

hvg extra

magazin 2014/2. szám

TUDOMÁNY A SZERELMES AGY
Hormonok
rabszolgái vagyunk

MUNKA MUNKÁM A HOBBIM
Ki a szenvedélyes
dolgozó?

Ára: 890 Ft

Pszichológia

ÖNISMERET | PÁRKAPCSOLAT | CSALÁD | MUNKA

HŐSÖK ÉS MÁRTÍROK
A TÁRSFÜGGŐSÉGRŐL

SZERELEMFAJTÁK
ÉRZELMI HULLÁMVASÚT

**”OLYAN NINCS, HOGY
LEMONDANI VALAKIRŐL”**
FUNK SÁNDOR ADDIKTOLÓGUS

FELELŐS SZEREPEK
SZENVEDÉLYBETEG
A CSALÁDBAN

DOSSZIÉ:
MIRE JÓK A
PSZICHEDELIKUMOK?
REHAB SÁMÁNOKKAL
INTERJÚ: DR. MÁTÉ GÁBOR



SZENVEDÉLY:
RABSÁGBAN VAGY SZABADON?





3 Az alvás még nem megy, minden éjjel fenn vagyok, fél órát, órákat alszom. Amúgy az éjszakákat az előtérben töltöm olvasással, egyedül. Kb. egy hónap után fordul elő, hogy négy órát alszom egyhuzamban. Az evéssem hamar beáll, egyenesen zabálásba csap át. Reggelente hét-nyolc szelet kenyér az adagom. Rohamosan hízom.

Amit nagyon akarok, arra majd azt mondom, nem akarom, így csak azért is fogják azt csinálni velem, és máris nyerő vagyok.

A kezdeti lelkesedésem hamar csappan. Nem működik az előre eltervezett elhárító szisztémám. Ezek átlátnak rajtam!!! Semmi sem úgy van, ahogy én gondolom, ahogy én akarom. A szabályok teljességgel érthetetlenek, és örültsegnék tünnek. Sokszor a detóban érzem magam. A napirend kiborít. Mindent csak az adott időben szabad csinálni, nappal, munkaidőben tilos bemenni a házba, naphosszat értelemnek tűnő melók. Takaríthatok sokat, állathatok sokat (kecskék, kutyá, macska, később nyulak). Az önrétékelésem az elvonás után fokozatosan csökken, majd szinte nullán állandósul. A Nulla Ember. Már nem vagyok az, aki voltam, de az sem, akivé lehetnék/lehetek majd. Az életre alkalmatlanság tökéletes megtestesülése. Nehezen illeszkedem be. Azt látom, hogy hibetelen életkeletlen vagyok, mindenki jobban focizik, mindenki jobban énekel nálam. A magamról alkotott kép köszönő viszonyban sincs a mások által rólam alkotottal. Szoros a napirend, reggeltől estig le vagyunk kötve, persze ettől még sokat lehet beszélgetni, hülyéskedni. Én nem tudok igazából felszabadulni. Hátkor kelek, éjfélkor kezdek naplót írni. Nem érzem senkinek magam. Mindennap reggeli fél óra sétia az erdőben, az elején gyűlölnöm. Később már imádom.



4 Bajom van a kötelező sporttal. Én sportolni? Közös foci? Mi a faszt képzelnék ezek? Én leállni jöttem, nem labdát kergetni. Akkor még nem tudom, mennyire fontos szerepet játszik később majd a terápiás, és az azóta



Bajzi
weboldala

2 Megérkezünk. Anyámék kiszállnak, ki- vesznek, alig bírok mozogni, annyira kész vagyok. Persze utoljára azért meg kellett adnom a módját. Iszonyú mennyiségű cuccot viszek, aminek nagy részét szinte azonnal visszairányítják. Körbevesznek, kipakoltatnak.

Az első nap tiszta homály, hiába kutatnak át, maradt még munió. Kokaint szippantok a vécén. Rohangálok, mint a mérgezett egér. A hely szimpatikus, beállva nagyon kiáfa minden. Van pár ismerős arc, akikkel mozogtam korábban együtt. Fura látni, mennyire szabálykövetők. Ezek megbolondultak? Bármit kérdezek, nem a válasz? Telefonálhatok? Nem. És mikor igen? Majd ha már nem kérdezem – jön az egyik tipikus válasz. Nézzük a Híradót? Nem, itt nincs tévénézés, max. a hétfőgép, vagy ha van Bajnokok Ligája. Azt lehet. Utálom a foci! Persze később leesik a tantusz. Itt közösségépítés folyik, aminek nem a legelőnyösebb formája a tévébámulás. Légy a többiekkel együtt! Ez a fő szlogen. Meg az, hogy lassan stess! A leginkább idegesítő később az a – most már nagyon hasznosnak tűnő – szlogen, hogy HÚZD KI A FÜLEDŐL A DUGOT, ÉS TEDD A SZADBA INKÁBB! Mert sokat pofázom, reklámok, viszont nem hallok meg a lényegtől.

Az első napom még öke volt, ha jól emlékszem. Aludtam is talán... Másnap vidáman keltem, még nem ittott be a mennyő. Jólissik a nyüzsi körülöttem, már régóta kurva magány győbör. Fejfájással érkezik. Ő. A MEGVONÁS. Megszemélyesítem, bár neve nincs. Nőnemű. Ő. A kedves ismerős. Mindig megezttem az előszelét, piciny, rezdülésnyi, lehetetlen szédülésrel érkezik. Itt vagy megint – szoktam mondani neki. Aztán jön a szag, ami sehonnán érkezik, és seholról sem tart. Viszont később egyre erősödik. Apródott jellegű, egyre jobban izzadok, kívül a hideg verték, elkezdtek vacogni, ráz a testem, estére fájnák az izületaim, a csontjaim, ver a hideg verték. Majd megfogyok. Húsz fok van, de én két macskanadrágban és több hosszú úljában reszketek, takayom-nyálam egyben. Éjjel körbehányok mindent, idő már nincs, annyira hirtelen jön, a szemetesbe sikerül egy részét, a többi az ágyban landol. Később, aznap éjjel, még összefosom magam. Szégyellem magam, ki a szobából a szaros alsó, szégyellem magam, csak meg nem tudja senki! Semmit sem alszom, egész éjjel áll közben, ki tudja, milyen megfontolással, a farkam. Sokszor kivérem, ez kenyéres azokban a napokban. Sokszor később is

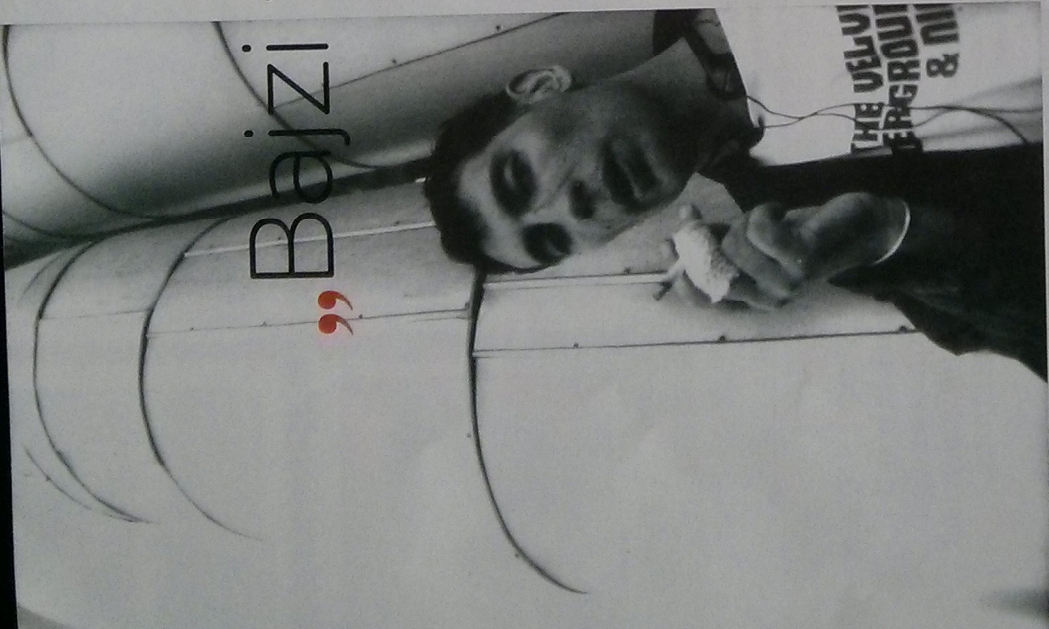
REHABEMLEKÉK

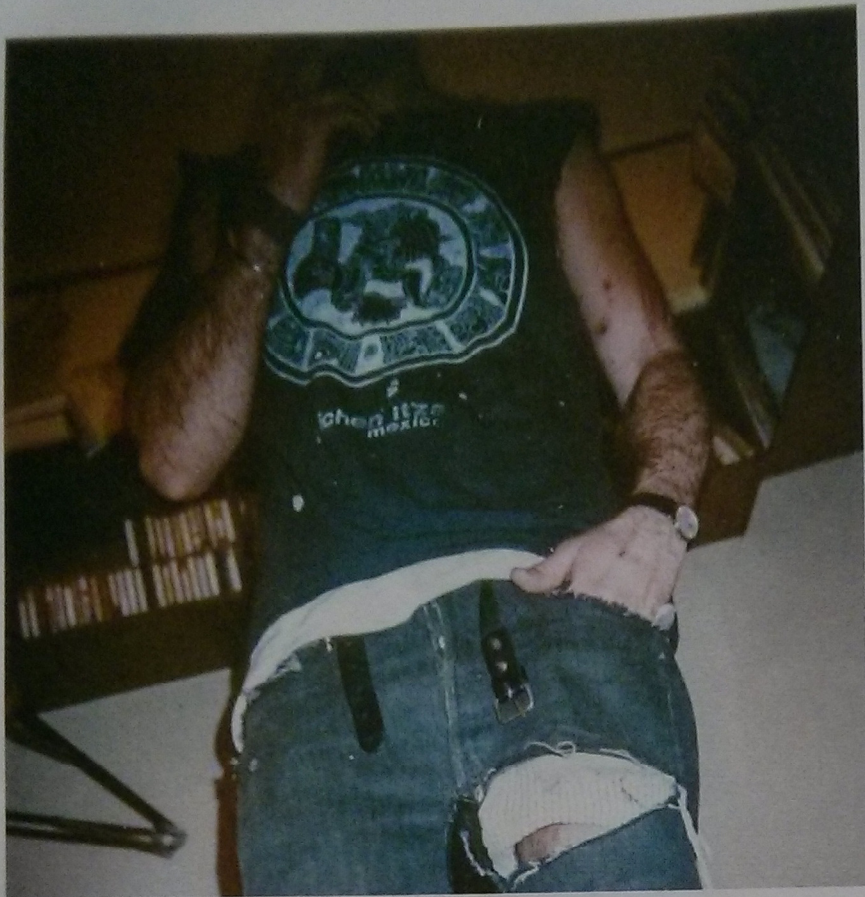
„Bajzi vagyok. Függő.”

SZERZŐ: Bajzát Sándor

1 1998. szeptember tizedike. Cstörtök. Zötykölődök anyámék kocsijában. Pilis-vörösvárról indultunk. Előző nap ügyvédnél voltunk. Minden rendelkezési jogom náluk. Ki tudja, mi lesz? Esélyes, hogy ha eljövök onnan, ahová visznek, meghalok. Hányszor elmondták, elmondtam már, hogy ez az utolsó esélyem. Most érzem. Ők feszültek. Én is. Pedig én be vagyok tépve. A katonai oldalzsébes nadrágjaimban is van pár pakett barna és kóla eltéve. Harmínhárom éves vagyok, egy évitáze szurkálom magam a legkülönfélébb kábítószerekkel, heroinnal, speeddel, kokainnal, hogy lenyugodhassak, marékszámra szedtem a Xanaxot, Noxyront, kapom hosszú ideje(hét éve) a medatont – persze szárom -, de csak nem jön meg a kibaszott megkönnyebbülés. Mindegy, mivel érem el, csak ne érezzek, ne tudjak semmit se magamról, se másról... De a helyzet az, hogy már sehogy sem jön össze. Nincs az a mennyiség, amitől ne érezném azt a lelki fájdalom, a HIÁNYT. Rehabra kell mennem! Tudom, mit mondjak majd, hogyan, ahogy megváltoztassanak. Kinek hiányzik, hogy szentet csináljanak belőlem? Határozott elképzeléseim vannak, mi fog rám várni, hiszen hónapokig hallgattam a barátom történetét, aki ott állt le anno... Tudom, hogyan értem majd el azt, amit én akarok. Mindenre nemekét fogok kapni, de majd úgy manipulálom őket, hogy amit nagyon akarok, arra majd azt mondom, nem akarom, így csak azért is fogják azt velem csinálni, és máris nyerő vagyok. Ugye, milyen fasza stratégia? És hogy ez miért is lesz nekem jó? Na, iyesmiken nem gondolkodom. De nehogy má a nyúl vigye a puskát, ugye..

Tizenöt évet töltöttem el kényszeres és szenvedélyes kábítószer-használattal. Ennek a mélypont elérésekor a komló Leo Amici terápiás intézetben tudtam véget venni. Ma, a cikk írásakor tizenegy és fél éve vagyok absztinens, sem alkoholt, sem gyógyszert, sem kábítószer nem használlok.





tartó józan életemben a sport, a mozgás. Az első komoly sokk akkor ér, amikor közlik – még elvonásban vagyok –, hogy mennem kell focizni a többiekkel. Mi van??? Dehogyan megyek, nem látják, hogy haldoklom??? Eltelik kis idő, bejön az intézetvezető, és igen erőteljesen mondja: Menj focizni, Sanyi, vagy ha nem, húzhatsz máris haza! Érzem, komolyan mondja. Na, itt kenyértörés lesz. Ekkor bejön Kiresi, kedves lány, és letérdel előttem. Váratlanul ér a helyzet, zavarban vagyok. Gyere ki a kedvemért! Na! Annyira zavarban vagyok, hogy ez a lány így könyörög, mert különben hazazavarnak, hogy elmosolyodom, és kimegyek. De közlöm, én ugyan nem fogok a labdához érni. És nem is teszem, inkább félrelépek látványosan, ha arrafelé megy a labda. Mindenki rajtam mosolyog. Ez egy hülye! – gondolhatják magukban. Később persze megszerettem a focizást, azóta is szeretem, és járok is. Már tudom, mi miatt is fontos a csapatsport. Nagyon kijönnek az egók, a tulajdonságok, a feszültségek, szinte verekedésig tudnak néha fajulni az események. Itt mindenkinek kijön a féltés, az agresszív, a sunyi arca. Az indulatok hevében mindenki kimutatja az igazi arcát.

5 Rendetlen vagyok, de igénytelenné váltam a használat során. A fürdést sem vittem túlzásba. Az elvonás alatt szinte fáj a fürdés, amikor csak lehet, elbliccelem. Nem vigyázok a holmijaimra, azt hiszem, most így

utólag, hogy ez nyílt ellenállás volt a terápiával szemben. Ezen úgy javítanak, hogy az ott felejtett samponjaimat kiöntik, vagy elhasználják a többiek, amitől iszonyúan bepöccenek, üvöltök, méltatlankodom. Mindhiába. A sokadik eset után kezdek elpakolni magam után.

Ahogy elmúlik az elvonás, kezd kinyílni a cipám, semmi sem jó úgy, ahogy van. A fő kérdésem a miért a hogyan helyett. Nem hallom a saját hangomtól, gondolataimtól, amit mások mondanak. Így kapom később azt a feladatot, hogy három napig egyáltalán nem szólalhatok meg. Hátha így meghallom, amit a többiek beszélnek. A lényegét. De ekkor még úgy sem.

6 Most élsz. Nem mondanám éppenséggel, hogy bírtam volna a hetvenes évek tánczenéjét, valamint az akkori idők mainstream popzenéjét. Mégis mindennap kénytelen vagyok ezeket hallgatni a Sláger Rádió és a Danubius Rádió jóvoltából, mivel Komlón ezeket lehet befogni. Azaz ezeken a rettenetes zenéken vagyok kénytelen szocializálódni a rehabilitálódás közepette. Abban a pillanatban épp az elmenetelen gondolkodtam. Elegendem volt, de akkor megszólalt az addig általam nem ismert dal Máté Pétertől, és azonnal beütött. Fájdalmasan szinte belém hasítottak a szavak: „Most élsz, most vigyázz, hogy jól csináld, mert a legapróbb hibád megbosszulja önmagát.” Maradtam. Az akkori érzés most is jön, ha meghallom.

Ez akkor úgy hangzott, mint valami isteni jel, talán az is volt.

7 Nemsokára vége. Már tudom, hogy 2001. január 7-én befejeződik a terápiám. Hentente járok haza Komlóról Pestre. Akkor még nem volt félutas program. Megyek majd vissza a lakásba, amit előtte használtam. De most még nem. Más feladataim vannak. El kell mennem alkoholisták anonim gyűlésére. Elmegyek Fura, de nem idegen. Időnként azonosulni is tudok az alkeszekkel. Nem szeretem kimondani, de nemesak drogfüggő vagyok, hanem alkoholista is. Ma már könnyen megy. A legjobb, amit magamról mondani tudok, hogy függő. Felépülő függő. Nem gyógyultam meg, de fejlődöm. Az Anonim Alkoholisták gyűlésén tudom meg, hogy van a drogfüggők számára is hasonló 12 lépéses gyűlés. Még ugyan gyerekcipőben jár, de... Legközelebb oda megyek. És ott ragadok. Azóta is járok, heti szinten.

Sok éve. Józan vagyok.

