

KIMONDHATÓ.?!

Az alkoholprobléma *KIMONDHATÓ*



Magyar Máltai Szeretetszolgálat
Fogadó Pszichoszociális Szolgálat

1/2.

Kinek készült?

Kinek állítottuk össze ezt a kiadványt?

Mindenkinek, akinek problémája van az alkohollal.

Akár úgy, hogy a fogyasztása már többször okozott komoly problémát, akár úgy, hogy hozzátartozója, édesapja, édesanyja, gyermeke, barátja, munkatársa fogyaszt túl sok alkoholt.

- ✓ Azoknak, akik hallgatnak, és elhallgatnak.
- ✓ Azoknak, akik még mindig nem hiszik el, hogy túl nagy a baj.
- ✓ Azoknak, akik nem merik szóvá tenni.
- ✓ Azoknak, akik félnek.
- ✓ Azoknak, akik túl sokat szenvednek.
- ✓ Azoknak, akik már már reményüket veszítik.
- ✓ Azoknak, akik tehetetlennek érzik magukat.

AZOKNAK, AKIK SEGÍTSÉGET REMÉLNEK.

TÉVHITEK, TÉVES GONDOLATOK

- Aki egyszer az alkohol rabja lett, az már sohasem szabadul.
- Segíteni csak a gyengéknek kell.
- Ha megtaláljuk az ivás okát, megtaláljuk a megoldást is.
- Aki alkoholbeteg, nem szeret senkit.
- Egyedül rajtam múlik, mikor hagyom abba.
- Egyedül én menthetem meg. (Férjemet, feleségemet, gyermekemet, apámat, anyámat.)
- Úgysem tud segíteni senki.

kimondhato.hu

Mindenkinek joga van...

- 1 Minden embernek joga van a védelemre a családjában, a közösségében és a munkahelyén a balesetek, az erőszak, és az alkoholfogyasztás negatív következményei ellen.
- 2 Minden embernek joga van a megalapozott, részrehajlásmentes információra és nevelésre – az élet kezdetétől fogva – az alkoholfogyasztásnak az egészségre, a családra és a társadalomra ható következményeiről.
- 3 Minden gyermeknek és fiatalnak joga van felnőtté válása során az alkoholfogyasztás negatív következményeitől való védelemhez, és az alkoholos italok reklámozásától való védelemhez.
- 4 Minden embernek joga van az alkoholfogyasztás és az alkoholt fogyasztó családtag/ok által okozott veszélyek és ártalmak miatt a megfelelő gondoskodásra és kezelésre.
- 5 Mindenkinél, aki nem akar alkoholt inni, vagy pedig egészségi, vagy más okból nem fogyaszthat alkoholt, joga van az ivás társadalmi nyomása elleni védelemre és absztinens életmódjának elfogadó támogatására.

A fiatal férfiak halálozási okaiért Európában negyedrészen, Magyarországon egyharmad részben az alkohol vonható felelősségre. Vagyis minden negyedik európai és minden harmadik magyar fiatal férfi az alkohol miatt hal meg (balesetek, bűncselekmények, túladagolás...)

„Az alkohol az első számú gyilkosa a fiatal európai férfiaknak”.

Stockholm 2001.



A családom, a barátom és az alkohol

1. Nyugtalankodott már amiatt, hogy a másik mennyit iszik?
2. Voltak már pénzügyi gondjai a másik ivása miatt?
3. Hazudott már azért, hogy elfedje a másik ivását?
4. Gondolta már hogy, ha a másik szereti, abbahagyhatná az ivást a kérésére?
5. Szégyellte már magát társa ivása, viselkedése miatt?
6. Gyakran megghiúsultak tervei, elmaradtak programjai egy iszákos ember miatt?
7. Fenygetőzött már így: „Ha nem hagyod abba az ivást, elhagylak!”
8. Próbálta már titokban szagolni az ivó leheletét?
9. Bántotta vagy zavarba ejtette már az iszákosság?
10. Elromlott már a szabadsága vagy társasági együttléte az ivás miatt?
11. Fontolgatta már, hogy a rendőrséghez fordul segítségért bántalmazás miatt?
12. Keresett már eldugott italokat?
13. Gyakran utazott már ittas vezetővel?
14. Visszautasított már társasági meghívást félelemből, aggodásból?
15. Gondolt már arra, hogy ha az ivó abbahagyná az ivást egyéb problémái is megoldódának?
16. Sokszor érzi magát dühösnek, zavartnak, elkeseredettnak?
17. Úgy érzi, nincs aki megértené problémáját?

Amennyiben bármelyik kérdésre igennel válaszolt, forduljon bizalommal hozzánk, akár anonim módon is segítségért.

Telefon: 06-1-355-0337
email: segits@kimondhato.hu

Akik „társuk” alkoholizálásától függnek



Szégyen, tehetetlenség, büntudat. A legjellemzőbb érzések. Miközben szabadulni szeretnének ezektől, egyre jobban belegabalyodnak a szeretet és a gyűlölet szélsőséges hálójába.

Mégis, hiába reszketnek minden nap, hiába rettegnek a nyíló ajtó mögött, vajon hogyan érkezik meg hozzátartozójuk, hiába élnek éveken át a kínok kínját, valahogy – általuk sehogyan sem értett törvények szerint, minden szándékuk ellenére is, – segítik, támogatják az alkoholbeteg embert.

A gyógyulásban? Sajnos nem! A betegség, a szenvedés elmélyülésében. De miért?

Töprengésemben fiktív beszélgetésbe kezdtem olyan valakivel, aki alkoholfüggővel él együtt:

Mondd csak:

Találtál-e kifogásokat, hazudtál-e már azért, hogy elfedd a másik ivását? Miért tetted?

Mert szégyellted magad társad ivása, viselkedése miatt? Mert normális családban szeretnél élni?

Próbáltad már titokban szagolni a másik leheletét? Kerestél már eldugott italokat? És mit értél el vele, ha megérezted, ha megtaláltad?

Próbáltál már fogcsikorgatva, vagy mély békéért imádkozva másképpen viselkedni, kedvét keresni, szeretettel, öleléssel, vacsorával várni, segíteni? Meddig tartott elhatározásod? Túl gyorsan kiborultál. Elvesztetted türelmedet, magadra haragudtál, s persze rá.

Szeretted volna bántani? Aztán lelkiismeretfurdalás gyötört. Elfojtod haragod, aztán üvöltesz.

Félsz, megaláznak. Sokszor Te is megalázol. Mitől könnyebbül-nél meg?

Nem olyan ez, mint egy háló, amibe beleakadtál akaratodon kívül? Talán egyszer úgy érezted, segíteni tudsz annak a másiknak. Vagy még ma is úgy érzed. Szüksége van rád! Szüksége a megértésedre, támogatásodra. Néha az itatra is, hiszen te is tudod, milyen nehéz az élet. Nem engedheted elveszni! Ha te nem, ki menti meg? Féltésből, aggodásból, szeretetből, megértésből szőtt hálóval kell megakadályoznod, hogy elessen, megüsse magát, hogy elveszen, hogy megmaradjon!

Hogy megmaradjon? Hol? Az általad szőtt hálóban? De hiszen akkor tőled függ! Te vagy a megmentője, te húzhatod ki a mélyből! Ráadásul már csak te, hiszen egyre gyakrabban veszed észre, hogy senki nem ért meg. Úgy érzed, nincs senki, aki megértene a problémádat.

Egyedül maradtál, minden rád szakadt. Nálad van a megoldás? Miközben egyszer úgy érzed mindent neked kell megoldanod, máskor pedig, hogy mindenre képtelen vagy. Vannak, akik azt mondják, teljesen abnormális, amit művelsz, érthetetlen miért csinálod így, és még mindig. Mások elméleteket gyártanak, tudományos megközelítésekkel, magyarázatokkal táplálnak. Van, aki azt mondja, ártatlan vagy, mások szerint te tehetsz mindenről.

Lehet, hogy a családot, neveltetésed miatt kerültél ilyen kilátástalan helyzetbe. Ráadásul észrevétlenül, szinte egyik napról a másikra. Mit számít ez most?

Van, aki azt mondja áldozat vagy, vagy ellenkezőleg, te vagy az üldöző. Talán a megmentő? Vagy csak balek?

De ki kérdezte meg: neked mire volna szükséged? Neked ki segít? Mintha már nem is te tartanád azt a bizonyos hálót, a megmentőt, hanem te is egy hálóban vergődnél.

Bár sokszor már a szagát is utálod, Te magad is az italtól függsz. Hogy jó kedved van, vagy sírsz, hogy mit csinálsz ma vagy holnap, minden attól függ, iszik-e a másik.

Ki, vagy mi tartja ennek a hálónak a kötelét? Hogyan, hogyan nem, belesodrótál, de nem akartad. Ahogyan társad sem akart alkoholbeteggé lenni.

Neked is segítségre van szükséged? Képes vagy elfogadni? Vagy inkább tovább kapálózol, kalimpálsz a hálóban teljes felelősséged tudatában. Hiszen már régen te felelsz mindenért, családért, pénzért, gyerekekért. Felelősnek érzed magad? A másikért? Érted ki felelős? Lehet-e más rajtad kívül? Ugye magadért csak te lehetsz felelős. Azért, amit teszel. Ha fel akarod áldozni magad, akkor az a te dolgod. Ne szóljon bele senki!

Elhiszed-e még, hogy lehet, hogy van megoldás? Talán kívülről segíthet valaki. Nem is hinnéd, milyen sokan vannak, akiknek sikerült megszabadulniuk a hálótól! Legtöbbször úgy, hogy belátták, egyedül képtelenek megoldani a háló gúzsba kötő fonatát. Ahogyan a másiktól is azt vártad, hogy belássa végre a betegségét, és tegyen is ellene. De ne csak ígérje, hanem lépjen is! Ahogyan te is.

Milyen nehéz! Ennyi év után legalább annyira ismerős, amennyire szenvedés.

„Aki szeret, az a szeretettnek a javát akarja. Ez pedig többek közt megköveteli azt, hogy a szeretett szabad legyen a szeretőtől.”

Ha lazul a háló, ha szabadabb leszel, ha szabadabb mersz lenni, mozdulhat a másik is. Vagyis, ha akar, választhat háló és szabadság közül. *Magadat is féltheted, szeretheted.*

Sokan választják továbbra is a nehéz hálót, mások inkább a nehezebbnek látszó szabadságot. Van, aki még akkor is vergődik, ha a másik már szabadult. Ha együtt lettek a háló foglyai, kifelé is együtt vagy külön, de menjenek!

Van, aki most azt mondja magában, nem ilyen egyszerű ez. Így van. Ki mondta, hogy az? De vajon mi egyszerűbb? Elhinni azt, hogy nincs kiút a hálóból, vagy egy hálószeretet segítségével elválni?



Az alkohol



... feloldotta a bennem lévő feszültségeket
... segített legyőzni a félelmeimet
... elegendő bátorságot adott, hogy megmondjam az igazságot
... segített a fájdalmak elviselésében
... társaságban oldottabbá tett
... segített a gátlásaim és félénkségem legyőzésében
... elaltatta a bűntudatomat és a magamnak tett szemrehányásokat
... ötletgazdaggá és humorossá tett
... fizikai erőt, szellemi alkotókésztséget adott
... szabadjára engedhettem az álmaimat
... megnyugtatót
... használt álmatlanság ellen
... feldobott
... növelte teljesítőképességemet
... gondtalanná tett
... segített alkalmazkodni
... elviselhetőbbé tette az egyébként elviselhetetlent
(„a hétköznapiakat”)
... segített, hogy ne érezzem annyira kirekesztettnek magam
... segített, hogy oldottnak érezzem magamat
... segített „kikapcsolni”
... lehetővé tette, hogy visszahúzódjak és legyen egy kis nyugal-
mam
... segített a tehetetlenségérzetem és a dühöm kezelésében

AKI MÁSOkat ISMER:
OKOS
AKI ÖNMAGÁt ISMERI:
BÖLCS

Ittunk...

Tegnap az idő kifordult magából és minden érthetlenné vált:
Boldogságunkban ittunk
– és *boldogtalanok lettünk;*
örömiünkben ittunk
– és *nyomorultul éreztük magunkat;*
az együttlét örömeire ittunk
– és *összevesztünk;*
a barátságra ittunk
– és *ellenségek lettünk;*
ittunk, hogy jól tudjunk aludni
– és *az éjszaka közepén felébredtünk;*
ittunk, hogy könnyebben tudjunk beszélni
– *de csak dadogtunk;*
ittunk, hogy a mennyben érezzük magunkat
– és *a poklok kínjait álltuk ki;*
ittunk, hogy felejtünk
– *de utolérték minket a gondolatok;*
ittunk, hogy szabadok legyünk
– és *függőkké váltunk;*
ittunk, hogy megoldjuk a problémákat
– *de csak egyre több lett belőlük;*
ittunk, hogy elboldoguljunk az élettel
– és *a halált hívtuk meg.*

NEM SZÉGYEN
SZENVEDÉLYBETEGNEK
LENNI.
DE SZÉGYEN SEMMIT
NEM TENNI
ELLENE!

Szabad választani

- ✓ Hányszor gondoltam már azt, hogy bármikor abbahagyhatom?
- ✓ Még mindig azt hiszem?
- ✓ Hányszor kellett éppen amiatt újra innom, mert rájöttem, mégse tudom megállni?
- ✓ Hányszor fogadkoztam némán, elszántan: holnaptól másként lesz?
- ✓ Hányszor nem tudtam lelkiismeret-furdalás, szégyenkezés nélkül inni?

VÁLASZTHATOK

A lvászavarok	J ózanság
L ehangoltság	Ó hajok megvalósulása
K étségbeesés	Z avarmentes gondolkodás
O ktalan félelem	A lkotás
H azugság	N yíltság
O ttihontalanság	É rdeklődés
L ezüllés	L ehetőségek
I mpotencia	E rő
Z aklatottság	T ávlatok
M egalázottság	M egbecsülés
U ndor	Ó riási tartalékok
S zeretetlenség	D erű

VAGY

„A választás feltételezi a tudatosságot – a nagyfokú tudatosságot, aminek a hiányában nem beszélhetünk választásról” Tolle

Függőség vs felépülés

Minden rólam szól és arról, hogy én mit akarok.

Hazugság, csalás és manipulációi, hogy megkapjam, amit akarok.

„Tudok vigyázni magamra!”

Racionalizáció, magyarázkodás, bagatellizálás, ha hibázom.

Hamis képet vetítek magamról.

Elrejttem és letagadom a félelmeimet, nehogy gyengének tűnjek.

Hogyan segíthetek másoknak?

Készség, őszinteség, nyitottság teszi lehetővé, hogy elérjem azt, amire szükségem van.

Van valami nagyobb nálam.

Elfogadom magam, elismerem a hibáimat és általuk is fejlődöm.

Sem jobb sem kevesebb, nem vagyok mint bárki más.

Félelmeimet és korlátaimat tudomásul veszem és segítséget kérek.

Amikor egy szabadult iszákossal találkozol, akkor egy hőssel találkozol. Alattomosan ott szunnyad benne a halálos el-lenség. Gyengesége állandó teher, útját egy olyan világban folytatja, amely a helytelen ivási szokások világa, olyan kör-nyezetben, amely nem érti meg, egy olyan társadalomban, amely siralmas tudatlanságában úgy érzi, jogában áll, hogy lenézzék és másodosztályú embernek tartsa csak azért, mert szembe mer úszni az alkohol árjával.

Tudnod kell: ő egy első osztályú ember!

Friedrich von Bodelschwing

FÜGGŐ

- Alkalmi, de növekvő mértékű, könnyebbéget hozó italozás
- Társaságban gyakran szórakoztató, sziporkázó, elbűvölő
- Rendszeres italozás és a mennyiség növekedése
- Az ivás abbahagyására vagy erősebb kontrollálására irányuló akarat gyakori megtörése
- Szégyenérzet, amiért kudarcot vallott, a hibát másban keresi
- A mértéktelen ivás letagadása
- Az első emlékezetkihagyások
- Gyakori kontrollvesztés
- Kiszámíthatatlan nagyvonalúság
- Az alkohorról való beszélgetés kerülése
- Mentség találása a helyzetére
- A megbízhatatlanság erősödése
- Az érdeklődés elvesztése
- A gondolatok gyakran keringenek az alkohol körül
- Általános elhanyagoltság (evés, ruházkodás, higiénia)
- Agresszív magatartás a partnerrel/gyerekkel szemben
- Újabb ivópartnerek keresése

TÁRSFÜGGŐ

- Első sejtések, hogy a partner nem normális módon iszik
- Az alkohollal való problémás kapcsolat időnként szóba kerül
- Az intéseket a partner kritikaként és akadékoskodásként fogja fel
- A felelősség felvállalása az alkohollal járó nehézségekkel kapcsolatban
- Felmentés és ürügyek a partner részére
- Az alkohorról való beszélgetést egyre jobban megmérgezi a kritika
- Kétségek a saját felismeréseit illetően, bizonytalanság a partner megítélésében
- Növekvő feszültség és félelem a váratlan eseményektől
- Időnkénti reménykedés, hogy minden olyan lesz, mint régen
- Intenzív próbálkozás a segítségnyújtásra
- Csüggedés és tehetetlenség a visszaeséskor
- Növekvő testi és pszichés problémák, néha altató és nyugtatószerek használata
- Halál kívánása („bárca egy fának hajtana")
- Mély kétségbeesés, rezignáció
- Fenygetések anélkül, hogy levonná a következtetést
- Minden szociális érintkezés elutasítása, családi elszigetelődés
- Az alkohol kiporciózása, teli üvegek kiöntése
- Félelem az agressziótól
- Pénzgondok
- Annak felismerése, hogy a partner problémáját nem tudja megoldani
- Első kísérlet, hogy ismét önállóan cselekvő személlyé váljon

folyamata

az alkoholfüggők és a társfüggők szempontjából

A megbékélt, alkoholmentes életmód utat mutat az értelmes életre.

- Új, közös életvezetés kezdete
- Óvatos közeledés egymáshoz, szexuális frusztráció leküzdése
- Önszorgító vagy absztinens csoportban való közös részvétel
- Beszélgetés a közös jövőről
- A családi kapcsolatok lassú felépülése
- Személyiségfejlődés
- A vágyak megvalósítása
- A felelősség közös vállalása

TÁRSFÜGGŐ

- Várakozó magatartás, az elválás gondolatai átmenetileg megszűnnek
- Kétkedés a terápia sikerében, féltékenység a terapeutára
- A feszültség nem csökken
- Beszélgetőpartnerek keresése
- Csoportlátogatás meggyőződés nélkül
- Saját szerepének felismerése
- Bizalmatlanság a partnerrel szemben
- Irritálja a környezet meg nem értése
- A partner absztinenciájára vonatkozó dicséretet saját megsértésének érzi
- Elismerést vár azért, amit végigcsinált
- Kompetencianehézségek a családban és az új szerepek körül
- Saját viszonya az alkoholhoz problémássá válik
- Testi, lelki összeomlás lehetséges
- Agresszivitás a partnerrel szemben, aki (ismét) egyre önállóbb
- Annak felismerése, hogy a családi hangulatot nem kell feltétlenül az alkoholfüggőnek alárendelni
- Senki nem érti, miért tart ki még mindig a függő mellett

FÜGGŐ

- Lépések a gazdasági stabilizáció felé
- Az ideálok újra létrejönnek
- A felelősség újbóli vállalása
- Kiépül a tartós barátságok köre
- Felébred a régi és újabb érdeklődés
- Pozitív testi érzés, természetes kikapcsolódás és alvás
- A család/partner igényeire való reagálás
- Az önbecsülés lassan visszatér
- A partnerrel való közösség hiányának veszélye
- Megjelenik az új életmód lehetősége
- Önszorgító/absztinens csoporthoz való csatlakozás
- Új remény kezdete, a deficit feldolgozása, a lét vállalása
- A normális gondolkodás megjelenik ismét, a segítség utáni vágy megnyilvánul
- Az absztinencia kezdete/terápiás intézkedések előkészítése
- Egy csoport/vagy tanácsadó felkeresése

Az ábra azt is szemlélteti, hogy a hozzátartozó csak akkor tud hatáson segíteni, ha már nem kifelé mutatva törekszik görccsen a harmóniára és kiegyensúlyozottságra, hanem önálló személyként cselekszik. Csak az absztinenciával, és a társfüggőknek a "partner az alkoholizálásban" – szerepből való kiszállásával lehetséges az önálló személyiségekhez vezető kétoldalú pozitív fejlődés. Ez a fejlődés az alkoholfüggő és a hozzátartozó esetében különböző módon megy végbe. A bemutatott folyamat pozitív megoldásnak mutatja az új, közös életformát, a leszokás és a családi kapcsolatok helyrehozásának céljaként. Más utak és megoldások is elképzelhetők és lehetségesek. Más szereptől függő szenvedélybeteg esetében a folyamat hasonló.

Fogadó

Ha azt mondom, fogadó, lelki szemeim előtt – bizonyára irodalmi és filmemlékeim nyomán – egy olyan meghitt épület képe rajzolódik ki, amelyben hosszú utazását megszakítva megpihenhet a fáradt vándor. Ahol – jó esetben – testileg-lelkileg megnyugodhat, feltöltődhet, s megerősödve folytathatja útját.

Fogadó nyílt Budán. No, nem egy külön épület, hanem néhány meghitt, otthonos helyiség az I. kerületben, a Csap utca 2. földszintjén. S nem is vendéglátóipari egység vagy szállás ez, hanem befogadó szellemiségű hely. Olyan vándorok számára, akiket megtépáztak életük viharai, akik lelki menedékre, jó szóra vágyanak, s folytatható utat keresnek. A 2005-en megnyílt Fogadó a Magyar Máltai Szeretetszolgálatnak már a második ilyen – pszichoszociális segítő – intézménye Budapesten, melyet szenvedélybeteg emberek számára, a függőség örvényéből való kikerülésük támogatására hoztak létre.

A XII. kerületi Kék Golyó utcában található intézményünkben a „máltaiak” már 2000 óta foglalkoznak az életük útján elakadt emberekkel, akiket csakugyan vendégekként fogadnak. Az otthonosan berendezett, hajdan háziorvosi rendelőként működő helyiségekben a zaklatott lelkű ember is egyre jobban érezheti magát. A „nagyszobában” barátságos, békés körülmények között – akár teázgatva – van lehetőség elmélyült, tisztázó, személyes párbeszédre vagy épp csoportfoglalkozásokra. A kitűzött órarend mutatja: csaknem minden nap „teltház” van. Pár- és családterápiát, konzultációt tartanak itt, önsegítő, hozzátartozói csoportok gyűlnek össze a Fogadóban, amely a szó szakmai és átvitt értelmében is alacsony küszöbű intézmény: a belépéshez nem szükséges



taj-kártya vagy orvosi beutaló, és bárki beléphet az ajtón, ha úgy érzi, élete olyan sűrű erdőbe érkezett, ahonnan nem lát kiutat.

Sokfelől jönnek emberek. Itt elfogadó szakemberek segítségével találhatnak rá a folytatásra, miután sikerült felismerniük, hogy milyen gócok akadályozzák életüket – amelyeknek az alkohol, a drogok vagy éppen az ugyanolyan súlyos függőséget jelentő játékszenvedély „csak” a tünetei. A kábítószerrel fiatal nemegyszer a szülők eltagadott konfliktusának a szimptomája. S ez esetben a gyógyulás útja az ő gondjaikkal való szembesülésen keresztül vezet: az egész „rendszer”, azaz elsődleges célcsoportjukat, a családot „együtt mozduló” egységnek tekintik a szakemberek, amikor a társas kapcsolatok sérülésének gondozásán fáradoznak. A segítő foglalkozásúak egyik alapigazsága, hogy: „Minden a családban kezdődik. A szenvedélybetegség is. – Minden a családban kezdődik. A gyógyulás is.” Az önsegítő csoportokban a poklokat megjárt emberek a legtöbbet nyújthatják egymásnak, hiszen jószívről fél szavakból megértik a másik problémáját, és sok erőt meríthetnek abból, ha az őszinte légkörben megismerik a többiek történetét, gyógyulását, vagy újabb és újabb visszaeséseit is. Természetesen több szakember: szociális munkás, mentálhigiénés szakember, addiktológus, családterapeuta, illetve pszichiáter is dolgozik a máltai Fogadóban. Elsősorban nem orvosi segítséget kívánnak nyújtani, hanem lelki-szellemi támogatást. A munkatársak rendszeres kapcsolatot tartanak fenn a hasonló szolgálatot végző intézményekkel, hogy mindig a legmegfelelőbb helyre tudják irányítani az őket felkereső embereket. Munkájuk, szolgálatuk, vendégfogadásuk nem pusztán „beszéd”, hanem cselekvő példa: a közülünk elzuhant, lerogyott emberek felemelése nem elméleti kérdés.

Szigeti L., Új Ember 2005. (frissítve 2021)

**Az vagy aminek magadat tartod.
Ha a gondolkodásod megváltozik,
te is megváltozol.**

Az igazság gyógyít

Az alkoholizmus poklából szabadulóban a következőket állapítottam meg:

- ✓ Bátorságom mit sem ért. Mert hiszen volt bennem bátorság, ne gondolják, kérem, hogy gyáva volnék.
- ✓ A magam ellen fordított erőszak semmit sem ért. Hányszor szidtam magam fogamat összeszorítva: „Te féleszű barom, abbahagyod már végre!”
- ✓ Önmagam siratása sem ért a világon semmit. Ha valami, hát ez igazán szálnalmas.
- ✓ Nem ért semmit a büszkeség, legfeljebb annyit, hogy jobban igyekeztem elbújni, nehogy rajtakapjanak, amint meghúzom az üveget.
- ✓ Az sem, hogy okos vagyok. Csak annyit, hogy megértettem: a halálba kergetem magam.
- ✓ Mire voltak jók az ígérek, melyeket Istennek és szentjeinek tettem? Űgyis tudtam, hogy nem tudom betartani őket.
- ✓ Az imádság, még az imádság sem ért semmit. Legfeljebb annyit, hogy segített elfogadni a véget. Ma már tudom, hogy Isten nem egyedül működik: testvéreim, embertársaim karját használja.

Ez nem hatásvadászat, sem a sebeim nyalogatása, egyszerűen megállapítom, hogy mindezekkel semmire sem mentem.

Ezzel szemben már az első Anonim Alkoholisták gyűlésen tapasztalati tudásból származó bizonyossággá vált bennem, hogy képes leszek abbahagyni. És ezt nehéz lenne kétségbe vonni. Számomra ez volt az egyedül üdvözítő út.

Lucien Duval jezsuita szerzetes

A hazugság a legrosszabb szenvedély!

Elfogadnak



„Ez egy befogadó közösség, elfogadnak olyannak, amilyen vagyok, és ezt nagyon hamar megszokja az ember.

A legnagyobb magányosság az, amikor az ember társaságban, vagy családban magányos. Az igazi magányosság, az amikor az embert sokan veszik körül, akikkel valamilyen oknál fogva nem találja meg a hangot, a kontaktust, azt a fajta együttélési helyzetet, rendszert, amiben ő jól érzi magát.

Itt mindenki megjárta a hadak útját, amikor ide bejön az ember itt nem kell alakoskodni, nincsenek olyan elvárások, amikkel szemben az ember a pótszereket kereste, mert hogy éppen mindig az volt a problémája, hogy mit várnak tőlem mások, mit gondolnak rólam mások, milyennek szeretnének ők látni. Itt azzal szembesül az ember, hogy bejön, és mindenki elmondja – ha akarja egyáltalán –, ami a szívét nyomja, és nem kell magyarázkodni a másoknak, hogy ez milyen mélység, hogy ez milyen tragédia, hogy ez milyen hihetetlenül nehéz szituáció. Mindenki tudja. Akkor egyszerűen arról tudunk beszélni, ami a lényeg, hogy vagyunk, mi történik velünk, milyen lehetőségeink vannak ahhoz, hogy még jobban talpra álljunk, hogy megtaláljuk a helyünket a világban.

...Amikor az ember elindul a jó úton, akkor nagyon hullámozó, depressziókkal teli hangulata van, ami azt jelenti, hogy időnként nagyon happy, időnként meg lent van a padló alatt. ...Ha eljövök ide, és túl jól vagyok, ami a legnagyobb veszély a szenvedélybetegeknél, mert akkor tudják elhinni, hogy na, most jól vagyok és megtehetek valamit, amit egyébként nem, akkor szépen visszahúz, amikor nagyon rosszul vagyok, akkor pedig megemel. Hétről-hétre az ember szembesül azzal, mit tettem eddig, hogy jutottam ide, és hogy miért nem szabad még egyszer abba az irányba menni.”

Részlet egy rádióriportból

Józanság

Hogyan őrizhető meg?

- 1 Először is a józanság kezdeti szakaszában jót tesz, ha „**távolságot**” tartok az ivástól. A kocsmák, az ivócimborák és a kora reggeli bevasárlásokat jó elkerülni. A részek társaságában nem érzi jól magát egyedüli józanként az ember. Akárcsak az autóvezetésnél a távolságtartásnak itt sem a félelem az oka, hanem a tapasztalatok alapján szerzett felelősségtudat.
- 2 Másodszor olyan **pozitív célokra** van szükségem, amelyekért megéri absztinensen élnem. Az absztinencia önmagában véve ugyanis nem cél, hiszen az olyan valami, amit az ember nem tesz: nem-ivás. A pozitív célok maguktól járulnak hozzá ahhoz, hogy az absztinencia egyre inkább magától értetődővé váljon, pl: aktív szabadidőtervezés, önállóság és az élet élvezésének képessége. Ilyenkor az a fontos, hogy a célok elérése személy szerint legyen jó az érintettnek. Az olyan célok, mint „jogosítványt szerezni”, „munkát találni” vagy „partnert keresni” csak rövid távon hatásosak, csak addig, amíg az ember el nem éri vagy fel nem adja azt a célt. Mi adhat az ön életének olyan célt, értelmet és irányt, ami nem tűnik el hirtelen?
Érdemes arra figyelni, hogy egészséges viszony alakuljon ki a között, amit tenni kell és a között, amit az ember maga akar. Aki túl sok „kellt”, „muszájt” – vagy akár mindent csak kötelességgént – él meg, könnyen hiszi azt, hogy emiatt tartozik magának egy kis jutalmazással, hogy „már valami jó is legyen az életben”. Ez pedig túl gyakran az alkohol.
- 3 Harmadszor **reális önértékelésre** van szükségem. Ez azért fontos, mert különben az ember túl magasra vagy túl alacsonyra teszi a céljait és aztán feladja. A reális önértékeléshez igen fontosak



az önszorgítócsoporthoz kapott visszajelzések. A reális önképhez tartozik annak felismerése, hogy képtelen problémamentesen bánni az alkohollal. Csak ezen az alapon fejlődhet ki az a bölcs belátás, hogy mi az, amit az ember meg tud változtatni és mi az, amit el kell fogadnia. (Bátorság és alázat).

- 4 Negyedszer **tenni** kell valamit önmagamért és a céljaimért. Mivel tisztában van a szenvedélykeltő szerrel szembeni képességeivel, tudja, hogy mennyire van tőle biztonságban. Ezért aktívan és tudatosan kell alakítania a „mát”. Az absztinencia melletti döntését és az alkohol elutasítását világosan juttassa kifejezésre. Az aktivitás azt jelenti, hogy az ember továbbfejleszti magát, oly módon, hogy pozitívan gondolkodik és cselekszik, vállalja az érzéseit és ki is nyilvánítja őket, figyel a saját és mások jogaira, kapcsolatot teremt más emberekkel, rendszeresen tesz valamit a testi, lelki jó közérzetéért. Önszorgító csoportba jár, és cselekedeteinek és gondolatainak vezérfonalává teszi az őszinteséget, az egyértelműséget. Mindent ami ettől eltér figyelmeztető jelként kell értékelnünk, és arra használni, hogy felülvizsgáljuk önmagunkat.
- Röviden arról van szó, hogy „van bátorságom olyan dolgok megváltoztatásához, amelyeket meg tudok változtatni”, valamint arról, hogy az ehhez szükséges képességeket kialakítom és fejlesztem.
- 5 Ötödször kell, hogy legyen **belátásom** annak a felismerésére, hogy mi az, amit nem tudok megváltoztatni, és hogy ebből le is tudjam vonni a megfelelő konzekvenciákat: Ha a világ más, mint amilyennek szeretném, és a próbálkozásaim ellenére sem tudom megváltoztatni, másrészt viszont nem szeretném feladni, akkor el kell fogadnom olyannak, amilyen. Ha el akarom rontani az életemet, akkor állandóan panaszkodhatok róla, de ha akarom egyre nyugodtabban el is tudom fogadni.

R. Schneider Szenvedély? Betegség?

Példa egy kézzelfogható emlékeztetőre, ami segít megmutatni, hogy önnek személyesen mire jó az absztinencia, illetve milyen hátrányai vannak az ivásnak.

Ezek az érvek röviden és világosan megfogalmazhatók egy hitelkártya nagyságú lapon. Az egyik oldalára az absztinencia melletti érveket írja fel, a másik oldalára az ellenérveket és következményeket, ha mégis megkockáztatná az alkoholfogyasztást.

Ha abba hagyom az ivást	
Előny	Hátrány
✓ több időm marad a családomra, a barátaimra a sportra	✓ elveszíthetem a kapcsolatot azokkal a barátaimmal, akikkel együtt ittunk
✓ jól tesz az egészségemnek	✓ kívülálló leszek
Ha folytatom a túl sok ivást	
Előny	Hátrány
✓ jobban, gyorsabban ellazulok	✓ egészségügyi problémáim lehetnek
✓ jobban érzem magam	✓ nehezebben tudok koncentrálni a feladataimra
	✓ problémák adódhatnak a kapcsolataimban

Az alacsony kockázatú alkoholfogyasztás legfontosabb jele a mérték és az önkontroll. Lényeges tényezők az életkor, a nem, az alkohol mennyisége és a környezet, amelyben valaki iszik.

Magas kockázatú alkoholfogyasztás: nőknél naponta 20 g, férfiaknál naponta 40 g tiszta alkoholtól kezdődik.

Alkalomszerű magas kockázatú fogyasztás: férfiak egy alkalommal 50 g-ot vagy többet, a nők pedig 40 g-ot vagy többet isznak.

Egy normál pohár alkohol általában 10-12 gramm tiszta alkoholt tartalmaz. Ez kb. megfelel egy pohár sörnek (3 dl 5%-os), egy pohár bornak (1 dl 13 %-os) vagy egy pohár pálinkának (4 cl 40 %-os).



Ne változz!

Évekig ideges voltam, depressziós és önző. Mindenki azt hajtogatta, hogy milyen neurotikus vagyok.

Én persze nehezteltem rájuk, bár beláttam, hogy igazuk van, és meg akartam változni. De sehogy sem sikerült, bármennyire is akartam.

Leginkább az fájt, hogy a legjobb barátom is azt hajtogatta, hogy milyen neurotikus vagyok. És ő is állandóan arra kért, hogy változzam meg. Erőtlennek és csapdába zártnak éreztem magam.

Egyszer azonban így szólt hozzám a barátom:

Ne változz meg! Maradj olyan, amilyen vagy! Igazán nem számít, hogy megváltozol-e vagy sem. Én úgy szeretlek, amilyen vagy; nem tudlak nem szeretni.

Olyanok voltak ezek a szavak a fülemnek, mint a muzsikaszó!

Ne változz! Ne változz!... Szeretlek.

Görccseim fellazultak. Életre keltem. És, igen, csodák-csodája, megváltoztam!

*- Óvj meg attól a félelemtől,
hogy elmulasztom az életet.*

*- Ne azt add nekem, amit kívánok,
hanem azt, amire szükségem van.*

*- Tanítsd meg nekem
a kis lépések művészetét.*

Antoine de Saint-Exupéry

A nagy titok

Glenn korán megtanulta, hogy az apja alkoholizmusa a Nagy Titok. Bár az anyja megtiltotta neki, hogy „apa problémájáról” bárkinek is beszéljen, Glenn szégyene akkora volt, hogy magától is hallgatott volna. A külvilág felé a család magára öltötte a „minden a legnagyobb rendben” mázát. A családtagokat a közös ellenséggel való küszködés fogta össze. A titok lett a családot együtt tartó kötőanyag.

A Nagy Titok három elemből áll:

- 1 Az egyértelmű bizonyítékok, valamint a többi családtagot rettegésben tartó és megalázó viselkedése ellenére az alkoholbeteg ember tagadja alkoholizmusát.
- 2 Az alkoholbeteg ember partnere és gyakran a család többi tagja is tagadja a problémát. Az italozót rendszerint olyan kifogásokkal mentetik, mint pl. „Anya azért iszik, mert egy kicsit lazít”, „Apa megbotlott a szőnyegben”, vagy „Apa azért vesztette el a munkáját, mert gonosz, a főnöke”.
- 3 A „normális család” látszata a máz, amelyet a családtagok egymás és a külvilág felé mutatnak.



Függünk és tagadunk

- Apa Tagadja, hogy anya túl sok nyugtatót szed.
Tagadja, hogy alkoholproblémái vannak.
Úgy tesz, mintha meg lenne fázna, amikor másnapos.
- Anya Tagadja, hogy akkor szerezte a véraláfutásait amikor azért esett el, mert olyan kába volt a gyógyszerektől, hogy azt se tudta hol van. Azt mondja megbotlott, amikor fel akarta venni a telefonját.
Tagadja, hogy sírt, de én láttam.
- Én Tagadok. Azt mondom nem zavar ez az egész, pedig de.
Úgy teszek mintha nem hallanám a veszekedést, pedig de.
Úgy csinálom, mintha minden rendben lenne, pedig nincs.

www.apaiszik.kimondhato.hu www.anyaiszik.kimondhato.hu

Kiadványok a szenvedélybeteg családokban élő gyermekekért



További kiadványaink



Kiadja a Magyar Máltai Szeretetszolgálat
Összeállították a Fogadó Pszichoszociális Szolgálat munkatársai
Szerkesztés, tördelés: Frankó András
A szövegek egy része
Ralf Schneider Szenvedély? Betegség? című könyvéből való
Képek, hátterek: shutterstock.com
ISBN 978-615-6322-03-6
ISBN 978-615-6322-04-3
A kiadvány megjelenését támogatta a Nemzeti Kulturális Alap

nka
Nemzeti Kulturális Alap

kimondhato.hu