

A BETEGSÉG BEISMERÉSE

Nem könnyű feladat. Bár a terápián mást sem mondtak, hogy az alkoholizmus nem erkölcsi kategória, nem bűnös életmód, hanem betegség, mégsem könnyű ezt beismerni. Ha beismerem, hogy beteg vagyok, akkor valamiféle gyengeséget, az egészség, a teljesség hiányát ismerem be. Azért sem könnyű, mert attól kezdve, hogy beismertem, valamit kezdeni kell velem. Nem tehetek úgy, mintha minden rendben volna. A bennem lévő nagyfokú büszkeség és gőg sem kedvez a beismerésnek.

Esetemben a beismerés több lépcsős folyamat volt. Azt soha nem tagadtam, hogy sokszor és sokat iszom, de erről azt gondoltam, hogy nem többször és nem többet, mint mások. Baráti összejövétel, alkalmi ebéd vagy vacsora elképzelhetetlen volt alkohol nélkül. Persze ittam én társaság nélkül is. Ami ma már hihetetlennek tűnik, de igaz, hogy minden további nélkül volán mögé ültem ittas állapotban. Időnként a rendőrnek is beismertem, hogy fogyasztottam alkoholt. Érdekes, hogy például cigarettázni nem mertem mindenki előtt. Azt jobban szégyelltem, mint az alkoholizálást. Bizonyos helyzetekben úgy éreztem, hogy a társaság kedvéért kell innom. A beismerés legalsó szintje nálam magával a ténnyel való szembenézés: igen, én sok alkoholt fogyasztok.

Sok időbe telt, amíg kezdtem beismerni, hogy a problémáimból adódó fájdalmak túlnyomó részét alkohollal enyhítem. Azért iszom, mert tele vagyok szorongással, mert nehezen viselem az élet terheit. Időnként eszembe jutott, hogy abba kéne hagyni, de ettől annyira megijedtem, hogy azonnal elbódítottam az agyamat – alkohollal. Egyre több jel mutatott arra, hogy miközben problémák megoldására használom az alkoholt, újabb problémák okozója lettem. Állandóan szédültem. Mondom a háziorvosnak, hogy mi a probléma, erre azt mondja: „Csináljunk egy vérképet. 40 év fölött időnként érdemes.” Kiderült, hogy valami gond van a májjammal. „Nálad ugye az alkohol nem jöhet szóba.”- mondja az orvos. Azért elküldött ultrahangra. Ott nem találtak olyan elváltozást, amely ultrahanggal kimutatható. A háziorvosnak nem mertem elmondani, hogy én bizony fogyasztok rendszeresen alkoholt. Inkább azt bizonygattam magamnak, hogy akkor is szédülök, ha egy-két napig nem iszom. Annyira súlyos volt az eset, hogy csak rendkívüli összpontosítás és erőfeszítés mellett tudtam egyhuzamban megáldoztatni mindenkit. Most már látom, hogy ez egy tipikus testi tünet volt. Saját magamnak a szívem mélyén ezt kezdtem belátni.

Problémák adódtak bőven az életvitelben is. Rendetlenség vett körül kívülről, és rendetlenség volt bennem. Nem volt napirendem, nem voltak céljaim. Éjszakába nyúlóan néztem a tv-t, s ittam a kisfröccsöket, vagy éppen elmenekültem otthonról. Egy időre – ittas vezetés miatt – bevonták a jogosítványomat. Évekig azt gondoltam, hogy majd eljön az idő, amikor rendbe jönnek a dolgom. Vártam a csodát, és szemrehányón könyörögtem Istenhez, tegyen végre valamit, hiszen ez az állapot senkinek sem jó. Nem jó nekem, nem jó az embereknek, s vélhetően Istennek sem jó. Mivel nem történt meg a csoda, kezdtem megbarátkozni a gondolattal: nekem már így kell leélnem az életemet. Nincs esély a változásra. Ez viszont olyan sötét jövőt jósolt, amitől megrémültem. Kénytelen voltam beismerni: „Problémám van az alkohollal. Segítségre szorulok.” Ekkor kezdtem el a terápiát.

A terápiától azt vártam, hogy utána tiszta lappal kezdek új életet. Minőségi italokat fogok inni, mértéket tartok majd, és csak józanul ülök a volánhoz. Eszembe sem jutott, hogy lehet élni alkohol nélkül is. Ezért kellett megtennem az Anonim Alkoholisták 12 lépéséből az elsőt, mellyel teljessé vált beismerésem: tehetetlen vagyok az alkohollal szemben, életem irányíthatatlanná vált. Ez Máriabesnyőn, a lelkigyakorlaton történt. Megnyíltam társaim előtt, s ez egyben nyitás volt a kegyelem áradása felé. Életemben először úgy engedtem el a poharat, hogy nem estem kétségbe a gondolattól: alkohol nélkül kell folytatnom utamat. Szépnek láttam a jövőt alkohol nélkül.

Ma már tudom, hogy lehet élni alkohol nélkül, de nekem erre csak akkor van esélyem, ha naponta beismerem: nem a magam erejéből, hanem Jézus kegyelméből szabadultam.