

ABSZTINENCIA– MÍTOSZOK

VERDES TAMÁS



Előszó

Az alkoholfüggőségről való gondolkodásunk megrekedt az absztinencia-dogma és az Anonim Alkoholista hagyomány szorításában.

Ha alkohollal küzdesz, ez súlyos teher lehet rajtad: az absztinencia-dogma beszorít egy fekete-fehér gondolkodásba, ahol nem tudsz elismerést adni magadnak, ha egy üveg bor helyett csak egy pohárral fogyasztottál, hiszen a fősodró gondolkodás szemében mindkettő bukásnak számít – pedig míg 80 gramm alkohol (egy üveg bor) brutális terhelést jelent a szervezetnek, addig 12-15 gramm (egy pohár bor) bőven az alacsony kockázat zónájában helyezkedik el. És ehhez társul a bűntudat és a szégyen, amely a lelket talán még az alkoholnál is jobban károsítja, és az örökös visszaesés mókuskerekében tart. Ebben a megközelítésben az alkoholizmus morális romlottság és halálos, egyre súlyosbodó betegség, amelynek egyedüli ellenszere az életre szóló absztinencia.

Ezek az írások egy másik megközelítésbe adnak betekintést. Például azzal a közhellyel szemben, hogy "alkoholistából soha nem lesz szociális ivó", rámutatok arra a tényre, hogy Európa számos országában a kontrollált ivás tanítása államilag elismert addiktológiai szolgáltatás, amelyből gyakran a súlyosan alkoholfüggő személyeket sem zárják ki. És persze a kontrollált ivásnak komoly akadémiai szakirodalma van. Ha tehát egy addiktológus azt mondja, hogy "ezerből egy alkoholista lesz szociális ivó, de ő olyat még nem látott", akkor feltehetőleg csak annyi történt, hogy akadt olyan kliense, aki nem kötötte az orrára, hogy időnként iszik anélkül, hogy visszaesett volna, és ő ezért nem látott ilyet.

Ezek az írások korábban a Facebook-on jelentek meg, és csak egy pici közösség számára voltak elérhetők. Rövid, lapozgatható könyvecske ez. Arra való, hogy a villamoson zötyögve segítsen gondolkodni az alkoholról való viszonyodról, hogy szabadon és közterek nélkül tanítgasson rá, hogy a saját érzelmeidre hallgass népi bölcsességek és közterek helyett, de ha vasárnap délután kitöltesz magadnak egy pohár sört a teraszon ücsörögve, akkor is belelapozhatsz bátran – nem fog benned bűntudatot kelteni.

Jó olvasgatást kívánok

Tamás

Felépülés-tippek margójára

Ebben a könyvecskében nem találsz tippeket - gondolkodni tudsz tanulni belőle. Tudom, hogy a tippeknek nagy divatja van, ezért jogos, ha ilyen igény van benned. A kérdés nagyon fontos, ezért először a tippekkel kapcsolatban szeretném megosztani veled a legfontosabbakat, röviden azt, hogy mik a tippek valójában, hogyan működnek, és miért kedvelem őket egyre kevésbé.

- A tippek rövid, egyszerű tanácsok, amelyeket azonnal használatba vehetsz. A könnyűség látszatát és illúzióját sugározzák, ezzel pedig azt mondják neked, hogy voltaképpen könnyű dolgod van, csak ezeket a tippeket kell felcsipegetned, és máris könnyebb és jobb lesz a helyzet. De mégis, csak gondold bele, hogy eddig hány olyan tipp volt, ami megoldotta a függőségedet? Talán túlságosan kevés segített, pedig tippekből Dunát (és Facebook-csoportokat) lehet rekeszteni.
- De akkor miért írnak tippeket a szakértők? Azért, mert más szakértők is tippeket írnak, és mivel mások is tippeket írnak, ezért sok szakértő azt gondolja, hogy neki is tippeket kell írnia (volt idő, amikor én is írtam tippeket). Ha felcsapsz egy magazint, akkor tele lesz tippekkel, ezért a marketing-tanácsadók is azt mondják az ügyfeleiknek, hogy írjanak tippeket, ha klienseket akarnak, és a tanácsadók ezért megírják a tippeket. Aki az egészet megszívja, az te leszel, mert te olvasod a tippeket, és azt hiszed, hogy van bármi értelmük. Pedig nincs, és fontos tudni, hogy miért.
- Miért ártalmasak a tippek? Mert akadályozzák, hogy mélyen és alaposan megérts valamit. Ahhoz, hogy valamit megérts, nem gyakorlati tanácsokra és gyors receptekre van szükséged. Ezt 15-20 évvel ezelőttig kábé mindenki tudta, de az internet úgy ledózerolta az agyunkat, hogy elhitettük magunkkal, hogy apró információ-morzsákkal lehet egyről a kettőre jutni. Kicsit olyan, mintha azt gondolná valaki, hogy lehet háborút nyerni stratégia és felkészülés nélkül, csak taktikával. Nos, nem lehet. A káros hatás ráadásul nem áll meg itt: amikor egy tipp hatására belekóstolsz valamibe, akkor jó eséllyel nem fogod elérni a kívánt eredményt és hatást, csalódott leszel, és az egész témát el fogod engedni, helyett, hogy mélyebbre ásnád magad benne. Azon a területen, ahol tippekre építed a fejlődésed,

szisztematikusan gyengébben fogsz teljesíteni hosszú távon. Szerencsére a mondat megfordítva is igaz: ahol elmélyült tudást és megértést szerzel, töretlenül fejlődni fogsz.

- A tipp az internet egyik drogja. És az internet sok szempontból rosszabb, mint az alkohol. Mert alkohollal a legtöbb ember csak az esti 2-4 szabad óráját tölti el, de az internet az ébren töltött idő egészét átszövi, és arra kondicionálja az agyadat, hogy apró morzsákban, 10-15 másodperces egységekben fogyassz információt. Ebben az adagban az információnak van lökete, de nincs értelme. Márpedig a felépülésben rengeteget számít az, hogy milyen szintű megértésre teszel szert a függőséggel kapcsolatban általában és a saját függőségeddel kapcsolatban konkrétan.
- A tippek az impulzivitásodon élősködnek, a lobbanékonyságodat piszkálják fel. Az a tudás, amit tipp formájában viszel be, olyan, mint az az energia, amit finomított cukor formájában viszel be - függetlenül attól, hogy hány kalória, káros lesz, mert az emésztőrendszeredet (is) pusztítja. A tipp formájában bevitt tudás olyan iparilag feldolgozott tudás (pontosabban: a marketing-ipar által az értelmétől megfosztott és kiköpött tudás), amivel nem sokra mérsz: nincs kontextusa, nincs mélysége, nincs elhelyezve sehol. Komolyan bárki is azt gondolja, hogy például a visszaesés-megelőzés tippek segíteni fognak valakinek abban, hogy ne essen vissza? Nekem erős kétségeim vannak.
- A tipp-írásban van valami szomorú lemondás. Aki tippeket ír, nem hisz benne, hogy képes vagy a tanulásra, nem hisz benne, hogy tud motiválni arra, hogy keményen dolgozz, nem hisz benne, hogy képes vagy formálni és magasabb szintre emelni a gondolkodásodat és a cselekvésedet. A tipp: szerencsejáték. Van valami halvány remény arra, hogy bejön, de igazában pontosan tudja mindenki, hogy nem jön be. Sem annak, aki tippeket ír, sem annak, aki tippeket olvas.
- Hiszek benned, ezért nem írok neked tippeket. Minden bejegyzés célja és értelme az, hogy tágítsa a perspektívádat, szélesítse a horizontodat, mélyítse a megértésedet. Meggyőződésem, hogy ez visz közelebb a felépülésed sikeréhez. Szándékosan nem írok tippeket, hanem inkább azt

szeretném, ha a bejegyzéseim és a csoport abban segítene neked, hogy kilépj a fekete-fehér gondolkodásból, egyre szabadabban és kreatívabban gondolkodj a saját vagy a társad függőségéről, mert a sikeres felépülés-munkának - legalábbí szerintem - ez az alapja.

Miért nem hisznek az addiktológusok a kontrollált ivás lehetőségében?

A kontrollált ivás a felépülés egyik lehetséges formája. Számos tudományos bizonyíték támasztja alá, hogy az emberek képesek rá, hogy alkoholfüggőségük ellenére visszafogják a fogyasztásukat. Arra is van tudományosan alátámasztott mérés, hogy ez a megoldás akár - és természetesen nem mindig! - súlyos fokban alkoholfüggő emberek esetében is működik. Mégis, az absztinencia-kizárólagosság hite rendkívül szívós.

Ebben a bejegyzésben arról szeretnék írni, hogy miért van ez így, vagyis hogy miért nem hisz a legtöbb addiktológus a kontrollált ivás lehetőségében?

Előtte egy megjegyzés: szerintem mindenkinek joga van olyan tudományos nézőpont mellett elköteleződni, amilyen mellett akar. Másnak is, nekem is. Az addiktológia erre lehetőséget ad, mert nem olyan tudomány, mint a fizika. Az a fizikus, aki ma nem fogadja el és nem ismeri részletekbe menően a relativitáselméletet, aligha vehető komolyan. Mert a relativitás-elméletről konszenzus van. Az addiktológiában nem ez a helyzet, mert nincs arról közmegegyezés, hogy a kontrollált ivást el kell fogadni - ez egy nyitott (és meglehetősen unalmas) vita. Az addiktológia ilyen tudomány - számos vita létezik benne. A lényeg az, hogy számomra teljesen elfogadható és érthető az, ha valaki nem ért velem egyet.

De akkor most nézzük végre az okokat.

- Először, az addiktológia gondolkodását az Anonim Alkoholista mozgalom és az 1950-es évektől kibontakozó amerikai orvostudomány formálta. Ez már közel száz éves, de azért nincs annyira messze - gondolj bele, egy

ma 60 éves orvos még abszolút a pályája zenitjén jár, és ő még teljes egészében ebben a hagyományban nőtt fel és ebben a szellemben oktat ma az egyetemen. Márpedig az AA és a régi orvostudomány kőkeményen az absztinencia-kizárólagosság nézőpontjában van benne. A hazai addiktológiában az 1989-es rendszerváltással új szelek kezdtek fújni, és ezek közül talán a legfontosabb az volt, hogy itthon is elindultak az AA közösségek. Vagyis az AA-megközelítés bizonyos szempontból újnak is tekinthető itthon, és idő kellett ahhoz is, hogy ez elfogadásra leljen. Röviden: a hagyomány ereje rendkívüli.

- Másodszor, sok-sok addiktológiai konzultáns és/vagy addiktológus orvos saját magát is "alkoholistának" tartja, és szigorú absztinenciát tart. A saját felépülési identitása az absztinencia-felfogásban, a kontrollvesztés-elméletben, az AA-szellemiségben gyökerezik. Ez azt is jelenti, hogy tudományos meggyőződése és a személyes identitása jócskán összekapcsolódik sok esetben. A személyes véleményem ezzel kapcsolatban az, hogy ezt érdemes szétválasztani: a saját felépülési utamat nem erőltethetem rá a kliensekre. De ettől még tény marad: ha valaki ebben a szellemben szerzett kontrollt a szerhasználat felett, érthető, ha ebben a megközelítésben maradt benne. Hiszen ha ebből engedne, akkor azzal a saját felépülési történetét is újra kellene írnia.
- Harmadszor, megérzésem szerint az addiktológia magyarországi közösségében, amelynek én is tagja vagyok, az absztinencia-kizárólagosság nézőpontjának rendkívüli ereje és súlya van. Nem kockázatmentes kibeszélni a közösségből. Ezt azért is merem leírni, mert személyes beszélgetések során több kollégám megosztotta velem, hogy érdekli a megközelítésem, ő is látja az érvényességét, de ez a vélemény nyilvánosan nem felvállalható a számára vagy legalábbis nagyon óvatosan kell ezzel bánni - egyszerűen kockázatos. Ha úgy csináljuk, hogy nem beszélünk róla, sokkal kevésbé lesz belőle gondunk. Számomra ezért is nagyon fontos, hogy jelenleg Németországban tagja vagyok annak a szakmai közösségnek, ahol egyetemi kutatók és

addiktológus orvosok részvételével és közösségében tudom tanulni ezt a megközelítést.

- Negyedszer, a kontrollált ivással szembeni kritikák egy része szerintem is van jogos alapjuk: például itt sokkal könnyebben elmosódnak a határok, nehezebben következő, hogy valaki a szerfogyasztási célján belül marad-e, és nehezebb eldönteni, hogy mi (nem) visszaesés és mi (nem) megcsúszás. Nekem az a véleményem, hogy egy kontrollált ivási programnál sokkal nagyobb jelentősége van annak, hogy mennyire tudom átadni a kontrollt a kliensemnek. És ez sok szakember számára bizonytalanságot okozhat. Az orvostudomány (és az addiktológia orvostudományi szakterület) keményen kontrollfreek, és nem kedveli, ha a betegek akarják megmondani, hogy hogyan és milyen úton gyógyulnak meg. Ez a kontroll-igény érzésem szerint sok esetben jelen van.
- Ötödször, a kontrollált ivással kapcsolatban forgalomban van néhány előítélet. A legsúlyosabb talán az, hogy a kontrollált ivást tartalmazó programok absztinencia-ellenesek. Ez természetesen butaság. A másik ilyen előítélet, hogy az "alkoholisták játszmáznak", és "nyilván mindenki a kontrollált ivást fogja választani az absztinencia helyett". A szakirodalom (és saját tapasztalatom) ezt a legkevésbé sem támasztja alá: amikor szabadon tudja valaki megválasztani a célját, az esetek jelentős részében az absztinenciát választja, csak éppen saját akaratából. És megfordítva is ez a helyzet: ha csak absztinencia-célkitűzéssel lehet dolgozni, az jottányit sem változtat azon, hogy sokan spontán módon igyekeznek kontrollált módon fogyasztani. De ilyen előítélet az "Ezerből egy..." is, amelyet sajnos néha szakemberek is átadnak egymásnak és klienseiknek.

Tizenkettedik nap

Nem is volt annyira vészes, pedig rohadtul be volt szarva. Nem kellett volna ennyit Zachert hallgatni, hogy rendes magyar alkoholista ki ne próbálja a Száraz Novembert, mert azonnal meghal – ehhez képest nem volt semmi. Elolvasott két cikket a delíriumról, kicsit képbe hozta magát, tudta, mikor van gáz, mikor kell segítséget kérni. Aztán várta a remegést, az izzadást, a rángógörcsöket, az égből lecsapó elvonás-villámokat, de semmi az égvilágon, csak rosszul aludt az első héten, mondjuk nem mintha korábban lett volna bármi értelme az alvásnak.

Na mindegy, most már tizenkettedik nap, elvonási tünetek sehol, Pisti boldog, hogy végre nem horkol részegen mellette az ő drágasága, kétszer is szexeltek, és végül is leszámítva azt, hogy ez az anyaság elképesztő fárasztó, a kis Esztikével is egészen jól elvan egész nap, Pisti dolgozik, este hazajön, mintha egy normális család lennének, végül is azok is, talán most már azok is maradnak. De ne kiabáljuk el.

Ja csak az Esztike, egy hete annyit vernyákol, mint még soha. Nem akarja ezt, nem akarja azt, nem akar öltözni, fürdeni, fogat mosni – pedig eddig rendben volt a viselkedése. Na de nem lehet minden rózsaszín. Gondolkodott is rajta, mi lenne ha minden jó lenne.

Aztán tegnap volt egy beszélgetése, és utána sírt egy kicsit. Ancsa barátnője hívta fel, hogy mi van vele. És hát ő nem szégyenlős, Ancsa tudta, hogy mi a helyzet, szóval most mondta is neki, hogy tizenkettedik nap, Ancsa meg odavolt, hogy ez szuper, és menjenek már el kávézni vagy futtassák meg Esztikét és Danikát a parkban. Szóval le is mentek, örvendeztek a tizenkét napnak, és mondta Ancsának, hogy ez szuper, de a hiszti érdekes módon most nagyon sok lett. És akkor mondta az Ancsa, hogy a pszichológusa mondta neki, hogy a gyerekhiszti olyan, hogy akkor tud kitörni, amikor nyaralás van. Mert mikor tavaly voltak Füreden, akkor a Danika elcseszte az egész nyaralást, annyit hisztizett, és utána elmentek nevelési tanácsadóba, és megkérdezték, hogy miért hisztizte végig a gyerek a nyaralást és mit kell csinálni, hogy legközelebb nyugisabb legyen.

Szóval akkor mondta a pszichológus, hogy a nyaralás sokszor hisztis, mert akkor elérhető a szülő, akkor van hely együttlétre, és a hiszti az olyan a gyereknek, mint

egy nagy érzelmi fürdőzés, kijön a sok feszültség, ami benne felgyűlt, és ez természetes és örüljenek neki még akkor is, ha Danika tönkrevágta a nyaralást. Mindegy, de még azt mondta a pszichológus, hogy próbáljanak meg többet együtt lenni, legyen egy fél óra nyaralás minden nap, hétvégénként meg egy-egy óra. Szóval Ancsa mondta, hogy a hiszti azt jelenti a pszichológus szerint, hogy a gyerek jól van, és végre ki tudja engedni a feszültséget, mert a szülő elérhető. Mentek még pár kört, aztán haza, aztán letette Esztikét, mert most el tudott aludni, és most még a hisztit is kihagyta. Várt egy kicsit, kiment a szobából, leült a kanapéra, nézett előre, aztán végre el tudott kezdeni sírni.

Apa vagy, bárhogyan legyen is.

Apa vagy. Akkor is, ha morcosan dörrensz rá, és akkor is, ha ölelő karodba veszed. Dolgozol érte és értük, csinálod a pénzt, intézed az ügyeket, aggódsz a holnapért, ülsz a cégnél a hülye megbeszéléseken, közben másnapos kezed tördeled, rágod a rágód, hogy ne érezzék rajtad az ital szagát, és lesütöd az arcod, hogy ne lássák rajtad, mit csináltál tegnap este. Apa vagy.

Apa vagy, és mindennel együtt csinálod a dolgod, egyik nap telik a másik után, egyik hét telik a másik után, és te rendre elhatározod, hogy vége lesz, és ha nem tudsz véget vetni neki, akkor is: apa vagy.

Apa vagy. Este hazaérsz, fáradtan és ingerülten lépsz be az ajtón, mert a másnaposság és a stressz szitává lőtte az idegrendszered, és ők mondják, hogy apa gyere játszani, de neked nincs kedved, mégis néha ráveszed magad, és közben érzed a gyomrodban az idegességet és az ingerültséget. Egyszerre haragszol rájuk, mert már megint kupleráj van, és magadra, mert bűntudatot van a haragod miatt, hiszen tudod, hogy nagyrészt nem a rendetlenség, hanem a másnaposság miatt haragszol, és nem is rájuk, hanem igazában magadra.

Apa vagy, és a fejfájós bűntudat a legrosszabb az egészben, meg persze annak a tudata, hogy a mai nap lehetett volna más, de nem lett, pedig milyen egyszerűen és könnyen lehetett volna, és megint egy elszalasztott nap, egy

elszalasztott szeretet-lehetőség, egy elszalasztott foci és egy elszalasztott esti mese.

Apa vagy. A szívedben szeretet és hála, hogy ők vannak, és belül a sóhaj, hogy könnyebb lenne, ha nem lennének. Belül ott van az érzés, hogy lehetne másképpen is. Belül ott van az érzés és az emlék, hogy amikor nem szúrtad el az előző estét, akkor belül volt benned türelem és figyelem, és jó volt. Akkor sem volt tökéletes, de mégis egy másik világ a testedben, a szívedben, és más velük, valahogy másképp nevetnek és másképp ölelnek, másképpen bújnak oda. És egyszerre a remény és a lemondás a reményről, hogy lesz ez még újra így, talán holnap, vagy inkább holnapután, mert a ma este lehet, hogy megint el fog veszni, és vele együtt a holnap is.

Apa vagy, kicsit elfordítod az arcod, mikor puszt adsz, hogy ne érezzék a szagát, de tudod, hogy úgyis érzik, de legalább ne érezzék annyira. Este és reggel megállsz egy pillanatra a tükör előtt, nézed a pusztítást, gondolkodsz, hogy vajon mennyire látszik, és konstátálod, hogy nem látszik vagy nem nagyon látszik, és tudod, hogy ha abbahagyod, talán nyom nélkül tűnik el, csak még nem ma, majd holnap vagy holnapután.

Apa vagy, nyögsz a napok súlya alatt, és csinálod a dolgod napra nap. Kapod a szidást is néha, hogy ez így nem fog a végtelenségig menni, és haragszol miatta, és büntudatod van miatta.

Apa vagy, morcos arcod mögött ott van benned a képesség, hogy uralmat szerezz magad felett, és ott van benned minden, ami ahhoz kell, hogy az legyél, aki lenni akarsz. Soha ne engedd, hogy ezt a hitet elvegyék tőled.

"A kontrollált ivás csak illúzió, én is próbáltam évekig, de nem ment, ezért senkinek nem szabad megpróbálnia."

Miért butaság ez a megközelítés?

- Ezek szerint te próbáltad. Neked szabad próbálni, másnak meg nem? A saját kudarcod miatt ne vedd el mástól a lehetőséget, hogy éljen a saját szabadságával.
- Azért, mert neked nem ment, másnak még sikeres lehet ez a célkitűzés. Súlyos hiba a saját felépülési utamból mások felépülési útját levezetni. Mások vagyunk, más sikerül neked és nekem. A kontrollált ivással dolgozók közel 30-50%-a sikeres lesz a kontrollált ivásban, ha szakszerű segítséget kap.
- Lehet, hogy azért nem ment neked, mert nem kaptál hozzá szakszerű támogatást. A kontrollált ivásnak van módszertana, és a teljes felépülési eszköztárat hozzá lehet igazítani. Ha ez nem történik meg, sokkal kisebb lesz az esély a sikerre.
- Azért, mert neked működik az absztinencia, attól még másnak nem biztos, hogy működik, és akkor neki ott van a kontrollált ivás vagy az ártalomcsökkentés lehetősége. Itt is ugyanaz a hiba: a saját utadból jósolod meg a másik ember útját.
- Most úgy érezheted, hogy a kontrollált ivással való próbálkozásod csak öncsalás volt. De amikor próbálkoztál vele, akkor bizonyára nem így érezted. Magaddal szemben nyugodtan moralizálhatsz, de kérlek, hogy másokkal szemben ezt ne tedd.
- Vedd észre, hogy a kontrollált ivással való próbálkozásodat talán kudarcosnak ítéled meg, de szemlélheted másképpen is: talán éppen ez adta meg számodra a lehetőséget, hogy mélyen elkötelezd magad az absztinencia mellett. Ha így nézed, akkor számodra is rendkívül fontos állomás volt.

A kontrollált ivás nem csodaszer, és nem működik mindenkinek. De nem is illúzió, hanem egy lehetséges és érvényes szerhasználati célkitűzés.

Mi az alkoholizmus? Nem egyszerű megválaszolni a kérdést. A te felépülésed is függhet tőle, miként gondolkodsz róla.

Az, hogy miként gondolkodsz róla, meghatározza és befolyásolja azt, hogy milyen sikeresen tudsz kilábalni belőle. Némi leegyszerűsítéssel, az alábbi két modellt kell megkülönböztetned egymástól.

Az alkoholizmus ortodox felfogása

Ez az uralkodó felfogás, amelynek alapjait az Anonim Alkoholista mozgalom és a múlt század ötvenes éveinek amerikai orvostudománya formálta ki.

Ebben a felfogásban az alkoholizmus halálos kimenetelű, progresszív agyi betegség, amelyet csak és kizárólag életre szóló absztinenciával lehet tünetmentessé tenni, de gyógyítani nem lehet. Az alkoholizmusra jellemző az, hogy a függő személy tagadásban van, gondolatai és cselekvései a kóros szerhasználat körül összpontosulnak, és fokozatosan elveszíti az uralmat az élete felett, elhanyagolja tevékenységeit és családját.

A kezelés alapja a kötelező absztinencia-célkitűzés. Az absztinencia megszakítása a legtöbb esetben visszaesésnek minősül, mivel a felfogás szerint az alkoholfogyasztást az érintett képtelen kontroll alatt tartani. A kontrollvesztés elmélete a hagyományos felfogás egyik legfontosabb pillére, és azt mondja ki, hogy az alkohol vonatkozásában a kontrollfunkció végleg elveszett.

A kezelés során ezért nagyon gyakori az, hogy akár az egyszeri szerfogyasztást is a kezelés megszakításával büntetik, mert ezt úgy értelmezik, hogy a beteg nem eléggé motivált a terápiában.

A kezelés megszakításának büntető jellege is van. Sikeresnek akkor tekintik a terápiát, ha a beteg hosszú időn keresztül képes az absztinencia fenntartására.

Az Önkontroll-modell / szokásorientált modell

A modell alapját többek között Alan Marlatt és a Sobell-házaspár munkássága jelenti. A modell lényege, hogy nem beszélnek alkoholizmusról, hanem inkább alkohol-használati zavarról vagy alkoholfüggőségről. Nem betegségnek, hanem rossz szokásnak és a kontrollfunkció sérülésének tekintik a problémát, amelyet nyitott módon, többféle szerhasználati célkitűzéssel lehet megoldani.

Az önkontroll-modellben a függőséggel küzdő személynek joga és lehetősége van kijelölni saját szerhasználati célkitűzését, amely lehet akár az absztinencia, akár a kontrollált fogyasztás, akár az ártalomcsökkentés. A személy döntése és választása a meghatározó, a felépülésmunka az ő céljai szerint tájékozódik.

Az önkontroll-modellben a visszaesés több dimenziós jelenség, és tanulási lehetőségnek, semmint bukásnak vagy a kontroll-vesztés bizonyítékának tekintik. Ezzel szoros összefüggésben az önkontroll-modell elveti a kontrollvesztés elméletét, és azt hangsúlyozza, hogy a kontroll-képesség egy fejleszthető lélektani funkció, amely gondoskodást igényel, és akár már rövid időtávon belül is jelentős szintlépésre képes. Ezzel párhuzamosan az önkontroll-modell elveti a moralizálást, és távol áll tőle, hogy bármilyen módon is erkölcsi bukásnak minősítse az alkoholhasználati zavart.

A kezelés sikerességét nem az orvos ítéli meg, hanem az érintett ember maga. Ahogyan céljait ő maga választja ki, úgy a terápia során is partneri, segítőjével egyenlő szinten lévő, autonóm és cselekvőképes embernek ismerik el.

A kezelésnek akkor van vége, amikor a segítséget kérő személy úgy érzi, hogy elégedett az eredményekkel. Akkor is sikeresnek tekintik a munkát, ha az érintett absztinens lett, és akkor is, ha csökkenteni tudta a szerfogyasztását, és életminősége ennek révén javulni tudott - nincs kívülről meghatározott abszolút mérce.

Te mit választasz?

Egyik modell sem magyaráz meg mindent, és egyik sem szentírás. A legjobb, ha mindkét modellből elveszed azt, ami segít neked. Magam az önkontroll-modellt tekintem szakmailag eredményesebbnek, de sokat tanulok a másik felfogástól is.

Magasan funkcionáló alkoholista vagy?

Az állítást sokan úgy értelmezik magukra nézve, hogy ők magasan funkcionálnak, a többiek pedig nem – és ha már úgy érezzük, hogy magasan funkcionálunk, akkor az ad valamennyi jó érzést, és az ember úgy érezheti, hogy kitűnik a tömegből. Az egyáltalán nem, az alacsonyan és a közepesen funkcionáló alkoholisták tömegében ott vagyok én, aki magasan funkcionálok.

Kicsit jobb a helyzetem, mint a többieknek.

Az a gyanúm, hogy ez egy mítosz. Mert az alkoholfüggőséggel küzdő emberek 80-90%-ban magasan funkcionálnak: dolgoznak, gyereket nevelnek, befizetik a számláikat, céget vezetnek, szexelnek, főznek, takarítanak, műtenek és kamiont vezetnek.

A magasan funkcionálás nem kivétel, hanem szabály – és éppen ez a gond.

Tudhatod, hogy vannak fenntartásaim a mélypont-felfogással kapcsolatban. Mert a mélypont-felfogás azt mondja, hogy az alkoholista akkor kezd el felépülni, ha elérte a mélypontját, addig pedig nem. És ezzel azt is mondja, hogy amíg magasan funkcionálsz, addig igazában nincs teendőd. És a mélypont-felfogáshoz szorosan illeszkedik a magasan funkcionáló alkoholista identitás. Ha magasan funkcionálok, akkor messze még a mélypontom, és akkor minek is kezdek el foglalkozni ezzel.

A függőséggel kapcsolatban rengeteg közhely van forgalomban, és ezeknek a közhelyeknek a többsége méltatlan és bántó az alkoholfüggő emberre nézve. A magasan funkcionáló alkoholista kifejezés nem méltatlan, hanem megtévesztő, és elfedi előtted a helyzet súlyosságát.

A legnagyobb gond, ha azt hiszed, hogy a magasan funkcionálás miatt kevésbé vagy bajban, és kevésbé szenved a tested és a lelked.

Miért iszik egyedül az alkoholfüggő ember?

Az első és gyakran hallott válasz szerint azért, mert zugivó, és el akarja rejteni, hogy iszik. A szégyen és a megszégyenüléstől való félelem valóban lehet egy fontos ok, de lehet ez valami más, mélyebb dolog is.

Sokan azért isznak egyedül, mert az alkohol valamilyen fájdalmas érzelmet tesz túlélhetővé - akkor is, ha erről nem tud az, akit ez a szenvedés kínoz. Azért, mert valaki egy érzelmet nem érez és nem tudatosít, attól az még végzi a maga aknamunkáját. Ha ez az érzelem mással nem megosztható, más felé nem megnyitható, és csak az alkohol tudja most még lazítani, akkor nem fog segíteni az, ha ezt valaki szociális ivás keretében akarja oldani.

A tapasztalat az lesz, hogy másokkal nincs kedved inni vagy egyszerűen nem adja azt a kellemes ellazulást, mint amikor egyedül iszol.

Ezért nagyon nehéz az egyedül ivást gyakran a szociális ivással helyettesíteni, és ezért nagyon nehéz szociális ivóvá válni, ha egy ilyen érzelmi elakadás van az alkoholfüggőség mögött.

Ezért van némi igazsága annak a közhelynek, hogy "alkoholistából nem lesz szociális ivó" – mert bár közhely, és a realitás gyakran cáfolja, mégis igaz az, hogy ha az alkoholfogyasztás mögött fájdalmas érzelem vagy traumatikus emlék bújik meg, akkor a szociális ivás nehezen vagy egyáltalán nem fog menni - nem lesz benne élvezet. De talán pontosabb úgy fogalmazni, hogy nem fogja betölteni a funkcióját, az érzelmi menedék elérését.

Pedig nem feltétlenül azt jelenti ez, hogy valaki képtelen a kontrollált fogyasztásra. Hanem jelentheti azt is, hogy az az érzelmi elakadás még mindig ott van, még dolgozni kell rajta jócskán. És persze sokkal fontosabb is ezzel törődni, mert hosszú távon ennek a megoldása lesz az, ami teljesen mindegyé fogja tenni azt, hogy az ember absztinens akar lenni vagy kontrollált ivásra vágyik. Hiszen ha az érzelem kezelhetővé és kontrollálhatóvá válik, akkor az alkohol nagyságrendi szinten veszít a jelentőségéből. És akkor a menedékhez sem kell alkohol, hanem lesz belül egy biztonságosabb hely, amelyet alkohol nélkül is el lehet érni.

Az addiktológiai tudásról

Az addiktológia puha tudomány, ami azt jelenti, hogy gyakran nem lehet benne eldönteni, hogy kinek van igaza. Nem olyan, mint a fizika, ahol egyértelmű bizonyítékok cáfolnak vagy igazolnak egy állítást.

Például nincs arra egyértelmű, tudományosan 100%-ig elfogadott válasz, hogy a kontrollált ivás vagy az absztinencia jó megoldás-e vagy nem. De nagyon sok más kérdésre sincs egyértelmű válasz.

Például a kontrollált ivással kapcsolatban van rengeteg kutatás, ami alátámasztja, hogy sokak számára is jól működik. De ezzel szemben vannak más kutatások, amelyek ennek az ellenkezőjét támasztják alá. És vannak olyan kutatások, amelyek úgy is olvashatók, hogy az egyik álláspontot támasztják alá, és úgy is, hogy a másikat. Hogy ez miért van így, annak sok oka van. Például az, hogy az emberek nem válaszolnak a kutatóknak a kérdéseikre. És az, hogy a kutatók rendre másképpen határozzák a kontrollált ivás és akár még az absztinencia fogalmát is. És az, hogy az alkoholfüggők 95%-a soha nem áll szóba addiktológussal, ergo nincs aki válaszoljon, illetve az addiktológus csak attól a pár százaléktól kérdezhet, aki már bent van vagy volt nála az intézetben, és ezért az alkoholfüggők hatalmas tömegének csak egy aprócska szeletét látja.

Az addiktológusok ezért nem megbízható és elfogadott tudományos alapokon állnak, mert azok nincsenek. Hanem tapasztalatokon, hagyományokon, meggyőződéseken.

Ezzel az ég világon semmi baj nincs, amíg valaki ezzel tisztában van. Amikor nincs tisztában vele, az már nehezebb ügy, mert akkor nehéz lesz vele beszélgetni.

Aki tisztában van ezzel a ténnyel, az megérteni és megismerni akarja a másik álláspontját vagy megközelítését. Aki nincs tisztában vele, az rendre veszélyesnek és károsnak minősíti a másik véleményét. Érdemes ezzel tisztában lenned.

Függőként a saját magad addiktológusa leszel idővel. El kell tudnod választani a sok-sok véleményt és megközelítést attól, ami a te számodra működik. Teljesen

mindegy, hogy ki mit mond a kontrollált ivásról vagy az absztinenciáról – a kérdés az, hogy neked mi működik. És ha tudod, hogy a sok-sok vélemény és megközelítés közül melyik működik neked, tudatosan tudsz választani. És akkor nem dörgölöd mások orra alá általános törvényszerűségként a saját tapasztalataidat sem.

Alkoholizmus és ambivalencia a felépüléssel szemben

Az egyik legfontosabb érzelem, amelyet alkoholfüggőként átélhetsz, az alkohollal és a kontroll-munkával kapcsolatos ambivalencia.

Fejben tudod, hogy az alkohol veszélyes, és a felépülés biztonságos, de belül, az érzelmeid sokszor ennek pont az ellenkezőjét mondják. az alkohol a biztonságos és a fogyasztás mérséklése vagy elhagyása az, ami veszélyes. Egyszer ezt érzed, egyszer meg azt, függetlenül attól, hogy fejben pontosan tisztában vagy vele, hogy valójában mi a helyzet.

A felépülés-ambivalencia a függőség egyik lényegi vonása, és minden felépülésmunka során foglalkozni kell vele. Sajnos a fősodró addiktológiában még ma is sokan vannak, akik az ambivalenciát a függők tagadásának vagy hazudozásának tudják be, és moralizáló módon állnak hozzá. Ez a hozzáállás azonban sokszor csak ront a helyzeten.

Mert az ambivalencia érzelem-ingadozás, és magasról tesz arra, hogy milyen morális megítélés alá esik – az érzelmek már csak ilyenek. Én sem irigylem kevésbé a szomszéd házát azért, mert benne van egy erkölcstan könyvben, hogy irigykedni nem szép dolog. Legfeljebb nem kötöm a szomszédom orrára. Az ambivalencia sem zavartatja magát attól, hogy a másik ember mit gondol róla. Egyszerűen csak része a függőség rendszerének.

Fontos elismerni és tiszteletben tartani ezt az érzelmet. Ahelyett, hogy vádakkal illetnének és leleplezni akarnának, okosabbak is lehetünk. Egyszerűen elismerhetjük, mint saját jogán létező érzelmi helyzetet, és dolgozni kezdhetünk vele. Ehhez

előbb el kell takarítani az útból a szégyent és a büntudatot, és ha ez megvan, akkor már az ambivalens érzelmeknek sem kell bujkálniuk. Innentől fogva pedig lehetnek barátaink és támogatóink a felépülés útján, ahogyan az összes érzelem, amely bennünk lakik és él.

Miért van másnaposan büntudatod?

Nem azért, mert hülye voltál és ittál. A képlet ennél összetettebb és érdekesebb is. Ha elemeire bontjuk a másnapossággal párosuló büntudatot, jobban fogod érteni, mi történik benned ilyenkor, és egyszerűbb, megfoghatóbb lesz dolgozni a másnapossággal is.

- Kialvatlanság. A kialvatlanság a stresszfaktorok világbajnoka jelenleg, a legtöbb embernek akkor is enyhe másnaposság-tünetei vannak, ha nem ivott egy kortyot sem - egyszerűen azért, mert a mi társadalmunkban nem alusszuk ki magunkat. Ha ittál, akkor 100%, hogy nem aludtad ki magad, ugyanis az alkohol szétveri az alvásciklust. Például akár 2-3 REM fázis is kimarad az éjszaka folyamán a normális és átlagos 4-ből, és ilyenkor az érzelmek és emlékek feldolgozása, az idegrendszerben szükséges napi takarítás egyszerűen elmarad. Olyan lesz tőle az agyunk, mint a lakás, ahol előző este nem pakoltak el, nem szedték össze a gyerekek által szétszórt dolgokat. Minél több alkoholt fogyasztottál, annál kevésbé nevezhető orvosi értelemben alvásnak az, amit éjszaka az ágyban csináltál. Ez iszonyat méretű stresszfaktor, és ennek jelentős része van a "valamit nagyon rosszul csináltam" érzésben, ami a büntudat egyik eleme.
- Dinorfin és kortizol fröccs. A következő szereplő két hormon. A dinorfint büntudat-hormannak is nevezik, mert pontosan ezt az érzelmet triggereli. Az alkohol hatására pedig dinorfin termelődik az agyban, ráadásul nem akkor, amikor az alkoholt fogyasztod, hanem akkor, amikor a szervezet bontja az alkoholt. A másnaposság fiziológiailag pedig jelentős részben nem más, mint alkohol-bontás, vagyis büntudat-hormon termelés a legmagasabb fokozatban. A kortizol csak hab a tortán, ő az átlagos stresszhormon. Ivás közben az ember kifeszíti a csúzlit, ami másnap folyamatosan dinorfint

adagol az agyba. Sokaknak ez nem egy napig tart, hanem akár két-három napot is igénybe vesz.

- Méregzési hatás (máj és emésztőrendszer). Az alkohol lebontása folyamán a májat iszonyatos terhelésnek tesszük ki, és ilyenkor egy sor káros hatást kiváltó anyag keletkezik a szervezetben, amelyek a véráramban keringenek, majd lassan kiválasztódnak. Ez egy méreg-feldolgozás folyamat, kicsit hasonló, mint amikor az embernek egy lejárt szavatosságú májkrém elfogyasztása után hányigere van, és pocsékul érzi magát.
- Vízhányból (kiszáradásból) eredő stressz. Az alkohol kiszárítja a szervezetet, a vízhiány pedig brutális stressz-faktor a szervezet számára. Egy kevésbé hangsúlyozott, de lényeges eleme a másnaposság-érzésnek és a másnaposság testi összetevőinek.
- Tanult büntudat. A büntudat tanult válaszreakció is. Európa egy szégyenközpontú kultúra, itt voltaképpen normális, hogy minden negatív hatású eseményre vagy cselekvésre büntudattal reagálunk. Az alkohol-fogyasztást ráadásul egyfelől reklámozzák, de másfelől morális vétkeként is értelmezik, és az alkoholfüggőséget ezernyi közhegy és babona is bünteti. Aki többet iszik a kelleténél, az morális roncsnak számít. Ez a gondolati mechanizmus készen áll benned, és amint kinyitod a szemed a pocsék, alvásszerű ágyban fekvés után, azonnal bekapcsol. A büntudat - mint minden érzelem - hormonokat aktivál a szervezetben, és máris készen áll az ördögi kör, ami újabb mérgekkel szórja tele testedet.

Vannak olyan elemei a másnaposságnak, amelyekkel nem lehet mit kezdeni. De ha megnézed a fenti listát, akkor látni fogod, hogy nem vagy eszköztelen sem: vizet azonnal tudsz magadhoz venni, mozgással kicsit gyorsíthatod az anyagcserédet (nyilván ésszel, hiszen nem másnaposan kell marathont futni), a kialvatlanság-hatás is enyhíthető egy délelőtti szundikálással, és arra is van hatásod, hogy mennyire hagyod, hogy a büntudat és a szégyen (ami tényszerűen biológiai folyamat is) elfoglalja és kitöltse a gondolataidat.

Problémás-e az alkoholhoz fűződő viszonyom?

Hogyan döntsem el?

A kérdés eldöntése nem is annyira egyszerű, mint azt sokszor gondoljuk. A fekete-fehér alkoholista vagy nem alkoholista megközelítés ellenére azt gondolom, hogy nem az a cél, hogy valakire azt mondjuk, hogy nem alkoholista, és nem kell foglalkoznia a témával, vagy - éppen ellenkezőleg - azt mondjuk rá, hogy igen, ön alkoholista, és irány a rehabilitációs intézet és/vagy az AA-csoport.

Az alkoholhoz fűződő viszonyunk ugyanis egy spektrumon terül el, és ezernyi árnyalata van. A legtöbben a szürke zóna lakói vagyunk: szinte a legtöbb embernek van olyan ismerőse, aki nála is nehezebb helyzetben van, és persze olyan is, aki soha egyetlen kortyot sem iszik, és fel sem merül, hogy érintett lenne.

Ha bizonytalan vagy benne, akkor egy egyszerű teszt révén átgondolhatod a dolgot.

- Érzel-e gombócot a torkodban, ha arra gondolsz, hogy a következő fél évben egyetlen kortyot sem tudsz inni? Ha érzel gombócot a torkodban, akkor az azt jelenti, hogy az alkoholhoz valamiképpen érzelmekkel telített viszony fűz téged, és érdemes átgondolnod, hogy van-e ezzel teendőd.
- De a másik irányból is meg lehet közelíteni a kérdést: előnt-e a megkönnyebbülés, ha arra gondolsz, hogy hat hónapig nem jutsz alkoholhoz, mert egy lakatlan szigetre vet a sors? Ha hatalmas megkönnyebbülést érzel, annak is jelentősége van. Mert ha a jelenlegi életmódod mellett nem tudod megállni, hogy igyál, de van benned egy mély igény erre, az is azt jelenti, hogy érdemes foglalkoznod a kérdéssel, hogy kell-e vajon változtatnod az alkoholfogyasztási szokásaidon.

És persze vannak egyértelmű helyzetek: ha heti rendszerességgel másnaposság gyötör, ha az életed az alkohol miatt állt fejre, ha rendre ingerült vagy a gyerekeiddel vagy a pároddal a pia miatt vagy egyszerűen csak elegend van az ivásodból, akkor nem kérdés, hogy miért vagy itt: akkor amilyen hamar csak lehet, érdemes elindulnod.

Azért is érdemes keveset várni ezzel, mert az alkoholhoz fűződő viszonyunk megváltoztatása időt és energiát igényel. Ha most elkezdted, egy-két év múlva

sokkal könnyebb lesz, és úgy tudsz visszanézni majd erre az egy-két évre, hogy elvégeztél egy komoly munkát, amely életed hátralévő részére már mindig erőt és energiát ad neked.

Tudod, hogy mi számodra az Anonim Alkoholista hagyomány valójában?

Talán nem fog tetszeni a válasz, de akkor is ez az igazság: az AA hagyomány a függőség-anyanyelved. Az AA tanított meg gondolkodni az alkoholról való viszonyodról, és még akkor is, ha nem szereted, az AA szavaival gondolkodsz. Még akkor is ez a helyzet, ha soha életedben nem vettél részt egyetlen névtelen csoport találkozásán, és ha nem is olvastad a Nagy könyvet.

Az AA alakította ki a tudományos addiktológia beszédmódját, számtalan szakember reflex-szerűen és reflektálatlanul is készpénznek veszi azt, amit az AA mond a függőségről. Ennél is mélyebb hatása van azonban annak, hogy újságírók és tévériporterek is ezt a nyelvet beszélik.

Azt a megközelítést, hogy a függők tagadják a valóságot, rejtegetik az ivási szándékukat, nem akarnak igazában felépülni, hanem csak inni akarnak, voltaképpen az AA hagyományának köszönhetjük. Nem az AA-nak köszönhetjük az alkoholfüggőség moralizáló felfogását (ez sokkal régebbre nyúlik vissza), mégis az AA volt az a mozgalom, amely ezt a megközelítést a modern korba is áthozta magával, és átplántálta a gondolkodásunkba.

Amikor számolod a napokat, amikor azt fontolgatod, hogy elérted-e már a mélypontodat, és amikor úgy érzed, hogy bárkitől is bocsánat kell kérned azért, mert küzdesz az alkohollal, akkor tudattalanul is az AA hagyománya szólal meg belőled.

És amikor az alkohol feletti erőtlenséget és a kontroll teljes hiányát érzed és tudatosítod magadban, ebben az érzésben is vastagon benne van ez a tradíció. Kicsit úgy, ahogyan még ateista emberek is szinte vég nélkül tudnak idézni a

Bibliából, és ezernyi aforizmát ismernek onnan, az AA bölcsessége is a kultúránk része lett.

Ez önmagában nem rossz és nem jó, csak tény, amelyet érdemes tudatosítani magadban. Mert lehetséges, hogy te nem úgy épülsz fel, ahogyan az a Nagy könyvben meg van írva. Talán túlságosan is sokszor hasonlítod magad azokhoz, akik azt az utat járják, és nem biztos, hogy neked is azon az ösvényen kell járni, hanem másik, saját utat kell bejárnod.

Ne félj megkérdőjelezni magadban ezeket a hagyományokat és aforizmákat, és amikor gondolkodsz és érzel valamit a saját helyzetedről, bátran tedd fel a kérdést, hogy ez a gondolat és ez az érzés valóban a tiéd-e vagy valaki másé, valami másé, amelyet inkább el kell engedned. Ha a tiéd, tartsd meg. Ha nem a tiéd, hagyd az út szélén, és járj bátran a saját utadon.

5 pusztító módszer az addiktológiai munkában

Ma részt vettem egy nemzetközi képzésen. A képzésen listába szedték nekünk, hogy melyek azok a segítői magatartásformák, amelyeket mindenképpen el kell kerülnünk, ha azt akarjuk, hogy a hozzánk forduló embert bizalommal teli légkörben legyünk képesek támogatni a felépülés útján.

Ezek voltak a legfontosabbak:

- **Leleplezés.** Klasszikus módszer az alkoholistát játszmázó lénynek tekinteni, aki visszaél a bizalommal, és igyekszik átverni másokat. Ha a segítő (addiktológus, konzultáns stb.) arra törekszik, hogy leleplezze a kliense játszmáit, azzal csak sarokba szorítja őt, elveszi a motivációját és megalázza. Ezzel pedig nem tesz mást, mint lerombolja a motivációját és elveszi a kedvét attól, hogy részt vegyen a közös munkában.
- **Meggyőzés.** Minél jobban meg akarok valakit győzni arról, hogy az általam kívánatosnak tartott célt kövesse a szerhasználatában, annál nagyobb ellenállást váltok ki benne. Ez nem "alkoholista játszma", hanem természetes emberi önvédelmi mechanizmus, ami bármilyen nyomás hatására bekapcsol. A meggyőzés-orientált segítői munka nehezen tud partneri

viszonyt kialakítani a másik emberrel, és az eredményei általában nem bizonyulnak tartósnak.

- Kéretlen tanács. Még egy segítő folyamatban sem kell kéretlenül tanácsokat osztogatni, mert annak ellenére és azzal együtt, hogy egy segítői együttműködésben vagyunk benne, a kéretlen tanács is lehet bántalmazó és erőszakos a kliensünkkel szemben, ezért nagyon óvatossá kell lenni ezzel kapcsolatban.
- Konfrontáció. A széles körben elterjedt módszer az egyik legkárosabb lehetőség, amelyet egy segítő választhat. Elrettentő példáját mutatja be lépésről lépésre a Toxikoma című film. Sajnos nem csak addiktológiai szakértők és orvosok alkalmazzák rendszeresen, hanem ez a magatartásforma terjedt el leginkább a hétköznapi viszonyokban is. Romboló, fájdalmas, és traumatizáló eljárás.
- Nyomás alá helyezés. A legjobb módszer, ha valakit el akarunk indítani a zugivás útján, és teljesen fel akarjuk számolni a köztünk lévő bizalmat. A nyomásgyakorlás nem csak fenyegetettséget jelent, hanem azt, hogy olyan légkört teremtünk, amelyben eleve csökkentjük a felépülés esélyét. Sajnos a nyomásgyakorlás nagyon gyakori módszer, és rengetegen szenvednek a következményeitől. Ilyen például az, hogy valaki nem tud absztinens maradni, akkor kirekesztik a segítői viszonyból.

És hogy miért osztom ezt a listát itt meg?

Azért, mert azt gondolom, hogy ha segítőt keresel magadnak vagy segítséget kérsz, érdemes tudnod: annak ellenére, hogy a Toxikoma című filmben vagy más újságcikkben azt mondják, hogy a "függőket be kell törni" és "le kell leplezni", hogy aztán "nulláról újraépítsék a személyiségüket", ártalmas és káros eljárás. Ezzel szemben azt gondolom, hogy mindenkinek elemi joga van a tapintathoz és ahhoz, hogy a méltóságát tiszteletben tartsák.

Miért veszélyes a mélypont-felfogás?

Az alkoholfüggőségről való gondolkodás egyik legnagyobb öngólja a mélypont-elmélet. A mélypont-elmélet azt mondja, hogy igazán akkor tudsz

elkezdeni dolgozni magadon, ha elérted a mélypontodat: vagyis amikor már mindent elvesztettél, mindenki elhagyott, mindenhol elhajtottak, és úgy érzed, hogy nincs tovább.

A mélypont felfogás eredménye, hogy még ma is vannak olyan addiktológusok, akik hazaküldik azokat a segítségért forduló embereket, akik nem törtek eléggé össze, és ilyenkor azt mondják nekik, hogy majd jöjjenek vissza akkor, amikor úgy érzik, hogy hajlandók komolyan dolgozni. Elég egy kérdés arról, hogy lehetek-e még szociális ivó, és ők máris úgy érzik, hogy egyelőre értelmetlen vagy a segítségre. A mélypont-felfogás másik eredménye, hogy te is úgy érezheted, hogy amíg nem vagy teljesen kikészülve, nem tudsz dolgozni magadon, és nem is lenne semmi értelme ennek.

A legnagyobb baj ezzel az, hogy az alkoholhasználati zavarral küzdő emberek 90%-ban teljesen jól funkcionálnak: fáj a fejed a másnaposságtól, van több vagy kevesebb konfliktusod az ivásod miatt, büntudatod van, lehet, hogy már a laborértékeiden is látható a probléma, de ezzel együtt is veszed a tejet és a kenyeret, időben megjelenysz a melóban, hozod-viszed oviba-suliba a gyerekeket, és a barátok-ismerősök távolról sem sejtik, hogy gond van, a feleséged-férjed pedig nem akarja kitenni a szűrőd, és még pénzed is van.

A mélypont-felfogás paradox módon azt mondja, hogy ebben az állapotban ne kérj segítséget, hiszen lehet ez még rosszabb is. És mivel a legtöbben soha nem érik el a mélypontjukat, ezért sokaknak azt is mondja a mélypont-felfogás, hogy soha ne kérj segítséget. Hiszen már 80 éves vagy akár, és mindig elketyegnek a dolgok.

Mert egyfelől azt mondják, hogy a függők azért nem kérnek segítséget, mert tagadásban vannak. Másfelől pedig azt, hogy amíg valaki el nem éri a mélypontját, addig nem fog tudni sikeresen dolgozni a felépülésén. És ezt nem csak az AA-ban hallja az ember (ott érthető, mert a hagyomány része), hanem diplomás orvosok szájából is el-elhangzik. Természetesen sok remek szakember van, akiknek szintén tele van a hócipője ezzel, de akkor is gyakran hallható.

Tényleg nem értem, hogy miért kell ragaszkodni egy ilyen felfogáshoz.

Kinek jó a kontrollált ivás? Hogyan teljesít az absztinencia-célkitűzéshez képest?

Először is: az absztinencia és a kontrollált-ivás nem versenytársak, hanem tejtestvérek: kijátszani őket egymás ellen olyan, mintha testvérháborút szítanánk. Mindkét esetben arról van szó, hogy a sérült kontrollképességet hogyan és milyen úton tudom a legjobban visszaállítani.

De most nézzünk egy kutatási adatot, amelyet a mai képzésen mutattak nekünk.

Henssler és munkatársai 2021-es cikkében 22 kutatást elemzett, amelyek összesen 4204 embert követtek nyomon.

A két legfontosabb eredmény:

- A rendelkezésre álló bizonyítékok nem támasztják alá azt, hogy az alkoholfogyasztási zavar csak az absztinencia-célkitűzés révén lenne kezelhető. A kontrollált alkoholfogyasztás, különösen, ha azt specifikus pszichoterápia támogatja, életképes lehetőségnek tűnik ott, ahol az absztinencia-orientált megközelítés nem alkalmazható.
- Nem láttunk arra vonatkozó bizonyítékot, hogy az alkoholfüggőség súlyossága előre eldöntené, hogy valaki az absztinencia-célkitűzés vagy a kontrollált ivási célkitűzés révén lesz sikeres. Ez azt jelenti, hogy a kontrollált ivás lehetőségéből nem érdemes kizárni a súlyos alkoholhasználati zavarral küzdő embereket.

Forrás: Henssler J, Müller M, Carreira H, Bschor T, Heinz A, Baethge C. Controlled drinking-non-abstinent versus abstinent treatment goals in alcohol use disorder: a systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Addiction*. 2021;116(8):1973-1987.

Mit jelent az, amikor az addiktológus azt mondja, hogy "én olyat még nem láttam"?

Többnyire ezt abban a kontextusban hallod, hogy "én még nem láttam olyat, hogy egy alkoholistából szociális ivó vált volna" vagy amikor azt mondja, hogy "én még

olyat nem láttam, hogy valaki egy boldogtalan párkapcsolatban felépült volna". Pedig abszolút létezik olyan, aki szociális ivó lett, és olyan is, aki a boldogtalan párkapcsolata ellenére is sikeresen felépült. Nem is kevesen.

De most nem erről szeretnék írni, hanem arról, hogy mennyire mérvadó egy addiktológus vagy addiktológiai konzultáns saját személyes tapasztalata? Vagyis arról, hogy miért érdemes nagyon óvatosan bánni az ilyen kijelentésekkel. Alapvetően azért, mert közhelyek. A felépülés-tudományban és a felépülésiparban a közhelyek sűrű bozótosában vagy kénytelen ösvényt vágni magadnak a saját tapasztalataiddal és a saját kritikai gondolkodásoddal.

És akkor most néhány tény:

- Az alkoholfüggőséggel küzdő emberek 95-98%-a soha életében nem kerül addiktológiai ellátásba, kezelésbe. Ezért bármilyen jó és tapasztalt szakember legyen is valaki, a saját célcsoportjának az ici-pici töredékéből találkozik a praxisa során egy egy apró hányadnyi emberrel. A tapasztalatait innen meríti.
- A szolgáltatások 99,99%-ában kizárólag absztinencia-célkitűzéssel dolgoznak, ergo a nem absztinencia-célkitűzéssel érkezők jelentős része nem is fordul hozzájuk vagy hosszabb-rövidebb idő alatt kiszelektálódnak.
- Az absztinencia-elvárás, a szégyentől és a támogatás elvesztésétől való félelem miatt rengetegen nem őszinték a saját addiktológiai segítőjükkel. Sokan meg sem mondják, hogy megcsúsztak vagy visszaestek. És például azt sem mondják meg, ha a kezelés-terápia után alkalmi fogyasztók lettek, mert azt hallották, hogy aki egy kortyot is iszik, az azonnal és menthetetlenül visszaesik.

És mivel titkolóznak, az addiktológus szakember tényleg őszintén mondhatja, hogy "ő ilyet még nem látott", mert a saját kliensei rejtik el előle a tényeket az ő igényének megfelelően.

Ha nem akarod látni, ha nem mered látni, nem is fogod látni.

A függőség és a felépülés dolgai titokkal, szégyenfoltokkal és vakfoltokkal övezett életveszélyes vidékek az életünkben. Akkor is elrejtjük, ha nem kéri tőlünk. De ha

erre kérnek minket, akkor még inkább magától értetődő, ha ezt meg tesszük. Pláne akkor, ha a doktor úr kéri.

CSAK – az "alkoholizmusról" való gondolkodást betonba állító kötőszó.

Egy kötőszó, ami önmagában is képes meghatározni a függőségekről való gondolkodást, földbe döngölni a szabad eszmecserét, és elejét venni az ésszerű együttgondolkodásnak.

Nézzünk néhány "csakos" mondatot:

- "Egy alkoholistának csak egy másik alkoholista segíthet."
- "Csak kifogásokat keresel."
- "Csak az absztinencia működik."
- "Csak ha komolyan dolgozni akarsz magadon."
- "Csak ha elérted a mélypontodat."
- "Csak akarni kell."
- "Csak absztinens beteget vállalok el."

Mi a baj a csakos gondolkodással?

- A függőség egyik lényegi vonása a bennünk lévő ambivalencia: akarsz is inni meg nem is. Ezt akaratgyengeségnek minősíteni és azt mondani rá, hogy csak akarni kell, eltéveszti a függőség-felépülés belső dinamikájának, ritmusának és hullámvázának lényegét. Sokkal fontosabb megérteni és megismerni az akarás és nem akarás ringásának ütemét és ezernyi árnyalatát magadban. Így tudod tetten érni az akarást a nem-akarásban és fordítva, és így tudsz szépen lassan egyre több elhatározást és stabilitást vinni a szerfogyasztásod kontrolljába. A csak-gondolkodás ellenében is érdemes figyelni a finom árnyalatokat.
- A fekete-fehér csakos gondolkodás az, ami tömegeket rekeszt ki a támogatásból: csak akkor jöhetsz terápiába vagy rehabilitációba, ha már absztinens vagy egy ideje. Ezzel sok-sok ember elesik a támogatás

lehetőségétől. Ráadásul megszégyenítő és büntudatkeltő is, hiszen egy olyan követelményt támaszt, amelynek sokan nem tudnak megfelelni. És persze ehhez kapcsolódik szorosan a "csak az absztinencia az egyetlen út" felfogás, amely sokak számára olyan, mintha felkészülés és edzés nélkül kellene maratont futniuk, ahelyett, hogy az apró lépésekre is koncentrálnának.

- Ha egy mondatba, amit neked mondok, "csak"ot teszek, mindig kicsit kevesebbnek fogod érezni magad vagy olyan érzésed lesz, mintha le akarnálk szabályozni, be akarnálak keretezni valamilyen hatalmi szóval. Amikor túl sok a csak, egyszerre túl kevés lesz az együttműködési készség. A keretek fontosak és értékesek, de ha túl sok a keret, és ezek között olyanok is megjelennek, amelyek "csak azért is" vannak jelen, akkor az már eltántorít attól, hogy jelen akarj lenni egy ilyen keretben - bekapcsol az autonómia egészséges önvédelmi rendszere.

Csak helyett lehet másképpen is gondolkodni, íme két példa:

- Egyrészt inni akarok, másrészt nem akarok inni, egyszerre mindkettő jelen van bennem, és ezzel a kettősséggel is érdemes dolgoznom, foglalkoznom.
- Működhet az absztinencia is, a kontroll is, az ártalomcsökkentés is vagy akár ezek variációja. Ma még talán nem tudom eldönteni, hogy melyik fog működni, de tudatosan elkezdem tesztelni őket, és majd látni fogom, melyik a legjobb számomra.

Vannak olyan szavak, amelyekkel óvatosabban kellene bánnunk. Szerintem a "csak" ezek közé tartozik, de bizonyára más szavak is akadnak még. Minden olyan szó ilyen lehet, amitől a másik kevesebbnek érzi magát vagy amitől úgy érzi, hogy elveszti a szabadságát és sarokba van szorítva.

AFH: A függők hazudnak - avagy bemutatkozok az alkoholizmus-közhelyek császára.

A függők hazudnak (AFH) - a függőséggel kapcsolatos közhelyek között kiütéssel győzhetne az AFH, ha ringbe szállna a többi közhellyel és előítélettel. Azért győz, mert igaz - de nem úgy, ahogyan azt általában gondolják. Egy közhely, amelynek az igazságalapja sokkal fontosabb, mint amit állít.

"A 'alkoholisták' hazudnak, és mások elől igyekeznek elrejteni, hogy isznak." A mondat jelentős részben igaz, de amíg meg nem értjük, hogy ez miért van így, addig ez a közhely semmi más, csak egy fegyver a bajban lévő emberekkel szemben.

Először is fontos érteni, hogy a hazugság nem erkölcsi kérdés: az ember nem azért hazudik, nem azért takargatja az igazságot, mert nincs jobb dolga vagy mert egy erkölcsi hullá, hanem azért, mert a környezete nem tudja elviselni az igazságot.

Ha elmondhatnám neked, hogy minden nap iszom, és biztosan tudnám, hogy te ezért nem fogsz gyenge embernek tartani, nem fogsz megítélni, nem fogsz kevésbé szeretni, nem fogsz elhagyni, nem fogsz kirúgni a munkahelyemről vagy nem fogsz a hátam mögött suttogni rólam, ha biztosan tudhatnám, hogy szavaimat őszinte elfogadás, nyitottság és lesajnálás-mentes szeretet fogadja a részedről, nekem is az lenne a legjobb, ha elmondhatnám neked.

Minden embernek arra van szüksége, hogy elfogadják őt olyannak, amilyen, esendő és vereséget szenvedett állapotában, gyengeségében és összetörtségében - ez a legtöbb, amit a másiktól adhatunk. Alkoholfüggőként ez az, amire sok esetben sajnos nem számíthatsz.

A szívünk mélyén mindannyian attól félünk, hogy megszégyenülünk mások előtt, hogy értéktelennek és barátságra, szeretetre méltatlannak bizonyulunk. Aki "alkoholistának" minősül, joggal fél ezektől.

Ha feltárom a másiktól, hogy napra nap iszom, hogy néha napokig nem tudok leállni, hogy remeg a kezem, hogy a könyveim mögött üvegek rejtőznek és esténként három benzinkúton is megállok, hogy mindenhol csak egy üveg bort vegyek, azt kockáztatom, hogy a másik fejében ezernyi közhely kapcsol be.

És ha ezek bekapcsolnak, akkor már nem engem fog látni, hanem

- az "alkoholistát",
- aki örökre függő marad,
- aki nem tud leállni,
- akinek azonnal AA-ba kell menni,
- akinek titkos találkozókra úgy kell bemutatkoznia, hogy "Tamásvagyokalkoholista",
- és akinek végre igazán akarnia kellene a változást, mert "ha igazán akarnád, meg tudnád csinálni",
- "és tudnál talán absztinens maradni..."

Ha ezek bekapcsolnak, akkor már nem engem látsz, hanem az engem eltakaró közhely- és előítéletrengeteget. És nem akarod, hogy ezt lássák helyetted.

A hazugság nem egyéni sajátosság - hanem mindig a köztünk lévő kapcsolat kérdése. És ha ez a kapcsolat nem bírja el az igazságot, akkor a legjobb választás az, ha hazudok. Nem tudok mást tenni.

És amikor egy társadalom egésze mondja azt, hogy "a függők hazudnak", akkor az azt jelenti, hogy ez a társadalom nem bírja el az igazságot.

Ennek pedig további következménye van:

Az, hogy még akkor is rohadt nehéz lesz kimondani és megosztani, ha az éppen veled szemben álló másik ember el tudná viselni. Mert előítéletre előítélet felel: ha a többség fejében az van, hogy a "függők hazudnak", akkor az azt is jelenti, hogy aki alkoholfüggőséggel küzd, maga is előítéletessé válik, és mindenkiről azt fogja gondolni, hogy erkölcsi roncsnak látja. És akkor is rejtőzik, ha egyébként nem lenne rá oka.

Így hasadnak szét az emberi kapcsolatok és a biztonság lehetősége, és így lép a bizalomteli felépülés helyére az ellenőrzés és az "ugye ma nem ittál" gyanakodása. "Kölcsönös félelem igazgat..."

Egy szégyenközpontú társadalomban a rejtőzés és a hazugság egészséges reakció és felnőtt védekezési stratégia.

Felnőtként a felépülésed kulcsa az öngondoskodásod napra nap való gondozása és annak a képességednek a fejlesztése, hogy mindig egy kicsit több szeretetet és elfogadást adj magadnak. Ha pedig úgy érzed, hogy azzal véded magad, hogy elrejtőzöl a veszélyes helyzetek előtt, akkor el kell rejtőzni és hazudni kell.

A hazugság nem morális kérdés, hanem többnyire elemi önvédelem.

Nincs "happy end", mert a társadalom nem fog máról holnapra változni, és ezért te is nehezen veszed észre, ha valakivel megoszthatod magad őszintén és kockázatmentesen. A legtöbb, amit magaddal vihetsz most talán ebből a bejegyzésből, hogy nem kell szégyenkezned amiatt, hogy nem mondod el másnak, hogy mivel küzdesz, hanem egyszerűen csak nem kell elmondanod, és emiatt nem kell, hogy büntudatod legyen.

CSAKAR: Mit jelent? Miért ártalmas?

A függőségekről való gondolkodást közhelyek és előítéletek szövik át. Az egyik legártalmasabb közhely így szól: "csak akarni kell" (röviden: CSAKAR). Miért ártalmas ez a közhely?

- A CSAKAR egy morális ítélet a függőséggel küzdő emberek felett: azért nem megy, mert nem akarod. Nem elég, hogy a függőségeddel mások terhére vagy, még morálisan is romlott vagy, hiszen csak akarnod kellene a gyógyulást, és máris minden sokkal jobb lenne.
- A CSAKAR egyik legfontosabb vonása, hogy tagadja a szenvedést, amelyet a függőség okoz és jelent. Az ember nem azért iszik, mert ez a hobbija, és az alkohol adta megkönnyebbülés ellenére az alkoholhasználati zavarral küzdő emberek számára az ivás és annak következményei nem csak betegséget okoznak, hanem állandó szenvedést is jelentenek.
- A CSAKAR azt sugallja, hogy az akaraterő megoldás. Ezzel valójában nem tartós felépülésmunkára motivál, hanem az impulzív felépülés csapdájában

tart benne: csak akarnod kell, mondják neked > oké, akkor akarom, és holnaptól nem iszom > aztán elfáradsz, és iszol > azt mondod magadnak, hogy akaratgyenge vagy, és neked ez nem megy. Pedig az akaraterő ritkán elég a felépüléshez.

Az akaraterő egy feleslegesen túlhájpolt fogalom, gyakran azt hiszik, hogy például a sportteljesítmények mögött akaraterő áll. Higgy nekem, futó vagyok, a helyzet az, hogy nyilván le kell menni edzeni, de a teljesítmény fejlődése mögött nem akaraterő, hanem tudatosság és rendszer van. Ezt összekeverni az akaraterővel hatalmas csapda: a futó számára ez sérüléseket fog okozni, a függőséggel küzdő ember számára pedig visszaesést.

A hamarosan induló alkohol-kontroll online program (amelyhez reményeim szerint már a héten csatlakozhatsz) pontosan ilyen rendszer felépítésében fog segíteni neked. Az akaraterő és a pillanatnyi motiváció helyett fókuszálj a rendszered építésére és arra, hogy hülye közhelyek ne szégyeníthessenek meg, és ne vegyék el az erődöt!

1P10: Mit jelent? Miért problémás?

1 pohár is sok, 10 pohár is kevés (röviden: 1P10) - ezerszer hallottad, ezerszer átkoztad magad vele, és most elmondom: nem feltétlenül igaz.

A függőségről való gondolkodást gyengítő-mondatok szövik át. A gyengítő-mondat lényege, hogy mire nem vagy képes, mit nem tudsz megváltoztatni, miből nem fogsz meggyógyulni, hol fogsz elbukni, és hogyan maradsz végül is mindig csak az, aki voltál, minden erőfeszítésed ellenére. Ez a második gyengítő mondat.

A gyengítő mondatok közszájon forognak, bármikor fegyverként használhatók ellened, bármikor megtámadható vagy velük. A gyengítő mondatokat olyan sokszor hallottuk, hogy akkor is elhisszük őket, ha tudjuk, hogy túláltalánosítanak - ilyen az 1P10.

Az 1P10 azt mondja ki, hogy az "alkoholista" "kontrollvesztő" lény. Ez azt jelenti, hogy akár egyetlen tojáslikőrös túrósrétes elfogyasztása is oda vezet, hogy képtelen leszel megállni. Van, akire ez igaz. És van, akire nem. Az 1P10-zel az az igazi probléma, hogy a mondatot talán rád vagy neked is mondják, de azt nem feltétlenül tudjuk, hogy igaz-e rád.

Miért veszélyes az 1P10?

- AZ 1P10 általánosítás, tehát nem tudjuk, hogy igaz-e rád: az 1P10 a régi függőségtudomány vastörvénye, és azt mondja ki, hogy az "alkoholizmus" egyenlő a kontroll teljes elvesztésével. Ezzel szemben ma már tudjuk, hogy a kontroll-funkció egy spektrumon helyezkedik el: van, akinek kevésbé, és van, akinek súlyosabban sérült a kontroll-képessége az alkohol vonatkozásában, de a teljes és totális kontrollvesztés ritka. A spektrum-felfogás azért is lényeges különbség, mert ahol a kontroll sérült, ott fejleszthető is ez a képesség. A lényeg nem az, hogy bárkit is bízgatni kellene az alkoholfogyasztásra, hanem az, hogy senkire nem kell feleslegesen rátenni egy megbélyegző diagnózist, ha az még csak a valóságnak sem felel meg.
- Az 1P10 visszaretenthet, mert azt mondja, hogy csak a teljes és totális absztinencia lehet járható út mindenki számára. Az absztinencia mint egyedüli út sokak számára elrettentő megoldás, és egyszerűen nem választható opció. Ez akkor is így van, ha az absztinencia egészségügyi szempontból a leginkább egészséges választás. Lehet érte lenézni valakit, mert nem akar absztinens lenni - de akkor fel lehet tenni a kérdést, hogy miért használunk még egyáltalán autókat, ha egyszer tudjuk, hogy azzal kapcsolatban is absztinensnek kellene lennünk, mert a kerékpározás a legjobb megoldás. A legjobb választás néha nem vonzó, de ez nem ok arra, hogy a második legjobb választásban ne támogassunk másokat.
- Az 1P10 önbeteljesítő jóslat: az 1P10 valójában azt mondja ki, hogy a második pohárért nem vagy felelős, és nem is vagy képes felelősséget vállalni érte, vagyis azt mondja ki, hogy ne is törekedj arra, hogy ha már alkoholt fogyasztottál, akkor megpróbáld tartani a kontrollt. Az 1P10 ezért nagyon gyakran visszafelé sül el: helyett, hogy szándéka szerint

visszatartana az ivástól, vágja alattad a fát, ha már felbontottál egy üveg bort.

- Az 1P10 csak fekete-fehér gondolkodást engedélyez. Ugyanúgy, ahogyan az AFAM (Aki Független volt, Az is Marad), az 1P10 is fekete-fehér, kétbites megközelítés. Pedig a felépülés egyik pillére az, hogy az apró lépéseket, a szerhasználat felett hétről-hétre akár csak pár százalékkal növekedő kontrollt is hatalmas értéknek kellene tartanunk. A kontroll úgy nő, mint a kamatos kamattal fialtatott pénz: észre sem vesszük, és évek alatt szépen lassan lesz egyre több pénzünk, egyre nagyobb kontrollunk.
- Az 1P10 tudományosan is ingatag lábakon áll. Az 1P10 egy közhely, amelyet egyes kultúrák vallanak, mások nem. Az USA addiktológia rendszere hisz benne, és hisz benne a magyar is. De például Svájcban, Norvégiában vagy Svédországban nem hisznek benne. Ezt nem azért mondom, mert azt gondolom, hogy nyugaton minden jobb (ez is csak egy közhely lenne), hanem hogy megmutassam: az 1P10-hez való viszony kulturálisan változó. De az biztos, hogy rengeteg tudományos bizonyíték támasztja alá azt, hogy sokan vannak, akik korábbi megsérült kontrollfunkciójukat eredményesen helyre tudták állítani vagy fejleszteni tudták, és képesek kontrollt szerezni az ivásuk felett.

Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a stabil absztinenciát cseréld fel kontrollált ivásra, hiszen az absztinencia vitán felül a legjobb megoldás. A poszt célja, hogy gondolkodni segítsen, és támogasson abban, hogy előítéletek és közhelyek nélkül, szabadon tudj gondolkodni az alkoholhoz fűződő viszonyodról - hiszen a döntés, bárki bármit is mond, a tiéd.

A függőség sokféle, és a felépülés is sokféle. Ne engedd, hogy régi közhelyek és aforizmák vegyék el az erődöt és az energiádat attól, hogy szerető gondoskodással fordulj önmagad felé, és hogy egyaránt ünnepehesd az apró és a hétmérföldes lépéseidet. És főleg ne engedd soha, hogy ezzel szégyenítsenek meg.

AFAM: Mit jelent? Miért ártalmas?

Aki függő volt, az is marad (röviden: AFAM) - ezerszer hallottad, ezerszer átkoztad magad vele, és most elmondom: nem igaz.

A függőségről való gondolkodást gyengítő-mondatok szövik át. A gyengítő-mondat lényege, hogy mire nem vagy képes, mit nem tudsz megváltoztatni, miből nem fogsz meggyógyulni, hol fogsz elbukni, és hogyan maradsz végül is mindig csak az, aki voltál, minden erőfeszítésed ellenére.

A gyengítő mondatok közzájón forognak, bármikor fegyverként használhatók ellened, bármikor megtámadható vagy velük. A gyengítő mondatokat olyan sokszor hallottuk, hogy akkor is elhisszük őket, ha tudjuk, hogy kétes igazságot mondanak ki.

A gyengítő mondatok a szíved közepébe találnak, mert legbenső félelmed éppen az, hogy rossz vagy, hogy értéktelen vagy, és képtelen vagy a változásra. Olyanok, mint a kés, amelyek a szíveden szúrnak keresztül.

Hiszen nem attól félünk igazán mindannyian, hogy mindenki számára nyilvánvalóvá válik, hogy értelmetlenek vagyunk? A gyengítő mondatok (így az AFAM) is ezt mondja ki.

Miért különösen veszélyes az AFAM?

- AZ AFAM megszegyenít: amikor azt mondják rád, hogy aki függő volt, az is marad, akkor azzal azt mondják, hogy képtelen vagy a változásra, bármit teszel, akkor is ugyanaz maradsz, aki voltál. Az ember elemi igénye, hogy változzon, növekedjen, fejlődjön - de ha egy ítélettel megfosztanak ennek a lehetőségétől, azt is mondják vele, hogy te nem fogsz változni, örökre időzített bomba maradsz, és mindig megbízhatatlan leszel saját magad számára is.
- Az AFAM kicsivé és erőtlenné tesz, éppen ez a lényege. Azt fejezi ki, hogy képtelen leszel kontrollt és fogást találni a függőségeden, és nem fogsz tudni igazában megváltozni. Olyan, mintha egy kicsi gyerekeknek azt mondanád, hogy úgysem fogod tudni belőni a gólt. Pedig ha tudná, hogy

hiszel benne, nekidurálná magát, és addig próbálkozna, amíg be nem lövi a kapuba.

- Az AFAM önbeteljesítő jóslat: megerősít a függőség-identitásodban, és akkor is fejedre idézi az alkoholról való álmodozást, ha egyébként eszedbe sem jutna. Az önbeteljesítő jóslat nem mese, hanem tudományos tény: minél többet mondasz magadnak, hogy te függő maradsz, mert egyszer függőként ismerted fel magad, annál nagyobb az esélye, hogy ez így is lesz.
- Az AFAM csak fekete-fehér gondolkodást engedélyez. Bármilyen megcsúszás megerősít abban, hogy képtelen vagy a változásra, megszégyenít, és újra visszanyomja a fejed a víz alá. Pedig a felépülés egyik pillére az, hogy az apró lépéseket, a szerhasználat feletti hétről-hétre akár csak pár százalékkal növekedő kontrollt is hatalmas értéknek kellene tartanunk. A kontroll úgy nő, mint a kamatos kamattal fialtatott pénz: észre sem vesszük, és évek alatt szépen lassan lesz egyre több pénzünk.
- Az AFAM tudományosan is ingatag lábakon áll. Rengetegen - ismétlem - rengetegen képesek teljesen és véglegesen felépülni az alkoholhasználati zavarból úgy, hogy életük hátralévő részében nincs problémájuk már az alkohollal. Nem mindenki, ez is fontos - de rengetegen. Felesleges elköteleződni egy olyan közhely mellett, amelynek az igazságértéke kábé ugyanannyi, mint annak a mondatnak, hogy "az idő begyógyítja a sebeket".

A függőség sokféle, és a felépülés is sokféle. Ne engedd, hogy régi közhelyek és aforizmák vegyék el az erődöt és az energiádat attól, hogy szerető gondoskodással fordulj önmagad felé, és hogy egyaránt ünnepelhesd az apró és a hétmérföldes lépéseidet. És főleg ne engedd soha, hogy ezzel szégyenítsenek meg.

Bűntudatod van az ivásod miatt?

Amikor valaki súlyos és mély bűntudatod él át az ivása miatt, néha megkérdezem tőle, hogy látja-e, hogy milyen sokat adott már a szeretteinek: férjének-feleségének, gyermekének, barátainak.

Gondolj te is erre a kérdésre, és válaszolj magadban rá.

A válasz akár néma csend is lehet. Mert azt, hogy adsz magadból a szeretteidnek, természetesnek veszed, és talán soha nem gondolsz rá.

A büntudat egyik ellenszere az, hogy nemcsak arra nézel rá, amit az ivással okozol magadnak és másoknak. És nemcsak arra, amit esetleg elhibázol, hanem arra a tengernyi kincsre is, amit naponta adsz a családnak és a gyermekeidnek évek, évtizedek óta.

Bármilyen magától értetődően adod, amit adsz, az attól még kincs és elismerendő.

Ha erre ránézel, ha elismered magad mindebben, akkor az igazabb képet látod majd. Ettől magabiztosabb leszel, mélyebben szereted magadat és egyszerűbben megbocsátasz magadnak a hibákért is.

Ezt szabad naponta gyakorolni.

Naponta megállni és elismerni, amit aznap adtál a párodnak, a családnak, a gyermekeidnek, magadnak.

Csak arra figyelj közben, hogy ne használj olyan mondatokat, amelyek DE-vel kezdődnek. Csak azt vedd számba, amit adsz, és ami büszkeségre ad okot.

A moralizáló ön-elítélés mindig ugrásra kész, hogy rád vesse magát, és eltagadja azt, amit minden esendőséged ellenére is adsz másoknak magadból. De a felépülés útja nem a bűnvallásé, hanem önmagad szeretetének és elfogadásának az útja.

A saját magad elismerésével és az önszeretet gyakorlásával gyógyítod magad, és csodálatos mintát adsz a gyermekeidnek és a szeretteidnek is.

Mi a különbség a hideg és a meleg sóvárgás között?

A legtöbbször, amikor valaki konzultációra érkezik, hideg sóvárgásról számol be. És az együttműködés részben arról szól, hogy a hideg sóvárgásból meleg sóvárgást csináljunk - mert igazában azzal lehet jól dolgozni.

Amikor valaki azt mondja, hogy ő nem sóvárog, hanem csak úgy, szinte robotpilóta üzemmódban kezd inni, már tudom, hogy hideg sóvárgással van dolgunk. A hideg sóvárgás az át nem élt sóvárgás, az elnyomott vagy elfojtott, nem tudatosított sóvárgás.

A nem tudatosított sóvárgás a középagyban és a kisagyban rögzített idegpályákban, vagyis a nem tudatosuló reflexekben és a robotpilóta-üzemmódban ad hírt magáról.

Inspiráló munka tetten érni, azonosítani és lokalizálni ezeket az érzelmeket.

A hideg sóvárgásnak nehéz ellenállni, mert olyan, mint a jég. Az ember észre sem veszi, ha rálép, csak megcsúszik rajta - egyfajta zsibbadt, fagyott formájú nem-érezékelése ez fájdalomnak, félelemnek, szorongásnak, aggodásnak vagy bánatnak, dühnek, de akár örömmek és szeretetnek is.

A hideg sóvárgás azért sem átélhető, mert szinte mindig a *harcolj vagy menekülj* állapothoz kapcsolódik, tehát valamilyen aggodalom vagy félelem kapcsolja be, amelyben a jelenre és jövőre vonatkozó félelem elvág téged a jelentől, és egy könnyen használható, múltbeli reakciót kapcsol be - ami sok esetben ivást és alkoholt jelent.

Ha pedig már iszol, akkor jön a megkönnyebbülés, és ebben az állapotban már nehéz (de nem lehetetlen!) detektálni és kísérni egy érzelmet. A zárójeles rész is fontos: azért, mert megittál egy pohárral, és engedett a szorongásod, még képes vagy arra, hogy koncentrálj az érzelemre, ami éppen aktuálisan benned van.

A fagyott sóvárgás megolvasztható, és esetenként sokkal gyorsabban lehet vele haladni, mint elsőre gondolnánk. A fagyott sóvárgás egyik csodája az, hogy ha már kicsit is sikerül melegíteni rajta (vagyis átélhetővé tenni a sóvárgás mögött meghúzódó érzelmet), enged a sóvárgás szorítása is. Mintha a kígyó, amely megfojtja az áldozatát, fokozatosan elengedné, és végül hagyná, hogy az teljesen ki tudjon bújni a fogásból.

Van-e reménytelen alkoholista?

Szigorú értelemben alkoholista nincs. Azért nincs, mert a kifejezés maga bekapcsol egy olyan előítélet- és mítosz-halmazt, amely akkor is igen káros lehet saját magadra nézve, ha őszintén hiszel benne. Mert aki alkoholista, az a hagyomány szerint romlott, erkölcstelen, büntetésre méltó lény, és a szíve mélyén igazában soha nem fog megváltozni - vagyis: reménytelen.

Lehet, hogy elsőre szörszálhasogatásnak tűnik számodra, de hidd el, nem véletlenül nem szabadna már használnunk ezt a kifejezést. Helyette a korszerű kifejezés ez: alkoholhasználati zavar.

Mert ez nem azt fejezi ki, hogy te rossz vagy, hanem azt, hogy sérült (és helyreállításra vár) az a képességed, hogy az alkohol felett uralmat szerezz. Uralmat szerezni sokféleképpen lehet, például absztinencia vagy kontroll vagy ártalomcsökkentés révén (és persze ezek csak az alapvető szerhasználati célok, amelyeket ezerféleképpen lehet erősíteni és építeni).

Ha nem alkoholistaként tekintesz magadra, hanem olyan emberként, akinek a saját kontroll-képességét kell építenie, egészen más lesz a kép, amit magadról alkotsz.

Reménytelen csak egy alkoholista lehet. Aki alkoholhasználati zavarral küzd, sokkal kevésbé tekint magára így.

De, túl a szavakon, őszintén hiszem, hogy nincs reménytelen ember.

Szívszorító, amikor valaki azzal keres meg, hogy ő egy reménytelen ember, és neki már semmi nem segít. És ennél is rosszabb, amikor valaki egyáltalán nem kér segítséget, csak egyszerűen a saját reménytelenségének fogja lesz. És őszintén mondom, mind a tudományos adatok, mind pedig a saját tapasztalatom azt támasztja alá, hogy mindenki képes a változásra, és mindenkinek van útja, amely a józanság fényébe vezet.

Ez az út sokszor hosszú és göcsörtös, mert van olyan, hogy valaki hónapokig nem tudja csökkenteni a fogyasztását. De mégis, aki dolgozik magán, az

előbb-utóbb nyerni fog. Olyan ez, mint az olvadó jég a mínusz 10 fokban. Ha elkezdted melegíteni a szobát, és mínusz 10 fokról mínusz 1 fokra melegítetted, elképesztő előrelépést és változást okoztál, de a jég még mindig kőkemény és fagyott. És ez az pont, ahol talán sokan visszafordulnak és elengedik a dolgot. De aztán egyszer csak egy apró változás még egy fokot melegít a szobán, és a jég egyszeriben megolvad, és hirtelen minden megváltozik. Soha nem tudhatod, hogy mikor éred el ezt a pontot, de mindenki eléri, aki napra nap dolgozik rajta.

És már azzal is legalább 1 fokot melegítesz a szobán, ha elkezdted elhinni, hogy nem vagy reménytelen.

Senki, soha, nem, reménytelen. A legkevésbé Te.

Gyógyír zugivás ellen

Lrtóra megszerette ezt a csajt, minden porcikájáért odavan, de egy hét együttlét után épp ideje volt, hogy a lány elment Nyékládházára, hogy hétvégén meglátogassa a hugocskáját és a kisbabát. Nem mondta el neki, hogy mi a helyzet, pontosabban azt mondta, hogy túl van rajta. Muszáj volt ezt mondani, mert a lány papája alkesz, és a lány mondta, hogy alkoholistaival ő soha, volt már egy ilyen csávója, és soha többet, mert ennek nincs vége. Szóval ma buli lesz, nem is azért, mert bulit akart tartani, hanem azért, mert már nem bírja, szuper volt ez a hét a lánnyal, de a meló meg katasztrófa, az új középvezető egy baromállat, és ma rohadtul beszorongott, hogy egy hónap, aztán fel is út le is út.

2 üveg vodka elég lesz a hétvégére. Ha meg nem, akkor ott a bolt, a lány szerdán jön haza, addigra összeszedi magát, semmi nem fog látszani. Kitakarítok addigra, semmi nem fog látszani, eszébe sem fog jutni, és tényleg ez az utolsó, de ennyi feszültséggel, egyedül ezt az estét nem tudja most lehozni.

Hazafelé beugrott az egyik boltba, vett egy feles vodkát. Aztán a következő sarok, a következő bolt, még egy vodka. Még az eladónak sem kell tudnia, hogy kettő kell, egy üveg is elég nagy szégyen. Igaz, hogy így kétszer néznek rá

szúrósan-lenézően, de legalább kétszer feleannyira lenézően néznek rá. Ez is valami, szégyenkezett ő már eleget, és még fog is. A szégyent is jobb kisebb adagokban szedni, ez is egy kis ártalomcsökkentés, ugye.

Végre otthon, le lehet majd huppanni a kanapéra, Netflix (hátha van valami jó svéd krimi) vagy Youtube (hátha van valami jó politikai téma), és a vodka meg én, semmi más. Csak akkor lesz gond, ha telefonál a lány, szóval majd előtte fel kell hívni, és azt kell mondani, hogy korán lefekszem, reggel meg valahogyan a hangomat kell majd összevakarni, de ha szerencsém van, nem reggel, csak délből csörög majd.

Belép a lakásba, lepakol. És majd a szívbaj jön rá, amikor meglátja a lányt, ott áll a hálósoba ajtajában. Hogy a kisbaba beteg lett, és a tesója telefonált, hogy majd jövő hét végén. A vodkák a hátizsákban, nem bukott le, de érzi, hogy ez most neki nem segít, a feszültség és a csalódottság szétszaggatja a szívét. Hogy elmehetnénk moziba, mondja a lány. Vagy itthon is maradhatunk, ugye nem baj, és miért vagy fura. És csak áll, és érzi, hogy iszonyatosan dühös. A lány csak áll, lép egyet felé, aztán még egyet, ő meg egyre kevesebb erőt érez a lábában, előnti mindenhol a gyengeség. A lány meg csak jön, és már át is ölelte, érzi a lány is, hogy itt valami nincs rendben.

Állnak, átölelve egymást. "Mi van?" - kérdezi a lány. Van a hangjában egy kis ijedtség, de igazában elég nyugodt, legalábbis ahhoz képest, ami benne van. Ő pedig úgy dönt, hogy elmondja. "Gyűlöllek, hogy itt vagy, tiszta szívemből gyűlöllek. Vettem vodkát, és inni akartam nyugiban. Most meg itt vagy, és elrontottad az egészet." "Értem" - feleli a lány. Semmi balhé, semmi jelenet. Csak állnak, és az ölelés valahogy nem enged, jó így. Aztán eltelik pár perc. Mindketten megnyugszanak közben. "És most mi lesz?" - kérdezi ő. És a lány mondja: "Vettem szendvicset. Kérsz?"

Nem akarsz AA-ba járni minden unszolás ellenére sem?

Nem vagy egyedül: 995.000 másik alkoholfüggő ember ugyanígy érez.

Gyakran mégis azt látom, hogy orvosok és konzultánsok ebbe az irányba nyomják az érintetteket akkor is, ha valaki kifejezetten nem akar AA-csoportba menni. Van olyan kórházi osztály, ahol kötelező az AA-csoportok rendszeres látogatása. És a saját szememmel láttam – és szégyelltem magam helyette is – amikor kórházi orvos alázott meg ágyban fekvő betegeket, mert a hétvégén nem voltak AA csoportban.

Ezzel kapcsolatban érdemes tisztában lenni az alapvető tényekkel.

Magyarországon mintegy kétszáz AA csoport működik. Ha egy-egy csoportba átlagosan 25 fő jár, akkor összesen 5000 tagja van a hazai mozgalomnak.

Ugyanakkor szakértői becslések tág határok között 1 millióra becsülik az alkoholhasználati zavarral küzdők számát, tehát 995.000 alkoholhasználati zavarral küzdő ember úgy dönt, hogy nem akar AA-ba járni.

Az AA-ban az érintettek 0,5%-a találja meg a felépülési útját. Erre lehet azt mondani, hogy 995.000 ember tagadásban van, de szerintem inkább az a helyzet, hogy ennyi ember egyszerűen úgy dönt, hogy nem akar AA-ba menni, és ennél többet erről nem tudunk. Több értelme van tiszteletben tartani és megpróbálni megérteni döntésüket, mint megítélni őket.

Miért lett az Anonim Alkoholisták mozgalma ennyire erős?

Fontos megérteni, hogy az AA miért lett meghatározó a függőségről való gondolkodásban.

- Az Anonim Alkoholisták mozgalma volt az első olyan felépülési út, amely az „alkoholista” embert emberszámba vette, és büntetés helyett egy spirituális utat adott annak, aki változtatni akart az ivásán. Ez kivételes és egyedülálló lépés volt az 1930-as években. Korábban az „alkoholistát” ütötték-verték, bezárták, begyógyszerezték, és sokkal inkább bűnözőnek, mintsem

segítségre szoruló embernek tekintették. Az AA hatalmas fordulatot jelentett ebben.

- Az Anonim Alkoholisták mozgalma talán a világon elsőként ismertette el, hogy egy betegségnek tekintett állapot gyógyítását nem csak orvosok, hanem maguk az érintettek is támogatni tudják. Gondolj bele: az, hogy ma egy kórházban vagy egy rehabilitációs intézményben „felépülő függők” dolgoznak, fantasztikus dolog, mert sokkal emberségesebbé teszi az ellátásokat, és sok-sok embernek segít abban, hogy sikeresebb legyen a felépülési útján. Egyetlen más orvosi területen sem jellemző ez. Ez is az AA mozgalom hatásának tudható be.
- Az Anonim Alkoholisták mozgalom hatására többé nem tekintették büntetésre méltó bűnözőnek az alkoholistát, és ez elementáris szintlépés volt. DE: az AA mégis moralizáló módon fogja fel az „alkoholizmust”. Kicsit vallásos módon a megtévedt, hitetlen ember mintájára értelmezi a függőséget, és a megtérés mintájára fogja fel a felépülést. Ez egy mára elavult, és a korszerű pszichológiai ismereteink szerint meghaladott nézet.

Vagyis egyfelől az AA rengeteget tett azért, hogy ma emberségesebb legyen a bánásmód egy alkoholfüggő emberrel szemben, másfelől az AA egy félig-meddig vallásosan működő, és tudományos alapjait tekintve elmaradott álláspontot visz tovább.

De ami a legfontosabb, és fontos, hogy ez egyértelmű legyen: Az AA-val semmi baj nincs – egy sokak által használt felépülési út. Azzal van baj, hogy sokakra az AA-t akaratuk ellenére is ráerőltetik.

Gyakran azt érzem, hogy az AA-val szembeni indulatok talán azért annyira erősek, mert sok ember akarata ellenére jár csoportba. Egyszerűen sok addiktológus és addiktológiai konzultáns erre kötelezi azt, aki segítséget kér tőle. „Ha nem tetszik, nem is akarsz felépülni, és majd akkor gyere vissza, ha elérted a mélypontodat, és komolyan gondolod, és hajlandó vagy tisztességesen dolgozni” – sokszor hallottuk.

Miért kötelező sokszor az Anonim Alkoholista csoportok látogatása?

Ennek szerintem legalább három oka van:

- Az addiktológia válságban van: gondolj bele, hogy az alkoholfüggőséggel élő emberek 95-98%-ban soha nem kérnek segítséget az addiktológusoktól, és aki segítséget kér, gyakran kudarcként éli meg a terápiát. Az is válságtünet, hogy ennek a pontos okait sem ismerjük – vannak ötletek, hogy ez miért van így, de sajnos a leginkább elterjedt válasz az, hogy a „függők tagadásban vannak”. Ez egy szomorú közhely, mert valójában azt mondják vele, hogy nem mi, az addiktológia tehetünk erről, hanem a függőkkel van a baj. Aki így gondolkodik, az nem magában keresi a fejlődési lehetőséget, hanem a bajban lévő embert hibáztatja.
- Az addiktológusoknak helyenként szegényes az eszköztára. Természetesen ez nem vonatkozik minden szakemberre, de előfordul. Sok addiktológus orvos és konzultáns sajnos annyit tud kérdezni egy konzultáción, hogy most akkor ivott-e vagy nem. És annyit tud mondani, hogy „próbáljon nem inni, és legyen szíves absztinens maradni, mert maga egy alkoholista, és ha nem absztinens, azonnal vissza fog esni.” Ez vészesen kevés, és az AA ennél sokkal többet tud, hiszen van egy szigorúan kimunkált keretrendszere, és sok-sok kérdésre kész, egyértelmű válasza. És az eszköztelenség sok szakembert oda sodor, hogy AA-csoportra kötelezze a kliensét.
- A harmadik ok teljesen prózai: az AA hatalmas hálózattal rendelkezik, és legalább kétszáz helyen ingyenesen elérhető, és jobb híján oda legalább el lehet javasolni mindenkit. Ráadásul – ez személyes tapasztalat – az addiktológiai konzultáns képzésen is erős képviselte van az AA-s megközelítésnek (ugyanakkor a képzésben kritikus szakemberek is vannak, akik elsősorban a szabad választás jelentőségét hangsúlyozzák), ezért sok szakember úgy kerül ki a képzésből, hogy az AA-t korszerű és modern felépülési útnak tekinti. Szerintem nem korszerű (és nem is kell mindennek korszerűnek lennie), de ettől még rengeteg embernek segít, ez nem kérdés. Ismétlem, itt sem azt érzem problémásnak, hogy az AA szerepet kap, hanem azt, hogy érzésem szerint meghatározó szerepet más, korszerű és tudományos megközelítések rovására.

A lényeg, hogy az eszközszegénység, a hagyomány meg-nem-kérdőjelezése és a nagy AA-hálózat miatt köteleznek sokakat a csoportok látogatására. Szerintem ezt fontos érteni. És természetesen mindenkinek joga van ezzel nem egyetérteni – én például nem értek vele egyet.

Miért nem értek egyet a kötelező AA-látogatásokkal?

- Szerintem mindenkinek joga van megválasztani, hogy milyen felépülési utat akar bejárni. Senkit nem lehet akarata ellenére semmilyen felépülési felfogásba belekényszeríteni.
- Nem is hatékony ez a megoldás. Mert akarata ellenére nagyon kevés ember tud felépülni és teljes életet élni. Márpedig azért, mert valaki akár súlyos alkoholhasználati zavarral küzd, minden esélye megvan a felépülésre, ha támogatjuk abban, hogy saját döntése szerint induljon el a fejlődés útján. Igen, neked is!
- Szerintem a függőségről való gondolkodás egyik hatalmas rákfejéne a fekete-fehér megközelítés, és az AA megközelítése ilyen. A legtöbb ember számára ez a megközelítés ijesztő, és elveszi a felépüléshez szükséges erőforrásokat. Van olyan, hogy valakinek ez segít, de a többség számára ez az út nem opció.
- Az AA egy értékes hagyomány, amely sokaknak segít, és sokaknak nem - ezzel a kettősséggel együtt lehet élni. Ismerjük el, hogy csoportba járni jog, de nem kötelesség.

Összefoglalva: érthető, hogy miért kényszerítenek sokakat a csoportok látogatására, de attól még ez a megoldás az én véleményem szerint nem helyes.

Miért extra-káros az áldozatos hozzátartozó az alkoholfüggő ember számára?

Az önfeláldozás és a segítőkészség olyan tulajdonságok, amelyeket feleslegesen és gyakran torzan értelmezve túlságosan is értékelünk. Különösen igaz ez akkor, amikor hozzátartozóként valaki abban van, hogy tűr, segít és megmenti a párját az alkoholhasználat káros hatásaitól. Ha láttad már a Családi tudáscsomagot vagy

olvastál a témában, akkor jól tudod, hogy az áldozatszerep az egyik legnagyobb öngól, amit hozzátartozóként belőhetsz magadnak és a helyzetednek.

Mégis, ez a legnehezebben feladható szerepminta, mert az áldozatszerepből való kilépés nem más, mint a határhúzás megtanulása, gyakorlása, és - most jön a legnehezebb rész - folyamatos fenntartása akkor is, ha az kínosan kényelmetlen, és akkor is, ha ennek hatására a szerhasználat nem hogy nem csökken, hanem még növekszik is.

De van egy további szempont, amire ritkán figyelünk fel: ez pedig az, hogy az áldozatos hozzátartozó rendkívül fárasztó tud lenni, és folyamatosan meríti le a szerfogyasztó fél idegrendszeri energiáját (és persze a sajátját) is. Van valami energia-vámpírság az áldozati szerepben - talán leginkább az áldozat sóhajának csendjében lehet ezt megérezni. Nyilvánvalóan nem szándékosan, mégis ott van benne.

Fontos, hogy hozzátartozóként soha ne hibáztasd magad a társad ivása miatt, de ezzel együtt is érvényes: az áldozati magatartás azért is, mert fárasztó, triggerelheti a szerfogyasztást.

Az áldozatszerepből való kilépés irdatlan nehéz, mert valójában erre vagyunk szocializálva, ezt tanuljuk egész életünkben: önző dolog határokat húzni, és önző dolog a saját igényeinket előtérbe helyezni. Pedig a hozzátartozónak talán ez a legnagyobb feladata. Egyszerűnek hangzik, de borzalmas nehéz tud lenni.

Pedig az áldozatszerepből való kilépés valóságos energia-infúzió tud lenni, a szó legjobb értelmében: tartós motivációt ad a felépüléshez, miközben biztonságot és megtartó kereteket ad a másiknak ahhoz, hogy dolgozzon a felépülésén.

Ki a tökéletes segítő az alkoholfüggőségből való felépülésben?

Ez egy nagyon pragmatikus írás lesz, röviden összefoglalom ezzel kapcsolatban azt, ami szerintem a legjobb megoldás, ha segítőt keresel.

- Először is fontos elkerülni a nagy csapdákat (csak azért választod, mert híres vagy mert szimpatikus vagy mivel bűnösnek érzed magad, olyat választasz, akiről tudni lehet, hogy leüvölti a betegeit). A csapdákat most nem sorolom fel mind, belinkelek egy videót alulra, ahol a zsákutcs választások részletesen ki vannak fejtve.
- Fogadd el, hogy nincs feltétlenül tökéletes segítő, ahogyan nincs feltétlenül tökéletes szőke herceg sem. Rengeteg tisztességes és felkészült segítő-szakember van, mindenkinek megvannak az erősségei és a gyengeségei, és bármelyik jó választás lehet számodra, aki nem bántalmaz. Nem jó döntés a tökéletesre várni.
- Minden segítő kapcsolat hozzá fog tenni valamit a felépülésedhez, még akkor is, ha úgy zárod le, hogy nem érted el vele a szerhasználati célkitűzésedet. Tegyük fel, hogy voltál 3 segítőnél, és az utolsónál tudtál elkezdni nem inni - ettől még feltehetően a másik két segítőtől kapott és hozott élmények is benne vannak a teljesítményedben. A hátizsákodban vitted magaddal a tapasztalatokat, és végül éppen ennél a segítőnél érték be.
- Nem kell, hogy "felépülő függő" legyen. Van az a széles körben elterjedt babona, hogy "egy alkoholistának csak egy alkoholista segíthet". Azért, mert valakinek van szerhasználati tapasztalata, még simán lehet egy érzéketlen tapló, aki megszégyenít, és semmi érdemét nem tud neked mondani. És attól, hogy nincs ilyen tapasztalata, még simán lehet egy profi, érzékeny és tapintatos szakember. Tehát a függőség-sztori nem predesztinál senkit sem arra, hogy jó, sem arra, hogy rossz tanácsadód lesz valaki.

Menthetetlen alkoholista – mit adhatsz neki, magadnak?

Sokan és sokszor írástok egy-egy üzenetben, hogy "menthetetlen alkoholistának" érzitek magatokat. Szerintem senkit nem tudok meggyőzni arról, hogy nem menthetetlen, még akkor sem, ha bennem van erre vonatkozóan egy mély-mély meggyőződés. De azt hiszem, hogy nem is lenne értelme ezzel próbálkozni.

A menthetetlenség egy érzelem, és ugyanolyan gondoskodást kíván, mint az összes többi, más érzelem. Aki menthetetlen, annak talán arra van szüksége, hogy elfogadja az, aki fontos számára, hogy ő menthetetlennek érzi magát, és együtt legyen vele a menthetetlenségében. Egy érzelem akkor tud múlni, ha elfogadják.

Amikor konzultációs folyamatot kezdek valakivel, aki magát menthetetlennek érzi, akkor kezdetben nincs más, csak az, hogy együtt vagyunk ebben a menthetetlenségében: figyeljük és elfogadjuk. Ez talán a legtöbb és legfontosabb, amikor valaki ebben az állapotban és az érzelmi senkiföldjének ebben a sivatagában tengődik.

Minden érzelem és állapot azt az egy dolgot kívánja, hogy ne legyen magára hagyva - és a menthetetlenség-tapasztalat talán az egyik leginkább magányos tapasztalat és létállapot. És ami ilyenkor nagyon-nagyon nehéz, hogy a saját menthetetlenség-érzésedet el tudd fogadni olyannak, amilyen.

A legtöbb, amit ilyenkor mondhatsz és adhatsz, másnak is, magadnak is: "Menthetetlennek érzed magad? Itt vagyok veled."

Analízis paralízis - ha valamiről túl sokat tudsz, képtelenné válsz a helyes döntésre. Függőség esetén fordított a helyzet.

Az analízis-paralízis tipikus példája az étkezi tippek és módszerek útvesztője. Olyan sok táplálkozási módszer és megközelítés létezik, hogy könnyen elbizonytalanodsz, melyik megfelelő számodra.

A függőség kapcsán fordított a helyzet: csak egy utat ismersz, és ettől bénulsz le.

Függőség esetén a lefagyás kettős:

- Cél: Tudom, hogy változnom kellene, de csak egy utat látok magam előtt (absztinencia-célkitűzés), ez az út nem tetszik / túl nehéz számomra, és ezért semerre nem indulok el vagy vesztesnek látom magam.
- Eszköz: Csak egy eszközöm van (a mától nem iszom elhatározása), de ebben folyamatosan kifáradok, ha megbotlok, akkor büntudatot és szégyent élek át.

Az absztinencia-célkitűzés kizárólagossága és a "mától nem iszom" refrénje sokak számára bénító, miközben jobbra ez az egyetlen út, amiről hallani lehet. A tévébe és a magazinok címlapjára csak azok kerülnek fel, akik sok-sok próbálkozás után sikerrel teljesítették az egy cél és egy módszer kihívását.

Tisztelet érte, de a tényen nem változtat: ők az elenyésző kisebbség, miközben a többség pont ennek a látásmódnak az egyeduralma miatt a kudarc folytonos tapasztalatának fogja.

A legnagyobb nehézség az, hogy nem elég fejben felismerni, hogy több szerfogyasztási cél közül választhatsz, mert az egy út dogmája olyan mélyen a bőröd alá égett, hogy az is nehéz, hogy a kisebb sikereidet valóban sikerként ünnepehesd, miközben addiktológiai szakértők kórusa zengi a füledbe, hogy csak egy út van, és ha nem ezen jársz, akkor csak vesztes módjára hazudsz magadnak.

Bátorság kell hozzá, hogy képes legyél elfogadni és elismerni a kisebb lépéseid jelentőségét is.

Bátorság kell hozzá, hogy ne mások mondják meg neked, hogy milyen célt kövess, hanem magadnak válassz célt.

Bátorság kell hozzá, hogy miközben tévé és rádió az egy út refrénjét zengi, merj másképpen is felépülni, mint ahogyan elvárják tőled.

Bátorság kell hozzá, hogy a függésegedet képes legyél nem morális bukásként, hanem előtted álló kihívásként szemlélni.

Apró lépésnek tűnik, de gyakran sokkal nehezebb ezt a belső szemléletváltást meglépni, mint a sóvárgásodat kezelni vagy az elvonási tünetekkel megbirkózni.

Ha nem sóvárogsz, hanem automata üzemmódban kezdesz inni, akkor az a helyzet, hogy nem érzed a sóvárgásod.

Gyakori és normális jelenség, ha alkoholfüggőként azt mondd az első konzultáción, hogy nem érzel szinte soha sóvárgást, hanem egyszerűen automata üzemmódra váltasz, és úgy kezdesz inni.

Mi van ilyenkor? Valóban nem sóvárogsz? Vagy sóvárogsz, csak nem érzed?

Szerintem az utóbbi: a függőség érzékelés-gyengeség. Aki függőséggel küzd, kevésbé érzékeli a testét és a saját érzelmeit.

- Nem érzed, hogy fáradt vagy, hanem azt érzed, hogy inni akarsz.
- Nem érzed, hogy haragszol valakire, csak azt érzed, hogy inni akarsz.
- Nem érzed, hogy szorongsz, csak azt érzed, hogy inni akarsz.
- Nem érzed, hogy elvonási tüneteid vannak, csak azt érzed, hogy nem teljes a világ, ha nem iszol, és ezért inni akarsz.

Ha függőséggel küzdesz, a saját érzelmi világod és a saját testi érzékelésed homályosan jelenik meg számodra, miközben az egyetlen éles fényben megjelenő dolog az érzékelésed horizontján a szer: a félelem helyett a szert érzékeled és a szorongás helyett a szert érzékeled.

Az automata üzemmód ennek egy hétköznapi elnevezése a legtöbb esetben. Azért érzed automatának az ivásod, mert nem érzékeled a sóvárgásod.

Mert a sóvárgást meg kell tanulni érezni és érzékelni. Valójában szerintem nincs automat üzemmód, hanem az van, hogy a szer iszonyatos erővel rántja el a figyelmed fókuszát a saját testedről és az érzelmeidről. Minél tovább állsz ellen az ivásra vonatkozó vágyadnak, annál inkább képessé válsz a sóvárgásod érzékelésére is.

Ez olyan benned lévő képesség, amit edzeni lehet. Először kell edzeni a sóvárgásra való képességet, kiélesíteni ezt az érzéket, és utána, amikor már észlelhetővé válik a sóvárgás, akkor lehet a sóvárgással is dolgozni.

Szemét dolog, de így van: még a sóvárgásért is meg kell dolgozni sokszor.

Az érzékelés-gyengeség nem csak a sóvárgásra vonatkozik: a másnaposság-érzékelés is sérülhet sok esetben, és ezt is vissza lehet állítani kitartó munkával. Az erről szóló posztot belinkelem hozzászólásként.

Te elfojtott érzelmekkel aknázod alá az életedet?

Amikor megszülettél, a szüleid lesték és várták, hogy végre megszólalj, kifejezd magad. Lesték minden mozdulatodat, és drukkoltak, hogy minél előbb kimondd az első szót. Talán fel is jegyezték és el is mesélték neked, hogy mit mondtál elsőként.

Neked mi volt az első szavad?

Aztán várták, hogy végre két lábra állj, járni kezdj, és elindulj, szaladj a saját lábodon. És amikor először tettél meg néhány lépést egyedül, tapsoltak, a karjukba vettek, és össze-vissza puszilgattak.

Elmesélték neked, hogy milyen volt?

De aztán egyszerre minden megváltozott. Egyszerre már nem azt akarták, hogy beszélj és kifejezd magad és rohangálj, hanem azt várták el, hogy maradj csendben, viselkedj jól (bármit jelentsen is ez), ne sírj, ne ordibálj, hanem legyél csendben, ne rohangálj annyit, és főleg, hogy ne hisztizz. Talán még egy-két pofont is kaptál, ha túlfeszítetted a húrt.

Lassan megtanítottak valami egészen másra: hogy ne fejezd ki az érzelmeidet, hogy ne fejezd ki az igényeidet, és hogy ne mozogd ki magadból a benned lévő feszültséget. És persze ugyanezt várták el az iskolában is: ülj, hallgass, és tegyél úgy, mintha érdekelne, ami ott folyik, és tegyél úgy, mintha tanultál volna.

A szabály egyszerű: Ne fejezd ki magad, ne legyél őszinte azzal kapcsolatban, amit érzel és átélsz.

És ennek lett egy végzetes következménye.

A fejedben megszületett a belső kritikus, ami kritizálja az érzelmeidet és vágyaidat.

Tudja, hogy nem szabad dühösnek lenned, elmagyarázza, hogy nem lehetsz elégedetlen, kifejti, hogy már megint hülyeséget akarsz, tudatja veled, hogy már megint elbasztad, és legfőképpen a fejedbe szuszakolja, hogy hülye vagy.

Nem szabad másra vágni, nem szabad irigynek lenni, nem szabad gyűlölni, nem szabad haragudni, nem szabad félni, nem szabad kárörvendőnek lenni, nem szabad a másét akarni, nem szabad visszabeszélni, nem szabad nemet mondani, nem szabad utálni a munkádat, nem szabad türelmetlennek lenni - és a sornak nincs vége.

A gond ezzel az, hogy az érzelmeidet ez hidegen hagyja: nincsenek jó és rossz érzelmek, hanem csak érzelmek vannak, amelyek élni és áramlani akarnak, és minél jobban elfolytjuk őket, annál nagyobb feszültséget csinálnak.

Még rosszabb, hogy az elfojtott érzelmeken úgy virágzik ki a szégyen, mint a konyhapult mögé esett kenyérdarabkán a penész. De rakódik rá büntudat és önvád is jócskán. Olyan vastag rétegben nőnek rá, hogy az eredeti érzelem sokszor már nem is látszik, nem is érződik.

De az érzelmek vastörvénye az, hogy nem engedik teljesen eltüntetni magukat. És utat törnek maguknak.

A függőség pedig sokszor nem más, mint az elfojtott érzések aknamunkája: az alkohol például segít abban, hogy az ember átélhesse azokat az érzelmeket, amiket szégyell vagy amiket magának sem mer bevallani. Hogy találkozzon azokkal az érzelmekkel, amelyek a normális hétköznapiakban nem vállalhatók.

Ezért a felépülés sokszor az érzelmek iskolája is: megismerni, elfogadni és szeretni bármilyen érzelmet, amelyik megjelenik, még akkor is – sőt éppen akkor – amikor egy "illetlen", "felháborító" érzésről van szó, elmondani a másik számára, ami benned van, még akkor is, ha a másik voltaképpen azt várja tőled, hogy hazudj neki, tagadd le, mit érzel.

A felépülés munkájában az egyik legnagyobb kihívás megtalálni azt, amit nem érzel, de érezned kellene, és kimondani azt, amit nem szabad, pedig régóta feszít belülről.

És persze ez a legcsodálatosabb is.

Amikor megérezed, amit eddig nem éreztél, az olyan, mintha évek után először vennél egy mély levegőt. És amikor kifejezed a másik számára, amit te pontosan tudsz már régóta, de tudod, hogy tilos kifejezni, az olyan, mintha együtt közösen vennétek egy mély levegőt.

Az érzelmeid csendes és őszinte kimondása a másik felé nem agresszió és nem bántalmazás, hanem ajándék, amellyel magadnak és neki is rengeteget adsz. És ami a felépülésed egyik legfontosabb mérföldköve.

Számodra erkölcsi megújulás vagy inkább öngondoskodás a felépülés?

A felépülést hagyományosan erkölcsi megújulásnak tekintjük. Ha inni erkölcsi romlottságot jelent, akkor felépülni azt jelenti, hogy az ember felismeri bűnösségét, elkötelezi magát a morális megújulás irányában, és jó útra tér. Innentől kezdve a megcsúszásait erkölcsi botlásnak tartja, és igyekszik újra és újra visszatérni az erkölcsös útra.

A megcsúszást ilyenkor mindig büntudat és szégyen kíséri: újra hibáztam, újra vétkeztem - mondja magának az ember ilyenkor, és igyekezve megbánni bűnét, azon van, hogy újra jó útra térjen, és ne igyon többé.

Ha a felépülést öngondoskodási projektnek fogod fel, akkor inni azt jelenti, hogy nem vagy még képes rá, hogy megfelelően törődj önmagaddal. Ha megcsúszol, akkor egyfelől úgy látod magad, mint aki előtt még újabb feladat és kihívás áll, másfelől üdvözölni vagy képes az újabb tanulási lehetőséget.

Aki képes tanulni a megcsúszásából, és iskolázza magát erre, az minden megcsúszás után képessé válik levágni a sárkány egy újabb fejét, miközben egyre kevesebb büntudatot és szégyent él át.

Ha olvasod a posztokat már egy ideje, tudod, hogy nem vagyok híve a morális felfogásnak. De amit ennél is rosszabbnak, károsabbnak tartok, az a fekete-fehér gondolkodás.

Hiszen a felépülésnek mindig lehet erkölcsi vonatkozása is: ha képes vagyok megtartóztatni magam, az erkölcsi értékkel is bír. És ugyanígy igaz az is, hogy ha képes vagyok a sóvárgásomat kezelni, akkor újabb lépést tettem az öngondoskodásom fejlesztésének útján.

Nem kell a felépülést vagy-vagy dimenzióban látni, és ítélni azok felett, akik másképpen gondolkodnak. A felépülés egyik csodája, hogy sok-sok változatos útja lehet, és mindenkinek a maga útján kell vágnia az ösvényt. Ha úgy érzed, hogy te teljes mértékben a morális vagy az öngondoskodási úton vagy elköteleződve, azzal nincs gond, de érdemes nyitni magad a másik irányba is vagy megvizsgálni magad a másik szempontból is - és ki tudja, talán találsz benne olyan értéket vagy lehetőséget, ami továbbvisz az utadon.

A vagy-vagy gondolkodás lezárja a gondolkodást, de az is-is gondolkodás új utakat nyit akkor is, ha mégis elköteleződsz az egyik úton. A nyitottság és ez elköteleződés nem zárja ki egymást.

Mi a siker? És mi a kudarc?

Az alkoholfüggőségéből való felépülés hosszú út, tele buktatókkal és kihívásokkal.

De mi jelenti a sikert? És mi jelenti a kudarcot?

Először is fontos tisztáznunk, hogy mit is értünk siker és kudarc alatt.

Mi a siker?

A siker személyes élmény, ami mindenki számára mást jelent. Az alkoholfüggőségéből való kilábalásban a siker lehet egyetlen tiszta nap, lehet az, amikor észreveszed, hogy a múlt hónapban mindig kevesebbet ittál, mint előző hónapban, lehet az, hogy hosszú ideje absztinens vagy, de gyakran lehet siker egy új hobbi felépítése vagy egy szeretetteljes emberi kapcsolat kialakítása.

A siker az apró lépésekben rejlik - azokban az ici-pici döntésekben, amiket nap mint nap hozol az alkoholmentes élet vagy a mértékletesség felé vezető úton.

Azokban a pillanatokban rejlik, amikor képes vagy ellenállni a kísértésnek és kitartani a céljaid mellett. És amikor a botlás ellenére is mész tovább.

Mi a kudarc?

A kudarc a bukás illúziója, amikor önváddal és büntudattal bántod magad. De ennél sokkal több: a tanulás és az újrakezdés lehetősége is egyben.

Előfordulhat, hogy az alkohol iránti vágy erősebbnek bizonyul, mint te magad. Ez nem jelenti azt, hogy mindennek vége. A kudarc lehetőséget ad arra, hogy átgondold a döntéseidet, megértsd, mi vezetett ide, és újra elindulj.

Azok a tapasztalatok, amiket a kudarcokból merítesz, segíthetnek abban, hogy erősebb és kitartóbb légy a továbbiakban.

Fontos megérteni, hogy az alkoholfüggőségből való felépülés hosszú, izzadságos folyamat, ami tele van kihívásokkal, de ugyanakkor lehetőségeket is rejt magában. A siker nem mindig egyenes vonalú mozgás, de minden lépés, amit az alkoholmentes élet vagy a mértéktartás felé teszel, közelebb visz téged a sikerhez, de legfőképpen: közelebb önmagadhoz.

Miért irgalmatlan nehéz segítséget kérni alkoholfüggőként?

Nem feltétlenül azért, mert egyedül akarsz túljutni rajta. Nem feltétlenül azért, mert tartasz tőle, hogy akaratod ellenére absztinenciát kell vállalnod. Ezek mind lehetségesek, de van egy ennél sokkal nagyobb akadály is.

Nem lehetsz biztos benne, hogy - a szó igazi és mély értelmében - tényleg segítőt, és nem egy rendőrt találsz magadnak.

Aki depresszióval fordul pszichológushoz, egy dologban biztos lehet: nem fogják kioktatni és hibáztatni, nem fogják jobban tudni nála, hogy mi fáj neki, és nem fogják játszmának nevezni a megoldási és kiútkeresési próbálkozásait.

De az simán megengedett és elfogadott, hogy egy alkoholfüggővel "keményen" bánjanak vagy játszmának minősítsék a segítségkérési kísérletét.

Alkoholfüggőként simán bele lehet futni abba, hogy lenézéssel, megvetéssel vagy elutasítással találkozol.

- Amikor a pszichológus közli, hogy majd akkor gyere vissza, ha már absztinens vagy, mert egy "aktív függővel" nem lehet dolgozni. Hetekig-hónapokig gyűjtötted az erőt, hogy felhívd, kaptál egy időpontot, vártál rá, és első alkalommal megkapod, hogy mehetsz haza, és küzdhetsz egyedül. Ha túl vagy a nehezén, szeretettel várnak vissza.
- Amikor a konzultáns közli, hogy akkor mátol absztinencia és csoport, és ha nem tetszik, akkor keress mást. Mert ha nem tetszik, akkor tagadásban vagy, tolod tovább a régi játszmát, és "döntse el uram, hogy akkor most komolyan akar dolgozni vagy inkább inná tovább".
- Amikor a kórház orvos - aki a felvételnél még kedves-aranyos volt - kiabál veled a hétfői viziten, mert nem voltál a hétvégén AA-ban, fejedre olvassa a bűneidet a melletted fekvők és még három ápoló szeme láttára, majd közli, hogy ideje lenne őszintén változni és nem hazudni.

És te pontosan tudod, hogy bele lehet futni ezekbe a helyzetekbe, mert a függőséggel kapcsolatos morális előítéleteket nem csak buszon-villamoson szajkózza mindenki, de ezek az előítéletek sokszor a szakmai közbeszédben is fel-fel bukkannak. És nem csak ott.

De.

Jogod van a tisztelethez és a figyelemhez, és ahhoz, hogy emberként bánjanak veled.

Kötelességed saját magadért ajtót mutatni a segítődnél, ha bántalmaz vagy megaláz téged egy segítő kapcsolaton belül.

Lehetőséged van másikat keresni.

Esélyed van egy elfogadó és támogató segítő kapcsolatban felépülni, és egy boldogabb, teljesebb életet élni.

A célodról álmodsz vagy a rendszeredet építed?

Elcsodálkozom rajta, amikor látom, hogy sok felépülési program arról szól, hogy próbálj józan maradni, és ezt minél tovább elviselni. Eközben bízunk abban, hogy átevickélsz az első 90 napon, és még onnan is minél több időt kibírsz, mert onnantól - tudományos tény - már kisebb a visszaesés esélye. Ez nem sokban különbözik attól, amikor eltökéled, hogy többet nem iszol, és próbálsz kitartani.

Mindkét esetben egy célra állítod rá magad, gyakran anélkül, hogy közben folyamatosan építenéd és erősítenéd a rendszeredet. Hogy épül-e közben egy rendszer, azt onnan lehet tudni, hogy mennyire stabilizálódik az életmódod, mennyire vagy képes átmenni a magas kockázatú helyzeteken, és mennyire stabilizálódik a megcsúszási képességed.

Mert megcsúszás van és lesz. Nem mindig, de az esetek 80-90%-ban van megcsúszás.

A kérdés nem az, hogy megcsúszunk-e, hanem az, hogy tudsz-e másképpen megcsúszni, mint a programod elején. Ha a megcsúszás ugyanolyan sokáig tart, ha a megcsúszás visszalök a szégyen és a büntudat mókuskerekébe, ha a megcsúszás visszaesésbe sodor, akkor az azt jelenti, hogy a rendszered nem lett még kellően felépítve.

A rendszerépítés több dolgot jelent egyszerre:

- például az idegrendszer edzettségét, amivel képes vagy elviselni és menedzselni a stresszt,
- tudatosságot, amivel képes vagy egyre gyakrabban elkerülni a magas kockázatú helyzeteket (vagyis a stresszt),
- az egészségesen felépített önzést, amivel képessé válsz a saját érdekeid védelmére;
- és még sok-sok dolgot, a lényegét szerintem érted.

A kérdés az, hogy a rendszered milyen edzettségi szintet ér el. Mert időnként a szél belekap a vitorlába, a hullámok magasra csapnak, és azokon a helyzeteken át kell menni. A vihar nem kér engedélyt rá, hogy lecsapjon, és nem egyeztet időpontot veled.

A vihar nem a céljaid magasába emel, hanem a rendszered szintjére rombol vissza (James Clear után szabadon) - ez így normális, így egészséges. Ezért a kérdés mindig az, hogy neked mit tud a rendszered.

Ha rendszeresen iszol, és nem szoktál másnapos lenni, az nem azt jelenti, hogy jól bírod a piát, hanem azt, hogy sérült a másnaposság-érzékelésed.

Van, aki úgy érzi, hogy annak ellenére, hogy rendszeresen és sokat iszik, mégsem másnapos. Vagy ha másnapos is, ez a másnaposság nem fáj, nem sajog és nem robban tőle szét a feje. Amikor valaki elkezd ritkábban fogyasztani, azzal a másnaposság-élmény egyre gyötrőbbé tud válni.

Mi ennek az oka?

Az, hogy a rendszeres alkoholfogyasztás során nem a másnaposság lesz enyhébb, hanem egyre kevésbé érzékeljük fájdalmasnak. Egyszerűen hozzászokik az ember, ahogyan hozzá lehet szokni a kényelmetlen cipőhöz vagy a szakadt kabáthoz is.

A test és az idegrendszer beárazza az alkoholt, elkezdi normálisnak tekinteni, és miközben rendszeresen iszunk, úgy érezzük, hogy voltaképpen nem is olyan vészes a helyzet, hiszen nem élünk át gyötrő másnaposságot.

De ez csak a képlet egyik oldala.

A másik oldala a függőség maga, ami részben önérzékelési és öngondoskodási sérülés is.

A függőséggel küzdő ember kevésbé érzékeli a testét, kevésbé érzékeli az érzelmeit, ezért amikor a másnaposságról van szó, akkor kevésbé érzékeli azt is, hogy a testét és az elméjét ez milyen mélyen megviseli.

Akár évtizedeket el lehet tölteni a folyamatos másnaposság és harmadnaposság állapotában úgy, hogy az ember nem érzi tragikusnak a helyzetet.

Visszatekintve érzékelhető igazán, hogy mit jelent a másnaposság.

Amikor eltelik az első 7-12 nap, és az alkohol kiürült az idegrendszerből, egyszerre könnyebbé és szebbé válik a világ - itt megnyílik az érzékelésnek egy új dimenziója annak számára, aki rendszeresen alkoholt fogyaszt. És ha ezt követően iszol, akkor képessé válsz érezni azt is, hogy mit jelent a testednek valójában a másnaposság.

Az érzékelés képes visszaélesedni: sokan beszámolnak róla, hogy hosszabb absztinens időszak után a másnaposság fájdalmas és gyötrő élmény volt, és valójában nem harmadnapra, hanem negyed-ötöd-hatodnapra jöttek csak ki belőle. Mert tényleg ennyi ideig tart. Csak nem érzed.

És ez csak egy dolog azok közül, amiket az alkohol hatása alatt nem érzeksz. De még nagyon sok más dolog is van.

A megcsúszás legfontosabb arany szabálya szülők esetében: a gyerekek.

Van, hogy már tudod, hogy meg fogsz csúszni, mert ez egy ilyen nap. Majd holnaptól, mondod magadnak.

De a megcsúszásban is van, lehet kontroll, a megcsúszás sem fekete-fehér, ha megcsúszol, felnőtt módjára kell megcsúszni. Ha szülő vagy, a gyermekedre tekintettel kell megcsúszni.

Hazaérsz, fáradt és kimerült vagy, és pontosan tudod, hogy még mi vár rád, mielőtt véget ér a nap. Zsilipelsz a bejárati ajtón, belépsz, egyszerre ketten ugranak neked, az izzadságodtól sem riadnak vissza, ragadnak rád, mint piaci árusok, neked meg úgy kell tenned, mintha élveznéd, és valahol élvezed is, de még kattog a fejedben, próbálsz a fejedben tartani, hogy arra a három átkozott email-re mindenképpen válaszolnod kell, az arcodon megvillanó mosolyt magadra rángatod.

Várjatok kicsit, anya hadd pakoljon le, és hadd vegyek egy gyors fürcsit. Fürdés után ott van egy rakás feladat, pedig te nagyon fáradt vagy. Be kell tenni a mosást, a párod szintén fáradt, most esett át ő is ajtón, és elfelejtette megvenni a borsót a

vacsorához - erre is ki kell találni valamit. Ráadásul rá kell telefonálni a bojlerszerelőre is, mert bár azt mondta, hogy hatkor beugrik megnézni, miért csöpög az az ócskaság, természetesen nem jelent meg. Kéne venni egy újat, majd egyszer.

Leülsz melléjük játszani. Nem kell sok, elég 15 perc, amikor csak rá figyelsz. 15 perc: neked végtelenül sok, neki elég, ha ennyit kap naponta osztatlan figyelmet (a legtöbb gyerek ennyit sem kap), ez 90%-ra tudja tölteni az érzelmi akkuját. Foglalkozz csak azzal csak 15 percen át, amiben ő van. Építed a kockavárat, melléülsz, ahogy lerajzolja a játszótéri bunyóját, mondod neki, hogy ilyen szép rajzot te még nem láttál. Anyának adod? Szeretném feltenni az ajtómrá.

Vacsora. Kiveszed a paradicsomot a hűtőből, vetsz egy pillantást a sörre, és gondolatban azt mondod neki, hogy még várnod kell, most a gyerekekkel vagyok. Most még vacsora. Engeded ökörködni őket egy kicsit, mesélni, ha van kedvük hozzá, hogy mi történt. Próbálsz lassan merni a levest (a szomszédától kértetek végül borsót), figyelni arra, hogy esztek és együtt vagytok. Aztán segítenek lepakolni az asztalt, betenni a táányérokát és az evőeszközöket a mosogatógépbe. Bekapcsoljátok együtt.

Fürdés. Már megint kifolyatták a vizet, nem baj, ez van, végül is nem ázik be az alsó szomszéd. Fel kell törölni a vizet. Adsz neki törölközőt, finoman megtörölöd, közben adsz neki egy puszit, a szemekkel a kullancsokat kutatod.

Fogmosás: gyere, mossunk együtt fogat. Nem, még nem vagy kész, alaposan kell kincsem. Igen, ott hátul is, még egy kicsit, jó lesz, szép és erős fogaid lesznek.

Be az ágyba. Boribon, Füttyös Vilkó vagy - igen, ma este is, mindegy, ez van - Bogyó és Babóca. Miközben olvasod, a holnapi megbeszélés jár az eszedben. Fogalmad sincs, melyiket olvasod, miről szól, a száddal olvasod, a fejedben a holnapi megbeszélések kattognak. Nem baj, olvasol, miközben ők odabújnak hozzád. Aztán még néhány szó, betakarod, állítólag a legtöbb dolog, amit egy másik emberért tehetünk, ha finoman betakarjuk. Puszi, ölelés, kicsit vársz, és kimész a szobából.

Még mindig vársz, mert simán kijön 10 perc múlva, hogy anya, nem találom a babámat, segíts megkeresni. Úgy érzed, hogy ez már sok, felrobbannál a dühtől. Rendben van, dühösnek lenni ér, attól még a babát meg kell keresni. Visszatereled,

betakarod újra, puszi újra, ölelés újra. Vársz. Szóval vársz még, kimész, még mindig vársz, aztán odalépsz újra az ajtóhoz, belépsz a szobába, és hallgatod a légzését.

Kicsit kimész. Ránézel a párodra, oké, ő nem iszik. Lesz valaki, aki józan, ha mégis megébrednek.

Visszamegy a gyerekszobába. Figyeled, ahogy szuszog. És lesz egy pillanat, amikor a légzése elmélyül és ritmust vált - most aludt el.

Behajtod az ajtót.

És akkor.

Ha a visszaesést csak kudarcnak éled meg, annak súlyos következményei lehetnek.

A kudarcélmény rombolja a stabil kontroll felépítését, függetlenül attól, hogy absztinenciát vagy kontrollált fogyasztási pályát választasz.

Ha a megcsúszást csak kudarcként éled meg, hat különböző formában ártasz magadnak:

- Megerősíted magad a függőség-identitásban. Amikor megcsúszol, kudarcot élsz át, és azt mondd magadnak, hogy na, ezt elszúrtam, látszik, hogy nem vagyok képes megállni, tehát függő vagyok és függő is maradok. Ekkor valójában nem teszel mást, mint megerősíted magad a függőség által meghatározott identitásodban. Minél inkább magadra vonatkoztatod a függőséget mint identitást, annál nehezebben tudsz tanulni a megcsúszásból. Hiszen egy "függő örökre függő marad", örökre a visszaesés szélén táncol, sőt, olyan, mint egy időzített bomba, amely bármikor berobbanhat - elegendő, ha elsétál egy kocsmá mellett. Mivel az életünket az identitásunkból élve éljük, ha függőként tekintünk magunkra folyamatosan, akkor örökre a visszaesés szélén és a visszaeséstől félve fogunk létezni. A visszaesés kudarcként való átélése megerősíti a függőség-identitást. Ugyanakkor fontos, hogy a függőség-identitás

gyengítése nem egyenlő azzal, hogy nem vagyunk tudatában a sérülékenységeknek, és el kell ismerni, tiszteletben kell tartani, hogy valakinek éppen a függőség-identitás folyamatos fenntartása jelent megoldást.

- Veszítesz az életerődből. Minden sikeres vállalkozó pontosan tudja, hogy a pályája során őt ért kudarcok valójában a cég felépítésének fontos építőkövei, állomásai voltak. Ugyanez a tudás hiányzik a legtöbb esetben, amikor alkoholfüggő emberekkel dolgozom együtt. A megcsúszás vagy akár a visszaesés élménye éles és fájdalmas kudarc-élmény. A vállalkozó a kudarcából tanulni tud, mert ezt tanulta meg a vállalkozó-iskolában. A kudarc után nem energiát veszít, hanem energiát nyer. A függőséggel kapcsolatban viszont azt tanultuk meg, hogy a függők függők maradnak, soha nem változnak meg, és a legtöbbször visszaesnek - és a legtöbbször egy megcsúszást ennek bizonyítékeként fogsz fel. Ez a függőség-hagyomány olyan erős, hogy még az alkoholfüggőséggel küzdő sikeres vállalkozók is totálisan azonosulnak vele. Mintha ketté lennének vágva. Amikor csak és kizárólag kudarcként éled meg a megcsúszást, egy újabb életerő-darabkát vágsz ki magadból, és elveszed annak az esélyét, hogy gyengítés helyett erősítsd magadat. Ha ez sorozatosan történik és ismétlődik, a veszteség csak halmozódni fog.
- A környezetedet megerősíted abban, hogy csak veled van a baj. Ha a visszaesést csak kudarcként éled meg, akkor ezt a megélést a környezeted felé is ki fogod sugározni. A megcsúszásod a te ügyed, és nem helyes érte a családodat hibáztatni. De ettől teljesen függetlenül: ha csak kudarcként tudsz ránézni a helyzetre, akkor a társaddal sem tudod átbeszélni, hogy mi történt, nem tudsz tőle segítséget kérni és nem tudsz továbblépni.
- Bezárod magad a szégyen körforgásába. A megcsúszás-szégyen-visszaesés örök körforgásában kulcstényező, hogy a megcsúszást kudarcként éljük meg, és a kudarcot követő szégyen vakká tesz téged arra, hogy lekövesd az események, az érzelmek és az elmulasztott lehetőségek láncolatát. Ilyenkor eláraszt a szégyen, és egyfajta fagyott állapotba kerülsz. Az ivással traumatizálódott a tested és az

idegrendszered. Bár lehetséges, hogy egy másik, korábbi trauma miatt ittál vagy fogyasztottál, de - és ez a lényeg - a szégyennel újabb traumát élsz át, ez pedig megerősít és benne tart a szégyenkerékben.

- Újraindítod a "mától nem iszom" vesztes játszóját. Ha a megcsúszásod kudarc volt, akkor nem tudsz belőle tanulni, és akkor ugyanazt fogod csinálni, mint korábban. Elhatározod, hogy márpedig mától nem iszom. A "mától nem iszom" elhatározása önmagában gyakran nem segít, és talán mögötted is van pár száz ilyen mondat, és most már ennek az oka is világos. A "mától nem iszom" mondat valójában a megcsúszás-szégyen-visszaesés körforgásának a része - sokak számára ez a refrén a függőség végtelen dalában.

És most jön a hatodik, a legsúlyosabb probléma.

Amikor csak személyes kudarcként éled meg a visszaesést vagy a megcsúszást, akkor elvéted az információt, amiből tanulni és építkezni tudsz.

Pont úgy, ahogyan a megszegényített gyerek sem tud tanulni, mert az idegrendszerét és a figyelmét a szégyene foglalja le. Talán olyan vagy a megcsúszás utáni szégyenteljes időszakban, mint az a gyerek, aki betörte az ablakot, és most szülei haragjától megszegényülve a sarokban szűkül. Az egyetlen célja a túlélés, és ezt az állapotot az idegrendszered életveszélyes helyzetként fogja azonosítani.

Ilyen állapotban nem lehet tanulni és fejlődni - pedig pontosan itt kellene és lehetne!

A visszaesés és a megcsúszás éppen azért fontos, mert felszínre hozza azt az információt, amivel a következő alkalommal egy hasonló helyzetben már sokkal kisebb eséllyel fogsz megcsúszni. Ez nem azt jelenti, hogy soha többet nem fogsz megcsúszni. Hanem azt, hogy valami látható lett, valamit megértettünk, és többet látunk az összképből.

A megcsúszásból kijövő információ megdolgozandó anyag, a kontroll vagy az absztinencia újabb építőköve.

Hogyan dolgozunk a megcsúszással?

- El kell takarítani az útból a szégyen-érzést vagy legalábbis le kell halkítani, engedni kell megjelenni a többi érzelmet is. A szégyent ugyanakkor nem elfojtani kell, mert az érzelmek elfojtása még senkinek nem segített. De nagyon fontos, hogy ne csak a szégyen legyen látható!
- Meg kell érteni, hogy mi okozta a megcsúszást. Sokszor ez jelenti az igazi nehézséget, mert gyakori, hogy valakinek fogalma sincs róla, mi történt. Az események és érzelmek láncolatának visszafejtése, az úton elszórt morzsák begyűjtése kulcsfontosságú.
- A megcsúszás mellék-körülményei is fontosak, ezekre is érdemes odafigyelni. Mit nem vettünk észre? Mit éreztünk egy érzéssel kapcsolatban, ami a megcsúszás-folyamatban akár periférikusan is megjelent?
- Milyen volt maga a megcsúszás-tapasztalat? Mennyi volt benne az élvezet? Mennyi volt benne a szégyen? Mennyi volt benne a traumatikus élményekkel való találkozás? Milyen érzéseket engedtem meg magamnak a megcsúszás idején, amit máskor megtiltok magamnak?
- Konkrét, kézzelfogható stratégiát kell alkotni arra vonatkozóan, hogyan lehet szerfogyasztás nélkül vagy kontrollált fogyasztással keresztülmenni a hasonló helyzeteken.
- Ugyanakkor fontos, hogy ne csak a szerfogyasztásra koncentráljunk, és ne essünk bele a fekete/fehér (na most akkor ivott vagy nem ivott?) leegyszerűsítésbe, mert egy megcsúszás ennél sokkal többről szól.

A megcsúszást és a visszaesést nem érdemes kijátszani a kontrollált ivás elleni bizonyítékként ("ugye beismeri végre, hogy képtelen rá...?"). Ha van egy jól kidolgozott kontrollált ivási programod, akkor azon belül a botlás pont ugyanúgy értelmes és értékes tapasztalat, mint az absztinencia-célkitűzés esetén.

A megcsúszás nem vereség, nem morális megsemmisülés, hanem a tested és a szíved üzenete arra vonatkozóan, hogy mire van szükséged!

Kinek az érzelmei?

A legtöbbször, ha beszélgetek valakivel, ilyen mondatokat hallok: "egy pohár is sok, tíz pohár is kevés", "a függőség lényege a kontrollvesztés", "csak az absztinencia lehet a megoldás", "egy függő képtelen a mértéktartásra", "örökké csak a szeren jár az esze", "aki függő volt, mindig függő is marad", "a függők tagadásban vannak", "a függők önzők", "amíg el nem éri a mélypontját, reménytelen a helyzete", "egy alkoholistának csak egy másik, felépülő alkoholista segíthet" stb.

A függőségről való gondolkodást döntő részben az Anonim Alkoholista hagyományból és az alkoholológiát mint orvostudományt megalapító amerikai orvoslás (Elvin Morton Jellinek) első könyveiből származó idézetszerűen kiragadott aforizmák és rövidre zárt bölcsességek formálják. Ez a tudás a múlt század közepén formálódott ki, és a hátán cipelte az alkoholizmussal kapcsolatos sok-sok előítéletet, amely a függőséget elsősorban morális vétekként értelmezte, és a felépülést a megtérő bűnös pálfordulásaként írta le.

Gondolkodásunk és érzelmeink jelentős része a múlt hagyatéka, amit örökségül kaptunk. Azt gondoljuk és érezzük, amit valaki más előttünk egy-két évszázaddal a saját tapasztalataként ismert fel és foglalt könyvbe.

Ez egyfelől érték és kincs, amelyet érdemes megőrizni és - tudatosítva - továbbvinni.

Másfelől pedig teher és homokzsák - azért, mert nem személyes tudás és nem személyes tapasztalat, és mert néha útját állja annak, hogy másképpen gondolkodjunk. Mondják, hogy érzelmeink és gondolataink legtöbbször nem a sajátunk, hanem másoktól kaptuk: és a függőséggel kapcsolatos érzelmeink és gondolataink, meggyőződéseink többsége is ilyen. A másnapos embernek azért is (de persze nem csak azért) van emésztő büntudata, mert az alkoholizmus még mindig bűnnek számít.

Maga az alkoholizmus kifejezés is ezt sugallja: az alkoholista elkötelezte magát az alkohol kínálta világszemlélet mellett, és az alkohol vált az istenévé.

Az alkoholfüggőséghez társuló büntudat és szégyen részben nem saját érzélem, hanem ennek az örökségnek a hagyatéka: és amikor valaki képessé válik arra,

hogy szabaduljon ennek a szégyennek a szorításából, egyre inkább képessé válik az alkoholhoz való viszonyát a saját szemüvegén keresztül érzékelni, ilyenkor gyakran a függőség szorítása, vagyis az átélt sóvárgás is enyhül, a sérült kontrollfunkció erősödni tud, és megnyílik, gazdagodik a függőséggel kapcsolatos saját tapasztalatok érzékelésének képessége is.

Kontroll-vesztés vagy kontroll-sérülés?

A kontrollált ivással kapcsolatos egyik legfontosabb ellenérv az, hogy az alkoholfüggőség totális kontrollvesztést jelent. A kontrollvesztés azt jelenti, hogy ha valakinek alkohol kerül a szervezetébe, akkor képtelenné válik rá, hogy megálljon az ivásban. Ezt nevezik másképpen "konyakmeggy hatásnak": akár egyetlen konyakmeggy elfogyasztása is visszaeséshez vezethet.

A hagyományos felfogás szerint: ha "alkoholista" vagy, akkor el fogod veszíteni a kontrollt, amint alkohollal érintkezel. Ha viszont tudsz kontrollt tartani, akkor nem lesz gondod az alkohollal. Ahogyan mondani szokták: aki tud mértéket tartani, annak felesleges a kontrollált ivással foglalkoznia, aki pedig nem, annak felesleges.

Ezzel kapcsolatban érdekes Alan Marlatt megközelítése. Szerinte ha valaki azt hiszi, hogy egyetlen pohár után elveszíti a kontrollt, akkor el is fogja - a kontrollvesztés dogmája önbeteljesítő jóslatként működik.

A visszaesés során nem csak az számít, hogy valaki iszik-e, és ha igen, hogyan. Hanem az is, hogy mindeközben mit gondolunk a saját ivásunkról. Marlatt szerint a visszaesési folyamat egyik legfontosabb rugója a hit abban, hogy el fogjuk veszíteni a kontrollt. Márpedig az alkoholfüggőségről való hagyományos gondolkodásunk éppen ezt az önbeteljesítő jóslatot, vagyis a kontroll-funkciókra vonatkozó vakságunkat erősítette meg.

Amikor egy alkoholfüggő személy visszaesik, akkor újra és újra megerősíti magát abban, hogy képtelen a kontrollra.

Ugyanígy kulcskérdés, hogy a szakember mit gondol erről.

- Ha a szakember szerint csak az absztinencia a járható út, akkor kliense sem fog hinni a kontroll lehetőségében, és vagy absztinens marad vagy benne ragad a visszaesés-megszégyenülés-absztinencia körforgásában.
- Ha a szakember a kontrollált ivásról próbálja meggyőzni kliensét, akkor nem mutat rá kellőképpen arra, hogy a kontroll-funkciók súlyosan is sérülhetnek. És ebben az esetben elmulasztja, hogy kliensét a számára jobb megoldás, az absztinencia felé vezesse.

Marlatt egy harmadik megoldást javasol: tegyük képessé kliensünket arra, hogy minél hamarabb saját maga tanácsadója legyen. Ezt úgy érhetjük el, ha megismertetjük vele, hogy milyen lehetőségei vannak, melyiknek milyen előnye és kockázata van, és rábízuk a döntést azzal kapcsolatban, hogy melyik utat választja.

A kontrollvesztés dogmája sokak elől sorompóval zárja el a felépülés útját. Ha viszont a kontroll-funkcióra spektrumként gondolunk, ha a kontrollt nem csak elveszítettnek, hanem sérültnek, fejleszthetőnek is képesek vagyunk látni, akkor képesek lehetünk rá, hogy ott találjunk kontrollképességet, ahol eddig ezt nem is gondoltuk volna.

Visszaesés és bántás

A visszaesés és a megcsúszás soha nem ok nélkül történik. De a leggyakoribb ok a bántás. Itthon Máté Gábor mutatott rá arra, hogy a függőség mögött trauma vagy legalábbis traumatikus tapasztalatok lehetnek. De sokan mások is leírták. Bántás nem csak fizikai bántalmazás lehet, hanem ezernyi formája van, talán legtöbbször szavakkal történik.

A függőséggel élők bántalmazásában talán a legkülönösebb dolog, hogy elfogadott. Talán azért iszol, mert bántottak, de akkor is bántás járhat az ivásért. Egy "alkoholistát" igen népszerű dolog szidni, moralizálni vele, lehetetlen és önző alaknak tartani. Ha a feleség iszik, lehet vele durván bánni. Ha a férj iszik, akkor a szavába lehet vágni vég nélkül vagy lehet ócsárolni. Ha a rehabon a betegről kiderül, hogy alkoholfüggő, akkor bátran lehet vele embertelenül beszélni. De hallottam, láttam már saját szememmel, amikor addiktológiai osztályon az

osztályos orvos egymás után szidalmazott több embert is - megtehetette, hiszen "alkoholisták".

És ami ennél is különösebb, hogy egy alkoholfüggő ember gyakran elfogadja, természetesnek veszik, hogy bántják és szidják.

Ebben biztosan nagy szerepet játszik a függőséghez társuló szégyen, az alkoholfüggőkkel szembeni előítéletek (a függők önzők, csak a szeren jár az eszük, a függők megbízhatatlanok stb.) és az alkoholfüggőség évszázados morális bukásként való értelmezése.

A felépülés sokszor azzal kezdődik, hogy belül elhiszem, hogy nem jár bántás akkor sem, ha ittam. Azzal, hogy elismerem, hogy ugyanolyan értékes és szerethető ember vagyok, mint bárki más, és nem szolgáltam rá, hogy bántsanak. És azzal folytatódik, hogy elkezdem megvédeni magam.

Miért fontos az érzelemkifejezés a visszaesés-megelőzés során?

A visszaesést és a megcsúszást talán te is úgy éled meg gyakran, mintha derült égből villámcsapásként érne. Fontos megérteni, hogy ez miért optikai csalódás, és valójában mi történik.

Két eset van:

- Az egyik pillanatban még minden rendben van, eszedbe sem jut, hogy inni akarsz, aztán a következő pillanatban már egészen jó ötletnek tűnik. Nem akkor csúszol meg, amikor felpattintod a sört, hanem amikor eldöntöd, hogy fel fogod pattintani - vagy még ennél is korábban. De a lényeg, hogy nem veszed észre, mikor és mi történik. A megcsúszás ilyen megtapasztalása talán a leggyakoribb – és ezt nevezzük automata üzemmódnak vagy robotpilóta üzemmódnak.
- De van olyan is, amikor valaki órákig, napokig viszi a hátán a sóvárgását, a szenvedést, és amikor már nem bírja tovább, akkor megadja magát neki, és a szerhez fordul.

A két est között valójában nincs ilyen éles különbség, mert a megcsúszásnak mindig időre van szüksége ahhoz, hogy működésbe lépjen. Amikor automata üzemmódra kapcsolunk, akkor valójában az történik, hogy ugyanúgy sokáig vagyunk nyomás alatt, csak éppen nem vesszük észre.

Függőként az egyik legnagyobb problémánk az, hogy nem érzékeljük a saját érzelmeinket. Az érzelmeink nem észrevevése kulcsfontosságú. Mert amit nem veszünk észre, azt nem tudjuk kezelni.

Lehet, hogy megbántottak, de te legyintettél rá, azt gondoltad, meg sem kottyán, azt hitted, már túl vagy rajta, pedig belül nagyon is fáj. Vagy - ennél is gyakoribb - pontosan tudod, hogy mi történt, és elhatározod, hogy ha még egyszer ilyen lesz, akkor majd megmondod a másiknak, hogy ezt nem teheti veled. Amikor ez történik, magas nyomás keletkezik az érzelmi rendszeredben, az idegrendszeredben.

Azokat a helyzeteket, amikor magas nyomás alá kerülünk, magas kockázatú helyzeteknek nevezzük.

A magas kockázatú helyzetekben két lehetőségünk van:

- Ha van eszköztárunk és képesek vagyunk ezt használni, akkor jó eséllyel el tudjuk kerülni a szerfogyasztást.
- Ha nincs eszköztárunk vagy nem tudjuk használni, akkor kiszolgáltatottak leszünk, és egyre inkább megérlelődik bennünk a gondolat, hogy egy sör kifejezetten jó ötlet.

Maradjunk az iménti példánál: Ha megbántottak, az belül haragot és frusztrációt vált ki.

Ez belülről feszít, fájdalmat okoz, és ha nem kezdesz vele valamit, akkor könnyen szerfogyasztás lehet a vége.

De mit lehet vele kezdeni?

Alapszabály, hogy ki kell fejezni a frusztrációt és haragot: például meg kell mondani a másiknak, hogy haragszol rá, és többet ne tegyen ilyet veled. Meg lehet neki mondani, hogy ha még egyszer ez történik, akkor te legközelebb sarkon fordulsz, és nem töltöd vele az estédet. Minden törvényben megengedett módon jogod van kifejezni a haragod és a fájdalmad, és megvédeni magad.

Ezt is lehet "jobban" és "rosszabbul" csinálni. Jobban csinálod, ha elkerülöd az olyan szavakat, mint, hogy "már megint", "te mindig", "te ilyen és olyan vagy", és jobban teszed, ha csak azt fejezed ki, amit érzel, ami rád vonatkozik. Például: "ez most nagyon fáj", "ettől most egy kalap mosléknak érzem magam", "amikor az előbb azt mondtad, hogy megbízhatatlan vagyok, egyszerre gyengeség és harag öntött el" stb.

Mert amikor magadról beszélsz, a másik sokkal kevésbé záródik be, mint amikor róla beszélsz. És ha magadról beszélsz, akkor a másiknak is segítesz, hogy a te érzelmeidre tudjon figyelni.

A legrosszabb megoldás, ha nem fejezel ki semmit. Sokan, amikor tanulják, hogyan fejezzék ki az érzelmeiket, félnek attól, hogy rosszul fogják csinálni, és ezért nem fejeznek ki semmit. Ez a legveszélyesebb, mert a rossz kifejezés is ezerszer jobb, mint a nem kifejezés. És még valami számít: az idő, hogy hány percet töltesz érzelmileg víz alatt, levegő nélkül. Szóval lehet jobban és rosszabbul is kifejezni.

De az idő döntő tényező, mert amíg nem fejezed ki, addig víz alatt vagy, és az idegrendszered fuldoklik.

Ha pedig ez sokáig tart, be fog pánikolni, és a sörösüvegen keresztül fogsz levegőt venni.

Egy ilyen helyzetben az érzelmeid és a frusztrációd kifejezése nem csak jogod, hanem kötelességed is.

Így véded magad, és így tanítod magad arra, hogy jogod van érezni a saját érzelmeidet. Az érzelmeink érzékelése és kifejezése egy izom, amit edzeni kell. Nem sikerült jól? Nem így kellett volna? Majd legközelebb jobban csinálod.

Ha megtanítod magad arra, hogyan ismerd fel, ha bántottak, és hogyan reagálj rá, akkor minden ilyen alkalom után egyre kisebb lesz az esélye a szerfogyasztásnak. Egyszerűen kevésbé fogod kívánni az ivást, mert egyre inkább képes leszel érezni az érzelmet, ami így egyre kisebb nyomás alá fog téged helyezni.

Ha nem tanítod meg magad erre, és nem gyakorlod, akkor könnyen ez történhet:

Megbántanak, ezután dühös és frusztrált leszel, viszed a hátadon ezt a borzalmas érzelmet, és egyszer csak már víz alá kerülsz, nem kapsz levegőt, és elveszíted a kontrollt. Ha ittál, jön a büntudat és a szégyen, és megerősíted magad abban, hogy

egy "vesztes alkoholista" vagy. Pedig valójában csak annyi történt, hogy nem ismerted fel, hova kerültél, és nem tudtál védekezni.

A felépülés önmagunk tanítása, magunkról való gondoskodás, odafigyelés arra, ami velünk történt. Függőként meg kell tanulnunk az érzelmeink értékelését és érzékelését. Nincs rossz érzelem - lehet, hogy te rossznak tartasz egy érzelmet, de ez az érzelmedet hidegen hagyja, ő van, teret akar magának. És ha te nem adsz neki teret, akkor majd ő szépen ezt megoldja helyetted.

Az alkohol jelentősen képes növelni az érzelmi kapacitásunkat, segít átélni azt, amit nem merünk vagy nem akarunk, segít kifejezni azt, amit nem merünk.

Ezért fontos figyelni például arra, amikor legyintesz egy érzelemre vagy azt mondd magadnak, hogy majd legközelebb jól megmondom neki, mert ezek mind-mind ugyanazt a mechanizmus üzemeltetik: elfolytom, nem fejezem ki, aztán egyre feszültebb leszek, aztán elveszítem az érzelmeim felett a kontrollt. A szerfogyasztás a jéghegy csúcsa, de a sztori nem róla szól.

A szégyen hatalma és körforgása

A szégyen és a megszégyenülés lehetősége az alkoholhasználati zavar állandó és levakarhatatlan tapasztalata.

Szégyelled magad magad előtt, szégyelled magad a családtagjaid és a gyermekeid előtt, és szégyelled magad a boltos előtt, akinél kiváltod a napi adagot. Szégyelled magad azelőtt is, aki bántó szándékkal dörgöli az orrod alá, hogy iszol, mert tudod, hogy a problémád - bárhogyan dolgozol is rajta - mindig felhasználható és kijátszható ellened.

A szégyen többszörösen is társa az alkohollal küzdő embernek: egyfelől azért, mert azt tanítják, hogy az ivás az erkölcs romlottsága, másfelől azért, mert úgy érzed, hogy sokkal többet tehetnél, de nem ma, majd inkább holnap, ma már maradt a másnaposság, és ha a mai nap elment, akkor lehetséges, hogy a holnapi is el fog menni - és ezzel a halogatással szégyen és bűntudat párosul.

A szégyen önkényuralma gyakran nagyobb, mint maga az alkohol iránti vágy, és gyakran a szégyen az a titkos akna, amelyen keresztül újra az alkoholhoz zuhan vissza az ember.

Mert a szégyen elviselhetetlen, fájdalmas érzélem, amely nem csak nehezen elhordozható, mint például a szomorúság vagy a szorongás, hanem van egy másik fontos vonása is: a szégyen kegyetlen mutatoujjként szegezi rád vádló tekintetét, és mondja, hogy te vagy a hibás és te vagy a felelős, és addig mondja, amíg össze nem omlasz alatta. A szégyen olyan, mintha magad lennél az ügyész és a vádlott egy örökké tartó tárgyaláson.

Nem véletlen, hogy a szégyen a visszaesés és a megcsúszás egyik legfontosabb üzemanyaga, és nem véletlen, hogy a felépülés során az egyik legfontosabb teendő az, hogy a túlságosan erős szégyen csapdájából ki lehessen kászálódni.

A szégyennek ugyanis lehet pozitív része és erőforrásként is tud működni, ha megszelídítjük. A túlságosan erős szégyen azt mondja neked, hogy velejéig rossz vagy - ez a moralizáló szégyen. De az egészséges szégyen-tapasztalat nem ilyen, hanem azt mondja: holnap csináld másként, mert te ennél több és jobb vagy, és a kanyarban felcsillantja számodra a közeli jövődet, amikor büszkén nézhetsz vissza magadra.

A felépülés csodálatos útjain az egyik legfontosabb állomás sokak számára, amikor a saját szégyenünk megváltozik, és ügyész helyett ügyvéddé válik, és a pártunkra áll.

A felépülési esélyeid mindig együtt mozognak az önbecsüléseddal

Ha ezren is bíznak benned, de te nem bízol magadban, jottányi esélyed is alig van. Ha senki nem bízik benned, de te bízol magadban, akkor hatalmas esélyed van a sikerre.

Könnyű mondani - nehéz megcsinálni. Mert az önbizalom nem a fán terem, amit egyszerűen csak leszedhetsz magadnak, hanem szorgos munkával kell építeni, edzeni.

Önbizalmat építeni sok okból nehéz:

- A fekete-fehér gondolkodás sajnos azt mondja, hogy örök életedre függő maradsz, és mindig időzített bombaként kell tekintened magadra. Bármilyen sikert is értél el, mindig ott ketyeg benned a visszaesés visszaszámlálója.
- Ezért mások is nehezebben bíznak benned, mert ők is azon az előítéleten nőttek fel, azt szívták magukba, hogy egy függő örökre függő marad, és igazában kockázatos bízni benned.
- A tévében és a sajtóban is azt hallod, hogy függőként hatalmas esélyed van a visszaesésre, és sajnos ritkán vagy inkább soha nem ismertetik azokat a kutatásokat, amelyek ettől eltérő eredményeket mutattak ki, és amelyek szerint sokan épülnek fel úgy, hogy nem esnek vissza.
- A függőségről moralizáló módon gondolkodunk, alapvetően erkölcsi romlottságnak tekintjük az alkoholhasználati zavart, és a moralizáló gondolkodás nem képes ünnepelni és tiszteletben tartani a változást - imád gyanakodni, és örökké a rosszra készül.

De ha mindezek ellenére te hiszel magadban, törödsz magaddal, elfogadod a saját igényeidet, elismered a saját szükségleteidet, felvállalod, hogy te hogyan akarsz élni, bizalmat szavazol magadnak, és dolgozol magadon, akkor semmi nem állíthat meg.

Mi a különbség a "felépülő függő" és az "ex-függő" között?

Mindkét esetben egy-egy identitásról beszélünk. A "felépülő függő" identitás lényege, hogy a függőség életre szóló feladat, amelyen folyamatosan dolgoznom kell. Az "ex-függő" identitás lényege, hogy egyszer függőként éltem, és most már nem élek függőként, és a függőségem nem része az identitásomnak többé.

- A főszódrú addiktológia és az Anonim Alkoholista hagyomány a "felépülő függő" identitás előnyeít hangsúlyozza, és egy hagyományos szemléletű rehabilitációs programban ezt az identitást építet és ápolod. Soha nem épülsz fel teljesen, illetve mindig emlékeztetned kell magad arra, hogy függő vagy, akár ha évtizede szermentesen élsz is, ezért a függőségéd mindig feladatöt jelent számödrá.
- Az "ex-függő identitás" forrása egy másik megközelítés, amelynek lényege, hogy a függőség nem feltétlenül életre szóló kihívás, hanem lehet egy átmeneti probléma az életed során, és idővel ezen teljesen túl lehet jutni, és idővel emlékké válik. Hasonló emlék lehet, mint egy évekkel korábban végzett végzett önismereti munka vagy egy nehéz életszakasz, amelyből kihöztad, amit ki lehetett, tanultál belőle, és aztán tovább léptél.

A két identitást nem érdemes szembeállítani egymással, és nem érdemes azt mondani, hogy az egyik jobb, mint a másik, és kifejezetten károsnak tartom, ha a kettőt kijátsza valaki egymás ellen. Sőt, lehetségesek más hozzáállások is.

A függőségnek különböző felfogásai vannak, és a különböző felfogásokhoz különböző identitások tartozhatnak. A lényeg, hogy szabadságomban álljon választani, hiszen a szabadság megtapasztalása döntő jelentőségű a felépülés során.

Bármilyen drága benzint töltesz is a kocsidba, ha a kocsi egy roncs, nem fogsz vele messzire jutni. De egy jó kocsi olcsó benzinnel is haladni fog.

Legyen bármilyen nagy elhatározás is benned az ezredik másnapos reggelen, ha nem építet a felépülés-rendszeredet, nem fogsz előre jutni, és jön az ezeregyedik átokvert reggel.

A felépülésben a nagy elhatározások nem segítenek. Pontosítok: segítenek, csak sajnos ritkán.

Ami gyakrabban segít, az a tudatos építkezés: önmagad megvetéstől és szégyentől mentes megfigyelése és elfogadása, a szokásaid aprólékos formálása, a megcsúszásaid megismerése, a sóvárgásod elfogadása és menedzselése, a visszaeséseidből való szeretetteljes tanulás, és az önismereted fejlesztése. Ezek azok az elemek többek között, amelyekből egy felépülés-rendszer felépíthető.

Ez lebegjen a szemed előtt, amikor egy másnapos reggelen elhatározod, hogy többet soha. Az aprólékosan építgetett felépülés-rendszer még akkor is köröket ver a nagy elhatározásokra, ha csetlik-botlik, ha tele van hibákkal, ha megcsúszásokon át vezet az út.

Miért nem érdemes nyomás alá helyezni valakit, hogy ne igyon vagy kevesebbet igyon?

Minél nagyobb nyomást helyezünk valakire, hogy absztinens legyen, annál nagyobb ellenállást váltunk ki benne. Gondolj bele: ha most azt kérném tőled, hogy vedd fel a sárga sapkádat vagy egyél meg egy céklát, még nagyobb ellenállást éreznél.

Az absztinencia-nyomásra vonatkozóan a függőség-tudományban ezt a jelenséget ellenállás-hatásnak nevezik (reactance effect). Ez az ellenállás normális emberi reakció, és az alkohol vonatkozásában extrán erősen működik.

Miért extrán erős az ellenállás az absztinencia-nyomás hatására?

Három oka is van:

- Mert arról van szó, hogy mit vegyél vagy ne vegyél a szádba. Ez az az ellenállás, amit a gyerekek is átélnek a "csak a mama kedvéért kóstold meg a spenótot" és hasonló nyomásgyakorlás során. A szánkra különösen érzékenyek vagyunk, senki ne mondja meg, hogy mit (ne) vegyünk a szánkba.
- Az absztinencia-nyomás továbbá extra stresszt vált ki. Egyfelől kivált stresszt azért, mert nem szeretjük, ha mások megmondják nekünk, mit kellene vagy nem kellene tennünk. És azért is, mert az alkoholt éppen a

stressz ellen használod, és amikor meg akarják vonni tőled, akkor azt éled át, hogy fokozzák rajtad a stresszt.

- Végül azért is extrán erős ilyenkor az ellenállás benned, mert pontosan tudod, hogy nem kellene innod, egyszerre akarsz és nem akarsz inni, dolgozol rajta, és úgy érzed, hogy a kudarcaidat még az orrod alá is dörgölik.

Nyomást gyakorolni alapvetően nyaggatással, könyörgéssel, rábeszéléssel, zsarolással szoktak - és ezek a legtöbb esetben nem működnek vagy rosszul működnek. Ezekkel az eszközökkel el lehet érni időnként, hogy valaki bemenjen egy elvonóra vagy egy rehabra, de az, hogy ebben a folyamatban sikeres lesz, arra nincs garancia, és gyakran kicsi rá az esély.

És persze van, amikor működik. De elég tudatosítani a tényt, hogy az alkoholhasználati zavarral élő emberek 90-95%-ban messziről kerülnek a túlnyomó részben absztinencia-célkitűzéssel dolgozó addiktológiai ellátórendszert, többek között azért, mert elementáris ellenállást vált ki pusztán azzal, hogy a legtöbb helyen megmondják, milyen célt kellene követned.

A szégyen, a trauma és az alkohol

A függőség mögött gyakran, egyesek szerint szinte mindig valamilyen trauma rejlik. Trauma alatt a legtöbben valamilyen egyszeri borzalmat értenek (baleset, haláleset, bántalmazás és erőszak), de a traumának van egy sunyi, szinte láthatatlan formája, amelyet fejlődési traumának nevezünk.

A fejlődési trauma folyamatos sérülést jelent, amelyet többnyire gyerekként szenvedünk el: nem vagyunk elég fontosak, nem vagyunk meghallgatva, nem kapunk érzelmi ráhangolódást a szüleinktől. Nincs dráma, nincs összeomlás, nincs katasztrófa, csak folyamatos hiány van. Ez is trauma, és rendkívül súlyos trauma.

A trauma az idegrendszerbe tokosodott fájdalom és fagyottság. A múlt egy szilánkjá, amely belülről szúrja át a lelket, és ott okoz állandó, de sokszor elnyomott és nem érezhető fájdalmat.

És a trauma a szégyen melegágya. Úgy melegágya a szégyennek, ahogyan a penésznek melegágya az iskolatáskában maradt és folpakba csomagolt szalámis szendvics, amely azon kívül, hogy a táska mélyén rejlő titokként keni össze a füzeteket, mindig azzal a veszéllyel fenyeget, hogy a szigorú szülő megszid és megszégyeníti miatta.

Ha bántottak, ha nem kaptad meg, amire szükséged volt, ha valami szenvedést okozott neked, ezerszer kiszolgáltatottabb vagy a szégyennek és az alkoholnak, mint azok, akik más sorsot kaptak.

A függők mint külön faj?

Gyakori panasz a függőkre, hogy nem kérnek segítséget, és gyakori témája könyveknek és irodalomnak az, hogy miként lehet rávenni egy alkoholhasználati zavarral küzdő személyt arra, hogy segítséget kérjen. A segítségkérésre motiválás technikái és a nyomásgyakorlás stratégiái egyaránt rendelkezésre állnak.

Ami érdekes, az a mögöttes gondolkodás: mintha a függő fél a függősége miatt nem akarna segítséget kérni és nem akarna felépülni. Mintha tagadásban lenne, és fenn akarná tartani a látszatot arra vonatkozóan, hogy nincs is igazában semmi baj. Mindig sajnálom, hogy ilyen sok közhely rakódik erre a nagyon is valós problémára – mert eltakar egy sor olyan tényezőt, amelyeknek a megértése kulcskérdés volna.

Az egyik ilyen tényező az, hogy rengetegen vannak úgy vele, hogy holnap kérnek segítséget. Vagy úgy, hogy majd akkor, ha a jövő hónap is ilyen borzalmasan sikerül.

De ez sok szempontból átlagos jelenség: majd elmegyek kirándulni, ha több pénzem lesz; majd elmegyek jógázni, ha már fel sem tudok ülni a székből; majd

elmegyek megnézni a müncheni focimeccset élőben, ha több lesz a bevétel; majd fogok sportolni, ha több időm lesz. De mondok két durvább példát is, amin életek múlnak sorra, és semmi köze a függőséghez: majd elmegyek laborra, ha 50 leszek; és majd alszom, ha nyugdíjba megyek.

A függőségről való gondolkodás egyik érdekessége, hogy egy sor átlagos, hétköznapi tulajdonságot nem vesznek figyelembe, amikor a függőségről gondolkodnak. Mintha a függők külön faj lennének az emberiség sokadalmában, akikre speciális tulajdonságok jellemzők.

Pedig pont olyanok vagyunk, mint mások: halogatunk, szeretünk és gyűlölünk, tévedünk és bénázunk, és próbálunk túlélni.

Az alkoholfüggőség a lélek zsibbadtsága és a magunktól való eltávolodás betegsége.

Vajon miért iszol automata üzemmódban? Vajon miért nem érzed az érzelmeidet? És miért nem érzed, hogy nem érzed rendesen és mélyen az érzéseidet? Miért veted meg magad azért, amit érzel, legyen az sóvárgás vagy harag? Miért nem tudod az okát annak, hogy miért iszol?

Ezek a tulajdonságok nagyon sokszor jelen vannak, amikor dolgozom valakivel - és én magam is dolgozom vele folyamatosan, és dolgozni fogok, amíg csak élek. Az alkoholfüggőség a lélek zsibbadtsága, vagyis az önérzékelés gyengesége, elgyengülése.

Az önérzékelés fejlesztése az egyik legfontosabb pillér, amire stabil kontrollt lehet építeni: ha érzem magam, akkor fogom érezni azt is, hogy mit érzek, és ha érzem, hogy mit érzek, akkor nem kell ahhoz alkoholt használnom, hogy ezek az érzések ne feszítsék szét a lelki kapacitásaimat. És ha érzek, akkor előre tudom jósolni azt is, hogy mit fogok egy óra múlva érezni, vagyis előre tudom jelezni, hogy mikor fogok nagyobb eséllyel megcsúszni vagy visszaesni.

Az impulzív elhatározás csapdája ezen a zsibbadságon és önérzékelés-gyengeségen belül helyezkedik el: nem érzem, hogy mi történik bennem, de ezzel együtt is elhatározom, hogy nem fogok inni, aztán mégis újra iszom, mert valójában nem tudom, hogy mi történik bennem. Ez olyan, mint a pulzusom vagy az anyagcserém: belül zajlik, változik, történik, de nem érzem, nincs róla tudomásom.

A felépülés egyik legfontosabb lépése szinte mindig az, hogy az önérzékelésemet fejlesszem, és tanuljak érezni. A csatolt kép a lényegét kifejezi: tudok-e befelé figyelni akár csak egy-két percen keresztül? A legtöbb ember számára ez szinte lehetetlen, mert a figyelmünk állandóan a külső dolgokban veszik el: a számlában, amit be kell fizetni; az email-ben, amit meg kell válaszolni; a hírben, amit tizedszerre is kell olvasni; a pénzben, amit meg kell szerezni – de arra, hogy a szívünkben mi zajlik, nem tudunk odafigyelni. A felépülés útja a saját szíveden át vezet.

Az impulzív felépülés-löketek egyik legnagyobb hátránya, hogy soha nem jutsz el a második mérföldig.

Az alkohollal való megküzdés sokak számára azt jelenti, hogy megpróbálják abbahagyni az ivást, és mire elfogy a lendület, ott folytatják, ahol abbahagyták. A probléma nem csak a folyamatos kudarc és a megszégyenülés, hanem az információvesztés.

A felépülés egy tanulási pálya is. És amikor valaki az impulzív felépülés csapdájában vergődik, az olyan, mintha örökké egy láthatatlan falról pattanna vissza, és a falon túli tudást soha nem érné el. Vagy olyan, mintha elmenne a könyvtárba, hogy kivegyen egy könyvet, és bár a kapun ugyan bejut, de mivel mindig otthon felejtí a személyi igazolványát, soha nem tudná kiváltani a kölcsönzőjegyét. A folyóiratokat ugyan lapozgathatja az előtérben, de a könyvekhez nem fér hozzá.

Az impulzív tudáson akkor jut túl valaki, amikor egy-két héten át már legalább képes arra, hogy kontrollálja a fogyasztását. Vagy úgy, hogy absztinens, vagy úgy, hogy sikeresen teljesíti a saját kontroll-célkitűzését. Minél több az absztinens időszakról szerzett tapasztalat, annál jobb. Ezen a fázison túl ugyanis megjelenik egy sor tapasztalat, ami egyszerre jelent kihívást és tanulási-fejlődési lehetőséget is egyben. Például megjelennek a lelki elvonás tünetei, például absztinens módban él át sóvárgást, például elkezd módosulni az alkohol által befolyásolt családi rendszer, és például elkezd átélni egyfajta gyászt, veszteséget az alkoholtól való elválás miatt - de még sok más dolog is lehet.

Amíg valaki az impulzív köröket (elhatározás - visszaesés - szégyen) futja, addig egy sor tapasztalattól el van vágva, és tanulni sem szokott ezekről.

De ez nem jelenti azt, hogy ezekről nem is lehet tanulni - sőt, némi tudatossággal rengeteg információt be lehet szedni ezekről a tapasztalatokról, és még akkor is át lehet élni őket egy kicsit, ha az ember még nem tudott hosszabb absztinens időszakot megcsinálni. Az útvonal pedig nem más, mint az olvasás és a tanulás.

Ennek a tudásnak a megszerzésében viszonylag keveset segítenek a *Hogyan épülünk fel?* típusú könyvek. De rengeteget segíthetnek a *Hogyan épültem fel?* típusú könyvek, vagyis a felépülés-történeteket bemutató írások.

Miben segítenek ezek a tapasztalatok?

Egyszerűen abban, hogy megmutatják, milyen helyzeteket és érzelmi tapasztalatokat lehet átélni az impulzív felépülés-löketek mókuskerekén kívül. Ezek a tapasztalatok persze mások tapasztalatai, de fontos tulajdonságuk, hogy nem csak motiválnak, hanem tapasztalatot tesznek hozzáférhetővé számodra.

Megmutatják, hogy milyen az élet a falon túl, milyen érzéseket élhetsz át, hogyan változhatnak a családi rendszereid, milyen sóvárgásokkal találkozatsz odaát, és milyen fordulatokat vehetnek az emberi kapcsolataid. Az ember roppant érzékeny a másik érzelmi állapotára, és ezek még egy-egy könyvön, interjún keresztül is átszivárognak. Ezért segítenek sokat például a csoportok is, mert ezekről a tapasztalatokról rengeteget lehet tanulni.

És amikor ilyen tapasztalatokkal találkozol, akkor egy kicsit át is éled őket, és húznak téged is – át a láthatatlan falon.

A felépülésed és a boldogságod szintjén a fegyelmezettséged szintje fogja meghatározni.

- Ismersz olyat, aki fittebb, mint te, és nem dolgozott meg érte? IGEN / NEM
- Ismersz olyat, aki több nyelven beszél, és nem dolgozott meg érte? IGEN / NEM
- Ismersz olyat, aki kontrollálja az alkoholfogyasztását bármilyen módon, és nem dolgozott meg érte? IGEN / NEM
- Ismersz olyat, akinek jó a párkapcsolata, és nem dolgozott meg érte? IGEN / NEM
- Ismersz olyat, akinek sikeres a vállalkozása, és nem dolgozott meg érte? IGEN / NEM

Ez van - senki nem lesz sikeres könnyen, senki nem szokik le az alkoholról könnyen, senki nem csinál pénzt könnyen, tanulás, munka és fegyelmezettség nélkül. És van, amikor munkával is csak nehezen megy, de nélküle szinte soha.

Az önszeretetet nem csak azt jelenti, hogy elfogadom magamnak olyannak, amilyen vagyok. Hanem jelenti azt is, hogy gyakorolom az önfegyelem és a rendszerépítés munkáját is, minden nap beleteszem, amit kell, minden nap elvégzem a munkát.

A női testet miért pusztítja erősebben az alkohol?

Tudom, hogy mindenki ismer olyan nőt, aki a kocsma bajnokait is az asztal alá itta, és meg sem kottyant neki, de mégis igaz az, hogy a női szervezetet az alkohol jobban meggyötri, mint a férfiakét.

A nők kevesebbet bírnak inni, és kevesebbtől is rosszabbul lesznek. Miért van ez így?

Az alkohol (etanol) vízben oldódik, zsírban pedig nem nagyon. Ahhoz, hogy a szervezetbe bevitt alkohol feldolgozásra kerüljön, a szervezetben rendelkezésre álló vízkészletet használjuk fel. Nos, a helyzet az, hogy a nőkben kevesebb a víz, mint a férfiakban: míg a női test testzsír-százaléka magasabb, mint a férfiaké, a női test vízszázaléka alacsonyabb a férfiakéhoz viszonyítva.

- Fiatal férfiak esetében ez az arány 600 ml/kg/testsúly-kilogram,
- fiatal nőknél pedig 500 ml/kg/testsúly-kilogram.

Vagyis: a női testben kevesebb oldószer áll rendelkezésre ahhoz, hogy oldani tudja az alkoholt.

Mindehhez járul még, hogy a női test általában kisebb és könnyebb, mint a férfitest. Ez szintén extra különbség a feldolgozási kapacitás vonatkozásában a nők hátrányára.

Egy 90 kilós férfi és egy 60 kilós nő véralkohol-szintje akár köszönőviszonyban sem lesz egymással, ha ketten pontosan ugyanannyit ittak. Ha mindketten megisznak egy-egy üveg bort, a férfin lehet, hogy nem is fog látszani semmi, miközben a nő teljesen rosszul lett.

Miért nem beszélünk szívesen arról, amit ittasan csináltunk?

Nem, nem csak a szégyen miatt – bár nyilvánvalóan az is rendkívül fontos. Hanem azért sem, mert ittasan pont azt mondjuk ki és pont azt tesszük meg, ami a nappali józanságban integrálható és nem elfogadható érzelem. Habár másnaposan szégyenkezve visszaemlékezünk rá, ez jottányit sem változtat azon a tényen, hogy az adott érzelem, az ahhoz kapcsolódó tettek és gondolatok lelkünk pincéjébe vannak száműzve.

Az ivás segít abban, hogy ezek az érzelmek átélhetőek és kimondhatók legyenek, és ezek létező, eleven érzelmek, amelyek gyakran el vannak temetve bennünk, mégis erősen mozgatnak és befolyásolnak minket, és nem ritkán éppen ezek bírnak ivásra.

Ezért bár nehéz lehet, érdemes visszaemlékezni arra, hogy mit tettél, mondtál, éreztél ittasan, és megpróbálni ezeket az érzelmeket a nappali józanság fényében is szemügyre venni, és megkérdezni magadtól, hogy mi dolgod van velük.

"A kontrollált ivás mézesmadzagját adom el azoknak, akik nem akarnak absztinensek lenni" – mondják rám néha. Pedig a kontrollált ivás az, aki elad, és amit elad, az gyakran nem más, mint az absztinencia.

A felépülés során az egyik legnagyobb akadályt az absztinencia-nyomás és a kötelező absztinencia-célkitűzés jelenti. Ha valakinek azt mondják, hogy soha többé egyetlen kortyot sem ihat, az ellenállást fog kiváltani benne. Lehet ezen moralizálni, hogy a függők tagadásban vannak, de a függőségnek semmi köze az erkölchöz – az ember védi az autonómiáját, és ha valamit megtiltanak neki, akkor az automatikusan ellenállást vált ki benne. Ha pedig alkoholhasználati zavara is van az embernek, akkor az ellenállás még erősebb lesz. Az ellenállás egyfelől tehát normális, egészséges emberi tulajdonság, másfelől a probléma része.

A hagyományos addiktológia sajnos pontosan ezt csinálja: megtiltja a szerhasználatot, tilalmakat és behajtani tilos táblákat állít fel, ezzel pedig sokszor éppen ezt az ellenállást erősíti meg. Az absztinencia csodálatos dolog, de amikor valakit erre köteleznek, akkor sokkal kevésbé lesz az.

Felépülni, kontrollt építeni szabadságból és autonómiából lehet. A szabad szerhasználati célkitűzés pedig éppen ezt a valós emberi tulajdonságot tartja tiszteletben, védelmezi és építi. Amikor valaki a kontrollált ivás útjára lép, akkor minden látszat ellenére nem "csak" inni fog, hanem elkezd absztinens időszakokat beépíteni a naptárába úgy, hogy közben nem kell az absztinencia-nyomás alatt nyögnie. Amikor ennek révén egy nyomásmentes megközelítésben egyre több tapasztalatot szerez az absztinenciáról, akkor az gyakran egyre vonzóbb lesz a számára. Azért, mert az absztinencia - egyszerűen szólva - jó érzés, egészséges érzés és felemelő tapasztalat.

Nem véletlen, hogy gyakori kimenete a kontrollált ivásnak az, hogy valaki úgy dönt, változtat a célkitűzésén, és absztinenciára vált. Természetesen nem mindenki, de sokan és gyakran hozzák meg ezt a döntést, noha korábban ebben semmi vonzót nem találtak. És sokan nem azért választják ezt, mert a kontroll nem megy nekik (ilyen is van természetesen), hanem azért, mert az absztinencia mágnesként vonzza őket.

Ezért nem érdemes a kontrollált ivást és az absztinenciát szembeállítani egymással. Ők nem egymással szemben álló háborús felek, hanem tejtestvérek és barátok.

Lehetséges, hogy ott rontjuk el, amikor másokat akarunk követni és másoknak akarunk megfelelni.

Más teljesítményét figyeltük, és azt akartuk utánozni és másolni. És másokat akartunk utolérni.

Pedig az igazság az, hogy nincs verseny, senkinél nem kell jobbnak lenni, csak tegnapi önmagunknál.

A felépülésre ez tízszeresen is igaz és megterhelő sokaknak. Mások eredményei egyfelől motiválhatnak, másfelől le is fagyaszthatnak, ha azt olvasod ki belőlük, hogy reménytelen alak vagy.

A saját célod számít, a saját apró lépéseid visznek rendszert a felépülésedbe, és ha ezek a lépések egészen aprók is, akkor is, idővel, amikor visszanézel, láthatod, hogy hatalmas utat tettél meg.

Nem az számít, hogy a tévében elmondja a híres sztár, hogy 7389 napja nem ivott. És nem az számít, hogy valaki megosztja, hogy sikeresen csökkentette a fogyasztását. Ezek mind fontos dolgok, de neked mégis az a feladatod, hogy a saját ösvényedet vágd és a saját utadat keresd. Meríts erőt és motivációt mások tapasztalataiból, de mindig a saját utadat figyeld és a saját rendszeredet építsd.

Másnaposan ébredve reggel rendszeresen azt mondod magadnak, hogy "mától nem iszom"?

Ha ezt teszed, akkor komoly esélye van annak, hogy nem tudod pontosan, hogy mi történik veled.

És ez voltaképpen teljesen normális. A tartóssá váló problémák egyik vonása, hogy eltévedünk bennünk, és nem tudunk tájékozódni. Olyanok vagyunk, mint a térkép nélküli vándor, aki találmra próbál kijutni az erdőből. Nagy ritkán ki lehet jutni így is (ahogyan a mától nem iszom fogadalma is sikerre vezetett már alkalmanként), de a többség számára ez nem működik.

Amikor azt mondod magadnak, hogy "mától nem iszom", akkor egy impulzív elhatározást hozol meg. Ez ugyanaz az impulzivitás, mint az, hogy "most le kellene ugrani egy sörért a boltba" vagy az, hogy "iszom most még egy pohárral".

Minőségi különbség nincs a kettő között. Hirtelen elhatározás, ami hamar érvényét veszti.

Az "impulzív" szó magyarul azt jelenti, hogy "lobbanékony". Milyen szépen kifejezi azt, hogy miről is van szó egy ilyen helyzetben!

Hirtelen fellobban annak a vágya, hogy nem akarok inni, és aztán ez a vágy az órák telésével lobban el. Ugyanígy lobban fel helyette a "kéne egy sör" vágya, ami a másnapi másnapossággal együtt lobban el. A kettő között fejfájás, szégyen és bűntudat tölti ki az időt.

Hozzá tartozóul ezt úgy mondják, hogy "már megint hazudott". Már megint "hittem neki", és "már megint csalódást okozott". És amikor ezek a mondatok, gondolatok fellobbannak, akkor működésbe lép a morális megítélés körforgása is.

Pedig semmi hazugság nem volt ebben, egyszerűen így működik az impulzivitás, márpedig a függőség nagyon-nagyon gyakran az impulzív emberek vonása. Nincsen függőséget okozó gén, és szerintem egy-az-egyben örökölt függőség sincs, de van impulzív karakter és személyiség, amely kiszolgáltatott a függőségeknek.

A "mától nem iszom" lelkesítő és lobbanó láng - de nem szívós munka, és nem döntéshozatal.

És a legfontosabb, hogy ez a felismerés benned most ne büntudatod váltson ki, hanem inkább ezeket a kérdéseket kezdje el ébresztegetni:

- Hogyan tudok dolgozni az impulzivitásomon?
- Hogyan tudok kevésbé impulzív lenni az ivásom kapcsán?
- Melyek azok a dolgok az életemben, ahol nem vagyok impulzív, és hogyan tudnám ezt a képességet az ivásom kapcsán is használni?
- Hogyan tudom a máshol is megjelenő lobbanékonyságomat elhalkítani?
- Hol van sok hasznom és örömem abból, hogy impulzív vagyok? És hol bántom vele magam vagy másokat?

A változás paradoxona

"Teljes lényemmel, feltétlenül és teljesen elfogadom magam olyannak és úgy, amilyen és ahogyan vagyok." - Talán ellentmondásosnak tűnhet, mégis ez az alapállás az, ami képessé tesz arra, hogy változz és növekedj a következő évben.

A legmélyebben talán ez a beállítódás áll szemben az impulzív elhatározással, amelyben döntő részben a magaddal szembeni elégedetlenség és az önutálat szólal meg. Az az önutálat, amelyet egész életedben magadba szívtál és nevelgettél, és amelyet az alkoholfüggőséggel küzdő emberekkel szemben a mindent jobban tudó népítélet is rendre megerősít.

Ez a belső kritikus hangja, amely azt mondja neked napra nap, hogy miben nem vagy jó, mit csinálsz rosszul, és amely végső soron megtanít rá újra és újra, hogy egy vesztes alkoholista vagy.

Önmagad elfogadása az a végtelen erőforrás, ahol nyugalmat és békét találsz, és ahonnan építkezni tudsz.

Emlékszel rá, mit írtam korábban? Azt, hogy az alkohol sokatok számára a kuckó, amelyben végre megnyugvást találtok. Önmagad végtelen és feltétel nélküli

elfogadása lehet az a másik hely, ahol ugyanezt az élményt - mintha visszabújnál édesanyád ringató karjaiba - megtalálhatod.

Sokan azt mondják, hogy önmagad elfogadása azt jelenti, hogy nem akarsz változni. De ez nem igaz. Az igazság az, hogy öngyűlöletből nem lehet változni és növekedni, és nem lehet belőle energiát nyerni.

A változás és a növekedés az ember természetes, elemi igénye. Ezt az elemi igényt önmagad elfogadása nem vonja vissza, hanem segít, hogy a változás igényét erő járja át, és folyamatosan tűzzel táplálja - olyan belső melegséget ad, amelyben a változás lehetővé válik.

Ezt kívánom neked mára, és a következő év minden egyes napjára.

Mi az alkohol a számodra? Miért iszol, és mit is vársz tőle valójában?

Mindenkinek más válasza lehet a kérdésre, de van egy válasz, ami szerintem különösen jó magyarázatot ad arra, amit a legtöbben átéltek.

Amikor bekapcsol a sóvárgás, akkor a legtöbb esetben felvillan és bekapcsol a vágy a megnyugvás és a békés csend iránt.

A nap tele van stresszel: reggel felkelni, rohanás, pakolás, busz vagy dugó, ideges emberek mindenütt, aztán a napi robot - van, aki élvezi, van, aki gyűlöli -, és aztán egyszer csak egy apró kapcsoló átvált, és érzed, hogy elég volt, most már nyugalom kellene, most már le kellene állni a rohanással, az egymásra tornyozott muszájokkal. De nincs megállás, mert még otthon is vár ez meg az, meg amaz: megfőzni, bepakolni, kiteregetni, befizetni, megválaszolni, megírni, megrendelni, visszaküldeni, végigvitatkozni és leveszekedni, leegyeztetni.

És ami hiányzik a sorból, az nem más, mint a kipihenni.

És amikor lehetne pihenni, akkor sem kapcsol le az agy, eléd idézi, hogy mit nem pakoltál ki vagy be, mint nem fizettél ki, mint nem küldtél vissza, mit nem szereltél be vagy fel, és mit felejtettél el megválaszolni, megírni. A muszájokból épült torony

akkor is ott magasodik feletted, amikor pihenni kellene vagy lehetne. Az agy nem áll meg.

Az alkohol sokak számára a menedék, ami pontosan ebben segít. Ki lehet neki szervezni a feladatot, és ő tisztességgel elvégzi: lekapcsolja az agyat, és az első kortyok után máris szállítja a csendet és a sóhaját, hogy végre meg lehet állni egy kicsit. Pontosabban: megáll helyetted is. Másnap majd jön a büntudatos szenvedés, hogy nem kellett volna, mekkora hülye vagyok, ezt tudod is, de itt és most adott egy kis átmeneti enyhülést.

Az egyik legszebb függőség-elmélet, amelyet olvastam, azt mondja, hogy az alkohol a legtöbb ember számára nem más, mint a kuckó, a megnyugvás helye, a menedék, ahová be lehet bújni, ahol csend van végre, pihe-puha takarókkal kibélelve. A hely, ahol végre nyugalom van.

A felépülés során meg kell tanulni elhagyni a kuckót, és építeni helyette egy vagy több másikat, ahová ugyanúgy be lehet kuckózni. Ez sokszor rengeteg energiát igényel, és néha hosszan tart, mire elmúlik a honvágy a régi kuckó iránt. De a jó hír az, hogy megépíthető, és melegebb, tisztább és otthonosabb is lesz, mint a régi, és honvágy is elmúlik idővel.

A te számodra mi az alkohol? Neked mit ad(ott)?

Veszélyes vizeken evezünk?

Sokszor kapom – legutóbb éppen a múlt héten –, hogy a kontrollált ivásról beszélni és írni veszélyes. Nos, szerintem nem veszélyes, az alábbiak miatt:

Senki ne gondolja azt, hogy azért, mert valamiről nem beszélünk, attól az nem fog létezni.

Kontrollal és mértékletességgel akkor is próbálkoznak az emberek, ha nem beszélünk róla. Csak ebben az esetben támogatás nélkül teszik ezt.

Támogatás nélkül próbálkozni a kontrollált ivással két dolgot jelent:

- Egyfelől azt, hogy ellendrukkereid vannak, akik nem hisznek a sikeredben. Az, hogy drukkolnak-e valakinek, hisznek-e valakiben, elementáris erővel bír. Idézd fel a pillanatot, amikor legutóbb azt kiabáltad be a focimeccsen küzdő fiadnak, hogy ne rúgj bele a labdába, mert úgysem fogod eltalálni - ugye, hogy a gondolattól is kiver a hideg? Pedig itt valami hasonló történik.
- Másfelől azt jelenti a támogatás nélkülözése, hogy stratégia és módszertani támogatás nélkül dolgozol a kontrollált ivással. Idézd fel a legutóbbi pillanatot, amikor azt magyaráztad a fiad fociedzőjének, hogy a te gyerekednek nem kell edzésre járni, bárhogyan is szeretne, mert annyira tehetségtelen, és neki úgysem fog menni a foci. Ugye, hogy ilyen sem volt?

Alkoholfüggőség esetén mégis ez történik. Az összes alkoholfüggőséggel küzdő ember 95%-a soha, életében egyszer sem kér segítséget. Amikor valaki mégis segítséget kér, csak egyetlen opciót kap (legyél absztinens vagy teljesen sikertelen leszel), és amikor valaki mégis azt mondja, hogy kontrollt szeretne szerezni a fogyasztása felett, azt mondják neki, hogy ez lehetetlen, és nem lesz rá képes, és csak hazudik magának és másoknak. Pedig az igazság az, hogy amíg valaki nem kap autonóm döntési lehetőséget és szakszerű támogatást, addig nem tudjuk eldönteni, hogy melyik szerhasználati célkitűzés a jó az ő számára.

A gondolkodás, a vita, az érvek és az ellenérvek fejlesztenek minket és szélesítik a horizontunkat. Egy Európa több országában is tesztelt, tudományosan alátámasztott megközelítés ismertetése nem hiszem, hogy veszélyes lenne.

Irodalom

Addiktológiai paradigmák

Az addiktológiában egymással párhuzamosan több paradigma is elfogadott. Részben ez magyarázza azt, hogy az addiktológiai viták időnként hevesek, és néha hitvitákra emlékeztetnek. A tudományos paradigma fogalmát Thomas S. Kuhn dolgozta ki [A tudományos forradalmak szerkezete](#) című rövid könyvecskéjében. Ajánlott az olvasása, ha érdekel téged, hogyan működnek a

tudományos viták, és miért nem értik egymást a különböző elméleti megközelítéseket valló tudósok.

- Cavaola, Alan A. – Smith, Margaret (2020): [A Comprehensive Guide to Addiction Theory and Counseling Techniques](#). Routledge, New York – London.
- Roland Voigtel (2022): [Der Sinn der Sucht. Eine Krankheit psychodynamisch verstehen](#). Berlin, Psychosozial Verlag.
- Kelemen Gábor (1994): [Az addiktológia széles spektruma](#). Budapest, Országos Alkoholológiai Intézet.
- Khantizan, Edward J. (2007): *Treating Addiction as a Human Process*. Jason Aronson, Lanham – Boulder – New York – Toronto – Plymouth, UK
- Khantzian, Edward J. (2018): *Treating Addiction: Beyond the Pain*. Collected Works, 2000-2016. Rowman & Littlefield. Lanham – Boulder – New York – London.

Absztinencia-vita

Egyes megközelítések az absztinenciát látják az egyetlen megoldásnak, míg mások úgy vélik, hogy az absztinencia mellett van helye a kontrollált fogyasztás tanításának és az ártalomcsökkentésnek is.

- Körkel, J. (2016). [Vom Abstinenzdogma zum Paradigma Zieloffener Suchtarbeit](#). Archiv für Wissenschaft und Praxis der sozialen Arbeit, 26, 194-208.
- Daniel Meili – Susan Dober – Edgar Eyal (2004): [Jenseits des Abstinenzparadigmas – Ziele in der Suchttherapie](#). Suchttherapie 2004; 5: 2–9.
- Eddie D, Bergman BG, Hoffman LA, Kelly JF. [Abstinence versus moderation recovery pathways following resolution of a substance use problem: Prevalence, predictors, and relationship to psychosocial well-being in a U.S. national sample](#). Alcohol Clin Exp Res. 2022 Feb;46(2):312-325.
- George E. Vaillant (1995): [The Natural History of Alcoholism Revisited](#). Cambridge – Massachusetts – London, Harvard University Press.

Kontrollált ivás pro és kontra

A kontrollált ivásról szóló vita 1962-ben kezdődött, és máig sem zárult le. A vita legfőbb kérdése, hogy lehetséges-e egy alkoholfüggő személy számára, hogy újra kontrollált fogyasztó legyen.

- Körkel, J. (2015): [Kontrolliertes Trinken bei Alkoholkonsumstörungen: Eine systematische Übersicht](#). Sucht, 61, 147-174.
- Mann, K. & Körkel, J: (2013). [Trinkmengenreduktion: ein ergänzendes Therapieziel bei Alkoholabhängigen?](#) Psychopharmakotherapie, 20, 193-198.
- Körkel, J. (2019): [Paradigmenwechsel in der Suchthilfe: Vom einseitigen Abstinenzgebot zur „Zieloffenen Suchtarbeit“](#). Kerbe, 37, 19-21.
- Körkel, J. (2005): [Pro und Kontra: Kontrolliertes Trinken als sinnvolle und notwendige Behandlungsoption. Pro](#). Psychiatrische Praxis, 32, 324-325.
- Michael Soyka, Miriam Bottlender, Rainer Spanagel (2005): [Pro und Kontra: Kontrolliertes Trinken als sinnvolle und notwendige Behandlungsoption. Kontra](#). Psychiatrische Praxis, 32, 324-325.
- Miller, W. R. (1985). [How prevalent are controlled drinking outcomes? A commentary on Helzer et al. \(1985\)](#). *Bulletin of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 4(4), 207-212.
- Helzer, J. E., Robins, L. N., Taylor, J. R., Carey, K., Miller, R. H., Combs-Orme, T., & Farmer, A. (1985). [The extent of long-term moderate drinking among alcoholics discharged from medical and psychiatric treatment facilities](#). *The New England Journal of Medicine*, 312(26), 1678-1682.
- Karl Mann; Henri-Jean Aubin; Katie Witkiewitz (2017): [Reduced Drinking in Alcohol Dependence Treatment, What Is the Evidence?](#) Eur Addict Res (2017) 23 (5): 219-230.
- van Amsterdam J, van den Brink W. [Reduced-risk drinking as a viable treatment goal in problematic alcohol use and alcohol dependence](#). *Journal of Psychopharmacology*. 2013;27(11):987-997.
- Sobell MB, Sobell LC. [Controlled drinking after 25 years: how important was the great debate?](#) *Addiction*. 1995 Sep;90(9):1149-53; discussion 1157-77. PMID: 7580815.
- Tobin J, Delaney W, Doyle H. [The controlled drinking controversy](#). *Irish Journal of Psychological Medicine*. 1993;10(2):121-123. (A kontrollált ivásról szóló vita történeti áttekintése)

- Roizen, Ron: [The Great Controlled-Drinking Controversy](#), pp. 245-279 [Chapter 9] in Marc Galanter (ed.), *Recent Developments in Alcoholism*, Vol. 5, New York: Plenum, 1987.
- Roizen, Ron, „[Comment on the 'Rand Report'](#)“, *Journal of Studies on Alcohol* 38:170-178, 1977.
- Saladin, M. E., & Ana, E. J. S. (2004). [Controlled drinking: More than just a controversy](#). *Current Opinion in Psychiatry*, 17(3), 175–187.
- Peele S. [Why do controlled-drinking outcomes vary by investigator, by country and by era? Cultural conceptions of release and remission in alcoholism](#). *Drug Alcohol Depend.* 1987 Nov 30;20(3):173-201.
- Heather, Nick: [Controlled drinking, harm reduction and their roles in the response to alcohol-related problems](#). *Addiction Research and Theory* 14.1 (2006): 7-18.
- Dawson DA, Grant BF, Stinson FS, Chou PS, Huang B, Ruan WJ. [Recovery From DSM-IV Alcohol Dependence: United States](#), 2001–2002. *Alcohol Res Health*. 2006;29(2):131-142.
- Society for the Study of Addiction: ['Dangerous data': drinking after dependence part 6. Evidence accumulates and expert opinion converges](#) – 2021. 6 részes tanulmány.
- Sobell, L. C., Sobell, M. B., & Christelman, W. C. (1972). [The myth of „one drink“](#). *Behaviour research and therapy*, 10(2), 119–123.
[https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(72\)](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(72)).
- Norman Zinberg (1986): *Drug, Set, And Setting: The Basis for Controlled Intoxicant Use*.
- Knox, Justin et al. “Reduction in World Health Organization Risk Drinking Levels and Cardiovascular Disease.” *Alcoholism, clinical and experimental research* vol. 44,8 (2020): 1625-1635. doi:10.1111/acer.14386
- Nutt, D. J., Gual, A., Anderson, P., & Rehm, J. (2019). [Why Less Is Always More in the Treatment of Alcohol Use Disorders](#). *JAMA psychiatry*, 76(4), 359–360.
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.2807>
- Knox, Justin et al. [“Reduction in World Health Organization Risk Drinking Levels and Cardiovascular Disease.”](#) *Alcoholism, clinical and experimental research* vol. 44,8 (2020): 1625-1635. doi:10.1111/acer.14386

Hozzá tartozók támogatása

A hozzátartozók támogatásának több egymást kiegészítő megközelítése ismert. Az alábbiakban az általam ismert és használt legfontosabb forrásokat listázom.

- Bowen, Murray (1974): [Alcoholism as Viewed Through Family Systems Theory and Family Psychotherapy](#). In *Annals of the New York Academy of Sciences*, 233, 115–122.
- Bowen, Murray: (2004): *Family Therapy in Clinical Practice*. Oxford, Rowman & Littlefield.
- Cavaola, Alan A. – Smith, Margaret (2020): *A Comprehensive Guide to Addiction Theory and Counseling Techniques*. Routledge, New York – London.
- Johnson, Vernon E. (1986): *Intervention: How to Help Someone Who Doesn't Want Help*. Hazelden, HN.
- Loneck, B. – Garrett, J. A. – Banks, S. M. (1996) The Johnson Intervention and relapse during outpatient treatment. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 22, 233-46.
- Marjai Kamilla – Tóth András (2021): *Vízből katicát? Hozzá tartozói jelenlét a függőségben*. Budapest, Medicina.
- Smith, Jane Ellen – Meyers, Robert J. (2004): *Motivating Substance Abusers to Enter Treatment: Working with Family Members*. New York – London, The Guilford Press
- Meyers, Robert J. – Wolfe, Brenda L. (2003) *Get Your Loved One Sober: Alternatives to Nagging, Pleading, and Threatening*. Hazelden, Minnesota.

Visszaesés-megelőzés

A visszaesés-megelőzés az addiktológia egyik kulcstémája, és a hétköznapi addiktológiai munka állandó eleme. Kritikus kérdés, hogyan viszonyul a visszaeséshez az addiktológiai szakértő, és hogyan használja ki a visszaesés nyújtotta lehetőségeket, illetve hogyan alakítja ki a megelőzési stratégiáit.

- G. Alan Marlatt and Judith R. Gordon (1985): *Relapse Prevention. Maintenance Strategies in the Addictive Behaviors*. The Guilford Press. New York – London.
- Joachim Körkel und Christine Schindler (2003): *Rückfallprävention mit Alkoholabhängigen. Das strukturierte Trainingsprogramm S.T.A.R.* Springer Berlin, Heidelberg.

- Walter Altmannsberger – Natalie Jatzlau – Thomas Klein-Isberner (2004):
[Kognitiv-verhaltenstherapeutische Rückfallprävention bei Alkoholabhängigkeit: Ein Trainingsmanual \(Therapeutische Praxis\)](#). Göttingen – Bern, Hogrefe.

Kedvenc blogok, honlapok

- [Points History](#) | Historical and Contemporary discussion on drugs of intoxication and medicine, funded by the Alcohol & Drugs History Society
- [Ron Roizen blogja](#) | Some Explorations in the Sociology of Alcohol
- [Addiction and Art](#) | This site serves as a creative resource for schools, drug treatment centers, community organizations, medical professionals, and the general public.
- [Drogriporter](#) | Hírek és filmek a drogpolitika világából, 2004 óta.
- [Drug and Alcohol Findings](#) | From 1 May 2021 Drug and Alcohol Findings ceased routinely generating and issuing new analyses of research.