

KIÚT A FÜGGŐSÉG

RABSÁGÁBÓL – INTERJÚ

CZELLER PÉTERREL

TÓTH ENIKŐ

„Szerintem mindig az okot kell megtalálni, hogy valaki miért kezd el kábítószerrel használni. Az, hogy ki mit használt és mennyi ideig, már csak abból a szempontból érdekes, hogy mennyire tudta a szer tönkretenni az életét”

Czeller Péter a Bázis Addiktológiai Szolgálat munkatársaként a Nyíró Gyula Kórházban vezet addiktológiai csoportot és a Bázis felé gondoz elő klienseket. Mellette az egyik televíziós csatornánál dolgozik, mint kameraman és szívügye az Empatika nevű önismereti és személyiségfejlesztő csoport vezetése, melyet a Fecske Egyesület és az Útitárs Szolgálatának keretében végez.

De nem volt ez mindig így, multiaddiktív személyiségként hosszú utat járt be idáig, 30 év masszív alkoholizmusa és kábítószer-függősége végig kísértette, hiába volt népszerű, polgárpukkasztó, rendszerellenes punk zenekarok frontembere, vagy éppen sikeres üzletember. Az alkohol,

marihuána, szipu, amfetamin, kokain, heroin, kristály és mindenfajta dizájner drog, amihez csak hozzájutott rabul ejtették, míg végül a szállókról is kitiltott, reménytelen esetnek bélyegzett hajléktalanként kapott még egy esélyt.

Hogyan jelent meg az életedben a szerfogyasztás?

Polgári családból származom és aránylag jó neveltetést kaptam. Édesapám nem volt alkoholista, de szociálisan fogyasztott, viszont nem volt észrevehető hatással rá az alkohol. Vasárnapi ebéd után, mikor töltött magának egy sört, vagy fröccsöt, általában megkínált belőle. Én mindig szívesen fogadtam és éreztem a „jótékony” hatását. Megfigyeltem, hogyha fogyasztok, akkor oldottabb, felszabadultabb, közvetlenebb leszek, elmúlik a szorongásom, oldódnak a gátlásaim. Tudattalanul vadásztam ezekre az élményekre, amik aztán kezdtek egyre rendszeresebbé válni. Tizenhat évesen kezdtem az ivást, ami most már nem számít korai időpontnak, de abban az időben nekem még az volt. Mikor a barátaim körében is megjelent az alkohol és a kikapcsolódásunk része volt, megfigyeltem, hogy valamiért nekem ugyanannak a hatásnak az eléréséhez nagyobb mennyiség kell, mint a többieknek, rendszeresen túl is fogyasztottam. Akkor még nem tudtam, hogy ez már a függőség kialakulásának a jele.

Hogyan jelent meg az életedben a szerfogyasztás?

Középiskolai osztálytársam, Pajor Tamás amikor megalapította a Neurotic együttest, aminek én is a tagja voltam, a próbákon, illetve a fellépéseken mindenki fogyasztott alkoholt - úgy, hogy meg is látszott rajtunk, aztán nem sokkal később bekerült a képbe a fűhasználat is. Abban a szubkultúrában, amiben mozogtunk a 80-as években ez nagyon jellemző volt, mivel Magyarországon akkor még nem volt ismert a kannabisz, így mindenféle korlátozás nélkül használhattuk akár nyilvános-, közösségi tereken, vagy koncerttermekben. A rendőrök nem ismerték fel a szagát, így nem is nagyon tudták ezt kontrollálni. Mi részben azért is használtuk, mert azt gondoltuk, hogy a fű növeli a kreativitást, amit talán egy ideig így is él meg az ember – bár egy nem olyan régi kutatás¹ eredményei alapján már kijelenthető, hogy megdőlt ez a tévhit². Nekem

az a tapasztalatom és az álláspontom, hogy egyetlen tudatmódosító szer sem okoz - csak maximum nagyon rövid távon – kreativitást. Egy idő után ezek a szerek olyan korlátolt állapotot generálnak, ami inkább korlátozza a kreativitást.

Azt mondd magadról, hogy politoxikomán/ multiaddiktív szerhasználó voltál. A marihuána és az alkohol mellé az évek során jöttek más szerek is. Mik voltak ezek?

A függőségem következő állomása a szipu volt, amiről hiába köztudott, hogy mennyire káros, agysejt-romboló, mégis bevállaltam. Ezekről a különböző illó vegyületektől olyan önkívületi állapotba is tudtunk kerülni, hogy egyáltalán nem érdekelt, hogy mit szól a környezetünk. Olyan tetteket hajtottunk végre, amiket utólag jó lett volna megbánni, de a megbánásra inkább megint használtunk. Ez olyan mértékben elhatalmasodott az éppen tinédzserkor végén járó baráti társaságban, hogy tulajdonképpen reggeltől estig használtuk. Ekkor kezdtem el lopni, egyre nagyobb mértékben, és ha ennek a súlyosságát nézzük, akkor valószínűleg letöltendő börtönbüntetésre ítélték volna. Ezt azért mondom így, hogy akik most hasonló helyzetben vannak, tudják, hogy milyen következmények várhatnak rájuk.

A sziput végül sikerült letennem, de csak azért, mert egyszer csak megszűnt a hatása. Elkezdtem fújni és már nem éreztem semmit, így ettől megmenekültem, de ezután jött mindenféle más.

Akkoriban még nem voltak jelen Magyarországon a mostanában beszerezhető drogok, viszont beszerezhetőek voltak különböző fogyasztó tabletták, amik amfetamint tartalmaztak. Mindenfélét használtam, miközben azzal nyugtattam magam, hogy ha maga a szer nem is legális, de mi a baráti társaságban „legalizáltuk” a használatukat. Persze nem beszéltünk erről senkinek, de nem éreztük a bennük rejlő veszélyt. Fellépésekkor különféle anyagok kombinációját használtam azért, hogy oldjam a szorongást, legyőzzem a lámpalázat. Ezek segítettek abban is, hogy felpörögjek és energikusan végig tudjam csinálni a koreográfiát is, miközben énekelek. Megalapítottam az ETA nevű punkegyüttest, aminek a frontembere lettem. Abban a szubkultúrában elég híresnek, polgárpukkasztónak és rendszerellenesnek számítottunk. Az, hogy ezeket a drog kombinációkat használtam, akkor még nem

mutatkozott meg az egészségemen, a mentális állapotomon. Pedig annyi év szípu után egy csoda, hogy egyáltalán maradt ép agysejtem.

Aztán képbe került a heroin, ami a későbbiek folyamán egyre inkább előtérbe került. Így utólag látom, hogy mennyire kényszeres és megszállott voltam függőként, hiszen nekem első használatra a heroin egyáltalán nem jött be. A barátaimnak viszont igen, elkezdtem irigykedni, hogy ennyire felszabadultak, elbódultak és élvezik, engem pedig csak elfog a hányinger, vagy a hányás. Aztán megfejtettük, hogy az én szervezetem érzékenyebb rá, és nekem kevesebb is elég. Így már én is el tudtam érni azt a vágyott állapotot és ezáltal meglett a választott szerem. Minden fajtáját használtuk, a metszett mákot, a mákteát, a köhögés gátlókat, kodein készítményeket, amit csak be tudtunk szerezni, azt használtuk. Később áttértem az intravénás használatra. Mindemellett belépett a képbe az amfetamin is (speed, spuri), a kettő együtthatása a speedball, az volt a legkeményebb, a végkifejlet. Használtam kokaint, kipróbáltam a crack-et. Azért pedig, hogy a lejövő fázisban ne legyenek elvonási tüneteim, mindig ittam és gyógyszert szedtem (benzodiazepin). Leginkább a Rivotril-ra álltam rá, ami fokozatosan oly mértékben toleranciát alakított ki, hogy a végén már a 2 mg-osból 10-100 szemet (egy üveggel) is leöntöttem egyszerre.

Abban az időben tisztában voltatok vele, hogy melyik drognak milyen hatása van hosszú távon a szervezetetekre? Volt erről elérhető információk, tapasztalatotok?

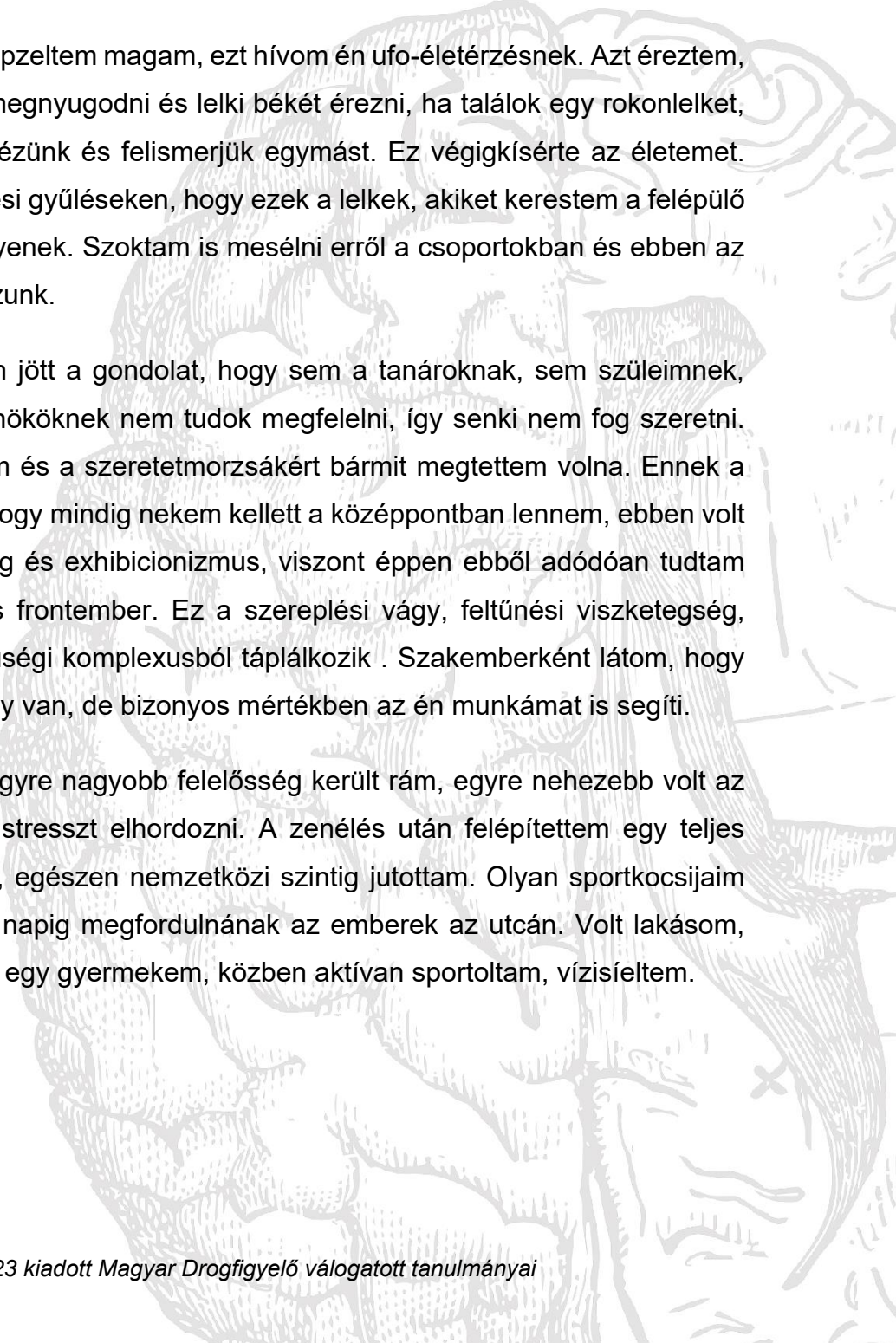
Abban az időben - a 80-as években - igazából nem lehetett hozzájutni ezeknek a drogoknak a hatásmechanizmusához. Nyilván magunkon észrevettünk hatásokat, hogy melyik mit okoz. Hogy az alkohol durva kontrollvesztett állapotot okoz, hogy a fű mindig azt az érzést erősíti fel, amiben éppen van az ember – ha éhes, kirámolja a hűtőszekrényt, ha zenét hallgat, akkor azt érzi, hogy az a legjobb szám a világon, aztán másnap visszahallgatja és kiderül, hogy nem is úgy van. Másnap pedig sokszor ott a végtelen ürességérzet. Ha az ember mondjuk pánikol, vagy kialakul nála egy üldözési mánia, akár egy ellenőrzés, rendőri intézkedés, vagy lebukási veszély kapcsán, akkor az erősödik fel. Nekem a tartós fűhasználat azt okozta, hogyha a legjobb barátaimmal ültem egy asztalnál, azt feltételeztem, hogy azok, akikben a legjobban megbízok, összesúgnak a hátam mögött és rólam beszélnek. Onnantól kezdve, hogy ez a pánik

és üldözési mánia megjelent nálam, minden használat ezt az érzést hozta elő, mindig ez ugrott be. Ezt nem is tudtam leküzdeni. Azt, hogy mennyire kényszeres a fű használata is megmutatja, hogy hiába volt mindig ez rossz érzés bennem, még hosszú évekig használtam. Azért volt könnyebb a végén abbahagyni, mert tudtam, hogy már rég nem jó. Már rég nem okozott jó érzést, már nem okozott semmiféle pozitívumot, már rég nem hatott úgy rám, mint az elején. Egyszerűen csak jött a pánik, hogy ki mit gondol rólam, biztos lebuktam, észrevették, hogy vörös a szemem és biztosan csak rólam beszélnek. Én meg mindig adtam neki még egy esélyt, hogy hátha....

A szipuról tudtuk, hogy nagyon veszélyes, hogy nagyon káros, viszont mégis benne ragadtunk. Az ópiátszármazékokról, főleg a heroinról azt is tartottuk, hogy még tartósít is, konzervál, pozitív tulajdonságai vannak. Nem láttunk nagy veszélyt benne, akkor nem láttuk, hogy a későbbiek folyamán milyen következményei lesznek.

Neked mi volt az a hajtóerő, az a hiány, amiből adódóan te fogyasztottál, függővé váltál?

Nagyon jól fogalmaztad meg, hogy mi volt az a hiány... Mert igazából a drog helyett nincs semmi, a drog van valami helyett. Ez egy hiánypótlás, egy menekülés. Miután én feldolgoztam a múltamat rájöttem az okokra, a kiindulópontokra. Én egészen visszavezettem nem csak a gyerekkorhoz, hanem a magzati korhoz. Ugyanis a magzat anyagcsere szinten a köldökzsinóron keresztül össze van kötve az anyával. Akármilyen fejletlen még az idegrendszere, mindent megérez, a stresszhormonokat, a kortizolt, minden más egyéb dolgot is. Ha nem ideális tehát a szülők hozzáállása, ha veszekednek, konfliktusos a várandósság, kiabálnak, megcsalás, bántalmazás történik, vagy ha az anya alkoholizál, dohányzik, az mind hatással van a magzatra. Én már a magzati korban sérültem, traumatizálódtam, aztán a születésem sem volt zökkenőmentes. Az utolsó pillanatban oxigénhiánnyal, a köldökzsinórral a nyakam körül születtem. Szóval, ha valakinek valamilyen rendellenessége volt születéskor és az első, természetes megküzdési stratégiát nem tudta sikeresen elsajátítani (természetes szülés), vagy nem megfelelően ment végbe a folyamat, akkor nagy valószínűséggel ezek hatással lesznek az ember személyiségére. Nekem ez egyfajta magyarázat arra, hogy miért és hogyan alakultak ki azok a megmagyarázhatatlannak tűnő gyermekkori érzések, mint az elvetettség, mellőzöttség, kisebbségi



komplexus, alacsony önértékelés, - önbecsülés, alkalmatlanság érzete, és az ebből kialakult szeretethiány. A szeretethiány olyan meghatározó aspektus, aminek kompenzációja lehet a túlzott megfelelési kényszer, a bizonyítási vágy. Ezek a meghatározó gyerekkori életérzések nálam azt is okozták, hogy idegennek éreztem magam. Volt a világ és voltam én, és nem tudtam megfelelni a világ elvárásainak, ebből jött a meggyőződés, hogy a világ az adósom. Én állandóan szenvedek, félek, szorongok és mivel nekem adósom a világ, elvehetek bármit. Álomvilágban kezdtem élni, azt gondoltam, hogy nem is a szüleimtől származom, teljesen kívülálló vagyok és emiatt vagyok ennyire

rosszul. Egy UFO-nak képzeltem magam, ezt hívom én ufo-életérzésnek. Azt éreztem, hogy csak akkor fogok megnyugodni és lelki békét érezni, ha találok egy rokonlelket, akivel majd egymásra nézünk és felismerjük egymást. Ez végigkísérte az életemet. Aztán rájöttem a felépülési gyűléseken, hogy ezek a lelkek, akiket kerestem a felépülő társaim, mert ők ugyanilyenek. Szoktam is mesélni erről a csoportokban és ebben az érzésben valóban osztozunk.

Tizenhat éves koromban jött a gondolat, hogy sem a tanároknak, sem szüleimnek, sem pedig a későbbi főnököknek nem tudok megfelelni, így senki nem fog szeretni. Szeretet koldussá váltam és a szeretetmorzsákért bármit megtettem volna. Ennek a hajszolása odáig fajult, hogy mindig nekem kellett a középpontban lennem, ebben volt egy adag narcisztikusság és exhibicionizmus, viszont éppen ebből adódóan tudtam vezéregyéniség lenni és frontember. Ez a szereplési vágy, feltűnési viselkedés, szerintem a kisebbségi komplexusból táplálkozik. Szakemberként látom, hogy ez több kliensemnél is így van, de bizonyos mértékben az én munkámat is segíti.

Ahogy növekedtem és egyre nagyobb felelősség került rám, egyre nehezebb volt az ezzel járó feszültséget, stresszt elhordozni. A zenélés után felépítettem egy teljes életet, vállalkozó voltam, egészen nemzetközi szintig jutottam. Olyan sportkocsijaim voltak, amik után a mai napig megfordulnának az emberek az utcán. Volt lakásom, élettársam, született tőle egy gyermekem, közben aktívan sportoltam, vízisíeltem.

Mialatt ilyen szép mederben folyt az életed az alatt is folyamatosan fogyasztottál?

Szokták mondani, hogy egyszerre nem lehet két urat szolgálni. Nekem emellett a háttérben ott volt a használat mindvégig. Az üzleti élettel járó stresszt, feszültséget le kellett vezetnem. Magas életszínvonalon éltem, irigykedtek, felnéztek rám, mondták, hogyha gyerekük lesz, olyanra akarják nevelni, mint amilyen én vagyok. Ez nagyon ambivalens érzést váltott ki belőlem, mivel ők nem tudták, hogy közben én végig drogoztam. Aztán jöttek a veszteségek, mindent, amit felépítettem, elveszítettem. Otthonról is kidobtak, kitagadott a családom – mindent elloptam, eladtam.

Mi történt ezután?

Voltam terápián 2004-ben egy évig, de nem vettem komolyan, nem maradtam benne a közösségben, nem dolgoztam magamon, így visszaestem. Jött egy mélyrepülés, voltak állásaim, dolgoztam például pizzafutárként, de ott is elhatalmasodott rajtam a lopás és a kocsifeltörés. Börtönbe is kerültem 2009-ben, ültem egy évet, ott is égre-földre megesküdtem, hogy soha többet nem iszom, nem drogozok, de mikor szabadultam úgy ünnepeltem meg, hogy jól berúgtam. Jött az újabb mélyrepülés, majd újra elmentem terápiára, de igazából nem volt valós eredménye, mert kijöttem és inkább egy ilyen „megmutatom, hogy képes vagyok tiszta maradni és rendezni az életem” – féle szárazjózanság volt. Anyám, nővérem, volt élettársam és a lányom felé is bizonyítani akartam. De újra visszaestem és akkor jött a teljes önpusztítás, teljes önfeladás, minden mindegy alapon, elvesztettem mindent, mindenki elfordult tőlem, mert menthetetlen voltam, szinte mindenki - aki addiktológiával foglalkozott abban az időben - kezelt. Idővel megszakították velem a kapcsolatot, kitiltottak a kórházakból, amikor otthonról is kirúgtak, hajléktalanná váltam, éltem az utcán is, de szállóban is. Ez utóbbiban szabályokat szegtem, verekedtem, loptam, drogoztam, emiatt onnan is kitiltottak. Tulajdonképpen én zártam magam ki onnan, mert nem tartottam az együttműködési feltételeket. Csont és bőr voltam, hepatitis C-vel, 2 gyomorfekéllyel, egy lábfekéllyel, a kristálytól tátongó nyílt sebekkel a lábamon, amiken keresztül látni lehetett a sípcsontomat. Ekkor már a dizájner drogok is bejöttek a képbe: kristály, kati, ica, biofű, minden. Ekkor már 30 év önpusztítás után ott voltam teljesen leépülve az utcán. Még egy diler lakására fel tudtam menekülni, meghúztam magam, ő még ellátott

valamennyire, de már a drogokat se fogadta be a szervezetem, kimentem a boltba, vettem egy vodkát, de azt is kiöklendeztem.

Csak tartozásaim voltak, behajtó cégek kerestek, rendőrség körözött. Annyira undorító voltam, hogy még a többi hajléktalan is undorodott tőlem, csontik hullottak ki a lábamból. Aztán az utcán egy járókelő megsajnálta, hívta rám a mentőket, kiszállt a mentőorvos és mondta h egy kórház sem fog fogadni. Majd hála az isteni gondviselésnek a Merényi kórházban - ahol akkor még volt pszichiátria - fogadtak, szerencsémre ott volt az a doktornő, aki régebben Lipótmezőn kezelte, mondta, hogy Péter többször láttam már nagyon súlyos állapotban, de ennyire leépülve még soha. Aztán kezelni kezdett. Egy barátom bejött hozzám látogatóba, elmondása szerint ott először látta rajtam az életben maradási ösztönt, hogy szeretnék élni, felépülni.

Hogyan sikerült ilyen mélyről indulva felépülni? Mi jelentette a segítséget?

Korábban is voltam terápiákon, ismertem a programokat és tudtam, hogy mivel nézek szembe: önmagammal. A legnagyobb félelem önmagam megismerése volt, de elmentem Nágocsra, végigcsináltam a terápiát ami a 12 lépéses felépülési programra alapul. Elkezdtem feldolgozni a múltamat, megismerni a jellemhibáimat, feltárni a gyerekkori életérzéseim okait. Elkezdtem dolgozni a lépéseken. Az első négy lépés, kínokkal teli, gyötrelmes volt. Végigcsináltam, betartottam a program által javasolt feltételeket, 90 nap 90 gyűlés, volt szponzorom/segítőm és a hetedik hónap végén ott voltam a szobában, ahol egy spirituális, Istenélményem volt, azt éreztem, hogy akármennyire is velejéig romlott gazemberré váltam, mégis van egy lehetőségem egy új életre, megtisztultam. Megtértem és úgy gondoltam, hogy tiszta lappal újakezdem az életemet és mások szolgálatába állok. Kiköltöztem Pécsre felvettem a kapcsolatot a Bázis Addiktológiai Szolgálattal, beköltöztem egy félutas házba és az ottani szabályrendszer is betartottam: A hármas absztinenciát, hogy járok csoportra, hogy dolgozok a felépülésemen. Szociális asszisztensnek tanultam, elmentem a gyülekezetbe, biblia iskolába, mellette dolgoztam, le kellett raknom az alapokat az életemben, hogy nem az van, amit én gondolok, nem mehetek a saját fejem után, hanem vannak szabályok, amiket be kell tartanom. Egészen addig nem dolgoztam még soha alkalmazottként, de ezáltal alázatot tanultam, engedelmességet,

együttműködést. A munkám és az iskola mellett önkénteskedni kezdtem a Bázisban. Az ottani főnököm készítette fel a hivatásomra és mikor elvégeztem az iskolát mentor lettem. Ott kezdtem el kliensezni, addiktológiai témájú csoportokat tartani.

Megismertem azt a nőt, aki mellett el tudtam köteleződni, megkértem a kezét, elvettem feleségül. Visszaköltöztem Budapestre és most már két éve előretolt helyőrsége vagyok a Bázisnak. A Nyíró Gyula Kórházban tartok addiktológiai csoportot és a Bázis felé gondozok elő klienseket. Mellette elhelyezkedtem az egyik televíziós csatornánál, mint kameraman. Ezen felül pedig szívügyem a Fecske Egyesület, ahol az Útitárs Szolgálat munkatársaként az Empatika csoportot vezetem. Ez számomra igazi hivatás. Hatalmas öröm és siker, ha megtapasztalom, hogy mások az én mentori szolgálatomnak köszönhetően épülnek fel.

A 30 év függőség így már nem tűnik eltékozolt időnek, hanem egy olyan tapasztalat, amiből merítve tudok most segíteni. Így lett értelme az egésznek. Sokszor egy volt függőt jobban elfogadnak a kliensek mentornak, ezáltal a saját tapasztalataim is hozzájárulnak a gyógyulásukhoz. Persze fontos volt, hogy megtanuljam, megértsem szakemberként is a függőség hátterét, működését.

Érezhető, hogy az Empatika csoport nagyon fontos számodra, mesélnél egy kicsit róla?

Maga az Empatika elnevezés egy mozaikszó, amiben benne van az empátia – az együttérzés, amire mindenkinek szüksége van. De többet is jelent ennél, mert el van rejtve benne a „passió” is, ami szenvedést jelent, de ugyanakkor a „pátosz” is, ami az emelkedettséget, felemelkedést jelenti. A Patikában pedig benne van minden, amit a halálhoz, vagy az élethez gyógyszer szinten meg lehet kapni.

A Fecske egyesületen és az Útitárs Szolgálaton belül volt egy kezdeményezés, hogy csináljunk a nyolcadik kerületben élőknek férfi csoportot, amiben mindenki megoszthatja az érzéseit, gondolatait, őszintén beszélhet, lehetnének benne trauma feltárások – ugye nagy igazság az, hogy annyira vagyunk betegek, amennyi titkunk van. Aztán közbeszólt a koronavírus járvány, így nem tudtuk úgy és akkor elindítani, ahogyan terveztük. Időközben aztán újragondoltuk és kiterjesztettük a programot, ami

már nem korlátozódik csak a nyolcadik kerületi lakosokra, bár az üléseket itt tartjuk, a Kálvária tér 18. szám alatt.

Az első klienseket, csoporttagokat a családlátogató mobil-teamünk munkássága hozta, a járvány alatt kimentünk a szegény, rászoruló családokhoz, akiket szükségük szerint segítettünk, miközben lelkileg is támogattuk őket. A másik találkozópontra az ügynevezett prevenció asztalunk lett, amivel kitelepültünk közterületre és vagy odajönnek hozzánk, vagy mi szólítjuk meg azokat, akiknek szüksége lehet információra, vagy egy jó beszélgetésre. Kiderült, hogy nagyon sok érintett van, nagyon sok szerhasználó (bevallottan, vagy nem bevallottan) és hozzátartozó. Szóval innen is volt kliensmerítés. Tehát most már bárhonnán várjuk a csoportra a résztvevőket: lehetnek bevallottan, nem bevallottan szerhasználók, fontolgatók, bizonytalanok, a csoporton való részvétel egyetlen feltétele a változtatás igénye. Vannak, akik előrébb járnak, már felépülőként vesznek részt az alkalmakon, vannak, akik még csak érdeklődnek. Minden péntekre készülök egy témával, mint például a függőség, a függő játszmák, a háritási minták, a szeretet, a boldogság, a lelkiismeret vagy a hit és félelem kérdése.

Amikor egy komolyabb témát együtt kielemezzünk és mindenki valamilyen szinten magára ismer az azért nem mindig annyira örömteli, szóval az alkalmakat színesítem önismereti játékkal is. Egy függőnek, akinek alacsony az önértékelése, önbizalom és szeretethiányos, annak nagyon fontos a sikerélmény és az öröm megtapasztalása. Ezek által a játékok által mindezt megtapasztalhatják, de persze utána azt is kielemezzük, hogy kiből milyen érzéseket, milyen tulajdonságot váltottak ki. Ezeket tudatosítjuk, átbeszéljük, így lesznek képesek a csoporttagok egyre inkább az önreflekcióna.

Tervben van, hogy az Empátia programot egy országos mozgalommá terjesztjük ki, hiszen a közösség a felépülés minden szakaszában nagyon fontos szerepet játszik, mindenkinek szüksége van rá. Szoktuk is mondani, hogy „Mi egymás sebeiben gyógyulunk”.

Mi az az üzenet, amit szeretnél átadni azoknak, akik még küzdenek a függőségükkel?

Igenis van kiút a függőségek rabságából. Az élet egy jellem kiképzőtábor, hit nélkül az ember jelleme nehezen fejlődik.

Merjenek segítséget kérni!

Az elmúlt hat év tapasztalatából kiindulva pedig az, hogy minden káros szenvedélytől meg lehet szabadulni, de azt a szabadságot szabadon is kell tudni tartani.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. <https://psycnet.apa.org/record/2022-86119-001>
2. <https://index.hu/fomo/2022/11/07/marihuana-kutatas-kreativitas-tevhit-mitosz/>