

Rehab emlékeim

Bajzi vagyok. Függő.

Körülbelül tizenöt évet töltöttem e kényszeres és szenvedélyes kábítószerhasználattal. Ennek a mélypont elérésekor a komlói Leo Amici terápiás intézetben tudtam véget venni. Ma, a cikk megosztásakor húsz és fél éve vagyok absztinens, ami azt illeti, hogy sem alkoholt, sem gyógyszert, sem semmilyen kábítószerrel nem használok, nem dohányzok. A terápiáimra többnyire a családi nyomás volt a fő motivációs erő, illetve a különböző rendőrségi ügyeim. Mert az mindig jól hat rendőrségi ügy idején, hogy valaki önként, dalolva rehabra megy. Szerettem kórházban lenni. Megvolt mindenem, kedvesek voltak, hozták a gyógyszereket. A barátok jöttek be, csempészték be a drogokat. Tulajdonképpen az a fura, arról szólt a dolog, hogy a kórházban kijátszottam az orvosokat, miközben azért mentem oda, hogy ők segítsenek rajtam. Ez az egész egy olyan hihetetlen kettősség, ami az összes akkori kórházi elvonókúrát és az ottlévőket minősítette. Komlón, a terápián is próbáltam feszegetni a kereteket, de ott nem találtam gyenge láncszemet. Az intézet meghatározott elvek mentén működik, "kemény szeretet" van, rend és fegyelem. És nem találom azokat a pontokat, ahol a rendszert gyengíteni tudom.

Az alábbi írásban a teljesség igénye nélkül pár rehabilitációmmal kapcsolatos emlékemet osztom meg. Sokat hallani a használatról, ám a felépülés módozatairól, lehetőségeiről annál kevesebbet. Tudni kell, hogy azóta is sokat változott, fejlődött az intézet, pozitív irányban. A terápia hossza is lényegesen lerövidült.

(...)

1998 szeptember tizedike. Csütörtök. Zötykölődök anyámék kocsjában. Pilisvörösvárról indultunk. Előtte való nap voltunk ügyvédnél. 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. Nagyon. Alig látok, ki sem bírom nyitni a szemem. Sokszor gondolom, hogy egy gyufaszállal kéne kitámasztani, hogy lássak valamit, mert a legnagyobb erőfeszítéssel is csak pillanatokig bírom nyitva tartani. Különösen filmnézésnél gáz... 😊 A katonai oldalzsebes nadrágjaimban is van pár pakett barna és kóla eltéve. Jobb időkre. Úton vagyok az ismeretlenbe, a világ végére Komlóra, ahol gondolom még a nap sem süt. Bányászék, gondolom lekezelően... Egy kibaszott rehabra. A francnak sem hiányzik. De mennem kell, mert nem megy tovább, elfogytam, elfáradtam, végem. Már tizenéve szurkálom magam a legkülönbefélebb kábítószerekkel, heroinnal, szpíddel, kokainnal, hogy lenyugodhassak, marékszámba szedem a Xanaxot, Noxyront, kapom hosszú ideje a metadont (hét éve) - persze szúrom -, de csak nem jön meg a kibaszott megkönnyebbülés. Nem működik már. Mindegy mivel érjem 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 fájdalmat, a HIÁNYT. Rehabra kell mennem. Megint. Már voltam. Egy évet. hetek alatt visszaestem. Tapasztalt vagyok. Gondolom. De nem. Ez később kiderül. Ez nem az a terápia. fel vagyok készülve. Asszem legalábbis. Tudom majd mit mondjak, hogyan, hogy nehogy megváltoztassanak. Kinek hiányzik, hogy szentet csináljanak belőle? Nekem ugyan nem.

Határozott elképzeléseim vannak, mi fog rám várni, hiszen hónapokig hallgattam a barátnőm történeteit, aki ott állt le anno... Tudom, hogyan érzem majd el, azt amit én akarok. Mindenre nemeket fogok kapni, de majd úgy manipulálom éket, hogy amit nagyon akarok, arra majd azt mondom, nem akarom, így csak azért is fogják azt velem csináltatni, máris nyerő vagyok. Ugye milyen fasza stratégia? És hogy ez miért is lesz nekem jó? Na, ilyesmiken nem gondolkodom. De nehogy má a nyúl vigye a puskát ugye...

Megérkezünk. Anyémék kiszállnak, kivesznek, 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. Van nálam két walkman, két darab fényképezőgép, több száz kazetta, menő alternatív, punk, jazz és elektronikus zenével. Na, ezeket azonnal küldik is anyámékkal vissza, nem kis lelki fájdalommal okozva. Még jó, hogy nem vagyok képbem, különben már vitetném is magam haza. Ez az emberi jogok maximális sárba tiprása. És hányszor fogom még ezt gondolni...

Az első nap tiszta homály, hiába kutatnak át, maradt még muníció. Kokaint szippantok a végén. Rohangálok, mint a mérgezett egér. A hely szimpatikus, beállva nagyon klafa minden. Van pár ismerős arc, akikkel mozogtam korábban együtt. Fura látni, mennyire szabálykövetőek. Ezek megbolondultak? Bármit kérdezek, nem a válasz? Telefonálhatok? Nem. És mikor igen? Majd ha már nem kérdezed - jön az egyik tipikus válasz. Nézzük a Híradót? Nem, itt nincs tévzés, max., hétvégén, vagy ha van Bajnokok Ligája. Azt lehet. De miért? Utálom a focit! Persze később leeseik a tantusz. Itt közösségépítés folyik, aminek nem a legelőnyösebb formája a tévé bámulása. Légy a többiekkel együtt! Ez a fő szlogen. Meg az, hogy lassan siess!

A leginkább idegesítő később az a - most már nagyon hasznosnak tartott - szlogen, hogy HÚZD KI A FÜLEDBŐL A DUGÓT ÉS TEDD A SZÁDBA inkább! Miután sokat pofázom, reklamálok, viszont nem hallom meg a lényegét. A legtöbb szabályt fölösleges hülyeségként élem meg.

Nézzük, mit nem ajánlott még csinálnom: nem szedhetek gyógyszert. fejfájós vagyok, mi lesz velem, ha belekezd? Elmúlik - jön valamelyik öregebb terápiás válasza. Mint kis angyalkák viselkednek a korábbi életükben általam nem szentként élőként ismert faszik. Mi van itt??? Az első napom még ok volt, ha jól emlékszem, aludtam is talán... Másnap vidáman keltem, még nem ütött be a mennykő. Bejött a közös reggelizés, mindig is szerettem. A kaja jó - nyugtáztam örömmel. Csak pirítós nincs! Már évek óta nem ettem rendesen, sőt szinte egyáltalán nem, max. pudingot, kakaós tekerccset, lényeg, hogy édes legyen. Mint minden rendes heroinos, szinte csak ilyesmiken éltem. A drogoktól meggyötört test, tudja, hogyan juthat hozzá a leghamarabb a legszükségesebb kalóriákhoz.

Dél van, ebédidő, még vidám vagyok. Jól esik a nyüzsi körülöttem, már régóta kurva magány gyötör. Fejfájással érkezik. Ő. A MEGVONÁS. Megszemélyesítem, bár neve nincs. Nőnemű. Ő. A kedves ismerős. Mindig megérezem az előszelét, piciny, rezdülésnyi, lehelletfinom szédüléssel érkezik. - Itt vagy megint... - szoktam mondani Neki. Aztán jön a szag, ami sehonnan érkezik és sehová sem tart, viszont később egyre erősödik. Áporodott jellegű, egyre jobban izzadok,

kiver a hideg veríték, elkezdek vacogni, ráz a testem, estére fájnak az ízületeim, a csontjaim, ver a hideg veríték. Majd megfagyok. Húsz fok van kb. de én két mackónadrágban és több hosszúujjúban reszketek, taknyom-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. Szégyen, lopva viszem ki a szobából a szaros alsót, szégyellem magam, csak meg ne tudja senki... Semmit nem alszom, egész éjjel áll közben ki tudja milyen megfontolásból a farkam... Sokszor kiverem, ez kényszeres azokban a napokban. Sokszor később is.

A 12.-ik napon vagyok először utcán. Az első nap, amikor kicsit jobban érzem magam, mint előtte. Visznek hepatológiára Pécsre. Két, a korábbi életemből már jól ismert régi oldszkúl arc. Fura, amennyire tartják a szabályokat. Nem is értem.

Korábban az ambulancián végzett nyálteszt hepatitisz C fertőzöttséget mutatott nálam, ezt megünnepeltem. Gyenge vagyok még, az emeletre is alig bírok felvándorolni. Kezdődik a Szopás. Nem tudnak vért venni, ez később máshol - azóta is - állandósult probléma.. Összevissza döfködnek eredmény nélkül. Nem csoda, már hosszú ideje csak a nyakamba tudok szűrni. Az egész testemen nincsen már egy árva négyzetcentiméter sem, amit ne szúrtam volna szarrá. Nagy nehezen belátják, hogy nem fog sikerülni, így átadják a tűt, nekem és így összejön a vérvétel a hónalj közepében levő vénából, jó mélyről. Ezután a következő alkalmakkor már automatikusan adják a tűt, vegyem le magamnak, sok szenvedéstől megkímélve engem, magukat egyaránt.. Az eredmény pozitív. Az igazi félelem akkor ér, amikor megkapom az eredményt és HIV pozitívnak olvasom az eredményt. Lever a víz, megöregszem, mindennek vége - gondolom. Megyek, kicsinálom magam. De csak a HCV szóösszetétel cé betűje volt félreérthetően olvasható. "Csak" hepatitisz C pozitív vagyok. Megkönnyebbülök. Évekkel később megcsinálom az ezt kezelő interferon kúrát, már sok éve negatív vagyok. De ez már más történet.

Az alvás még nem megy, minden éjjel fenn vagyok, fél órát, órát alszom. Amúgy az éjszakákat az előtérben töltöm olvasással egyedül. Kb. egy hónap után fordul elő, hogy négy órát alszom egyhuzamban...

Azóta már sokkal profibb a rendszer. Az új terápiást egy pillanatra sem hagyják magára, óránkénti váltással van mindig valaki egész éjjel mellette. Nappal a mentora van mellette, akadályoztatása esetén másra van az "őrzés" testálva.

Az evésem hamar beáll, egyenesen zabálásba csap át. reggelente hét-nyolc szelet kenyér az adagom. Rohamosan hízik... 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 őrültségnek tűnnek... Sokszor dedóban érzem magam. A napirend kiborít. Mindent csak az adott időben lehet csinálni, nappal, munkaidőben nem lehet bemenni a házba, értelmetlennek tűnő melók naphosszat. Takaríthatok sokat, állatozhatok sokat (kecskék, kutya, macska, később nyulak).

Az önértékelésem 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. A tökéletes életre való alkalmatlanság megtestesülése. Nehezen illeszkedem be. Azt látom, hogy hihetetlen életképtelen vagyok, mindenki jobban focizik, mindenki jobban énekel. A magamról alkotott kép köszönő viszonyban sincs a mások által rólam alkototról.

Szoros a napirend, reggeltől-estig le vagyunk kötve, persze ettől még sokat lehet beszélgetni, hülyéskedni. Én nem tudok igazából felszabadult lenni. Hatkor kelek, éjfélkor kezdek naplót írni. Nem érzem senkinek magam. Minden nap reggeli séta, az elején gyűlölöm. Később már imádom. Reggelente fél óra séta az erdőben.

SPORT

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 tartó józan életemben a sport, a mozgás... Az első komoly sok akkor ér, amikor közlik - még elvonásban vagyok -, hogy mennem kell focizni ki a többiekkel. Mi van??? Mi van??? Hagyjuk már... Dehogy megyek, nem látják, hogy haldoklom??? Meg amúgy is... Utálok focizni. 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 Kircsi, egy 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. A pályára. 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 focit, azóta is szeretek és járok is. Azóta tudom, mi miatt is fontos többek közt a csapatsport. Nagyon kijönnek az egók, a tulajdonságok, a feszültségek, szinte verekedésig tudnak néha fajulni az események. itt mindenkinek jön a féltés, az agresszív, a sunyi arca... Az indulatok hevében mindenki kimutatja az igazi arcát... Igazi táptalaja a csoporttémáknak.

A sport adja az első - és nem utolsó - sikerélményemet. Elkezdek gyúrni. hamarosan megszállottan teszem. Hóban-fagyban hajnali ötkor-hatkor már kinn vagyok Poszival egy villany nélkli bodegában, ahol fáklyafénynél súlyozunk. Később elkezdek futni is, az is adja az érzést... Ekkor még nincsen limitálva az edzésadag és idő, mint mostanság. A következő sikerélményforrás a ping-pong, majd a lábtenisz. Mindegyik jól megy.

Terápiás intézetek közti sportverseny van. Kb. hét rehab terápiásai mérik össze tudásukat egyéniben és összetettben.. Intézeti szinten másodikok lettünk, egyéniben én nyerek 80-100 függő közül. Különböző dolgokat kell csinálni, futás, súlylökés, kosárra dobás, biciklizés, és ping-pong van. Összetettben én nyerek, de az ellenállásom abban fejeződik ki, hogy nem vagyok hajlandó átvenni az első helyért járó díjat. Basszátok meg, itt van, tessék, de azért sem veszem át. Az érzés ugyanaz, amit gyermekkoromban gyakran éreztem, bizonyos családi szituációkban. Megkeményedik bennem valami és pusztítok... És úgy csinállok, hogy

kiábrándítsam, meghökkentsem a környezetem. Tudatosan utáltatom meg ilyenkor magam, amire jöhet az önsajnálát. Arra meg ugye jól lehet anyagozni.

(...)

Rendetlen vagyok. Amúgy rendszerető voltam, 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 holmijaimba, azt hiszem most így utólag, hogy ez nyílt ellenállás volt a terápiával, ám mindez becsomagolva. Nem azt mondom, hogy nem, hanem azt, hogy nem tehetek róla, elfelejtettem. Baszd meg! Ezen úgy javítanak, hogy az ott felejtett samponjaimat kiöntik vagy elhasználják a többiek, amitől iszonyúan bepöccenek és üvöltök és méltatlankodok. Mindhiába. A sokadik eset után, kezdek elpakolni magam után... Mihi, az intézet vezetője - sokadik alkalom után, amikor a holmijaimat elől hagyom, elkezd kidobálni a ruháimat, szinte fizikailag fáj, amikor nem találok a kedvenc No Fear kapucnis pulóveremet. Később egy kukában találok meg... Húsomba vág. Harag, düh... Emellett az intézet területén vignettákat kell kiragasztanom, és csak azokra a helyekre rakhatom le a ruháimat.

Ahogy elmúlik az elvonás, kezd kinyílni a csipám, 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 Lényeget. De ekkor még úgy sem.

(...)

Nem tudom, mitől és hogyan, de itt leállnak az emberek, ezt látom. Bizonyíték is van rá, hiszen az itt végzett terápiások rendszeresen visszajárnak és beszámolnak, milyen kinn az életük. Olyan embereket látok itt, akikért korábban egy lyukas garast sem adtam volna. Amígy használtam, nem ismertem egyetlen egy olyan embert sem, aki úgy állt volna le, hogy az élete számomra vonzó volna. Akik "leálltak", azokból általában becsületes alkeszek lettek, vagy titokban drogoztak tovább. Itt van pozitív példa, így nem vezethetem meg most már avval, hogy "ebből úgyszem lehet kijönni". "Minek leállni? Tök szar a józan élet. Se pia, se cucc, melózní kell, korán felkelni, tiszta monotónia. Kinek kell ez???"

(...)

A terápiám első harmadában jön a gondolat, hogy le fogom százalékoltatni magam! Hiszen a hepatitisz C-vel le lehet. Milyen jó lesz, életem végéig nyugdíjat fogok kapni! Biztos alap! Benyögöm csoporton. Mi miatt lenne ez jó neked? - jönnek az ehhez hasonló kérdések. És lassan összeáll, ezek nem fogják engedni. Dührohamot kapok. Mi a faszt kézelnek EZEK? Megfosztanak havi negyven rugótól? És szegény anyukámék meg csak küldjék a zsét????!! Kirabolnak minket!!! Utólag már tudom, mi volt a célja, az értelme ennek. Hogy ne éljek parazitaként, ne maradjak élősködő. Hogy elővegyem és használjam a bennem szunnyadó erőforrásaimat, hogy ne maradjak ingyenélő. Mennyire jó, hogy így lett, mennyire jót tettek a NEM-ek, amiket kaptam...

(...)

Gátlásos vagyok. Szorongok. Annyira frusztrált vagyok, hogy mit gondolnak rólam, hogy hogyan nézek ki, hogy nem merek egyenesen a társalgó szobán végigmenni, csak a falak mentén... Ennek soha nem lesz vége. Úgy érzem, mindenki engem talál meg, nagyon elmennék, de az életöztönöm nagyobb. Ha elmegyek, tuti nem élem túl... Fogalmam sincsen, hogyan kéne nem anyagoznom. Minden tudásom az anyag megszerzésével, használatával, árusításával kapcsolatos. ezekben vagyok jó, ezektől van/volt öntudatom, önbizalmam.

Már több hónapja, majd fél éve, hogy lenn vagyok. Permanensen vagyok szarul, hol jobban, hol kevésbé. Nem tudom, hogy és mit kéne tennem. Kínai, amiket mondanak nekem, nem értem. Új terápiás érzék, én a "rangsorban" leghátul. Reménytelen eset. A kiscsávónak én vagyok a mentora. Az ember, aki vele van egész nap, aki figyel rá, beavatja a dolgokba. Felelősséggel felruházott állapot. Én vagyok a leggyengébb láncszem. A basztatások permanens alakja. Itt szembesülök avval, hogy mindig is az voltam a közösségekben. A fiataalkori élményeim köszönnek hatványozottan vissza. A gyerek, akit csúfolnak. 33 éves vagyok. Szóval valami pszichés dolog miatt - amiben ráadásul nem is én vagyok a hunyó -, egy ún. "munkáscsoporton", ahol a munkákról és az ahhoz fűződő viszonyunkról, ki kivel dolgozzon, mi lenne hasznos terapikusan - beszél a kiscsávó. teszi ezt azért, mert ő is a közösséghez akar tartozni, és ha ugye a közösség engem basztat, akkor ő fej ugye... Szóval beszél, és olyan szinten felindulok, hogy érzem, eljött a pont, hogy ki kell állnom magamért. A csoport után nem sokkal szembe jön vigyorogva a kisköcsög, mire én elkapom a lófarkánál fogva, és beleverem a fejét a papundekli falba. Épp stáb van, tettlegességért ugye azonnali elbocsátás jár. Az egyik segítő - Mózi - kidugja a fejét, látja, hogy a faszi haja a kezemben és két centiméterről tudatosítom épp fröcsögve benne, nyomdafestéket nem tűrő szavak közepette, hogy ha még egyszer..., akkor kicsinálom. Mózi nézi, mosolyog, és becsukja az ajtót... Várom, hogy kirúgnak, de nem történik semmi. A stáb értékelte, hogy végre először ki mertem állni magamért. A csávó napokig a közelemben sem mer jönni, messzi ívben elkerül... Később jóban lettünk. Ma nem tudom, mi van vele. Megtettem az első lépést.

(...)

Az egyik legnagyobb itteni ünnep az Egyéves. (Ma már sokkal rövidebb a terápia, eé 1998. 09.10. - 2001.01.07.-ig voltam egyhuzamban terápian)

Az én egyévesemen ott tartok, hogy nekem az ne legyen. Dacolok. "Az nem nagy cucc, itt józannak lenni - mondom". Persze igazából a visszajelzésektől való félelmem dolgozik. Ilyenkor mindenki műsort kap, személyesen írt verseket, vicces, ám jelzésértékű darabokat. A készülődésből, az előadott dolgok minőségéből le lehet mérni, mennyire kedvelt az illető, akinek készülnek. Na, én kurvára félek, hogy nekem nem készülne, csak úgy ímmel-ámmal. Jobb dacosan elhárítani az egész cuccost, mielőtt kínosan érezném magam... Próbálkoznak meggyőzni, majd hagyják, ok., ez így jelzi, hol tartok épp... Hát itt.

(...)

A zene mindig is központi helyet foglalt el életemben, gitározni is tanultam autodidakta módon, ám nem sok sikerrel, mivel semmi ritmusérzékem, hiába gyakoroltam vérző ujjakkal az elektromos gitáromon. Itt újra kézbe vehetek gitárt. Minden nap szól az ének, egész komoly dolgokat gyakoroltunk be Vince vezetésével, aki a zeneterápiát csinálja. Az egyik életreszóló

élményem, amikor stúdióba mentünk és felvettük a Maldoror énekei cédét, ami a Lautreamont könyv szövegeiből kivett, megzenésített dalok. Súlyosabbnál súlyosabbak. Szeretem. Amikor először meghallottam a színházban felvett nyers verziót, elszorul a torkom, elsírom magam... Az első Doors lemez végighallgatása volt ilyen frenetikus hatással rám anno...

(...)

Most élsz...

Nem mondanám éppenséggel, hogy bírtam volna a hetvenes évek tánczenéjét valamint az akkori idők mainstream popzenéjét, sőt egyenesen utáltam. Mégis minden nap kénytelen vagyok ezeket hallgatni a Sláger Rádió és a Danubius Rádió jóvoltából, mivel Komlón az intézetben ezeket lehet befogni, hallgatni. Azaz ezeken a rettenetes zenéken vagyok kénytelen szocializálódni a rehabilitálódás közepette.

Az említett pillanatban épp az elmenetelen gondolkom... Elegem van, ekkor megszólal az addig általam nem ismert dal Máté Pétertől és AZONNAL beüt.

Fájdalmasan szinte belém hasítottak a szavak: "Most élsz, most vigyázz, hogy jól csináld, mert a legapróbb hibád, megbosszulja önmagát..."

MARADOK. Az akkori érzés most is jön, ha meghallom.

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

(...)

A terápia egyik meghatározó tényezője a csoportterápiák, a sportterápia, és a zene mellett a színházterápia. Ebben szenvedek a legtöbbet. Utálom a leamortizálódott testemet, az alakomat. Utálom, ha hozzám érnek, ha megölelnek. Nem szeretem magam, így más sem szerethet. Mi ez a faszág? Vonaglni a földön, félmeztelen kiállni idegenek elé színpadra... Mozgással kifejezni dolgokat. Én a szavak embere vagyok, azokat jól csűröm-csavarom... Menjek ki középre, fejezzek ki érzéseket. Mit akarnak ezek??? A színház napokon már reggel be vagyok feszülve. És ez tart egész nap. Mindig találok partnert, aki hasonlóképp érez, egységbe forrva lázongunk, szervezkedünk, rontunk be, hátha elmarad, megússzuk, stb... De nem, meg van tartva. Savanyú arccal fogok neki a bemelegítésnek. A terápia közepe felé már élvezem a tréningeket. A testi fejlődésemmel egyenes arányban csökken az önutálatom, az önbizalmammal egyenes arányban növekszik a mások elé kiállási képességem.

(...)

Hazamenetel

Hét hónap után megyek először haza. testem-lelkem nem kívánja, nem akarok szembesülni a családdal, a hellyel, ahonnan jöttem. Amikor szóba kerül a téma, tiltakozom. Jó nekem itt. A terápiám egy helyben topog. Az itteni dolgok már mennek, a szabályok betartása, a sport, a napirend tartása. Jöhet az új kihívás. Persze betagadom. A következmény: Mihi előáll csoporton a következővel: van választásom, vagy hazamegyek és csinálom, amit javasolnak, vagy elhúzok végleg. Hazamegyek. Szენvedés. Anyámék Pilisvörösváron laknak. Kommunikálni nem tudunk. Pedig a cél ez volna, de nem megy... Nem vagyok képes megnyílni. Ugyanazokat a köröket futjuk...

(...)

Szex. A rehabilitáció alatt nem voltam nővel. Előtte sem igazán a legutolsó éveimben. Nővel igazából csak pornóújságokkal vagyok. Rendszeresen összedobjuk az árát és szombaton a bevásárlós hozza az új "árut". Faszt verni csak munkaidő végén, öttől napzáróig lehet. A végében. Külön újságos tartó van a lapoknak. Gyakran jön a többiektől az élcelődés, vérszívás: ma kivel voltál?

T. egy pornós, prostituált, akivel együtt vagyunk a rehabon. Lelép pár hónap után, az egyik legjobb itteni barátommal. Mindketten visszaesnek. A lány meghal hamarosan túladagolásban. Nem sokkal később az egyik itteni pornóújságban megtalálom őt. Kidobjuk, nehogy már egy meghalt társunkra verjék...

(...)

Már két éve lenn vagyok. Érzem, hogy fejlődtem. Jogosítványt csináltam. A rehab ideje alatt. Nem én akartam, sőt... "Parancsra tettem". Jót tesz felelősségvállalás, felnőtté válás terén. Szóval megvan a kétéves ünnepségem. Két éve élek józanul. Már értékelem. Már kiállok magamért. Már van szavam. Már hallgatnak is rá... Mennem kell. Menni akarok. Már elég. Elég a nőtlenségből. Unom a pofákat. Unom a napindítókat. Az erdei reggeli sétákat. Már lelövöldözném a kecskéket. Úgy van, hogy mehetek. Vége. Ki van tűzve a programzáróm. Csoport. A programvezető közli, a programzáróm határozatlan idere elmarad. Összeomlok. Nem írom le, miket mondok. Ennyi. Vége. Húzok a faszba! Tudják, kivel szórakozzanak... Megrogytam. Félelem, düh, kétségbeesés, a többiek hibáztatása. Ennyi. A "szokásos" reakcióim...

Maradok. Nem tudom, mi tart itt, de valami van. Színházias fellépés Szombathelyen. Meglépem magam, beleteszem magam. Zajos siker. Nem örülök. Csak kicsit. Titokban. Senki se lássa. A halasztás oka, hogy belekezdnek egy jópár alkalmas szülőkkel közösen zajló családi konzultációs sorozatba, apám, anyám, nevelőapám, lányom, féltestvérem bevonásával. Nehéz helyzetek sorozata. Még két hónap maradással jár. Megéri? Megérte.

(...)

Nemsokára vége. Már tudom, hogy 2001.jan. 7.-én befejeződik a terápiám. Hetente járok haza Komlóról Pestre. Ekkor még nincsen félutas program. Megyek majd vissza a lakásba, ahol előtte használtam. De most még nem. Más feladataim vannak. El kell mennem egy anonim alkoholista gyűlésre. Elmegyek. Fura, de nem idegen. Időnként azonosulni is tudok az alkeszekkel. Nem szeretem kimondani, de nemcsak drogfüggő vagyok, hanem alkoholista is. Ma már könnyen megy. A legjobb, amit magamról mondani tudok, hogy FÜGGŐ. Felépülő függő. Nem gyógyultam meg, de fejlődök. Lifelong learning... 😊

Az Anonim Alkoholisták gyűlésen tudom meg, hogy van a drogfüggők számára is egy hasonló 12 lépéses gyűlés. Még ugyan gyerekcipőben jár, de... Legközelebb oda megyek. És ott ragadok. Azóta is járok, heti szinten.

Sok éve. Felépülésben vagyok 2002. szeptember 10-e óta.