

BELÁTÁSOM TÖRTÉNETE

Most 44 éves fejjel úgy gondolom, hogy már a kezdet kezdetén nem tudtam kezelni az alkoholt, illetve a hozzá való viszonyomat. 16 évesen rúgtam be először filmszakadással (tudatkieséssel) együtt. 18 évesen egy alkalommal barátaimmal söröztem, és csodálkozva vettem észre, hogy (nevezzük) Józsi barátomnak, míg mi egy óra alatt 1-2-3-4 sört ittunk meg, ki-ki mértékének megfelelően, addig ő egy fél korsóval. És miután fizettünk, ő még azt is otthagya. Nem értettem, nem fért a fejembe, hogyan lehet a sört otthagyni. EZ BOTRÁNY! (Pedig ő volt a normális!!)

Körülbelül ettől kezdve, tehát 18 éves koromtól körülbelül 30 éves koromig tehető az az időszak, amit a belátásom előtti, bevezető korszaknak nevezhetek. Úgy foglalhatnám össze röviden, hogy talán nem tudom kezelni az alkoholt, ivászatomat, talán nem jó az alkoholhoz való viszonyom, de nem vagyok alkoholista, és egy kis akaratereővel meg tudom oldani a helyzetet. Probléma nincs, vagy ha van is egy kicsi, azt a szőnyeg alá söpörtem, nem vettem róla tudomást.

Kezdetől fogva periodikus ivó voltam. Hol ittam 1-2-3 hónapig kisebb-nagyobb mértéktartással, hol nem. Amikor ittam, akkor a végén már egyáltalán nem tudtam irányítani ivászatomat, és kisebb botránnyok vagy tudatkiesések figyelmeztető jelek voltak, hogy baj van. De pont a száraz időszakok azt az érzést, gondolatot erősítették bennem, hogy igazából nincs is bajom az alkohollal, nem vagyok a betege. Ehhez még az is hozzájárult, hogy a száraz időszakok után valóban tudtam akaratereővel irányítani, hogy mit, mennyit és mikor iszom. Ez a fiatalabb éveimben (20-30 évesen) jobban, több ideig működött.

Később egyre kevésbé. S környezetem sem azt mondta vagy sugallta, hogy baj van, hanem hogy tanuljak meg jól, szociálisan, mértékkel inni. És ha be is rúgok, az hozzátartozik a férfiasághoz, és nem olyan nagy baj. Erősítem az akaratomat, és menni fog. Én magam is inkább akaratgyengéségnek tudtam be mértéktelenségeimet, és a bűn, illetve a gyónás kategóriáihoz kapcsoltam.

Italozásom a lelkemre, lelki életemre is hatott. Önbecsülésem, önmagam szeretete, az Istenhez való viszonyom száraz időszakaimban emelkedőben volt, jó lett. Egy-egy italos periódus után ismét süllyedni kezdett. A végén már az Isten is alkoholista volt számomra, együtt ittunk. Most már látom és beismerem, hogy nekem már az első pohár is katasztrófális volt. Nagyon-nagyon ritkán adott jó kedvet, inkább búskomorrá, szomorkássá, depresszióssá tett, és magamat, a világot, Istent és mindenkit egyre inkább utáltam.

Belátásom történetének második szakaszát 30-42 éves korom közé teszem. Ez az idő röviden így fogalmazható meg: lehet, hogy alkoholista vagyok, de ha tanulok az alkoholizmusról, nagyobb önismeretre teszek szert, még erősebb lesz akaratom, akkor kezembem tudom tartani a problémát, és ihatok tovább. Mert a cél az volt, hogy inni akarok. A problémához való hozzáállásom pedig az volt, hogy majd én különböző módszerekkel megoldom, mert én tudom...

A „Szenvedély? Betegség?” című könyvet tanulmányoztam, és sok mindent megtudtam az alkoholizmusról. Egyértelmű lett a könyvből, hogy alkoholista vagyok, de tagadtam. Az agyam a szívem nem akarta elfogadni. Talán, mert inni akartam minden áron. Talán azért, mert be kellett volna látnom, hogy én egyedül tehetetlen vagyok, és az emberi segítségek sem érnek sokat, ha én inni akarok. Talán azért, mert az alkoholista az én fejemben egy megvetésre méltó szerencsétlen flótás. Talán azért, mert én (filmszakadós) tudatkieséses állapotban is elvégeztem a dolgaimat. Talán azért, mert részegen nem törtem-zúztam. Talán ez az egész együtt. Önismeret-fejlesztő csoportba jártam. Pszichológus is segített. Kétségtelen, hogy növekedett az önismeretem, száraz időszakaimban az önértékelésem is javult, egyre inkább láttam, miért is iszom, de a problémát nem oldotta meg. Négyszer voltam

elvonókúrán, a közbülső időben csoportokra jártam, pszichológussal egyéni vezetésen voltam, mégsem használt. Mert inni akartam, mert én meg tudom tanulni. Mindahányszor visszaestem, egyre utálatra méltóbbnak éreztem magam. Pedig sokan mellettem álltak. Próbáltak segíteni, hogy abba hagyjam, hogy kevesebbet igyak. Mérheteretlen szeretetet kaptam, amit most hálásan köszönök nekik, de ott, akkor nem fogtam fel, nem érdekelt az ő szeretetük. Ez is a betegség egy része. Annyira magamba és a problémámba voltam bezárkózva, hogy a körülöttem lévő világot, embereket alig-alig érzékeltem. Vagy csak annyira foglalkoztam Istennel és emberrel, hogy húzzanak ki a bajból, amit csináltam.

Végül Isten kegyelméből eljutottam belátásom végső szakaszához, ami az Anonim Alkoholisták első lépése: *„Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben, hogy életünk irányíthatatlanná vált.”*

Utolsó visszaesésem után az első száraz napomon, 2004. május 15-én, egy kórház addiktológiai osztályán egy sarokban guggoltam egy egész délutánon keresztül. Tompult aggyal, idegileg kimerülve próbáltam gondolkodni, számba venni a lehetőségeimet. Beláttam, hogy nincs több módszerem. Nincs többé „így”, „úgy”, „talán” vagy „ esetleg”. Nincs több lehetőség. Nincs több új varázsszer a bűvészládámban, hogy újra kezdhessenem a régi játszmaimat. Az emberi jóindulat a végéhez ért, és önmagam, Isten, a világot már nem tudtam jobban utálni és megvetni. Amikor végre kimondom, hogy vagy most abba hagyom, vagy előbb-utóbb belepusztulok.

Amikor végre teljesen összetörve, halkán és dadogva kimondom, „Uram, segíts!”, akkor könny szöki a szemembe, és érzem, és tudom, hogy elindultam a sötétségből a világosság felé. Amikor szívvel-lélekkel, aggyal kimondom, amikor egész lényemet átjárja a tudat (a legutolsó zsigeremig), hogy alkoholista vagyok, magam tehetetlen, de Isten szeret, és a jót fogja kihozni az én eddigi kaotikus életemből, akkor hála tölti el a szívemet és teljes Rá hagyatkozás. Akkor elindul egy új élet, mely olyan csodákat rejt, melyeket addig nem is álmodtál.