

Az alkoholizmus nem válogat – fiatalokat és időseket, gazdagokat és szegényeket, férfiakat és nőket egyaránt érint. Az alkoholbetegség már önmagában egy erőteljes bélyeg és tabu a társadalomban, azonban a női alkoholizmust mintha eleve nagyobb megvetés és értetlenség övezné. A férfiak ivászata elfogadhatóbbnak, sőt, bizonyos helyzetekben egyenesen kívánatosnak tűnik. Hiszen egy igazi férfi egy kemény munkanap után megérdemli azt a pár korsót, az összejöveteleken szinte kötelessége mindenkivel koccintania... A női alkoholizmus ennél csendesebb, magányosabb és szegyenelibb. Ágnes, Edit és Szilvi különböző korúak, eltérő háttér és történet van mögöttük – a közös bennük az, hogy felépülő alkoholbetegek. Mindhárman elvégezték a Félút Centrum terápiás programját, jelenleg tovább folytatják józanodási munkájukat. Velük beszélgettünk arról, hogyan is élték meg, mit is jelent számukra: nőként alkoholistának lenni.

„Nem csak azt szégyelltük, hogy alkoholista vagyok, hanem azt is, hogy nő létemre vagyok az”

Félúton: Mi a története annak, hogy az intézményünkbe kerültek?

○ **Ágnes:** Az én küzdelmem az alkoholral 8 éve kezdődött, a történetem pedig egy többszörösen visszaeső története. Mielőtt beköltöztem volna ide, több terápián is részt vettem már – mindig azt hittem, hogy sikeresen. Az utolsó visszaesésem után kórházba kerültem, pontosabban egy pszichiátriai osztályra. Amikor ott úgy gondolták, hogy már stabil az állapotom, és szabadon távozhatok, akkor el kellett beszélgetnem az ottani szakemberekkel arról, hogyan tovább, milyen terveim vannak. Én csak annyi segítséget kértem tőlük, hogy használhas-

sam az internetet, mert szerettem volna magamnak egy újabb terápiát keresni. Így találtam rá a Centrumra, az egyik szobatársam ismerte is a helyet. Úgy gondoltam, semmit nem veszíthetek, kijövök és megnézem. Nagyon féltem attól, hogy ez a terápiám sem fog sikerülni, azt gondoltam, hogy akkor az egy újabb bizonyíték lesz arra, hogy nem megy, képtelen vagyok kilábalni ebből a betegségből. A beköltözésem után is még napokig, sőt, hetekig hordoztam ezt az érzést, leginkább a félelem és a feszültség munkálkodott bennem. Egy hónapnak kellett eltelnie ahhoz, hogy elhiggyem, jó helyen vagyok, és nem

csak fizikailag, hanem érzelmileg is meg tudtam érezni.

○ **Edit:** Nekem az alkohollal való kapcsolatomban már fiatalkoromban elkezdődött. Ugyan akkor még csak szociális ivó voltam, azaz mértékkel ittam, de már akkor szerettem a varázsát, a hangulatát, a hétvégi bulikat, ahol ki lehetett engedni a gőzt. Az ivászatomban különböző állomásai voltak, ahogy megjelentek a problémák a házasságomban és a munkahelyem, úgy kerültem egyre mélyebbre. Három évvel ezelőtt vált mindennaposá az, hogy ittam: miután bezárt a munkahelyem, egyszerűen nem találtam a helyem. Nekem ez volt az első terápiám, bár előtte már elmentem AA-gyűlésekre, de akkor még nem gondoltam azt, hogy szükségem lenne ezekre. Azt hittem, hogy mivel ez az én problémám, így nekem kell megoldanom egyedül. Egy addiktológushoz is eljutottam, aki konkrétan a szemembe mondta, hogy alkoholisták vagyok, engem legyőzött az alkohol, de akkor sem hittem el. Amikor már mindennap ittam, csak a kifogásokat gyártottam, hogy miért nem akarok elmenni a gyűlésekre. Tavaly áprilisban a lányom a kezembe nyomott egy újságot, mondta, hogy van benne egy nagyon jó cikk, ami nekem szól, olvassam csak el. A Centrumról volt benne egy riport, persze tudomást sem vettem róla... Ezután nem sokkal volt egy nagyon durva ivászatom, aminek a végén már csak térdeltem az ágy tövében és sírtam, könyörögtem, kértem Istent, hogy segítsen, mert én ezt már nem bírom tovább. Másnap, ahogy felkeltem, megláttam az újságot az asztalon, és felhívtam a megadott telefonszámot – így kerültem ide. Nehéz volt meghoznom azt a döntést, hogy beköltözök, a terápia elején teljesen össze is voltam zavarodva, de végül elfogadtam. Azt

szoktam mondani, és így is gondolom, hogy a Centrum egy szent hely nekem, és az is fog maradni.

○ **Szilvi:** Edithez hasonlóan nekem is ez volt az első terápiám, pont tegnap számoltam ki, hogy kb. 11 éve kezdett problémás lenni az italozásom. Úgy, ahogy a nagykönyvben meg van írva, voltak ugyan hullámhegyek, jobb és rosszabb időszakok, de az biztos, hogy az idő előrehaladtával a helyzet egyre inkább csak romlott. Amikor a férjem bejelentette, hogy elválik tőlem, az még egy lökés volt a mélypontom felé. Addig visszatartott az a tudat, hogy van egy családom, de ez után úgy voltam vele, hogy ha már ez sincs, akkor mindent lehet. Fél év múlva már az egész család számára nyilvánvalóvá vált, hogy nagy a baj, és valamit csinálni kell. Én már sokkal előbb tisztában voltam ezzel, de megmagyaráztam magamnak, hogy én csak így tudom túlélni az életet. Elkezdtem szakembereket keresni, kipróbáltam a beültetést, az akupunktúrát, de valahogy egyik sem vezetett eredményre. Felmerült aztán a beköltözés ötlete, amitől nagyon tartottam, ez volt nálam a mumus. Viszont amikor ide bekerültem, már annyira

rossz volt minden kint, hogy nekem megváltás volt itt bent lenni. Körülbelül egy éve hagytam el az intézményt, de még nem szakadt meg velem a kapcsolatomban.

Én nem kívántam ennyit az élettől, én csak nem akartam inni, azt nem gondoltam volna, hogy egy tündérmese lesz az életem.



Félúton: Milyen ott „kint” az élet?

○ **Szilvi:** Engem egy viszonylag rendezett helyzet várt kint – az autóm és a lakásom megmaradt, amiben várt a gyermekem. Találkoztam egy férfival is, akiről azt gondolom, hogy ő életem szerelme, karácsonykor megkérte a kezem. Nem kívántam ennyit az élettől, én csak nem akartam inni; azt nem gondoltam volna, hogy egy tündérmese lesz az életem.

Félúton: Van olyan élményük, hogy nem „csak” azért ítélték el Önöket, mert alkoholisták, hanem azért, mert „ráadásul” alkoholista nők?

○ **Ágnes:** Mindig úgy éreztem, mintha az én alkoholizmusom súlyosabb volna, mint egy férfié. Az eddigi terápiáim során tapasztaltam, hogy sajnos még az orvosok is másként beszéltek a női betegekkel, mint a férfiakkal. A pszichológiai átrian nem is mondtam meg senkinek a kórteremben, hogy miért vagyok ott. Ezzel nem csak én voltam így: az osztályon volt még három betegársam, akiket előzőleg az addiktológiai osztályról

ismertem, így tudtam róluk, hogy ők is alkoholisták, és ők sem beszéltek erről nyíltan. Legfeljebb annyit mondtak magukról, hogy függők, de azt nem mondták ki, hogy alkoholbetegek – volt, aki inkább gyógyszerfüggőségre hivatkozott. Amikor találkoztunk az udvaron, meg is beszéltek, hogy egyikünk sem mondja el a többieknek, valójában miért is kerültünk ide. Előfordult olyan is, hogy a takarítónő mesélt nekünk sztorikat alkoholista nőkről... Teljesen élesben hallhattuk azt, hogy mi is a véleménye arról, ha egy nő iszik. Megfogalmazta a maga módján, hogy ha egy férfi iszik, persze az sem jó, de az még elmegy, ám ha egy nő, hát az elképzelhetetlen... Amikor az anyóstársam megtudta, hogy alkoholista vagyok, a szemembe mondta, hogy ő ezt egyszerűen nem tudja elképzelni, hogy egy nő hogy juthat ideig. Ő látott alkoholistákat, de azok mind férfiak voltak, szerinte egy nőnek annyi megengedett, hogy olykor belekóstoljon a tojáslikörbe vagy a pezsgőbe, de több nem. A hazugságok és a szegyen

végig elkísért, a közvetlen környezetemben sem mondtam el senkinek. Amikor a szomszédok látták, hogy elvitt a mentő, nekik is ugyanúgy hazudtam, amikor kérdezték, hogy miért kellett kihívni hozzám. De nem csak én, a gyermekeim is hazudtak arról, hogy mi is az édesanyjuk problémája. A kisebbik lányom mesélte, hogy amikor elmondta az osztálytársainak, hogy az anyukája alkoholista, akkor egyetlen barátjáné maradt. Nem csak azt szégyelljük, hogy alkoholista vagyok, hanem azt is, hogy nő létemre vagyok az.

○ **Edit:** Én is a családomon belül és a környezetemben tapasztaltam azt, hogy nőként alkoholistának lenni mekkora szégyennel jár. A mai napig is nagyon szégyellem, hogy a gyermekeimnek azt tanítottam annak idején, hogy mindent lehet, csak akarni kell – ha kidobnak az ajtón, bemászol az ablakon, nincs lehetetlen. Pont a teljesen ellenkezőjét mutattam azzal, hogy képtelen voltam letenni a poharat... Persze azóta tudom, hogy ez egy betegség, de

a székelyen még most is erős bennem, hiába vagyok már absztinens és dolgozom a józanságomért, a mai napig nem tudtam megbocsájtani magamnak. A nővéremmel régebben gyakran iszogattunk együtt, ő nem vált alkoholistává, időben le tudta tenni a poharat. Amikor már komolyabban ittam, a férjem elmondta neki, hogy baj van, valószínűleg alkoholista vagyok, segítsen valahogy. A testvérem azt a „megoldást” találta ki, hogy szétkürtölte a városban, hogy alkoholista vagyok, így mindenki megtudta... Amikor összejött a család, mindenki engem figyelt, hogy az Edit most vajon iszik-e vagy sem. Amíg ez ki nem derült, addig mindenkivel jókat beszélgettünk, de utána az a mély csend és a megvető tekintetek... Borzasztó érzés volt.

○ **Szilvi:** Nekem mások az élményeim, lehet, azért is, mert más környezetből jövök, és más intézményben voltam. Gyermekkoromban voltak olyan ismerőseim, akiknek ivott vagy az apja, vagy az anyja, vagy mindkettő, így nekem természetes volt az, hogy nők és férfiak is isznak. Egy kisvárosban nőttem fel, tehát ott mindenki tudott mindent. Köztudott volt, hogy mondjuk a Petinek az anyja iszik, de ez számunkra csak egy tény

vitettem be magam. Csak pár napot voltam ott, de addigra én annyiszor kimondtam már magamnak, hogy alkoholista vagyok, hogy nálam már leomlottak a falak, és nem okozott gondot másnak is kimondanom. Furcsán hangzik, de ott végre azt éreztem, hogy nem kell megjártszanom magam, lehetek őszinte, nem kell úgy tennem, mintha nagyon jól lennék, nyugodtan lehettem rosszul. Az, hogy alig bírok lemenni a lépcsőn, ott teljesen természetes volt. Lehet, hogy tényleg jobban elítélik a nőket, de ez számomra azért nem akkora jelentőségű vagy megrázó, mert valahol én is elítéltem. Kaptam én is olyan mondatokat, hogy nem is szeretem igazán a gyermekeimet, nem vagyok igazi anya, és valahol igazat is adtam nekik. Nyilván én sem dicsekszem azzal, hogy alkoholista vagyok, de ha olyan körben vagyok, akkor nem okoz problémát, hogy erről őszintén beszéljek.

○ **Edit:** Erről eszembe jutott, hogy régebben, amikor még nem ittam, én is elítéltem az alkoholista nőket. A közelünkben volt egy kisbalt,

A kisebbik lányom mesélte, hogy amikor elmondta az osztálytársainak, hogy az anyukája alkoholista, akkor egyetlenegy barátnője maradt. Nem csak azt szégyelltek, hogy alkoholista vagyok, hanem azt is, hogy nő létemre vagyok az.

volt, valahogy nem volt fontos, nem volt megbotránkoztató. Ágneshez hasonlóan én is voltam pszichiátrián, oda is én

emlékszem, oda járt mindig egy alkoholista nő, hogy beszeresse a napi adagját, és



bizony én is megvettem őt. Mondtam is a férjemnek, hogy hogyan tudja így megvenni az italt, és hogy nem szégyelli megvenni – másnap persze megint jött. Mindenki puszogott arról, hogy iszik, és hogy nem sülyed a föld alá. Én is mélységesen lenéztem őt – a sors fintora, hogy egy-két évtized után ugyanebbe a helyzetbe estem bele, mint amiben ő volt. Ugyanabba a kisboltba jártam én is alkoholért, pont olyan állapotban, ahogyan ez a hölgy ment oda,

és engem is ugyanolyan megvetően néztek, ahogyan egykor őt. Hozzáteném azt, hogy a mai napig ugyanebbe a boltba járok, csak most vodka helyett süteményt veszek. Biztos vagyok benne, hogy az a hölgy adta ki nekem a vodkát, aki most a sütit. Valószínűleg már nem azt mondja a hátam mögött, hogy „na, megint vett magának egy üveg vodkát”, hanem azt, hogy „Jé, aki régebben itt vette a vodkát, az már nem veszi többé!”.

Félúton: Önök mindhárman édesanyák, Ágnes és Edit nagymamák is. A társadalom szemében az egyik legnagyobb szégyenfoltot talán pont az alkoholista anyák jelentik...

○ **Szilvi:** Nekem ez volt a legnehezebb, magammal és a lelkiismeretemmel elszámolni. 10 éves volt a lányom, amikor mértéktelenül kezdtem el inni. Mivel gépszíjas ivó voltam, és hullámokban történt az ivászatom, ez neki is egy hullámvasút

volt: amikor kezdtem jobban lenni, akkor reménykedett, ha visszaestem, újra csalódott – és ez újra és újra lejátszódott. Teljesen részegen hál' isten nem látott, mert addigra elvitte az apja. Persze nem tudtam előtte letagadni – ha telefonon beszélünk, már a hangomból hallotta, hogy ittas vagyok, és meg is jegyezte, hogy „Anya, már megint olyan a hangod!”. Hiába nem látott a legrosszabb állapotomban, már önmagában a tudat is nehéz, hogy itt van egy aranyos kislány, aki imádja az anyukáját, akár jól meg is lehetnénk, mégis ekkora feszültségben és bizonytalanságban kell élnie. Tudom, hogy ezzel bántottam őt, és ez nagyon rossz érzés. Még most is fáj, ha erre gondolok, ez a legrosszabb.

○ **Ágnes:** Én is küzdök ezzel még a mai napig. Nálunk odáig fajult a dolog, hogy el is költözött tőlem a lányom. Ő végignézte a küzdelmeimet az alkohollal, egyik kísérletemet a másik után. A visszaeséseim után mindig az volt a kérdése, hogy „De miért? Olyan szép volt minden, miért kellett újra ezt tenned?”. Azt is nagyon nehéz volt látni, ahogy a gyermekeim kutatják az okokat, akár magukat hibáztatják, és értetlenül, tehetetlenül nézik végig a pusztulásomat. Ahogy én se, ők sem tudták azt, hogyan kezeljenek engem és a betegségem.

Nagyon sokat tanulhattak a Centrum hozzátartozói programjában, így már jobban értik a betegséget, és saját magukon is dolgozhatnak.

Ugyanabba a kisboltba jártam én is alkoholért, pont olyan állapotban, ahogyan ez a hölgy ment oda, és engem is ugyanolyan megvetően néztek, ahogyan egykor őt.

Félúton: Mi segíthet a kapcsolatok és a bizalom újraépítésében?

○ **Szilvi:** Szerencsére a lányommal való kapcsolatomban nem romlott meg annyira. Hihetetlen, hogy képes volt bennem még akkor is hinni, amikor én már nem hittem magamban,



Hiába nem látott a legrosszabb állapotomban, már önmagában a tudat is nehéz, hogy itt van egy aranyos kislány, aki imádja az anyukáját, akár jól meg is lehetnénk, mégis ekkora feszültségben és bizonytalanságban kell élnie.

annak ellenére, hogy többször csalódott bennem. Szerintem az én lányom még túl kicsi volt ahhoz, hogy elítéljen, inkább aggódott értem. Pont nemrég kérdeztem tőle, mi a véleménye arról, hogy már nem szoktam rosszul lenni. Azt mondta, bízik abban, hogy ez elmúlt. Szerencsére a hozzátartozóim sem vágták utólag a fejemhez azt, hogy mit is tettem, ők is könnyen elfogadták azt, hogy már nem iszom.

○ **Ágnes:** Nekem nem volt ilyen egyszerű, megmondom őszintén. A terápián segített az, hogy végig foglalkozott velem valaki, és eljutottam odáig, hogy őszinte tudok lenni magammal. Nagyon mélyre kellett ásnom, hogy megértsem magam, hogyan működik a személyiségem, és meglássam, milyen problémák vannak velem, hogy felül tudjam írni az alkoholista működésmódot. Hiába próbáltak azzal vigasztalni, hogy

innentől már csak jobb lehet, végig úgy éreztem, hogy van hova fejlődni, és ha vége lesz a terápiámnak, akkor bőven lesz mit helyrehoznom, mert nagyon sok fájdalommal járt a környezetemnek az, hogy én beteg vagyok. Ha elpusztítottál magad körül mindent, akkor újra kell építened az egész életedet. Nagyon sokat köszönhetek annak, hogy a családtagjaim szinte előbb kezdtek el terápiába járni, mint én. Fontos volt,

hogy megismerjék ezt a betegséget, az alkoholista viselkedést és gondolkodást, így sokkal inkább a helyére tudták tenni a múltban történeteket. Sokat adott, hogy nem csak velem foglalkoztak, hanem minden egyes családtagom eljöhettek, akár hetente. Nagyon megszenvedtek ők ezért a tudásért... Ezek a terápiák nem gyors-talpalók, több év munka van abban, hogy rájöttek arra, valójában káros volt, ahogyan próbáltak segíteni nekem, és hogy akaratumon kívül ők is részt vettek az alkoholizmusom és a családunk függő dinamikájának fenntartásában. Nagy szerencsém van, és hálás vagyok, hogy támogattak ebben a folyamatban.

○ **Edit:** Nagyon sok időt töltök a gyermekeimmel és az unokáimmal, de fontos az, hogy magammal és a józanodással is legalább ugyanennyit töltsék. A gyermekeim sokat segítenek nekem, látják és elhiszik azt, hogy már nem iszom, szeretnék jól lenni és józanodni. Tudják azt is, milyen fontosak nekem





Nem érti
azt, ha valamit
hirtelen kimondok,
az nem azért van, mert
kötekedni akarok,
hanem mert őszinte
vagyok.

a gyűlések, és ezt tiszteletben is tartják – sőt, van, hogy ők küldenek el, hogy menjek csak nyugodtan, majd holnap találkozunk. Egyedül még a férjemmel nem hoztuk rendbe a kapcsolatunkat, ő nem jár Al-Anonba [az Anonim Alkoholisták közösségének felépülési programja szerint működő Családi Csoportok – a szerk.]. Egyszer elment, de ki is ment onnan, és azt mondta, hogy nem fog ott hölgyek között ülni, és hogy nem neki kell gyűlésekre járnia. Ebből adódóan elég sok vitánk van, nem követ engem a józanodás útján. Nem érti azt, hogy ha valamit hirtelen kimondok, az nem azért van, mert kötekedni akarok, hanem mert őszinte vagyok. Annyira megváltottam és más lettem, hogy néha még én is elcsodálkozom, hogy úristen, ezt tényleg kimondtam... Az érzéseimet is bátrabban fejezem ki – ez lehet, hogy valakinek nem jó, de nekem biztosan az.

Félúton: Egy koedukált intézmény a miénk, azaz férfiak és nők együtt józanodnak. Volt-e bármilyen téma,

amiről nehéz volt beszélniük a csoport, vagy kifejezetten a férfi társaik előtt?

○ **Ágnes:** Nekem talán az volt nehéz, hogy a beteg társaim között nem volt olyan, akinek hasonló korú gyermeke lett volna, mint nekem, így nehéz volt arról beszélnem, hogy milyen viszonyban vagyok most a gyermekeimmel, vagy hogyan érzem magam amiatt, hogy komoly károkat okoztam bennük. Nagyon nehéz volt ezt végiggondolnom, erősen munkálkodott bennem a bűntudat.

○ **Edit:** Eleve nagyon nehezen beszéltem arról, hogyan ittam, hogyan vettem meg az italt, még a sorstársaim előtt is nagyon szégyelltem ezeket. Ahogy telt az idő, és láttam, hogy a nő társaim is nyíltan tudnak erről beszélni, az azért segített. Azt például még nagyon szégyellem, hogy a lányomat vártam haza ka-

rácsonykor, és ahogy reggel felkeltem, elhatároztam, hogy nem fogok inni.

Aztán persze ittam, csak egy kicsit, aztán még egy kicsit, és még egyet... Amikor a lányom odaért, már részeg voltam.

Volt, hogy a lányom mondta el nekem másnap, hogy mikkel vádoltam, miket vágtam a fejéhez, azt az érzést nem kívánom senkinek. Az, hogy milyen sérüléseket okoztam a gyermekeimnek, egy nagy trauma számomra még most is.

Félúton: Az önszolgáltató közösségekben milyen nőként jelen lenni?

○ **Edit:** Még nem mondok el mindent a gyűléseken. A szponzorokkal és pár női társammal már tudok teljesen őszintén beszélni, de a csoportokon még mindig nem. A férfiakkal nem tudok az előbbiekről beszélni, ezt tapasztalom és érzem. Az egyik női társunk



a harmadik születésnapján megosztotta azt, hogy ő még most is érzi azt, hogy nőként elítélik, és még a csoport előtt is nagyon szégyell arról beszélni, hogy nőként alkoholistá. Az igaz, hogy még nem tudok mindent elmondani egy nagyobb csoport előtt, de attól még érzem, hogy oldódott bennem a hallgatáshoz való görcsös ragaszkodásom, és az attól való félelmem, hogy ha én ezeket kimondom, akkor vajon mit fognak gondolni rólam: milyen rossz anya vagyok, micsonda borzalom, amit tettem a gyerekeimmel... Hiszem és tapasztalom, hogy ha kimondom azt, amit szégyellek, akkor tényleg megkönnyebbülök.

○ **Ágnes:** Nem kellemetlen, egyáltalán! A terápiám alatt választanom kellett szponzort – azon mosolyogtam mindig, amikor körütekintettem a gyűléseken, hogy mégis kik közül lehet választani. Valljuk be, lényegesen kisebb a „választék”, mint ha férfiként férfi szponzort keresnék... Bár nem gondolom azt, hogy kevesebb női alkoholistá lenne, mint férfi, csak talán kevesebb női sorstársunk jut el az önsegítő közösségekbe. Mindenesetre nem éreztem azt, hogy másként bánnának velem, mint a férfi társaimmal. Az újonnan érkezőknél is azt látom, hogy teljesen mindegy, hogy fiú vagy lány, hány éves, honnan jött, ugyanolyan szeretettel köszöntik, hiszen egymás feltétel nélküli elfogadása a lényeg.

○ **Szilvi:** Nekem voltak azért kellemetlen tapasztalataim, amikor lehetett azt érezni, hogy egy férfi társam, úgymond, nem testvéri szeretettel ölelt meg... Visszás volt az, hogy lehetett tudni, ki miért, milyen szándékkal közeledik hozzám. Volt olyan gyűlés, ahová emitt nem is mentem többet. Szerencsére ez nem volt gyakori, de azért nem lehet teljesen figyelmen kívül hagyni azt,

hogy mégis csak férfiak és nők vesznek részt a gyűléseken.

Félúton: Mit üzennének a női sorstársaiknak?

○ **Ágnes:** Az én üzenetem nagyon egyszerű, nekem is ezt kellett volna tennem: minél előbb kérjenek segítséget! Nagyon fontos, hogy ne csak a barátinő, a házastárs, a szomszéd tudjon róla, hanem egy szakembert is be kell vonni a folyamatba, hogy minél előbb a felépülés útjára léphessen. Ne feledjük el azt, hogy ez egy halálos betegség, ami nem múlik el magától.

○ **Szilvi:** Nem hiszek az örök érvényű tanácsokban, így a saját helyzetemből tudok csak kiindulni: nem lehet megúszni a belső munkát! Eleinte nagyon reménykedtem abban, hogy ezt lehet szintetikával, antidepresszánssal, Antaethyllel kezelni, rengeteg szakembernél jártam, akikkel nem tudtam együttműködni. Már régóta sejtettem, hogy gond van a személyiséggemmel, de szerintem, ha elmentem volna mondjuk 20 évesen terápiára, nem hiszem, hogy könnyebb lett volna az életem. Talán akkor nem tudtam volna annyit profitálni ebből a lelki munkából, mint egy évvel ezelőtt.

○ **Edit:** Lehet, hogy szégyenbolt maradt az életünkben a múlt és az alkohol, de a jelenünkkel kell szembenézni! Arra büszkék lehetünk majd, hogy nem fogjuk meg a poharat, és

igenis megmutatjuk azt, hogy nem kell alkohol ahhoz, hogy boldogok legyünk, sőt – az egész életünkhöz nem kell. Le lehet tenni, csak meg kell keresnünk azt az utat, ami nekünk működik és jó.

Készítette: Brunner Zsanett Anna pszichológus, a Félút Centrum terápiai munkatársa

