

# Varga Imre

## Védettek, védtelenek

Beszélgetés Baráth Tibor szociális munkással

– *Kell-e valamilyen belső készítés, vallási, emberbaráti elkötelezettség ahhoz, hogy valaki jó segítő, szociális munkás legyen?*

– Az a jobbik eset, ha vannak a segítőnek ilyen megélhető motivációi. Tehát a vallásosság, emberbaráti attitűd vagy az érintettség – ezek viszonylag pozitív hatásúak lehetnek. Hanem a nagyobb baj az, amikor a kontraszelekció érvényesül, mégpedig úgy, hogy miután nem vették föl máshová főiskolára, csak ide, máshonnan kipörgött, mert tehetségtelen, mert alkalmatlan, csak ide veszik föl, mert itt van hely, mert nagyon kevés a fizetés – ezt erősen kihangsúlyoznám –, akkor már gond is van. Azt gondolom, hogy jelen pillanatban ez azért eléggé jellemző. Szóval, érzésem szerint igen nagy a kontraszelekció. Azokkal az előbb említett motiváltakkal tehát, akiknek valamiféle pozitívnak mondható készítéseik vannak, azokkal is elég gond lehet. Ugyanis, ha ezek a nagy emberbaráti megnyilvánulások vagy készítmények nincsenek letisztázva, tehát miből, milyen töről fakadnak, akkor kárt is tehetnek. Ha pusztán az én nyomorúságom kompenzálásáról van szó, amikor nálamnál is szerencsétlenebbel komiszkodom, gyötöröm őket, nem segítek, hanem bizonytalanságban tartok, sarokba szorítok valakit – most tényleg nagyon sarkítok –, hát akkor látjuk, hogy az elég káros lehet. Vannak ugyanígy szélsőségek a vallásos indításnál is, amikor a segítség együtt jár a térítéssel, és ettől mindjárt gellert is kap. Amikor gyógyult szenvedélybeteg foglalkozik szenvedélybetegekkel, akkor is lehetnek gondok-bajok. Ezek csak kiragadott példák, amik most eszembe jutnak. Azt gondolom, hogy hatványozottan kellene érvényesülnie az önismeret szerepének, és ez nem így van. Ha mást nem is, azt mindenképp kötelezővé tenném, hogy minden szociális munkásnak legyen saját élményű önismereti csoportban eltöltött ideje, legalább egy-két száz órája. Enélkül bizonyos helyzetekben nagyon károsan reagál. Másképp veszek részt helyzetekben, hogyha rendben vagyok belülről. Legalább annyit tudok, ami nem kevés, hogy én hogyan működöm. Mik a gyöngeségeim. Még ha nem is gyűröm le a gyöngéimet, legalább azt tudjam, hogy mire kell vigyázni, milyen helyzetekben szoktam én elvérezni. Akkor már valamit tudok. De sajnos nem itt tartunk. Ez egyik kérdéscsoport. A másik pedig az életkor. A segítő szakmákban fordítottan arányos az időnek a szerepe, mint menedzseréknél például, mert itt nem hátrány, ha az ember negyven felé tart, ha egy-két dolgon túl is jutott már, élve megúsztá, és a tapasztalattal tud is valamit kezdeni. Itt megint az önismeretre célszerű. Tehát a történt eseményeket fel is kell dolgozni, ez pedig belső munka. Szóval nem baj, ha az ember nős, családjá van vagy elvált, és tudja, hogy mit jelent az, amikor láthatásra megy és gyereke mellől elzavarják. Nem azt mondom, hogy fiatal embernek ilyen tapasztalata nem lehet. De nagyobb az esélye, hogy még nincs. A feldolgozott élettapasztalat a főiskolán szerzett tudással nem pótolható. Lehet, hogy igazságtalan, amit mondok és nem is egészen helytálló, de én így látom. Akkor még nem beszéltünk az iskolázottságról. Vitatom egy-két vallásos segítő nézetét, mert hogy ez azért professzió. Legalább alapfokon ismerni kellene a jogot, szociológiát, és már nem alapfokon a pszichológiát. Szóval a szociális munkának is van csinja-birja, fontos valamilyen egyéb technikát tanulni mellé, mondjuk valamilyen csoportvezetési módszert.

– *Ezek egy része megtanulható, más részük viszont csak önismeret szintjén megszerzhető tudás, ugye?*

– Attól függ, mit nevezünk tanulásnak. Magam a belső munkát is nagyon fontosnak tartom, lévén ez is tanulás. De a szervezett intézményi keretek közt folyó tevékenység ugyanígy fontos.

– *Azt hiszem, a pályaválasztás vagy –módosítás személyes okai is nagyon fontosak.*

– Szerintem is. Én erősen ittam. Kilencvenben hagytam abba. Azóta vagyok absztinens. Hetvenhettől kilencvenötig kohász voltam. A végén már acélgyártó főolvasztár beosztásban Csepelen. Kilencvenben, mikor abbahagytam az ivást, három évig terápiába jártam, kezdett érdekelni a dolog. Ezért elmentem egy szocioterapeuta képzőbe, ezt elvégezve a Tündérhegyen döntöttem úgy, hogy akkor segítő leszek. Főiskolára jelentkeztem. Igazából vagy öt évig a váltáson tépelődtem, görgettem magam előtt ezt a sziklát, mert nemcsak munkahelyet, de életformát is váltottam. Tehát nemcsak a kétkezi munkától mozdultam el a szellemiek felé.

– *Az a bizonyos életközépi fordulat. A dantei sötét erdő közepe. Amikor az igaz út megint elveszett. A krisztusi kor. Meghalás, feltámadás.*

– Egyébként harminchárom éves voltam, amikor abbahagytam az ivást. Ez olyan minőségű élmény, mint amikor az egy fizikai testbe másodszor születik bele az ember. Ez pedig már teljesen más minőségű élet, mint a korábbi volt.

– *Az igazi megtérés, ha magunkra találunk.*

– Bistey Zsuzsa, nem tudom ismerős-e a név, mondta azt, hogy a szabadult szenvedélybetegek kiválasztottak. Abból a szempontból, hogy nagyon erős kurzuson vesznek részt, ahol erejük teljéből tanulnak. Tanulják magukat, meg a világot. Én ezt elfogadom. A kiválasztottságot nem valami magasztos küldetés szempontjából értem, hanem, hogy ilyen jó, kedvezményezett helyzetben vannak.

– *Talán minden ember kiválasztott. Ám, ha ezt nem örömmel, alázattal éli meg, könnyen érezheti, hogy az ő kiválasztottsága átok, kínszenvedés.*

– Így is meg lehet közelíteni. Mondom, öt év alatt lettem kész arra, hogy segítővé váljak.

– *Te nemcsak szenvedélybetegekkel, hanem fedél nélküli, utcára került iszákosokkal foglalkozol? Bár ismereteim szerint kevés a józanul élő hajléktalan. Könnyebben válik a szenvedélyek betegévé, mint a családban élő többiek.*

– Mi azt az elvet valljuk, hogy a hajléktalan segítésben, a hajléktalanság kérdésével úgy kezdeni valamit, hogy a szenvedélybetegséggel nem foglalkozunk, balgaság. A kútba hordjuk a vizet című kis kuplé, ennek semmi értelme nincs. Abban az esetben, ha életmentést akarunk, gyorsan segítenénk, akkor ezt szabad. De amikor elkezdünk rehabilitációról beszélni, vizsgálni kell azt, hogy az illetőnek milyen a viszonya a szenvedélybetegségekhez. Itt több minden említhető. Gyógyszer, kábítószer, ami a hajléktalanoknál általában a szípu, játékszenvedély, alkohol meg a többiek. Szóval, hogy ezeket végig kell nézni, kezdeni kell velük valamit, tehát valamiféle felnőttkori személyiségkorrekciót végrehajtani. Ez viszont nem kétnapos történet.

– *Sokan a szenvedélybetegséget okozatnak tartják.*

– Ez ugyanolyan tévedés, mintha oknak tartanák.

– *Mi az, amit a művi mámor vagy a mesterséges lenyugvás megad? Mi hiányzik a lélekből, a társadalomból, amit az ital, kábítószer pótol? Egy szakember szerint eltávolodva a külső és belső természetünktől a természetes örömforrást is elveszítjük,*

*pedig ez az életünk megélhető alapja. A szabadság, kiteljesedés helyett az iszákos, kábítószeres a pótszerek rabjává válik.*

– Nem tudom, így van-e. Ezekről a kérdésekről gondolkozva ezt az egészet spirituálisnak tartottam. Addig, amíg képtelenek vagyunk megmondani, kiből lesz alkoholista és kinek sikerül abbahagynia, addig ez számomra spirituális dolog marad.

– *Talán a személyes indítékokat érdemes megnézni.*

– De hát miket? Vannak támpontok, amik mentén lehet haladni? Számomra az derült ki, hogy nem nagyon. Amit én magamnak meg tudtam fogalmazni, a szeretethez való viszony rendezetlensége. Az alapséma nagyjából ilyen: engem nem szeretnek. Nem szeretnek, de miért nem? Nem szeretnek, mert alkalmatlan vagyok. Mert szőke a hajam és nem barna, mert alacsony vagyok és nem magas, magas vagyok és nem alacsony. Tökmindegy végül is. Merthogy ezek eléggé irracionális dolgok. A szeretetszombjából alakulnak ki a különféle devianciák. Az egyik ilyen deviancia a pótlólagos örömhöz jutás. Mondhatjuk itt azt, hogy az illető elidegenedett a saját személyiségétől vagy a természettől, mert hogy ezek mind örömforrások, örömet nyújtanak és szeretetre indíthatnak. Amikor tehát a szeretet vagy az érzelmek cseréjével baj van, mindjárt belépnek a devianciák. Ezt így gondolom nagyjából, így látom. Az alkohol is az egyik lehetséges kompenzáló eszköz.

– *Mit kárpótol?*

– Hát a látható alkalmatlanságérzést! Azt, hogy én valami miatt nem vagyok olyan, mint a többi, én nem érek annyit, én nem vagyok jó. Szóval, hogy én NEM.

– *Az ital idegenné teszi a nemet.*

– Így van. Megélhetővé teszi a világot. A mi énkép-korrekciónk a gyakorlatban úgy néz ki, hogy mindenféle tevékenységet végeznek a klienseink, amit azért meg tudnak csinálni. Az apró sikerekből pedig azért nem lehet erősödni. Szóval ez tényleg az apró lépések taktikája. Itt nincsenek nagy felismerések.

– *Nagyon sok mindent el kell engednünk, vesztenünk, hogy újra kezdhessük megint.*

– Ők gyakorlatilag mindent elveszítettek, de még itt vannak.

– *Ha viszont a veszteség nem kényszerként hat, hanem a teljesebb élet érdekében.*

– Jajaj, hajaj! Hát akkor így lassan eljutunk akár a remeteségig is.

– *Nemrég olvastam egy írást, amelynek a szerzője az iszákosokat harmadrend misztikusoknak tartja. „Azok, akik isznak, nem ebből a világból valók.” De ebben az anyagias világban a megvilágosodás eszközeinek és anyagiaknak kell lenni, véli a borissza szerző. Az iszákosságot pedig aszkézisnek tartja. Hasonlítsunk csak össze egy tapasztalt nagyívót, egy jógit, vagy egy keresztény misztikust és hihetetlen hasonlóságra bukkanunk, írja ugyanitt. Ösztövérség, ráncok, elhagyatottság. Az iszákosok Keresztelő Jánosra hasonlítanak.*

– Én nagyobb híve vagyok a szemlélődő, békés életnek és a természettel harmóniában létnek. Tehát a taoista beállítódás, ami hozzám közelebb áll. A remeteség az nekem gyanús. Nekem gyanús.

– *A taoisták között is volt számos remete. De úgy látszik, te másféle alkat vagy. Inkább talán társas, páros lény. De maradjunk a rejtett tudományoknál. Mikor ismerkedtél meg velük?*

– 1993-ban, amikor befejeződött a terápiám, akkor kezdtek el érdekelni az ezoterikus tudományok, és tanultam tarot kártyát, asztrológiát. Elmentem az Ole Nydahl-nak néhány előadására, meg lent jártam Tarban, érdekelt a buddhizmus. Eléggé egyértelműnek látszott akkor számomra, hogy nincs nagy különbség a vallás meg tudomány közt. Hogy egy jól végrehajtott pszichoterápia eredménye ugyanaz az ember, mint akár a kereszténység vagy akár egy buddhista ember ideálja. Ez nekem nagyon összeállt abban az időben, és tartott is úgy két-három évig. Akkor kezdett ez borulni, nem is borulni, hanem egy kicsit halványodni, amikor rájöttem arra, hogy „na, jó, rendben van, pályát korrigálok, és segítő leszek”, tehát megfelelni a korszerű európai elvárásoknak. Jó, elmegyek főiskolára, ahol, ugye, tanulni kell, ott jó jegyeket szerezni, meg a többi. Most itt tartok. Nem tudom, meddig folyik ez még így. Gondolom, amíg be nem sokallok, és akkor lefékezek, letérek. De ez már megint valami más lesz!

– *Ha a szakma életszerű, akkor sok benne a változás, a természetes módosítás. Ha elméletileg túl kötött, agonszabályzott, talán könnyebben megmerevedik.*

– A segítő munkát tényleg úgy lehet csinálni, hogy az embernek vannak viszonylag tisztességes késztetései. Azt mondtam magamnak, hogy tartozom a sorsnak, hiszen lehetőséget kaptam tőle. Tudom, hogy marhára megdolgoztam érte. Azért, hogy végig tudjam csinálni, nekem is sokat kell tennem, de folyamatosan úgy érzem, hogy ez valamilyen fokon ajándék. Tartozásom azért, ami velem megtörtént. Hogy ezt ne lehessen tőlem elvenni, úgy érzem, nekem segítenem kell másokat. Azzal bebiztosítom magam, hogy ez a tudás vagy ez az állapot megmaradhat... Igen, ez a helyes kifejezés, ahhoz hogy ez az állapot megmaradjon, tovább kell adnom azt, amit én tudok. Először azt mondtam magamnak: legalább egy ember legyen, akinek az útját egyengethetem. Nem az, hogy segíthetek, hanem tevékenykedhetek az ő története mentén. Ez az egy ember megvan.

– *Te magad!*

– Nyilván. De ha segített-segítő viszonylatban gondolkodunk, akkor az egyik első kliensem viszonylag magasról nagyon mélyre zuhant, viszonylag nagyon mélyről megint magasra emelkedett. Ő neki sikerült, úgy néz ki, és hogy akár le is tudhatnám az adósságot, de hát nem darabra mérik ezt. Egyelőre még élnek azok a késztetések, amik idehoztak, tehát az adósság. Vagy inkább a tanítási vágy, amire késztetést érzek.

– *Mit tanítanál?*

– Azt szeretném tanítani, hogy higgy magadban. Higgy abban, hogy változtatni vagy képes.

– *Szavakkal tanítod?*

– Szavakkal is, meg a példámmal is.

– *Mennyire alkalmasak a keretek, a munkaköri előírások, a társaid ahhoz, hogy önmagadat adva dolgozzál?*

– Nekünk szerencsénk van. Mert ezt az intézményt mi találtuk ki, mi izzadtuk ki, és a főnökünk hagyta.

– *Tehát már kész is? Ki van egészen találva?*

– Ki van találva. Ez a forma kilencvenöt óta működik. Először hat fővel csináltuk. Miután bevált, amikor látszott egy év után, hogy működik, akkor bővítettünk tizenkilenc főre.

– *Kik és hogyan kerülnek ide?*

– A kliens kórházból kerülhet be. A kórházi szociális munkással föl vesszük a kapcsolatot, általában ő keres meg bennünket. Hétfőnként van felvételi beszélgetés. Akkor az addiktológiáról eljön hozzánk a kliens. Ezen a felvételi beszélgetésen megnézzük, mit tudunk egymással kezdeni. Mi azt vizsgáljuk, hogy a jelentkező motivált-e. Motivált – az absztinencia megtartására elsősorban és az életformaváltásra ennek folyamodványaként. Ugyanis arra elég hamar rájöttünk, hogy az nagyon szép dolog, ha nem ivó valaki, de attól még nem dől össze a világ. Szóval az nem egy nagy durranás. Számunkra persze igen, akik tudjuk, miről szól a nóta, de egyébként a munkáltatót nemigen érdekli az, hogy a dolgozó nem iszik. Van még rajta kívül egy-két absztinens vagy hát olyan, aki

tudja kezelni az alkoholhoz való viszonyát. Nálunk az absztinencia az alap. A döntő az, ha meg tudja fogalmazni magának azt is az illető, hogy ő nem akar tovább úgy élni, mint ahogy eddig élt. Elég, ha ennyit kimond, ezzel már lehet kezdeni valamit. De van, aki tovább gondolja: hogy az alkohol miatt kerültem ide, és ahová kerültem, ott nem akarok megragadni. Ha ezt a két gondolatot valamilyen formában közli velünk az illető, akkor mi föl vesszük.

– *Itt csak alkoholfüggők vannak?*

– Igen. Nem vesszük föl azt, akinek nincs betegség-belátása, akiről úgy vesszük észre, hogy ő nem hajlandó tenni azért, hogy kikerüljön a hajléktalanságból, nem vesszük fel azt, aki be van ültetve. Egyébként ezeken a kereteken belül igyekszünk esélyt adni. Itt nem kötelező dolgozni. Bármilyen furcsa, de a háziarendünkben sehol nincs leírva, hogy dolgozni kell. Nem így szól a történet. Viszont minden rendelkezésünkre álló eszközt biztosítunk lakóink számára az elhelyezkedéshez. Expressz újság, Népszabadság, nyilvános készülék, de ha nincs pénze, innen is telefonálhat az irodából. Egyébként ott van kint a folyosón a készülék, vissza tudják őket hívni a munkáltatók, de ha annyira nincs pénze, befizetjük munkaközvetítőhöz. Két hónapig adunk az új lakónak napi egy étkezésre elegendő konzervet. De! Azt vizsgáljuk az első időszakban, hogy az állapotához képest mindent megtesz-e annak érdekében, hogy elhelyezkedjen. Ha nem, megpróbáljuk kipuhatolni, miért nem megy, és ha lehet, segítünk. De ha azt érezzük, hogy sumákol, akkor jön a kötelező előtakarékosság. Ez retorzióknak tűnik, de nem az. Hanem ezzel kényszeríténénk a jóra.

– *Az előtakarékosságot összezszerűen meghatározátok?*

– Persze. Nem kis összeg, havi tízezer forintról indít. Adunk egy időpontot, hogy tisztelt uram, mondjuk öt hét múlva bemutatod az általad először félretett tízezer forintot, abban az esetben, ha nem, akkor megköszönjük az együttműködést és el kell innen menned. A munkavégzés, mint csoportnorma, beivódott az itt lakók életébe, hat és átadódik. „Figyelj, légy észnél, mert itt melőzni kell!” Olyannyira átadódik, hogy aki hozzánk jön, az már eleve tudja és elfogadja. Egyébként megéri gyorsan elhelyezkedni, hiszen csak két év áll a rendelkezésére, hogy történjen vele valami. Ha ő eltoszogat ebből fél évet, a végén visszaüt. Minél hamarabb helyezkedik el ugyanis, annál folyamatosabb lesz a jövedelme, annál hamarabb föl tud ruházkodni, később annál több megtakarított pénze gyűlik össze. Egyszóval, ezek a normák itt működnek és csoportértékeként hatnak. Úgyhogy viszonylag könnyű helyzetünk van, mert bizonyos fokig a ház élete önszabályozó.

– *Na és a minta!*

– Igen, a minta. Szóval, egy kicsit visszakanyarodva az én történetemhez, az a típusú szociális munkás vagyok, akinek az élete, persze nyilván bizonyos keretek között, de nyitott könyv. Szóval, ők tudják rólam, hogy ittam, tudják rólam azt, hogy mit tettem az életem megváltoztatásáért.

– *Ebben a gyógyító közösségben mi a te szakterületed?*

– Szocioterápiás csoportot vezetek. Itt különféle technikákat veszek igénybe. Például rajzolás, képzőművészet, zenehallgatás. Az egyik feladata csoportomnak például az volt, hogy rajzold le életed legboldogabb időszakát! Itt tulajdonképpen apropókról van szó, bármilyen technikát veszünk igénybe, ezek arra jók, hogy a saját élményt valahogy behozzuk, beszélgetést kezdeményezzünk. Az egyénitől a közös felé próbálunk mindig tágitani, és olyan részét kiemelni az egyéni történetnek, ami a többiek sorsával közös. Beszélgettünk itt már szeretetről, a szeretethez való viszonyról, a másik nemhez való közeledésről, a családról, a család fölbomlásáról. Fölmerülhet, mit kezdünk a gyerekekkel, aki ott van a feleségnél és nem látjuk öt éve. Az agresszivitás. Hol van a mi ingerküszöbünk? Mi az, hogy megalázkodni? Mi az alázat? Szóval, egy csomó nagyon fontos kérdés fölmerül. Ezeket a témákat nem okvetlenül az alkoholra futtatom ki. Persze nagyon sűrűn előfordul. Mert hiszen egy alkoholistának az élete arról szól, hogy itt piáltam, ezt dobtam el, azt nyomtam el. Nyilvánvaló, hogy lépten-nyomon előjön, de nem erre van kifuttatva. Hát a szocioterápiás csoport nagyjából ilyen. Most már szervezünk házon kívüli programokat is. Az első turnusban a csoportommal mindig bent voltunk az épületben. Most úgy gondoltam, hogy kimozdulunk, és elmentünk moziba. Ez a csoport most indult, és első közös programként megnéztük a Légiós című filmet. A filmmel szemben nem volt különösebb elvárásom, hanem csak egyszerűen elmentünk a Corvinba. A nyolc emberből, akivel ott voltunk, amióta átépítették, jó ha egyikük járt már ott. Bent voltunk egy olyan térben, ahol ők nem szoktak lenni. Utána elmentünk pizzát enni, leültünk és beszélgettünk. Nem intézményi keretek között, hanem kint. Ezek jó történetek tudnak lenni, és hát folytatását tervezzük.

– *A természetbe sem ártana néha kiruccanni!*

– Persze, a természet is jó, ez is bele van kalkulálva. Meg hát lesz a budapesti mesterségek ünnepe fent a várban, arra is szeretnék elmenni velük. Hál' istennek az intézmény finanszírozza ezeknek a kiadásait, így ez nem a lakók zsebére megy.

Az intézményünk nemcsak elvár, hanem megpróbálunk ilyen típusú szolgáltatásokat is nyújtani az alapellátáson túl. Az alapszolgáltatásunk tehát: négyágas szobák vannak, mosási, tisztálkodási, főzési lehetőség. Van vendégszobánk, ami gyakorlatilag intimszoba, van kondicionáló termünk, két színesstévé, video. Szóval minden, ami egy viszonylag minőségi élethez, még ha hajléktalanszállón zajlik is, mostanában kell. Ez nem jutalom. Ez nem annak a jutalma, hogy absztinens vagyok. Hanem annak a jelzése, hogy vannak emberi minőségek, vannak életminőségek, amik lehetnek vonzóak, és azoknak az elérésére képessé válhat a lakónk. Jó, ezek polgári értékek alapján, de mi nem a fogyasztói társadalom karmai közé akarjuk lökni a lakót. Hanem azt szeretnénk vele megértetni, hogy az árokparthoz viszonyítva azért van más lehetőség is. Az, hogy ezek között az értékek közt válogatni tudjon, meg különbséget tudjon tenni, az – gondolom – a következő lépés. Persze ezek közül sok mindent úgyis el kell neki utasítani. Ha netán nem utasítja el, akkor ráfarag, mert egyszerűen elérhetetlen számára. Meg kell tanulnia a polgári értékek között különbséget tenni, és nyugodt szívvel, tehát úgy, hogy erre a komfortérzése ne menjen rá. Ez mind fontos tudás. Én egyik lakónknak sem fogom javasolni az aszketizmust, meg is mondom miért. Nagyon fontos a harmónia megtalálása. A függés ugyanis abszolút torz, aránytalan életvitel, hiszen az alkoholnak minden alá van rendelve. Amikor az alkoholt leteszi, hihetetlenül nagy úr támad utána, amit így-úgy megkísérel betölteni. Abban nekünk elég fontos szerepünk van, hogyan tölti be. Ehhez azért terelgetni kell az embereket. Nagyon sok köztük az önjutalmazó. Szóval kávéhegyek, édesség, cigaretta hihetetlen mennyiségben. Mi a leszokás természetes velejárójának tartjuk ezt. De ahogy múlik az idő, azért megpróbáljuk igazgatni a dolgot. Tehát beláttatni az önjutalmazókkal azt, jobb esetben be is látják, hogy hosszabb távon azért valamiféle önmegtartóztatás kell. Az arányokat be kell állítani. A leszokással támadt úrt nem túlfogyasztással kell betölteni, hanem örömmel találni. Pozitívabb dolgokra, amik szükségtelemmé teszik az ilyen fogyasztást. Azért mondom, hogy mi itt valamiféle polgári értékeket közvetítünk, ugyanakkor a realitásokat is közvetíteni kell emellett, hogy mi az, amit az ő helyzetében elérhető célként tűzhet ki. Az elmondottak miatt az önkorlátozással, bár nagyon fontos, mi mégis csinján bánunk. Föl-főlelmegetem, hogy fiúk, én építkezem, meg építkeztem, mert már legalább tíz éve bajlódok vele, és ezt úgy tudom megcsinálni, hogy párizsin élek azóta. Jó, ez túlzás, de a lényege az a dolognak, hogy nagyon beosztó és nagyon odafigyelő életvezetést folytatok, az építkezésnek sok mindent alárendelek. Azért mondom, hogy az anyagi világhoz való viszonyt át kell beszélni és újra kell gondolni nekik nagyon sok esetben, mert itt azért nagyon sok tévedés van. Például a kliensek mondogatnak ilyeneket, hogy én azért nyolcvanezer alatt nem megyek el dolgozni.

– *Mitől lesz valaki hajléktalan?*

– Nem tudom. Pedig hidd el, hogy elég sokat gondolkodtam rajta. Nyilván vannak pszichológiai és szociológiai okai, és ez a kettő nem szétválasztható. Egyébként hajlok arrafelé, hogy alapjában belső okai vannak a dolognak. Abból a logikából kiindulva, hogy hát más is ingázott és mégse lett alkoholistá, más is elvált és mégse lett hajléktalan és alkoholistá. Az egyiknek nem sikerül, a másiknak viszont igen. Az emberek nyilván nem azonos szociológiai háttérrel jöttek, de azért a hasonlók között is hihetetlenül nagy a színesség és a változatosság, azt gondolom tehát, hogy alapjában személyes, személyiségi okai vannak, hogy kiből lesz hajléktalan és kiből nem. Tehát személyes jegyeken, az ön-érdekvényesítő képesség tudásán vagy nem tudásán múlik. Itt megint csak a saját értékességem vagy értéktelenségem kérdése merül föl, hogy ezt az önrombolást, a vége felé már-már tudatos önpusztítást művelem-e vagy sem. Azt gondolom, hogy ez döntően lelki történet.

– *Mi állítja meg, fordítja vissza az önrombolást?*

– A fordulat az belülről jön, nem kívülről. Egy szenvedélybetegét motiválni, hogy abbahagyja, paranccsal nem lehet. Ez képtelenség. Sokan itt esnek a csapdába a segítők közül és tulajdonítanak maguknak olyan tudást, ami nincs, nem lehet. Hiszen a tudás nem az enyém meg a másiké, harmadiké se, hanem egész egyszerűen arról van szó, hogy ha az iszások egyszer megélik azt, ami nem racionális döntés kérdése, hanem életérzészerűség, hogy ez így nem mehet tovább. Ha már tűrőképességének a határára érkezett, lehet kezdeni valamit. Akkor, amikor benne megfogalmazódik az, hogy: na ennek vége, újra kell kezdeni. Meg kell próbálni. Persze az egészen más dolog, hogy a „kényszeríteni a jóra” szándékkal, ezt Svédországban fogalmazták így, ezzel lehet egy-két motívumot vagy motivációt a döntés megsegítése érdekében sugalmazni. Svédországban történetesen az illető szenvedélybeteg megzuhant, ugye, a munkahelyén. Ha elmegy elvonóra, akkor tovább alkalmazzák (mert a céhnek az a legolcsóbb, ha kifizeti munkása elvonóját), ha nem, akkor kirúgják. Miután szenvedélybeteg, még kevesebb munkanélküli járadékot is kap, mint az, aki egészséges. Azért amikor végiggondolja a helyzetét, lehetnek olyan motívumok, amik a döntését befolyásolják. De a döntés az övé. Visszaautalva a felvételi beszélgetésre, mi ezt a döntést keressük. Akkor kiderül, hogy ezt már tízszer meghozta. Évente egy alkoholelvonóra elmegy tíz éve. Szegénykém, próbálgatja. Amikor megkérdezik, hogy ez a tizenegyedik mitől más, mint az előzőek, akkor már ő is gondba esik, meg mi is. Mert azt várjuk, amit mond, abban van-e valami újdonság, hogy tényleg történt-e valami tizenegyedszerre vagy nem történt semmi. Vagy csak rutinos, mert tíz alkalommal már kitanulta minden csínját-binját a világnak, bármiről kérdezem, tudja, mit kell nekem mondani, hogy megelégedjek. Annnyira iskolázott már. És akkor mi, a felvételtől döntők elkezdünk kellemetlenkedni, mert egyre szemetebb és keményebb kérdéseket teszünk fel, és a jelentkező beleizzad. Szóval, ezek azért kemény menetek is tudnak lenni.

– *Mindkét félnek.*

– Mind a két félnek. Az igazság az, hogy elég sokszor hozunk nemleges döntést. Tehát, hogy nem ide való a jelentkező, és a felelősséget azért föl kell vállalni. Ugyanakkor pontosan tudjuk, hogyha elutasításunk után visszaesik, nem azért esik vissza, mert mi nemleges választ adtunk, hanem azért, mert nem volt komoly a szándéka, mi tehát jól döntöttünk. Az igazán kellemetlen találkozás az, hogy: „Látod, még mindig józan vagyok, és ti nem vettetek föl.” Szóval, ez az igazi. Ez. Na, ilyen élményem még viszont nem volt.

– *A ti csapatotok tévedhetetlen?*

– Nem. Ez így történik. Vagy hát nem jött vissza, aki józan maradt. Ennyi.

– *A tizenkilenc lakó mennyire állandó létszám?*

– Állandóan cserélődik. Újak jönnek, a régiak mennek. Leginkább azért mennek, mert visszaesnek.

– *Van úgy, hogy visszaesés után megint jelentkezik a beteg?*

– Nincs mód visszaesésre. Illetve van mód, de nem itt. Folyamatosan ellenőrizzük az absztinencia tartását. Itt a szonda. Ha ez az elektromos bejelez, akkor megfúvatunk egy üveget is. Ha mind a kettő pozitív, akkor megköszönjük az együttműködést és ki kell költöznie az illetőnek.

– *Azonnal?*

– Hát, állapotától függően. Itt nincs éjszakai ügyelet. Ha eddig jól megvolt, egy kis nyugi, majd elmegy holnap reggel, ha erőszakos, garázda, akkor azonnal. Úgy működik a dolog, hogyha ő önként és saját szervezésében elmegy elvonóra, vagy befekszik egy kis méregtelenítésre vagy nyugtató kúrára két hétre, mondjuk, utána lehet szó felvételi beszélgetésről. Tehát kiköltözött, de újra jelentkezhet felvételi beszélgetésre, ha pedig felvesszük, az itt eltöltött idő már levonódik a két évből. Na most, visszakerülni úgy lehet, hogy meggyőz bennünket arról, ő ezt most tényleg hót komolyan gondolja, ám az első körben a volt lakótársainak vétőjoga van. Tehát, ha az a közösség, amelyik már ismeri, nem akarja őt visszafogadni, mi már szóba sem állunk vele. Először megszavaztatjuk a lakótársakat, aztán jöhet hozzánk. Egyébként most történt meg, hogy felvételi beszélgetésre sem kerülhetett az újrjelentkező. A lakók egyik fele tartózkodott, a másik fele nemet mondott. Akkor azt mondtuk: öreg, ez van. Nem akarnak veled együttlakni. Ők vannak folytonosan veled, nem mi. Ez a visszautasított kliensnek is jót tesz, meg a közösségnek is jót tesz. Merthogy a közösségnek felelősséget jelent, a kliensnek meg egy kökemény visszajelzést. Ezért el kell gondolkodnia, hogy mégis miről van szó. Ez van, ha valaki netán visszaesik. Másodszori visszaesés már nincs.

– *Nem vagytok túl szigorúak?*

– Sajnos a gyakorlat azt mutatja, hogy a látszólagos szigorunk nagyon is helyénvaló. Az, aki visszaesett, még nem töltötte le a két évet. Az egy nagyon rövid idő múlva újra vissza fog esni, és akkor el kell mennie innen.

– *Milyen a lakók foglalkozási megoszlása?*

– Zömmel szakmunkások. Van egy-két ember alatta, van egy-kettő fölötte. Van, aki érettségizett. Az elmúlt két évben volt, aki főiskolát, egyetemét végzett.

– *Találnak munkát? Ez könnyen vagy nehezen megy?*

– Az is fontos, valaki mennyi időt töltött munka nélkül. Annál nehezebben helyezkedik el, minél tovább volt munkanélküli, mert elszakadt a munkától. Ők azért nem élmunká-sok. A közhiedelem, hogy hát a piások azok jó melósok. A hajléktalan ivósok általában nem ilyenek. Meg kell mondani, az ingerküszöbük igen alacsony. A rendszeret, meg a rendszeres életre való hajlam sem jellemző rájuk. Ez általában úgy működik, hogy egy-két helyről kiteszik őket villámgyorsan. Persze, ennek megvan a másik fele is. Pláne, amikor megtudják, honnan jöttek, akkor szeretik őket szívatni, kizsákmányolni a szó szoros értelmében. Próbaidő lejárt előtt kirúgni, nem bejelenteni.

– *Nincs jogászatok, aki ilyen esetben tehetne értük?*

– Nincs. De nem is akarunk. Ugyanis itt mindvégig az a kérdés, hogy mi van, ha letelik a két év? Neked itt most azt kell megtanulni, hogy mi lesz veled akkor, amikor letelik a két év, és majd nem lesz melletted jogász. Hogyha neked nagy a pofád, akkor meg kell tanulni befogni a szádát. Ha pedig nem tudsz elolvasni egy szerződést, akkor meg kell tanulnod a módját átgondolni és utána aláírni. Meg kell tanulnod, hogy kérd el a pénzt, hogy legyen annyi merszed, hogy odamész a munkáltatóhoz, és légy bátor megmondani: uram, nekem hetente kell fizessen. Merthogy nem tudta megtenni, és ezért a munkáltató lenyúlta a pénzét, aztán egyszerűen letagadta. Minél kevésbé mesterségesen. Bár az egész kreatúra mesterséges, de hogy legalább törekedni kell arra, hogy legyenek életségű momentumok. Ha én elkezdem az anyukáját játszani, mi lesz, ha majd már nem lesz anyuka. Azért került az utcára, mert

nem volt segítő anyukája.

Ha valamelyik lakónkat kidobják a munkahelyéről, és emiatt rosszul érzi magát, akkor ülünk le, és beszéljünk. Mi történt, miért rúgták ki, mondja el, ő hogy látja a helyzetet, meg elmondom én is, hogyan látom, hátha eljutunk valahová. Ha másodjára is kirúgják ugyanazért, akkor csak el kell gondolkodni neki, hogy mit változtasson. Erre rávezetni viszont feladatommak tartom. De én még egyiküknek sem kerestem munkát, egy lépést sem tettem azért, hogy bent maradjon a munkahelyén. Menjen csak minden a maga útján! Mindennek megvan a sora. Derüljön ki, hogy magában mit tud, vagy mit nem tud elérni. Itt nálunk azért biztonságban van. Nem veszíti el a szállást, ha nem tud fizetni egy hónap múlva. Itt azért van terepe a tanulásnak.

– *Nem maradnak túlságosan magukra?*

– Abszolút felnőttként kezeljük őket és megbízunk bennük. Abból indulunk ki, hogy ők motiváltak és változtatni akarnak, így is működtetjük a házat. Ez a bizalom részünkről komoly. Két év alatt jelentős lopás nem volt például. Verekedés sem. Annak ellenére, hogy mi nem vagyunk itt egész napon-éjszakán. Az épület most harmadik éves védett szállóként, és még mindig így néz ki, nincs lelakva. Nem volt szándékos rongálás. Szóval a rendszer működik, lakóink messzemenőig tudnak élni a bizalommal.

– *A rendcsinálás, a takarítás kinek a dolga?*

– Van takarítónő, a közös terekre, de a szobákat a lakók tartják rendben, a hét végén a közös tereket is ők takarítják. Most vasárnap országos nagytakarítás történt. Kalapból ki lettek húzgálva a nevek különféle munkaterületekre, s a mennyezettől az utolsó sarokig minden ki lett takarítva. Az a fontos, hogy mi ezt figyelemmel kísérjük, sőt a lakóink tisztaságát is. Volt már olyan... bár rohadt kellemetlen feladat, de rájuk szólok, meg a kollegáim is megteszik szükség esetén: Öreg, zoknit kell mosni, mert büdlik. Ez is hozzátartozik egész egyszerűen az itt lakáshoz.

– *Milyen a lakók között a kapcsolat. Az elvonás miatt nem ingerlik egymást?*

– Három részre lehet osztani a társaságot. Vannak a legfiatalabbak, a középidejűsök, mármint az itt lakás szempontjából, s az öregek, akik legrégebben élnek itt. A külső kör az elég gyorsan pörög. De azért kialakul egy olyan mag, akik nagyon tudják támogatni egymást és nagy a megtartó erejük. Nagyon érdekes volt az első csoportnál, úgy másfél év környékén kezdtük mondogatni, elmúlik a két év, elmúlik a két év, daráltuk, daráltuk és szerveztünk búcsúzni tanuló csoportokat, hogy felkészítsük őket a kiröppenésre. Bár próbáltuk oldani a feszültséget, hihetetlen félelmek maradtak a fiúkban, volt is visszaesés emiatt. Itt gyönyörűen tartott a két évig a nem-ivást, ahogy innen kikerült, szivasz, vége a dalnak. Hiányzik az utolsó lépcső. Ez az utolsó előtti. Mi hozzásegítjük ahhoz, hogy a társadalmi elvárásoknak megfeleljen. Nem folytat bűnöző életmódot, nem fetreng az utcán, dolgozik, a keresetéből képes felretenni. Igenám, de a jövedelmi viszonyok olyanok egy szakmunkás esetében, hogyha negyvenezres átlagot veszünk alapul, abból hosszú távú lakhatást biztonságosan nem tud megoldani. Nincs az a védőháló, mint egy családos embernek. Sem anya, sem feleség. Akkor meg lehet élni ennyi pénzből, bár szűkösen, de így nem, ha nulláról kezd az ember. Az utolsó fázis az lenne, hogy valamilyen formában támogatott lakásokban laktatni őket, ahol is van utánkötés a szociális munkás részéről. Biztosítva lenne mesterségesen az a háló, ami a családot helyettesítené. Azt nagyon el tudnám képzelni, hogy az önkormányzat vagy a szociálpolitikának valamelyik intézménye a lakhatásukat részben finanszírozza. Nem teljesen, de legalább részben támogassa, hogy az érdekeltségük azért megmaradjon. Ki lehet találni, miben kedveznének a lakóknak, ez már részletkérdés. Ez nem albérlok háza lenne. Hiszen ott megint elkülönülne, s nehezen illeszkedne vissza a közösségbe. Lakásbérleléses rendszerben képelem el, ahol az illetőről senki nem tudná, honnan jött, mit csinált, és a szociális munkás is úgy jelenne meg a külső kör számára, mondjuk, mint barát. Vagy bárki, aki szokott menni az emberhez. Tehát nem stigmatizálni, hanem segíteni továbbra is a beilleszkedésben. Persze aztán ezt lehet feltételrendszerhez is kötni. Tehát például kötelező előtakarékosságot kémi továbbra is, szerződni arra, hogy ennyi meg ennyi éven belül öneki önállóan meg kell teremteni a lakást. Ez kidolgozandó részletkérdés. Az azért elég nyilvánvaló, hogy a két év a teljes életformaváltáshoz elég kevés. Mi a két évet azért választottuk, mert nem sok, nem kevés. Az addiktológusok szerint legalább két év szükséges, hogy egy szenvedélybetegnél az absztinencia begyakorlódjon, és ez volt az itt lakás tartamának döntő érve. Most gondolkodunk azon, hogy kinyújtjuk az itt tartózkodás lehetőségét három évre. Bár két év alatt testileg és mentálisan is rendeződhet az illető, az új egzisztencia megteremtése viszont hosszabb idő. Ezért azt tervezzük, két részre bontanánk a három évet. Egy év itt lakás után lehet pályázni. Van itt az alagsorban egy kétszoba összkomfortos lakásszerűség, oda leköltözhet, ha nyerő, de ott már húszezer forintos előtakarékosság lenne. Nem lenne viszont kötelező terápia, szociális munkással hetente egyszer találkozna, de egyébként mindent önállóan végezne. Azt gondoljuk, ha ő a három évből két évet komolyan takarékoskodik, akkor úgy ötszázezer forintot tehetne félre, havi húszezzerrel számolva, ha ezt lakástakarékra teszi, akkor még körülbelül ötszázezret fel tud venni kölcsön. Egy millióból egy szoba-konyhát azért meg lehet célozni már. Jó, a nyolcadik kerületben, a sűrűjében, de az már nem hajléktalanság. Akkor már van saját lakás. Tehát mi valahogy erre próbálunk kiutat találni a mi eszközeinkkel. Tudunk nyújtani természetbeni juttatásokat, tehát itt lakhat, és ezt humán szolgáltatásokkal kiegészítjük. Anyagi juttatásokat, pénzt adni viszont nem tudunk, ezt nekik kell megkeresni. Ez eléggé korrekt dolognak tűnik a jelenlegi magyar állapotokat ismerve.

– *Nem merít ki nagyon az iszákosokkal való foglalkozás? Nem veszel bele az ő gondjaikba, bajaikba? Közösségi, társasági lénynek tartod magad?*

– József Attila elég sokat jelentett egy időszokban, most is, de most nem forogtam annyira, ő írja valahol, hogy: Ne csatlakozz a hadhoz! Jártam közösségekbe, különféle helyekre. Annak idején párttag is voltam. Rájöttem, hogy nekem nem nagyon kéne közösségekbe jánom. Bár ezt a pejoratívabb értelemben, a csordához vagy a nyájhoz való tartozásként fogalmaztam meg magamnak. A nyáj melege és az együttbégetés öröme, ami úgy tűnik, hogy nem nagyon kell. Valószínű, hogy ezért választottam ilyen tevékenységet is, mert ez kapcsolatok sora, még akkor is, ha akár csoportfoglalkozást csinállok, szóval ez egy tiszta és számomra eléggé követhető viszonyrendszer. Amiben nagyon kézzelfogható a felelősségem, a saját szerepem, igen, az egész viszonylag tiszta. Kívülről persze befolyásolt, de úgy érzem, hogy kézben tartható számomra még a dolog. Tudod, jártam a buddhistákhoz egy darabig, és akkor elkezdtek egymást szapulni. Egyik irányzat, a másik irányzat. Kösz, nekem ebből elegendem volt.

– *De csoportban vagy itt is. A munkatársaidal dolgozol együtt, ez milyen feladatokat ad neked?*

– Hát ez kemény menet volt. Az indulásnál nagy indulatok öklelőztek. A team két csoportból toborzódott. Az egyik kolleganóm és én már egy éve leszokókkal foglalkoztunk az intézmény alagsorában, viszonylag eredményesen. Az volt a hat fős próbaév. A másik csoport, az átmeneti szálló, mint ellátási rendszer nem váltotta be a hozzáfűzött reményeket, nem volt jó. Az egész team demoralizált volt szerintem. A vezetés úgy döntött, hogy az átmeneti szállóból is józan otthont alakít ki. Mi a kolleganómmal viszonylag kiforrott elképzeléseket, munkamódszereket hoztunk magunkkal, bár nem csupa zsenialitásból. Hanem azt csináltuk, hogy legelőször is körbejártuk az összes hasonló intézményt és mindent elloptunk, amit arra érdemesnek találtunk.

– *Mármint ötletet.*

– Mint ötletet, és abból csináltunk egy koktélt, amit úgy jónak tartottunk, és az idő, az az egy év is hozott tapasztalatokat. Akkor följöttünk a késszel. Ilyen körülmények közé, egy ilyen teamhez, és hát ebből támad a konfrontáció. A kolleganóm kedves és okos nő, nagyon együtt tud működni. Én viszont nem! Én viszont spród vagyok és nem engedek a negyvennyolcból, ha meg vagyok győződve

az igazamról, akkor tűzön-vízen keresztülmentem. Nekem se iskolám, se szakmai gyakorlatom nem volt akkor. Egy éve dolgoztam itt és a szakmában is csak másfél éve. A kollégáim nem nagyon tudtak hová tenni. Ráadásul főnököt is kívülről hoztak. Addig, amíg lent teljesen autonómok voltunk, itt kaptam egy vezetőt. A főnök pszichológus, dolgozott alkoholistákkal is, de nem ilyen körülmények között, és nem ilyen célkitűzésekkel. Hihetetlenül vegyes volt a csoportunk. Ezen belül kis érdekszövetségek szerveződtek. Volt tehát egy kipróbált modell, és azt kellett ilyen körülmények között elfogadtatni. Én ezt feladatomban éreztem, de nem voltam fölkenve hozzá. Azt a két évet nem kívánom senkinek. Mivel nem voltak eszközeim, ezért aztán mindent megragadtam, a histériától kezdve az ajtóbecsapáson keresztül majdhogynem a kurva anyázásig. Végül is úgy érzem, azokat a szempontokat, amiket szakmailag fontosnak tartottam, sikerült elfogadtatnom. Két év együttműködés után jutottunk el odáig, hogy a hozott értékek közössé váltak. Ehhez az kellett nem egy esetben, hogy az egész segíteshez való viszonyunkat újragondoljuk. Véleményem szerint komoly személyiségváltozásokat indított el bennünk az itt végzett munka, mert mondjuk, a keretek tartása részünkről és tartatása részünkről, és ebben a nemek kimondása néha nagy belső küzdelemmel járt. Azokat a rossz szerepeket, amiket nagyon sok esetben a segítők játszanak, mi nem akarjuk. Nem ülünk a kliens nyakára, nem oldunk meg helyette semmit, így nem gyűjtünk be magunknak olcsó sikereket. Az első időben vissza kellett fogni magunkat. Úgy segíteni tehát, hogy jelen vagy, de nem avatkozol be.

– *Adj csikódnak szabad mezőt, és meglátod, hogy mit akar.*

– Így van. Ezt elég nehéz volt megtanulni. Vegyük példaképp a kerettartást. Azt mondom, hogy milyen liberális a házunk, ugyanakkor azt is mondom, hogy kemény a rendje. Attól kemény, hogy azokat a kereteket, szabályokat, amelyek benne vannak a házrendünkben, azokat be is tartjuk. Akkor is, hogyha a szívem vérzik a kliensért. Erre viszont képessé kell válni a szociális munkásnak. Méghozzá úgy, hogy ne bukjon bele lehetőleg. Tehát érzelmileg ne viselje meg annyira, hogy amiatt ő károsuljon. Kemény menetek voltak. És ezeket előre sejtettem. Nem onnan, hogy szociális munkás vagyok, hanem hogy magam is szenvedélybeteg voltam. Akkor tanultam én meg, minek mi a súlya, és hogy milyen működés mögött milyen erő hat. Azt is, mi kell ahhoz, hogy valaki biztonságban érezze magát. Két éves küzdelem, míg a munkacsoportunk kialakult. Közben sokat változtunk, javunkra válóan. De nem kívánom vissza azt az időt.

– *Vannak országok, ahol szakmai csoportokba meghívják kívülállókat, és az számukra mindjárt világosabb, amit a szakemberek, a szokások, rutin, a tudás meg a belterjesség miatt nem mindig látnak át. Te is a szakmán kívülről indultál, számokra még minden új volt, minden lehetőség volt.*

– Hát az első időszakban egészen biztos. Meg vagyok győződve, hogy helytálló is voltak akkori felvetéseim. Mert az akkori terveim szerint működik máig a ház, és viszonylag jó eredménnyel. Az első tizenkilenc emberből hét megmaradt, végigcsinálva a két évet. A legszebb az egészből, hogy mind az én csoportomba jártak. Persze ennek is megvan az oka. Egyrészt rajtam kívül állóan, másrészt rajtam is múlt.

– *Mi múltott rajtad?*

– Nézd, én egész pontosan tudom, hogy amit én bevitettem, az hiteles volt. Azt szoktam mondani, és alighanem hatásosan: Ha én meg tudtam csinálni, ti mért ne tudnátok megcsinálni. Hiszen mi különbség volt közöttünk, amikor belefogtam? Most se sok van. De akkor ugyanolyan kétkezi melós voltam, mint ti. Ugyanúgy elváltam, meg a többi. Amit én feladatomban is tartok, tehát hitet adni ehhez a megváltozáshoz, az sikerült. Ez múlt rajtam tehát, elhítenni velük, hogy ők ezt meg tudják csinálni. Ami viszont nem rajtam múlt, hogy itt viszonylag válogatott emberek vannak. A felvételi beszélgetéseink is válogatások. A választottakból volt egy spontán kiválasztódás. Ugyanis a csoport, és a mostani is úgy szerveződött, hogy megkérdem: Uraim, ki akar hozzám járni? Nem tudom pontosan, milyen benyomást kelttek az embereken, de hozzám a motiváltak közül is a motiváltabbak jelentkeztek. A csoportunk összetétele viszonylag szerencsés volt. Ez nagyon fontos. Akkor még hozzátettem azt, ami a képességeimen múlt. Így sikerült tehát. Ez eléggé hízelgő, és számomra mindenféleképp nagy elégtétel volt. Szakmai elégtétel is.

– *Nyilván ez röptetett és kiegyensúlyozta a korábbi megpróbáltatásokat, begyógyíthatta a szakmai csatározás közben kapott sebeket is.*

– Persze. De ettől nem lettem népszerűbb a szakmai csoportokban. Talán mert számonkérő, kerettartó voltam.

– *Mi a módszered, amivel megújítod magad? Túl a szakmai sikerélményeken, mit teszel?*

– Kertészkedem. Most készülök családot alapítani és építkezem. Gyakorlatilag majdnem minden munkát én végzek, amit csak tudok. Ennek két oka van: az egyik az, hogy nincs szakmunkásra pénzem, a másik pedig, hogy szeretem csinálni.

– *Változatosan élsz?*

– Igen. Az elfoglaltságaimon túl szocmunkásképző főiskolára, a Wesley levelezőre, meg pszichodráma-képzésre is járok kedvtelésből. Hosszú távon a segítséget szeretném választani, de igazából tanítani is lenne kedvem, méghozzá terepen. Tehát szupervizorkodnék. A szupervízió az számomra tanító szerep.

– *Alighanem voltak próbák, törések a te életedben is bőven. Mondd el, hogyan estél vissza az elvonó után? Szép idő volt, jól éreztél magad, ugye, ez már maga a mámor.*

– Szép idő volt, jól éreztem magam, és mivel a szomszédom sört ivott, én is sört kértem a kocsmában, ennyi. Két hét múlva erősebben ittam, mint korábban, mert előtte csak sörözgettem, utána meg már vegyesen a rövidet a sörrel. Aztán később a sört elhagytam, és maradt a rövid. Nem próbálnám meg még egyszer. Ez a nagy feladat, úgy létezni szesz nélkül boldogan és kiegyensúlyozottan, mégsem az állandó megfosztottságot érezve...

– *...hanem szabadságot átélve.*

– Igen. De nagyon sok absztinens ezt nem tudja megtenni. Azért van közöttük olyan sok utálatos, megkeseredett ember. Tényleg sok van. Merthogy állandó harcban állnak a hiánnyal, a megfosztottsággal. Azt gondolom, igazán nagy tudomány kiegyensúlyozottan élni úgy, hogy közben valamit nem tehetek meg. Nem tudom, hogy ez az esetemben mennyire sikerült. Azt sem tudom, most mennyire harcolok vagy nem harcolok, és annak, hogy én itt dolgozom, van ilyen vetülete is. Ezzel a hiánnyal valamit kezdeni kell és nyilván átfordítani is. Biztos, hogy van egy ilyen vetülete mindenféle magasztosnak vélt küldetésen túl.

– *Te nem iszol semmilyen szeszes italt?*

– Nem iszom. Épp a napokban történt meg velem. Harapófógóval bontottam föl a sört a kőművesnek – tudod, építkezem. Az apámtól láttam ezt, az apám mozdulata volt, és legény koromban ugyanígy bontottam fel a sört, amikor dolgoztam. Merthogy mindig ilyen barkácsolás, építkezős pali voltam. Megcsapott a szaga és abban a századmásodpercben, amíg érzékeltem az orromban a sörnek a szagát, megvillant előttem az egész előző életem. Megértettem, hogy teljesen reális a veszély. Most, lassan tíz év nem-ivás után pontosan megértettem ott, amikor felbontottam a sört, hogy két hét múlva már pálinkát iszom, ha megkóstolom. Le kellett küzdenem a vágyat. A kísértés pillanata volt tettenérhető. Megdöbbentem.

– *Az evangéliumban van egy szabadságra vonatkozó mondat, ez gyakran az eszembe jut. Mindent szabad, de nem minden használ. Ha nem használ, miért tegyek a káromra? Magamnak árva a szabadságomat korlátozom.*

– Ez jó. Ez fontos gondolat, hogy az ember a szabadság nevében ne ártson magának, az életnek. Én egy más megközelítésből

csinálom a dolgot. Egy terapeuta nő mondta nekem, hogy: Tibor, ha az ember tudja, hogy a víz alatt nem szabad levegőt venni, akkor miért akarja? Mondjuk ez a tiltás irányából fogalmaz inkább és nem a szabadság felől közelítve.

– *Azt mondtad a múltkor, fontos az intuitív képesség is, s ha időnként megszólal a belső hang.*

– Az egyik délelőtti részegség után fésülködtem a tükör előtt már józanodva, amikor megszólalt a tükörképem, és azt mondta: Megdöglesz! Meg fogsz dögleni! Annyi ideig nem tartott, ahogy most kimondom. Hanem egy villanás volt, és láttam. Később ezt elmeséltem a pszichiáternek, aki megfelelőképpen magyarázta. Azt mondta, hogy ez bizony delíriumos állapot volt. Majd elmeséltem egy ezotériában jártas embernek, aki úgy gondolta, ez egyértelműen üzenet volt. Utána tényleg annyira rosszul voltam, annyira beteg, hogy már inni sem bírtam. Akkorra már napi egy liter töménytet elkortyoltam. A kaja nem maradt már meg bennem. Nemsokára abba is hagytam az ivást. Ez volt az üzenet értelme. A másik hang az sokkal pozitívabb volt. Akkor történt, vagyis úgy kilencvenkettő-kilencvenháromban, amikor nagyon elmélyülten foglalkoztam a taoval, olvastam a könyveket, meditáltam és azt hiszem, éreztem a lényegét. Állok a harmincnolcas buszban. Baromi sokan vannak és utálok az egészet, mert nyár van, és alig tudok kapaszkodni, mert közben lökdösnek, nyomnak, bökődnek. Ekkor balról fönről energia ér, és mindjárt szeretni kezdem őket. Akkor azt mondtam, hogy OK, a busz jó úton pöfög.

– *Az alkoholt nem felejtetted. Most másoknak segítve megint ekörül forog az életed. A segítségre szorulóknak közt a te próbáddá is válik az ő nemisszaságuk. Az alkohol lett a sorsod mozgatója?*

– Hát nagyon úgy néz ki, hogy igen. Legalábbis az én eddigi életem azt mutatja, hogy átálltam a másik oldalra. Amikor kibontottam azt a bizonyos sört a mesternek, nagyon megijedtem és nagyon elgondolkoztam azon, hogy tényleg mi történik vagy mi történt. Nem nagyon akartam elfogadni az AA-soknak azt a mondatát, hogy alkoholista maradok életem végéig. S hogy Tibor vagyok, alkoholista, ha a csoport előtt be kell mutatkoznom, ezt baromira nem szerettem és a mai napig nem szeretem, mert stigmatizál, megbélyegez. Azt gondoltam, ha az ember elszakad a szertől, amitől függött, munkát vállal, újra megtanul szeretni, családot alapít, akkor ő gyógyult. Merthogy akadály nélkül beilleszkedik. Hozzáteszem, saját véleményként, hogy nem keseredik bele az absztinenciába. Nem válik ideges, szomorú, megfosztott emberré, hanem megtanul harmonikusan élni a szer nélkül, akkor jó, akkor gyógyult. De az ilyen élmény az elméletemnek ellene mond, sajnos.

– *Próbálj visszagondolni, mi volt az, ami a sorsodat italközébe siklatta.*

– Nézd, vidékről, Békés megyéből, a román határ közeléből kerültünk föl 1962-ben, én akkor hat éves voltam, és itt kezdtem az iskolát Budapesten. Villamos akkor láttam először életemben. A szüleim gyakorlatilag menekültek. Apám ugyanis kisiparos volt, asztalosmester. A falu egyik legjobb módú családja volt a miénk. Igenám, de jött a kátéesz-szervezés hatvankettőben. Az öreg elöször be akarták léptetni a pártba, nem lépett be, nem lépett be a kátéeszbe sem, így aztán annyi adót róttak rá, mint az összes kisiparosra együttvéve a faluban. Gyakorlatilag menekülni kellett, úgyhogy mindent felszámoltunk, felköltöztünk Pestre. Itt pedig nekiálltunk építkezni, majdnem pénz nélkül. Na most, a szüleim sem voltak abban az állapotban, ami a szülőknél jó esetben megadatik. Minálunk nem volt kiegyensúlyozott, nyugodt családi légkör. Ráadásul az apám alkoholizálása, bár mindig is ivott, ebben az időszakban kezelhetetlenné vált.

– *A szakmáját folytatta?*

– Persze, folytatta, egy kátéesznél helyezkedett el, mint alkalmazott. Ráadásul elég komoly egészségügyi problémái voltak: visszeres, befekélyesedett láb, aztán a gyomorfekély. Szóval a mindennapi életét megkeserítő betegségei támadtak, és hosszú távra nem nagyon lehetett tervezni. Aztán megműtötték a gyomrát, mert akkor abban az időben még ez volt a kezelés. Nem lehetett tudni, mi lesz velünk. Én bekerültem a suliba egy ilyen családi háttérrel. Akkor ott, mivel balkezes voltam, átszoktattak a jobb kézre.

– *De maradtál balos?*

– Irti jobb kézzel írok, de ballal dolgozom. Most már azt is tudom, hogy diszleksziás, meg diszgráfias is vagyok, úgyhogy ezek a dolgok elegek ahhoz, hogy az ember begyűjtsön néhány traumát.

– *Vagy pedig, ha feladatként vállaljuk, nagyon komoly belső munka, alkalom az önismeretre.*

– Akkoriban ezt nem tudtam megoldani. Zárkózott voltam és nagyon magányos. Bár fölvettem egy olyan imázst, hogy baromira laza vagyok és lekezelem a dolgokat, félvállról veszem, könnyen megoldom, és elvigyorgom a helyzeteket. Volt két barátom is. De azt hiszem, hogy azokban a kapcsolatokban eléggé alárendeltem magam. Nem éreztem magam jól velük. Elég hamar bejött az alkohol a képbe. Otthonról is hoztam a mintát. Emlékszem, már tizennégy éves koromban előfordult, hogy ittam.

– *A tested, idegrendszered megbírt a szesszel?*

– Tetszett, izlett. Emlékszem rá, hogy dézsmálgattam a bárszekrényt. Az apámmal vállatve fosztogattuk anyám készletét, és mindig az öreget szúrták le, mert akkor én még nem keveredtem gyanúba. A középiskolában mi már elég rendszeren piálgattunk hétvégeken, előfordult, hogy hét közben is.

– *Barátokkal?*

– Barátokkal, persze. Hasonszőrűekkel az osztályból, meg a környékről. Voltak barátnőim, de igazából mindig alul választottam. Jó megjelenésű krapek voltam. Annyi nőt találhattam volna, amennyit akarok, meg azért voltak jelentkezők is, jól szituált lányok, de ezekkel nem tudtam mit kezdeni. Nem tartottam magam alkalmas partnernek számukra, ezért mindig alul választottam. Úgy éreztem, a kapcsolataimat irányítani kell, így arra törekedtem, hogy azért én legyek az irányító. Így mindféle futókurvával keveredtem azokban az időkben össze, szóval eléggé zilált életem volt nekem.

– *A nőismerőseid is kocsmából voltak?*

– Ezt így nem mondanám. Inkább úgy, hogy ivós helyekről. Ha elmentünk, mondjuk a Kertészeti Egyetem Klubjába, mert oda volt tagságim, az ivópulttól alig mozdultunk el. Nem nagyon vergődünk onnan túl messzire. Azután viszonylag hamar megnősültem. Huszonkét-huszonhárom évesen.

– *Akkor már dolgoztál?*

– Egy-két hónapot a szakmában, egyébként finommechanikai és műszeripari szakközépet végeztem. Később könyvesboltban voltam eladó, majd a várgalériában kiállítás-rendező segédmunkás, ott is egy pár hónapot. Aztán kikerültem a Csepel Művekbe, mert ott dolgozott a bátyám. Laboráns volt. Elszegődtem öhozzájuk. A martinkemence soron volt egy gyorslabor, a kohászok között lettem laboráns. Az acélból vett mintából egy perc múlva már eredményt tudtam nekik adni. Ott elvoltam legalább egy évet. Nagyon jó csapatba kerültem. Befogadtak. Azt lett a baj, hogy a bátyám lett a főnököm. Ez összeférhetetlen volt. Akkor aztán átkerültem a martinászokhoz. Indítottak egy új öntési technikát, oda kerestek érettségizett srácokat. De kétkezi munkára. Bár igaz, viszonylag kvalifikált fizikai munka volt ez, már a kohászat átlagszintjéhez képest. Nos, oda kerültem. Aztán elindultam szépen fölfelé a számléltrán. A cégnél maradtam tizenkilenc évig. Mint főolvasztár dolgoztam, addig amíg meg nem szüntették a martinkemencét.

– *Főolvasztárként mi volt a munkád?*

– Mikorra én főolvasztár lettem, már csak egy martinkemence ment, ott kellett végezni fizikai munkát is, egyébként az acélgyártás volt a munkám. Miután azt az egy kemencét is megszüntették, átkerültem elektrokemencéhez, de ott már nem éreztem jól magam.

Akkor már más tendenciák is beindultak az életemben. Úgyhogy tizenkilenc év után eljöttem.

– *A házasságod milyen volt?*

– Hetvenkilencben nősültem és együtt maradtunk tíz évig. Nyolcvankilencben váltam el. Érdekes: október hatodikán, a vértanúk napján nősültem, március tizennegyedikén váltam el. A válás előjelei azért biztatóbbak voltak, mint a nősülés.

– *A családi minta is közrejátszott a házasságod kudarcában?*

– A mamám volt az, ugye, aki, mint mondani szokás, összetartotta a családot. Jellegzetes alkoholista játszma. Amikor arról van szó, hogy áldozat, megmentő, vádló, és a szerepek cserélődnek. Ő a megmentő szerepben volt rendszeren. Áldozat és megmentő, ezek összerosódtak. „Mi lenne veletek nélkülem?” – hallottuk tőle sokszor. Azt hittem hosszú ideig, hogy azért maradt velünk, meg azért tartja össze a családot, mert szeret bennünket. Életem nagy csalódása volt, amikor rá kellett jönnöm arra: a szereteten túl biztos az is közrejátszott, hogy egész egyszerűen nem volt képes kilépni. Mert ha az ember abban nő fel, hogy: Miattatok maradtam az apátokkal!, akkor ez úgy jól belevesődik hosszú évek alatt, ezek után ez a felismerés azért elég drámai.

– *Te nem tartod őt áldozatnak ezek szerint.*

– Bizonyos fókig áldozat, de nem a mi áldoztunk, hanem inkább a körülmények meg önmaga áldozata. Érdekes módon apámmal egy más tendencia zajlott le. Ővele meg tudtam békélni.

– *Elhatározással?*

– Nem. Ez inkább anyámmal kapcsolatos. A mai napig próbálom megoldani ezt az alapkonfliktust, több-kevesebb eredménnyel. Mert végül is jó és kiegyensúlyozott kapcsolatban vagyunk, de munkálkodnom kell rajta folyamatosan. Apámmal másképp történt a dolog. Ő világeletünkben elégedetlen volt velünk, és ezt ki is mondta mindig nyersen, sokszor megalázóan. Apám egyetlen mondatától rendbe jött a kapcsolatunk akkor, amikor én absztinens lettem, és náluk laktam egy őszt, egy telet. A bátyám szinte féltékenykedett, hogy mit lakom én ott, és mit tutujgatnak engem. Akkor az apám azt mondta neki: „Fiam, te nem is tudod, hogy az öcséddel mi történik. Neked fogalmad sincs arról. Ő most olyat csinál, amit én nem tudtam sosem megtenni.” Ezek a mondatok nem is az én jelenlétemben hangzottak el, anyám mondta vissza, de ettől helyrebillent a kapcsolatunk. Ez a megjegyzés kimozdította a helyéből a régi világot. Azt, hogy: értéktelen vagy, hogy nem vagy jó semmire, hogy alkalmatlan vagy a világra, ezt mind érvénytelenítette apám válasza. Neki is nagyon bátor szembenézése volt magával. A korábbiakat eltörölte. Ez a változás meg is határozta aztán a kapcsolatunkat. Nem azt mondom, hogy azután nyaltuk-faltuk egymást. De mint két normális és egymást tisztelő és szerető ember éltünk. Bár az érzelmeinket nem tudtuk kimutatni, nem tudtunk szeretni. A baj az volt, hogy ez az idő nem sokáig tartott, mert ő meghalt. Az életemnek, sorsomnak mégis nagy szerencséje, adománya, hogy így megbékélve tudtam elengedni, ez így jó, mert nincs bennem túske. Ez így helyére kerül.

– *Ez a szeretni nem tudó ember, ahogy magadat is nevezted, a válás után talált új kapcsolatokat?*

– Nem. Nem. Hét évig voltam egyedül. Ezt úgy kell érteni, hogy nem éltem együtt senkivel. Tehát nem bútoroztam össze senkivel, ahogy mondani szokták, hanem hosszabb-rövidebb kapcsolataim voltak. Nagyon sokat tanultam belőlük. Megedzettek. Készülődés az új családalapításra. Nagyjából erről volt szó.

– *Gyerek volt az első házasságodban?*

– Volt. Tizenkilenc éves most a lányom. A házasságom alatt úgy növekedett föl, mint egy vadvirág. Tudtam, hogy van, de nem sok közöm volt a napjaihoz, megmondom őszintén.

– *Az ital miatt?*

– Az ital miatt. Meg nem nagyon tudtam én mit kezdeni sem vele, sem a feleségemmel. Azok a kapcsolati problémák, amik előtte jellemeztek, megmaradtak a házasságomban is.

– *Mi lett az oka, hogy nem találtál utat másokhoz? Megfogalmazható ez? Az otthoni minta ányékolta be a sorsodat?*

– Az én otthonról hozott mintáim nem segítettek, hogy normális házasságban éljek vagy ép kapcsolatot kössek. Nálunk például a családon belül nem volt érintés, nem volt jellemző. Állandó veszekedés. Időnként folyt a vér, még verekedés is volt. Gyermekkoromban verekedős volt az apám, aztán később lehiggadt, de akkor is állandó botrányok kavargtak. Ezek a minták se voltak alkalmasak, meg én se. A házasságom két sérült ember kilődása, akik egymást sérelmeit feltételezik és gerjesztik. Akkor, amikor én alkoholista voltam a magam személyiségjegyeivel, meg sérüléseimmel, az akkori feleségem ugyanolyan sérült volt, bár nem alkoholista. Egyébként kiválóan el tudtunk mi játszázni egymással. Nagyjából azokat a játzmákat folytattuk, amiket otthon megtanultunk mindketten. Annak ellenére, hogy az ő szülei közül az egyikük sem volt alkoholista, de ott is voltak játzmák, amiket simán át tudott emelni házasságunkba. Vagyis: a zsák megtalálta a foltját! Ráadásul nem is árultam zsákbamacskát. Három évig udvaroltam neki, akkor már rendszeren piáltam, úgyhogy ő tudhatta, hova fog jönni. Na, a házasságunk az úgy is sikerült! Az első öt év az úgy elfogadható volt, ahogy így emlékszem, de már elég sok szenvedéssel.

– *A szülőknél laktatok?*

– Nem. Egy vagy két évig laktunk a szüleimmel, aztán költözgettünk. A végén a cégtől kaptam egy vállalati elosztású OTP öröklakást. Ott laktunk a legutolsó időkig, aztán mindent hagytam ott, ahogy egy magyar kohász mulat. Ott maradt az egész lakás, ahogy volt. Akkor két éve kaptuk meg, szóval egész frissen. Még minden vadonatúj. Bútor, világítótestek, mosogatógép, amit akarsz.

– *De kaptál valamit az osztzkodásnál.*

– Volt Szigethalmon egy hétvégi házunk. Vécé az udvaron, gravitációs víz az udvaron. Olajkályha. Huszonnégy négyzetméter. A telepi lakásunk négy emeletes tömbben volt, hatvannégy négyzetméteres. A válásnak háromszor is nekifutottunk, mire sikerült elválni. Mindig ő kezdeményezte és mindig ő visszakozott. Mert egész egyszerűen félt. Aztán együtt nyaraltunk, és akkor egyértelműen kiderült, hogy semmi közünk egymáshoz. Ezután el is váltunk. A válás környékén épp nem ittam. Úgy három hónapig tartott, ugye, akkor észnél kell lenni. Tehát március 14-én elváltam, és Tibor nap van április 14-én, akkor vissza is estem. Azután a nagy mélyrepülés. Vettem föl személyi kölcsönt, azt megittam, volt egy autóm, annak jelentős részét elittam, közben nekiálltam bővíteni a szigethalmi házat, ami rendes téglapüvel volt. Laktunk mi ott a feleségemmel három vagy négy évet, már a gyerekekkel. Ebben az időszakban eljutottam napi egy liter vodkáig. Hónapokon keresztül tartott az ivás. Majd jöttek a tünetek. Szédülés. Szürkületben nem láttam. Abbahagyva az ivást, elmentem kivizsgálásra, akkor minden rossz volt, amit vizsgáltak, a vizeletem, a májammal megnagyobbodott, rossz volt a gamma gétém, a vérnyomásom magas, a pulzusom, a szívritmusom szabálytalan. Szóval, amihez nyúltak, az minden szar volt. Szerencsémre később minden regenerálódott, minden beállt.

– *Büntudatos ivó voltál? Rossz volt másnap ébredni?*

– Szintivó voltam. Azon nem morfondiroztam, hogy most lelkiismeretfurdalásom legyen vagy sem, arra törekedtem, hogy meglegyen a szint. A napi egy liter vodkát kétszerre bírtam elfogyasztani, melő előtt meg melő után, s így nem is nagyon látták, hogy ittam. Világeletemben ittam a töményt sörrel, mielőtt így fölszaladt volna, akkor is több deci töményt lehajtottam, de ez volt a csúcs. Végül annyira elgyengültem, hogy bementem ugyan éjszaka dolgozni, de nem bírtam kivánszorogni a pihenőből, csak feküdtem a padon, a kiűtött javító főolvasztár, akkor benéz hozzám a haver: Baszd meg, csinálj már magaddal valamit, én nem fogok helyetted dolgozni!

Ezután elmentem a körzeti orvoshoz. Mikor beléptem, mindjárt azt kérdezte tőlem: „Mondja, mennyit iszik?” Gondoltam, itt már baj van. Voltam harminchárom éves. A tököli ideggondozóban találkoztam egy főorvosnővel, aki életében nem tudom, hányszor mondhatta el a következőt, de rám nagyon hatott: „Baráth úr, úgy látom, maga még menthető. Megpróbálok helyet szerezni a Lipóton, a pszichiátrián.” Telefonált is, Takács Gáspár főorvos osztályára próbált bejárszani, de ott csak egy hónap múlva volt üresedés. Akkor a főorvosnő: „Jó, rendben van. Akkor ezt itthon csináljuk addig.” Fölírt több doboz Andaxint. Napi egy dobozzal kellett beszedni a nyugtatóból. Háromszor hat szem Andaxinnal kezelgettem magam naponta, hogy ne deliráljak. Emlékszem rá, hogy Tökölről hazafelé menet még maradt egy kis pénzem, és azt mind beváltottam vodkára. Sikerült is jól kiütnöm magam, az volt az utolsó. Emlékszem, melyik kocsmában történt, ezzel kész, vége. Az egészet egy hónapig egyedül csináltam végig. Otthon voltam Szigethalmon. Hol a hideg veríték, hol a forróság öntött el, nem bírtam enni, hasmenés, alvászavar, szóval az összes elvonási tünet. Szedtem az Andaxint. Mikorra bekerültem a Lipire, már túlestem az első hónapon, egészen rendbe jöttem. Ott még lehúztam hat hetet, mint bentfekvő.

– *Gyógyszeresen kezeltek?*

– Enyhe gyógyszeres kúra volt. Meg csoportos terápia, meg egyéni beszélgetés és minden, ami ilyenkor szokás. Ez azért volt jó osztály, mert itt próbáltak valamit kezdeni az embernek a lelkével is. Tehát nemcsak gyógyszeres terápia volt. Aztán még két hetet bejáróskodtam. Majd szilveszterkor a nagy dráma. Amikor kiengedtek a kórházból, elmentem anyámékhoz, de azt nem tudtam elképzelni, hogy a szilvesztert is velük töltssem. Kiutaztam tehát Szigethalomra. Volt otthon egy üveg vodkám még. Maradt régről. A szomszédától kaptam, mielőtt bevonultam volna a kórházba, mert kölcsönadtam neki a betonkeverőt. Az ott maradt a szekrény tetején. Szilveszter éjszakáján kiraktam a dohányzóasztalra, aztán néztük egymást. Most már nem emlékszem minden pillanatra, de több óras jelenet volt ez, és kiöntöttem végül a vodkát, az üveget meg jó messzire átdobtam a szomszédba. Az egy elhanyagolt rész, és oda átvágtam az üres üveget. Még egy próbálkozásom volt, hogy táncos-zenés helyre elmenjek, a következő szilveszterkor. Akkor egy üveg, vagyis egy pohár Martinit tettem elém, az új évre köszöntöttem vele, és belenyaltam. Azóta nem nagyon fogdosom a poharakat. De jó darabig visszajárogattam a régi kocsmába.

– *Mit csináltál ott?*

– Beszélgettem. Mert egész egyszerűen nem volt helyette más.

– *Ital?*

– Nem. Amikor nagyon kívántam, akkor nyugtatóztam. Ez még a legelső időben volt. Egy-két hónapig talán.

– *Dohányoztál is?*

– Persze. Erős dohányos voltam. Úgy kilencvenháromig. Kicsit elvesztettem a fonalat. Ja igen, visszajárogattam a törzskocsmámba, mert nem volt helyette más, és közben azért folyt az egyéni terápia. Lipóton ismerkedtem meg egy főorvosnővel, meg egy terapeutanővel. Mikor ők eljöttek onnan, én is utánuk mentem. Tényleg kicsi a világ. Itt a TÁMASZ (vagyis a Területi Általános Megelőző Addiktológiai Szolgálat) mellett, a tizedik kerületben működtek ők, akkor még ide jártam legalább egy évet. Összesen talán három évet jártam egyéni terápiára. A terapeutanővel sikerült nagyon jól együtt dolgozni. Amikor már nem tudtunk egymásnak mit adni, vagy ő nem tudott már újat adni, már körbe jártunk, akkor abbahagytam. Utána következett az ezotériás időszak, ami baromi fontos volt számomra és a mai napig meghatározó, nem tudok tőle eltekinteni.

– *Beszéltél az intuitív felismeréseidről, a rejtett tudományok iránti vonzalmakról. Az ezotéria meg a szakmai ismeretek egyensúlyban vannak benned? Megfér egy bőrben a tudomány meg a misztika?*

– Amikor jól mennek a dolgaim, bekerülök egy teljesítménykényszeres spirálba. Egyre többet, egyre jobban, egyre igényesebben, ami alatt összeroppanhat az ember. Századunk értékei közé tartozik, hogy teljesíts, legyél minél produktívabb! Bennem pedig megvan a teljesítménykényszer. Az ezotéria hozta az alázatot. Az alázatot, meg másfajta értékrendet. Ebből persze lehet konfliktus is, nyilván sokan belezizentek már ebbe a kettős értékrendbe. A keleti szemlélet arra nevel, hogy engedjük el az anyagi világot, a nyugati viszont a fogyasztásra meg az anyagiak hívására épül. Szeretném hinni, hogy valamiféle arányos harmónia kialakult bennem, és ez egyértelműen az ezotériának köszönhető. Nem váltam a fogyasztás a rabjává, az egész biztos. Ugyanakkor nem lettem remete sem. E két veszély között, különösebb, súlyosabb konfliktusok nélkül navigálok. Egy görögországi út terve azért megdobogtatja a szívem, annak azért alá tudok rendelni dolgokat, de azért nem hiszem, hogy attól boldogabb lennék, ha egy márkás testápolót használnék.

– *Jártál már Görögországban?*

– Jártam. Most megint szeretnék elmenni, annak ellenére, hogy építkezem, ezért is mondtam ezt a példát, hát bizony kell kalapálni, hogy összejöjjen a dolog. Sőt lehet, hogy egy kis adósságot is fogok vállalni az ügy érdekében.

Az alázat része pedig az, hogy – s ez megintcsak számomra nagyon meghatározó és nagyon fontos –, és ez a piásoknak egy elég sajátos működése, hogy kontroll alatt tartsam a világot. Ez minden szenvedélybetegség velejárója. Megengedem magamnak az ivást vagy megtöltöm az ivást. Ez a kontroll fontos dolog. De az elengedéshez meg kell tanulni azt, hogy nem minden múlik rajtam. Vannak erők, amikkel jó, ha megtanulunk együttműködni. Van, amikor egyszerűen csak befogadónak és elfogadónak kell lennünk, nem pedig hiperaktívnak.

Az alázatot én ebben a formában értem. Megvan az embernek a sorsa, ha akarom isteni terv, amit jó, ha tud teljesíteni az ember. Azt, hogy ez a terv milyen, a sorsa miről szól, azt azért észre kell vennem. Annak teljesítéséhez az eszközöket meg kell találni, és ezekkel az eszközökkel élni kell tudnom. Erre tanított meg engem az ezotéria. Igazából a jelenlegi tanulmányaim is erre rímelnék. Azt gondolom, hogy akkor lehetek jó segítő – most direkt nem a szociális munkás kifejezést használom, mert hordoz valamiféle professziót –, hanem én a segítő attitűdöt emelem ki, tehát akkor segíthetek jól, ha mindezeket tudom, és ezt hasznosítom is a klienseim javára. Vagy legalább hitet adni a rászorulóknak ahhoz, hogy meg tudják tenni azt, amit szándékoznak. A másik ilyen a magvetés. Az ember nem tudja, mikor tesz jót, mikor rosszat. Nyilvánvaló, azért a saját értékrendem szerint megpróbálok úgy cselekedni, hogy ne kerüljek szembe magammal. De azok a minták, szokások, gondolatok, amiket én hozok, vagy a szavak, amiket kimondok, nem lehet tudni, mikor hatnak, mikor érnek be. Ezt a felismerést is az ezotériának köszönhetem.

– *A szavak és a csend pontos hatását legfőljebb a mester ismerheti, aki megtapasztalta minden gyöngeségét, így túl is jutott rajtuk. Ezért tanítványai gyöngéit sem elítélni, megfogalmazni akarja, hanem fölismeretni, hogy így erő váljon belőlük. Gyakran a legékesebb beszéd a benső mester tanító csöndje. Másrészt viszont az egész életünk, cselekedeteink, tartásunk is beszéd. A te életed milyen beszéd? Ima? Vitatkozás? Káromkodás? Drámai párbeszéd? Vagy magad elé tűnődés? Kárvallott motyogása? Netán mindez együtt?*

– Nyilván mindez együtt. Amit felkínáltál, ez jó.

– *Egészsítsd ki személyesebbre!*

– Az életemet két szakaszra osztom. Felnőtt fejjel megértem az újjászületésemet, beszéltem már róla. Azt, hogy megvilágosodás, most nem használom, mert sajátos tartalmak kapcsolódnak hozzá. Bár ugyan használhatnám. Az első harminchárom évem dühös, szenvedélyes, kínlódó, eléggé agresszív szakasz volt. A második szakaszban, bár úgy 1990-től három éven át még elég sok szenvedést kaptam, a szenvedés már más volt, mint a korábbiak. Ez a szenvedés már nem volt meddő, ebből épülni, tanulni lehetett,

ez lett a későbbi tudásom tökesúlya. Ez adta meg a biztonságot. Ezt a tudást nem vehette el tőlem senki, ezért megszenvedtem, ez az enyémmé vált. Az volt benne a szép, hogy ez hihetetlenül sok energiát is hordozott egyben. Az apró eredmények, ebben a hosszú, olykor kínlódós folyamatban egymásra épültek. Tényleg itt az apró lépésekről van szó. Csöppnyi sikereim, az apró szenvedéseim hordozták a megújuló energiát, hordozzák még mindig, mert a mai napig belőlük táplálkozom, és vissza tudok hozzájuk nyúlni. A jelenlegi munkámban, meg kint a civilben is, mihelyt kétségeim támadnak, mindig ahhoz az időszakhoz nyúlok vissza. Visszaidézem, akkor mi történt velem, hogyan történt, hogyan oldottam meg, hogyan éreztem magam. Azt hiszem, hogy ez az a plusz, amit a csak könyvből, idegen esetekből tanult szociális munkásokhoz képest én, aki saját élménnyel rendelkezem, hozzátehetek. Ennek persze a kliens szempontjából vannak hátrányai is. Nehezebben vagyok megvesztegethető érzelmileg. Nehezebben tudnak becsapni, nehezebben hívnak bele a játszmáikba, mint azt, aki csak tanulta ezt a szakmát. Így aztán ez az elmúlt kilenc év pedig egyértelműen diadalmenet. Féltve mondom ki ezt, pedig tudom, hogy a sikerért megdolgoztam keményen, de mégis tartok attól, hogy elveszítem. Valószínűleg pont ezért mindig munkálkodni kell rajta, hogy megmaradhasson. Mindig törleszteni kell, mindig tenni kell bele valamit. A kapcsolat is, azt hiszem, akkor működik jól, ha ápoljuk, áldozunk érte. Most ezt a munkámban, meg a sorsom irányításában egész biztos, hogy tudom hasznosítani, és a kapcsolataimban is próbálom. Van egy viszonylag régóta tartó kapcsolatom, együtt is élünk, gyereket szeretnénk, így hosszú távra tervezünk. Köztünk is próbálom azt a szemléletet érvényesíteni, hogy nem révbe érni. Az nekem nem tesz jót. Egész egyértelműen kiderült, hogy a révbe érés nekem nem tesz jót, mert az egyenlő a beszűküléssel.

– *A gyakorló taoistának mindig úton kell lennie, nem?*

– Így van. A megállás, az a felismerés tragédia számomra, amikor azt kell mondanom, hogy akkor ilyen lesz az életem a későbbiekben is. Kész. Ez a lenyugvás, bemérhetőség számomra a halál. Ennekem az első házasságom gyakorlatilag ilyen volt, ezért kilátástalanná és nyomasztóvá vált. Mindent borítani kellett, hogy ki tudjak kerülni belőle.

– *Ahhoz, hogy hitet adj, hinned is kell, hogy hiteles legyél. Vallásos vagy?*

– Nem. De azt hiszem, hogy hiszek istenben. Egy felsőbb erőben egész biztosan. A mesterben. Mindegy, hogy nevezzük. De nem tartozom semmilyen irányzathoz, csoportosuláshoz.

– *Nem vonzanak a vallási csoportok?*

– Nem, mind beszenyeződött. Pontosan ezek azok a dolgok, amikre nagyon vigyázni kell. Egészen tisztának maradni. Az ember próbáljon közvetlen kapcsolatot kialakítani, és ne vegyen hozzá igénybe közvetítőket. Még filozófiai szinten sem. Egyébként ez elég vadul hangzik. De nekem az a tapasztalatom, anélkül, hogy különösen elmélyültem volna bármelyik vallási irányzatban, hogy az ember képes magának kicsiszolni, kidolgozni, kialakítani vagy kialakul természetszerűen, én nem tudom, hogyan történik igazából, olyan életszemléletet, amivel békekességben tud lenni a világban. Azt hiszem, ez a legfontosabb. A készen kapott filozófiák, teóriák vagy passzolnak az emberre vagy sem. Akkor pedig a filozófián kell alakítani, amit engednek vagy sem, vagy pedig az embernek kell alakulni, ami vagy javára válik vagy sem. Lehet az eklektikus, lehet az csiszolatlan, meg lehet az hiányos, ha az illető jól megél vele és jól érzi magát a bőrében, és még kárára sincs másnak, nem használ, de nem is árt másoknak, akkor az jó, akkor az elégséges. Nézem, ahogy végzik a rituálékat, legyen az keresztény vagy buddhista, és azt gondolom, tudja valaki egyáltalán, hogy mit jelentenek? Maradt egyáltalán valami értelme ennek az egésznek? A hívőknek jelentős része ezen a felszínen mozog, és a lényeg számára elveszett. Talán épp a külsőségek miatt.

– *Minden vallásnak megvan a felszínesebb és a mélyebb követése. A rituálé, ez a felszín, a valóság megélése, a törvény szerinti élet, amit a mesterek tanítottak. Jézus, Buddha nem voltak vallásalapítók. Hanem a valóságtapasztalatukat, felismerésüket próbálták továbbadni a tanítványoknak.*

– Ami velem történt az életben, azt nem így közvetítették felém, hanem másképp. Amikor úgy éreztem, hogy abba kell hagynom a dohányzást, akkor abba tudtam hagyni a dohányzást. Amikor úgy éreztem, hogy abba kell hagynom a húsevést, akkor abbahagytam a húsevést, nem ettem egy évig belőle. Nem külső elvárásoknak akartam sosem megfelelni. Ha elvárások is voltak, legalább belsőből fakadók. Az enyéme, a sajátjaim voltak. Azt hiszem, hogy így történik most is, amikor az apasággal bibelődöm. Kedvesem azt mondta, hogy szeretne gyereket. Mire én: már negyvenkét éves vagyok. Szóval voltak fenntartásaim az utóddal kapcsolatban, és kértem időt. Hála istennek, kaptam is.

– *Negyvenkettőnél kevesebb már úgysem leszel!*

– Úgy néz ki, hogy amikor eljön az ideje, akkor jó szível tudok és nyugodtan tudok belevágni az újabb fejezetbe. Majd meglátjuk.

*Beszégettünk a Gránátos utcai védett szállón, két ülésben 1999. július 15-én és 22-én.*