

2020./VI. évfolyam 6. szám

# TERÁPIUM

A Félúton Alapítvány kiadványa

„Megbecsülni az életet”

„Összességében  
ez egy csoda nekem”

A módszer más, a cél közös.  
Szakmai – és önségítés  
a szenvedélybetegség  
kezelésében

„Nem csak azt szégyelljük,  
hogy alkohalista vagyok,  
hanem azt is, hogy nő lételemre  
vagyok az”

„Örület és pokol nélkül.”  
Józan életem bipolárisként

## 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:  
Brunner Zsanett Anna  
Kovács Adél  
Lázár Gergely  
Sziráki Mariann

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,  
Flickr.com,  
PicJumbo.com,  
Picography.co,  
Unsplash.com

Nyomtatás: printpix.hu

## Tisztelt Olvasó!

Ismét eltelt egy év, és természetesen örömmel nyújtom át Önnek a TERÁPIUM hatodik számát, mely az elmúlt évek gyakorlatának megfelelően klienseink életébe, és munkatársaink munkájába nyújt rövid betekintést, – de sajnos az öröm mellé üröm is vegyült. Kiadványunk összeállítás és megjelenése idején cunami-szerűen zúdult ránk a vírus. Ez a hirtelen jött veszélyhelyzet mindenkire hatással volt, – kliensre, hozzátartozóra, munkatársra egyaránt. A mindennapokat átszövő tevékenységek, feladatok és érzések mellett megjelent egy „kézzel” fogható, mindent felborító, valós félelmet generáló valami, – amit COVID-19-nek neveztek el a tudósok. Alapítványunk szociális intézményeiben, szolgáltatásaiban a vírus

megfékezése, lassítása és „házon” kívül tartása mindenkire erőn felüli feladatot rótt, legyen az kliens, vagy dolgozó. Bár a járváynak még a kiadvány megjelenésének időszakában nincs vége, de szeretném ezúton is megköszönni mindenkinek az áldozatos munkáját.

Sokszor felteszi magának az ember a kérdést, hogy mit is lehet tanulni abból, ami velem, vagy a környezetemben történik. Sokan használják a „**Csak a mai nap**” gondolatát a mindennapok megélésében, és ez nagy segítséget jelent a 12 lépéses programban felépülők számára is. Azt gondolom, hogy e szlogen egy ilyen nehéz helyzetben még kézzelfoghatóbb értelmet nyer. Sokszor kérdeztek tőlem, hogy nálatok mi a helyzet a vírus kapcsán az intézményekben? Erre azt szoktam válaszolni, hogy mindent megteszünk a mai

nap azért, hogy ne legyen köztünk fertőzött, de holnap akár hozzánk is bekopogtathat a vírus. Ebben az a fontos üzenet, hogy ez a holnap megoldásra váró problémája lesz, és nem ma kell aggódnunk a holnapért, mára elég a mai nap terhe. És a mai nap tehetünk még egy nagyon fontos dolgot, – hálát adhatunk.

### Kedves Olvasó!

Röviden visszatérve új kiadványunkhoz, remélem az olvasás során fog találni olyan gondolatot, eseményt, élethelyzetet, ami az Ön életében is segítséget, lehetőséget tartogat. Köszönöm megtisztelő figyelmét, és kérem, hogy helyezkedjen el kényelmesen, mert kezdődik a Terápium következő felvonása.

*Kovács Csaba*

# Tartalom

„Megbecsülni az életet”

2

„Összességében ez egy csoda nekem”

8

A módszer más, a cél közös.  
Szakmai – és önsegítés  
a szenvedélybetegség kezelésében

16

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

24

„Örület és pokol nélkül.”  
Józan életem bipolárisként

32

# „Megbecsülni az életet”

*A skizofrénia homályos, szorongással átítatott fogalom társadalmunkban, amit leginkább az edukáció hiánya, az ismeretlentől való félelem és a média közvetítette hatásvadászat okoz, és jóval kisebb mértékben fakad a betegségben érintettek valódi megnyilvánulásaiából. Nekik – ahogyan interjúalanyom is kifejezte – „elég nagy büntetés az élettől” maga a betegség, amit a külvilág felől érzékelt idegenkedés vagy indulat tovább súlyosbít. Sőt, sokszor ők is csak akkor szembesülnek a megbélyegzett betegség létezésével, ha már benne vannak. Akár egy olyan, sajnos túl gyakori mintázat résztvevőjeként, mikor a skizofrénia szerhasználat következtében alakul ki.*

*Így kezdődött interjúalanyom, Böbe betegségétörténete is, és folytatódott tíz évnyi küzdelemmel, amiben tagadás és útkeresés, mélypont és felépülésre való törekvés egyaránt szerepelt.*

*Jelenleg az Alapítvány Your Self Centrumának lakója. Harmadik éve, hogy beköltözött, és mára már „túl van a nehezen”. Erős, fiatal és a humorra is fogékony nőt látok magammal szemben, aki megtalálta azt a hivatást, amit szeret, és aki minden nap tudatosan törekszik a pozitív gondolkodásra, és a kiegyensúlyozottság, belső stabilitás megteremtésére.*

## **Félúton: Hány éves korában derült ki a betegsége?**

○ **Böbe:** 21 éves voltam, mikor nem meghatározott skizofréniaival diagnosztizáltak. Nekem akkor még voltak függőségeim, és nem tudtam

különválasztani a szerhasználat hatását a skizofrénia tüneteitől. El sem akartam hinni, hogy skizofrén vagyok, hiszen nem is hallottam még róla. Az orvosok sem mondták, csak a zárójelentésen olvastam a diagnózist.

Akkor másfél évre teljesen leszédáltak, csak azt nem tudtam, hogy miért teszik ezt velem. Most már tudom, hogy olyan állapotba kellett kerülnöm, ahol megszűnnek

a hangok, hogy innen a hangok nélkül hozhassanak vissza engem. Most már tudom, de akkor nagyon rossz volt, hogy nem világosítottak fel a betegségemről, csak adták a gyógyszereket, és nem tudtam, hogy mire!

Ezután megjártam még egy-két intézményt, de nagyobb lépéseket nem tettem azért, hogy megértsem a betegségemet és komolyan vegyem. A gyógyszereket sem szedtem rendesen, mindig kihagytam valamit. Sok év telt el úgy, hogy megpróbáltam lerakni a gyógyszereket és lejönni a szerről.

## **Félúton: Hogy tudott végül mégis lejönni a szerekről?**

○ **Böbe:** Már évekkal az ide kerülésem előtt letettem a szert. Ez úgy történt, hogy másfél-két évig nem szedtem a gyógyszereket, és nagyon rosszul voltam. Hallucináltam, ami erősebb volt,

„Eljutottam arra a pontra, hogy szükségem van segítségre, mert ezek a hangok erősebbek nálam, és nagy befolyással vannak rám.”

mint a drog utáni vágyam. Úgy voltam vele, hogy „Még egy kis hallucináció, ne!..”

**Félúton: Hogyan került hozzánk, a Your Self Centrumba?**

○ **Böbe:** Megijedtem, hogy, bár már rég nem használtam szert, mégis megvannak a hangok. Ezt a kettőt nehéz volt összeraknom. Akkor már elég nagy nyomás alatt voltam, azzal a tudattal, hogy én tényleg beteg vagyok. Eljutottam arra a pontra, hogy szükségem van segítségre, mert ezek a hangok erősebbek nálam, és nagy befolyással vannak rám. Egy rossz érzés is volt bennem, hogy valami történni fog velem, ha még egy napot segítség nélkül töltök el. Felkerestem ezért az első kórházat, ahova be tudtam menni. Ez Győrben volt. Itt kaptam gyógyszert, pár napig kezeltek, utána hazaszállítottak a lakóhelyemre, és az ottani kórházban ismét beállították a gyógyszereimet. Ezután három hónapig voltam egy addiktológiai rehabilitációs központban, ahova a függő múltam miatt kerültem. Majd a nővéremmel és a bátyámmal kerestünk bentlakásos rehabilitációs helyet Pest környékén, ahol már a skizofréniámmal foglalkoznak, és nem a függőségemmel. Így kerültem ide.

**Félúton: Milyenek voltak az első benyomásai?**

○ **Böbe:** Hát én elég csendes voltam, és igazából féltem attól, hogy hogyan fogok viszonyulni a többiekhez. Teljesen

új volt, hogy idegenekkel lakom együtt. De igazából ők is hasonló betegséggel rendelkeznek, mint én, és ez érdekelt, figyeltem és kezdtem megismerni őket. Egy év kellett körülbelül hozzá, hogy azt mondhassam: „Rólad már tudok valamit, és téged azért kedvellek, mert ilyen vagy.”

**Félúton: Tehát egy év kellett, hogy megtalálja itt a helyét.**

○ **Böbe:** Igen, és az elején az is nagyon nehéz volt, hogy akkor még küzdöttem a skizofrén tünetekkel. Az egyéni terápiák nagyon sokat segítettek, mert itt el tudtam mondani, hogy milyen téveszméktől szenvedek, és a terapeutám kérdezgetett, hogy „Ezt hogy is látom? És ha bekövetkezik, akkor annak mi lesz a következménye, és az reális-e?”

**Félúton: Ezzel választotta el a valóságot a téveszméktől?**

○ **Böbe:** Igen. Igazából ezeket ki is kellett magamból beszélni, mert ez felhalmozódott, felgyűlt bennem. És a skizofrén énem kibeszélésével elgyengültek, eltűntek a téveszmém. Mint mikor egy hegy sík területté válik. Vagy mikor sebeket kenünk le, és azok begyógyulnak.

„Igazából ők is hasonló betegséggel rendelkeznek, mint én, és ez érdekelt, figyeltem és kezdtem megismerni őket.”



**Félúton: Nagyon érdekes, és jó ezt hallani. Az élet más területein mi történt Önnel a beköltözése óta? Úgy hallottam, már dolgozik is.**

○ **Böbe:** Igen, dolgozom, kertészként.

**Félúton: Ennek mi volt a folyamata?**

○ **Böbe:** Kitaláltuk a terapeutámmal, hogy mi lenne, ha tanulnék valamit, és közösen gondolkodtunk, hogy mi is lenne jó. Van itt egy kiskert, amit én gondozhattam, és mikor meglátogattam a családomat, nekik is segítettem a kertben. Igazából régebben én mezőgazdasági

iskolában tanultam, csak nem szereztem meg a szakmát, így a kertészeti képzés jónak tűnt. Akkor nagy nehezen, de találtunk egy hétvégi iskolát, mert hétköznap csoportokon kell részt vennem, amikről nem is akartam hiányozni. Olyat választottunk, ami képesítést is ad, azaz olyan tudást szerzek vele, amivel újra be tudok illeszkedni a kinti világba. Minden második hétvégén oktatás volt, és félévente vizsgáztunk. Nagy léptékkal haladtunk.

**Félúton: Sikerült minden vizsgája?**

○ **Böbe:** Igen. Meg tanultam is rájuk. Problémát okozott viszont, hogy tanulás közben sokszor elkalandoztak a gondolataim. Nehezen tanultam, és féltem, hogy nem fogok majd megfelelni a vizsgákon.

**Félúton: Hogyan tudott mégis túllépni ezen az akadályon?**

○ **Böbe:** Hangos olvasással, zenehallgatással. És ha észrevettem, hogy megint elkalandoztam, visszamentem és újraolvastam. Lassabban ment így a tanulás, de igazából sikerült, és tudom, hogy valamennyi tudást is szereztem vele. Ha kimegyek az utcára, már tudom,

volt, mintha egész nap tanultam volna, de valójában dolgoztam, és a vizsgára is jobban fel tudtam készülni.

**Félúton: Milyen egyéb vágyai, milyen céljai vannak?**

○ **Böbe:** Ez: hogy olvashassak, tanulhassak. Ha visszanézek az életemre, olyan sok kihagyásom volt: kimaradt

„Mintha az lett volna a szándéka,  
hogy meghalljam magamat,  
hogy figyeljek magamra.  
Mert valamit közölni akarok,  
és igazából magamhoz szólok.”

hogy milyen fajta fákat, növényeket látok, hogy hogyan kell vágni, gondozni vagy ültetni őket.

**Félúton: A képesítés megszerzése után azonnal elhelyezkedett?**

○ **Böbe:** Igazából még le sem raktam a vizsgákat, de már találtam magamnak egy munkahelyet, mert kíváncsi voltam, hogy milyen lenne munkával hasznosítani a tudásomat. És az volt ebben a jó, hogy amiket tanultam, rögtön tudtam alkalmazni is, és további tudást szereztem hozzájuk. Olyan

majdnem tíz év a betegségem miatt! Nagyon szeretem a munkámat, és ehhez kapcsolódó más képzést is elvégeznék a későbbiekben. Például, ha idősebb leszek, szeretnék virágkötő lenni. Most még igényem van a mozgásra, szeretek kint lenni hidegben, melegben is. De idősebb korban talán már fáradtabb leszek, és nem lesz kedvem ilyen nagy fákat ültetni, vagy hajlogatni. Szívesen tanulnék virágkötést, de nagyon sok más lehetőség is van: ott vannak a dísnövények, a zöldségek, gyümölcsök, a szőlő, ami mind külön ágazat.

**Félúton: Mondta az interjú elején, hogy nehezen fogadta el a betegségét. Mit gondol most róla?**

○ **Böbe:** Hát, fiatalon nagyon nehéz volt, mert nagy lemondással járt. Mikor kirepültem otthonról, hatalmas energiával, lendülettel mentem bele az életbe. És nehéz volt megélni, hogy itt vagyok 22 évesen, és leszedálnak másfél évre.



„A skizofrénia igazából elfordított valóság. Bár ezzel meg is mutatja a társadalomnak, hogy az ember nem mindent érthet meg a világból, és hogy nem csak egy nézőpont lehetséges.”

Borzasztó érzés volt, hogy visszafogják a nagy lendületemet, amivel a világba indultam.

**Félúton: Most is nagy lendület van Önben, hiszen említette is, mennyire szereti a mozgást, a friss levegőt. Most már el tudja fogadni, hogy gyógyszerrel kell szednie?**

○ **Böbe:** Most már más. Úgy érzem, már túl vagyok a nehezen, és örülök neki, hogy van gyógyszer a skizofréniaira. Arra is gondoltam, hogy ha keresnének skizofréniasokat gyógyszerkutatásokhoz, szívesen részt vennék, és így hozzájárulnék ahhoz, hogy jobban megismerjék és kezeljék ezt a betegséget... Egyébként,

minden nap egyre egyszerűbb, de a betegség maga nagyon nehéz. Olvastam valahol, és így is van, hogy a földi pokol az a kín meg szenvedés, amivel ez jár. Reggel felkelsz, és az első gondolatod, hogy „beszól”. Mondja a dolgokat neked, hogy „Csináld ezt, csináld azt!”, és az van benned, hogy milyen ostobaság, mégsem tudod leállítani. Próbálsz elmagyarázni, hogy nem normális, nincs alapja, nincs logikája. De, mintha egy lejátsszót bekapcsoltak volna, nem hallgat el. Ezt csak az tudja elképzelni, aki benne van.

**Félúton: Ez nagyon nyomasztó lehet.**

○ **Böbe:** Igen. Nekem volt olyan feladat, hogy írjam le, amiket hallok, és ahogy írtam, írtam, mintha elgyengült és visszavonult volna, mintha megkönynyebbült volna, hogy meghallgatom őt. Mintha az lett volna a szándéka, hogy

meghalljam magamat, hogy figyeljek magamra. Mert valamit közölni akarok, és igazából magamhoz szólok.

Ez másfél évvel ezelőtt volt körülbelül, és onnantól kezdve ritkábbak lettek a hanghallások, meg kevésbé indulatosak. Igazából az érzés volt heves, amivel jártak, de mikor leírtam őket, akkor akár még jó szándékúnak is tűntek.

**Félúton: Utalt rá, hogy fontosak Önnek az itteni csoportok. Mit tud kivenni belőlük? Milyen előnyeit látja a csoportoknak?**

○ **Böbe:** Önismeretben nagyon sokat segítenek, meg a másik megismerésében is. Minden nap előrébb jutok általuk egy lépéssel. Mikor ide kerültem, teljesen másképp viselkedtem, mint ahogyan most. Azóta nyitottabb lettem, és például felkavar, ha valaki azért vádolja magát, mert pszichiátriai betegként sokszor van rossz hangulata.





**Félúton:** Tehát megerősödött Önben az empátia?

○ **Böbe:** Igen. És az az érzés is, hogy nem vagyok egyedül. Nem gondoltam

volna, hogy más is tud olyan mélyen lenni, mint én. És rossz nagyon, hogy létezik ez a betegség, mert tényleg egy elég nagy büntetés az élettől. A skizofrénia igazából elfordított valóság. Bár ezzel meg is mutatja a társadalomnak, hogy az ember nem mindent érthet meg a világból, és hogy nem csak egy nézőpont lehetséges.

**Félúton:** Ez további kérdéseket ébreszt – például, hogy miben segítheti az embert a skizofrénia? Akár egy másfajta szemlélet kialakításában?

○ **Böbe:** Például igen. Megbecsülni a Földet, a társadalmat, magunkat... Ha ki is szorul a társadalomból az ember, mégis megtanulja jobban megbecsülni az életet.

**Félúton:** Talán a közösség erősítheti ennek a megélését is. Hiszen itt meg tud másokat hallgatni, szorosabb emberi kontaktusok vannak...

○ **Böbe:** Gondolkodtam is azon, hogy ha kikerülök innen, akkor hogyan fogom kibírni nélkülkük? Hozzánóttünk egymáshoz, és én nagyon örülök nekik, és hogy velük lehetek. Olyan sok pozitívumot tudnak nekem adni, és jó azt látni néhányuknál, hogy lehet szenvedés nélküli is a skizofrénia. Ebben szerintem nagyon sokat számít a tudás: ha a skizofrén mondjuk utánaolvas, hogy mit is jelent a betegsége. Talán én is azért érzem magamat jobban, mert sokat olvasok. Például arról is, hogy miért van nekem büntudatom. Miért kínozom magam, hiszen el sem követtem jóformán azt a bűnt? És azzal, hogy megértem, hogy ez a betegségem egyik tünete, enyhül a büntudatom is.

„Olyan sok pozitívumot tudnak nekem adni, és jó azt látni néhányuknál, hogy lehet szenvedés nélküli is a skizofrénia.”





**Félúton: Mennyire elégedett most a mindennapjaival?**

○ **Böbe:** Ember vagyok, tele hibákkal, ezt érzem is, látom, meg tudom is. És annyira hozzászoktam, hogy minden napom egy harc. Most ezt kell túlélni, és lehet, hogy holnap is hasonló dolgokat fogok átélni, mert vannak olyan napok, vagyis igazából órák, amikor nehéz.

De valamilyen szinten azért elégedett is vagyok, és van, hogy úgy tudok lefeküdni, hogy jól érzem magam, és jókat tettem, vagy megkapható, szívem mellesleg pillanatokat éltem át.

**Félúton: Mi ad erőt Önnek? Mi segíti?**

○ **Böbe:** Mások megismerése. Engem nagyon érdekel, hogy például a munkatársaim hogy vannak: hogy csinálják, ha boldogok, és ha nem boldogok, akkor miért nem azok? És nagyon kíváncsi vagyok az élettörténetükre is. Hogy miért ezt a szakmát választották, mit szeretnek csinálni szabadidejükben, hogy állnak hozzá az élethez... És hát töltekezni tudok a napfényből, de abból is, ha esik az eső. A természetből.

Fontos számomra az olvasás és mozgás is. A sport sokat segít abban, hogy tisztábbak legyenek a gondolataim. Régebben nagyon sokat aerobicoztam, meg bicikliztem, futottam. Tavaly szeptember környékén pedig elkezdtem jógázni, és decemberben hozzátettem az aerobicot is. A járvány miatt [a 2020-as koronavírus-világjárvány – a szerk.] most abba kellett hagynom mindkettőt, pedig jó volt.

Az is érdekes, hogy mielőtt bekerültem volna ide, vegetáriánus voltam. Ez a betegségem egyik tünete volt, egy kényszer, amivel rávettem magam, hogy csak nyers zöldségeket egyek, főzés nélkül. Szeptember óta viszont megint eszem húst.

„Próbálják meg pozitívan látni a világot, és forduljanak kifelé: hallják meg a madarakat, az autók zaját.”

**Félúton: Vannak-e egyéb tapasztalatai, tanácsai azok számára, akik skizofréniával küzdenek?**

○ **Böbe:** Szedjék a gyógyszert, és ne igyanak alkoholt. Ne cipeljék magukkal a haragjukat, inkább fejezzék ki, rakják le, akár valami vicces módon. Hiszen a harag jön, de el is szállhat. Vannak persze negatív élmények, érzések is, de ilyenkor próbáljanak arra törekedni, hogy valami jót cselekedjenek. Ha a gondolataimat nem is tudom irányítani, de cselekedettel valamennyire ellensúlyozni tudom őket.

Nagyon fontos a skizofréneknél, hogy minden nap legyen valami céljuk. És úgy menjenek ki az utcára, vagy sportolni, sétálni is, hogy azzal céljuk van: mit akarnak ezzel erősíteni vagy a háttérbe szorítani? Próbálják meg pozitívan látni a világot, és forduljanak kifelé: hallják meg a madarakat, az autók zaját. És tudják, hogy van hova nyúlniuk, van segítségük.

Készítette: Sziráki Mariann  
pszichológus



# „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-nyolcéves 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 háziambulán 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 hárfítottam, 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:** Járok 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 kinyúlni, de egy csomó lehetőségre nyitottá váltam, és ez a nyitottság az önbecsülésre és az önismeretemre is pozitívan hatott. Ha felkérek 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





*Orvos, pszichológus, addiktológus, szponzor... Ha szenvedélybetegként segítséget keresünk, sokféle kezelési módszerrel és sokféle „segítővel” találkozhatunk. Ráadásul, ahogy nincs két egyforma ember, úgy nincs két egyforma szenvedélybeteg sem. Mindenkinek sajátos az életútja, ahogy sajátos a józanodási útja is. Ez a komplexitás pedig komplex kezelési formát követel.*

*Mi, a Félút Centrumban ezen elv mentén dolgozunk. Programunk ugyanis a 12 lépéses Minnesota-modellen alapul, így aztán az egészségügyi és terápiás megsegítés mellett az AA (Anonim Alkoholisták) szellemiségét is igyekszünk átadni klienseinknek. Hiszünk abban, hogy ez a meglehetősen holisztikus szemlélet az, ami leginkább maximalizálni tudja a józanság megszilárdulásának esélyét.*

*Am a szakmai segítség és az önségítés néha meglehetősen különböző eszközökkel, keretekkel, elvekkel dolgozik. Hogy működhetnek akkor mégis együtt? Hogy férnek meg egymás mellett? Valóban szükségszerű-e mindkettő alkalmazása?*

*Ezekre a kérdésekre keressük a választ kerekasztal-beszélgetésünkön. Meghívottjaim a „segítői paletta” egészen különböző pontjairól érkeztek. Egy pszichológus, aki saját élmény nélkül foglalkozik professzionálisan szenvedélybetegekkel, egy sajátélményű segítő, aki nemsokára hivatalosan is szakemberré válik, illetve egy szponzor (az AA keretein belül az újakat mentoráló, többéves józansággal bíró alkoholbeteg), aki harminc év tapasztalattal és mintegy 70 szponzorálttal a háta mögött, mondhatjuk, hogy (majdnem) mindent tud az alkoholbetegségről.*

# A módszer más, a cél közös. Szakmai – és önségítés a szenvedélybetegség kezelésében

„Mindenkinek sajátos az életútja, ahogy sajátos a józanodási útja is. Ez a komplexitás pedig komplex kezelési formát követel.”

**Félúton: Üdvözöllek Benneteket, köszönöm szépen, hogy elfogadtátok a meghívást! Kérlek, mutakozzatok be a téma kapcsán kicsit részletesebben is!**

**○ Zsanett:** Zsanett vagyok, pszichológus, terápiás munkatárs. Jelen helyzetben, azt hiszem, én képviselem a szakmai „oldalt”. Mindig is professzionális keretek közt vettem részt a szenvedélybeteg-ellátásban, nincs saját élményem a területen.

**Félúton: Annyi terület van, ahol el lehet helyezkedni pszichológusként. Hogy kerültél épp az addiktológia világába?**

**○ Zsanett:** Bevallom, az egyetem éveim alatt még nem gondoltam arra, hogy szenvedélybetegekkel dolgozzam. Szakmai gyakorlatom során találkoztam először a területtel, amibe aztán észrevétlenül beleszerettem, mondhatjuk, hogy beszippantott. Azóta – némi kihagyással – ebben dolgozom.

**Félúton:** *Köszönöm, visszatérünk még erre, de előbb hallgassuk meg a többi-eket is!*

○ **István:** Sziasztok, István vagyok, felépülőben lévő alkohlista, 1990-óta józan. Sok mindent tudnék még mondani, a lényeg, hogy nem vagyok szakember.

**Félúton:** *Soha nem gondoltál arra, hogy „tanuld” is a szakmát?*

○ **István:** Egyszer volt talán ilyesféle gondolatom, hiszen valójában ez lenne a világ legegyszerűbb, leglogikusabb dolga. De én úgy érzem, hogy nem tudnám jól csinálni. Nekem van egy jellegzetes, – számomra legalábbis – eléggé humoros karakterem, és ha pénzért segítenék, nyolctól négyig, nem hiszem, hogy tudnám ezt a karaktert hozni – ami viszont az AA berkein belül nagyon jól működik.

**Félúton:** *Ezek szerint úgy látod, hogy a te személyiséged nem lenne alkalmas szakmai segítségre. Mit gondolsz, másnál működhet ez a „kettős szerep”?*

○ **István:** Abszolút, persze, miért ne?

**Félúton:** *Itt is van valaki, akinél ez elvileg működik. Judit!*

○ **Judit:** Judit vagyok, alkohlista, terápiás munkatárs és pszichológus hallgató. Furcsa, de a szakmai érdeklődésem volt meg előbb. A pszichológia már gyerekoromban lázba hozott, tudtam, hogy valami ilyesmivel kell, hogy foglalkozzak, ha felnövök. Aztán a területen „szerzett” sajátélmény még egy lökést adott számomra a segítői szakma felé. Nagyon régóta dolgozom már tapasztalati segítőként, és néhány éve érkezett el az idő, hogy elkezdjem pszichológiai tanulmányaimat. Talán úgy fogalmaznék, hogy ezen a területen a sajátélmény

leginkább hitelességben tett hozzá a munkámhoz.

**Félúton:** *Rehabilitációs intézményben kezdted a józanodást, integrálódttál az AA-közösségbe, van szponzorod. Mint „idős józan”, neked is van saját szponzoráltad?*

○ **Judit:** Én úgy tudom, hogy szakmai és AA-s ajánlás is, hogy ha valaki szakmai berkeken belül űzi a szenvedélybeteg-segítést, akkor szponzoráltja nem lehet. Így aztán a professzionális kereteken belül próbálok megfelelni a 12. lépésnek: így adom tovább az üzenetet. [Az Anonim Alkoholisták közössége a felépülés elveit 12 lépésben foglalja össze, melynek utolsó lépése ezen felépülési elvek továbbadása – a szerk.].

**Félúton:** *Közelítvén a témánk felé, kíváncsi lennék, mit gondoltok, milyen arányban józanodnak az emberek az AA, illetve valamilyen terápiás lehetőség segítségével?*

○ **István:** Emlékszem, mikor én kezdtem, még nem nagyon voltak rehabilitációs helyek. Csak mi, az „utcai harcosok”. Az elmúlt tíz évben aztán egyre nőtt a rehabok száma, olyannyira, hogy saját szponzoráltjaimat tekintve most már szinte csak olyan van, aki valamilyen bentlakós vagy legalább bejárós terápiáról érkezett.

**Félúton:** *És mit láttok, jól működik együtt ez a kettő?*

○ **Judit:** Nálunk, a Félút Centrumban mindenképpen. Így épül fel a program, az AA-gyűlések látogatása a terápia szerves része. AA-s ajánlás, hogy „az a legjobb, ha szponzor már részegen van”. Ezt úgy kell érteni, hogy minél előbb keres magának valaki szponzort, annál jobb. Akár már az első józan napján, ehhez nem kell még tartós absztinencia sem. Így aztán mi is támogatjuk a mielőbbi szponzorkeresést. Ha ez terápiás feladat, kisebb az esély, hogy elmarad, viszont



nagyobb valószínűséggel lesz működőképes a kapcsolat, mire az illető kikerül a terápiából. A szponzorok részéről azonban szoktunk néha kicsi „ellenállást” érezni, többen kérik, hogy először fejezzék be a terápiát, és csak azután keressék őket. Jó lenne, ha mindenki látná, hogy nem üti egymást a kettő, mi nem ugyanazt csináljuk, és nem is avatkozunk bele abba a munkába, amit a kliens a szponzorával végez.

○ **Zsanett:** Én is azt tapasztalom, hogy a kliensek néha kicsit megzavarodnak ebben. Ilyenkor fontos tisztázni, hogy teljesen más az, amit egy szponzor tud adni, és más, amit a pszichológus- eset- vezető. Kezdvé mondjuk a kapcsolattal: ha jól tudom, egy szponzor adhat a szponzoráltja számára konkrét tanácsokat, véleményeket, elmesélheti saját élményeit és tapasztalatait, tehát ez egy kötetlenebb kapcsolat. Pszichológusként nem adhatok a kliensemnek

tanácsokat, inkább abban segíthetek neki, hogy megtalálja a saját válasza- it. A pszichológus-kliens kapcsolatnak vannak keretei, de ez nem azt jelenti, hogy merev és személytelen. A szponzorral dolgozik például a lépéseken, de ha úgy érzi, hogy ezen túl is szüksége lenne támogatásra, mert van egyéb el- akadása, pszichés problémája, akkor mi tudunk segíteni, akár a program után is. Fontos azonban egyeztetni a klienssel, hogy bírja-e a „kettős terhelést”. Nekem az a tapasztalatom egyébként, hogy a fő kérdésekben általában úgyis hasonlót mondunk a szponzorral.

○ **Judit:** Olyan persze van, hogy a kliens a játszma részeként meginter- jüvöl mindenkit, hátha valaki majd más- t mond, de ez nem igazán szokott sike- rülni. Fontos, hogy amit a szponzorral kezdett, azt oda vigye vissza, és fordítva.

○ **István:** Én sem tapasztaltam ebben problémát. Persze, szenvedélybeteg- ről van szó, a játszma e körül is el tud- nak indulni, de ezeket tudjuk kezelni.

**Félúton:** Akkor abban, úgy látom, egyetértetek, hogy tud együttműkö- dni a kettő, sőt, akár ki is egészítik egy- mását. De, ahogy Zsanett utalt is a túl- terhelésre egy fél mondattal, számít-e, hogy például időben hogy viszonyul egymáshoz ez a kétféle segítség?


○ **Judit:** Én legjobban annak örülök, ha egyszerre van jelen a kettő. Mert tényleg annyira mást ad. Egy munkatársam szok- ta mondani, hogy „attól, hogy valakinek jó pszichológusa van, még senkit nem láttam kijózanodni”. A terápiás segítők például támogatni tudják a klienst, hogy integrálódjon az AA-ba, tudnak beszél- ni az esetleges gátlásokról, félelmekről, amik a folyamat elején akadályozzák a megnyílást.

○ **Zsanett:** Nekem volt olyan kliensem is, aki már beépült az AA-ba, és mellette keresett meg engem. De pár ülés után úgy éreztem, hogy a konzultációkat inkább „kapszzkodónak” használja, így visszajeleztem, hogy nem érzem indo- koltnak a terápiás munkát.

**Félúton:** De mi van abban az esetben, ha olyan problémát látsz, ami szakmai segítséget igényel?

○ **Zsanett:** Ez az egyéntől függ főként, a probléma jellegétől. Ha van például egy nagyobb psi- chiátriai kórkép, akkor mindenképpen fontos a szakemberi támogatás.

○ **István:** Ezt a ré- szét én is így gon- dolom. Nekem, mint szponzornak, vannak ide kapcsolódó „szabálya- im”. Ha például hangulatja- vító gyógyszert szed, lépésekre [az Anonim Alkoholisták 12 lépése



„A rehabilitáció nagy segítség a folyamat elején... de azt is le kell szögezni, hogy az AA önmagában kerek egész, önműködő.”



– a szerk.] nem indulunk el. Akkor én magam küldöm vissza az orvoshoz, szakemberhez. Nem nyúlok olyanhoz, amihez nem értek. Viszont én, személy szerint, szeretem megvárni a rehabilitáció végét, mielőtt közös munkába kezdek a szponzorálttal.

**Félúton: Miért? Hiszen te is úgy vélekedtél az imént, hogy tud működni egyszerre a két forma.**

○ **István:** A „bandázás” miatt. Azt látom, hogy a rehabosok nagyon össze vannak nőve, nehezen nyitnak a többiek felé az AA-ban, akár a szponzor felé is. Azt a zárt közeget tekintik a családjuknak, és aztán nagyon nehéz a leválás. Hangsúlyozom, hogy ez nem szakmai, kezelési hiba, de létező jelenség. Mindennek van előnye és hátránya.

**Félúton: Ezért lehet az, hogy nem minden szponzor „rajong” a terápiában részt vevő szponzoráltakért? Mert azért ilyenrel is találkoztunk már...**

○ **István:** Lehet ilyen, igen. Nézd, a szponzoroknak nincs szakirodalma,

ami megmondja, hogy ezt így és így kell csinálni. Mindenki a saját tapasztalata, meggyőződése alapján halad.

○ **Judit:** Én is látom, hogy azért van néha egyfajta rivalizálás. Előfordult már, hogy a klienseink kevesebbnek érezték magukat a gyűlés után, mint a nem re-

a rehabilitáció nagy segítség a folyamat elején. Előfordul, hogy valakinek az izolált rehabilitáció sem elég, mert például olyan fizikai állapotban van, hogy a programban való részvétel előtt mi küldjük el a kórházba. De azt is le kell szögezni, hogy az AA önmagában

„Ugyanazért dolgozunk.  
Lehet, hogy más módokon,  
de a célunk közös.”

habosok. Merthogy ott olyasmi üzenetet kaptak, hogy nekik könnyebb a zárt keretek miatt. És ebben van is igazság. De látni kell azt is, hogy ez csak aktuális könnyebbség, a „valóság” a rehabosokat is eléri, mikor vége a terápiának, és ezért fontos, hogy ez az átmeneti időszak, a leválás és az átkapcsolódás jól sikerüljön. Ki kell mondani, hogy

kerék egész, önműködő, és olyan is van, aki pusztán ennek a segítségével józánodik.

○ **Zsanett:** Mindig hangsúlyozzuk, hogy ez a 12 hét csak egy kezdőcsomag. Az, hogy ezzel aztán mit kezdenek, rajtuk fog múlni. A lényeg szerintem, hogy ugyanazért dolgozunk. Lehet, hogy más módokon, de a célunk közös.



**Félúton:** *Ezzel szerintem ki is mondtad a lényegét, Zsanett. Fókuszáljunk akkor inkább a terápiás munkára, a rehbától függetlenül. Pszichológusként mennyiben más szenvedélybetegekkel dolgozni, mint bárki mással?*

○ **Zsanett:** A józanodásuk elején még annyira a függő berögződéseket és manipulációkat hozzák, hogy maguk is alig veszik észre. Öntörvényűek és nagy játékosok, ezért szükség van a keretek határozott képviselőjére. Ugyanakkor nagyon törekenyek is ebben az időszakban, sok bennük a szégyen és a büntudat, ezért kellő empátiával kell hozzájuk közelíteni. Talán a „szigorú szeretet” lehet

**„A tartós személyiségváltozáshoz hosszú évek szükségesek. A folyamat elején még az alkohol beszél belőle, bármiről beszél is.”**

**Félúton:** *A józanodás első időszakában – ebben, azt hiszem, mindenki egyetért – a józanság stabilizálása a cél. Mennyire lehet ilyenkor „mélyre menni” a terápiában?*

○ **Zsanett:** Igen, ilyenkor az a legfontosabb, hogy erősödjenek. Ahogy már mondtam, figyelembe kell venni, hogy kinek mire van szüksége, és hogy mennyit bír. A mélyebb témák boncolgatását inkább a rehabilitáció után, stabilabb

erre a legtalálhatóbb kifejezés, ennek a rugalmas változtatása teszi különlegessé a velük való munkát.

józansággal szoktam elkezdni, mikor már több „mankója” van, mint például az AA, a kiegyensúlyozottabb életvitel, munka, kapcsolatok. Megvan ugyanis annak a veszélye, hogy ha egy nehéz téma érzelmileg kibillenti, és még nincsenek megfelelő eszközei a feldolgozáshoz, akkor újra az italhoz fog nyúlni.

○ **István:** Most nevetek magamban, mert eszembe jutott az én kezdeti időszakom. Hát nem tettem volna meg Tippmixen, hogy nekem ez sikerül. Az első hetekben, hónapokban még minden és mindenki olyan bizonytalan. 12 hét arra elég, hogy az illető „megtalálja a villanykapcsolót”, semmi másra. Kiszámíthatatlan minden.

○ **Judit:** A tartós személyiségváltozáshoz hosszú évek szükségesek. A folyamat elején még az alkohol beszél belőle, bármiről beszél is. A szupervízorunk is két év józansággal vállal el szenvedélybeteget



pszichoterápiába. Persze, sokszor már a program alatt látszik, hogy valakinél van olyan trauma, elakadás, amivel majd bőven foglalkozni kell később, de csak később. Az első a józanság.

**○ István:** Nekem is van most olyan szponzoráltam, akinél látom, hogy valami az alkoholtól függetlenül nem kerek. Én magam küldtem el pszichológushoz. Van olyan probléma, amihez a tapasztalat nem elég. Mint mondtam, nem nyúlok olyanhoz, amihez nem értek.

**Félúton: És ha elkezd pszichológushoz járni, akkor addig te elengeded a kezét, vagy a kettő tud párhuzamosan működni?**

**○ István:** Az attól is függ, hogy ő mit dönt.

**○ Zsanett:** Én azt is tapasztalom egyébként, hogy a józanság erősödésével több minden magától a helyére kerülhet: enyhülhet például a szorongás, a hangulati levertség. Akkor szükséges a szakember bevonása, ha tartósan nincs javulás bizonyos problémákban.

**Félúton: Mi az a leggyakoribb probléma, betegség, aminek fennállása valószínűsíti, hogy az AA önmagában kevés lesz?**

**○ Zsanett:** Ami egyből beugrik, az a trauma. Ha mondjuk gyermekkorában bántalmaztak valakit, az behálózza a jelenét, hatással van az énképére, kapcsolataira és a megküzdésére. Az AA egyébként erre is nyújt alternatívát, egy elfogadó, támogató közösségben biztonságban érezheti magát. De a blokk feloldásához általában kell a terápiás kapcsolat. Továbbá a nagy klinikai kórképek is ide tartoznak természetesen.

**Félúton: Beszéljük kicsit bővebben ezekről, mert én azt látom, hogy egyre**

**többször találkozunk kettős diagnózisú alkoholbetegekkel. Ez ugye azt jelenti, hogy a szenvedélybetegnek valamilyen egyéb pszichiátriai zavara is van, amire általában gyógyszert is szed. Hogy áll ehhez az AA és a szakma?**

**○ Judit:** Igen, ez egy nagyon fontos téma. Mert, bár szerintem is nagyon sok minden javulhat a józanodással, de vannak olyan kórképek, amelyek sajnos nem. Sőt, ellehetetlenítik magát az AA-ba járást is. Megtippelni is nehéz, hogy hány ember képtelen eljutni gyűlésre olyan pszichés megbetegedés miatt, mint például a súlyos hangulatzavar, szorongás, skizofrénia, vagy akár a különböző személyiségzavarok, az ADHD (figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar, neurológiai természetű veleszületett vagy fejlődési rendellenesség).


A gyógyszerézést tekintve mi a Centrumban azt tanítjuk, hogy amit az orvos ír, azt be kell venni, de se többet, se kevesebbet. Mert ebben a helyzetben ez nem visszaélés, hanem éppen ez a józanság.

Szerintem nem szabad fanatikusan venni az absztinenciát.


**○ Zsanett:** Szokták mondani néha a kliensek, hogy félnek a gyógyszerektől, valaki nem is érti, miért akarjuk gyógyszerrel „tömni”. Persze, ez nem is alap-talan, hiszen egy alkoholbetegnél könnyen kialakulhat a gyógyszerfüggőség.

**Félúton: Hogyan lehet ezt elkerülni?**

**○ Zsanett:** Az edukáció nagyon fontos ezen a téren is, hogy megértsék, hiába van ott a keresztfüggőség veszélye, bizonyos esetekben a józanságuk feltétele is, hogy szedjék az orvos által felírt gyógyszereket. Gyakran szoktunk



„Van olyan probléma, amihez a tapasztalat nem elég. Mint mondtam, nem nyúlok olyanhoz, amihez nem értek.”



„Vedd ki,  
ami hasznos,  
és hagyd  
a többi.”

a kliensekkel erről beszélni, sőt, van erről külön előadás-csoportunk.

A másik jelentős pont az ilyen esetekben az orvos-sal való szoros kapcsolattartás, mind az esetvezető, mind az ápolók részéről.

○ **István:** A legtöbb azonban magán a szenvedélybetegen múlik. Ismerek olyat, aki bipoláris depresszióval küzd, és szépen haladt a józanságában, így aztán kitalálta, hogy felhagy a gyógyszerrel is. „Józánra gondolja magát”. De ez nem működik. És persze, kell egy jó orvos is. Én úgy hívom az ilyen szakembereket, hogy „AA-barát orvos”. Akik ismerik az AA filozófiáját. Mindig őket javasolom, ha megkérdeznék a társak. Azonban nem minden orvos ilyen. Aki nem tájékozott a témában, az reflexből felír a betegnek mindenféle gyógyszert. Mert hát ez a legegyszerűbb, és ezzel szépen visszalöki a függőségbe. Sajnos ezt személyesen is megtapasztaltam.

*Félúton: Mindezek alapján mondhatjuk, hogy közös cél a jövőt tekintve az önszolgáltató közösségek, a szakma és az egészségügy közötti*

*együttműködés erősebbé válása? Van abban feladata a pszichiátereknek, háziorvosoknak, pszichológusoknak és a szponzoroknak, hogy jobban megismerjék a többiek munkáját?*

○ **Judit:** Az érintetteknek és a szakembereknek szerintem főként a tájékoztatásban és ismeretterjesztésben van felelősségük. Ezt az AA már nagyon szépen csinálja a szakembereknek szóló pamflettekkel, megkeresésekkel és az üzenetátadással. Hivatásos segítőként bízom benne, és egyre jobban látom is, hogy mindinkább épül be a köztudatba, hogy létezik az AA, és lehet „használni”. Az oktatásban pedig pozitív fejlemény, hogy az addiktológiai konzultáns képzéseken már „12 lépéses programok”, és „Minnesota modell” című tantárgy is van.

*Félúton: Az AA részéről tehát egyáltalán nincs fejlődőnivaló? Nem köztöködni szeretnék, de azért mi hallottunk már olyan hangokat, véleményeket AA-s berkekből, hogy az AA mindenre jó...*

○ **Judit:** Az AA-ban az a jó, hogy egy közösség, nem egy ember. Még ha egyvalaki túl radikális is, a közösség figyelni egymást, hallja egymást. „Vedd ki, ami hasznos, és hagyd a többi”. Ez egy idevágó szlogen. De az én tapasztalatom szerint egyébként az általános álláspontok ebben a témakörben is eléggé felelősségteljesek.

○ **Zsanett:** A szakma részéről nekem is van hiányérzetem. Sajnos több szakembernek csak elképzelése van arról, hogy milyen is valójában a szenvedélybetegség. Nem is igazán oktatják ezt a területet a pszichológia szakon például. Amiből én nagyon sokat tanultam, az a kliensek sajátélményei, személyes történetei voltak, ebből értettem meg a lényegét. Viszont én is látom a pozitív változást.



### **Félúton: István, te is látod?**

○ **István:** Igen, mi például hosszú időn keresztül jártunk be az orvostanhallgatókhoz üzenetátadásra. És nem csak oda. Kemény munka ám ez, műszak után, mindenféle ellenszolgáltatás nélkül járni be egyházakhoz, különböző intézményekbe, orvosokhoz. De ez a mi feladatunk, hogy továbbvigyük az üzenetet. Ugyanis, ha egy szenvedélybeteg segítséget keres (vagyis inkább a hozzátartozó), akkor az első lépcső minden bizonnyal a fehér köpeny lesz, mivel hát beteg. E téren azonban inkább negatív a tapasztalatom, ahogy azt már mondtam. A házi orvosok többsége például nem veszi komolyan ezt a betegséget. Vagy mikor részt veszünk az AA képviseletében különböző konferenciákon, sajnos azt látjuk, hogy alapvető kérdésekben nem értünk egyet. Némely orvos azt vallja, hogy öt év után gyógyult az alkoholista. De sok jót is lehet látni, attól függ, mennyit veszek észre belőle.

### **Félúton: Úgy látom, a kulcstényező a nyitottá válás...**

○ **Judit:** Abszolút. De azt még hozzáténném, hogy megtehet mindenki mindent, úgyis magán a kliensen áll vagy bukik a dolog, az ő hajlandóságán. Ismertem olyan klienst, aki megjárt több rehabot és több szponzort, mégsem fejlődött, csak a kezelőket és segítőkét hibáztatta. Ilyenkor azért elgondolkodtat, hogy az ő része hol van ebben a folyamatban?

○ **Zsanett:** Nekem volt olyan élményem, hogy az egyik kliens, mikor megtudta, hogy nem vagyok sajátélményű, azonnal eltűnt. Ebbe kapaszkodott bele, pedig a titok nyitja nyilván ott volt, hogy hiányzott még a kellő hajlandósága és motivációja, és erre remekül át tudta tolni a felelősséget. Viszont aki tényleg

akar józanodni, annak ez egyáltalán nem jelent problémát. Persze néha előkerülnek olyan momentumok, amiket legfeljebb csak sejthetnek, de ez nem gátja a terápiának. Szokták mondani például, hogy nem kell ahhoz depressziósnak lennem, hogy egy depresszióssal dolgozzak, és ez itt is így működik. Ezen kívül az élet egyéb területeiről lehetnek olyan élményeim, amelyeken keresztül próbálhatok kapcsolódni az ő kivülállóságához, magányához, szégyenéhez, még ha más árnyalatban is. Ha viszont tényleg arra van szükség a megértettséghez, hogy olyannal beszéljen, aki átélte az adott dolgot, akkor ott van a szponzor és a gyűlés.

**Félúton: És ezzel vissza is érteztünk az együttműködéshez, ami nektek ma nagyon jól ment. Reméljük, a jó példa ragadós lesz. Köszönöm szépen a sok értékes gondolatot. További jó munkát és kitartást kívánok „közös célok” eléréséhez!**

*Készítette: Kovács Adél pszichológus,  
a Félút Centrum intézményvezetője*

**„Ez a mi feladatunk, hogy továbbvigyük az üzenetet.”**

*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 szegyéntelibb. 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 lételemre 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 ivászatomban, 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 pszichátrián 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 anyóstarsam 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 egyetlenegy barátnője 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 szégyenrel 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. Hozzátenném 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 szegényfoltot 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 akaraton 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, antidepresszánszal, 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*



# „Örület és pokol nélkül.” Józan életem bipolárisként

Egyre elfogadottabb lesz manapság az a jelenség, hogy valaki szenvedélybetegséggel küzd, és erre keresi a megoldást, a terápiás lehetőségeket. Ahogy interjúalanyom frappánsan szavakba öntötte: „mindenkinek van egy alkoholista ismerőse, barátja”. Ez kétségtelenül pozitív változás ahhoz a moralizáló megközelítéshez képest, ami kezdetben meghatározta a társadalom viszonyulását a szerhasználókhoz: az „erkölcsileg defektes, semmirekellő ingyenélő” helyett napjainkban sokkal inkább segítségre szoruló beteg egyéneket látunk bennük, akik persze hátukon cipelik elszúrt éveik felelősségének mázsás terhét, mégsem ülünk át a szemközti asztalhoz arra hivatkozva, hogy „de hát ez az alak olyan fura, creepy, magában motyogó úrlénynek” tűnik.

A pszichiátriai betegek helyzete kevésbé reményteli. Ha kiejtik a szájukon az orvosi szaknyelv által használt diagnózisukat, ennek alapján azonnal a „furcsa, bolond, őrült” kategóriába kerülhetnek. Ők még mindig olyan stigmákat hordanak magukon, amelyek kiválthatják másokból a féltelmet, az értetlenséget és a fentebb említett tisztas távolság megteremtésére késztető „önvédelmi reakciót”.

Mi a helyzet akkor, ha valaki mindkét betegséggel, úgymond „kettős diagnózissal” (szerfüggőséggel és pszichiátriai zavarral is) küzd?

András, a híres íróhoz, Ernest Hemingwayhez hasonlatosan maga is bipoláris zavarral él, de józan alkoholbeteg. Sorsa a néhez indítástól eltérekintve kevésbé tragikus.

Intenzív, elsősorban függőségének kezelésére irányuló bentlakásos terápiája után találkozunk. Most is korábban érkezik, törekszik arra, hogy együttműködjön, pozitív benyomást keltsen. Ruhája izléses, sportos és kényelmes, könnyedén olvasgat intézményünk szakrális zöld kanapéján ücsörögve. Megnyugtató ránézni, mert korántsem érzem belőle azt a feszült, kapkodó vibrálást és zuhanóan örvénylő önmarcangolást, mint amit a csoportokon tapasztaltam nála, mikor velem dolgoztam. Hellyel kínálok. Mosolyog. Érzem, hogy könnyű dolgom lesz, őszintén mesél majd önmagáról.

„A pszichiátriai betegek helyzete kevésbé reményteli.”



**Félúton: Pontosan milyen diagnózissal, pszichiátriai betegséggel küzd az alkoholfüggőség mellett?**

○ **András:** Papíron „bipoláris II” diagnózissal rendelkezem, vannak mániás és depresszív időszakaim is. Ezek nem annyira kimagaslóak és mélyek, mint a „bipoláris I”-nél, aki időnként súlyosan elszakad a valóságtól. Jórészt kevert periódusaim vannak. Erre szedem a gyógyszereket, esetemben meghatározóbb a hipománia. Ilyenkor energiátültöttséget tapasztalok, fellazulnak a gátlásaim, az erkölcsi korlátaim. A depressziós időszak inkább energiavesztéssel jár párosul.

**Félúton: Lát hasonlóságot a két betegség között?**

○ **András:** Mindenképp. Mindkettő öröklött betegség, erős a genetikai hajlam. Amikor a barátaimnak, ismerőseimnek meséltem arról, hogy végre rendszeresen diagnosztizáltak, akkor mindenki attól féltett, hogy az alkoholelvonási és a bipoláris kettős tünetek hasonlítanak egymáshoz, és nem fogok tudni köztük különbséget tenni. Eleinte nem is nagyon tudtam, mivel a bipoláris tünetekre gyakran ráíttam.

Utólag azt látom, hogy a különbség elsősorban abban mutatkozik meg, hogy milyen intenzitással jelentkezik a kettő. A hangulatingadozás csak egy nagyon kis része a problémának. A gátlások feloldódása például egy különbség. Hipománia során nem egyszer intenzív sportfogadásba, kockázatkereső magatartásokba kezdtem, azt gondoltam, hogy „én vagyok az Isten, mások felett állok”. Alkoholelvonás hatására a realitásérzésem nem borult meg, bár tudom, hogy másnál a delirium tremens alatt ilyesmi is előfordulhat.

**Félúton: Abban azért mégis csak van valami közös, ahogy egy alkoholista az önérzete mellett kardoskodva „mások fölé helyezi magát”, és öntörvényűségétől túlfűtötten figyelmen kívül hagyja a környezetét, illetve mikor a mániás beteg a téveszméitől hajtv száguld a semmibe. Vagy rosszul látom?**

○ **András:** Igen, tényleg van hasonlóság. Az eltérés talán az, hogy a mániás állapota kevésbé „véd valamit”. Az olyan, mintha valóban a semmibe száguldának, csak felületet kell találnom ehhez az energiához – lehet ez sportfogadás vagy értelmetlen üzenetek küldözgetése is. Az alkohol esetében a kulcs inkább a „betegségem védelme”: az, hogy „nekem ne mondja meg senki, hogy mit tegyek, és ne szóljon bele más abba, hogy inni akarok”. El tudom különíteni például a mániahazugságaimat az alkoholos hazugságoktól. A mániahazugságok mindig sokkal kevésbé voltak „célosak”, mint az alkoholos átveréseim: a tagadás

„Az alkoholelvonási és a bipoláris kettős tünetek hasonlítanak egymáshoz.”



## „A negatív hangulati állapotomat mindig erősítette a szerhasználat miatti büntudat.”

és a családtagok előli bujkálás például nem volt nálam jelen a „mánia” kapcsán. A depresszív szakaszokban pedig inkább paranoiás voltam, és folyamatosan elméleteket gyártottam arról, hogy vajon mit beszélnek rólam a főnökeim a hátam mögött, és feltételeztem, hogy utálnak engem.

**Félúton:** *Az alkoholizmus okozta büntudatos, rossz lelkiismerete milyen hatást gyakorolt a bipolaritása depresszív fázisaira? Az ivás miatti büntudata miatt könnyebben veszett el olyan téveszmékben, hogy mások „meg akarják leckéztetni és nehezíteni Önre”?*

**○ András:** Igen, a negatív hangulati állapotomat mindig erősítette a szerhasználat miatti büntudat. Például, mikor egy rendőr mellett elmentem, állandóan az járt a fejemben, hogy biztosan gyanúsán viselkedem, és rendszeresen meg is álltam ellenőrizni, hogy nem csináltam-e valami rosszat.

**Félúton:** *Mit jelentett az Ön életében a „belátás”, a betegségtudat megszerzése ezekkel az állapotokkal kapcsolatban?*

**○ András:** Mindkét betegség történetében eljött egy valódi mélypont. Az alkohollal nem volt eleinte problémám, a depresszióval azonban már viszonylag korán küszködtem. Nehezen akartam belátni, hogy mentálisan különbözöm másoktól, mivel mindennapi eredményeim nem tették kötelezővé, hogy erre

a következtetésre jussak. A munkában sikereket arattam, az iskola is valamenyire haladt. 21 évesen mégis elmentem a pszichiáterhez, és kaptam egy bipoláris diagnózist. Nem kívántam ezzel foglalkozni, amíg nem fenyegette az életmódomat a betegség. Azt hiszem, a mániás állapotaim alatt elkövetett számtalan értelmetlen hazugság tette be a kaput. Az utolsó felvonás talán az volt, amikor bepíált állapotban felhívtam egy volt alkalmazottat, és egy teljesen felesleges hazugsággal próbáltam rávenni arra, hogy találkozzunk. Munkát ígértem neki, ami fogalmam sincs, hogyan juthatott az eszembe. A folytatás még ennél is durvábban zajlott. Amikor kijózanodtam, 6-7 nap absztinencia után szétküldtem sms-ben az ügyfeleimnek, hogy alkoholisták vagyok, és aki nem akar, inkább ne dolgozzon velem. Azt hiszem, ezután láttam szükségesnek azt, hogy kezeltessem a bipolaritásom.

Az alkohol esetében visszaemlékszem arra a munkanapomra, mikor délelőtt 10-kor az alkoholelvonás miatt elkértem magam. Befektettek egy szobába, ott vártam meg, hogy jobban legyek, mert nem tudtam sem dolgozni, sem hazamenni. Akkor felismertem, hogy komoly veszélybe került a munkám, és ha a karrierem megborul, akkor az életmódom is elúszik vele együtt, és fogalmam sem lesz, hogy miből fogok élni.

Szóval az alkohol az esetemben inkább az egzisztenciámat támadta, a mánia a józan eszemet és a kapcsolataimat.

**Félúton: Mondhatjuk, hogy valahol „élvezetes” mániában lenni? Kicsit olyanak hangzik, mintha valaki részeg eufóriában úszna.**

**○ András:** Abszolút! Mióta szedem a gyógyszereket, kifejezetten veszteségélményt élek át, amivel dolgozom

a terápiában. A mánia szerintem egy produktív állapot, amit a társadalom megfizet és jutalmaz. Keresik azt a munkaerőt, aki szeret dolgozni, felfokozott, vidám. Például ma már „csak” 8-9 órát vagyok benn a cégnél, ami a munkaadóm számára nem feltétlenül pozitív. És mikor erre a „produktív állapotra” még rá is ittam, olyan volt, mintha szuperhőssé váltam volna. A világ legjobb érzése. Más mániában beállni, mintha gyógyszer nélkül rúgysz be. Úgy tudnám jellemezni ezt, mintha több részeg éned lenne, és nem tudod, hogy mivé válhatsz, táncolós, alvós részeggé vagy mássá. Izgalmas és kockázatos játék, mivel elég széles spektrumon mozog a dolog.

**Félúton: Melyik betegséget érdemes Ön szerint először kezelni? Mi erről a tapasztalata?**

**○ András:** Nálam először a bipoláris depressziót kellett volna. Bár valószínűleg az alkohollal akkor is találkoztam volna. Más neurológiai, szorongásos problémákkal is küzdöttem,

„A mánia szerintem egy produktív állapot.”

például kapartam a bőrt a lábamról, és még sorolhatnám. Amikor ezek jelentkeztek, még nem jártam az alkoholizmus közelében, de a mánia is már jóval az alkohol előtt előkerült.

**Félúton: És ha valakinél már mind a bipolaritás, mind az alkoholfüggőség kialakult?**

**○ András:** Akkor először az alkoholt kell. A gyógyszerelést is megborítja, ha ráiszik az ember a mániára, az üldöztetéses állapotokat pedig akár a végletekig felerősítheti. Absztinencia nélkül a bipolaritáshoz szükséges gyógyszerelést sem lehet normálisan beállítani, mert minden mindennel keveredik, nem vizsgálható hitelesen a hatás.

Bipoláris önsegítő csoportba is járok, olyat is ismerek, akinek nincs kifejezetten alkoholproblémája, de ott erőteljesen képviselik azt az álláspontot, hogy nemcsak alkoholt, hanem más tudatmódosítót sem érdemes fogyasztani. Akár a kávé is túl tudja pörgetni az embert, hatással lehet a kedélyállapotára.

Visszatérve a gyógyszerekre, addig nem tudtam volna letenni a szert, amíg a gyógyszereimet valamilyen szinten be nem állítják. Évekig próbáltam gyógyszerek nélkül kezelni a problémámat, sok időt megspóroltam volna, ha segítséget kérek. Azt hiszem, a büszkeségem is akadályozott abban, hogy szembenézzek ennek a volumenével. Sokan hibás következtetést vonnak le ebből


**Félúton: Elmondta, hogy szed gyógyszert a bipolaritásáért. Ez miben másabb, mint egy gyógyszerfüggőség? Mi a különbség Ön szerint a kettő között?**

**○ András:** Először is nagyon fontos – saját tapasztalat – hogy gyógyszerrel könnyebb ezt a betegséget kezelni. A függők számára szervezett önsegítő csoportban gyakran hallom, hogy kívánatos a gyógyszert elhagyni, és anélkül kell a józan életmódot kialakítani. Szerintem ez egy rendkívül veszélyes üzenet a kettős diagnózissal küzdőknek, mivel, ha eldobom a piruláim és mániás állapotba kerülök, akár komoly károkat okozhatok magamnak és másoknak (például a részegen történő vezetés során).

**Félúton: Ez felelősségteljes gondolatnak hangzik. Mintha egy hasonló betegséggel élő embernek onnantól kezdve, hogy tisztában van a gyógyszerelés és a terápia szükségességével, egyfajta plusz társas felelősségérzete is keletkezne.**

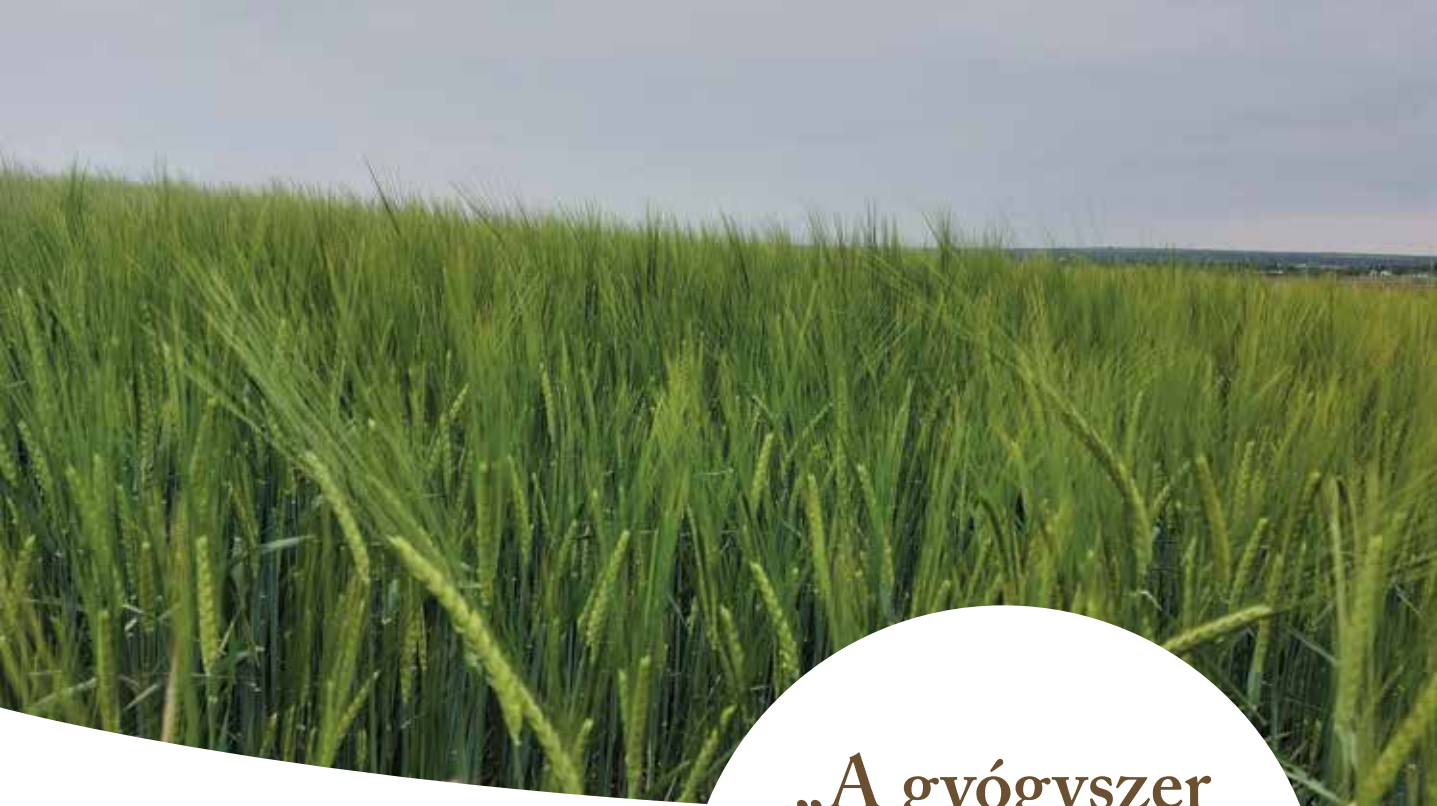
**○ András:** Igen, ez az alkoholizmusnál és a bipolaritásnál is igaz, hiszen ha visszaesem, a szer megszerzése érdekében újra felvehetem az antiszociális és veszélyes szokásaimat; még a mániában is elképzelhető, hogy 160-nal vezessek, és kárt okozok a környezetemnek. Mindent meg kell tennem a rendelkezésemre álló eszközökkel, hogy se magamnak, se másoknak ne ártsak, mert mindkettő erősen önpusztító betegség.

**Félúton: Azt értettem, hogy a gyógyszereléshez milyen felelősséget társít a bipolaritása kapcsán. De mitől másabb ez az állapot, mintha be lennének állva mondjuk az alkoholtól? Hogyan lehet „józanul” gyógyszerelni önmagát?**



„Mindkettő erősen önpusztító betegség.”

a diagnózisból; és félttem, hogy ha elkezdnek gyógyszerezni, ez visszavonhatatlanná teszi a diagnózist, és nem kerülhetem el mások megítélését.



## „A gyógyszer a mániából az örületet vonja ki.”

○ **András:** Ha a mániára gondolok, akkor ez nagyjából olyan, mintha a fegyverből kivennék a golyót. A gyógyszer a mániából az örületet vonja ki, a depresszióból pedig azt a végtelen mély poklot, ami elviselhetetlen szenvedést okoz. Megmarad a hangulatingadozás, de az már kezelhető.

A másik az orvossal való konzultáció. Nincs öntörvényű titkolózás, hogyha épp „rosszabbul” vagyok, akkor bekapok még egy-két szemet. Én ebben a kérdésben feltettem a kezem: nem én szabályozok, irányítok az aktuális hangulataim alapján, hanem az orvos.

**Félúton:** *Mondhatjuk akkor, hogy az Ön esetében nincs élvezeti értéke a gyógyszereknek? Például nem benzókat szed, amelyek esetében könnyen manipulálható a közérzet azáltal, hogy „arra a kis feszkóra” a nap végén bedob még egyet abból a fehér bogyból.*

○ **András:** Így van, nem használok például benzodiazepineket, a nekem felírt gyógyszerek antidepresszív hatással bírnak, nincs élvezeti értékük. Túl sok haszonnal nem jár az, ha többet szedek be, mert nem érezni semmilyen plusz hatást.

**Félúton:** *Milyen eszközöket alkalmaz rendszeresen annak érdekében, hogy szinten tartsa ezeket a betegségeket?*

○ **András:** Járok bipoláris önszempó csoportba, pszichológushoz egyéni terápiára, gyógyszert szedek, illetve aktívan látogatom az Anonim Alkoholisták 12 lépéses gyűléseit. Nem állítom, hogy minden szlogent, bölcsességet

az életemre tudok szabni, de azt az elfogadást, amit ott tapasztalok, sehol máshol nem kaphatom meg. Ezen kívül rengeteget sportolok, a futás rajtam nagyon sokat segít, igyekszem rendszerben élni az életemet. Az esti-éjszakai kielengések megszűntek, amit a gyógyszereknek is köszönhetek, de az éjjel-nappal egyensúly megőrzése a farmakoterápia





pozitív hatásainak megtartása miatt is rendkívül lényeges.

**Félúton:** *Ön szerint a mániába is ugyanúgy vissza lehet esni, mint az ivásba? Az egyikben való állapotromlás esetleg előszobája lehet a másik feléledésének?*

○ **András:** Igen. A mániában az emberek – velem együtt – hajlamosabbak a függőségekre. Például a munkafüggőségre, ami előzménye lehet egy alkoholos visszaesésnek. Vannak hajlamosító tényezők. A mániában tulajdonképpen azokat a védőbástyákat rombolom le, amik a szertől viszatartanak. Tipikus szcenárió, hogy valaki belemenekül a munkába, majd levezetésként túlhajtottságban legurít pár sört.

**Félúton:** *Mennyire fogadja el a környezete ezeket a nehézségeit?*

○ **András:** Mióta beszélek róla, azóta megértőbbek az emberek. A jóvátétel kifejezetten pozitív élmény. Nagyon csúnya hazugságokat beismertem embereknek. Szerintem, ha azt látják, hogy tenni akar a problémák ellen valaki, akkor megértőek. Ha valaki sajnálatja magát, vagy kifogásokat keres, akkor kritikusabbak. Kifogás nincs, megbocsátás van. Például, ha amiatt nem mennék be dolgozni, merthogy „bipoláris” vagyok, akkor csúnyán néznének rám, a jóvátételeknél viszont elfogadták, mint indokot.

**Félúton:** *Mivel elnézőbbek, megértőbbek az emberek Ön szerint: az alkoholizmusával vagy pedig a bipolaritásával kapcsolatban?*

○ **András:** Nekem az a tapasztalatom, hogy alkoholizmusra pozitívabban reagálnak. 22 éves korom óta nyitott vagyok erre a problémámra; az ismerkedésnél, párkeresésnél nagyon megértőek voltak az emberek. Ha hozzá is teszem, hogy x ideje nem iszom, akkor pozitív kicsengése is van, kapok egyfajta elismerést másoktól.

A bipolaritásnál többször előfordul, hogy örülnék néznek. Elég csak a kapcsolatokat alapul venni. A barátnőmnek az, hogy gyógyszert szedek, komoly félelemfaktor. Rengeteg kérdés fogalmazódik meg benne. Mi lesz, ha nem szedem? Mi lesz, ha nem hat majd a gyógyszer? Ki vagyok én? Olyan kérdések merülnek fel, amelyek az alkoholnál nem.





**Félúton:** *Ennek Ön szerint mi az oka? Az alkoholizmus jobban be van ágyazódva a kultúránkba? Vagy esetleg az, hogy az „ívás szabályozását” inkább egyfajta akarakterőhöz, emberi teljesítményhez kötjük?*

○ **András:** Az alkoholizmus szerintem jobban megértett betegség. Szinte mindenkinek van egy alkoholist ismérőse. A bipolaritás ritkábban diagnosztizált. Szóval – legalábbis én úgy látom – az értettség a fontos. Egyszerűen fogalmazva: ha valaki alkoholist, akkor nem ihat alkoholt, míg ha bipoláris, akkor ez a hallucinációtól a szomorúságig bármit jelenthet. Egyébként az öngyógyító csoportban is sokfélét láttam. Mániás bipolárisal ritkábban találkozom, depresszívvvel inkább. Ez viszont sokkal összetettebb annál az állapotnál, hogy valaki szomorú.

**Félúton:** *Hogyan tálalja a betegségeit a számára fontos embereknek?*

○ **András:** Hogyan tálalom? Fontos ezt is tanulni, mert még az utam elején járok. Időnként ráöntöttem az emberekre, ami nem biztos, hogy jó megoldás. Arra kell törekedni, hogy reális képet kapjanak rólam, a diagnózis pusztá elmondásával azonban messzebb kerülök attól, hogy hitelesen megmutassam önmagam.

**Félúton:** *Mi a legfontosabb, amit az alkohol és a mánia helyett kapott? Megérte lecserélni ezeket?*

„Kifogás  
nincs,  
megbocsátás  
van.”



○ **András:** A legfontosabb az önbecsülésem. Nem kell szégyellnem magam. Mániában és részegen óriási baromságokat műveltem, amit utólag legszívesebben elfelejtenék. Nem kell nélkülözni hó végén, tudok kommunikálni, nem vagyok paranoiás. Rengeteget sportolok, és jobb úgy mozogni, hogy nem vagyok beállva. Párkapcsolatom lett, ami mániás-alkoholista állapotban kivitelezhetetlen lenne. Valamennyire helyreállt a családommal a viszony. Azt gondolom, hogy a józanságotmól megkaptam mindent, amit ennyi idő alatt lehetséges, sőt még többet is talán.

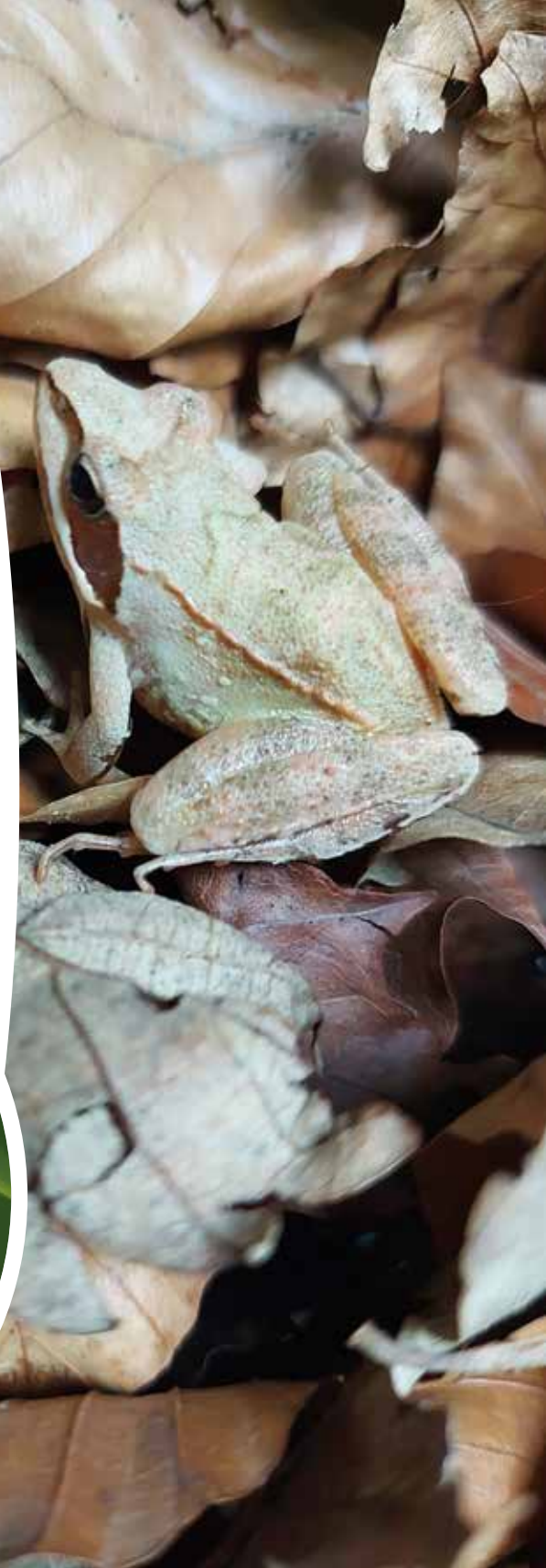
**Félúton: Tanácsolna-e valamit azok számára, akiknek megfordult a fejében már az, hogy esetleg „kettős diagnózissal” rendelkeznek? Hova forduljanak segítségért?**

○ **András:** Az alkoholfüggőségem kezelésében rengeteget segített a Félút Centrum. A kollégáim azzal viccelődnek, hogy nem tudják, hol voltam, de

ők is oda szeretnének menni. Annak ellenére, hogy elsősorban az alkohollal és a függőség természetével foglalkoztunk, nagy hangsúlyt kapott a bipolaritás is, főleg az egyéni konzultációk során. Itt lett végre rendesen beállítva a gyógyszerelésem is, amellett, hogy az alkoholoról való leszokás és a józan életmód kialakítása volt a fő cél. A kettős betegségknél a nulladik lépés az, hogy leteszem a szert. Ebben a Félút minden segítséget megadott.

**Félúton: Köszönöm a beszélgetést!**

Készítette: *Lázár Gergely*  
pszichológus, a Félút Centrum  
terápiás munkatársa





**Nyitva tartás:**

## **Félút Centrum**

Átmeneti ellátás: folyamatos az év minden napján

Nappali ellátás: 09:00–15:00 az év minden napján

## **Your Self Centrum**

Átmeneti ellátás: folyamatos az év minden napján

Nappali ellátás: 09:00–15:00 az év minden napján

## **Orczy Klub**

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