

A mikrokönyezet szerepe a szenvedélybetegek visszaérésben

Jelige: ADP 010

Tartalomjegyzék

1. Előszó.....	3
2. Szenvedélybeteg a családban.....	4
3. A szenvedélybetegség, mint kapcsolati betegség: kodependencia	11
4. A kapcsolathálózati szociális munka	16
5. Terápiás módszerek szenvedélybetegek és családjaik számára.....	23
5.1 A pszichoterápiákról általában.....	23
5.2 Családterápiás módszerek	24
5.2.1 Pszichodinamikus irányzat.....	24
5.2.2 Strukturális családterápia	25
5.2.3 Kontextuális családterápia	25
5.2.4 Narratív családterápia	26
5.3 Csoportterápiás módszerek	26
5.3.1 Pszichoanalitikus módszerek	27
5.3.2 Személyközpontú csoportterápia	27
5.3.3 Pszichodráma	28
6. Önsegítő csoportok	29
6.1 Önsegítő csoportok általános jellemzői	29
6.2. Anonim Alkoholisták.....	29
6.3. Névtelen Drogfüggők.....	32
6.4. Al-Anon	32
6.5. Alkoholisták Felnőtt Gyermekei	33
7. Hipotézisek és az arra irányuló kutatás ismertetése	35
7.1. A kutatás célja	35
7.2. Hipotézisek.....	35
7.3. Vizsgálati minta	35
7.4. Vizsgálati eszközök és eljárás	36
8. A kutatás eredményeinek ismertetése.....	38
9. Végző következtetések.....	42
10. Felhasznált irodalom.....	43
11. Mellékletek	46
12. Képmellékletek	100

1. Előszó

Célom, hogy dolgozatomban feltárjam azokat a mikrokörnyezet okozta faktorokat, melyek közrejátszanak egy szenvedélybetegséggel küzdő egyén visszaesésében. Mint szociális munkás hallgató, az emberi problémákat tágabb kontextusukban vizsgálom: egy adott probléma megoldásához nem elég csak egy tényezőt figyelembe venni. A szenvedélybetegség esetében szerepet játszanak külső és belső tényezők.

Dolgozatom két részből áll, elméleti fejezetekből és empirikus kutatásból. Az elméleti részben a szakirodalmi háttérrel ismertetem. Külön fejezet szól az emberi kapcsolatok fontosságáról. Bővebben tárgyalom a kodependencia kérdéseit. Ismertetek egy Magyarországon jelenleg még nem elterjedt irányzatot, a kapcsolathálózati szociális munkát. Az önsegítő csoportok és a terápiás módszerek ismertetése zárja az elméleti részt.

Kutatásom során két csoporttal készítettem interjúkat: felépülőben lévő szenvedélybetegekkel, valamint kodependens személyekkel. Ezen felül kitöltettem velük egy kapcsolathálózati térképet, mely a kapcsolathálózati szociális munkában használatos. Az interjú készítésével az emberi kapcsolatok változását igyekeztem megfigyelni a függőség előtti és utáni időszakot összehasonlítva.

Hiszem, hogy kutatásom eredményei hozzájárulhatnak a visszaesés veszélyének csökkentéséhez, amely az egyik legnagyobb probléma a szenvedélybetegek életében.

2. Szenvedélybeteg a családban

Mi, emberek közösségben élünk. Közösségnek nevezzük azokat a csoportokat, melyek tagjainak nem csak közös érdekük van, hanem közös életük alapvető feltételeikben azonosak. A közösségek legfőbb célja, hogy az egyének teljes életet élhessenek bennük és egyfajta társadalmi kohézió jellemzi (MacIver és Page, 1961).

Az egyén a társas reakciók által elfogad bizonyos magatartásbeli sémákat. Idővel ezek a sémák beépülnek a saját értékrendbe, vagyis az egyén állást foglal az értékrend mellett. Ezekben a viselkedésmódokban megfigyelhetünk egyéni és társas találkozásokat. Az egyén személyiségének megfelelően módosítja az elsajátított anyagot. Ezt a kettős hatást nem lehet egymástól független tényezőként kezelni. Egy szociálpszichológiai megközelítés szerint az emberi viselkedés alakulásának van egy tartománya, melyben ötvöződnek az egyéni és társas elemek. Ezt a tartományt a mikroszociológia világának nevezzük, jelenségek köre különbözik az egyéni befolyásoktól és a szociológiai történésektől egyaránt. Ez egy olyan tartománya a „társadalmivá válás folyamatának, amelyben a személy, mint a társadalmi értékek hordozója és alakítója, mint társadalmi indítékok alapján önszabályozó, autonóm lény kialakul” (Mérei, 1971, p. 12) (Mérei, 1971).

Az egyén első szocializációs színtere a család. A család közvetítő szerepet játszik az egyén és a társadalom között, ezért tekintjük elsődleges társadalmi egységnek. A család a legkorábbi életszakasztól hat a fejlődő egyénre, az érzelmi kötelékek pedig alapvetően meghatározzák az érzelmi és viselkedésbeli modelleket. A család szocializációs funkciója többszintű: biológiailag gondoskodik a gyerekekről, illetve magatartási mintákat közvetít. A személyiség fejlődésére tudatosságukat tekintve két hatás van jelen a családban: a spontán megnyilvánuló (szándéktalanul is közvetített) és a tudatosan irányított hatások. A családhoz való tartozás következtében kialakul a családi identitás, mely különböző szimbólumok révén is megnyilvánul (pl. a családnév). A családot kettős vezetésű kiscsoportnak is tekinthetjük: hagyományosan az apa testesíti meg az instrumentális vezetőt, aki gondoskodik a család fenntartásáról, az anya pedig az érzelmi vezető, fő feladata a harmónia fenntartása a családon belül.¹ A család működhet megfelelően és hibásan. Hibás működés esetén a család „kitermelheti”

¹ Fontos megjegyezni, hogy Buda Béla ezt 1974-ben írta le, azóta ezek a szerepek kezdenek összemosódni a nemeket illetően

az egyik családtag megbetegedését (testi, lelki betegséget) is. Ennek fényében kijelenthető, hogy az egészséges családi légkör a gyermek egészséges lelki fejlődésének fontos tényezője (Bagdy, 1977).

A nem egészséges családokat más néven diszfunkcionális családnak nevezzük. A diszfunkcionális családban nagyobb a szenvedélybetegség kialakulásának veszélye, azonban nem törvényszerű. E családok legfőbb jellemzői a következők:

- a) tagok nem tanulnak meg érzéseikkel és problémáikkal azonosulni
- b) nem tudják megoldani rossz érzéseiket
- c) nem tudnak őszinték lenni magukkal, vagy a másikkal
- d) külső viselkedésben nyilvánulnak meg a rossz érzések
- e) merev pszichológiai határok
- f) felcserélt családi szerepek
- g) a sérelmek hosszas felrovása, akár évek után is
- h) külső környezet felé a látszat fenntartása, hogy minden rendben
- i) az igazi szükségleteket nem tudják kielégíteni, mivel a látszat fenntartása sok energiát emészt fel
- j) egymás segítségének csökkenése
- k) egymásra mutogatás (Hoyer, 2010)

A szociális munkában igen népszerű a család rendszerszemléletű megközelítése, mely szerint „a család olyan sajátos struktúrával rendelkező, interperszonális rendszer, mely (...) tagjai kölcsönösen hatnak egymásra” (Stang, 1998, p. 204-205). Ennek értelmében az egyén viselkedése a rendszer működésének része. Fontos kérdés, hogy milyen módon hozható kapcsolatba ez a szemlélet a homeosztázissal. Homeosztázis alatt a család egyensúlyi állapotát kell érteni. Ez tulajdonképpen az a rendezettség, melynek megbomlása előidézi a visszarendeződésre való törekvést.

Minden család életében vannak változások. Ezek a változások két szinten mennek végbe: változás a rendszeren belül (elsőfokú változás), illetve maga a rendszer változása (másodfokú

változás). Jellemző példa az elsőfokú változásokra a családon belüli szerepek átrendeződése. Habár a szerepek felcserélődnek, maga a család szerkezete érintetlen marad.

A rendszerszemléletű megközelítés vizsgálja a család struktúráját is. A strukturális megközelítés – mint ahogy a nevéből megtudhatjuk – egy szerkezetként tekint a családra, melyben megtalálhatók különböző alrendszerek is. Az alrendszerek határokkal különülnek el egymástól és ők biztosítják az átjárást a határok között. Átléphetőségük szerint megkülönböztetünk merev és elmosódott határokat.

A családon belüli interakciós rendszerek kettőnél több személyből álló kommunikációs egységei a diádok. A családok érzelmi háromszögekből állnak. Ha egy diádikus kapcsolatban feszültség lesz, az egyik tag a triád harmadik tagjához kezd el közeledni. Ez a harmadik tag egyaránt lehet személy, tárgy illetve tevékenység² (Stang, 1998).

A családban a szenvedélybeteg jelenléte kihat az egész család életére. Mondhatjuk úgy is, hogy ők is szenvednek. Ezek a hatások kihatással vannak a tagok későbbi életére, akár évtizedekre előre is. Mint fentebb említettem, a házastársak (a diád két tagja) kapcsolatuk stabilitását általában egy harmadik dologgal/személlyel tudják megteremteni. az egyik ilyen lehetséges stabilizáló elem lehet a szerhasználat is. Az addikciót okozó szer lesz a két ember kapcsolatának meghatározó tényezője. A szerhasználó személy a szerrel szabályozza közérzetét, míg a társ magatartása révén. A kezdeti időszakban a két fél kapcsolata fontosabb a szerhasználatnál, azonban ez idővel átfordul: a szer használata mindennél fontosabbá válik. a szenvedélybeteg számára és a másik fél játsza a stabilizáló szerepet. Ebben a kapcsolatban a másik fél részéről megjelenhet a társfüggőség, mint lehetséges alkalmazkodási forma. A kodependenciát, mint jelenséget dolgozatom későbbi részében fogom bemutatni. A társak a társfüggőségen kívül több alkalmazkodási módszerrel (szereppel) is próbálkoznak, melyet a következő táblázat szemléltet.

² az addikciót okozó szer is tekinthető egy triád harmadik tagjának, hiszen az egyik fél szerhasználat vezeti le a feszültséget

1. számú táblázat: A szenvedélybeteget magában foglaló család szerepstruktúrája

szerep	motiváló érzés	tünet	egyéni haszon	családi nyereség	várható ár
Addikt	szégyen	ivás/drog	kisebb fájdalom	együtt maradás	függőség
Társfüggő	harag	erőtlenség	önelégtelenség	felelősség	betegség
Hős	bűntudat	túlteljesítés	figyelem (+)	büszkeség, érték	kényszer
Bűnbak	sértettség	delikvens	figyelem (-)	figyelemelterelés	önpusztítás
Elvesztett gyermek	magányosság	félénk	menekülés	megnyugvás	izolálódás
Bohóc	félelem	túl aktív	figyelem (nevetés)	öröm	értetlenség

Forrás: Kelemen Gábor, 2001, p. 45

A sok konfliktus egy idő után a rendszer szétesését eredményezheti a családtagok összeomlásának következtében. A családban jelenlévő tagadások miatt sokszor csak később kérnek segítséget az egyének. A tagadás sokféle formát ölthet, melynek több jellegzetes megjelenési módja van:

- egyszerű tagadás:** az egyén ebben az esetben tagadja (akár saját magának is szenvedélyének létét, vagy ha be is vallja azt, elutasító másokkal szemben. Jellemző kijelentés ilyenkor, a „Majd én megoldom magam, semmi közötök hozzá!”
- kicsinyítés:** a személy elismeri a szenvedély létét, ám nem tulajdonít nagy jelentőséget neki.
- vádolás:** a szenvedélybeteg elismeri függőségét, de másokat hibáztat érte
- racionalizálás:** elismeri a problémát, azonban különféle ürügyeket keres annak megmagyarázására

- e) **intellektualizálás:** tisztában van a problémákkal, azonban a gondok érzelmi átélése helyett azzal a témakörrel foglalkozik, hogy mi is a szenvedélybetegség, stb.
- f) **eltolás:** az addikció következménye helyett igyekszik másról beszélgetni az emberekkel
- g) **ellenségesség:** az ilyen személy rögtön támadóvá válik, ha a szerhasználat szóba kerül

„A család szerepe az addikció kibontakozásában és következményeinek enyhítésében nyilvánvaló. A családi kontextusban kialakuló addikció perszisztálásához és súlyosbodásához a család interaktív folyamatai járulnak hozzá” (Kelemen, 2001, p. 47). A szenvedélybetegek családjában több sajátosságra figyeltek fel a kutatók, mint például a szerhasználó férfiak szimbiotikus kötődése édesanyjukhoz és a családi konfliktuskezelő készségek hiánya (Kelemen, 2001).

Mint fentebb már említettem, a szenvedélybetegség kialakulásában a család is szerepet játszik. A kialakulás mellett a család a szenvedélybetegség fennmaradásában is közrejátszik, melynek eszközei a különböző tranzakciók³. Ezen tranzakciók egyike a rituálé, mely a társas tevékenységek legegyszerűbb formája. A rituálék a társadalom külső erői által berögződött tranzakciók sztereotipizált sorozata. Egyes rituálék helyileg részleteikben eltérnek, azonban jelentésük ugyanaz. Például az egyes szubkultúrákban teljesen különböző módszerekkel köszöntik egymást az emberek, maga a köszöntés mögöttes tartalma azonban ugyanaz. A rituálék kötöttségét tekintve megkülönböztetünk fesztelen és előírt rituálékat. Az emberi játszmák elemzéséhez megfelelő segítségül szolgálnak a rituálék megfigyelése. Mint fentebb is olvasható, a rituálék sztereotipizáltak. Az első tranzakció után már megjósolható szinte a teljes további sorozat⁴, hacsak valami rendkívüli körülmény nem írja felül azt.

Egy család életében vannak bizonyos játszmák. Ez különösen igaz, ha egy szenvedélybeteg is van a családban. „A játszma kiegészítő, rejtett tranzakciók folyamatos sorozata, amely pontosan meghatározott, előre látható kimenet felé halad” (Berne, 1964, p. 61). A játszmáknak két fő ismertetőjegyük a rejtett jelleg és a nyereség. További alapvető különbség a rituálékkal szemben, hogy a játszmák legfőképp tisztességtelenek, végkimenetelük pedig drámai jellegű.

³ e kontextusban tranzakció alatt a társas érintkezések egységét kell érteni

⁴ ez a jelenség nagyon jól megfigyelhető a formális beszélgetések alkalmával. Ha két személy futólag találkozik, jellemző „illemből” egy rövid szóváltás, majd haladnak tovább

A játzmák során három féle én-állapotot különböztetünk meg: szülői én (az egyénben lévő szülői hatások); a gyermeki én (a lázadó típus), felnőtt én (realitások mérlegelése).

A játzmák keletkezésének eredete már fellelhető a gyermekkorban is. Ebben az időszakban a gyermek megtanulja, hogy milyen játzmákat játszon, és azt is, hogyan kell őket játszani. A gyermek számára jelentős, hogy milyen ügyesen fogja használni a családban elsajátított játzmákat, hiszen valamelyest meghatározza, hogyan fog megbirkózni a különböző élethelyzetekkel. Egyes játzmák nélkülözhetetlenek az egyén életében, extrém esetben akár egészségük fenntartásához is. Ez megfigyelhető a házastársi viszonyokban is. Ha az egyik házastárs állapotában javulás tapasztalható, a másik félnél könnyen rosszabbodás lehet, mivel a játzmák már nem működnek az egyensúly fenntartásához.

A játzmák megítélésénél figyelembe kell venni három dolgot:

- a) **hajlékonyság** – bizonyos játzmák csak egyféleképpen játszhatóak, míg mások sokkal rugalmasabbak e téren
- b) **makacsság** – egyesek könnyen feladják saját játzmáikat, míg mások makacsul kitartanak mellette
- c) **intenzitás** – némely személy oldottabban játsza játzmáit, mások inkább feszültebben

A játzmákat csoportosíthatjuk súlyosságuk fokozatai szerint is. Eszerint megkülönböztetünk első-, másod- és harmadfokú játzmákat. Az első esetben nem származik károsodás az egyén környezetében, némely esetben még társadalmilag elfogadott is. A másodfokú játzmák esetében nincsenek maradandó károsodások, de a tagok nem szívesen beszélnek róla. A legkárosabbak egyértelműen a harmadfokú játzmák, melyeket akár életre szólóan is képesek a felek játszani.

A fent leírtak szerint értelemszerűen a szenvedélybetegek is játszanak különböző játzmákat. Berne a játzmáknál említ egy szerepet, melyet „Alkoholistának” nevezett el. Ez alatt nem kell feltétlenül csak az alkoholistákat érteni, Alkoholista egy bizonyos játzmában előforduló szerep. A játzmában az ivás maga csak egy mellékes eszköz, a csúcspont a másnaposság. Az ivás tranzakciós szándéka, hogy olyan szituációt teremtsen az egyén számára, melyben a benne lévő „Gyermekeket” megdorgálhatják a környezetében lévő szülő típusú személyek. Ezzel a zűrzavarkeltéssel az egyén a figyelem középpontjába kerül. Ismeretes a

„Szárász Alkoholista” fogalma is, mely nagyban hasonlít az „Alkoholistára”, azzal a különbséggel, hogy nem alkohollal járja végig a romlás útját, hanem valami mással. Az „Alkoholisták” pszichoterápiájának legfőbb célja, hogy abbahagyassa a játszmát a személlyel (Berne, 1964).

Ahogy a fejezetből is kiderül, egy szenvedélybeteg léte sajátos szerkezetet eredményez a család struktúrájában. Természetesen van lehetőség segítséget kérni, mellyel élhetnek az emberek. A különböző segítségi lehetőségeket dolgozatomban egy későbbi fejezetében taglalom majd.

3. A szenvedélybetegség, mint kapcsolati betegség: kodependencia

Az addikciók alapvetően két fajtáját különböztetjük meg: kémiai és viselkedési addikciókat. A kémiai addikcióknál a legfőbb cél a függőséget okozó szer megszerzése, míg a „viselkedési addikció tünetei az impulzuskontroll és az önreguláció zavarából következnek” (Gerevich, 2000, p. 17). Vannak tünetcsoportok, amelyek szerspecifikusak, vannak olyan elvonási tünetek – mint például a szorongás –, melyek mindkét addikciófajtánál megjelennek (Gerevich, 2000).

Viselkedési addikcióról akkor beszélünk, ha az életet meghatározó főbb elemek (táplálkozás, szexualitás, munka, stb.) túlzott, vagy kóros formában jelennek meg. Viselkedési addikciók javarészt fiatal korban jelennek meg, az egyén életének második, vagy harmadik évtizedében és gyakran kombinálódnak egymással, illetve depresszióval (Németh, 2000).

A kodependencia – más nevén társfüggőség – a viselkedési addikciók közé sorolható be. Ha a családban szenvedélybeteg van jelen, az kihatással van az egész család életére. Ennek egyik lehetséges hozadéka a kodependencia (Kelemen, 1999).

„Kodependens az a személy, aki életét egy szenvedélybeteg ember életéhez igazítja, így a sorsa egy szerfüggő életétől »függ«” (Erdős és Kelemen, s. a., p. 1). A kodependens személy ebben a szimbiotikus kapcsolatban találja meg önmagát, itt keres elismerést, biztonságot és önbecsülést, tehát saját szükségleteit alárendeli a másik egyén szükségleteinek.

Maga a fogalom a nyolcvanas években alakult ki, az Anonim Alkoholisták használták először, mint a szenvedélybetegek hozzátartozóit. Ennek fényében a jelenséget csak az alkoholizmusra szűkítették le, melyet társalkoholizmusnak neveztek el. Később a fogalom jelentősen kiterjedt az addikciók más területére is (Erdős és Kelemen, s. a.). Ezt megelőzően a hetvenes években divatos fogalom volt az alkoholológián belül az „enabler” (jogcímet szolgáltató). Ez a személy túlzottan védő és gyámkodó viselkedésével szolgáltat okot a vele egy háztartásban élő alkoholbetegnek az ivás folytatásához.

A kodependencia fogalmának definiálását többféleképpen megközelíthetjük. R. Subby az 1980-as években megalkotja a koalkoholista fogalmat, mely szerint azt az embert nevezik koalkoholistának, „akinek élete egy alkoholistával való elkötelezett kapcsolat, s együttélés következtében vált irányíthatatlanná” (Kelemen, 1994, p. 16). T. L. Cermak kevert

személyiségzavarként definiálja a kodependenciát, mely kritériumainak többek között a következőket adja meg: mások szükségleteinek kielégítéséért vállalt felelősség, a saját igények egyidejű elhanyagolása; intimitásprobléma; összefonódott kapcsolat egy személyiségzavarban, narkomániában és/vagy kodependenciában szenvedő személlyel. J. Small úgy véli, hogy a kodependens személy képtelen képviselni saját érdekeit és érzelmi igényeit és olyan személyek kontrollálására törekszik, melyek lehetetlenek számára. E viselkedés gyökerei a gyermekkori elutasításban, elhagyatásban és megszegényítésben kereshetők.

Az alkoholisták családtagjainak vizsgálatával már a 30-as években is jelentek meg tanulmányok. Ebben az évtizedben jelent meg egy tanulmány az alkoholisták feleségének szerepéről. A tanulmány arra világít rá, hogy sok esetben a feleségek domináns szerepet töltenek be és patológiás kötődési mintákkal próbálják fenntartani férjük szenvedélybetegségét állandó követelések, vádaskodások és önbizalmat aláásó akciók révén. Ezen a pejoratív képen némiképp változtatott Eric Berne és Claude Steiner elképzelése az alkoholisták játszmáiról (Kelemen, 1994).

A kodependencia fogalmának elterjedésével megjelent egy feminista kritika, mely arra próbál rávilágítani, hogy maga a fogalom – mely főleg a nőkre vonatkozik – erősen medikalizált: egyrészt patologizálja a nők passzív magatartását, másrészt alkoholista társukhoz való viszonyulását. Egy másik feminista megközelítés úgy írja le kodependenciát, mint a nők férfiak általi újraelnyomását. Ebből a kodependenciából való felépülés hozzájárul ahhoz, hogy megtalálják saját identitásukat (Cotrell és Harkness, 1997).

A kodependencia legfőbb tünetei a következők:

- a) **gondoskodás** – ezalatt értendő a felelősségvállalás mások érzéseikért, gondolataikért, cselekményeikért és választásaiért. A kodependens személy ürességet érez, ha nem részese valamilyen válságos helyzetnek és büntudatot kap, ha ő kap segítséget.
- b) **alacsony önértékelés** – gyakran hibáztatja önmagát, elhárítja a dicséretet. Az egyén retteg a hibázás lehetőségétől, mindent tökéletesen szeretne csinálni.
- c) **elfojtások** – fél megismerni önmagát
- d) **kényszerek** – nagyfokú aggodás más problémái iránt, állandóan másokat ellenőriz. Sokáig izgatják a legapróbb dolgok is.

- e) **kontrollálás** – a kodependens személy úgy véli, hogy ő tudja legjobban mi kellene másnak, ezért a kontroll érdekében a legkülönbözőbb eszközöket is beveti, mint például a büntudatkeltés, kényszerítés, manipulálás és fenyegetés.
- f) **tagadás** – nem vesz tudomást a problémákról, igyekszik elfojtani őket.
- g) **függőség** – a társfüggők félnek az elutasítástól és attól, hogy egyedül maradnak. Az elhagyatottságtól való félelem következtében a kodependens személy képes eltérni bármit a másiktól.
- h) **kommunikációs zavar** – ez elsősorban abban nyilvánul meg, hogy nehezen képes rögtön a tárgyra térni, ill. nem képes kimondani, amit gondol. További jellemző, hogy nem képes nemet mondani
- i) **határok gyengesége** – sokszor mondja, hogy a másik megnyilvánulását már képtelen elviselni, mégis hagyja, hogy mások megsértsék
- j) **bizalomhiány** – nem bízik sem önmagában, sem másokban
- k) **harag** – gyakran érez haragot, de fél más emberek haragjától. Fél attól, hogy hátat fordítanak neki, ha kimutatja haragját.
- l) **szexuális problémák** – haragját a szexualitásban próbálja feloldani, szex közben is gondviselő szerepet próbál játszani. A kodependens személy nehezen mondja meg partnerének, hogy mi esne jól neki a szexben.
- m) **lojalitásproblémák** – diszfunkcionális családból származik, melyhez ambivalens viszony fűzi
- n) **progresszivitás** – egy idő után a kodependens személy elfásul, melynek következtében depressziós lehet, elhanyagolja magát. Fennáll a veszély, hogy alkohol- vagy egyéb szerfüggő lesz.

A kodependencia kialakulása a családi szocializáció során történik: itt válik személyiségvonássá, szereppé, vagy akár identitássá. Kialakulásában szerepet játszhat az önkontroll képessége, ugyanis „az elfojtott agresszió mások kontrollálása révén történő kiélésének legveszélytelenebb helye a felnőttek számára a család” (Kelemen, 1994, p. 27). Az egyik családtag viselkedése stresszforrás a többiek számára, mely menekülésre, küzdelemre,

vagy alkalmazkodásra készíti őket. Ehhez a stresszkeltő családtaghoz az egyes tagok nem alkalmazkodnak egyformán.

A kodependenciát definiálhatjuk családi és foglalkozási szerepként is. Foglalkozási szerepben az egyén, mint hivatásos segítő jelenik meg. Ha egy kodependens személy hivatásos segítővé válik, akkor már professzionális keretek között folytathatja a magánéletben előforduló játszmákat. Esetükben a segítő kapcsolatot a tanácsadó belső problematikája fogja meghatározni, nem pedig a közös pozitív cél. Ez megszüntethető, ha a kodependens személy rájön arra, hogy segítségre szorul. A kodependens segítő rendelkezik annak az előnyével, hogy már átélte azt a szenvedést, amit a kliense (Kelemen, 1994).(Kozma, 2009)

A kodependens magatartás egyik fő jellemzője a kényszeres segíteni akarás. Normális és kényszeres segítség között rengeteg különbség van. Normális segítség esetén az ember megfelelő időt képes szentelni mind magára, mind a segítséget igénylő emberre. Kényszeres segítség esetében ez teljesen másképp van: a kényszeres segítő nem koncentrálna saját életére, hanem teljesen a másik emberen való segítségre.

A kényszeres segítői magatartás nem csak a segítőre nézve káros. A kényszeres segítők hisznek saját elképzelésük helyességében, és azt mindenáron rá akarják erőltetni másra. William Glasser a következőt írja ezzel kapcsolatban: „Ha valaki azt mondja nekünk, hogy »tudom mi a jó neked«, fussunk, ha kedves az életünk” (Lefever, 2007, p. 20). További jellemző, hogy a segítségnyújtást azután is folytatják, amikor arra már nincs szükség. Egy szembeötlő, szélsőséges példával élve: „Ha valaki elkapja az influenzát, a normális segítő kerít néhány szem aszpirint, hoz egy üveg, forró teát, és felajánlja, hogy megveszi az újságot, vagy kicseréli az ágyneműt. A kényszeres segítő beköltözne, figyelmen kívül hagyva saját szükségleteit és a kockázatot” (Lefever, 2007, p. 20-21). A kényszeres segítség egyik okozója az a szükséglet, hogy szükség legyen ránk. Ennek gyökerei gyakran visszavezethetők a gyermekkorra, ezen felül közrejátszik az addikció jelenléte is a családban.

Sokszor megtörténik, hogy szenvedélybetegek és kényszeres segítők egymásra találhatnak. Az egyik szempontból nézve kapcsolatukat egy „win-win” szituációnak, hiszen a szenvedélybeteg talál egy társat magának, aki meghallgatja és elnézi a zűrös ügyeket, a kényszeres segítő pedig egy olyan ember mellett lehet, akinek megmentéséért küzdhet nap, mint nap. A fennálló kapcsolat azonban csak látszólag ilyen nyereséges, valójában igen veszélyes

szituációról van szó, hiszen mindketten a másik viselkedésének csapdájába kerülnek, ezáltal romlik az állapotuk. A kényszeres segítők mindenáron kerülni akarják a konfrontációt, mert félnek, hogy ellenséges reakciót váltanak ki. A kényszeres segítség az egyik ok a szenvedélybetegek visszaesésében. Előfordulnak olyan esetek, amikor az egyén elsődleges addikciója mellé kényszeres segítő is egyben. Ebben az esetben fennáll a veszély, hogy a szenvedélybeteg annyira akar segíteni másokon, hogy saját magára már nem marad ideje és ő esik vissza. Jellemző esetükben, hogy erős szakmai kudarcként élik meg, ha egyik betegük visszaesik a szerhasználatban.

A kényszeres segítő viselkedését megváltoztatni nagyon nehéz. Ők maguk nem akarnak segítséget elfogadni, ha szembesítik őket viselkedésükkel, rögtön kifogásokkal védekeznek („Én csak jót akarnak másnak”, „De hát segítségre volt szüksége”, stb.). Tovább nehezíti a kezelés lehetőségét, hogy a kényszeres segítői viselkedés teljesen ésszerűnek és értékesnek tűnik. A kényszeres segítői viselkedést sokszor támogatja is az adott kultúra. „Dicsérjük azokat az embereket, akik feláldozzák magukat mások szolgálatában. Ritkán állunk meg, hogy feltegyük a kérdést: vajon az általuk nyújtott »segítés« valóban az elfogadó fél önállóságát, s nem egy függő viszony megteremtését mozdította-e elő” (Lefever, 2007, p. 113). A kényszeres segítők esetében is – mint a többi más függőnél általában – érvényes az a teória, hogy könnyebben szembesülnek önmaguk szenvedélyével, ha hagyják őket megtapasztalni a fájdalmat, melyet függőségük okoz. A kényszeres segítő esetében ez a fájdalom az lehet, ha az általa pátyolgatott személy nyíltan megmondja neki, hogy nincs szüksége a segítségére. A kényszeres segítők gyógyulásában sokat segíthet a Névtelen Segítők⁵ csoportja. A kényszeres segítőknek elsősorban azt kell megtanulniuk, hogyan válhatnak normális segítőkké, ami egy rendkívül nehéz folyamat (Lefever, 2007).

⁵ Helpers Anonymous

4. A kapcsolathálózati szociális munka

Az irányzat fontossága tagadhatatlan, hiszen az ember, mint közösségi lény alapvetően interakciókban áll környezetével. A kapcsolatok fontosságát Magyarországon hatványozottan fontos hangsúlyozni, hiszen a magyarok igen szegényes kapcsolati tőkével rendelkeznek. Albert Fruzsina és Dávid Beáta végeztek egy kutatást, melyben az emberek barátainak számára voltak kíváncsiak. „A megkérdezettek 1993-ban átlagosan 7,1, 1997-ben 4,5 barátot említettek. (...) 1993-ban a válaszadók egyötödének, 1997-ben csaknem egyharmadának nem volt egyetlen barátja sem” (Albert; Dávid, 1998, p. 257-258). A fejezetben kiderül, hogy az egyén számára milyen fontosak a megfelelő kapcsolatok. Sokkal kiegyensúlyozottabb életet élhetünk, ha tudjuk, hogy vannak barátaink, akikre számíthatunk az élet bármely területén, legyen szó csak egy jó baráti beszélgetésről, vagy egy hirtelen felmerülő anyagi krízisről.

Mint azt a bevezetőben is említettem, dolgozatomban egy nagyobb fejezetet szeretnék szentelni a kapcsolathálózati szociális munkának. A kapcsolathálózatban⁶ való gondolkodás viszonylag új keletű „még a kilencvenes évek elején is viszonylag szűk keretek között mozgott, és tudományos igénygel kevesen foglalkoztak a témával” (Dávid, 2011, p. 3). Az irányzat egyre nagyobb népszerűségnek kezd örvendeni a tudományok körében. Barabási Albert-László, erdélyi származású magyar fizikus foglalkozik bővebben a network-szemlélettel több könyvében is.

Ezekben a könyvekben a szerző azt fejt ki, hogy a hálózatok ugyanazon elv alapján rendeződnek az élet minden területén, legyen szó fizikáról, biológiáról, vagy akár az emberi kapcsolatokról. Ez az elv az úgynevezett skálafüggetlenség elve, mely szerint a különféle hálózatok valamilyen törvényszerűség szerint jönnek létre (tehát nem véletlenszerűen). További jellemzőjük, hogy ezek a hálózatok igen nagy robusztussággal rendelkeznek, amiből az következik, hogy maguktól nem eshetnek szét, kell egy külső beavatkozás, hogy ez bekövetkezzen (Dávid, 2011).

A skálafüggetlenség elve mellett a hálózatok egy másik jellemzője az egymásbaágyazottság. Ezt az egymásbaágyazottságot megfigyelhetjük a főhálózat és az alhálózatok vonatkozásában: egy-egy komplex alhálózat alkotja a főhálózat egy elemét, vagyis a „legtöbb alhálózat az egy szinttel feljebb található főhálózatba ágyazott” (Csermely, 2005, p. 51). Az egymásbaágyazódás megszületéséhez mindenképp szükséges, hogy az alhálózatok stabilak

⁶ Más néven network-szemlélet

legyenek (ennek leggyakoribb példái a szimbiózisok kialakulása). Az egymásbaágyazódás építkezhet felülről is. Erre akkor van szükség, amikor az elemek nagy mennyisége miatt már gazdaságtalan az elemeket összekötő kapcsolatok fenntartása. A strukturálódás következtében alhálózatok (modulok) alakulnak ki, ezt a folyamatot nevezzük parcellációnak (Csermely, 2005).

„Stabilitás – egy hálózat akkor stabil, ha az eredeti állapotának kismértékű megzavarása után a hálózat paraméterei újra közelednek az eredeti állapotban mért paraméterek felé” (Csermely, 2005, p. 112).

A hálózatokat egy központi aktor tartja össze, melyhez sok kisebb pont kapcsolódik. A hálózatban mindenkinek megvan a maga fontos szerepe: „a középpontban lévők befolyása (...) az innovációt és fejlődést segíti. A periferikus, kevésbé fontos, de nagyszámú aktorok viszont a hálózat stabilitását biztosítják: a szakirodalomban ezek az ún. gyenge kapcsolatok” (Dávid, 2011, p. 4) (Dávid, 2011).

A gyenge kapcsolatok fontosságára Mark Granovetter hívta fel a figyelmet. Granovetter szerint a kötések⁷ erősségének alakulása függ az időtől, az érzelmi intenzitástól, bizalomtól és a kölcsönös viszonyoktól. Ez a négy tényező szorosan összefügg egymással. Ő azonban nem az erős, hanem a gyenge kapcsolatokat kezdte el tanulmányozni. Kutatásaiban és a tanulmányok átolvasásával arra a következtetésre jutott, hogy az erős kapcsolatok szigeteket alkotnak a társadalomban. A szigetek között ún. hidak vannak, melyek két pontot kötnek össze. Ezek a hidak mind a gyenge kapcsolatokból származnak, amik lehetővé teszik az információáramlást a szigetek között, mivel kevésbé vannak korlátozva gyengeségükből kifolyólag. Ezek a hidak nem csak a két pont között teremtenek kapcsolatot, hanem az egész sziget között. Ha a szigetek több gyenge kapcsolattal rendelkeznek, a hidak révén több szigetet – vagyis embert – tudnak elérni. Granovetter példaként hozta fel a pletykák terjedését. Sokkal jobban terjed a hír, ha a gyenge kapcsolatok képezte hidak révén kikerülnek a pletykák a baráti körön belül (Granovetter, 1973).

A kapcsolathálózati gondolkodás megjelent a szociális munkában is. A network-szemlélet népszerűségének ezredvégi előretörése érthető, hiszen a 20. századra jellemző individualizációs folyamat következtében az egyén „kiszabadult közösségi kötelekeiből, hogy szabadon megvalósíthassa elképzeléseit. Ezt az individualizálódási folyamatot a pluralizáció kísérte, amelynek eredményeként feloldódtak a különböző támpontul szolgáló (életút-) minták, és ez az

⁷ Granovetter tanulmányában a kötések alatt az emberek közötti kapcsolatot kell érteni

egyén elbizonytalanodásához vezetett.” A teória térhódításában fontos szerepet játszott az a hetvenes évekbeli németországi kritika is, mely szerint a szociális munkában a segítés individualizált, és nincs jelen a szociális dimenzió. Fontos pont volt még a jóléti állam válsága, hiszen a szakma rájött arra, hogy a kapcsolathálózati munka segítségével tehermentesíthető a szociális munka oly módon, hogy aktivizáljuk a természetes kapcsolatokat.

A kapcsolathálózati megközelítésnek több értelmezése is van a szakmán belül. Az egyik elméletet Hans Thiersch alkotta meg, mely az életvilág-orientált szociális munka nevet kapta. A szerző szerint a szociális munka legfőbb feladata a támasznyújtás a sikeres hétköznapiak elérésében. A szakember megfigyeli a kapcsolatokat, hogy azok mennyire támogatók, illetve megterhelők az egyén számára. Fontos még megfigyelni e kapcsolatok dimenzióit és egyéb jellemzőit (miért keletkeznek, miért maradnak fenn, miért szűnnek meg, stb.). A kapcsolatok megfigyelése és kielemezése után a segítő levonja a konzekvenciákat, és ez alapján nyújt változtatási lehetőséget az egyén számára.

Thiersch-sel ellentétben Silvia Staub-Bernasconi emberjogi szakmaként közelíti meg a szociális munkát, középpontjában pedig a szükséglet-kielégítés áll, melynek legfontosabb jellemzői a cserefolyamatok. Eszerint a „hálózat mai értelmezése a többé-kevésbé szabad, átlátható kötelék a kölcsönös segítségnyújtás-haszon érdekében, vagy a kölcsönös gazdagodás a barátság, lakás, munka és szabadidő területén” (Udvari, 2011, p. 103.) Staub-Bernasconi elmélete szerint a szociális munka középpontjában az egyén és/vagy család izolációja áll, mely a társas kapcsolatok és források hiányában jelenik meg. Ennek az okai lehetnek egyéniek (információhiány, stigmatizáció, származás, biológiai adottságok, stb.) és makroszintűek (szegregált lakókörnyezet). A szerző szerint problémát jelent, hogy az emberek szükségleteiket a piacon elégítik ki, és ezáltal háttérbe szorulnak a személyes kapcsolatok. Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a szociális munkásnak azt kell elsősorban elérnie, hogy bevonják a klienseket a kapcsolatokba. Rendkívül fontos feltérképezni azt, hogy a kliens mit tud adni, és mire van szüksége.

A kapcsolathálózati irányzaton belüli harmadik elmélet az öko-szociális munka mely, Wolfgang Rainer Wendt nevéhez fűződik. Az elmélet egyik fő fogalma a háztartás. Ennek értelmében a szociális munkás legfőbb feladata a sikeres háztartás-vezetés megteremtése. Wendt a támasznyújtó menedzsmentet javasolja ennek megvalósításában.

A kapcsolathálózati szociális munka gyökerei a szociológiában és közösségi pszichológiában kereshetők. A szociológiai módszerek rávilágítanak arra, hogyan játszanak közre a kapcsolatok az egyén társadalmi helyzetében, illetve a társadalom működésében. E kutatások alapján három kapcsolati hálózatot különböztetünk meg:

- a) **primer hálózat:** ide tartoznak a mikroszociális környezet elemei (család, bővebb rokonság, szűkebb lakókörnyezet, barátok, munkatársak, stb.)
- b) **szekunder hálózat:** ez alatt értjük a társadalom intézményesülése révén kialakult makrohálózatot, vagyis a teljes társadalmi hálózatot, melyekben az egyén szocializálódik és döntően meghatározzák hétköznapijait. Ide sorolhatjuk elsősorban a gazdasági szektort (boltok, áruházak, stb.) és a bürokráciát (iskolák, hivatalok, stb.).
- c) **tercier hálózat:** e dimenzió alá tartoznak legfőképp az önszervező csoportok, civil szerveződések és egyéb szakszerű szolgáltatások. Erre a hálózatra leginkább akkor van szükség, amikor a primer és szekunder dimenziók nem tudják megszüntetni a fennálló problémahelyzetet.

A kapcsolathálózati szociális munka másik alapköve a közösségi pszichológia. A hetvenes években kibontakozó irányzat a kapcsolatok támaszt nyújtó funkcióit hangoztatja. Ennek egyik lényege, hogy az egyén kevésbé érzi a terheket veszélyeztetőnek, mert az több tagon oszlik szét. A másik fontos pont az ún. ütköző-hatás, amikor a hálózata már meglévő krízis csökkentésében játszik szerepet. Frank Nestmann tanulmányában a kapcsolathálózatok három különböző támasznyújtásáról olvashatunk:

- a) **támaszt nyújtó források (strukturális dimenzió)** – ide tartoznak az anyagi támaszok
- b) **támaszt nyújtó tranzakciók (cselekvési dimenzió)** – konkrét cselekvésekben megjelenő támaszok
- c) **támaszt nyújtó értékelések (kognitív és emocionális dimenzió)** – ezek alatt értjük a különböző érzelmi támaszokat, mint például az egyén problémájának meghallgatása

Ez alapján kijelenthetjük, hogy a „társadalmi hálózatok társas kapcsolatok szövedéke meghatározott számú ember (szervezet) között. A hálózatokban egyes emberek (szervezetek) más emberekkel (szervezetekkel) egymáshoz kötődnek. A szociális- és neveléstudomány különösen e kapcsolatok, kapcsolódások, vagy az egész hálózat (városrészek, közösségek hálózata), vagy az ego személyes kapcsolathálózata iránt érdeklődik. A társadalmi hálózat

fogalma két - két perspektívát foglal magában, és így túllép az érdeklődés középpontjába eddig szűken meghatározott sajátosságok (elsősorban családok, kiscsoportok) keretén, és az individuum teljes társas beágyazottságát, vagyis az indirekt módon közvetített kapcsolatokat és ezek szövedékét is figyelembe veszi (Nestmann 2001: 1684). A hálózatelemzéssel az egyén életkörülményeit, kapcsolati rendszerét ismerhetjük meg, a hálózati beavatkozásokkal (intervenciókkal) az egyén autonómiájának tiszteletben tartása mellett pedig megváltoztathatjuk azokat”(Udvari, 2011, p. 107).

A kapcsolathálózat feltérképezéséhez mindenképp kérni kell a segítséget igénylő személy beleegyezését, hiszen többletinformációt szerzünk egyik legintimebb tulajdonságáról, az életvilágáról. A megszerzett információ nagyobb ellenőrzési lehetőséget biztosít, amivel természetesen nem szabad visszaélni, és vigyázni kell arra, hogy a módszer ne csak pusztán technika legyen, mivel többről beszélünk, mint egyszerű kapcsolattérképről, hiszen a kapcsolati rendszerbe való beavatkozás szakszerű tudást igényel. Az eljárás során az érintettel való kommunikáció elengedhetetlen. A fő cél nem az, hogy minél több információval rendelkezünk a kliensről, hanem felhívjuk a figyelmét a kapcsolatok kiaknázásában rejlő lehetőségekre, mely által könnyebben aktivizálható helyzetének megváltoztatására.

A network-szemléletű szociális munka gyakorlati megvalósulása a kapcsolathálózati tanácsadás. Nemcsak az egyén problémái kerülnek terítékre, hanem – értelemszerűen – kapcsolathálózata is. A hálózat ugyanúgy lehet problémának okozója, mint a segítség forrása is. A hálózati munka legfőbb célja a társas támogatás serkentése, melyben megkülönböztetünk direkt és indirekt beavatkozásokat. Az indirekt beavatkozás esetében szociális szakember csak tanácsadóként javasolja a kliensnek a hálózat megváltoztatását, direkt beavatkozáskor azonban már aktívabban részt vesz. Hálózati munka gyakori módszerei a hálózat megtartása (pozitív kapcsolatok megtartása illetve megerősítése), szélesítése (új kapcsolatok kiépítése), elmélyítése (a kapcsolatok minősége fontosabb, mint a mennyisége), szanálása (a hálózat radikális átalakítása), a társas kapcsolatok környezeti megerősítése (az egyén közösségbe való bekapcsolása).

A kapcsolathálózat feltérképezésékor gyakran használatos eszköz a kapcsolathálózati térkép. A térkép négy részre osztható, melyben a kliens kapcsolatai oszlanak meg négy külön dimenzióban: az első negyedbe tartozik a szűk család, másodikba a rokonok, barátok,

szomszédok, a harmadikba a formális kapcsolatok (iskola, munkahely, stb.), a negyedikbe pedig az egyéb segítő kapcsolatok.⁸ Az utolsó mező további három részre osztható, így elkülönülnek benne a hivatásos segítők, önssegítő kapcsolatok és a civil szervezetek. A jobb átláthatóság érdekében koncentrikus köröket is rajzolhatunk, melyek által könnyebben megállapítható a kapcsolatok közelsége. Az így elkészített térkép leginkább egy céltáblához hasonlítható, melyen – kissé pongyolán fogalmazva – könnyen „belőhetők” az elérhető kapcsolatok az egyén számára. Fontos, hogy a térképen konkrét nevek szerepeljenek, akikhez konkrét elvárások legyenek kapcsolhatóak. A kliens maga nevezi meg a neveket/intézményeket, amik a táblán szerepelnek. Már a kapcsolatháló pusztá felrajzolása is indít el bizonyos folyamatokat az egyénben, hiszen jobban átláthatja helyzetét, maga fedezheti fel a lehetőségeket. A hálózati térképet több szempont alapján értékelhetjük: mennyiségi dimenzió (mennyire kiterjedt vagy szegregált a hálózat, milyen gyakoriak a kapcsolatok egymás között?), minőségi dimenzió (milyen érzések jellemzik a kapcsolatokat?), funkcionális dimenzió (melyek a rögzített szerepek, lehetséges-e szerepcseré?), hatalmi dimenzió (egyensúlyban vannak-e a kapcsolatok, milyenek a hatalmi megnyilvánulások?), kommunikációs dimenzió (vannak-e konfliktusok, koalíciók?). A foglalkozás során felvázolható egy, a kliens által vágyott fiktív hálózati térkép.

A kapcsolathálózati térkép mellett egy másik fontos eszköz lehet az ún. támasznyújtó mátrix. A mátrix elkészítése során különböző támasznyújtási lehetőségeket gyűjtünk össze, és arra kérjük az egyént, hogy egy ötös skálán határozza meg, mely támasznyújtások a legfontosabbak a számára.

A kapcsolathálózati szociális munkában alkalmazzák az ún. „forráscsekk” módszert. A klienst gyakran stigmatizálják azzal, hogy ő maga a probléma forrása (ezzel általában az egyén azonosul is). A „forráscsekk” ezt próbálja megváltoztatni: kialakítanak egy listát, melyen a kliens erősségei szerepelnek. A segítő munka során megalkotják a „vágyak plakátját”, melyben a kliens megfogalmazza, mit szeretne elérni, majd feljegyzik azokat a dolgokat, amivel rendelkezik a cél megvalósításához. Miután ez megvan, összehívják az egyén által megnevezett személyeket, akiket arra kérnek, hogy gyűjtsék össze a kliens pozitív tulajdonságait. A leírt dolgok rákerülnek az „erősségek plakátjára”, melyet összevetnek a „vágyak plakátjával”, mi hasznosítható az erősségek közül a kitűzött cél eléréséhez. Minél több ismerős vesz részt, annál jobb. A következő

⁸Az első két negyed jeleníti meg a primer, a harmadik szekunder, negyedik pedig a terciér kapcsolatokat

lépésben a tagok közösen megbeszélik, mik azok a tulajdonságok, amelyek a legtöbb sikert hozhatják a kliensnek.

A szenvedélybetegek esetében gyakran előfordul, hogy kapcsolataik megromlanak. Sokszor hátat fordítanak a barátok, a család, a munkatársak és javarészt csak az ivócimborák maradnak, akik tényleges támaszt csak nagyon ritka esetben tudnak nyújtani. Ebben a szegényes kapcsolati rendszerben sokkal kevesebb kapaszkodási lehetőség van az egyén számára, mint egy nagyobb kapcsolati tőkével rendelkező személy számára, a tényleges segítség sokkal nehezebben érhető el. Önmagában a kapcsolathálózat megváltoztatása és a módszer kizárólagos alkalmazása nem elég. Egy fennálló krízis (ez esetben a szenvedélybetegség) nem szüntethető meg pusztán a kapcsolathálózat megváltoztatásával, hiszen maguk a problémák sokkal összetettebbek ennél. Egy egyszerű példával szemlélítve: egy munkahelyi baleset következtében megváltozott munkaképességű, és ezáltal munkanélkülivé vált, krízisben lévő egyén problémája nem szüntethető meg csak a kapcsolathálózati szociális munka módszereivel. Emellett szükség van még a kompetenciák fejlesztésére (adott esetben újak megtanulására), személyes konzultációkra és egyéb szakmai módszerekre. A network-szemléletű szociális munka csak egy alkalmazható módszer az eset során többi módszerrel együtt. Egy nagyon hasznos és fontos módszer, mely egyelőre méltatlanul kevés figyelmet kap a szakmán belül, holott a benne rejlő lehetőségek vitathatatlanok (Udvari, 2011).

5. Terápiás módszerek szenvedélybetegek és családjaik számára

Dolgozatom ezen fejezetében szeretném bemutatni azokat pszichoterápiás módszereket, melyek segíthetnek egy szenvedélybeteg felépülésében, külön kitérve a különböző csoport- és családterápiás módszerekre.

5.1 A pszichoterápiákról általában

Általánosságában nézve minden olyan segítő beavatkozás pszichoterápiának tekinthető, mely emberi kölcsönhatás által próbál pozitív változást elérni egy ember életében. Sajátossága, hogy tudományosan kialakult keretek között zajlik. Forrásait tekintve a pszichoterápia az orvostudomány eszköztárába tartozik, „olyan betegségek lefolyását kísérelték meg vele, amelyekben az átélés módja és viselkedés zavart, és amelyekben a szervezet biológiai struktúrái és élettani szabályozó mechanizmusa nem károsodottak” (Buda, 2004, p. 94-95). Magyarországon a pszichoterápiával csak az utóbbi pár évtizedben kezdtek el bővebben foglalkozni.

A pszichoterápiáknak több irányzata is kialakult az évek alatt. Ezek közül az egyik legismertebb az analitikus jellegű pszichoterápia. Ezen irányzat szerint a traumatikus élmények elfojtásra kerülnek. Ezek az elfojtások tudattalanná válnak, amiért nem feldolgozhatók és érzelmi feszültségben vezetődnek le valamilyen tünet formájában. Ha sikerül tudatosítani, a feszültség levezethető és a tünet csökken, illetve megszűnik. A pszichoanalitikus munka során a terapeuta asszociációk által igyekszik előhívni a hozzáférhetetlen emlényomokat és azokat tudatosítani. Az irányzat fejlődésével elkezdtek foglalkozni a preverbális korszakkal is. Ez a fejlődés-lélektani szempont komolyan előtérbe helyezi a korai időszak jelentőségét. Kritika a pszichoanalitikus elmélettel szemben, nem számol a pszichikus fejlődéssel a felnőttkor betöltése után.

A terápiák másik nagy csoportja a behavior-terápiák, melyek a tanuláselméletek mentén alakultak ki. A behavioristák szerint a kóros viselkedés a hibás tanulás eredménye, melyet igen sokféleképpen meg lehet szüntetni. A tanulási hiányt új, tanulási lehetőségekkel kell pótolni. Ez az irányzat nagy szabadságot ad a terapeutának, és eredményessége is könnyen vizsgálható. A behavioristák álláspontja szerint a hosszú ideje bevésődött tünetek felbonthatók, és céltudatos beavatkozással megváltoztathatók (Buda, 2004).

Napjainkban a pszichoterápia egyik legnépszerűbb a Carl Rogers által alapított személyiségközpontú irányzat. Rogers úgy vélte, hogy mindenki megfelelő motivációval és képességgel rendelkezik a változás iránt. A pozitív növekedési folyamatot aktualizációnak nevezte el. Ez egy olyan képesség, ami növeli és/vagy fenntartja a szervezetet. Ha az aktualizáció az én fenntartását szolgálja, akkor önmegvalósításról beszélünk. A megfelelő önmegvalósítás esetében létrejön a kongruencia, a belső összhang. Rogers szerint e kongruitás hiánya okozza a lelki problémákat. A terápia lényegében az újrászervezés folyamata és a kliens felelős saját javulásáért, mivel mindenki rendelkezik a belső hajlammal önmaga megvalósítására. A terapeuta részéről fontos az empátia, illetve a feltétel nélküli elfogadás, mely lehetővé teszi a kliens számára, hogy ideiglenesen kibújjon értékfeltételek szorításából. Fontos, hogy a terapeuta értékelés helyett inkább visszacsatoló szerepet töltsön be. Ezt megteheti az érzések tisztázásával, illetve a tartalom újrafogalmazásával (Atkinson és mtsai., 2002; Carver és Scheier, 2006).

5.2 Családterápiás módszerek

Mivel a szenvedélybetegség megjelenése sok családot sodor válságba, ezért fontosnak érzem, hogy említést tegyek a főbb családterápiás irányzatokról. A családterápia gyökerei az 50-es évek elejéig nyúlnak vissza. Az irányzat igen tág és flexibilis, hiszen magába foglalja a gyermekekkel és felnőttekkel kapcsolatos problémákat egyaránt. Általánosságában nézve, a családterápia összefoglalja azon módszereket, melyek segítenek a különböző bio-pszichoszociális problémákkal küszködő családokon. Sok családterapeuta egyetért abban, hogy az emberi problémák lényegében kapcsolati jellegűek, és a családterápia megoldást nyújthat minden esetben. A családterápiás irányzatok igen különbözők lehetnek egymástól a módszereket tekintve. Irányzattól függően a szakemberek véleménye megoszlik a tekintetben, hogy a problémát kinek kell definiálni: a kliensnek/klienseknek, vagy a terapeutának? Egyes irányzatok képviselői ragaszkodnak az egész család jelenlétéhez az üléseken, míg mások rugalmasabbak e téren, és képesek csak azokkal a tagokkal dolgozni, akik megjelentek (Carr, 2006).

5.2.1 Pszichodinamikus irányzat

Az irányzat legfőbb alapjait a pszichoanalízis adja, mely nagy jelentőséget ad a belső erők kölcsönhatásának. Ez a belső, tudattalan réteg kihatással van az egyén kapcsolatainak és viselkedésének alakulására. „A merev, változni nem akaró kóros kapcsolatok a közös tudattalan félelmek és fantáziák elleni védekezés produktumai” (Komlósi, 2008, p. 26). Ezen dolgok

belátása és tudatosítása elindíthatja a konfliktusok csökkenését. A terapeuta leginkább az egyén pszichikus működését figyeli, azon belül hogyan jelenik meg a családi kapcsolatokban. A pszichodinamikus terápia legfőbb célja a patológiás működés csökkentése az én-funkciók megerősítése által (Komlósi, 2008).

5.2.2 Strukturális családterápia

A strukturális családterápia az egyént szociális környezetében szemléli, ezáltal az embert környezete részeként értelmezi. A strukturális családterápia követői szerint egyén pszichés élete nem teljesen belső folyamat, mivel a családban élő személy reagál a családban lévő külső hatásokra. A család szerkezetében végbemenő változások kihatással vannak az egyén belső változásaira is. E terápiás módszer esetében a terapeuta viselkedése fontos szerepet tölt be a változást illetően. A strukturális terápiát nevezhetjük a cselekvés terápiájának is, hiszen fő célja nem a múlt kutatása és értelmezése, hanem a jelen megváltoztatása, mivel a múlt már hozzájárult a jelen szerkezetéhez. Mint az irányzat nevéből kiderül, a terapeuta legfőbb feladata a család struktúrájának megváltoztatása, melyre önmagát használja fel azáltal, hogy csatlakozik a rendszerhez. Fontos megjegyezni, hogy a szakember nem nevelői cézzal csatlakozik a családhoz, hanem azért, hogy helyrehozza a hibás működést, hiszen a családnak vannak önlendítő tulajdonságai. A rendszerben a terapeuta annak sajátosságaira támaszkodik. A szerkezetben létrejött változás lehetőséget biztosít a további változásoknak (Minuchin, 2005).

5.2.3 Kontextuális családterápia

A kontextuális családterápia Böszörményi-Nagy Iván nevéhez fűződik. Az irányzat szerint a nukleáris családban végbemenő interakciók megfigyelhetők a szülők származási családjában is, tehát „átadódnak” generációról generációra. Ez a folyamat igaz a diszfunkciókra is, ezért Böszörményi-Nagy indokoltnak tartja a nagyszülők bevonását is a terápiás folyamatba. A kontextuális terápia öt dimenzióját különbözteti meg az emberi kapcsolatnak:

- a) **tények dimenziója** – azon külső hatások, melyek szerves részei életünknek (fizikai tulajdonságok, születési sorrend, stb.)
- b) **egyéni pszichológiai dimenzió** – ide tartoznak az érzelmi reakciók és tudattalan motivációk

- c) **tranzakcionális minták dimenziói** – ez egy rendszerszemléleti paradigma alkalmazás, a rendszert összetartó erőket vizsgálja (központi elem a lojalitás vizsgálata)
- d) **kapcsolati etika dimenziói** – ezt nevezhetjük más néven a megszolgált bizalom dimenziójának is. E szerint a szüleinktől való gondoskodást akkor szolgáljuk meg, ha mi is ugyanúgy gondoskodunk gyermekeinkről.
- e) **ontikus dimenzió** – ez a dimenzió csak később került bele Böszörményi-Nagy elméletrendszerébe. Ez a dimenzió független a résztvevők szükségleteitől és interakcióitól. Ez az emberi kapcsolatok spirituális megközelítése, létünk függ a másik létezésétől. Jellemző példa erre, amikor az egyik házastárs meghal, a másikban is meghal valaki.

A kontextuális fő célja az „álmegoldások” megszüntetése, melyek az összefonódás és a bizalom megszűnését eredményezik a családon belül. A tünetek a megbízhatóság megrendülésének következményei (Komlósi, 2008).

5.2.4 Narratív családterápia

A narratív családterápia egyik úttörőjének a Michael White – David Epston párost tekinthetjük. A módszer alapjául az ún. narratív metafora szolgál, mely szerint a valóságról alkotott képünk nem az objektív tényeken alapul, hanem azok személyes értelmezésén. Ebből a felvetésből kiindulva White és Epston arra a következtetésre jutottak, hogy a probléma gyökere nem a családi struktúrában gyökerezik, hanem annak értelmezésében. Mivel a családok negatív narratívákat alkotnak a probléma a során, a terapeutának segítenie kell újradefiniálni a problémákat. Ennek a fényében a narratív terápia egyik alaptézise, hogy a kliensek le tudják vetközni a problémák negatív felfogását. Ennek egy módszere például a történet újraértelmezése, melyben a családtagok több jelentésre is rájöhetnek (Goldenberg és Goldenberg, 2008).

5.3 Csoportterápiás módszerek

Terápiás csoportnak tekintünk minden olyan csoportot, melyet egy terápiás program keretén belül hoztak. Legfőbb feladatuk, hogy hozzájáruljanak a páciens kezeléséhez ezzel is szerepet játszva a felépülésben. Ezen csoportok alaptípusai eltérnek intervallumukat és nyíltságukat tekintve. Közös tulajdonságuk, hogy sokkal több energiát igényel egy pszichoterápiás csoport megszervezése, mint egy egyéni esetet illetően. Fontos megjegyezni,

hogy nem lehet csak egy személy miatt csoportot létrehozni, össze kell hangolni mindent a páciensekkel és az intézménnyel. Kritikus szakasz a páciensek felkészítése, hiszen meglehetősen ritka, ha egy személy eleve a csoportterápia lehetőségeit keresve érkezik. Mindenképp mérlegelni kell, hogy egyáltalán a kliensek érdekét szolgálja-e a csoport létrehozása (Szőnyi, 2005).

5.3.1 Pszichoanalitikus módszerek

Ahogy a névből is kiderül, ezek az irányzatok komoly mértékben hagyatkoznak a pszichoanalitikus betegségelméletre. A csoportban a cél a személyiség strukturális változása. Az analitikus csoportok egyik alfaja a csoportanalízis. E szemléletmód szerint az egyén csak kapcsolataiban létezik, ezáltal a csoport az elsődleges. A csoportos szituációkban az egyén egyrészt kiemelkedik, másrészt pedig beleolvad a környezetébe. Ha ez a kettősség mentén haladunk, akkor megállapíthatjuk, hogy az egyén felelőssége a csoport felelőssége is egyben. A csoportanalitikus paradigmát együtt adja a csoport az egyénben és az egyén a csoportban. A csoportanalízis egyik legfőbb fogalma a mátrix, ami összefoglalja a mikor- és makrojelenségek összességét. Ebben a térben összetetten jelennek meg az olyan elemi folyamatok, mint a projekció, azonosulás, internalizálás, stb. A csoportanalízisben ismert a felerősödés fogalma. Ebben a folyamatban a személy saját magát látja a többi csoporttagban. „Az analitikus beállítódás beépítésének kritikus pontja, hogy mennyire használja a csoportvezető saját érzései (...) reflektálását az események felszíni és rejtett vonatkozásainak megértésére (Szőnyi, 2005).

5.3.2 Személyközpontú csoportterápia

Habár Rogers nem dolgozott ki csoportelméletet, elméletét mégis lehet csoportokkal való foglalkozások során alkalmazni. A terápiás folyamat igen hosszú, akár 40-60 ülészámot is felölelhet. A csoport tagjai együtt dolgozzák ki személyes céljaikat. Jellemző, hogy nem építenek be különböző játékokat vagy technikákat, a csoportülés strukturálatlan és kötetlen. A csoportterapeuta elsődleges szerepe a csoport saját erőinek elősegítése. A terapeutákra jellemző a nondirektivitás, vagyis az irányítás a kliensre van bízva. A csoporttagoknál könnyebben megindul a változás, ha elfogadják önmagukat (Szőnyi, 2005).

5.3.3 Pszichodráma

A pszichodráma Magyarországon jelenleg az egyik legnépszerűbb csoportterápiás módszer. A pszichodramát J. L. Moreno, román származású pszichiáter alkotta meg a 20-as években. Az irányzat megalkotásának fő célja az volt, hogy az emberek minél szélesebb problémamegoldási repertoárral rendelkezzenek a nehézségeket illetően az élet minden területén.⁹ A pszichodráma keretein belül dramatikus módszereket használnak a szakemberek, mellyel feltárhatók az élet egyes részei. A módszer segítségével beléphetünk az egyén belső világába anélkül, hogy neki tartania kell attól, hogy mások elítéljék. A pszichodramás csoportban az egyén elpróbálhat olyan szituációkat, melyet a külső világban nem merne megtenni.

A pszichodramás foglalkozás első szakaszában a legfőbb cél az, hogy kialakuljon a tagok egymásra hangolódása, aktiválódjon a kreativitás. Mielőtt elkezdődne a színjáték, szükség van egy bemelegedő szakaszra. Ez az első szakasza a csoportülésnek, ezt követi maga a játék és a megbeszélés. Moreno úgy vélte, hogy ez a bemelegedési szakasz megjelenik hétköznapijainkban is a legáltalánosabb szituációkban is. A bemelegedés kognitív, érzékszervi, verbális, viselkedési és fizikai összetevőket egyaránt tartalmaz. Minden ember egyedi módon alkalmazza a technikát. A bemelegedés után sor kerül magára a játékra, melynek legfőbb elemei a következők: színpad, főszereplő, segéd-én, közönség, vezető. Maga a játék a színpadon a történik, melyet egy lezáró szakasz követ (Pileckaité-Markoviené, 2005).

⁹ Moreno véleménye szerint a spontaneitás és kreativitás az emberi lét alapkövei

6. Önsegítő csoportok

6.1 Önsegítő csoportok általános jellemzői

Jelenleg a világon több önsegítő csoport is működik, azonban vannak közös jellemzőik. Legfőbb jellemzőjük, hogy „rendszeres csoportos beszélgetés során, terápiás irányítás nélkül igyekeznek személyes problémákat és lelki konfliktusokat megoldani”, más szóval pszichológiai csoportos öngyógyítást végeznek (Moeller, 1977, p 50.). Az önsegítő csoportok között több formáció is ismeretes:

- a) **zárt csoportok** – a megalakulást követően már nem vesznek fel új tagokat
- b) **nyitott csoportok** – bármikor csatlakozhat új tag hozzájuk
- c) **félig nyitott csoportok** – egy tag kiválása után vesznek fel új tagot
- d) **homogén csoportok** – hasonló problémájú személyekből áll
- e) **heterogén csoportok** – a tagok különböző problémák végett érkeznek

A csoportok átlagos létszáma 6-12 szokott lenni. Gyakoriságukat tekintve általában hetente egyszer találkoznak a tagok, a gyűlések nagyjából 60 percig tartanak. Az önsegítő csoportokban való részvétel önkéntes. Minden csoportnak van egy bizonyos célja, amiért megalakult: ez az önsegítő csoportoknál nem más, minthogy a tagok megoldják személyes problémáikat. Fontos, hogy a csoportban mindenki nyíltan beszélhessen. Mivel a csoportot nem kötik meg semmilyen bürokratikus tényezők, a csoportszervezet sokkal rugalmasabb, mint más csoportoknál (Moeller, 1977). Mivel egyes szerzők szerint a különböző önsegítő csoportok száma eléri a százat, ezért csak egy pár ismertebb önsegítő csoportot mutatok be.

6.2. Anonim Alkoholisták

Az első és egyben legismertebb önsegítő csoport az Anonim Alkoholisták¹⁰ csoportja. A mozgalmat Bill W. és Dr. Bob alapították 1935-ben, az Ohio államban található Akronban. Ők ketten is felépült alkoholbetegek voltak, folyamatosan segítették egymást, hogy józanok maradhassanak. A mozgalom világszerte ismert lett, 1990-re már megközelítőleg két millió taggal rendelkezett (Arminen, 2001). Magyarországon az első AA csoport 1988-ban alakult meg Budapesten. A mozgalom csak igen nehezen kezdett az országban elterjedni, melyben két

¹⁰ továbbiakban: AA

tényező nagyban közrejátszott: az alkoholizmus kevés nyilvánosságot kapott a sajtóban, másrészt a szocializmus alatt Magyarországon csak nagyon kezdetleges volt a civil társadalom (Szász, 1998).

Az AA önsegítő csoport révén, professzionalitást nélkülözve jutottak el idáig, alapjuk a kölcsönös segítségnyújtás. Az csoport egyik alapját képezi az ún. 12 Lépéses program.¹¹ A 12 Lépés javaslatul szolgál a tagok számára, alapjául pedig az a tézis szolgál, hogy az egyénnek el kell ismernie, nincs hatalma a szer felett (Arminen, 2001).

A tizenkét lépéses program a következő:

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben – hogy életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja lelki egészségünket.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondviselésére bízunk.
4. Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készíthettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét.
6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezekről a jellemhibáktól.
7. Alázatosan kértük őt hiányosságaink felszámolására.
8. Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, ahol lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk, vagy másokra nézve.
10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk.

¹¹ ezt a módszert később átvette a többi önsegítő csoport is, ezért a többi önsegítő csoport bemutatásánál nem kívánom külön megemlíteni az ő 12 Lépés és 12 Hagyomány programukat

11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, csak azért imádkoztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és hogy legyen erőnk a teljesítéséhez.

12. E lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet alkoholistákhoz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden dolgában érvényre juttatni.
(AA Nagykönyv)

Ez a tizenkét lépés elsősorban erkölcsi elveket ad, mintsem utasítsa a személyt valamire. Az AA egyetlen célja, hogy az alkoholisták elérhessék a józanságot, egyetlen követelmény az ivás abbahagyásának vágya. Kezdetben mindenkinek van egy szponzora, aki segíti a tizenkét lépés alatt és modellként áll előtte (Rácz, 2004).

Az Anonim Alkoholisták megalkották a 12 Hagyományt:

1. Közös boldogulásunk álljon az első helyen, személyes felépülésünk az A.A. egységétől függ.
2. Csoportügyekben egyetlen abszolút tekintély létezik – egy szerető Isten –, aki csoporttudatunkban megnyilvánulhat. Vezetőink csupán bizalmunkat élvező szolgálattevők, nem pedig irányítók.
3. Az A.A.-tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya.
4. Legyen minden csoport független, kivéve azokat az ügyeket, amelyek más csoportokat, vagy az A.A. egészét érintik.
5. Minden csoport egyetlen, elsődleges célja az, hogy eljuttassa üzenetét a még szenvedő alkoholistához.
6. Egy A.A.-csoport soha ne adja pénzét, nevét vagy támogatását semmilyen kapcsolódó intézménynek vagy külső vállalkozásnak, nehogy a pénzzel, tulajdonnal és presztízzsel kapcsolatos problémák eltérítsék elsődleges céljától.
7. Minden A.A.-csoport legyen teljesen önfenntartó, hárítsa el a külső hozzájárulásokat.
8. Az Anonim Alkoholisták Közössége maradjon mindig nem hivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak hivatásos szakembereket.

9. Az A.A. maga soha ne szerveződjék, de alakíthatunk szolgálati testületeket vagy bizottságokat, amelyek közvetlen felelősséggel tartoznak azoknak, akiket szolgálnak.
10. Az Anonim Alkoholisták Közösségének nincs véleménye külső ügyekről, ezért az A.A. név soha ne legyen bevonható nyilvános vitába.
11. A nyilvánossághoz való viszonyunk alapja elsősorban a vonzerő, nem a reklám. Személyes névtelenségünket mindig meg kell őriznünk a sajtóban, a rádióban és a filmekben.
12. Hagyományaink spirituális alapja, a névtelenség mindig emlékeztet bennünket arra, hogy az elvek előbbre valók az egyes személyeknél. (AA Nagykönyv)

A 12 Lépést és a 12 Hagyományt a többi önsegítő csoport is alkalmazza, természetesen a saját területüknek megfelelően átalakítva.

6.3. Névtelen Drogfüggők¹²

Az NA olyan személyek önsegítő csoportja, akik drogfüggőkké váltak. Az első csoport a negyvenes és ötvenes évek fordulóján alakult meg Los Angelesben. A mozgalom terjeszkedése igen nehezen indult meg, húsz év elteltével is csak néhány USA-beli nagyvárosban és Ausztráliában formálódtak csoportok. Európát tekintve az Egyesült Királyság és Németország voltak az úttörők (Narcotics Anonymous, 2012). Magyarországon az elő csoport 1996-ban alakult meg. Mára a mozgalom elterjedt világszerte, megközelítőleg 21500 regisztrált csoport van. A többi önsegítő csoporthoz hasonlóan az NA sem nyilvánít véleményt semmilyen politikai, orvosi, jogi, filozófiai és vallási kérdésben (Bajzáth, 2008).

6.4. Al-Anon

Az Anonim Alkoholisták mellett nagy múlttal rendelkezik az Al-Anon önsegítő csoportja is. Az Al-Anon a szenvedélybetegek családtagjainak önsegítő csoportja, akik elismerik, hogy a szenvedélybetegség családi betegség. Az Al-Anon megalakulása egészen a II. világháborúig nyúlik vissza és azoknak az alkoholistáknak a hozzátartozóinak szólt, akik belátták, hogy annak érdekében, hogy meg tudják oldani személyes problémáikat, szükségük van arra a módszerre, ami az alkoholistáknak segített a felépülésben. A kezdetek idején néhány feleség is elkísérte férjét az AA gyűlésekre, majd ezen felbuzdulva megalapították 1951-ben a Clearing House

¹² A továbbiakban: NA

Bizottságot. Ez a bizottság segítette az érdeklődőket, majd felvette egy közvélemény-kutatás hatására az Al-Anon Családi Csoport nevet. Az Al-Anon csoportok átvették az AA tizenkét lépés programját és ezáltal próbálják elérni céljukat, ami nem más, mint segíteni a szenvedélybetegek hozzátartozóit. (Al-Anon Szolgálati Kézikönyv)

6.5. Alkoholisták Felnőtt Gyermekei

Az Alkoholisták Felnőtt Gyermekei¹³ nevezetű önségítő csoportot 1978-ban alapították New Yorkban. Alapítójának Tony A.-t tekintik, aki néhány Alateen¹⁴ taggal alkotta meg az első ACA csoportot. A csoport a Generációk nevet kapta, olyan férfiak és nőkre kezdett el fókuszálni, akik diszfunkcionális családban nőttek fel. Az újonnan alakult csoport sok segítséget kapott az AA-tól a kezdeti időszakban, ennek megfelelően átvették módszereiket, hagyományaikat. (Tony, 1992)

Tony megalkotta az ACA legelső irodalmát, az ún. Szennyes-listát¹⁵. Ez egy olyan jellemvonások összegyűjtött lista, melyek közösek az alkoholisták gyermekeiben. A Szennyes-lista a következő pontokat tartalmazza:

1. Elszigetelődtünk és féltünk az emberektől, és a tekintéllyel rendelkezőktől.
2. Hajsztuk az elismerést, és közben elvesztettük önmagunkat.
3. Megijedünk a dühös emberektől és bármilyen személyes kritikától.
4. Mi magunk is alkoholisták leszünk és/vagy alkoholista, esetleg más függőségben szenvedő, például munkamániás partnert választunk, hogy kielégítse a mi beteges elhagyatottsági szükségletünket.
5. Az áldozat nézőpontjából éljük az életünket, és szerelmi, ill. baráti kapcsolatainkban ezáltal válunk vonzóvá.
6. Túlfejlett felelősségérzetünk van, és könnyebb másokkal törődnünk, mint saját magunkkal. Ez teszi lehetővé, hogy ne kelljen foglalkoznunk saját hibáinkkal.
7. Bűnösnek érezzük magunkat, amikor nem hódolunk be másoknak és kiállunk magunkért.
8. Kényszeresen hajsztuk az izgalmakat.

¹³ a továbbiakban: ACA

¹⁴ Az Alateen az alkoholisták fiatal gyermekeinek önségítő csoportja

¹⁵ The Laundry List

9. Összekeverjük a szeretetet a sajnálattal, és „szeretünk” embereket, akiket „sajnálhatunk” vagy „megmenthetünk”.
10. Traumatisztikus gyerekkorunkból eredő érzéseinket visszafojtottuk és elvesztettük a képességünket arra, hogy érezzük vagy kifejezzük az érzéseinket, mivel az túlságosan fájdalmas (tagadás).
11. Keményen bíráljuk magunkat, és nagyon alacsony az önbecsülésünk.
12. Függő személyiségek vagyunk, rettegünk az elhagyatottságtól, és mindent megteszünk, hogy fönnartsunk egy kapcsolatot azért, hogy ne tapasztaljuk meg az elhagyatás fájdalmas érzését, amit átélünk beteg emberekkel élve, akik érzelmileg soha nem voltak velünk.
13. Az alkoholizmus családi betegség, és mi átvettük a betegség jellegzetességeit, pedig lehet, hogy sosem fogtuk meg a poharat.
14. Az alkoholista hozzátartozója inkább csak reagál, semmint cselekszik. („The Laundry List”)

7. Hipotézisek és az arra irányuló kutatás ismertetése

7.1. A kutatás célja

Kutatásom legfőbb célja, hogy rálátást nyerjek a szenvedélybetegek kapcsolatainak alakulására. A társas hálózatoknak megtartó és visszarántó ereje lehet egyaránt. A kutatás végzése során arra kerestem elsősorban a választ, mik lehetnek azok a faktorok, amik ezeket a változásokat elindítják akár pozitív, akár negatív irányba. E faktorok alatt kell érteni elsősorban a családi, baráti kapcsolatokat és egyéb informális, illetve formális kapcsolatokat. Különösen nagy figyelmet szenteltem a kapcsolatok változásának megfigyelésére, mennyiségi és minőségi megközelítésben egyaránt.

7.2. Hipotézisek

A megvizsgált hipotézisek a következők:

1. Feltételezésem szerint a szenvedélybetegek visszaesésében és józanságának fenntartásában a szűkebb – mikro – környezet is aktív szerepet játszik. Ezen felül feltételezem, hogy az egyik fő rizikófaktor a család átstrukturálódásának hiánya, vagyis, ha a családtagok nem változtatnak a szenvedélybeteg hozzátartozókkal együtt, nagyobb a visszaesés veszélye.
2. Következő hipotézisem szerint a felépült szenvedélybetegek kapcsolati hálózata jelentős javuláson megy keresztül minőségüket és mennyiségüket tekintve egyaránt.
3. E felvetésem az önsegítő csoportok fontosságára irányul. Feltételezem, hogy a különböző önsegítő csoportok komoly megtartó erővel bírnak az egyénre nézve, pozitív hatással vannak személyiségének fejlődésére.

7.3. Vizsgálati minta

A vizsgálati csoportot igyekeztem minél sokszínűbben összeállítani. Megoszlását tekintve a csoport a következőképpen tevődik össze: öt felépülő szenvedélybeteg (ők mind az Anonim Alkoholisták csoportjának aktív tagjai) és három kodependens személy (ők rendszeresen járnak az Al-Anon gyűléseire). Tervemben volt aktív szerhasználókat is meginterjúvolni, azonban az egyének nem adták hozzájárulásukat a kutatáshoz. A felépülőben lévő személyek sokkal készségesebben álltak rendelkezésemre. A nemek megoszlását tekintve a vizsgálati csoportot négy férfi és négy nő alkotta, mind középkorúak.

7.4. Vizsgálati eszközök és eljárás

Kutatásom kvalitatív módszerekkel végeztem el. A mintavétel nem valószínűségi mintavételezési technika alapján történt, könnyen elérhető alanyokat kerestem. A vizsgálati csoport tagjaival félig sktrukturált mélyinterjút készítettem, melyben helyet kaptak direktív és nondirektív kérdések egyaránt. A direktív kérdések célja elsősorban az volt, hogy az interjúalanyok kapcsolataira és a más emberekhez való viszonyaira minél jobb rálátást nyerjek. Az erre vonatkozó kérdések a következők voltak:

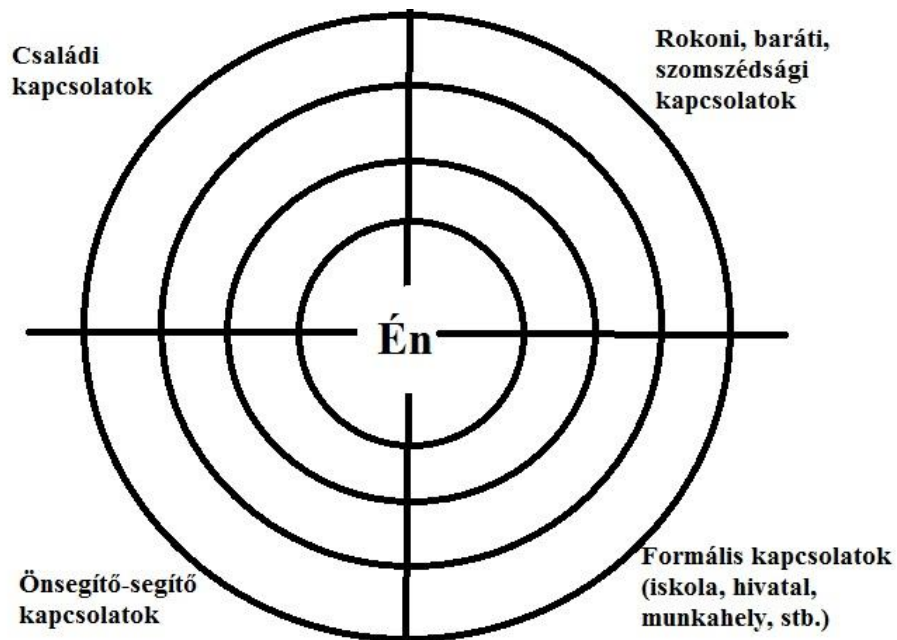
1. Kikkel töltötte leginkább a szabadidejét amíg aktívan fogyasztott alkoholt?
2. Kiknek nyújtott leginkább segítséget amíg aktívan fogyasztott alkoholt?
3. Kitől fogadott el régen segítséget?
4. Kivel töltötte leginkább régebben a szabadidejét?
5. Hogy került kapcsolatba az Anonim Alkoholistákkal?
6. Mit jelent az Ön számára az Anonim Alkoholisták közössége?
7. Kérem meséljen egy, vagy több személyről az aktív alkoholfogyasztás idejéről, aki fontos volt az Ön számára. Hogyan ismerkedtek meg, hogyan kezelték a konfliktusokat, mit jelentett az Ön számára az adott személy?
8. Kikkel tölti leginkább a szabadidejét amióta nem fogyaszt alkoholt?
9. Kinek nyújt manapság leginkább segítséget?
10. Kitől fogad el manapság segítséget?
11. Kivel tölti leginkább szabadidejét, amióta nem fogyaszt alkoholt?
12. Kérem meséljen egy, vagy több személyről, aki fontos/fontosak az Ön számára a józanság idejéről.

A kodependens személyek részére szinte megegyező kérdéssort állítottam össze, annyi különbséggel, hogy az ő esetükben az Al-Anonba való belépésük előtti és utáni időszakot vizsgáltam. Ezen felül a számukra feltett specifikus kérdések így szóltak:

1. Kérem meséljen róla, hogyan élte meg hozzátartozója szenvedélybetegségét.
2. Mit jelent az Ön számára a gondoskodás?

Az interjúk végeztével a mintacsoport tagjai kitöltötték a „Kapcsolathálózati szociális munka” c. fejezetben említett kapcsolathálózati térképet is komparatív célból, mely által szintén a vizsgált időszakok között fellelhető kapcsolati különbségeket igyekeztem megfigyelni.

1. számú ábra: Kapcsolathálózati térkép



Forrás: Udvari, 2011 írása alapján, saját szerkesztés

Az alanyoknak az ábrán található koncentrikus körökbe kellett bejelelniük az általuk fontosnak tartott személyeket a térképen látható kategóriák szerint. A legfontosabb kapcsolatok kerülnek a legbelsőbb körbe és e szerint haladunk tovább külső körig.

8. A kutatás eredményeinek ismertetése

E fejezetben ismertetem az elvégzett kutatás eredményeit. Igyekszem kiemelni azokat a tényezőket, melyek a kapcsolatrendszerek átalakulására utalnak. Mivel két csoportot vizsgáltam (függőket és kodependenseket) ezért külön mutatnám be a két célcsoportot. Mindkét csoport esetében nagy hangsúlyt fektettem a kapcsolati hálózatrendszer minőség- és mennyiségbeli változására.

A kutatás során öt szenvedélybeteg személlyel készítettem interjút. A problémák konkrét megbeszélése egyikőjükre sem volt jellemző. Ez összefüggésben áll az akkori kapcsolatok mélységével. A kontrollcsoport tagjai közül csupán egyetlen személy jelölt meg kapcsolatokat a legbelsőbb körben az aktív alkoholfogyasztás idejéből. Ez az elzárkózás összefügg az alkoholfogyasztással, problémájukat leginkább ezzel a módszerrel oldották meg. Az öt interjúalany közül kettőnek van kodependens hozzátartozója, közülük egyik konkrétan bevallotta (amióta édesanyja eljár az Al-Anonba jelentősen javult a viszonyuk), míg a másik személy esetében az elbeszélés alapján lehet következtetni társfüggőségre.

Az egyének kapcsolataiban mennyiségüket tekintve jelentős változás nem ment végbe, inkább minőségi javulásokról beszélhetünk. A legnagyobb különbségek a baráti kapcsolatok és az önszolgáltató kapcsolatok között mutatkoztak. A baráti kapcsolatoknál jelentős szerepet töltek be az alanyok életében a kocsmai barátok, ők a szabadidő nagy részét is kitették. Ezen kapcsolatok jelentős része felépülés időszakában szinte teljesen megszűntek, mivel már nem volt közös pont az alkohol. Ez a szabadidő jelentős átstrukturálódását is jelentette egyben, mely már nem az alkoholfogyasztás körül forgott. A baráti kapcsolatok sokkal mélyebbek lettek az egyének döntő többségénél. A baráti kapcsolatok egyaránt nyújtanak fizikai és lelki segítséget az egyének számára.

Az öt személyből négyenél játszik fontos szerepet a Anonim Alkoholisták közössége, a csoport életük fontos részét képezi. Ez a csoport elmondásuk szerint hatalmas támogató erővel bír számukra. Az egyik alany, konkrét esetet is mondott, amikor egy társával folytatott beszélgetés akadályozta meg a visszaesést. A beszélgetések alapján megállapítható, hogy az AA belső változást is elindított az egyénekben. Nyíltabban mernek beszélni problémáikról, képesek lettek elfogadni múltjukat, ezáltal az életben adódó konfliktusokat is könnyebben tudják kezelni. Ez a belső változás meglátszik a mindennapokban is és sokkal bátrabban mernek segítséget kérni

az élet minden területén. A felépülés szempontjából ez az egyik kulcsmozzanat. Ez a belső változás kihatással a más emberekhez való viszonyokra is.

Az interjúk alapján megállapítható, hogy ezen a belső változáson kívül még rendkívül fontos a családi kapcsolatok megváltoztatása is. A kapcsolathálózati térkép kitöltése és az interjúk alapján megfigyelhető az a jelenség, hogy az egyén számára fontosak voltak a családtagok, azonban amíg aktívan fogyasztottak alkoholt, lelkiileg nem álltak közel egymáshoz, így a problémákat is csak felületesen oldották meg családon belül. Volt olyan személy is, aki az alkoholfogyasztás idejéből közelebb jelölt magához egy-két barátot, mint saját családját. Ötből négy személynél jelentős változás figyelhető meg a családi élet területén. Azóta a családon belüli konfliktusokat is könnyebben tudják megoldani, nyíltan ki merik mondani egymásnak problémáikat. A családdal eltöltött szabadidő is látványosan megemelkedett az egyéneknél. A négy személy beszámolt a családtagok támogatásáról is. Ez alapján megállapítható, hogy család komplex átrendeződése mindenképpen pozitívan hat az egyénre és a megfelelő támogatás hozzájárul józanságuk megtartásához.

Az öt interjúalany közül egy jelentősen eltér a többiektől, ami a kapcsolatokat illeti. A családban még az interjú készítése idején is jelen voltak a játszmák, felesége gyakran emlegette fel a régi sérelmeket férje számára. A konfliktusok kezelése sem változott jelentősen a családon belül, a férj még mindig magába fojtja mondanivalóját. Problémáit még most sem beszéli meg másokkal. Az Anonim Alkoholisták közösségét sem jelölte önmagához közel. Mivel életmódja és a családi kapcsolatok jelentősen nem változtak, ezért ennél a személynél sokkal magasabb a visszaesés veszélye ellenben a másik négy személlyel.

A megkérdezett személyeknél változás tapasztalható a másokon való segítséget illetően is. Az öt személyből háromnál játszik kiemelt szerepet a más szenvedélybetegeken való segítség. Mivel alkoholfogyasztásuk idején nem nyújtottak komoly segítséget másoknak, ezt igyekeznek bepótolni. Elmondásuk szerint nagyon jól esik segíteni így másokon. Egyikük mint felépült szenvedélybeteg, négy másik sortársának szponzora egyszerre. A másik személy önkéntes egy pécsi segítőszolgálatnál, míg a harmadik egyén saját elmondása szerint még az otthoni teendők rovására is képes másokon segíteni. Ez esetben is vigyázni kell, nehogy kényszeres segítség alakuljon ki, főleg a harmadik egyénnél.

Összegzőképpen tehát: az öt meginterjúvált személyből négyenél jelentős minőségbeli változás történt kapcsolataikat illetően az élet szinte minden területén. Életvitelük átstrukturálódott, kapcsolataik megtartó erőt jelentenek számukra. Az ő esetükben érzésem szerint sokkal kisebb a visszaesés lehetősége, mint az ötödik személynél, akinél nem tapasztalható jelentős változás.

Az alkoholfüggőkkel készített interjúk alapján megfigyelt jellegzetességeket alátámasztják a kodependens személyekkel folytatott beszélgetések is. A három alany közül kettőnek a hozzátartozója hagyott fel szenvedélybetegségével, míg a harmadik személy családjában még ma is fennáll a betegség.

Mindhárman aktív tagjai az Al-Anon közösségének, melytől elmondásuk szerint rengeteget kaptak. Kapcsolati hálózatuk az önsegítő csoportokat leszámítva jelentősen nem változott. Az egyetlen komolyabb különbség az önsegítő csoportok megjelenése az életükben. Kapcsolatok terén mindhárman a legbelsőbb körben jelölték a családot. Érdekes, hogy ketten nem akarták külön megnevezni a családtagokat a kapcsolathálózati térképen, hanem így jelölték be: „család”. Az a két személy, akinek hozzátartozója gyógyuló szenvedélybeteg, jelentős változást észlel az otthoni kapcsolatokban. Úgy érzik, hogy ők is változnak, sőt ki is emelik, hogy ez szükséges számukra. Mindkét személy említést tett róla, hogy kötelességének érezte otthon megoldani a problémákat és szerették, ha mindég övék volt a végszó. Véleményük szerint fontos az alkalmazkodás és el kell fogadni mások véleményét is. Hozzátartozóik is megváltoztatták életmódjukat, ők is igyekeznek alkalmazkodni az új életvitelhez. A problémákat nyíltabban tudják kezelni, mindkét személy esetében javult a kapcsolat a szenvedélybeteg hozzátartozóval.

A harmadik személy hozzátartozójánál (idősebb fia) a függőség még fennáll. Habár többször volt már kórházban delirium tremens tüneteivel, azonban huzamosabb ideig sohasem tudott józan maradni. Ezen időszak alatt a családi struktúra nem változott. Az édesanyjánál még mindég fellelhetők a túlzott gondoskodás jelei, melyben fia úgymond „kényelmesen” érezheti magát. Habár már külön költözött, előfordult, hogy édesanyja fizette ki helyette a tartozásokat, másnap a fiú be is jelentette, hogy nem megy be a kórházba kezelésre. Az édesanya elmondása szerint fia kapcsolatainak nagy részét jelenleg a kocsmai barátok teszik ki. A konfliktusokat nem igazán beszélik meg otthon, az alkoholista férj is inkább magába zárkózik. Az interjúalanynak

szintén vannak társfüggő barátnői, akik még nem ismerték be maguknak társfüggőségüket. Ezek a barátnők olykor visszarántják őt mondandóikkal. Az egyénnek még sok mindenben kell változni, habár már érzett változást magán (az a lépés, hogy fiát különköltöztette, az Al-Anonba való járásnak köszönhető), azonban bevallása szerint még nem tud úgy viselkedni, hogy ne segítsen.

Mindhárom személy kiemelte, hogy rendkívül fontos nekik a segítségnyújtás. Ez nem egyszer eltúlzott formában jelent meg életükben, sokszor meg is sértődtek, ha a segítségnyújtási szándékukat visszautasították. Egyikük úgy fogalmazott, hogy úgy érezte segítségre születt. Ebben mindhárman fejlődtek, próbálnak tudatosan odafigyelni arra, hogy ne kényszerítsék rá segítségi szándékukat másokra. Ezzel párhuzamosan segítséget nem szerettek elfogadni soha, igyekeztek mindent maguk megoldani. Az Al-Anonban úgy vélik kezdenek megtanulni magukkal is foglalkozni. Ez a megfelelő önismeret ugyanolyan fontos az ő esetükben is, mint a szenvedélybetegeknél.

Összességében nézve a három kodependens személynél kettő esetében megváltozott a családi struktúra és a tagok igyekeznek egymáshoz alkalmazkodni, fejlődni. Ebben a két esetben változás vehető észre az egyének egymáshoz való viszonyában is. Mindhárman aktívan járnak az Al-Anonba, azóta számos területen vettek észre fejlődést.

9. Végső következtetések

Dolgozatom utolsó fejezetében a hipotéziseimmel kapcsolatos következtetéseket szeretném ismertetni. Első hipotézisem az interjúalanyok esetében bizonyítást nyert. Azok a felépülő szenvedélybetegek, akik arról számoltak be, hogy változtak a családon belüli konfliktuskezelő minták és nyíltabban meg tudják beszélni a problémákat sokkal kiegyensúlyozottabb életvitelről adtak képet. Ez a tendencia megfigyelhető a kodependens személyek családi kapcsolatában is. Azokon a helyeken, ahol ezek a változások még nem következtek be, ott a szenvedélybetegség is fennáll, illetve nagyobb a veszélye a visszaesésnek.

Következő feltételezésem szerint a felépült szenvedélybetegek kapcsolati hálózata jelentős javuláson megy keresztül minőségüket és mennyiségüket illetően. Ez az állítás csak részben nyert bizonyítást. A meginterjúvált személyeknél az figyelhető meg leginkább, hogy a kapcsolatok száma nem nő meg jelentősen, inkább kicserélődik (főleg a baráti körnél). A kapcsolatok minőségét tekintve viszont egyértelmű javulás volt megfigyelhető egy személyt leszámítva. A kodependens személyekkel készített interjúkból is hasonló következtetést lehet levonni.

Harmadik hipotézisemben az önsegítő csoportok fontosságát vizsgáltam. A megkérdezett személyek mindegyikénél jelentős kapcsolati és szellemi tőkét szolgáltatott az általuk látogatott önsegítő csoportok. A csoport sokakban elindította azt a belső változást, ami környezettel való kapcsolat változásához is szükséges. Az egyének számára az önsegítő csoportok komoly segítséget nyújtottak személyiségfejlődés és konfliktuskezelés területén is ezzel is elősegítve a változást életükben. A csoport megtartó ereje is bizonyítást nyert, hiszen a sorstársi közösség tagjai tudják, hogy társuk min ment keresztül és így tudnak segítséget nyújtani a másinak.

Összességében nézve úgy érzem, hogy kutatásommal elértem a magamnak kitűzött célokat, a dolgozat készítése során számos új dolgot tanultam meg, melyek készségeim fejlődéséhez is hozzájárultak.

10. Felhasznált irodalom

- ACA Szennyes-lista (internetes hivatkozás: sites.google.com/site/acadhungary/irodalom/szennyes-lista, 2012. 12. 28.)
- Al-Anon Szolgálati Kézikönyv (internetről letöltve: al-anon.hu/hogyan_indult_az_al.htm, 2012. 11. 22.)
- Albert F. és Dávid B. (1998): *A barátokról*, In: Kolosi T.; Tóth I. Gy. és Vukovich Gy. (szerk.): *Társadalmi riport*. Budapest: TÁRKI
- Anonim Alkoholisták Nagykönyve, Második, átdolgozott magyar nyelvű kiadás (internetről letöltve: anonimalkoholistak.hu/download/hungb-30.pdf, 2012. 11. 28.)
- Arminen, I. (2001): *Az Alcoholics Anonymous mint terápiás szerveződés*. In: Erdős M. és Kelemen G. (szerk.): *Az addiktológia horizontja*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Egészségügyi Főiskolai Kara
- Atkinson, R. L. és mtsai. (2002): *Pszichológia (2. kiadás)*. Budapest: Osiris Kiadó
- Bagdy E. (1977): *Családi szocializáció és személyiségzavarok*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó
- Bajzáth S. (2008): *A Narcotics Anonymous – Névtelen Drogfüggők magyarországi közössége kialakulásának története és működésének néhány sajátossága*. *Addiktológia* 2008/2, p. 131-165
- Berne, E. (1984): *Emberi játszmák*. Budapest: Gondolat Kiadó
- Buda B. (2004): *Pszichoterápia: Kapcsolat és kommunikáció*. Budapest: Akadémia Kiadó
- Carr, A. (2006): *Family Therapy: Concepts, Process and Practice (2nd Edition)*. Chichester (GB): John Wiley & Sons Ltd.
- Carver, C. S. és Scheier, M. S. (2006): *Személyiségpszichológia (2. kiadás)*. Budapest: Osiris Kiadó
- Cotrell, G. és Harkness, D. (1997): *The Social Construction of Co-Dependency in The Treatment of Substance Abuse*. *Journal of Substance Abuse Treatment*, Volume 14, Issue 5, p. 473-479 (internetről letöltve: sciencedirect.com/science/journal/07405472/14/5, 2011. 11. 9.)

- Csermely P. (2005): *A rejtett hálózatok ereje*. Budapest: Vince Kiadó
- Dávid B. (2011): *A szociális szféra kapcsolathálózati megközelítésben – Bevezető*. Esély 2011/5, p. 3-10
- Erdős M. és Kelemen G. (s. a.): *A kodependencia és az enabling viselkedésminták a családban és az iskolában* (internetről letöltve: szocialismunka.hu/menu/40/23, 2011. 11. 8.)
- Gerevich J. (2000): *Az addiktológia spektruma*. In: Gerevich J.; Németh A. (szerk.): *Addikciók*. Budapest: Medicina, p. 9-17
- Goldenberg, H. és Goldenberg, I. (2008): *Family Therapy: An Overwiev (7th Edition)*. Belmont, CA (USA): Thomson Brooks/Cole
- Granovetter, M. (1973): *The Strength Of Weak Ties*. American Journal of Sociology, Volume 78, Issue 6, p. 1360-80
- Hoyer M. (2010): *Sóvárgás és szenvedés: az addiktív keresés mélylélektani megközelítése*. Budapest: L'Harmattan
- Kelemen G. (1994): *Az addikciók széles spektruma*. Budapest: Országos Alkoholológiai Intézet
- Kelemen G. (1999): *Alkoholizmus, szenvedélybetegség és erőszak a családban*. In: Koltai M. (szerk.): *Családorientált gyógyítás az alapellátásban*. Pécs: POETK, p. 169-189
- Kelemen G. (2001): *Szenvedélybetegség, család, pszichoterápia*. Pécs: Pro Pannonia
- Komlósi P. (2008): *Családterápiák*. In: Feuer M. (szerk.): *A családsegítés elmélete és gyakorlata*. Budapest: Akadémia Kiadó, p. 25-34
- Kozma N. (2009) *Kodependencia a szenvedélybeteg párkapcsolatban*. In: *Psychiatria Hungarica* 24 (6). 388-413.
- Lefever, R. (2007): *Kényszeres segítség*. Pécs: Bornus Nyomda
- MacIver, R. M. és Page H. C. (1961): *A közösség, melyben az egyén teljes életet élhet*. In: Gosztanyi G. (szerk.): *A szociális munka elmélete és gyakorlata 3. kötet*. Budapest: NCSSZI p. 19-21
- Mérei F. (1971): *Közösségek rejtett hálózata: A szociometriai elemzés*. Budapest: Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó

- Minuchin, S. (2005): *Családok és családterápia*. Budapest: Animula
- Moeller, M. L. (1977): *Önsegítő csoportok létrehozásáról: Tapasztalatok összegzése résztvevők és szakértők számára*. In: *Psychiatrische Praxis* 1997/4. szám (internetről letöltve: users.atw.hu/deszocpol/szocmunkacsoportokkal/onsegito_Moeller.pdf, 2012. 11. 22.)
- Narcotics Anonymous (2012): *Information About NA* (internetről letöltve: na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/PR/Information_about_NA.pdf, 2012. 12. 1.)
- Németh A. (2000): *A viselkedési addikciók jellegzetességei*. In: Gerevich J.; Németh A. (szerk.): *Addikciók*. Budapest: Medicina, p. 167-173
- Pileckaitė-Markovienė, M. (2005): *Understanding Dreams: The Psychodramatic Approach*. Vilnius (LT): Leidykla (internetről letöltve: biblioteka.vpu.lt/elvpu/49262.pdf, 2012. 11. 18.)
- Rácz J. (2004): *Addiktológia: tünettan és intervenciók (3. kiadás)*. Budapest: Semmelweis Egyetem.
- Stang T. (1998): *Szociális munka családokkal*. In: Kozma J (szerk.): *Kézikönyv szociális munkásoknak*. Budapest: Szociális Szakmai Szövetség
- Szász A. (1998): *A Névtelen Alkoholisták Magyarországon*. *Esély* 1998/6, p. 103-109
- Szőnyi G. (2005): *Csoportok és csoportozók: a lélektani munkára épülő csoportok vezetése*. Budapest: Medicina
- Tony A. (1992): *Adult Children of Alcoholics and its Beginnings. An Interview About the Early History of ACA* (internetes hivatkozás: adultchildren.org/lit/EarlyHistory.s, 2012. 11. 28.)
- Udvari K. (2011): *Kapcsolathálózati megközelítés a szociális munkában*. *Esély* 2011/5, p. 100-117

11. Mellékletek

1. számú interjúalany

Kedves Endre, kérem, beszéljen függőségéről, és annak kialakulásáról!

Hát, hogy így kialakul az emberben, azt nem lehet pontos időhöz kötni, de gondolom ezt Te is sejtetted, ez egy hosszú folyamat, és amikor az ember nem veszi észre, akkor már benne van. Fiatal koromban nem ittam sokat, néhány sörre elmentünk a barátokkal, de aztán ennyi volt. Aztán munkahelyen kollégákkal egyre többször, és akkor egy idő után eljött az is, hogy nem csak a haverokkal kellett elmenni, hanem egyedül is be kellett menni egy italra. Eleinte csak sört ittam, aztán amikor az már kevésnek bizonyult, akkor már nagyobb alkoholtartalmú piákat is. Ez évek alatt alakul ki, nem lehet olyan hamar alkoholfüggővé válni, mint mondjuk drogfüggővé. Amikor már mindenki tudta rólam, hogy többet iszok, mint amennyit kellene, hát ugye már akkor egészségügyi problémák is előjöttek, és hát a végén az is jellemző volt, hogy már éjszaka is innom kellett. Volt olyan, hogy éjszaka felébredtem arra, hogy innom kell és az ágy mellett kellett italt tartani, de ugye úgy, hogy a feleségem fel ne ébredjen természetesen. A végén az evés az nem volt fontos, de az ivás mindenképpen, hát ugye a napi fejadagot, azt meg kellett inni. Reggel azzal kezdtem, hogy a fürdőben tartott italosüveget meghúztam. Először nem mindig sikerült lenyelni az első kortyot, utána már ment. És ez így folytatódott, tehát ez egy hosszú folyamat, és azt hiszem, egyetlen sorstársam se tudja megmondani, hogy melyik időpont az, hogy ettől alkoholista voltam, mert talán ilyen nincs is.

Mi volt az a fordulópont, amikor Ön elhatározta, hogy abbahagyja az ivást?

Nem határoztam el. Sokszor megígértem, elsősorban a családtagjaimnak, hogy „Na nem fogok inni persze”, de pillanatok alatt elmúlt az ígéret, sokszor fél óráig se tartottam meg. „Majd holnaptól aztán nem”, de ez igazából sohasem következett be, és bár éreztem, hogy abba kellene hagyni a piálást, az ital az erősebb volt nálam sokkal és nem tudtam elhatározni magam, hogy na most akkor ettől nem, vagy mostantól nem, vagy holnaptól nem. Ígérni ezerszer megígértem, de soha nem tartottam be. 15 évvel ezelőtt december 20-án este, pont ezen az ágyon feküdtem megfelelő mennyiségű piától magamban és rosszul lettem. Szóltam a feleségemnek, hogy most azonnal szóljon a háziorvosnak. Jöjjön ki, mert rosszul vagyok. Telefonált neki és ő Istennek hála kijött. Elbeszélgettünk, mondta, hogy végül is két lehetőségem van, az egyik az Szigetvár, a

másik, hogy létezik itt Pécsen alkoholbeteg-gondozó, oda elmehetek, ennyit tud segíteni... és attól kezdve nem iszok.

Volt-e visszaesés azóta?

Nem. Nekem nem volt. Nekem az akkor megadatott. Én kegyelemnek tartom. Sok barátom, ismerősöm meghalt az alkoholba. Volt, akinek meg is mondták, hogyha „nem hagyod abba, akkor megdöglesz.” Ezen szavakkal mondta az orvos neki. Neki az volt a válasz, hogy „akkor inkább megdöglök”. Meg is tette. És nem egy, nem kettő ilyen volt, akik tudták és akkor is. Ez nem elhatározás és nem döntés kérdése. Én azt hiszem, majd fogod tapasztalni, ha másokkal beszélsz, hogy ez nem akarat kérdése és nem akaratgyengeség, ha alkoholfüggő nem tudja abbahagyni. Nem tudjuk megmagyarázni, hogy miért akkor hagytuk abba és addig miért nem, főleg. Akkor adatott meg nekünk (mosolyog).

Mikor csatlakozott az AA közösséghez?

Nekem elsősorban Szigetvárt javasolta a háziorvosom, ugye ott fel kell hívni személyesen őket, be kell jelentkezni, ott adtak egy időpontot, decemberben úgy február elejére. Olyan emberrel kell menni, akiben bízik az ember. Én a nejemmel mentem. Ott megvárakoztattak két és fél órát, aztán utólag megtudtam, hogy az nem véletlen, nem az elfoglaltság, ez hozzá tartozik. Akkor behívtak, elmondták hogy ott mit tesznek, hogy lehet, ott van ugye először a pizsamás korszak, abban kell lenni, utána pedig, ha már túljutottunk egy bizonyos időszinten, akkor már másik ruhában is lehet lenni, egy idő után már ki is lehet menni. Ezt így elmondták, aztán ott a főorvos úr elmesélte nekem, hogy „jegyezze meg, hogy magán csak mi tudunk segíteni, rajtunk kívül senki.” Jó, mondták, hogy üljek ki, kérdezték ott kint, hogy elfogadom-e az ottani házirendet, én mondtam, hogy el. Jöttünk haza és mondtam a feleségemnek, hogy na, én ide nem fogok jönni. Gondolhatod, hogy nem volt akkora tapsvihar. Elmentem a háziorvoshoz, mondtam neki is, erre ő mondta, hogy akkor nincs más, elmegyek az alkoholbeteg gondozóba. Ott mázlim volt, mert a főorvosnőhöz kerültem, aki a vezető volt akkor, és ráérezett arra, hogy lehet velem beszélgetni. A terápia úgy nézett ki, hogy heti egy alkalommal kellett egy órát menni, 15 héten keresztül. Ott kint, az egyik aszisztens egy alkoholista társunk volt, aki Pécsen a legidősebb alkoholista... 21 vagy 22 éves és ő volt ott az aszisztensnő és a doktornő is próbált rávenni, hogy na, menjek el. Én ahányszor mentem, annyiszor mondtam, hogy még nem voltam ott. Utolsó előtti alkalommal is mondták, én meg nem akartam odamenni az utolsó alkalomra, hogy még nem voltam.

Úgyhogy kizárólag ezért. Tudtam, hogy van az AA, de hát mint szinte minden odajáró úgy kezdi, hogy a sok hülye alkoholista közé ki a franc megy. Végül is elmentem erre a pénteki gyűlésre, amire járok ma is. Zabszem effektussal elmentem (nevet). Ugye mindegyikünk, aki először odamegy, izgul, hogy Jézusom, most mi lesz, az alkoholisták milyenek lesznek. És akkor bemegy az ember és vidám jókedvű, normálisnak kinéző emberekkel találkozik, akik nincsenek elkeseredve, hogy nem kell nekik inni... és őszintén beszélnek... Semmilyen más társaságba ilyen feltétlen őszinteséget nem tapasztaltam. Mindenhol minden társaságban van egy érdek, ami összefűzi őket. Itt is van, csak itt annak a feltétele, hogy őszinte legyen az ember, mert józanodni csak őszintén lehet elkezdni, elsősorban magadhoz. a 12 Lépés első pontja is ez. Nekem az volt a legnehezebb. A többi az ment, de magamnak beismerni... hát ez katasztrófa... nekem egy orvos mondta először, hogy „Ön alkoholista” Nahát, ember azóta és előtte úgy meg nem sértett, hogy meg merte mondani, hogy alkoholista vagyok. Úgyhogy aztán gyorsan elmentem a Szabadság úti borozóba, és úgy berúgtam, mint az állat, mert nekem illet mert mondani. Szóval kimondani először nehéz. most ez már természetes. Persze nem irom ki a homlokomra, mert a nem alkoholista embereknek egész mást jelent, mint nekünk. Mert azért, mondjuk nekem, a 15 éves nem ivás után azt mondom, hogy alkoholista vagyok.... volt aki azt mondta, nem alkoholista vagy, hanem hülye, mert hogy lehet, hogy már mióta nem iszol és még mindig azt mondogod. Hát én az vagyok... igen is az vagyok, és ez onnan derül ki hogy az AA-ban sajnos... hála Istennek?... elég sokszor találkoztam olyanokkal, akik visszaestek és elég volt fél deci, hogy egy hét alatt oda kerüljenek, ahova 25 évig tartott eljutni. Tehát, ha én bármikor meginnék egy sört, valószínűleg egy hét múlva már részeg lennék és naponta meg kéne innom 15-20-at, de azt már nem kívánom, mert az egy más élet.

Mit nyújtott az AA?

Mindent. Az élethez való lehetőségemet, mert ha nem járnék az AA-ba, és ezt már láttam nagyon sok sorstársamtól, mert ő már úgy dönt, elmarad, mert nincs szükség az AA-ra, az 90% visszaesik. Ez a 15 év tapasztalata, ugyanis a gyűlés erősíti meg az emberben azt, hogy ha nem járok oda, nem tapasztalom más problémáját és, hogy hogy esnek vissza, mert azt nekem gyűlésről gyűlésre végig kell nézni, az észrevehető. És ha nem látom magamon a visszaesés jeleit, elbizakodottá válok, akkor nagy valószínűséggel visszaesek. Szóval, hogy én ott hallgassam a társakat, ha nem is szólok, csak meghallgatom a többieket, mit mondanak, és ha

érzek magamon egy előjelet, amittől más visszaesett, akkor már jobban tudok figyelni magamra, hogy megpróbáljam kikerülni. Tehát nekünk, alkoholistáknak, akik odajárunk, az életet jelenti, a folyamatos karbantartását az ember gondolkodásának. Sokan hangsúlyozzák, hogy én ihatok, ha szeretnék, de nem szeretnék, tudom a különbséget a két élet között. Óriási a különbség: akkor nem érdekelt a munkám, a családom, csak az alkohol, hogy meg kell szereznem, hogy megihassam. Ha hazajöttem, megfogtam magam, lefeküdtem fürdés nélkül, mosdás nélkül és ez volt az életem. Érdekes, hogy dec. 20-án kaptam meg a kegyet, karácsony és újév között a főnököm mondta a főnököm, ha tovább piállok, akkor kirúg. De akkor már nekem nem kellett innom.

Kivel beszélte meg a problémáit, amíg ivott?

Senkivel, még magammal se. Nekem innom kellett, és az volt a probléma, hogy van ital, vagy nincs.

Hány embertől tudott segítséget kérni?

Nos, olyan szerencsém volt, hogy a felségem nem hagyott el a pia miatt, holott megérdemeltem volna. Amikor látta, próbált velem beszélni, csak hát elég nehéz volt. Próbált belém lelket önteni, csak a siker elég gyatra volt. Sok olyan ember volt, aki szeretett és tudtam volna hozzájuk fordulni, de nekem nem volt, mert nekem innom kellett. Ahhoz pedig, senkit se kellett megkérdezniem.

Kivel töltötte a szabadidőt?

Kocsmában, 90%-ban. A 10%-ot a családommal. Van két gyerekem, akik akkor még kicsik voltak, de sajnos sokkal kevesebbet töltöttem velük, mint a mai eszemmel tettem volna. Vagy ittam, vagy aludtam, amellett hogy eljártam dolgozni. Szóval ez az alkoholizmussal járt, hogy nem törődtem senkivel. Sokáig ezt nem is bocsájtottam meg magamnak, de mivel most már tudom, hogy ez egy betegség, magyarázatot ad a dologra – holott nem ment fel – és most már ezért nem haragszok magamra, de tudom, hogy sok mindent elmulasztottam, ami fontos lenne nekem. Lehet nekik nem, mert a nejem és a nővérem pótolta, de... ezzel kell élni, nem tudok változtatni rajta... Ez van.

Kiknek nyújtott segítséget?

Igazából... nem tudom... ami igazából volt, azok kocsmai beszélgetések. Ott volt olyan, hogy kértek tőlem kölcsön, amit azóta is adnak... nem haragszom érte. Adtam. Kész.

Meséljen egy személyről, aki fontos az Ön életében

Feleségem. Az ő tűrőképessége juttatott át minket ezen, hogy ő úgy gondolta, hogyha egyszer úgy döntünk, hogy ha jóban, akkor rosszban is. Az alkoholizmus miatt nagyon sok minden hárult rá, és kénytelen volt elfogadni. Igazából nem az a veszekedős típus, nem voltak hangos szavak... Bizonyára volt olyan, hogy kihoztam a béketűréséből. Isten adott neki erre erőt, mert ember nem tud ilyen erőt adni. Amikor kellett mindig mellettem volt. 35 éves házasság elmúltunk. Csodálkozok, hogy kitart, én nem tettem volna. Nincsenek igazából konfliktusaink, mindent megbeszélünk.

Kivel beszél meg manapság a problémákat?

Nejemmel a családi dolgokat. Az alkohollal problémáim nincsenek, de kell az, hogy minden héten elmenjek az AA-ba. A családom ezt tudja, nem is terveznek úgy programot, mert mindenki tudja hol a helyem akkor. Ha az alkoholizmussal lenne gondom, kapásból 15 társam tudnám felhívni, akár éjjeli 2-kor, hogy problémám van és egy rossz szót nem szólnának. mert ez a csapat ilyennek alakult ki, tudjuk, hogy egymásra van szükségünk. Nem vagyok társasági ember, családcentrikus vagyok, nincs nagy baráti társaságom sem nekem, sem a nejemnek. Van 2-3 barát, akikkel találkozni szoktunk. Így hozta az élet, amíg ittam, eleve nem volt rá pénz, mert az ital elvitte és nem tudtunk utazni és egyebek. Ezt a családi házat is építettük, a gyerekekkel néha eljárunk az Adriára. Velük töltöm a szabadidőmet is elsősorban. Kocsmába csak ritkán járok. Sokat járok vidékre és nyilván szomjas lesz az ember útközben és bemegy egy kocsmába, de 37 fok melegben sem egy hideg sörre, hanem üdítőre.

Kiknek nyújt segítséget?

Akiket kedvelek és úgy érzem szükségük van rá. Vannak kollégáim, akiket kedvelek, azok bármikor szólhatnak, ha kell valami. A családban valaki megkér, szívesen elmegyek, néha még az itthoni teendők rovására is. Ezen kívül minden alkoholistának, nekem dolgom az, hogy az aktív alkoholistákat próbáljam segíteni. és nem erőszakkal... mert rám se lehetett rám erőszakolni a nem ivást. Csak annyit tudok tenni, hogy elmondom a lehetőségeket, hogy amikor szüksége

van rám, akkor tudja, hol kaphat segítséget. Van egy kollégám (talán barátom is), éveken keresztül munkakapcsolatban voltunk és gyakran fuvaroztunk erre-arra. Tudtam, hogy amerre megyünk, az első kocsmában meg kell állni. Soha se mondtam neki hogy „Te Béci, ne igyál”. Ilyen nem volt, olyan viszont igen, hogy útközben elmondtam magamról, hogy én alkoholistának tartom magam, és hogy én ettől függetlenül nem iszok, és van segítség, és van lehetőség alkohol nélkül is teljes életre, sőt csak úgy van. Ennek a kollégának 2 évig meséltem nem erőszakkal, és 2 év után mondta, hogy szeretne velem beszélni. Kérdezte, hogy kinél voltam, és elmondtam a dolgokat. Azóta nem iszik. Ez 8 éve volt, de nekünk kötelességünk, hogy ha valaki segítséget kér, és főleg alkoholista, mert mi megértjük a problémáját és mi végigcsináltuk és nekünk a gondolkozásunk is alkoholista és ez fontos. A gondozóban a főorvosnő mondta, hogy „figyelj, sok mindent tudok az alkoholistákról, de egy valamit nem tudok: alkoholistaként gondolkodni” és ebben igaza volt. Egy alkoholistát, csak egy alkoholista tud hitelesen meggyőzni. Természetesen fontosak az intézmények, de igazán hitelesen csak egy alkoholista tudja elmondani. Szóval nekem ez feladatom, hogy amíg józan vagyok, más alkoholistáknak segítek.

Meséljen egy fontos személyről józan állapotában

Ahogy előbb is mondtam, a feleségem. Úgy gondolom, hogy jól élünk egymással és meg tudunk beszélni minden problémát. Nem kell megvárnia, hogy mikor józanodok ki, és azóta nincs gond. 35 éve vagyunk házasok. A nővéremmel énekeltek egy kórusban, ő mutatott be minket. Miután összeházasodtunk, eldöntöttük, hogy nem akarunk a szülőkkel élni. Mindkettőnkénél a túlzásba vitt szeretet volt a bökkenő a szülők részéről, mert szerették megmondani, hogy nekünk mi jó, mi meg szeretnénk volna ez önállóan meghatározni. Ennek az épületnek a helyén volt egy öreg vályogház, ami a nejem öreganyjáié volt, de ő elköltözött anyósomhoz, mert beteg volt. Így mi itt ketten egyedül kezdtük el az életünket és csak egymáshoz kellett alkalmazkodni, ami nagyon jó volt és a mai napig örülünk. Talán ennek is köszönhető, hogy el tudta viselni az akkori viselkedésem a piálás miatt.

2. számú interjúalany

Kedves Tamás, kérem, beszéljen függőségéről és annak kialakulásáról.

Hú, hát ez egy nagyon régi történet. 59 éves vagyok, és ez fokozatosan jött. Én olyan szintivó vagyok. Ez már úgy gimnazista korom előtt is jelen volt, már nyolcadik osztályos koromban is elég aktív kapcsolatban voltam az alkohollal és ugye eljutottam pár évvel ezelőtt arra a szintre, hogy nagyon sokat ittam. És ezt így elmondani most nehéz. Nekem a családban senki nem ivott. Elvált szülők gyereke vagyok, még nagyon régen elváltak a szüleim, még egy éves koromban. Nagymamám nevelt fel, de soha senki nem ivott a családban, pedig én tokaji vagyok és nagyapámnak még voltak szőlői is. Otthon volt mindig bor, de tényleg nem olyan családban, voltam, ahol látja a gyerek minden nap, hogy apja, anyja iszik. Én ennek ellenére megkóstoltam valamikor az alkoholt, ízlett az íze, a hatása, és hát ugye, ahogy jött, úgy egyre többet. Mindig volt egy olyan valami bennem, hogy akkor most stop, akkor megálltam, tehát úgy álltam meg, hogy aznap nem ittam többet. Ha el kellett menni valahova, bátorítólag ittam valamit, aztán voltak problémáim belőle. Szóval a lényeg az, hogy – mondom – a családban senki nem ivott úgy, nagyapám olykor megivott egy pohár bort, de nagyanyámat soha nem láttam inni. Apám se. Éltem anyámmal is, ők Miskolcon laktak. A mostohaapám, ő igen, ő piázott.

Édesanyjánál élt először?

Nem, előbb a nagymamámnál laktam, aztán menet közben volt olyan, hogy anyámhoz kerültem, de vele valahogy nem jöttem ki soha, ez az igazság. Nem tudom miért, így alakult. Talán azért, mert nem biztos, hogy kívánt gyerek voltam, most már talán belátom, úgynevezett ratkó gyerek voltam, meg kellett, hogy szülessek, mert akkor tiltva volt az abortusz.

Nevelőapjával milyen viszonyban volt?

Jó viszonyban voltam, soha nem bántottak – volt mostohaanyám és mostohaapám is. 17 évesen kerültem Pécsre, akkor lett mostohaanyám és előtte meg volt mostohaapám ugye, de nem éltem sokat velük. Másfél évet voltam velük, de azt sem egyhuzamban, hanem azt hiszem negyedik osztályos koromtól ötödikig, aztán visszamentem nagymamához, aztán egy félévre megint odakerültem anyámékhöz, mert mindenáron azt akarták, hogy ott legyek náluk és akkor nyolcadik félévkor végleg eljöttem tőlük. Mondom, mostohaapám elég rendszeren piázott, most már tudom, hogy őt úgy hívják, hogy ez a gépszíjas alkoholista, mert ha elkapta, akkor nem volt

megállás. Én meg hát úgy iszogattam-iszogattam azért, hogy jól érezzem magam és, hogy feloldja a feszültséget, problémákat. Hát valahogy így alakult ki szépen, folyamatosan, csak hát az utóbbi időben, akkor már elég sokat ittam... Nem is tudom miért... Pedig látja meg van mindenem, meg van most is, szép család, három gyerek van, feleségem védőnő. Fiam ilyen alkalmi piás, hogy néha haverjaival megiszik valamit, ha elmennek valahova, lányaim nem isznak, feleségem is maximum egy pohár sört egy nap. Én már hál' Istennek 270 napja nem. Amióta bementem a terápiára. Hát igen, mielőtt bementem akkor... hát igen akkor már megittam naponta több, mint egy liter konyakot, meg sört. De bírtam az alkoholt, sokszor meg se mondták a munkahelyemen, hogy ittam. Jó, hát érezték, és meg voltam gyanúsítva és sajnos ennek köszönhetően elvesztettem jó pár állást. Talán a nejemnek lehet köszönni, hogy azért időben abbahagytam. Időben....? Hát ez attól is függ, hogy mit nevezünk időnek, abbahagyni soha nem késő. 58 éves koromban rájöttem, hogy nem csak magam, hanem a környezetemet is tönkreteszem.

Mi volt az elhatározás, hogy abbahagyja az alkoholfogyasztást?

Konkrét esethez köthető. Nem hagytam volna abba, volt egy munkahelyem, biztonsági őr voltam és ott ugye egyedül voltam, iszogattam és a saját munkatársam feljelentett. És ugye elküldtek az alkohol miatt, és a nejem mondta, hogy ő ezt már nem bírja tovább, abbahagyom a piázást, vagy elmegyek. A nejem hallotta ezt a lehetőséget Szigetváron, hogy ott megpróbálják az embert meggyógyítani. Na, szóval és Így kerültem oda. Vállaltam is egyből, mert azért már én is láttam valahol, hogy alkoholisták vagyok. Ezt tudtam magamról már nagyon régóta. Már amikor belenéztem a tükörbe és mondtam magamnak, hogy ott vagy, te hülye... csak valahogy mindig kikecmeregtem bizonyos dolgokból, amikor piáztam, persze annak öröme is ittam. De aztán, most már ez az utolsó eset, hogy elküldtek most a munkahelyemről. Tulajdonképpen, azóta sincs munkám, és most már látom, hogy későn hagytam abba, de ahogy mondani szokás, soha nem késő. Tulajdonképpen volt az életemben egy időszak, amit nem bántam meg. Többi piázásomat se nagyon, de amikor NDK-ban dolgoztam 3 évet, azt különösen nem. Fiatal voltam, és akkor ugye minden szabad volt. Lányok, pia, meló. Munkahelyen ott se volt probléma, ott is ilyen szintivó voltam. Amikor éreztem, hogy elég, akkor megálltam és vártam 3-4 órát, amikor a többiek már padlót fogtam. Nem is nagyon kevertem a piákat.

Volt periódus, amikor hosszabb időszakra abbahagyta az ivást?

Soha. Olyan nap nem volt, hogy legalább egy sört ne igyak 16 éves korom óta. Lehet, hogy volt, nem emlékszek rá. Ha volt is, egy kezemen biztos meg tudom számolni. Sajnos sokat vezettem piásan, Istennek hála, hogy soha nem történt semmi probléma. Elvették a jogsimat, de nem gázoltam el soha senkit. Hát ezt a Gondviselésnek köszönhetem... Nem vagyok Isten-hívó, pedig a nagymamám próbált úgy nevelni. Sokat jártam hittanóra, de aztán elkalandoztam. Mondom, így szépen fokozatosan egyre többet. 7 órakor már nyitott a kedvenc helyem... '97 óta nem jártam kocsmába, még amikor melóztam a bányában, akkor a fiúkkal bejártunk a kocsmába, de utána nem. Volt egy kis társaság, egy kis boltnál megálltunk páran, összejöttünk melóból és ott a sarkon elvöltünk. Amikor munkanélküli voltam, lementem, bevettem pár decit, megittam két-három sört... hát igen... kialudtam magam, aztán 4 óra után mentem megint...

Kivel beszélte meg az aktív alkoholfogyasztás idején problémáit?

Munkahelyi problémát, azt ugye a főnökömmel... de nem volt velem úgy probléma a munkahelyen, mert nem voltam rossz a szakmában se és szerettek is, csak hát a piázás... annyira biztos voltam magamban, hogy én már mindent tudok... már úgy hogy, nekem senki nem árthat... megmondom őszintén nem emlékszem, hogy valakivel megbeszéltem volna. Itthon hát... a nejemmel megdumáltuk a problémákat, de attól függ most milyen nagy problémát, meg az öcsém nagyon rendes volt, sokszor kisegített. Van egy unokaöcsém – meg van két féltestvérem, de most az unokaöcsémről beszélek – ő vele a mai napig beszélek, most már csak telefonon, mert ő Tokajban van. De amikor meg voltunk szorulva, most legutóbb is, amikor a terápiára kerültem, minden további nélkül kisegített.

Szóval tőle bármikor tud segítséget kérni?

Bármikor hajlandó, ő az egyedüli, talán még a nejemnél is jobban segít ebben. Nagyon örült, amikor meghallotta, hogy végleg abbahagytam... úgy hát végleg, azt nem mondhatom, de hogy letettem a poharat... egyelőre...

Kivel töltötte leginkább a szabadidejét?

Hát attól függ... Fiatal koromban lányokkal, haverokkal, munkatársakkal. Névnep, születésnap, május elseje, elég sokat jártunk szórakozni. Volt egy állandó baráti köröm, még most is megvan egy-két srác a bányából, velük össze szoktunk jönni, csak már nem piázunk. Meg szoktunk ilyen

dolgokat beszélni, hogy mit kell segíteni, de ilyen lelki problémákat nem... hát, még a mai napig is inkább magamba fojtom. Érdekes dolog, hogy amikor még aktívan ittam, a nejemmel egy-két dolgot megbeszéltünk, a gyerekekről, az iskoláztatásról, de az ő munkahelyéről sosem kérdeztem, és a magaméről se beszéltem. Mert a nejem úgy kérdezte, hogy mi volt a munkahelyen, én mondtam, hogy semmi oszt kész. Viszont most az van, hogy én megkérdeztem mostanában valamelyik nap a munkahelyet, és szegény úgy meglepődött, hogy össze is vezett velem. „Most kérdezed? – azt mondja – eddig sose voltál rá kíváncsi.” Hát ilyen dolgok vannak. Meg „Jó a frizurád, meg a ruhád milyen csinos”, „Na – azt mondja – 30 évig nem vetted észre!” Hát mondom, „Most észre veszem!”... „Bezzeg abban az időben”. Nahát, ezt a pár szót nem bírom mostanság, hogy „Bezzeg” meg „Mert te is...”. Mikor a nejem ezt mondja, akkor már a plafonon vagyok. Most, hogy ugye nem piázom, a problémákat leginkább a nejemmel beszélem meg, meg a kisebb lányommal. Van két lányom meg egy fiam, és vele szoktam. Nagyon aranyos, talán ő vette legkomolyabban, hogy tényleg abbahagyom az ivást. Mindég segített, nagyon örült, amikor bementem a terápiára.

Mivel foglalkoznak a gyerekek?

Mindhárman dolgoznak, a fiam hát... ő biztonsági őrökdi, dolgozhatna komolyabb helyen is. A nagyobbik lányom az jogász, ő szülési szabadságon van, mert van egy egy hónapos unokám, nagyon büszkék vagyunk rá, most decemberben lesz két hónapos?

Hogy fogadták a családtagok, amikor elhatározta, hogy abbahagyja az ivást?

Nagyon normálisan vették. Maximálisan támogattak, sose mondták, hogy „Na kíváncsi vagyok meddig bírod”, úgyhogy ilyen szempontból védve vagyok és hát még az akaraterőm is bírja... hát most nem azt mondom, hogy... hát az igazság az, hogy vannak olyan napjaim, amikor jobban éreztem magam, amikor piáltam, mint most. Mert most ugye nincs munkám, sokszor unatkozom, és ugye itthon vagyok, sokszor tesztek-veszek, tv-zek, olvasok, főzök, kitakarítok, csak hát, ugye ezért is vannak néha súrlódások a nejemmel. Próbálok munkát találok, de már 59 éves elmúltam, és ugye így nehéz, majd ezt is túléljük.

Kinek nyújtott segítséget az ivás ideje alatt?

Akinek kellett, nekem ezzel nem volt gond. Általában, mondom, engem szerettek a munkahelyen. Haveromnak ugye építettük a házat, akkor a gyerekeknek matekban, meg

megtanítottam őket biciklizni és úszni, ezeket mind én tanítottam meg attól függetlenül, hogy ugye a piázás miatt a nevelés leginkább a nejem nyakába szakadt, amit most is elég sokszor felemleget.

Kérem, beszéljen egy fontos személyről, aki fontos az Ön számára az ivás idejéből?

Amikor piás voltam, a kocsmában ugye sok haverral megismerkedtem. Hát, már nem is nagyon emlékszem. Ők is segítettek, amikor nem volt munkahelyem, itthon meg megkapok minden segítséget, hogy ne piázzak. Most hogy nem iszok, azok tudják, de a szesztestvéreknek nem mondtam. Tudomásul vették, köszönünk egymásnak, ők még ott piálgatnak és megiszok velük egy almalét, és megyek tovább. Aki fontos volt, az három jó barátom volt. Az egyik totál alkoholista, nem is tudom már mi van vele. A másik kettővel a mai napig tartom a kapcsolatot, ők azt mondom, hogy fontosak számomra. De nem lelki problémák, mert azokat nem is tudom, nem is akarom megbeszélni. De ők se nagyon beszélnek ezekről, meg hát azért elszakadtunk egymástól, mert '97-ben dolgoztunk együtt. Az ivócimborákat nem számolom. Ez a két barátom maradt, meg az unokaöcsém, akiről már beszéltem. Meg hát a családom, akik most is és akkor is kitartottak mellettem. Azon is csodálkoztam, amikor először hallottam azt a szót, hogy társfüggő... Ilyet, hogy a nejem társfüggő, hogy ő is beteg? Nehezen emésztettem meg. Mert tényleg sokáig kibírta mellettem, hogy piáztam. Most nem azt mondom, hogy nincsenek problémák, mikor úgy összebalhéztunk egy kicsit. Sokszor előfordul... sokszor, hát párszor előfordul, amikor a nejem is idegesebb egy picit. Én meg ugye nem is merek szólni, mert nincs munkám, nincs izém... alapom, erkölcsi alapom arra, hogy most én veszekedjek a nejemmel, vitatkozzak olyanban, amiben tudom, hogy igazam van. Hát a sarkamra állok azért, de inkább engedem. Van, hogy másnap ő is belátja, nem volt igaza. Azért mindent nem hagyok rá.

Manapság is velük beszél meg a problémákat?

Igen. Az unokaöcsémel most már annyira nem, mert messze van, telefonon annyira nem lehet. A nejemmel beszélünk nap, mint nap, de ezeken én annyira nem tudok segíteni. Annyit segítek végül is, hogy nem piálok, mert 2-3000 forintot elittam már naponta az utóbbi időben... jó, most veszek egy csokoládét, de az nagyon sokat számított.

Kikkel tölti a szabadidejét manapság?

AA társakkal, de csak ott. Itthon vagyok, nem járok sehova. Szabadidőmben egyedül vagyok, olvasok, rejtvényt fejtök, főzök. Volt, hogy elmentünk a kisebbik lányommal úszni, meg színházba voltunk, a Kodály-központba nemrég voltam vele. A kis csillag... Mondom, vele így szabadidőben el szoktam menni. Jön haza, elvisz színházba meg uszodába, egyedül nincs kedvem. Hát igen, a Bogival nagyon jó kapcsolatom van.

Hogy került kapcsolatba az AA-val?

Terápián keresztül. Ott mondta az egyik hölgy, mielőtt bemegyek a terápiára, el kell menni. Akkor még piáltam. Elmentem, ittam, mondták, hogy akkor nem szabad beszélnem. Egyszer hazudtam is, mondtam, hogy két napja nem ittam, pedig az nap is ittam. De azóta, amióta kijöttem, egy korty alkoholt nem ittam. Úgy nem is kívánom, olykor eszembe jut. Néha nézegetem a boltban, hogy ezt se ittam, azt se ittam, milyen íze lehet, de úgy különösebben nem zavar.

Mit nyújtott Önnek az AA?

Számít, hogy milyen sorsok vannak. Én még úgy látom jobban kijöttem ebből, mert sokaknak ráment a lakásuk, házasságuk, autójuk és most ilyen szállón laknak, és hogy milyen iszonyú sorsok vannak, és ez figyelmeztető jel és lehet, hogy én is ott végeztem volna valahol kukát turkálni, vagy a föld alatt. Azért is megyek el, mert ezt meghallgatom és ezt erőt ad az embernek, hogy ez ne piázzon. Habár, mondom, még most is van bennem olyan kétely... kétely? Hogy mondjam? Voltak időszakok, amikor jobban éreztem magam, amikor piáztam, mint most. Ezt most biztos olyan visszaesési jelnek mondják, de ez van, nem tagadom. Lehet azért, mert nincs munkám, sőt biztos vagyok benne, mert unatkozom is. Jó, hát lefoglalom magam, de ez kevés. Kezdek unalomból az interneten is pötyögni.

Beszéljen egy számára fontos személyről a józanság időszakából!

Nyilván a családom a legfontosabb. A feleségem, a gyerekeim... meg az unokám. És azt akarom azért... vagy szeretném, hogy megérjem, hogy őt is megtanítsam biciklizni, meg úszni. Ők a legfontosabbak. Azt szeretném, hogy ne legyen köztük konfliktus, és ha van, akkor simítsák el.

3. számú interjúalany

Kedves Tibor, kérem beszéljen szenvedélybetegségének kialakulásáról!

Az, hogy alkoholistá vagyok, azt körülbelül 4 évvel ezelőtt vettem észre, de sokan szerintem már tudták ezt, csak nem akartak ezzel foglalkozni, nem akarták a szemembe mondani, vagy megbántani. A családom egy kis faluban lakott, ahol mindennapi volt a bortermelés. Édesapámnak volt olyan 1200-1300 liter bora, amiből a felét elitták, a másik felét pedig eladták és abból vettek pálinkát, illetve a következő évre cukrot, mert a cukor az kell a borba. És... talán már olyan 8 évesen megkóstoltam kis pohárban a bort. Ilyen 4 decis pohárba nekem is belefért. Nagyanyámmal voltam és ő nem szólt ezért. Róla annyit, hogy az élete utolsó szakaszában már többet volt a pszichiátrián, mint otthon. Folyamatos pszichés gondjai voltak, főleg elvonási tünetek miatt. Most már tudom, hogy ezek delíriumok voltak, meg mindenféle őrületek. Az általános iskolában semmi nem történt, általában jó tanuló voltam. A középiskolában kezdett inkább szerepet játszani az italozás olyan szinten, hogy haverokkal eldugva egy-egy sört, vagy diólikőrt, szóval, ami ütött, vagy amitől jobban éreztük magunkat. Mindig éreztem magamban egy kisebbségi érzést, és az kisebbségi érzés... Erre nagyon jól lehet inni, de persze az emberben nem alakul ki rögtön, hanem akkor, amikor már letette az italt. Mert az el van nyomva egész odáig, amíg iszik. A középiskolát nem tudtam befejezni, nekiálltam egy szakmának. Azt hiszem, hogy abban, hogy nem fejeztem be a középiskolát, volt már része abban, hogy ittam, mert sok óráról kimaradtam, volt, hogy napokat nem mentem, akkor már többször szóltak édesanyáméknak, hogy baj van. Édesapám azt mondtam, hogy „Jól van, akkor ez ennyi, maradsz itthon szakmát tanulni.” Gépforgácsolónak tanultam, amit sose szerettem, inkább mindig is a villamosság érdekelt. A forgácsoló szakmát elvégeztem. Fontos rész, hogy kis korom óta zenéltem. Zongoráztam, később szintetizátoroztam és Pécsen megtaláltam azokat a helyeket, ahol el tudtam helyezkedni, mint zenész. Nem is kerestem más munkát, kitöltötte az életemet az, hogy este elmentem zenélni, hajnalig zenéltem, aludtam, édesanyám kivasalta az ingemet, megint mentem és így tovább. Akkor volt a bányászvilágnak a vége és az embereknek még volt pénzük, hogy kifizessék a zenészt, a pincért, a kurvát, a taxist, mindenkit... Az összes szolgáltatást, a virágoson át, mindenkit. Először csak egy-egy felest itta, előtte meg csak ilyen kamufelesek voltak, hogy kiöntötték a kólát vízzel, úgy nézett ki mint a pálinka, és a pénzt, amit

kaptam, hazavittem. Egész jó kis pénzem volt otthon már, de az alkohol lassan elvitte mindenem. Megismertem a feleségem, de előtte már aktív életem volt a nőikkel, mert igazából mindegyiket meg lehetett szerezni, akivel szóba álltam. Mindegyiket meg tudtam szerezni, de megtartani soha. Ideig-óráig, amíg a hangszert látták előttem addig megtartottam, aztán csak egy fejezet voltam az életükben, ez engem nem zavart. Egyik nap úgy gondoltam, hogy szakítani kell ezzel a hülyeséggel, és olyan nő kell, aki nem tudja, hogy zenész vagyok, meg nem tud rólam semmit. Barátok révén megismertem a feleségem. Hát úgy gondolom, hogy csodálatos egy év volt, az a bulizós, udvarlós időszak. Akkor már tudta, hogy zenélek, elég sokszor vittem magammal zenélni, meg ilyesmik. De hát az alkohol egy idő után már köztünk volt. „Már megint iszol” „Már megint ez van, már megint az van”. Egy idő után, amikor összeköltöztünk, és a fiam megfogant, csak azt hallgattam, hogy „Már megint hánykor jöttél haza”, „Hol voltál, kivel voltál”, aminek volt alapja, de nem mindig. Volt egy balatoni zenélésem, ahol szinte nem is keltem fel, csak feküdtem egész nap az ágyban és ittam a frankó badacsonyi borokat és utána aludtam egy jó négy órát... Egy kishölgygel laktunk együtt, ő volt az énekesnőm akkoriban és.... hát jó volt. Ő nem volt alkoholista, ő megivott egy pár pohár bort és az neki elég volt, de nem tudta a szememre vetni, mert visszavágtam, hogy „Miről beszélsz, te is iszol” Szóval ez így nem hiteles, ha olyan mondja a szemedbe, aki szintén iszik. Hazajöttünk a Balatonról ez olyan 2005-6-ban volt és Pécsen nem találtunk helyet, le volt pukkanva minden. Jó nagy mellélépésünk volt, először is meggyőztük egymást, hogy nagyon szerelmesek vagyunk. Az, hogy én szerelmes voltam az tény volt, csak ő ezt máshogy gondolta, vagy nem tudom. Találtunk Spanyolországban munkát, elmentünk oda melóba, mert ő beszél spanyolul. Nekem volt egy barátom kint Spanyolországban, akivel megbeszéltük a részleteket a lakásról meg ilyesmikről. Nem találtunk munkát végül, és ezt annyira szégyelljük, hogy haza kell jönni, hogy a hölgy bevállalta a prostitúciót. Hajlandó volt a nagy szerelméből, meg társfüggőségből, vagy nem tudom. Olyan jó másfél évig vezettem félre a feleségem, hogy kint vagyok spanyolban és hegesztek, mint a vadállat, élem a jó kis megérdemelt életemet, senki nem dönthet róla semmit, szóval nagyon jól elvultunk. Aztán az történt, hogy úgy ébredtem, hogy nekem ebből elegendem van de... előtte éjjel összevesztünk valami nagyon apró kis dolgon, hogy ő eltart engem, meg stb. Ment a vita és nem tudtam belőle jól kijönni, ezért felhívtam a barátom, hogy nézzen valamit, mert nem bírom tovább. Ő Barcelonában tudott volna nekem munkát, de más dologban. És akkor mondtam, hogy „Drágám ennyi volt menjünk haza.” Én már nem mentem vissza, itthon maradtam, a családom is

marasztalt. Fel kellett dolgoznom, amiket odáig tennem. Akkor már olyan szinten voltam az alkohol hatalma alatt, hogy nem tudtam szabadulni belőle. Akartam már szabadulni, de nem tudtam. Pszichiáter felírt nyugtatót, ráírtam. Rivotril szedtem, egy elég erős nyugtató, ezzel állítólag nagyon szépen tudják kezelni az alkoholizmust, hangulatjavítóval együtt. Nekem meg csak azt adta, hogy belassultam, híztam, híztam. Elmentem villanyt szerelni kényszerből Ausztriába, egy haver vitt ki, de egy hónap után kirúgott. Aztán hazaértem, megint telefonált, megint kivitt, megint kimentem, megint kirúgott. Annyira meg tudtam dumálni a fejét, hogy nem tudott nekem nemet mondani. Folyamatosan azon vettem magam, hogy az Andrást megint megvezetem... De a nőkkel is ugyanezt csináltam. Ezek a játszmáim megvoltak, amíg tudtam kijátszottam őket. Sok barátot elvesztettem ez miatt, de nem sajnálom őket, mert aki jó barátom volt, az megmaradt.

Mikor határozta el, hogy felhagy az ivással?

Sárgaságot kaptam, emlékszem szereltem a villanyt egy háznál, kijött a háziorvos, egy bácsinak beadott egy injekciót és én mondtam, hogy akarok beszélni vele. Ismertük már egymást és mondom neki, úgy érzem, alkoholista vagyok. „Hát látom, olyan a szemed, mint egy kínainak.” Hát most mit tudok csinálni, édesanyám már ott ült a nyakamban állandóan. Megnéztük az unokahúgommal, hogy Szekszárd-Palánkon van egy terápia. Leutaztunk, de minősíthetetlen volt. Az illető, akivel beszéltem, leordította a hajamat, amint odaértem. Pszichiátria, addiktológia és belgyógyászat keveréke volt az egész osztály, úgyhogy mondtam édesanyámnak, hogy nem fogok ott maradni. Kiakadt, hogy mennyi pénzt kifizetett benzinre, meg mit tudom én. Mondtam, hogy én itt nem maradok, ha beledöglök akkor se, inkább Szigetvár. Ott már voltam egy hónapot előtte. Kiraktak otthon, anyu mondta, hogy majd hív. Nem hívott, nem hívott, fogtam összepakoltam a cuccomat. Akkor is éltem egy hölgygel, mert a feleségem mondta, hogy „Senkinek nem fogsz kelleni te alkoholista.” Igaz hogy alkoholista voltam, csak az nem, hogy nem találok nőt. Találtam egy, hasonló hölgyet, aki szintén nem vetette meg az italt. Jó két hétig elvöltünk egymással, ellötyögtünk, hogy majd valamelyikünk helyreáll és a másikat kijózanítja... Persze ez nem így működik. Egyik reggel szakadt az eső, úgy ébredtem, hogy vérzik az orrom és nagyon rosszul vagyok. Mondtam a csajnak, hogy menjen haza, én meg majd jelentkezem. Ki is gyalogolt az életemből, mindamellettt találkoztunk már, a 9. lépést megléptem, hogy hibásnak találtam magam és akkor összepakolva elindultam anyuékhöz. Péntek este volt. Pécsen még volt

élet. Bementem egy helyre, ahol egy haverom éppen muzsikált. Láttam, hogy nem vagyok éppen toponn már, valami bajom van. Leültem a színpad szélére és elaludtam. Aztán ő hazavitt, kiszálltam az autóból, beestem az árokba aztán.... Hát ööö na, jól van... Leültem a lépcsőn és nem tudtam felkelni, viszont pisálnom is kellett.... És bepisáltam. Azt mondják nem is alkoholisták, aki nem pisál be egyszer... Nem vagyok erre büszke, de ebből is tudtam tanulni. Másnap anyu békén hagyott, kimosta a cuccom meg minden. Mondta, hogy „Figyeld, nem érdekel, hogy mit csinálsz. Amikor egy hónap után hazajöttél Szigetvárról, már elgyászoltunk és már nem érdekelsz.” Leültem a kanapéra nálunk, felhívtam a terapeuta. A főorvos úr mondta, hogy már hallotta a társaktól, hogy elég rosszul nézek ki. Hú, mondom, de finoman fogalmaz. Tudod, már az volt a baj, hogy sehogyan sem éreztem jól magam, akkor se, ha iszok, akkor se, ha nem... Hát hihetetlen érzés volt. Mondta, hogy „Könyörgöm Tibor, elhiszem, hogy ilyen gondja van, de vasárnap van, még szerencséje, hogy ügyelek.” Mondta, hogy holnap pakoljak, és vár interjúra. Én összekapoltam, megittam egy csomó vizet, beszédtem három szem magnéziumot, hogy úgy nézzek ki, mint aki agyilag helyén van, persze pont agyilag nem voltam legjobban a helyemen. Szigetváron szembesítettek a többiek előtt, hogy így jár, aki hamarabb eljön a terápiáról. Nyolcadik nap a terápián összeestem és nem emlékszem semmire, csak arra, hogy felébredek egy fehér szobában. Wow mondom, ez nem az addiktológia, ezt a sok embert meg hova tolják. Nem Pécs, mert a pécsi helyeket is már végigjártam, akkor vagy Szigetváron vagyok, vagy a Mennysországba tolják az embereket össze-vissza. 20 nap után vittek vissza, amikor helyreálltam, mert magas volta az ammónia szintem, és az valami mérgezést okozott az agyban. Megéltem a 4. lépést bent, kijártam a gyűlésekre, megint egy szerelem. Persze ez ilyen belekényszerített szerelem, de ő visszaesett olyan 200 nap után, majdnem visszarántott engem is. Olyan értelemben, hogy kitöltött egy pohár sört, és mondta, hogy ne játszam a szent embert, biztos én is megiszom otthon a magamét. Mondom, hogy nem, aztán egy bő hónapot nem beszéltem vele. Néha interneten rám ír, de csak ennyi. Megállapítottam, hogy jól döntöttem.

Említette korábban, hogy volt már előbb is Szigetváron egy hónapot. Amikor kijött, rögtön folytatta az alkoholizálást, vagy volt egy józan időszak?

Mikor kijöttem, olyan időszak volt, hogy nagyon féltékeny típus voltam a feleségemre, mert amikor bementem, mondták, hogy 6 hónapot bent kell lennem és csak néha jöhet meg ilyenek. 1 hónap után hazajöttem ilyen eltáv szerűre, és kérdeztem a pszichiátertől a feleségemet, hogy ha

hazamegyek, akkor minden helyreáll? Ő mondta, hogy nem, azért ez nem így működik, hogy rögtön egymásba borulunk, majd szépen lassan. Ez olyan lassan történt, hogy hazaértem, beszélgettünk, elmentünk anyósomékhöz ebédelni és én hazajöttem az üres lakásba. Onnan rögtön a kocsmába mentem, és úgy mentem vissza Szigetvárra, hogy két liter bor bennem volt és a táskámban volt még kettő. Ha azt a két litert nem rakom bele a táskába, rájövök valószínűleg reggel, hogy hülyeséget csináltam. De éjjel azt a két litert megittam, és reggel nagy felháborodva mindent leadtam, és mondtam, csináljanak, amit akarnak, és eljöttem. Mutattam a feleségemnek, hogy én hú de jól vagyok amikor együtt vagyunk, vagy amikor találkoztunk, mert együtt már nem laktunk utána már soha. Úgy volt, hogy talán visszajön, de nem jött... De most már ne is jöjjön.

Milyen a kapcsolata édesanyjával, amióta nem iszik?

Ő eljár az Al-Anonba, ott felfogta, hogy miről szól ez az egész. Felfogta, hogyha nem jár, akkor ő sérül bele az én alkoholizmusomba. Sokszor volt Szigetváron megbeszélni ezt az egész dolgot, főorvos mondta neki, hogy mit látnak rajtam változást, ő (édesanyám) mit látott rajtam változást, úgyhogy teljesen helyreállt vele a kapcsolatom, meg az unokahúgaimmal. Azt mondja, hogy büszke rám, amit az életben nem hallottam még tőle... De nem így az alkoholizmust, hogy abbahagytam, hanem más dolgokban. Nem olyan régen eltemettük nagyapámat is, nap mint nap bejártam hozzá a kórházba beszélgetni, és ezt a család is látta, hogy máshogy állok mindenhez, és máshogy is beszélek. Eleinte mindig volt ilyen szimat vizit, nagyjából fél évig. Nem bántott meg, csak mindig megszaglászott, hátha visszaestem, de most már maximálisan megbízik bennem.

Kivel töltötte a szabadidejét az alkoholizmus ideje alatt?

Hát... Munkatársakkal, vagy a fiammal, vagy más alkoholistákkal kocsmában. De nem voltam én az a nagy kocsmás, inkább otthon megittam a bort. Amikor megittam a bort, akkor persze megvolt a kocsmazsúr. Mondtam az asszonynak, hogy elmegyek boltba és odafelé már ittam egyet meg visszafele is. Vasárnap ilyen frusztráció volt, hogy „Kaja van”, meg izé, meg „Segítsél pakolni”, meg minden. Nem volt jó világ, mert az ember folyamatosan érzi, hogy valami nyom belülről. Most már tudom, hogy mi nyomott, hiányzott az ital. Amikor hiányzik, az borzalmas tud lenni. Se veled, se nélküled, és ez szörnyű. Sokszorosan függő vagyok, azt hiszem, gyógyszerekre is rendszeren rá tudtam inni, úgyhogy azt hiszem gyógyszerfüggő is

vagyok. De ha nem lennék, akkor most nem lehetnék négy embernek a szponzora. Ők szintén függők, vannak köztük NA-sok és csak így lehetek hiteles, hogy tudom mi az.

Kikhez tudott segítségért fordulni, amikor aktívan ivott?

Lelki segítséget egyszer kértem, egy református lelkésznővel beszélgettünk az élet nagy dolgairól, meg hogy ő mit lát bennem, meg hogy én mit látok. Nagyjából elmondta, hogy ez hogy működik, mert az ő testvére is alkoholista és már nem iszik 6-7 éve és elmondta hova lehetne menni segítségért. Nem akartam oda menni, mert az valami munkaterápia, és minden alkoholista tud dolgozni. Anyagi segítséget senkitől, a végén segélyből éltem, arra még futott az italra, de a végén csak arra. A kaját hol befizettem, hol nem, volt két napig ettem a befizetett kaját. Van egy-két jó barátom, akik segítettek.

Beszéljen egy fontos személyről ebből az időszakból.

Van egy nagyon jó pécsi barátom, akivel sokat muzsikáltunk együtt. Egy véletlen találkozás, a mai napig tartjuk a kapcsolatot, csak ő más pályára ment. Már nem iszik ő sem, számolja a napjait, de beelőztem, mert 4 évi józanság után visszaesett. Nem volt alkoholista, csak akkor jól hangzott neki, hogy nem iszik alkoholt hány napja. Tulajdonképpen ennyi, vele csak a zene által ismerkedtem meg, de sok hülyeséget csináltunk együtt. Van otthon két srác, akikre bármikor számíthattam, az egyikük nem kötötte a barátságunkat ahhoz, hogy én iszok. Ott volt a jó példa előttem, mert ő már sok éve nem ivott és még sem láttam a kiutat. Elmondta százszor, hogy ez terapia nélkül nem megy. Én úgy voltam, hogy majd megoldom egyedül, nem kell nekem se terapia, se Isten, semmi. Aztán az idő őt igazolta.

Kikkel tölti manapság a szabadidejét?

Olyan barátaimmal, akik hívő keresztények, javarészt az én vallásomnak megfelelően, de vannak más vallásúak is, de ugyanúgy Istenbe hiszünk, ugyanúgy Jézusban hiszünk és velük szoktam leginkább beszélgetni vagy időt múlatni. Néha eljárók a fiammal horgászni, kirándulni, ide-oda. Most amit kitűztem célomnak, az az érettségi, remélem jobban sikerül, mint előtte. Egyelőre sima gimnázium, aztán meglátjuk merre. Valószínű valamilyen lelki gondozást szeretnék vállalni, amibe belefér a Biblia, vagy egy jó beszélgetés. Sokat gondolkodtam az addiktív dolgokon is, de ez most így jó. Most még meglátom, aztán majd kiderül, Isten mit bíz rám. Evangelizáljak, vagy csináljak otthon valamit, vagy dicsőítő zenék, nem tudom. Majd

megkapom idővel az inputot. Most benne vagyok a gyülekezetben, ebben a dicsőítő csapatban, de még csak betanulási fázisban vagyok.

Kikhez fordul manapság segítségért, ha szüksége van valamire?

AA-ban beszélem meg a betegségem, a gyülekezetben ezt nem nagyon szeretem belevinni. Tudják rólam, meg minden, de nem akarom, hogy úgy könyveljenek el, hogy mindig erről beszélek. Megvannak továbbá a csoportok, ahova eljárók, kevesebbet, mint az elején. A hétköznapi dolgokban a keresztény testvérek nagyon segítettek, mind lelki, mind testi támogatást adtak. Kaptam már tőlük szekrényt, pénzbeli segílyt meg minden. Fiamnak például tönkre ment a monitora, mondta az egyik testvér, hogy neki van. Kérdeztem mennyi, de nem kellett fizetnem semmit... Hihetetlen.

Hogy viszonyult fia az alkoholizmusához?

Ő eleinte úgy kezelte kisgyerekként, hogy ez nagyon jópofa. Apa részeg, amíg nem veszekszik, nincs baj. Eljött értem a kocsmába szólni, hogy menjek haza, mert a feleségem mindjárt hazaér. Láttam ő ezeket a dolgokat, látta, ha be vagyok rúgva, jobban el lehet velem beszélgetni. Most hogy kamaszodik, most azért fordul a kocka elég sokszor. Konkrétan nem vágja a fejemhez, meg ilyesmi, de láttam a szembefordulásait velem, vagy bármivel kapcsolatban és tudom, hogy ez erre vezethető vissza. Volt benne egy adag rossz érzés, hogy mit mond a barátainak, hol vagyok. Egyik barátja mondta nekem, hogy tudta az egész családja, hogy Szigetváron vagyok, mert a fiam elmondta nekik, de csak neki. Az osztállyal régen úgy voltam, mint egy pótapuka, mentem velük kirándulni, meg minden. Tegez az egész osztálya. De azt gondolom nehéz volt neki. De inkább a válás, az jobban megviselte. Az jobban bezavart neki, és most sokszor a fejemhez vágja, hogy miattam ment szét a család... Ami igaz is.

Felesége hogy fogadta az alkoholizmust?

Eleinte sehogy, mert egy pár sör mindenkinek belefér a beszélgetésbe. De amikor elmentünk valahova és rajtam kívül mindenki józan volt, az nagyon ciki volt neki... Másnap reggel nekem is, de jó mélyen elástam magamban, hogy biztos azok is isznak, csak nem most. A vége felé mást nem hallottam, mást sem csak, hogy ilyen alkoholista vagyok, meg olyan alkoholista vagyok. Észrevette, hogy remegek, meg minden és kérdezte „hogy mi van nem tudtál inni?” mondom, „Nem”. Sose segített úgy, hogy vett volna egy üveg sört, hogy a remegés elmúljon... Érdekes,

mert az apjának meg megveszi a két liter bort, mert apunak kell... A feleségem apja is iszik, az ilyenből lesz a jó társfüggő egyébként. Igazi alkoholista feleség, hogy elfogadja, hogy majd ő irányít, ő majd megmondja, hogy mi legyen, ő majd tudja az egészet, irányítja a dolgokat.

A feleségén is észrevette ezeket a szándékokat?

Persze, hát a végén már átment az egész, mindent ő irányított szinte. Hát én meg már akkor nem is foglalkoztam semmivel, ráfogtam sok mindent sok mindenre. Nem mertem odatartani a tükröt, hogy öcsém, ez van és csak egy módja van ebből kijönni. És hát örök hálát adok, hogy végül le tudtam tenni. Igaz jó 15 kilóval soványabb voltam, de hát ez van.

Hogy került kapcsolatba az AA-val?

Párszor már voltam előtte, a társamtól hallottam róla. Előtte nem is tudtam semmit, hogy ki lehet szállni ebből, az ember vagy beledöglik, vagy éli tovább az életét és semmi baja. Egy párszor elmentem, ott kóvályogtam, hogy bemenjek, nem menjek, na, mondom, bemegyek és bemondom, hogy 20 napja nem iszok (pedig még aznap ittam) úgyse látják rajtam ezek. Bementem, bemondtam a 20 napja jól vagyok. Aztán megint egy ideig nem mentem, egy idő után elmentem megint. Éreztem, hogy rosszul vagyok, és csak a pszichiátriára nem akartam visszakerülni. Amit nagyanyámon ott láttam, az borzalmas dolgokat okozott. Azt kell mondjam, egy jól felépített alkoholista családból származom. Apám, nagyanyám ivott. Anyám nem ivott, nem is iszik a mai napig sem, ő próbálta helyrerakni apám dolgait. Falazgatott neki, jó is volt ez így nekik, ameddig jó volt, de aztán elváltak ők is. Megmaradt ő is társfüggőnek, de én ezt nem mondom neki, minek piszkáljam. Mostani párjával is ugyanez van. Meg lehet figyelni, hogy fontosnak érzi magát ebben a szerepben. „Ki csinálja meg, ha nem én”.

Beszéljen egy Ön számára fontos személyről a józansága időszakából.

Terápián volt egy csoportvezető, aki alkoholista volt, akkor volt józan 15 éve. Addiktológiai főiskolát végzett, ő nagyon fontos volt az életemben. Nagyon sok mindenben szembesített a terápián, minden kis mozzanatra. „Látod, nem jött a feleséged, hányszor volt.” És akkor el lehet gondolkodni, hogy basszus, tényleg mióta itt vagyok és csak egyszer jött. Kint egy nagyon jó barátság alakult ki köztünk, igyekszem azokra a gyűlésekre menni, amin ő ott van. Ő az egyik ilyen ember, aki hiteles, a másik otthonról, akiről az előbb beszéltem. A gyülekezetben is vannak, akik hitelesek tudnak lenni. A Bibliát is megpróbálják úgy magyarázni, hogy ma is

aktuális legyen. Ja meg még valami. Kijöttem a terápiáról, mondom, felmegyek a fiamhoz, ott volt az anyjéknál. Telefonon megbeszéltük, hogy ez ennyi volt, a fiam is mondta. Kérdeztem tőle, hogy van-e az anyjának valakije. Elég szarul volt lelkileg, meg minden, és akkor még a pofámba lett nyomva, hogy van egy zalaegerszegi úriember, akivel ő ott kint Ausztriában megtalálta a boldogságot. Mentem hazafelé, úgy voltam vele, hogy két megoldás van: balra a kocsmáig, jobbra a szponzorom. Felhívtam a szponzorom, ő mondta, hogy ne menjek el a kocsmáig, ő lejön értem motorral. Aztán egész éjjel elbeszélgettünk, már a felesége utalgatott, hogy reggel munka van. És ez egy érdekes helyzet volt. Ott voltam egy hideg, üres lakásban, fűtés, villany, meg víz nélkül. Szóval meg tudtam mosakodni, meg egyéb luxusok és akkor nekiálltam így az új élethez. Megvettem ezt, megvettem azt. Feleségem visszaadta a tv-met, és így lassan berendeztem a lakást, ahol most is lakom.

4. számú interjúalany

Kedves Mariann, kérem meséljen alkoholizmusának a kialakulásáról

Hát azt hiszem, ezzel a függőséggel születtem, csak meg kell várni a pillanatot ugye, amikor aktivizálódik valakinek a betegsége. Ezt általában az első alkoholfogyasztással azonosítják, és valóban, ha megvan ez a készítés, az első alkoholfogyasztással be is indul a gépezet. Nagyjából 6 éves lehettem, amikor először ittam alkoholt, egy családi összejövetelen kiittam a pohárból a maradékot, és ez nagyon tetszett nekem. Nagyon ízlett már az alkohol rögtön az elején, és hát onnantól már megvolt a csírája a dolgoknak, csak egy helyzet kellett, hogy tartósabb legyen az alkoholfogyasztás. A kialakuláshoz szükséges, hogy sokat igyon az ember, és ezáltal beteggé válik, effektíve fizikailag is. Születési családomban nem éreztem jól magam, sok konfliktusom volt a szüleimmel és elég gyorsan megtaláltam a módját, hogy alkohollal csillapítsam a háborgásomat. Apám egész biztosan alkoholista volt, anyám néha ivott, de ő inkább társfüggő volt. Apám nem volt látványos alkoholista, nem verte a családot, haza adta a pénzt, de hogyha ivott, akkor érdekes dolgokat csinált. Mivel abban a családban nőttem fel, azt hittem ez a természetes, és ugyanígy jelen van az alkohol minden nap. Azt is láttam, hogy a felnőttek megváltoznak, amikor isznak, olyan fergeteges jó kedvük lesz, amire én is vágytam. Részben ez a dolog indított erre, és az is hogy rájöttem, hogyha iszok, elmúlnak a rossz érzéseim.

Mi vitte rá arra, hogy abbahagyja az alkoholfogyasztást?

Ez a betegség nagyon alattomos, nagyon sokat kell inni, hogy az ember már fizikailag ne legyen képes uralni a fogyasztást és a testét sem. Amikor először jöttek a jelek, nem is gondoltam, hogy ebből baj lehet, megpróbáltam kordában tartani, ami hát nagyon nem ment. Éreztem, hogy csak akkor érzem jól magam, ha az alkohol bennem van, és éreztem, hogy baj van. Elmentem egy pszichiáterhez, hogy tudna-e segíteni. Ő tovább küldött valahova, ahova már nem mentem el. Az első próbálkozás meghiúsult hát... miattam, én se vettem komolyan ezt a dolgot, de tettem egy halvány kísérletet, ami nem jött össze. Amikor már nem tudtam kontrollálni a folyamatot, akkor viszont már nem én kértem segítséget, hanem szóltak, hogy csináljak valamit, mert kiraknak az állásomról. Akkor kértem segítséget, elmentem a háziorvosomhoz, ő írt egy beutalót az alkoholgondozóba és így jutottam el szakemberhez. Nem az AA-ba, csak alkoholgondozóba.

Ez a halvány időszak, amit említett meddig tartott, amikor először próbálta abbahagyni az alkoholfogyasztást?

Hát... tulajdonképpen, csak ennyi volt. Nem jelentette számomra, hogy kevesebbet ittam volna, csak akkor még nem uralta ennyire az egész testemet az alkohol, nem voltam ilyen mértékű rabságban, a környezet annyira nem vette észre. Nem tartott semeddig, csak addig, hogy elmentem és ennyi.

Hogy viszonyult a családja az alkoholizmusához?

Hát az apám az nem szólt, hogy iszom, de leginkább azért nem szólt, mert az ő italkészletét fogyasztottam rendszeresen, és ha szemrehányást tett volna nekem, akkor nyilván én is megemlíthettem volna egy-két dolgot és inkább nem vállalta. Elég megrázó volt egyébként számomra, amikor ez kiderült számomra, hogy az apám ezt tudta és egy rohadt szót sem szólt. Ezt így utólag sem tudom hova tenni, szóval ennyit az apámról. A felnőtt családom, tehát a férjem és gyerekeim szintén nem szóltak, de nehezen viselték. A férjemnek kellett volna határozottabban szólnia. Tett kísérleteket a maga módján, de nem volt olyan határozott. Hát a gyerekek viselték, nem volt beleszólásul ugye ebbe, elég fájdalmas dolog hogy ezt el kellett viselniük, de hát elviselték.

Milyen viszonya a férjével, milyen kihatással volt az Ön alkoholizmusa a kapcsolatukra?

Rengeteget rontott, tulajdonképpen azért használtam az alkoholt, mert a házasságom csapni való volt. Ebbe is belejátszott az alkohol, ugyanis én valószínű nem voltam döntési helyzetben, amikor férjemül választottam, úgyhogy utólag azt mondom, ez egy alkoholista házasság volt. A férjem nem ivott, de nagyon rosszul éreztem magam a házasságban rövid idő után és ugyanúgy alkoholba fojtottam a bánatom, mint a származási családban. Egyre kevésbé voltam képes bármit is jól csinálni a házasságban, tehát onnan csak a torzulás erősödött, javulás nem volt. 20 év volt ez a házasság, de a végén mégis csak az lett, hogy amikor másodszor is megpróbáltam kijózanodni, rájöttem, hogy nem tudok józan maradni ebben a házasságban, és végül eldöntöttem, hogy elválok. Azóta külön élünk, és egyébként sokkal jobb viszonyban vagyunk, mint előtte.

Kivel beszélte meg régen a problémáit, kitől kérhetett segítséget, amíg aktívan ivott?

Tartózkodtam a lelki beszélgetésektől. A lelki problémák eltűntek voltak, mert az alkohol mindent eltúloz, ezért az önsajnáltnál tovább nem jutottam. A saját sebek nyalogatása volt a legfontosabb. Nem voltam képes józanon látni a helyzetemet, segítséget nem kértem, mert – habár tudtam, hogy ez nem normális dolog – úgy voltam vele, hogy ezt én tudom kezelni, minek kérjek segítséget, majd ha akarom, abbahagyom. Nem kértem segítséget, csak akkor, ha a testem volt rosszul. Akkor kivettem szabadságot, megpróbáltam kialudni magam, kicsit regenerálódni. Nem volt nagyon ember, akivel ezt meg tudtam volna osztani, magammal se tudtam megosztani, fogalmam se volt, hogy ez mekkora baj és mekkora betegség. Nem volt bennem semmiféle segítségkérési szándék. Nem gondoltam, hogy az alkoholizmus ekkora halálos betegség. Az én családban és a környezetemben mindenki iszik, azon csodálkozok, hogy nincs több alkoholista. Mindenki iszik, hát miért ne innék én is, még büszke is voltam magamra, hogy többet iszok, mint a fiúk. Nem akartam segítséget kérni, nem is gondoltam, hogy erre segítséget kérni, azt meg végképp nem, aki tudna.

Kivel töltötte szabadidejét leginkább?

Hát az itallal. Nem volt szabadidőm, ha volt, akkor arra használtam, hogy igyak, meg az ital beszerzésére, meg hogy kialudjam magam, meg hogy eldugjam az ital.

Nyújtott ebben az időben valaki Önnek segítséget?

Ááá, nem, én ezt mind nagyon magam teremtettem elő, arra nagyon büszke voltam, hogy nem kellett soha kunyerálnom, meg tudtam keresni a rávalót úgy, hogy még a családtól se vontam el a falatot. Ha nem tudtam megkeresni a rávalót, akkor loptam. Nem kértem segítséget, ennek a betegségnek legdrámaibb vonása, hogy tagadáson alapszik. Nem voltam alkoholista, nem szorultam segítségre, akkor voltam oké, ha nem kértem segítséget.

És segítséget adni?

Nem voltam abban a helyzetben, hogy adjak bárkinek is segítséget.

Meséljen egy személyről, aki fontos volt Önnek ebből az időszakból.

Nem tudok ilyet mondani. Csak felszínes kapcsolataim voltak, hiszen nem emberekkel ápoltam viszonyt, hanem az alkohollal. Ez olyan, hogy csak magam és az alkohol van. Mélyen szántó beszélgetésekre nem volt igényem, nincsenek érzelmek, mert akkor nincs, ami fáj. A kapcsolatok, amiket ápoltam, azok felszínes, általam régi, baráti kapcsolatok voltak, de mindegyikhez az alkohol fűzött. Ők is ugyanilyen jópofák voltak, ilyen társaságkedvelők, összejöttünk, jókat ittunk, meg jól éreztük magunkat, meg sokat kirándultunk. Nagy csapat volt, látszólag baráti társaság, de a magam részéről nem volt ez olyan erős barátság. Hozzájuk fordulhattam volna, ha gondom volt, de én inkább ittam. Ezt a társaságot is javarészt az alkohol tartotta össze, az ottani beszélgetések is inkább nyavalygások voltak. Hogy mit csinálnak, azt nem tudom, már megszakadt a kapcsolatom velük. Én magam szakítottam meg, egyszer visszamentem józanon és semmi vonzót nem találtam benne, úgyhogy ennyi.

Kivel beszél meg manapság a problémáit?

Egyrészt a párommal, élek egy olyan kapcsolatban, ami csodálatos. Szóval elsősorban vele, de lényegében bárkivel. Mert amióta rend van bennem, rend van körülöttem is. Ha valamit meg szeretnék beszélni valakivel, odamegyek és megbeszélem vele. Ha nagyon mély probléma, akkor az a pár ember, akit barátomnak mondhatok. Ha bármi gondom van, akkor azzal beszélem meg, akivel ez kialakult. Én dönthetek, hogy mennyire engedem be a másikat, ha akarok, elmondok dolgokat, ha nem akarok, akkor nem.

Kitől tud segítséget kérni manapság?

Bárkitől, tehát, amely területén akadok el, attól kérek segítséget, aki azon a területen kompetens. Ha pl. magánéletben, akkor elmegyek az RCA-ba, ha anyagi téren szorulok meg, elmegyek a bankba tanácsot kérni. Ha gyerekneveléssel kapcsolatban, akkor a kollégáktól, akiknek hasonló korú gyermekeik vannak, vagy az AA-n belül. Tulajdonképpen már nincs kizárva senki és semmi az életemből, bátran merek segítséget kérni bárkitől.

Kikkel tölti manapság a szabadidejét?

Leginkább a párommal, gyermekeimmel és a kutyámmal. Olyan módon már nem járok el társaságba, mint régen, hogy ilyen jópofa bulik voltak, ott már nem érzem jól magam. Az a szabadidő-eltöltés, ami régen volt, már nem jellemző rám. Most ha van szabadidőm, szívesen olvasok, szívesen főzök, elmegyünk valahova sétálni, vagy színházba. Nincs az, ami régen volt, hogy „buli van” és ami belefér, az legyen.

Meséljen egy Ön számára fontos személyről a józanság idejéből.

Páromat tudom említeni, ő józan alkoholistaént ismert engem. Rögtön mondtam, hogy józanodó alkoholista vagyok. Megmutattam a gyűléseket neki, meglepő módon őt is vonzza a program. Ő maga is rájött, hogy tulajdonképpen alkoholista, mert – habár még nem ivott annyit, mint én – a konfliktuskezelés ezen módját kezdte ő is választani. Ahhoz hogy jól érezze magát, neki is szüksége volt bizonyos alkohol megivására. Azonban ő jóval később kezdte, mint én, de nem jutott el abba a fázisba, mint én. Ettől függetlenül nagyon boldog volt, rálelt erre a programra, és tudja kezelni az egész életét. Hát együtt élünk több, mint 5 éve, azóta ő a legfontosabb az életemben. Vannak konfliktusaink, legfőképp, amikor elakadunk a fejlődésben. A fejlődés azt jelenti, hogy képes vagyok jobban cselekedni, mint előtte. Ha békeidőben tudtam, hogy hogy kéne beszélnem valakivel vagy, hogy kéne elrendezni a dolgokat, ugyanazt feszült légkörben nem tudom megtenni. Tehát a legfontosabb az, hogy megtanuljam azokat a stratégiákat, hogy feszült légkörben is képes legyek higgadt maradni. El vagyunk rendesen, aztán a gyerekekkel kapcsolatos feladatok is ott vannak. Azonban egy jelentős átalakulás történt bennem, hiszen ezeket a dolgokat nem konfliktusnak érzem, hanem megoldandó feladatoknak.

5. számú interjúalany

Kedves Miklós, kérem beszéljen szenvedélybetegségének kialakulásának körülményeiről!

Nekem ez elég lassan alakult ki, az volt a legérdekesebb és a legaljasabb is, hogy nem vettem észre. Korán elkezdtem egyébként megismerkedni az alkohollal, középiskolás harmadikos koromban ittam meg az első sörömet a baráti körben. Ott már többen túl voltak ezen a megpróbáltatáson, de nekem is ízlett először, de aztán végül is olyan felnőtt volt, hogy elmegyünk a barátokkal sörözni. Ez nem rendszeressé vált, inkább megszokássá, de különösebb balhé soha nem történ egészen érettségi utánig, egészen addig, amíg el nem kerültem Pécsre. Itt folytatódtak ezek az ivási szokásaim, a haveri kör és élt sörrel. Rögtön felfedeztük a főiskolákhoz és kollégiumokhoz közeli kocsmákat, helyenként törzsvendégek is lettünk, de ezek csak alkalmi túlkapások voltak. Nem éreztem különösebben veszélyt, éltem az alkohollal és jól is esett. Amikor nem hiányzott, nem ittam, nem is tűnt fel, hogy ebből veszély származhat. Így kezdtem el dolgozni, ezek az ivási szokásaim megmaradtak egész sokáig, még az első házasságomba is úgy mentem bele, hogy iszogattam baráti körrel, a vállalati bulikon is sikerült néha szalonképtelenre inni magam, de hát egy-két alkalmi berúgáson kívül semmi. „Mint a többiek”. Mindig ezzel nyugtattam magam, ők is isznak, ugyanúgy viselkedek, ugyanúgy berúgok, ugyanúgy kijózanodok, ugyanúgy másnapos vagyok. Nem veszélyes ez, lehet ezt csinálni, gondoltam magamban. Az első feleségem el is tűrte ezt, mert családi kapcsolataimban ez nem volt romboló hatású. Rászoktam arra is, hogy a pécsi sörgyárban szereztem ismerőst és az akkor divatos literes tikketes sörökhöz rendszeresen hozzá tudtam jutni. Ezzel nem is lett volna addig gond, amíg azt nem kezdtem érezni, hogy amikor nincs otthon, kezdett hiányozni. De megoldottam, mert elmentem és vettem. Régebben úgy volt, hogy amikor nem volt otthon, nem ittam kocsmban, csak néha barátokkal. Ha nem volt otthon, nem ittam, kész. Később viszont már kezdett hiányozni, és akkor felkaptam azt a 6 tikketes üveget, és elballagtam a sörgyárba. Igaz messze volt a lakástól, de megérte, hogy legyen söröm. Egy-két berúgás volt akkor is, de nem tűnt fel, hogy kilógtam volna a sorból. A házasságom, még egyszer mondom nem ez miatt ment csődbe, a feleségem tett egy lépést, ami nem volt sportszerű. Utólag megvizsgálva az alkoholhoz nem kötődő szerepem nekem is volt benne, mindegy. Aztán a második házasságomba ugyanígy kerültem bele, megvoltam barátságban az alkohollal, iszogattam is, jól is esett, hoztam is haza a söröket, baráti körrel elmentem néha sörözni. Aztán

megnyílt egy kocsmá, amelynek a tulajdonosát ráadásul ismertem is... Hát ez egyenes út volt oda, hogy törzsvendéggé váljak. Először hetente párszor, aztán minden nap munka után. Az is szokásommá vált, hogy esténként a közeli kisboltba is elmentem, és 3-4 üveg sört hazahoztam, ami aztán el is fogyott. De nem éreztem változást, nem éreztem magam piásnak, maszekoltam a munka mellett, az is ment rendesen. Amikor a munkahelyem a rendszerváltáskor megszűnt, 3-an alapítottunk egy Kft-t. Irodát béreltünk, jól is ment a szekér, de az életünkbe már belépett az alkohol. Napközben hol az egyikünk, hol a másikunk felvetette, hogy kellene sör. Aztán ott munka mellett rá-rá húztunk az üvegre, de ment minden rendesen, nem volt semmi gond, de aztán szokásommá vált, hogy munka előtt egy büfékocsiban bevettem a napi indító vodkám... Volt, amikor már kettőt is. Utána beálltam a közeli parkolóba, a kollégák már látták, hogy már üzemi hőfokon vagyok, ennek ellenére bementünk sörért néha. De nem volt gond, nem láttam veszélyt benne. Az néha felmerült bennem, hogy talán napi 2-3 sör és a reggeli vodkák után autóval nem lenne ildomos hazamenni, de különösebben nem érdekelt, egyszer nem ütöttem meg a bokámat. Természetesen erről itthon nem tudtak. Aztán nyugodtan bementem a kocsmába, mielőtt hazaértem, tehát alkohollal kezdtem, alkohollal zártam, de még mindig nem láttam semmi vészt. Egy darabig ment a vállalkozás, aztán az lett a vége, hogy szétittuk a vállalkozást. Habár a két kollégám nem lett alkoholistá, de amikor bejártunk és nem volt munka mit csináljunk? Hát menjünk el sörért. Aztán fél napig ott iszogattunk, beszélgettünk, meguntuk egymást és hazamentünk. Én ezt folytattam munkaidő után itthon is. A végén a vállalkozást aztán felszámoltuk, békében szétváltunk, azóta is tartom velük a kapcsolatot. Aztán elhelyezkedtem itt a közigazgatásban Pécsen. Itt már kezdett veszélyes lenni a helyzet, mert a jó szokásomat, hogy reggel megcsináljam a munkához, megtartottam. Itt már konyakoztam, úgy mentem be dolgozni. Ezt azzal kezdtem indokolni, hogy hát eddig magam osztottam be az időmet, most le kell ülni egy asztalhoz a sok hülye ügyféllel beszélgetni, akik nem értik a jogszabályokat, sokszor rájuk akarom borítani az asztalt. Mit lehet ugye ilyenkor, megemelni azt a kis üveget, de azt a hivatalban nem lehetett. Mivel építésügyi igazgatásnál dolgoztam, megcsinálhattam, hogy elhagyhatom a munkahelyemet, mert ez helyszíni szemlékkel járó tevékenység. Hónom alá csaptam három aktát, először még lelkiismeretesen, még meg is néztem a helyszínt, de utána rögtön bementem az első kocsmába, és ott eltöltöttem még az időt. Aztán visszamentem, autóval. Itt sem jártam meg, az sem foglalkoztatott, hogy lehet, megérzik a kollégák a konyak meg a sörszagot. Nem érdekelt, nagyon nem szerettem a munkámat, minél

jobban utáltam, annál többet ittam. A munkaidő utáni ivási szokásaim is megmaradtak. Ilyenkor már kezdtem leszokni az itthoni alkoholizálásról, mert a feleségem meg a gyerekek gyanúsán nézegettek, hogy milyen állapotban jövök vissza. Ők már észrevették, én még nem. Ennek a betegségnek a legnagyobb veszélye, hogy állati aljas tud lenni, én akkor ezt még nem vettem észre. Lényeg, hogy a munkahelyem megszűnt. Szerintem ez csak egy mondvacsinált indok volt, hogy nem tettem le az előírás szerinti közigazgatási vizsgát, a jegyző nem az alkoholizmussal, hanem ezzel indokolta és megváltak tőlem. Az egyik ismerősöm megszűgta, hogy Villányban van egy ugyanilyen munkahely, pályázzam meg. Megpályáztam, megnyertem. Vonattal kellett kijárni, az ember hol veszi be reggel a kedvcsinálót, a vasúti büfében. Törzsvendég lettem a vasúti büfében is, mert volt idő az indulásig. Kértem Villányba, a polgármesteri hivatalig az állomástól jó 2 kilométert kellett gyalogolni. Ott is akadt kocsmá, oda is kezdtem betérni. Napközben helyszíni szemlék, Villány ugye borvidék, sok borász építkezett, megnéztem az épületeket, megkínáltak egy pohár borral. Volt olyan hely, ahova csak alibiből mentem szétnézni, hogy megkínáljanak egy pohár borral. Meg is kínáltak. Az se érdekelt, hogy Villány kis hely, mindenki ismer mindenkit, hogy engem hogy ismernek, nem érdekelt. Az se érdekelt, hogy a kocsmában láttak. Akkor már nagy baj volt, mert utólag visszánézve már a minden mindegy állapotba kerültem. A jegyző közölte, hogy már nem tud megvédeni. Én arra fogtam, hogy néhány borással rossz viszonyba keveredtem, mert nem intéztem el nekik rögtön az építkezési ügyét, nem a nagy hatalmasságok kénye-kedve szerint cselekedtem. Aztán már itthon is baj volt, nagyon nehezen tudtam kimagyarázni, hogy miért rúgtak ki. Aztán megtudtam, hogy Komlón is van egy ugyanilyen hely. Megpályáztam, megint megnyertem. Csodálkoztam is, hogy az új munkahelyemen nem érdeklődnek az előzőnél, hogy miért rúgtak ki, miért mentem el. Ugyanúgy utáltam a munkámat, a reggeli ivászat abban változott, hogy a buszállomáson ittam, a vásárcsarnoknál van néhány kocsmá. Komlón közel volt a buszállomás a hivatalhoz, de egy kocsmá azért útba esett, oda azért bementem. Ugyanígy kijártam helyszínelni, ráadásul volt még egy veszély: az egyik kollégámmal rendszeresen kijártunk iszogatni, egyik alkalommal elkezdtünk beszélni az alkoholizmusról és ő nyíltan bevallotta, hogy alkoholista. „Te? Ne viccelj már”, mondom neki, „Igen én”, válaszolja. „Jó, de én nem”, mondtam. „De bizony te is.” Kiröhögtem, nekem mondja egy alkoholista, hogy alkoholista vagyok. Most már látom, igaza volt. A főnökhöz többször figyelmeztetett, mert látta, hogy ittam, hogy búzlók a sörtől, én meg tagadtam mindent. Elküldtek a jegyzőhöz, ő mondta, hogy keressek valami megoldást, mert

annak ellenére, hogy meg vannak elégedve a munkámmal, nem áll módukban olyan kollégát alkalmazni, aki rendszeresen alkoholt fogyaszt. Kirúgtak itt is. Itthon ezt másképp állítottam be, ráfogtam a főnökasszonyra, aztán a feleségem vagy elhitte, vagy nem. Utólag már tudom, hogy nem hitte el. Lényeg, hogy még, amikor Komlón voltam, elmentem egy pszichiáterhez, ő beutalt egy kórházba, ahol ő kezelt gyógyszerrel. Jó, volt az két hét igazából, mert semmi dolgom nem volt, nem hiányzott a pia, csak a gyógyszert hozták. De amikor kijöttem, az első dolgom a buszállomáson egy sör, egy konyak a busz előtt. Így jöttem haza, egy darabig még jártam a pszichiáter magánrendelésére. Aztán a feleségem egyszer kitálalt neki, ő meg azt mondta, hogy sajnálja, nem tud már segíteni, csináljunk mást. Akkor már nagyon megromlott itthon a helyzet, ennek ellenére még egy barátom beprotezsált, egy ugyanilyen munkahelyre. Ugyanazok a szokások voltak, nem változott semmi. Kis település volt, mindenki látta, de nem érdekelt. Hazafele jövet bementem a kocsmába, úgy jöttem haza. Felajánlgattam, hogy elmegyek a Tescoba bevásárolni. A feleségem először bevette, a blokkot mindig „elfelejtettem” eltenni, hogy mindig felturbózhassam az összeget egy sörrel, meg egy konyakkal. Aztán eszembe jutott, hogy ki kell menni a kocsihoz a garázsba. A garázs messzebb van egy kicsit, és egy kocsmá is útba esett. Persze nem hagytam a kocsihoz semmit, csak ittam. Mindenféle indokaim voltak, hogy tankolni kell, meg ilyesmi. Egy alkoholista ötletessége igen széleskörű tud lenni e téren. Szintentartó ivónak tartottam magam, megvolt a napi mennyiség, amit meg kellett innom, és ha az megvolt, akkor az elég volt. Csak az volt a baj, hogy ez mindig több lett. Mindig ezzel kérkedtem, hogy nem vagyok részeg, tudok beszélni, nem tántorgok, nincs semmi bajom. Mint utólag kiderült, hogy a részegség nem csak ezzel jár. Én akkor folyamatosan hangoztattam, hogy nekem nem árt a pia, dolgozok rendesen meg minden. A lényeg az, hogy megint kirúgtak, nyíltan megmondták, hogy az alkohol végett. Azt elfelejtettem még mondani, hogy volt korábban egy itthoni, egyéni vállalkozásom, na, ahhoz tértem vissza végül. Ez volt a legrosszabb, mert teljesen én osztottam be az időmet, és az alakult ki, hogy megvártam, míg a család elmegy, aztán szépen rendbe szedtem magam, és irány a legelső kocsmá. Megittam a magamét, ott egy órát ücsörögtem, szerettem magamban meditálgatni (hát az minden volt csak meditáció nem). Visszajöttem, elkezdtem dolgozni, de két órán belül azt vettem észre, hogy nem is a munkámmal foglalkozok, hanem jó lenne meginni valamit, pihenek egyet. Utólag visszagondolva semmit nem csináltam, ezt megcsináltam ötször naponta. Egyre több veszekedés volt, egyre agresszívabbá váltam. Előtte félrevonultam, de ez idővel változott. Kitaláltam még

egy olyan trükköt, hogy ami munkára nem kértek számlát, azt a pénzt én szépen elraktam az ügyféltől, hogy a család ne tudjon róla és eldugtam a pénzt. Volt olyan, hogy másnap nem találtam meg, csak két-három óra keresgélés után. Ha nem találtam meg, az se volt gond, majd megkeresem később, most lemegyek, iszok egyet. Volt hitelem lent, minden problémát megoldottam ezzel kapcsolatban. Aztán kiderült, hogy felhalmozódott egy nagyobb tartozásom, amit már nem tudtam kifizetni. Na, akkor mondta a feleségem, hogy lemegyünk és ő kifizeti. Na, ettől megalázóbb kevés dolog van a világon. Lementem, hát én úgy égttem, hogy nem is tudom mihez hasonlítani. Amikor hazajöttünk, megmondta a feleségem, hogyha nem hagyom abba, válás lesz a vége. Egyszer, amikor hazajöttem, összevesztünk valamin, szó szót követett és megütöttem jó keményen a feleségem... Életemben senkit nem ütöttem meg, nőt meg főleg nem... A fiam akkor a védelmére kelt, őt is nagyon csúnyán megütöttem. A feleségem kihívta rendőrséget, ők kijöttek, kis híján elvittek, de aztán mégsem, mert nem voltam büntetett előéletű. Azt mondták, hogy két órára takarodjak itthonról, ha nem, akkor bevisznek. Akkor nagyon megijedtem.... A rendőrség ezt bejelentette a családsegítőnek, ők kijöttek, esettanulmányt készítettek, elbeszélgettem velük és ők ajánlották, hogy van Pécsen egy addiktológiai közösség. Elmentem, mert láttam, hogy baj lesz. Elkezdtem oda járni, ez egy heti egy-két alkalmas bejárás terápia jellegű foglalkozás volt. Ott ajánlotta a terapeuta, hogy kezdjek el az AA-sokhoz járni gyűlésekre. Elmentem de... elkezdtek ott nekem felsőbb erőzni, meg beszélni mindenféle hitbéli dolgokról, és ez nekem annyira idegen volt, hogy, mondom, hogy én idejárjak, semmi haszna. Kötelességből eljártam, mert a terapeuta ugye kérdezte, hogy mi volt, én nagy nehezen elhabogtam, hogy mi volt. Aztán a végén azt kezdtem, hogy a gyűlés után kezdtem inni, ugye az másnap nem érződik és lehazudtam a napjaimat. Utána már azt csináltam, hogy a családomnak beadtam, hogy megyek gyűlésre, közbe pedig felültem a 2-es buszra, elmentem a végállomásra, hogy teljen az idő, visszajöttem, volt még félóra, beültem egy kocsmába, és amikor úgy állt az idő, addigra hazajöttem. Persze észrevették, hogy beittam, és a feleségem tovább fenyegetőzött válással. Egyik nap pont a kocsmából hazajövet, leszólít a postás, hogy van egy ajánlott levelem. Egy ügyvéd volt, csak figyelmeztetett, hogy még nem indított el semmit, de amint a feleségem jelez neki, elindítja az eljárást és felszólít a lakás elhagyására. Elmentünk a közösségi segítőhöz, ott a feleségem kijelentette, hogyha nem tudnak rajtam segíteni, elválunk. Ekkor merült fel a terápia lehetősége. Mondták, hogy be kell feküdnöm előtte, mert szedtem kedélyjavító gyógyszereket és erről le kell, hogy szedjenek. Ekkor úgy éreztem, hogy itt a vég, csináljanak

velem, amit akarnak, én ezt már nem tudom csinálni. Szó szerint úgy voltam, hogy vége. Már öngyilkossági gondolatom is volt, de nem voltam olyan bátor, hogy megpróbáljam, de elgondolkodtam, hogy az életnek nincs értelme, teher vagyok a családnak, meg magamnak is. Aztán befeküdtem a pszichiátriára, az észhez térített, milyen mélyen vagyok. Harmadik nap bejött egy segítő, megkérdezte, mikor engednek ki. Mondtam, hogy mikor, ő mondta, hogy akkor majd csomagoljak és másnap már irány is a terápia. Nágocsra kerültem, ez a hely már korábban is felvetődött. Megijedtem először, mondtam, hogy ne haragudjon, de félbehagyott munkáim vannak. Ekkor mondta a segítő, hogy „Nézze maga már annyi mindent tett azért, hogy tönkre tegye magát, mi ezt most nem hagyjuk. Ha most nem megy be, levesszük a kezét magáról.” Akkor megijedtem újra, jó, megyek. Hazaértem, utoljára még bementem a kocsmába, tudtam, hogy ez most hosszú ideig az utolsó. Nem rúgtam be, de megittam két kört. Összecsomagoltunk, a fiam elvitt. Egy felvételi beszélgetésen vettünk részt, hogy megállapítsák, hogy alkalmas vagyok-e egyáltalán a terápiára. Ez egy bentlakásos terápia, fel kell mérni, hogy hajlandó-e a páciens, vagy nem. Beszélgetés után kiküldtek, amikor visszahívtak, még mindig megpróbáltam trükközni, mert féltem, hogy mi lesz itthon a családdal, meg minden. Mondtam, hogy még egy hetet kérek, de szeretnék bejönni. Ultimátumot kaptam, vagy bemegyek rögtön, vagy többet ne is jöjjenek. Akkor megadtam magam végleg, maradtam. A kinti viselkedésem sikerült bevinnem. Kint már kerültem az embereket, a mobiltelefont nem kapcsoltam be, ha volt nem fogadott hívásom nem hívtam vissza senkit. Csak a kocsmai ivócimborákkal éreztem jól magam. Az ital már nem esett jól, csak innom kellett. Még arra is figyeltem, hogy megvárjam, még a szomszéd elmegy és úgy osontam ki az épületből. Elkezdtem félni az emberektől, egyszerűen mindenkit kizártam az életemből. A barátaim többször figyelmeztettek, de nem vettem komolyan. Azt is észrevettem, hogy a legjobb barátom – aki szomszédom is a pellérdi birtokunkon – kerülni kezd. Ha nem mentem át, ő soha nem jött át. És én még benne kerestem a hibát, hogy milyen furcsa lett. Az emberi kapcsolataim kiürültek itthon szépen lassan. És az a szó, hogy közösség? Ugyan már, minek nekem, én önálló egyén vagyok. És ez a közösség, ott volt, és bele akarnak szólni az életembe. Mit akarnak ezek, semmi közük hozzám. Az lett a vége, hogy mindent hátrítottam, nem működtem együtt senkivel. Rájöttem, hogy nem lesz jó – ez ilyen tudatalatti dolog volt, utólag rájöttem, elég sokszor elemzem utólag ezt a viselkedésemet is – és az jött ki, hogy valamit be is kéne fogadni és elkezdtem kerülni a konfliktusokat és inkább megfeleltem, mint hogy ellent mondjak bárkinek is. Ez a viselkedés kint is jellemző volt rám,

nemigen tudtam nemet mondani, még józanon se. Inkább megfeleltem a segítőknek, azok piszkáltak, provokáltak, hogy kiugrasszák a nyulat a bokorból, de én benyeltem mindent. Gyűjtöttem viszont a technikákat, amiket a betegség kezeléséhez fel lehet használni. Egy háritási váram lett, én a csoportba semmit, de rengeteget kivettem. A terápia lényege bejött, de mindent háritottam. Így ez sokáig nem ment, így ott is döntés elé állítottak, hogy döntsek a sorsomról, mert nem tudnak velem mit kezdeni. Kaptam egy hetet, hogy döntsek. Vettem egy nagy levegőt és eldöntöttem, hogy kijövök a négy hónap után a hat helyett, hogy kijövök, lesz, ami lesz. Egyszer már tényleg döntenem kell... Hideg is kiráz, ha visszagondolok rá. A félelmem már elvitt másnap az első AA-gyűlésre. Abba a csoportba, akinek a tagjait én előtte már átvertem kőkeményem. Most már tudom, hogy nem őket vertem át, hanem magamat. Ők engem nagyon szívesen fogadtak, nagyon örültek, hogy ott voltam. Én ezt először fel sem tudtam fogni. Minden nap elkezdtem gyűlésekre járni, néha meg is szólaltam, de igazság szerint a félelmem vitt el, mert féltem kint a „farkasok” között. Sok eszközt megszereztem a terápián, de ezeket kint kellett alkalmazni és az AA ebben sokat segített. Ráadásul csomó olyan barátnak nevezhető ismerősre tettem szert, akikhez bármikor fordulhatok segítségért. Feloldódott ez a gátlásom és egyre sűrűbben szólaltam meg. De itt is úgy voltam először, hogy mindent meghallgattam. Nyitottam számítógépen egy mappát, és minden gyűlés utáni benyomásaimat beírtam. Ezeket aztán néha visszalapozgattam, és lerakódott bennem egy ilyen tapasztalatszerű valami, és erre építve, amikor szólt valaki a gyűlésen: húú, mondom, ehhez nekem is van valami hozzászólni valóm. És egyre bátrabban tudtam jelentkezni. Ez kezdett egy olyan erőt adni, hogy rájöttem, hogy ide érdemes járni. Van egy AA-s javaslat kezdőknek, hogy 90 nap, 90 gyűlés. Én úgy voltam, hogy lesz, ami lesz, megcsinálom, mert még mindig nagyon féltem, hogy visszaesek. Először nem értettem a lényegét, most már igen. Ebben a 90 napban, - ha az ember minden nap hall másoktól valamit – lerakódik az emberben lerakódnak a dolgok, beindul egy folyamat és elkezd az ember változni. Egyébként, ami nekem furcsa volt az a Felsőbb Erő említése. Ezzel nekem nagyon sokáig bajom volt. Mert arról, hogy nekem az alkoholista tapasztalataim, mik történtek velem, tudok beszélni, de mit kezdjek a Felsőbb Erővel? Ki lehet az? Már korábban bent a terápián is volt AA foglalkozás, ott is szóba került. Tudtam, hogy más segítség nincs, csak ez, de ezt nem tudom használni. Borzasztóan gátolt, nem tudtam vele azonosulni, mivel én materialista szellemben nevelkedtem. Nem voltam Isten-tagadó, de nem foglalkoztam Istennel. Meg a vallás, meg a hit az keveredett, most már tudom, hogy a vallás, meg a hit óriási különbség. Ez is lassan

jött meg, a terápián is volt Lépés-csoport, ahol a 12 Lépés első 3 lépésével foglalkoztunk. Ott is már szóba került a spiritualitás. Az első lépés a beismerésről szól, ezzel nem volt gond. Ezek voltak a tények, ezeket le tudtam írni. De Felsőbb Erő.... Nem tudtam vele mit kezdeni, így jöttem ki. Azt vettem lassan észre, hogy az hogy figyelem magam, az egy jó dolog – mert piásan sose magammal foglalkoztam, hanem mással –, és ahogy elkezdtem magam figyelni, elkezdtem sorba rakni az összefüggéseket. Ez azért történt, mert.... Ennek az lett a következménye, hogy.... És kezdett derengeni valami. Először próbáltam így a Felsőbb Erőre ráfogni, hogyha valami nem sikerült, akkor az biztos az ő műve. Ha valami sikerült, akkor. Közben volt egy olyan spiritualitáshoz kapcsolódó felfogásom, hogy nem csak olyan dolgokban kell hinni, amit látunk, hiszen van gravitáció, rádióhullámok, stb. Nem látjuk, de a hatását érezzük és így próbáltam megközelíteni a lelki dolgokra is. Most már kijelenthetem, hogy van hitem. Nem lehet megfogalmazni pontosan, ezt érezni kell. Azt érzem, hogy soha nem vagyok egyedül, ha itthon vagyok egyedül, akkor sem. Nem csak a bajban, örömben sem. Volt már, hogy bajba kerültem és csak annyit kértem, hogy „Istenem segíts” és megjött a segítség. Nem vagyok vallásos továbbra sem, de hívő igen. Nem úgy van már, hogy hiszem, ha látom, hanem hogy érzem, mert hiszek. És ez vezetett oda, hogy már nem kényszerből járok az AA-ba és ahol lehet, segítek. Már nem fojtom magamba a gondolataimat, nem gondolom azt, hogy kinevetnek, mert hülyeséget mondok. Külön jól esik, hogy ahhoz a közösségi ellátó szolgálathoz járok külső segítőként, ahol velem akartak kezdeni valamit. Én most józanodni kívánó alkoholistákon tudok már segíteni, és ha én nem hinnék, biztos nem csinálnám.

Milyen a családjával a viszonya, amióta nem iszik alkoholt?

Említettem, hogy a terápia alatt, egy időben a családdal sem lehetett kapcsolatot tartani. Ezt hívták izolációs időszaknak. Semmi hír se ki, se be. Ezt nagyon nehéz volt megszokni, rettegettem, hogy na a feleségemnek biztos elege van belőlem, ő most örül, hogy megszabadult tőlem. Félttem, hogy keres egy új élettársat magának és azért küldött be a terápiára, hogy ezt legyen ideje meglépni. Amikor az izolációmát feloldották, akkor már lehetett levelet írni és megengedett volt heti egy 10 percese telefon. Ezt komolyan ellenőrizték, a segítő is hallgatta. Az ember is tudta, hogy mit szabad mondani, hogy a családot se zavarjuk össze, mert elég sok veszélye volt a telefonnak. Volt, akit nagyon kiborított egy-egy ilyen telefon és visszaesett.

Közvetlenül a telefon miatt?

Igen, igen, olyan sebek jöttek fel, hogy ő most húúú hazamegy, mert nagyon hiányzik neki a család és ezt már nem bírja tovább csinálni. Ott a közösségnek nagyon komoly szerepe volt a megtartásban. Voltak ilyen megtartó csoportnak nevezett foglalkozások, aki el akart ezért menni, azzal leült a csoport beszélgetni, szóval elég komoly foglalkozás volt. Ez szerencsére velem nem történt meg, mert a feleségem volt annyira megértő, hogy az elején biztosított engem, hogy várnak és szurkolnak nekem. Én érdeklődtem felőlük, félve közben attól, hogy hátha valami történik a háttérben. Ő mintha ezt megérezte volna, rögtön azzal nyitott, hogy nyugodjak meg, semmi ilyen nincs, várnak haza. Ez nekem nagyon nagy erőt adott. A levelekben semmi érzegősség nem volt, csak a biztatás. Én is csak röviden írkáltam, és nagyon keveset. Volt egy ilyen érzés bennem, hogy nem kell ezt a vonalat erőltetni, mert hátha ez miatt bukok meg. Az volt a legmegdöbbentőbb, hogy amikor bejelentettem, hogy félbehagyom a terápiát, mondták, hogy van egy órám összecsomagolni és csak akkor telefonálhattam a családnak, amikor elhagytam az épületet. Pechemre elment az utolsó busz és felhívtam a családot, hogy mi van. Rettegtem, hogy mi lesz, mit fognak szólni ehhez. A feleségem nem is értette a szituációt, én csak annyit mondtam, hogy ne törődjön vele, csak küldje el a fiunkat. A fiam eljött autóval értem. Benne is volt egy olyan diplomáciai érzék, hogy nem kérdezett semmit. Beszélgettünk mindenféle semleges dolgokról, engem útközben folyamatosan vert a veríték, hogy mi lesz itthon, beengednek-e egyáltalán. Hát hazajöttem... Itthon maradhattam... Itthon is aludhattam, de nem tudtam mit kezdeni a helyzettel. A feleségem se. Úgy viselkedtünk, mint két ember, aki kezd ismerkedni a másikkal. Úgy döntöttem, megint csak félelemből, hogy nem nyomulok, de nem kezdek el magyarázkodni se. Azt csinálom, ami a dolgom: eljárrok gyűlésre, amit kérdez, arra válaszolok, nyitottságot mutatok, nem titkolok el semmit. Talán rá is hárítottam egy picit, hogy ő nyisson felém. Aztán ez szép lassan meg is történt, nem voltam türelmetlen. Az hozzá tartozik, hogy a feleségem is kapott segítséget, mert Nágocson volt egy családi csoport, ahol a feleségem is csomó dolgot megtanult. És hát szép lassan azt vettem észre, hogy elkezdtek nyílni. A pénzt is csak úgy kértem, hogy megmondtam utána mit vettem és mutattam a blokkot. A feleségem mondta, hogy nem kell, legyen nálam pénz. Ez volt a bizalom első megnyilvánulása. Meg is kérdeztem, hogy nem fél-e, hogy elmegyek a kocsmába. Azt mondta, „az a te dolgod”. Na, megint kivert a veríték, hogy megint az én felelősségem. Mert felelősséget még néha ma se tudok vállalni, de akkor még annyira se. De nem mentem be a kocsmába, mert a segítőm

tanácsolta, hogy ő úgy csinálja, hogy ahova nincs dolga, oda nem megy be. Visszatérve a bizalomra, ez kezdett megnyugtatni, hogy na, ez alakul. A lányom Pesten tanul, vele nem tudtam mit kezdeni, mert ritkán hazajön, beszélgetünk és ennyi. Viszont a fiamon vettem észre, hogy jött olykor, hogy az iskolával kapcsolatban segítenék-e. Jött már korábban is, de akkor sokszor mondtam alkoholgőzösen, hogy nem érek rá. És egyre többször jött, és elkezdünk beszélgetni nem csak iskolai, hanem belső dolgokról. Kezdttem jobban érezni magam, de arra próbáltam figyelni, hogy ne osszam az észet. És idővel kezdtünk már arról is beszélni, hogy mi volt a terápián és ma már elhangzanak olyanok is, hogy mondják a többiek, hogy látják rajtam a változást. Úgy tűnik, hogy most már van családom, mert ez is egy olyan dolog, hogy eddig a családom mellett éltem, most már a családomban.

Kikkel töltötte leginkább régen a szabadidejét?

Ez teljesen egyértelmű, kocsmai barátokkal. Mással nem is éreztem jól magam. Elmagányosítottam magam. Sejtettem a bajt, próbáltam egy időben a barátokhoz fordulni, ők elkerültek, én meg próbálkoztam a jó viszonyt visszaállítani. Ez úgy működött, hogy egész nap magányosan, aztán este, amikor már összegyűlt a törzsasztal és ott elvoltam. Nem is feltétlen rúgtam be, megittam a szokásos szintű adagomat, ott elbeszélgettünk, megváltottuk a világot, elpolitizáltunk. Ott hangzott az egyik haveromtól, hogy így közösség, úgy közösség, minden rosszat mondott rá, és ez bennem is így rögződött, hogy milyen baromság az. Most már tudom, hogy nem az.

Nyújtott valakinek segítséget akkor?

Nem, arra különösen vigyáztam, hogy nekem fizessenek, de én nem fizettem senkinek. Régebben megjártam még az alkoholizmusom előtt, úgyhogy erről nekem rossz tapasztalataim vannak. Mondjuk a hitel más kategória volt, de én úgy voltam vele, hogy rám ne költse senki a pénzét.

És Ön kihez fordulhatott segítségért?

Nem kértem segítséget sose senkitől, mindég úgy voltam, hogy magam kell a dolgokat megoldani. Lelki problémákról senkivel sem beszéltem, még a feleségemmel sem, teljesen magamban tartottam. A végén már oda jutottam, hogy az érzéseimet se tudtam megfogalmazni.

A terápián még kaptunk egy érzés listát, azt elkezdtem olvasni és nem tudtam megfogalmazni őket. Szóval mindent magamba nyeltem.

Kérem, az alkoholizmus idejéből beszéljen egy Ön számára fontos személyről.

Ha piás is voltam, nem kötekedtem, én a családomon töltöttem ki a bosszúmat. Azokat bántottam, akik a legközelebb álltak hozzám. Azok közt éreztem a legjobban magam, akik nem jelentettek számomra semmit. Eléggé ellentmondásos helyzet volt. Most látom, hogy elég súlyos lelki sérüléseket okoztam. Az előző házasságomra ez nem volt jellemző, mert akkor még nem állt fenn az alkoholizmusom. Baráti körben senkit nem sikerült megsérteni, ők időben észrevették és inkább kerültek. Eleinte próbáltak figyelmeztetni, de még én sértődtem meg. Aztán rám hagyták és jobbnak látták, hogy kerüljenek. Édesanyám az érzékeny volt az ivásomra, édesapámat nem tartottam alkoholistának, csak szociális ivónak. Édesanyám azért volt erre érzékenyebb, mert látta, hogy hasonló módon kezdem, mint édesapám. Ő már látta, hogy tovább mentem és féltett is, de nem hagytam magamon fogást és mindig találtam valami kifogást.

Manapság kivel tölti a szabadidejét?

Családommal elsősorban. Feleségem megajándékozott egy külföldi úttal, melyen nekem sofőrséget kellett vállalnom. Nem esett nehezemre (nevet). Olyan helyen voltunk, ahová már nagyon régen el akartam menni és egy fél-hivatalos utazás keretén belül mentünk el. A feleségem meg tudta volna oldani máshogy is, de inkább engem hívott. Nagyon szívesen gondolok vissza azóta is erre a kirándulásra. Több helyen is voltunk azóta együtt, előtte sokszor mondvacsínált indokokkal inkább itthon maradtam. Hogy egy más kapcsolati rendszerre is utaljak: a két legjobb barátom teljesen megváltozott irányomba, hihetetlen. Most tudom mi az igazi barátság. Az egyik nyíltan beszél rólam, a régi énemről, a másik csak utalgat rá. Más minőségű lett a barátság, és hálások lehetek nekik, hogy hajlandóak voltak visszafogadni. Szépen lassan alakulnak ezek a dolgok, de türelmesnek lenni, mert ha türelmetlen leszek, akkor mindent felrúgok. Ami jött lehetőség, azzal éltem. Ez igaz a munkára is. Rettegtem, hogy a kollégák leírnak és nem fognak nekem munkát hozni. Teljesen megdöbbentő, hogy 3-4 hónapon belül ugyanannyi munkám lett, mint bárki másnak. Ez nem jelenti, hogy meggazdagodtam, de egy normális életszínvonalon tudunk élni.

Kihez tud segítségért fordulni manapság?

Az egyik az AA, amiben hiszek. Hatalmas segítséget jelent a 12 Lépés, illetve van egy szponzorom, akivel bármikor bármit meg tudok osztani. Ő olyan, mint Aki ott fent van, mindig velem van. Baj van, felhívom, eljön, találkozunk valahol. Abszolút összeillik a személyiségünk és a gondolkodásunk. A 12 Lépés nagyon jó lelki segítséget nyújt, ez az én lelki gyógyszerem. Ha valami fizikai betegség áll fenn, arra felírnak egy gyógyszert, a lelki betegségekre ott van a spiritualitás. Ez mindenféle betegségre, nem csak szenvedélybetegségre. A másik óriási segítség a családom bizalma. A tágabb környezetemet tekintve: mivel már kezdek beilleszkedni, több helyre merek fordulni segítségért. Eszembe jutott egy jó példa. Régen, ha valamit el kellett intézni, háromszor is meggondoltam, hogy egyáltalán oda merjek-e menni egy hatósághoz. Tele voltam gátlásokkal, volt, hogy napokig gondolkodtam rajta, aztán rám dőlt a következmény, utána meg azt bántam. Azóta eljutottam oda, hogy semmi olyat nem csinálok, hogy „majd holnap”. De azt se, hogy „na, gyerünk és rontsunk neki a problémának”. Szépen végiggondolni, és akkor megtalálom a megfelelő utat. Most már oda merek menni a hatósági emberhez, hogy ez meg ez történt, kérem, segítsen. Magamon könnyítek, sokkal egyszerűbb, ha nyíltan elmondom a problémákat. Ezt is meg kell tanulni, számomra döbbenetes, hogy ilyeneket is tanulni kell, de tudok. Most már nem probléma egy hibát bevallani. Sokszor még most se megy könnyen, de ebben is érzem a fejlődést.

Segítséget kinek nyújt mostanában?

Hát még a segítségnyújtást is tanulom. Ugye mondtam az előbb, hogy csinálom ezt a segítő szolgálatot, teljes meglepetésre felkérésre vállaltam el nagyon jó szívvvel. A gyűléseken, ha az ember beszél, közvetve azzal is segítséget ad. A fiamat már említettem, hogy az iskolával kapcsolatos dolgokban segítetek neki. És azt veszem észre, hogy örömmel tudom ezeket csinálni. Viccelődtem is vele, hogy bizonyos tárgyakból már lediplomázok, mert visszajön a tudás és nagyon jó érzés, hogy hát erre meg erre is emlékszek. A barátaimat nézve is értem el ebben fejlődést. A barátommal – aki a telekszomszédom – is sűrűn megesett, hogy felajánlottam neki a segítségem, amikor még piáltam, de ő mindig elutasított, hogy nem kell, majd megoldja ő maga. Külön jól esett, hogy a múltkor bejött, amikor vágta a fát. Szenvedett a kézfűrésszel, én mondtam neki, hogy ne pepecseljen vele, itt a láncfűrész, felvágjuk vele ketten. „Jajj megtenné?”, kérdezte örömmel. Nagyon örültem, higgye el nagyon jól esett. Ketten, nagyon jó

hangulatban, hülyéskedve, pillanatok alatt felvágtuk a fát. Lehet, hogy ez egy hétköznapi ember számára normális, nekem ez még mindig élményszámba megy.

Beszéljen egy Ön számára fontos személyről, amióta nem iszik.

Továbbra is a családom tudom mondani. Fontos az AA, a szponzorom, a kollégák, a barátok, de a családom a legfontosabb számomra. A jelszavam az, hogy egyedül nem megy. Próbáltam, nem megy. Ők adnak egy olyan biztonságot, ami nélkül tényleg elvesznék. Emellett egy olyan szabadságot, amiben ki tudok bontakozni. Hagyják csinálni ezt a programot, mert látják, hogy ezzel tudok fejlődni. Én magammal így békében tudok élni, a hatásait pedig ők érzik. Legjobban rajtuk tudom lemérni, hogy mit csinálok jól és rosszul. Itt érzem magam biztonságban, és itt kapom meg a bizalmat és az, hogy ők kitartottak a sok borzalom mellett, nem kell több. Nálunk is vannak viták, miért ne lennének, de le tudjuk rendezni. Régen az volt, hogy erőltettem és egy jó veszekedés lett belőle, vagy magamba fojtottam és lementem inni. Most megtanultuk – a feleségem is – hogy változni kell egymásért, és sikerült összegyálulódni.

6. számú interjúalany

Kedves Erzsébet, kérem beszéljen róla, hogy viszonyult először hozzátartozója szenvedélybetegségéhez?

A családomban levő szenvedélybeteg a fiam, ő játékfüggő. Sokáig nem tudtam róla, amikor megtudtam, akkor sem hittem el, hogy ilyen nagymértékű. Amikor tudtam, hogy ilyen nagymértékű nem tudtam, hogy ez egy betegség és nem lehet leállni vele. Az ember ilyenkor homokba dugja a fejét, vagy azt hiszi, hogy ez elmúlik magától. Hogy ez érthetőbb legyen, a fiamnak már korábban is voltak viselkedési gondjai. Elég nehezen tud örülni dolgoknak, lehet ez is egy ok volt. Amikor játszani kezdett, nem tudtam ellenőrizni a pénz-kérdést, mert egyrészt felnőtt, másrészt pedig egy boltot működtettek a testvérével és onnan is tűntek el pénzek. Amikor kiderült, hogy játszik, megfogadta, hogy többet nem, de mindig folytatta. Kifizettem mindig az adósságait azzal, hogy abbahagyja. Most már tudom, hogy ez nem így működik. Itthonról is eltűntek a pénzek. Sokszor vásároltunk együtt és kifigyelte a számlaszámom és a kódokat, és bizony volt olyan, hogy amikor mentem fizetni, nem tudtam fizetni, mert nem volt a számlámon pénz. Elment az autó is, és akkor még belementem olyanba, hogy veszek egy új autót, mert a

fiam megfogadta, hogy akkor nem játszik. Az egyik részét kifizettük, a másik részét hitelből fizetjük. Évekig én fizettem a hitelt, de ma már a fiam fizeti. Még mindig nagyon sok adóssága van, több millió forint. Én akkor azt hittem, hogy ha kifizetem tiszta lap lesz és le tud állni. Csak hát ez nem így működik. Egyre többet veszekedtünk és akkor elköltöztettem. Elment a barátnőjéhez, néha hazalátogatott, először azt mondta, hogy minden rendben van, aztán újra jött mindenféle meséssel, amiket már nem hittem el, de láttam, hogy bajba van ezért adtam 5-10000 forintokat. A végén már a barátnőjét is lenyúlta és eljutott odáig, hogy megsebezte magát, mintha megtámadták volna és úgy tűnt el a pénze. Az volt a mélypont, már tudta, hogy sehova se mehet vissza. Napokig nem láttuk, néha telefonált, hogy szörnyű állapotban megvan. Akkor éreztem, hogy ez már a legmélyebb pont. Akkor vidéken voltam a lányomnál, mert ott dolgoztunk. Bejöttem Pécsre, a fiam akkor kórházban volt, úgyhogy valószínű megverték. Mondtam neki, hogy nem jöhet haza, annyit tudok segíteni, hogy elintézem neki a terápiát. Mert azért ő már menet közben próbált dolgoknak utána nézni. Amíg a terápiát elintéztük, befogadták az idegosztályra. A terápián behívtak több embert és ott döntötték el, hogy maradhat, vagy nem. Végül maradhatott, a terápia 8 vagy 10 hónapig tartott. Hónapokig fel se hívott, egy darabig nem is tarthatott kapcsolatot, aztán nem akart, vagy nem is, mert engem felhívni. Aztán írt egy levelet és néha már telefonon is beszélünk. Soha nem látogattam meg, de amikor elhagyhatta az intézetet bejöhetett a városba és akkor sétálhattunk, mert haza nem jöhetett. Én akkor mentem el ebbe az önsegítő csoportba, mert nem tudtam, hogy viselkedjek, amikor találkoztunk. Elvégezte a terápiát, de nem jött haza, de mint utógondozott lakhatott az intézményen belül. Járt haza, a viszonyunk is más lett, nyugodtabb lett. A fiam sokat dolgozott utána, nehéz fizikai munkát. Ő úgy tudta, hogy be van jelentve, de aztán kiderült, hogy a levont járulékokat a szolgáltató zsebre tette. A cég, amikor megszűnt, a fiam munkanélküli lett mindenféle segély nélkül és akkor hazaköltözött. Megint abba a helyzetbe kerültem, hogy játszani kezd, mert se pénz, semmi kilátás. Nem hagytuk munka nélkül, a rokonsághoz ment dolgozni. Nem kapott pénzt érte, de legalább dolgozott sok mindent. Itthon is kifestettünk meg ilyesmik. A nyáron lett munkája, ma is ott van, szereti, de itt is úgy kell kiimádkozni a fizetést, pedig egy viszonylag nagy cég. Itt most be van jelentve. Törleszti az adósságát, törleszti a hitelt, de mindig attól félek, hogy megint visszaesik, mert nagyon sok idő ezt a hitelt kifizetni és addig mindenről lemondani nagyon nehéz. Olyan a helyzet, hogy nem tudni meddig van az embernek munkája én pedig már odaadtam mindent, nem is akarok már adni, de nem is tudnék, mert 5 éve már nyugdíjas vagyok.

Milyen a viszonyuk azóta, amióta a fia nem játszik?

Jó. Függetlenül attól, hogy mind a ketten elég akaratosak vagyunk. Kisebb súrlódások vannak, de én sokszor igyekszek visszafogni magam. És átnézek ilyen apróbb dolgokon, amik idegesítenek. Néha egy-egy dolog kicsúszik, de igyekszünk alkalmazkodni egymáshoz. Neki sokat segít, hogy zenél. Két rock-zenekarban is gitározik. Hogy egy kis reklámot is csináljak, tegnap is volt egy koncertjük. A terápián nagy probléma volt neki, hogy nem nyúlhatott hozzá a gitárhoz. Barátnőjével is jól megvannak, de félek, hogy mit tesz, ha olyan helyzet adódik, ami minden erősebb akaratú embert is megviselne. Nagyon nehéz, mert mondtam, hogy én is függő voltam, mert én is a játékkal foglalkoztam. Azzal keltem, hogy átnéztem hiányzik egy pénzt, vagy hordtam magammal és akkor meg azért éltem nehogy az utcán kiraboljanak vagy, hogy mi történik éppen a fiammal. Nekem is meg kellett tanulnom, hogy tudjak mással is foglalkozni. Néha ma is eszembe jut, de muszáj az embernek a saját életével foglalkozni.

Hány éve jár az Al-anonba?

3 éve lassan, most fél évig volt egy nagyobb kihagyásom. De hiányzik.

Hogy került velük kapcsolatba?

A fiam ajánlotta, hogy van ilyen csoport, ha érdekel, menjek el. Akkor elmentem, és nagyon jó, mert hasonló jellegű problémákkal küzd mindenki, másrészt pedig sokkal könnyebb nekem egy idegennek elmondani a gondokat, mint a családon belül. A lányommal sem beszélem meg, mert neki is nehéz néha igazságot tenni az öccse meg köztem. Sokszor van olyan, ha elmond valaki, akkor elmond valamit, akkor elgondolkozok rajta, mert mindenhol hasonló jellegű a probléma, legyen szó alkoholistáról, drogosról, vagy játékfüggő. A tünetek mindenhol ugyanolyanok.

A problémákat családon belül csak a játékfüggőséggel kapcsolatban nem beszélük meg? Ez korábban is jellemző volt?

Azelőtt főleg nem beszéltük meg, most már többet beszélünk róla. Most már jobban meg tudjuk beszélni. Ez részben abból is adódott, hogy a férjem is függő volt. Alkoholista volt, elváltunk, ám meg is halt. Akkor is elég rosszak voltak a családi körülmények, elváltunk, de nem tudtunk külön költözni, mert nem tudtunk másik lakbért fizetni. Sokszor gondolkozok a genetikai tényezőkön. Az én apám is ivott, a nagyanyám is alkoholista volt, nem tudom ez a függőségre mennyire van kihatással. Azért is nehezen tudtam a fiam megérteni, mert én annyira más vagyok.

Én 27 évig erős dohányos voltam, de amikor az orvos megmondta, hogy gond van, letettem és soha többé nem nyújtottam rá. Annyira nem is szenvedtem, nekem erősebb az akaratom, ha egyszer úgy döntök, úgy döntök. És eleinte nehezebb volt megérteni, hogy ő másképp működik.

A fia jár önsegítő csoportokba?

Sokáig járt, de most már nem jár, mert kevesen jönnek össze hetente. A játékfüggők még nincsenek annyira benne a köztudatban. Ismerek én is olyanokat, akikre nyugodtan mondhatom, hogy játékfüggő, de még a család sem ismeri el. „Van pénzem, eljátszom, miért olyan nagy baj ez.” És nem fogadják el.

Kivel töltötte leginkább a szabadidejét régebben, amikor még a fia aktívan játszott?

Nagyon régóta egyedül élek. A lányommal és az unokákkal legfőképp. Volt néhány munkatársam is. Az az igazság, hogy nagyon könnyen kötök új ismeretségeket, de nagy barátságokat nem. Érzelmileg kicsit tartózkodó vagyok, igazi nagy barátságaim nincsenek, de a régi kollégákkal jóban vagyok, és néha összejövünk beszélgetni. A szomszédokat sem nagyon ismerem.

Kiknek nyújtott elsősorban segítséget ebből az időszakból?

Jóformán senkinek, nem fogadnak el segítséget az emberek. Nem is mondják el. Én is szégyelltem régen. A beszélgetések alatt nem is említettem a fiam, mindég a lányomról és az unokákról beszéltem. Az Al-anonban jutottam el oda, hogy be merem vallani. Nem szégyellem már, mert nem az én szégyenem, habár nagyon kellemetlen az anyagi vonzat miatt. Szerintem mások is úgy vannak vele, hogy sokáig tagadják mások és önmaguk előtt is.

Próbált a fián segíteni más módon is a pénzbeli kifizetéseken kívül?

Próbáltunk beszélgetni, de nem hallgatott meg. Próbáltam használni a szülői „hatalmam”, de ez teljesen felesleges. És hiába hoz fel az ember példának másokat, hogy nézd meg ez meg az már hova jutott, ezek a legrosszabb módszerek, de ez van bennünk és ez mondjuk. Ma is azt mondom, hogy aki függő, meg kell járja a poklot, hogy belássa, nincs tovább. Talán olyan helyzetet kell teremteni, hogy lássa, hogy nem segít senki és neki kell kezébe venni a dolgokat. Talán a fiam is rájött, ha így folytatja, akkor valaki agyonveri az adósságok miatt, és ha senki nem segít neki, holnap már nincs mit enni. Akkor szerintem kényszerből fogadta el a terápiát. Ennek már három éve. Én is azt hittem, hogy a függők valami megvetendő emberek, akiknek

nincsenek értékeik. Párszor volt színházi előadásuk és találkoztam a csoporttársaival. Voltak ott alkoholisták, drogosok, minden és én lepődtem meg legjobban, hogy milyen értelmes, okos és értékes emberek azok. Volt, hogy feljöttek hozzánk, volt, aki a festéskor segített. Én lepődtem a legjobban, hogy nem féltettem a pénzemet és nem is történt semmi. Szerintem a társadalom rosszul is kezeli ezt, meg mi is.

Beszéljen egy Ön számára fontos személyről abból az időből, amikor a fia még aktívan játszott.

Azt hiszem egyedül a lányom és az unokáim. Az unokáim picik, velük ezt nem beszéltük meg, de tudják, és nagyon szeretik. A fiam is nagyon kötődik hozzájuk. A nővérével sokat beszéltünk, ő néha nekem ad igazat, néha a fiamnak. Ő is nagyon haragudott az öccsére, mert ő is sokat fizetett, amikor még megvolt a közös boltjuk. Ugyanakkor nagyon sokat segített, amikor bajban volt. Ezeket csak velük beszéltem meg, mert nincs testvérem, a rokonságom teljesen kihalt. A munkatársaim tudták, de mélyen sose mentem bele a témába.

Manapság kivel beszél meg a problémáit?

A csoporton kívül igazán senkivel. A fiam barátnőjével beszélgetünk néha, ő is kitartott mellette. A hétköznapi jellegű problémákat magamban oldom meg. Magányos farkasnak érzem magam, úgy elváltam a férjemtől, annyira elegendő volt már a helyzetből. Utána is voltak kapcsolataim, de soha nem éltem közös háztartásban senkivel. Egyedül hozok döntéseket, és néha elég rossz döntéseket, de bárhogy döntök, végigcsinálom. Ezért is mondom, hogy erős az akaratom, ezért tudom őt nehezen megérteni.

Kikhez tud segítségért fordulni?

Nem szoktam segítséget kérni. Néha a lányomhoz, mostanában a fiamhoz. Az elmúlt időszakban kétszer műtöttek, és akkor nagyon szépen összefogtak, intézték az ügyeket. Ha baj van, úgy érzem, számíthatok rájuk.

Kikkel tölti manapság a szabadidejét?

Volt munkatársakkal. Meg én bárhova el tudok menni egyedül, engem az nem zavar. Mostanában elvittem a nagyobbik unokámat színházba, a szomszéd lépcsőházban barátkozom mostanában. Ha az anyagiak engedik, elmegyek néha kirándulásokra. Hetente egy napot dolgozok, azt szeretem, mert fiatalokkal dolgozhatok együtt.

Beszéljen egy Ön számára fontos személyről a mostani időszakból.

Ugyanúgy fontosak maradtak a gyerekeim és az unokák. És aki sokkal fontosabb lett, a fiam. Úgy érzem, még nagyon sokáig együtt kell működnünk, mert egymásra vagyunk utalva. Akármilyen történik, egy bizonyos szinten kell bízunk, még ha a levegőben benne is van, hogy bármi megtörténhet.

Mit jelent Ön számára a gondoskodás?

Amikor a csoportban azt mondják másra, hogy társfüggő, én azt mondom, hogy családfüggő vagyok. Ez részben abból ered, hogy már részben anyukámról is gondoskodni kellett. Nem fizikailag, hanem lelkileg, mert ő is az a típus, aki nem tud egyedül élni. Apám az meghalt, aztán teljes erővel belém kapaszkodott. A volt férjemre egyáltalán nem számíthattam és sokkal erősebben kellett gondoskodnom a gyerekekről is. Megszoktam, hogy mindent meg kell csinálni. A főállásom mellett volt másodállásom, volt, hogy harmad-állásom is. Most is megyek segíteni a lányomhoz, ha bármi van. Ha visszautasítanak is, idézőjelbe téve még picit meg is sértődök, hogy nem segíthetek (nevet). Nekem ez fontos.

7. számú interjúalany

Kedves Boglárka, kérem beszéljen róla, hogy tudta megélni régebben hozzátartozója szenvedélybetegségét.

Hát az én párom már gyakorlatilag elég komoly alkoholista. Rátöltő, tehát egy bizonyos szintet kell neki inni, hogy aktív legyen. Amikor megismertem, még ezt nem tudtam. Nagyon fiatal voltam még akkor, a családban nem volt abszolút alkoholista. Talán édesanyám testvére, de ebben nem vagyok biztos, nem igazán tartottuk a kapcsolatot. A párommal eljártunk szórakozni, nekem nem tűnt fel semmi, de egy idő után feltűnt, hogy minden nap iszik. Mondták, hogy aki mindennap iszik, az alkoholista, mondtam is neki, de ő ezzel nem törődött, de én se különösebben. Őszintén megmondva nem is a párom miatt járok a csoportba, hanem a fiam miatt. A páromra visszatérve nagyon toleráns és türelmes voltam ilyen szempontból vele, mert amikor szóltam neki, akkor már nagyon késő volt. De ővele úgy különösebben nincs probléma, rendesen dolgozott, amíg nem küldték el a munkából. Nem az alkoholizmus miatt küldték el, hanem a rendszerváltás utáni időszakban, amikor sok munkahely megszűnt. Onnantól fogva

rendszeresebben járt inni, mert nem tudott mit csinálni. Én tűrtem, mert nem tudtam mit csináljak, tehát nem lehet azt mondani egy embernek, hogy ne igyál, az a legrosszabb. Én a mai napig úgy vagyok vele, hogyha neki ez az élete, akkor csinálja, nekem meg van az én életem, amit én szeretnék, és van egy közös életünk. Gondolom mindenhol így van, csak az én életem meg az ő élete hasonlít a közös élethez, tehát amit közösen akarnánk és valahogy a párom mai napig rendszeresen iszik, gyakorlatilag 10 évig nem dolgozott 1950-től 62-ig, és akkor gyakorlatilag én tartottam el, mert nem tudott elhelyezkedni. Én mondtam neki, hogy már biztos nem is akar, ő mondta, hogy igen. Két fiam van, a Balázs fiam az első gyerekünk, nemsokára született a kisebb fiam a Zoltán, másfél év van köztük. A két gyerek teljesen más habitusú, más gondolkodású. A nagyobbik fiam szerintem akkor kezdett el inni, amikor még ipari iskolába járt. Akkor még nem tűnt fel, mert az ember mit csinál, bízik a gyerekében, miért ne bízna. Mert ha nem bízok benne, akkor már el van veszve a haza. Szülőértekezleten mondta a tanár, hogy figyeljünk a gyerekre, mert van egy barátja, aki rossz útra viszi. Elkezdtek romlani a jegyei, megbukott szakrajzból, én nem tudtam mást, mint leültettem és megrajzoltattam vele. Akkor már a második szakmát tanulta, a kőműves volt az első szakmája. Azt a nagy hideg miatt hagyta abba, télen építkeztek a belvárosban és ő inkább úgy volt vele, hogy jobb bent lenni a Konzumban, mert ott jó meleg volt. Rájöttünk, hogy nem jár iskolába és kellett új szakmát tanulni. Itt kezdett rossz útra térni, de végül is elvégezte a szakmát és nagyon jó szakember lett. Talált munkát, szerintem már a munkahelyen is iszogattak a kollégákkal. Ezt nem tudom biztosan, de sokszor megesett, hogy amikor hazaérkezett, mondtam, hogy nagyon pirosak a szemei. Ő azt mondta, hogy a hegesztés miatt van. Én persze bevettem. Az ember elhiszi, mert hinni akarja, hogy jó irányba mennek a dolgok. De sajnos nem arra mentünk, és amikor már rosszgullétekkel jött haza, láttam rajta, hogy baj van. Én mondtam a páromnak, hogy beszélni kellene vele, mert minden fiatalnak ezen túl kell esni, hogy, úgymond, megtanuljon inni. A párom mondta, hogy ne, majd holnap, meg hogy nincs semmi baj. Én mondtam neki, hogy tudom milyen ez, én is voltam fiatal és hogy ezt a gyerekek is meg kell tanulni. A gyerekre ez nem hatott. Később derült ki, hogy versenyt ivott kocsmában. Az volt a lényeg, hogy mindenkinél többet igyon. Valahogy nem gondoltam, hogy ez napi szinten van, azt hittem, hogy csak alkalmoszerűen. Amikor elmúlt 18 éves, megvette magának, amit szeretett volna. Nem hittem el sokáig, hogy ez nagyon komoly baj. Egy idő után már bármit mondtam neki, elharapózott ez az ivászat. Ő most 43 éves, egyszer csak otthagyta a munkáját, hogy neki már

nincs kedve dolgozni, mert főnöke milyen szemét. Úgy gondolom, hogy ő akkor jutott el az alkoholizmusban arra a szintre, hogy nem törődik mással, csak azzal, hogy korán reggel meglegyen neki az ital. Én ezt még akkor sem tudtam, hogy komoly baj, mert a férjem is ivott és őt sose láttam olyan nagyon részegnek. Próbáltam beszélni vele részegen is, józanon is, de nem volt az a tudás a kezembe, mint ami most van, hogy másképp kellett volna viselkedni.

A fia még aktívan iszik, vagy már abbahagyta az ivást?

Még aktívan iszik, ötször esett már delíriumba. A munkahelyen persze megijedtek és azonnal elküldték. Azt hiszi, hogy őt ez nem fogja utolérni és hiába mondok neki bármit, nem hiszi el, hogy komoly baj van. Most lesz három éve, hogy külön lakik, mert kiraktam a lakásból. Szerencsére voltunk olyan anyagi helyzetben, hogy tudtunk venni egy lakást. Titokban ő kiadta albérletbe az ivócimboráinak. Mikor én ezt megtudtam kiderült, hogy azok nem fizettek neki semmit, mégis ott laktak. Akkor ő is megtanulta, hogy a kocsmái barátokban nem lehet bízni és nagy nehezen kirakta őket. A különéléssel megtanulta azt is, hogy vannak kötelezettségek, befizetni a számlákat meg ilyesmik. Most amikor utoljára lett rosszul, a doktornő telefonált nekem, hogy a fiam vállalja a rehabot. Bent volt 10-11 napot, hogy letisztítsák a szervezetét, elvitték onnan AA gyűlésre. Ez a feltétel, hogy Szigetvárra felvegyék. Erről nem kell semmi írásos igazolás, csak az ő lelkiismerete, hogy ott voltam. Mikor kijött a kórházból, elment egy gyűlésre én befizettem a tartozásait, mert szorított a határidő. Másnap közölte, hogy nem megy el, mert hiányoznak az itteni ismerősei. Én mondtam, hogy részemről ennyi volt a dolog. Azóta is ez a helyzet, hogy nem hajlandó elmenni és nem tudom, mivel lehetne rávenni, mert itt csak az egyéni indíttatás a lényeg. Bármit mondhatok, ameddig ő nem határozza el magát, nem fog bemenni. Két éve volt, hogy elmentünk a drogambulanciára, Pécsváradra és ott azt mondta a többieknek, hogy „Anyukám kedvéért elmegyek. Mert nem kávézok, nem dohányzok, akkor már ne is igyak?” Természetesen nem vették fel. A drogambulancia után a Bázisból érdeklődtek, hogy mi van a Balázssal, nem gondolta-e meg magát, mert tudtak segíteni. Mondtam, hogy sajnos elzárkózik mindenkitől, de nekem lenne szükségem segítségre. Olyan fél évig jártam tanácsadásra, egyénire és csoportosra egyaránt. Azon a tanácsadáson kaptam meg azokat az információkat, amit az alkoholról addig nem tudtam. Ha én akkor vagyok annak a tudásnak a birtokában, lehet más felé tudom terelni a gyerekeket.

Általában mennyi idő telt a fia két rehabilitációja között?

Körülbelül egy év. Gyakorlatilag évente számíthatunk ilyesmire.

És vannak száraz időszakai ilyenkor?

Gyakorlatilag nincsenek. Volt olyan, hogy mentünk Szegedre valami előadásra. Elmentünk a két fiammal. Délben már én úgy gondoltam, hogyha nem veszek neki egy üveg sört, akkor nem bírja ki és még rosszul lesz a kocsiiban. Meg is beszéltük a kisebb fiammal, hogy ez a borzasztó, hogy én, aki azt akarom, hogy meggyógyuljon, mégis veszek egy üveg italt, hogy ne legyen rosszul. De hát nem ivott egész nap és mit csináltam volna, ha ott lesz rosszul. És ezt valami szörnyű volt megélni, hogy én vettem italt az alkoholista fiamnak.

A fiának milyen a viszonya az édesapjával?

A párom nagyon zárkózott, igazából a nagyobb fiam is. A kisebbik, mint mondtam pont az ellentéte. A Balázs meg az apja megértik egymást, olyan mintha valami titkos szövetségük lenne. Nem beszélnek erről, soha nem isznak együtt. Otthon még ital sincs a házban, mondtam, hogy ha valaki akar, akkor vegyen magának. A fiamnak csak ilyen kocsmái barátai vannak, nincs, aki helyrerázná az agyát, aki már felépült volna ebből, aki tudja ebből milyen nehéz menekülni. Addig minden jó, amíg elvan. Az utolsó kórházi tartózkodása alatt feljött a kocsmából egy asszony, aki kérdezte mi van a Balázssal, mert nem jött a kocsmába. Mondtam, hogy kórházban van, ő pedig mondja, hogy nagyon sajnálja, mert egy nagyon jóra való rendes gyerek és milyen jó lenne, ha tényleg fel tudna gyógyulni ebből. Ekkor meg jött a párom, hogy nem kell ezért sajnálni és rávágta az asszonyra az ajtót. Egy valaki érdeklődött összesen a gyerek iránt. Tudom a nehézséget, mert én 25 évig dohányoztam. Én is reszkettem, amikor egy hétig nem gyújtottam rá és akkor visszaestem. Szóval én ezeket megértem, annyiszor próbáltam és egyszer csak sikerült. De ha az ember meg se próbálja, akkor hazudik magának. Nincsenek a Balásznak barátai, barátnői. Nem tud barátokat szerezni, a kocsmában meg nem is lehet. Egyetlen lányt hozott fel mihozzánk, ha azt mondom rá, hogy örömlány, akkor szépet mondok rá. Szóval ilyen társaságban nem lehet. Nem tetszett, ahogy hozzáálltam a hölgyhöz, mondtam, hogy itt nem lakhat és költözzenek külön.

Hogy kezelik otthon a konfliktusokat?

Én egy nagyon türelmes asszony vagyok, mikor még tini voltam, nagyon türelmetlen voltam és akkor mondtam apukám, hogy nem eszik olyan forrón a kását, mindennek eljön a maga ideje. Ha

Odafent úgy gondolják, akkor megkapom a dolgokat, ha nem, hát nem. Én tegyek meg mindent, amit akarok, de túlzottan nem szabad kaparni. Én ezt maximálisan megfogadtam, néha még túlvállaltam is. Túl türelmes lettem, mindig úgy gondoltam, hogy én megteszem, amit meg tudok tenni, a többi meg a másakra vonatkozik. Ha jön valami probléma, csak azt tudom megtenni, ami bennem van. Egyszer volt olyan otthon, hogy a bögrét a földhöz vágtam, de a többi konfliktust tudtam úgy kezelni, hogy nem voltak álmatlan éjszakáim, úgy tudtam lerendezni a problémát, hogy az én problémámat meg tudtam oldani. Olyan igazi nagy veszekedés nem volt otthon, a problémákat meg tudtuk oldani, nem voltak nagy ellentétek sosem. A gyerekekkel egymás között se veszekedünk, ha iskolai probléma volt, hát majd kinövi. Tanulásban nem voltak problémák, egyetlen nagy konfliktusom, de az is más jellegű volt. A kollégám felesége lekurvázott. A gyerekek még akkor iskolába jártak és akkor ballagtak. Az a nő minket zaklatott és úgy kiborultam, hogy orvosi segítség kellett. Ezen kívül nem volt olyan probléma, amit nem tudtunk volna megbeszélni. Voltak persze szóváltások, de hangosabb veszekedések szinte sose. Fiatalként sokat jártunk társaságba, beszélgettünk, táncoltunk. Azt mondtam, jó életem volt, csak az alkohol valahogy belopózott az életünkbe. A fiataloknak biztos van egy olyan időszak, hogy „na, én majd megmutatom mennyit bírok inni” a fiam meg erre vevő volt.

Mikor került kapcsolatba az Al-anonnal?

Most télen lesz 4 éve. A Bázisban tanácsolták, hogy szerintük sokat segítene. Ott azt gondoltam, hogy majd megtudok olyat, mit kell csinálni a gyerekekkel, de hát nem a gyerekekkel kell, hanem magunkkal. Most már tudtam annyit változni, hogy elküldtem otthonról, de hazajár enni. Most azt még meg tudnám, hogy nem adok enni, hogy önállóbb legyen, de az meg milyen dolog? Milyen anya, aki nem ad enni a gyerekének? Ez most egy üzlet akkor, hogy te nem iszol, én meg akkor adok enni? Azt mondják, hogy a kemény szeretetnek kell ilyenkor működni, mert eddig, amit csináltunk, az nem volt jó, ez vezetett idáig. Hogy könyveljem el magamban, hogy azért, hogy ő meggyógyuljon, olyan keménynek kell lenni, hogy nem adok neki enni? Amikor bekerültem, arra se voltam képes, hogy kirakjam otthonról. Most akkor ez a haladás második foka, hogy nem adok neki enni? Ez nekem úgy jönne ki, mintha nem szeretném a gyermekemet. Egy idegen is, ha betér valahova, megkínálják. Ezt még nem tudom kezelni. Egyszer már mondtam neki, ő három hónapig nem is jelentkezett. Beszéltem barátnőimmal, akik nem Al-

anonosok, és talán visszafelé rángatnak, mert azt mondják, hogy mi van, ha valami van a gyerekekkel én meg pont nem voltam neki. Minden benne van a pakliban.

Ezeknek a barátnőknek van szenvedélybeteg hozzátartozója?

Van. De ilyen szempontból nem adok nekik igazak, hanem az én gyengeségem, hogy én ezt nem fogom tudni kivitelezni. Két évig jártam, mire eljutottam oda, hogy kitegyem a lakásból. A múltkor beszélünk a fiammal, ő panaszkodott, hogy neki azért nem olyan jó dolog ez az élet, mert neki mennyi problémája van. Gondolom az, hogy meglegyen a napi kis adagja, azt már nem mertem neki mondani. Mondom neki, hogy „szerinted nekem mennyi bajom van, amikor hallok egy mentőt szirénázni?” Csak úgy nézett és mondta, hogy „Hát akkor eljövök lejelentkezni.” Mondom, itt nem a lejelentkezés a lényeg, hanem hogy én tudjak abban bízni, hogy ő tud magára vigyázni. Mert ha minden nap lejelentkezik, attól még nem tudja, vagy nem akarja abbahagyni.

Mit jelent még Önnek az Al-Anon?

Mikor először mentem, akkor azt hittem, többet én ide be nem teszem a lábam. Mikor mondták, hogy ennek a betegségnek halál a vége. Mindenhogy halál az élet vége, csak valaki még rásegít ezzel. Nekem ott mondták, hogy a rásegítésnek a rásegítője vagyok. Én nem tudom úgy viselkedni, hogy ne segítsek neki, mert az ember akkor gondolkodik el, ha elfordulnak tőle. Csak azt nem tudom, hogy fogom tudni kivitelezni, pedig ez vezet a gyógyuláshoz. Olyan szempontból az Al-anon, hogy az alkoholizmust betegségként kezeljem. Tudom, hogy ennek komoly lelki oka is van és nekünk is kell változni. Nagyon sokat kaptam az Al-anontól ebből a szempontból. Az ember jobban megismeri magát. Ismerem magam, de nem nagyon tudok változni, mert én szeretem így magam. Szeretem, ha én látok valakit, felajánlom a segítséget. Nem az hogy megmentem, mert megmenteni azt lehet, aki elfogadja. Azt is megtanultam, hogy nem kényszerítem rá magam, csak felajánlom. Akkor is, ha egy tök idegen és nem ismerem. Ebben én jól érzem magam, de nem gondolnám, hogy én egy szolgáló lélek lennék.

Kikkel tölti leginkább a szabadidejét?

3 éve nyugdíjas vagyok, és nagyon sok barátnőm van. Képes vagyok egyedül is elmenni valahova. Van egy korabeli barátnőm, akivel sütünk-főzünk. Ha úgy van, visszanezdek a régi cégemhez, ha kell, besegítek. A párom elvan lent a kertben, néha kimegyünk bográcsolni, ő azt nem szereti, mert megzavarjuk a nyugalma.

Kinek nyújt általában segítséget?

Elsősorban aki kéri. Másrészt van egy kis barátnőm, dolgozónk volt, öneki úgy gondolom, sokat tudok segíteni. Egyik nap meghalt az én anyukám, másnap meghalt az ő anyukája. Én, azóta lányomként tudom elfogadni. Volt egy balesete, nagyon sokat sétáltam vele. A rehabilitáció nehéz számára. Nagyon jó a kapcsolatunk vele. A házban is van egy barátnőm, három emelettel alattunk, vele is napi szinten találkozunk. Úgy érzem, jól elvagyok az életben.

Kérem, beszéljen egy, vagy több fontos személyről az Ön életéből.

Van a párom, akivel már 44 éve házasok vagyunk. Olyan szempontból fontos nekem, hogy úgy élünk, mint a jó testvérek. Mind a ketten lila ködben éltünk, amikor szerelmesek lettünk, akkor az ember szerintem nem látja úgy a másikat, mint amilyen valójában. Ez a lila köd elmúlásával is nagyon szépen megvoltunk, bár a kapcsolatunk már nem olyan, de elvagyunk, mint a jó testvérek. Teljesen másmilyen, mint én, ha valami baja van, azt mondja, hogy mi ezt úgy se értjük. Mi meg akkor ezt csak úgy ráhagyjuk. Ő nagyon fontos számomra, a gyerekeim nagyon fontosak számomra. Az egyik barátnőm is nagyon fontos, már jó 30 éve ismerjük egymást. Volt 5-6 év, hogy nem találkoztunk, de mostanában megint sűrűbben találkozunk, 2-3 naponta felhívjuk egymást.

8. számú interjúalany

Kedves Márta, kérem meséljen róla, hogyan élte meg hozzátartozója szenvedélybetegségét!

A férjem a szenvedélybeteg a családban, ő alkoholistá. Az elmúlt 15 évben alakult ki körülbelül a szenvedélybetegsége. Közel 40 éve vagyunk házasok, előtte nem volt alkoholbeteg, hogy mi vezetett ide, ezt nem tudjuk. Az utóbbi időben már egész komoly méreteket öltött az alkoholfogyasztás, több kísérlete is volt, hogy abbahagyja, önálló segítség nélkül. Háromszor is volt, hogy nem ivott egy évig, aztán egy pillanat alatt megivott egy pohárral és onnan már nem volt megállás. Érdekes kategóriája az alkoholistáknak, ő elment reggel dolgozni és délután 3-ig nem ivott egy kortyot se. Az utolsó leszokás után azonban már ez is felborult. Ekkor már felpuffadt a hasa és látszódtott, hogy májproblémái vannak. Nagyon megijedt akkor és elment orvoshoz. Nem alkohol gyógyítására volt specializálódva az orvos, inkább belgyógyász volt. Ő azt mondta, hogy ne igyon többet és a férjemet megpróbálják helyre hozni. Ez tartott nagyjából

háromnegyed évig, amíg tényleg nem ivott és az ijedtség nagy volt, hogy meg fog halni a májcirózis miatt. Egyszer csak megint történt valami, amit nem tudunk, hogy mi, és megint visszaesett, az utolsó két hónap gyakorlatilag teljes delíriumban történt. Akkor már nem számított, hogy kocsiba ül, a munkahelyén is egyre sűrűbben vett ki szabadságot. Akkor jutottunk el oda, hogy valamit tenni kell. Ekkor felkerestük Szigetvárat, ahol az ott lévő szakember munkájáról hallottam. Írtam neki egy e-mailt, hogy mi a probléma. Ő azt válaszolta, hogyha a férjem is komolyan gondolja, hogy meg akar gyógyulni, keressük meg. A férjem is így látta, hogy ez az állapot már nem tartható és elmentünk Szigetvárra. Egy hétre rá beutalták a férjem Szigetvárra. Ott összesen sajnos csak két napot bírt ki, mert azt mondta, hogy ő szabadnak született és ez nem az ő kategóriája. A doktornő azt tanácsolta, hogy rendszerben, de 3 hónapon keresztül minden nap járjon be az AA-ba és olvassa az ottani irodalmat és tanulja, amit kell. Ha az elhatározása elég erős, akkor ez működni fog. És ez így is lett, két és fél éve gyógyuló alkoholbeteg. Én ott szembesültem a dolgokkal, amikor a doktornővel beszélgettünk, hogy én vettem meg neki az alkoholt, mert én jártam minden nap bevásárolni a boltba. Az ember akkor rádöbrent, hogy tényleg csinált hülyeséget, hogy ezt mi a francnak, talán a saját nyugalmam érdekében. Aztán feltett néhány nagyon egyszerű kérdést, amitől az ember megvilágosodott. Nagyon tanácsolta, hogy járjak el az Al-Anonba. Én azóta is járok, de még visszatérnék az érzéseimre. Tehát amikor benne voltam, észre sem vettem. Éreztem, hogy ez egy óriási probléma, igyekeztem azokat a praktikákat alkalmazni, amit minden alkoholbeteggel együtt élő alkalmaz, tehát a család előtt eltitkoltam a dolgokat. Azt hittem, ha csak keveset iszik és beosztjuk, akkor nem alkoholbeteg, tehát ilyen homokba-dugós politikát folytattam. Nem is voltam tisztában, hogy ez az egyik legnagyobb probléma a szerfüggőség megelőzésében, hogy a társak nincsenek tisztában vele, hogy ez betegség. Amikor Szigetváron beszélgettem a szakemberrel, az nekem olyan volt, mintha egy lepel lehullott volna. Azt próbálta mondani, hogy ez az ő döntése, hogy alkoholt iszik és nekem ezt meg kell próbálnom elengedni. Ekkor volt megint egy ilyen megvilágosodás és akkor kezdtem el az Al-Anonba járni. Addig nem foglalkoztam sem magammal, sem ezekkel a kérdésekkel csak azt vettem észre, hogy baromira türelmetlen vagyok, én akarok irányítani mindenkit, mert a férjemre nem lehet számítani.

Ez jellemző volt Önre akkor is, amikor a férje éppen a józan szakaszait élte?

Igazából ez akkor normalizálódott, visszatértünk a 15 évvel ezelőtti helyzetre. Addig, amíg nem ivott egészen normalizálódott a helyzet. Én akkor azt hittem, hogy ez itt most ennyi, ez lesz a végleges, letette az italt és nem fogja kívánni. Szóval ilyen téveszmékben élt az ember. Ezekre, amit mondtam, hogy mindent én irányítottam és türelmetlen voltam csak később eszméltem rá, amikor az Al-Anonba kezdtem járni. Ott ugye van az az alaptézis, hogy próbáljuk megismerni magunkat, elkezdtem magam elemezni és rájöttem, hogy mekkora tévúton voltam. Igazából gyorsan megértettem utána, hogy én nem tudom a férjem megváltoztatni, ha ő nem akar változtatni. Az a teher, amit hordoztam előtte a vállamon, hogy nekem kell összetartani a családot annyira nyomasztó volt, úgy éreztem, hogy én most ezt ledobom magamról és minden jó lesz. Aztán jött a második lépés, hogy megismertem magam, ugye előtte azt hittem, hogy milyen segítőkész és türelmes vagyok, ez mind csak félig igaz. Kívülről ez látszott, de belül nagyon sokszor nem gyakoroltam, főleg nem a párommal. Két és fél éve, a második-harmadik alkalom után már úgy éreztem, hogy nekem ide járnom kell, hogy tisztában legyek magammal és a lelki nyugalmam visszanyerjem.

Hogy kezelték otthon a konfliktusokat régen?

Én, főokosként, általában megmondtam a frankót és akkor a férjem gyorsan bedobott egy-két pohár fröccsöt és utána lefeküdt aludni. Ezzel így a szőnyeg alá söpörtük a problémákat én meg úgy éreztem, hogy baromi okos voltam és megmondtam a tutit. Ő ezt elfogadta, gondolom nem akart veszekedést és egyszerűbb volt inni és elviselni a problémákat. A köztes állapotok idején ott csak egyszerűen nem ivott, azt egyikünk sem tudta kezelni, de a konfliktusmegoldás ugyanaz volt. Most ez a két és fél év mindkettőnkől egy úgynevezett szellemi ébredés, próbálunk tudatosan épülni, mindenki a maga módján. Sokszor ez problémát is okoz, mert én nagyon hamar átvettem ezt az elfogadás-elengedés kettősséget, tehát nem veszekszem, nem vitatkozok, elfogadom az ő álláspontját. Ez pedig olyan érdekes mechanizmust vált ki belőle, hogy azt érzi, hogy érdektelen vagyok, és nem törődök már vele és azt gondolja, hogy nem fontos számomra a család. Pedig a család számomra a legfontosabb, ezért is tartottam magam olyan sokáig, hogy én legyek a szuper-erős, közbe ez nem volt igaz. Amikor elmentem az Al-Anonba, nem tudtam végigülni sírás nélkül az első két ülést, pedig előtte úgy megkeményedtem, hogy egy könnycseppet sem ejtettem, mióta elkezdett a férjem inni. A harmadik alkalommal már kicsit összeszedtem az érzéseimet. Most puhatolózunk és próbáljuk felépíteni az új életünket, és mint

mondtam, soha nem mondom meg neki, hogy mit csináljon. Erre tudatosan nagyon próbálok figyelni.

Kivel töltötte régen a szabadidejét?

Ez egy érdekes dolog, ugye mivel nekem a család a legfontosabb és mivel az alkoholbeteg férjem főleg hétvégén egész nap az alkohollal törődött és ezért sehova nem tudtunk menni. A tágabb család ezt el is fogadta, mert hát „szegény ember mennyit dolgozik, korán kel” és mindent erre fogtak. Nekem csak a gyerekeim maradtak, akik már azóta felnőttek és külön éltek. Velük és a barátainkkal próbáltunk lenni szabadidőnkben.

Kiknek nyújtott régebben segítséget?

Olyan beállítottságú voltam, hogy mindenkinek segíteni akartam. A ki nem mondott gondolatokat is már előre meg akarom oldani. A párom, amikor benne volt az alkoholizmusban, ez erősödött bennem, hogy nekem kell mindenre figyelnem. Ez mindenhol meglátszódott, a munkahelyen, a baráti körben, a családban egyaránt, és úgy éreztem, hogy nekem az a küldetésem, hogy nekem ott segítenem kell. Ezt nehéz megállni, és ezért is fontosak a gyűlések, hogy minden pillanatban figyelmeztesse az embert, hogy tiszteletben kell tartani mások döntését.

Ön kitől fogadott el segítséget?

Senkitől. Én úgy voltam vele, hogy úgy meg kell erősödnöm, hogy mindent meg kell tudnom oldani. Az elmúlt 15 év erre még rá is tett egy lapáttal, ma már más a helyzet, kezdem elfogadni, hogy nekem is szükségem van segítségre.

Kérem, beszéljen egy Ön számára fontos személyről még a korábbi időkből.

Talán a barátainkról beszélhetnék, velük egy 25 éves kapcsolatunk van. Egy hétfői nyaralónk melletti szomszédok voltak és onnan ered a kapcsolat. Mi asszonyok nagyon hamar közös nevezőre hangolódtunk és ezt megtették a fiúk is. Ez a barátság azóta is tart, és ez olyan barátság, hogy akkor is mellettünk voltak, amikor még a férjem ivott. Ebben a két és fél évben is itt vannak. Mást nem engedtünk be a baráti körbe, nem is mentünk máshova.

Manapság kivel tölti a szabadidejét?

A barátainkkal, illetve a tágabb családdal. Mindig vannak családi összejövetelek, hétvégente mindig találkozunk valakinél.

Kinek nyújt manapság segítséget?

Érdekes, úgy érzem, hogy nekem küldetésem, hogy akinek problémája van és a lelki békéjét elvesztette, segítek neki. Mert akinek összhangban van a lelke, annak rendben van a környezete is. Nagyon fontos, hogy mindenben meg tudjuk lelteni az örömet. Például a barátnőmnek próbálok segíteni, aki nagyon rosszul alszik, csak gyógyszerekkel tud elaludni. Habár a családon kívül nem hangoztatjuk, hogy hova járunk minden héten, de mindenkinek szeretném továbbadni az üzenetet. Így szeretnék egy picit segíteni mindenkinek.

Ön kiktől fogad el segítséget manapság?

Ez egy jó kérdés, igazából azt tanultam meg, hogy a más vélemény is lehet jó vélemény. Nem szabad minősíteni a másikat és el kell jutnom odáig, hogy a párom mondja meg, hogy egy szituációt hogy oldjunk meg, ha más a véleménye. Én ezt már tanulom, hogy el tudom fogadni, azt még bevallani, hogy neki van igaza, az még egy más kérdés.

Beszéljen egy Ön számára fontos személyről a mostani időszakból.

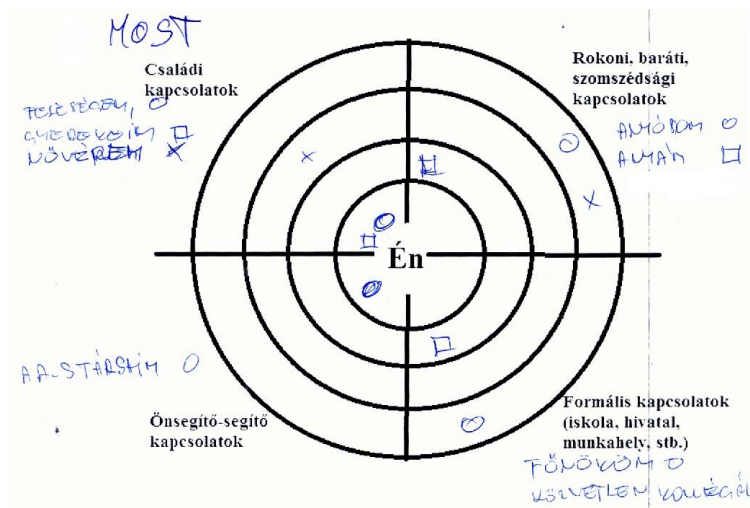
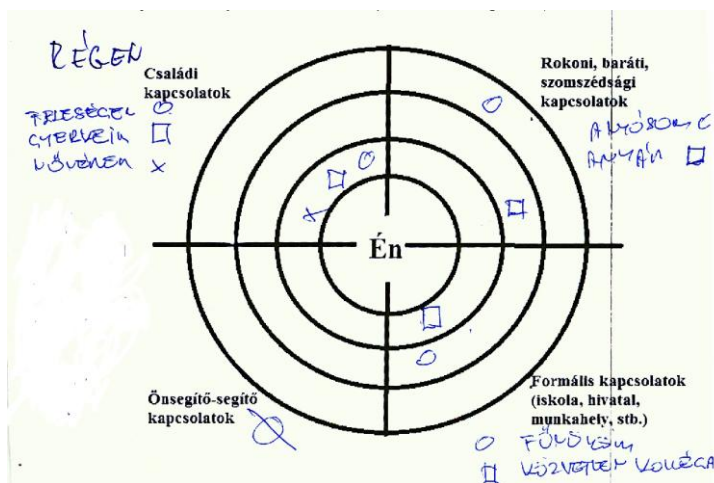
A gyerekeimről még nem beszéltem. Az utolsó 8 évben már nem laktak velünk, de miután szoros a családi kapcsolat, folyamatosan a körön belül voltak és minden héten találkoztunk. Úgy érzem, hogy ők is nagyon szenvedtek az apjuk alkoholizmusa miatt és tehetetlenek voltunk. Ehhez még hozzájött az is, hogy én is rájuk tettem még egy kis terhet, mert nekik panaszkodtam a gondjaimmal. Nem vettem észre, hogy ezt a súlyt rájuk is tettem. Ezt nem lett volna szabad, lehet előbb megoldódott volna a probléma, ha én nem mondom folyton nekik a problémáimat és előbb borulok ki, ami a páromat rávitte a rehabilitációra. Úgy látom ők is felszabadultak. Pontosan ugyanúgy számítanak az apjukra, kikérik a véleményét. A mostani dolgokkal már abszolút nem terhelem őket, ettől úgy érzem, hogy a gyerekeimmel lévő kapcsolatom is más dimenzióba került, mert mindenkinek van saját élete. Amit ők döntenek, azt elfogadom, és nem szólok bele az életükbe.

Mit jelent az Ön számára a gondoskodás?

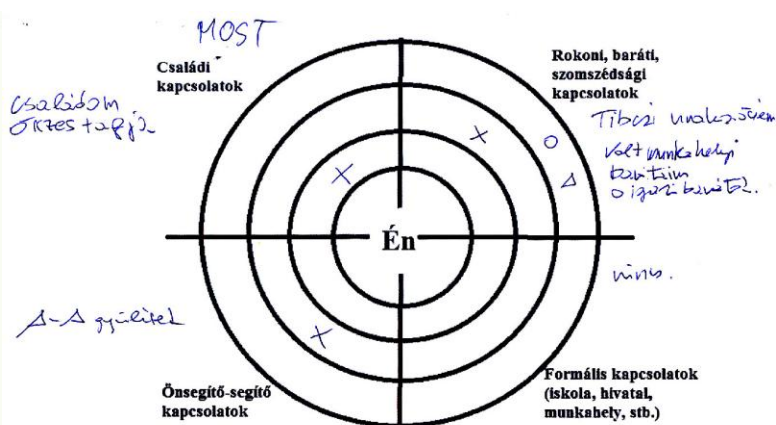
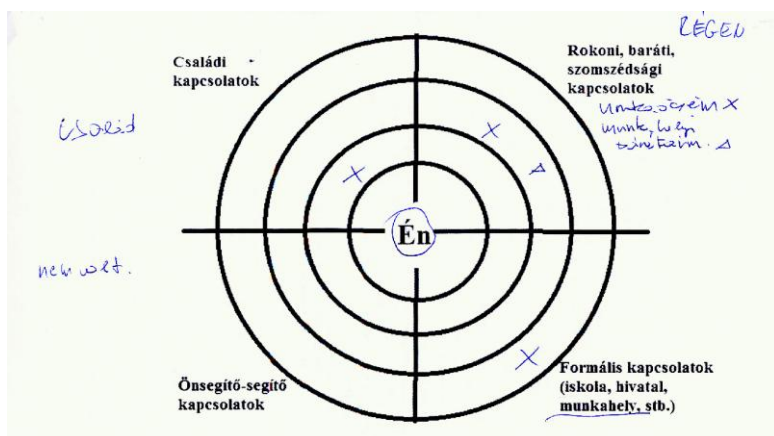
Ez a téveszme, hogy én segítségre születtem az elmúlt 15 évben átfordult, hogy mindég nekem kell gondoskodni másokról. Most úgy érzem, hogy egy nagy változáson mentem keresztül. Most is gondoskodó típus vagyok, ez az alaptermészetem, de már nem akarok minden áron mindenkiről gondoskodni. Már meg tudom állni, hogy nem nekem kell megoldani, ha van

valakinek problémája. Vannak még ezzel problémák és kissé érdekes még az új szituáció, de úgy érzem jelentős haladást értem el e téren.

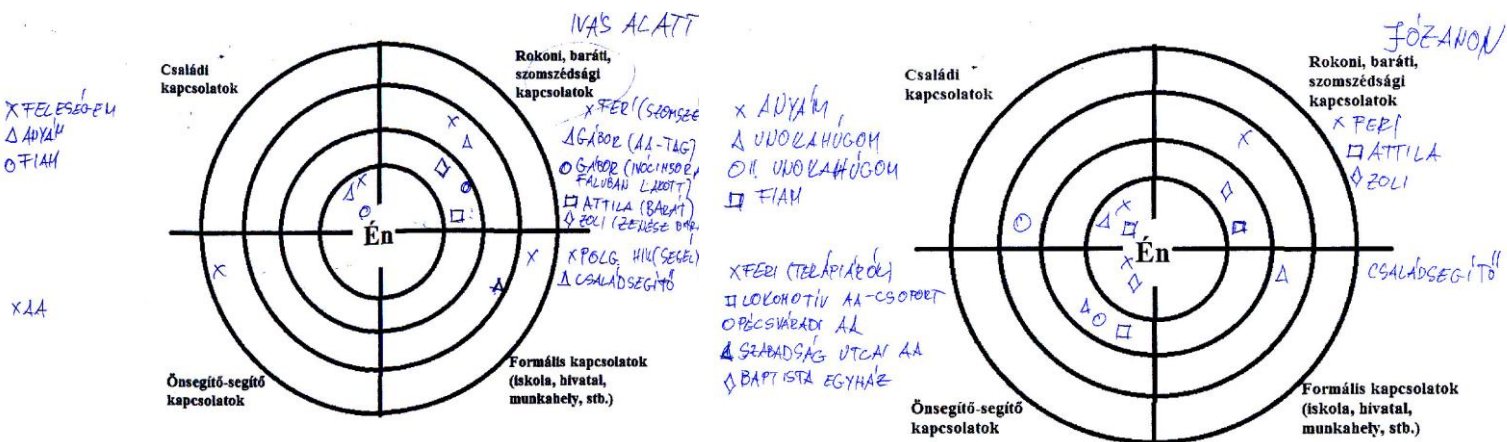
12. Képmellékletek



Az 1. számú interjúalany kapcsolatainak alakulása a szenvedélybetegség ideje alatt és után

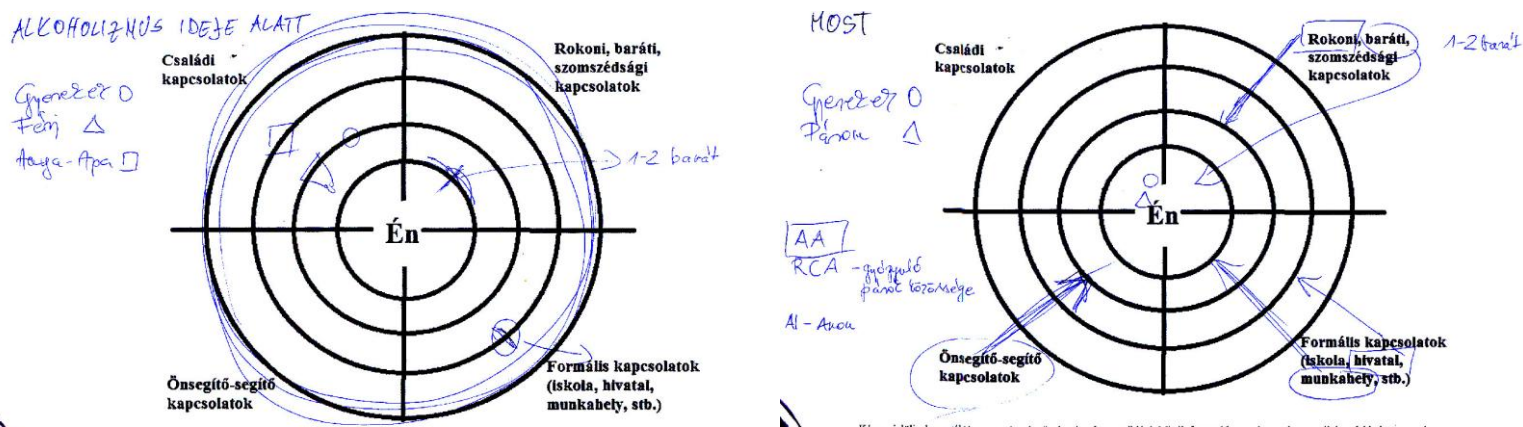


A 2. számú interjúalany kapcsolatainak alakulása a szenvedélybetegség ideje alatt és után



A 3. számú interjúalany kapcsolatainak alakulása a szenvedélybetegség ideje alatt és után

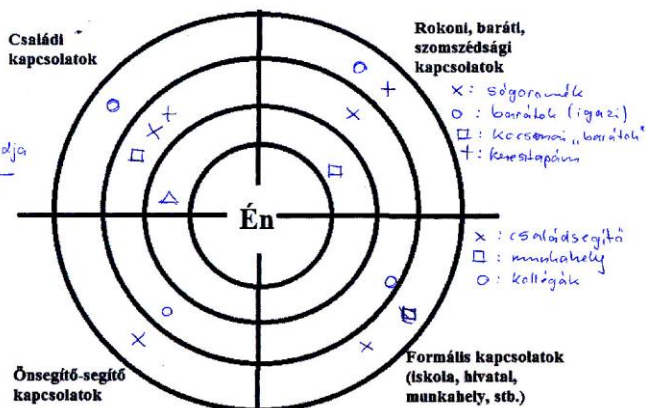
Megjegyzés: a térképbe én írtam be a kapcsolatokat, természetesen az egyén utasítása alapján. Az interjú készítése alatt otthon hagyta szemüvegét, ezért került sor erre.



A 4. számú interjúalany kapcsolatainak alakulása a szenvedélybetegség ideje alatt és után

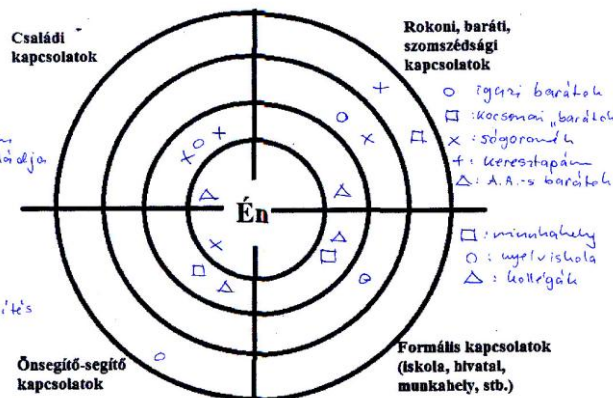
Rögz

x : feleségem
o : gyermeke
+ : feleségem családja
□ : saját családom
△ : keresztanyám
x : A.A.
o : pszichiáter

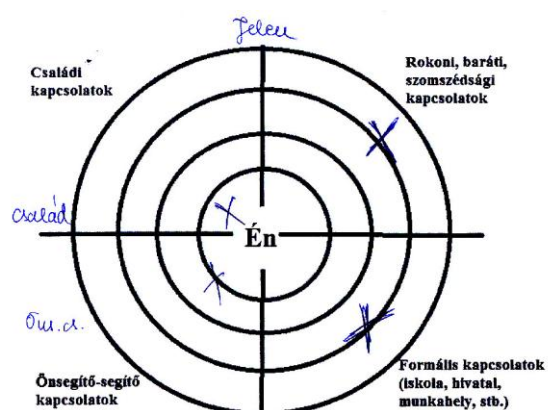
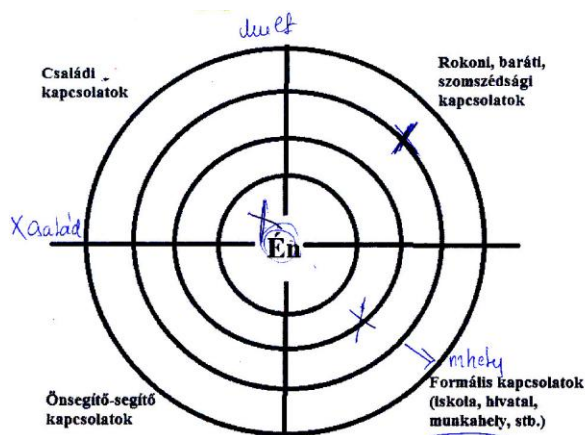


Most

x : feleségem
o : gyermekeim
△ : keresztanyám
+ : feleségem családja
x : A.A.
o : pszichiáter
□ : szponzor
△ : önkéntes segítők

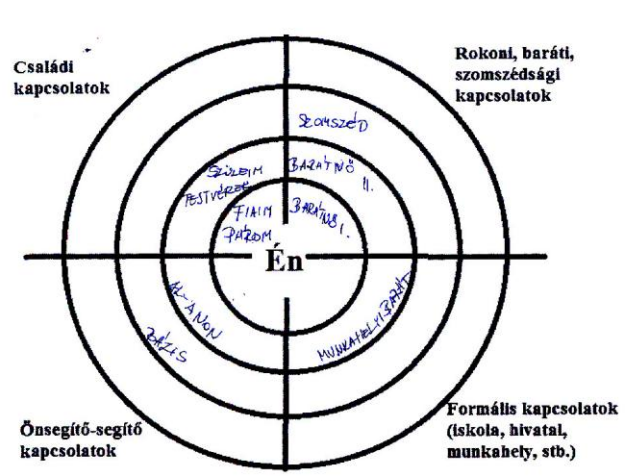
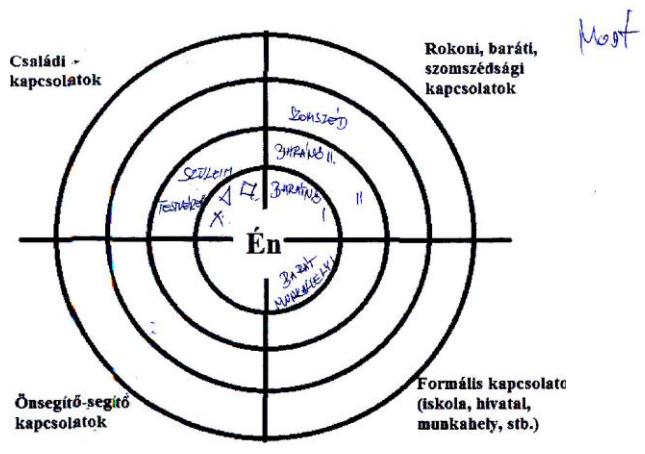


Az 5. számú interjúalany kapcsolatainak alakulása a szenvedélybetegség ideje alatt és után

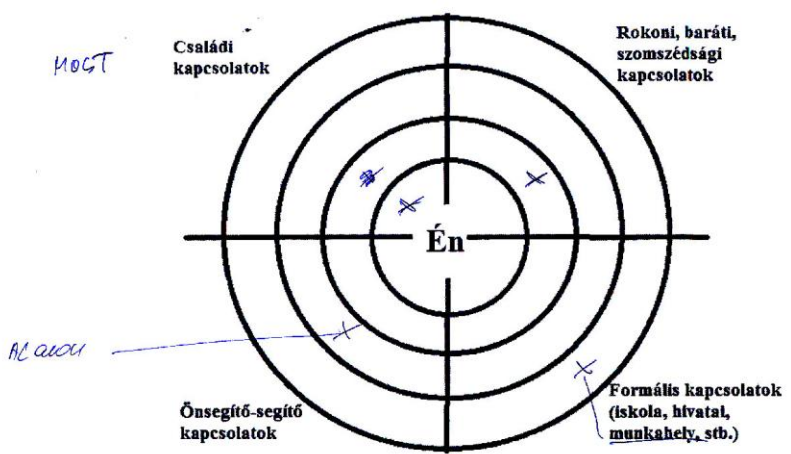
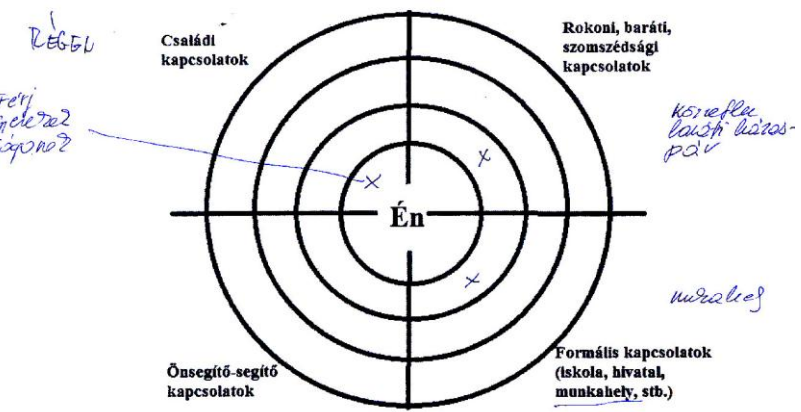


A 6. számú interjúalany kapcsolatainak alakulása az Al-Anonba való belépés előtt és után

Én
X-FAIM
Δ FAIM



A 6. számú interjúalany kapcsolatainak alakulása az Al-Anonba való belépés előtt és után



A 8. számú interjúalany kapcsolatainak alakulása az Al-Anonba való belépés előtt és után