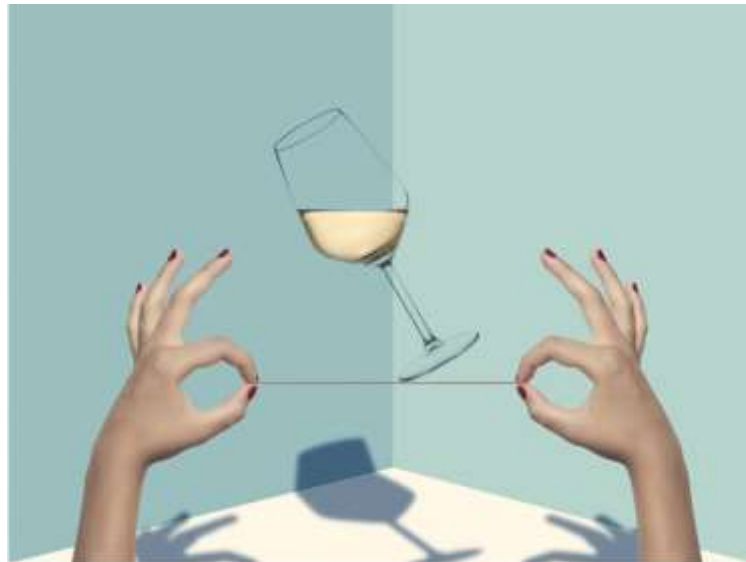


Nők Lapja: Az alkohol végpontjain – Két nő története, akik más-más aspektusból váltak az ital rabjaivá



DOBRAJ SAROLTA
2019. NOVEMBER 02.

Kati vállalkozó, anya, felépülő alkoholfüggő. Negyvenhárom éves korától tizenöt éven át ivott. Keményen. Kilenc éve hagyta abba, tizenegy éve jár az Anonim Alkoholisták közösségének gyűléseire. Erika is vállalkozó, és anya. Nem ivott sosem, de az anyja, az apja igen. Őt alkoholfüggő férfi val élt együtt az évek során. Őt éve jár az Al-Anon alkoholisták hozzátartozóinak gyűléseire. Azt mondják, mindketten függők, csak másképpen. Dobray Sarolta írása.



Már ott ülnek a kávézóban, amikor megérkezem. Belevágnak rögtön a közepébe, mintha ezer éve ismernék egymást.

Kati: Én sokáig azt hittem, azok az emberek azért ülnek ott a hozzátartozói gyűléseken, hogy együtt szidják a részeges férjüket, vagy bárkijüket. Meg az összes alkoholistát. Be is húztam fülem-farkam, amikor egyszer egy barátnőmet elkísértem az Al-Anonba... Teljesen megdöbbsentem. Annyira normális volt mindenki, és olyan jó hangulatú volt az egész! Miközben még ma is vannak orvosok, akik annyit tudnak csak mondani az alkoholistának: hölgyem/uram, ne igyon már annyit! Én úgy megmondanám az ilyeneknek, hogy doktor úr, üljön már be egy ilyen gyűlésre! Ugyanez igaz az én csoportjaimra is.

Erika: De szerencsére vannak olyan orvosok, rehabilitációs intézmények is, akiknél kifejezetten ajánlják ezeket a csoportokat. Én már azt tudom mondani, hogy volt az Al-Anon előtti életem, és most zajlik az azutáni. Ég és föld.

Kati: Én az a klasszikus alkoholista voltam, akinek nagyon sokat kellett innia nagyon hosszú ideig, és rengeteg mindent kellett elveszítenie ahhoz, hogy eljőjön az a pont, amikor azt mondja, nem mehet így tovább. Az első kérdés, amit meg kellett válaszolnom magamnak, hogy miért pont én. Arra döböntem rá, hogy én addig egyáltalán nem foglalkoztam magammal, azzal, hogy nekem mi a fontos, mi a jó. Mindig mások elvárásainak akartam megfelelni, a családoménak, a munkámnak, a világnak. De onnantól kezdve, hogy végre én lettem a saját életem főszereplője, rengeteg érdekes kalandban lett részem. Még hobbit is lett! Elkezdtem fotózni. Köztéri szobrokat. És imádom.

Erika: Nahát, én is fotózom! Vadvirágokat fényképezek, olyan egész apró szépségeket is, amiket régen még csak észre sem vettem. Tulajdonképpen én is most ismerkedem azzal, aki vagyok. Apám sokat ivott gyerekkoromban. Anyukám – bánatában – később lett súlyos alkoholfüggő. Én pedig tudat alatt folyamatosan a családom becsületét próbáltam megmenteni... Képtelen voltam ellazulni. Sosem tudtam arra figyelni, nekem mi a jó.

Kati: Fura, mennyire a gyerekkorban gyökeredzik minden. Mindig. Az én anyám borzasztóan szerelmes volt az apámba. Minden ökörlötte forgott neki. De előbből kezdem. A nászéjszakán apám leültette anyámat, hogy Erzsike, most ígérd meg, hogy nem kell majd neked gyerek. Anyám köpni-nyelni nem tudott, gondolhatod. Aztán apám azt mondta, na jó, legyen, csak engem hagyjál ki belőle, nekem ne legyen dolgom veled. Na, így lettem én. Apám akkor járt esti egyetemre, nekünk meg mindig csöndben kellett lenni. Hogy apu tanul. Ő volt a főszereplő, anyám szívében is. Hiába próbáltam én is beférkőzni mellé. Apámnak volt még egy rettentő rossz tulajdonsága. Ha valami nem tetszett neki, ordított. Rettegtem tőle.

Erika: Dühfűgőség...

Kati: Nem tudom. De azt igen, hogy mindig nagyon kellett, hogy mellettem legyen egy férfi. Mert apám nem volt ott igazán sosem. Mit tesz Isten, én később a férjemért ugyanolyan eszement módon rajongtam, mint anyám apámért. Én is, mint annyi nő, szerelmi bánatból kezdtem inni. Amikor tönkrement a házasságom. Amikor rájöttem, hogy nem tudom már megjavítani... Aztán sokáig úgy éreztem, hogy a férjem cserbenhagyott, hiába látta, hogy nagyon rosszul vagyok, hogy kifut alólam a talaj. De leginkább az fájt, hogy rájöttem, nincs is benne semmi rendkívüli. Hogy ugyanolyan átlagos férfi, mint bárki más.

Erika: Az én apám nem ordított, afféle jókedvű ivó volt... A szüleimre mindenki felnézett ott, ahol élünk, körjük csoportosult a helyi értelmiség. Aztán beszippantotta őket az alkoholizmus. Anyám nagyon kötelességtudó ember volt, mindig friss ebédet rakott az asztalra, enni lehetett volna a padlóról. Igaz, ő nem ült le közénk ebédelni... Mert folyton ideges volt apu miatt.

Kati: Az én gyerekeim szerencsére már túl volt a kamaszkoron is, amikor inni kezdtem. Talán az a legnehezebb az egészben, hogy ezt a fajta mindennapi alkoholizmust senki nem veszi komolyan, nem látják be, hogy ez egy rettentő súlyos betegség. Nem pedig hiba, vagy bűn. Nekem sem volt soha az az érzésem, hogy beteg vagyok. Csak a szégyen volt, meg az állandó bűntudat.

Erika: Az a legnagyobb baj, hogy ez egy rettenetes tabu. Ezért nem jutott nekem sem eszembe húsz évig, hogy az én anyukám beteg. Csak azt láttam, hogy önfejű, és biztos nem szeret minket. És ez rettenetesen fáj. Könyörögtem, sírtam, kiabáltam, szidtam, hogy ne igyon. Egyik terápia után a másikra cipeltem, de ahányszor visszajött, háromszor annyit ivott. Rögeszmeként élt bennem, hogy ki fogom őt gyógyítani. Minél inkább menteni akartam, annál rosszabb lett minden. Aztán eljött a mélypont. Akkor tudatosult bennem, hogy nincsenek már eszközeim. Hogy ha meg akar halni, akkor meg fog halni, és kész. Egyszerűen levettem róla a kezem. És ez bizonyult a legjobb módszernek. Ezt aztán a csoportban is megtanultam: egy alkoholistának nem szabad segíteni, azaz a jelszó: „Úgy segíts, hogy ne segíts”. Csak az egészséges, szeretetteljes elhatárolódás vezet célra. Most már eljutottam oda, hogy amikor anyukám – nagyon ritkán – visszaesik, nincs már bennem szomorúság, inkább valamiféle megértés, és nyugodt bizalom abban, hogy ő már ismeri a visszafelé vezető utat. Nekem egyetlen dolgom van: magamat építeni, és szeretetben maradni felé, és a világ felé is.

Kati: Van a felépülésnek egy olyan része, amikor a múltat próbálja valahogy helyre tenni az ember. Bocsánatot kérni a hozzá közel állóktól, akiket óhatatlanul, sokféleképp bántott, amíg ivott. Mert az alkoholfüggő igenis bántja – így, úgy, amúgy – a körülötte élőket. Én is bántottam. Én is bocsánatot kértem, százszor. Aztán volt egy pont, amikor azt mondtam, vége a vezeklésnek. Nem élhetek ilyen bűnbánó képpel életem végéig.

Erika: Pontosan, fel kell ismerni a valóságot. Minden férfi alkoholfüggő volt mellettem, de az elején soha nem vettem észre, hogy baj van. Mintha ez belém lett volna kódolva valahogy. Hogy az apukám is ivott, nincs azzal semmi baj, még jól is áll egy férfinak, ha egy kicsit viccesebb, ha olyan laza. De mivel ez egy progresszív betegség, egy pont után mindig szembesültem vele, hogy én képtelen vagyok így élni. Elhagytam mindet, mindig. És kezdtem előlről, egy másikkal. Mind intelligens, öt-hat nyelven beszélő, művelt ember... Mindkét férjem belehalt az ivásba. Egyetlenegy valaki volt, aki elkezdett felépülni az együttlétünk alatt. Ő hallott az Al-Anonról, hogy léteznek hozzátartozói csoportok. Szerette volna, hogy elmenjek, én meg erre rettentő dühös lettem. Hogy hát nekem semmi közöm az alkoholhoz! Egy hónap múlva aztán elkezdtem gondolkodni: valóban nincs közöm hozzá...? Én nem iszom egy kortyot sem, de körülöttem mindig, mindenki ivott, gyerekkoromtól kezdve. Akkor erőt vettem magamon, és elmentem egy gyűlésre. Végigzokogtam. Aztán a következő fél évben csak mondtam, mondtam ott a magam bánatát, és sírtam. Aztán lassan kisütött a nap, és úgy is maradt... Életem egyik legjobb döntése volt, hogy oda elmentem. Azt tanítja ez a program, hogy vegyem le a fókuszot az alkoholistáról, meg egyáltalán másokról, és magamra helyezzem át. Magamban keressem meg a jót és a rosszat, a hibát is. Egészen megváltozott a kapcsolatom az anyukámmal, a testvéreimmel. A gyerekeimmel! Végre igazi lelki kapcsolatba kerültem velük. Rájöttem, hogy nem „rendezni” kell őket folyton, és megmondani, mit csináljanak, hanem csak figyelni rájuk, úgy igazán.

Kati: Érdekes, mennyire hasonlóak vagyunk ebben a történetben. Annyi a különbség köztünk, hogy én az aktív oldalon csináltam az alkoholizmust, te pedig a passzívon...

Erika: Igen, ez is egy függőség, csak egy másik. Én munkamániás lettem. Kontrollmániás. Irányításfüggő. És attól a zűrzavaros érzéstől is függtem, amit gyerekkoromban az alkohol miatt átéltem a családomban. Tudat alatt mindig megkerestem magamnak azt az embert, aki ezt a jól megszokott érzést tálcán nyújtja nekem. Lassan megértettem, hogy általában nem az alkoholfüggő okozza a családban a

legnagyobb feszültséget, hanem a hozzátartozó. Én a házasságomban iszonyú feszültségeket csináltam folyton, ráadásul a gyerekeim előtt. Ezt azóta is rettenetesen bánom, és bocsánatot is kértem érte. De akkor még nem értettem, hogy egyáltalán nem lesz jobb a helyzet attól, hogy engem folyton szétvet az ideg, mert a férjem iszik. Borzasztóan szégyelltem magam sokáig a családtagjaim alkoholizmusa miatt. Azaz őket szégyelltem. Magányos voltam. Nem jártam már a saját rokonaim esküvőjére, temetésére sem, mert tudtam, hogy a férjem vállalhatatlan, amikor piál. Szép lassan a barátaimtól, és mindenkitől elszigetelődtem. Zárkózott, folyton dühös ember lett belőlem, aki olyan szintre emelte magában a gyűlöletet, hogy ijesztő. Már arról fantáziáltam, hogy ha a férjem nem hagyja abba az ivászatot meg a cirkuszoslást, megölöm. Aztán egy nap felébredtem reggel, és rádöbbenem, hogy ez már nem is én vagyok. Én nem vagyok ilyen! Akkor tudtam elhagyni.

Kati: És már nem félsz attól, hogy megint egy alkoholfüggő férfinél kötsz ki...?

Erika: Ezért kell továbbra is sokat foglalkoznom magammal. Fejlődni. Igen, még mindig ez a legnagyobb félelmem, hogy visszaesem ebbe a csapdába. Mert megyek az utcán, figyelem a férfiak arcát, és látom, kik néznek meg maguknak. Még mindig az alkoholfüggők. Érzik... De már nem hagyom magam.

Kati: Nagyon nagy csapda ez. Én sokáig úgy voltam vele, hogy én irányítom az alkoholt. Hogy csak este iszom. Még nem láttam, hogy probléma lenne ezzel. De a pszichológusom látta, és rábeszélte a beültetésre. Ilyenkor egy kapszulát operálnak az ember fenekébe, és aláírtnak vele egy papírt, hogy ha erre ráiszik, akkor anynyi, meghal. Egy évig tart a hatása, egy évig nem is ittam. Aztán mindent bepótoltam a 366. naptól. Három év múlva eljátszottam ugyanezt. Beültetés, egy év múlva vissza minden. Ittam én mindent. Sokáig vörösbort, aztán, amikor már egy üveg kevés volt, elővettem a konyakot. De annak erős volt a szaga, áttértem hát a vodkára. A vége napi egy üveg bor és négy deci vodka lett. Borzalmas rosszullétek. Úgy voltam vele, hogy feladom az egészséget, annyira nem maradt semmi örömöm. Nem akartam meghalni, de élni sem. Akkor a gyerekeim öszzebeszeltek, hogy csinálni kell valamit, mert anyu meg fog halni. Jobb ötlet híján elrámcsigáltak egy újabb kapszulabeültetésre. A harmadikra. Megvolt az időpont, bementünk reggel, amikor is kiderült, hogy a doktor úr nem tudott bejönni, mert túllitta magát. Röhögtünk kínunkban. Akkor hazamentem, kinyitottam a telefonkönyvet, és az első oldalon ott volt az Anonim Alkoholisták telefonszáma. Elmentem egy gyűlésre. Aztán mindegyikre. Nem mondom, hogy könnyen ment, két évig rendszeresen visszaestem. De már láttam az utam, ahogy talán a te anyukád is. Annyit tudtam, hogy végre boldog akarok lenni. És hogy ez alkohollal nem megy. Azt tapasztaltam, hogy a gyűléseken mindenki jókedvű és kedves. És akkor elhittem, hogy én is lehetek még valaha ilyen.

Erika: Sikerült?

Kati: Belülről teljesen jól vagyok. Kívülről nem annyira, mert abbahagytam a dohányzást, és 35 kiló fel is mászott rám gyorsan. Mindenben mértéktelen vagyok, ezt kell kezelnem. Mértéktelenül ittam, mértéktelenül dohányoztam, aztán mértéktelenül ettem az édességet. De elszánt vagyok, leadom azt a 35 kilót még a jövő évben. Most már mindig előre gondolkodom. Nem akarok több időt elpazarolni, pazaroltam már eleget.

Erika: Én mindig csak huszonnégy órára tervezek. Ezt is az AI-Anonban tanultam meg. Hogy ha huszonnégy órát gyönyörűen végig tudok élni, akkor azzal a nappal elégedett lehetek. Nem kell többet tudni. Nagyon hiszek a megosztás erejében is, abban, ahogy a gyűléseken az emberek átadják, kicserélik a tapasztalataikat. Vehetnék én több százezer forintért önismereti órákat, akkor sem kapnék annyit, amennyit ott, az a pár ember ad. Minden alkalommal úgy megyek haza, hogy megerősödtem. Már nem félek az élettől, szeretem benne a kalandot, a megoldandó feladatokat. Csak ne legyek többé haragban, gyűlöletben, ezeket a kemény érzéseket kiirtottam magamból. És megtanultam érezni... Korábban nem hagytam magamnak átélni igazán sem a fájdalmat, sem az örömet. Már nem félek ezektől. És ez gyönyörű.

Kati: Nálam úgy működik ez a huszonnégy óra, hogy amikor nagyon sok a probléma, én csak egyetlen napra való adagot veszek ki belőle. Azt oldom meg. A többit szépen félreteszem. És van még egy trükköm: minden reggel és este tartok magamnak egy egyszemélyes értekezletet. Reggel eltervezem, hogy fog kinézni a napom, este összegzek. Az apró örömeket, a kicsi szépségeket, amiket megéltem, amiket láttam. A vadkacsát a tóban, a buszvezető mosolyát, az esőt... Aztán elképzelem, hogy ott ül a fotelben egy végtelenül gazdag bankár és a mindenkori szépségkirálynő, és ők is végiggondolják, mennyi boldogság jutott nekik abban a huszonnégy órában. És én minden egyes nap azon vagyok, hogy én nyerjek...

Fotó: Getty Images