

## Interjú Toth Olivérrel

Az utca előtt: lelkész, színész.

Függő.

Az utcán: hajléktalan, függő.

Az utca után: színész, jelenleg a Félutas programban van.

Köszönöm szépen, hogy elfogadtad a felkérést, talán kezdünk is bele. Első kérdésként arra lennék kíváncsi, hogy amíg az utcán éltél, milyen szolgáltatásokat vettél igénybe, milyen intézményekben jártál, illetve ebben az időszakban miből éltél meg?

Köszönöm a meghívást! Én egy más típusú történet vagyok, mint egy általános hajléktalan történet, én szoc munkásként kétfajta irányt láttam. Az egyik, hogy valakinek az élet gondolkodása annyira leépül, hogy egyfajta reménytelenség, kilátástalanság lesz rajta úrrá, és igazából ő nem is akar semmilyen felelősséget az életből kivenni és ezért nagyjából így él tétlenül az utcán. Én nem ilyen voltam.

Engem a függőség hajtott ki az utcára 15 év kristály használat közben, 10 éve használtam a kristály drogot, amikor két évig hajléktalanként éltem, utána még majdnem egy jó 4-5 év volt, mire most ott tartunk ahol most vagyok. Én két éve vagyok józan nagyjából. Abban a két évben igazából nem is voltam tisztában a betegségemmel, nem voltam tisztában azzal, hogy hajléktalan vagyok, hogy nem volt hova mennem, hanem igazából az volt bennem, hogy én most nem tudok fizetni egy albérletet.

Nekem a személyiségem olyan, hogy nagyon könnyen kedvelnek meg az emberek, ezért igazából konkrétan az, hogy az utcán alszom, nagyon ritkán volt. Itt-ott-amott megtűrt személy voltam, mert tudták, hogy bajban vagyok, de én előtte voltam jól menő művész, voltam lelkész, szóval volt egy olyan előtörténet ami miatt sokan mondták hogy, "Gyere ide persze, aludj itt, tudjuk a problémádat, szurkolunk

neked!” Szóval nekem nem jutott el az életem hajléktalanként arra a szintre, hogy egy hajléktalanszállón legyek, vagy nappali melegedőkbe járjak.

Ami még fontos az én történetemben, hogy én jártam közbe azért forgatni és dolgozni, szóval ez így nagyon kettős élmény volt. Drogos voltam és lecsúszott, de tudtam játszani azt hogy, én jól vagyok és az RTL-be megyek forgatni. Ez a hazugság, kettősség ez az ami igazából nagyon megtörte az idegrendszerem. Hostelekben ha volt pénzem, meghúztam néha magam, én azért eljártam fürödni, voltak ruháim.. de nekem arra volt szükségem, hogy először a problémámmal szembesítenek.

Honnan kaptad az első ilyen 'tükröt' ha lehet így mondani, ki által történt meg a szembesítés? Illetve a hazugságot ,amit a munkahelyeden elhittél, azt magaddal is elhitted, ha jól gondolom?

Igen. A betegség maga olyan gondolkodást alakít ki, amely egy ilyen önvédelmi mechanizmust készít, tehát maga a betegség védi magát, hogy ne derüljön ki. Szembesítés sokszor történt meg hosszú időn keresztül, de hiába van tükör, amíg nincsen Mélypont. Arra van szükség, hogy annyira kilátástalan legyen a helyzet, hogy kénytelen legyen a gondolkodni, hogy valami most már nincs rendben.

Ez mindenkinek nagyon különböző, nekem el kellett veszíteni nagyjából mindenkit, már nem volt munka, nem volt hely, ahol lakjak, már nem volt Budapest, el kellett menekülni a városból Szentesre, ott éltem egy évet körülbelül terápia előtt.

Szentesen mi volt?

Egy ismerősömnek volt egy Vendégháza, aki segítségnyújtásként a felajánlotta nekem, hogy működtessük ezt a vendégházat együtt, hátha ez nekem segít. Nekem tényleg az volt a tervem hogy így megváltoztatom az életemet, de egy héten belül beköltöztek olyanok, akik kristályoztak.. ott ültem, hogy nem is lehet elmenekülni, akárhova megyek megtalál a drog. Fontos életigazság, hogy ami a lelkünkben zajlik, az lesz a környezetünkben is. Szóval ezért nehéz ez, mert azt kell tudni beismerni, hogy minden amit gondolok, azt helytelen, és az egy nagyon nehéz pont, hogy el kell ismerni, hogy ez magamtól nem fog menni.

Végül te egy bevonulós, bentlakásos közösségi terápián vettél részt. Ezt hogy kell elképzelni, milyen gyakorlatok vannak?

A fontos része, hogy minden időd be van osztva és mindenhol együtt vagyunk, nincs olyan időszak, amikor egyedül lennél bárhol. Így az elszigetelődés megszűnik. Egy nap úgy néz ki, hogy reggel kelés, utána azonnal fürdés, háztakarítás, közösségi csoport, azon a csoporton áhítat van, tehát egy inspirációs gondolatmenetek vannak. Van egy tábla ,arra felírod, hogy aznapra milyen gondolataidat, milyen terhedet hoztad el, utána erről beszélünk. Tehát reggel van egy ilyen alkalom, utána indul az állattenyésztés, növénytermesztés, a terápia nagyon fontos része a munka, nagyon fontos része a felépülésnek, azon belül is inkább a természettel való foglalkozás.

Mi főztünk magunkra, olyan emberek, akik életükben nem főztek ők készítettek harminc-negyven emberre ételt. Délután megint csoportok voltak, aztán minden nap körülbelül egy-két óra szabadidő, lehetett sportolni, vagy csak leülni sakkozni, bármit. Este újra vacsora készítése, utána újra csoport.

Maga a program 12 lépcsőfokos, biztos hallottál róla, igazából egy nagyon mély önreflexió, mélyen meg kell vizsgálni a működésedet, hogy mi történt veled, miért lettél olyan, amilyen lettél, ez minek köszönhető.

Ami fontos, hogy van művészetterápia, színházterápiának hívják, illetve van egy tulajdonképpen dráma csoport, de pszichoterápiás eszközökkel, ez rám nagyon-nagy hatással volt. Ezek nagyon egyszerű gyakorlatok, de érzésből kellett csinálni, nekem ez segített.

Mondok egy példát: körbe állunk, fogjuk egymás kezét, egy valaki középen áll és odalép valakihez, és azt mondja, hogy segíts. Hogyha elég őszinte ami a szemében van, akkor elengedheted a másik kezét és kijöhet, és akkor te méysz be a helyére. Ha viszont nem őszinte, akkor el kell utasítanod. Nem tudom miért, de ettől zokogó görcsöt kaptam, több órán keresztül. Valami nagyon mély érzés akkor tört fel belőlem, nekem ez az egyik olyan első lépés ami a leszorított fájdalmat felszakította.

Volt még több ilyen, például a film terápia, ahol együtt megnéztük a filmet, a végén körbe ülve megbeszéltük, hogy mire milyen hatással volt a film, mi érintette meg belőle. Nekem egy ilyen élményem egy Will Smith filmnél volt, ahol ő nem bírta kimondani azt, hogy a gyereke meghalt, és erről szólt a film, hogy ő ezzel küzd. Nekem a film nézése közben jött el egy pillanat, amikor rájöttem, hogy ez vagyok én, hiába tudok beszélni egyfolytában, az igazi érzéseimmel kapcsolatban nagyon rég el vagyok némulva. Miközben ez felszakadt, olyan volt, mintha megszólított volna engem a saját lelkem, majdnem egy bántalmazott gyerek hangján kért engem számon, hogy mit tettél velem, és hogy csináltad ezt velem sem. Érdekes volt ez is, ilyen zokogó-görcsös, már négy óra eltelt a film óta, de alig bírtam abbahagyni.

### Ilyen gyakorlatokat szociális munkásként is csináltál?

Egyébként nincs jó állapotban ma hajléktalanellátás, a szocmunkások 20 éve csinálják általában, nagyon kevés a friss szoc szakmunkás, és én bátran mondom neked, hogy engem konkrétan a nagy terveimmel meg álmaimmal nagyjából kiutáltak, mert én nagyon hittem a függőknek vagy a hajléktalanoknak a változásában, ők meg nem annyira. Egy melegedőben csak megetetnek aztán menj amerre látsz, ami egyébként a melegedőnek a feladata, nem feladata annak a helynek ahol én dolgoztam az emberi életek megváltoztatása, csak én ezt a lendületet hoztam és egyébként négy hónap alatt három ember új életet kezdett. Szerintem ez az igazi siker.. Hét milliárd forintot szán az állam egy évben hajléktalan ellátásra, és ha megkérdeznénk, biztos nem arra, hogy egy melegedőben kajáljanak meg fürödjenek a hajléktalanok, hanem arra, hogy valamilyen módon újra lehessen indítani az életüket. Persze gyönyörű az is, hogy az elesetteket etetjük, tehát a változtatni nem akaró emberek felé való segítségnyújtás..

### Ha több is érdekelt ebben a rendszerben, hogyhogy nem változtál intézményt?

Nekem van egy másik szerelmem, a művészet. A függőség nagyon megállította azt a részét, hogy higgyek magamban annyira, hogy merjem azt kijelenteni, hogy nekem van valami valami jövőm itt ebben az egészben. Mindig voltak lehetőségeim, mindig kaptam nagyon jó szerepeket, de amilyen módon éltem velük azért elég közepszerű szint volt a függőség miatt.

Egyébként a mai napig nagy fájdalmam, hogy én nem váltottam intézményt, ahogy te is kérded, és a mai napig gondolkodom azon, hogy mégis valamit mellékvonalon elvállalni, tehát nem nyolc órában elmenni az ellátásba, hanem be-be látogatni.

Még amíg ott dolgoztam kitaláltam, hogy én nagyjából tudok haját vágni, és ezt elkezdeném a hajléktalanoknak, ami egyébként az emberi méltósághoz is hozzátartozik. Ahogy jöttek és vágtam a hajukat, közben kialakultak beszélgetések, ebből ki tudtam szűrni, hogy ki függő vagy ki a reménytelen, a függőknek próbáltam irányt mutatni.

### Ezek az emberek tudták, hogy te honnan jössz?

Ez volt a másik probléma amit mondtak nekem, hogy azt nem kellene ennyire híresztelni. Szerintem meg tudod ez tud segíteni, hogy elmondom, hogy én is az voltam, és így lehet kikerülni. Egyébként a művészettel kapcsolatban az utcán a hajléktalanok nagy része azért függő, nem tudom hogy te mit tudsz erről az utcai hajléktalanságról? Vagy kiknek készülne ez?

Egyelőre az az alapgondolat hogy ez azoknak szól, akik már elkezdtek felépülni, tehát ez nem egy 'megváltó hely' akar lenni, hanem egy erős kiegészítő eszköz.

Értem, akkor én azt tudom neked mondani így, eddig egyébként én ebben nem hittem, csak nem mertem mondani, most amit elmondtál, így ez abszolút szuper jó. Ez igaz, hogy ez tud segíteni.

Te a hajléktalanságot mondanád függőségnek?

Én azt gondolom, hogy alapvetően mindenki valamilyen szinten függő, csak mástól. Alapvetően hogy tud-e a hajléktalanság függőség lenni, valamilyen szempontból biztos vagyok benne, hogy igen. Igazából a hajléktalanság a legletisztultabb állapota felelőtlenségnek. Tehát nincs semmi, ami vár tőlem valamit, és ettől egyfajta szabadság érzetem van. Szóval tudom hinni, hogy annak ellenére, hogy ez marha sok árat követel, méltóságban, becsületben, anyagiakban stb. amúgy ez egy nagyon szabad állapot, amibe elhiszem, hogy belekapaszkodik nagyon sok ember. De nem hiszem, hogy valaki tud meggyőződéssel így élni, hogy az neki jó.

Szerinted mi az a "szint", ahol már lehet használni a művészetterápiát?

Az egyik válaszom az, rehab után, ha függő. A másik választom, ha a utcáról jön, akkor józanul. Egy józan hajléktalannak bármikor tud ez segíteni.

Esetleg még van olyan művészettel kapcsolatos terápiás módszer, amit próbáltál?

Volt a színházterápia, a pszichoterápia drámacsoporttal összekötve, a filmterápia, ezen kívül volt festészet, rajz, ott az volt a feladat hogy az érzéseimet próbáljam meg lerajzolni, és ez nagyon sokszor segített abban, hogy rálássak arra, hogy mi zajlik bennem. Van is egy-két képem, amin a mai napig csodálkozom, hogy azt én rajzoltam. Nekem az nagyon sokat segített.. illetve a szakma maga is, hogy művészeti közegben voltam, nagyon sokat segített.

A félelemnek, az önmagammal való kapcsolódásnak, az önazonosságának milyen szintjén vagyok éppen., az nagyon jól elmondja, hogy éppen hogyan állok egy karakterhez hozzá. Az, hogy felszabadultan meg kell tudni mutatni valaki mást, hogy el kell játszani, az nagyon jó önreflexióra sarkall, vagy kényszerít.. most már áttértem megint függőségre, te pedig a hajléktalanságról kérdezel, ugye?

Igen, de szerintem nem baj, úgy gondolom, hogy ha valami mentálisan a függőség ellen jó, akkor az a hajléktalanok mentális állapotát, hozzáállását is tudja segíteni. Ha lehet ezt mondani, talán egy józan hajléktalant könnyebb kezelni, mint egy erős függőt, nem?

Valószínűleg igaz ez a kijelentés. Sőt biztos, hogy igaz az én tapasztalataim alapján. Én azt gondolom, hogy igaz, mert a józan hajléktalanok a szemem láttára tudtak változtatni az életükön úgy, hogy igazából semmilyen külső behatás nem érte őket hanem volt lehetőségük másképp gondolkodni hirtelen, tehát nem uralta le őket valamilyen szer hatása.

A felépülés után milyen volt visszailleszkedni a társadalomba, hogy hatott ez a munkalehetőségeidre?

Én azt tapasztaltam, hogy minden egyes lépést amit a változás érdekében teszek, hatalmas nyitottsággal fogadta a környezetem. Majdnem már örömujjongás volt, ami engem körülvevett. Minden egyes komolyabb igazi lépésnél nagyon sok támogatást kaptam a felépülésben. Azt látom, hogy színészként tisztában vannak azzal, hogy az emberi életek szétcsúsznak, nagyon szívesen annak újra meg újra lehetőséget ha látják, hogy változtatni akarsz.

Amikor függő voltam, volt olyan hogy, felhívott az RTL , hogy el tudod-e vállalni ezt a szerepet, hogy képes lennél-e rá? Konkrétan beleszámították, hogy nem vagyok jól és annak ellenére mégis hívtak.

Amikor megkérdezték, hogy el tudod-e játszani, akkor nem gondolkodtál azon, hogy ez nincs rendben így?

A függőség 1000 méter mélyen van innen fentről, a felelősség nem tudja megérinteni a függőséget. Inkább az volt benne, hogy de durva, hogy ez már ennyire elterjedt, hogy mindenki ennyire tudja, hogy én szét vagyok csúszva, de inkább a környezetet felé. Az volt a legutolsó dolog, hogy magam felé szembesüljek. Rengeteg idő volt, amíg a sok szétcsúszott személyiség végül összejött és leesett, hogy mi történt, és szembesültem vele, hogy mekkora szégyen is ez.

A program alatt történik ez a szégyennel való szembesülés? Tehát a folyamat része, és az ember nincs ilyenkor egyedül, vagy erre annyira nem koncentrálnak?

Ez egy nagyon veszélyes állapot visszaesés szempontjából. Ugyanakkor meg egy támogató közösségben egy óriási felszabadulás is. Érdekes, mert ezek irányítatlan folyamatok, és azonnal elindul vele egy gyász érzés is. Olyan mintha, elveszítenél valakit, és az az érzés keletkezik benned, hogy Úr Isten, én mit tettem az életemmel 15 éven keresztül, mintha be lenne zárba benned valaki, akit hirtelen kiengednél, és az rálátna az egészre.

Ez azért durva, mert te azt érezted, hogy te végig ébren voltál közben meg egyáltalán nem. A szégyen egy nagyon fontos és nagyon mély probléma, szerencsére azt érzem, hogy én már nem érzek szégyent az életemmel kapcsolatban, de tudom, hogy ez milyen.

A megbocsátásra vannak külön gyakorlatok?

Minden felépülési program spirituális, nem fogsz egyet se találni, ami az isten kérdést nem boncolgatja. Azért is, mert ennek egy része megmagyarázhatatlan, hogy mitől változnak igazából dolgok. Annyi minden érhet minket hogy, nem mindenre van ráhatásunk. A keresztény vonulatban van ez az alapgondolat, hogy a szégyen egy feloldhatatlan kérdés. Ha Istent eltávolítjuk a kérdéstől, akkor nincs jogod önmagadnak megbocsátani, mert a megbocsátáshoz áldozat kell. Azzal, amit ellenem elkövettél, annak vannak következményei, és a következményekkel mi lesz, ha elengedem neked?

Az akármilyen vallással kapcsolatos összekötése a gyógyulásnak nem tulajdonképpen valamilyen szinten a felelősség alól való kihúzás?

De. Igen, ez a nagy kérdés, ha felelőtlenül csinálod akkor igen, tehát alapvetően nagyon oda kell figyelni, és például nekem, mint már kereszténynek aki beleesett ebbe az egészbe, különleges bánásmód kellett, hogy te ne dumáljál most az Istennel, most ne róla beszéljél, meg ne arról, hogy ő mit tud érted tenni, hanem arra koncentrál, hogy te mit tudsz magadért megtenni.

Nekem kellett egy nagyon erős felvezetés a saját felelősségemmel kapcsolatban. Ha ki akarok bújni a saját felelősségünk alól, akkor könnyű az Istennel példálózni, igen. De ha nem így nézzük, akkor meg nagyon nehéz, mert be kell ismerni, hogy van egy nálunk hatalmasabb erő, amit nem irányíthatunk.

Nem kell azt mondani, hogy ez Isten vagy Krisztus vagy ilyenek, elég beismerni azt, hogy mondjuk van a másik ember, vagy van a közösség az egy hatalmasabb erő. Illetve az is nagyon fontos, hogy egy felsőbb erőből kért segítség hogyan hat az emberre, és hogyan gondolkodik el a saját személyén utána. Egyébként ha csöndben maradsz egy órán keresztül és nem szól a rádió meg a tv, akkor ezek a fájdalmas kérdések merülnek fel, hogy mit keresek én itt, ki vagyok én? Egyáltalán miért élek? És akkor rájövök, hogy egyébként nem is erről szól, nem feladatokról szól, hogy miket kell megcsinálni és mikor. Nagyon sokáig éltem így, mielőtt a "fájdalomcsillapítás" felé mentem volna.

Már mondtad, hogy az emberek a Mélypontból merítenek motivációt, de közben a motiváció elvesztése ellen mit lehet tenni?

Ha már elindult komolyan a probléma, akkor nem szabad támogatást nyújtani. Minél hamarabb jut el valaki újra a mélyponthoz, annál hamarabb szembesülhet. Ez egy nagyon nehéz ellentét, sok családtag egyszerűen nem tudja elhagyni a szerettét, hiába mondjuk neki, hogy most erre van szükség, hogy egyedül az utcán feküdjön a drogozásával. Tehát az egyik nagyon fontos lépés, hogy ellépek mellőle. Ez egy óriási hit is, hogy én hiszek abban, hogy te szembesülsz, te képes leszel ezzel megküzdeni. Ha valaki már nagyon benne van ebben, akkor az egy önáltatás, ha te azt gondolod, hogy tudsz rajta segíteni. Nem tudsz rajta.

Akkor mondjuk ha valaki rehabon újra használ csak egyszer is, azt kirúgják?

Persze. Ha magadtól mész el, akkor 24 órán belül visszajöhetsz, viszont ha kirúgnak, akkor csak 3 hónap múlva próbálhatod újra. Alapvetően háromszor lehet egy rehabot megpróbálni. Utána többet nem.

Van olyan módszer, amivel segítenek megint beilleszkedni a társadalomba, ha valaki előtte már teljesen kiesett?

Minden programnak van egy "visszamenő" része, ezt úgy hívják, hogy Félutas program. Alapvetően olyan nincs, hogy nincs szükséged többet programra. Ez egy folyamatos munka, ami az életed végéig tart.

Állítólag 5 év józanságnál és onnantól felfelé beépül ez annyira a szervezetedbe, hogy csak a nehéz pontokon kell foglalkoznod vele, amikor érzed, hogy kezdenek összetornyosodni a fejed fölött a hullámok, akkor újra előveszed ezeket az eszközöket és letisztítod. Nekem például még napi szintű ezeknek a használata. Visszahelyezkedni az életbe, munkába lépésről-lépésre történik. Azt szokták mondani, hogy első évben egy virág, második évben egy állat, harmadik évben pedig egy társ, amire képes vagy és képesnek is kell lenned. Úgymond 'lassan siess.'

Maga a folyamat pedig ugyan úgy lépcsőkből áll, az első az adaptációs szabadság, hogy menj vissza egy hétig az emberek közé, a második, hogy kapsz rendszeres látogatási lehetőséget, hogy bejöhetnek hozzád, ez egy jóval későbbi fázisa a kezelésnek.

Utána jön a terápia vége felé, hogy találj valami munkát, ami teljesen más, mint amúgy a hivatásod, de ezt még a terápia befejezte előtt. A félutas programban egy albérletben laksz, de nem kell egy albérletnyi árat fizetni, de már van valamennyi pénzed, akkor csinálhatsz programot bárkivel, de írnod kell róla. Elmehetsz akár randizni is, de beszélni kell róla, hogy milyen volt, hogy érezted magad, mi történt..

Végül pedig a kiköltözés.