Szembenéztünk a függőséggel

Felépült szenvedélybetegek élettörténetei

Szembenéztünk a függőséggel

Felépült szenvedélybetegek élettörténetei

Nádej – Reménység, n.o.

A könyvet szerkesztették:
Mgr. Szőcs Kálmán
Mgr. Szőcs Gizella
dr. jur. Szőcs Dávid

Fényképek:
Tóth Péter

Köszönetet mondunk Simon András grafikusművésznek a könyvben található rajzokért, melyek felhasználása a szerző engedélyével történt.

E könyv második, változatlan kiadása a nagy érdeklődésnek örvendő első kiadáshoz hasonlóan a Bethlen Gábor Alap támogatásával valósult meg.

Nyomtatás: ŠEVT, a.s.

© Nádej – Reménység, n.o., 2016

Tartalomjegyzék

A Reménység 7
Karcsi 13
Vili 19
Zsolt 29
Erika 35
Szilárd 41
Imre 47
Laci 53
Bandi 59
Tomi 63
János 71
András 79
Józsi 85
Tibi 93
Fényképek a Reménység életéből 101

„De mi nem vagyunk a meghátrálás emberei, hogy elvesszünk,

hanem a hitéi, hogy életet nyerjünk."

Biblia, Zsidókhoz írt levél 10,39

A Reménység

„Hiszen mit veszíthetnék ezzel? Csak nyerhetek. Ez idáig veszítettem – csaknem mindent, amit lehetett. – Ezek az első kivezető lépések a drog uralma alól; a továbbiak célja a múlt feldolgozása, emberi kapcsolatok rendbetétele, új alapokra történő építkezés, felelősségérzet hasonló problémákkal küszködő emberek iránt."

Terápiás környezet – gyógyító közösség

Vallomásokkal találkoznak ebben a könyvben; szerzői közül többen is kiemelik a központ jelentőségét, ahol önmagukra találtak, és új alapokra helyezték további életüket. Szenvedélybetegségük kialakulása során ugyanis olyan állapotba jutottak, amikor már szükséges volt kikerülniük eredeti környezetükből, és védett körülmények közé jutniuk; olyan közösségbe, ahol biztonságra, elfogadásra és feltétel nélküli szeretetre találnak. Első klienseink egyike ilyen szavakkal fejezte ki érzéseit az otthonba való belépéskor: „rámszakadt a békesség". A falu gyógyszerésze, aki örült a jelenlétünknek, „csöndes kis sziget"-nek tartott bennünket.

Hogyan alakult ki ez a hely? – Az eredeti szervezetet, a Reménység Szociális Alapítványt 1992-ben hozta létre néhány olyan ember, akik segíteni akartak alkohol-, kábítószerfüggő vagy játékszenvedélyes embertársaiknak. Nem volt könnyű helyet találni olyan személyek számára, akik annyi problémát okoznak a családban, a munkahelyen, az utcán – mindenütt, ahol megjelennek. Három évbe telt, mire első klienseinket egy szép és szolidan berendezett épület fogadhatta. Bátorkeszi község, elsősorban is annak polgármester asszonya életképesnek találták programunkat, és jelentős összeget fordítottak egy üresen álló épületre, hogy céljaink számára alkalmassá tegyék.

Milyen volt a kezdet? – Kis létszámú, 4–8 tagú csoportok voltak az első években. Túlsúlyban az alkoholfüggők voltak. A klienseink életkora húsztól egészen hatvan évig terjedt.

Mit nyújtottunk az otthonban az embereknek? Milyen módszerekkel kezeltük őket, hogy nálunk el tudják fogadni önmagukat a múltjukkal és a jelenükkel, hogy azután olyanokká válhassanak, amilyenekké lenni képesek?

A személyzet munkamódszerei az évek során átalakultak és kristályosodtak. Legtöbbet a budapesti Emberbarát Alapítvány

Drogrehabilitációs Intézetének szakembereitől, Bereczki Sándor lelkész-intézetvezetőtől és csapatától tanultunk. A kiindulási pont nálunk az Anonim Alkoholisták Tizenkét Lépése volt. Bennük a szenvedélybeteg először is belátja, hogy az alkohol, drog erősebb, mint ő. Ő maga nem mindenható – életét nem tudja az ellenőrzése alatt tartani. Segítségre van szüksége; segítség pedig létezik. Van egy nagyobb Valaki, Aki visszaadhatja benső egészségemet, ha van bátorságom ahhoz, hogy életemet teljesen az ő kezébe tegyem. Hiszen mit veszíthetnék ezzel? Csak nyerhetek. Ez idáig veszítettem - csaknem mindent, amit lehetett. – Ezek az első kivezető lépések a drog uralma alól; a továbbiak célja a múlt feldolgozása, emberi kapcsolatok rendbetétele, új alapokra történő építkezés, felelősségérzet hasonló problémákkal küszködő emberek iránt.

Az otthonban terápiás közösség alakult ki. A 12 lépést további elemekkel ötvöztük – főleg a logoterápiából, a humanista pszichológiából és a Portage modellből. A közösségi üléseken a témaközpontú interakcionális modell érvényesül – az ülés témájába bevonódik a csoport valamennyi tagja.

Az otthon mindennapjait egy család életéhez hasonlíthatjuk. A közösség minden egyes tagja fontos: figyelmet kap – szükségleteit és kötelességeit tekintve egyaránt. A nap feladatait közösen beszélik meg – a csoportülésen.

Egy szenvedélybeteg felépüléséhez szükséges a motiváció. Akkor motivált, ha elismeri, hogy beteg, és felépülése érdekében együttműködik a közösséggel és saját hozzátartozóival. A kezelésbe való belépéskor klienseink erre sok esetben nem képesek. Meglepődnek azon, hogy egy, esetleg másfél-két évet kell itt dolgozniuk magukon, hogy életképessé váljanak, és tiszta életmódot folytathassanak. Eljönnek – pl. azért, mert a feleségük vagy a szüleik már kizárták őket a lakásból. A terápia folyamán azonban rájöhetnek arra, hogy elsősorban saját magukért vannak itt, és nem valaki másnak tesznek szívességet.

Az első tíz évben jellemző volt ránk az is, hogy a mi családunk együtt volt a közösséggel. A szolgálati lakásunk az otthon tetőterében volt. Étkezéseknél együtt volt az egész ház. Két fiunk együtt focizott és pingpongozott lakóinkkal. És sok-sok egyéb dolgot tettünk együtt. Elsősorban is együtt töltöttük az időnket. Valójában ez az együtt-lakás segített sok kliensünknek abban, hogy megismerjék a család, a kapcsolatok, az élet ízét.

Szembeötlő, hogy több kliensünk vallomásában olvasunk az Istenben való hitről, megtérésről, újjászületésről. Egyikük édesanyja ezt a következő szavakkal fejezte ki húsvéti üdvözletében: „Az én fiam feltámadt a halálból". – Otthonunk a szakmai segítség mellett felkínálja a szenvedélybetegeknek a keresztyén értékeket is. Ezek egyúttal spirituális értékek is, mint a tisztelet, alázat, szeretet, türelem, önzetlenség, megbocsátás... A keresztyén hit megnyit egy más dimenziót is: hitből arra is képes lehetek, amire saját erőmből nem. Újra klienseink szavai jutnak eszembe: „Nem kell naponta azért küszködnöm, hogy tiszta maradjak. Az absztinencia – hála Istennek – számomra nem probléma. Erőmet így a mindennapi problémák megoldására fordíthatom, amelyek engem sem kerülnek el."

Otthonunk egyaránt tapasztalt bizalmat és bizalmatlanságot, elfogadást és elutasítást. Bátorkeszin sok lakos olyan aggályokkal várta érkezésünket, hogy majd megzavarjuk a falu megszokott életét. De nem így történt. Használni tudtunk a helyi közösségnek, pl. azzal is, hogy rendbe tettük a községtől bérelt épület szélesebb környékét is. Úgy törődtünk vele, mintha a sajátunk lett volna. Később, ha keresett bennünket valaki, ilyen útbaigazítást is kapott: „Ott, ahol az a szép kert van."

Tíz szép esztendőt töltöttünk Bátorkeszin – az élettel együtt járó küzdelmekben.

Az új helyen, egy volt állami birtok területén, Nagykeszin a fejlesztésre nyílt lehetőségünk. „A szépből az ígéretesbe jöttek" (Ing. Miroslav Žufa, a volt Protidrogový fond – Drogellenes Alap – igazgatója). Itt is annak láttunk neki, aminek az előző helyen: a tereprendezésnek, takarításnak – de még valami másnak is: bontásnak és építésnek. A klienseink számára párhuzamot is vontunk – hasonlóan kell nekik is megtisztítaniuk és rendbe rakniuk a saját életüket: bontani és építeni. Ezen a helyen is sokan felépültek már, és közben elkészült a főépület, egy sportpálya, park és sziklakert, a kápolna, valamint a főút menti új kapu és kerítés. A község lakossága pedig nagyra értékeli, hogy a tönkrement major, gazdaság területén új élet virul.

Az otthon ez ideig kb. 200 lakójáról gondoskodott. „Szorozzuk meg ezt 4–5-tel" (Ing. Žufa), hiszen nem csak a szenvedélybeteg ember kerül válságba, hanem legszűkebben számítva a családja is, amelynek szintén szüksége van megfelelő segítségre. Ha csupán a kliensünknél áll be változás a szocioterápia során, családtagjai (a társfüggők) pedig ugyanolyanok maradnak, akkor bizalmatlanságukkal ismételten feszültséget fognak gerjeszteni. Ezek a konfliktushelyzetek növelik a visszaesés veszélyét egy absztináló személy számára. Az ún. harmadik szombatjaink (mindig az aktuális hónap 3. szombatja) – amikor is a ház lakói a szüleikkel, ill. gyermekeikkel, feleségükkel vagy más családtagjaikkal, valamint régebbi visszalátogató klienseinkkel alkotnak csoportot – a szembesülésre, kölcsönös megértésre nyitnak teret, és a család reálisabban láthatja a függőség összefüggéseit. Az apa-fiú kapcsolat építéséhez pl. két esetben az is hozzájárult, hogy a gyerek több napot vagy hetet az otthonban töltött el az apával.

A terápiás közösségek működésének különböző formáit ismerjük. Széles körben elfogadott az a módszer, amikor a kezelőszemélyzet összetétele multidiszciplináris. A mi otthonunkban jelenleg lelkészből, pszichiáterből, pszichológusból, szociális

munkásból, pedagógusból, kezelőorvosból és jogászból tevődik össze. Korábban hasznos volt benne középiskolai végzettségű munkaterápia vezetők tevékenysége is. A jó légkör a fontos. A szakmaiság elengedhetetlen, „de mégis a szeretet …" (Dr. Funk Sándor, addiktológus).

Köszönettel és tisztelettel tartozom azoknak, akik a következő oldalakon betekintést engednek számunkra életük árny- és fényoldalába.

Szőcs Kálmán

In memoriam…

Karasi

„Igaz, hogy az alkohol, a függőség sok mindent elvett tőlem, de nem tudott kifosztani teljesen. Maradt még sok érték az életemben, amire tudtam építeni – újat tudtam kezdeni."

… és mindazok emlékének, akik szembenéztek a függőséggel, és tisztán, emberhez méltóan haltak meg.

Zárkózott, befelé forduló ember vagyok, ez az alaptermészetem. Mit is írhatnék magamról, a függőségemről – hisz nem vagyok a szavak embere. Úgy gondoltam, leltárt készítek; ezzel már a terápiás foglalkozásokon is próbálkoztunk.

Csak lassan váltam függővé; igazából nem is tudom, hogy mikor. Sokáig tagadtam. Magamnak, a családomnak, másnak sem akartam beismerni, hogy baj van. Sokszor kényszerhelyzetbe kerültem – hazudnom „kellett". Erkölcsileg kezdődött tehát a romlás az életemben. Igazmondásra neveltek engem a szüleim, nem szoktam azelőtt hazudni. Mivel az italra egyre több pénz kellett, a családomtól vettem el. Sok mindentől fosztottam meg őket, mert így nekik sokkal kevesebb jutott. Valami azonban mindig visszatartott attól, hogy erkölcsileg teljesen lesüllyedjek. Erkölcsi féknek nevezik ezt, azt hiszem. Persze ez nem segített rajtam abban, hogy a társas kapcsolataimat meg tudjam őrizni. A feleségem elvált tőlem, a családommal, a saját szüleimmel is egyre rosszabb lett a kapcsolatom.

A barátaim elfogytak mellőlem, elmagányosodtam. Eleinte nem igazán értettem, mi történik velem és körülöttem. Meg voltam sértődve, és sértődöttségemben magamba zárkóztam. Semmi sem érdekelt, csak az ivás. A húgom próbált segíteni; az ő segítségét is nehezen fogadtam el. De ő türelmes volt, kitartó; ő segített és hozott el Nagykeszire. Az első napokban haza akartam menni. Magányos farkas lévén nem igen találtam a helyemet a terápiás közösségben. Miután az elvonási tüneteim megszűntek, elfogadtam a helyzetet, és próbáltam beilleszkedni. Ez eleinte nehezen ment, de később találtam magamnak helyet, ahol egyedül lehettem, átgondolhattam a rám vonatkozó dolgokat. Az elején sok mindent nem értettem, de később, ahogyan telt az idő, sok minden világossá vált számomra. A helyzetjátékok meg a pszicho-szociális gyakorlatok segítettek abban, hogy jobban megismerjem magam. Mert én gyakorlati ember vagyok,

ahogyan már az elején is írtam. Meg a csoporttársaim is bíztattak, a terápiás közösség segített, hogy fejlődhessek.

A lelkiismeretem működött, és sok erőt adott az, hogy nem kellett hazudnom, miután abbahagytam az ivást. Motivált ez arra is, hogy folytassam a kezelést. Így elkezdhettem rendbe hozni a kapcsolataimat. Szerencsésnek mondhatom magam, mert a családom örült, hogy tiszta vagyok, és elfogadtak a múltammal együtt. Sajnos, a feleségemet már nem kaphattam vissza, de újdonsült sógornőm sok mindenben segített, támogatott. Új barátaim vannak, akikkel jól kijövök. Barátkozom saját magammal is; ez hosszú folyamat, de sikerült kikerülnöm a gödörből. Már nem élek magányos farkasként, hiszen szerető, megértő emberek vesznek körül a családban, a terápiás közösségben, a munkahelyemen – ez nagyon sokat jelent nekem. Azt vettem észre magamon, hogy egyre nyitottabbá válok, bár ezen a területen még van mit fejlődnöm.

Fizikailag nagyon le voltam gyengülve, amikor a terápiás közösségbe kerültem, de gyors javulás állt be nálam, nagyon hamar visszanyertem a testi erőmet. Betegségekkel sem kellett küszködnöm, a májam is meggyógyult. Lelkileg meg idegileg hagyott bennem nyomokat az ivás, ezért hosszabb időre volt szükségem, hogy teljesen erőre kapjak.

2005 októberében kerültem Nagykeszire a Reménységbe, és a következő nyáron már besoroltak egy munkáltatási programba: elkezdtem tehát dolgozni. Különböző javítási munkákat bíztak rám. Ez a szakmám, és az építkezésen is sokat dolgoztam. A munkához való viszonyom jó. Dolgozni mindig szerettem – a szüleimnek köszönhetem, hogy megszerettették velem a munkát. Sok mindent megtanultam, mert érdekelt a szerelés, a javítás, egyszóval sok minden. A megkeresett pénzzel próbálok gazdálkodni. Többször mérlegelnem kell, hogy most mi a fontosabb. Próbálok jó döntéseket hozni, és jól gazdálkodni. Vannak céljaim. Távolabbra látok már, sok mindenen

gondolkodom, tervezgetek. Nem, nem álmodozom csupán, próbálom felmérni a lehetőségeimet, és ezekből a lehető legtöbbet megvalósítani. Most már tudom, ha valamit szeretnék elérni, azért ma kell elkezdenem dolgozni. Próbálom azt is megérteni, hogy mi az, amin még tudok változtatni, és elfogadni azt, hogy vannak az életnek olyan területei is, ahol már nem tudok változtatni.

A munkámra oda tudok figyelni, szeretem alaposan és a lehető legjobban elvégezni a munkát, amit rám bíznak. A felelősséget is felvállalom; ha valamivel egyedül nem tudok megbirkózni, akkor tanácsot vagy segítséget kérek. A bírálatot is el tudom már fogadni, nem sértődök meg, együttműködésre törekszem. Próbálok őszinte lenni.

Mivel sokat vagyok emberek között, a szabadidőmben szeretek egyedül lenni. Ebből most elég kevés jut nekem, mert a szüleim idősek, betegek; próbálom őket segíteni. Hétvégéken, ha nem dolgozom, leginkább náluk vagyok, nekik segítek.

Érzelmileg sokat fejlődtem, gazdagodtam, mert törekszem a jó kapcsolatok kialakítására, ápolására. Megtanultam beleélni magam mások helyzetébe, próbálom megérteni a körülöttem élő embereket. Magamat is. Szeretném jóvátenni a kárt, amit okoztam. Elsősorban a családomra gondolok itt. Bár érzelmileg kiegyensúlyozottnak érzem magam, úgy gondolom, hogy még fejlődhetek, van mit tennem ezen a területen. Végül is az érzelmi fejlődés egész életünket végigkíséri - ha jól értettem meg a csoportfoglalkozások során.

Lelki szükségleteim a terápiás közösségben kielégültek. Az, hogy elfogadtak, befogadtak, nagyon sokat jelentett nekem már az elején. Később az, hogy szeretnek, bíznak bennem, a folytatáshoz adott erőt. Azt ráadásként fogadtam, hogy a családom is elfogad, szeret és próbál megbízni bennem. Hála ébredt bennem mindezért; leginkább azért, hogy nem kell magányosan, bezárkózva élnem.

Úgy gondolom, és úgy érzem, hogy pozitív változások történtek bennem, és segítenek élni. Nemet mondtam a hazugságnak, az ivásnak, az önzésnek, az önsajnálkozásnak – egyszóval átértékeltem az életem.

Igaz, hogy az alkohol, a függőség sok mindent elvett tőlem, de nem tudott kifosztani teljesen. Maradt még sok érték az életemben, amire tudtam építeni – újat tudtam kezdeni.

***

Karcsi nyolc évig élt tisztán. Megtámadta őt is a halálos rákbetegség. Tavaly búcsúztunk tőle. Tisztán halt meg: megértette, hogy nem játszhat a „tűzzel". Elkötelezte magát, hogy nem iszik: a tisztaság értékké vált számára: ő ezt nem szégyellte.

Nálunk, a mi kultúránkban azokat bélyegzik meg, akik szembe mernek nézni a függőséggel, önmaguktól felvállalják a kezelést. Pedig az igazi gond ott van, ahol nem mernek ezzel szembenézni.

A szív szabadsága

Vili

„Nem kell bujdosnunk, kéregetnünk, tartoznunk, veszekednünk. Tudunk nevetni, örülni, és megtanultuk, hogy a problémákat meg kell oldani, hiszen azért élünk – nemde? Mert az élet mégiscsak szép."

51 éve jöttem a világra, és 19 esztendeje születtem meg másodszor.

Másodszor, mert már a sír szélén álltam abban az időben a szó szoros értelmében. Annyira értelmetlennek tűnt már minden, hogy saját kezűleg is tenni akartam azért, hogy végre megszűnjön az a sok-sok lelkiismeret-furdalás, kínlódás, gyötrődés, és a jövőmet illető abszolút kilátástalanság uralma.

Mert ide jutottam.

Mert nem jó orvoslást választottam annak idején gondjaim, bajaim megoldására. Ezt a „gyógymódot" legjobban egy kiváló újságíró és ember (a ma már sajnos elhunyt szegény Zsilka Laci bácsi) idézete fejezte ki egy 1996-os riportjában, amit velem készített a bátorkeszi Reménység Alapítvány otthonában. Ivo Andrič sorai ezek az Emberi sorsok rovatában:

„Aki pálinkával gyógyítja bánatát,
nem gyógyul fel bánatából, hanem
belehal a pálinkába".

Akkortájt már vagy egy éve nem ittam, mégis újra mélyen belém hasított az idézet nyers igazsága. (De segített is a további gyógyulásom folyamán. Megerősítette bennem azt, amit már saját bőrömön tapasztaltam, hiszen volt időszak, amikor már 53 kilósra ittam magam a valamikori 72 kilogrammos átlagos testsúlyomról...)

Gyermekkor

Édesapám 44 évesen hunyt el. Nem „véletlenül" – szintén kemény alkoholizmusa vitte a sírba. Hét éves sem voltam még, amikor apa nélkül maradtunk testvéremmel együtt.

Tudom, „halottról csak jót" – szokták mondani az emberek, de sajnos én nem sokkal büszkélkedhetem arról a sovány hét esztendőről sem. Édesanyám pedig még többet szenvedett apám alkoholizmusa miatt. A majd mindennapi veszekedések,

tettlegességek, az a sok-sok velejáró keserűség, amire csak ő emlékszik vissza igazán.

Kimaradtam tehát abból, amit egy jó apától általában megkapnak a gyerekek. Nem utolsósorban pedig fogalmam sem volt arról, mi is valójában a CSALÁD, hogy hogyan is működik; a későbbiekben tehát magam sem tudtam miből meríteni. Én erről csak hallottam, vagy olvastam esetleg – de annál inkább, annál erősebben vágytam arra, hogy „nekem majd teljes és jó családi állapotom legyen".

Középiskolás koromban tovább irigyeltem azokat, akiknek jó apjuk volt, akik bátorítást, tanácsot, jó szót kaptak tőle, megtanultak barkácsolni, szerelni, autót vezetni, együtt mentek kirándulni.

Én ehelyett korábban kezdtem el legénykedni. Hoteliskolában végeztem tanulmányaimat, ahol „munkaeszköz" volt az alkohol a nyári idénymunkák alatt. Már akkortájt is szívesen csúsztattam le a torkomon egy-két kedvcsinálót, bátorítót – na persze akkor még csak heccből.

Katonaság után, huszonévesen leltározói állásba kerültem. Azokban az években, amikor majdnem mindent el lehetett intézni „egy fél, egy sörért". Üveget vittünk a doktor úrnak, üveggel mentünk a városházára, üveget kapott a szerelő, vagy akár hozzájutottunk egy pár köb kavicshoz is egy-két lityi fejében. Így működött ez akkor az élet majdnem minden területén. Illett üveget vinni, mert így könnyebben tudtunk intézkedni, könnyebben jutottunk bármihez.

Nekem kiváló szakmám volt, ám legalább annyira csalóka is. Főképp a környezet, ahol megannyi lehetőség mellett kéznyújtásnyira volt az ital.

A karrier

Leendő feleségemmel szórakozóhelyen ismerkedtem meg. Túl gyorsan született meg az elhatározás, hogy egybekelünk:

ugyanis teherbe esett. Alig ismertük egymást, de én betegesen vágytam a békés családi életre, mivel az én szüleim elváltak.

A menyasszony túlzottan féltékeny volt. Sok-sok értelmetlen jelenetet rendezett – ok nélkül. (Ha manapság visszatekintek, tudom már, hogy valószínűleg saját magából indult ki.) Az egyik gyengébb pillanatában azt találta mondani, hogy el is mehetek a házukból, ha „nem tetszik". Ezután persze „vasalta a helyzetet", de számomra ez túl kemény kijelentés volt, amit közöltem is vele, s ha még egyszer hasonlót vesz a szájára – már itt sem vagyok!

Megtörtént, úgyhogy egy-kettőre lőttek a „nagy házasságnak", a „családi életnek". A gyermek már útban volt.

Na igen.

Könnyebb ezt leírni, mint átélni.

Bírósági tárgyalások zöme, apasági tesztek, és az a sok velejáró, amit még a papír sem bír el: nem tudtam lenyelni egykönnyen én sem. Csak a nyugtatókat. Felelősségteljes munkát akartam végezni, oda kellett figyelnem arra, ahogy dolgozom ebben a kritikus időszakban is. A nyugtatók viszont egy kicsit bambítottak, így tehát a későbbiekben felváltotta őket az akkor már jól bevált módszer. Feszültségoldásként egyre gyakrabban nyúltam pohár után. A környezetem ezt e lehetőséget - a családi viszonyaimra való tekintet nélkül is - kínálta. (A legeszményibb házasság mellett is az alkohollal jelölt zsákutcába sodródhattam volna.)

Talán itt kezdődött valahol a tudatos ivászat. Reggelenként egy-két kupica feszültségoldó, amiből aztán lassan kettő-három lett.

Bírtam az italt, és az elején nem is vették észre, hogy mennyi is lötyög bennem.

Jómagam sem észleltem a veszélyt, csak akkor döbbentem meg, amikor reggelente remegni kezdett a kezem, és ez csak akkor szűnt meg, ha elfogyasztottam a szervezetem által

kikövetelt mennyiséget. Kis idő múlva az adagot délutánonként is utána kellett töltenem.

(Mint a járműveknél: nincs benzin, nem megy a motor.) Tudtam, hogy ebből a kapcsolatból már sohasem lesz harmónia, mert az egy év alatt annyi rossz történt velem, annyi minden fájt, hogy beadtam a válókeresetet. Külön éltünk már, s végre a harmadik tárgyaláson szétválasztottak bennünket.

Közben megismerkedtem egy lánnyal, de ebben az időben már jócskán függtek lépéseim, tetteim az alkoholtól. Nem süllyedtem még mélyre, csak ittam, mint mindenki más (gondoltam én). Teherbe ejtettem a leendő új arát. Nem kellett volna. Előtte abba kellett volna hagynom az iszogatást, rendbe tenni a szénámat, nem pedig belemenekülni egy második házasságba - nem beszélve arról, hogy kislányunk is útban volt már. Arra akkor még álmomban sem gondoltam, hogy ő is ugyanúgy fog felnőni, mint én - apa nélkül.

A forgatókönyv pereg tovább

Mert hosszú az út a felismerésig (de annál inkább hosszú lesz a gyógyulás is - nemcsak a testi, de a lelki is).

Megszületett a lányunk, én meg egypár év múlva annyit fejlődtem, hogy elvonókúrára kellett mennem. Ennek ellenére visszavettek a munkahelyemre, otthon is volt még egy kis esély, csak már sajnos megszoktam, hogy bármilyen probléma is adódik, hát azt a legegyszerűbb „kiinni magamból". Aztán jött a második elvonó, majd a harmadik, miközben második feleségem új társra lelt (nem csoda).

Jött az újabb válás, újabb tárgyalások, újabb stressz, lelkiismeret-furdalások, vádaskodások, aminek a tetejébe még jól el is adósodtam járásszerte (kb. akkori 250 ezer koronával).

A házat ugyan eladtam, amit kölcsönökből vettem javarészt, de a hitelezőket így sem sikerült kielégítenem. Bírósághoz fordultak – engem pedig 8 hónapra ítéltek. Igaz, nem évekig

élveztem a börtönfalak közti életet, de ott már józan fejjel kellett ráébrednem arra, hogy mit is tettem, hogyan is éltem ez ideig. Szabadulásomkor lógó fejjel mentem végig az utcákon, és bizony nem volt könnyű elviselni a károrvendő, lenéző, avagy éppen sajnálkozó tekinteteket.

Ebben újra a kocsma segített, mert ott legalább „nem lógtam ki annyira a sorból".

Hazánkban még sajnos kevesen ismerik el - vagy tudják egyáltalán -, hogy az alkoholizmus betegség. Betegség, melyet gyógyítani kell, amelyet gyógyítani lehet. A külvilág részéről tehát sokkal könnyebb ítéletet mondani, egyszerűbb valakire ráütni a bélyegzőt, hogy „az csak egy részeges disznó". A disznó pedig érzi ezt, és általában úgy védekezik, hogy „most már úgyis mindegy", és még többet iszik.

Idáig jutottam. De majd egyszer elmegyek külföldre, sok pénzt keresek, és kifizetem adósságaimat – szőttem az álmokat. Amíg újra vissza nem zuhantam a valóságba. De már csak zugiba ittam, hogy mások ne lássák, és persze a kocsmára pénzem (s lassan rendes ruhám) sem volt. Olcsó borokat vásároltam, néha már ablaktisztítót szűrtem át kenyéren, mert mindig kellett valaminek lennie az ágyam mellett éjszaka is. Ha az alkoholszint lecsökkent, erőt vett rajtam a kegyetlen szorongás, nyugtalanság, és egy elegendő korty meg tudott nyugtatni ideig-óráig. (Szociális lakásban laktam, ahol a szomszédság 99%-a hasonló életmódot folytatott.)

Egyre gyakrabban foglalkoztam már az öngyilkosság gondolatával is, és vagy két alkalommal, csak a másodpercek töredéke választott el attól, hogy hatemeletnyit zuhanjak.

A beteges rémálmaim-képzeleteim kapcsán az életkedvem a nulla körül mozgott. Magam elé képzeltem a síromat. Vajon akad-e valaki, aki megsirat, aki virágot visz sírhalmomra? (Hiszen pár évig minden jól ment, dolgozni is szerettem, tudtam is - hát tényleg eljött a vég?)

A következő stáció újra a kórház volt, és ekkor született meg bennem az elhatározás. Nincs értelme tovább, hiszen már jó 10 évet végigittam. Még egyszer próbára teszem magam, és a kórházból egyenest a kocsmába mentem. Üdítőitalt rendeltem, s a kávémba alig tudtam belereszketni a cukrot, annyira citeráztak az ujjaim. Körülöttem mindenki ivott. Hecceltek. A külvilág nem fogadott el, mert „kutyából nem lesz szalonna". A kocsmásoknak meg azért nem tetszettem, mert már nem ittam. Az elkövetkező napokban is így tettem. Vizsgáztam saját magam előtt. Én voltam a vizsgázó és a vizsgáztató is egy személyben.

Az első próba sikerült. Úgy éreztem, hogy most már lesz erőm megkapaszkodni, noha egyedül maradtam a józan és részeg világ közt. Hosszú heteken át reggeltől estig kocsma - kávé, üdítő -, miközben néztem odakint az embereket, és odabent a sorstársakat.

Minden nap, minden órában választhattam. Néha a nadrágom szára is nedves volt a verítéktől, amikor az orrom előtt hajtogatták le a tompító nedűt. Anyám minden este megkérdezte „ma sem ittál"? Veszélyes játék ez fiam, dolgozni kéne menned, meddig fogod ezt így bírni? Igen. De hogyan tovább? Amikor már „ismernek" az emberek. Ki fog nekem hinni? Ki vesz fel munkába? Lesz-e még barátnőm, feleségem? Hogyan adom vissza a negyedmillió koronát?

Nap, mint nap nehezedtek rám ezek az elviselhetetlen (majdnem minden alkoholistára jellemző) kérdések. Terhük nem sokáig viselhető el, mert rengeteg alkoholista esik vissza újra meg újra miattuk. Mert azért sokunknak sikerül egy pár hónapra absztinálnunk, ami már szintén egy jó jel – egy jó kezdetet jelenthet. Jobban mondva ez az ALAP, az ELSŐ LÉPÉS, az ELHATÁROZÁS.

Csak aztán sajnos sokunknál elfogy az erő, ami nálam is fogyni kezdett. Hiszen hogyan is élhettem a szociális segélyből,

nem beszélvén hatalmas tartozásomról. Újra kezdett erőt venni a kilátástalanság, az óra ketyegett.

Arra azért büszke voltam, hogy ilyen sokáig végi tudtam kocsmázni a napjaimat egy csepp alkohol nélkül, de éreztem, hogy jó lenne most valami csoda, valamilyen segítség.

Akkortájt talált rá édesanyám az újságban a Reménység alapítványról szóló cikkre. Nem sok kedvem volt hozzá, hiszen már a kisujjamban voltak az elvonókúrák, az alkoholizmus, és a lehetséges leszokás teóriája. De azért rászántam magam, és buszra ültem. EZ MÁS VOLT.

A gyógyulás

Az intézet vezetői Szőcs Kálmán és felesége Gizike, nagyon kedvesen fogadtak! Itt újra embernek érezhettem magam annyi év után, Nem úgy ültem velük szemben, mint egy részeges csavargó, hanem mint egy ember. EGY EMBER.

Azonnal döntöttem és beköltöztem a házba, ahol igénybe szerettem volna venni segítségüket a hogyan továbbhoz. (Jól tettem).

A későbbiekben annyira megbíztak bennem, hogy rám bízták az alapítvány konyháját, a bevásárláshoz szükséges pénzt. PÉNZT BÍZTAK RÁM –aki annyi embernek tartozott már?!? Ez volt tehát az a CSODA! Valaki még meg tud bízni bennem?!

Minden nap még több erőre kaptam, és Isten segítségével elkezdődhetett a legnehezebb – egyben a legszebb – ami mindeddig hiányzott a LELKI GYÓGYULÁS. Akkortájt készült a fentiekben már említett cikk is 1996-ban, amelynek szeretném idézni utolsó sorait, akkori utolsó soraimat, noha még magam sem tudtam, hogy fogom ezt megvalósítani. „Nincs mit dicsekednem a múltammal, de vállaltam a nyilvánosságot, okulásul mindenkinek. Eltökélt szándékom, hogy nem iszom többet, és adósságaimat mindenkinek becsülettel visszafizetem."

Megtanultam hát rendesen lefeküdni, reggel felkelni, akkor, amikor kellett. Mert dolgoztam. Hiába voltam kliens, akkor is „munkába mentem", és ez nagyon jó volt. Újra tanultam rendesen kosztolni is: reggeli, ebéd, vacsora. Újra kezdtem érezni, mi is az a felelősségtudat, és büszkeséggel töltött el az is, hogy az én főztömet ette az alapítvány „apraja – nagyja". (A többiek közben a ház körül, a nagy kertben dolgoztak). Közben sokat beszélgettünk, imádkoztunk és próbáltunk segíteni egymáson is, aki erre igényt tartott.

Egy jó kövér esztendő után szintén a Reménységnek köszönhetően eljutottam Münchenbe, majd kb. 2 éven belül magántaxit fogadtam, 2–3 nap jártuk a járást, és felkerestem azokat, akiknek tartoztam. Most már a zsebemben dagadt a sok pénz, amit annyira vissza akartam adni. SIKERÜLT! Megérte nélkülözni, „nyelni", kibírni a vádló tekinteteket, izzadni kávé mellett, reszketni üdítők mellett, és öröm volt sírni is, amikor nem pofonnal fogadtak hitelezőim. Ott álltam ajtajukban, felerősödve, csillogó tekintettel, tiszta ruhában, cipőben. Majdnem mindegyikük lemondott már a maga 6-10-20 ezer koronájáról, ami 6–10 év után mégiscsak „becsengetett" hozzájuk. Öröm volt, mert visszakapták pénzüket, öröm volt, mert visszakaptam a becsületemet!

Azelőtt pedig olyan hihetetlennek tűnt (egyszer nagyot sóhajtottam Kálmán előtt: „Olyan jó hogy már nem iszom, de mi lesz azzal a sok tartozásommal?" Ő pedig a maga szokott nyugalmával, Istenbe vetett erős hitével így válaszolt: „Ne félj, Vili, csak el kell kezdeni, és lassan minden a helyére kerül.": IGAZA VOLT!

Alkoholmentesen boldogan

Újra megnősültem, tizennégy éve nyugalomban, szeretetben, békességben élünk feleségemmel. Mindent elmeséltem neki, de ő már új emberként ismert meg. Nemrég újítottuk fel a szülői házát kívülről-belülről.

Igaz 44 évet kellett erre várnom, de most már tiszta lelkiismerettel élvezhetem a tűz melegét csinos cserépkályhánkból. Kétkezi munkánkkal kerestük meg a rávalót – nem kellett a kölcsön. Tartozásunk sincs, noha szüleinek is sokat köszönhetünk. Meg én is édesanyámnak, aki egyedüliként állt ki mellettem azokban az időkben.

Problémák és nehézségek azóta is voltak – lesznek is, de még véletlenül sem jutott eszembe a gyilkos alkohol.

Senkinek sem volt könnyű sem akkor, sem manapság. Egyet azonban érdemes megjegyezni: lehetetlen egypár hónap, egy – két év alatt rendbe tenni elrontott életünket. Ne várjuk el másoktól, sem saját magunktól, hogy máról holnapra tapsolni fognak nekünk.

Kapunk ajándékba viszont egy „olyasmit", amit pénzben fel sem lehet mérni, ki sem lehet fejezni. Velünk együtt gyógyul közvetlen környezetünk is (én is találkozom azóta a lányommal, és újra ismerjük meg egymást). Nem kell bujdosnunk, kéregetnünk, tartoznunk, veszekednünk. Tudunk nevetni, örülni, és megtanultuk, hogy a problémákat meg kell oldani, hiszen azért élünk – nemde? Mert az élet mégiscsak szép.

Immáron jó 20 éve nem iszom. Többször is elmondtam-leírtam már a „történetem", de csakis azért, hogy segítsen legalább egynéhány függőségben szenvedő Emberen… és hogy a Hozzátartozók se adják fel egykönnyen, hiszen van Remény. Persze a leges-legfontosabb maga az Egyén. Az, Aki gyógyulni szeretne, Aki gyógyulni akar. Mert e nélkül nem fog menni, hiába ezer és ezer segítség.

Zsolt

„Szétszedtem magam, mint egy rossz biciklit, és újra összeraktam az alkatrészeket egyenként megjavítva. Megtanultam önmagamat figyelni és értékelni a hiten keresztül. Rájöttem, hogy semmi sem történik véletlenül az életben. Minden nehézség valahol a mi javunkat szolgálja, megerősít bennünket és arra van, hogy tanuljunk belőle."

1963-ban születtem Komáromban harmadik fiúgyermekként. Beteljesült édesapám vágya: fia született a két lány után. Mindent megkaptam, szerettek és kényeztettek.

Aztán jöttek az iskolaévek, ahol már nemcsak kaptam, hanem nekem is adnom kellett valamit. Nálunk otthon fontos volt, hogy jó eredményeim legyenek az iskolában. Borzasztóan szerettem volna jól tanulni, és megfelelni szüleimnek, de valahogy nem sikerült. Ahogy nőttek a követelmények, úgy gyűltek a gondok is. Jöttek a magaviseleti problémák. Az általános iskola 6. osztályát befejezve a szüleim úgy döntöttek, hogy átiratnak egy másik iskolába. Ez segített abban, hogy sikerüljön az általánost befejezni. Az új környezet, amelybe belecsöppentem, pozitívan hatott rám, csak az otthoni, szüleimmel való kapcsolatom nem változott, sőt rosszabbodott. Úgy éreztem, hogy csak erőltetik és erőltetik – tehetetlennek éreztem magam.

Ezután felvételiztem az építészeti szakközépiskolába, ahová fellebbezéssel és egy kis szülői segítséggel fel is vettek. Egy éppen induló szakközépiskola volt, fiatal, tapasztalatlan tanárokkal. Mi voltunk az első építészeti osztály, a 7–8 órából eleinte csak 3–4 volt megtartva, és vándoroltunk az egyik épületből a másikba. Így hát mi a lyukas órákon csavarogtunk, kocsmáztunk és söröztünk. A harmadik év végén többünket megbuktattak, engem pedig kizártak az iskolából. Ezután jött egy év festő inasiskola, de a szüleim segítségével újra visszakerültem a szakközépbe. Hogy végül is befejeztem az iskolát és leérettségiztem, azt néhány jóindulatú pedagógusnak köszönhetem.

Az érettségi után egy kis felemelkedést a néptánccal való találkozás jelentett számomra. Érdeklődtem a kultúra, a tánc és az irodalom iránt. Rengeteget olvastam, ami nagyon sokat segített a diszlexia leküzdésében. Ugyanis én már felnőtt emberként jöttem rá, hogy kisdiákként olvasás- és írászavarral küszködtem. Valószínűleg ezek vezettek aztán a magatartászavarokhoz.

Az alkoholizmusomról eddig még nem sokat írtam, pedig már keményen jelen volt a mindennapjaimban. A jópofa és kemény fiút csak az alkohol segítségével tudtam eljátszani, holott tele voltam félelmekkel, gátlásokkal. Közben jött két év katonaság (zöldre festett káosz). Az első évben nagyon megdolgoztattak és megaláztak. A másodikat pedig átittam. A katonaság után az ún. szaktudásommal nem igazán tudtam mit kezdeni. Több munkahelyem is volt. Az alkohol és a cigaretta hamis önbizalmat adott, ami annyira hiányzott nekem, ezért még többet kezdtem inni.

Úgy gondoltam, ha megházasodom, akkor minden egészen másképp lesz. Ez így is volt. Minden megváltozott, csak én nem változtam. Született egy kisfiunk, és nekem fel kellett volna vállalni a kötelességeimet, de ezt elkerültem. A gondjaimat továbbra is az itallal próbáltam megoldani: munka után kocsmáztam és csavarogtam. Ha baj volt, akkor mindig a feleségem vagy a szüleim húztak ki belőle, és közben azt hittem, hogy ez így jól van. Tipikus alkoholista módosult tudatállapot az, amikor az ember azt hiszi, hogy amit csinál, az az ő magánügye, de a következményeit már nem tudja kezelni, a problémamegoldást már másokra hárítja.

A családom nagyon sokat tűrt, de lassan mindenkinél betelt a pohár. Mivel az alkoholfüggő emberrel nem lehet mit kezdeni, a feleségem elkezdett önálló életet élni, és szépen lassan függetlenítette magát tőlem. Egyre erősebb lett, engem pedig kiszorított az életéből. Rá kellett döbbennem, hogy nincs már rám szüksége. Természetesen számomra ez csak újabb ok volt az ivásra. Ma hálát adok a Jóistennek, hogy ilyen asszonyt állított mellém, mert ő ismerte fel, hogy az alkoholizmusom betegség, és kezeltetni kell.

Segítséget kértem. Jelentkeztem a bátorkeszi rehabilitációs intézetbe, nem azért, mert tudtam, hogy gond van velem, hanem azért, mert féltem, hogy mindenkit elveszítek magam körül, és

elnyel a sötétség és az űr, ami körülvesz. Mindenkit hibásnak tartottam ezért a helyzetért, csak magamat nem. Majdnem egy évet töltöttem el a Reménység házában. Ez alatt az időszak alatt sok mindent hallottam és tanultam az alkoholizmusról és az emberi kapcsolatokról, csak azt nem, hogy ezek rám is vonatkoznak. Az intézetet egy házaspár vezette, Gizike és Kálmán, és a mai napig vezeti. Nemcsak beszéltek a hitről, ők élték is a hitüket. A tiszta keresztény hit megérintett, de próbáltam ezt egy bizonyos távolságból szemlélni.

Kilenc hónapos absztinálás után kaptam egy érdekes munkaajánlatot, és úgy éreztem, hogy itt az alkalom, hogy bebizonyítsam mindenkinek, hogy milyen ember is vagyok. Hiába figyelmeztettek szakemberek arra, hogy egy elrontott élet helyrehozása hosszabb időt vesz igénybe. Úgy gondoltam: majd én megmutatom! Először vállalkozóként dolgoztam, ezután pedig egy pozsonyi szlovák–cseh–osztrák cég területi képviselője lettem. A dolgok jól mentek, jól kerestem, a családi kapcsolataim is rendeződtek. Három évet absztináltam. Egyre nehezebb volt. Újból és újból megszólalt a belső hang: „Ő miért ihat meg egy kissört? Én miért nem? Hát vagyok én is olyan intelligens, mint ő!" Megittam az első alkoholmentes sörömet, majd ezt követte a többi (nem alkoholmentes). Ezután jött a szédületes gyorsaságú lejtő.

Soha nem hittem volna, hogy olyan gyorsan vissza lehet esni arra a szintre, ahonnan indult az ember, sőt attól még mélyebbre is lehet süllyedni. Ezt követte újabb 3–4 év alkoholizmus. Rossz állapotba kerültem szellemileg és fizikailag is. Gyűlöltem mindent és mindenkit. Önző önsajnálatomban észre sem vettem, hogy ez másokat is érint. Csak a saját sebeimet nyalogattam és ittam. Megint a feleségemnek kellett észre térítenie. Beadta a válópert, és teljesen függetlenítette magát; ekkor már két gyerekkel: egy 12 éves fiúval és egy 3 éves kislánnyal.

Hamar kiderült, hogy nekem viszont nem megy az önálló élet. Szakemberhez fordultam. Rendszeresen jártam orvoshoz, és

egy évig tartó gyógyszeres kezelésnek vetettem alá magam, miközben rendszeresen részt vettem különböző terápiás összejöveteleken – itt kaptam a legtöbb támogatást a feleségem, a Szőcs házaspár és Dr. Funk Sándor részéről. És így mentem újra tanulni élni: mindent a kezdetektől. További sok ember segítségével óriási változáson mentem keresztül.

Abban az időben a terápiás csoport sokat adott nekem. Megtanítottak elfogadni azt, ami már visszafordíthatatlan, és megtanítottak megbocsátani magamnak és másoknak. Segítettek felismerni a beszélgetések szükségességét a félelmeimről, a bűntudatról, a saját problémáimról. Figyelmeztettek, hogy megismerni az igazságot egy dolog, élni és cselekedni a megismert igazság szerint a másik. Önismeretet tanultam és gyakoroltam. Szétszedtem magam, mint egy rossz biciklit, és újra összeraktam az alkatrészeket egyenként megjavítva. Megtanultam önmagamat figyelni és értékelni a hiten keresztül. Rájöttem, hogy semmi sem történik véletlenül az életben. Minden nehézség valahol a mi javunkat szolgálja, megerősít bennünket és arra van, hogy tanuljunk belőle.

Fájdalmas és küzdelmes évek következtek, de egyre szebbek. Értékes tapasztalatokat szereztem, melyeket nem ismertem volna meg az élet nehézségeinek a leküzdése nélkül. Most már tudom, ha nem lennének, akkor nem léphetnék előre, nem fejlődhetnék. Megtanultam elfogadni az igazságot, és jogosultságot szerezni, hogy tudjak élni és cselekedni a megismert igazság szerint. A terápiás közösség megmutatta az utat a kölcsönös megértéshez, hogyan megérteni más embereket, hogyan lehet békességben élni. Megtanultam együttműködni a többiekkel – a mai napig aktívan részt veszek a Reménység különböző aktivitásain. Lassan megtanultam harcolni a családomért és felelősséget vállalni érte. Újra éltem azokat a csodákat, amiket az Istentől már előtte is megkaptam, csak nem

akartam tudomást szerezni róluk. Ma már tudom, hogy a családomat, feleségemet, gyermekeimet ajándékba kaptam.

Tizennégy éve vagyok teljesen tiszta. Jelenleg vállalkozóként dolgozom. Az építészetben tovább képeztem magam, és tanulok még a mai napig is. A szakmámban sikeres ember lettem. Újra szilárd talaj van a lábam alatt. Úgy érzem, hogy megtaláltam a biztonságot, amit már nagyon régen elveszítettem, talán gyerekkoromban. Ma már tisztában vagyok az értékeimmel és a saját határaimmal. A Jézus Krisztusba vetett hitem pedig megmutatta, hogy a csodák bennünk vannak, és hordozzuk magunkban az újjászületés lehetőségét.

Erika

„Abban az időben, amikor még az alkohollal küzdöttünk, sosem gondoltam volna, hogy képesek leszünk még együtt élni szeretetben és tisztelve egymást. Jó érzés, ha az ember kiegyensúlyozott személyiséggé válik, mert így reálisabban gondolkodik, nem sértődékeny, és ritkán fordul elő, hogy megbánt másokat. Így hát van ahhoz ereje, hogy másoknak is segítsen."

Jelenleg negyvenhat éves nő, kétgyermekes édesanya és feleség vagyok, a tizennégy éve absztináló Zsolt felesége. Nem önéletrajzot szeretnék írni, hanem inkább életképeket, rövid történeteket szeretnék megosztani az olvasókkal, amelyekből nemcsak én tanultam sokat, de talán mások számára is tanulságosak lehetnek.

Húszéves voltam, amikor férjhez mentem. Egy év múlva született az első gyermekünk. Házasságunk első éveit úgy éltük, mint mindenki más: dolgoztunk, neveltük a kisfiunkat, és eljártunk szórakozni. A furcsa számomra az volt, hogy bárhová mentünk, a férjem mindig fogyasztott alkoholt, mégpedig nem is keveset. Tulajdonképpen elég jól bírta. Fiatal házasként azt gondoltam, hogy teljesen normális dolog, hogyha az ember szórakozik, akkor alkoholt is fogyaszt.

Ahogy teltek az évek, egyre rosszabb lett a helyzet. Munka után kocsmába ment, egyre több pénzt ivott el, és egyre többet veszekedtünk. Volt olyan, hogy félre volt téve az utolsó 20 koronám másnap reggelre, tejre a kicsinek, azt is elkérte tőlem, hogy elkocsmázza. Olyan hároméves lehetett a fiunk, amikor felajánlottak nekem egy lehetőséget, és elkezdtem vállalkozni. Divatkellékekkel foglalkoztam. Rákényszerültem, hogy átvállaljam a férjem szerepét, és elvégezzem a feladatait a családban. Így hát szépen lassan függetlenítettem tőle magamat anyagilag. Eltartottam a családot, fizettem a rezsit. Nem szűkölködtünk, de ő természetesen egyre többet ivott.

Kezdett agresszív lenni, és kezdtem tőle félni. Gyakran megfenyegetett, és igyekezett megalázni. Egyre gyakrabban mondtam neki, ez így nem mehet tovább, ez alkoholizmus, és az alkoholizmus pedig betegség, amivel orvoshoz kell fordulni. Kértem, hogy kezeltesse magát. Persze, erre azt kiabálta, hogy én menjek orvoshoz, mert én vagyok beteg. Ezek az évek szörnyűek voltak, nem is tudom, hogy hogyan bírtam. Volt olyan karácsony,

amikor a szentestét a pincében töltötte részegen, mert nem sikerült neki időben a vacsorára hazaérnie.

Már hatéves volt a fiunk, amikor a férjem saját maga elment orvoshoz, és jelentkezett a bátorkeszi rehabilitációs intézetbe. Itt töltött majdnem egy évet, és teljesen leállt az ivással. Én örültem neki, és bíztam benne, hogy újra egy család leszünk. Azt hittem, hogy meggyógyítják, mint egy beteget, aki bemegy a kórházba, és gyógyultan tér haza. Újra kezdtem bízni benne.

Tulajdonképpen sokat változott: tisztán élt, dolgozott, jó állása volt és jó fizetése. Lassan megnyugodtam, a bizalom és a mindennapi életünk is kezdett helyreállni. Három év telt így el, amikor terhes lettem. Mindketten örültünk, szerettünk volna még egy gyermeket.

Így hát babát vártam – olyan 4-5 hónapos terhes lehettem, amikor észrevettem, hogy újra elkezdett inni. Először csak éreztem a leheletén, aztán később már részegen járt haza. Én a poklok mélyét jártam meg lelkileg. Egy nő a terhesség idején a legérzékenyebb és a legsérülékenyebb. Az ilyenkor átélt lelki megrázkódtatások talán az egész életre nyomot hagynak benne. Kétségbe voltam esve. Hibáztattam saját magam a történtekért, és tudtam, hogy ezután két gyermeket kell egyedül nevelnem.

Szülés után minden energiámat a kicsire összpontosítottam, de egyre nehezebb volt. A helyzet talán rosszabb volt, mint az absztinálás előtt. Literszámra itta a pálinkát, gyakran nem is volt tiszta a tudata, és legtöbbször már napokra vagy hetekre eltűnt úgy, hogy senki sem tudott róla, hogy merre van. Tulajdonképpen észrevettem magamon, hogy teljesen kimerültem, lelkileg tönkrementem, és éreztem, hogy tennem kell valamit, mert rámegy az egészségem. Arra gondoltam, hogy a gondjaimat, problémáimat meg kell beszélnem valakivel. Persze nem olyan emberrel, aki csak meghallgat, hanem olyannal, aki érdemben tanácsot is tud adni. Gyakran eljártam a rehabilitációs

intézet női lelkipásztorához beszélgetni, és mondhatom, hogy a legnehezebb időkben ő tartotta bennem a lelket.

Erre az időre már szinte kihaltak bennem az érzések, már csak egy célom volt: nyugodtan szerettem volna élni. Így hát beadtam a válókeresetet, és lélekben készültem az egyedülállók életére. Időközben sikerült megértenem, hogy valójában mit is jelent a függőség, hogy kívülről nem gyógyítható, viszont tudatosan az absztinencia szinten tartható.

Ezután történt, hogy ő is jelentkezett újra kezelésre. Igaz, hogy már nem éltünk együtt, és érzelmi szálak sem fűztek már egymáshoz, de ennek ellenére megkért, hogy segítsek neki. Én beleegyeztem, mert tudtam, segítség nélkül nem boldogul a függőségben szenvedő ember.

A Szőcs házaspár segítségével felvettük a kapcsolatot egy neves pszichiáterrel Budapesten. Rendszeresen elkísértem férjemet a beszélgetésekre, és ellenőriztem a gyógyszerszedést egy egész éven keresztül. Állandó kapcsolatban voltunk a Szőcs házaspárral, és lépésről lépésre megbeszéltük a teendőket.

Így telt el az első év tisztán, alkoholmentesen. Egy közös vállalkozásba kezdtünk, és együtt dolgoztunk. Természetesen ekkorra már tisztában voltam azzal, hogy mit sem ér a sok befektetett munka, ha az ember ott folytatja az életét, ahol abbahagyta. Tudtam, hogy változtatni kell, és a személyiségben fokozatosan fejlődni. Éreztem, hogy azért tenni is kell valamit, ha a következő éveket is józanul szeretné leélni az ember. Családi napokat szerveztünk Bátorkeszin, ahol a függőségben szenvedők és családtagjaik is jelen voltak. Ezek a találkozások és beszélgetések számomra is nagyon sokat jelentettek.

A szakemberek azt mondják, hogy ha van egy függőségben szenvedő a családban, akkor azt meg kell szorozni a családtagok számával, így megkapjuk a lelkileg sérültek számát, akik tulajdonképpen szintén szakember segítségére szorulnak, mert a saját életünket nagyon nehéz reálisan látni és értékelni. Amilyen

életet él az ember, arról azt gondolja, hogy az a normális, és hogy neki ez jutott. A leggyakrabban nem tudunk rajta változtatni, mert nincs elég erőnk, és félünk is a változásoktól. Inkább kifogásokat gyártunk, és mindig megmagyarázzuk, hogy nekünk miért is nem sikerülhet. Ezért én úgy érzem, hogy nagyon fontos ez a fajta segítségnyújtás, mert ha a problémáinkat magunkba fojtjuk, és sérelmeinket nem dolgozzuk fel, akkor egy frusztrált, depressziós személyiség lesz belőlünk. Ez kihatással lehet aztán nemcsak a mi jövőnkre, de meghatározza gyermekeink személyiségfejlődését is.

Az első alkoholmentes évet követte a többi. Ma már ennek tizennégy éve. Így hát mégsem váltak el egymástól az útjaink. Azt gondolom, hogy mindkettőnkben megvolt a tenni akarás vágya, mert többet és jobbat szerettünk volna kihozni az életünkből. Sokakkal ellentétben, mi tettünk is érte. Bizony nem is volt olyan könnyű, mert a változás fájdalmas. Szembenézni nehézségeinkkel, megosztani gondolatainkat, fájdalmainkat, sérelmeinket, legbensőbb érzéseinket másokkal nehéz, mert ehhez szégyenérzetünket kell először legyőznünk. Megnyílni mások előtt kényelmetlen, még akkor is, ha tudjuk, hogy ők lélekgyógyászok vagy lelkipásztorok. Mégis úgy gondolom, hogy megéri, mert a tét egy minőségi élet számunkra és gyermekeink számára is. Meg lehet tanulni az életünket tudatosan élni, és nem hagyni magunkat befolyásolni egy fogyasztói társadalom által, ahol a reklámok határozzák meg, hogy hogyan éljünk és viselkedjünk. Ne higgyük el, mi nők, hogy nem lehetnek teremtő gondolataink és életcéljaink.

Abban az időben, amikor még az alkohollal küzdöttünk, sosem gondoltam volna, hogy képesek leszünk még együtt élni szeretetben és tisztelve egymást. Jó érzés, ha az ember kiegyensúlyozott személyiséggé válik, mert így reálisabban gondolkodik, nem sértődékeny, és ritkán fordul elő, hogy megbánt másokat. Így hát van ereje ahhoz, hogy másoknak is segítsen.

A mai napig rendszeres látogatói vagyunk a családi napoknak az intézetben. Ritkán hagyjuk ki ezeket az alkalmakat. Hogy miért? Mert megértettük, hogy az alkoholizmus nem gyógyítható. A betegséggel viszont együtt lehet élni: ez egy életforma. Ezeken az összejöveteleken találkozunk hasonló sorsú emberekkel, és igyekszünk tapasztalatainkkal és tudásunkkal segíteni más bajba jutott családoknak is. Jó érzés látni azt is, hogy mi milyen nagy utat tettünk meg a személyiségfejlődésben, problémamegoldásban. Minden egyes alkalommal tanulunk újat, hiszen az ember a megtapasztalásai által folyamatosan változik, és az idő elteltével mindig új dolgokat ért meg.

„Ki milyen lelki ajándékot kapott, úgy szolgáljatok azzal egymásnak, mint Isten sokféle kegyelmének jó sáfárai.“ (Biblia, Péter első levele 4, 10)

Szilárd

„Élni csak úgy érdemes, ha észrevesszük a körülöttünk levő világot. Hogy reggel a napocska ránk mosolyog, ha tudjuk, hogy valahol várnak ránk, hogy szeretnek minket, és mi is szerethetünk valakit. Ezeket az érzéseket nem veszi észre az az ember, aki naponta a kocsmában ül, már azt sem tudja, hogy milyen az idő, csak vár arra, hogy valaki öntsön neki."

Látszólag az én életem is ugyanolyan volt, mint a többi „becsületes" alkoholistáé, aki a kezelés után magába tekint: amikor már ismertem a veszélyt, csak még nem vettem komolyan!

Semmit sem vettem komolyan, mert fiatal voltam és erős, úgy éreztem, felülmúlhatatlan vagyok. De sajnos az alkohol fölöttem is győzedelmeskedett. Két vállra fektetett százszor, ezerszer – majdnem a halálba sodort.

Az én alkohol iránti érdeklődésem több dologra vezethető vissza. Majdnem minden kamasz fiú kipróbálja a kábulatot, hogy milyen is lehet az a csemege, de velem másképp történt.

Az én apám gyakran ivott, amitől már gyermekkorom óta szenvedtem. Mondhatni, gyötrelmes életem volt. A veszekedések, nézeteltérések nálunk mindennaposak voltak; mint gyerek tanúja voltam majdnem minden incidensnek. Gyakran voltak rossz álmaim, szörnyűek és félelmetesek. Utáltam a részeg embereket, de az apámat másképp vettem, ő nekem szent volt, apa volt, akinek szót kellett fogadni, egyszerűen: respektálni. Már 10-12 éves gyerekként elhatároztam, hogy az életben soha nem próbálom ki azt a mérget, hogy én jobb ember leszek. Hisz az édesanyámtól mindig csak azt hallottam, hogy felnőtt emberek vagyonokat költenek erre a „méregre".

Minden szép volt - az elhatározásom -, de én nőttem, és eljött az idő, amikor hagytam magam rábeszélni, és megittam egy-két kortyot, még ha nem is ízlett. Egy idő után nyugalmat és szabadságot éreztem, jobb kedvem lett. Ez megtörtént párszor, de nem állíthatom, hogy egyfolytában. A sört 17 évesként kóstoltam meg először - pocsék és keserű volt, de egy idő után megszoktam, és ittam, mint a többiek, és menőnek éreztem magam! Zenekarban játszottam 14 éves koromtól kezdve, így el lehet képzelni azt a szabadságot, amely körülvett, amikor nem voltak közelemben a szülők és rokonok. Élveztem az életet teljes mértékben, ahogy csak lehetett! - Eljött a katonaság ideje, és itt volt az első megpróbáltatás!

Annak ellenére, hogy besoroztak és elvittek katonának, kiderült, hogy a szememmel komoly gondok vannak. Két hónap után leszereltek örökre! A lelkem összetört, és kiutat az alkoholban találtam. Többet ittam, mint amennyit elbírtam. Zenélés közben is, és bizony nem segített az sem, amikor a társaim már szóvá tették, hogy rontom a saját híremet meg az övéket is. Semmi sem segített, hogy leálljak.

24 éves ifjú voltam, amikor szörnyű dolgot vettem észre. Remeg a kezem!!! Azzal lepleztem, hogy titokban ittam valamit, és minden rendben volt. - A függőség már kialakult, csak én nem vettem észre. Elég volt 2-3 napot nem innom. Akkor minden a normális kerékvágásba került. Közben a zenekar szétesett, még többet ittam, minden mindegy volt. Az apám, aki augusztusban ünnepelte az 50. születésnapját, októberben örökre eltávozott közülünk. Nagyon szerettem őt, és búsultam utána.

Pár év múlva a patológiára kerültem mint boncsegéd. Az első évben a munkában nem is ittam, mert becsültem a munkám, de műszak után mindig, mert égette a zsebem a sok borravaló, és a pszichika is nagy szerepet játszott. Az utolsó hónapokban minden reggel kellett innom, mert másképp nem tudtam volna dolgozni - annyira remegett a kezem. Egypárszor leálltam egy hétre, kettőre, akkor jól éreztem magam, de újra engedtem az ördög kísértésének.

Hatalmas pénzeket (abban az időben) ittam el a haverokkal. A zenélésből mások autót vettek; én majdnem mindent elittam. A lány is, akit szerettem, hátat fordított nekem, és később elhagyott. Újra következett az ivászat.

1991–ben már nem tudtam, mit tegyek; mindenre haragudtam magam körül - főleg azokra az emberekre, akik figyelmeztettek az alkoholizmus következményeire és veszélyeire.

A patológián annyi mindent láttam az asztalomon! Alkoholizmusból eredő halálokokat - de nem riadtam meg. Csak akkor, amikor tönkrement máj és gyomor fölött álltam az asztalnál.

1993-ban munkanélküli lettem, kevés pénzből kellett élnem, amihez nem voltam hozzászokva. A pénzt, ami a bankban volt, lassan de biztosan kiszedtem; eladtam olyan dolgokat, amiket abban a pillanatban fölöslegesnek tartottam. Az egészségi állapotom annyira leromlott, hogy néha még az ágyból sem keltem fel, lesoványodtam, sápadt, csúnya, undorító voltam. 178 cm-es magasságomhoz maximum 60 kilós voltam. Gyorsan meg kellett változtatnom az életstílusomat. – Sajnos, későn vettem észre a helyzet komolyságát. A betegség, amit szereztem, gyorsan és alattomosan jött! Másodlagos epilepszia – hangzott a diagnózis. Természetesen ez olyan betegség, ami csakis az alkoholizmus rovására írható. A szervezetem így tiltakozott, egyszerűen elege volt ebből az életből. Másképp nem is lehetett, amikor 3-4 napot is kibírtam élelem nélkül, csak sörön és vodkán. Másfél év alatt 9 rohamom volt, mindig akkor, amikor egy-két napot absztináltam. Szörnyű álmaim voltak, horrorfilmbe valók. A delírium és a halál szélén álltam. Féltem. Napközben aludtam pár órát, a biológiai órám fordítva járt, éjjel vagy a hidegtől reszkettem, vagy izzadtam. Pillanatok alatt kivert a verejték. Annyira féltem a haláltól, hogy minden kis zajra megremegtem és megizzadtam. A tény, hogy nem tudtam, meddig fogok élni, depressziót váltott ki bennem!

Egyszer éjjel különböző hangokat hallottam, rólam beszéltek, azt hittem, hogy az ördögök. Akkor megijedtem saját magamtól, azt hittem, hogy megbolondultam. Átmentem a másik szobába az anyuhoz, és csak úgy tudtam nagy nehezen elaludni, hogy fogta a kezem.

Úgy hiszem, ez volt az utolsó figyelmeztetés az Istentől. Akkor még nem voltam hívő, de úgy éreztem, hogy Isten nagyon haragszik rám az én szeretett édesanyám miatt is. Az ő pszichikai állapota is nagyon megromlott, mindig rettegett attól, hogy mikor kap el a roham, egyszerűen szörnyű volt. Másfél év után elhatároztam, hogy kezeltetem magam, mert önmagamtól nem tudtam ellenállni az alkoholnak. A kezelőorvosom üdvözölte az

elhatározásomat, és útra is keltem Komáromba pszichiáterhez. Ő nagyon készséges volt, és kezelést ajánlott a bátorkeszi rehabilitációs központban. Úgy léptem be, hogy 6 hónapot töltök majd itt, de egy év lett belőle. Itt megismertem Isten szeretetét, Jézus Krisztust, a Bibliát és mindent, ami a hittel összefügg. Megtanultam érezni az életet, megbecsülni az embereket, a rosszabbakat is. A Reménységben visszakaptam a becsületemet, méltóságomat, amit „dicső karrierem" alatt elveszítettem.

Az imádságok és az istentiszteletek segítettek áthidalni a nehezebb pillanatokat. Olyan érzést ismertem meg, amely megörvendeztetett napról napra: a velem szembeni szeretetet és megértést. Már tudom, hogy az Istenbe vetett hit hiányzott nekem - nélküle az ember elveszett, tehetetlen.

Teljesen másképpen viszonyulok az élethez, mióta beléptem a kezelésre. Nagyon komolyan veszem az életem. Két év absztinálás és hét év tengődés után munkát kaptam. Nem volt egyszerű a visszatérés a valós életbe. Kilépni a többéves elszigeteltségből – egyesek szurkoltak, mások irigykedtek. A legnagyobb támogatást az édesanyám adta – akinek annyi fájdalmat és szenvedést okoztam – ő tartott ki mellettem, ő fogta a kezem, amikor már az összeomlás határán voltam, és volt rám ereje gyógyulásom egész ideje alatt is. Meg tudott bocsátani nekem mindent – az pedig nem volt kevés.

Volt környezetemből az emberek többsége a mai napig iszik. Nekem szerencsém volt. Talán a belső erő segített, amit édesanyámtól örököltem. Az én „nagy családom", a terápiás közösség ugyanúgy segített nekem mindenben: abban az időben erő és támasz volt számomra.

Élni csak úgy érdemes, ha észrevesszük a körülöttünk levő világot. Hogy reggel a napocska ránk mosolyog, ha tudjuk, hogy valahol várnak ránk, hogy szeretnek minket, és mi is szerethetünk valakit. Ezeket az érzéseket nem veszi észre az az ember, aki

naponta a kocsmában ül, már azt sem tudja, hogy milyen az idő, csak vár arra, hogy valaki öntsön neki.

Sok szép dolgot kaptam Istentől és az élettől az alatt a tizenöt év alatt, amióta tiszta vagyok. Megtaláltam utamat az életben, és elégedett vagyok vele. Van barátnőm, aki mellettem áll, mindenben támogat, és visszatérhettem a zenéhez, ami után annyira vágytam. Nehezen tudnám zene nélkül elképzelni az életem. 2003-tól folyamatosan külföldön lépek fel, négy év spanyol szereplés után 2011-től az AIDA óceánjáró hajókon zenélek. Járom a világot, rengeteg gyönyörű helyre nyílt lehetőségünk eljutni, és ez boldoggá tesz.

Imre

„Nem elvesztett idő az itt eltöltött évek, felkészülés ez az életre, mondom ezt több mint 50 évesen. Fontos dolgokat tanultam meg itt, értékes tapasztalatokat szereztem."

Az út, amelyen elindultam, hosszú: nyolc évvel ezelőtt úgy döntöttem, hogy ki akarok kerülni a függőségből. Nehéz döntés volt, egyedül aligha sikerült volna. Az egészségügyi rehabilitáció után a terápiás közösség segítségét is igényeltem, csakhogy talpra állhassak. Mindent felhasználtam, mert nem akartam teljesen elveszíteni a családomat, leginkább a két fiamat. A bátyám mindenben támogatott, mellettem állt az elejétől a végéig. A fiaim sokáig hallgattak – hosszabb időre volt szükségük, hogy feldolgozzák a múltat.

Ahogy telt az idő, egyre jobban bíztam a gyógyulásomban, hiszen meg akartam gyógyulni. De vajon elhiszi-e a családom, az ismerősök, a fiaim, hogy újat tudok kezdeni közel az ötvenhez? Ezeket a kérdéseket tettem fel minden nap újra meg újra. Volt idő, voltak pillanatok, amikor siettettem volna a dolgok menetét, de elfogadtam a tanácsot: mindennek eljön az ideje. És tényleg eljött.

Most, hogy végiggondolom az életem, tudatosítom, hogy nagyon sok csapda volt, amit akkor még nem ismertem fel - számomra ezek láthatatlanok voltak. Ittam, mint mindenki más körülöttem. Ez teljesen elfogadott volt azokban a körökben, ahol én forogtam. Az ital ott volt a munkahelyemen, hozzátartozott a szabadidőmhöz, jelen volt a társasági, a családi alkalmainkon is: születésnap, névnap, ünnepek, disznótor, szüret – ilyenkor megengedett volt még a részegség is. Nem vettem észre a csapdát. Hosszú idő telt el, mire tudatosítottam, hogy az alkohol számomra gondot jelent.

Eleinte úgy gondoltam, meg tudom magam is oldani a problémáimat. Ha nehézségeim voltak, munkahelyet változtattam. Éveken keresztül próbáltam leállni, de hiába, akkor még fogalmam sem volt a függőségről. Közben a családommal is megromlott a kapcsolatom. A feleségem elvált tőlem, így még mélyebbre süllyedtem. Voltak próbálkozásaim, elmentem három hónapos kezelésekre, két alkalommal is, de három hónap után ott

folytattam, ahol abbahagytam. Vagy ha rövid ideig sikerült is tiszta maradnom, a magányosság érzésével nem tudtam mit kezdeni. Totális csőd következett: elvesztettem a munkahelyemet, a családomat, a fiaimat. Nem maradt más, csak a pohár, meg néhány ivócimbora. Teljesen elmerültem az ivásban: életveszélyes állapotban kerültem kórházba, nagyon rossz májtesztekkel és delíriummal.

2006-ot írtunk akkor. Az év nagy részét kórházban töltöttem: megromlott egészségi állapotom csak nehezen javult, nem sok hiányzott, hogy a májam felmondja a szolgálatot. Augusztusban a bátyám unszolására kerültem a Reménység Reszocializációs Központba. Ő ugyanis attól féltett, ha hazakerülök, a magányosság, az egyedüllét újra visszavisz a pohárhoz. Én nem akartam hallani semmilyen hosszútávú kezelésről, de megértették velem, hogy nem az a szégyen, ha kezeltetem magam, hanem az, ha továbbra is inni fogok. Abban, hogy túljutottam az első időszak nehézségein, a beilleszkedésen, nagy szerepe volt a közösségnek. Elfogadtam a helyzetet, és teljes erőmmel gyógyulni akartam.

Ezután minden változásnak indult. Ezt észre is vettem: nyugodtabb lettem, kezdtem pozitívan látni a dolgokat. Úgy éreztem, hogy az emberek is megváltoztak körülöttem. Egyre jobban örültem annak, hogy tagja vagyok ennek a terápiás közösségnek. A nehézségekkel sikerült megbirkóznom; mindig volt, aki segítsen, ha egyedül nem boldogultam. Egyre jobban úgy éreztem, hogy maga ez a közösség gyógyít, véd; a terápiás munka és a foglalkozások segítik gyógyulásomat, amit én egyre inkább akartam.

Örültem a munkának, mert így célt kaptam és önbizalmat. Eleinte a kertben dolgoztam, vagy a ház körül az építkezésen. Később megbíztak felelősségteljes munkával is: szereléseket bíztak rám az építkezésen, majd hónapokon keresztül a konyhában dolgoztam. Nagyon hasznos volt számomra a munkaterápia;

először önkéntesként, majd teljeskörű alkalmazottként a szervezet munkatársa lettem. Most is itt dolgozom. A munkaterápiát szervezem, és természetesen én magam is aktívan részt veszek benne. Mindig ott, ahol szükséges: a kertben, a konyhában, az állatoknál. Szeretek jó légkört teremteni munka közben, és fontosnak tartom, hogy bevonjam a fiatalabbakat is a közös munkálatokba.

A lelki békém is megtaláltam itt – a felkínált alkalmakon lelki áldásokat kaptam, akárcsak gyermekkoromban.

Igen, a gyermekkorom - néhány sor erejéig érdemes megemlíteni, mert szép emlékeket őrzök róla magamban. Öten voltunk testvérek, igazi nagycsalád voltunk, nálunk mindig zajlott az élet. Tanyán éltünk, a szabadság nagy érzését jelentette ez számomra. Szüleink gondoskodása, szeretete végigkísérte gyermekéveimet, az iskolai éveket. A sport, a mozgás szeretetét innen hoztam magammal, ami máig sem kopott meg bennem. A hitnek is fontos szerepe volt családunk életében, ez aztán megkopott, kihalt az életemből, most már újra van hitem, reménységem.

Nem elég csak fizikailag rendbe jönni (bár nálam ez sem volt egyszerű, ma már egészséges vagyok), lelkileg is gyógyulni kell, és ez egy hosszabb folyamat, ami időt vesz igénybe. Személyesen meghoztam azt a döntést, hogy befogadom a szívembe az Úr Jézus Krisztust, és átadom Neki az életem. Ő gyógyította meg a reménytelennek vélt beteg májamat, de ugyanígy ő hozta rendbe a lelkemet is. Minden reggel olvasom a Bibliát, imádkozom, és ez rengeteg erőt ad a mindennapok küzdelmeihez.

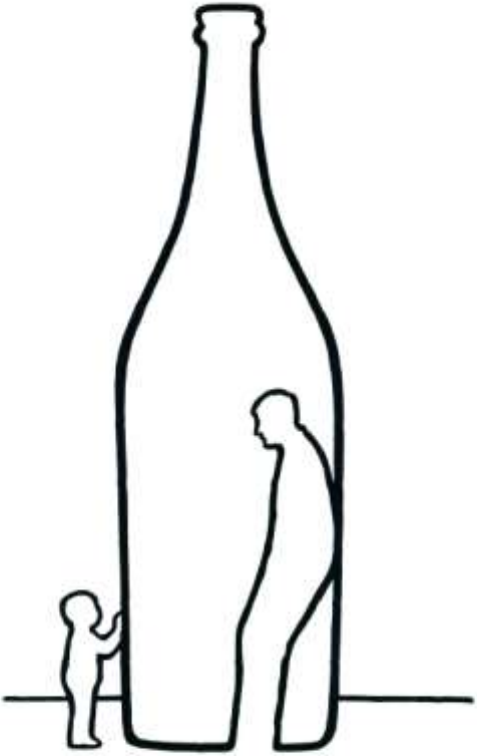
Megnyugodtam, lassan a dolgaim is rendeződnek. Rendszeresen hazajárok: testvéreimmel és az egész családdal van kapcsolatom. Találkozom a fiaimmal, és az unokák alig várják, hogy a papa időt töltsön velük.

Nem elvesztett idő az itt eltöltött évek, felkészülés ez az életre, mondom ezt több mint 50 évesen. Fontos dolgokat tanultam meg itt, értékes tapasztalatokat szereztem.

Alapvető emberi értékeket építettem az életembe, mert fontossá lettek számomra: tisztelet, udvariasság, szeretet, jó cselekedetek. Rendszeres életre törekszem, a saját felelősségem felvállalására a szavaimért és a tetteimért – így egyfajta tartást nyert az életem.

Szeretek dolgozni, a pénzt próbálom kezelni, meggondolom, mire költök, mik a fontosak, előbbre valók. Vannak céljaim, mert célok nélkül nem lehet élni, értelmetlenné válik a mindennapi élet – ez az igényesség a terápiás közösségben alakult ki bennem.

Próbálok tisztán élni, értelmesen. Hosszú út van mögöttem, és van reménységem a jövőre nézve is.



Apa, hiányzol!

Laci

„A banda néhány tagját elkapták egy lopás alkalmával „bevetésen", de én még akkor is úgy gondoltam, hogy velem ez nem történhet meg, mert én ügyes vagyok, és túljárok mindenki eszén - engem nem tudnak elkapni. Visszagondolva erre az időre, az egész egy „rémálom". Álomvilágban éltem, egyáltalán nem láttam a veszélyeket. Csak most borzongok meg, amikor próbálom végiggondolni ezeket az éveket."

Kisiskolás voltam, amikor elkezdtem aktívan sportolni. A város, ahol éltem, minden támogatást megadott abban az időben; a gyereksportot kiemelten támogatták.

A labdajátékokban bizonyultam különösen jónak, ezért kezdtem el futballozni. Ez heti három edzést jelentett számomra, hétvégi mérkőzésekkel. A csapatban az edzések és a mérkőzések minden időmet lefoglalták, de én nagyon élveztem. Többen voltunk tehetségesek, és az edzőnknek is köszönhetően jó csapattá formálódtunk. Országos szinten is a legjobbak közé tartoztunk, és amikor megnyíltak előttünk Európa kapui, nemzetközi tornákon is részt vettünk. Sorra nyertük meg a mérkőzéseket, a csapat csatáraként sok elismerésben, ünneplésben volt részem. Mivel nagy volt a mozgásigényem, az edzések nem jelentettek számomra kemény munkát. Játékként, szórakozásként éltem meg az egészet - tényleg nagyon élveztem. Most, ahogy felidézem ezeket az emlékeket, még mindig sok jó érzést váltanak ki belőlem. Próbálom megérteni az összefüggéseket, és fölteszem magamnak a kérdést, miért kezdtem el mégis drogozni - hogyhogy engem nem védett meg a sport ezektől a veszélyektől?

A szüleim nem sokat törődtek velem; édesanyámat is megnyugtatta a tudat: sportol a gyerek, edzésekre jár, biztonságban van. Egyébként is volt elég gondja: édesapám ivott, gyakoriak voltak nálunk a veszekedések. Én az utcán kerestem menedéket. Nem voltam egyedül, kb. egy tucatnyian voltunk, bandába verődtünk, így biztonságban éreztük magunkat. Ital, tabletták, fű – felhőtlen szabadság, semmivel, senkivel nem törődni: kezdetben mindezt csodálatosnak, szórakoztatónak tartottam. Ez egy másik világ volt, amelyben akkor egyre inkább otthon éreztem magam. Később én lettem a „banda vezére". Hatalmasnak, erősnek, okosnak érezhettem magam – közben kipróbáltam már a heroint is.

Az iskolában megbuktam, kezdett megromlani a kapcsolatom a családommal. Ekkor már gyakorlatilag az utcán

éltem, csak fürödni, meg aludni jártam haza néha. Meg lopni, mert a drogra egyre több kellett.

Az életmód, ahogy éltem, teljesen természetesnek tűnt számomra. Nem vette észre a banda többi tagja sem, hogy az egész elkezd lefelé menni. Lopni kényszerültünk, kellett a következő adag. A banda néhány tagját elkapták egy lopás alkalmával „bevetésen", de én még akkor is úgy gondoltam, hogy velem ez nem történhet meg, mert én ügyes vagyok, és túljárok mindenki eszén - engem nem tudnak elkapni. Visszagondolva erre az időre, az egész egy „rémálom". Álomvilágban éltem, egyáltalán nem láttam a veszélyeket. Csak most borzongok meg, amikor próbálom végiggondolni ezeket az éveket.

Fizikailag elkezdtem legyengülni. A családom ezt a helyzetet ragadta meg: egy nehezebb pillanatomban bepakoltak az autóba, és az újvári kórház drogelvonó osztályán találtam magam. Bár itt próbáltak meggyőzni függőségemről, én egyáltalán nem éreztem, hogy szerfüggő lennék, nem is akartam róla tudni. A poklok poklát éltem át a száraz elvonással. Végül is a drogelvonáson túljutottam, és családi nyomásra, meg mert szerettem volna kikerülni minél hamarabb a kórházból, kezdtem megbarátkozni a gondolattal, hogy felvállalom a hosszú távú kezelést. Úgy gondoltam, valahogy túlélem ezt is. Így kerültem Bátorkeszire. A terápiás foglalkozásokon először visszahúzódtam - ez volt a taktikám -, majd „előadtam a bandavezért", próbáltam a középpontba kerülni, csakhogy ez itt nem működött. Taktikát váltottam: mindenen megsértődtem, és egy ilyen alkalommal össze is pakoltam, alig három hét elteltével. Drogéhségem volt, de ezt akkor nem akartam beismerni.

A drogokkal kapcsolatban, különösen a heroinnál az a nagy „becsapás", hogy kezded a fűvel, diszkó drogokkal, és olyan érzéseket ismersz meg (most már tudom, hogy mindezek mű dolgok, az érzések is), amelyeket újra át akarsz élni. Minden

drognál egy újabb kapu nyílik meg, és a heroin rabságában találod magad.

Búcsút mondtam tehát Bátorkeszinek. Egyenesen a „bandát" kerestem. Közben már néhányan rendőrkézre kerültek, voltak, akik közben börtönbe jutottak (előzetes letartóztatásban voltak). Ez különösebben nem ijesztett meg, nem riasztott vissza. Drogot akartam, és folytatódott minden. Még mélyebbre süllyedtem. Egy teljesen zárt világban éltem, teljesen beszűkültem. Csak éltem egyik napról a másikra. Eddig mindig ügyeltem arra, hogy tiszta tűt használjak, most együtt szúrtam a többiekkel. Egy lopás alkalmával a rendőrség elkapott engem is, de csak kihallgattak, aztán elengedtek. Megcsapott a börtön szele. Nem akartam börtönbe kerülni. Megkerestem a családomat, és kértem, hogy segítsenek. Igaz, kórházba nem akartam menni. „Finom kényszert" kellett alkalmazniuk, és újra az újvári kórházba kerültem. Most sikerült végigcsinálni az alapkezelést. A megvonáson túljutva nehéz volt szembesülnöm a valósággal, azzal, hogy éveken keresztül menekültem magam elől. Nehéz volt szembesülni azzal, hogy ilyen mélyre kellett süllyednem ahhoz, hogy felébredjek. A kórházi kezelést befejezve magam döntöttem úgy, hogy ha kapok még egy esélyt, szeretnék Bátorkeszire, a terápiás közösségbe kerülni. - Kaptam még egy esélyt.

Itt rendszeres élethez kellett szoknom, és ez eleinte nehezen ment - de próbáltam alkalmazkodni, beépülni.

A terápiás beszélgetéseken, foglalkozásokon próbáltam figyelni, aktívan részt venni. A házi feladatokat is rendszeresen megírtam.

Igénybe vettem a személyes beszélgetések lehetőségét is, különösen Kálmán bácsival szerettem beszélgetni. Ilyenkor mindig megnyugodtam, és ez olyan különös átélés volt számomra, ami mindig átsegített a heroin éhségen - hogy azt ne mondjam, több volt ez, valami más, ami nagyon sokat adott nekem. Ezért elég gyakran kértem személyes beszélgetést.

A viselkedésemmel sok baj volt, nehezen változtam. Többször kerültem olyan helyzetbe, hogy azt hittem, elküldenek. Próbáltam beismerni a hibáimat, önkritikát gyakoroltam, így kaptam újabb és újabb esélyt, hogy megváltozzak, és vállaljam a felelősséget a szavaimért és a tetteimért.

Csak lassan változtam, és lassan azt is megértettem, hogy tisztelettel tartozom anyámnak, aki egész végig támogatott. Apámat inkább elfogadni próbáltam, motiválni, hogy kezeltesse magát, mert teljesen elmerült az ivásban. A szüleim el is váltak ebben az időben, én anyámmal tartottam inkább a kapcsolatot, őt látogattam, hozzá mentem, amikor már kijárhattam.

A terápiás foglalkozásokon sokat beszélgettünk a célokról: a rövid és hosszú távú célok kapcsolatát elemeztük, magyaráztuk, csakhogy én inkább a halált láttam magam előtt, nem a célokat. Ugyanis Bátorkeszin, egészségügyi kivizsgálás után szembesültem azzal a ténnyel, hogy valamikor megfertőződtem egy közös tűhasználat során. Úgyhogy engem inkább az foglalkoztatott, hogy ebbe bele fogok halni - így nem tudtam mit kezdeni ezzel a helyzettel. Elkezdtem tagadni, mintha nem lenne - tabu lett számomra.

Lassan megszoktam a munkát is. Megértettem, hogy a munka fontos az ember életében. Ismertem egy vállalkozót, akinek lovai voltak, nála szerettem volna dolgozni. Így amikor Bátorkeszin befejeztem a kezelést, munkába is álltam nála. A munka jó hatással volt rám, az önbizalmam erősödött. Sokat lehettem friss levegőn, ez is a felépülésemet segítette, meg a rendszeresség: korán reggel keltem - a lovaknak minden nap szükségük volt rám.

A barátnőmmel való kapcsolatom is rendeződött. Olyan társat akartam, akivel együtt élhetek jóban, rosszban. Mégsem voltam hozzá őszinte. Úgy éreztem, ha elmondom, hogy fertőzött vagyok, akkor elhagy. Összeköltöztünk, saját erőnkből rendbe tettük a lakást, berendeztük – igazi sikerélmény volt. Közben munkahelyet változtattam, az építőiparban kezdtem el dolgozni.

Külsőleg minden rendben volt, csak én nem tudtam szabadulni a bűntudattól. A kutyával rendszeresen jártam ki sétálni, sokszor ültem magamba roskadva, sírva a Duna parton – nem láttam a kiutat. Ez volt az érem másik oldalán, ez volt a valóság. Kezdtem újra bezárkózni, megszakítottam az önsegítő csoporttal is a kapcsolatot. Volt klienstársaim a terápiás közösségből többször fölhívtak, megkerestek, és biztattak, hogy kezeltessem magam, de én hallani sem akartam róla.

Észre sem vettem, és elkezdtem játszani a gondolattal, mi lenne, ha... Újra a drogba menekültem: csakhogy ezt nem tudtam eltitkolni a barátnőm elől (ő az egészségügyben dolgozik). Észrevette. Beszélgettünk, és én fölhívtam a Kálmán bácsit, hogy segítsen.

Így kerültem most már harmadik alkalommal a terápiás közösségbe, de most már Nagykeszin. Nyíltan kellett beszélnem a betegségemről - a barátnőmet, a családomat nagyon megrázta. A terápiás közösség támogatása nélkül nagyon nehezen tudtunk volna megbirkózni ezzel a helyzettel. Megkezdődött a kezelésem, és a barátnőm is velem maradt, támogatott mindenben. Ő nem fertőződött meg - ezért nagyon hálás vagyok.

Nyolc év telt el azóta. Az építőiparban dolgozom magánvállalkozóként, tiszta vagyok és egészséges. Meggyógyultam. Barátnőmmel is jó a kapcsolatom. Az élet minden területén próbálok újat kezdeni. Nekem sikerült, szembenéztem a függőséggel, pedig sokáig azt hittem, hogy bele fogok halni.

Bandi

„Nem elég abbahagyni az ivást, de meg kell tanulnom újra élni. Tisztán, szeretetben, békességben saját magammal és másokkal. Hogy az első sikertelenség után ne azonnal a pohár fenekén keressem a megoldást."

Húszéves „szorgalmas“ ivással értem el, hogy függővé váltam. Fokozatosan veszítettem el a családomat, a munkahelyeimet, és a tetőt is a fejem fölül. Egy tucat kezelés van a hátam mögött különböző egészségügyi intézményekben. Hajléktalan emberi roncs voltam, amikor tudatosítottam, hogy ez az út kozmikus sebességgel vezet a sírba.

A Reménység Reszocializációs Központot egy volt kliense ajánlotta nekem, így lettem 2005 áprilisától ennek a közösségnek a tagja. A terápiás közösség segített abban, hogy visszanyerjem a kommunikációs képességemet, hogy stabilizálódjak, elfogadjam és észleljem a valóságot. Segített rövidtávú céljaim megvalósításában, és persze, hogy megküzdjek a függőséggel.

Itt olyan valós emberi értékeket ismertem meg, mint a szeretet, tisztelet, bizalom, megbocsátás, tolerancia, türelem, a jól elvégzett munka öröme. Meg vagyok győződve róla, hogy az én koromban (39 éves voltam) ez volt az utolsó esélyem, és én ezt ki is akartam használni.

Szép gyermekkorom volt, minden olyan természetesnek tűnt. Legnagyobb hatással a szüleim voltak rám, boldog voltam és gondtalan. Tinédzser korban, ahogy az sokszor lenni szokott, megromlott a kapcsolatom a családommal. Észrevettem, hogy a szüleim sokat veszekednek, ezért magamba zárkóztam. Kialakítottam a saját kis világomat, sokat olvastam, tévét néztem, és amikor középiskolás koromban diákszállóra kerültem, titokban kezdtem dohányozni és iszogatni. Csak itt-ott. Nem egyedül, partiban. Úgy gondoltam, ez teljesen normális és természetes dolog.

A középiskola elvégzése és a katonai szolgálat letöltése után megnősültem. Húszéves voltam akkor, és úgy gondoltam, hogy jól döntöttem. Jónak tartottam a gondolkodásmódomat. Szerettem volna mindent bebiztosítani a családom részére. Elkezdtem játszani. Eleinte ezt eltitkoltam. Jól kerestem abban az időben. Játszottam, ittam, és elindultam lefelé a lejtőn. Később

a családom észrevette, próbáltak segíteni, de én elutasítottam. Mindenki segíteni akart, de nem jutottak semmire.

Állandó ivásomnak és játékszenvedélyemnek köszönhetem, hogy elveszítettem a családom bizalmát, a feleségem el is vált tőlem. Négy év nyűglődés után jól fizető állásomból is kidobtak. A karrierem, a becsületem, az anyagi biztonság, minden a romokban hevert. Végül az utcára kerültem. Ezt egzisztenciális csődnek hívják.

Fizikailag is egyre gyengébb lettem. Az állandó félelmet alkohollal kompenzáltam, de ez csak rövid időre adott nyugalmat, és minden kezdődött elölről. Az éhezés, szegénység, pusztulás – a hajléktalan ember jellemzői – engem önzővé tettek. Fokozatosan mindenki elfordult tőlem, az ismerősök, barátok. Csak két hű társam maradt: a depresszió és a magány. Egy ideig drogos fiúkkal laktam. Kipróbáltam a drogot is. Hányszor akartam véget vetni ennek! Miből ittam mégis? Hogy éltem túl? Jobb, ha ezt nem kérdezik.

Öt hosszú év az utcán. Megtanultam elviselni a fájdalmat, lopni, hazudni minden lelkiismeret-furdalás nélkül. A börtön közelsége ébresztett rá, hogy beteg vagyok, és segítségre van szükségem. Többszöri sikertelen kezelés után jöttem rá, hogy a függőség erősebb, mint én. Így készültem a reszocializációs intézetbe. Itt az is világossá vált előttem, hogy nem elég abbahagyni az ivást, de meg kell tanulnom újra élni. Tisztán, szeretetben, békességben saját magammal és másokkal. Hogy az első sikertelenség után ne azonnal a pohár fenekén keressem a megoldást.

A terápiás közösségben töltött első év alatt fizikailag megerősödtem, és visszanyertem a kondíciómat. Egyre jobban hittem, hogy meggyógyulhatok. Jó adag önbizalomra és kitartásra volt szükségem, míg végül a hit és akarat segítségével kiszabadultam az alkohol rabságából. A kezdet nehéz volt, de ahogy telt az idő, egyre több erőt és elszántságot éreztem

magamban az újrakezdéshez. Megtanultam örülni a kis dolgoknak, és legyőzni az előttem levő akadályokat.

Rájöttem, hogy érdemes küzdeni: vannak céljaim; így van értelme és tartalma az életemnek. Megvilágosodott előttem, hogy felelős vagyok magamért és másokért. A felelősséget fel kell vállalni, nem elfutni előle.

A terápiás közösségben eltöltött második évem alatt részt vehettem egy foglalkoztatási programban, amiért fizetést is kaptam. Elkezdtem törődni a lányommal, és fizetni a gyerektartást, mert ezt évekig elhanyagoltam. Találkozgatunk is a lányommal.

Az értékrendem átrendeződött. A harag, gyűlölet, erőszak idegenné vált számomra. Tisztának lenni és maradni erény.

A reszocializáció leteltével még egy évet a terápiás közösségben maradhattam a Reménység Félutas házában. Ekkor már saját munkahelyem volt. Végre, sok év után újra önállónak éreztem magam. Új ismerőseim, barátaim vannak, nem járok már azokra a helyekre, ahova a kezelés előtt jártam. Visszanyertem az önbizalmamat, ez nagy érték számomra.

Nyolc éve vagyok tiszta, öt éve újra megnősültem. A feleségemmel vettünk egy lakást, és közösen rendbetettük. Tudom, hogy az életem jó irányt vett. Kaptam még egy esélyt az élettől – van családom, házam, munkám, és boldog vagyok, hogy mindez megvan. Alkohol és játék nélkül élek – de soha nem akarom elfelejteni, hogy másoknak fájdalmat okoztam. Tiszta szeretnék maradni, ezért tartom fontosnak, hogy ápoljam a kapcsolatot a Reménység önsegítő csoportjával – hisz ők az én második családom.

Tomi

„Akartam magamnak egy új életet, és sikerült. Azóta más ember lettem, és máshogy látom a világot. Sokan vannak, akik a mai napig nem hiszik el, hogy honnan jöttem, ki voltam, és most ki vagyok."

1983. december 22-én születtem Komáromban. Jó gyermekkorom volt, szüleim szerettek, megvolt mindenem. A gondok az alapiskolás évek befejeztével kezdődtek, amikor bekerültem középiskolába. Új embereket ismertem meg, új barátokra tettem szert, és nem kellett sokat könyörögni, hogy velük tartsak, amikor valami új dolgot „kellett" kipróbálni.

Először „csak" a füvet próbáltam ki. Meg persze az alkoholt és a cigit. Gondoltam, hogy ezektől majd nagynak fogok tűnni. És úgy is lett. Csak én nem elégedtem meg ennyivel. Én még többet akartam. Ezért is próbáltam ki másfajta drogokat. Jöttek az ecstasyk és az LSD-k. Na, ezek aztán nagyon bejöttek nekem. Így aztán minden hétvégém a fergeteges szórakozásról és a rengeteg bulizásról szólt. S hogy ne feledkezzünk meg a hétköznapokról sem, ilyenkor az alkoholt választottam.

Így ment ez tizenöt éves koromtól, egészen, amíg be nem töltöttem a húszadik életévemet. Közben kipróbáltam a pervitint. Eleinte csak bulizáshoz használtam, majd amikor munkába kezdtem járni, már volt, hogy hétköznap is szükségem volt rá, mert egyáltalán nem bírtam a munkát. Majd azt vettem észre, hogy egyre jobban és jobban a hatalmába kerít. A fizetésemről inkább ne is beszéljünk, mert az sehogyan sem volt elég. Még jó, hogy a szüleim támogattak, annak ellenére, hogy dolgoztam.

Majd egy idő után édesapámnak kezdett elege lenni a sok szórakozásból, és abból, hogy nem elég az a pénz sem, amit keresek, plusz, még amit ő ad nekem. Így aztán egy nap úgy döntött, hogy nem fog tovább támogatni, és közölte velem, hogy nőjek fel. Próbáljak meg spórolni. Próbáljam meg beosztani, amim van. Hát ez nem jött össze, és ahogy várható volt, ebből igencsak nagy veszekedések voltak otthon. Ugyanis, ha nem volt elég pénzem, mindig az anyumhoz mentem kérni. Kitaláltam mindent, csak, hogy pénzhez jussak. Ezen a ponton már az akkori barátnőm elhagyott, mivel nem bírta nézni, hogy mennyit iszom és drogozom. Ez számomra még nagyobb ok volt, hogy igyak és drogozzak.

Ekkorra már a régi barátokat lecseréltem, és olyanok léptek a helyükre, akik csak a pénz miatt voltak velem. Ők mondtak ilyeneket, hogy van még a világon sok nő, meg ehhez hasonlók. Én pedig, amilyen befolyásolható voltam, úgy is tettem, ahogy azt ők mondták. Jöttek a még nagyobb szórakozások, csajozások és a másnapi rosszullétek. Volt, hogy diszkóból mentem el munkába, és alig vártam, hogy végre otthon lehessek, és ihassak, vagy éppen mást csináljak. Ez nem tartott tovább fél évnél, és kiraktak a munkahelyemről.

Na, ezek után jöttek a nagyobb problémák. Mivel nem volt bevételem, és édesanyám nem tudott annyi pénzzel támogatni, mint amennyit én ne tudtam volna elkölteni, így nekiálltam eladni mindenemet. Sorban váltam meg az aranyaimtól, majd amikor már nem volt mit eladnom, elkezdtem meglopni a szüleimet. Apumnak akkoriban nagyon jól ment az üzlet, nem is vette észre, ha a pénztárcájából eltűnt pár „ezres". Ez így ment hónapokon át, egészen addig, amíg rajta nem kapott. Mondanom sem kell, hogy ebből mekkora balhé lett otthon, úgyhogy jobbnak láttam elköltözni otthonról.

De hova is mehettem volna munka és bevétel nélkül? A rokonokhoz. Viszont náluk sem maradtam sokáig, mivel elegem volt abból, hogy azt mondogatták, menjek haza, és kérjek bocsánatot édesapámtól. Majd mégis így történt. Sikerült tisztáznunk a dolgokat, és hazaköltöztem. De sajnos, ez nem tartott hosszú ideig, három hónap után ismét összevesztünk, mert megint csak hazudoztam és gyakran nem jártam haza.

Ez így folytatódott egy-két éven keresztül, majd ismét munkába álltam. Itt kerültem kapcsolatba azokkal, akiknek köszönhetően megismertem az akkori barátnőmet. Eleinte minden szép és jó volt, de aztán minden megváltozott. Kiderült, hogy a leányzó is szokott néhanapján pervitint fogyasztani. Meg az új baráti társaság is.

Ekkor otthon is minden rendben volt, szüleim örültek, hogy végre van egy „normális" barátnőm, és lehet, hogy már valami lesz belőlem. De nem így volt. Egy nap igencsak mámoros állapotban voltam, amikor összekaptam apummal, és úgy döntöttem, elmegyek otthonról. Vagy inkább ő dobott ki engem. Erre már nem nagyon emlékszem. Arra viszont igen, hogy akkor mindössze 22 éves voltam. Hova is mehettem volna ismét? A rokonokhoz.

Teltek-múltak a napok, majd szereztek nekem egy albérletet. Nagyon örültem neki, hisz mégiscsak azt csinálhattam, amihez kedvem volt. Viszont a lakhatást valahogyan fizetni is kellett, s mivel a munka szóba sem jöhetett, eldöntöttem, hogy árulni fogom az anyagot. Eleinte elég jól is ment, majd ismét bonyodalmakba kerültem. Ugyanis többet drogoztam el, mint amennyi a haszon volt.

Ekkor már eléggé padlón voltam. Már az sem érdekelt, hogy miből fogom kifizetni a lakást. Majd mikor kiraktak, odaköltöztem a barátnőmhöz. Ő minden nap járt dolgozni, sőt két munkahelye is volt, én meg elvoltam otthon. Voltak olyan napok, amikor csak iszogattunk, de voltak olyanok is, amikor annyira bedrogoztunk, hogy úgy éreztük, végünk van. Vajon mi sül ki abból, ha két ember drogozik, és csak az egyik dolgozik? Semmi jó. Észre sem vettük, és az akkori lakásból is kiraktak minket.

Így aztán kikerültünk az utcára. A történethez hozzá tartozik az is, hogy a lány szülei alkoholisták voltak és elváltak. Pár napig voltunk az utcán, amikor a lány unokatestvérei befogadtak minket. Ott maradhattunk, amíg egy kicsit helyre nem jöttünk anyagilag. Ez nehéz volt, mivel már naponta többször is szükségünk volt anyagra. De valahogyan csak sikerült. Így aztán kerestünk egy másik lakást, és hogy könnyebb legyen, odahívtuk az édesapját is. Bele lehet gondolni, mi minden volt ott. Két narkós és egy alkoholista. A veszekedések és a kiabálások mindennaposak voltak.

Épp úgy, mint a többi esetben, itt sem bírtuk sokáig, és a tulajdonos kirakott minket. Ismét az utcán találtuk magunkat. Volt, hogy karácsony napján kint voltunk, és azon gondolkodtunk, hogy most éppen hol fogunk aludni. Nehéz idők voltak azok. Pár nap múlva ismét munkát talált a párom, és szükségünk volt lakásra is. Úgy döntöttünk, hogy kölcsönt veszünk fel egy jól ismert uzsorástól. Ekkor már olyan rossz állapotban voltunk, hogy nem tudtunk rájönni, melyikünk a nagyobb drogos. Már egymás elől rejtettük el az anyagot.

Elkerülhetetlenül jött a nap, amikor fizetnünk kellett az uzsorásnak, de a pénz sehol nem volt. Így aztán megfogtak, elvittek, és jól megvertek. A pénzt viszont ettől függetlenül meg kellett adnunk. Nem tudom, hogyan, de egy hónap után sikerült megadnunk a pénzt. Viszont így ismét elvesztettük az albérletet. Megint az utcán találtuk magunkat. Csak most még rosszabb helyzetben voltunk, mint azelőtt, mivel a kábítószer és az alkohol nélkül már élni se tudtunk. A játékgépekről meg már beszélni sem szeretnék. Amikor megláttuk, ahogy villognak, nem tudtunk ellenállni.

Majd ismét ránk köszönt a szerencse, és olyan kocsmában talált munkát a párom, ahol szállást is kaptunk, amíg nem sikerül albérletet találnunk. Már sokadszorra. Mikor végre összejött egy lakás, akkor betoppant az édesapja, hogy nincs hol laknia, és persze ismét befogadtuk őt. Csak ez esetben nem egyedül jött, mivel közben kibékült a volt feleségével. Így már egálban voltunk: két drogos, két alkoholista. Ezek után jöttek csak az igazán nagy problémák, veszekedések. Volt, hogy rendőröket hívtak ránk, de megesett, hogy inkább benyugtatóztam magam, csak, hogy meg ne verjem őket. Minden csoda három napig tart, úgyhogy innen is ki kellett költöznünk.

Itt sokallt be a párom, és elhagyott, mivel dolgozni nem dolgoztam, de az alkohol meg az anyag nélkül nem tudtam élni. Ez volt az a pillanat, amikor nem tudtam, hová is mehetnék. A

családommal meg a rokonokkal már nem beszéltem majd két éve. Nem volt bennem annyi, hogy eléjük álljak, és segítséget kérjek. Nem maradt más választásom, kint maradtam az utcán, és napról-napra éltem, mint egy hajléktalan. Kéregettem, amiből csak tudtam, egy kis pénzt csináltam, csak, hogy kábítószerhez, alkoholhoz és cigihez jussak. Így éltem kint az utcán hat hónapig ugyanabban a ruhában, lefogyva 62 kilóra.

Majd egy nap találkoztam a keresztapummal, aki megkérdezte, hogy mi van velem, hol lakom éppen. Mondtam neki, hogy az egész város a lakásom, mivel kint élek, hajléktalan vagyok. Erre adott nekem pénzt, és csak annyit mondott, hogy majd jobb lesz. A pénzből rögtön cigit, kaját és drogot vettem.

Majd pontosan rá egy hetére – keddi nap volt, soha nem fogom elfelejteni, amíg csak élek – találkoztam apummal. Az autóban ült, rám nézett, és intett, hogy menjek oda. Beszálltam hozzá, és hazavitt. A fürdőszobában állva elkezdtem sírni, annyira ki voltam készülve lelkileg, idegileg, hogy az elmondhatatlan. Majd lassan megnyugodtam, mivel rájöttem, hogy most már minden rendben lesz, már itthon vagyok. Lefürödtem, megborotválkoztam, majd elvitt fodrászhoz. Nagyon kinéztem. Mikor hazaértünk, leültetett a konyhaasztalhoz, és feltett egy kérdést. Választhatok, mit szeretnék: Elmegyek elvonóra vagy visszavisz oda, ahol felvett? Habozás nélkül azt válaszoltam, hogy elmegyek elvonóra, csak az utcára ne kelljen visszamennem 24 évesen.

Vasárnap érkeztem meg Nagykeszire a Reménységbe. Az első pár hónap hamar elszaladt. A sok beszélgetés, terápiás foglalkozás és a mindennapos munka rádöbbentettek arra, hogy csak akkor lehet sikeres a felépülésem, ha én magamtól akarom azt, hogy meggyógyuljak. Így aztán az ötödik hónapban döntöttem úgy, hogy megpróbálkozom azzal, ami sok embernek nagyon nehezen megy: lerakom a cigit. Ez sikerült is, egyik napról a másikra le tudtam rakni.

Egy év után egy komoly holtpontot éltem át, amikor már nagyon elegem volt mindenből, és szerettem volna elmenni Keszirő́l. De aztán megértették velem, hogy ezen túl kell esnem, és aztán minden rendben lesz. Így is történt. Majd másfél év után eljött az a nap, amikor édesapám Gizi nénivel egyetértésben úgy döntött, hogy hazamehetek. Mindennél jobban örültem annak a napnak, hogy végre otthon lehetek a szeretteimmel. Az unokatestvérem szerzett nekem munkát, ahol több mint három és fél évig dolgoztam. Ez talán több volt, mint amennyit összesen dolgoztam valaha is azelőtt.

Hogy most mi van velem? Röviden, annyi, hogy már több mint öt éve tiszta vagyok, és azóta nem is cigizek. Vannak olyan napok, amikor megkívánom a sört, de erőt veszek magamon, és leküzdöm, mert tudom, hogy honnan jöttem, és hová tartok. Oda pedig nem kívánkozom ismét visszakerülni, ahonnan jöttem.

A legjobb dolog, ami történhetett velem, hogy három éve rám talált a szerelem, így ma már több mint egy éve házas emberként élek. Vajon mitől is lehetne még boldogabb az életem, ha nem attól, hogy tavasszal végre megszületett a kisfiunk, akit nagyon szeretünk.

Most így visszagondolva, tudom, hogy sokat köszönhetek a Reménység közösségének, és persze magamnak, hogy ekkora akaraterőm volt és van. Akartam magamnak egy új életet, és sikerült. Azóta más ember lettem, és máshogy látom a világot. Sokan vannak, akik a mai napig nem hiszik el, hogy honnan jöttem, ki voltam, és most ki vagyok. Büszke vagyok magamra, hogy nekem sikerült, és bízom benne, hogy még sok ilyen emberrel fogok találkozni a jövőben, akik elmondhatják magukról, hogy nekik sikerült, mert AKARTAK.

Szívedből új élet sarjad

János

„A gyerekeim régen azt kívánták, de jó lenne, ha egyszer nem mennék haza, a vonat ütne el, vagy autóbalesetet szenvednék, és belehalnék. Ma arra kérik a Jóistent, hogy minél hosszabb életet adjon nekem. Ha ezért nem éri meg szembenézni a függőséggel, akkor semmiért.“

Jani bácsi vagyok. Alkoholista. A jobb megértés végett gyerekkoromtól kezdem a történetem. Nagyon nehéz, úgy is mondhatnám, hogy szerencsétlen gyerekkorom volt. Kiskoromban apám nem volt otthon, mert német katonaként a háborúban harcolt, aztán pedig fogságba került. Ahogy jó apám hazajött a frontról, egy-két hónapjára rá elkobozták a teljes vagyonunkat, és kitelepítettek minket Csehországba.

Ha jól emlékszem, 8-9 évesen rúgtam be először életemben. Nem is otthon, hanem találtam magamnak olyan barátokat, akikkel ihattam. Nem a kocsmában ittunk, hanem azoknál, akiknek volt otthon borászatuk. Hogy onnan indult-e el az alkoholizálásom, azt nem tudom.

Arra már biztosan emlékszem, hogy amikor 14-15 éves koromban elmentem tanoncnak, iskola után az első az volt, hogy mentünk sörözni a kocsmába. Ezt hosszú évekig kordában tudtam tartani. Gondolom, függő voltam, mert naponta kellett fogyasztanom, de a berúgások még nem voltak olyan gyakoriak. Ez így folytatódott tovább, és én egyre inkább az alkohol rabja lettem. Voltak aztán már olyan időszakok, amikor már nem tudtam alkohol nélkül elképzelni az életemet.

Ha mélyen visszagondolok arra, hogy vajon miért az ivásba menekültem, úgy gondolom, volt bennem valami félelem, amit az alkohollal akartam legyőzni. Talán azt a félelmet, amit otthonról hoztam magammal. Sportot is olyat választottam – ökölvívást –, amiben kiadhattam ezt a bennem dúló feszültséget. Számos sikert elértem a bokszban, de ha őszinte vagyok magamhoz, úgy érzem, talán nem is a tehetségem volt olyan nagy, hanem az életem és a világ ellen való haragom volt az, ami megsokszorozta az erőmet. Voltak nálam sokkal tehetségesebbek és szorgalmasabbak is, akik többet tettek a sikerért, mint én, de én bennem a düh volt az, ami a sikerekhez vezetett.

A dühöm és a félelmem mindent le akart győzni. Még a szüleimet is. Mindenkiben hibát találtam, csak magamban nem.

Megértést pedig duplán nem. Jó apám nem volt alkoholista; édesanyámmal a legjobbat adták nekem, amit egy szülő adhat gyermekének, de valami kimaradt az ő életükből is. Jó apám árvaházban nőtt föl, nem is tudta ő maga sem, hogy ki volt az apja. Édesanyja Bécsben volt szobalány, így lett aztán jó apám német katona. Nyolcan voltunk testvérek, és mind a nyolcan alkoholisták lettünk. Most sem tudok rá választ adni, hogy hol rontották el a szüleim, vagy mi mikor rontottuk el, de mind a nyolcan alkoholisták lettünk.

1966-ban megnősültem, és született két szép lányom. Akkor már alkoholista voltam. Nem igen érdekeltek a gyerekeim. Kisebbik lányom hatéves korában halálosan megbetegedett; nyirokmirigyrákot diagnosztizáltak nála. Még csak hat éves volt. Lelkileg ez engem nagyon mélyen érintett, de azt a fájdalmat, amit egy szülő érez ilyenkor, azt is alkohollal akartam legyőzni.

Csodák csodájára – Csehszlovákiában a 70-es években talán elsőként – a lányomat sikerült kigyógyítani a rákból. Emlékszem, Angliából hozták neki a gyógyszert, a repülőtérre kellett érte kijárnom. Már akkor is közeledett hozzám a Jóisten. Megmentette a lányomat.

Annyi biztos, hogy az ivászatot már nem tudtam abbahagyni. A függőség leuralta az egész életemet. Az alkohol mindenekelőtt volt az életemben. Érdekes módon, mindig olyan főnököm volt úgy a sportban, mind a munkahelyemen, aki szintén szerette az alkoholt. Élsportoló lévén a létbiztonságom soha nem forgott veszélyben és nem kerültem az utcára sem. A családomat anyagilag mindig támogattam, hiányt ezen a téren soha nem éreztek. De a legnagyobb hiányt én okoztam. Nem adtam nekik semmi szeretetet, semmi megértést. Ez viszont nekem nem okozott fájdalmat. Mégis mindkét lányom egyetemet végzett, és mind a ketten férjhez mentek. Ha mélyen visszagondolok, akkor sem találok magamban semmi emléket abból az időből, hogy hogyan

fejezték be az iskolát, milyen eredménnyel. Nem tudtam az örömeikről, de a problémáikról sem.

Máig sem tudom, miért alakult így az életem, de azt biztosan tudom, ha visszapörgetem az éveimet, hogy boldog soha nem voltam. Többször voltam elvonókúrán, több megszakítással. Soha fel sem merült bennem, még gondolatban sem, hogy abba kellene hagynom az ivászatot. Azon az életformán én nem akartam változtatni.

Azok, akik engem akkor nem engedtek a mocsokba belefulladni, ma mind jól menő nagyvállalkozók, sikeres emberek. Nagyon sokszor érzem azt, hogy irigylik az én helyzetemet. Hisz nyíltan merem vállalni, hogy valamikor én szorultam rájuk, most sajnos az ő családtagjaik szorulnak az én segítségemre.

Ma nagyítóval kell keresnünk olyan családokat, ahol boldog családi élet van. Majdnem mindenhol jelen van a kábítószer és az alkohol. Meg vagyok győződve, hogy segíteni csak annak lehet, aki tiszta szívből, őszintén vágyik a változásra.

Végigéltem így alkoholizálva az egész életemet, szinte már alig vártam, hogy nyugdíjba mehessek. Milyen jó lesz, már nem kell munkába járnom. Közben a lányaim kitanultak, az egyik újságíró lett, a másik pedig közgazdász. Az unokám is felnőtt időközben, de a folyamatból nem emlékszem az égvilágon semmire. El-eljártam dolgozni nyugdíjasan is, mert a családban nem találtam a helyem. Kirekesztettnek éreztem magam. Dolgozni is csak azért jártam, hogy több pénzem legyen. A nyugdíjam mellé még elég jól is kerestem, de mind elittam.

Két éve voltam nyugdíjban, amikor részegen egy elég súlyos balesetet okoztam. Kórházba kerültem, három helyen eltörött a hátgerincem. Az orvosok azt mondták, nincs nagy remény, hogy elkerüljem a lebénulást. Másra fogok szorulni, saját erőmből nem fogom tudni ellátni magamat. Minden jel erre mutatott, de úgy látszik, a Jóisten itt is megkönyörült rajtam. A kórházban bizonyos idő elteltével azt mondták, hogy

hazamehetek, és egy speciális ágyon fog kelleni engem gondozni. A gyerekeim voltak azok, akik megértettek, nem volt bennük számonkérés, és önzetlenül segítettek nekem.

Hosszú napok, éjszakák után elhatároztam, hogyha a Jóisten ad hozzá erőt, még egyszer megpróbálom, és elmegyek elvonókúrára. Akkor döbbentem rá, hogy ennek az életnek így nincs értelme. Ami pedig a legfájóbb volt, tudtam, hogy nem érdemlem meg a gyerekeim gondoskodását, hisz mindig csak gondot okoztam nekik, és soha életemben nem törődtem velük.

Amikor már újra tudtam járni, önállóan tisztálkodni, felhívtam a kórház főorvosnőjét, hogy fogadnának-e engem? Már két éve nyugdíjas voltam, és reménytelen esetnek voltam elkönyvelve. Annyi elvonókúrán vettem már részt, és soha nem sikerült. Nagyon nehezen, de mégiscsak fölvettek. Csak a Jóistennek tudok ezért hálát adni. Elhatároztam, hogy mindent elkövetek a sikeres gyógyulásom érdekében.

Ott rádöbbentem, hogy ha nem leszek őszinte magamhoz, akarhatom én bárhogyan is, kevés lesz. Ha nem ismerem be a hibáimat, a sok hazugságot, akkor a világ legjobb orvosa vagy lelkipásztora akarhat nekem segíteni, akkor sem tud.

Őszintén ki merem jelenteni, hogy három hónap kezelés után csak millimétereket haladtam előre. Nem mentem haza a kezelés alatt, pedig ajánlották is. Karácsonyra hazamentem, mivel mindenki otthon töltötte a karácsonyt, de nem éreztem jól magam. Sohasem volt szép karácsonyom, mert mindig átittam az ünnepeket is. Az ünnepek számomra nem a szeretetről, a boldogságról szóltak.

Újévre vissza kellett mennem a kórházba. Ami ekkor történt, azt csodának nevezem. Valami megtört bennem. Emlékszem, Szilveszter éjszakáján a többiek jól érezték magukat, én pedig lementem a kápolnába, és imádkoztam. Kértem a Jóistent, hogy ettől a sok bűntől és bűntudattól szabadítson meg engem. Az imádságom meghallgatásra talált, másnaptól megváltozott az

életem. Amikor befejeztem a kezelést, a személyzet, az orvosok, mindenki csodáról beszélt, akkora változáson mentem keresztül. Míg korábban mindig örömmel hagytam el a kórházat, most nagyon nehezen léptem ki a kapun.

Nem tudtam, hogy mi vár rám, mi lesz velem, pedig volt lakásom, biztos megélhetésem. Egyet biztosan tudtam: mindent elkövetek azért, hogy ne igyak. Elhatároztam Bandi barátommal és még két társunkkal, hogy alapítunk egy absztinens klubot. Az igazat megvallva, nem voltam benne biztos, hogy működni fog, de ha másnak segített, gondoltam, én is megpróbálom. Elsősorban magamért tettem.

Őszintén mondom, hogy lelki békét hozott számomra. Mégiscsak teszek valamit magamért. Nem a hírnévért. Tudtam, hogy én arra lusta vagyok, hogy eljárjak messzebbre, mert itt a környéken nem volt máshol klub. Ekkor jöttem rá, hogy elsősorban nem az a lusta ember, aki nem takarít maga után, vagy nem mossa el az edényt, hanem aki nem hajlandó valamit tenni a lelki békéjéért.

Hálát adok Istennek, hogy megalakult a klub. Szükségem van egy olyan közösségre, ahová tartozom. Ahol őszinte lehetek, nem kell hazudnom, megoszthatom az örömömet, kiadhatom magamból a bánatomat. Szabadon, megkönnyebbülve megyek haza, és ezt látják a szeretteim is.

Viszont száz százalékosan ez sem elégítette ki a lelki nyugalom iránti igényemet, ahogy vártam tőle. Lehet, hogy nagyok voltak az elvárásaim, én azt gondoltam, ha őszinte leszek, megszüntetem a hazugságokat, önmagam becsapását, akkor mindjárt jó lesz minden. Nem. Azok az önmarcangoló számonkérések, amiket elkövettem a családom és mások ellen, nem hagytak nyugodni. Rájöttem, hogy nekem még valami hiányzik. Amikor négy éve elkezdtem járni Nagykeszire a Reménységbe, újfent változás állt be az életembe. Jártam én a klubokat, kórházakat, de ez más volt. Rádöbbentem, hogy

igenis, nekem erre is szükségem van. Azóta is sok helyre járok, de Nagykeszi olyan nekem, mint hab a tortán.

Nagyon sokat segített nekem az is, hogy elkezdtem járni Nagyszombatba, ahol folyamatosan a 12 lépéssel foglalkozunk. Amikor kezelésen voltam, a 12 lépés nem adott nekem semmit, mert még olyan volt számomra, mint az éretlen gyümölcs. El kellett jutnom odáig, több év tisztaság után, hogy rájöjjek, mi az egyes lépések értelme. A 12 lépést egész életen át kell járni, mert ahogy mi változunk, úgy változik a nézetünk is a lépésekről.

Az első lépés a legnehezebb. Beismerni, hogy tehetetlen vagyok a függőséggel szemben. Aki az első lépést nem meri meglépni, nem őszinte, az ne várjon az élettől semmit. Ugyanis saját magának hazudik. Ez csak önámítás. A negyedik lépésben leltárt kell készítenünk a lelkünkben, és őszintén be kell ismernünk a bűneinket. Amíg hazudunk, becsapjuk önmagunkat, becsapjuk a környezetünket, a családunkat is. Azokat, akikről úgy gondoljuk, hogy nélkülük nem tudjuk elképzelni az életünket. De az az igazság, hogy az alkoholizálás és hazugság nélkül nem tudjuk elképzelni az életünket. Pedig maga az élet a tisztaságon és az őszinteségen alapszik.

Sok évet megéltem, míg rájöttem, hogy nem az anyagi biztonság a legfontosabb. Most már nyugodtan ki merem jelenteni – s nem azért mert én vagyok a klub elnöke és legidősebb tagja – hogy van ennél fontosabb, aminek az értéke felbecsülhetetlen. Két olyan klubtagunk is van, akiknek meghaltak a szülei alkoholizmus miatt, és „megválasztottak" engem apjuknak. Van egy rákbeteg társunk, aki pedig nem tudta senkinek sem elmondani a halálos diagnózisát, és velem osztotta meg. Lelkileg annyira megfogott, hogy én vagyok az az ember, akiben bizalmat talált.

A legnagyobb sikernek a saját lelki nyugalmamat érzem, hogy őszinte lehetek magamhoz, másokhoz. Nagyon jó érzéssel tölt el, hogy van nálunk lelkipásztor, orvos, jogász, mérnök, és

érzem – mert ezt érzi az ember – hogy őszintén tisztelnek, becsülnek. Ettől nagyobb ajándékot az életben nem kaphattam volna.

Befejezésképpen szeretném elmondani, hogy a gyerekeim régen azt kívánták, de jó lenne, ha egyszer nem mennék haza, a vonat elütne, vagy autóbalesetet szenvednék, és belehalnék. Ma arra kérik a Jóistent, hogy minél hosszabb életet adjon nekem. Ha ezért nem éri meg szembenézni a függőséggel, akkor semmiért.

András

„Kezdett megtörni bennem a végtelen elszigeteltség, amit eddig magamban tápláltam. Kijózanodva kezdtem elfogadni, hogy nem a világot kell megváltoztatnom, hanem saját magamat. Ez pedig nem megy egyszerűen, gyorsan és fájdalommentesen."

Bandi vagyok. Alkoholista. Nem volt alkoholista vagy kigyógyult alkoholista, nem is egy jó útra tért ember, aki legyőzte a függőségét. Egyáltalán nem. Egyszerűen elfogadtam a betegségemet, szembenéztem a függőségemmel, és tanulom az utat, amelyen együtt lehet vele élni.

Hamarosan nyolc éve lesz annak, hogy nem iszom. Józanságomat nem végső célként fogom fel, amivel kérkedhetnék, hanem csak eszközként, annak érdekében, hogy gyógyulhassak a betegségemből. Mert elfogadtam, hogy beteg vagyok, és rászorulok a segítségre. Mások segítségére, akiket Isten eszközeinek tekintek. Egymagam biztosan elvesznék, és előbb vagy utóbb a pohár fenekén keresném a megoldást. Megértettem, hogy ez egy zsákutca, ahonnan sehova se vezet az út. A pillanatnyi homályos mámorért és látszólagos megkönnyebbülésért keményen kell fizetni. Ugyanis drágának bizonyul ez a kézenfekvő nyugtatónak, hangulatjavítónak és önbizalom-növelőnek látszó „ártalmatlan“ szer – a szesz.

Nem másokról, magamról beszélek, hiszen az alkohol rabságában éltem csaknem huszonhat évig, és az ő hozzájárulásával az őrület határára kerültem. Intézményes szakmai kezelés és folyamatos utógondozás nélkül már nem élnék vagy teljesen „bediliztem” volna. Ezért hálás vagyok a Mindenhatónak, hogy megadta nekem az esélyt kimászni ebből a gödörből. Rengeteg értékes, önzetlen embert hozott az utamba annak érdekében, hogy életben maradjak és gyógyulhassak.

Mostanában úgy észlelem, hogy valójában nincsenek is „rossz emberek”. Csupán boldogtalan vagy beteg emberek vannak, akik segítségre szorulnak. Szinte minden egyes szerencsétlen embertársam szemében a magam negatív, borúlátó hozzáállását látom abból az időszakból, amikor én is a kocsmában tápláltam és osztottam meg másokkal a reménytelenségemet. Hogy milyen kegyetlen a világ, mennyire hülye az emberiség, mennyire hiábavaló a becsületesség, és hogy a környezetem tele

van gonosz alakokkal, akik a véremre szomjazva készek bármilyen mocsokságokat elkövetni ellenem. Sőt az egész univerzum összeesküdött ellenem, másoknak igazságtalanul megadatott az, ami nekem nem. Mindenki másnak könnyebb, mint nekem. Valójában nem kapom meg az elismerést és a szeretetet, amit érdemelnék.

Hát, valahogy így láttam a világot annak idején. Amíg ittam. Az alagút végén pedig semmi fény. Csak sötétség.

A külvilág számára viszont a szuverén, magabiztos, jópofa fickó szerepét játszottam. Folyamatosan hazudtam másoknak és saját magamnak is. Kegyetlen, cinikus, hanyag és hazug emberré kezdtem válni.

Lelki gyötrelmeim keserű gyümölcsét a környezetemmel akartam megetetni. Kezdtem elhitetni magammal, hogy a többiek még rosszabbak nálam, emiatt teljes jogom van védekezni a könyörtelen világ viszálykodásaival szemben. Meg voltam győződve, hogy a hiba csakis MÁSOKBAN lehet. Mivelhogy saját érzelmi világommal rettentően kényelmetlen és fájdalmas lett volna foglalkozni. Sokkal kézenfekvőbbnek bizonyult mások hibáin lovagolni, mint a saját tökéletlenségemet bevállalni.

Milyen is voltam valójában, amikor szlopáltam? Mint bármelyik aktív alkoholista sorstársam: hazug, manipulatív, lusta, keményfejű és kiszámíthatatlan. A kezelésem előtti utolsó két évben már naponta KELLETT innom, beleértve a „reggelit“ a falusi kocsmánkban munkába menet. Szinte sohasem voltam józan. Az utolsó hónapokban már szüntelen félelem és nyugtalanság uralma alatt tengődtem. Amikor épp nem a kocsmában voltam, akkor is alig vártam, hogy elszabadulhassak oda. A söntésben pedig folyton azon járt az eszem, vajon észreveszik-e rajtam a rokonaim, hogy ittam. Vajon milyen katasztrófát készít számomra a kegyetlen közeljövő? Az állandó félelem töltötte ki az életemet, és szörnyű magányosnak éreztem magam.

Amikor már elviselhetetlennek éreztem az életet, és már nem volt számomra kiút – sem a szesszel, sem nélküle nem tudtam ellazulni – beleegyeztem az intézményes pszichiátriai gyógykezelésbe. Miután részt vettem a pszichiátriai kivizsgáláson, és megkaptam a beutalót a bazini kórházba, egy kicsit megkönnyebbültem. Hiszen tettem magamért valamit! A többi már mások dolga. És tovább vedeltem.

Persze, már csak egy hétig bírtam, mivelhogy az állapotom katasztrofális volt. Beleegyeztem volna bármilyen jellegű változásba, beleértve a halált is. Csak szűnjenek végtelen gyötrelmeim.

2006. szeptember 21-én csütörtök délután idegösszeomlást kaptam a munkahelyemen. Sírva telefonáltam a saját rendelőmből a bazini klinika helyettes főorvosnőjének, hogy már másnap vegyenek fel, mert nem bírom tovább. A doktornő nagyon megértő volt, és biztosította számomra a kezelést. Péntek hajnalban el is indultam a bazini kórházba, ahová csak délután érkeztem meg. Ráadásul nem is józanul. Máig hálás vagyok a személyzetnek, hogy nem utasítottak el. Szeretetreméltó megértésükkel megadták nekem az esélyt. Sosem felejtem el.

A gyógykezelés alatt nagyon sokat tanultam a betegségemről és saját magamról. Kezdett megtörni bennem a végtelen elszigeteltség, amit eddig magamban tápláltam. Kijózanodva kezdtem elfogadni, hogy nem a világot kell megváltoztatnom, hanem saját magamat. Ez pedig nem megy egyszerűen, gyorsan és fájdalommentesen. Megértettem azt is, hogy milyen nagy szükségem van az őszinteségre és az alázatra. Kezdtem elfogadni, hogy a harag és a félelem mekkora veszéllyel járnak az életemben – csupán a szeretet és a megbocsájtás jelentenek számomra megváltást.

Valójában nem tartom magamat „rossz embernek" – csupán beteg vagyok. Őszintén vágyom a gyógyulásra, és hajlandó vagyok elfogadni az életemet. Gyógyulni csak másokkal

együtt tudok, rászorulva egymás segítségére. Ezért is kézenfekvő, hogy még az intézményes ottlétem alatt elhatároztam, két dunaszerdahelyi Jánossal együtt, hogy városunkban absztinens klubot alapítunk.

2007. április 19-én meg is tartottuk első klubtalálkozónkat a dunaszerdahelyi kultúrházban, és klubunk mindmáig megszakítás nélkül működik. Hetente összejövünk, hogy megbeszéljük ügyeinket-bajainkat gyógyulásunk útján. Nagyon sokat köszönhetek csoportunknak, és majdnem minden héten részt veszek ülésein.

De idővel csupán a klubunk látogatása kezdett számomra kevés lenni. Hamarosan felfedeztem az Anonim Alkoholisták gyógyprogramját, amely szerte a világon csaknem nyolcvan éve eredményesen működik. A klubunkból négyen tagjai lettünk a Nyitott Szív nevezetű nagyszombati AA csoportnak, amely havonta kétszer találkozik Dr. Hornáčková pszichológusnő rendelőjében. Az említett terapeuta széles munkakörével szenvedélybetegeteket szolgál, többek között a budmericei önismereti csoportot is, melynek öt dunaszerdahelyi tagja is van. Ott havonta egyszer találkozunk Ernest barátunk hétvégi házában.

Nagyon sokat jelentenek számomra a „harmadik szombatok" is, amelyek a Reménység Reszocializációs Központban folynak minden hónapban. Ezeken a nagykeszi találkozókon különösen tetszik nekem, hogy a remek és tartalmas szakmai előadás után családias hangulatban lehet elbeszélgetni az ottani szakemberekkel, kliensekkel, hozzátartozókkal és a visszalátogató absztináló szenvedélybetegekkel, megosztva a gyógyulás útján szerzett tapasztalatainkat.

Sikeres absztináló életmódomban nagyon sokat jelent számomra a családi háttér. Nem sokkal a bazini kezelésem után megismerkedtem Katicával, akivel azóta is együtt éljük az életünket. Mindig számíthatok szeretetére, megértésére és

támogatására. Mivelhogy ő is érti az utógondozás fontosságát, sosem tesz szemrehányást számos absztinens elfoglaltságom miatt. Úgy veszem észre, hogy rengeteget változott a világom az utóbbi nyolc év leforgása alatt. Nyugodtabb, elégedettebb lettem. Nem kell félnem az emberektől, és nincs titkolnivalóm. Kiszabadulva a „szesz ostora" alól valahogy kezd eltűnni az életemből a MUSZÁJ kifejezés. Ezt a szabadságot pedig nem cserélném el a világ összes anyagi javaiért sem. Ez megfizethetetlen.

Ez az állapot viszont folyamatos munkát igényel, amit örömmel csinálok. Tudom, hogy nem vagyok egyedül. Sokak segítségére számíthatok, és úgy hiszem, én is képes vagyok segítséget nyújtani.

Végtelen hálával tartozom Istennek, hogy utamba hozott rengeteg jóságos, szeretetreméltó embert, akik segítsége nélkül rég elvesztem volna. A remény fénye mindenki számára tündököl, aki őszintén vágyik Isten szeretetére, és hajlandó el is fogadni.

Józsi

„Nagyszerű érzés volt látni édesapám arcán a reménységet, hogy talán újra ember válhat belőlem: aki már nem játszik, és van felelősségtudata."

Józsi vagyok, 45 éves építészmérnök. Hosszabb ideje rokkantnyugdíjas, amit nagy részben a szenvedélybetegségemnek köszönhetek. Legnagyobb problémám a játékfüggőségem, ami fokozatosan alakult ki.

Teljes családban nőttem fel. Boldog gyerekkorom volt. Minden nyáron kirándulni jártunk. Szinte semmiben sem szenvedtem hiányt. Az iskolában jó előmenetelem volt, ezért az alapiskola elvégzése után középiskolai tanulmányaimat a Komáromi Építészeti Szakközépiskolában folytattam. Az érettségit követően a Szlovák Technikai Egyetem Építészeti Karára nyertem fölvételt Pozsonyban. Küzdelmes, de szép évek jöttek. Kollégiumban laktam, és ez nagy szabadsággal járt. Sokat buliztunk, és a hétvégéken, amiket otthon töltöttem, rendszeresen eljártam szórakozni, diszkózni a baráti társaságommal. Ezeken a hétvégéken előkerült a kártya is; ekkor még csak aprópénzben játszottunk, de sokat kártyáztunk a kollégiumban is. Még eszembe se jutott, hogy ez a játékszenvedély majd egyszer függőségbe torkollik.

Egyetemi éveim alatt történt, hogy betértem Pozsonyban az akkor újonnan nyílt játéktermek egyikébe, csak úgy kíváncsiságból, és helyben elvesztettem 100 koronát. Ez akkor számomra a heti zsebpénzem összegével volt egyenlő. Ezt persze később követte a többi próbálkozás kisebb-nagyobb szerencsével, de a végeredmény az volt, hogy egyre nagyobb mínuszba kerültem. A főiskola mellett lehetőség nyílt brigádmunkák végzésére, amit teljes mértékben kihasználtam - de az összes megkeresett pénzem a játék automatákban kötött ki. Aztán kipróbáltam a nagykaszinót is: itt Black Jack–et és rulettet játszottunk a diáktársaimmal. Azt, hogy végül is sikeresen lediplomáztam, egy véletlen balesetnek köszönhetem. Mivel az egyik brigádon munkaképtelen lettem, maradt időm a diplomamunka megírására. Ezt követően a nyár folyamán, amikor szüleim elmentek kirándulni, kivettem a családi kasszából egy

nagyobb összeget, amit három nap alatt eljátszottam kártyán. Már ekkor éreztem, hogy baj van velem, csak nem tudtam, kitől kérjek segítséget, hova forduljak a problémáimmal. Ezért a családi viszálytól tartva elutaztam külföldre, majd kéthavi bolyongás után hazatértem. Előkerülésem nagy örömére – mert már azt hitték, hogy elvesztem – szemet hunytak a fölött, hogy szó nélkül elvettem azt a bizonyos összeget. Ekkor egy időre leálltam. De miután elkezdtem dolgozni, és saját bevételhez jutottam, újra az automaták előtt kötöttem ki.

Ebben az időben ismerkedtem meg leendő feleségemmel, akivel egy szilveszteri bulin kerültem közelebbi kapcsolatba. Jött az egy év katonaság, s az alatt sem szűntem meg játszani. A szüleim és a barátnőm előtt próbáltam mindent titkolni, de ez nyílt titok volt, és hallgatólagosan szemet hunytak fölötte.

1994 szeptemberében megnősültem. Ifjú házasként új munkahelyre kerültem, ami azzal járt, hogy újdonsült feleségemmel, ha csak hétköznapokra is, de eltávolodtunk egymástól. Ez az új szabadság (munkásszállón laktam) azzal járt, hogy minden lehetőséget kihasználtam, hogy játsszak.

A munkahelyemen lehetőség nyílt mellékes keresetre, ami nagyon jól jött a játékszenvedélyem kiélésére. Nem is tudatosítottam, hogy mennyire kockáztatom a saját egzisztenciámat. Az elején minden rendben volt, de később jöttek a munkahelyi gondok, és én ezt egy gyenge pillanatomban öngyilkossági kísérlettel próbáltam megoldani. Ezt követte a pszichiátriai kezelés, majd a munkahelyváltás. De ez sem térített észhez, és ezt azzal tetéztem, hogy eljátszottam a főnököm által rám bízott pénzt. Munkaviszonyomat megszüntették, és ez segített abban, hogy megpróbáljak leállni a játékkal.

Majd amikor meghalt édesanyám, teljesen kicsúszott a lábam alól a talaj. Többször is változtattam munkahelyet, és több alkalommal voltam kezelésen Nyitrán, a pszichiátrián, mivel

mániás-depressziós állapotba kerültem. Egy ilyen alkalommal, amikor éppen kórházi kezelésre szorultam, a feleségem bejelentette, hogy ő ezt nem bírja tovább, és elválik. A válást követően a közös lakást eladtuk, és én egy egyszobás lakásba költöztem.

A válás után egyre mélyebbre kerültem. Következett egy rövid elvonókúra Besztercebányán, amit egy hét után abbahagytam. Közben megszűnt a munkaviszonyom is, és rokkantnyugdíjassá nyilvánítottak. Teljesen hatalmába kerített a szenvedély, két nap alatt eljátszottam az egyszobás lakásom árát, amit közben eladtam. Újra kórházba kerültem, de ekkor már Lekérre, a pszichiátriára. Rövid ottlét után a nagybátyám segítségével kerültem a Reménység Reszocializációs Központba Bátorkeszire.

A terápiás közösség befogadott, és nyugalmat éreztem. Gyógyítólag hatott rám az itt működő terápia. Erre a környezetre nagy szükségem volt, mert abban az időben teljesen leromlott pszichikai állapotban voltam. Mindjárt az elején közölték velem, hogy minimum egy évet ajánlanak aktívan eltölteni a közösségben. Akkor ez nekem soknak tűnt, de beleegyeztem, mivel más választásom nem volt, hiszen közben az édesapám is kitagadott otthonról végső elkeseredésében.

A terápiás közösségben nagyon jól éreztem magam, és rövid időn belül sikerült beilleszkednem. Jót tettek a reggeli elcsendesedések és a terápiás beszélgetések, ahogy a kertben végzett munka is. Gyakran kijártunk focizni a közeli futballpályára, és nagyokat sétáltunk az erdőben. Ilyenkor gyógynövényeket gyűjtöttünk, amit aztán a konyhán felhasználtunk a mindennapi teánk elkészítéséhez.

Amikor fizikailag és lelkileg is megerősödtem, legjobban a konyhában szerettem dolgozni. Rövid betanulás után én főztem az egész közösségnek. Ez nagy felelősséggel járt, de segített is a rehabilitációmban. Rendszerességet követelt meg tőlem, ami már

rég hiányzott az életemből. A napi főzés mellett még nagyon sok befőzésre is sor került - feldolgoztuk a kertben megtermett zöldségeket, ami a téli hónapokban nagyon jól jött.

A családommal újra felvettem a kapcsolatot; nem volt egyszerű az újrakezdés, de nagyszerű érzés volt látni édesapám arcán a reménységet, hogy talán újra ember válhat belőlem: aki már nem játszik, és van felelősségtudata - mert ez teljesen kihalt belőlem. A terápiás beszélgetéseken eljutottam odáig, hogy újraértékeltem az életemet, mert egy függőségben levő ember értékrendjében az első helyen a pénz áll.

Eltelt az egy év, és én úgy döntöttem, hogy még maradok - mi tagadás, jól éreztem magam ebben a közösségben. Az itt eltöltött idő a hasznomra vált, és éreztem, hogy napról napra erősödöm, és újra az emberek szemébe tudok nézni.

Sokat gondolkodtam azon, hogy hol rontottam el, de erre egyértelmű választ a mai napig sem tudok adni. Ahogy teltek a napok, úgy éreztem, hogy most már nem kell félnem attól, hogy újra visszaesem, bár arra figyelmeztettek, hogy a függőség betegség, amit teljesen kigyógyítani nem lehet, de ha kezelik, az ember képes lesz arra, hogy ne induljon el újra a lejtőn. Mert ha visszaesik, annak súlyos következményei vannak - vehetjük úgy, hogy az ember az életével játszik.

A 2005-ös esztendő a Reménység életében nagy változást hozott, köszönhetően annak, hogy Bátorkeszin letelt a bérleti szerződés, és nekünk új telephely után kellett néznünk. Nagyon sokat jártuk abban az időben a környéket, hogy megfelelő helyet találjunk a terápiás közösség számára. Végül is ezt a helyet a járás másik oldalán, Nagykeszin találtuk meg. A községben szívesen fogadtak minket, ami nem egy utolsó szempont, hiszen sok emberben előítélet van a függőségben levőkkel szemben. Nagyon sok munka várt ránk: nekiálltunk az új otthon felépítésének. Építészmérnök lévén, értettem a munkálatok szervezéséhez. Először csak önkéntes alapon, majd 2006-ban mint

alkalmazott irányítottam az építési folyamatokat. Nagyon jó csapat verődött akkor össze, mindenki a magáévá tette a feladatot, és közösen sok munkát elvégeztünk. Öröm volt látni, ahogy napról napra alakul az épület.

Sajnos, én 2006 őszén hoztam egy rossz döntést, és úgy gondoltam, hogy kipróbálom magam a kinti életben, aminek az lett a következménye, hogy újra a pszichiátrián kötöttem ki.

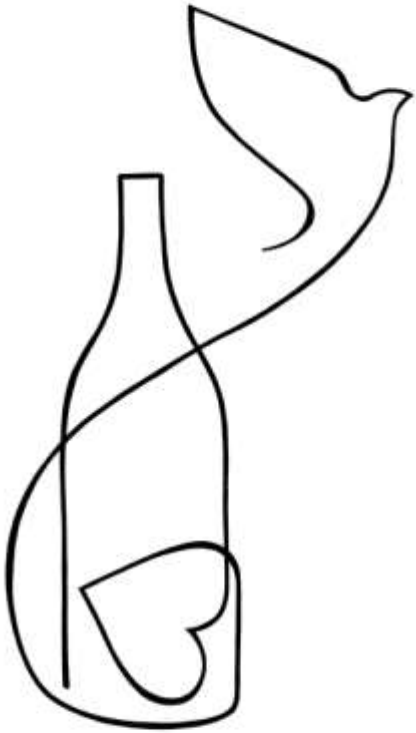
A kezelést követően elkerültem külföldre (Ausztriába) dolgozni. Reklámújságok kihordásával foglalkoztam, ami számomra nem volt pszichikailag megterhelő. Ezt a munkát fél évig végeztem, majd újra az építőiparba mentem. Segédmunkásként dolgoztam különböző építkezéseken - szintén külföldön, Bécsben.

Ez után a rövid kitérő után újra visszatértem a Reménységbe, hogy segítsek az építkezés befejezésénél, és nem utolsósorban, hogy újra feltöltődjek, amire - úgy éreztem - szükségem van. Jelenleg is itt élek a Reménységben, és önkéntesként segítem a központ munkáját. A terápiás közösség védelmet és kontrollt biztosít számomra, én pedig szívügyemnek tartom, hogy szakmai tudásommal és munkámmal vezessem az építkezési munkálatokat. Az utóbbi években pályázati támogatásokból és sok kétkezi munkával szép változásokon ment keresztül a közösségnek otthont adó major. A főépület mellett felhúztunk egy sportpályát, kicseréltük a villanyoszlopokat és a vezetékeket, a főbejárat kapuját és a főút menti kerítést, több régi mezőgazdasági épületet lebontottunk, kialakítottunk egy parkot, egy sziklakertet, és elkészült a kápolna is.

Befejezésként csak annyit, hogy mi, függőségben szenvedő emberek segítség nélkül nem tudjuk leküzdeni a szer (legyen az alkohol, drog vagy az én esetemben a játékautomata) utáni vágyunkat, és észre sem vesszük, hogy nemcsak a saját életünket tesszük tönkre, hanem a hozzánk közelállók életét is pokollá „varázsoljuk." Ezért ajánlom azoknak, akik azon gondolkoznak, hogy esetleg kipróbálják valamelyik szert: jól

gondolják meg, mit tesznek, mert könnyen az alkohol vagy a drog rabjaivá válhatnak. Ebből a rabságból nem könnyű a menekülés - de nem lehetetlen.

Szembenézni a függőséggel nem volt számomra könnyű, de elfogadni, hogy a függőség maradandó nyomokat hagyott az életemben, még nehezebb volt. Együtt élni a függőséggel és következményeivel folyamatos tanulást igényel. Föl van adva a lecke!



Szabadulás

Tibi

„Csodák történtek velem azóta, hogy megtértem. Olyan dolgok, amiket azelőtt nem tudtam volna elképzelni. Imádkoztam a családomért, és velük is helyrejött a kapcsolatom. Helyrejött az egész életem. Meg vagyok győződve arról, hogy ezt az új életet csak Jézussal tudom folytatni."

Gyerekkoromtól kezdem a történetem. Egyke vagyok, szüleimtől megkaptam mindent, sőt nagyon el is kényeztettek. Középiskolai tanulmányaimat konzervatóriumban végeztem. A kollégiumban úgy éltünk, mint egy nagy család. Mint mindenki más, mi is rendszeresen szórakoztunk, és előkerült az ital is. Sokat züllöttünk, de a tanulmányainkat nem hanyagoltuk el, a feladatainkat elvégeztük rendesen.

A konzervatórium befejezése után elkezdtem tánczenét játszani. Nagyon élveztem, ráadásul a haknizással elég jól is kerestem. Az ital ott volt szinte minden fellépéskor, és kezdtem egyre jobban rákapni. A zenélésnek köszönhetően közismert személyiség voltam, sok barátom volt, jó társaságokban mozogtam. Rengeteget szórakoztunk. A zenélés mellett már hétköznaponként is ittunk. Habzsoltuk az életet. Komolyabb kapcsolatom nem volt, mivel zenészként ágyról-ágyra jártam, minden nap más nővel voltam. Élveztem az életet.

Befolyásosabb társaságokba is bekerültem, akiknek elkezdtem zenélni. A zenélésen kívül is sokat csavarogtunk együtt. Többször segítettek rajtam, úgy vettek, mint családtagot. Ezekkel a barátokkal még jobban elmerültünk az életbe - amit csak szem-száj megkíván. Ekkor már kezdtem kipróbálni a kábítószert is. Először csak lazán fűvel kezdtem, aztán jött a pervitin, a kokain. S végig ott volt mellette az alkohol.

Húszas éveimben jártam ekkortájt, mindenem megvolt, jóformán a lábaim alatt hevert az egész város. Ahová csak mentünk, tisztelet övezett, köszönhetően azoknak az embereknek is, akik körülvettek. Rengeteget szórakoztunk, élveztem is nagyon, viszont az ital mellett már egyre többet kezdtem drogozni is.

Ebben az időben már sokat zaklattak, hogy menjek ki külföldre zenélni, szabaduljak ki egy kicsit ebből az itthoni légkörből. Kimentem hét hónapra zenélni külföldre. A kábítószerrel nem foglalkoztam, az italt is visszaszorítottam minimális szintre, itt-ott fogyasztottam szórakozásképpen. Persze ott is élveztük az életet,

de „semmi olyan nagyban". Sportoltam is, odafigyeltem az egészségemre, úgyhogy kicsit sikerült regenerálódnom a hét hónap alatt.

Mikor hazaérkeztem, a régi társaság tárt karokkal fogadott. Ismét elkezdtem zenélni, és lassan azt vettem észre, hogy újra visszamentem abba az életmódba, amit azelőtt folytattam. Megint ott volt a pia majdnem minden nap, a kábítószer még csak mértékkel, de mintegy két év elteltével azon kaptam magam, hogy „nagyobba tettem magam vissza", mint azelőtt voltam. Még mélyebbre süllyedtem. Egyre inkább kezdett dominálni a kábítószer. Már nem is annyira az ivás, hanem a kábítószer kerített hatalmába minden nap.

Tovább habzsoltuk az életet, szórakoztunk, de már egyre több pénz kellett a drogokra. Egy héten öt-hat napot csavarogtunk, minden nap hajtani kellett a pénzt az anyagra. Ezt az életmódot még két-három évig folytattam, mire észrevettem, hogy már kezdek nagyon lecsúszni. A nagy pénzhajtásban sok mindent kiművelte m. Otthonról kezdtem eltüntetni a pénzt, az aranyat, a hangtechnikámat beadtam zálogházba. Pénzt csináltam, aztán kiváltottam. Oda-vissza. Oda-vissza.

Közben tovább zenéltem, és napi szinten ment a szórakozás, a kábítószer és az alkohol. Sok mindent elkövettem, hogy pénzhez jussak. Olyan társaságokban mozogtam, ahol forgott a pénz, így még tudtam tőlük kérni. Ekkor már észrevettem, hogy bajban vagyok. Elhatároztam, hogy majd lassan leállok, de ezt csak mondogattam magamban, és tovább folytattam a megszokott életmódot.

Volt egy próbálkozásom, hogy egy hónapra leálltam a kábítószerrel, italt is csak hétvégéken fogyasztottam. Ekkor találkoztam a jelenlegi párommal is. Persze abba akartam hagyni, később is volt olyan, hogy a kábítószert sikerült lecsökkentenem heti egy adagra, az italt is minimális szintre. De mivel minden hétvégén zenéltem, ezért mindig ott volt az alkohol.

Telt az idő, és amikor nagyobb gondjaim voltak, megint többet nyúltam a piához meg a kábítószerhez. Egy-két év után ez kitudódott a családom körében, és persze a párom előtt sem maradhatott titokban. Ebből jöttek a problémák. Először segíteni akartak, hogy álljak le, mert már látták, hogy a viselkedésem nem normális. Dühkirohanásaim voltak, nem lehetett velem bírni, mámoros állapotomban sokat veszekedtem a párommal. Ez egyre rosszabb lett. Minden szinten.

Egy nagyon jó barátom kérésére – akiről tudták, hogy csak rá hallgatok – elmentem elvonóra. Igaz, le akartam állni, és tudtam, hogy nem jó, amit csinálok, de nem igazán akartam én elvonóra menni. Tíz napig bírtam. Nem akartam végigcsinálni a kezelést, de elhatároztam, hogy leállok az alkohollal meg a kábítószerrel. Kínkeservesen ki is bírtam három hónapot, de csak úgy, hogy közben nyugtatókat szedtem. Nem is én voltam az, annyira el voltam kábulva a gyógyszerektől. A kábítószerhez nem is annyira, de az alkoholhoz még mindig ragaszkodtam a zenélések alkalmával. Három hónap után az egyik fellépéskor megint elkezdtem inni, és még „nagyobba estem vissza", mint ahogy voltam.

Ez így ment tovább egy évig. Hatalmas veszekedések otthon a szüleimmel és a párommal. Kezdtem rádöbbenni, hogy a szervezetem sem bírja már úgy az alkoholt meg a kábítószert, már nem úgy reagál rá, mint azelőtt. Nagy dühkitöréseim voltak, nem tudtam már irányítani magamat.

Két év után megint megpróbáltam leállni, kínkeservesen sikerült is ismét három hónapra, de a barátnőmnek állandóan oda kellett rám figyelnie. Elhíztam, agyilag nem voltam rendben, lelki bajaim voltak. Le akartam állni, de elvonóra nem akartam menni.

Elkezdtem zenélni egy új helyen, és egyre mélyebbre estem vissza. Először csak egy-két pohárral ittam, majd azt vettem észre, hogy megint egy hete iszom. A kábítószert háttérbe nyomtam, ekkor már inkább az alkohol dominált nálam.

Sorban kezdtek elhagyni a barátaim, akik eddig segítettek, mert már látták, hogy ennek így nincs értelme. Valahogy meg kellett fékezni engem, hogy ne igyak. Már nem igazán akartak velem szóba állni sem, annyira lement a hírem. Féltek tőlem, mert gyakran verekedtem, annyira el volt menve az agyam. Azelőtt békés, jószívű ember voltam, de olyan agresszívvá váltam, hogy féltek elhívni zenélni, mert nem tudták, mikor tör elő belőlem a rossz. Már éreztem, hogy nem bírom az alkoholt, többször is előfordult, hogy összeestem. A családommal, a párommal állandóan veszekedtem, nagyon bután viselkedtem velük. Nem lehetett velem bírni, csak „tettem magam egyre lejjebb". A végén már lemondott rólam mindenki.

Ki akartam mászni ebből a gödörből, volt, hogy hónapokig húztam otthon, a szüleim próbáltak visszafogni. Eljártam zenélni, amikor tudtam, de hangszereim már nem voltak, mindet eladtam, úgy kellett kölcsön kérnem. Tudtam, hogy ez így nem mehet tovább. Én sem erre vagyok hivatva.

Ekkor határoztam el, hogy eljövök a Reménységbe, Nagykeszire. Sok ismerősöm volt itt a városunkból és környékéről, és jókat hallottam erről a helyről. Saját magamtól jöttem. Segítséget kértem, mert le akartam állni. Hallottam, hogy itt nem gyógyszeres kezelés van, hanem terápiás, és ez nekem tetszett, mert a gyógyszerektől már ugyanúgy függő voltam, mint az alkoholtól meg a kábítószertől.

Harminckét éves koromban érkeztem a Reménységbe, előtte jó tíz évet „leharcoltam". Az utolsó két évben már nem élvezetből csináltam, hanem azért ittam, mert a mindennapoknak nem tudtam másként nekiindulni, csak hogyha bennem volt néhány feles.

Eljöttem a Reménységbe. Ez életem legjobb döntése volt. Már nagyon vágytam a változásra. Itt megpróbáltam odafigyelni mindenre, tanulni minden nap és foglalkozni magammal. Szerettem aktívan bekapcsolódni a csoportbeszélgetésekbe.

Sokat hallottam itt Istenről, gyakran beszélgettünk Róla, és elkezdtem olvasni a Bibliát meg keresztyén könyveket. Úgy döntöttem, hogy megvallom az Úr előtt a múltamat, a bűneimet, és rábízom Jézus Krisztusra az életemet. Megtértem. Azelőtt nem tudtam volna elképzelni, hogy hogyan fogom kibírni ital nélkül. Persze meg akartam változni, meg segített a pszichológia is, de a megtérés, az, hogy közeli kapcsolatba kerültem Jézussal, száznyolcvan fokkal megváltoztatta az életemet. Ezt nehéz is szavakba foglalni. Lelki békére találtam, kitisztult előttem sok kérdés, amelyek bennem voltak.

Azóta is mindennapos kapcsolatban vagyok Jézussal, és ez megkönnyíti az életemet, hogy szabad legyek az ivástól. Visszatértem a zenéléshez, a párom visszafogadott, és jobb a kapcsolatunk, mint azelőtt bármikor. A családommal is rendezni tudtam a kapcsolatot. Az emberek nagyon büszkék rám, és sokan örülnek, hogy megtettem ezt a lépést, és annak, hogy velem itt a Reménységben egy rendes csoda történt. Hiszen ismertek azelőtt is, hogy ki voltam, és mióta Istennel járok, tiszta más ember vagyok. Ami a zenélést illeti, a hírnevem megy egyre jobban fölfelé, egyre több alkalommal hívnak meg fellépni, de azért óvatos vagyok. Sok mindent sikerült visszaszereznem, amit elveszítettem. Újra vannak hangszereim, van munkám, visszakaptam a járművezetői engedélyemet, és már van autóm is.

Egy kortyot sem ittam azóta. Teljesen más lett az életfelfogásom, valójában felnőtté váltam. Másról szólnak a gondolataim, mást tartok fontosnak, máshogyan oldom meg a problémákat. Minden nap ápolom a kapcsolatot Jézussal, Bibliát olvasok, imádkozom, és folyamatosan tanulok. A Benne való hit gyökerestől megváltoztatta az életemet.

Sokat járok vissza Nagykeszire a közösségbe, ahol nagyon fontos dolgokat tanultam. Az önismeretben jelentősen fejlődtem, ezáltal a kapcsolataim is jobban működnek. Szembenéztem a függőségemmel. Próbáltam a rossz dolgaimon változtatni,

dolgoztam magamon, hogy miből kell visszavennem. Folyamatosan tanulom, hogy ne legyek önző, és ne indulatból akarjam megoldani a dolgokat.

Azóta is olvasom a Bibliát, hisz a Bibliában benne van minden, amit egy embernek tudnia kell. Csodák történtek velem azóta, hogy megtértem. Olyan dolgok, amiket azelőtt nem tudtam volna elképzelni. Imádkoztam a családomért, és velük is helyrejött a kapcsolatom. Helyrejött az egész életem. Meg vagyok győződve arról, hogy ezt az új életet csak Jézussal tudom folytatni.

Köszönet az életért!

fényképek

A központ (volt) épülete Bátorkeszin

Terápiás csoport

Nemzetközi szakmai konferencia

Tavaszi munkák a kertben

Jól termett a paprika

Családos összejövetel

A nagykeszi központ felújítás előtt

Építkezünk...

A Reszocializációs Központ

Az Átmeneti Otthon

Egykor itt ugar volt...

Betakarítás

A lebontott istálló helyén...

... sportpályát építettünk

Állatokkal is foglalkozunk

Hozzátartozói csoport

Harmadik szombat a teraszon

Nyitott nap

Prevenciós beszélgetés

Kirándulás Visegrádon és Esztergomban

Megvalósult a Magyar Kormány támogatásával

Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkárság

Bethlen Gábor Alap

E könyv megjelenése
a Bethlen Gábor Alap „A magyar kultúráért és oktatásért“
felvidéki regionális pályázati felhívása keretében valósult meg.