

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Interkulturális pszichológia és pedagógia

Tapasztalati szakértők, mint kortárs segítők a szenvedélybeteg kezelésben

A segítővé válás vizsgálata az interpretatív fenomenológiai analízissel

Kassai Szilvia

Témavezető: Prof. Dr. Rácz József

2015

Tartalom

I.	Bevezetés	3
II.	Elméleti bevezetés.....	5
	A. Interpretatív fenomenológiai analízis	5
	1. Az IPA.....	5
	2. Az IPA elméleti alapjai	5
	a) Hermeneutikai alapok: „a kontextualizált egyén”	5
	b) Fenomenológiai alapok.....	7
	c) Idiográfiai alapok.....	8
	3. Az IPA alkalmazása	9
	4. Az IPA és más kvalitatív módszerek.....	10
	a) Milyen kapcsolat van az IPA és más kvalitatív elemzések között a pszichológiában?	10
	b) Miben jelent újdonságot az IPA?	12
	B. A kortárs segítség	19
	1. A kortárs segítség fogalma	19
	2. A kortárs segítség kialakulása.....	20
	3. A kortárs segítség dinamikái	21
	4. A felépülés és segítség	23
	5. A segítség folyamata	24
III.	Vizsgálat.....	26
	1. A vizsgálat célja	26
	2. Az IPA vizsgálat menete	26
	a) A kutatás kérdései.....	26
	b) Félig-strukturált interjú	27
	c) Az interjúalanyok megoszlása.....	28
	d) Adatgyűjtés	29
	e) Elemzés módszere	30
IV.	Eredmények.....	32
	1. Kibontakozó témák elemzése	35
	a) Fordulópont 1	35
	b) A szerhasználat élménye.....	35
	c) Önjellemzés.....	36

d) Fordulópont 2: mélypont.....	36
e) „Felépülő én” és „segítő én”	37
f) A segítség élménye	38
g) Határok.....	39
h) A segítő kapcsolat előnyei és hátrányai.....	39
i) Képzés.....	40
V. Diskusszió	42
1. IPA módszerrel szerzett tapasztalatok megbeszélése.....	42
2. A tapasztalati szakértőkkel kapcsolatos vizsgálat megbeszélése.....	43
VI. Összefoglalás.....	46
VII. A kutatás korlátai.....	47
VIII. Irodalom.....	48
IX. Mellékletek.....	54
1. Interjú átirat.....	54
a) Zénó	54
b) Feri.....	61
c) Balázs.....	70
d) Sindy	75
e) Zsolt	85
f) Peti.....	93

Táblázatok, ábrák jegyzéke:

1. ábra: IPA publikációk száma évenkénti és területenkénti lebontásban (Forrás: Smith, 2011).....	9
1. táblázat: IPA publikációk által leggyakrabban vizsgált területek.....	10
2. táblázat: Kibontakozó témák 1.	33
3. táblázat: Kibontakozó témák 2.	34

I. Bevezetés

Dolgozatom témája a tapasztalati szakértők, a szenvedélybeteg kezelés új szereplőinek vizsgálata. Magyarországon az 1990-es évektől terjedt el ez az életúti rokonságon alapuló kortárs segítő modell (*Rácz és Lackó, 2008*), jelen esetben az életúti hasonlóságot a szenvedélybeteg múlt jelenti. Ez a segítő modell napjainkban jelen van a felépülés területén működő intézmények körében.

Elérési (outreach) programok tapasztalatai szerint a sorstárs segítők költségghatékonyabban dolgoznak, mint a fizetett klinikai stáb. Olyan személyeket is elérnek, akiket a „hivatásosak”, illetve az egészségügyi szolgáltatások nem, és érzékenyebbek társaik problémáira, hiszen jól ismerik a veszélyeztetett közösség kockázati tényezőit és azokat az aggodalmakat, amelyek miatt nem fordultak segítő szervezetekhez (*Rácz és Szabó, 2008* említi *Latkin, Hua és Davey 2004* munkásságát).

A segítés alapjául a „nem-szerhasználó, de függő” speciális identitás (*Rácz és Lackó, 2008. 99.o*) szolgál, melynek kialakulása egy tudatos identitás transzformáció következménye. Ennek során az egyén újraértékelve szerhasználó múltját elutasítja a „szerhasználó énjét”, mely „új és igazabb”, tiszta én kialakulásához vezet (*McIntosh és McKeganey, 2000*).

Kevésbé vizsgált terület azonban, hogy elválík-e személyiségben a tapasztalati szakértelem a felépülési folyamatától. A vizsgálat célja tehát a segítővé válás folyamatának és tapasztalatának megismerése.

A vizsgálat során kvalitatív interjútechnikát alkalmaztam a személyes életutak megismerésére, a Ráckeresztúri Drogterápiás Otthon és a Megálló csoport munkatársainak közreműködésével. A vizsgálatához és az adatok elemzéséhez az interpretatív fenomenológiai analízis (Interpretative Phenomenological Analysis – továbbiakban: IPA) módszertanát használtam.

Az IPA gyökereiben hermeneutikai elkötelezettséggel az egyént és tapasztalatait azok kontextusában vizsgálja, valamint idiográfiai elkötelezettsége az egyes esetek aprólékos elemzésére irányul. A fenomenológia adja az elemzés alapját, melynek célja, részletes feltárása annak, hogy a vizsgálatban résztvevő személy hogyan értelmezik a személyes és társadalmi világukat, valamint, hogy az adott tapasztalatok, események, helyzetek milyen jelentéstartalommal bírnak az egyén számára. A fenomenológiai megközelítéssel a résztvevő életvilágának megértése a cél, az egyén személyes tapasztalatának

vizsgálatával az egyén tárgyhoz, vagy eseményhez kapcsolódó saját értelmezésének megértése (*Smith és Osborn, 2007*).

Így a vizsgálat célja, a szerhasználat, felépülés és segítség személyes jelentéstartalmának megismerése mellett az IPA módszerének kipróbálása, első hazai alkalmazása volt: vajon alkalmas-e ez a módszer a tapasztalati szakértők droghasználói és segítői élményének értelmezésére?

II. Elméleti bevezetés

A. Interpretatív fenomenológiai analízis

(Interpretative Phenomenological Analysis - továbbiakban: IPA)

A vizsgálat célja a segítővé válás folyamatának megismerése, melynek vizsgálatára olyan módszer szükséges, melynek fókuszában az egyénben végbemenő folyamatok idiografikus elemzése áll. Az IPA módszertana azért alkalmas mindezek vizsgálatára, mert olyan jelenségek elemzésére ajánlott, mely az egyén jelentésközpontú, eseményekről alkotott saját értelmezését követi nyomon, valamint olyan tapasztalatokat vizsgál, melyek jelentése létfontosságú az egyén számára (*Smith, 2011*), mint (véleményem szerint) a szerhasználat és a tapasztalati segítség.

1. Az IPA

Az interpretatív fenomenológiai analízis, mely egy nemrég kifejlesztett kvalitatív vizsgálati módszer, egyre jobban ismert és alkalmazott a pszichológiában. Az IPA célja a személyes tapasztalatok és jelentéstartalmuk vizsgálata, valamint annak felderítése, hogy a résztvevő hogyan értelmezi azokat. Néhány példával illusztrálva az IPA kutatási kérdését: Mit jelent a diabétesz azok számára, akiknél ez az állapot fennáll? Milyen megtapasztalni a szívinfarktust (*Smith, 2011*)? Bár az IPA-val lehetséges bármilyen típusú tapasztalat vizsgálata, a gyakorlatban olyan tapasztalatoknál alkalmazzák, melyeknek jelentése létfontosságú az egyén számára (*Smith, 2011*). A vizsgálat a meg lévő módszerekhez ragaszkodva, azokat rugalmasan használja fel, így sokban nem különbözik a többi kvalitatív kutatási folyamattól. Ezért az IPA nem nevezhető különálló módszernek, inkább a fenomenológia egy sajátos módszere, egy álláspont vagy személelmód a kvalitatív adatelemzésben (*Larkin, Watts, Clifton, 2006*).

2. Az IPA elméleti alapjai

a) Hermeneutikai alapok: „a kontextualizált egyén”

Az IPA-nak elméleti gyökerei a hermeneutikához, a fenomenológiához, és az idiográfiához kötődnek. Az IPA hermeneutikai alapja Heideggerhez nyúlik vissza. Heidegger szerint az egyén a valóság része, és nem a világtól különállóan működő lény (*Larkin, Watts, Clifton, 2006* említi *Rennie, 1999* munkásságát). Mindez már Edmund

Husserl, a fenomenológiai megközelítés megalapítójának munkásságában megjelent, aki szintén mélységesen ellenezte a világtól „elszigetelt ego” képét. Ez a feltételezés csak az egyénben megjelenő folyamatok szubjektív vizsgálatát tenné lehetővé, míg más vizsgálatok annak objektív személetére törekednének. (Gyakran ezekkel a jelzőkkel különböztetik meg a főáramú pszichológiában a kvalitatív kutatást a kvantitatív módszerektől.) Husserl mindazonáltal ennek mélyebb megközelítésére törekedett, mely szerint a bármiről való objektív tudás megszerzésének útja egy olyan tudatos folyamat, melynek során elkerülhetetlenül találkozunk a világgal, mint az egyén tapasztalatának szerves részével. Heidegger (Husserl tanítványa) célja szintén az volt, hogy az „elszigetelt ego” kép minden maradékát eltávolítsa a hermeneutikai fenomenológiából, mert álláspontja szerint, a személy minden esetben „kontextualizált”. Szerinte hiba azt feltételezni, hogy az egyén számára megválasztható, hogy a környezet szomatikus és szemantikus részeivel kapcsolatot létesít-e, mert ezek a kapcsolatok alapvető részei az őt körülvevő világnak, ezért tagadja a szándékosság mentális alapját. Nem ugorható át a szubjektív szféra az egyébként jelentés nélküli világ meghatározásakor, mert mindig/már egy jelentés teli világ része az egyén. Röviden tehát, az egyén alkotórésze a jelentőségteljes világnak, ahogyan ez a világ is alapvető része az egyénnek. Heidegger által használt fogalom a *Dasein* az „jelenvaló lét”, melynek jelentése, hogy az egyén mindig egy adott helyen, mindig része egy jelentőségteljes kontextusnak (Larkin, Watts, Clifton, 2006).

Felhasználva Husserl fenomenológiáját valamint Heidegger emberi helyzet és megértés múlt által befolyásolt értelmezését Gadamer hangsúlyozza, hogy minden megismerés végső soron interpretatív és hermeneutikai (Holroyd, 2007). A gadameri hermeneutika egy új filozófiai és egyben egy új tudományos szemléletmódot körvonalaz, egy olyan valóságsszemlélet rögzítésével, melynek kiinduló- és végpontja a heideggeri *Dasein* (jelenvaló lét), vagyis az a belátás, hogy az emberi tudás nem egyszerűen csak megismerés, és az „nem a szubjektum egyik viselkedésmódja, hanem magának a jelenvaló létnek a létmódja” (Szabó, 2003 említi Gadamer, 1984,12.o.-t). A megismerés, tehát maga a létezés. Gadamer a heideggeri pozíciót kibővítette a dialógus és a nyelv irányába, így a hermeneutikájának középpontjában a lét, mint „beszélgetés” áll, mely nem egyszerű megnyilatkozás, hanem sokkal inkább szóváltás, értelmezés kapcsolódása értelmezéshez, mely során egy hermeneutikai kör jön létre (az egyik megnyilatkozás, a

másik megnyilatkozás fényében kap értelmezést). Az emberi értelmezés tehát, nem egyszerűen megismerési aktus, hanem az ember általános állapota (*Szabó, 2003*).

Heidegger és Gadamer is a nyelvet a hermeneutikai értelmezés szerves részének tekintette. A nyelv az, melyen keresztül a világ felfedezhető. (Az itt említett világ, nem a tudományos értelemben vett környezetet, hanem az életvilágot jelenti.) E nézet szerint a világ, egy olyan dolog, mely nem személytelen, hanem egyének között, a közös gondolkodás által létező szubjektív valóság, és a nyelv a közvetítő, mely lehetővé teszi ennek megismerését (*Holroyd, 2007*). Ezért ennek vizsgálatakor nem létezhet tiszta objektivitás, ugyanis az egyén által értelmezett valóság, „előértelmezett” valóság, amiről már valaki beszélt, amely azért létezik, mert valaki már jelentést adott neki (*Szabó, 2003*).

b) Fenomenológiai alapok

A fenomenológia egy filozófiai mozgalom, mely élő tapasztalatok elemzésén és a filozófusok azon egyetértésén alapszik, hogy a tapasztalatot a saját kontextusában kell vizsgálni (*Smith, 2011*). A fenomenológia vizsgálatának tárgya a valóság értelmezésének módja és a megélt tapasztalatok. A fenomenológiai filozófia legfontosabb értéke, hogy lehetőségek gazdag tárházát adja a pszichológia számára, a tapasztalatok vizsgálatáról és megértéséről (*Smith, Flowers és Larkin, 2009*).

Az IPA egy sajátos fenomenológiai módszer, mely annak feltáró jellegét hangsúlyozza, illetve azon akadályokat, melyek abból adódnak, hogy a kutató része a vizsgálat folyamatának (mely megkülönbözteti más vizsgálati módszerektől, pl. a diszkurzív elemzéstől). Ezért az IPA módszertanát használó kutatónak két céllal kell megközelítenie az adatokat. Egyrészt, a vizsgálati személy világának megértésével, illetve annak jellemzésével. Így az elemzés központjában a résztvevő adott eseményhez, kapcsolathoz, folyamathoz fűződő tapasztalata áll. Az elemzés során, ezen tapasztalatok elérése összetett folyamat és csak részben vihető végbe (*Larkin, Watts, Clifton, 2006*). Az IPA elismeri, hogy nincs egy közvetlen útvonal a tapasztalatokhoz, ezért a kutatás célja, hogy inkább „tapasztalat közele” legyen, mint „tapasztalat távoli” (*Smith, 2011*). Más szavakkal, az elemzési folyamathoz nem elegendő a résztvevő beszámolója – mely a résztvevő és kutató interakciójából származik – így a kezdeti szakaszban az elsődleges cél, hogy egy koherens, pszichológiailag alátámasztott „leírást” adjon, mely olyan közel áll a vizsgálati személy valódi nézőpontjához, amennyire az csak lehetséges. Másrészt az IPA célja egy még nyitottabb értelmező elemzés létrehozása, mely a „kezdeti leírást”,

egy tágabb szociális, kulturális és elméleti kontextusban helyezi el. Ezen másodrendű folyamat, értékelő és fogalmi magyarázattal egészíti ki a résztvevő értelmező tevékenységét. Ez az értelmező elemzés lehetőséget ad a kutatónak, hogy az adatokat elméleti úton megközelítve, átgondolja, hogy mit jelentenek ezen következtetések, és az adott helyzettel kapcsolatosan kifejezett érzelmek a résztvevő számára (*Larkin, Watts, Clifton, 2006*).

További nehézséget jelent empirikus vizsgálatot végző pszichológusnak, hogy az elemzés alapja nem a saját, hanem valaki más tapasztalata. A tapasztalat nem értelmezhető egyenesen a résztvevő által hangsúlyozott elemekből, ezért ez a kutató részéről egy elkötelezett és értelmező folyamatot igényel, mely hermeneutikai perspektívával kapcsolja össze az IPA-t. A nehézség egyrészt abból adódik, hogy a tapasztalathoz való hozzáférés a résztvevőtől származik, aki szintén részt vesz abban, hogy értelmezze a történéseket. Ezért Smith (2011) ezt a folyamatot „duplaértelmezésnek” nevezi, ahol a kutató azt értelmezi, ahogyan a vizsgálati személy értelmezi a jelenséget (*Smith, 2011*). Ezt a második, immár tudatosan és szisztematikusan végzett értelmezést tekintik az IPA reflektív fenomenológiai attitűdjének (*Smith, Flowers és Larkin, 2009*), szemben az interjúalanyok pre-reflektív, Husserl kifejezésével élve, természetes beállítódottságával (*Smith, Flowers és Larkin, 2009*).

c) Idiográfiai alapok

Az IPA gyakran idiografikus megközelítést használ. Ez a kifejezés hagyományosan az egyes személyek pszichológiájának tanulmányozásával kapcsolódik össze, azonban mindez egy szélesebb körű funkciót szolgál, nevezetesen, hogy a vizsgálat során megkülönböztesse a konkrét helyzeteket az általános helyzetektől. Így tehát, bármilyen konkrét helyzet vagy esemény vizsgálata szintén idiografikusnak nevezhető. Az IPA gyakran mindkét jelentésből merítve, azt vizsgálja, hogy egyes egyének hogyan kezelnek, egy adott, életük során felmerülő különös helyzetet (*Larkin, Watts, Clifton, 2008*). Az IPA, tehát elkötelezett az iránt, hogy az adathalmaz minden egyes esetét részletesen elemezze. Ez gyakran esettanulmányok készítésében nyilvánul meg, mely mélyrehatóan vizsgálja az egyes ember tapasztalatait. Még gyakrabban az IPA részletes elemzéssel mutatja be az esetek között felmerülő tematikus mintázatokat. Ebben az esetben a legjobb IPA tanulmányok egyensúlyt teremtenek az adatok összetartozó és szerteágazó részei

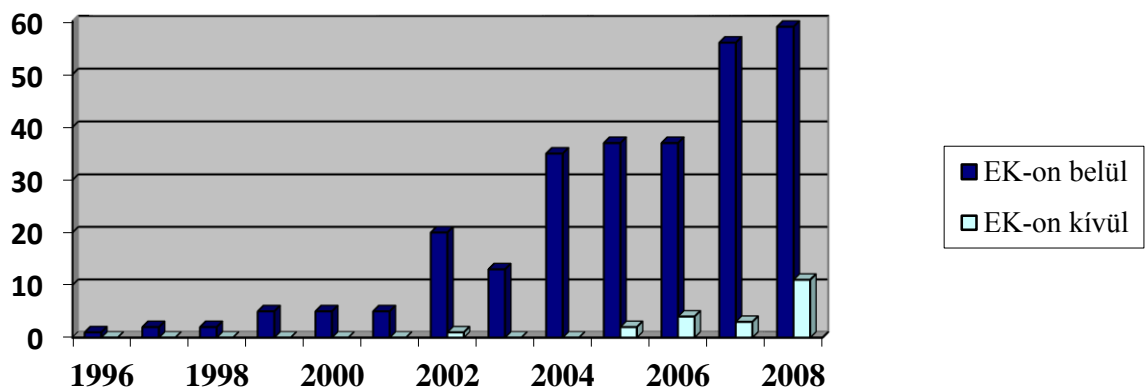
között, nem csak bemutatva ezek megosztottságát, hanem rámutatva arra, a különös módra, ahogyan ezek jelen vannak az egyénben (Smith, 2011).

3. Az IPA alkalmazása

Az első IPA módszertant alkalmazó cikk 1996-ban jelent meg, egy 2008-as összesítés alapján, addig az évig összesen 293 tanulmány alkalmazta (Smith, 2011). A tanulmányok többsége az Egyesült Királyság területéről származott (1. ábra), a maradék 7% is angol nyelvterületről. Fontos kiemelni, hogy nem ez az egyetlen kvalitatív pszichológiai vizsgálati módszer, mely az Egyesült Királyság területéről származik.

Smith (2011) által végzett összesítés alapján az IPA módszertant használó kutatások nagy része az egészségpszichológia témakörén belül végez vizsgálatokat (1. táblázat). A betegségből származó tapasztalatok, - melyek alapja testi és nem mentális tünetek - vizsgálata alkotja a tanulmányok 24%-át. Egy másik nagyobb része a tanulmányoknak az egészség/klinikai valamint tanácsadás pszichológia témaköréhez tartozik. Azonban ez nem meglepő, mivel az IPA az egészségpszichológiából nőtte ki magát. Továbbá mindennek alapját a megélt tapasztalatok adják, egy olyan jelenséggel kapcsolatban, melyek az egyén számára létfontosságúak, a betegség tapasztalat pedig jelentős részt képez az egyén életében.

1. ábra: IPA publikációk száma évenkénti és területenkénti lebontásban (Forrás: Smith, 2011)



1. táblázat: IPA publikációk által leggyakrabban vizsgált területek¹

Téma	Megjelent tanulmányok száma
Betegséggel kapcsolatos tapasztalatok	69
Pszichés distressz	45
Terápiás tapasztalatok	18
Evési zavarok	11
Addikciók	4
Alkohol	4

4. Az IPA és más kvalitatív módszerek

a) Milyen kapcsolat van az IPA és más kvalitatív elemzések között a pszichológiában?

Reicher (2000) megkülönbözteti diszkurzív kvalitatív módszereket az IPA-tól, amely, ahogyan láthattuk tapasztalati módszereken alapszik. A résztvevők elbeszéléseiből készült elemzés célja, a résztvevők velük történt eseményekre adott kognitív és affektív reakciók megismerése. Az IPA tehát kapcsolatot feltételez a tapasztalat –ahogyan a résztvevő beszél róla és értelmezi azt – valamint a tapasztalatra adott érzelmi reakció között. A diszkurzív elemzés, (mely inkább szociológiai megközelítésű) ezzel szemben azokra a nyelvi eszközökre fókuszál, mellyel a résztvevő kifejezi a tapasztalatait, és/vagy az elbeszélés során használt a társalgási jellemzőkre (Smith, 2011). Valamint arra, hogy

¹ Részlet: Smith (2011) 13.o. 3. sz. táblázat

az adott fogalom különböző konstrukciói hogyan jelennek meg a beszámoló során, és e konstrukciók funkciójára fókuszálva vizsgálja a fogalom interakcióban betöltött szerepét, melyen keresztül elérhető az adott fogalom tágabb kulturális közegbeli szerkezete is (*Larkin, Watts, Clifton, 2006*).

Az IPA és a diszkurzív elemzés is erősen nyelvi alapú, és bár mindkettő a résztvevő beszámolójának közvetlen elemzésén alapul, értelmezési keretük más. Míg az IPA kutatók beszélgetnek az interjúalanyokkal, és elemzik azt, amit mondanak, annak megismerése céljából, hogy hogyan értelmezik a saját tapasztalataikat, a diszkurzív elemzők azt vizsgálják, hogyan építi fel a beszámolóját az interjúalany (*Smith, 2011*).

Az IPA módszertanának alkalmazásakor is fontosak azok a nyelvi eszközök, melyekkel a vizsgálati személy kifejezi a gondolatait, azonban a résztvevő beszámolója, már a „dupláértelmezési folyamat” (*Smith, 2011*) része, melynél fontosabb az, hogy a résztvevő számára az adott jelenség milyen jelentést tartalommal bír, valamint az értelmezés módja is az elemzés tárgya. Így az interjúalany által használt nyelvi eszközök nem az elemzés alapját adják, hanem egy kulcsot az értelmezéshez.

Az IPA megkülönböztethető a Grounded Theory (Megalapozott Elmélet) megközelítésétől. Az IPA meglévő elméleti konstrukciókhoz kapcsolódik, és a kutatás folyamata egy rögzített kutatási kérdéshez fűződik (*Larkin, Watts, Clifton, 2006*), míg a Grounded Theory alkalmazása során a kutató az adatok által generált saját fogalmait használja az elemzéshez, ahelyett, hogy más koncepciókat erőltetne rá (*Glaser, 2002*). Azonban az IPA részben hasonlít a Megalapozott Elmélet azon megközelítéséhez, hogy újdonságot vizsgál, valamint a meglévő kutatási módszereket rugalmasan kezeli, de ragaszkodik meglévő módszerekhez, eredményei beilleszthetők az eddigi koncepciókba, kiegészítve az előző kutatások eredményeit.

A narratív pszichológia módszertana számos ponton megegyezik az IPA módszertanával, de van néhány különbség. A narratív pszichológia azon változata, mely az elmúlt évtizedben került kidolgozásra, (mely László János, Ehmann Bea, Péley Bernadett, Pólya Tibor munkásságához kötődik) kísérletet tesz a humán- és természettudományok két kultúrájának (*László, 2008* említi *Snow, 1993*) összeillesztésére. Abból indul ki, hogy a pszichológia számos területe, így a személyiség vagy a társadalmi és kulturális folyamatok tanulmányozása a jelenségek bonyolultsága okán megköveteli a sémaszerű értelmező és analitikus módszerek alkalmazását. Mindenekelőtt komolyan veszi a nyelv és pszichológiai folyamatok, valamint az elbeszélés és identitás közti kapcsolatot (*László,*

2008). A narratív pszichológia alapja az elbeszélés elemzése, mely megteremti a kapcsolatot a személyes és szociális világ között. Az elbeszélés nem azt tárja fel, ami történt, hanem azt a „történetet” mely az elbeszélő számára elérhető az adott eseményről. Az elbeszélés minden esetben tartalmaz értékelést, mely által felfedezhető a beszélő viszonya az eseményhez (Péley, 2002). Egy narratív pszichológiai vizsgálat során Péley (2002) azon feltételezéssel, hogy az illegális szerhasználat háttérében korai tárgykapcsolatok zavarai állnak, a vizsgálati személyeket olyan epizódok elbeszélésre kérte, melyben a szelf-tárgy reprezentációk kifejeződnek. (A narratív pszichológia ezen a ponton megkülönböztethető az IPA módszertanától, melynek során a vizsgálati személy nem csak elbeszéli a személyes tapasztalatait, hanem értelmezi is azokat.) A narratív elemzés ezen formája formális-strukturális tartalomelemzés, mely a szövegstruktúrájának a jelentés létrehozásában játszott szerepére irányul (László, 2008 említi Pólya, 2008 munkásságát). A narratív elemzés egy másik formája a tartalomelemzés, mely mennyiségi elemzést vizsgálva gyakorisággal dolgozik. Ez a kvalitatív és kvantitatív módszerek határán elhelyezkedő exploratív-interpretatív tudomány pszichológiai elemzésének megbízhatóságát a számítógép használat biztosítja. Ennek eredményei, azonban felszíni érvényességűek, melyeket más pszichológiai eszközökkel szükséges igazolni. Ennek célja tehát, az elérhető megfigyelési egységeken belüli új szempontok felfedezése (Ehmann, 2002).

Az IPA, aprólékosan elemezve a vizsgálati személy beszámolóját, az adott személy jelentésalkotásáról árnyalt képet adva, nem tesz általánosító kijelentéseket, nagyobb társadalmi csoportról (Smith és Osborn, 2007), melyben különbözik a fent említett tartalomelemzés módszerétől. Ez azért fontos, mert pl. jelen kutatás által vizsgált segítőtve válás folyamata, a vizsgált hat segítő beszámolójában is különbözőképpen alakul. Ezért nem jelent problémát, ha a kutatás eredményei nem tartalmaznak nagyobb társadalmi csoportra általánosítható eredményeket, mert a személyes jelentéstartalommal való foglalkozás – ha tartalmaznak is közös mintázatokat, egyéneknél eltérnek – a vizsgálat fókuszát a társadalmi csoportról az egyénre tereli, akiről a kutatás eredményeképpen konkrét állításokat fogalmaz meg.

b) Miben jelent újdonságot az IPA?

Az IPA az említett különbségek mellett számos új módszertani megközelítéssel gazdagítja a kvalitatív pszichológiai kutatás eszköztárát. Ezek az eszközök biztosítják a

vizsgálat során, hogy a résztvevők a legrészletesebb leírását adják tapasztalataiknak, valamint ezeket a kutató a leghitelesebb módon tudja értelmezni. A következőkben ezek az új módszertani megközelítések közül néhány, példákon keresztül kerül bemutatásra, a teljesség igénye nélkül.

(1) *Kreatív módszertani megközelítés*

A legtöbb kvalitatív kutatási módszer előírásokat tartalmaz az adatgyűjtési eljáráshoz. Ez alól az IPA sem kivétel, de túl ezeken a korlátokon, teret biztosít a kutatónak a reflexivitásra, a kreatív módszertani megközelítésre. Ez lehetővé teszi a kutatónak, hogy mélyrehatóan vizsgálja, azt, hogy a vizsgálati személyek hogyan adnak jelentést a tapasztalataiknak, így bármilyen ötletes módszer, mely a tapasztalatok aprólékos elemzéséhez járul hozzá eredményes lehet (*Smith, Flowers és Larkin, 2009*).

Shinebourne és Smith (2011) például vizsgálatukban a résztvevőket képek rajzolására kérték, mely lehetővé teszi, hogy kifejezzenek olyan érzéseket, és jelentéstartalmakat, melyeket nehéz szavakba önteni, mert megfoghatatlanok, vagy még nem végig gondoltak. A 6 női résztvevőt – akiket felépülő programokból toboroztak - arra is kérték, hogy hozzanak magukkal egy korábbi képet, mely betekintést enged a felépülésük egy korábbi szakaszában átélt élményeikbe. Ez lehetőséget adott arra, hogy összehasonlítsák ezt a két különböző időpontban készült képet, melyeket az identitásban bekövetkezett változás és felépülési folyamat összefüggésében vizsgáltak. Az interjúk során vizsgált rajzok esetében a színválasztás értékelése meghatározó elemzési szempont volt. A függőség ábrázolása gyakran sötét, fekete színválasztással párosult.

A felépülés korábbi szakaszában a Gillian, - az egyik interjúalany – által készített képek, sötétséget, elhagyatottságot jeleznek, sötét dzsungelt, melyben a gonosz leselkedve arra vár, hogy visszarántsa őt a sötétségbe, tehát a függőség kísértése mindig jelen van. Ez a kép összefügg a 12 lépéses felépülési programmal, mely szerint a függőség állandóan fennálló állapot, így a felépülés egy folyamatos munka, mely a visszaesés állandóan fennálló lehetőségét veti a jelenre. Az interjú alatt készült kép ezzel szemben, egy idilli szigeten helyezi el az interjúalanyt, ahol az újrakezdés lehetősége ad erőt a felépüléshez.

(2) *Metafora*

Az IPA alkalmazása során gyakran találkozunk az interjúalanyok részéről metaforák használatával. A metafora egy fontos eszköz arra, hogy részekben adja át azt, amit egészében nehéz megfogalmazni (*Shinebourne és Smith, 2009* említi *Lakoff és Johnson, 1980* munkásságát). A szenvedés és a betegség tapasztalatának átadásában fontos szerepet tölt be a metafora, mert segítséget ad a nehezen megfogható tapasztalat értelmezéséhez az átvitt értelemben történő megfogalmazás. A metaforák tehát egy hidat biztosítanak a tapasztalatok egy új szintű megközelítéséhez (*Shinebourne és Smith, 2009* említi *Radley és Chamberlain, 2001; Kirmayer, 1992* munkásságát).

Shinebourne és Smith (2009) azt vizsgálták, hogyan jelenik meg a függőség tapasztalata, és az azzal járó érzések, gondolatok, valamint az alkohollal kapcsolatos tapasztalatok milyen hatással vannak az öntudatra. Egy interjúalany áll a vizsgálat középpontjában, kinek alkohol függőséggel kapcsolatos tapasztalatait három egymást követő interjú során vették fel.

Az alkohollal kapcsolatos tapasztalatát a vizsgálati személy, Alison a tenger metaforával írja le, instabilitást, elveszettséget él át, az alkohol, mint egy hullám jelenik meg, ami felkapja. . A „folyadék képek” jelzik az alkohol jelenlétét az életében, (mely szintén folyadék), ugyanakkor a stabilitás és biztonság iránti vágy a szárazföld, part és kunyhó metaforák képében jelenik meg. A víz egyszerre jelent veszélyt, mely elnyeli, ugyanakkor lehetőséget, izgalmas élményekre, felfedezésre, ha felkapják a hullámok. A metaforák jelzik Alison ambivalens érzéseit az alkohollal kapcsolatban, mert állandóan ingadozik a tenger és a szárazföld között.

(3) Esettanulmány – egyes esetek aprólékos elemzése

Shinebourne és Smith (2009) vizsgálata jó példa a metaforák használata mellett az idiografikus elemzésre. Az adathalmaz egyes elemeinek részletes bemutatása és elemzése során esettanulmányokat készítenek az szerzők (*Smith, 2011*). Egy ilyen elemzés annak értelmezésére irányul, hogy az interjúalany hogyan kezel, egy élete során felmerülő különös helyzetet (*Larkin, Watts és Clifton, 2008*). Az idiografikus megközelítés a fenomenológiailag komplex tapasztalat kibontására irányul (*Smith, Flowers és Larkin, 2009*).

A vizsgálatban (*Shinebourne és Smith, 2009*) résztvevő interjúalany – Alison – beszámolójából kiderül, hogy különböző én részei álltak egymással konfliktusban. Alison

a szerhasználat idejéből felidéz a „normális” énje mellett egy különálló karaktert, a „színész- táncosnőt” (showgirl) mely utóbbit csak az ivás útján tudott felszabadítani magában. Alison úgy emlékszik erre a karakterére, mint akit mindenki kedvel, ugyanakkor nem aggódik azért, hogy ki mit gondol róla. Később az interjú során kiderül, hogy gyerekként testvéreivel táncoltak, de a szigorú szülői nevelés miatt abba kellett hagyniuk, elnyomva ezt az én részt, már gyermekkorában. Alison célja az ivással, ennek az én résznek az elérése, de ez gyakran konfliktust eredményez, azzal az erőfeszítéssel, hogy csökkentse az ivást. Így amíg arra törekszik, hogy ne legyen „az a személy”, addig elveszik szelfjének önálló részei között.

Az IPA erőssége tehát az ilyen szubjektív-érzelmi tapasztalatok részletes, idiografikus bemutatása, mely esettanulmányokat a metaforák tesznek árnyaltabbá.

(4) *Dupla értelmezés (double hermeneutic)*

Az IPA elemzési folyamatának alapját a dupla értelmezés (double hermeneutic) adja. Ez a folyamat az elemzőnek kettős szerepet tulajdonít. Egyrészt a vizsgálati személy perspektívájából szemlélve az eseményeket, célja egy „bennfentes” perspektíva elérése. Másrészt, a kutató célja – mivel ő nem a vizsgálati személy, aki a tapasztalatokhoz a hozzáférést biztosítja – a tapasztalatok egy más szögből való értelmezése, egy „kérdőí” perspektíva elérése, melynek célja az egyes részek összeillesztése. Ezen másodrendű folyamat során az elemzés már nem kizárólag arról szól, amit a résztvevő mondott, hanem elmozdul az értelmező munkát végző kutató nézőpontja felé (*Smith, Flowers és Larkin, 2009*).

Watson és Parke (2011) heroin függőségből felépülő nőket vizsgáltak az IPA-val. 5 női interjúalany beszámolójában az elszigeteltség majd a későbbi szerhasználat miatti „fekete bárány” érzés kifejezése közös pontokként jelentek meg. A másodrendű értelmezési folyamat során szerzők a vizsgálati személyek tapasztalatát vizsgálva kiemelik, hogy a szerfüggőség ezen sztereotipikus felfogása a saját családjukból eredhet, mely vezethetett az interjúalanyok beszámolójában megjelenő olyan érzéshez, mint értéktelenebbnek érzik magukat másoknál. Ez az interjúalanyok elmondása alapján gyakran a náluknál jobb helyzetben lévő testvéreikkel való összehasonlításból ered, akikre a szülők büszkék voltak, akik több mindent értek életük során, vagy csak jobb megküzdési stratégiákkal

rendelkeztek, akikkel szemben a szerhasználó másik gyerek szégyen volt a család számára.

Az interjúk során a rossz anya-lánya kapcsolat is megjelenik a szerhasználat okaként. Anne az interjú során felidézi, gyermekkorát, amikor a nagyszüleivel szorosabb volt a kapcsolata, mint a saját szüleivel. Amikor nagymamája meghalt, a szülők tiltására nem vehetett részt a temetésen, ezért becsapva érezte magát. Az elemzés során a szerzők kiemelik, hogy Anne-t szülei az elbúcsúzás lehetőségétől fosztották meg, kizárva őt a családi gyászból, növelve benne a kitaszítottság és „fekete bárány” érzést.

(5) *Kibontakozó témák, fő témák (emerging themes, master themes)*

Az IPA-val végzett vizsgálatok adatainak elemzésekor a kutató jegyzeteket készít, melyeket az elemzés egy következő szakaszában az adat mintázatainak megfelelően kibontakozó témákba (emerging themes) csoportosít. A folyamat során a kutató egyszerre csökkenti az adatmennyiséget, és törekszik a komplexitás fenntartására, az összefüggések feltárására. Az eddigi résztvevő-orientált vizsgálatban a kutató értelmezése kerül középpontba, ezért a vizsgálat végül kettejük közös erőfeszítésének eredménye. Bár a kibontakozó témák megtalálása az elbeszélés egységes folyamának megtörésével jár, az egyes részekből áll össze a nagy egész, és az egész a részek vonatkozásában nyer értelmet. Az elemzett témák összevonásával keletkeznek a fő témák (master themes, *Smith, Flowers és Larkin, 2009*).

Hill és Leeming (2014) IPA-val végzett vizsgálatában felépülő alkoholbetegeket vettek részt. A vizsgálat kérdései elsősorban az alkohol függőségre vonatkoztak, majd arra, hogy milyen hatással volt/van a mindennapjaikra a környezetük negatív megítélése, és hogyan kezelték/kezelik ezeket.

Az interjúk értelmezése során a szerzők három fő témát (master themes) állapítottak meg, összefoglalva azokat a mintázatokat melyek minden interjú során felmerültek. Ezen témák jól bemutatják azt a folyamatot, hogy milyen nehéz küzdelmen kellett átmenniük a vizsgálati személyeknek, ahhoz, hogy elfogadják ezt a negatív, szégyenteljes függő énjüket, mely döntés elengedhetetlen volt a felépülési folyamatban.

Férfi koszos esőkabátban: ez a téma foglalja össze azokat a beszámolókat, melyek arra utaltak, hogy az alkoholfüggőségnek milyen negatív a megítélése, mellyel még annak is

szembe kell nézni, aki évek óta szermentesen él. A „férfi koszos esőkabátban” (*Man in dirty macs*) főtéma címéhez az egyik interjúalany beszámolójából származó mondatot használják a szerzők. Azért kapta a téma ezt a címet, mert minden interjúalany beszámolójában megjelent az, hogy mások így tekintettek rájuk szerhasználatuk ideje alatt, és gyakran még azóta is.

A függő identitás elfogadása: ebben a főtémában (*The journey through a dilemma – accepting the alcoholic identity*) a szerzők összegzik a vizsgálatban résztvevők azon visszaemlékezését, melyek arról a dilemmáról szólnak, mikor függő identitásukat kellett elfogadni. Az egyik interjúalany szavai „a probléma elfogadása jelentette az első lépést a felépülés útján”. Ez dilemmát jelentett, mert életük egy biztos pontját (az alkohol használatot) adták fel, melyre támaszkodtak (melyet többen veszteségként éltek meg, mely a szociális identitásuk feladásával járt), másrészt pedig egy negatív identitást kellett elfogadniuk, néha elvesztve azokat a szempontokat hogyan láthatnák ezt az identitást pozitívan. Bár ez már több éve történt, mégis jól emlékeznek arra, hogy mennyi akadállyal kellett megküzdeniük, - mint a stigma, saját tagadásuk elleni harc – azért, hogy elfogadják ezt a függő identitást.

A függő szelf távoltage: Ez a harmadik téma (*Distancing the unaware alcoholic self*) egybefoglalja azt a folyamatot, melyben a korábbi alkoholista énjüktől távolságot tartanak. A probléma forrásának az alkoholt nevezve meg, és nem saját gyengeségeiket, képesek megvédeni az önmagukról alkotott aktuális képüket. A szerzők itt egybefoglalják azokat a beszámolókat, melyek az alkohollal szembeni erőtlenség felismeréséről szólnak, mely elengedhetetlen feltétele a felépülésnek. Az alkohol barátból ellenség lett, és ennek következményeként alakult ki a valódi énjük, mely mentes a szer rájuk gyakorolt hatásától. A függő identitás elfogadása teszi lehetővé, hogy ellenálljanak a stigmának, így a függő címke mostanra az önismeret része, és nem devianciát jelölő stigma. Az előző szelf stigmatizált és szégyen teli, melyet el tudnak különíteni jelenlegi énjüktől.

Az IPA olyan tapasztalatokat vizsgál, melyek létfontosságúak az egyén számára, valamint identitásának részét képezik, ezért nem véletlen, hogy a kutatások nagy része az egészségpszichológia területén végez vizsgálatokat (*Smith, 2011*). Ahogyan a fent

említett példákból is látható a függőség és felépülés tapasztalatának vizsgálatára is alkalmazható a módszertan.

B. A kortárs segítség

1. A kortárs segítség fogalma

A kortárs segítség „azonos vagy hasonló korcsoportba tartozó személyek (általában fiatalok) közt megvalósuló segítség és támogatásnyújtás illetve a másik személyre irányuló aktív figyelem” (Rácz és Szabó, 2008. 11.o. említi *D’Andrea és Salovey, 1983* munkásságát). A kortárs segítség nem felételez magasan képzett segítőt. Ez az angol a „peer” szóból származik, mely az életkori hasonlóság mellett a hasonló csoportba tartozást is jelent, pl. egyaránt droghasználókról, HIV-fertőzöttekről, prostituáltokról van szó vagy ugyanezen csoportok korábbi tagjairól. Ebben az esetben a „peer” sorstársnak fordítandó. A sorstárs segítő előnye, hogy ismeri a szóban forgó közösséget, és az is őt, tehát könnyebben tud, sőt, egyes esetekben csakis ő az, aki ki tud alakítani e közösségek tagjaival, segítő kapcsolatot (Rácz és Szabó, 2008).

A kortárs segítség egy másik meghatározás szerint „az aktív figyelem és a problémamegoldó készségek használata, párosulva az emberi fejlődéssel és mentális egészséggel, kapcsolatos ismeretekkel” (Rácz és Szabó, 2008 11.o. említi *D’Andrea és Salovey, 1983; Varenhorst, 2004* munkásságát) olyanokkal való konzultáció érdekében, a hasonló életkorban, státuszban vannak valamint hasonló tudással rendelkeznek. „A kortárs segítség abból az alapelvből indul ki, hogy az emberek képesek a mindennapi életben előforduló legtöbb problémájukat megoldani, ha erre kapnak esélyt. A kortárs segítő így nem a társa problémáját oldja meg, hanem segíti társát, hogy megtalálja a saját megoldását. Tehát, gondolatai és érzései tisztázásában segíti, és abban, hogy különböző lehetőségeket és megoldásokat próbáljon ki” (Rácz és Szabó, 2008 11.o. említi *D’Andrea és Salovey, 1983; Varenhorst, 2004* munkásságát).

Ami a szóhasználatot illeti a kortárs tanácsadás (counseling) összefoglaló kifejezés, melyet különböző kortársorientált programokra (pl. kortársoktatás és facilitálás, kortárs tanulási segítség) és kortárs intervenciókra (pl. kortárs segítség, kortárs krízisintervenció, kortárs tanácsadás) alkalmaznak (Rácz és Szabó, 2008 említi *Beitel, 1997* munkásságát). A kortárs segítő, mint ernyőkifejezés használatos (Rácz és Lackó, 2008 említi *Varenhorst, 2004; Cowie és Wallance 2000* munkásságát), mely a szakirodalomban két nagyobb kontextusban jelenik meg, az életkori hasonlóságon valamint az életúti hasonlóságon alapszik (Rácz és Lackó, 2008). Dolgozatomban az életúti hasonlóságon alapuló kortárs segítséget vizsgálom, jelen esetben az életúti hasonlóságot a szenvedélybeteg múlt jelenti,

ennek jelzésére a sorstárs segítő (*Rácz és Szabó, 2008*), valamint a tapasztalati szakértő, tapasztalati segítő kifejezéseket használom.

2. A kortárs segítség kialakulása

A kortárs segítség kialakulása az 1960-as évekre nyúlik vissza, amikor aktívan alkalmazni kezdték, és különböző programokat dolgoztak ki kortárs segítőik számára. Az 1990-es évek elején az Egyesült Államokban egy-egy kortárs segítő konferencián nemritkán 4000 résztvevő is megfordult (*Rácz és Szabó, 2008* említi *Sturkie és Tan, 1992* munkásságát). A sorstárs segítő modell napjainkban is jelen van szenvedélybetegekkel foglalkozó terápiás közösségekben. Ennek megjelenése az 1950-60-as évekre tehető, ekkor alakultak ki olyan intézmények, melyek egy része sokáig be sem engedett a falai közé szakembert, hacsak maga is nem rendelkezett szenvedélybeteg múlttal (*Rácz és Szabó, 2008, Rácz 1999*).

Magyarországon az 1990-es évektől beszélhetünk kortárs segítségről, korábban a szocialista vezetés minden társadalmi önszerveződést meggátolt. A pszichiátriában és a pszichoaktív-szerekkel küzdők segítségével az állami túlintézményesítés volt jellemző (*Rácz és Lackó, 2008* említi *Jenkins, Klein és Parker, 2005* munkásságát). Napjainkban ez a segítő modell elsősorban civil szervezetek kezdeményezésében, de felsőoktatási intézmények falai közt működő diáktanácsadó szolgálatok formájában is jelen van. A mára már áttekinthetetlen alkalmazás és képzés sokrétű tevékenységre kiterjed. A kortárs segítőik megtalálhatók elsődleges és másodlagos prevenció területén, valamint a harmadlagos prevenció területén, de ebben az esetben már sorstárs segítségről van szó (*Rácz és Szabó, 2008*).

A legtöbb kábítószer kezeléssel foglalkozó intézményben elmozdulás figyelhető meg a tapasztalati alapú technikák felé (tapasztalati segítői modellek alkalmazása felé), (*Smith és Liu, 2014* említi *Garner, 2009, Roman, Abraham, Rothrauff, Knudsen, 2010, Amodeo et al., 2013, Najavits, Kivlahan, Kosten, 2011* munkásságát). Azonban azok a hagyományos kezelési módok bevonásával működnek, valamint különböző technikák működnek egyszerre, így a hagyományos technikák használata akkor is folytatódik, amikor az újakat alkalmazni kezdik (*Smith és Liu, 2014*).

3. A kortárs segítés dinamikái

A szakirodalom több oldalról is megközelíti a kortárs segítést, mint kapcsolatrendszeret. Ilyen szociálpszichológiai megközelítés a segítő kapcsolat, mint testvérkapcsolat értelmezése. A testvérek között kialakuló pozitív érzelmi kapcsolatok a kortárs segítés egyfajta modelljét jelenthetik (Rácz és Szabó, 2008 említi Cowie és Sharp, 1996 munkásságát). „Dunn (1983) vizsgálatai szerint negatív életesemények érzelmileg közelebb hozhatják a testvéreket, akik a krízis ideje alatt emocionális támaszt nyújthatnak egymásnak” (Rácz és Szabó, 2008 13.o. említi Dunn, 1983 munkásságát). A kortárs segítést a költség-haszon elemzés oldaláról is vizsgálható: „aki segít, hosszú távon hasznot könyvelhet el: a csoport magasabbra értékeli, a jövőben reciprok segítséget kaphat, a segítő önértékelése javulhat, empátiás készsége növekedhet, a szociális normák és értékek internalizációja felgyorsulhat” (Rácz és Szabó, 2008 14.o.).

A kortárs segítés több összetevőből áll. Ilyen a társas támogatás (információ-nyújtás és konzultáció), a professzionális szolgáltatásokhoz és intézményhez való kapcsolódási lehetőség biztosítása, a közösségi erőforrások mobilizálása, az egészséggel és a jólléttel összefüggésben, a segítettek fejlődésének elősegítése (Rácz és Lackó, 2008 említi Beam és Tessaro 1994, Meister, Warrick, Zapien és Wood 1992; Eng és Young 1992, Eng és Hatch 1991; Service és Salber 1979; Kelly 2004 munkásságát).

Korai vizsgálatok (1960-80-as évek) „a viselkedéses és a szociális tanuláselmélet” keretein belül fogalmazták meg a segítés lényegét, kiemelve a szerepmódellet és a kölcsönös tanulás folyamatát (Rácz és Szabó, 2008 említi Beitel, 1997 munkásságát). Újabb kutatások az ökológiai, a támogató intervenciók, a pszicho edukáció (Ivey, 1976 nyomán) fogalomkörében magyarázzák a kortárs segítést, ahol a legfontosabb fogalom a lelki, személyiségbeli fejlődés” (Rácz és Szabó, 2008 14.o említi Srebnic és Elias, 1993; Carter és Janzen, 1994; Sprinthall, Hall és Gerler, 1992; D’Andrea, 1987 munkásságát). „A kortárs segítés tartalma változóban van. Kezdetben inkább azon volt a hangsúly, ahogyan az egyének proszociális viselkedéseket modellálnak, illetve modellkövetés révén ilyeneket utánoznak vagy elsajátítanak, az utóbbi évtizedben pedig azon, hogyan történik a segítő és a segített közötti interakció, mi a szerepe a két fél gondolatainak, érzéseinek, motivációinak. A kortárs segítés így egy kapcsolati viszonyrendszerbe került” (Rácz és Szabó, 2008 14.o).

Ferguson (1998) szerint a kortárs segítők szerepmodellként szolgálnak és olyan készségek gyakorlásában segítik kortársaikat, mint hogyan lehet hatékonyan kommunikálni kortársaikkal és partnereikkel. Nem általában vett szerepmodellről van tehát szó, hanem konkrét tevékenységekkel kapcsolatos modellezésről, illetve ugyanezekkel kapcsolatban készségfejlesztő szerepet is betöltenek a kortárs segítők. A „hasonlóság” tehát nem pusztán életkori közelséget jelent, hanem ennél lényegesen többet. A kortárs segítők, akiknek háttere hasonló a célcsoportot jelentő serdülők etnikai és kulturális hátteréhez, hasonló érték- és normarendszerrel bírnak, továbbá hasonló tapasztalatokat szereztek a mindennapi életben (pl. ugyanabban a közösségben, szomszédságban, sőt háztömbben élnek), képesek speciális „üzenetek” célba juttatására, amire a szakemberek nem. Utóbbiak nem vagy nehezen tudják felvenni a kapcsolatot a speciális populációval, és nem tudnak, vagy nehezen tudnak hatékonyan kommunikálni velük (az ő nyelvükön, az ő érték- és normarendszerük alapján). A „hasonlóság” (ebben az értelemben) az egyik olyan tulajdonság, amely a kortárs segítőt megkülönbözteti a professzionális segítőtől (*Rácz és Szabó*, 2008 említi *Ferguson*, 1998 munkásságát).

Rácz és Szabó (2008) említi *Beitel* (1997) munkásságát, aki kísérletet tesz arra, hogy a segítő kapcsolatot pszichoanalitikus keretek között értelmezze, elsősorban *Kohut* self-pszichológiája és *Winnicott* „átmeneti tárgy” fogalma keretében: a kortárs segítő szükségletkielégítő átmeneti tárgy. A vizsgálat szökött gyermekek átmeneti szállásán történt megfigyeléseken alapul, ahol a kortárs segítők „átmeneti tárgyként” funkcionálnak. A gyerekek számára szokatlan, hogy világukban egyszer csak jól alkalmazkodó, jó verbalitású, sikeres fiatalok tűnnek fel, így a fiatalok fantáziája és valóságuk között helyezkednek el, státusuk „illuzórikus”, felruházva olyan tulajdonságokkal melyek a kliensek szubjektív szükségleteiből és tapasztalataiból származnak. A kortárs segítők pufferként szolgálnak a depresszív szorongás és a regresszív viselkedés számára, éppen az „illúzióban” betöltött stabil helyzetük okán. Az „illúzió” jelenti az idealizált és gyűlölt személyeket a kliens életében, és ugyanakkor nem idealizált és nem is gyűlölt személy. Magára veszi a kliens életének fontos szereplőinek tulajdonságait, és túléli a kliens szeretetét és gyűlöletét vagy akár tiszta agresszióját. Ha mindez sikerül, akkor a kortárs segítő képessé válik arra, hogy a kliens számára szükségletkielégítő tapasztalattal szolgáljon. *Beitel* (1997) modelljének problémája, hogy ezek a tulajdonságok minden segítőre igazak, és hiányoznak a kortárs segítőkre jellemző specifikus – és a professzionális segítőtől megkülönböztető – tulajdonságok. A leírás

különlegessége, hogy míg a legtöbb szerző a kortárs segítő és a „kliensek” hasonlóságát, közel állását hangsúlyozza (szociokulturális értelemben, a társas hálók és a mindennapi tapasztalatok tekintetében), addig *Beitel*nél éppen a különbözőség jelenik meg (a szökött gyerekek életében az alkalmazkodó, sikeres kortársak, mint segítők). A különbözőség révén (is) válik alkalmassá a kortárs segítő, hogy az „átmeneti tárgy” szerepét betöltse (hiszen ha nem lenne különböző, akkor „valóságos” személy, nem pedig „átmeneti tárgy” lenne, a kifejezés winnicotti értelmében). „A különbözőség révén válik alkalmassá arra, hogy a „kliensek” különféle pszichodinamikai folyamatokba vonják be őket, mely a „kliensek” szükséglet kielégítését adaptív irányba fejleszti” (*Rácz és Szabó*, 2008 16.o.).

4. A felépülés és segítés

Számos megközelítés létezik arra vonatkozóan, hogy a felépülés milyen utakon tud megvalósulni. Winick (1962) feltételezése szerint a szerhasználók nagy része a harmincas éveik közepére felhagy a használattal, melyet olyan „érés” folyamattal magyaráz, mely szerint a szerhasználó „kinövi” (maturing out) ezt a viselkedésformát, mint a kamaszok a fiatalkori bűnelkövetést. A szerhasználatból való felépülésre is alkalmazható Prochaska és DiClemente (1983) öt szakaszos modellje, melyet a dohányzásból való leszokásra fejlesztettek ki. Ennek során a viselkedésváltozás különböző szakaszaiban a felépülő személynek különböző célokat kell elérnie, hogy a következő szakaszba tudjon lépni. Ezek a szakaszok: a döntés előtti szakasz (precontemplation), a döntés (contemplation), előkészület (preparation), cselekvés (action), fenntartás (maintenance).

Más megközelítések szerint a felépülés kulcsa az identitásváltozás, mely a régi „drogos” identitás elhagyásával jár. Cain (1991) szerint a felépülés az alkoholfüggőségből két elkülöníthető szakasz jelent az identitásváltozásban. Egyrészt, a „nem függő ivóból” (non-alcoholic drinker) a „függő” (alcoholic) másrészt a „felépülő függő” (recovering alcoholic) identitás kialakulásával jár (*Curtis és Eby*, 2010). Biernacki (1986) szerint a függőségből valló felépülés egy identitáskonfliktus következménye, melynek során a beszennyezett identitást felváltja egy új identitás (*McIntosh és McKeganey*, 2001). McIntosh és McKeganey (2000) narratív pszichológiai vizsgálatában a felépülés folyamata egy olyan identitástranzformáció, melynek végeredménye a „nem szerhasználó, de függő” identitás (non-addict identity) kialakulása. Ahhoz, hogy ez az identitás fennmaradjon szükséges egy olyan cél találása, mely értelmet ad a létezésnek,

Koski-Jännes (2002) szerint ehhez szükséges a szociális identitás megújítása is. Az identitásváltozással járó felépülés tartósabb eredménnyel jár, mint a pusztán viselkedésváltozás (*Curtis és Eby, 2010*).

Ahogy az említett elméletekből is kitűnik, a felépülés leírására a kutatók elkülönítettek állapotokat, azonban továbbra sincs konszenzus arról, hogy milyen folyamatokon megy végig az egyén. Több vizsgálat egyetért azonban, a fordulópontok, mélypontok létezésében (ld. *McIntosh és McKeganey, 2000*). A fordulópont észlelt élettörténeti állomás, mely lehetőségeket nyit az akkor még droghasználó előtt, jellegzetességét csak a későbbiekben nyerve el (*Rácz és Lackó, 2008*), valamint olyan pozitív vagy negatív tapasztalat, mely döntésre ösztönöz (*Waldorf és Biernacki, 1981*).

A „nem szerhasználó, de függő identitás adja a segítség alapját, mely gyakran még a terápia része, gyógyulást szolgáló tevékenység (*Rácz és Lackó, 2008; Anonim Alkoholisták, 2013*). A segítő munkában nincsenek elkülöníthető szakaszok (inkább egymást követő fázisok), egy olyan folyamat, mely a nem-szerhasználó függő identitással egy érdekes kettőséget jelent a segítő személyiségében, melyben a segítés és a felépülés párhuzamosan működik (*Rácz és Lackó, 2008*). A segítő tevékenység során a függő státusz fontos része az önazonosságnak, ezért a tapasztalati szakértők gyakran jobban azonosulnak a munkájukkal. A nap, mint nap végzett feladatoknak nagyobb jelentést tulajdonítanak, így többet jelent számukra az, mint azok számára, akik nem felépülőként dolgoznak (*Curtis és Eby, 2010*).

A segítő hivatás a felépülés fenntartójaként is szolgál a tapasztalati szakértő számára. A drogkezelés területén dolgozva az őket körülvevő környezet állandó triggerként szolgál a felépülő identitásukban. A szerhasználókkal tartott napi kapcsolat, és mások felépülésének kísérése – mely valószínűleg nagyon hasonló az övékhöz – állandóan emlékezteti őket saját felépülésükre (*Curtis és Eby, 2010*).

5. A segítés folyamata

Elérési (outreach) programok tapasztalatai szerint a sorstárs segítők költségghatékonyabban dolgoznak, mint a fizetett klinikai stáb. Olyan személyeket is elérnek, akiket a „hivatásosak”, illetve az egészségügyi szolgáltatások nem, és érzékenyebbek társaik problémáira, hiszen jól ismerik a veszélyeztetett közösség

kockázati tényezőit és azokat az aggodalmakat, amelyek miatt nem fordultak segítő szervezetekhez (*Rácz és Szabó, 2008* említi *Latkin, Hua és Davey 2004* munkásságát). A sorstárs segítő hivatásban a hitelességnek tehát kitüntetett szerepe van, mely szerint hitelesebbnek érzik magukat (pl.) a szakembereknél (*Rácz és Lackó, 2008*). Tehát, azon intervenciók eredményesek, melyek specifikus területeken, specifikus populációkat céloznak. Tehát, nem pusztán az életkori hasonlóság fontos, hanem ennél lényegesen több szociológiai és kulturális hasonlóság megléte is szükséges, az érték és normavilág, illetve a tapasztalatok hasonlósága (*Rácz és Szabó, 2008*). A kortárs/sorstárs módszerek tehát körülhatárolt magatartásformákkal szemben eredményesek, melyek „kényes” témának minősülnek, mint (pl.) a szerhasználat. Ez a segítő modell egészségfejlesztő vagy komplex intervenció részeként működve eredményes (*Rácz és Szabó, 2008*).

Ugyanakkor a sorstárs segítésnek számos nehézségekkel kell szembenéznie, mint saját tapasztalat hasznossága, vagy a türelmetlenség (ld. *Rácz és Lackó, 2008*). A segítő kapcsolat határai fluidabbak, mint a professzionális segítés esetében ahol a határok meghúzása könnyebbnek bizonyul (*Rácz és Lackó, 2008*). A barátság/szerelem viszonya gyakori probléma a segítés során, mert az ilyen jellegű kapcsolat sokszor a barátkozáshoz hasonló módszerekkel dolgozik, így a másik fél számára a barátkozás és a segítés közti határ könnyen elhomályosodik (ld. *Rácz és Lackó, 2008*). Valamint a segítő munka során további felmerülő problémák a szerződészegés, valamint a hatalommal, a kliens kiszolgáltatott helyzetével való visszaélés, melyek etikai kérdéseket feszegetnek (ld. *Rácz és Lackó, 2008*).

A kompetenciahatárok a sorstárs segítő folyamat további határait jelenthetik. A kompetencia a saját korlátok figyelembevétele, mely már a segítés megkezdésekor adva van, és a segítői karrier előrehaladtával folyamatosan nő. A sorstárs segítő, így ritkán vesznek igénybe professzionális segítséget (*Rácz és Lackó, 2008*).

A tapasztalati szakértelem alapja, a személyes énnel való dolgozás, érzelmi támasz és szerepmóddal nyújtása, mely nem csak a kliens felépülésében, hanem a segítő személyiségfejlődésében is fontos szerepet játszik (*Rácz és Lackó, 2008*).

III. Vizsgálat

1. A vizsgálat célja

A vizsgálat a tapasztalati szakértővé válás folyamatának megismerésére irányul, a szerhasználatot és felépülést annak előzményeként vizsgálom. A vizsgálat további célja annak felderítése, hogy alkalmas-e az IPA a tapasztalati szakértők droghasználói és segítői élményének értelmezésére. Az IPA erőssége a vizsgálatban résztvevő személyek tapasztalatainak aprólékos, idiografikus elemzése, mely folyamatot jelöl, és létfontosságú az egyén számára. Ez a fenomenológiai és interpretatív megközelítés betekintést enged a vizsgálati személy személyes tapasztalatainak és életvilágának egyéni értelmezésébe (*Smith, Flowers és Larkin, 2009; Smith, 2011*).

2. Az IPA vizsgálat menete

a) A kutatás kérdései

A kutatási kérdés ismeretelméleti pozícióból a fenomenológia tárgyára irányul, elsődlegesen a személy tapasztalatainak értelmezését helyezi a középpontba. Ezért a kutatói kérdés nyitott, felderítő, mely nem a végeredményre, hanem inkább a folyamatra fókuszál, a jelentést emeli ki, nem pedig az esemény konkrét okait és következményeit (*Smith, Flowers és Larkin, 2009*). A vizsgálat során, tehát nem előre meghatározott hipotézisek tesztelésével kísérletezik a kutató, hanem az adott terület részletes feltárására törekszik (*Smith és Osborn, 2007*). A megfelelő IPA kutatási kérdésekre *Smith és Osborn (2007)* által említett példák: Hogyan viselik az emberek a partnerük halálát (*Golsworthy és Coyle, 1999*)? vagy: Milyen befolyással van a HIV a személyes kapcsolatokra (*Jarman et al. 2005*)? Ez nem azt jelenti, hogy az IPA ellenzi az általánosabb célok megfogalmazását nagyobb minták esetében, hanem, hogy elkötelezett az egyes esetek aprólékos elemzésére, az általánosítások kerülésével. (*Smith és Osborn, 2007*).

Jelen vizsgálat fókuszában a segítővé válás folyamata áll.

A kutatás kérdései:

Léteznek-e a felépülésnek szakaszai, mikor válik el a tapasztalati szakértelem a felépülési folyamattól, vagy elválik-e egyáltalán?

A vizsgálatban résztvevő személyek milyen tapasztalatokkal rendelkeznek a szerhasználat, a felépülés és a segítség terén?

b) Félig-strukturált interjú

Az interjú célja, hogy minél több és mélyebb információt szolgáltasson a vizsgálati személy tapasztalatáról, ezért célszerű, ha az interjúalany hosszan beszél, az interjúkészítő lehető legkevesebb verbális közreműködésével, ehhez a félig-strukturált interjú módszere a legalkalmasabb (*Smith, Flowers és Larkin, 2009*). Smith, Flowers és Larkin (2009) olyan interjútervet ajánlanak, melynek már első kérdése nyitott. Ez lehetőséget biztosít a résztvevőnek, egy tapasztalat, esemény hosszabb elmesélésére, ez alatt gyorsan kialakul a bizalmi légkör (comfortable talking). Az interjú további kérdései (összesen 6-10 javasolt) is nyitottak, melyek olyan gazdag információval szolgálnak, hogy az elemzés során a feltételezéseket a kutató kerülni tudja (*Smith, Flowers és Larkin, 2009*).

Az adatgyűjtés a kutatótól aktív részvételt igényel, - és bár félig strukturált interjúra készül - szükséges az ütemterv előzetes elkészítése, melynek során a kutató átgondolja azt, amiről az interjú (reményei szerint) szólni fog. Ez lehetővé teszi, hogy belegondoljon azokba a nehézségekbe, - mint a kérdések feltevése, az érzékeny témák kezelése – melyek a vizsgálat során felmerülhetnek (*Smith és Osborn 2007*). Jelen kutatás során ilyen témák, mint a szerhasználat, annak okai – mint családi háttér stb. – illetve a személyes érzésekről, emlékekről való beszámoló érzékeny témák részét képezhetik, melyről az interjúalany nem szívesen, vagy nehezen beszél. Ez azért fontos, mert minderre felkészülve, - memorizálva a kérdéseket - az interjúk során már alaposabb figyelemmel tudja követni az interjúalany beszámolóját (*Smith és Osborn, 2007*), és rugalmasan tudja kezelni a kérdések sorrendjét, az érzékenynek bizonyuló témák erőltetésének kerülésével. Az interjúkészítő célja, hogy a nélkül kerüljön a lehető legközelebb a vizsgálati személy gondolataihoz, hogy kérdésekkel vezetné őt rá. Ha a kérdés túl általános, vagy a téma túl összetett, akkor a kérdésekre általában nem születik kielégítő válasz. Ennek kiküszöbölésére az interjút készítő néhány explicit utalást tesz, illetve az interjú általánosabb kérdésekkel kezdődik, mely (a kutató reményei szerint) elegendő ahhoz, hogy a válaszadó a mélyebb témáról is beszéljen. Az interjú menetrendje tehát, tölcészerűen strukturált. A kérdések feltevésének sorrendje, tehát arra összpontosít,

hogy a résztvevő általános véleményének kifejezése után, a konkrétan témához kapcsolódó gondolatai jussanak kifejezésre. A félig-strukturált interjú során a kérdező szerepe, az utasítások diktálása helyett, az interjú vezetése, a beszélgetés folytonosságának elősegítése (*Smith és Osborn 2007*).

A félig-strukturált interjú kérdései:

Bevezető kérdések:

1. Hol születtél?
2. Mióta dolgozol az intézetben/alapítványnál?
3. Hogyan kerültél az intézménybe?

Fő kérdések:

4. Milyen kábítószeret használtál, mennyi ideig?
5. Mit jelentett számodra a szerhasználat? Hogyan jellemeznéd magad akkoriban?
6. Mit jelent számodra segítőnek lenni? Hogyan jellemeznéd magad, mint segítő?
7. Miben különbözik/különbözik-e a felépülő éned a segítő éntől? Elválik-e a kettő?
8. Milyen fordulópontok voltak az életedben? (Amely kábítószer használatra vitt, a terápia elkezdésére, a segítő tevékenységre.)
9. Hogyan éled meg a segítő kapcsolat határait? Vannak-e egyáltalán határok segítő és a kliens között? Hogyan lehet ezeket betartani?

Ha az interjúalanyok van iskolai végzettsége:

10. Mennyiben jelent többletet számodra a főiskolai/egyetemi diploma? Miben látod ennek fontosságát, előnyét?

c) Az interjúalanyok megoszlása

Az IPA kvalitatív módszernek megfelelően céltudatosan választott mintával dolgozik, azokkal, akik megfelelő információval szolgálnak a kutatási kérdéshez, akik egy álláspontot képviselnek, nem pedig egy populációt. Mivel a módszer idiografikus megközelítésű, azaz egy adott jelenséget egy adott környezetben vizsgál, kis elemszámmal dolgozik. Ezért a kutató feladata olyan homogén minta megtalálása, akiknek releváns lesz a kutatási kérdés (*Smith, Flowers és Larkin, 2009*).

Az IPA kutatás során nincs megfelelő mintaszám, annak mérete a kutató elkötelezettségén, egyes esetek elemezhetőségén, és a személyes tapasztalatok

gazdagságán múlik. A megelőző IPA tanulmányokra, egyaránt jellemző volt az egy, négy és tizenöt fős mintával dolgozó kutatás is (*Smith és Osborn, 2007*).

Jelen vizsgálat során egy nő és öt férfi szerepel a mintában, 26 és 51 év között. Az interjúalanyok legalább négy éve felépülő szenvedélybetegek, több évnyi sorstárs segítői tapasztalattal rendelkeztek, és az interjú ideje alatt is a rehabilitáció és a reszocializáció területén működő intézményekben dolgoznak.

d) Adatgyűjtés

Az interjú során a kutató naiv, de kíváncsi hallgatója a résztvevő beszámolójának, elhagyva saját világát, belép a résztvevő világának hermeneutikai körébe. (*Smith, Flowers és Larkin, 2009*). Az IPA-hoz az interjúkról hangfelvétel készítése szükséges, ugyanis a résztvevő beszámolóját az írásbeli jegyzetek – amellet, hogy azok készítése zavarja a folyamatos kommunikációt - csak összefoglalva adják vissza azt, az elemzéshez szükséges árnyalatok kihagyásával, bár a non-verbális jelek így is kizáródnak.

A vizsgálat helyszínei a Ráckeresztúri Drogterápiás Otthon, valamint a Megálló csoport voltak. Mindkét helyen 3-3 interjút készítettem tapasztalati szakértőkkel. A vizsgálat módszere az Interpretatív fenomenológiai analízishez ajánlott félig-strukturált interjú volt. Az interjúalanyok számára biztosítottam, hogy személyazonosításra alkalmas információk nem kerülnek rögzítésre, valamint személyes információk harmadik félhez nem kerülnek. Az interjúk során két személyes helyzettel biztosítottam, hogy a beszélgetés megszakítás nélkül folyhasson. Az interjúk helyszínének megválasztása azért fontos, mert a vizsgálati személy számára kényelmesebb, ha számukra ismerős környezetben zajlik (mint pl. a saját otthonuk *Smith és Osborn, 2007*, mely ebben az esetben nem volt lehetséges), így az adott intézmény területén belül a vizsgálati személyek által választott helyiségben folyt az interjú.

Az interjúk a segítővé válás folyamatára fókuszáltak, mely folyamatnak – mint az interjúkból is kiderül - része a szerhasználat és a felépülés. Az interjúk kb. egy órák voltak, melyek során az interjúalanyok a szerhasználati élmények, a felépüléssel kapcsolatos és a segítség során szerzett tapasztalatok elbeszélésével azok személyes jelentéstartalmát értelmezték.

e) Elemzés módszere

Az IPA alapfeltételezése, hogy a kutató célja a résztvevő lelkivilágának megismerése. Az IPA módszertan megfelelő alapot ad annak megismerésére, hogy az egyének hogyan érzékelik az adott helyzetet, amiben vannak, és hogyan értelmezik személyes és társadalmi világukat. Ez néha a válaszadó által elmondott hiedelmek és konstrukciók útján érhető el, illetve az elemző azon meggyőződésén alapul, hogy a résztvevő által elmesélt történet identitásának egy részét képezi (*Smith és Osborn 2007*).

Az IPA módszerének használata során az adatok feldolgozása a „dupláértelmezés” (*Smith és Osborn 2007*) folyamatának azon szakasza, melynek során a kutató értelmezi azt, ahogyan a résztvevő értelmezte a saját tapasztalatait (*Smith és Osborn 2007*).

Az elemzési folyamat során a jelentés áll a központban, - jelen esetben a szerhasználat és a segítség személyes jelentéstartalma - melynek célja annak tartalmának és összetettségének megértése, gyakoriságának mérése helyett. Eleinte a válaszokat értékelve, azok mentális és társadalmi világbeli jelentését ragadja meg a kutató. Azonban ez a jelentéstartalom nem áll egyértelműen az elemző rendelkezésére, ezért az elemzési folyamat a kutató részéről szöveg iránti tartós elkötelezettséget igényel. Az átírat újra és újra olvasása során a kutató számára olyan ismerős lesz a szöveg, amennyire csak arra lehetőség van, mely folyamat új nézőpontok felmerülését teszi lehetővé (*Smith és Osborn 2007*). Végig haladva az átíraton felfedezhetőek a vizsgálati személy beszámolójának hasonlóságai és ellentmondásai (*Smith és Osborn 2007*). Ezek után visszatérve a beszámoló elejére az újraolvasás célja az egyes tematikus mintázatok felfedezése, melyek eggyel magasabb szintre emelik az elemzést, ez alátámasztható pszichológiai terminológiával (*Smith és Osborn 2007*).

A következő szakasz a témák közti eleinte kronológiai majd elméleti összefüggések felderítése. Azzal együtt, hogy a kutató értelmezi valakinek a jelentésalkotását, folyamatosan ellenőrzi a saját értelmezését azzal szemben, amit a személy ténylegesen mondott, melynek illusztrálására a vizsgálati személytől származó idézetet használ (*Smith és Osborn, 2007*). A többszörös újraolvasás során a kutató célja, saját előítéleteinek félre tétele mellett a folyamat egységes átlátása, melynek eredményeként táblázatba foglalhatók a főbb pontok. A táblázatkészítés során, az elemző, egybefoglalja a tematikus mintázatok azon csoportját, melyek a leggyakrabban fordultak elő beszámolók során.

Ezen folyamat során kimaradnak azon mintázatok, melyek kevés információval rendelkezve nem illenek bele a létrejövő struktúrába (*Smith és Osborn, 2007*).

IV. Eredmények

A segítővé válás folyamatába – az interjúk alapján – már a szerhasználat is beletartozik, ezért is tartom fontosnak, az elemzéskor ennek figyelembevételét. Az eredmények közös motívumait táblázatba gyűjtöm, majd azokat együtt és egyénenként is elemzem (2,3 táblázat).

Az interjúkban felfedezhető közös pontok, gyakran a kérdésekhez is kapcsolódva adják az elemzés tematikus mintázatait. Ilyen a szerhasználat, melynek adatai az időtartam és a szer. A szerhasználat személyes jelentéstartalma c. téma célja a használat hátterének, az egyén saját szerhasználó tapasztalatairól alkotott értelmezésének, a jelenség egyénnel való kapcsolatának bemutatása. A megjelenő fordulópontok, gyakran egy folyamat eredményeként, nem csak egy eseményhez kapcsolódva töltenek be jelentős szerepet az interjúalanyok elbeszélésében, de gyakran, egy konkrét eseményként meghatározóak az adott következmények bekövetkezésében. Ilyen fordulópontok, egyrészt, melyek a szerhasználat kezdetében meghatározó történések (ezt Fordulópont 1-el jelölöm), másrészt felépülés kezdőpontjai, (ezt Fordulópont 2-vel jelölöm). Következő ilyen téma az önjellemzés, mely sokat elárul a személy szerhasználó énjéről alkotott, jelenből konstituált képéről. Ezután következik az interjú fő fókusza, mely arra irányul, hogy az interjúalany felépülésében voltak-e elkülöníthető szakaszok, különös figyelmet fordítva a segítés, mint hivatás megjelenésére. Ezek általában különböző utalások formájában az interjú egész folyamán megjelennek. Az elemzésben a „felépülő én” és „segítő én”, mint különállónak vélt életszakaszok megnevezést használom. A következő közös tematikus mintázat a segítő hivatás személyes jelentéstartalmának fő jellegzetességei. Ezek egyénenként különbözőképpen jelennek meg, de vannak hasonló, néha azonos tartalmak. Végezetül a határok, mint az interjúalany által szabadon értelmezhető fogalom, szintén tematikus blokként jelenik meg, melyből kiderülhet, hogyan látja az alany a segítő kapcsolat határait, személyiségén belül vagy kívül, valamint, milyen nehézségekkel küzd egy segítő kapcsolat során.

(Az interjúk átirata a mellékletben olvasható)

2. táblázat: Kibontakozó témák 1.

	Szerhasználat	Fordulópont 1 (háttér)	Szerhasználat személyes jelentéstartalma	önjellemezés	Fordulópont 2 (betegségtudat)	„Felépülő én” és „segítő én” kapcsolata	Segítő hivatás személyes jelentéstartalma	Határok
Zénó	6-7 év heroin, fű 16 éve tiszta	„...elkezdtém füvezni,... aztán később a party drogok, ... majd később a heroin lett a befutó,... úgy éreztem, hogy ez az, amit eddig kerestem, tehát ez az én drogom...”	(folyamat) Kaland, élet része, sebgyógyítás, szégyen	A csoport határozza meg, egér – vagány, behódoló	Környezet visszajelzése, egy éjszaka a padon	Előbb a terápiás én, majd együtt van jelen a kettő. Nem válik el.	Előny, mentor, a „józan én” része, a terápiás én kiteljesedése, kísérés, védelem, biztos pont	Személyes és tudatos, melynek alapja az önismeret, „nem megmentő”, kliens és saját határ közti vékony mezsgye
Feri	5 év szerencsejáték, 10 éve tiszta	„...gyakorlatilag egy nagy nyéréssel kezdődött, párszáz forintból nyertem tizennégy ezret...”	Menekülés a valóság elől, erősnek tűnés, illúzió, öngyógyítás, megerősítés	Űzött vad, gyávaság, félelem	Felesége megveri, mely néhány józan perccel ad.	Terápia sajátossága a segítők delegálása, Sziget sátorban kezdődik, majd együtt van jelen a kettő. Nem válik el	Személyes érték, nehézség is, ego leküzdése, érettség tesztje	Csendben maradás, kompetencia határai, elengedés, tisztelet
Balázs	3 év, alkohol játékfüggőség	„...jártam zenélni, ahol alkohol is volt, ...volt egy három éves időszakom, amikor ki sem jöttem a szobámból...”	Menekülés, depresszió, hiánypótlás	Gyávaság, kiábrándultság, depresszió	Párja hatására önbizalomnyerés	Előtte már segítő szerep, de nem segítő, nincs terápia, de van „felépülő én”, ami jobbá teszi a „segítő ént” Nem válik el.	Nem megmentő, biztos pont, tükör, kivárás	Van-e barátság segítő kapcsolatban?

3. táblázat: Kibontakozó témák 2.

	Szerhasználat	Fordulópont 1 (háttér)	Szerhasználat személyes jelentéstartalma	önjellemezés	Fordulópont 2 (betegségtudat)	„Felépülő én” és „segítő én” kapcsolata	Segítő hivatás személyes jelentéstartalma	Határok
Sindy	4-5 év, gyógyszer, altató, kokain, leginkább heroin kb. 10 éve tiszta	„...én egyből szinte a heroint kipróbáltam, és onnantól valahogy ez lett az én szerem...”	Életforma, rutin, ördögi kör, egyre rosszabb folyamat	Mindennap egy mélypont, balhés, borderline, intézményfüggő	Szívleállás, ébredés: szembesülés a valósággal, „szörnyű érzések”	Mindig segítő akart lenni: egyszerre van jelen a kettő.	Kihívás: token helyzetben nőként, ebben hiteles, adás miközben kap is	Tapasztalat által válik ösztönössé, tudatos munka is
Zsolt	22 év opiátok, heroin kb. 10 éve tiszta	„... a választott szerem, morfium, heroin, máktea... elég gyorsan a közelembé került, és napok alatt mindennapos használó lettem...”	Segédeszköz, zene fontosabb, irányítási tudás illúziója	Zenélés egyensúlyban tartja, félelem a lebukástól	(több is van) Lánya elvonással születik, anyagozás a párjával, egyedül nem megy a leszokás, így segítséget kér	Nem akart segítő lenni, tudatos munkát igényel, zenélés a hivatás, „felépülő én” erősebb	Remény továbadása, konceptiók kialakítása, rámutatás	„Helyi határok”, csak itt segítő, máshol nem, határok betartása arra az esetre, ha visszaesik
Peti	15 év szerhasználat, politoxikomán, leginkább heroin 12 éve tiszta	„edzőtáborba hozott füvet, akkor négyen szívtunk először,... akkor azt gondoltam, hogyan igen, ez az, megtaláltam...”	„Mindent jelent” sebgyógyítás, menekülés	Mértéktelenség, önsajnálát, feladás, menekülés	Drogosokat lát, akik józanul élnek, remény: nem csak halál van	A Megálló csoport szerepe a segítő én kialakulásában, nem válik el: „a mai napig tanulok”	Közösségépítés, valami, amiben jó, tanulási folyamat, elfogadás megélése, sorsközösség megélése	„Helyi határok”, tudatos munka, nem viszi haza

1. Kibontakozó témák elemzése

a) Fordulópont 1

A szerhasználatra vezető fordulópontok kétféle módon jelennek meg. Az első inkább folyamatként van jelen az interjúalanyok elbeszélésében. A folyamat kezdőpontja a több helyen említett diszfunkcionális családi háttér, és az erre adott - sokszor kortársak által befolyásolt – öngyógyító válaszok. A diszfunkcionális családi háttér is különbözőképpen jelenik meg:

„tök jó lett volna akkor egy mentor, vagy egy olyan apa, aki azt mondja, hogy jó, gyere, menjünk el pecázni”(Zénó).

„én diszfunkcionális családból jövök, ahol nem volt divat az érzésekről beszélni”(Feri).

„... az édesapám... úgy nevelt, vagy úgy alakította az életemet, hogy mindig meg akartam neki felelni”(Peti).

De előfordulnak más traumák - *„Magyarországra jöttünk, és azt gondoltam, hogy itt minden könnyebb lesz... és nekem tök nagy csalódás volt” (Sindy)* - és az ezekre jellemző a megküzdés hiány, menekülés, valóság távoltartás. Valamint a folyamatokra épülve megjelennek a szószerinti értelemben vett fordulópontok, melyek megindítják az egyént a szerhasználat útján. Pl.: *„jöttek a gépek, ami egyből beszippantott... egy nagy nyéréssel kezdődött”(Feri).* *„edzőtáborba... hozott füvet, és akkor négyen szívtunk először... azt gondoltam, hogy igen, ez az, ezt megtaláltam”(Peti).* Az interjúalanyok többsége objektíven tudja szemlélni a saját múltját, a szerhasználat okait, ennek hátterében a múlt terápiás feldolgozását látom.

b) A szerhasználat élménye

A szerhasználat személyes jelentéstartalmára külön kérdés vonatkozott az interjúk során, de néhol nem kaptam egyértelmű válaszokat, ugyanis ennek meghatározása összetett. Az tudja ezt meghatározni, aki nem csak a saját szerhasználatának okát tudja beazonosítani, hanem, hogy milyen hiányt pótol a használattal. Több interjúalanynál ez egy folyamatként jelenik meg, mely kezdetben *„izgalmas”, „különleges”,* mely később *„ördögi körré” „tehetetlenségé”* változik. Többen úgy számoltak be erről, mint az akkori életük természetes részéről, valamint a szerhasználat kezdetét leíró narratívumok visszatérő eleme az: *„ez az amit kerestem”* kifejezések.

„valami segédeszköz, amivel együtt tudtam működni a világgal” (Zsolt),

„hogy mit jelentett számomra a szerhasználat? Tulajdonképpen mindent... mindent jelentett, és mindent el is vett, illetve mindent adott is...” (Peti)

„a társasági életünk része volt” (Zénó).

A hiányok főként - mint szeretethiány, megerősítés hiánya, bizonytalanság - emberi kapcsolatok diszfunkcionális működéséből származtak.

c) Önjellemzés

A szenvedélybetegség alatti önjellemzések negatív tulajdonságokból állnak, ez azért érdekes, mert a szerhasználat célja (eleinte) a dolgok jobbá tételére irányult. A retrospektív jellemzések gyakran számolnak be arról, hogy másnak akarták mutatni magukat, melyben a szerhasználat volt a segítségükre.

„... félős egér voltam, kívül persze mutatnom kellett azt, hogy megállom a helyem, hogy vagány vagyok” (Zénó).

„egy űzött vad voltam az örület határán” (Feri).

d) Fordulópont 2: mélypont

A második fordulópont is (hasonlóan az elsőhöz), egyrészt folyamatként másrészt konkrét – gyakran traumatikus - eseményként jelenik meg. A folyamat a szerhasználat ördögi körének legaljára kerülésével ér véget, ennek következménye általában a felépülés kezdete. A konkrét események itt talán meghatározóbbak, mint az első fordulópontoknál, viszont hasonló jellegű események többször is megjelennek egy személy életében, mire ténylegesen a felépülés mellett tud dönteni. Ennek hátterében a vizsgálati személyek a betegségtudat kialakulását illetve annak hiányát látják. Ezek gyakran egy jól körülhatárolható időtartamot, konkrét eseményt jeleznek, és olyan utólag fordulópontnak értékelt eseményeket, melyek a „felépülő én” kezdetét is jelentik.

„Ott aludtam ez Örs vezér téren, egy padon, éhesen, szomjasan, elvonással, koszosan, bűdösen... Egész éjjel agyaltam azon a padon... ott és akkor eldöntöttem, hogy valami másnak, valami többnek kell lennie az életnek” (Zénó).

„Ilyen fordulópont az volt, amikor a feleségem megvert... És akkor volt egy ilyen öt perc, nagyon hideg, amikor egy pillanatra így minden megszűnt” (Feri).

„... leültünk beszélgetni, és aztán amikor elengedte a kezemet, azt mondta, hogy kezdjek el élni” (Balázs).

„volt egy szívleállásom... kitisztultam, az agyam, vagy a lelkem, vagy nem tudom mi... valahogy minden érzést, megéltem egy pillanatra” (Sindy).

„Hát olyan volt egy-kettő... megszületett a lányom, és ő elvonással született... azt éreztem, hogy ez így nincs rendben...” (Zsolt)

e) „Felépülő én” és „segítő én”

A „felépülő én” az interjúalanyok esetében az életük egy olyan szakaszát jelöli, melyben a múltat újraértékelik, a szerhasználat okait, eseményeit feldolgozzák, általában ez az addig nem lévő önismeret kialakulásához is vezet, mely életszakasz gyakran egybeesik a terápián töltött idővel. A „segítő én” vagy már jelen lévő, vagy később kibontakozó személyiségtartalom, mely az adás örömeivel, a személyes értékesség többszörös megélésével jár. A „segítő én” megjelenése nem jelenti a „felépülő én” eltűnését, a kettő együtt van jelen, egymást kiegészítve. Az interjúalanyok esetében „segítő én” kialakulásának feltétele a „felépülő én” megléte, a kialakult önismeret, de a legtöbb esetben mindkettő jelen van már a terápia megkezdésekkor, és helyzettől függően változva kerülnek előtérbe. A „segítő én” megjelenéséről volt aki, folyamatként számolt be.

„Régen a „junkie” énemből beszéltem, aztán volt egy ilyen ifjú titán szakember részem, aztán a diplomás szakember részem, aztán a családos ember is. Beépülnek ezek, ugye, mint rétegek” (Zénó)

Hangsúlyos az önismeret a segítő szerepben, mert a klienst helyezi központba, a segítő feladata sok esetben a hallgatás, rávezetés. Ebben a szerepben a segítő a klienssel együtt újra végigjárja a felépülés útját, de ő már tovább lát. Néhány terápia része a segítő delegálása, mely jelen interjúalanyok esetében is meghatározó szerepet töltött be a segítői hivatás kialakulásában.

„... én a terápián végig magammal foglalkoztam, tehát nem azzal, hogy én ki leszek, vagy mi leszek, hogy most éppen ki vagyok, meg ki voltam, meg mi voltam, tehát a gyökereimmel...de tulajdonképpen én az első pillanattól a segítő énemmel dolgoztam...” (Zénó)

„A Minnesotának a sajátja, hogy delegálja a felépülő félben lévőket sorstársi közösségbe... és ott éreztem meg, hogy ez nekem jól esik, hogy jól esik a másikkal

beszélgetni az ő apró problémájáról, és a saját tapasztalataimat odaadva valamelyest segíteni.” (Feri)

„... ezekbe elég korán belekerültem, de nem úgy csináltam, ahogy kellett volna, hazudtam, rengeteget, tehát már előtte is segítő szerepbe voltam, csak nem éltem belőle...” (Balázs)

„nekem ez egy titkos vágyam volt... azt éreztem, hogy nekem ezt kell csinálni...” (Sindy)

„Én nem akartam segítő lenni... Aztán, amikor két éve tiszta voltam, akkor kerestek meg engem, hogy, nincs-e kedvem hozzá?” (Zsolt)

„jó érzés volt adni, ez az egyik... másik, hogy nagyon szerettem a Megállót, akkor is, és abszolút el tudtam magam képzelni” (Peti)

A segítő egy terápiás beszélgetés során nem saját magára fókuszál, hanem tud a kliensre figyelni, azonban több beszámolóban megjelenik a segítségéből eredő töltekezés is.

„egyszer-egyszer tudnak olyat mondani, ami engem is megérint, és megsegít a saját dolgaim elaborálásában” (Feri)

f) A segítség élménye

A személyes jelentéstartalom ebben az esetben is két részre osztható. Az egyik, a segítség jelentéstartalma a segítő számára. Néhány beszámolóban változó jelentéstartalommal találkozunk, ahol a segítség eleinte „reményt”, később már „hivatást” is jelent. Olyan tevékenység, amiben jók, kiteljesedik az énjük, melynek során elfogadást tapasztalnak, mely kihívást jelent, lehetőséget ad a fejlődésre, hit és remény átadására. Korábbi függőségüket pedig előnyként élik meg, mert ettől hitelesnek érzik magukat. A segítség tehát gyakran olyat ad számukra, melynek hiányában függők lettek.

Másik jelentéstartalma a célszemélyről szól, azaz, hogy a segítő hogyan tud jelen lenni a kliens számára. Itt megjelennek a „kísérés”, „tükör”, „egyenrangú fél”, „biztos pont”, „sorsközösség vállalása”, „mentor” kifejezések, valamint itt megjelennek metaforák is:

„Szóval bennem vagy pár jó kép ezzel kapcsolatban, mikor a vándor megy az úton, és az egész utat nézve nem is, nem tudom, hogy ő honnan és hová megy, de van egy bizonyos szakasza az életének, amikor, kísérőre van szüksége. Kicsit olyan, mint amikor – egy másik képpel élve – egy fiatal facsemetét elültetünk, és akkor leverünk mellé egy karót, és az a karó nagyon szükséges, mert jön a szél, a vihar, jönnek, a nem tudom fiatalok, és ki akarják szakítani, tépni onnan, megrángatják, de ottmarad a karó, és az segít neki. De

van egy pillanat, amikor a fa túlnő a karón, és már vastagabb a fatörzse, mint maga a karó, akkor pedig ki kell onnan venni” (Zénó)

„én csak egy biztos pont vagyok, aki egyrészt egy tükör. Nem mindig tiszta tükör, néha homályos tükör, csak várok, amíg elmennek a forráshoz. Nem is vezetem őket a forráshoz, hanem fogom a vállukat, aztán lehet, hogy összevissza vezet az út, árkon, bokron át, de ez nem azt jelenti, hogy ne lehetne velük menni.” (Balázs)

g) Határok

A sorstárs segítő kapcsolat határai minden interjúalanynál hangsúlyos szerepet kapnak. Ezek tudatos munkát igényelnek, néha ösztönössé válnak, valamint tapasztalat útján fejleszhetőnek bizonyulnak. Határai nem csak a segítőnek vannak, hanem a kliensnek is, tehát ez a kettő között húzódó „vékony mezsgye”. A tapasztalati szakértő részéről ezek a határok a személyiségben vannak, ezek alapja az önismeret. Ha a határok megvannak, keretet adva biztonságot jelentenek a segítő kapcsolatban működő bizalomnak. Ezek néhány interjúalanynál „helyi” határként is megjelennek, mely szerint csak az adott intézmény falain belül van jelen segítőként. A kliens határainak betartása is fontos szempont, ennek alapja a tisztelet és türelem, a kliens segítése a saját útjának bejárásán, de nem megmentő szerep.

„Hát, tudnom kell azt magamról, hogy... nekem hol vannak a határait, mind a személyesben, mind a munkában, meddig lehet, meddig engedem, hogy belépjenek... tudnom kell, hogy én mit tudok a másiktól segíteni, és mi az amit nem, ez szerintem az egyik leglényegibb kérdés a segítő szakmában” (Zénó)

„nem bírtam feldolgozni ezt a három napig a 15-20 embernek a dolgait, és nem tanultam meg a határokat, hogy beengedjek... nagyon empátikusan bele akartam élni magam mindenkinek a mindenébe, és ehhez nagyon sok idő kellett... hogy ezeket tudjam kezelni.” (Sindy)

h) A segítő kapcsolat előnyei és hátrányai

(A vizsgálatom hiányossága, hogy külön kérdés nem vonatkozott a tapasztalati szakértők segítő tevékenységének hátrányaira, így ezen információk csak utalások szintjén jelentek meg.) A tapasztalati segítő tevékenységének több előnye is van egy intézményen belül. Itt a hangsúly nem csak a múltbéli szerhasználaton van, hanem, hogy ismerik a

függőséget, mint betegséget, annak különböző szakaszait, felismerik a különböző jeleket, kezelni tudják a háritásokat, de ami fontosabb, hogy ismerik a kiutat.

„nekem az könnyíti meg a munkámat, hogy, a szenvedélybeteg játszmákat egyből átlátom, az érzelmi kiszolgáltatottságot, az érzelmi játszmákat megértem... szenvedélybeteg embert megérteni nekem sokkal könnyebb” (Zénó)

„hogya valaki kamuban van, akkor azt hamarabb érzékelem, mint egy nem sorstárs, és ebből fakadóan talán hamarabb ki tudom őket billenteni” (Feri)

„ahhoz, hogy tudj nekik segíteni, ahhoz mindenképpen kellett sérülnöd egy időre” (Balázs)

„nagyon fontos a hitelesség... a függőkre jellemző, hogy nagyon keresik az olyan dolgokat, hogy miért ne fogadják el... de ebbe nem tudnak belekötni... Vagy, mondjuk, hogya vannak ilyen dilemmák a stábben... mi tapasztalati segítők el tudjuk mondani, abból a szempontból, hogy mi hogyan éltük meg... egy ilyen csapatmunkában vannak függők, meg nem függők, úgy egész ez a team” (Sindy)

A segítő kapcsolat hátrányai között a kompetencia határ merült fel, de ez nincs jelen szignifikánsan az interjúalanyok elbeszélésében.

„Volt egy srác, aki ott tartott, hogy... olvassuk a gondolatait. Ezt például már nem tudjuk pusztán beszélgetéssel feloldani... neki már tényleg gyógyszert kellett adni, az ilyen betegségek, már túlmutatnak az én segítői kompetenciámon, tehát ez egy kompetencia határ.” (Feri)

i) Képzés

Az interjúalanyok közül egy-két kivétellel mindenki végzett segítő hivatáshoz kapcsolódó képzést. A diploma gyakran az elhelyezkedéshez volt szükséges, illetve elmélettel egészítette ki a gyakorlati tudást.

„amikor a szociális munkát tanultam a főiskolán, akkor azt éreztem, hogy nagyon nagy előnyöm van a csoporttársaimhoz képest... ez egy óriási előny volt már a főiskolán is és a segítő szakmában” (Zénó)

„megéreztem, hogy a saját élményeim egy kicsit hézagosak egy ilyen jellegű beszélgetéshez, itt nem tudsz 100%-osan jelen lenni, a segítői folyamatban, mert nincs meg az a szakmai háttér, És akkor gondoltam ki, és beiratoztam” (Feri)

„színház terapeutaként végeztem...meg van egy olyan iskolám, aminek semmi értelme nem volt... azért mentem, el, hogy legyen egy papírom, hogy vezethetek csoportot, de mire odakerültem, már a hátam mögött volt csomó csoport” (Zsolt)

V. Diszkusszió

1. IPA módszerrel szerzett tapasztalatok megbeszélése

A vizsgálat célja a segítővé válás folyamatának elemzése volt. Az IPA módszere alkalmazható olyan kutatásokban, melyeknek tárgya összetett és folyamatot vagy újdonságot jelöl (*Smith és Osborn, 2007*). Jelen kutatás esetében a segítővé válás, valamint a szerhasználat és a felépülés, mint összetett folyamatok vizsgálata lehetővé tette az IPA módszertanának alkalmazását. Ahogyan az interjúkból is kiderül, ez a folyamat egyénenként különbözik, ezért az egyes esetek intenzív elemzési folyamata az idiografikus megközelítést lehetővé teszi (*Smith és Osborn, 2007*). A nomotetikus megközelítés – mely a pszichológiai vizsgálatok domináns részében megjelenik - nagyobb csoportok szintjén végez elemzést, melynek eredménye olyan valószínűségi megállapítások megfogalmazása, mint pl. 70% esély van arra, hogy az egyén az adott módon fog válaszolni. Az idiografikus vizsgálatok, azonban, esettanulmányokon alapulva, konkrét állításokat fogalmaznak meg a vizsgált egyénről (*Smith és Osborn, 2007*).

Ahogyan az interjúkból is kiderült a „segítő én” és a (legtöbb esetben) a „szerhasználó én”, a „felépülő én” létfontosságú jelentéssel bírnak a vizsgálati személyek számára, mondhatni identitásuk részét jelölik. Ennek vizsgálatára az IPA rendelkezik eszközrendszerrel (*Smith és Osborn, 2007*), mint az idiografikus elemzés, melynek fontos eleme az egyén tapasztalatának saját kontextusában való vizsgálata (ld. *Larkin, Watts, Clifton, 2006*). Az elemzést végző kutatónak a feladata, hogy belépve ebbe a hermeneutikai körbe, azt a tapasztalatot vizsgálja, amelynek valaki (a vizsgálati személy) már jelentést adott (ld. *Szabó, 2003*). Ez a kutató részéről fenomenológiai beállítódást igénylő duplaértelmezés folyamata (*Smith, Flowers és Larkin, 2009*).

Az IPA vizsgálathoz megfogalmazott kutatási kérdések nyitottak,- mint: „Léteznek-e a felépülésnek szakaszai, mikor válik el a tapasztalati szakértelem a felépülési folyamattól? – mely lehetővé teszi új perspektívák, eredmények megjelenését az adott kutatási területen (*Smith és Osborn, 2007*). Különösen olyan témánál, mint a tapasztalati segítség modellje, - mely Magyarországon rövid történelmi múltra tekint vissza (*Rácz és Lackó, 2008*) - kevésbé vizsgált területe az addiktológiai kezelésnek.

A kvalitatív pszichológia eszközszerét gazdagító IPA-t használó kutató gyakran találkozik a vizsgálati személy által használt metaforákkal (ld. *Shinebourne és Smith, 2009*). Jelen vizsgálat során a vizsgálati személyek a segítség élményének leírására gyakran használtak metaforát, az arra vonatkozó kérdés nélkül, pl.: kísérés (Zénó), tükör (Balázs). Ez lehetőséget ad olyan jelenségek megfogalmazására, melyet nehéz összefüggően átadni, mely a metafora használatával részben megtehető (*Shinebourne és Smith, 2009* említi *Lakoff és Johnson, 1980* munkásságát).

Az IPA elemzési folyamata során a kutató az egyes beszámolók kibontakozó témáit (emerging themes) gyűjti össze, olyan tematikus mintázatokat, melyek legalább az interjúalanyok felénél megjelentek (*Smith, Flowers és Larkin, 2009*). Jelen vizsgálat kibontakozó témái a fordulópontok, a szerhasználat és a segítség élménye, az önjellemzés, határok és képzés voltak. Ezek a közös pontok alkotják a folyamat fenomenológiájának szerves részét, egyéni szinten is. Tehát ennek az elemzési folyamatnak célja azon kifejezések megtalálása, melyek elég magas szintűek elméleti összefüggések tételéhez, mégis a konkrét dolgok különlegességén alapulnak (*Smith és Osborn 2007*).

Ahogy látható *Shinebourne és Smith (2009; 2011)*, *Watson és Parke (2011)* valamint *Hill és Leeming (2014)* vizsgálatában, az IPA alkalmas a szerhasználat és a felépülés élményének vizsgálatára, valamint jelen kutatás során megfelelőnek bizonyult a tapasztalati szakértők szerhasználói és segítői élményének vizsgálatára is.

2. A tapasztalati szakértőkkel kapcsolatos vizsgálat megbeszélése

A vizsgálatban résztvevő tapasztalati szakértőknél a segítővé válás folyamatként értelmezhető, előzménye – melyből később a segítő tevékenység táplálkozik – a szerhasználat, és összefonódik a felépülési folyamattal, egyik a másik nélkül nem volna lehetséges (ld. *Rácz és Lackó, 2008*). Minden vizsgálati személy elbeszélésében felfedezhetők fordulópontok, melyek egyrészt a szerhasználat kezdetéhez, másrészt a betegségtudat kialakulásához köthetőek (ld. *Rácz és Lackó, 2008, McIntosh és McKeganey, 2000*). Az első fordulópont gyakran folyamat eredményeként jelenik meg, a második azonban inkább kötődik konkrét eseményhez. A segítővé válás az interjúalanyok esetében nem értelmezhető fordulópontnak, mert a „segítő én” gyakran már a felépüléssel párhuzamosan, a terápia során megjelenik (fordulópontként esetleg az értelmezhető, amikor elkezdenek segítőként dolgozni).

A szerhasználat illetve a segítség személyes jelentéstartalmára bár külön kérdések vonatkoztak az interjúk során, azok különböző részeiben is felfedezhetőek ezzel kapcsolatos utalások. Ez a két jelenség párhuzamba hozható, mert a szerhasználat annak pótlására irányul, melyek később a segítség során szerzett tényezőkként jelennek meg. Mindkét jelenség változó jelentéstartalommal bír, mint a szerhasználat különleges tapasztalatból ördögi körré, a segítség pedig reményből hivatássá változik.

A „felépülő én” és a „segítő én” mint összetett személyiségtartalmak párhuzamos működése vizsgálati személyeknél is felfedezhető, mely szerint a segítővé válásban nem válik el a kettő egymástól, sőt, gyakran egymást kiegészítve működnek. Ugyanis a „felépülő én” következménye a helyes önismeret, és a megmaradó drogos identitás (ld. *Rácz és Lackó*, 2008), mely a „segítő én” alapját adja.

A határok fontos részét képezik a segítő kapcsolatnak, mely az interjúalanyok beszámolóiban is megjelenik. A sortárs segítség határai fluidabbak, mint a hivatásos segítőkénél, mert a barátkozáshoz hasonló módszerekkel dolgozik, így a határok könnyebben elmosódhatnak (*Rácz és Lackó*, 2008), ezért ezek betartása a segítő kapcsolat alapja. A határok azért is fontosak, mert ezt a tapasztalati szakértőknek nehezebb lehet betartani, - mint a nem felépülő segítőknek - mivel előző életstílusukra az egészségtelen határok jellemzőek voltak (*Doukas és Cullen*, 2010). A határok itt elsősorban személyiségbeli határok, és bár nem szignifikánsan, de megjelenik a kompetencia határ, mint a segítség korlátja is. A segítő kapcsolatnak a kliens részéről is vannak határai, melyek a segítő részéről a kliens iránti tiszteleten és türelmen alapulnak. A tapasztalati szakértő tehát amellett hogy hasonló élettapasztalattal rendelkezik, különböző is, ezáltal válik alkalmassá arra, hogy szükségletkielégítő tapasztalattal szolgálva töltse be a winnicotti értelemben vett „átmenetei tárgy” (ld. *Rácz és Szabó*, 2008 említi *Beitel*, 1997 munkásságát) szerepét a kliens számára.

A tapasztalati szakértők alkalmazása elősegíti a szenvedélybetegekkel végzett munkát, hitelessé teszi a programot. A felépülő segítők gyakran szerepmodellként szolgálnak a kliensek számára (pl. „látom magam bennetek, ...látom a függőt, akiben magamra ismerek” – Feri). Az ellenálló kliensek viselkedését tudják kezelni (pl. „ebbe nem tudnak belekötni. Ez a „honnan tudod, hogy mit érzek?” „Mert én is átmentem ilyenén.” – Sindy), átlátják a függő játszmákat, és forrásként szolgálhatnak olyan munkatársak

számára, akik nem felépülők (összefoglalóan: *Doukas és Cullen, 2010*). Itt tehát nem pusztán az életkori hasonlóság fontos, hanem szociológiai és kulturális hasonlóság megléte is, valamint az érték- és normavilág (*Rácz és Szabó, 2008*).

A segítő tevékenység, mint hivatás a tapasztalati szakértők számára is több összetevőből álló előnnyel jár. Ilyen előny, a költség-haszon elemzés szempontjából vizsgált „haszon” (*Rácz és Szabó, 2008*), mely a sorstárs segítség során szerzett társas támogatásból, a professzionális szolgáltatásokhoz és intézményekhez való kapcsolódás lehetőségéből, valamint a segítettek fejlődésének elősegítéséből származik (ld. *Rácz és Lackó, 2008*). A segítség továbbá nem csak fenntartja, hanem értéket ad a tiszta, józan életnek, mely fontos része a felépülési folyamatnak. Az Anonim Alkoholistáknál, mindez a 12 lépéses felépülési program része. „A gyakorlati tapasztalat azt mutatja, hogy semmi sem nyújt olyan védelmet az ivás ellen, mint a más alkoholistákkal végzett intenzív munka” (Anonim Alkoholisták, 2013. 85.o.)

A tapasztalat szakértők számára a segítő munka a visszaesés veszélyével is járhat. Az aktív szerhasználókkal való foglalkozás, a régi sorstársakkal való találkozás felidézheti a régi emlékeket. A stressz, és más szerhasználói ingerek állandó lehetőségét jelentik a visszaesésnek, ezért fontos a nyílt és őszinte kommunikáció, olyan közegben ahol megoszthatja nehézségeit (*Doukas és Cullen, 2010*). A vizsgálatban résztvevő személyeknél megjelenik a visszaeséstől való félelem, ezért többen a munkahelyükön kívül más terápiás közeget is látogatnak felépülés céljából.

VI. Összefoglalás

A dolgozatom egyrészt a tapasztalati szakértelem és segítővé válás folyamatára valamint az interpretatív fenomenológiai analízis módszerének kipróbálására fókuszált. Az IPA módszertana jól összehangolhatónak bizonyult ezzel a kutatási területtel, mely olyan területet jelöl, ahol fontosak az egyénben végbemenő folyamatok, melyeknek jelentéstartalma fontos az egyén számára is. A „nem szerhasználó, de függő” valamint a segítő identitás olyan személyiségtartalmak, melyek – folyamatos visszacsatolások miatt - létfontosságúak az egyén számára, identitásuk részét jelölik, melyek megértése, azok idiografikai elemzését lehetővé teszi, ragaszkodva a hermeneutikai – mely szerint, az egyén és tapasztalata, csak annak kontextusában értelmezhető – alapokhoz. Az interpretatív fenomenológiai analízis módszertanának használata többlettudást ad az egyénekről, életútjukról, valamint nem csak a segítővé válás folyamatáról, hanem a szerhasználatról is.

A tapasztalati szakértőként dolgozó interjúalanyok körében a segítő szakma, mint hivatás jelenik meg, mely nem csak fenntartja, hanem értéket ad a tiszta, józan életnek. Az adás öröme, a személyes elfogadottság érzése, egyszerre vannak jelen a segítő tevékenység során, melyek a „segítő én” és a „felépülő én”, mint összetett személyiségtartalmak párhuzamos működését jelzik, melyek ilyen módon nem válnak el a személyiségben egymástól. A kutatási kérdésre reflektálva, – miszerint vannak-e a felépülésnek különböző szakaszai – bár vannak különböző állapotok a felépülés során, elkülöníthető szakaszok nem fedezhetők fel, ez egy egységes folyamatként definiálható, melynek kezdőpontja a felépülés kezdete, végpontja pedig nincsen, mert az önismeret és folyamatos visszacsatolás – a józanság fenntartása – élethosszig tartó folyamat.

A szerhasználat és a segítség esetében (idővel) változó jelentéstartalommal találkozunk. A szerhasználat személyes jelentése a meneküléshez, emberi kapcsolatokból származó hiányok pótlásához kötődik. Ezen folyamat a használat ördögi körében való újra és újra elmerüléssel, több sikertelen kitöréssel jár. A segítség személyes jelentéstartalma az elfogadottság érzéséhez, személyes értékesség érzéséhez, hivatáshoz kötődik. Ezen folyamatban való elmerülés célja a felépülés kiteljesedése mellett, új életcél, a másokon való segítség örömeinek, a józan élet értékének megtalálása.

VII. A kutatás korlátai

A vizsgálat korlátai, egyrészt a kutatás alapjául szolgáló mintával kapcsolatosak. A szerhasználat és a felépülés a tapasztalati szakértők esetében csak a segítő hivatás kibontakozásának fényében volt megismerhető. Másrészt a korlátok az alkalmazott módszer korlátaival kötődnek. Az eredmények nem reprezentatívak, és nem véletlenszerű ez elemek mintába kerülésének esélye. Mivel az IPA olyan vizsgálati személyekkel dolgozik, kiknek körében releváns a kutatási kérdés, kis elemszámmal dolgozik, az egyes esetek részletes elemzésének céljából, így más társadalmi csoportokra nem alkalmazhatóak az eredmények. Továbbá az IPA nem alkalmas gyakorisági mérések alkalmazására, valamint oksági kapcsolatok, (csak narratív oksági kapcsolatok) feltárására.

VIII. Irodalom

Anonim Alkoholisták (2013): *Az alkoholizmusból felépült sok ezer férfi és nő története.*

Felépülők Egészségügyi Anonim Egyesülete (3.kiad.)

<http://www.anonimalkoholistak.hu/hu/irodalom> (Letöltve: 2014-12-28)

Curtis, S. L. és Eby, L. T. (2010): Recovery at work: The relationship between social identity and commitment among substance abuse counselors. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 39, 248-254.

említi:

Cain, C. (1991): Personal stories: identity acquisition and self-understanding in Alcoholics Anonymous. *Ethos*, (19)2, 210–253.

Doukas, N. és Cullen, J. (2010): Recovered addicts working in the addiction field: Pit falls to substance abuse relapse. *Drugs: education, prevention and policy*, (17)3, 216-231.

Ehmann, B. (2002): *A szöveg mélyén.* Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest

Glaser, G.B. (2002): Conceptualization: On Theory and Theorizing Using Grounded Theory. *International Journal of Qualitative Methods* 1. 2.sz. 1-31.

Hill, J. V. és Leeming, D. (2014): Reconstructing 'the Alcoholic': recovering from alcohol addiction and the stigma this entails. *International Journal of Mental Health and Addiction*, (12)6, 759-771.

Holroyd McManus, E.A. (2007): Interpretative Hermeneutic Phenomenology: Clarifiing Understanding. *Indo-Pacific Journal of Phenemenology*. 7. 2.sz. 1-12.

Koski-Jännes, A. (2002): Social and Personal Identity Projects in the Recovery from Addictive Behaviours. *Addiction Research & Theory*, (10)2, 183-202.

Larkin, M., Watts, S., Clifton, E. (2006): Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 3. 102-120.

Említi:

Rennie, D.L. (1999): Qualitative research: a matter of hermeneutics and the sociology of knowledge. In Kopal M and Suzuki, L.A.,(szerk.): *Using qualitative methods in psychology.* Sage, London.

László, J. (2008): Narratív pszichológia. *Pszichológia*. 28. 4.sz. 301-317.

Említi:

Snow, C. P. (1993): *The two cultures*. Cambridge University Press, New York.

Pólya T. (2008): A narratív értékelés hatása a szubjektív élmény észlelt minőségére. In: Vincze O., Bigazzi S. (szerk): *Élmény, történet: A történetek élménye*. Pszichológiai Horizont 4. Budapest, Új Mandátum Könyvkiadó, 106–120.

McIntosh, J., McKeganey, N. (2000): Addicts' narratives of recovery from drug use: constructing a non-addict identity. *Social Science and Medicine*, 50, 1501-1510.

Említi:

Prins, E.H., (1994): *Maturing Out: An Empirical Study of Personal Histories and Processes in Hard Drug Addiction*. University of Amsterdam Press.

Shaffer, H.J., Jones, S.B., (1989): *Quitting Cocaine: The Struggle Against Impulse*. Lexington, Lexington, MA.

Simpson, D.D., Joe, G.W., Lehman, W.E.K., Sells, S.B., (1986): Addiction careers: etiology, treatment and 12 year follow up outcomes. *The Journal of Drug Issues* 16 1.sz. 107-121.

McIntosh, J. és McKeganey, N. (2001): Identity and Recovery from Dependent Drug Use: the addict's perspective. *Drugs: education, prevention and policy*, (8)1, 47-59.

említi:

Biernacki, P. (1986): *Pathways from heroin addiction: Recovery without treatment*. Temple University Press, Philadelphia

Péley, B. (2002): A pszichoanalitikus modell és a narratív pszichológia. In.: Szerdahelyi E. (szerk.): *Konfliktus, hiány, trauma. A pszichoanalitikus elmélet és technika időszerű kérdései*. Animula, Budapest, 187-192.

Pochaska, J. O. és Diclemente, C. C. (1983). Stages and process of self-change of smoking: toward and integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.

Rácz, J. (1999): *Addiktológia. Tünettan és intervenciók*. HIETE Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest.

Rácz, J. Szabó, G. (2008): A kortárs és sorstárs segítés módszere. In: Rácz, J. (szerk.): *Az esélyteremtés új útjai: kortárs és sorstárs segítéssel szerzett tapasztalataink*. L'Harmattan kiadó, Budapest. 12-52.

Említi:

- Beitel, M. (1997): Nuances before dinner: exploring the relationship between peer counselors and delinquent adolescents. *Adolescence*; Fall. **32**, 127, 579-91.
- Carter, S. P., Janzen, H. L. (1994): Peer counseling or peer support. There is a difference. *Canadian Journal of School Psychology*, **10** 1.sz. 36-42.
- Cowie, H., Sharp, S. (1996): *Peer Counselling in Schools: A Time to Listen*. David Fulton Publ., London.
- D'Andrea, V. J. (1987): Peer counselling in colleges and universities: A developmental viewpoint. *Journal of College Student Psychotherapy*, **1**, 39-55.
- D'Andrea, V. J., Salovey, P. (1983): *Peer Counseling Skills and Perspectives*. Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books Inc.
- Dunn, J. (1983): Sibling relationships in early childhood. *Child Development*, **54**, 787-811.
- Ferguson, S. (1998): Peer counseling in a culturally specific adolescent pregnancy prevention program. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, **9** 3.sz. 322-340.
- Ivey, A. E. (1976): Counseling psychology, the psychoedmentor model and the future. *The Counseling Psychologist*, **6**, 72-75.
- Jenkins, R., Klein, J., Parker, C. (2005): Mental health in post-communist countries. *BMJ*, **331**, 173-174.
- Latkin, C. A., Hua W, Davey M.A. (2004): Factors associated with peer HIV prevention outreach in drug-using communities. *AIDS Education and Prevention*, **16** (6), 499-508.
- Sprinthall, N. A., Hall, J. S., Gerlel, E. R. (1992): Peer counseling for middle school students experiencing family divorce: A deliberate psychological education model. *Elementary School Guidance and Counseling*, **26** (4), 279-294.
- Srebnic, D. S., Elias, M. J. (1993): An ecological, interpersonal skills approach to dropout prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*, **63** 4.sz. 526-535.

Sturkie, J., Tan, S. Y. (1992): *Peer counseling in youth groups*. Equipping your kids to help each other. Zondervan Publishing House. Grand Rapids, Michigan (A Division of Harper Collins Publishers).

Varenhorst, B. B. (2004): Tapping the Power of Peer Helping. *Reclaiming Children and Youth* **13**: 3, 130-133.

Rácz, J., Lackó, Zs. (2008): Kétféle modell: a kortárs és a sorstárs segítség egy kvalitatív kutatás alapján. In: Rácz, J. (szerk.): *Az esélyteremtés új útjai: kortárs és sorstárs segítséssel szerzett tapasztalataink*. L'Harmattan kiadó, Budapest. 97-130.

Említi:

Beam, N., Tessaro, I. (1994): The lay health advisor model in theory and practice: An example of an agency-based program. *Fam Community Health* **17**.3.sz. 70-79.

Cowie, H., Wallance, P. (2000): *Peer Support in Action*. Sage. London.

Eng E., Hatch J. (1991): Networking between agencies and Black churches: The lay health advisor model. *Prevention in Human Services* **10** 1.sz 123-146.

Eng, E., Young, R. (1992): Lay health advisors as community change agents. *Faro Community Health*, **15**. 24-40.

Goffman, E. (1963): *Stigma: notes on the management of spoiled identity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Kelly, J. A. (2004): Popular opinion leaders and HIV prevention peer education: resolving discrepant findings, and implications for the development of effective community programmes. *Aids Care* (February), **16**, 2.sz. 139-150.

Latkin, C. A., Hua W, Davey M.A. (2004): Factors associated with peer HIV prevention outreach in drug-using communities. *AIDS Education and Prevention*, 16 (6), 499-508.

Meister, J., Warrick, L., Zapien, J., Wood, A. (1992): Using lay health workers: Case study of a community-based prenatal intervention. *J Community Health* **17** 1.sz 37-51,

Service, C., Salber, E. J. (szerk.) (1979): *Community Health Education: The Lay Health Advisor Approach*, Durham, NC: Health Care Systems.

Varenhorst, B. B. (2004): Tapping the Power of Peer Helping. *Reclaiming Children and Youth* **13**: 3, 130-133.

Shinebourne, P. és Smith, J. A. (2009): Alcohol and the self: An interpretative phenomenological analysis of the experience of addiction and its impact on the sense of self and identity. *Addiction Research and Therapy*, (17)2, 152-167

Említi:

Lakoff, G. és Johnson, M. (1980): *Metaphors we live by*. University of Chicago Press, Chicago

Radley, A. & Chamberlain, K. (2001). Health psychology and the study of the case: From method to analytic concern. *Social Science & Medicine* **53**, 321–332.

Kirmayer, L. (1992). The body's insistence on meaning: Metaphor as presentation and representation in illness experience. *Medical Anthropology Quarterly* **6**, 323–346.

Shinebourne, P. és Smith, J. A. (2011): Images of addiction and recovery: An interpretative phenomenological analysis of the experience of addiction and recovery as expressed in visual images. *Drugs: education, prevention and policy*, (18)5, 313-322.

Smith, D. B., Liu, J. (2014): Latent practice profiles of substance abuse treatment counselors: Do evidence-based techniques displace traditional techniques?. *Journal of Substance Abuse Treatment*. **46**. 439-446

Említi:

Amodeo, M., Lundgren, L., Beltrame, C. F., Chassler, D., Cohen, A., & D'Ippolito, M. (2013). Facilitating factors in implementing four evidence-based practices: Reports from addiction treatment staff. *Substance Use & Misuse*, **48**, 600–611.

Garner, B. R. (2009). Research on the diffusion of evidence-based treatments within substance abuse treatment: A systematic review. *Journal of Substance Abuse Treatment*, **36**, 376–399.

Najavits, L. M., Kivlahan, D., & Kosten, K. (2011). A national survey of clinicians' views of evidence-based therapies for PTSD and substance abuse. *Addiction Research and Theory*, **19**, 138–147.

- Roman, P. M., Abraham, A. J., Rothrauff, T. C., & Knudsen, H. K. (2010): A longitudinal study of organizational formation, innovation adoption, and dissemination activities within the National Drug Abuse Treatment Clinical Trials Network. *Journal of Substance Abuse Treatment*, **38**(Suppl 1), S44–S52.
- Smith, J.A. (2011): Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, **5**. 1.sz. 9-27.
- Említi:**
- Reicher, S. (2000): Against methodolatry: Some comments on Elliott, Fischer and Rennie. *British Journal of Clinical Psychology*, **39**, 1-6.
- Smith, J.A., Flowers, P. és Larkin, M. (2009): *Interpretative phenomenological analysis. Theory, method and research*, Sage, London.
- Smith, J. A., Osborn, M. (2008) Interpretative phenomenological analysis. In Smith JA (szerk.) *Qualitative Psychology*. Sage, London. 53-80.
- Szabó, M. (2003): *A diszkurzív politikatudomány alapjai*. L'Harmattan kiadó, Budapest.
- Említi:**
- Gadamer, H.G. (1984 [1960]): *Igazság és módszer: Egy filozófiai hermeneutika vázlat*. Fordította. Bonyhai Gábor. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Waldorf, D., Biernacki, P., (1979): Natural recovery from heroin addiction: a review of the incidence literature. *Journal of Drug Issues* **9**, 281-289.
- Watson, L. és Parke, A. (2011): Experience of recovery for female heroin addicts: an Interpretative Phenomenological Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **9**, 102-117.
- Winick, C. (1962). Maturing out of narcotic addiction. *Bulletin on Narcotics*, **14**, 1-7.

IX. Mellékletek

1. Interjú átirat

a) Zénó

- *Az első néhány kérdésem bevezető kérdés lenne. Hol születettél?*
- Budapesten születtem, XII. kerületben, és Budapesten is nőttem fel, Zuglóban, lakótelepen, és tulajdonképpen az első gyerekem megszületéséig Budapesten is laktunk, jelenleg, körülbelül 8 éve Érd-parkvárosban lakom, de az életünk az Budapesti, tehát, agglomerációs lakók vagyunk, tulajdonképpen mindenünk Budapesthez köt.
- *Itt az intézetben, mióta dolgozol?*
- Körülbelül, 2002 óta...
- *És úgy kerültél ide, hogy itt voltál terápián, vagy...*
- Hát nem közvetlenül. Én itt voltam terápián, illetve nem itt, hanem az első épületben, ami a Dózsa utcában volt, 1998-ban, '99-ben végeztem a terápiával, elmentem, és a polgári szakmában dolgoztam, mint telefonhálózat szerelő, telefonkábeleket és számítógép kábeleket húzkodtam be „a” pontból „b” pontba, ami kevésbé volt izgalmas számomra. A terápia végén már eldöntöttem, hogy segítő hivatásban akarok dolgozni, de mivel még érettségim sem volt, éreztem, hogy fényévekre vagyok a történettől. Elkezdtem letenni az érettségit, körülbelül egy-másfél évet dolgoztam a szakmában, a polgári szakmában, és utána mentem önkéntesként a Válaszút Alapítványhoz, aztán főállásban is... ja, nem először a Megálló csoportnál, mert ott érettségiztem, aztán a Megálló csoportnál dolgoztam, először önkéntesként, aztán főállásban, és aztán mentem a Válaszút Alapítványhoz főállásba, és utána jöttem ide.
- *Mikor kezdtél el kábítószerrel használni?*
- Ööö, olyan '93 körül... olyan 12-13 éves voltam, amikor cigaretta, alkohol, lakótelepi gyerekek, kulcsos gyerekek voltam, tehát többször mentem el különösebb kontroll nélkül, felügyelet nélkül. És 16-17 lehettem, amikor elkezdtem füvezni, először hasis, volt egy ilyen pince klubunk, ahol mindig találkoztunk, aztán később ezek a party drogok. Majd később a heroin lett a befutó, ami elég hamar elért, tulajdonképpen, és úgy éreztem, hogy ez az, amit eddig kerestem, tehát ez az én drogom, és az eztán elég sokáig... az első spanglitól az utolsó heroin belövésig 6-7 év telt el.
- *Mit jelentett számodra a szerhasználat?*

- Először is kalandnak indult, illetve ilye unaloműzőnek, aztán a társasági életünk része volt... izgalom... aztán később már a sebeim gyógyítására. Tehát azaz állapot, amikor nincsen, nem kell gondolnom a problémáimra, nem kell foglalkoznom a szar életemmel, nem kell azzal foglalkoznom, mondjuk, hogy mit ér az életem, nem kell azzal törődnöm, hogy apám nem foglalkozik velem, tehát minden ilyen. Azt szoktam mondani, hogy tök jó lett volna akkor egy mentor, vagy egy olyan apa, aki azt mondja, hogy jó, gyere menjünk el pecázni, vagy gyere menjünk el gokartozni, vagy nem tudom, hogy mit, de egy kicsit ilyen mentor hiányzott akkor. De nem csak nekem, hanem minden srácnak, akivel ott együtt lógtunk.
 - *Hogyan jellemeznéd magad akkoriban?*
 - Nem voltak céljaim, nem voltak terveim, az életemre nézve, nem tudtam, hogy miben vagyok jó, vagy miben nem, önismeretem az nulla volt, az önbecsülésem is nulla volt, nem tudtam, hogy miben vagyok jó, hogy miben majd később sikeres, mi az, amit nem nagyon kellene erőltetni, mik azok a tantárgyak, amire rá kellene erősíteni, semmit nem tudtam magamról. Legjobban az jellemző rám, hogy ilyen milió (?) volt az életem, nem hittem semmiben, nagyon pesszimista voltam, hogy semmi nem jó, minden szar, és nincs értelme az egésznek, ilyen milió. Egyébként meg, az most így bennem van, hogy tök szerencsétlen gyerek voltam, akkor is, amikor már bűnözni jártam, és embereket raboltam ki, dílerekhez járkáltam, meg mit tudom én, belül egy kisegér, egy szerencsétlen, félős egér voltam, kívül persze mutatnom kellett azt, hogy megállom a helyem, hogy vagány vagyok...
 - *Kinek akartad ezt mutatni?*
 - A barátainak, a haveroknak, ez a csoportdinamika, vagy ezt mutatod, vagy eltaposnak, kilöknék a csoportból, legerősebb nem lehetsz, mert legerősebb már van, lehetsz másodhegedős, vagy harmadik, negyedik ember. Nagyjából én mindig így voltam, második, harmadik ember, akit be lehet vinni a balhéba, be lehet vonni dolgokba...(itt megszakították az interjút, valaki bejött)
- ... és én belementem minden hülyeségbe, de nem én voltam az ötletgazda, általában, de megcsináltam, amit a többiek, amit a vezér javasolt.
- *Mikor jött el az a fordulópont, (ha lehet így nevezni) amikor a leszokás mellett döntöttél?*
 - Hát ez érdekes módon, sok hosszú évek munkája volt, tehát amikor a környezetemben egyre többen visszajelezték, amikor visszajelzést kaptam az utcán az emberektől, hogy megnéztek, hogy bűdös vagyok, koszos vagyok, hogy nézek ki... a fecskendő kiesett a

zsebemből. Az utcán az emberek, a szomszédok, a szüleim, a testvéreim a haverjaim, a régi, régen látott iskolatársaim. Ha a lakótelepen találkoztunk, elkerültek, átmentek az utca túloldalára. Tehát ez a sok visszajelzés évek alatt oda jutott, hogy minden irányból azt éreztem, hogy nagyon nagy gond van, és elfordulnak, menekülnek tőlem az emberek. Az a bizonyos pont, amikor ezt eldöntöttem, az '98 valamikor tavasz vagy nyár elején lehetett. Apámmal is összeszórakoztam, és választás elé állított, hogy... már elloptam otthonról mindent, és megkérdezte, hogy vagy kezdünk ezzel a helyzettel valamit, vagy akarok-e valamit kezdeni ezzel a helyzettel? Vagy akkor menjek el, és én azt választottam, hogy elmegyek. És akkor egy darabig ilyen „junkie” tanyákon aludtam, lakásokban, ahol mindenki anyagozott. De aztán egy idő után sehova nem mehettem és az utcán találtam magam. És ez volt az a pont, amikor egy pár napot utcáztam, és ez volt az, pont, hogy na, ne! Ott aludtam ez Örs vezér téren, egy padon, éhesen, szomjasan, elvonással, koszosan, bűdösen, emlékszem még a kukából kikandikált egy kifli vég, és azt is kivettem, az volt a vacsorám, vagy az aznapi kajám, talán, és akkor... Egész éjjel agyaltam azon a padon. Most már mindenkinek tartozom, mindenkit el kell kerülnöm, egy ideig működik az, hogy kölcsönkértem, mit tudom én a dílertől is mindig, úgy hoztam el a cuccot a haverjaimtól is. Mindenhonnan kéregettem, ismeretlen emberektől is, egy zöldségestől, taxistól, akik ugye az utcán élnek az életüket, akár csak a drogosok... tehát mindenkinek tartoztam. A mai napig egyébként tartozok a New York szálloda portásának, háromezer forinttal... ez úgy megmaradt. És ez volt az a pillanat, amiről úgy éreztem, hogy ennek két kimenetele van. Az egyik a halál, én kétszer túladagoltam magam, egyszer a mentősök, egyszer a haverjaim éleztettek újra. Egyik a halál, a másik pedig a börtön. Annyit tudtam magamról, hogy nem vagyok az a típus, aki bemegy a börtönbe és kiveredik magának a posztot, hanem nekem ott végem van. (Itt megint benyitottak, megszakítva a beszélgetést)... és, ő... tehát azt tudtam, hogy én nem akarok börtönbe kerülni, és meghalni sem akarok, én nem akarok öngyilkos lenni, hanem... másodszor úgy éreztem, hogy meg akarok halni, de nem ilyen...(?) módon, hogy kinyírom magam, hanem szép lassan, hogy szétanyagozom magam. A lényeg az, hogy ott és akkor eldöntöttem, hogy valami másnak, valami többnek kell lennie az életnek, hogy én ezt már nem bírom, és nem is akarom csinálni, és valamit kell tennem. És akkor másnap reggel kértem segítséget, elmentem... anya csak egy van, elmentem anyámhoz, valahogy segítsen, bementünk egy drogambulanciára, Csorba József doktor úr kezelt, ami azért is érdekes, mert jó pár évre rá nála írtam a szakdogámat. Így sok ilyen részletének jelen van

az életemben. És akkor azt mondtam a „Csorbának”, hogy valami hathatósabb megoldás kellene, mint a Rivotril. És akkor mondta, hogy vannak ilyen rehabok, eddig azt soha nem mondtam, és akkor került a kezünkbe egy ilyen ráckeresztúri szórólap is. Valahogy innen indult a... dolog.

- *És amikor ide kerültél a rehabra, akkor volt egy (nem tudom nevezhetem-e így) terápiás éned, mikortól kezdted el azt érezni, hogy segítő szeretnél lenni, azaz a segítő éned mikor kezdett el kialakulni?*
- Ez érdekes kérdés, mert először az jutott eszembe, hogy én a terápián végig magammal foglalkoztam, tehát nem azzal, hogy én ki leszek, vagy mi leszek, hogy most éppen ki vagyok, meg ki voltam, meg mi voltam, tehát a gyökereimmel, családommal, azzal, hogy én milyen vagyok, meg miért süllyedtem ilyen mélyre. Rendeznem kellett a viszonyomat önmagammal, a társadalommal, a szüleimmel, a kábítószerrel, egy csomó mindennel, és legvégén jutott eszembe az, hogy, illetve nem is jutott eszembe, hanem a legvégén a program része az, hogy akkor, oké, akkor most, munkakeresés, mennyit érek a munkaerőpiacon, milyen végzettségem van, mi az, amit szívesen bevállalok, mi az, amit nem, izé. És akkor a tizedik hónap, vagy a kilencedikben foglalkoztam ezzel a kérdéssel, hogy van egy szakmunkás bizonyítványom, meg egy jogosítványom, és akkor ezzel most mit lehet kezdeni. De most, hogy ezt mondtad, hogy így már több éve segítő vagyok, 12 éve vagyok főállású segítő, tulajdonképpen én az első pillanattól a segítő énemmel dolgoztam, ha lehet ezt mondani, mert az önismeret az egy nagyon fontos része szerintem ennek a szakmának. És ez tekinthető annak, hogy egy 10 hónapos intenzív önismereti kurzuson vettem részt, ahol rendeztem a viszonyaimat, mind önmagammal, mind hozzám kapcsolódó viszonyaimmal, és ez annyira jól sikerült, hogy erre így nagyon ráéreztem, tehát én ezt nagyon szerettem csinálni, vájkálni önmagamban, és kutatni, hogy miért vagyok ilyen, amilyen, és miért ezt választottam, ezt a dolgot. és ez nagyon jól jött nekem a segítő szakmában, amikor a szociális munkát tanultam a főiskolán, akkor azt éreztem, hogy nagyon nagy előnyöm van a csoporttársaimhoz képest. Egy csomó mindenen úgymond túl vagyok, tehát feltártam azokat a sebeimet, azokat a fekélyeket, azokat a kényes pontokat, ami... ami, sokaknak fogalmuk sincs róla. Tehát ez egy óriási előny volt már a főiskolán is a segítő szakmában. Egy segítő beszélgetés alkalmával, nem azzal vagyok elfoglalva, hogy velem mi zajlik a beszélgetés közben, hanem tudok a másikra figyelni. Ezek az úgynevezett aknák, amik a segítő kapcsolatban előjöhetnek, és nem azzal vagyok elfoglalva, mert dolgoztam vele. Dolgoztam, ha nem is mindennel, de

rengeteg mindennel az életemben. Azért tudok ilyen nyíltan és őszintén beszélni ezekről, mert nyilván nem kétszer foglalkoztam ezzel, hanem sokszor, hónapokon keresztül. Aztán most ugyanígy, most családterápiára járok, és ugyanezt élem egy családterápiás kérdésben is. Nagyon fontos ez a családi önismeret, és a családommal is rengeteget foglalkoztam, és bízok abban, hogy előjön még olyan, ami még nem, más kontextusban, mert nyilván én is változok. Régen a „junkie” énemből beszéltem, aztán volt egy ilyen ifjú titán szakember részem, aztán a diplomás szakember részem, aztán a családos ember is. Beépülnek ezek, ugye, mint rétegek. És, most egy másik életszakaszomba vagyok, ami nyilván hat a szakemberi munkámra is, mert nyilván így vagyok egy. És előjöhetnek még olyan dolgok, amiket nem is gondolok, de sokkal kevesebb talán, mint régen. Régen feltört hirtelen minden egyszerre, belső... hirtelen minden felszínre jött, most meg ilyen apró kis lépések. Nem tudom azt mondani... ez a folyamat soha nem ér véget, az önismeret egy életen át tart. Az utolsó pillanatig, hogyha valaki hajlandó, vagy belemegy ebbe a dologba, de most is van olyan, mit tudom én, anyámmal való kapcsolatomat, vagy apámmal való kapcsolatomat tízezerszer megjártam. De most is tud olyat mondani, mikor átjön, mondjuk vigyázni a gyerekeimre, hogy el tudjak menni a feleségemmel valahova, és most is tud olyat mondani anyám, amin három napig gondolkozom, de az lényege a családterápiának, hogy én ebben belemegyek. Nem tudom, ezzel válaszoltam-e a kérdésedre?

- *Igen, nagyon is, köszönöm! Arról szeretnék kérdezni, hogy miben látod annak előnyét, hogy, mondjuk te is átmentél hasonló életszakaszokon, amikor itt a srácokkal foglalkozol?*
- Egyrészt a kliens oldalról nagyon sokaknak fontos, a szenvedélybetegeknek fontos a saját élményük, a szakember, mert azt gondolják, hogy őket csak az értheti meg, aki a szubkultúra része, hogy minket csak az érthet meg, aki... hm, nekem az könnyíti meg a munkámat, hogy, ezek a szenvedélybeteg játszmákat egyből átlátom, az érzelmi kiszolgáltatottságot, az érzelmi játszmákat, megértem és átlátom, nagy az empátikus készségem ez irányban sokkal érzékenyebb. Azt gondolom, hogy szenvedélybeteg embert megérteni nekem sokkal könnyebb, talán, de... Ez nagyjából kétoldali dolog, kliens és szakemberi oldalról.
- *Mit jelent számodra segítőnek lenni?*
- Hát elsősorban, ha erre gondolok, akkor a hivatás szó jut eszembe, ez lehet, hogy túlzás, de bizonyos határokon belül a szakmám, a hivatásom a hobbim, és a pénzkeresési lehetőségem is részben, de kis túlzással, nyilván nem ilyen egyszerű a történet, de

alapvetően így élem meg. És, nem tudom mit akartam, mert percenként 2-3-an nyitnak be.

- *Vannak-e a segítő kapcsolatnak határai? Hogyan éled meg ezeket? Miben nyilvánulnak ezek meg, hogyan lehet kezelni?*
- Hát, tudnom kell azt magamról, hogy... nekem hol vannak a határain, mind a személyesben, mind a munkában, meddig lehet, meddig engedem, hogy belépjenek, és ő, hol tudom meghúzni a határait, és ő... és ezt tudomására is kell hoznom annak akivel, foglalkozok, hogy ő. Ez abban nyilvánul meg, hogy valakit magázok egy évig, akkor az, hogyha abban nyilvánul meg, ahogy beszélgetek vele, vagy, ahogy leülök vele szemben, vagy, ahogy nézek rá, akkor az, tehát tudnom kell, hogy én mit tudok a másiknak segíteni, és mi az, amit nem, ez szerintem az egyik leglényegibb kérdés a segítő szakmában. Tudom azt, hogy mire szerződök így is mondhatom csúnyán, én mit tudok hozzátenni az ő felépülésében. Szóval bennem vagy pár jó kép ezzel kapcsolatban, mikor a vándor megy az úton, és az egész utat nézve nem is, nem tudom, hogy ő honnan és hová megy, de van egy bizonyos szakasza az életének, amikor, kísérőre van szüksége. Szerintem a segítő szakma nem más, mint egy kísérés, de egy kicsit olyan, mit amikor – egy másik képpel élve – egy fiatal facsemetét elültetünk, és akkor leverünk mellé egy karót, és az a karó nagyon szükséges, mert jön a szél, a vihar, jönnek, a nem tudom fiatalok, és ki akarják szakítani, tépni onnan, megrángatják, de ottmarad a karó, és az segít neki. De van egy pillanat, amikor a fa túlnő a karón, és már vastagabb a fatörzse, mint maga a karó, akkor pedig ki kell onnan venni, mert csak akadályozza a növésben. És azaz átmenetei időszak, amíg megerősödik, addig nagyon fontos ott, az a karó, de se előtte, se utána nincs rá szükség. Amíg kis cserje, addig nem kell mellé karó, és valahogy így látom, főleg a fiatalokkal való munkát. Visszavezetve az én történetemre, hogy egy mentor lett volna fontos az én kamasz koromban is, aki segít, utat mutat, tehát én így látom ezt, semmiképp nem egy ilyen megmentő szerep, semmiképp nem a felelősség átvállalása, nagyon vékony mezsgye ez, én azt gondolom, egy nagyon nagyon vékony mezsgye. És azért tetszik nekem egy segítő beszélgetés, mert pont azt adja, ami nekem a legfontosabb ebben, hogy ott lenni a másiknak, visszatükrözni, és semmi többet, de kevesebbet sem adni, pont azt, eltalálni azt a lényegi pontot, és ez a leghatékonyabb, szerintem.
- *Még egy ilyen kérdésem lenne. Fel tudnál-e idézni egy olyan pozitív eseményt, ami abból adódott, hogy te tapasztalati szakértő vagy?*

- Hát, lehet, hogy meglep, de nem tudok ilyet. Ez már a szerves részem, így élem az életem, így dolgozom, általában így ismernek meg a fiúk, ez az identitásom része. Amikor bemutatkoznak, akkor nagyjából elmondom, hol így, hol úgy, tegnap szolidabban (ez utalás egy konferenciára, mely az interjút megelőző napon volt, ahol már volt alkalmam megismerni Zénót) most egy kicsit magyarázóssabb dolgokat is beletettem, de ez az identitásom része, és én így vagyok egy egész, hogy ezt is elmondom, de fontos, hogy valamikor jobban, valamikor kevésbé hangsúlyozom. Annyira most már nem fontos ez nekem, csak tudom, hogy neked az, és ezért is domborítottam ki ezeket a részeket. Öhm, de kétségtelen, hogy van olyan, most, hogy visszajöttem volt, hogy... mert én 2011-ben elmentem, innen, és most jöttem vissza áprilisban, hogy a tinirehab dolgait tudjam koordinálni, és akkor közben kicserélődtek a srácok, itt a rehabon, akik nem ismertek, és ő, most, hogy visszajöttem, nem ismernek a srácok, és hát intézem itt a dolgaimat, látod, hogy milyen pörgés van itt, meg mit tudom én, de amikor elmentünk „csendes hétre” ami egy ilyen kirándulós hét volt, és ott hárman mentünk el munkatársak, és egy hétig együtt voltunk a fiúkkal. Akkor én elmeséltem, hogy jobban beleláttak az életembe, hogy ki vagyok én, mi vagyok én, mit csinálok én itt. Eddig, lehet, hogy ilyen irodakukacnak tűntem, hogy rohángálok fel-alá itt, telefonálgatok. És akkor volt ilyen rácsodálkozás, hogy, hát ők nem is gondolták, hogy én is anyagoztam, mert nem úgy nézek ki, meg hát, hogy jól kikupálódtam. Tehát az előítélet pozitív irányba is működik, hogy hát ők nem is gondolták, hogy én is ilyen rosszfiú voltam. És ez nekem is furcsa, új oldala volt. Igen. mert általában az én részem, az, hogy felépült szenvedélybeteg, vagy anyagos voltam én is, de aki nem ismer, nincs rá írva a homlokomra, ez egy ilyen pozitív... élmény számomra.

b) Feri

- *Az első néhány kérdésem bevezető kérdés lenne, hol születtem?*
- Országjáró vagyok, de Pakson születtem. Igazándiból... (?) nevű faluban huszonegynéhány éves voltam, amikor a szüleim elköltöztek, és végül is Simontornyán telepedtek le. Ilyenformán én gyökértelen vagyok, mert éltem 5 évet Pesten, aztán huszonhatot Egerben, és most Érden. Úgyhogy, de igazándiból ez nekem nem jelent problémát, mert én kutya vagyok.
- *Az mit jelent?*
- Az azt jelenti, hogy bárhol jól érzem magam, ha azzal együtt vagyok, akit szerethetek, és aki szeret.
- *De jó!*
- Jó, nyilván jól esik egy otthon, de igazándiból, ez engem nem érdekel...
- *Mióta dolgozol itt, az intézetben?*
- Január 1.
- *Tényleg?*
- Január 2! Bocsánat!
- *Hogyan kerültél ide?*
- Hát úgy, hogy én a SOTE-n végeztem a mestert, és az intézménylátogatási körbe beletartozott Ráckeresztúr is. És akkor itt feliratkoztam az intézménylátogatás alkalmával a hírlevélre, és amikor kiderült, hogy van egy mentori állás, azt megpályáztam. Így...
- *Milyen szakot végeztél?*
- Szocmunkát...
- *Milyen szert használtál?*
- Én alkoholt használtam a szerek közül, meg a nikotint, és egyébként a fő problémám nekem a fő csapásirányom a szerencsejáték volt, egy ilyen öt éves durva ámokfutás volt, nyilván volt ennek előkészítő fázisa, meg szakasza is. És az alkohollal sem álltam túl jól, mert, napi ivó voltam, és a májам már nagyobb volt, mint amekkorának lennie kéne. Tulajdonképpen azt gondolom, hogy mindenféle emberi tevékenységet... (?) és nem dohányzom lassan 600... nem tudom én hány napja... és ugyanígy nem használom az alkoholt, szerencsejátékot sem.
- *És, mit jelentett számodra a szerencsejáték?*

- Ahogy én összeraktam, ugye „senki sincs itt véletlenül” ez a legelső Ráckeresztúron megjelent könyvnek a címe. De én ezt sokkal hamarabb hallottam már, egy legelső... hát nem mentornak hívták, még csak nem is segítőnek, nem tudom, mindegy... Tehát, a legelső segítőtlől hallottam, hogy senki sincs itt véletlenül, ő sem, tehát ő is egy felépülő félben lévő szenvedélybetegként volt segítő az adott terápián, és ő... mi volt a kérdés?
- *Az, hogy mit jelentett számodra a szerencsejáték?*
- Jaja, ja, hogy ahogy én összeraktam, így a munkámból visszanezve, én diszfunkcionális családból jövök, ahol nem volt divat az érzésekről beszélni, egyáltalán azt közvetíteni, és a saját érzéseim, illetve a valóságomtól való távortartásra használtam a szerencsejátékot. Ezt így utólag raktam össze. De nyilván van ennek egy, a szerencsejátéknak is van szerepe, csak a szervezetre ez nem dob belső, boldogító anyagot. Hogy ha győzelem van, ha nem, akkor nem, de a játék közben van adrenalin, ő azt érzem a szerencsejáték közben, hogy megszűnik a valóság. Tehát az, hogy hülye a főnököm, hogy a feleségemmel nem lehet együtt élni, hogy a gyerekeimet nem bírom, tehát ezt eltünteteti, persze tripla akkora rosszat ad a játék végén, mert akkor szóba jöhet az, hogy milyen pénzeket játszottam el, azokkal, hogy fogok elszámolni, az idővel hogy fogok elszámolni, tehát nyilván a függésnek egy alapvető működése megvolt az én függésemben is. Egy alapvető működése volt, a kifelé való hibakeresésben is. És akkor ebben a világban nem lehet másképp élni, tehát vagy inni kell, vagy játszani kell, másképp nem lehet erősnek lenni. Szóval azt gondolom, hogy a saját érzéseim és a valóságom, az ezekkel való nem kapcsolattartás céljából használtam. Bármelyik függést.
- *És, hogyan jellemeznéd magad akkoriban?*
- Hm, ez egy folyamat, tehát ennek volt eleje, közepe és vége, a végén, úgy tudom magam jellemezni, hogy egy úzótt vad voltam az örület határán. Lefogyva, erkölcsileg nullán, gazdaságilag nullán, tényleg... nem voltak már tiszta gondolataim, minden a szerencsejáték körül forgott, vagy az adóságaim rendezetlenségén, A szerencsejáték következményei töltötték ki az életemet, az öngyilkosság határán álltam, gyáva voltam, de féltem – a hetedikén laktunk akkoriban – és én féltem kimenni, mert, voltak késztetésem, hogy na, most én átvetem magam a korláton. Tehát, hogy... az örület... Nyilván van ennek egy előkészítő szakasza, amikor van izgalom, amikor van nyereség. aztán sűrűsödnek a felhők, de még azaz illúzió, hogy meg tudom nyerni, és hát a végső szakasz az a totál tehetetlenség, a vereség. De lehet, hogy vissza kellett volna kérdeznem, hogy milyen értelemben érted, hogy hogyan jellemezném magam.

- *Így nagyon jó volt, köszönöm!*
- Akkor jó...
- *Most arról szeretnék kérdezni, hogy milyen fordulópontok voltak az életedben, például ami rávitt a függőségre, emlékszel-e ilyenre? Ahogy említetted okként, diszfunkcionális családból származol. Hogy kezdődött el?*
- Nagyon nehezen férek hozzá, egy bizonyos... 5-6 éves korom előttről nem nagyon van emlékem, ez nem tudom, hogy mennyire normális, de pillanatok vannak... Jellemző az, hogy nem emlékszem az anyám érintésére, tehát, hogy ő megsimogatott volna, Az apám érintésére emlékszem, meg a pofonjára, nem vertek egyébként rendszeresen, csak 1-2 füles esetleg. De arra emlékszem, hogy én a térdén fekszem, és a hátamat vakargatja. És ez egy belsőséges kapcsolat. De emlékszem olyanra, hogy hosszan fájt az oldalam, és ahelyett, hogy segítséget kértem volna, tök egyedül feküdtem az ágyon és szenvedtem. Tehát hogy, miközben azt gondolom, hogy az anyám meg az apám mindent megtett, ami tőle tellett, de hát ők sem tudták azt nekem átadni, amit ők maguk nem kaptak meg. De, hogy ilyen formán békesség van a szívemben, mert egy csomó dolgot azért megkaptam tőlük. Nyilván nagyobb igény volt bennem a szeretet megnyilvánulására, vagy kifejeződésére, mint amit ők ebben a helyzetben át tudtak nekem adni. És, hát vannak állomások, amiket én világosan össze tudok rakni. Egy faluban nőttem fel, ahol apám a postamester, a pártitkár, az anyám a kisegítő a postán, egy 1200 lakosú faluban, tehát egy kis faluban. A postamester fia voltam, aki ráadásul plusz súllyal születtem, tehát kövér gyerek voltam, ami miatt rengeteget csúfoltak. A saját kortársaim között nem nagyon találtam kapcsolatot, nem is volt barátom, csak egy srác, aki szintén kirekesztett volt a saját csoportjából. Én voltam a digi-dagi daganat. Nem igazán találtam meg magam a saját kortársaim között, akkor jöttem rá, hogy nincs helyem a többiek között, és akkor úgy döntöttem, hogy én indián leszek. Hogy ne lássák azt, hogy nekem ez fáj. És ez nagyon jól sikerült, már akkor rendkívül erős érzelmi túlzásokba estem bele, úgy, hogy a legelső érzelmi konfliktusomra rögtön két sört vettem, az volt életem első tudatos (?), és én rögtön két sört vettem, hogy biztosan hasson. Tehát vannak ilyenek. Az első, amire emlékszem, mert nem voltam úgy összerakva, hogy ezeket meg tudjam élni, végig tudjam élni, tehát olyan jól sikerült az indiánosdi, hogy két év múlva elveszítettem a kapcsolatot saját magammal. Ezért mentem én utána színésznek. Ez egyfajta ilyen terápia volt, jól éreztem magam abban a világban, a színpadon, valaki másnak a bőrében, annak az érzéseit végig tudtam élni. A sajátjaimat meg nem, de hát ugye ez valamiféle terápia volt.

Aztán ez is kevésnek bizonyult. Tehát úgy tudom összerakni, hogy én ezekkel a tevékenységekkel valamiféle öngyógyítást próbáltam meg, ami aztán hát nem sikerült, félresiklott. Az alkoholt csak sűrűbbé tettem, meg jött a szerencsejáték, tehát bármi, amivel függő viszonyba kerülök. Tehát a pókert tovább használom, elhatalmasodik, tehát én ezt most így látom. Ez hozta a handicap-et, nem tudtam feldolgozni, nem volt ember, aki megállított volna egy bizonyos ponton. Mindenem nagyon korán estem át, azt gondolom. Mondjuk, az alkoholt 6 éves korom óta ismerem, Mert a nagyanyám borospoharat adott vasárnap, a pirítós mellé, a fokhagymás pirítós mellé. Ami hát nem tudom mennyiségileg, hogy néz ki, de a hatása nagyon jó volt. Meg szívtam benzingőzt, futottam a kétüteműek után, szóval technocol rapidot rágtam, hígító okozott néha flash élményt, és én rákentem a kenyerekre, szagoltam. Nem tudom ez mennyire volt tudatos, ilyen el akarok menni a világból. 15 évesen, ahogy eljátszottam egy havi zsebpénzemet egy játékteremben. Tehát vannak pillanatok, hogy miket hogyan használok, 15 évesen ittam először tudatosan. De én, 16 évesen már szexuális kapcsolatom volt egy 15 éves lánnyal. Nagyon felpörgetett életet éltem egyfelől, de egy nagyon nagy bizonytalanságban éltem. Egy srác, akiben benne van a kamaszkor összes kérdése, súlyosbítva azzal, hogy még az érzéseimmel sem vagyok kapcsolatban. Ja...

- *Hogyan került az életedben a szerencsejáték?*
- Van rávezetés, mert én 6-7 évesen ugye akkor, hétfőnként nem volt még tv adás, viszont nálunk kártyaparti volt a szomszédokkal, és én 6-7 évesen beültem a felnőttek közé rögzíteni. Énrám jellemző volt, hogy az összes társasjátékban nem tudtam veszíteni, nem tanultam meg veszíteni. Aztán jöttek a gépek, ami egyből beszippantott, 25-26 éves korom körül, amikor jöttek a Commodore 64 gépek, az egyik barátomnak volt, és semmi másról nem szólt az életem, mint hogy próbáltam ettem, játszottam. Ettem játszott, próbáltam játszottam, és néha aludtam, elmentem WC-re, egy hétig erről szólt az életem, hogy játszottam, nagyon bebírt szippantani, egy sima pasziánsz. Hogy, nem bírtam visszakapcsolni, és utána gyakorlatilag egy nagy nyéréssel kezdődött, párszáz forintból nyertem tizennégy ezret, és azt gondoltam, pont egy lakásfelújítás közepén álltam, hogy hát milyen jó lesz ez nekem. Meg hogy a lakásfelújításban, ez is egy furcsa már függő gondolkodás, amikor hazaértem, akkor gondoltam, hogy lemegyek a kocsmába, és ott iszom meg a sört, nem a boltban, vagy a négy fal között otthon, leülök, és akkor szolgáljanak ki. Na és akkor ott volt a gép. Ez '99-ben volt, és 2004-re gyakorlatilag 5 év alatt eljutottam a legaljára.

- *Mi volt az a fordulópont, amikor eldöntötted, hogy le akarsz szokni?*
- Hát, nem az volt a kérdés, hogy le akarok-e szokni... egy ilyen fordulópont az volt, amikor a feleségem megvert. És akkor volt egy ilyen 5 perc, nagyon hideg, amikor egy pillanatra így minden megszűnt, az összes tartozásom, és így elkezdett az agyam azon járni, hogy oké... nem tudok meghalni, félek, nem merek meghalni, élni akarok, de így nem tudok élni, mert ez nem élet. Meg kéne halni, de azt sem tudok, na, akkor most mi van? És akkor jutottam el oda, hogy én most segítséget kérek. És kitől kérjek segítséget? Mert jártam pszichológusnál, pszichiáternél, bocsánat, és begyógyszerezett... Tehát, azt mondanám, hogy az a 4 perc, azaz Isten adta 4 józan perc, mert aztán játszottam még, mert ez február – márciusban volt, inkább márciusban, mert már szépen sütött a nap, és én év végén kerültem terápiába. Tehát addig én jártam terápiás csoportba, és mellette játszottam, az utolsó játékom szándék szerint a június 6, mert 5-én még akartam játszani, el akartam búcsúzni a kedvenc helyemtől.
- *És, hova kerültél terápiára?*
- Akkor még volt a Nyíró Gyulába egy elkülönített Minnesota részleg, amit dr. Csorba Csilla vitt, aki azóta, hát az megszűnt, az AA-soknak csináltak, tehát az alkoholistáknak csináltak Szigetváron egy Minnesotást, és a Csorba Csilla oda ment tanulmányozni ezt a Minnesota-modellt. Alapképzésen ő volt a szakdolgozati konzulensem, aztán, Isten útjai kifürkészhetetlenek, mesterképzésen ő bírálta a szakdolgozatomat.
- *És mikor jött az érzés, hogy te segítők szeretnél lenni?*
- A Minnesotának a sajátja, hogy delegálja a felépülő félben lévőket sorstársi közösségbe. És, náluk is ilyen volt, több csoportot látogattam, és amikor hazakerültem Egerbe, ott csak AA-t tudtam látogatni, ott a környéken ilyen csoport nem volt, és az is csak Gyöngyösön, tehát én Gyöngyösre jártam át, és javasolják, a sorstári közösségben, hogy válassz magadnak egy szponzort, aki kísér, aki tud segíteni, és én választottam magamnak egy szponzort, és ez a szponzor kapcsolatban állt a Félúton Alapítvánnyal, akik évről évre megjelentek a Szigeten, és én eljutottam hozzájuk abba a sátorba. És ott az volt a feladatom, hogy ott kitölt egy tesztet, aki kíváncsi a saját alkoholfogyasztási szokásaira, nem feltétlenül problémás esetek, és akkor, erről beszéljünk, és ott éreztem meg, hogy ez nekem jól esik, hogy jól esik a másikkal beszélgetni az ő apró problémájáról, és a saját tapasztalataimat odaadva valamelyest segíteni. És azt, is megéreztem, hogy a saját élményeim egy kicsit hézagosak egy ilyen jellegű beszélgetéshez, itt nem tudsz 100%-osan jelen lenni, a segítői folyamatban, mert nincs meg az a szakmai háttér, és akkor

gondoltam ki, és beiratoztam. Hát kb. így. Aztán persze amíg a tanulmányaimat folytattam, kiderült, hogy "full" fölösleg, már abban az értelemben fölösleges, hogy non-direktivitást tartalmazott elsősorban, tehát, hogy hallgatni kellett tanulni.

- *Miben látod ennek az előnyét, annak, hogy te is átéltél hasonló életszakaszokat.*
- Azt gondolom, hogy az első és a legfontosabb talán az, hogy, értem azt, hogy miről beszélnek, vagy átérzem, értem és átérzem, talán ez a két legfontosabb, vissza tudom adni azt, amit én magam is átéltem. Segítek abban, hogy megfogalmazza, ki tudja mondani. A másik az, hogyha valaki kamuban van, akkor azt hamarabb érzékelem, mint egy nem sorstárs, és ebből fakadóan talán hamarabb ki tudom őket billenteni, és azt mondom neki, hogy figyelj, érzem itt a disszonanciát, próbáljuk meg újra. Harmadrészt, amellet, hogy az ember pénzt kap, azért mert dolgozik, nekem ez egy tanulási folyamat. Tehát, hogy minden egyes srácban valahol önmagamat látom, önmagamat is látom, és egyszer-szempont tudnak olyat mondani, ami engem is megérint, és megsegít a saját dolgaim elaborálásában, itt ez azt jelenti, hogy sose leszek kész, tehát ez egy élethosszig tartó folyamat, számomra a felépülés. Mert az Isten bár kegyelmet adott, de megadta a választás szabadságát is, és a betegség meg olyan, hogy előbb-utóbb, ha nem dolgozok vele, visszaveszi a kormányt. Tehát nekem ebből a szempontból, így is fontos, tehát saját felépülésem szempontjából is fontos, saját józanságom szempontjából is fontos, hogy olyan sráccokkal dolgozok, akik függők voltak, és akkor is, ha ők biofüvet toltak, vagy mit tudom én...
- *Mit jelent számodra, hogy segítő vagy?*
- A legnehezebb, és akkor próbáljuk meg ebből a szemszögből megközelíteni, kivárni azt a pillanatot, amíg megtalálja a megoldását, és ebből nem csinállok titkot, követek el hibákat, én néha megadom az útírányt. De alapból jó érzés nekem látni, hogy az első mentorálltam, aki még a falak között van, mert volt, de volt, aki hamarabb jött, de őt elküldtem ilyen-olyan okok miatt, hogy ő honnan hova jutott el. Magamnak ebben a történetben csak a kísérés volt jelen, illetve volt azért volt egy-két konfrontatív helyzetünk, és talán az ott nem ártott, én nem alárendeltnek tekintem őket magammal szemben, hiszen ahonnan jövök, ott az volt a mondás, hogy különbözőek vagyunk, de egyikünk sem különb, és ez nagyon fontos. Nyilván persze egy csomó dologban nem látja még magát, itt tükröt tartok, de amit tanulok, még most is tanulom, hogy ne véleményt mondjak, hanem mondjam el egy aktuális helyzet kapcsán, hogy bennem milyen érzéseket keltett az ő működése. És akkor nem kritizáltam, nem bíráltam, hanem

elmondtam a felhívásomat hozzá, az érzéseimet, és egy ugyanígy tudja őt is segíteni, akkor azt mondja, hogyha ezt teszem, akkor másokban milyen érzés születik, ez a célom, ezt akarom módosítani. Nem tudom, hogy mondjam... nagy tanulási folyamat ez nekem, főleg úgy, hogy egy teljesen más világból jövök, ahol az ego elég szépen meg szokott nőni. Azt gondolom, hogy Isten, alázat szolgálat, kb. ennyi... sok csend... meg humor...

- *Humor?*
- Persze, így szoktam könnyíteni, egyébként, nem bagatellizálok, hanem azt mondom, hogy a nevetés gyógyít, és ha én magamon tudok nevetni, akkor az engem gyógyít, és próbálok erre terelni a mentoráltjaimat, a többi srácot is, hogy nem kell ezt olyan véresen komolyan venni, oké, persze bolondok vagyunk, nem! Ne vess, pont ezért a saját gyarlóságodon. Ha tudok nevetni magamon, az nekem biztonságot ad, mert az azt jelenti, hogy tisztába vagyok magammal, és oké, persze, jó, majd dolgozunk ezen közösen. Ugye a békeességimában ott van a három szint, a tehetetlenségem elfogadása, ahhoz kell ugye bár a lelki béke, erő a cselekvésre, és a bölcsesség a felismerésre, hogy tudjam, hogy hol tudok cselekedni, és hol nem tudok cselekedni. A harminc éves kapcsán jött, illetve el is mondták ott (utalva a református KIMM 30 éves fennállásának évfordulójára, és az ez alkalomból tartott konferenciára), hogy a dolgok magunktól történtek meg, és a maguktól megtörtént dolgok, azok jók voltak, és minden pofára esés, kudarc, bajok voltak, azok mindig a saját szándékok. Tehát, ha Isten kezébe adjuk a kormányt, akkor... (?) egyébként ez összecseng a ház értékeivel, egyébként én egy másik metódusban józanodtam, de ott is jelen volt, a második, harmadik lépések, az ún. Istenes lépések. Hát azt gondolom, hogy ez egy szerencsés konstelláció, hiszen dolgozok valakiért, és egyben dolgozok magamon valakivel, és ezért még fizetést is kapok.
- *Hogyan éled meg, vannak-e a segítő kapcsolatnak határai? Hogyan lehet ezeket kezelni, és miben nyilvánulnak meg?*
- Hát a személyiségemben dolgozok, és azt gondolom, hogy ez a határ, a személyiségem, a lehetőségeim a határok. Például, hogy mennyi csendet tudok elviselni, ha leülünk egy mentorállási helyzetbe, stb. van egy óránk. Meddig tudok én csöndben maradni, mondjuk, ha ő hoz egy témát és arról beszélünk, és csend van... és még mindig nem mondott semmit, én nem mondhatok semmit, ha csak ő elő nem hozza. Ez például egy határ. Tehát azt gondolom, hogy minden határ a személyiségemből fakad, nyilván vannak helyzetek, Volt egy srác, aki... de még itt is van még, de már jobban van, hála Istennek, aki ott tartott, hogy mi leleskedünk a fejében, és olvassuk a gondolatait. Ezt például már nem

tudjuk pusztán beszélgetéssel feloldani, vagy kreativitással, vagy bármelyik terápiával, neki már tényleg gyógyszert kellett adni, mert mindvégig egy pszichotikus állapotban volt. Például az ilyen betegségek, már túlmutatnak az én segítői kompetenciámon, tehát ez egy kompetencia határ, de alapvetően a segítői helyzetben való segítői határ, az én személyiségem érettségének a határa. Tehát, hogy én mennyire tudok nyitottan jelen lenni, vagy tisztában vagyok-e azzal, hogy én miért vagyok ezen a pályán? Én azt gondolom, hogy én hál' Istennek, én nem vagyok kényszeres segítő, szóval, ha valaki el akar menni, én el tudom engedni. Nem akarom mindenáron megmenteni. Tudom, hogy neki akkor még van egy köre odakinn, lehet, hogy belehal, de ettől nem tudom megóvni. Tehát a személyiségem szab határt ennek a dolognak. Mert, hogy a szakmai tudás, most nem akarom lebecsülni, említettem ugye, talán fölösleges. Nem volt fölösleges iskolában eltöltött néhány év, mert, hogy a sorstársi közösségből hozott működésemmel, nyilván azért van bennem egy erős hajlam, hogy én magamra fordítok dolgokat, minden, ami szakmai tudás, amit adtak, igyekszem magamra húzni, megnézem hogy működik, hogy én hogyan vagyok jelen egy ilyen helyzetben, bennem milyen érzéseket kelt? Tudom-e csinálni? Jelen tudok-e lenni? Például megtapasztaltam, hogy állami gondozott gyerekekkel, nem csak államilag gondozottakkal, nem tudok mit kezdeni, és én innentől kezdve ezt a korosztályt elengedem. Nem csak az állami gondozottsággal van baj, hanem az a 14 éven aluliakkal nincs kontaktusom. Valahol ott nekem elveszett a képességem, hogy úgy tudjak jelen lenni, ahogy mondjuk, egy 18-20 évesnél már jelen tudok lenni, de ez egy fontos felismerés. Tehát mindent, ami az iskolában történt, én próbáltam a személyiségembe beépíteni. Vagy megtalálni a határokat az adott dologgal kapcsolatban. és én mondhatom, hogy a mesterképzésen értem utol az érzelmi intelligenciámat korban. Én szükségszerűségeket hiszek, tehát Istennél nincsen semmi sem véletlenül, minden értem történik ráadásul, még, ha fáj, akkor is értem történik. A második válasom után történt egy... hát, életút közép krízis, vagy csak egyszerűen a kamaszkorom hiánya, de hogy így jöttek-mentek a nők az életemben, és velük együtt, rajtuk keresztül egy csomó mindent meg tudtam tanulni, a Férfiről, mint Férfiről. És most már nyugodt is vagyok ebből a szempontból, hogy oké, tudom, hogy mit érek a piacon, és ki vagyok békülve azzal, hogy mennyit érek a piacon, tehát nem kell nekem megerősítésként ilyen-olyan dolgokat használnom. Most már tudom, hogy a hűség az egy döntés, az elköteleződés hiány az megszűnt, már ki tudok állni, el tudok köteleződni. Régen a színház volt a mérce, ami mellett tartósan el tudtam köteleződni, semmi más mellett nem, gyerek, család, feleség.

A felépülésemmel persze egy csomó minden visszajött, a gyerekeimmel hála Istennek, nagyon jó a kapcsolat. Tehát azt gondolom, hogy az iskola, nekem a személyiségemhez tett hozzá. Jó persze vannak szakmai fogások, de ha ránézek erre a módszerre, és imádom ezt a módszert, akkor azt mondom, hogy jó, meg kell tanulni hallgatni, meg néha egy-egy jó kérdést talán fölteni. Beazonosítani az érzéseit, azt visszatükrözni, hát, és ezért ahhoz nem kellett volna 5 év. De azt, is hiszem, mint ahogy semmi sem véletlen, hogy ezek a mozaik kövek kellettek az én utamra, hogy ide jöhessek a jelenbe, szóval minden tők rendben van. Most is magamon dolgozok, ez a lényeg, minden helyzetben. Amikor jelen vagyok egy beszélgetésben, nem reflektálok magamra, de egy-egy helyzet után, azért igen. Van most egy olyan mentoráltam, aki kinevet, valamiért nem tudunk egymásra hangolódni, most éppen egy ilyen állapotban jöttünk el úgy Gyöngyösről Budapestre, hogy nem szóltunk egymáshoz, én nem kezdeményeztem, és ő nem beszélt, és amikor már az oda utunkon is próbáltam kezdeményezni, akkor ilyen nagyon 1-2 mondatos válaszokat kaptam, még a nyitott kérdéseimre is, de hát ő ilyen. Vele lehet, hogy sokat fogunk hallgatni. Már most egyébként elhoztuk a horgászbóját, és én szeretek horgászni, úgyhogy lehet, hogy az lesz, hogy leülünk, és hátha akkor... mert volt olyan mentoráltam, akivel ebben a helyzetben tudtunk beszélgetni, van olyan, akivel tudatosan el szoktam menni, sétálni, és sétálás közben megnyílik. És ezek ilyen apró örömök, hogy megvan a kulcs. És lehet, hogy megtalálom, vagy csak hagyom, hogy működjön, ami nála működik. És, ilyen formán nagyon különböznek, nincs két egyforma, nincs recept. Egy dolgot nem mondtam, és talán ez a legfontosabb, és ezt a fiúknak is elmondtam, mikor este itt vagyok 24 órás szolgálatban, akkor a 24 órás egy negyedórás áhítatot tart, az Istennel való kapcsolatáról. Egy ilyen áhítatnál elmondtam, hogy Isten szeret, akkor is, ha te nem szereted magad, és akkor „de honnan tudjam?” És akkor azt mondtam, hogy én a saját példámat tudom elmondani, hogy én, miért szeretlek benneteket, együtt és külön-külön is, azért, mert látom magam benneteket. Mert látom azt az embert, aki keresi magát, látom a függőt, akiben magamra ismerek, látom az összes hülyeségemet, és ez nekem örömet ad, hogy látlak benneteket, ezért hálás is vagyok. És azt is tudom, hogy ki-ki, ha elvégzi a rábízott feladatot, akkor tud boldog józan lenni. ... Azt gondolom, hogy ő ember, ez vitte arra, hogy szeressem, és az Isten szeretete, és a mi szeretetünk gyógyítja meg ezeket a fiúkat... ennyi. Tehát azt gondolom, hogy én egy eszköz vagyok.

c) Balázs

- *Néhány bevezető kérdést tennék fel az elején, hogy hol születted, hol laksz?*
- *(?) –on születtem, (?)–on élek, elég fiatalon jöttem ide, most 26 éves vagyok. Mi volt még ezzel kapcsolatban a kérdés?*
- *Ennyi volt csak... Mióta dolgozol az intézetben?*
- *Még friss hús vagyok, körülbelül fél éve, kicsit több mint fél éve dolgozok itt... Röviden válaszolok.*
- *Jó, jó! Hogyan kerültél ide?*
- *hú, hát... ez már egy hosszabb sztori, megpróbálom rövidíteni.*
- *De mondhatod hosszabban is!*
- *Mondjam hosszan?*
- *Igen!*
- *Hát megpróbálom összeszedni... az onnan kezdődik, hogy az első kapcsolatom a szenvedélybetegséggel, egyáltalán a függőséggel – ezek egyébként hiány betegségeként értem, ez valaminek a hiánya az ember életében, ezért könnyen alakul ki függőség. Szóval az édesapám is ilyen hiányban szenvedett, az alkoholizmus volt, elég durva dolgok történtek, ez nem annyira lényeges, elég érzékeny téma, rég volt. Szóval az apukámnak furá dolgai voltak, taxival járt külföldre, maffiózók laktak a lakásunkban. Édesanyám egészséges lelkületű asszony volt. Felvidéken született, ott ismerkedett meg apukámmal, utolsó lehetősége volt, hogy elvigye az apámat, már nem lehetett vele együtt élni. Elvitte egy Dömös nevű helyre, ott van a Kékkereszt Misszió. és ott alkohol betegekkel foglalkoznak főleg, oda elvitte apámat, két évet volt ott – ez hosszabb, mint nálunk – ez egy két éves terápia. Szóval ott tényleg történt változás, más ember jött haza, édesapám ott megtért, ez jelentette az egyetlen megoldást. Elkezdett fiatalokkal foglalkozni, épített egy közösségi házat fiataloknak. Aztán mikor kisgyerek voltam, elkezdtünk járni ilyen nyári táborokba, abba a misszióba, ahol édesapám felépült, de nekem is be kellett járnom a saját utamat, később én is elkezdtem fogyasztani alkoholt, és különböző drogokat, úgy látszik nekem nem volt elég látni mások példáját, meg hallani róla. 16-17 évesen történt változás az életemben, elkezdtem lépni az Isten irányába. Félttem az életemmel bármit is kezdeni, akkor sok erőt kaptam ebből a hitből, és 18 évesen elég kövér voltam, akkor még kövér voltam, most meg már kövér vagyok, 140-150 kiló voltam körülbelül, és akkor, lefogytam olyan 60 kilóra, elkezdtem újra úszni, mint gyerekkoromban, meg aerobikozni,*

ami vicces volt akkor, és akkor röhögtek rajtam, de aztán tök jó lett a vége. Akkor lett egy barátnőm, mindenem megvolt, tök jó dolgok történtek az életemben, akkoriban zenészként tevékenykedtem, ez volt az életcélom is. Szóval történtek a dolgok, és el felejtettem, hogy honnan jöttem, hogy én ki is vagyok, tehát elszálltam magamtól lényegében. Akkor volt egy párom, aki az első párom volt, akivel összejöttem, őt nagyon szerettem, most is van egy párom, a második, remélem ő az utolsó. Egyszer csak jött az életembe egy furcsa érzés, amit nem értettem, emlékszem a pillanatra is, amikor történt, a szüleim amikor megtértek vállaltak a templomba ilyen ünnepélyes szolgálatot, és akkor ott volt egy dal, ott énekeltünk a srácokkal, ott volt mellettem a párom, és egyszer csak egy éles fájdalom jött a szívembe, ki kellett mennem akkor, és hátra kellett mennem a templom mögé, és ott sírtam, és senki nem értette mi bajom van. Akkor nagyon szenvedtem, és akkor azt éreztem, hogy valami nem jó. Ezt nem tudtam feldolgozni, akkor, segítő voltam, de nem volt módszerem arra, hogyan tudjak ventilálni, mindent magam akartam megoldani, Isteni segítség nélkül nem volt valami egészséges megoldás, nem képtelen voltam akár emberi segítséget is elfogadni. Na, és ennek a depresszióknak nagyon sok következménye is lett, elhagyott a párom, aki ezt nem bírta elviselni. De rajtam látszólag minden rendben volt, mentek a dolgaim, a zenében is sikereket értem el, vékony voltam, izmos voltam, szépfiú voltam, szerettek az emberek, közben pedig azt éreztem, hogy iszonyatosan szenvedek. Közben pedig voltak gyakorlati tényezők is, vásárokbba jártam zenélni, ahol alkohol is volt, játszótéren zenéltem emberekkel, bekerültek a képbe nők, akik elfeledtették azt, amit éreztem a párom iránt. Tehát sok olyan dolgot csináltam, amit nem gondoltam, hogy én fogok csinálni, most nagyon előre siettem. Igazából nem az volt a problémám, hogy kapcsolatba kerültem bármilyen szerrel, nem lettem szerelmes egy anyagba sem, nem önmagamtól akartam szabadulni, hanem a félelemtől, depressziótól, igazából azt gondolom, hogy önmagam szerelmese voltam. Volt egy három éves időszakom, amikor ki sem jöttem a szobámból, ez feltűnt az akkori páromnak, aki most is velem van, ő az ELTE-n végzett pszichológia szakon, ő kitarzott mellettem abban az időszakban. Abban a három évben jött vissza a kövérségem, újra elhíztam, mást sem csináltam, csak ültem a gép előtt, napokig fenn voltam, akkor aludtam el, amikor elaludtam, annyi pénzem volt, hogy pizzát rendelgettem, meg mi tudom én. Arra gyáva voltam, hogy segítséget kérjek, gyáva voltam, ellöktem magamtól minden kapcsolatot, nem is értem, hogy a párom miért maradt mellettem. Kiábrándultam, mindenből, hányingerem volt magamtól, és az emberektől. Aztán eljött, azaz időszak,

nem úgy, ahogy vártam, mert én vártam egy ilyen kihúzó kezét, ahogy az apám is megszabadult az alkoholtól, hogy velem valami nagydolog fog történni, nagy csoda, amikor megértem a világ dolgait, felszabadulok, és megértem, hogy miért voltam ilyen. De nem történt ilyen, és ez sokáig tartott, de rá kellett eszmélnem arra, hogy nem így működnek a dolgok. Nem várhatunk nagy csodákat. Akkor a párommal leültünk beszélgetni, és aztán amikor elengedte a kezemet, azt mondta, hogy kezdjek el élni, viszont gyáva voltam, nem mertem vállalni a felelősséget. Utána rájöttem, hogy lehet kis lépésekbe is haladni, egyszerre kis célokat keresztülvinni. Ha az ember eltervezi, eljut valahova, megszerez valamit, akkor azt gondoltam, hogy azok az állapotok nem tartanak örökké. Nyilván ezt gyerekkoromból adódik, hogy ott sem volt semmi hosszú távú. Aztán elkezdtem új dolgokra vágyni, és előbb utóbb, ami jött rossz érzés a szívembe, az elmúlt. Félttem, attól, hogy nem jobb lesz, hanem rosszabb lesz. Én azt gondolom, hogy ennek az egésznek az alapja egy halálfélelem volt, meg szeretethiány nyilván, ugye amit sokszor mondanak, hogy a félelem oka a szeretethiány, most nem megyek bele ennek a tanúságaiba. Na, lényeg az, hogy újra elkezdtem élni, és rá kellett jönnöm arra, hogy a szeretet egy döntés, nem pedig vágyak, vagy érzések. És sok minden átformálódott, sok minden történt, amire nem gondoltam volna. És, hát ide, hogy kerültem, hát a szüleim, akik benne vannak ebben a világban, hallották, hogy ide keresnek, pont egy ilyen embert, aki zenéhez is ért, meg képbe van ezekkel a dolgokkal, és eljöttem ide, a rehabilitációs otthonba. Az Esztert, az alapítót, gyerekkorom óta ismerem, vele beszélgettem, hogy mit is akarok én itt, ők mit akarnak tőlem, és akkor felvettek. Hálás vagyok nagyon, hogy ilyen emberekkel dolgozhatok, akik hasonló dolgokat tartanak fontosnak, mint én, nem kell görcsölni, vannak feladatok, vannak papírmunkák, amiket nem bírok, de ennek ellenére olyan emberek közt dolgozhatok, akiket szeretek, szeretem a srácokat, nekem fontos ez a hely. Jó, hát hirtelen ennyi.

- *Tehát akkor maga a szerhasználat az mennyi ideig tartott nálad?*
- Hát a szerhasználat az nem volt olyan súlyos nálam, konkrétan egy anyaggal kapcsolatban nem volt komoly függőségem, ha így akarnám mondani a számítógép és játékfüggőség. Amikor napokig csak ültem otthon, elkezdtem gépezni, semmit nem akartam csinálni, semmire nem volt motivációm. Alkoholt fogyasztottam, de volt olyan, hogy már annyira depis voltam, hogy arra sem voltam képes, hogy elmenjek anyagért. De egyik anyagba sem voltam szerelmes, nem volt az, hogy na, ez. Ahogy mondtam, önmagamba voltam

szerelmes, ezekkel kellett szembe néznom, önmagammal, hamis és fals érzelmekkel, ami jó, de hamis, és hazugság. Úgyhogy, ennyi.

- *Mikor volt az a pont az életedbe, amikor eldöntötted, hogy te is segítő szeretnél lenni?*
- Érdekes, hogy ezekbe elég korán belekerültem, de nem úgy csináltam, ahogy kellett volna, hazudtam, rengeteget, tehát már előtte is segítő szerepbe voltam, csak nem éltem belőle. A szüleim lévén megszokott volt, ifjúsági házat csináltak, kallódó fiatalokkal dolgoztunk, gyakran sérült, szellemileg sérült fiatalok is jártak hozzánk, mintha a testvéreim lettek volna, az életem részei voltak. Szóval, amikor nem akartam, akkor is benne voltam ebben. Nagyon sokan megfordultak nálunk apukám alkoholizmusa miatt, és én szerettem a trógerek között, és ők is szerettek engem, de nem voltam olyan, mint, ők, mert volt egy egészséges családképem, de hát sok piás vigyázott rám, maffiózók, voltak, akiknek a kedvence voltam. Na, szóval a felépüléssel, ez is előkerült, de akkor még el voltam veszve, a zenés énem inkább előtérbe került, akkor még más volt a fontos. Ennyi.
- *Mit jelent számodra segítőnek lenni?*
- (hosszú csend) Hú, ez egy nagyon érdekes kérdés, nem tudok erre kimondottan válaszolni. Csak körmondatokkal. Én azt gondolom, hogy nem én vagyok a forrás, és ez nagyon fontos abban, amit én segítségnek gondolok, tehát, hogy nem én mentem meg a srácokat, nem én vagyok a megmentőjük, amikor ránézek egy sráca, és mondja, hogy menne már második fázisba, - mert akkor ugye kimegyünk, itt ilyen a rendszer – akkor menne már ki innen, akkor menekülne. Amikor menekül, akkor félelem van a képben, amikor félelem van a képben, akkor valami nem stimmel, mert a félelem az rossz tanácsadó. Én hiszek abban, hogy lehet úgy élni, hogy nem kell félni. Számomra ez egy nagyon feltöltő és fontos üzenet, mert mindenki azért anyagozik, mert fél. Szóval nem én vagyok a forrás, nem engem kell megtalálniuk, nem nekem kell megmentenem őket, én csak egy biztos pont vagyok, aki egyrészt egy tükör. Nem mindig tiszta tükör, néha homályos tükör, csak várok, amíg elmennek a forráshoz. Nem is vezetem őket a forráshoz, hanem fogom a vállukat, aztán lehet, hogy összevissza vezet az út, árkon, bokron át, de ez nem azt jelenti, hogy ne lehetne velük menni. Talán ennyi... nem tudok erre egyszerűen válaszolni, ezt kell csinálnom, itt a helyem, ez a dolgom, ennyi.
- *Miben látod annak előnyét, hogy te is átmentél hasonló életszakaszokon, mint a srácok?*
- Én azt gondolom, hogy nem kell ahhoz drogosnak lenni, hogy valaki segíteni tudjon egy drogosnak. Kiráz a hideg attól, amikor a srácok szubkultúrát csinálnak abból, hogy ők hol

voltak. Rasszizmus, meg ilyen érzések keletkeznek akkor, hogy mi jobbak vagyunk, mint a másik, ezek felsőbbrendűségi érzések titkon, és én ezt irtom, ha lehet. Nem gondolom, hogy mások, mint bárki más, és azt is gondolom, hogy ahhoz, hogy tudj nekik segíteni, ahhoz mindenképpen kellett sérülnöd egy időre. És én azt gondolom, talán, ami fontosabb, hogy sokan a srácok közül nem tartják fontosnak, nem a lényeg, hanem, hogy velük mi történt. Nem az a lényeg, hogy anyagoztam, hanem, hogy mi vezetett arra, hogy ne anyagozzak. Nem az anyaggal van a baj, hanem az emberrel van a baj. Nem az a cél, hogy letisztult drogosokat képezsek, hanem, hogy megismerjék magukat, hogy megismerjék az Istent. Hogy lássák az embereket, hogy lássák magukat a másik emberben, azt gondolom, hogy ezek nagy szavak, de igen is fontosak.

- *Hogyan éled meg, vannak-e határai a segítő kapcsolatnak, és ezek miben nyilvánulnak meg?*
- Öhm, a párommal szoktunk erről beszélni, ő pszichológus, hogy milyen fontosak ezek a keretek, akár kapcsolatba is mi az, ami belefér, mi az, ami nem, mikor mit mondhatsz, mennyire lehettek barátok, ezek dilemmák. Erre gondolsz?
- *Igen!*
- Hát én ezekkel a határokkal elég lazán bánok, vannak nehézségeim, hibáim, de mivel ember vagyok, a személyiséggemmel dolgozok, és ahhoz, hogy az ember tudjon segíteni, én nem gondolom, hogy barátoknak kell lenni, de azért vannak ilyen érzések, de én nem szoktam ezek előtt menekülni. Hát szerintem ezzel nem vagyok egyedül, ilyen a személyiségem, én ilyen vagyok. Néha küzdök vele, egyszer könnyebb, máskor nem, most nehezebben tartom be a határokat. Ezzel válaszoltam a kérdésre?
- *Igen, köszönöm! És ennyi lett, volna, van-e még valami hozzáfűzni valód, amit még szívesen elmondanál?*
- Igen, még mondanék egy dolgot... amikor mondtam, hogy nem leszokott embereket szeretnék látni, hanem szabad embereket, és a szabadság számomra nagyon fontos, hogy az szabad, aki nem fél. Én is féltem, és akkor kerestem egy mankót, ami rossz felé vezetett, de ma már más a cél, és ezt akarom átadni a srácoknak is. Ennyi lett volna, köszönöm!
- *Én is köszönöm!*

d) Sindy

- *Az első néhány kérdésem, bevezető kérdés: Hol születtél, hova valósi vagy?*
- Hát, ő Kolumbiában születtem... Menejin-ben
- *Hű... és hogyan kerültél Magyarországra?*
- Ő, 9 évesen kerültem Magyarországra, az apukám kolumbiai az anyukám magyar, és ő, 9 éves koromig kinn éltünk Kolumbiában. A szüleim elváltak, és Magyarországra jöttünk.
- *Mióta dolgozol itt a Megálló csoportnál?*
- A Megálló csoportnál nem dolgozom olyan régóta, csak január óta, lassan, nem is tudom, 9 hónapja...
- *És, hogyan kerültél ide a Megállóba?*
- Hát igazából én 10 éve vagyok, segítő, tehát én mindig is kapcsolatban voltam, a Megállóval. Hát előtte rehabon dolgoztam, a Leo Amici alapítványnál dolgoztam, aztán Kovácsszénáján, az a Mérföldkő egyesület, és hát várandós lettem, és úgy gondoltam, hogy úgy is Pesten lakunk, nem akartam így ingázni, meg már ilyen éjszakákat tölteni egy rehabon, kisgyerekekkel, úgy hogy úgy döntöttem, hogy itt keresek valami munkát, és akkor a Megállóba pont kerestek valakit, és akkor szóltak, hogy lenne egy ilyen lehetőség. Aminek meg tökre örültem, mert ismerem, így ami itt van, az embereket...
- *Tehát akkor már előtte is hallottál erről a helyről?*
- Igen, mert ez a Leo Amici alapítványból nőtte ki magát, vagy olyanok alapították, akik ott voltak előtte, kezelésben, és akkor, és akkor az elvek nagyon hasonlóak voltak, mint Komlón, mert én előtte ott voltam, én is kezelésben. És akkor mindig hallottam, hogy olyanok csinálták, akik itt leálltak, nekem ez így tök tetszett. És úgy volt, hogy fél is jöttünk Pestre, Komlóról, amikor terápiás voltam, és akkor közös programok voltak, a munkatársakkal, meg kliensekkel. Mit tudom én, közös foci, meg ilyen Megálló estekre mentünk, meg volt, hogy ők jöttek le, Komlóra, úgyhogy mindig volt egy ilyen kapcsolat. Úgyhogy én mindig így tudtam a Megállóról.
- *De jó! És akkor te milyen szert használtál? Tudnál-e pár szót mondani a szenvedélybetegségről?*
- Igazából, hát, gyógyszerekkel kezdődött, akkor kaptam ilyen gyógyszereket meg nyugtatókat, aztán így lopkodtam őket az anyukámtól, aztán, hát én nagyon hamar beleszöppentem ebbe az egészbe, szóval engem így mindig vonzott ez a világ. Hogy inni... mit tudom én már ilyen 11 évesen berúgtam, mert, hogy idősebb testvéreim

vannak, és akkor mindig mentem így velük. És szerintem ők egy kicsit úgy voltak velem, hogy... főleg így az egyik, hogy ne mondjam el, és akkor én is kaptam, és akkor így nem árulhattam el. Ő, utána így elég gyorsan... szóval nekem nem voltak ilyen lépcsők, meg számárlépcsők, én egyből szinte, a heroint kipróbáltam, és onnantól, valahogy az lett az én szerem. Használtam, én mindenféle mást is, használtam speed-et, kokaint, füvet, de valahogy így a heroin volt a fő szerem, meg a gyógyszerek, mert az ugye, úgy végig maradt. És aztán ez egyre erősebb lett. Mert, ahogy próbáltam lejönni a heroinról akkor felírtak gyógyszereket, és akkor erre mentem rá, hogy még többet, felírtam, mindenkivel a gyógyszereket, meg megvettem. Szóval a gyógyszer meg a heroin együtt...

- *És ez hány évig tartott?*
- Hát összesen a heroin, négy és fél, öt évig, hát voltak ilyen kis kihagyások, de a gyógyszer az végig volt.
- *Mit jelentett számodra a szerhasználat? Milyen jelentéstartalommal bírt ez számodra?*
- Hát igazából az volt az életformám, tehát az olyan természetes volt egy idő után, hogy használom, tehát, először így, mint minden rutin az életemben, észre sem veszem, hogy valamit így elkezdek csinálni, mint ahogy megiszom a reggeli kávémat, tehát felkelek, megcsinálom és megiszom. És ez is ilyenné vált igazából. csak hát ott volt az a rettenetes, hogy az elvonás, meg a pénzt honnan szerezni, akkor használni, akkor jó lesz, nem lesz jó. Szóval ez egy ördögi kör volt, az egész nap erről szólt, és így teltek a hónapok, évek, Hát az elején nagyon jó volt, tehát olyan különlegesnek éreztem magam, meg olyan különlegesnek éreztem ezt az egészet, hogy de jó, most már én is heroinista vagyok. Aztán úgy egyre rosszabbul lettem, úgy egyre depressziósabb lettem, egyre több rossz dolog történt, túladagolás, kórház, gyomormosás, szóval ezek nem voltak olyan izgalmasak.
- *És a nagyobb testvéreid is használtak kábítószert?*
- Ő, nem ők, nem... hát az egyik tesóm, hát ő kipróbáltatott, ezt, azt, de heroint szerintem egyikőjük sem, meg pia, meg fű, azokat agy kipróbáltak, de nem lettek így függők, vagy... az egyik tesóm benne van a sportban, meg lett egy kisgyereke, valahogy így ezzel tükre leállt, nem is dohányzott, amikor terhes lett, elég fiatalon volt, de ő nem. A másik tesóm az úgy szívogatott, de nem durván.
- *És ahogy említetted elváltak a szüleid. Ez a családi háttér befolyásolt, vagy esetleg más volt-e ami így rávitt. Mondtad, hogy ez így, magától jött, de volt-e olyan fordulópont, amikor ez így elkezdődött az életedben?*

- Hát, az életem tele volt fordulópontokkal, igazából, szóval nem hiszem... ez a válás dolog úgy történt igazából, hogy az apám, másfél két éves voltam, amikor elment, és börtönben volt, Spanyolországban, és ott maradt Spanyolországban. Szóval ő ilyen telefonos kapcsolat volt, és én nem úgy éltem meg azt, hogy akkor apucikámat elvesztettem, nem is emlékeztem rá, szóval az nekem nem volt az törés, ez volt a természetes. Hát, akkor Kolumbiában, abban az időben azért így lövöldöztek, ott voltunk egyedül, hát egy fordulópont az volt, amikor Magyarországra jöttünk, és azt gondoltam, hogy itt minden könnyebb lesz, hogy jó meg szép, meg hó. És nekem tök nagy csalódás volt, szóval nem nagyon fogadtak el, nem nagyon beszéltem magyarul. Nem tudtam beilleszkedni, tök zárkózott voltam, amúgy is, én ilyen tök zárkózott voltam gyerekként, szóval nem a nyelv miatt, hanem amúgy is. Aztán, öhm... nekem azért az ez túl nagy váltás volt, talán a testvéreim jobban tudták ezt kezelni, talán én voltam túl érzékeny, én voltam a legkisebb, talán pont olyan korban voltam, nem tudom... az egy ilyen nagy fordulópont volt. Mindig ezen gondolkoztam, hogy ott voltak a testvéreim, ők valahogy nem sérültek annyira ebben a dologban. Attól függetlenül volt egy csomó dolog, amitől sérülhettünk volna, anyánk, apánk, a körülmények, a dolgok, a... szóval, hogy én ezért lettem drogos...? Ugyanattól lehettek volna a testvéreim is drogosok, úgyhogy nem tudom. Valahogy én jobban beleragadtam ebbe az egészbe, szerintem, vagy hát, nem szerintem, biztos.
- *Most megint fordulópontra kérdeznék, mikor jött el az a pont, amikor eldöntötted, hogy leszoksz?*
- Nagyon sokszor volt ilyen, hát, az első ilyen, amikor megtudtam, hogy milyen az elvonás, vagyis, hogy az elvonás, mert azt hittem, hogy influenzás vagyok, vagy ilyesmi, és használtam és így jobban lettem, akkor kicsit megijedtem. Aztán volt, amikor nem volt, és nem tudtam szerezni, ez is az elvonáshoz köthető, de mégis akkor így nagyon megijedtem, hogy „úristen, akkor ez most tényleg ilyen?” Szóval tök más volt így belül megélni ezt az egészet, amikor így láttam, vagy hallottam. Szóval, amikor így pillanatokra kitisztultam, és kívülről láttam az életem, akkor így mindig megijedtem. És valahogy mindig mélyebb, mindig durvább dolgokat csináltam, mindig volt ilyen, hogy pl. amikor loptam, mintha hirtelen kívülről láttam volna magamat, hogy „úristen, már ezt is megteszem?” tehát mindig úgy lejjebb. És attól még csináltam, szóval nem az volt, hogy pfü, most elkaptak a rendőrök, akkor soha többé nem fogok használni, hanem akkor megijedtem, és még jobban használtam, és akkor el is múlt ez az érzés, a rossz érzés. Aztán voltak ilyen durvább dolgok. Sok mélypont, mindennap egy mélypont volt, hogy

le akarok állni. Sokszor bementem a kórházba, és akkor mondtam, hogy na, jó, akkor most le akarok állni. Akkor mit tudom én kaptam egy kiló gyógyszert, meg leszedáltak, meg... igazából semmi nem történt velem a kórházban, igazából ott is használtam. Akkor már gyógyszerekre használtam, igazából semmi nem történt. Akkor volt, hogy anyukám elintézte, hogy inkább a pszichiátrián legyek, mint az addiktológián, akkor nem a drogosokkal fogok ott, hanem... és akkor úgy volt, hogy egy drogos lehetett az osztályon, a pszichiátrián, és akkor ott én voltam a drogos. De hát ott is megcsináltam mindig a balhét, vagdostam magam, meg mit tudom én, és akkor mindig több gyógyszert adtak, és akkor megint csináltam a balhékat, akkor lekötöztek, akkor leszedáltak. Szóval ez a kórház dolog, úgy azért egy plusz dolog, egy ilyen örület az életemben. Volt, hogy már nem szívesen láttak otthon, és akkor, már nem akartam pasiknál lakni, és akkor bementem a kórházba, ott legalább kapok gyógyszert, meg van hol aludnom, és onnan kiszökdöstem drogot venni, akkor ott benn kaptam a gyógyszereket, és balhéztam, hogy kapjak még, persze okosan. Már pszichológia könyveket olvastam, hogy tünetek, és a végén már minden tünetem volt, borderline személyiségzavar, a bipoláris, a nem tudom. rengeteg diagnózisom lett már a végére, és mindig kaptam így a gyógyszereket. Meg aztán volt egy ilyen mélyebb... szóval én tök kórház, intézményfüggő voltam, volt olyan, hogy egy éven belül, valami nyolc hónapot voltam kórházba. Gyakorlatilag ott éltem, a diagnózisaimmal, szóval eköré szerveződött az életem. És akkor zárt osztály, nyílt osztály, zárt osztály, nyílt osztály... Akkor már kirúgtak onnan, volt, valaki ott véletlenül nyitva hagyta az ablakot, takarító, vagy ápoló, mert nem volt belül kilincs, hanem nekik volt hozzá kilincsök, és akkor este kitaláltam, hogy inkább megyek, és akkor lepedőket akartam ott összekötözni... na, mindegy, lényeg az, hogy leestem, kiestem. de nem lett... agyrázkódásom lett, meg fekete lett a fejem, és akkor fegyelmet kaptak ott az ápolók. Akkor már nagyon utáltak ott engem, ki is akartak rúgni, balhét csináltam, elloptam gyógyszereket, és akkor előtte nyomtam, azokat beszédtem, de nem akartam megölni magam, csak nem akartam elvonást, meg nem akartam rosszul érezni magam. Ja, bevettem egy levél, nem tudom, Leponexet, és akkor kaptam valami koktélt, hogy lenyugodjak, ilyen injekciót, nem is tudom már mit, nyugtatókat, meg ilyesmit, és akkor, ő... igazából a mélypontomhoz közeledtem, bevettem azt a gyógyszert, és ott volt egy szívleállásom, és akkor újraélesztettek, mit tudom én, valami folyadék volt a tüdőmben, de nem is tudom mi volt, én ott nem láttam zárójelentéseket. Na, mindegy, de ott annyi ideig feküdhettem ott csövekkel, hogy, szerintem eltelt annyi idő, hogy így kitisztultam,

az agyam, vagy a lelkem, vagy nem tudom mi. Amikor magamhoz tértem, akkor valami szörnyen éreztem magam, szóval így rám zúdult ez az egész... szóval valahogy minden érzést, megéltem egy pillanatra, és akkor nem is tudom mi volt. Akkor kihúztam a katétert, okozhattam volna tök nagy sérüléseket is, de így tökre nem tudtam, hogy most mi van, és akkor kimentem, oda, ahol a látogatók vannak, és akkor kértem egy cigit, és nem vettem észre, hogy nincs rajtam ruha, tehát olyan állapotban voltam. És akkor magamra néztem így kitisztulva, és akkor, nem tudom, akkor egy kicsit erősebb valami volt, hogy „basszus, tényleg ez vagyok én?” hogy valahogy eltűntek az évek, valahogy nem így képzeltem, hogy ez leszek, ott valahogy nagyon mélyen érintett a dolog, és akkor a Zacher így mondta anyáméknak, hogyha a halálnak torka van, akkor a maguk lánya ott volt. És akkor ott ültem, anyám meg a testvérem ott sírtak, és mondom, de jó, még ők sírnak, én meg mérges voltam rájuk, ez is olyan fura, hogy ilyen dühös voltam mindenkire, mint egy nem is tudom, nyűgös kamasz. Na és akkor Komlóról én mindig hallottam, volt valami pszichiáter csaj, és akkor mondta, hogy ott fiatalok vannak, és milyen jó, és izé, és valahogy ez így mindig benne volt a fejemben, ahol vannak ilyen művészeti dolgok, azok így mindig érdekelték, meg a művészet. Amúgy mindig szerettem, művészeti iskolába jártam, és akkor ebben éreztem, hogy van bennem valami, és akkor ezek úgy tetszettek, művészetterápia, színház, és akkor, szerintem, akkoriban volt az, hogy felhívtam őket, és akkor mondták, hogy menjek le, mit tudom én, egy hét múlva kaptam időpontot, és teljesen meglepődtem, hogy „úristen, ilyen hamar?” és akkor egy hétig, uh, na, az egy örület volt, ott egy hétig mindent nyomtam, használtam, tudtam, hogy utolsót, hát jól gondoltam, azóta sem használlok, de akár túl is nyomhattam volna magam, úgy bele lendültem, aztán, lementem Komlóra. Hát sok mindenre nem emlékszem, megettem egy üveg Rivotrilt előtte, arra emlékszem, hogy ültünk a felvételi elbeszélgetésen, és oké, akkor maradj itt. És akkor néztem, hogy hol maradjak? És akkor leadtam egy zacsi gyógyszert és akkor mondtam, hogy mit hogyan adagoljanak nekem, akkor Lítiumot is szedtem, meg, Rivtorilt, meg sorolhatnám, és mondták, hogy „oké” és fogták és így kidobták a kukába. uh, én meg azt hittem, hogy így megbolondulok, akkor rettegtem, de mégis éreztem, hogy ott kell maradnom. Aztán mindenki elment, anyámék, és akkor ottmaradtam, azt sem tudtam, hogy hol, azt sem tudtam, hogy mi az a rehab, akkoriban nem volt az, mint most, hogy hallani az ilyen helyekről, tehát nem volt annyira egyértelmű, hogy mi történik ott, bár most sem, de ennyire sem, mint most. És akkor ott voltak a lányok, és akkor ott mondták reggel, hogy „gyere, megyünk a konyhába”, és

akkor én tök rosszul voltam, szóval tényleg ilyen ájulás körüli állapot, hasmenésem volt, meg hánytam, és akkor ők mindig mosolyogtak, és akkor adtak valami undorító kamilla teát, abba nem lehetett cukrot rakni, mert valami segítő kitalálta, hogy azt cukor nélkül, és azt a keserű teát nyomták folyamatosan belém. Mert, hogy a kamillateától elmúlik az elvonás, szóval nem is értettem, hogy ez most mi? Hát aztán valahogy ott ragadtam. Most még meséljek, vagy van még valami kérdésed?

- *Mondjad, csak nyugodtan...*
- Na, hát ott ragadtam másfél évig, ott voltam terápián, hát ott rengeteg minden történt, ott reggelről estig csoport, csoport, színházterápia tökre tetszett, felléptünk. Hát minden volt azért ott, voltam szerelmes, voltak konfliktusok, voltam szomorú, de hogy valahogy mindig ott maradtam. Csomószer el akartam menni onnan, de mindig olyan harc volt úgy az egész, mindig olyan nehéz volt, de hogy mégis, mindvégig azt gondoltam, hogy valami jó felé megyek, hogy jó úton vagyok. Azóta is ilyen az életem, azaz életem volt kicsiben. Úgyhogy nem is tudom, hogy kerültem... ja, aztán elmentem, befejeztem a terápiát, volt ilyen programzáró, aztán ott összejöttem egy rehabos társammal, egy sráccal, és ott egy ideig, és akkor együtt éltünk. Igazából azt gondolom, hogy az nem szerelem volt, így tisztán nem is tudtam mi ez, csak azt tudtam, hogy csak őt ismerem, kb. másfél éve, egyszerre csináltunk végig mindent a terápián, és akkor ő végig nyomta, hogy milyen szerelmes, és akkor gondoltam, hogy biztos én is, és akkor összeköltöztünk. De aztán rájöttem, hogy ez valami tök más, inkább barátok voltunk, mint bármi, szóval abszolút nem illettünk össze. Meg hát két félkész ember, még azt sem tudjuk, hogy kik vagyunk, és aztán dolgoztam, jó akkor még érettségim sem volt, se semmi, és akkor elkezdtem tanulni, a gimnáziumot megcsinálni, leérettségizni. És akkor közben dolgoztam a vásárcsarnokba, a turistákkal... mert nyelveket beszélek, és akkor az úgy jó volt, hogy ezzel tudtam dolgozni, attól függetlenül, hogy nem volt meg a sulim, persze azt nem hangoztattam, hogy nincs meg a sulim, szóval azért nem így vágtam neki. Meg azért volt egy csomó minden, amit megtanultam, hogy hogyan beszéljek az emberekkel, hogy álljak oda valaki elé, hogyan adjam el magam. A végén tök jó volt, el sem akartak engedni, a turistáknak mindent el tudtam adni, az első munkanapomon eladtak valamit, amit már nyolc éve senki nem adott el, és akkor a nő az nagyon örült, én voltam a kis aranybányája. Ilyen 300-400 ezer forintot árultam egy nap neki, a többiek meg ilyen 50 ezret, akkor így nagyon szeretett engem, én meg tökre élveztem, hogy dolgozok, sikerélményem is volt, jutalék is volt, úgyhogy így nagyon nyomtam. Na, szóval az egy jó időszak volt. Aztán

valahol titkon én mindig segítő akartam lenni, már Komlón is éreztem, hogy pfú, én... már gyerekként is érdekelt, hogy mi van az emberekkel, meg hogy, a pszichológia mindig érdekelt, olvastam a pszichológia könyveket, szóval ez engem mindig érdekelt, hogy az ember, meg a lelke... És akkor Komlón mindig néztem, ott voltak, ilyen tapasztalati segítő, és, hogy az de jó lehet. És akkor valahogy pont volt az, hogy akarták, hogy két ember maradjon Komlón, akik már idős terápisták, és én azt hittem, hogy én, hogy biztos rám gondolnak, és akkor nem rám gondoltak. És nekem ez tök nagy csalódás volt, mert, hogy egy lányt akartak meg egy fiút, és akkor egy másik lányt választottak, meg egy fiút, és ő, nem tudom, nekem ez egy igazi csalódás volt, mert, hogy azt hittem, azt éreztem, hogy nekem ezt kell csinálni, és akkor nem, és ez ilyen tök nagy csalódás volt, és aztán valahogy elfogadtam, hogy nem. És akkor körülbelül egy évig dolgoztam kinn, Pesten, a csarnokban, és egyszer, ő, hát voltak mindenféle programok Komlóról, meg azért kapcsolatban voltunk, meg néha visszajártam, mint régi terápisták, és akkor egyszer a Kelemen Gábor, így feljöttek Pestre így valami miatt, és akkor valahogy hívtak, hogy nem lenne-e kedvem menni velük valami konferenciára. És akkor pont ráértem, mentem velük, és akkor mondta a Kelemen Gábor, hogy ő már egy ideje... ja, közben az a lány elment onnan, aki ott maradt segítőnek, és akkor nem volt női segítő. Amikor én terápisták voltam, akkor sem volt női segítő, csak férfiak voltak, ami kicsit nehéz volt így. Na, mindegy, mondta, hogy kéne a csapatba egy női játékos, és akkor, hogy rám gondoltak. Fura volt, mert én ezeket nem nagyon mondtam, hogy én akartam lenni, nekem ez egy titkos vágyam volt, és tőkre meglepődtem, hogy így rám gondolt, hát így kértem gondolkodási időt, mert mégis Komlóra, mert az a lány az ott volt, ott maradt, de hát én már Pesten laktam, itt volt munkám, itt volt az akkori párom. Na, aztán szépen lassan elkezdtem, lementem 2 hetente három napot, aztán minden héten három napot, ja, és akkor elkezdtem. Közben jártam suliba, leérettségiztem, és akkor valahogy így, szép lassan. Az eleje az így nehéz volt, hogy nem volt női segítő, nem is volt előttem egy minta, hogy na, ilyen egy női segítő, és azt gondoltam, hogy kb. férfinak kell lennem, tök nagy ilyen útkeresés volt. Nem is tudom, egy pár éve érzem azt, hogy tényleg, hogy tudok nő lenni, hogy nő maradjak és segítő. Annyira nem láttam női segítőt, hogy ezt nem tudtam, hogy ezt hogy kell. Úgyhogy, ja, a határokat megtanultam, meg az egész szakmát, azért úgy segítettek abban, hogy hogyan, meg mit lehetne, és akkor lassan, ott majdnem 5 évig dolgoztam Komlón, vagy 4? Igen, 4 évig. Szóval ott elkezdtem én csinálni a színházterápiát, meg amíg voltak lányok, mert aztán nem lettek lányok, és az is egy fura

szitu volt, mert a stábben is én voltam az egyedüli nő, és az egész házban, egy macska volt, ami talán nőtény volt, meg a kecskék, de én voltam az egyedüli nő, az egész házban, a tizennégy fiú klienssel, és az éjszakát is ott. Szóval azt gondolom, hogy az egy kicsit... szóval, oké, hogy én egy ilyen vagány csaj voltam, vagyok, de azért... hát nem tudom, hogy jó volt-e így. Nem volt semmi gond, meg tudtam kezelni a helyzeteket, de biztos nem véletlenül csináltuk így, de néha amikor visszagondolok az akkori magamra, na, mindegy, nem történt semmi, meg egy csomót fejlődtem. Aztán én, munkát váltottam, és akkor Kovácsszénájára... valahogy nem volt munka, és akkor hívtak. Valahogy engem mindig hívnak, és Kovácsszénájára hívtak, mert a színházterápiát be akarták vezetni az ottani terápiába, és akkor hívtak oda tartani egy két hetes tréninget, akkor abból volt egy tök jó előadás, és akkor, mondták, hogy valahogy be kellene illeszteni a mindennapokba ezt a színházterápiát, akkor megint elkezdtem ingázni, vagy hát továbbra is, csak akkor nem Komlóra, hanem Kovácsszénájára. De akkor ott már péntektől hétfőig ott voltam lent, és akkor színháztréning volt, kéthetente. És akkor lett az, hogy várandós lettem, és akkor nem akartam azt, hogy, az ingázást továbbra, nem akartam leköltözni Pécsre, nem akartam úgy a folyosón aludni, hogy a gyerekem meg otthon alszik. Nem akartam távol lenni a kisfiamtól. És akkor, így kerültem ide.

- *Mit jelent számodra segítőnek lenni? Hogyan éled meg?*
- Hát, engem egy ideig kielégített az, hogy én tapasztalati segítő vagyok, és a saját tapasztalataimat adom át. Végül is ebben hiteles vagyok, hogy hogyan kell leállni, meg, hogyan kell józannak maradni, de aztán egy idő után éreztem, hogy nem elég, és jelentkeztem az ELTE-re, hogy akkor tanulok. Kishitű voltam, igazából nem mertem a pszichológiát választani, gondoltam, hogy sok év, meg annyira nem gyakorlati, és végül a szocmunkát választottam, amit nem bántam meg, csak, néha. Amikor ide jöttem, és akkor kerestem munkát, és a szociális munka szakmában tök nehéz volt igazából. Szóval hiába mondom, jó van tíz év tapasztalatom, vannak eszközeim, sok tréninget csináltam. Nem nagyon lehetett olyat találni, ami kielégít. Hát nekem, ja, éreztem, hogy az nem elég, hogy tapasztalati segítő vagyok. Valami kellett, hogy kerek legyen a történet, szakmaiasság is legyen az egészben. Nekem ez így tök jó volt, hogy lediplomáztam, számomra igazából... sokan kérdezik, hogy miért nem tolmácsolok, hogy izé... abból sokkal több pénzt lehetne keresni. Kerestem is, de az annyira nem én voltam, szóval nekem úgy minden... abszolút ez a hivatásom, és tükre érzem, hogy nem azért vagyok segítő, mert anyagoztam, és most már nem anyagozom, hanem azért, mert nem... Ez

annyira egyértelmű, hogy a szakma választott engem. Minden engem úgy hívtak, szóval a mai napig, valahogy nekem tökre ezt érzem, hogy az utamon vagyok. Ahogy a rehabon is éreztem, hogy nem látom annyira a jövőt, de nagyon mélyen érzem, hogy az utamon vagyok. Nem is kérdés, sokáig vívódtam, hogy most tényleg ezt akarom, meg leszálltam a vonatról és ott sírtam, hogy „Úristen”, tehát így nem bírtam feldolgozni ezt a három napig a 15-20 embernek a dolgait, és nem tanultam meg a határokat, hogy beengedjek, mégsem annyira. Én nagyon empatikusan bele akartam élni magam mindenkinek a mindenébe, és ehhez nagyon sok idő kellett, és meg kellett érnem, tehát mindenhogyan, biológiailag is, szellemileg is, értelmileg is, hogy ezeket tudjam kezelni. És talán most érzem azt, hogy talán így az anyává válás is segített ebben a dologban, De hát ez friss, mert 2 éves a kisfiam, csak érzem, hogy ez tök sokat segített abban, hogy meg tanuljak úgy adni, hogy közben azért én is tudjak töltődni, máshonnan. Szóval, hogy mit jelent nekem? Ez vagyok én.

- *Miben látod annak az előnyeit, hogyha mondjuk, fiatalokkal foglalkozol, hogy te is átmentél hasonló életszakaszokon?*
- Hát, magamból kiindulva, nekem nagyon számított, hogy ki mondja, valahogy mindig jobban meghallottam azt, aki hiteles, és nem direkt. De nekem valamiért tök fontos volt az, hogy valaki hitelesen mond valamit, hogy mondjuk, nem azért mond valamit, mert olvasta valahol, vagy úgy gondolja. Most már tök máshogy vagyok ezzel, de amikor nagyon benne voltam ezekbe a dolgokban. A kezdeti fázisban szerintem nagyon fontos a hitelesség. Később már nem, de azért a függőkre jellemző, hogy nagyon keresik az olyan dolgokat, hogy miért ne fogadják el, és ebben nagyon bele tudnak kötni, de ebbe nem tudnak belekötni. Ez a „honnan tudod, hogy mit érzek?” „Mert én is átmentem ilyenén.” És akkor erre mit lehet mondani? Szóval ez ilyen, én ebben látom az előnyét. Vagy, mondjuk, hogyha vannak ilyen dilemmák a team-ben, vagy stábben, stábnak hívjuk, hogy mi tapasztalati segítők el tudjuk mondani, abból a szempontból, hogy mi hogyan éltük meg szóval, egy ilyen csapatmunkában vannak függők, meg nem függők, úgy egész ez a team.
- *Ahogy említetted, mára már könnyebben kezeled a segítő kapcsolat határait. Hogyan kezeled ezeket?*
- Hát, az idővel, ahogy érettebb lettem, meg határozottabb, biztosabb a dolgomban, magabiztosabb, nem tudom, valahogy most könnyebb az egész, nem tudom, hogy mitől. A tapasztalat, ez annyira... nyilván át kellett élni egy csomó olyat, hogy valaki átlépte a

határomat, és nem időben cselekedtem, tehát, hogy... aztán meg kellett élnem, hogy túl gyorsan cselekedtem, szóval a végleteket... Biztos, hogy volt egy csomó, amikor hülyeséget csináltam, amikor nem időben reagáltam, szóval ez is tök fontos, most már valahogy olyan ösztönösen próbálok csinálni, a szakmaiasságot, szóval egy helyzetet azonnal le tudok reagálni. Tehát azzal tudom a határokat tartani, időben kezeléssel, de nem mondhatom, hogy elértem a csúcst, mert 10 év múlva meg azt fogom gondolni, hogy milyen hülyeségeket csináltam ekkor. Dehogy, azért, ha, egy folyamat, és valahogy így, az időben kezeléssel, de van, hogy most sem sikerül időben reagálni, akkor visszatérek, megpróbálok teremteni egy olyan helyzetet. tehát szerintem az idő, a kitartás, hogy benne maradtam ebben, meg azért mindig próbálok tanulni.

- *Fel tudnál-e idézni, sikertörténetet, amit kliensekkel való foglalkozás során átéltél?*
- Hát, abból a szempontból, hogy... biztos sok embernek mondhattam olyat, vagy tettem bele, biztos, hogy nincsen olyan, aki csak nekem köszönheti a felépülését, az kicsit olyan, mintha valami krisztus-komplexusom lenne. Az a szerencsés helyzet, hogy egy rehabon azért sok sikertörténet van. Szóval mikor születnek a lányoknak gyerekeik, vagy látom, hogy így sikeresek, apró sikerek, de hát ismerjük egymást, meg kapcsolatban vagyunk, meg mondjuk a facebook az tök jó erre, egy csomó siker sztori van. Mondjuk a színházterápián azért nagyon sok minden történt, meg szoktak azért visszajelezni. Mert most sok helyen dolgozom, kértem pár helyről visszajelzést, mert el akarok kezdeni ilyen egyéni konzultációt, és akkor kértem visszajelzéseket a csoporttagoktól, egy Csernus-féle helyről, ott tartottam ilyen női tréninget, és akkor kértem visszajelzéseket, és igazából annyira meglepődtem, annyira jó dolgokat kaptam vissza, amik jól estek. Nyilván senkinek nem változik meg az élete radikálisan, mondjuk egy tíz alkalmas női tréning alatt, de mégis, hogy így ráveztem embereket változásra, bizonyos utakra, az így siker élmény, az, hogy mit kezd vele, az így rajta múlik...

e) Zsolt

- *Néhány bevezető kérdés az elején. Hol születtél? Hol laksz?*
- Pesten. Apám vidéki, Kiskunfélegyházán született, úgy került fel később Pestre, anyukám budapesti, én meg törzsgyökeres pesti vagyok.
- *Hogyan kerültél ide a Megálló csoportba?*
- Uh... na, ő, én dolgozni kerültem ide, amikor leálltam, Pécsen maradtam, ott volt más munkám, és amikor már két éve tiszta voltam, akkor, ahol voltam rehabon, megkérdezték, hogyha már van ez a készség a zenével kapcsolatban bennem, akkor nincs-e kedvem ezt olyanra fordítani, ami másoknak is jó. Akkor nem nagyon tudtam, hogy mire gondolnak, és akkor mondták, hogy most tanulnak egy terápiát, és akkor utánanéztem, hogy mi ez. És akkor elmentem, kerestem egy embert, akitől tanulhatok, mert a passzív részét azt nem lehet terápián használni, hogy leülünk, körbeülünk, meghallgatunk egy zenét, és akkor beszélj az érzéseidről, az úgy nem működik, inkább az aktív részét, és akkor kerestem helyet ahol tanulhatok. Akkor az megvolt, és Pécsen maradtunk, akkor bentlakásos rehabon voltam segítő, 5 évig, szénáján, és akkor a párom kapott egy álláslehetőséget Pesten, amit így nem lehetett kihagyni, akkor költöztünk fel. Azt nem mondanám, hogy, ha ez nem lett volna, valószínűleg még lehúzok egy két évet Szénáján, addigra szerintem megérett volna egy változtatási igény, de végül Pestre fölkerültem, akkor kerestem itt melót, azért gyorsan kiderült, hogy hol nem akarok dolgozni. Mert azért Szénáján belekerültem egy olyan teambe, meg egy olyan felfogásba, hogy elég magas volt a mérce. Ezek után itt Pesten nem nagyon találtam olyan helyet, ahova így szívesen elmentem volna. És akkor először idejöttem, de először itt sem éreztem jól magam, mert valami, hát elég más szemlélettel voltak az itteni segítők, mint én, aztán nagyjából másfél év alatt, először annyit dolgoztam itt, fél év volt ami nehéz volt, aztán kezdtek látni, nyilván ez nem egy bentlakásos, nekem is át kellett kódolni magamban, hogy ez nem egy bentlakásos intézmény, máshogy kell hozzáállni a terápiásokhoz, de aztán látták, hogy amit hozok a rehabról, az itt is tök jó működik. És akkor közelítettek az álláspontok egymáshoz, és kezdtem jól érezni magam, csak aztán lett itt egy ilyen átszerveződés, meg egy ilyen válságszerű valami, addigra, meg szerencsére, itt Pesten is megismerték a nevem, és itt is könnyű volt elhelyezkedni. Megszületett a gyerekem, és mondtam, hogy nekem az nem fér bele, hogy 3-4 hónapig fizetés nélkül dolgozok, és, hogy az sem biztos, hogy utána fogunk kapni, azt nem tehetem meg. És akkor elmentem máshova, utána

visszahívtak ide, e addigra volt annyi munkám, ami ilyen számlás volt, hogy megtehettem, hogy visszajövök. Ennyi, röviden.

- *És mit jelentett az, hogy más szemlélettel rendelkeztek, mint te? Ennek ahhoz volt köze, hogy te terápiáról jöttél?*
- Nem is az volt a lényeg, hogy terápiáról, nem is az a lényeg, hogy terápiáról, hanem, tök más jellegű terápiáról, akik itt dolgoztak segítők, azok általában Komlón voltak, én Kovácsszénáján kaptam egy betegségtudatot, meg az ezzel járó megoldásokat. Ez nekem egy csomó... meg ott is voltam segítő, meg még tanultam hozzá, ezért egy csomó dologról úgy gondoltam, hogy azért, mert bejár ide, attól, hogy itt megszeretgetjük, attól nem fog tudni tiszta maradni. Ha nem ismeri a betegséget, és, hogy mit kell változtatni, az úgy nem fog tudni működni, és az itteni embereknek az tök új volt, és akkor néha néztek, fogták a fejüket, hogy miket mondok. Volt egy srác, és mit tudom én, ide járt, nem történt vele semmi fél évig, és akkor mondtam, hogy én javasolnám neki, hogy menjen el, cucozzon még egy kicsit. És, akkor néztek, hogy ez, hogy? Mondom egyszerűen nem tart még ott, hogy változtasson, és, persze ez így veszélyes, de hiába tartjuk, ezzel csak fenntartjuk az anyagozását. Vagy, segítjük, idézőjelben segítjük, hogy ő tovább elcucozgasson. Meg néha így fogták a fejüket ezen.
- *Te milyen szert használtál?*
- Elsőbe ópiátokat, de amik vannak klasszikus kábítószeresek, azokat én mind kipróbáltam, de a választott szerem, az a morfium, heroin, máktea. Amikor nehezebb volt hozzájutni a morfiumhoz, akkor meg szívogattam mellé.
- *Aham. És ez mennyi ideig tartott?*
- 22 évig.
- *És, mit jelentett számodra?*
- A drog?
- *Igen.*
- Hát, lehet, hogy fura lesz, amit mondok, szoktak csodálkozni rajta, valami segédeszközt, amivel együtt tudtam működni a világgal. Persze, jó is cucozni, a következményei nem jók, de, hogy leginkább ezt, ebben segített. Én nem szerettem szétcsapni magam, én ilyen szinten tartó használó voltam. Mindig kellett, hogy legyen bennem, de rólam nagyon sokáig senki nem mondta meg, hogy cucozom. Mert szétcsapni meg nem szerettem magam. Szerettem tudni azért, hogy mi történik a környezetemben, meg zenéltem is, és

a kettő azért, úgy nem fért volna össze, hogy mindennap szétcsapom magam. Mondjuk, elfelejtem a számokat, hogyha elmegyünk koncertezni.

- *Mi vitt rá a szerhasználatra? hogy kezdődött?*
- Leginkább a kíváncsiság. Amikor gyerek voltam, olvastam egy könyvet, a mai napig azt mondom, hogy egy jó könyv, az egy Romániában kiadott, azt gondolom, hogy elég objektíven bemutatja, ahhoz képest, hogy mikor adták ki, így a '60-as évek végén, elég objektívan bemutatja, hogy miért is használnak az emberek különböző drogokat, az valahogy így megfogott. Piálni, a piától undorodtam, mert anyám piált. És úgy voltam vele, hogyha egyszer a közelembbe kerül, akkor kipróbálom, és elég gyorsan a közelembbe került, kipróbáltam, és mondhatni, napok alatt, ilyen mindennapos használó lettem. Hát akkoriban könnyebb volt hozzájutni. Tele voltak a patikák jobbnál jobb cuccokkal.
- *Mi volt az a fordulópont – ha volt ilyen – amikor eljutottál oda, hogy le szeretnél szokni?*
- Hát olyan volt egy-kettő, de, hogy pont azért, mert, hogy – ezt utólag tudom, közben jöttem rá – engem a zenélés, nagyon sokáig egyensúlyban tartott, meg fontos volt annyira, szóval nekem ez egy gyerekkori álmom volt, kitaláltam, hogy meg tanulok gitározni, nem nagyon volt arra esély a '80-as évek elején, '70-es évek végén, hogy majd külföldre fogok járni, fellépni. És nekem egy gyerekkori álmom teljesült, és annyira élveztem, hogy annyira jó volt, kijárkálni, utazni, meg ilyenek, például mentünk így turnézni, és csak az első turnénkon vittem így magammal, mert féltem, hogyha bukta lesz, akkor lecsuknak, mert nem veszik be nekem, hogy az a 60 ampulla morfium a saját felhasználásra van. És akkor a legelső turnéra vittem magammal, azt így végig paráztam, és utána meg nem vittem, szóval az első három nap kutya szarul voltam, és akkor így fokozatosan tisztultam. Aztán, amikor eltelt 15-16 év, akkor, amikor megszületett a lányom, és ő elvonással született, na, az volt az első, amikor azt éreztem, hogy ez így nincs rendben. Mert addig azt gondoltam, hogy az én testem az én lelkem, azt csinálom vele, amit akarok. De amikor ott feküdt az inkubátorban, és elvonása volt, szóval akkor látszott, hogy ez másra is hatással van. Aztán, amikor hat éves lett, és egyszer elém állt, akkor megkérdezte, hogy az, hogy van, hogy amikor rossz teát iszok, akkor más vagyok, mint amikor jót, és valahogy akkor ütött be, hogy le kellene állni. De valahogy kellett egy pár év, mire le is álltam. Akkor leraktam a Noxyront, mert szedtem az is, azt egyedül még. Aztán próbálkoztam, így, úgy amúgy, egyedül, mert, hogy mindent egyedül csináltam az életben. És mire beláttam, hogy ez egyedül nem fog menni, addigra már 37 éves lettem. Mert minden lehetőséget kipróbáltam, és tök ki voltam akadva, hogy általában, ha

kitalálok valamit az életbe, akkor azt meg tudom csinálni, ezt az egyet meg nem. Akkor nagyon durván kétségbe estem, tök dühös voltam magamra. Gondoltam, hogy elmegyek rehabra, azt még úgy sem próbáltam. Aztán, ez volt. Meg volt egy időszak, ami azért így elég betette a kaput, akkor... szóval a mai napig is azt gondolom, hogy akkor motivált voltam, hogy leálljak, elmentem a Lipótra, Csernus osztályára kerültem, és akkor kérdezte, hogy miért akarok leállni, mit akarok? És akkor mondtam, hogy meg akarok szabadulni az ópiát függőségtől, meg abba akarom hagyni a hazudozást, mert ha kell, ha nem, hazudok, és ebből már kezd k×rvára elegem lenni, de ott nem mondták, hogy én mást sem fogok tudni. És akkor volt egy másfél év opiát mentes időszakom, és akkor lett munkám, meg életemben először szerelmes lettem, szóval, amikor így valóban, csak hát nagy volt a szerelem, és kicsit akartunk dobni rajta, elkezdtünk cuccozni, aztán három hónap alatt majdnem megöltük egymást. És akkor az ütött be annyira, hogy tényleg minden rendben volt, mindenem megvolt, amit szerettem volna, dehogymégsem jó, mert megint ez a vége. És akkor gondoltam, hogy kérek segítséget, mert ez egyedül nem megy. És onnantól, majdnem, hogy egyenes út vezetett odáig, hogy tiszta vagyok.

- *Mikortól szeretted volna segítő lenni?*
- Én nem akartam segítő lenni. Még egyszer a rehabon, ott van egy ilyen „merre tovább?” csoport, annak, akik már kifelé építkeznek, és ott igazából egyszer elsütöttem, hogy lehet, hogy egyszer szeretnék az lenni, de addigra nekem ez leesett, hogy ez nem erről szól, hogy valaki bejön, és megmondja a tutit, hanem ez mögött, azért elég komoly tudás van. És akkor ez így ki is maradt. És én nem is tettem ez ügybe semmit. Aztán, amikor két éve tiszta voltam, akkor kerestek meg engem, hogy, nincs-e kedvem hozzá? De addigra, én már tök jól elvoltam egy négyórás munkában Pécsen, rendeztem egy parkot, kertészkedtem, szóval nekem ez tök rendben volt. Nem terveztem, hogy segítő leszek.
- *Mit jelent számodra segítőnek lenni? Hogyan jellemeznéd magad, mint segítő?*
- Hát erről nem biztos, hogy engem kellene megkérdezni...
- *...említetted, hogy zenével foglalkozol...*
- Hát nem csak, zenével, nekem alapvetően szakács a szakmám. És, amikor ez szóba került, akkor gondolkoztam, hogy mit. És akkor végül indult egy ilyen színház terapeutaképzés, és én azt végeztem el, ez egy ilyen 3 éves sulis. Meg közben azért imitt-amott tanulgattam, és, ő... (hosszabb csend) nekem nagyon nehezen vette be a gyomrom azt, hogy, ahhoz, hogy valaki józan tudjon maradni, az egy tudatos munkát igényel. És egy időben azt is gondoltam, és ez volt a legnagyobb parám, amikor leálltam, hogy mitől fogom ezután jól

érezni magam. És nem nagyon tudta elképzelni magamról úgy a rehab vége felé, hogy... amikor mondták, hogy ez tudatos munkát igényel nekem hányingerem lett, mert én nem nagyon vagyok tudatos. Azt gondoltam, hogy ez ilyen óriási energiákat igényel, és állandóan azon kell gondolkoznom, hogy milyen visszaesési jeleim vannak. Például, hogy miért bal kézzel teszem le a poharat, ahelyett, hogy jobbal, tenném, szóval, hogy állandóan elemezgessem magamat, szóval, hogy ez nem én vagyok, ebbe belebolondulnék. De aztán azt láttam, hogyha ezzel nem foglalkozom valóban, akkor nem fogok tudni tiszta maradni. 22 év anyagozás azért olyan rögzültségeket okozott bennem, hogy azért hullára oda kellett figyelnem. De azt is észrevettem, hogy ez 3-4 hónap volt, amíg erre nagyon oda kellett figyelnem, és akkor már beépült az életembe, és akkor már nem arról szólt, hogy, a paráról, hogy mikor fogok visszaesni, hanem kialakultak azok a rituálék, szokások, vagy azaz új életem, hogy azért figyeljek oda, hogy mit csinálok. Vagy kérdezzek másokat, hogyha valami döntést hozok, hogy ne a saját fejem után menjek. Rájöttem, hogy ez tök könnyű, és oké, lehet, hogy van egy keretem, az, hogy én függő vagyok, és ebbe mi fér bele, ezen kívül, ezt biztosítja a legnagyobb szabadságot, hogy én ezt a keretet betartom. És, hogy ami engem tök motivált, azaz, hogy azt hittem, hogy ebbe bele kell halni. Szóval, én mikor benne voltam a cuccozásba, azt gondoltam, hogy élek harminc évet, azt jó gyorsan, és egyszer csak azt vettem észre, hogy 33 vagyok, és én ezt már utálom, szóval nem ezt a dolgot akartam. És igazából, ami engem ebben a munkában motivál, azaz, hogy nem kell eljutni a végéig, nem kell ebbe belehalni, és, hogy igen is, tisztán is tudjuk magunkat jól érezni a bőrünkben. És, ha nagyon belegondolok, nem kell olyan sok mindent tenni érte. Szóval, hogyha azt veszem alapul, hogy 22 év anyagozásból az utolsó 7 már ilyen pokol volt, és erről szóltak a mindennapjaim, hogy cuccozás, cuccozás. Ehhez képest a józanságban, ha azt nézem, az elején azért kell egy hathatós segítség, az elején, mindenkinek nehéz, kár itt csinálja, akár egy bentlakásban, de ha átadjuk neki azokat az információkat a betegségről, meg azokat az irányokat, hogy mik tudják segíteni a jövőben, azért, hogy tisztán maradjon, akkor azt gondolom, hogy menni fog neki. Alapból dolgozik bennem egy lázadás, hogy ebbe nem kell belehalni, és, hogy jól tudjuk magunkat érezni a bőrünkben cucc nélkül is. És ezt, valahogy átadni az embereknek, csak attól, hogy az mondom, hogy neked ez jó lesz, hidd el, ne cuccozál, azért ez nem ennyire egyszerű. Egyébként meg, amiket én tapasztaltam, engem például kőrvara meglepett, hogy amikor először hallottam, hogy Kovácsszénáján paráznak tőlem. Aztán kiderült, hogy nem konkrétan a személyemtől, mert én nem, azaz osztós fajta

voltam, mert én ritkábban mondtam, én azt gondolom, hogy jó időben kell jót mondani, és azt meggondoltam, hogy mikor mit, és általában, ezek így hasítottak is. Azt gondolom, hogy a segítő szakma arról szól, hogy tudjál jól kérdezni, és, hogy legyen egy koncepciód, hogy juttatod át A-ból, B pontba az embert. Mert attól, hogy azt mondom valakire, hogy függő, nyilván azt fogja mondani, hogy „nem vagyok az”. Meg „miért lennék az?” De ha kérdésekkel rá tudom vezetni, hogy ő maga ismerje be, meg rá tudok mutatni az életének arra a pontjaira, amiből számára derül ki, hogy függő, hogy nem az ő akarata volt, amiket csinált, azért azt látom, hogy sokkal nagyobb segítség. Kívülről oszthatok bárkit, szóval azt gondolom, hogy kívülről kell magát megtörnie. Kívülről azt gondolom, hogy egy függőt nagyon nehéz, mert olyan jól fejlett hárításokkal rendelkezünk, hogy azokat kívülről átjuttatni pokolian nehéz. És szerintem nem is annyira hatásos.

- *Miben látod előnyét annak, hogy te is átmentél hasonló életszakaszokon, mint a fiatalok, akikkel foglalkozol?*
- Hát leginkább abban, hogy félszavakból is értjük egymást. Ezt el is szoktam mondani csoporton, mert tartok egy korházban ilyen „Mindent a függőségről” csoportot, ami leginkább a betegségünk történeteiről, meg leginkább a folyamatokról szól, meg leginkább a változtatásról. És ott el is szoktam mondani, hogy ott ülünk egy körben, és életünkben először látjuk egymást, mégis félszavakból értjük egymást, és azért ez tök nagy előny. Nyilván, mivel én is átmentem dolgokon, azért tudom, hogy három hetesen az ember azt mondja, hogy nem is gondol a cuccra. Az azért az nem igaz. És, még ha ezt nem is mondja ki, de rá tudok mutatni jelekre, szóval valószínűleg gyorsabban észreveszem azokat a jeleket, amik azt mutatják, hogy igenis dolgozik benne a sóvárgás, mint, hogy nem. És azt gondolom, hogy a betegséget azért elég jól ismerem, nem csak az alapján, hogy én átmentem, hanem az alapján is, amit tanultam róla, és szoktam mondani, hogy lehet, hogy téged nem ismerlek annyira, mert, hogy most találkozunk először, vagy másodszor, de, hogy ezt a betegséget nagyon jól ismerem, az biztos. És általában azért tudok neki segíteni, mert a betegségnek vannak törvényszerűségei, amik tök jól láthatók, hogyha valaki ezt tanulja, vagy látja, vagy elég, ha külső segítséggel végig tudja nézni a saját életét. Mert tök mindegy, hogy alkohol, gyógyszer vagy drog, ez a folyamat ugyanaz. És ha ezeket így tudod, akkor azt gondolom, hogy nagyon nagy biztonsággal tudsz hozzányúlni az emberekhez. És ez nyilván azért ad egy fajta előnyt, hogy könnyebben észreveszek ilyen dolgokat.
- *Vannak-e határai a segítő kapcsolatnak?*

- Abszolút!
- *Hogyan látod ezeket, miben nyilvánulnak meg?*
- Tehát én itt vagyok segítő, vagy a munkahelyemen, máshol nem, és én ezt nagyon szigorúan tartom. NA-ban (Narcotics Anonymus) sem. Oda én is felépülni járok, és legkisebb lelkiismeret furdalás nélkül tudom azt mondani az embereknek, hogy „koccc”. Hogy ott van, még 12 ember, kérdezze őket, ne engem, mert oda én is felépülni járok, és azon kívül meg azt gondolom, amit nem magamtól találtam, ki de iszonyat jól bevált. Pécs azért elég kisváros, és van ott három rehab, és nyilván mi is, azért elég erőteljesen toltuk, hogy ahhoz, hogy kinn tiszta maradjon, ahhoz egy emberre nagyon nagy szükség van. És, nyilván, akinek segítője voltam, az bizonyos szempontból könnyebben fordul oda, jön oda hozzám egy gyűlésen, akit ismerek terápiáról, viszont, ezt el is szoktam nekik mondani, és ebből szokott, volt egy párszor, idézőjelbe sértődés, hogy olyan emberrel, akinek a segítője voltam, utána 2 évig nem nagyon szoktam a kapcsolatot tartani, nem adok telefonszámot, semmit. És leginkább ennek, azaz oka, hogy illeszkedjen be az NA-ba, találjon ott más kapcsolatokat, és, ha később is valamiért szimpatikusak vagyunk egymásnak, akkor oké. De addig ne. Azt gondolom, hogy fontos egy rehab, fontos, hogy milyen kapcsolataid voltak az ottani segítőkkal, de, hogy a külvilágban kell helytállni, és ott azért kellenek más emberek. Igenis illeszkedjen be a kinti közösségbe, legyen sok kapcsolata, ne egy, mert mi van, ha én visszaesek... például. Vagy akármi történik. És, hogy ne egy emberrel legyen meg ez a bizalmi kapcsolat, hanem legyen meg sokkal. És akkor ebből néha voltak ilyen izék, hogy miért nem állok szóba vele? Aztán ezt mindenki megértette. Aztán nyilván nekem is lett olyan barátom, nem sok, mondjuk kettő, az öt éves szénájai pályafutásom alatt, aki, kikerült, meg egy ideig tiszta volt, és akkor barátok lettünk. De azt látom, hogy akinek egyszer a segítője voltam, annak nehéz elvonatkoztatnia ettől, hogy már nem a segítője vagyok. És, ezt elég kevesen bírják meglépni.
- *És, végeztél valami sulit?*
- Hát ezt a színház terapeutait. Meg van egy olyan iskolám, aminek semmi értelme nem volt. Szociál terápia szerepjáték, semmit nem ér.
- *Igen?*
- Igen, igazából azért csináltam, meg azért mentem, el, hogy legyen egy papírom, hogy vezethetek csoportot, de mire odakerültem, már a hátam mögött volt csomó csoport, nem nagyon tudtak újat mondani. Na, mindegy megcsináltam, és kész.

- *Igazából, ennyi lett volna, nem tudom, van-e még valami hozzáfűzni valód, amit még el szeretnél mondani?*
- *Nincs...*
- *Akkor köszönöm szépen!*

f) Peti

- *Az első néhány kérdésem az bevezető lenne, hol születted?*
- Pesten születtem és Pesten is élek...
- *Mióta dolgozol itt, a Megálló csoportban?*
- Asszem, most van 9 éve, 8-9 éve.
- *És, hogyan kerültél ide?*
- Ez, összetett ez a kérdés, két részre kell szedni, az egyik hogy, én itt kezdtem el józanodni, idejöttem, innen indult minden, utána én elmentem Komlóra, egy évet, de a nulladik pontnak mindenképpen a Megállót tekintem, és akkor Komlóról... Komlónak és a Megállónak akkor közös félutasa volt. Ez 12 éve volt, és ott laktam a félutas lakásba, és akkor napi kapcsolatom volt a Megállóval, és akkor adódott egy lehetőség, és az akkori vezető kérdezte, hogy dolgoznék-e itt, és akkor mondtam, hogy tulajdonképpen én szívesen. És így kerültem ide. Tehát dolgozni, olyan 8-9 éve dolgozom itt, de a Megállóhoz azért sokkal régebb óta járok, 14 éve.
- *Milyen szert használtál?*
- Hát, politoxikomán vagyok, de az úgymond választott szerem a heroin, tíz évig heroinoztam. 15 évig használtam, abból 10 évig heroinoztam, én nagyjából végig szívтам a fűvet, de ha meg kell valamit jelölni, akkor az én nekem a heroin volt. Tíz évből, mit tudom én, 7-8 évig szűrtam magamat.
- *Mit jelentett számodra a heroin, a szerhasználat?*
- Ez egy jó kérdés, főleg úgy, hogy 12 éve vagyok józan, hogy most mit jelent, akkor mit jelentett, most hogy gondolom, akkor hogy gondoltam, azért azok nagyon távol állnak egymástól.
- *Igen?*
- Hát, nagyon. Hogy mit jelentett számomra a szerhasználat? Tulajdonképpen mindent. Ha valaki szenvedélybeteg, annak az ismérve, hogy -tól -ig használ, meg, hogy él. Tulajdonképpen én két használat között éltem. Épp tegnap beszéltem valakivel, hogy ilyen 5-6 év az anyagozásomból, hogy tudnék mondani, olyan tíz dolgot, ami történt velem, de nem tudnám sorrendbe rakni. És azon kívül nem is tudnék mást mondani. Akkor nincs más szerintem, csak a használat. Azért mondom, hogy így mindent jelentett, és mindent el is vett, illetve mindent adott is.
- *És most, 12 év után hogy látod?*

- Hát most így igazából, ez kicsit ezek a szavak, így a mostani gondolkodásomból mondom ezt neked. Most már azért sokkal jobban látom, hogy mire használtam, ilyenek. De igazából az van, amit az előbb mondtam. Tehát akkor nem tudtam volna azt megfogalmazni, hogy az önsajnálatomra használom. Meg igazából tényleg nem állt másból az életem csak a használatból.
- *Mi volt az a pont, ami rávitt a szerhasználatra, volt-e ilyen meghatározó élményed?*
- (Hosszabb csend) Ez azért jó kérdés, mert azt nem szokták feltenni. Azt a kérdést szokták feltenni, hogy mi az, ami miatt abba hagytam. Szerintem ebben sincs olyan, hogy egy meghatározó élmény. Kicsit módosítok. Én egy ilyen tök átlag polgári családban nőttem fel, egyedüli gyerek, mindig sportoltam, apám is sportoló, anyám sportolókkal foglalkozott, teljesen jó környéken laktunk, hová általános iskolába is jártam. Amikor bekerültem középiskolába, akkor itt kinyílt a világ számomra, és az első évben még nem is volt, szinte semmi ilye dolog. De itt a '80-as évekről beszélünk, akkor itt mindenki ivott. Tehát a 15 évestől a 90 évesig, mindenki alkoholt... mert elvileg nem volt más, gyakorlatilag sem nagyon. És 15 évesen ittam először valami szalagavatón, vagy nem tudom, iszonyatosan berúgtam, csak ilyen képek maradtak meg, annyira nem volt jó élmény, és utána persze én is ittam, mint mindenki. Sosem találtam el, mindig sokkal többet, vagy kevesebbet ittam, mint, hogy jó legyen. Illetve hát más ismeretem nem volt erről, mindenki ivott, így én is szeszelttem. És akkor egy gyerekkori barátom, aki sportoló volt, egyszer Franciaországban voltunk edzőtáborba, és akkor hozott fűvet, és akkor négyen szívtunk először. 15 évesek voltunk, és az olyan meghatározó élmény volt, akkor azt gondoltam, hogy igen, ez az, ezt megtaláltam, mert k×rva jó. Nem vagyok rosszul, röhögök, mint az állat, röhögünk, mint az állat, és ez teljesen oké, és rendben van. Ez egy meghatározó élmény volt, amúgy én használtam, én mindig szívtam fűvet, tehát akkor is a legdurvább heroin junkie voltam. tehát ha innen nézem, azért füvesnek mondhatom magam, de azért nem mondhatom magam füvesnek, mert közben azért 10 évet heroinoztam. Tehát az azért erősebb dolog. Egy olyan dolgot adott a fű, hogyha ott meg tudtam volna állni, hogyha rendelkezem egy olyan tudással, akkor szerintem még a mai napig szívok. Tehát az nekem teljesen rendben volt, tehát az oké. De hát utána azért én lassan mindent kipróbáltam. Voltam 18 évesen Thaiföldön 2 hónapot, ott szívtam fehér heroint, ott szívtam életemben először heroint, az is még egy meghatározó élmény volt, de nem gondolom, hogy azért lettem heroinista.

- *És említetted, hogy az önsajnálatra használtad a szert, ez miből adódott ez az önsajnálát?*
- Aham... (hosszabb csend). Igazából, amit most mondok neked, ezek a mostani szavaim, akkor ezt így nem tudtam volna megfogalmazni. Érzésben ez hasonlóképpen volt, amikor volt ez a dolog, akkor ezt abszolút nem láttam. Akkor az édesapám egy elég katonás ember volt, sportoló edző, és valahogy úgy nevelt, vagy úgy alakította az életemet, hogy mindig meg akartam neki felelni, vagy pont az ellenkezőjét csinálni. Így a megfelelésre, azért sokszor úgy operált, hogy mindig jobb legyek, hogy nem azt mondta, hogy szar vagyok, de azért így evvel a... ez egy ilyen eszköze volt neki, hogy ezzel így próbáljon még erre motiválni vagy sarkallni, hogy egyre jobb legyek, akár a sportban, akár az életben. És, azért amióta az eszemet tudom, mindig sportolónak készültem, de egyszer nem sikerült egy ilyen tök... izé... vagy volt egy ilyen negatív élményem, ami miatt tök megsértődtem, de isten igazából meggondolva, akkor pont azt kellett volna csinálni, hogy tovább edzeni, és így simán lehetett volna belőlem sportoló. De nem ezt csináltam, hanem berágtam, és azt hangoztattam magamban, „hogya én, nem kellek nektek, akkor rohadjatok meg!” És akkor erre nagyon jó volt használni, meg például tök érdekes, hogy 15-16 évesen volt az első szerelmem, akivel vége lett a kapcsolatunknak, de sohasem szakítottunk, és hosszú évekre használtam arra az érzésre is. Hogy egy ilyen csalódottságra, és érdekes volt, hogy egy utcára lakott, de durva volt, hogy pl. én sem hívtam föl. És például azaz érzés az anyagozásomat végigvitte. És az önsajnálattal nagyon jól tudtam visszanyúlni ahhoz az érzéshez, meg akár a másikhöz is, hogy volt valami, amiben én jó voltam, de... hogy milyen jó lenne, ha azt csinálhatnám. És azaz érdekes, hogy Komlón a bentlakásos terápiám után nagyon fontosnak tartottam, hogy ezzel a lánnyal találkozzak. És találkoztam, és iszonyat jót beszélgettünk több órán keresztül, és nagyon fontos volt ez nekem. Érdekes volt a reakciója, és azóta is, teljesen jóban vagyunk, ő olyan ember, akivel legközelebb állhatnánk, bár, érdekes, hogy ez akárhány éves sztori, és mégsem volt azóta sem köztünk semmi, de én ezt meg tudtam vele beszélni. Dehogy az önsajnálát, az ilyen dolgokból állt.
- *És akkor most jön az a kérdés, hogy mikor döntöttél úgy, hogy abbahagyod a szerhasználatot?*
- Megint csak örülök, hogy így kérdezed, mert az volt az első gondolatom, hogy nem is én döntöttem így... Nem akartam használni, de nem tudtam, hogy hogyan ne használjam, hogy csináljak mást. És az nagyon fontos volt, a felépülésem kezdetén, vagy az, hogy

egyáltalán itt ülök, hogy, ide bejöttem, és láttam itt embereket, akik drogosok voltak, és józanul éltek, ez nagyon meghatározó élmény volt előtte, akikkel én együtt anyagoztam azok vagy meghaltak, vagy még anyagoztak, tehát olyat én nem láttam, akik ne anyagoztak volna. Illetve mindenféle kapcsolatomat leromboltam, és igazából csak vegetáltam, és nem hiszem, hogy lett volna erőm úgy abbahagyni, hogyha nem látom a másik oldalt is. Tehát akkor szerintem elvegetáltam volna, vagy előbb utóbb meghalok.

- *És ez szerepet játszott abban, hogy te is segítő lettél?*
- Mármint, mi?
- *Az, hogy láttál ilyen embereket, akik pozitív példaként álltak előtted.*
- Na, erre sose gondoltam. Nem tudom, hogy ez volt-e a motiváció...
- *És akkor mi volt a motivációd?*
- Ilyeneket tudok neked mondani, hogy amikor itt voltam, és visszajárkáltam ide, jó érzés volt adni, ez az egyik. A másik, hogy nagyon szerettem a Megállót, akkor is, és abszolút el tudtam magam képzelni, illetve, megfogalmazták azt, hogy ők is el tudták képzelni azt, hogy én itt dolgozzak. Amikor ide jöttem, nem gondoltam, hogy itt fogok dolgozni majd...
- *Mit jelent számodra segítőnek lenni?*
- Hm, ez jó kérdés... (hosszabb csend) Hát több, dolog jut eszembe. Mondjuk az egyik legfontosabb, az, hogy közösséget építeni. Azt gondolom, hogy jó is vagyok ebben, és jó adni. És azt érzem, hogy itt van a helyem, tényleg. Mondhatnám a másik oldalát is, egy terápiát csinálni, k×rva sokat tanultam itt is, meg különböző helyzeteket, meg azt gondolom, hogy a mai napig is tanulok. De jó érzés úgy adni, és látni, hogy... tehát azt gondolom, hogy amikor én ide bejöttem, akkor már mindenki lemondott rólam, de még én saját magam is. Az meg jó érzés volt, hogy mindenféle előítélet nélkül, emberként fogadtak, hihetetlenül sokat jelentett, és azt gondolom, hogy az egy jó dolog, hogyha ebből én vissza tudok adni, akár... Talán ezt jelenti a segítség, érdekes, mert szokták kérdezni itt, hogy... nem csak itt, máshol is, hogy „mi vagyok?”. Akár lehet sok titulusom is, vagy van is, de mondjuk, ami a legközelebb áll hozzám, az ez, hogy segítő vagyok. Meg ez itt a legértékesebb is. De remélem, hogy így van, és nem csak ezt gondolom. Ezért nagyon nehéz megfogalmazni, hogy mit jelent számomra ez, mert, elsőre azt mondtam volna, hogy mindent, de hát mi az a mindent? Körülbelül a semmit, tehát ezért voltam kicsit így bajban, hogy átfogalmazzam ezt neked. De talán a reményt, vagy valami ilyesmit, amit így elmondtam.

- *Miben látod előnyét annak, hogyha fiatalokkal foglalkozol, hogy te is átmentél hasonló életszakaszokon?*
- Szerintem egy tapasztalati szakembernek nagyon sok előnye van. Hogy valahol tudunk sorsközösséget vállalni, nagyon hamar tudom, hogy miről beszélnek, nem tudnak becsapni, ugyanakkor nem gondolnak kívülállónak, nem tudom pontosabban.
- *Hogyan éled meg vannak-e a segítő kapcsolatnak határai? Ha igen, miben nyilvánulnak meg ezek?*
- Most már meg tudom azt csinálni, hogyha innen kimegyek, akkor nem viszem magammal, de nagyon hosszú ideig nem tudtam megcsinálni. De ezt más sem, szerintem egy igazán jó segítő ezt nagyon nehezen tudja megcsinálni, és, nem könnyű. Tehát mindig vannak dolgok, ami azért így foglalkoztatnak, de olyan régóta csinálom, hogy megtanultam ezeket az érzéseket így nem kivinni. Én azt gondolom, hogy ezek a határok...
- *Köszönöm, ennyi lett volna. Van-e még valami kérdésed, hozzáfűznivalód?*
- Hát tulajdonképpen, amit közben is mondtam, hogy az a két kérdés kimondottan tetszett, nem olyan sablonos, de más nincsen.