

"Csak az aktív droghasználatot zártam le"

Az írás a Népszabadság
2014. 09. 05. számában
jelent meg.

Pócs Balázs
Népszabadság

Nem érez nosztalgiát a képernyő iránt Szegvári Katalin tévés újságíró, és búcsút intett a múltnak Bajzáth Sándor felépülő drogfüggő, addiktológiai konzultáns hallgató is. Abban azért egyetértenek, hogy a függőségektől nem olyan könnyű szabadulni.

MAGAZIN: Szegvári Katalin azt nyilatkozta egyszer, hogy a tanítványait arra szokta kérni, kérdezzék meg a szüleiket és a nagyszüleiket, milyen tévés volt. Gondolom, Bajzáth Sándornak nem kell ez ügyben a szüleihez fordulnia.

BAJZÁTH SÁNDOR: Hát persze hogy nem, emlékszem a kulturális műsorokra, a Stúdióra.

SZEGVÁRI KATALIN: Az a műsor 1980-ban indult. Érdi Sándor a legvonzóbb ajánlatot tette, amit akkor tenni lehetett: nem ígérem, hogy mindenről beszélhetek, de azt megígérem, hogy amiről nem akartok, arról nem kell. Ehhez szükség volt Nagy Richárd tévéelnök

és Szinetár Miklós elnökhelyettes támogatására is. Az elnök – bár állandóan raporra jártunk a pártközpontba – azt mondta: a csikócsapatot nem engedem bántani. Én 33 éves voltam, Érdi Sanyi 38, Kepes Andris pedig 32.

BAJZÁTH SÁNDOR: Nagy Richárdot le is váltották, ugye?

SZEGVÁRI KATALIN: Bizony.

MAGAZIN: Nostalgiát éreznek a nyolcvanas évek iránt?

SZEGVÁRI KATALIN: Nem, én már elengedtem a televíziót. Köszönöm a sorsnak, hogy annyi értékteremtésben részt vehettem. A tanításban megtaláltam a boldogságomat.

BAJZÁTH SÁNDOR: Nostalgia van bennem, mert akkor voltam fiatal, de nem szerettem azt az időszakot. Tinédzserként nem találtam a helyemet. Lázadó voltam, meg ellenzéki és punk. Igaz, könnyű volt a Váci utcai, viszonylag jómódú háttérrel lázadozni. És saját magammal is voltak bajaim. Azt, hogy elkezdtem drogozni, nem szeretném a szürke nyolcvanas évekre vagy a szocializmusra kenni.

SZEGVÁRI KATALIN: Mikor kezdte?

BAJZÁTH SÁNDOR: 1984-ben.

SZEGVÁRI KATALIN: És mikor hagyta abba?

BAJZÁTH SÁNDOR: 1998. szeptember 10-én mentem be az utolsó rehabilitációmra, ott töltöttem két és negyed évet. Azóta nem drogozom, alkoholt tizenkét éve nem ittam, nem dohányzom.

MAGAZIN: Úgy hívja magát, hogy felépülő, nem pedig egykori drogfüggő. Nem pesszimista megközelítés ez?

SZEGVÁRI KATALIN: Vagy realista.

BAJZÁTH SÁNDOR: Egykori droghasználó, ezt szívesen mondom. De függőnek függő maradtam. A csavar az egészben, hogy a tudat, hogy nem gyógyultam meg, megvéd attól, hogy újra kábítószer használjak.

SZEGVÁRI KATALIN: Én a cigarettáról szeretnék leszokni. Mondja meg, hogyan kell!

MAGAZIN: Addiktológiai konzultánsként nikotinfüggőkkel is foglalkozik?

BAJZÁTH SÁNDOR: Valahol ugyanarról van szó. A nikotin is erős tudatmódosító, ráadásul nagyon erős pszichés függőséget okoz, kényszerességgel jár...

SZEGVÁRI KATALIN: Jaj, fejezze be, mindjárt elájulok. Azzal vigasztalom magam, hogy bármikor abba tudom hagyni.

BAJZÁTH SÁNDOR: Persze, Mark Twain is megmondta: „A dohányzásról pofonegyszerű leszokni. Én magam is legalább

százszor megtettem.” De az a rossz hírem, ha leszokik, akkor is nikotinfüggő marad élete végéig.

SZEGVÁRI KATALIN: Na jó, majd még beszéljünk erről...

MAGAZIN: Féltette-félti a fiát a kábítószerektől?

SZEGVÁRI KATALIN: Mindig bíztam benne, de nem árt az óvatosság. Ma már felnőtt férfi, vigyáz magára. Régen mi volt? Legfeljebb cigizett egy gyerek, nagy ügy. A mai világban akármilyen liberális egy szülő, igenis meg kell néznie a gyerek táskáját, a zsebét, este meg kell néznie a pupilláját, hogy tágult-e vagy nem tágult. Szigorúan ellenőrizni kell a gyereket. Az ő érdekében. Amikor elindul a lejtőn, nincs megállás, nem?

BAJZÁTH SÁNDOR: Nem is tudom, én eléggé rosszul élném meg az ilyen típusú kontrollt.

SZEGVÁRI KATALIN: Egyrészt senki sem éli meg jól, másrészt nem biztos, hogy a gyereknek mindenről tudnia kell. A diákjaim is sokan kipróbálják, így-úgy, amúgy.

MAGAZIN: A szülei tudták, amikor elkezdett drogozni?

BAJZÁTH SÁNDOR: Egy idő után megtudták. Akkor jöttek a szokásos körök, hogy miért csinálod, bele fogsz halni, ám ezek nem igazán hatottak már. Attól kezdve, hogy kipróbáltam, és bejött, nem tudtam mértéket tartani.

MAGAZIN: Munkafüggő is lehet az ember...

SZEGVÁRI KATALIN: Én például komoly hírétségben szenvedek.

BAJZÁTH SÁNDOR: Ezt ma már az interneten könnyen ki lehet elégíteni.

SZEGVÁRI KATALIN: Csakhogy én mindennap fél ötkor kelek, akkor vagyok igazán aktív. A gyerekem ébredt ilyen korán, megettetem, visszaaludt, és a reggel az enyém volt. Ma már mindennap legalább kétezer ember megkapja a sajtószemlét, amelyet reggelente készítek. Jobb- és baloldali lapokat egyaránt szemlézek.

BAJZÁTH SÁNDOR: Összegyűjti a linkeket?

SZEGVÁRI KATALIN: Nemcsak a linkeket, hanem kimásolok belőlük szöveget, vagyis minden hírhez leadet is készítek. Egy levelezőcsoportnak küldöm el, amelynek a tagjai másoknak is továbbítják. Nemrég meghalt PüNKÖSTI ÁRPÁD, a Népszabadság újságírója, aki mindig továbbküldte a barátainak. És most a barátai jelentkeznek nálam, hogy továbbra is szeretnék megkapni a sajtószemlét. Mindennap megnézem Kálmán Olgát az ATV-n, nézem az RTL Klub és a Hír TV híradóját...

BAJZÁTH SÁNDOR: Úgy látom, hogy mindig a két pólus között van az igazság. Az ATV-t erre, a Hír TV-t arra tartom elfogultnak.

MAGAZIN: A saját tévés múltjából merít, amikor a tanítványokkal foglalkozik?

SZEGVÁRI KATALIN: Nem nagyon hivatkozom a múltra, nem fényezem magam. Azt szoktam mondani, hogy amit én tudok

tanítani, a mai médiában kevésbé használható. Hol vannak ma már a tényfeltáró dokumentumfilmek, a valódi kulturális magazinok? Legfeljebb nyomokban. Én az alapokat tanítom meg, összekötve személyiségfejlesztéssel. Rengeteget játszunk: például nem elég megtanulni szinopszist írni, hanem el is kell adni. Rendezünk egy kis fogadást is, ahol meg kell szólítani egy unott és fáradt médiamogult, oldalán egy buta és újgazdag feleséggel, és úgy kell eladni neki az ötletet, hogy felcsillanjon a szeme. A szerepeket maguk között osztják ki a tanítványok, és két perc után azt is elfelejtik, hogy a másik szereplő a csoporttársuk.

MAGAZIN: Szigorúak a tanítványokkal, illetve a páciensekkel?

BAJZÁTH SÁNDOR: Muszáj kereteket felállítani az egyéni konzultációknál és a csoportokban is. A függőknél azt tapasztaltam, hogy a nagy engedékenység nem vezet eredményre. Ugyanezt láttam abban a terápiás csoportban is, ahová korábban én jártam. Senki ne késsen, ne tanácsokat osztogasson, ne másról beszéljen. A legfontosabb az érzések kimondása: nem az a lényeg, hogy mi történt, hanem hogy az illető miként érezte magát. Beszélni kell a kétségbeesésről, a magányról, a tehetetlenségről, az elfojtásról.

SZEGVÁRI KATALIN: Én azért vagyok szigorú, mert meg akarom tanítani őket dolgozni. Meg is mondom nekik az elején, hogy a végén szeretnék népszerű tanár lenni, nem közben. Minden kurzus befejeztével megkérem a diákokat, hogy név nélkül, számítógépen írják le, mit gondolnak rólam és a kurzusról. Bárki a fenébe is elküldhet, mert nem tudom, ki írta. Amíg ezek a vélemények nagyrészt pozitívak, addig folytatom. Nem sírok velük, hogy milyen rohanó világban élünk, mert akkor mi van? A reneszánsz kor is

rohanó volt az előzőhöz képest. Ha ilyen a világ, akkor gyerünk, vegyük fel a harcot vele! A boldogtalanságban nem leszek a tanítványok partnere, mindig azt mondom nekik: minden pillanatban akarjatok győzni. Amikor pedig azt hallom, hogy „jaj, ezek a mai fiatalok”, eret vágok magamon.

MAGAZIN: Sándor is merne névtelen értékelést kérni a hozzá fordulóktól?

BAJZÁTH SÁNDOR: Azt hiszem, igen. Biztosan kapnék hideget-meleget.

SZEGVÁRI KATALIN: Próbálja ki! Én egyébként reszkető kézzel szoktam ezeket a véleményeket hazavinni. Mindig arra gondolok, hogy nem vagyok normális, minek kell ez nekem?

BAJZÁTH SÁNDOR: Előfordulhat, hogy valaki rosszul él meg valamit, és évek múltán derül ki, hogy ez volt neki a jó, ez vezette ki egy bizonyos helyzetből. Szembesülni a valósággal nem mindig kellemes, és a terápia (akár egyéni, akár csoportos) nem kényelmes dolog. A változás általában fájdalmas. Ha egy függő nagyon rossz helyzetbe, igazi krízisbe kerül, ez szükséges ahhoz, hogy változtatni akarjon. Elérkezik a pillanat, amikor már nem tud annyi kábítószer vagy alkoholt használni, hogy ne érezze magát borzalmasan. És még csak azt sem lehet ígérni neki, hogy ha másnaptól nem iszik, nem drogozik, minden rohadt jó lesz. Dehogy lesz jó, már csak az elvonási tünetek miatt sem.

SZEGVÁRI KATALIN: Mi volt az a pont, amikor úgy döntött, hogy leszokik?

BAJZÁTH SÁNDOR: Amikor bekövetkezett a teljes összeomlás, mind lelkileg, mind fizikailag. Úgy éreztem, olyan pocsekul vagyok, hogy ennél már a terápia is jobb. Dolgozni nem volt kedvem, lenéztem a többségi társadalmat, felelősséget vállalni vagy gyereket nevelni nem akartam. Azért hívom magam felépülő drogfüggőnek, mert ez rendkívül hosszú folyamat. Tizenöt éven át használtam intravénás drogokat, nem fizettem adót, és kábítószer-terjesztésből éltem: ezt nem lehet egyik napról a másikra abbahagyni. Kell legalább még egyszer tizenöt év. Harminchat évesen kijöttem a rehabilitációról, és ott tartottam, mint tizennyolc éves koromban, amikor kiléptem a gimnázium kapuján. Nulláról kezdtem. Azt sem tudtam, hogyan kell egy csekket feladni, fogalmam sem volt, hogyan kell józanul élni, létezni, elfogadni az életet annak feltételeivel együtt. A legelejéről indítottam a munkakeresést, a kapcsolatok építését, a szexet, a tanulást, a szülőkről való leválást, mindent.

MAGAZIN: Jól értem, hogy mindketten igyekeznek lezárni a múltjukat?

BAJZÁTH SÁNDOR: Csak az aktív droghasználatot zártam le. Egy pillanatra sem felejtettem el, honnan jövök.

SZEGVÁRI KATALIN: A képernyőzést egyértelműen lezártam. Azt mondtam, ha tovább tart a sminkelés, mint a műsoridő, akkor abba kell hagyni. Így is tettem, és semmiféle frusztrációt nem éreztem. Emlékszem, volt egy műsor, amelyben egy fiatalabb kolléganőnek átadtam a műsorvezetést. A felvétel előtt kimentem a színpadra, és szóltam a közönséghez néhány szót, hogy itt nagyon sok a fellépő, kevés idő volt próbálni, de úgyis felvesszük, és megvágjuk; humorizáltam, hogy ha vannak döccenők, kérem, bírják ki. A

szünetben két kollégám odajött, hogy „miért hagytad abba, ezt te még mindig tudod csinálni”. Azt válaszoltam, hogy „mondjátok most!” De ha mégis csinálnám, azt gondolnák, hogy na, az öregasszonynak odaragadt a kezéhez a mikrofon. Akkor fejeztem be, amikor ezt még méltósággal meg lehetett tenni.

SZEGVÁRI KATALIN

SZÜLETETT: 1947. július 21-én Budapesten. **FOGLALKOZÁSA:** tévés-rádiós újságíró, szerkesztő. Az ELTE magyar–német szakán szerzett diplomát. 1971-ben a Sportriporter kerestetik vetélkedő egyik győzteseként kezdett televíziózni. Tanított a Szegedi Egyetem kommunikáció szakán és a Budapesti Médiaintézetben. Jelenleg a Zsigmond Király Főiskola és a Komlói Stúdió oktatója. Megjelent könyvei: Egyenleg, avagy egy politikai gyilkosság anatómiája; Képernyőseim; A siker nagy mesterei (Érdi Sándorral); Hogy vagytok, ti régi játszótársak?. Egy fia és két unokája van.

BAJZÁTH SÁNDOR

SZÜLETETT: 1965. november 9-én Budapesten. **FOGLALKOZÁSA:** szociális munkás, addiktológiai konzultáns. Elsősorban drog-, alkohol- és viselkedésfüggőkkel, illetve hozzátartozóikkal foglalkozik több mint tíz éve, egyéni és csoportos formában (www.addikt.hu). Nemrég jelent meg Repülök a gyógyszerrel című, jelentős részben önéletrajzi ihletésű könyve (Tóth Eszter Zsófiával és Rácz Józseffel). Történetileg a szocialista 1980–90-es évek magyar drogszcénáját és annak szociokulturális hátterét mutatja be.

SZEGVÁRI KATALIN AJÁNlja

KÖNYV - SÁNDOR ERZSI: SZEGÉNY ANYÁM, HA LÁTNÁM

Sírós-nevetős könyv a szerző és vak fia kapcsolatáról

SZÍNHÁZ - POPFESZTIVÁL VÍGSZÍNHÁZ

Izgalmas időutazás a negyven éve bemutatott darabban

FILM - HAJDÚ ESZTER: ÍTÉLET MAGYARORSZÁGON

Megrázó film a romagyilkosságokról

BAJZÁTH SÁNDOR AJÁNlja

KÖNYV - HEINZ SOBOTA: KURVAPECÉR

Egy hidegvérű gyilkos, erőszaktevő és börtöntöltelék hihetetlenül pontos és precízen kegyetlen önvallomása

SZÍNHÁZ - FRENÁK PÁL TÁRSULAT: TRICKS & TRACKS 2.

Letaglózó élmény mind zenében, mind látványban, libabőrös voltam a nézése közben.

ZENE - SWANS TO BE KIND

Az experimentális, ipariális zenekar új lemeze, kíméletlen és felemelő.