

L. Murányi László

terápia

addikció

elvonás

speed

metadon

játékautomata

Szenvedélyek

hálójában

hasis

AA

alkohol

szerencsesorsjegy

sorozatfüggőség

kannabisz

szerhasználat

ecstasy

heroin

stressz

ártalomcsökkentés

depresszió

máktea

toxikológia

politoxikománia

herbál

tűcsere

HIV

díler

mobil

társfüggőség

kokain

rehab

internetfüggő

játékszenvedély

L. Murányi László

Szenvedélyek hálójában

Kossuth Kiadó

Szerkesztő Papp Sándor Zsigmond

ISBN 978-963-54-4374-1

Minden jog fenntartva

© L. Murányi László, 2021

© Kossuth Kiadó, 2021

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ – Zacher Gábor	7
I. FEJEZET – BETEGSÉG EGYÁLTALÁN?	11
A „szeretet völgyében”	11
<i>Riport, Leo Amici Drogtérapiás Otthon, Komló</i>	
Betegség az, nem is akármilyen!	32
Betegség, ami visszaesésekkel gyógyul.....	39
<i>Interjú Rácz József egyetemi tanárral</i>	
Az örökre elkísérő gyermekkor	56
<i>Interjú Demetrovics Zsolt egyetemi tanárral</i>	
II. FEJEZET – AZ ELLÁTÓRENDSZER ÚTVESZTŐIBEN	63
A fejre állt szolgáltatási piramis	63
Itókfalvi képeslap – avagy egy marhapörkölt igaz története	71
Szegényembert még a drog is húzza.....	86
Egy játékfüggő a hullámvasúton	95
III. FEJEZET – ÉLET AZ ALACSONY KÜSZÖBÖN	105
A tiszta jövőért	105
<i>Tiszta Jövőért Közhasznú Alapítvány, Budapest</i>	
Egy hely, ahová megérkezhetsz... ..	117
<i>Art Éra Alapítvány, Budapest</i>	
A szenvedélybetegek Bázisa	124
<i>Bázis Addiktológiai Szolgálat, Pécs</i>	
Két világ határán.....	161
<i>Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet Drogambulancia</i>	
IV. FEJEZET – A TERÁPIÁS HELYEK VILÁGA	167
A Minnesota program bölcsőjénél	167
<i>Riport a Szigetvári Kórházból</i>	

A jobb élet reményében	199
<i>Riport a ráckeresztúri drogterápiás otthonból</i>	
Nők a szenvedélyek hálójában	242
<i>Riport a dunaharaszti női drogterápiáról</i>	
Ahol maga Isten a terápia	263
<i>Riport a dömösi iszákosmentő otthonból</i>	
V. FEJEZET - A DROG NEM VÁLOGAT	289
A „felső tízezer” és a kábítószer.....	289
<i>Beszélgetés egy hazai topmenedzserrel</i>	
„Lassan siess!”	297
Pillantás a művészvilágba – <i>művészinterjúk</i>	309
<i>„Semmit nem bántam meg belőle” – Szabó Győző színész.....</i>	
<i>„Most múlik pontosan” – Kiss Tibor (Quimby) zenész</i>	
<i>„Nem tudtam megtanulni udvarolni”</i>	
<i>– Takács Tamás rockénekes</i>	
<i>„A drog nélkül nem biztos, hogy rátaláltam volna Istenre”</i>	
<i>– Pajor Tamás egykori underground énekes</i>	
<i>„Szembenézni azzal, milyen is vagyok”</i>	
<i>– Bräutigam Gábor (Kispál és a Borz) dobos.....</i>	
ZÁRSZÓ – Mindennapi függőségeink	355
<i>Interjú Zacher Gábor toxikológussal</i>	
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	365
TÁMOGATÓK	367

ELŐSZÓ

Új sorozat a *Netflix*en, ma mutatják be, már régóta vártam. Ez lesz a negyedik évad. Elkezdem este nézni, és hajnali háromra hat rész megvan. Nagyon jó. Nézném reggelig a következő részeket is, de ötkor ébresztő, munka. Marad két óra alvás. Remélem, csendes nap lesz a mentőknél.

Miért nem volt elég az első két rész? Mert sorozatfüggő vagyok, és ugye, a függőségeinket nehéz kordában tartanunk. Maguk a tévésorozatok már régóta kísérnek bennünket, de csak néhány éve kezdünk el igazán rájuk kattanni. Nagyon megváltozott a világ. Tetszik nekünk, vagy sem, de a régiék mellett együtt kell tudnunk immár élni számtalan új függőséggel is.

Az orvosi praxisom során gyakran megtapasztalom, hogy mennyire álságosak tudunk lenni, amikor véleményt fogalmazunk meg a kábítószer-használókkal kapcsolatban, akár magunkban, akár az egymás közötti beszélgetések során. „Rohadt drogos, bezzeg ezt a társadalombiztosítás ingyen kezelteti” – mondja ezt az ötvenéves, magyar társadalombiztosítás szempontjából kész csőd férfi, aki elhízott, akinek van egy cukorbetegsége, köszvénye, és még valami keringési rendszerrel kapcsolatos problémája is. A kérdés csupán az, ő vajon mit tett azért, hogy csak kicsit is tudatosabb életet éljen. Semmit az égadta világon. Sajnos kimondhatjuk: manapság elég kevés egészség-tudatosság szorult a magyar lakosság nagyon jelentős részébe.

A függőség kialakulásában nagyon lényegesek a szociális minták. Azok, amelyeket részben a szülő nyújt a gyermeke számára, részben pedig a tágabb környezet. Itt van mindjárt példaként a dohányzás. Képzeljünk el egy családot egy hároméves forma kisgyerekekkel, ahol mindkét szülő cigarettázik. Úgy rendesen, nikotinfüggőként. Mit lát otthon rendszeresen a gyerek? Azt, hogy ha előfordul apa és anya között egy vita, amelynek a végén így vagy úgy, de megegyeznek valamiben, akkor mindketten gyorsan rágyújtanak. Mit von le ebből következtetésként a kicsi? A feszültség megoldása a cigaretta. Mi történik

majd, ha ez a gyerek tizenkét-tizenhároméves korában vitába keveredik valamelyik tanárával, osztálytársával vagy bárkivel? Ő is az otthon tanult minta szerint viselkedik majd: rágyújt, és máris 50 százalékra ugrik a valószínűsége annak, hogy nikotinfüggő lesz. Vizsgálatokkal bizonyított tény ugyanis, hogy ha valaki kiskamasz korában kezd el dohányozni, akkor 50 százalékos esélye van annak, hogy függővé váljon, míg ha a húszas éveit elején kezdi, akkor nem nagyobb 10 százaléknál.

Gyerekeinkben nagyon gyakran saját magunkat látjuk viszont. Számos olyan hajlamosító tényező bukkan már fel kisgyermekkorban, amelyek, ha rosszul kezeljük őket, és rosszul kommunikálunk róluk, a kicsik számára komoly pszichés fejlődési zavarokat okozhatnak – ezek pedig nagy valószínűséggel elvezethetnek a függőségig. Érdemes belegondolni: ha van egy apuka, aki iszik meg szerencsejátékot úz, és egy anyuka, aki tömi magába a „leszarom tablettát”, illetve napi öt és fél órát ül a tévé előtt, akkor mi a csodát várunk a gyerektől? Milyen példa van előtte? A kábítószeres problémája kapcsán rendszeresen arról beszélünk, hogy itt vannak ezek a csúnya és rossz fiatalok, akik nem áttallanak drogozni. Nézzük azonban meg a történetük gyökereit is!

Kimondani is elborzasztó: Magyarországon nyolcszázezer alkoholistája van, illetve két és fél millió nagyivó. Fejenként tizennégy liternyi 96 százalékos alkoholt fogyasztunk el évente, és ezzel Európában az „előkelő” negyedik helyen állunk a rangsorban. Hihetetlen mennyiség. Van egy ehhez kapcsolódó másik adat, amelyet tekintve viszont fölényesen első vagyunk. Ez pedig az alkohol okozta halálozások száma. Magyarországon évente harmincezer ember hal meg valamilyen alkohol okozta megbetegedésben. Jelentős részük alkohol által okozott, krónikus egészségkárosodás miatt. Nem kell félnünk, hogy elfogynának az alkoholistáink: a számuk emelkedő tendenciát mutat. Olyan „utánpótlás-nevelés” zajlik ma Magyarországon az alkoholizmus nevű „sportágban”, amelyhez a fociakadémiák hatékonysága közel se férhet.

Magyarországnak ugyanakkor nincs alkoholstratégiája, semmiféle pozitív jövőképe az alkoholizmus kezelésével kapcsolatban. Így szocializálódtunk, és tulajdonképpen természetesnek tartjuk a dolgot.

A kábítószer viszont mint jelenség gyakran szóba kerül, pedig a probléma nagysága, egészségügyi és társadalmi szempontból, messze elmarad az alkoholbetegségé mögött.

Furcsa történet manapság a függőségek kapcsán a párhuzamos világoké. Egy életünk mindegyikünknek van, az úgynevezett offline élet, amelyet élünk, és amelyben olyanok vagyunk, amilyenek. Egyre több embernek van azonban egy másik élete is. Egy online élet, amely egy virtuális világ virtuális kapcsolatrendszerében zajlik, ahol viszont olyanok vagyunk, amilyenek szeretnénk lenni. Mindaddig nincs nagy baj, amíg ez a két élet egymással párhuzamosan létezik. Ha viszont a virtuális világból az elképzelt, vágyott tulajdonságok elkezdenek átsugározni a való világba, az nagyon hamar személyiségzavarhoz vezethet. Sőt, a gyerekeknél egyenesen személyiségfejlődési zavarhoz. Egy tizenhárom éves kislány például a közösségi oldalakon könnyen lehet huszonhárom éves is. Hiába hogy se a testi, se a lelki fejlettsége nem felel meg annak a kornak. Olyan tulajdonságokkal kezdi magát felruházni, amelyekkel nem rendelkezik, és ez számára nagyon komoly problémákat okozhat.

Muszáj lenne az ilyen történetekről is minél többet beszélnünk, és közben ne elégedjünk meg csupán a felszínnel. Érdekes és fontos mélyebbre is nézni, hogy milyen szociális gyökerűek ezek a problémák, és ezekért mennyire felelősek maguk a gyerekek, vagy mennyire a szociális környezet. A minták, amelyeket tőlünk, szülőktől kapnak.

Amikor olvassuk ezt a könyvet, gondoljunk minderre!

Zacher Gábor

*„Ha valamin nem tudsz változtatni, kötelességed,
hogy legalább megpróbáld leírni...”
(Rainer Werner Fassbinder)*

I. FEJEZET

BETEGSÉG EGYÁLTALÁN?

A „szeretet völgyében”

Simicz Ferencsel, a Leo Amici – teljes nevén Leo Amici 2002 Addiktológiai – Alapítvány komlói drogrehabilitációs intézetének vezetőjével, a pécsi autóbusz-pályaudvarra beszéltünk meg találkozózt. Azt mondta a telefonban, hogy értem kanyarodik majd arra, mielőtt elindulna „kifelé” Komlóra, az intézetbe. Pécsen él, tette hozzá, és szívesen felvesz, hogy ne kelljen kibuszoznom hozzájuk. Nincs ugyan messze a megyeszékhelytől, de legalább már ebben a félórában is beszélgethetünk egy kicsit, magyarázta.

Alacsony, kissé borostás, ötvenesforma, átlagos külsejű, lazának tűnő fickó jött be értem a buszállomás épületébe. Már a kocsiban összetegeződünk.

– Ebben a közegben ez a szokás. Meg az is, hogy keresztneven szólítjuk egymást – magyarázta Feri az idegen fülnek elsöre talán kissé korainak tűnő gesztust.

Annyit már hallottam róla, hogy maga is felépült, immár józan egykori drogfüggő, aki tizenvalahány esztendeje „lejött” a szerről, és aki azóta a tizenkét lépéses felépülési program egyik ismert hazai hirdetőjévé és szakemberévé vált.

– Ha akarsz, nyugodtan maradhatsz az intézetben éjszakára is – invitált, miközben már a közeli parkoló felé tartottunk. – Maradhatsz, ameddig csak akarsz. Ágyat vetünk neked, és ehetsz is velünk...

Aztán vezetés közben néhány gondolatban összefoglalta számomra a komlói „szeretet völgye” és az azt működtető alapítvány eddigi történetét. A szakmai és történelmi szálak Olaszországba, a Rimini megyében fekvő, Monte Colombo nevű kis településig nyúlnak vissza. Az ott lévő tó partján alapította meg a vagyonából az 1980-as években egy tehető olasz földbirtokos – mellesleg: író és filozófus – azt az intézetet, amelyben nehéz sorsú gyerekeken, nehéz helyzetben lévő időseken és szenvedélybetegeken – elsősorban drogfüggőkön – igyekeznek segíteni. Ez az úr volt Leo Amici, akinek nevét az olaszországi és az itthoni alapítvány is viseli.

Nem sokkal a rendszerváltozás után Magyarországon – Pécsen, illetve Debrecenben – lépett fel a Leo Amici Alapítvány színjátszó-csoportja, és ez nagy hatást gyakorolt néhány drogosokkal foglalkozó hazai szakemberre. Olyannyira, hogy rövid szakmai előkészítés után, 1991-ben, itthon is bejegyezték a Leo Amici Alapítványt, majd pedig 1992 elején megkezdhette működését a komlói völgyben a szervezet drogrehabilitációs intézete. A szovjet piacait elvesztő, frissen tönkrement textilipari cég korábbi sporttelepén, amely a felszámolásakor az alapítvány tulajdonába került. A mesés hely az azóta eltelt évtizedek során tökéletes háttérként szolgált az itt megvalósult emberi csodákhoz és átváltozásokhoz.

– Eleinte mi is az olaszok által kialakított mintát vettük át – mesélte vezetés közben Simicz Ferenc. – Ezt ők el is várták, és szigorúan ellenőrizték. Mivel azonban a társadalmi mintáink és a drogozási szokásaink is nagyban eltérnek az olaszokétól, egy idő után ez egyre jobban megnehezítette az együttműködést...

A partner eleinte szakmailag és pénzügyileg is nagyon sokat segített a magyar „kistestvérnek”. Támogatásuk nélkül akkor nehezen maradt volna talpon az intézmény, ám egy évtizednyi szoros együttműködés után kezdett terhezzé válni a kapcsolat, pontosabban az atyáskodó viszony a magyarországi fél számára. Feri később, már kint az intézetben, nevetve mutatta meg példaként a szobákhoz kialakított véécéket, amelyekről mindmáig hiányoznak az ülőkék, s így „nagy-dologra” csak félig guggoló testhelyzetben lehet őket használni. Az olasz „mintához” tartozott ez is. Azért, hogy a közösség felépülőfélben

lévő tagjai ne tudjanak ott kényelmesen elüldögélni, ne vonulhassanak hosszabb időre külön a közösségük tagjaitól.

Ugyanígy az olasz támogatók hallani sem akartak például az Anonim Alkoholisták (A. A.) mozgalmának tizenkét lépésből álló felépülési programjáról, illetve annak kábítószerfüggőkre adaptált változatáról sem, miközben a hazai alapítvány szakemberei akkor már egyértelműen és határozottan ezen a szakmai úton akartak járni.

Az elválás végül – bár nem a jelzett szakmai viták miatt – tíz év után következett be. Pécsi székhellyel akkor létrejött egy új – a ma is működő – alapítvány, amely azonban tiszteletadásként a nevében megőrizte az eredeti (Leo Amici) nevet. Az új szervezet illendően megköszönte az olasz partnernek az addigi segítséget, majd átvette a komlói intézmény működtetését. A komlói drogrehabilitációs intézet így a saját lábára állt.

Félórányi autózás után, kanyargós serpentinutak szalagját követve érkezünk meg a város fölött, a hegyoldalban megbúvó völgyecskebe – az intézetbe. Október közepét írtuk, javában benne jártunk már az őszben, de kinn a természetben még vadul tombolt a vénasszonyok gyönyörű nyara. Ott, Komló fölött, az erdők ölelte, aprócska völgyben a maga ezer színével a természet is belopta magát a terápiába, óvón simogatva, gyógyítgatva a mélyen, sokszorosán sebzett lelkeket.

Kilenc óra felé járhatott az idő, amikor házigazdámval leparkoltunk az intézmény udvarán. Néhány bentlakó jött ki elénk. Ferit kézfogással és futó férfiöleléssel üdvözölték, nekem, az ismeretlennek kíváncsian fürkésző tekintet és távolságtartó kézfogás járt csupán.

– Az érintés, a közvetlen fizikai kontaktus fontos hordozója a közösség erejének, szeretetének, és fontos része az itteni életnek – magyarázta meg később az intézményvezető az öleléseket. – A befogadást és a befogadottságot jelzi.

Az intézet földszintes, csupa fa és csupa üveg főépülete hosszan elnyúlva zárja le a völgynek a város felé eső részét, és a hegyoddallal szembefordulva gyönyörködik az őt körülvevő erdőkben. Egy hosszú üveg folyosó fut végig az épület teljes hosszában, és abból nyílnak sorban, egymás mellett a szobák, meg az egyetlen irodahelyiség, amely a segítőknek, a szakmai személyzetnek ad helyet. A bal oldali szárnyat az ebédlő és a konyha zárja le.

– *Honnan hozatjátok a kaját?* – kérdeztem a házigazdámától a konyha emlegetése kapcsán.

– Sehonnan – nevette el magát. – Önellátóak vagyunk! A terápiában részt vevők főznek saját maguknak, kettesével, heti váltásban vállalva a konyhai szolgálatot.

– *És ha valaki nem tud főzni?* – lepődtem meg.

– Annak ott a szakácskönyv. De a konyhai párosokat úgy állítjuk össze, hogy minden váltásba jusson egy-egy gyakorlottabb ember. Ugyanígy magunk takarítunk, és ki-ki maga mossa a szennyesét is a mosókonyhánkon... Mindez a terápia nagyon fontos része.

Komlón nincsenek főállású pszichiáterek, sem pszichológusok, „csak” segítők. Valamennyien felépülő függők. A szakmai munka döntő részét ugyanis maga a közösség végzi el, támogatja tagjait a felépülésben, és ennek a munkának értő koordinátorai a segítők. Mindezt az intézményvezető már a helyszínen mesélte el, miközben végigvezetett a célszerűen egyszerű, de mégis kényelmes, könnyen áttekinthető épületen.

– A „magasröptű” tudományos gondolatok könnyen elnyomnák a szívünk szavát – tette hozzá még az előzőekhez. – Én például, amikor csak itt vagyok, mindig beülök a csoportfoglalkozásokra, mert közülük odatartozom. Felépülő függő vagyok magam is. Rendre elutazom például a terápián lévőkkel a nekik szóló rendezvényekre, és ott együtt élek, egy szobában alszom velük. Nem úgy, mint ahogy esetleg azt egy-egy tudományos szakember tenné.

A pár perc múlva kezdődött napindító csoportfoglalkozásra engem is meginvitált az intézményvezető, és ott először találkoztam egyszerre mind a tíz jelen lévő bentlakóval. Különböző fázisban, de terápián voltak mindannyian.

Körbe rendezett székeken ültünk, a ház kör alakú központi, közösségi terében, és Feri bemutatott a közösségnek. Ők tízen kíváncsian nézték a jövevényt. Miért? – látszott mindegyikük tekintetében a világos kérdés. Miért éppen a drog és a drogosok? És miért éppen itt, Komlón? De a kérdések most még kimondatlanok maradtak, kötött mindenkit a csoport koreográfiája és fegyelme, hogy aztán a rá következő napok szabad, kötetlen óráiban már szabadon záporozzanak felém a kérdéseik.

Ott, a közösségi tér nagy körében elkezdtem „tanulni” az arcomat, és megismerni a keresztnevek mögött meghúzódó embereket is. Ami elsőre szembetűnő volt: csupa férfi, és zömük – ránézésre – húsz és negyven közötti. Simicz Feri a foglalkozás után magyarázatképpen elmondta: korábban laktak itt nők is, koedukált volt az intézmény, ám ez meglehetősen „bonyolulttá” tette bent az életet. Az alapítvány szakmai vezetői ezért a „fűsítés” mellett döntöttek.

– A sikeres felépüléshez – tette még hozzá a házigazdám – százszázalékosan magukra kell figyelniük a terápiában lévőknek, és ez azokban a koedukált időkben a női jelenléte miatt bizony elég gyakran jelentős nehézségekbe ütközött...

Mint ahogy annak is megvannak az okai, hogy a terápián részt vevők életkora többnyire a középső, húsz és negyven év közötti sávban található. A fiatalabbak számára a gyermek- és ifjúsági korosztályra specializálódott intézmények kínálnak életkorra szabott segítséget, míg az ötvenesek és hatvanasok már ritkábban adják a fejüket rehabilitációra.

A napindító csoportfoglalkozás első körében mindenki elmondta, hogy milyen érzésekkel, gondolatokkal ébredt aznap, milyen nehézségei, problémái, hullámvölgyei vannak éppen, és hogyan igyekszik kezelni azokat. Az aktuális érzéseiről, dilemmáiról beszélt a csoport színe előtt Laci, a huszoneves, kábítószerfüggő, szőke hajú legény; Péter, a magas, vékony, szemüveges kábítószer-fogyasztó és alkoholista bölcsészhallgató; Gyula, a csak néhány hete itt lévő ügyvéd, és Tibi, az egykori pesti drogos, aki lassan már készülődhet elhagyni az intézetet. Megszólalt aztán Frici, a visszaeső is, aki csak előző nap érkezett egy hatalmas „megcsúszás” után, és aki saját bevallása szerint semmit nem aludt az éjjel, mert „szarul” van, de nagyon. Tamás, a másik „öreg”, aki már munkakereső szakaszban van, kiegyensúlyozottnak tűnt, miként Gergő, a harmadik legrégebbi bútorدارab is. A sort Balázs, egy exújságíró kolléga zárta, de előtte még Árpai és egy másik, bővebb szavú, vastag keretes szemüveget viselő Péter szólt néhány szót.

Többnyire töprengő, el-elmélkedő mondatok buktak elő egymás után a körben üldögélőkből. Jobbára inkább önmaguknak szánták azokat az újdonsült ismerőseim, semmint a társaknak. Az „öregebek” már jobban figyeltek a többiek szavára is, de az újabbak, a keve-

sebb ideje itt tartózkodók többnyire még a saját gondolataik, aktuális hangulataik előbányászásával voltak elfoglalva.

– A felépülésnek induló függőknek újra meg kell tanulniuk felismerni és megfogalmazni az érzéseiket, gondolataikat – mondta később erről az első körről Feri. – A hosszú drogos létben ugyanis elszakunk ettől, elveszítjük ezt a képességünket, és létfontosságú, hogy most itt visszazerezzük.

A csoportbeszélgetés után, miközben a fiúk cigire gyújtottak kint az udvaron, Feri körbevitt az intézményen. Jó házigazdaként megmutatta az egész „portát”, aztán kiültünk az udvarra, a csodálatos őszi verőfénybe beszélgetni egy kicsit.

– Mi tehát itt, Komlón, a tizenkét lépéses felépülési program elvei alapján dolgozunk. Az intézetben ebből az első négy lépést teszik meg a hozzánk bekerülők – mesélte az itt folyó munkáról. – A következő nyolccal saját maguknak kell majd boldogulniuk, kint a külvilágban, ahol nem védi már őket ennek a közösségnek az ereje. Minimum hat, maximum tizenkét hónapot töltenek itt a klienseink, és ennek az időszaknak a végén lassan, fokozatosan kezdenek el újra visszaszokni a világba. Ebben segíthet nekik a félutas programunk, amelynek keretében lehetőség nyílik a fokozatos elválásra.

*

A Simicz Ferenc által emlegetett tizenkét lépés első pontját feltétlenül érdemes szó szerint is idemásolni, miután a világszerte legelterjedtebb – és manapság itthon is rohamosan teret nyerő – közösségi terápiás program alapjairól van szó.

- 1. Beismertük, hogy tehetetlenek voltunk a függőségünkkel szemben, és életünk irányíthatatlanná vált.*
- 2. Eljutottunk a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb erő helyre tudja állítani józan gondolkodásunkat.*
- 3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket – saját felfogásunk szerinti – Isten gondjaira bízunk.*
- 4. Mélyreható és félelemmentes erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.*

Érdemes kicsit hosszabban is ízelgetni a fenti sorok üzenetét, hiszen az jóval túlmutat a függők világán, és néhány általánosabb érvényű erkölcsi tennivalót is tartalmaz.

Beismerés. Mi, kívülállók tán is nem gondolnánk, hogy a maga nemében mekkora lépés ez. A (drog)függő ember ugyanis állandó, olykor évtizedes tagadásban van a külvilág felé, és folyamatosan hazudni próbál a környezetének, leginkább az állapotáról. Ebből a tagadásból eljutni a teljes és nyers őszinteséig – belátni és kimondani: függő vagyok, és tehetetlen a függőségemmel szemben –, bizony mérföldes lépést jelent. A felépülés olyan, mint egy ház: alap nélkül nem áll meg, és ez esetben a beismerés ez az alap.

Hit. A hitevesztett, reménytelen állapotba sodródott, szenvedélybeteg ember életét a végén már szinte csak egyetlen cél és feladat határozza meg: a napi alkohol- vagy kábítószeradag megszerzése, olykor szinte bármi áron. A szövegben szereplő „hatalmasabb erőt” többen többféleképpen határozzák meg a szakemberek és az érintettek közül is: vannak, akik egy külső Istenként gondolnak rá, mások a közösség spirituális erejeként, esetleg önmagunkba és a felépülés lehetőségébe vetett hitként. Ki miben találja meg a saját stabilitását.

Isten. „Saját felfogásunk szerinti Isten”, fogalmaz a szöveg, szélesre tárva ezzel a lehetőségek kapuját a függők előtt. Van felépülés istenhit nélkül is, a közösség erejére és a saját belső változásainkra hagyatkozva – de talán úgy nehezebb, mintha rátalálna a maga istenére a felépülésnek induló függő.

Erkölcsi leltár. Ki mindenkit bántottunk a drogos életünk során? Ki mindenkinek okoztunk fájdalmat, kint, anyagi kárt, egzisztenciális és mentális veszteséget? Szülők, testvérek, házastársak, barátok, munkatársak, ismerősök – esetenként bizony akár nagyon hosszúak is lehetnek ezek a listák.

A következő nyolc lépést már a terápia után, kint a külvilágban kell megtennie a felépülőnek, olykor kínok és visszaesések közepette. Ám ezekben az újabb szakaszokban sem kell feltétlenül csak önmagára hagyatkoznia. A tizenkét lépéses programot alkalmazó terápiás helyek – így a komlói is – a kezelés befejezését követő időkre hangsúlyosan ajánlják a felépülőknél az úgynevezett anonim csoportokat és közösségeket. Alkoholisták számára például az A. A.-t (Alcoholics

Anonymous – Névtelen Alkoholisták), kábítószerfüggők esetében az N. A.-t (Narcotics Anonymous – Névtelen Drogfüggők), a játékfüggőknek pedig a G. A.-t (Gamblers Anonymous – Névtelen Szerencsejátékosok).

Az elmúlt évtizedek során számos más, újnak számító függőségi probléma kezelésére is adaptálták a „névtelenek” közösségi programját. Így jöttek például létre az úgynevezett Al-Anon-csoportok a társfüggők számára – eredetileg alkoholisták családtagjainak –, hogy a helyzet elviselésében, illetve kezelésében a közösség ereje segítse őket. Egyre több helyi csoport áll rendelkezésre már itthon is az alkoholista – vagy ezt kissé kibővítve: a rosszul működő – családban felnőtt gyermekek számára, hogy ők is a közösség segítségével igyekezzenek meggyógyítani a gyermekként kapott mentális sebeiket. (A. C. A., vagyis Adult Children of Alcoholics – Alkoholisták Felnőtt Gyermekei.) Meg kell még említeni ebben a sorban az S. L. A. A.-csoportokat, amelyekben a szex- és szerelemfüggők igyekeznek támogatni egymást a függőségük kezelésében és féken tartásában. (S. L. A. A., vagyis Sex and Love Addicts Anonymus – Anonim Szex- és Szerelemfüggők.)

A gyökereket, a mintát tehát az A. A. jelenti a „névtelenek” mozgalmában. E csoportok története a 20. század első felének Amerikájába nyúlik vissza, egy bizonyos Bill Wilson nevű New York-i (Wall Street-i) alkoholistává vált tőzsdeügynök és dr. Bob Smith, az Ohio állambeli Akronban élő alkoholista orvos – Bill és Bob – legendássá vált találkozásáig. A történet közismert, de talán nem haszontalan itt is felidézni.

Történt, hogy Bill magasra ívelő tőzsdei karrierje 1934-re, az ivás és az állandó részegeskedés miatt teljesen összeomlott. Kórházba került, ahol egy William Silkworth nevű orvos kezelte, aki már akkor az alkoholizmus betegségként való felfogását hirdette. Wilson az utolsó kórházi kezelése alatt átélt egy általa spirituálisnak tartott élményt, amely a felé a meggyőződés felé terelte őt, hogy létezik egy gyógyító, felsőbbrendű erő, és ez segített neki abbahagyni az ivást.

A józanodó Bill azonban egy 1935-ös üzleti útján épp Akronban járva újból erős késztetést érzett arra, hogy poharat ragadjon, és inni kezdjen. Érezte, hogy vissza fog esni, ha nem tesz ellene valamit. A józansága megőrzése érdekében keresett a városban egy másik alkoholo-

listát, hogy az segítsen neki. Így mutatták be őt dr. Bob Smithnek, akivel elkezdtek beszélgetni „a problémáról”. E társalgások tapasztalatai alapján együtt váltak alapítójává és kidolgozójává az A. A.-nak, vagyis az alkoholistákat az élő szó erejével segítő programnak. Smith utolsó italozásának napját, 1935. június 10-ét tekintik máig is az A. A. tagjai a szervezet alapítási időpontjának.

Bill és Bob 1937-re már elkönnyelheték aényt, hogy magukon kívül már negyven másik alkoholistának is segítettek józannak maradni, és ez a szám két évvel később már százas nagyságrendűre nőtt. Ekkor írta meg Bob Wilson a program terjesztése érdekében a *Névtelen Alkoholisták* című könyvet, amelyről később a szervezet is elnevezte magát. Ez a mű írja le először a tizenkét lépéses felépülési programot.

Az A. A. igazán nagy ütemű térhódítása a második világháború utáni években kezdődött el a világban. 2001-re a mozgalom becslült taglétszáma világszerte elérte már a kétmilliót, és ez a növekedési ütem azóta sem tört meg.

Magyarország kissé megkésve követte ezt a trendet – de követte. Ha valaki 2020 januárjában felkereste az anonimalkoholistak.hu honlapot, akkor azt láthatta, hogy az akkori helyzet alapján 76 magyarországi településen összesen 152 A. A.-csoport működött. Ennek negyede Budapesten (38 helyszínnel), míg a többi (75 településen összesen 114 közösség) vidéken. Bár a vidéki csoportok, helyszínek eloszlása egyenetlen, nincs olyan megyéje az országnak, ahol ne lenne már néhány elérhető csoport. A hazai viszonyokat jól ismerő anonimok szerint a névtelen alkoholisták gyűléseit rendszeresen látogatók száma itthon összességében ezeröttszáz főre tehető. Azt mondják: a növekedés lehetne jóval dinamikusabb is, de ennek még mindig erős gátja a szenvedélybetegeket övező erős társadalmi megbélyegzés, illetve a megbélyegzéstől való félelem.

*

De térjünk vissza Komlóra. Az odabent folyó munka után az intézet ezer őszi színben ragyogó udvarán Ferenc saját korábbi életére, drogos betegségkarrierjére terelődött a szó. Először az előző évben kádercsaládnak számító Simicz családra, amelyet Feri, még ennyi évet

követően is, többszörösen hátrányos helyzetűnek írt le. Először nemigen értettem, miért, hiszen egy kádercsalád akkoriban átlag feletti anyagi viszonyok között élhetett Magyarországon, de aztán, ahogy egyre inkább felfeslett a történet családi szála, úgy vált egyre világosabbá, hogy honnan fakad ez a minősítés. A szegedi párttitkár apát, aki, bár soha nem diagnosztizálták ezzel, alkoholista volt, és a számos nagybácsit, állítja Feri, mind a pia vitte el az utolsó szálig. Kit valamilyen szervi szövödménnyel, kit pedig úgy, hogy életének reményvesztett pontján felakasztotta magát. Mesélt aztán a korábban tészelnök, szintén kádernek számító apai nagymamáról is, illetve arról a légkörről, amelyben felnőtt.

– A családuknk tele volt és máig tele van tabukkal, kibeszéletlenségekkel – mondta csak úgy, maga elé, elgondolkodva.

Ültünk az udvaron a tűzrakóhely mellett, a földbe ásott fatökökön, és kezdett teljes valóságában feltárulni előttem egy felépült kábítószerfüggő ember élete: drámája, tragédiája, majd pedig a kilábalás rögzös útja is.

– Kétéves koromban a szüleim elváltak, és mi az anyámmal meg a nővéremmel, aki csak a féltestvérem, hármásban éltünk tovább. Anyám életében jöttek-mentek a pasik, akik többnyire szintén piáltak, és szerintem ő maga is afféle zugivó lett.

– *Gyerekként keltett ez benned bármiféle gondolatokat? Például tagadást, hogy te aztán soha nem fogsz...?*

– Nem. Eleinte ugyan idegesített, amikor italosan láttam, de egy idő után természetessé vált. Gépipari szakközépiskolába kerültem, de amikor végeztem, már eszem ágában sem volt a munka. Az érettségi utáni nyáron drogozni kezdtem, és utána bizony már nem akartam dolgozni. Nem akartam semmit. Naplopó akartam lenni, nem volt előttem semmi perspektíva, és ebbe az állapotba jól illeszkedett a drog, mert az távlatot adott, legalábbis a napjaimnak. A drog megszerzése volt a napi feladat.

Feri a rendszerváltozás évében lett tizennyolc éves, vagyis nagykorú. Már elég idős volt ahhoz, hogy pontosan lássa az 1990 előtti évtizedek hazugságait, és nagyon tetszettek neki azok az emberek, akik lázadni mertek ez ellen. A zenészek például. Ahogy mondja: az

igazi lázadók, akik ikonikus alakokká váltak a szemében, tudvalévő volt, hogy a többségük egyben droghasználó is.

– Már az általános iskolában volt egy cimborám, egy Tamás nevű srác, akivel folyamatosan együtt rosszkoldotunk, csavarogtunk. Vele kezdtem el először csak inni, később pedig mákteázni. Tizenhárom-tizennégy évesen lehetett az első nagy berúgásunk, és attól kezdve egyre többet ittunk egyre rövidebb időn belül, végül már rengeteget. Ő egyébként a mai napig fenntartó metadonkezelést kap, ami azt jelenti, hogy ma is függő, és így nagyjából már harminc éve annak, hogy anyagozik.

(A metadonról később még bőven lesz szó a könyvben. Tulajdonképpen a morfinhoz hasonló, szintetikus fájdalomcsillapító, amely többek között eredményesen csökkent a heroin megvonásakor jelentkező tüneteket. Ezért adják más drogok kiváltására kábítószerfüggőknek úgynevezett „fenntartó kezelésként”).

A szakközépiskolában már abszolút nem érdekelt Ferit a tanulás. Azt mondja, tudta magáról, hogy nem hülye, ha akarna, jól tanulhatna, ötösöket is szerezhetne, és ez a tudat akkor tökéletesen elég volt neki.

– *A máktea...?* – vettem közbe a laikus kívülálló összes létező kíváncsiságát belesűrítve a két rövid szóba.

– Döbbenetesen jó élmény volt – vágta rá Feri gondolkodás nélkül. – Nekem az első droghasználattal hosszú időre el is dőlt a sorsom. Életemben akkor éreztem először, hogy egységben, egyensúlyban vagyok önmagammal, és akkor éreztem meg először azt is, hogy milyen dolog tartozni valahová. Még ha ez a drogosok közössége volt is. Történt velem mindez '89-ben, amikor Magyarország azt élhette meg épp, hogy felszabadul a negyvenéves elnyomás alól. A drogossá válásom időszaka párhuzamosan zajlott a szocializmus utolsó éveivel és a rendszerváltással. Addig egyszerűen nem találtam a helyem a világban, és akkor egyszerre csak úgy éreztem, hogy a droggal kiegyensúlyozódott az életem.

– *A család mit vett észre abból, hogy „új” utakra léptél?*

– Otthon egyre feszültebbé vált a helyzet. Látták, hogy furcsa vagyok, elhanyagolt, de különösebb dolog nem történt... Volt Szege-den egy ismert szubkulturális közeg, amelyhez én nagyon szerettem

volna tartozni. Egy nagyobb társaság, amelynek tagjairól lehetett tudni, hogy droghasználók. Bekerültem közéjük. Jött néhány jó esztendőm, bohém élet, amikor mákteáztunk, és nem mostunk haját évekeig... Jól éreztük magunkat.

– *A függőség mikorra alakulhatott ki a te esetedben?*

– Pár hónap, maximum fél év alatt. Ahogy a kétheti-heti rendszerességből egyre sűrűbb lett a használat, úgy már jöttek is az elvonási tünetek. 1990-ben érettségiztem, és akkor, az érettségi szünetben volt először elvonásom. Tamás haverommal azon tanakodtunk, hogy vajon miért fáj a lábunk, miért folyik az orrunk, és akkor jöttünk rá, hogy azért, mert aznap még nem mákteáztunk... Mindez persze nem zavart, anyagoztunk tovább, „kezeltük” az elvonási tüneteket. Nagyon élveztem azt az életet. Tetszett, hogy nyáron elmentünk a mákföldekre metszeni, és így pénzbe se került az anyag. Akkor, közvetlenül a rendszerváltozás után, más volt még a szokás droghasználatban is. Nem forgott minden annyira a pénz körül, mint most. Húszan-harmincan összejöttünk egy-egy lakásban, és minden embernek jutott a beszerzett anyagból.

A máktea mellé, mesélte tovább Feri, egy idő után gyógyszer is kezdtek használni afféle hatásfokozóként. Konkrétan Noxyront, amit egyébként annak idején Brezsnyev, a szovjet pártfőtítkárnak is használt, és amitől függővé vált – egészen a haláláig. Nemcsak alkoholista volt tehát a kommunista vezető, amit ország-világ tudott akkoriban róla, hanem gyógyszerfüggő is.

Miközben Ferivel az udvaron beszélgettünk, bent a házban folytatódott a napirend szerinti élet. Egy újabb csoportfoglalkozás kezdődött, majd fejeződött is be, amit mi, elmélyedve a beszélgetésünkbe, csak abból észleltünk, hogy előbb elnéptelenedett, majd egy szűk óra múlva újra benépesedett közelünkben a kijelölt dohányzóhely.

Ekkor bekanyarodott az udvarra egy autó.

– Megjött Nagy Zsolt – ismerte fel Feri a kocsit, és ezzel ki is zökkent a beszélgetésből. – Pestről... Ő külső munkatárs, és havi egy alkalommal szokott nálunk két csoportot vezetni. Bocsánat, majd folytatjuk... – tette még hozzá, és az érkező köszöntésére indult a parkoló felé. Akkor még nem tudtuk, hogy a társalgást majd csak egy év múlva fogjuk befejezni, mert ezt a napot teljesen átírja az élet.