

Drog- és alkoholfüggők hozzátartozóinak felépülése

# „Ne szappanozzuk a lejtőt”

A szenvedélybetegség nemcsak a szerhasználót, hanem a hozzá közel állókat is érinti, ahogy a felépüléskor is mindenkinek változnia kell. Hogyan segíthet magán és szeretén a hozzátartozó? Hogyan kommunikáljon? Szakembereket kérdeztünk, önsegítő csoportban jártunk.



Fotó: Providence Treatment

KÉPÜNK ILLUSZTRÁCIÓ

■ „Cs. vagyok, alkoholbeteg hozzátartozója. Nálunk a helyzet változatlan. Vagyis változatlan, de rosszabb. Harminc nap kórház, tíz nap otthon, nagyjából ilyen ritmusban zajlik az életünk. A kisebbik gyereket edzésre viszem akkor, amikor a gyűlés is van, ezért tudok mostanában csak ritkábban jönni” – meséli társainak az Al-Anon családi csoport gyűlésén egy negyven körüli férfi. Halkan, nyugodtan beszél. Kódos csütörtök este van, egy asztal körül ülünk, azon mécses, tea, házi sütemény. A részvevők – többségükben nők – felváltva olvasnak föl az Al-Anon-irodalomból (lásd az Így szeress egy alkoholistát! című keretes írásunkat). Ezután a tagok lehetőséget kapnak, hogy meséljenek érzésekről, gondolatokról, a legutóbbi találkozótól óta megélt történésekről. Vannak nagy hallgatások is két beszámoló között, de végül mindenki él az alkalommal, hogy kicsit kiadja magából mindazt, amit talán sehol máshol nem tud kibeszélni. Nincs véleményezés, kritizálás, tanácsolás, csak egy-

más figyelmes meghallgatása. Ez szabály. Alkoholbeteg hozzátartozójaként nem is mindenki szokta meg könnyen, hogy itt nem kell, sőt, nem szabad reagálni. Egy fiatalasszony arról beszél, hogy a férje most fog először hazalátogatni a rehabról. Kicsit izgul, hogy milyen lesz a találkozás a gyerekekkel, de már nagyon várják a hétvégét.

Sokféle addikció létezik, ezek közül az alkohol- és a drogfüggőség az, amely sok tekintetben hasonlóan érinti a hozzátartozókat. Itthon az alkoholfogyasztás régóta a legnagyobb probléma. „Magyarországon az alkoholisták és az úgynevezett magas kockázatú ivók száma meghaladja a kétmilliót. És e kétmillió magyar ember többségének van családja” – hívja fel a figyelmet a száraz tényekre Személyácz János pszichiáter, pszichoterapeuta, a Magyar Addiktológiai Társaság elnöke. Nem véletlen, hogy nagy visszhangot váltott ki, amikor pár hónapja megjelent egy beszélgetés a Magyar Hang Mindenki függő című podcast műsorá-

ban Molnár Gusztávval. A színész azzal jelentkezett be a műsorvezetőnél, hogy szeretne mesélni az alkoholizmusáról és arról, hogy másodszorra is nekivág a rehabnak. Mint a beszélgetés elején kiderült, a műsorvezető – maga is felépülő függő – egyúttal a színész jó barátja is, és meglehetősen szigorral, helyenként számon kérően szegezte neki a kérdéseket, ami vitát indított a kommentelők között.

„Mintha nem lenne eléggé a köztudatban, hogy a függőkkel nem lehet aranyoskodni, mert az nem vezet sehová. Mondogtják, hogy együtt érzőnek kell lenni, de egy ponton túl ez fölösleges. Amíg a szenvedélybeteg maga nem akar változni, addig teljesen mindegy, hogy simogatják vagy keménykednek vele. Nekem is mondhattak bármit, leszartam” – fogalmaz Sári, aki néhány éve maga is komoly alkoholproblémával küzdött.

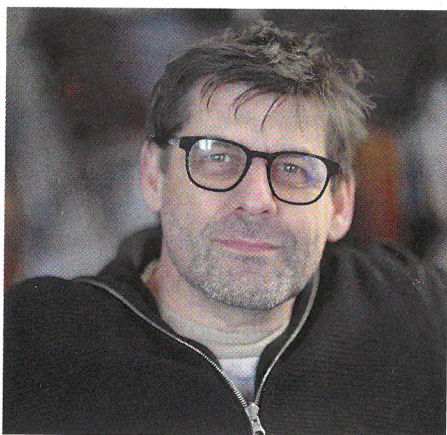
„Tomi nemcsak jómódú, de nagyon jószívű, segítőkész ember is volt. Mindig is szeretett inni, de ami fiatalon a buli része volt, az ötvenötvenöt évesen már nem volt túl jópofa” – meséli Tomi közeli barátja. „A kertvárosban, ahol élünk, napi szinten járnak össze a családok. Ezeket a partikon Tomi az első pár feles meg sör után még vicces volt, de aztán ahogy vesztette el az eszméletét, egyre durvább poénokat engedett meg magának. Volt, hogy a házigazdákat vagy azok barátait, máskor a »díszvendégeket« sértette vérig. Hiába mondtuk neki mi, barátok és a barátnője is, hogy így el fog vesztíteni mindenkit, nem hallgatott ránk, azt mondta, nincs itt semmi probléma. Persze, neki nem is volt, hiszen másnap, kijózanodva sosem emlékezett rá, hogy milyen minősítéttel viselkedett. Pedig egyre erősebb jeleket is kapott, hogy változtatnia kellene: először a lábát törte egy bulin, aztán összeverték, mert kikezdett egy vendég feleségével, és volt olyan, amikor taj részegen motorral törte össze magát. Nagyon szerethető ember volt, de a sok barátból egyre inkább csak az ivócimborák maradtak meg, azok jártak folyton Tomihoz. A napi szintű alkoholizálást és a kötekedő stílust megelégedve aztán a barátnője bejelentette, elköltözik. Ezután mintha eszmélt volna Tomi, egy darabig nem ivott, elkezdett újra sportolni, nagyokat sétálni, de amikor megkérdezték tőle, hogy van, azt felelte, elég unalmas a józan élet. Amikor aztán a barátnője visszaköltözött, kis idő elteltével kezdődött minden előlről, csak még durvábban. Akkor végleg el-

hagyta a lány. Egy vasárnap este megint házi-buli volt Tominál, sokat ivott és cigizett is persze. Hajnal volt, mire mindenki hazament. Aztán reggel, munkába készülődve, Tomi infarktust kapott és meghalt. 55 évesen, egyedül a nagy házban. A temetésén több százan voltak, Tomi barátai, alkalmazottai, üzlettársai. Ugyan nem közvetlenül az italozásba halt bele, de mindent egybevetve mégiscsak abba.”

### „Ellökögetni” a terápia irányába

Mégis, mi lehet a helyes stratégia? Hogyan kommunikáljunk szenvedélybetegséggel küzdő családtagunkkal, partnerünkkel, barátunkkal, munkavállalónkkal?

„Ha csak rövid választ adhatnék, azt mondanám, fogalmam sincs. Mert nagyon sok mindentől függ, hogy adott szituációban milyen viselkedés lehet a legjobb. Függetlenül attól, hogy már mióta toljuk ezt a hülyeséget. Hogy már torkig vagyok az egésszel, de ha kilépek, hová menjek, nincsen pénzem... Fogjam a gyerekeket, és hagyjuk itt a házat? Mert az alkoholisták férjemnek nyilván esze ágában sincs elmenni. Menjek anyaotthonba?” – vet fel néhány súlyos dilemmát Szemelyácz János. „Akármilyen minőségben vagyok jelen egy szenvedélybeteg ember életében, ha következetes vagyok és megpróbálok a körülményekhez képest viszonylag higgadtan kitartani ebben, akkor talán el tudom juttatni az illetőt egy szakemberhez: pszichiáterhez, pszichológushoz, szociális munkáshoz.” Kicsit „ellökögetni” a beteg a terápia irányába – a kommunikáció szempontjából ez a legfontosabb a szakember szerint. Hogy ezt hogyan érem el? „Helyzetfüggő, hogy épp mi működhet. Csak ne a családtag vagy a barát kezdjen el »terápiát« csinálni.”



Fotó: Kalmár Lajos

SZEMELYÁ CZ JÁNOS PSZICHIÁTER

A pszichiáter úgy látja, „a gyereke nevelésben és a klienssel való foglalkozásban, az ő motiválásában nincs alternatívája a következetességnek. Vagyis nem megyek bele vele mindenféle megkerülő kommunikációba. Ez ad egy biztonságot a kliensnek.” Egy munkaadó pedig akkor következetes, ha azt mondja: „ha nem változtat, kirúglak”, és ha kell, meg is teszi. Vagy a feleség: „ha még egyszer ittasan jössz haza, akkor nem nyitom ki az ajtót” – és amikor ittasan hazajön, akkor tényleg nem nyitja ki az ajtót. „Ha elájul az ajtó előtt, akkor mentőt hívok, de nem engedem be a lakásba, mert megmondtam, hogy így fogok tenni.” Ezeket a kijelentéseket szokták aztán a nagyszívű munkál-tatók, a családtagok folyamatosan megszegni, így megindul egy játszmázás: mi az, ami még belefér, meddig tolhatók a határok?

Gyakori, hogy a partner azért menti ki folyamatosan a párját a munkáltatója előtt, nehogy a családfenntartó elveszítse az állását – ilyen és hasonló, egész családokat érintő egzisztenciális félelmek miatt maradnak benne sokan

ezekben a kapcsolatokban. „Pedig ha egy üre lakásba ér haza az alkoholbeteg ember, valóban elveszíti a munkáját, akkor van esél arra, hogy komolyan vegye a problémát, és akarjon változtatni. Ez nem zsarolás. Ha nem vagyok társfüggő, akkor ezt meg tudom tenni mindannyiunk érdekében. Ha viszont mindig akár évtizedekig falazok neki és elviselem helyzetet, akkor valahol az én társfüggőségemet elégíti ki az, hogy a párom szenvedélybetegként működik. Azért mentem mindig ki, hogy ezt a halálos és kegyetlen játékot fenn tartsuk” – fogalmaz Szemelyácz János.

„Már »szerelmünk« hajnalán megkezdődött a szóbeli és tettleges bántalmazás, a megalázás, a semmibe vétel, az anyagi, erkölcsi káros használat. Nagyon sokszor voltam kénytelen elköltözni tőle, de minden alkalommal visszaköltöztem, azt remélve, hogy ha megpróbálok még jobban alkalmazkodni az elvárásaihoz, akkor talán egyszer csak megszeret, de legalább is emberszámba vesz. Mivel örökös stresszben éltem, nyolc munkahelyet veszítettem el, mert nem tudtam koncentrálni a munkámra – pénzügyesként ez kifejezetten nagy baj volt” – meséli K., aki csak sok év keserű tapasztalata után ismerte fel társfüggőségének gyökerét. „Úgy éltem mellette, mint egy néma cseléd eltartó, ápolónő, sofőr, ügyintéző. Amellett hogy elnéztem a nőügyeit, az ivással járó problémákat is toleráltam: kimenttettem a saját magam által okozott krízishelyzetekből, kórházba szállítottam, látogattam, vittem be neki a pontát, amire vágyott. Az egész történetet úgy éltem meg, mintha filmen látnám: mintha én nem szenvedő alanya, csak a nézője volnék. Aztán egyszer csak rájöttem, hogy ez a film a gyermekkorom története, amit ez az együttélés érzelmileg teljesen letükörözött. Egyszer, egy váratlan pillanatban előpattant valahonnan egy emlékmondat, amit valószínűleg gyermekként is sokszor mondtam, amikor megvertek: »Ne bánts, apu, jó lesznek!« Aztán az egyik nagy krízis után felhívtam egy lelkesítő-szolgálatot, ott ajánlották az Al-Anont. Nagyon lassan kezdtem el meglátni, hogy mi is zajlik valójában” – idézi fel K. az elmúlt éveket.

### Kemény szeretet

Szemelyácz János szerint fontos, hogy kifejezzük az empátiánkat, és azt, hogy van itt támogatói jelenlét, de csak abban az esetben, ha a kliens elindul a terápia útján. „Ezt hívják kemény szeretetnek. Szendélybetegekkel kapcsolatban az ember el tud jutni oda, hogy a feltétlen szeretetből kemény szeretetre vált. Amikor elvárom a másiktól is, hogy adjon valamit. Megkínállak egy kedvező dologgal, de ha visszaélsz, azt kapod, amit te adtál, és nincs könyörület. Itt ez a következetesség. Mert a könyörülettel már megint szembekö-

## ÍGY SZERESS EGY ALKOHOLISTÁT!

Az Egyesült Államokban 1952-ben alapított Al-Anon Family Groups alkoholfüggő emberek barátainak és hozzátartozóinak a közössége, ahol megosztják egymással a tapasztalataikat, gondjaikat. Ahogyan egy kiadványukban olvasható, „legelőször elismerjük, elhisszük és elfogadjuk, hogy az alkoholista valóságos betegségben szenvednek, mégpedig olyanban, amely nemcsak a betegre érinti, hanem mindenkire, aki közel áll hozzá. Ne halogass! Kérj segítséget most! Mindenki, aki elszenvedte egy másik személy alkoholizmusának a hatásait, állandó érzelmi feszültség és nyomás alatt áll, és segítségre van szüksége, hogy könnyítsen a terhein”. Pontokba szedve megtalálható az is, hogy szerintük mit ne tegyünk egy alkoholistával együtt élve. Például ne kezeljük

úgy, mint egy gyereket, hiszen ha másmilyen betegségben szenvedne, akkor sem tenénk így. Azt se ellenőrizzük, „mennyit iszik az alkoholista. Ne keresd az eldugott italt, és ne öntsd ki, ha megtalárod. Az alkoholista úgyis mindig megtalálja a módját, hogy italhoz jusson”. Ha alkohol hatása alatt áll, soha ne vitakozzunk vele az ivása miatt, s „ne feledd: nem mi okoztuk, nem mi irányítottuk, és nem mi gyógyítottuk meg a betegséget”. Ahhoz se ragaszkodjunk, hogy mindenáron kimondassuk vele, hogy „alkoholista vagyok”. Már az is nagy szó, ha annak belátásáig eljut, „lehet, hogy alkoholproblémám van”. Az Al-Anon azt javasolja, hogy legalább hat gyűlésen vegyen részt egy hozzátartozó, mielőtt eldöntené, megfelelő-e számára a csoport.

pöm magamat. Erre szoktuk mondani, hogy amikor a családtagok kedvezményeket adogatnak a szenvedélybetegnek, amikor kifizetik egy újabb büntetését, amikor mindenféle tanúkat hoznak, hogy nem is volt ittas meg garázda, akkor tulajdonképpen szappanozzák a lejtőt, mert nem kényszerítik rá, hogy vegye tudomásul: igenis vannak következmények, ezzel szembe kell néznie, és fel kell ismernie, hogy ő a károkozó.”

A szakember ugyanakkor fontosnak tartja: függő ember partnereként „csak akkor mondjam ki, hogy »elhagylak, ha továbbra is iszol«, ha valóban felkészültem erre az eshetőségre: ha megvan, hová megyek, gyűjtöttem egy kis pénzt, tehát amikor valóban meg tudom ezt lépni”.

A szakemberek családi betegségnek tartják a szerfüggőséget abban az értelemben, hogy mindenkinek megvan a maga szerepe, ez pedig ad egyfajta stabilitást. Ezért is tudnak ezek a helyzetek gyakorta tartósan fennmaradni, különösen az alkoholbetegek családjában – „szar, de legalább tudják, mire számíthatnak”.

Ha viszont az alkoholista elkezd egy terápiát és „kiesik” a szerepéből, akkor át kell alakítani mindent a család életében. Ez nem könnyű, épp a fentiek miatt. Rádadásul, ha eljutnak a terápiáig, akkor a függőt gyakran árgus szemmel figyeli a környezete: „Mekkora a pupillád? Lehelj rám! Próbálj egyenesen menni! Mutasd a pénztárcádat, megvan-e még az az ötezes, ami tegnap nálad volt?” Személyác szerint „segítőként nagyon fontos, hogy ránézzek a családra, milyen állapotban van, alkalmas-e arra, hogy erőforrásként legyen jelen a terápiában. Vagy jobb, ha kicsit hátrébb toljuk őket, megpróbáljuk a klienst felépíteni, és ha már elég erős, akkor el tudjuk dönteni, hogy kell-e a családhoz visszamennie, vagy inkább azt javasoljuk, próbáljon meg önálló egzisztenciát kialakítani, és a családtól való függését leépíteni”.

Nem ritka, hogy a család viszi el a problémás családtagot a szakemberhez. „Sokszor

azt kérdik, »mikor jöjjünk érte«. Ilyenkor kérem, hogy jöjjenek ők is be a rendelőbe, amit először értetlenkedve fogadnak, nem ők a betegek. Gyakran a család nem túl lelkes attól, hogy a hozzátartozójuk terápiás munkájában nekik is részt kellene venniük, de aztán eljuthatunk oda, hogy ők is rendszerszinten lássák a problémát.” A szakember szerint fontos a pszichoedukáció, mert ha elindul egy olyan folyamat, amelyben a család *rendszere* lesz a probléma tárgya, akkor a szenvedélybetegről is lekerül egy nagy teher, hiszen meglátja: itt nem csak az ő problémájáról van szó. A felépülésben mindenkinek változnia kell, és ha a kliens érzékeli, hogy csökken a nyomás rajta, az segítheti a gyógyulását. Az önszolgáltató hozzátartozói csoportba járva pedig a családtagok megláthatják a saját túlműködésüket, diszfunkcióikat, így elkezdhetik ezeket átértékelni.

### Katartikus kulcsélmény

Személyác János szerint „az addikció különös dolog. Ismerünk embereket, akik évtizedekig láncdohányoznak, majd éri őket valami hatás, egyik napról a másikra leteszik a cigarettát, és soha többet nem gyújtanak rá. Sok kliensem említ valamiféle felsőbb erőt, mint olyat, ami benne van a felépülésük rendszerében: elkezded valahogy másképp szemlélni az életedet, mások lesznek a hangsúlyok, más jövőkép jelenik meg”. S hogy milyen „hatásra” történik a változás? „Erre sokan használják a mélypont szót, de egyik kollégám, Kovács Attila, a pécsváradi rehab vezetője azt mondta: a mélypont nagyon relatív kifejezés, helyette a *katartikus kulcsélmény* a megfelelő szó” – mondja a pszichiáter.

Amikor a szenvedélybeteg elgondolkodik, vajon tényleg jó-e az neki, amiben van, elindul egy folyamat, amelyben a kezdeti külső (például családi) nyomás fokozatosan átalakul. „Ha aztán a kliens eljut egy segítő szakemberhez, nagyon fontos, hogy az átfordítsa ezt belső motivációvá. Persze, ebben nagy hullámmá-

sok lehetnek” – hangsúlyozza Személyác János, hozzátéve, a családot fel kell készíteni: nem az a történet vége, amikor elvitték a függő családtagot az ambulanciára. „Ha kérdezik, mennyi idő, azt szoktam mondani: ha egy év múlva úgy látjuk, megy a folyamat, akkor a felépülés a családnak és a szenvedélybetegnek is élethosszig tartó program lesz.”

Mihaldinecz Csaba szerint a szenvedélybeteg emberek vágnak a jó kapcsolatokra, elfogadásra, ölelésre, de egyben meg is tagadják ezeket. Az addiktológiai és pszichiátriai betegek szakosodott, szakterületén úttörőnek számító szociális munkás 1990-ben részt vett a Leo Amici Alapítvány komlói terápiás közösségének létrehozásában, és 2011-ig mint programvezető a társaival együtt felelt az ott kialakult terápiás kultúra gondozásáért, fejlődéséért. Jelenleg Pécsen az Integrált Nappali Szociális Intézményben (INSZI) pszichiátriai betegekkel törődik. A kilencvenes évek legelején Mihaldinecz Csaba és Kelemen Gábor pszichiáter indították el Pécsen az ország második AA (Anonym Alcoholics/Anonim Alkoholisták) csoportját és az első Al-Anon gyűlést szenvedélybetegek hozzátartozói számára. „Itt a beteg hozzátartozók, akiknek az agya és a szíve »beteg«, megtanulhatják, hogy vállalhatják a hibáikat, gyarlóságait a függő gyerekük vagy párjuk előtt” – mondja Mihaldinecz Csaba. A szakember leírása szerint a tehetetlen hozzátartozó „először kétségbeesik, majd kritizál, kitilt, visszautasít, aztán jön a bűnbakképzés, az elhallgattatás, és ha ezek tartóssá válnak, akkor ebből rettenetes drámák tudnak lenni a családban. Ha viszont kapnak segítséget, akkor talán elkezdnek kicsit másképp is *érezni* – azért, hogy egy új fázisba kerüljön a kapcsolatuk”. Mint Mihaldinecz Csaba meséli, a komlói Leo Amiciben is szerveztek hozzátartozói csoportot. „A hozzátartozók nagyon-nagyon ritkán gondolják szerettük szerfüggőségét kapcsolati problémának. Nem tudják azt értelmezni, hogy ők egyfajta szimbiózisban élnek a szerhasználóval. Inkább okokat, felelősöket keresnek, ez hibázatáshoz vezet, ami aztán védekezésre és végeláthatatlan öngazolásra készíti a szerhasználót. Terápiában hasznosabbnak tűnik az a szemlélet, amikor mindenki álláspontját igaznak és jogosnak fogadjuk el. Ezt *többirányú részrehajlásnak* nevezi a szakirodalom. Ezzel a kapcsolatok lehetőség szerinti kiegyensúlyozására törekszünk, hiszen a terápiában lévők ők maguk a *lehetőség*.”

Dusza Erika

(A szenvedélybeteg szülők mellett felnövő gyerekek kilátásaival nemrég a [magyarmarancs.hu](http://magyarmarancs.hu)-n foglalkoztunk: Az ünnepek alatt vajon feltűnnek a szenvedélybeteg szülők gyerekei?, 2024. december 29.)

## HOL KAPHAT SEGÍTSÉGET A HOZZÁTARTOZÓ?

Az anonim önszolgáltató csoportok, az Al-Anon Családi Csoportok ([al-anon.hu](http://al-anon.hu)) korlátlanul és ingyenesen mindenki rendelkezésére állnak. A nagyobb városokban hetente több alkalommal tartanak élő gyűléseket, de az online csoportok bárki számára elérhetők. Addiktológiai konzultánsok, szociális munkások is vannak viszonylag nagy számban az országban, akiktől lehet segítséget kérni.

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálat ([maltai.hu/fogadocsap](http://maltai.hu/fogadocsap)) a szenvedéllyel élő emberek, házastársaik és gyermekeik számára is segítséget nyújt. Szolgáltatásaik könnyen, térítésmentesen és akár anonim módon elérhetők, az absztinencia nem követelmény. Programjaik, valamint hasznos, a mindennapi életben fontos információk, segítségnyújtó helyek a [kimondhato.hu](http://kimondhato.hu) címen találhatóak.

A Magyar Addiktológiai Társaság szakembereinek közreműködésével, a Máltai Szeretetszolgálat szervezésében létrejött Apa Anya Pia Program ([apaanyapia.hu](http://apaanyapia.hu)) kifejezetten a szenvedélybeteg család gyermekeinek kíván segítséget nyújtani.