



Több éve működik már Székelyudvarhelyen a *Caritas KI-ÚT* programja, amely prevenciós tevékenységek mellett szenvedélybetegeknek tart támogató csoportfoglalkozásokat. Korábban a csoport elindítójával,

Márton

Orsolya

pszichológussal

[olvashattatok interjút oldalunkon](#)

Mostani interjúnkban az egyik résztvevővel beszélgettünk, aki azért szólalt meg, mert saját példájából kiindulva **tudja, sokkal hitelesebb, ha a terapeuta helyett egy olyan ember mutat példát, aki megjárta a poklot.**

Karesz több mint másfél éve józanul élő alkoholista. Jelenleg kovácsként dolgozik, férj és két szép gyermek édesapja. Ugyan szívesen, gátlások nélkül beszélt előző életéről, a terápiáról, családjá miatt nem szerette volna, ha fénykép készül róla, és azt sem, hogy teljes nevét használjuk, mi pedig ezt tiszteletben tartottuk.

Milyen szenvedélybetegséggel küzdesz, és mit gondolsz, miért alakult ez ki nálad?

Nekem a fő kiváltó ok az, hogy gyermekkoromban a szüleim nem figyeltek oda rám, elhanyagoltak. Profi szinten fociztam, mert ez könnyű pénzkeresés volt, emellett **szerettem volna valami pluszt adni magamnak**

, amiben ki tudok teljesedni, ez pedig az alvilági élet volt. Jól éreztem magam, és az ebből befolyó pénzzel meg tudtam magamnak engedni azt, ami a gyerekkoromból kimaradt, ebben kerestem a boldogságot.

Elkezdtem inni, ami aztán egyre mértéktelenebbé vált, és néhány évvel ezelőtt olyan durva lett, hogy el kellett mennem terápiára. Mostanra szembe tudtam nézni magammal és a múltammal.

Mi vezetett oda, hogy a szenvedélybetegséged ilyen méreteket öltjön? Már akkor is problémáid voltak, amikor a feleségeddel megismerkedtél?

Nem mondanám. Tizennégy éve ismerkedtünk össze, akkor is ittam, de inkább hétvégenként, amikor elmentünk valahová. Ő próbált jó úton tartani, de nem tudott rólam mindent, emiatt hazugságot hazugságra halmoztam, és egy idő után nem azért ittam, mert szerettem az italt, hanem józanon **nem tudtam feldolgozni azt, hogy otthon élek egy életet, és kint egy teljesen mást**. Azt a sok feszültséget és hazugságot, amit ez jelentett. Nem tudtam tükörbe nézni, utáltam magam.

Láttam, hogy nem jó, de ez egy ördögi kör, ha elkezded, nem tudsz kilépni belőle. Egyféle menekülés is volt a felelősség elől. Ha ittam, akkor nem foglalkoztak velem. Régen úgy mondtam, hogy bevettem a „leszarom tablettát”, és valóban nem érdekelt ilyenkor semmi, hogy ki mit gondol.

Mikor volt az a pont, amikor észrevetted, hogy baj van, és terápiára van szükséged?

A döntő lépésre az vett rá, – ami szerintem nagyon sok szenvedélybeteget –, hogy magamra maradtam. Nem volt senki körülöttem, és hiába hívtam bárkit is, nem válaszoltak telefonon sem, így 2016 februárjában elmentem a Bonus Pastor magyarózdi otthonába egy rövidtávú, kéthetes terápiára. Azért a rövid távúra, mert nem hittem, hogy olyan méretű a probléma, amit ne tudnék megoldani. Hazajöttem, és körülbelül egy hónapra rá megint nekifogtam inni keményen.

Mi történt ezután?

Családterápiára jártunk a feleségemmel, szintén a Bonus Pastorhoz. Ugyan én visszaestem, ő továbbra is járt a pszichológushoz konzultációra. Ő mondta a feleségemnek, hogyha nem fogja meghúzni a vonalat, akkor én ezt folytatni fogom a végtelenségig, mert nekem ez jó: hazamegyek, van főzve, van, ahol aludnom. Ezért azt ajánlotta, hogy **mondja meg nekem, ha nem megyek el újra Magyarózdra, a keddi felvételi konzultációra, akkor költözzek el otthonról.**

Eljött a kedd, hívott a feleségem, kérdezte, hogy mentem-e el Ózdra. Mondtam, nem, ő pedig megkért szépen, hogy veszekedés nélkül cuccoljak el otthonról. Persze, még én voltam megsértődve. Hazamentem, összepakoltam és elmentem otthonról.

Még két hetet voltam itt a városban, ami azt jelenti, hogy négy órás alvásközökkel mentem egyik bából a másikba. Ekkor már **nem tudtam szembenézni magammal**, de kellett a pia, nem éreztem jól magam nélküle, már kicsit reszkettem is.

Két hét után jött el az a pont, hogy megcsömörlöttem magamtól. Én soha nem akartam öngyilkos lenni, annál jobban szeretem magam, hogy ilyesmi fordulhattak volna meg a fejemben, de akkor imádkoztam Istenhez, hogy **vagy dögöljek meg**, vagy tudjak kezdeni valamit az életemmel. Hétfőn fel is hívtam a pszichológust, és kedden mentem.

Hogyan kell elképzelni a magyarózdi terápiát?

Ez érdekes, egyszer egy fürdőfelújítás volt ott, és innen vitték a cuccokat. A sofőrt az egyik csoporttársam bevezette a házba, ahol nézelődött a folyosókon, érdeklődött, hol vannak a betegek, és mondta neki a csoporttársam, hogy az egyik éppen ő az. Azt gondolják az emberek, hogy ez egy kórház, fehér köpenyes emberkéek vannak szerteszét, pedig **teljesen hétköznapi mindenki**

. Volt, hogy huszonöten voltunk, volt, hogy hatan.

Ez egy csoportos terápia. Van személyes, egyéni része is, mindenkinek van egy mentora, akivel le lehet ülni beszélgetni. **Nem azzal foglalkoznak, hogy valaki iszik, hanem, hogy miért** iszik. Az egyik munkatárs mondta, hogy a függőséget úgy kell elképzelni, mint a jéghegyet, aminek harminc százaléka emelkedik ki a vízből és hetven van a víz alatt. Hogy én iszok, az csak a jéghegy csúcsa, az csak a tünet, Ózdon éppen a láthatatlan hetven százalékkal foglalkoznak, apró darabokra szedik az ember múltját, szembesítik vele, ez a gyógyulás része.

Ott is élünk a terápia alatt, ami 3, 6 vagy 9 hónapos periódusokra terjed ki. Én tíz hónapot voltam ott, úgy éreztem, hogy még egy hónapra szükségem van. Ez **nem kötelező, nincs kerítés**, nem vagy bezárva, ott a saját akaratából marad az ember, vagy jön el. Persze, hogy ha valaki úgy dönt, hogy el akar jönni, megpróbálják meggyőzni, hogy ne tegye, hiszen vannak mélypontok bőven.

Neked is volt?

Nem is egy. Amikor bementem, akkor három hétig minden nap haza akartam jönni. Ide **meg kell érkezni, nem csak fizikálisan, hanem lélekben is**, és ez több napig, hetekig is eltarthat. Akkor érkeztél meg igazán, amikor érzed és megérted a fontosságát annak, hogy változtass. Láttam, hányan elmentek ottlétem alatt, mert nem találták értelmét, ahogy én sem három hétig.

Egy évben két öregfiú találkozó van, összegyűlnek azok, akik valamikor végigcsinálták a terápiát és jól vannak. Ez a találkozó pont akkor volt, amikor én ebben a háromhetes, nehéz időszakomban voltam. Isten akarta így. Évek óta jól voltak, elmesélték, honnan jönnek, milyen mélységből. **Arra gondoltam, ha nekik sikerült, nekem is fog.**

Oké, hogy ott van egy szakember, egy terapeuta, de amikor ott áll valaki, aki megtapasztalta az egészet, és elmondja, hogyan változtatott rajta ez a terápia, az sokkal hitelesebb. A szakemberek hiába mondtak azelőtt bármit is, nekem ez volt az a pont, amikor eldöntöttem, végigcsinálom.

Egy szenvedélybetegnek nagyon nehéz bevállalni bármilyen terápiát, főképp hosszútávút, mivel nem ismeri el, hogy problémája van, ha el is ismeri, szembesülnie kell a problémával és

önmagával. Mi, szenvedélybetegek **profik vagyunk a játszmázásban, a kiskapuk keresésében, az átverésben**, de se a terápián, se a gondozói csoportban nincs lehetőség erre, ha megtörténne, hamar észrevennék a munkatársak vagy a csoporttagok. A lényeg, hogy bármilyen terápiára vagy csoportba megyek, magamért tegyem.

Nem féltél, amikor először megérkeztél a csoportba és fel kellett állnod, hogy mesélj a problémádról?

A legelső alkalommal, amikor még a rövid terápiára mentem, volt bennem szégyenérzet és félelem is attól, hogy hova megyek.

Itt leülünk egy körbe, majd mindenki megosztja a saját problémáit, beszélgetünk. Nem érettem, hogy mit keresek ott. Arra gondoltam, hogy van elég problémám, még hallgassam a másét. Nem fogtam fel azt, hogy **ettől tudok én gyógyulni, jobbra válni**, hogy a másik problémáját is meghallgatom.

A második, hosszú terápián is el kellett telnie négy hónapnak, hogy azt tudjam mondani, hogy nem a feleségem a hibás. Addig őt hibáztattam azért, hogy ide kerültünk, azért, hogy alkoholista lettem.

Mikor érezted, hogy eljöhetsz? Hogyan működik ez egyáltalán?

Amikor bemész a házba, megkérdik, hogy mennyi időre jössz. Én egyet tudtam, nekem három hónap nem elég. A terápia alatt vannak lépcsőfokok, amiket be lehet járni.

Az ember új tagként érkezik, de ha a csoport és a munkatársak úgy látják, néhány hónap múlva rendes tag lehet, ami **több felelősséggel jár**. Ekkor már kijárhatsz a faluba vásárolni a többieknek. A rendes tag fázis után jön az öregfiú fázis, amelyben már te vezeted a házat, nem csak a háztartást, és a találkozókat is te vezényled le. Ott vannak a mentorok, de ők csak figyelnek.

Eközben folyamatosan visszajelzéseket kapsz, mind a csoporttól, mind a munkatársaktól. Volt, hogy valaki el szeretett volna menni, és jelzett neki a csoport, hogy még nem érzik késznek rá. Végül mégis hazament, és sajnos vissza is esett.

Amikor végigcsináltam a tíz hónapot, akkor én is és a társak is úgy látták, hogy kijöhetek. A terápia alatt lehet menni kimenőkre egy bizonyos idő után, ha úgy találják, hogy biztonságos. Három hónap után kellett volna hazajönnöm, hogy Csíkszeredában letegyük az esküt a magyar állampolgárságért.

Nem éreztem elég erősnek magam, ezért megkérdeztem a csoportot, ők hogy látnak engem. Azt mondták, most még maradjak. Nem is feltétlenül az italtól féltettek, egyszerűen **nem láttak bennem annyi erőt, ahogy én sem, hogy például a feleségemmel szemben higgadt maradjak**

és el tudjam fogadni azt is, hogyha vádol. Nem is jöttem. Ez azért fontos, mert ebben a helyzetben egy kívülálló tisztábban látja a helyzetet, én látom ilyenkor a jó oldalamat, de a rosszat nem akarom észrevenni. Mindig visszajelzéseket kap a lakó, de hogy mit kezd velük, az a saját döntése.

Tíz hónap után te is úgy érezted, hogy hazajöhetsz. Minden rendben volt a családotban?

Nem. Amikor jöttem haza, a mentorom és az ottani munkatársak már mondták, számítsak rá, hogy a terápia után a feleségem ebben a kérdésben szinte ugyanott tart, mint amikor eljöttem. Ő nem látta, hogy itt mi történt.

A másik, hogy ott vannak a gyerekek, a háztartás, **ő nem engedhette meg magának azt, amit én Őzdon, hogy huszonnégyből huszonnégy órát magammal foglalkozzam**

és azzal, hogy rendbe tegyem magam. Ezért elengedhetetlen a terápia, az otthonban ezt lehet megtenni, itt kint nem. Itt a pörgésben nincs esély arra, hogy leüljek és gondolkodjak ennyi időn keresztül magamon, az életemen és hogy hogyan tudom magam rendbe tenni. Ott meg van adva a lehetőség, lehet élni vele.

Továbbra is vannak kételyek a feleséged részéről?

Most márciusban lesz egy éve, hogy itthon vagyok. **A bizalom az nagyon kényes és törékeny dolog**, ha egyszer eljátssza az ember, nagyon nehéz visszaszerezni. Én sajnos nem is egyszer játszottam el, de egy a célunk, és ezért harcolunk.

Van a háttérben ennek is 14 együtt töltött év a feleségemmel, ami ugyan nem volt végig rossz, de nagyon súlyos sebek maradtak benne ebből az időszakból, és azt nem lehet elfelejteni egykönnyen. Én azt mondom, hogy **egy hozzátartozónak sokkal nehezebb, mint magának a függő személynek**, utána is és akkor is. Én, amikor nem éreztem jól magam, akkor kiütöttem magam és kész, de a feleségem ezt nem engedhette meg magának. Nagyon nehéz lehet végignézni ezt az egészet.

A gyerekeid mekkorák voltak a problémás időszakjaidban, és most hogy viszonyulnak hozzád?

Ők most 11 évesek, idén töltik a tizenkettőt. Ikrek. Egy lányom és egy fiam van. A leginkább problémás időszakom három éve volt. Akkor ők nyilván felfogták már ezt, hisz szinte kilencévesek voltak.

A feleségemnél kapták meg a biztonságot, mivel én nem voltam jelen az életükben. Tudták, hogy apa van, de igazán számítani rám nem tudtak. Azt soha nem fogom tudni megbocsátani magamnak, amikor 5-6 évesek voltak, reggel eljöttem otthonról, mondtam a kisfiamnak, hogy apa jön hamar, persze, nem mentem haza, de ő egész nap állt a kapu előtt és lesett, hogy mikor érkezem meg. Akkor **meg sem gondoltam, hogy milyen mély sebeket okozok**.

Volt olyan eset is, hogy lent voltak az udvaron és mondtam nekik, hogy jöjjenek fel, de tovább játszottak. Újra hívtam őket, és a kicsi fiam megkérdezte, hogy „ki mondta?”. Mikor kiderült, hogy én, akkor játszottak tovább, mintha semmi nem történt volna, amikor leszólt a feleségem is, tették le a kezükből a játékot és jöttek fel. Nem volt szavam, nem volt hiteles az ő szemükben sem, amit én mondtam, mert **folyamatosan azt látták és hallották, hogy apa nem őszinte, apa hazudik**. Természetesen ez kihatott a kapcsolatunkra.

Egyszer mondtam a fiamnak, álljon fel a számítógép elé, annyit ne üljön előtte, mert függő lesz, erre azt mondta 11 évesen, hogy nem neki kellett terápiára mennie. És ezt el kell fogadnom, nincs, amit mondjak, igaza van. Ha kezdek háborogni, csak rosszabb lesz. Nem én tanítottam meg őket úszni, biciklizni... Ez nem úgy van, hogy most megtanítom én is, ezeket a dolgokat már **soha nem lehet visszacsinálni**, és nagyon bánom.

Most, amit kimondok, azt betartom, bármi legyen az. Kezd bennük kialakulni némi bizalom. Amikor hazakerültem Ózdról, úgy éreztem, hogy a lányom közel engedett magához, a fiam annyira nem, nála kicsit többet kellett taposnom és ebből kifolyólag úgy érzem most, hogy a lányom egy picit elhanyagoltam. Nagyon kényes dolgok ezek.

Hogyan találkoztál a Caritas KI-ÚT programjával, és miért érezted, hogy szükséged van erre is a hazajövedeled után?

Mi már azelőtt beszélgettünk Márton Orsolyával, a támogató csoportfoglalkozásokat vezető pszichológussal, hogy hazajöttem volna 2017. március 9-én. Bennem már Ózdon megfogalmazódott, hogy szeretnék segíteni másoknak. Nem megváltoztatni senkit, mert engem sem tudtak, hanem egy utat mutatni: **ha meggyógyulni nem is lehet, más életet élni igen.**

Szerettem volna mindenképpen csoportot létrehozni, de akkor egy volt ózdi lakó mondta, hogy jöjjenek el a KI-ÚTba, nézzem meg, hogyan működik Orsiék csoportja, és ha úgy látom, hogy ezek után is akarok külön, ők segítenek. Akkor láttam, és ki is merem jelenteni, egyelőre nincs szüksége a városnak még egy csoportra, mert nagyon kevesen vállalják fel, hogy problémájuk van.

Említetted, hogy nem lehet meggyógyulni...

Igen, nekem életem végéig ezzel együtt kell élnem. **Tudnom kell, hogy alkoholista vagyok, függő vagyok, és úgy, ahogy a cukorbeteg élete végéig odafigyel a cukrára, nekem is oda kell erre egészen életem végéig figyelnem**

. Bármikor elcsúszhatok. Olyanról is hallottam, hogy valaki tíz év után egy rumos csokit evett meg, és egy hétre rá már ült a kocsmában és ivott. Minden egyes visszaesésénél, lehet bármilyen függőség, nem ugyanoda esik vissza az ember, hanem sokkal mélyebbre.

Ami nagyon fontos függőként, hogy nagyon oda kell figyelnem az érzéseimre, mert nem akkor esek vissza, amikor kitöltöm az első pohár italt. Hetekkel azelőtt megkezdődik az érzések szintjén, amikor nem érzem jól magam, nem tetszenek dolgok, nem vagyok megelégedve semmivel. Ha ezekre oda tudok figyelni, akkor már tudok segítséget kérni. Ebben van a kulcs, ezért fontos az, amit én minden nap megteszek, hogy este leülök és végiggondolom a napomat, hogy milyen érzéseim voltak aznap a különböző szituációkban, és ez nagyon sokszor segített, hogy elejébe menjek a problémának.

Én úgy gondolom, ha valaki nem jár semmiféle csoportba, idő kérdése, hogy mikor jön el a baj. Most meg tudok állni a lábamon, viszont az, hogy én eljövök egy csoporttalálkozóra, és kibeszélek magamból dolgokat, nagyon fontos. Ezeket nem tudom elmondani bárkinek, **nem állíthatok le valakit az úton**

, egy kollégának sem mondhatom el, mert nem érti meg, hogy miről beszélek, sőt valószínűleg nem is érdekli.

Félsz attól, hogy visszaeshetsz?

Nagyon, szerintem mindig is fogok félni. Úgy gondolom, az a normális.

Szerintem **veszélyes, ha egy szenvedélybeteg azt mondja, hogy én jól vagyok**. Én minden nap félek, de minden nap vissza is gondolok, és odafigyelek azokra a dolgokra, amelyeket Ózdon megtanultam, és amelyek megtartanak a józanságban.

Emellett itt a KI-ÚT program, a régi lakók, akik nyolc-tíz éve kint és jól vannak, és nem szégyellem ezeket az embereket felhívni, ha úgy érzem, szükségem van rájuk. Szerintem nagyon sokat jelent az, hogy nem zárkózik el az ember. Fontos ezeket a kapcsolatokat ápolni, **ezek az emberek erősíteni tudnak, mert tudják, hogy mi van bennem**.