtte.”

megoldókulcsával, a saját lövészárkában próbált helyt állni, ahelyett, hogy összedolgoztunk volna. Így persze nem hogy nem mentünk előrébb, hanem lejjebb csúsztunk, én meg az ivással próbáltam kompenzálni az értetlenséget, a bizonytalanságot. Egy idő után viszont a fogyasztásom túlnőtt rajtam, és eljött az a szakasz, mikor már nem én használtam az alkoholt, hanem az alkohol használt engem. Sőt, már 2008 környékén sem én voltam a döntéshozó, bár ekkor még azt gondoltam, hogy nálam van a kontroll.

**Félúton: Időben hány évet ölelt fel ez a folyamat, ha 13 éves korától indulunk?**

○ **Csaba:** 16 évet. És az utolsó tíz évben kezdett drasztikusan nőni a fogyasztásom.

**Félúton: Intézményi, szakmai segítségét a józanodása kapcsán mikor fogadott el?**

○ **Csaba:** 2013-ban ittas vezetésért elvették a jogosítványomat, de akkoriban lelkileg is nagyon rossz állapotban voltam egy megterhelő munka miatt. Hetekig nem tudtam aludni, levert a víz, ha kiléptem az utcára, és légszomjamban lettem attól, hogy bemennem egy boltba. Ekkor kezdtem el járni egy budapesti mentálhigiénás központba; csoportra, pszichológushoz és pszichiáterhez. Ez sokat segített. Stabillabb lett az életem, rendbejöttek a dolgok körülöttem, és majdnem teljesen

lettem az alkoholt. Viszont a megoldókészletemen nem változtattam, és ugyanazok maradtak az elfojtásaim, indulataim is. Így csak idő kérdése volt, és folytattam ugyanúgy, ahogyan előtte.

2017-ben aztán az epém nem bírta tovább az alkoholizmusomat, nem



tudtam enni, folyamatosan hánytam, hasmenésem volt, kiszáradtam, puffadtam. A cigarettát tömegszámra szívtam, és egyedül az alkohol maradt meg bennem, úgy ahogy. Szinte létezni sem tudtam, és úgy voltam vele, hogy jó, akkor 29 év, és ennyi volt. Végül 46 kilósan kerültem be a Dél-pesti Kórház addiktológiai osztályára.

### **Félúton: Ekkoriban már beismerte az alkoholbetegségét?**

○ **Csaba:** Még ekkor sem. Nem vettem róla tudomást. Nem értettem, hogy miért nem tudom megállni, hogy másnapról nem iszom, mégis úgy voltam vele, hogy akkor hagyom abba, amikor akarom. Tipikus tagadás volt bennem.

A kórházból 2018 januárjában jöttem ki. Ott persze tartottam az absztinenciát, és egy ideig otthon sem ittam. Éreztem azt is, hogy kell valami, ami segít a józanodásban, ezért kerestem fel az Orczy Klubot, amit még az egyik betegársam ajánlott.

Elkezdtem ide járni a csoportokra, meg egyéni segítői beszélgetésre. Annak, amit kaptam, egy része beért, de nagy részét hátrítottam, és menekültem előle. Még mindig tagadtam, hogy alkoholistá vagyok, mert ezt bántónak éreztem. Harcolt ellene az egóm, és a visszaesési jelekre sem figyeltem.

A pszichológusom jelezte, hogy félt engem, és javasolta, hogy vegyek részt egy hosszabb távú terápián. A mai napig emlékszem, ahogyan ezt mondta, és a saját válaszomra is „Hát arra nekem nincsen időm, rendbe kell raknom az életemet.” Na, ennek az lett az eredménye, hogy ugyanazokat a megfelelési kényszereket, megoldókulcsokat kezdem ismételni, amiket gyerekkoromtól ismertem. 16 órát dolgoztam, nem jártam csoportra, hanem otthon sírtam,

hogy nem tudok egy időpontot ígérni a pszichológusomnak, pedig szükségem lenne rá. Otthon megpróbáltam elkerülni az összes konfliktust, és hagytam, hogy mindenért engem hibáztassanak. Majd egy idő után azt mondtam magamnak, hogy már fél éve nem ittam, talán képes leszek szociális ivóként alkoholt fogyasztani. Két alkalommal még tartottam a kontrollt, de a harmadik próbálkozásnál átszakadt a gát, és kész. Két és fél hétig nem volt megállás. Akkor is csak azért, mert ugyanazokat az epés tüneteket tapasztaltam, mint egy évvel ezelőtt. És azt ugye már ismertem, nem akartam újból.

### **Félúton: Kórházba került ismét?**

○ **Csaba:** Először ide, az Orczy Klubba jöttem be segítséget kérni, és a pszichológusomat kerestem fel. Úgy éreztem akkor, hogy jöhet bárki, mondhat bármit, ő az egyetlen ember, akinek most hiszek. És oda megyek, ahova ő mondja, azt hívom fel, akit ő javasol. Akkor jött el a megadás pillanata: feltettem a kezemet, és csak az az egy kérésem volt, hogy foglalkozzunk ezzel a dologgal. Az első, 2013-as hatás után tehát még öt évet fogyasztottam, míg végre ki tudtam mondani, hogy jó, akkor beszéljessünk...

A pszichológusom a Nyíró Gyula Kórházba irányított. Ott írtak fel

gyógyszert, amivel meg tudtam tartani az absztinenciát, és az elvonás elviselhetőbb volt. És hát egy csoda történt velem. Azért is, mert a munkáltatóm nem hogy nem rúgott ki a két és fél hét örület miatt, de várt vissza a terápia után, és még lakhatást is biztosított,

„A kórházban vezettek rá arra, hogy magam miatt kell változnom, és hogy nekem kell változnom, ahhoz, hogy a körülményeim is átalakuljanak.”





„Van, hogy kapok egy olyan egyszerű választ, ami nekem hetekig sem jutott volna eszembe, de kipróbálom, és működik.”

hogya ne kelljen az otthoni környezetbe visszamennem. Így feküdtem be a Nyíróbe, és elkezdtem az ottani terápiás munkát. Az elején úgy három másodperces memóriám volt: mire leírtam egy kérdés első két szavát, már elfelejtettem a többi részét. Így néztem ki mentálisan. Idő volt, míg ez rendeződött, és a fejemben is a helyükre kerültek a dolgok. Először például a megfelelőkénszer dolgozott bennem, hiszen ha ekkora ajándékot kapok a munkaadómtól, akkor kutya kötelességem a 100%-ot kihozni a terápiából. A kórházban vezettek rá arra, hogy magam miatt kell változnom, és hogy nekem kell változnom, ahhoz, hogy a körülményeim is átalakuljanak. Rengeteg mindenre rávilágított, és nagyon sokat segített nekem a terápia. És jelenleg egy éve, tíz hónapja és két napja vagyok józan.

**Félúton: Mi segíti Önt abban, hogy józan tudjon maradni?**

○ **Csaba:** Járom önszolgáltató közösségbe, és ide, az Orczy Klubba is, terápiás csoportokra és egyéni beszélgetésre. Van szponzorom [egy több éve tiszta társ az önszolgáltató közösségben – a szerk.], dolgozom a 12 lépésen, és most tartok a nyolcadik lépésnél, ami arról szól, hogy kinek és milyen jóvátétellel tartozom. Az elején, mikor még a Nyíróben olvastam a lépéseket, és olvastam a jóvátételről is, arra gondoltam, hogy „Úristen, mennyi, mennyi embernek tartozom!”. Eszembe nem jutott akkor még, hogy magamnak milyen jóvátétellel tartozom a szerhasználatomért, meg a különböző stiklikért, amikkel magamnak is ártottam.

Az önszolgáltató munkát is folytatom. Próbálok

megérteni magamat, mert rá kellett jönnöm, hogy itt vagyok lassan 32 évesen, és nem ismerem a saját működésemet. A csoportok és a beszélgetések nagyon sokat segítenek abban, hogy reális önértékelésem legyen, és hogy rálássak a különböző cselekedeteimre és reakcióimra. Mert az, hogy lassan két éve józanodom, még igencsak gyengécske lábakon áll a 16 év szerhasználatot, meg az előtte lévő gyerekkort tekintve. Sok megnyilvánulásomat a mai napig a függő mintázat alakítja, és az érzéseim, ha nem ismerem fel őket, szintén a függő működés felé lökdösnek.



**Félúton: Tehát a jelenlegi nehézségei még a függő működésből fakadnak, míg a fő erőforrást a közösség jelenti?**

**○ Csaba:** Igen. Azért jó számomra az önsegítő csoport, mert egyrészt védőhálót ad: emlékeztet arra, honnan jöttem, és arra is, hogy ne bagatellizáljam el az alkoholbetegségemet. Segít, hogy megtartsam a nyitottságomat az emberek felé, sőt, a többiek megosztásán keresztül dolgozni is tudok magamon. Sokszor megélem, hogy teljesen mindegy, honnan jön az adott társam, az érzésvilága és a szerhasználat során átélt tapasztalatai körülbelül ugyanazok, mint nekem, így általa a saját elakadásaimra is jobban rá tudok látni. Van, hogy kapok egy olyan egyszerű választ, ami nekem hetekig sem jutott volna eszembe, de kipróbálom, és működik. Számomra ez csodálatos, és motivál abban, hogy a nyitottságomat fenntartsam.

Alkoholistaként a társadalom peremén éltem, és teljesen elzárkóztam az emberektől. Most az a feladatom, hogy megkeressem azokat a felületeket és helyzeteket, amelyeken keresztül újra be tudok illeszkedni a társadalomba. Az Orczy csoportjait, az egyéni terápiát és az önsegítő közösséget így arra is használom, hogy újra nyitni tudjak a külvilág felé. Én ugyanis úgy voltam a kórház előtt, hogy munkásként nem lehetek azonos szinten egy orvossal, egy pszichológussal, egy színésszel... A közösségen belül viszont találkozom mindenféle emberrel, és dőlnek meg bennem ezek a merev elképzelések. Hiszen miért is ne lehetne közöttünk ismeretség vagy akár barátság, attól függetlenül, hogy honnan jövünk? Rengeteg tévhitem van, ami már megdőlt, és szerintem

lesz még egy csomó, ami meg fog dőlni. Sokszor ki kell persze lépnem a komfortzónámból, meg zavarba jövök, de ismét vannak kapcsolataim és intim pillanataim olyan emberekkel is, akik nem a közösségbe járnak. És az emberi kapcsolatokon keresztül a spiritualitást is megélem, pedig azelőtt nem voltam egy spirituális ember. Most azonban olyan elfogadást kapok vadidegen emberektől csak azért, mert őszintén felvállalom magamat, ami szinte hihetetlen és átütő erejű. Összességében ez egy csoda nekem.

Arra is megtanít a közösség, hogy hogyan jelöljem ki a határaitam, és hogyan jelezzem asszertív kommunikációval, ha ezen túlmennek vagy túlmegyek. Sok feladatom van még ezzel, de többször meg is tapasztaltam, hogy mennyire más eredményt ad, ha énközléssel jelzem azt, ami számomra nem megfelelő. Régebben elfojtottam

„Most az a feladatom, hogy megkeressem azokat a felületeket és helyzeteket, amelyeken keresztül újra be tudok illeszkedni a társadalomba.”



az indulataimat, aztán robbantam, ha betelt a pohár. A függő működésem persze még jelen van, és van, hogy robbanok most is, de már másképp robbanok. Nem akarok mindent lerombolni, hanem vagy kilépek a helyzetből, vagy jelzem, hogy nekem ez nem jó – és általában könnyen találunk rá másik megoldást.

**Félúton: Ha most rátekinthet, hogyan látja a szenvedélybetegség szerepét a saját életében?**

○ **Csaba:** Az elején szégyenként, büntetésként éltem meg a szenvedélybetegséget, de a mai eszemmel azt tudom mondani, hogy hálás vagyok érte. Hiszen ezáltal viszonylag fiatalon kaptam meg az esélyt, hogy változtassak, és dolgozzak magamon, és ne a rossz családi minták alapján éljem le az életemet. Nagyon sok ajándékot kaptam, amit nem is mertem volna remélni. Tudom a napjaimat szer nélkül vinni, és a nehéz érzéseimet is meg tudom élni szerhasználat nélkül. Sokkal elfogadóbb, türelmesebb lettem. A lépéseken keresztül felismertem a jellemhibáim egy részét, és

a csoportok segítségével tudok dolgozni rajtuk, ahelyett, hogy csak elfojtanám az általuk okozott feszültséget.

Tudom, hogy csak rajtam múlik, hogy ne térjek le a fejlődés útjáról. Ahogy a közösség mondja, „Azt a biciklit mindig tolni kell”. Figyelnem kell, mert életem végéig velem lesz a függőség, és folyamatosan el kell mélyítenem az új működést, hogy idővel felül tudjam írni a jól berögződött megoldásmódjaimat.

„Az elején  
szégyenként,  
büntetésként éltem meg  
a szenvedélybetegséget, de  
a mai eszemmel azt tudom  
mondani, hogy hálás  
vagyok érte.”

**Félúton: Többször említette a családját. Milyen most a családtagjaival való kapcsolata?**

○ **Csaba:** Egyelőre nem beszélgetünk egymással különösebben, és a családi játszmák zajlanak tovább. De megtanultam és megfogadtam, amit a szponzorom mondott: hogy időt kell hagynom nekik a kapcsolatunk rendezéséhez. A fogyasztásom alatt nyilván nem csak én szenvedtem, hanem ők is. És amennyire ők 16 éven keresztül türelmesek voltak hozzám, úgy kell nekem most türelmet gyakorolnom, és elfogadnom, hogy annyira fog rendeződni ez a kapcsolat, amennyire nyitottá tudnak válni.

**Félúton: Milyen kihívásokkal kell szembenéznie ott, ahol most tart?**

○ **Csaba:** Az önbecsüléssel még vannak gondok, bár ezen a téren is tapasztalok változást. Az elején minden pozitív visszajelzést eltoltam magamtól, mert nem bírtam befogadni. Most már, ha több helyről is kapok egy pozitív visszajelzést, elkezdek gondolkodni azon, hogy ha ezt három különböző ember így látja, akkor én is elfogadhatnám...

Az önbecsüléshez tartozik az is, hogy hajlandó vagyok-e élni a lehetőségekkel. Régebben ugyanis visszautasítottam új lehetőségeket a megfelelés-kényszerem vagy az önbizalomhiányom miatt. Az Orczyban és a közösségben tanultam meg, hogy a lehetőségek jönnek-mennek, a kérdés csak az, hogy kinyújtom-e értük a kezem. Van, amiért még nem mertem kinyúlani, de egy csomó lehetőségre nyitottá váltam, és ez a nyitottság az önbecsülésre és az önismeretemre is pozitívan hatott. Ha felkérnek például egy új munkára, akkor abban azt látom, hogy megadják nekem a bizalmat, hisznek a képességeimben, és nem utasítom el rögtön, hogy én ezt





nem tudom megcsinálni. Nem menekülök el, hanem hajlandó vagyok fejlődni, és kilépni a komfortzónámból.

Persze, hajlamos vagyok ezen a téren is a szélsőségekre, és ha pozitív dolog történik velem, akkor még időre van szükségem, hogy a rózsaszín köd leülepedjen. Próbálom tehát reálisan befogadni és értékelni az új kihívásokat, és ezzel lassanként a függő működésem is változik.

Vannak hullámvölgyeim természetesen, de egyelőre tudom így vinni az életemet. Ha bizonytalanok vagy kilátástalannak látom a helyzetemet, és kezdek beszűkülni, akkor mindig kapok olyan visszajelzéseket, amelyek megértetik velem, hogy mégis haladok. Csak ezek már hosszabb távú változások, és nem olyan látványosak, mint amit az első hónapokban tapasztaltam. És ezeket is észre kell tudni venni.

Sokat segít az is, ha napi szinten átgondolom, hogy miért vagyok hálás. Azért, mert egészséges vagyok, mert

józanul végigcsináltam a napot, mert vannak kapcsolataim, mert elfogadóbb vagyok... És ezzel az elfogadással a mostani vírus-helyzetben is nyugodt tudok maradni. Megteszem, csak a mai nap, amit tudok, és nem görcsölök azon, amire nincs ráhatásom, vagy azon, hogy mi lesz holnap. És, hála a Jóistennek, biztató a helyzetem, mert továbbra is van munkám, nem maradok jövedelem nélkül, és a közösséggel is tudom tartani a kapcsolatot. Naponta három-négyszer felhívnak a társaim, vannak Skype-meetingek, Zoom-meetingek, tehát nem vagyok egyedül.

**Félúton: Mit üzenne azoknak, akik hasonló helyzetben vannak, mint amiben Ön volt?**

○ **Csaba:** Ha abba akarják hagyni, akkor próbálják megtalálni a saját útjukat és a saját kapaszkodóikat. Nekem is napi szinten szükségem van kapaszkodókra: a lelki egyensúlyra, a spiritualitásra,

„Megteszem, csak a mai nap, amit tudok, és nem görcsölök azon, amire nincs ráhatásom, vagy azon, hogy mi lesz holnap.”

az egészségre, az emberi kapcsolatokra, a családra. A közösség nekem nagyon sokat segít a saját fejlődésemben és a józanodási munkámban, de nem biztos, hogy mindenkinek ez az útja. Van olyan ismerősöm, aki másféle módon találja meg a stabilitását, és működik neki, mert hosszabb távon józan tud maradni. Úgyhogy én annyit tudok üzeni, hogy senkinek sem kell belehalnia ebbe a betegségbe, csak észre kell vennie és elfogadnia a neki megfelelő segítséget.

Készítette: Sziráki Mariann pszichológus

