

Beismerés

Alkoholista vagyok. Amikor ezeket a sorokat írom, 2401 napja – vagyis 6 év és 209 napja – nem fogyasztottam alkoholt.

Előre bocsátom, itt a *saját* személyes gondolataimat, élményeimet, érzéseimet tárom fel. Visszatekintve úgy látom, hogy a beismerés egy hosszú – évekig elhúzódó – folyamat az életemben, mely még mindig nem zárult le. Ebben a folyamatban voltak sorsdöntő pillanatok, melyek meghatározóak voltak egész életemre.

Mélypontomat megelőzően igen sok éven keresztül kínozott az ellenállhatatlan ivásvágy. Ezt nem ismertem be magamnak. Azzal hitegettem magam, hogy akkor hagyom abba az ivást, amikor akarom. Ez persze nem sikerült. Ez a következőképpen történt: próbáltam nem inni, majd egy idő után felötlött bennem, hogy jó lenne inni valamit. Ez a gondolat egyre inkább teret nyert a gondolataimban, míg végül csak az ivásra tudtam gondolni. Ez végül annyira koncentrált, hogy végül iszonyatosan szenvedtem az alkohol hiányától. Úgy éreztem, ez a szenvedés percről percre fokozódik, és ezt csak az alkohol elfogyasztása tudja megszüntetni. Ez addig fokozódott, míg eljött az a pillanat, amikor azt éreztem, hogy most, azonnal, muszáj inni. Meg is tettem. Az első pohár meg is szüntette ezt a kízó hiányérzetet, ám az első pohár alkohol elfogyasztása után nem tudtam abbahagyni az ivást. Azt persze éreztem, hogy nem sikerült a tervem, hogy leállok az ivással, de ezt úgy magyaráztam meg magamnak, hogy elég régóta nem ittam már ahhoz, hogy most úgy dönthessek, hogy iszom egy kicsit. Abból, hogy nem tudtam megállni az első pohár után, azt a következtetést vontam le, hogy még mindig nem sikerült megtanulnom, hogy hogyan tudok kicsit inni. Tehát legközelebb jobban kell vigyáznom – vagyis okosabban kell innom. Ez alkoholos „pályafutásom” során számtalanszor megisméltődött, de ebből semmit sem tanultam.

Az önámítás egész rendszerét fejlesztettem ki magamban. Az önámítás része volt az is, hogy folyamatosan kifelé mutogattam, ami azt jelenti, hogy a magamba nézés helyett a környezetemet hibáztattam: személyek, tárgyak, szituációk – stb. voltak ennek az „áldozatai”.

Például, azt mondták nekem: tönkre fog menni a májad. Nem értettem a dolgot: nem tudtam, mi a szerepe a májnak. Annyit igen, hogy egy belső szerv, hogy a táplálék feldolgozásában van szerepe. Nem kérdeztem rá, ellenben azon bosszankodtam, hogy rejtélyes dolgokat mondanak, mintegy feltételezik, hogy minden orvosi dologgal tisztában vagyok.

Sok évvel a mélypontom előtt hívtak engem haldoklóhoz, akinek az alkohol tette tönkre a máját. Félelmetes látvány és élmény volt. Többek között egészen sárga volt a szeme fehérjétől kezdve az egész bőrfelületéig. Ha időnként ez az emlékkép előjött bennem, akkor én azt gondoltam, hogy *ez nem történhet meg velem! Én bírom az alkoholt!*

Mikor mélypontomhoz egészen közel kerültem, észrevettem, hogy a szemem fehérje kezd sárgulni, majd pedig azt is, hogy a bőröm is kezd sárgulni. Tudtam, hogy ha ez igaz lenne, akkor ez azt jelentené, hogy nagy bajban vagyok, ám ezt nem „akartam” tudomásul venni. Arra gondoltam, hogy ez nem lehet igaz. Biztosan a megvilágítás – pl. a neonfény - okoz optikai csalódást.

Egy reggel – mint az utóbbi időben minden nap - szörnyű állapotban ébredtem. Mivel éjjel leesett a szervezetemben az alkoholszint, úgy remegtem, hogy alig tudtam felöltözni, borotválkozás pedig szóba sem jöhetett. Köhögési roham jött rám, mely hányingerbe csapott át. Miközben a hányingertől csorogtak a könnyeim, szörnyűséges remegés közepette gyomorsavat hánytam. A legnagyobb tragédia pedig az volt, hogy egyetlen csepp alkohol sem volt, amivel ezt az állapotot enyhíthettem volna.

Eddigi tapasztalataimból minden gondolkodás nélkül – már automatikusan tudtam: sürgősen alkoholhoz kell jutnom! Elindultam a Keleti pályaudvarhoz. Útközben betértem egy borozóba három deci borra, majd a Keletinél, egy talponállónál megittam két deci vermutot. Elmentem a metró megálló melletti egyik kis bolthoz, ahol megvettem a nagy üveg konyakomat délelőttre. Bár a már bevételezett alkoholmennyiségtől fokról fokra kezdtem jobban érezni magamat, fizikai erőm fogyott, már szinte jártányi erőm sem volt. A Keleti pályaudvar, és a metró bejárata közötti téren vannak henger-alakú beton tömbök, melyre le lehet ülni. Lerogytam az egyikre. Pár pillanat múlva mögöttem-fölöttem két női hang csivített. Arra emlékszem, hogy így szólítottak meg: „Szépfíú!”. Gyors, hadaró stílusban mondtak valamiket nekem, de ezek értelme nem jutott el a tudatomig. Abban a pillanatban, amikor elhangzott a „Szépfíú!” megszólítás, máris két fiatal cigány hölgy ölelt át a vállam fölött oly módon, hogy egyikük keze máris a zakóm belső zsebében kotorászott. (A budapesti zsebesekek miatt elővigyázatosságból már régóta nem tartottam benne semmit.) A következő pillanatban azt éreztem, hogy egy öreg cigányasszony áll velem szemben egészen előrehajolva, döbbenet tágra nyitott szemmel néz engem, és így kiált a két hölgyre: „Há^h te! Hozzá ne nyújj! Hát^h ez s^hárgaságos!” Erre egy pillanat alatt eltűntek.

Elmondhatatlan döbbenet, szorongás vett rajtam erőt, egy pillanat alatt úgy leizzadtam, hogy csurom-víz lettem. Romba dőlt az optikai csalódás – elméletem. A következő napokban egy temetésről hazafelé jövet a kántorunk szóba hozta, hogy nagyon sárga vagyok. Orvoshoz kellene mennem, és ki kellene vizsgáltatnom magam. Ugyanaz a döbbenet, szorongás, verejtékezés lett úrrá rajtam. Ezután az egyik hölgy, aki a könyvelés és a számadások elkészítésében segített nekünk közölte velem: úgy látja, hogy beteg vagyok. Ő szívesen elkísér orvoshoz. Ettől is hasonlóképpen rosszul éreztem magam. Kereken nemet mondtam. Volt egy néni, akihez időnként eljártam áldoztatni. Néha a szentgyónását is elvégezte nálam. Az ő férjének volt fertőzőeses májgyulladás. Ők is szóba hozták az én sárga voltomat, a férfi adott nekem májteaához füvet, hogy az majd segít. A szorongás mellett egy picit remény is felcsillant bennem. Arra gondoltam, hátha megy a dolog úgy, hogy használom a májvédő teát, és közben pedig nyugodtan ihatok tovább.

Hogy miért volt bennem ekkora húzódozás és tiltakozás attól, hogy orvos lásson?

Sok évvel ezelőtt az előjáróm bevitetett egy kórházba, ahol kifaggattak az ivásomról. Olyan fokú megszegyenülésben volt részem, hogy ott akkor azt kívántam: bárcsak nyílna meg föld alattam! Akkor azt is közölték velem, hogy én soha többet nem ihatok egy cseppet sem! – Én viszont nem tudtam elképzelni az életemet alkohol nélkül. Akkoriban sokszor eszembe jutott a sláger szövege: „...mint a durcás kisgyerek, kinek elvették a játékát...”

Most biztos voltam benne, hogy az orvos ki akarja majd venni a kezemből a poharat. Én pedig – lélekben – annál jobban szorítottam magamhoz a poharat, minél inkább ki akarták venni a kezemből. Úgy éreztem, hogy az életemről van szó, hiszen alkohol nélkül nem tudok élni! Úgy tűnt, hogy valóban meghalnék alkohol nélkül, hiszen ha csak egy kis időre nem volt alkohol utánpótlás a szervezetemben, már akkor is olyan rosszul voltam, mint azt az előbb említettem.

Abban is biztos voltam, hogy az orvos azonnali - vagy a lehető legrövidebb időn belüli - hatállyal kórházba fog utalni. Ez megszegyenülés lett volna a környezetem előtt. Az ennél is nagyobb gondom pedig az volt, hogy keresni fognak a hívek, hogy hol vagyok.

Egyik reggelen ott feküdtem hanyatt az ágyban. Az elvonási tünetek tomboltak rajtam. A homlokomnak szinte minden pontján pillanatról pillanatra születtek verejtékcseppek, és gördültek végig, egészen a párnáig. A páram úgy elázott, hogy később ki kellett dobni a kukába. Hasonlóképpen verejtékezett az egész testem. A lepedő is elázott alattam. A kezemen a bőr úgy ki volt „főve”, mint amikor a strandon hosszú fürdőzés után kijön az ember a vízből. Nagyon vigyáznom kellett minden mozdulatomra, mert minden hirtelen mozdulatra görcs húzta össze az alsó lábszáram izmait. A szívem úgy zakatolt, hogy attól féltem, nem

fogja kibírni ezt a tempót. Ez a félelem iszonyatos volt. Egész testemben éreztem a szívem és a véráram lüktetését.

Közben próbáltam végiggondolni az elmúlt napok szembesüléseit. Teljesen világos volt előttem, hogy nem menekülhetek meg a kórháztól. - De én ezt nem akarom!

Tudtam azt, hogy a környezetem tudja, hogy sokat iszom (bár minden erőmmel próbáltam elrejtteni előlük az ivásomat és a következményeit is), de azt gondoltam, nem tudják, mennyire súlyos a helyzetem.

Azt is tudtam, hogy a hívek között is vannak néhányan, akik tudják, hogy sokat iszom, de ők sem tudják, milyen súlyos a baj.

Azt is sejtettem, hogy vannak, akik puszognak és találgatnak a hátam mögött, hogy talán sokat iszom.

Ha bekerülnék a kórházba, a környezetem számára világos lenne helyzetem súlyossága. Azok, akik tudták, hogy sokat iszom, botránkozva elcsodálkoznának, hogy ennyire sokat ittam **pap létemre**? Akik a hátam mögött sugdolózva találgattak, most rá fognak döbbeni, hogy mégis igaz volt!

Lelki szememmel szinte láttam, hogy pillanatok alatt futótűzként szétfut az információ az egész országban, hogy alkohol miatt kórházban vagyok. Kezdtem számba venni, kik fognak értesülni róla. Ott van rokonságom. Csodálkozni és szörnyülködni fognak rajtam. Lehet, hogy egyesek azt is mondják: „Ugye, megmondtam!”. Értesülnek a dologról az előző állomáshelyeimen lévő hívek, közöttük volt hittanosaim, a fiatalok, akiket eskettem, a betegek, akikhez jártam. Főleg pedig a helyi közösségben lévő hívek. Micsoda botrány! Micsoda rombolás az emberek lelkében! Számukra hitelét veszti az evangélium szavai, melyeket az én számból hallottak. Mielőtt kispap lettem volna az egyik káplánunk egy éjjel meglépett egy hölgygel. Később össze is házasodtak. Láttam, mekkora kárt okozott a hívek lelkében. Én legalább ekkora botrány okoznék! Kezdtem azon tűnődni, vajon hány ezer embert botránkoztatok meg. **Pap létemre!** Ez a „**pap létemre**” újra és újra visszatérve makacsul ott zakatolt a gondolataimban. Mindezt én okozom, akinek éppen a lelkek megmentése lenne a feladata! – **Nem! Ezt nem tehetem meg! Inkább meghalok! Ha kell itt és most!**

Fölbukkant bennem az a gondolat is, hogy ha meghalok, akkor is értesülnek a dologról. Mentő gondolatom az volt, hogy akkor viszont már minden lezárul, és nem igazán tudnak mit kezdeni a botránkozásukkal, tehát kisebb botrány okozok. Igen! Inkább meghalok, de ekkora botrányt nem szabad okoznom!

Eddig folyton azt kértem, hogy Uram segíts! Majd én csinálom. Kerülöm az ivási alkalmakat, nem tartok otthon tartalékot – stb., de nem ment.

Most eddig kudarcaimat újra és újra átgondolva körülbelül ezt gondoltam (szólni is nehezemre esett volna): „**Uram! Én itt már semmit, de semmit nem tudok tenni. Legyen úgy, ahogy akarod! Ha akarod, haljak meg! Ha akarod, éljek!**”

Eddig ébrenléti állapotban fél óránál többet nehezen tudtam kibírni „rátöltés” nélkül, egy óránál többet szinte semmiképpen.

Attól kezdve, hogy olyannyira szívből kimondtam a szavakat, mint még soha: ...legyen úgy, ahogy akarod! – nem kellett innom mind a mai napig!

Aznap közvetlenül ebéd előtt az udvaron egyik rendtársam, egy német atya oda fordult hozzám és így kezdte: Vielleicht Kranken Sie? - Erre a többiek is odasereglettek, és bizonygatták, hogy nagyon súlyos állapotban vagyok. Teljesen erőtlennek éreztem magam ahhoz, hogy bármi ellenvetést is tegyek. Visszavonultak tanácskozni. Azzal térek vissza, hogy engem haladéktalanul kórházba visznek, egyik atyát pedig azonnali hatállyal Budapestre helyezi az előjáróm a helyettesítésem céljából.

Ettől a pillanattól kezdve felgyorsultak az események. Estefelé már a kórházban voltam, egy fiatal belgyógyász vizsgált. Elmondta, mi mindent tett velem az alkohol. Azt is közölte, hogy

ebből az állapotból még talán ki tudnak hozni, de ha a kórházból kikerülve erre még ráiszok, két, vagy három hónapom van hátra. Higgadtan, tárgyilagosan, elítélő attitűd nélkül beszéltem. Teljesen őszinte volt. Talán még azt is mondhatnám, hogy kegyetlenül őszinte volt. Nem hallgatott el semmit. Éreztem benne a segíteni akarást. Az fogalmazódott meg bennem, hogy velem orvos eddig így még nem beszélt. Jó volt a lelkemnek. A nevét nem tudom, de a mai napig hálás vagyok neki.

Nem tudom, hogy milyen gyógyszerekkel „tömtek tele”.

Az én szubjektív élményem szerint feküdtem a kórházi ágyon, és hideg logikával azon gondolkodtam, hogy ha én még iszom, akkor meghalok. Márpedig mégsem akarok meghalni.

Hat hét után kikerültem a kórházból. Testileg rendbe hoztak, annyira amennyire ennyi idő alatt lehetett.

Miután haza kerültem, magamtól nem ittam. Előjáróm unszolt, hogy menjek terápiára. Kaptam egy szigetvári telefonszámot, hogy hívjam fel. Felhívtam a számot. A telefon túloldalán egy női hang azt kérdezte, mi a problémám. Elmondtam, hogy most jöttem a kórházból, a májammal volt baj. – De mi a problémája? (Gondoltam magamban, hogy az alkohollal van gondom, de én ezt a telefonba nem mondom. Valahogy el kell érnem, hogy a főorvosnő fogadjon, és akkor majd egy csendes szobában – lehetőleg fülbe súgva – megvallom neki, hogy az alkohollal van gondom.) – Újra elismételtem, hogy most jöttem a kórházból, és a májammal volt baj – közben reméltem, hogy megsejti a szavaim mögött a valóságot. Ő újra visszakérdezett: – De mi a problémája? Csak egy bizonyos szót kérek! – Én újra csak elismételtem, hogy most jöttem a kórházból, és a májammal volt baj és egy kis pihenésre van szükségem. Megdöbbentő volt a válasz: „Kérem ez nem pihende! Majd, ha tudja, mi a problémája, hívjon vissza újra!” Utólag visszatekintve megjegyzem, hogy ő zseniális szakmai tudással és ráérzéssel tudta, hogy ott akkor az én lelkemnek ilyen kemény szembesítés kellett. Közben kiderült számomra, hogy ez egy kórházi osztály. Dühöngtem magamban, hogy kórházból kórházba akarnak kényszeríteni. Elhatároztam, hogy nem megyek. Később rossz érzéseim kissé enyhültek.

Előjáróm rákérdezett, hogy telefonáltam-e, és mi lett az eredmény? Elmondtam, hogy újra kell telefonálnom.

Pár nap múlva az udvaron szembe találoztam előjárómmal. Elég kemény hangon a következőket mondta: „Neked az alkohollal van problémád! A lehető legrövidebb időn belül tessék telefonálni, és megmondani, hogy neked az alkohollal van problémád!” Még azt is közölte velem, hogy ezt előbb szerette volna nekem mondani, de nem akarta, mert akkor csak üvöltve tudta volna velem közölni ezeket a szavakat.

Amikor a következő alkalommal telefonáltam, azonnal hallottam újra a már ismert kérdést: Mi a problémája? Azt válaszoltam, hogy az alkohol problémám van. Erre ő kedvesen váltott velem néhány szót, időpontot egyeztetünk azzal, hogy a megbeszélés időpontban vár engem szakvizsgálatra, de úgy készüljek, hogy a szakvizsgálat után esetleg maradhatok is ott az osztályon.

Egy kísérővel kellett megjelenem a szakvizsgálaton. Az az atya volt a kísérőm, akivel az utóbbi hét év óta egy fedél alatt laktam. Az alkoholizálásomból ő látott a legtöbbet.

Szívszorító érzés volt, amikor az osztály bejáratánál megláttam a kiírást: **ALKOHOLÓGIA**. A szakvizsgálaton a kórház részéről két szakember volt jelen, valamint én a kísérőmmel. (Köddé foszlott az a vágyam, hogy egy csendes szobában – lehetőleg fülbe súgva – valljam meg, hogy az alkohollal van gondom.) Nagy megpróbáltatás volt számomra ez a szakvizsgálat. Az ivásomról kérdezgettek. Válaszoltam. Olyan dolgokat is meg kellett vallanom, melyeket a kísérőként velem lévő atya elől eddig sikerült eltitkolnom. Egyre inkább megsemmisültem. Egyre inkább úgy éreztem, hogy egyre lehetetlenebb védeni önmagam.

Mintha töredezni kezdett volna bennem valami. Vegyes érzések kavargtak bennem. Szégyelltem alkoholizálásom tényeit, viszont valami megkönnyebbülés félet is éreztem, hogy végre kimondtam olyan dolgokat, amelyekről régebben szégyenemben elhatároztam, hogy soha senkinek el nem mondom.

A szakvizsgálat eredménye az volt, hogy egy hónap múlva várnak, hogy befeküdjek az osztályra.

Ez az egy hónap nagy lelki tusákkal telt el. Láttam az osztályt. Már volt valami képem arról, hogy hová megyek. Aggasztott, hogy hosszú ideig kell ott lennem. A hívek egyre inkább hiányolni, keresni fognak. Akkor is kérdezték, hogy mi volt velem, amikor a belgyógyászatról kijöttem. Folyton azt bizonygattam, hogy a májammal volt egy kis rendellenesség. Most újra kórházba kerülök. Csodálkozni fognak, hogy ekkora a baj velem. Ráadásul az osztály neve alkoholológia. Valószínűleg valahogy meg tudják, hogy milyen osztályon vagyok. Mostmár kevésbé érdekelt, hogy botránkozni fognak-e rajtam, de azért ez a gondolat még mindig ott volt bennem. Az is aggasztott, hogy hosszú ideig kell ott lennem. Négy-hat hónapról beszéltek. Azt is hallottam, hogy ennél több is és kevesebb is lehet: a felépülésem ütemétől függően. Hol abban reménykedtem, hogy meg tudom én azt csinálni hat hét alatt is hol pedig azon szorongtam, hogy talán a hat hónap is kevés lesz. Azt tudtam, hogy minden tiltakozik bennem a terápia ellen, de azt is tudtam, hogy a sorsomat nem kerülhetem el. Az előjáróm hajthatatlan, „önként” vállalkoznom kell a terápiára. Kezdett éledni bennem a vágy, hogy – amennyire emberileg lehetséges – bebiztosítsam az életemet. Tudtam, hogy ha iszom, akkor meghalok, márpedig én élni akarok. De túl nagy ár a terápia az életért. Jó lenne olcsóbban megúszni. – De ha mégis ez az ára az életemnek? Netán a józanságomnak?

Föl rémlett bennem, hogy a szemináriumban sok minden ellen lázadoztam egy ideig, de végül arra jutottam, hogy ha ez az ára a papságnak, akkor ez a legkevesebb, hogy ezeket a kellemetlenségeket elviseljem, sőt elfogadjam. Mi van, ha most is ez a helyzet, és most is erre az álláspontra kell helyezkednem?

Ez egy hónap alatt lassan, fokozatosan kiérlelődött bennem, hogy mindent, ami ezután jön: a kórházba bekerülést és mindazt, amit a terápia követel tőlem – és nyújt nekem, a **Gondviselés** kezéből fogadom. Azzal a gondolattal léptem át az osztály küszöbét, hogy ha ez kell az én nem-ivásomhoz, akkor ezt teszem. Később felfogtam, hogy itt az örömteli boldog józanságról van szó, ami több, mint a nem-ivás. Ettől kezdve már túlnyomó részt örömmel működtem együtt a terápiával. Ha valami nehéznek tűnt, arra gondoltam, hogy „Ha ez kell a józanságomhoz, ennyit igazán meg tehetek, sőt meg kell tennem, és ez ráadásul még nem is nagy ár a józanságomért”.

A terápiában elmélyült bennem a beismerés, hogy alkoholistá vagyok, és hogy az életemet nem tudom irányítani. Eme beismerés a mai napig tovább mélyül bennem, ugyanis még a mai napig is bukkannak föl olyan további tények melyek ezt mutatják.

A felépülésem során örömet – néha már eufórikus örömet – éltem át. Ez a folyamat ma is tart egy kiegyensúlyozottabb és bensőbb, mélyebb békében és örömben.

Hálás vagyok a Gondviselésnek ezért, és mindazért, ami idáig vezetett; hogy megjártam az alkoholizmus poklát, és megéltem a felépülés útját. Hálás vagyok a Gondviselésnek azért is, hogy személyes tapasztalataimból merítve sorstársaimat is végig vezethetem a felépülés útján, **ha ők is akarják** ezt. Hálás vagyok azért, hogy a bennük végbemenő csodának jelentéktelen eszköze és boldog csodálója lehetek.

Ma természetfölötti szinten legfőbb érték számomra az üdvösség, e-világi szenten pedig minden fölött álló érték számomra a józanságom.

Köszönöm a lehetőséget, hogy mindezt leírhattam: SzIBRa

Leányvár, 2006. május 16.