

A kodependencia és az enabling viselkedésminták a családban és az iskolában

A szociális munkásokat alkoholológiai terepmunkára küldő bostoni Gladys Price az 1940-es években elsők közt hívta fel a figyelmet az alkoholisták feleségeinek sajátos tüneteire. Egy másik szociális munkás, a torontói Margaret Cork vette észre az alkoholista családokban élő gyermekek specifikus problémáinak ismétlődő mintázatát, s kezelő programot is szervezett a részükre. Tapasztalatait *Az elfelejtett gyermekek* (1969) című könyvben foglalta össze. A 70-es években vált az alkoholológia divatos fogalmává az „enabler”, azaz „jogcímet szolgáltató” olyan személy, aki megmentő akcióival, folyamatos gyámkodásával ürügyet és lehetőséget ad a vele élő számára az ivás folytatásához. 1981-ben Claudia Black az alkoholisták felnőtt gyermekeinek sajátos életvezetési és párkapcsolati nehézségeit azonosította. Az *alkoholisták családi esetkezelésének* elméletét egy New York-i szociális munkás, Margaret Bailey dolgozta ki.

Ezekből a megfigyelésekből fejlődött ki a *kodependencia* (társfüggőség) fogalma. Kodependens az a személy, aki életét egy szenvedélybeteg ember életéhez igazítja, így a sorsa egy szerfüggő életétől „függ”. A kodependens képtelen saját életének szervezésére és kormányzására, ehelyett egy másik ember életét igyekszik kényszeresen irányítani; ezt a törekvését azonban társadalmilag elfogadottá alakítva az aktív gondoskodás köntösébe rejti. A fogalom a nyolcvanas évek elejétől az Egyesült Államokban a segítő szakmák egyik legnépszerűbb fogalmává, magyarázó elvévé, a terápiás gyakorlatot befolyásoló koncepcióvá vált. A hazai szakirodalomban ez idő tájt inkább egy rokon fogalom, a szűkebb értelemben használatos „segítő tünetcsoport” (Helfer-Syndrom) vált ismertté. (Buda, 1980; Fekete, 2000) Ez a teória a Magyarországon komoly hagyománnyal rendelkező pszichoanalízis gondolköréhez köthető. A „segítő-tünetcsoport” – aminek fennállása a hivatásos segítő személyiség szerkezetének fogyatékoságaira utal – a terapeuta-kliens kapcsolatban értelmezhető. A kodependencia már többféle viszonyra alkalmazható: bár a terminust kezdetben az alkoholistával együtt élő társra vonatkoztatták, a kodependencia lehet családi és foglalkozási szerep egyaránt. Maga a fogalom a „12 lépéses” felépülési programok, mint az Alcoholics Anonymous vagy a Narcotics Anonymous szemléletmódjához kötődik. Ezek a mozgalmak, terápiás közösségek Magyarországon a rendszerváltást megelőző viszonyok

között nem működhetek, hiszen létük előfeltétele a kisközösségek létrejöttét facilitáló, és az anonim „gyülekezést” elidegeníthetetlen kollektív s egyéni szabadságjognak tekintő demokratikus társadalmi berendezkedés.

A kodependencia funkciója az emberek ontológiai bizonytalanságának megszüntetése. A kodependens személy kompulzív módon egy szerfüggő ember életéhez köti a saját sorsát, egy szimbiotikus kapcsolatban keres elismerést, biztonságot, önbecsülést és önazonosságot. Életszemléletének mottója azonos Esti Kornélével: „legalább másokon segítek, ha magamon nem tudok.” (Kosztolányi Dezső Esti Kornélról szóló novellái az 1930-as évek derekán jelentek meg. A komor történetek visszatérő motívuma az igazán fontos dolgok megbeszélésének elmulasztása.) A kialakuló kodependens kapcsolatban a kodependens saját szükségleteit látszólag alárendeli a másik szükségleteinek. A interperszonális hatalmat a patriarchális családi viszonyokhoz képest kiegyensúlyozó kodependens kapcsolat valamilyen módon alkalmat ad a törődésre, a figyelemre, ugyanakkor súlyos, intimitást aláásó ára van. A szerhasználó partner megváltoztatására irányuló törekvések és akciók telítve vannak manipulációval, bizalmatlansággal, titkolózással, vádaskodással, és keserűséggel. (Kelemen, 1984) T. Cermak (1986) könyvet jelentetett meg a kodependencia diagnosztikájáról és kezeléséről. A betegséget személyiségzavarának tekinti, amelynek főbb diagnosztikai kritériumai az alábbiak:

- az önértékelés mások és önmaga kontrollálásának a függvénye,
- a személy mások igényeiért felelősséget vállal, a sajátjait azonban egyidejűleg elhanyagolja,
- a szorongást a pszichológiai határok torzulása kíséri, a személy szinte összeolvad egy személyiségzavarban, narkomániában, kodependenciában és/vagy indulatszabályozási zavarban szenvedő másik személlyel.

Emellett jellemző lehet a tagadás, mint elhárítás kiterjedt alkalmazása, és az érzések elfojtása, amely azonban alkalmanként drámai indulatkitörésekbe csaphat át. Felléphetnek és társulhatnak különféle kényszerek, narkománia, stresszel összefüggő betegségek. Gyakori, hogy a kodependens személy korábbi, vagy a jelenben is ismétlődő fizikai bántalmazás, szexuális abúzus áldozata. A tünetek köre Cermak összefoglalóját követően tovább tágult, a későbbi leírásokból érdemes kiemelni a kodependens személy eredeti családjában uralkodó lojalitásproblémákat, valamint a betegség progresszivitását, amelynek során az öndesztuktív viselkedés erőszakba vagy öngyilkosságba is torkollhat.

A kodependens gondolkodásmódot tehát elsősorban a problématagadás, az érzésvilágot a negatív és ambivalens érzelmek dominanciája (ami sokszor nyugtatók szedéséhez vezet), a magatartást pedig kényszeres jellegű segíteni akarás jellemzi. Ez utóbbihoz gyakorta ún. munkamánia társul. A workaholism a munkában történő túlzott involválódás, melyet a külső elvárásoktól független kényszeres tevékenységi vágy („csak akkor vagyok értékes, ha csinálom valamit”) jellemez. Mégis, a személy számára kevés örömet ad a munka. A munkahely gyakran az eredeti, kaotikus család replikációja, ahol a személyiség befejezetlen ügyletei újra lejátszhatók. Ez a mechanizmus egyébként, amikor a tünetek szinte újrateremtik a gyermekkor kapcsolati és hangulati zavarait, környezetét, kisebb-nagyobb mértékben, minden pszichológiai kórháttérű szimptóma, illetve szindróma esetén megfigyelhető. A workaholic számára a házastárs és a gyermekek pusztán a munka és a karrier kiterjesztését jelentik. A házastárs kettős kötése megerősítő lehet: egyfelől társa munkával kapcsolatos túlterheltségére panaszkodik, másfelől viszont teljesíthetetlen anyagi igényeket támaszt, vagy túlköltekezik, amivel még több munkavégzésre sarkallja a másikat; a workaholista pedig keresi az ilyen, kettős kötésben tartó kapcsolatot. (Melody et al., 1989)

Feminista perspektíva

A feminizmus harmadik hulláma, mely a valóság fragmentáltságából kiindulva hangsúlyozta a nők sajátos, ezt a fragmentáltságot megszüntetni törekvő aktivitását, szociokulturális magyarázatot kínál arra a kérdésre, hogy miért gyakoribb a kodependencia a nők körében. A nő pszichológiai fejlődése eltér a férfiéétől, a nők kapcsolatra orientáltabbak, kölcsönös viszonyokra törekszenek – állítják az új, a „késő modern” feministák. E különbség társadalmi tény. A nyugati, a férfi individuációnak nagy értéket tulajdonító társadalmakban a nők korántsem a függetlenségre és önállóságra, hanem a valakihez tartozás kapcsolatmintáinak keresésére szocializálódtak. A kodependencia fogalmának elsősorban az individualizmust, önaktualizációt hangsúlyozó jóléti társadalmakban van magyarázó ereje. Amíg a nők teljes magukra maradása csak kivételesen fordult elő a rokonsági szolidaritást megvalósító modern kor előtti agrártársadalmakban, addig ez a kockázat manapság szinte általános. Az áldozatnak szánt, Perszeusz által megmentett, majd halála után az égre került, az Androméda galaxison belül Androméda-köddé vált etióp királylány története, a hideg csillagok egzisztenciális magányának képe ma már egyáltalán nem csupán a mitológia világában él.

A feminizmus első hulláma, ami az 1920-as években kezdődött Mary Wollstonecrafttal, Harriet Taylорral, Sojourner Truth-szal, Elizabeth Cady Stantonnal, a nők szavazati joga megszerzésének törekvése mellett erős „temperance” vagyis antialkoholista aktivitást fejtett ki. A második generáció, amely egy hosszabb hiátus után indult Simone de Beauvoirrall, Betty Friedannal, Gloria Steinemmel, Germaine Greerrel és Juliet Michellel, vagyis a liberális, radikális és szocialista feministákkal, kezdeményezte a feminista „terepkutatásokat”. A harmadik hullám a posztmodernhez kapcsolódik, a női pszichológiai fejlődés férfiétől eltérő pszichológiáját hangsúlyozza, a nők kapcsolatra orientáltságáról, kölcsönös viszonyokra való törekvéséről beszél. Céljaik közt fontos helyen áll az „empowering”, az erőssé, képessé tevés, a hatalomtól megfosztottak hatalommal való felruházása. Az ACOA – az alkoholisták felnőtt gyermekinek mozgalma – és a „codependence” mozgalom, illetve koncepció összefügg ezzel a harmadik hullámmal.¹

Az individuációs igényeket paradox módon kielégítő droghasználat – pszeudofüggetlenséget kínálva – nagyobb arányban érinti a férfiakat, mint a nőket. Ráadásul a szenvedélybetegek kezelő intézményeit is többnyire férfiak tervezték főként férfiak számára, s – valószínűleg emiatt – nincsenek tekintettel a nők eltérő terápiás igényeire. Ez a körülmény kedvezőtlenül érinti a szerfüggő nők kezelési esélyeit.

A kodependens narratíva

A szenvedélybeteg élettörténete olyan „nyersanyag”, amelyből különféle felépülési narratívák fabrikálhatók. A történetek ugyan társadalmilag konstruáltak, de elég sok létezik belőlük ahhoz, hogy az egyén kiválaszthassa azt, amelyik a legjobban illeszkedik személyes élete eseményeihez. Finn kutatók a szenvedélybetegségből való talpraállás öt etikai perspektívával rendelkező narratíváját különítették el. Az anonim alkoholisták narratívája szerintük a tékozló fiú hazatérésének, s gőgjétől való megszabadulásának kulturális modelljét követi. Főként nők körében létezik az alkoholizmusból való felépülésnek egy másfajta jellegzetes története, mely a gubóból kiszabaduló pillangó metaforájával jellemezhető. Az öntudatra ébredésnek ebben a történetében a másoknak megfelelni akarás helyett a saját szükségletek felismerése és

¹ Érdekes, hogy egyik megközelítés képviselői sem képesek magyarázatot adni arra a kérdésre, hogy a nők miért használnak több nyugtatót, altatót, antidepresszívumot, mint a férfiak.

követése képezi a lényegi mozzanatot. Az evészavarban szenvedők előszeretettel fordulnak a szerelmi történet kulturális mintájához, míg a dohányosok főként a józan ész győzelmével záruló hős-történeteket szeretnek maguknak kreálni. A több generáción át húzódó szenvedélyprobléma érintettjei szívesen folyamodnak a kodependencia narratívájához. Itt a nemzedékek során ülő *átok* megtörése a kulcsmozzanat. Ez a narratíva elzárja a fejlődés útját, a főszereplő ugyanis híjával van a megfelelő „varázseszköznek”, így végső soron a kapcsolatban saját alkalmatlanságát, kudarcait éli át, ám függőségének következtében képtelen elengedni, feladni képtelen törekvéseit. Más kutatók is leírják, hogy a szerfüggők családjában a családi szocializáció során kibontakozó kodependens vonások gyakorta sajátos szerepekben (pl. hős, bűnbak, elveszett gyerek, bohóc) kristályosodnak ki. (Hyanninen és Koski-Jyannes, 2002)

Az addikciók kapcsán általában, és a kodependens viselkedés vonatkozásában különösen releváns a történet valódi fordulópontját megtestesítő *detachment*, a szeretetteljes lefűződés, leválás, az elkülönülés. Az ebben rejlő paradoxon a következő: ahhoz, hogy a személy egy kapcsolatban közelebb kerülhessen, előbb távolodnia kell. Az a kötődés, ami a csecsemő és kisgyermekkorai fejlődésben vitális fontosságú, később, ha nem változik, toxikus hatású a kapcsolatra, és a fejlődésre nézve egyaránt. Ha a kötődés nem alakulhat kapcsolattá, emocionális izolációt eredményez. Így, amennyiben valaki nem képes szeretettel elhatárolódni, még mindig jobb, ha haraggal válik le, mintsem aggodalmaskodó, kényszeresen viselkedő, állandóan kontrolláló, fejlődésre képtelen kodependens személy maradjon.

A kodependencia felismerését és kezelését a legautentikusabb forrást választva a józan kultúra képviselőitől sajátíthatjuk el. Ők nap, mint nap aktívan keresik a válaszokat olyan alapvető kérdésekre, mint:

- Hogyan tartható fenn tartósan a viselkedésváltozás? Legfontosabb a kapcsolati hálózat megváltoztatása, esetükben új, józan személyek megjelenése, a negatív hatású személyek kikerülésével párhuzamosan. A kapcsolati háló nem redukálható az informális ismeretségek szintjére, hanem egy erős hagyományokkal, saját rituálékkal rendelkező közösséghez való csatlakozást is jelent.
- Mi a „kemény szeretet”, és a „törődő konfrontáció”(carefronting) helyes gyakorlata? A „kemény szeretet” jegyében képesnek kell lennem megmondani, amit látok; azt, hogy a másik miben árt önmagának, s hogyan akadályozza önnön fejlődését. Ugyanakkor nem gyámolításra szoruló áldozatként tekintek rá, hanem fejlődésre, felelősségvállalásra képes személyként. Ebből következően nem cselekszem helyette, de cselekszem vele együtt.

- Mi a kötődésből való leválás, a detachment jelentősége? A nem-dependens kapcsolatok kialakítása egyben jelenti a jogot arra, hogy a személy hibázzon, és viselve a következményeket, tanulhasson hibáiból.
- Hogyan tudjuk azonosítani saját személyes életünkben a kompulzív segítség és az addikció mintázatait? Saját kodependens vonásaink ismerete a humán területen végzett bármilyen típusú fejlesztő munka elengedhetetlen előfeltételének tartható.

Az e kérdésekre adott egészséges, produktív válaszok esélyt adnak a Bálint Mihály-i értelemben vett újrakezdésre és az ún. reparentációra, arra, hogy mintegy önmagunk szüleivé válva tanuljunk meg gondoskodni és törődni magunkkal.

Az önsegítés az önmagunkkal való törődés, gondoskodás képességének kialakítását jelenti. Ez a fajta törődés a kapcsolatok elidegenítése helyett a tünetek és problémák externalizálását hangsúlyozza: a lehetőséget, hogy a kínzó gondoktól eltávolodva, azokat mintegy „kívülre helyezve, lélegzetnyi szünethez jutva új perspektívából tudjuk átgondolni aktuális nehézségeinket. Az önsegítő mozgalmak egyik fontos üzenete, hogy a szenvedés és a fájdalom nem küszöbölhető ki az ember életéből, ám a felesleges szenvedés destruktív: nem kell keresztre feszülnünk segítőként sem, inkább meg kell tanulnunk, hogyan lehet lejönni a keresztről. Elsajátítható a felelősségvállalás optimális mértéke, az „elég” fogalma általában, és a kapcsolati kontrollal összefüggésben különösen. A fejlesztő munka lényege az „empowerment” megközelítés, ugyanis nem a segítőnek, hanem a segítettnek van arra szüksége, hogy saját erejét átélhesse, megtapasztalhassa. Kultúránk nagy súlyt fektet a ráció hangsúlyozására, ám egy józan közösségben nem kell megjárásunk, hogy elsősorban értelmes (vagy inkább racionalizáló) lények vagyunk; érző, szenvedélyes, érzelmi intelligenciával rendelkező lények is vagyunk egyúttal. Választásaink, cselekvéseink a kettő összjátékából adódnak.

* * *

Dialógus

A függőség családi mintázatairól a Leo Amici 2002 Alapítvány terápiás közösségének tagjai a következőket mondták el:

Márta: Említetted a családot... ők hogyan tudták ezt meg? Amikor Te függővé váltál... megtudták hamar?

Adri: Én az édesanyámmal éltem előtte, tizenhét éves koromig, mert elváltak a szüleim. És anyukám úgy tudta meg, hogy én nem laktam otthon, amikor elkezdtem heroizni. Mindig azért úgy jártam haza hozzá, beszélgetni, meg találkoztam vele. És ő mindig mondta, hogy “szarul nézel ki”... meg nagyon le vagyok fogyva, meg mi van velem... és én mindig ilyen hülye indokokat mondtam, hogy fáradt vagyok, meg jaj, most meg vagyok fázva, meg náthás vagyok. Azt hittem, hogy ő ezt így el is hiszi. Valószínűleg *el akarta hinni*, hogy csak nem lehet velem olyan nagy baj. Aztán egyszer otthon voltam anyunál, és bementem a szobámba, és gondoltam, hogy ott nyomok egyet. És az anyu szerintem érzett valamit, lehetett valami rossz érzése. Mert soha nem csinálta azt, hogy csak úgy benyit rám. De akkor benyitott a szobába, és meglátta, amint éppen szúrtam magamba egy adagot. És hát kurvára kiborult, meg akkor jött ez így, hogy először beszélünk otthon erről. Ő sírt, és akkor én már, szóval nem is nagyon lett volna mit tagadni, de nem is fordult meg az agyamban, hogy én most elkezdjek magyarázkodni. Azt hiszem, én is sírtam, meg ő is... és akkor egy teljesen őszinte beismerő beszélgetés volt. Elmondtam neki, hogy igen, évek óta, heroin, és nem tudom abbahagyni, próbáltam, de nem megy. És akkor, hogy segítsen valamit... és akkor jött ez, az első ilyen kórházakba anyu vitt el. De persze nem volt sikeres.

Márta: Tehát próbált ő segíteni, csak nem sikerült? Ha az ő helyében vagy, Te hogyan próbálkoztál, vagy reagáltál volna?

Adri: Nem tudom. Azt hiszem, ugyanígy. Mert anyu akkor még nagyon keveset tudott a drogról. Csak amit az újságokban, a tévében lehet látni, vagy ilyeneket. De igazából tényleg alig tudott bármit is erről. És azt hiszem, hogy amit ilyenkor egy ember megtehet... ő a legtöbbet megtette. Tényleg mindenféle kórházba vitt, mindenhol próbált érdeklődni, hogy hogyan lehetne nekem segíteni. De most már így tudom, hogy akkor én nem akartam, hogy ő segítsen. Nem hagytam, és bármit megtehetett volna, amíg én magamtól nem jövök rá arra, és nem döntöm el, hogy tényleg nem akarom tovább csinálni. Vagy legalábbis, hogy valahogyan változtatni szeretnék az életemen. Addig ő hiába tesz bármit is.

Márta: Mondtad, hogy nagy a család. Ebben a dologban volt valaki még, aki próbált valamit tenni, vagy csak édesanyád?

Adri: Nekem testvérem nincsen, viszont anyunak több testvére is van. Nagynénéim, nagybátyáim, meg unokatestvéreim... és így a családon belül próbált az anyu mindenféle segítséget kihasználni... az anyukámnak a húga és az egyik bátyja, ők nagyon sokat törődtek

velem, de ők is így a maguk módján. A bátyja egy határozottabb ember, ő nem hatódik meg attól, ha én sírva fakadok, vagy bármi. Többször megfogott engem igen erőszakosan, és elvitt saját magához a lakásukba, oda bezárt engem, és szerzett gyógyszereket persze, mert én mondtam, hogy meg fogok halni. Ha most bezár oda, és nem kapok heroint, akkor én ott meg fogok halni. És akkor ő is mindenféle orvostól szerzett gyógyszereket, és ott volt velem két hétig éjjel-nappal bezárva a lakásba. Nem mehettem sehova. Én két hét után elhittem vele, hogy most már meggyógyultam, és jól vagyok. Amint kiengedett onnan, körülbelül egy óra múlva újra használtam. Hát tényleg, családon belül is ez többször előfordult ilyen eset, mindenki megpróbált így a maga módján segíteni, de én nem akartam.

Márta: Volt a családban más függő?

Adri: Édesapám alkoholista. Vele nem mondanám, hogy rossz kapcsolatom van, illetve nem is nagyon van kapcsolatom. 15 éves lehettem, amikor elvált az anyutól, addig hárman éltünk együtt. De apukám az a típus, aki nem dolgozik, otthon van, ott van előtte a borosüveg, és ül a fotelban egész nap. Csendesen magában eliszogat. És utána elalszik, nem balhézik, nem hóbörög. Hazamentem, szerintem észre se vette. Én se vettem észre, hogy ő otthon van. Nem nagyon beszéltünk, köztünk nem volt rossz kapcsolat, de jó se. Inkább olyan semmilyen. És vele a mai napig így vagyok. Ha most így felhívnám, hogy beszéljessünk, akkor biztos tudnánk beszélgetni, mert nem csapná le a telefont, talán még örülne is. De igazából se én nem keresem őt, se ő engem.

Márta: Andor! Megkérdezhetlek erről? Mondtad, hogy a Te szered az alkohol...

Andor: Igen.

Márta: Nem tudom, hogy így közben jól láttam-e, hogy emlékeket keresgélteél, amikor erről esett szó éppen, hogy Adri édesapja hogyan él, vagy hogyan van a kapcsolataiban?

Andor: Igen. Hát az én apám is alkoholista volt. Sőt még a nagyanyám is, akivel nem találkoztam sohasem. Gyerekkoromban szégyelltem nagyon, hogy milyen az apám. Jön haza részegen hazafelé, azt nézi a lépcsőház, hogy ő hogyan viselkedik. Meg voltam győződve róla, hogy én soha nem leszek alkoholista...viszont megkóstoltam már 9-10 éves koromban az alkoholt.

Márta: Adták, vagy...?

Andor: Nem, egyszer úgy, hogy a nagynéméknél voltam, hűtőszekrényben volt, és akkor kóstolgattam. Mindenféle ital volt, és akkor berúgtam tőle... meg akkor még olyan volt, hogy volt egy olyan kis féldecis üvegbe rum a hűtőbe, valamilyen süteménybe szánták, és akkor azt megittam. Kortyolgattam, kortyolgattam, és észrevettem, hogy nagyon jó érzést ad, ami nekem hiányzik. Mindig külön gyerek voltam, úgy éreztem, más voltam, mint a többiek.

Valami pluszt adott, és sokat ábrándoztam úgy a gyerekkoromban, hogy milyen jó lesz, ha dolgozok, és majd én is úgy iszogatni fogok, meg minden. Meg volt, hogy 12-13 éves koromban is néha megittam egy sört, meg egy fél deci valamit.

Márta: De akkor még mindig azzal az elhatározással, hogy te nem leszel alkoholista?

Andor: Igen. Inni iszom, de hát nem úgy, mint az apám. Nem fogok lerészegedni, meg minden. Meg olyan 14 és fél éves voltam, amikor legelőször berúgtam. Hát 9-10 éves koromtól ilyen rosszabb gyerekekkel barátkoztam, és így virtuskodásból végiglopkodtuk a boltokat, elvittünk csokoládét, cigarettát... meg amikor elsős ipari tanuló voltam, akkor társaimmal elloptunk több üveg likórt, meg egy literes fehér rumot is. Akkor életemben először nagyon lerészegedtem, akkor már volt emlékezetkiesésem is elsőre, mert úgy berúgtam. Másnap nagyon beteg voltam, s akkor egy olyan dolog volt, hogy hát ilyen soha többet, mert ez nem jó, meg mit tudom én.

(...)

Márta: S hogy fogadták ezt? Gondolom, hazamentél, 14 évesen akkor mi történt otthon?

Andor: Nagyon nagy botrány volt, “te is olyan akarsz lenni, mint az apád”, meg mit tudom én, “*elég egy részeg is a családban*”. Nekem mindig büntudatom volt, meg fogadkoztam. Meg hát akkor még nem is volt olyan durva... hogy ilyen 19-20 éves koromba már megjártam a börtönöket is addigra már. Háromszor is voltam büntetve 20 éves koromra.

Márta: Ez is az alkohollal függött össze?

Andor: Igen. Mert legelőször 15 éves koromban követtem el bűncselekményeket. Utána meg 19 évesen kettőt, és attól fogva voltak ilyen... aztán meg rendőri felügyelet alá is voltam helyezve. Abban az időben ki voltam tiltva a szórakozóhelyekről. 20 évesen a nyáron, ha tudtam, én általában nem dolgoztam, mindig, ha jött a jó idő, mentünk el a haverokkal. Mentünk le a Balatonra, lopkodtunk, meg minden. Szóval csavarogtam sokat, meg aztán házibulikat tartottunk, ott, abban az időben. És akkor 20 éves koromban anyám elzavart otthonról.

Márta: Jól tette, vagy rosszul tette?

Andor: Hát... énnálam úgy jött be, hogy rosszul, mert végül is, amit, az előzmények hogy 80-ban apám elköltözött, amikor, 78-ban amikor elváltak, és jött egy élettársa 1980 óta. És akkor őt valahogy nem tudtuk befogadni családtagnak, és akkor mi voltunk a feleslegesek. Nővéremnek is el kellett menni otthonról, meg nekem is. Elküldött anyám.

Márta: Szóval nem azért, hogy leállítsa ezt az egész folyamatot? Hogy te iszol, sokat iszol, egyre többet iszol, függővé válsz, hanem azért, mert hogy jött valaki új, aki neki fontos? Így?

Andor: Részben azért, mert nem engedett ott lakni abban a lakásban, mert ki akarta adni, teljes szobára albérlője volt, más állandóan fontosabb volt, mint én. És akkor elküldött otthonról, és akkor utána haveroknál laktam... tudtam még egy darabig úgy mérsékelni, egész addig, ameddig volt ott egy kapcsolat, ami úgy másfél évig tartott. Meg egy jó munkahelyem, ahonnan eljöttem magamtól, és akkor attól kezdve kezdtem el megindulni a lejtőm. Abban az időben... akkor már úgy voltam, nem érdekel semmi. Elkezdtem mértéktelenül és nagyon durván inni. Nagyon durván vedeltem akkor. És volt egy ilyen balesetem is. Majdnem meghaltam. Klinikai halálból hoztak vissza. És akkor is, amikor kijöttem a kórházból, akkor anyám azt mondta, hogy költözzek el, Zircen laktak, Veszprém megyében. Próbáltam így abbahagyni, mérsékelni. De az is csak úgy tudtam, hogyha anyám kevesebb pénz adott, mert ha több pénzt adott, akkor biztos, hogy... adott pénzt, hogy utazzak el valahová, akkor inkább elittam a pénz, és elmentem stoppal, vagy nem vettem vonatjegyet. Minden alkalmat megragadtam, hogy igyak... eleinte jól éreztem magam nála, de később... hát anyám élettársának útban voltam, látszólag úgy kedves volt hozzám, de látszott hogy már megbánta, hogy odaköltöztem hozzájuk.

(...)

Gábor: Hol is kezdjem? Elváltam. Volt családom. Együtt éltünk sokáig. Általában mindig saját akaratomat szerettem volna érvényesíteni. Vagy manipulálva, vagy szépen kérve, vagy hátulról, vagy nyíltan.

Márta: A manipulációban segített neked a szer valamit, amit használtál?

Gábor: Az alkohollal már szerintem saját magamat is manipuláltam. Biztosan segített.

Márta: Tehát összekapcsoltad a kettőt, hogy mondjuk, azért iszol, mert nem mennek úgy a dolgok a családban, de ha ezt, és ezt megtennék a kedvedért, mondjuk, így valahogy?

Gábor: Nem tudom. Nagyon sok minden összefolyik ebben a dologban. Úgy tudom, hogy amikor nekem családom lett, és kisgyerekem, elég fiatal voltam, akkortól kezdődött el igazán alkoholista pályafutásom. Amit meg kellett így élnem, és ide kellett jönnöm. Ez lehet véletlenek egybeesése is. Amikor odakerültem, voltam pszichiátriákon, kényszerből. Rábeszéléssel. Utána ide is úgy jöttem, hogy nem hittem magamban, sem másokban. De már a családom, a feleségem kirúgott, szüleimmel laktam már így is. És már ott is kezdtem pusztítani.

Márta: Tehát ezért kaptad fel a fejed, az előbb, amikor a szétesés szó elhangzott? A kapcsolatodban volt ez tapasztalható?

Gábor: Abban is. Igen, meg, hogy nagyon bizonytalan vagyok, és jobb volt nekem a felszínem maradni, mint hogy szembe tudtam volna nézni a dolgokkal. Csak fárasztottam

magam azzal, hogy komolyabban, mélyebben foglalkozzak a dolgokkal. Egyszerűbb, könnyebb volt.

Márta: Tehát mikor fiatalon családot alapítottál, akkor kezdődött ez az egész, azt mondtad. Előtte volt-e valamilyen próbálkozásod mondjuk az alkohollal, vagy valami mással?

Gábor: Hát ez az, amit nem tudok pontosan. Próbálok összeszedni a gondolatokat. Nekem is volt olyan, hogy kóstolgattam az italokat, nagymamámnál megittam a kis italos készletét. Ilyenek jutnak eszembe. A gimnáziumban iszogattunk a srácokkal. Aztán meg egy ilyen bulizós korszak jött. Akkor talán még tudtam úgy inni, hogy nem vesztettem el a fejem.

(...)

Márta: Csaba, amit eddig hallottunk, abból idáig nekem az jött le, hogy ez egy folyamat, hosszú folyamat, ami sokszor ártalmatlannak tűnő módon indul... hogy megkóstoljuk a nagymama szekrényéből... meg hogy szép az élet, teli barátokkal, és ez a folyamat odáig jut, amit úgy lehet megfogalmazni, nem feltétlenül valami nagy horderejű külső változás, hanem a szétesés érzése. Nálad hogyan volt, hogyan emlékszel rá? Hasonló módon?

Csaba: Nálam elég erősen anyagi vonzata is volt, mert én árultam. Kábítószereket. Abból éltem. És én 94-ben hazajöttem külföldről, kint éltem 3 évet, és év végén, 95-ben már elkezdtem. Hoztam is magammal haza cuccot. Akkor nem azért, hogy áruljam, hanem mert amikor elmentem, akkor itthon még nagyon nem volt. Egyrészt nem tudtam róla, és hogy kóstoljuk meg együtt a haverokkal. Szívjuk, akkor hasis volt, meg LSD. És amikor hazajöttem, meglepődtem, mert láttam, hogy mennyien elkezdtek anyagozni. Azok az emberek, akiket ismertem, akikkel bulizni jártam, azok most már nem piálnak, hanem cuccoznak. Úgy egy-két hónap alatt elkezdtem füvet árulni. Ráadásul olyanok is voltak köztük, akik árulnak már. És természetek ott. Aztán elkezdtem füvet árulni, és aztán jött a többi dolog is. Régi összeköttetésem voltak. És nagyon belemerültem, és iszonyat sok pénzt csináltam. Mindent meg tudtam venni, tudtam játszani a nagyfiút. Nekem tetszett ez az élet. Nagyon tetszett, hogy kurvák, gengszterek, meg ilyenek járkálnak hozzám. Anyagilag jóban voltam velük, igazán problémám nem volt... balhéből én soha nem jártam betörni, én olyasmiket soha nem csináltam, mert akik hozzám jártak, és vettek, azok csinálták ezt. Ez ment egy hat évig, vagy hét évig, a heroin az 1996-ban lépett úgy igazán be, de addig ott volt napi szinten kokain, speed, marijuána, alkohol. Nálam is az van... a végletekről volt az előbb szó, hogy én nem tudok piát sem úgy fogyasztani, és erre itt jöttem rá... mert az elején mondogattam, hogy nekem a fű nem probléma, annak ellenére, hogy 91. óta mindennap szívtam. És itt jöttem rá, hogy piázni sem tudok úgy, meg azt se tudom. Mert ha iszom, én úgy iszom, nem az íze miatt iszom, hanem azért, hogy öt percen belül, vagy minél előbb

érezem a hatást. Tehát ez nekem nem megy, és én ideges leszek, hogyha csak egy pohár sör van előttem, vagy valami, és nincs több... Igazán a heroinnal kezdődött az, hogy szétcsúsztam... A heroinistákat nem nagyon ismertem. Ahogy lett egy vonal, elkezdtem foglalkozni vele, egyik vonzotta a másikat... így a végén már azon kaptam magam, hogy csak fű van, meg heroin. Aki a heroint használja, az füvet is szív. És csak heroinistákkal voltam körülvéve, azok jelentették nekem a megélhetést. Azokkal éreztem jól magam. Egyedül én sem szerettem járni... Közben nekem van egy másik szenvedélyem is, úgy gondolom, ez a kaszinó... iszonyat pénz. Tehát amit csináltam napi pénzeket... minden nap eljártam a kaszinóba... nagyon sok pénzt elbasztam... Volt ez a játékszenvedély, és mindenemet eljátszottam. A szüleim nekem tudták elejétől fogva, mert 18 éves koromtól egyedül éltem, igazán nyílt lapokkal játszottam, és nekem az király volt, hogy én megmondhattam a szüleimnek. Nem tudom, hogy őbennük ez milyen érzést hozott fel, vagy hogy érezték magukat, gondolom, hogy nem jól, de igazából nem is érdekelt. Mert pofán nem vágta érte, nem mondták, vagy mondták, hogy jaj, ne csináld – de azt mondhatták. Eddig nem foglalkoztak velem, vagy igazán így magam nevelődtem, mert a szüleim 3 éves koromban elváltak. Soha nem volt nálunk ilyen kontroll.

Márta: Nem volt rendezve, hogy kinek a dolga az, hogy téged felneveljen?

Csaba: Anyámnál voltam, meg van egy férje, akivel nagyon rosszban voltam kiskoromban. Nem tudom igazán, miért. Úgy gondolom, hogy azért, mert nekik nem volt közös gyerek, 86-ban született az öcsém, onnantól kezdve jó lett a kapcsolatunk. Kint voltam, hazajöttem, és az óta nagyon jó vele a kapcsolatom. Kellett hozzá az öcsém, talán féltékeny volt, vagy nem tudom... Apámnál már eljátszottam a becsületes egy csomószor, ugyanígy megvolt, hogy elküldte a családot otthonról, és ott voltam nála két hétig. Ő megmondta, hogy többet nem segít, őhöz ne is menjek. Ő egy biztos pont volt, mert elég jól él, rá úgymond mindig számíthatok... ha én éppen azt mondtam, hogy most meggyógyulok, és jó útra térek, és minden... És ez kétszer történt 2000-2001 óta, ott dolgoztam nála két-három hónapot, aztán már lenni a pincében, ott nyomtam. Aztán a végén el kellett neki mondanom, hogy ha menni kellett valahova, hogy nem tudok menni, mert szarul vagyok. Visszaestem megint. És ki volt bukva. Hazavitetett akkor anyámhoz, hogy menjek oda, és ide most ne jöjjen dolgozni. Meg két öcsém is van ott, fiatalok, akiknek fel kéne, hogy nézzenek rám, nem ezt kéne, hogy lássák. És az történt, hogy anyámtól jöttem ide be... Anyám volt az, aki nem akarta elhinni, de tudta, hogy mi van, meg mutattam neki, hiszen mindent tudott, de mindig elhitte, amikor mondtam, hogy most jó leszek, és megváltozok. Mindig odavettek, nem is odavettek, megengedték, hogy ott aludjak, amit én el is vártam. De az se ment a végtelenségig, mert két-

három hónap után már szóltak, hogy ez nem jó. Egy 33 éves embert már nem fognak eltartani. Nézzek melót, vagy valamit csináljak, mert ez nem jó, hogy csak itt vagyok. Persze kedvem nem volt hozzá, és akkor én nem úgy jöttem ide rehabilitációra, hogy abba akarom hagyni az anyagozást, csak azért mondtam, hogy valami történjen... mert anyagom nem volt, pénzem nem volt, anyámnál laktam, ott nem lehettem tovább. És akkor lejöttem, mondom, majd eltévézgetek, eltelik az idő itt, szépen tisztulgatok, valami lesz. Azt ennyi. Már az első este le kellett jönnöm, beültünk egy csoportos terápiára. Olyan dolgokat már láttam, egy- két embert ismertem is, az viszont erőt adott, hogy tudom, hogy velük megoszthatom, hogy tudom miket csináltak, és itt vannak 200-300 napja, és erre nem gondoltam volna. Lejöttem, és láttam, hogy nem az történik, amit én gondolok. És akkor másnap munka, izé, kecskeszar-takarítás... Nem is tudom megmondani az érzéseimet, nem is igazán tudtam. Azt tudtam, hogy van egy hiányérzetem, ami az anyag, az anyag utáni vágy, aztán meg fájdalom. Azt tudtam, hogy van. Nem is igazán lelki. Hanem azt igazán akkor éreztem, vagy gondoltam, hogy érzem, amikor nem volt anyag bennem... tudtam már, hogy mi az elvonási fájdalom fizikai része, ami lesz majd, ha nem lesz cucc. Körülbelül ennyit tudtam magamról. Szó volt így arról, hogy a változást mennyire vesszük észre magunkból. Nekem könnyebb úgy észrevenni a változást magamból, hogy itt vagyunk 14-en, vagy 15-en most éppen, és beszélünk magunkról. *És meglátom magam.*

Irodalom

Buda, B. (1980): Wolfgang Schmidbauer: Die Hilflösen Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe (Könyvismertetés). Magyar Pszichológiai Szemle, 37, 82-83.

Cermak, T. L. (1986): Diagnosing and Treating Co-Dependence. Johnson Institute Books, Minneapolis.

Fekete, S. (2000): Segítő foglalkozások kockázatai – helper szindróma és burnout jelenség. In: Kelemen, G. (szerk.): Teledialógus. Pro Pannonia, Pécs, 179-191.

Hyanninen, V. – Koski-Jyannes, A. (2002): A függő viselkedésmódokból való felépülés narratívái. In: Rácz József (szerk.): Drog és társadalom. Új Mandátum, Budapest, 268-286.

Kelemen, G. (1994): Az addikciók széles spektruma. Országos Alkohológiai Intézet, Budapest.

Mellody, P. et. al. (1989): Breaking Free: A Recovery Workbook for Facing Codependence. Harper and Row, San Francisco.