

Hajnal Ward Judit

Tintásüveg: Egy biblioterápiás gyűjtemény margójára

*A sok ugrándozás alatt
Kijölyt a tinta; foltja megmaradt.
/Petőfi Sándor: A tintásüveg/*

Könyv a pohár helyett? De jót derülnének ezen az ötleten a foltos-nedves, de szilárd italpultra támaszkodva egy külvárosi vendéglátóipari egység törzsvendégei. A felesekkel és korszokkal átküzdött éjszaka után azonban mindig eljő a *másnap*, a hétköznapi csaták ideje, szeretteinkkel és önmagunkkal. Mindeközben talán érik az elhatározás, hogy ebből elég, lépni kell.

Könyvtárinformatikai szempontból tekintve, a feladat nem különbözik más felhasználói csoportok információs igényeinek kielégítésétől. Hogyan segíthetnek a könyvtárak és könyvtárosok a különleges igényekkel rendelkező olvasóknak? Segíthetünk-e könyvekkel?

Az irányított olvasás, közismert nevén a biblioterápia, régóta ott rejtőzik a pszichológusok, orvosok és laikusok eszköztárában. Egy jó könyv cselekményének lendülete, egy odailő történet parabolája vagy egy vers közös értelmezése olyan élményt jelenthet, ami adott pillanatban átlendíthet bennünket életünk vélt vagy valós nehézségein. Az olvasói tapasztalat és könyvtári szakirodalom ugyancsak alátámasztja eme állítást, az evidenciá alapú orvoslás és a precíziós medicina árnyékában, szerényen.

Biblioterápiában a magyar könyvtárosok és olvasásterápiát gyakorló szakemberek köztudomásúan a világ élvonalába tartoznak. A hazai vonatkozásban úttörőnek tekinthető könyvtáros Bartos Éva, a művészet- és biblioterapeuta Hász Erzsébet és a mesemondással gyógyító Boldizsár Ildikó iskolateremtő tevékenysége mellett az olvasásterápiával foglalkozó szakemberek új generációja van kialakulóban. A magyarországi biblioterapeuta

szakirányú továbbképzést megújító Béres Judit és mások munkássága határainkon túl is érdeklődésre, sőt elismerésre számíthat.

Az Egyesült Államokban nem létezik olyan átfogó, az érdeklődők és érdekeltek nagyobb csoportjait bevonó szervezet, amely akkreditált biblioterapeuta képzést nyújtana. Mindeközben a könyvtárak polcain mindenfelé ott sorakoznak a jobbnál jobb, irányított olvasásra kiválóan megfelelő művek. Ezt ismerték fel a könyvtárosok, amikor a magánkezdeményezések mellett szervezett könyvklubokkal invitálják az olvasókat az amerikai közkönyvtárakba.

Az olvasásterápia nem ismeretlen az addiktológiában, a szenvedélybetegek kezelésében sem. Az Anonim Alkoholisták *Nagykönyve* több mint harminc millió példányban kelt el 1939-es megjelenése óta (plusz az ingyen letölthető változat). Magasirodalmon nevelkedett kultúránkban egy ilyen mű szépirodalmi-esztétikai értéke minden bizonnyal kétségbe vonható. Az eladott könyvek nagy száma és a személyes tapasztalat viszont a *Nagykönyv* történeteinek erejéről tanúskodik. Könyvtárunk szerencsésebb látogatói áhítattal veszik kézbe az első kiadású példányunkat, amelyet egyik olvasónk meghívására egyszer egy nyilvános AA gyűlésre is elvittünk. Sorban álltak érte.

Innen már valóban csak egy lépés hiányzott egy addiktológiai biblioterápiás gyűjtemény létrehozásához. Az Amerikai Könyvtár Szövetség jóvoltából a két évre szóló Carnegie-Whitney pályázat egyik nyerteseként olvasóinkkal - beleértve az addiktológiai tanácsadókat és az őket oktató kollégáinkat is - közös álmunk megvalósulni látszott. *Reading for Recovery*, olvasás a gyógyulás érdekében, sőt, mivel a könnyen megjegyezhető betűszo nagy divat erre felé, *R4R*: ezt a munkacímet adtuk a projektnek a pályázat beadásakor. *Branding* és egyebek, követjük a szakirodalmat, átvesszük a jó gyakorlatokat, ahogy illik.

Két év azonban nagy idő. Két év alatt sok minden közbeszóllhat, a bölcsőtől a koporsóig, a leépítésektől az elbocsátásokig, olyanokról nem is beszélve, mint elnökválasztás vagy szigorú megszorítások a költségvetésben és könyvvizsgálat – de nem az állományra irányulva. Amikor hosszú távra vállalkozik az ember, a rajtvonalnál sejti, hogy nem ugyanazokkal fog célba érni, akikkel elstartolt. Könyvtári környezetre lefordítva ez annyit tesz, hogy a könyvtárban dolgozó könyvtárszakos hallgatók zsebre vágják a diplomájukat és lelépnek, a hatékonyan dolgozó kollégát elszípkázza egy jobb állás, az illetékesek lecsippentenek a könyvvásárlásra fordítható összegből, és egyúttal egy rakás újabb, nem könyvtárosi feladatot sóznak a nyakunkba, és a többi. Ezeket bekalkulálja az ember a pályázat elején, sőt, a beadás előtt.

De arra a rémálmainkban sem mertünk gondolni, hogy az egész házat elviszik a fejünk felől! Szó szerint. Nincs tovább intézet. Ki kell üríteni az emeletet az év végére, jött az *ukáz* október utolsó munkanapján, a pályázat második évében, két hónappal a leadási határidő előtt. A nagykönyvtárba költözik az állomány, a dolgozók sorsa a levegőben lóg. *Nyicsevo nye rabócsim*, vagy valami ilyesmit mondott az orosz tudós kolléga félhangosan. Hogy mit is a dolgozóknak. Ez oroszul biztos nem jó nyelvtanilag. Kontextuálisan viszont tökéletes. Jómagam egy vaskos káromkodással fordítottam a megjegyzést magyarra az angol célnyelvi környezetben. Valaki a szakszervezetet emlegette, amin nem mertünk röhögni.

Mindeközben a kötelezettség csak ott van a nyakunkon. Nemcsak azért, mert olyan becsületes fajta az ember, hanem azért is, mert ha nem teljesítjük a beígérteteket, azzal a következő egyetemi pályázó esélyei jelentősen csökkennek legközelebb. Ha esik, ha fúj, a

szállítandónak időre el kell készülnie, ahogy a projekt menedzselés zsargonjában nevezik a végterméket. *Deliverable*, ronda egy szó angolul is, nem is tudjuk szájhuzigálás nélkül kiejteni. Mindeközben ki kell költözni, az intézetben megszűnik a könyvtárosi státusz, és ugrott az a lehetőség is, hogy a saját web szerverünkön tároljuk gyűjtésünket. Hadd ne soroljam. Persze semmi nincs *lepapírozva*, hogy egy frissen tanult, másik csúnya szót alkalmazzak.

Maradnak a konstruktív megoldások, úgymint a honlapról átmenteni mindent egy *LibGuide*-ba (libguides.rutgers.edu/R4R), ami viszont az egész egyetemé. Kedves ismerősünk, a *LibGuides* egyetemi könyvtárunk céljaira testre szabott tartalomkezelő felületre lehetőséget ad arra, hogy az eredeti tervnek megfelelően három célközönségre összpontosítsunk: könyvtárosok, addiktológiai szakemberek és olvasók. Ez utóbbi kategória a szenvedélybetegeket hivatott eufemizálni, mivel az *addict* szó időközben feketelistára került. A biblioterápiába bevezető oldal mellett az egyes részek a fenti három réteget célozzák meg, miközben újrhasznosítjuk a más oldalakon is használt tartalmakat. Kizárólag saját szellemi terméket önplagizálunk a legnagyobb ollók módszerével – nincs ebben semmi megvetendő.

Az *R4R LibGuide* lényegében biblioterápiás források, könyvek és linkek gyűjteménye, amelyben bárki tallózhat, akit az érdekel, hogyan lehet a biblioterápiát alkalmazni szenvedélybetegekkel és hozzátartozóikkal. A más könyvtárakban szórványosan fellelhető, valamelyest hasonló célú honlapok és listák összegyűjtése mellett gyakran használtuk a *LibGuides* egy okos funkcióját: amikor is a tízjegyű ISBN bepötyögésével a szoftver egy másodperc alatt benépesíti a mezőket. De nemcsak a szokásos adatokkal, mint szerző, cím és kiadás éve, hanem választhatunk könyvborítót, tartalmi ismertetőt és hasonlókat. Minden mező módosítható is. Így amikor úgy láttuk, hogy túl hosszú a rekord, akkor kivágtunk a leírásból, vagy esetleg az egérrel megjeleníthető változatot választottuk. Már-mint azt, amikor az egérrel az ember köröz az információs ikon fölött, *hover*, mondja az angol, majd lecsap, mint a keselyű, mire láthatóvá válik a tartalom, sőt, emészthetővé. A mi újításunk, hogy maga a cím a világméretű *WorldCat* közös katalógus rekordjához vezet (worldcat.org). Ott az olvasó egyből megtalálhatja a hozzá legközelebbi könyvtárat, ahol a könyv kölcsönözhető. Elvégre, nem a könyvkereskedők kasszájára dolgozunk, hanem a közkönyvtárakat szeretnénk népszerűsíteni az ALA előírásainak szellemében.

Az eredeti tervnek megfelelően a két év során összegyűjtött könyvekcímeket két közkedvelt közösségi média-felületen is elérhetővé tettük, mintegy kiegészítésként, de azok funkcióit maximálisan kihasználva. A magyar Molyhoz hasonló *LibraryThing* és a *Goodreads* csinos kis *widget*, vagyis minialkalmazás formájában jelenik meg több helyen az *R4R LibGuide*-ban, amelynek segítségével folyamatosan pereg az olvasó előtt a két év alatt összegyűjtött könyvek listája, maga a link pedig az *Alcohol Library* gyűjteményhez vezet. Az egyes rekordok nemcsak a könyv szokásos bibliográfiai adatait és az olvasói értékeléseket és leírásokat tartalmazzák, hanem egy ügyes, beépített funkció révén az olvasó előtt azonnal láthatóvá válik, hogy hol juthat hozzá a könyvhöz és milyen formában, akár kölcsönözésre ugyancsak a *WorldCat* keresőrendszerének jóvoltából, akár pedig megvételre, az Amazon és más terjesztők integrált szoftverei segítségével. A kollekció különlegessége, hogy a közösségi címkézés mellett, könyvtárosok lévén, hagyományosan is tárgyszavaztuk az egyes köteteket a Kongresszusi Könyvtár osztályozási rendszerét használva.

A közkönyvtáraknál maradván, az R4R a népszerű könyvklub-modellt követi sok tekintetben. Rendszerezésünkkel és ismertetőinkkel igyekeztünk a könyvtáros kollégák és olvasóköröket szervező önkéntesek segítségére lenni nemcsak az olvasnivaló kiválasztásában, hanem letölthető és nyomtatható anyagok formájában is. A plakátok és könyvjelzők reklámozásra szolgálnak, illetve az utóbbi egy kérdéssort tartalmaz az adott könyvvel kapcsolatban. A plakátok egyrészt az olvasókör vagy könyvklub foglalkozásait és könyveit népszerűsítik, másrészt pedig könyveket ajánlanak egyenként, vagy csoportba kötve. A kétoldalas munkalapokon a megbeszélendő kérdések szerepelnek a könyvborító képe, egy összefoglaló, a szerző rövid életrajza és egyéb művei mellett. Természetesen ezek csak javaslatok, de ahogy a pályázat által előírt menetközbeni visszacsatolási mechanizmusokból okultunk, az elfoglalt, agyonhajszolt könyvtárosnak bármilyen segítség áldás. Minden letölthető anyaghoz sablont is készítettünk, amit bárki kedvére módosíthat, beleértve a könyvtár saját vizuális identitását, és más művek megvitatására is alkalmassá tehet.

Mindeközben rengeteget olvastunk. Ezt nem úgy kell elképzelni, hogy munkaidő alatt a könyvtárban, *suttymban*, mert akkor a szokásos napi teendőkre korlátozódik az ember, hanem a nemlétező szabadidőnkben, magyarul, úton-útfélen, földön, vízen, levegőben, mint egy igazi *Navy SEAL* (vagy *baby seal*, fókabébi, ha az előbbinek semmi értelmét nem látja az olvasó). Az egész projektben az volt a legjobb, hogy izlésének megfelelően mindenki azt olvasta, amihez épp kedve volt. A szöveget később az előre megállapított menetrend alapján feldolgozta, hogy a könyv a *LibGuide* oldalaira kerülhessen, illetve könyvklubos munkalap készüljön hozzá.

Ez azt is jelenti, hogy mindeközben rengeteget írtunk is, ismertetőket, összefoglalókat, illetve projektvezetőként a magam részéről leginkább időszaki jelentéseket. Azt ugyanis a finanszírozó keményen behajtja, a folyamatos előremenetelt igazoló jelentés hiányában egyszerűen nem utalja a következő összeget. A munkacsapatban két egyetemi könyvtáros, egy közkönyvtáros, három könyvtárszakos egyetemista, egy angol irodalom PhD hallgató és négy alapképzésben részesülő diák vett részt, de segítséget és visszajelzést kaptunk az addiktológiai oktatóprogramunk tanáraitól, tanácsadóitól és hallgatóitól is. Említést érdemel a magyar könyvtáros kollégák együttműködése és segítőkészsége is, akikkel több közös programot szerveztünk, előadásokkal és poszterekkel mindkét országban, a pályázati követelmények szellemében, úgy mint a részeredmények és végtermék minél szélesebb körben való terjesztése, egy másik suta szóval, a *disszemináció*.

Kudarcaink, csődbe jutott vállalkozásaink szintén részét képezik a kétéves projektnek. Ambiciózus terveink között szerepelt hasonló foglalkozások tartása az egyetem átmeneti házának lakóival, vagyis olyan korábbi szenvedélybeteg egyetemistákkal, akik több mint egy évvel a beköltözés előtt részesültek kezelésben és váltottak életmódot. Ezt az ötletet az adta, hogy egyik elsőéves szemináriumunkon döbbenetes hatást ért el az a bentlakó diák, aki kendőzetlen őszinteséggel beszélt alkoholizmusáról, a leszokás küzdelmeiről, a többhónapos bentlakásos elvonókúráról, az AA-gyűlések erejéről és a *Nagykönyv* szerepéről saját gyógyulásában. Mindez 2015-ben történt, tehát hetvenhat évvel a könyv kiadása után.

Ugyancsak tervben volt még a jelenleg egyetemünkön tanuló, az iraki és egyéb hadszíntereket megjárt veteránokkal szervezett könyvklub. Ezt is megghiúsította az intézet sorsában bekövetkezett változás, legnagyobb sajnálatunkra. Ennek része lett volna egy írásterápiás csoport is. Egy mostanában megjelent képregény ihlette az ötletet, hogy talán

saját szövegeiben, saját rajzaival jobban ki tudja az ember beszélni magából az átélt szörnyűségeket. Bryan Doeris 160 oldalas képregénye, *The Odyssey of Sergeant Jack Brennan* (Jack Brennan őrmester Odüsszeiája) címmel, pontosan ezt az olvasói réteget célozza, vagyis a huszonéves, háborút megjárt, kiszolgált tengerészgyalogosokat és haditengerészeket. Nem volt könnyű döntés. Egyikünk sem akarta vállalni a bizonytalan helyzetben, hogy elkezdünk egy olvasókört, aminek esetleg nem lesz folytatása, ha két hónap múlva megszűnik.

Tapasztalataink szerint nemcsak az irányított olvasásnak lehet óriási szerepe a nehézségek átélésekor, hanem kritikus helyzetekben egy biblioterápiás project is kiváló terápia. A könyvek válogatása, az összefoglalók megírása, a kérdéssor összeállítása, majd mindezek közös megbeszélése hihetetlen módon összekovácsolta a társaságot. Olyan kötődések jöttek létre, mint a futók vagy AA-tagok között, ahol minden párbeszéd kendőzetlen őszinteséggel és bármilyen hátsó szándék nélkül folyik.

A könyvtárinformatikai tevékenység olykor-olykor nem sima papírmunka. Hamar beláttuk, hogy a foglalkozásokon és egyéb módon feltárult életek, sorsok és töredékek nem kis lelki terhet róttak ránk. A közös megbeszélés és reflektálás mellett a hallottak megemésztésére ki-ki saját maga választotta meg az egyéniségének legjobban megfelelő módot. Ki az ismertető szövegekkel vagy kérdésekkel bibelődött, ki a könyveket halmozta fel és rendezte át tizedjére is egy nagy asztalon a gyűjteményünkéből, egy valaki mindent lerajzolt, egyik diákunk pedig vette a bátorságot, és átváltott a szülei által erőltetett elektromérnök szakról amerikai irodalomra. Én speciel főztem: kimondhatatlan nevű, különleges ételeket a Titanic menüjéből. Vesepecsenye “forrestière” módra, “Chateau” burgonya, mentás zöldborsó “timbale” és Waldorf puding.

Terápiás cézzal kezdtem el írogatni a magam kis történeteit is, mivel a legnagyobb mumust, a szerzői jogot szem előtt tartva, lelki szemeim előtt mindvégig egy addiktológiai biblioterápiás olvasókönyv lebegett. A valós szereplők ihlette szövegek formája részben monológ, mint egy AA-vallomás, részben hagyományosabb novella. Tizenkettőt terveztem belőlük, stílszerűen, a 12 lépéses módszerek tiszteletére. A mágikus számban bízva szeretnék egyet megosztani a 3K hasábjain, mintegy illusztrálva az R4R módszereit is.

A történeteim célja ugyanaz, mint amit az R4R gyűjteménnyel és a projekt ismertetésével szeretnénk elérni. A kolbászból font kerítés mögött a fű ugyanúgy kiég, akár tagadjuk a globális felmelegedés tényét, akár nem. Remélhetőleg a magyarországi kollégáknak, ha örömet és katartikus élményt nem is, de talán valamelyest enyhülést, megkönnyebbülést hozhat ez az írás és egyik-másik R4R könyv vagy egyéb szöveg, az olvasást követő reflektálással együtt, tintafoltos hétköznapijainkban.

Irodalom

- Béres Judit (2016). Well into Words. Biblioterápiás tanulmányúton az Egyesült Királyságban. *Orvosi Könyvtárak*, 13(2), 23-28.
- Hajnal Ward, J., & Bejarano, W. (2016). Gyógyító olvasás az Amerikai Könyvtár Szövetség támogatásával *Orvosi Könyvtárak*, 13(3), 37-41.
- Rutgers Alkoholtudományi Központ [Hajnal Ward Judit, William Bejarano, Molly Stewart, Nicholas Allred, William Haggis, Maria Ortiz-Myers] (2016). *R4R Libguide. Addiktológiai biblioterápiás gyűjtemény.* (libguides.rutgers.edu/R4R).

Függelék 1.

Nevem John

Nevem John, alkoholista vagyok. Tizenhat éve, két hónapja és három napja, hogy nem ittam egy kortyot sem. Már annyiszor meséltem el a történetemet, hogy az „alkoholista” szinte a nevem részévé vált. Az Anonim Alkoholistáknál nem lettünk teljesen névtelenek, a keresztnév marad. De tudod, mit? Úgy vagyok vele, minél többen hallják, annál jobb. Esély a felépülésre. Amikor egyik alkoholista beszél a másikkal, nemcsak a tapasztalatainkon osztozunk, hanem az életerőn és reményeinken is. Bárcsak több alkesznek lenne esélye, hogy megfogja, kilépjen, újrakezdje. Majd aztán segítsen másokon. Azt nem mondom, hogy felejtse el a múltat, az nem fog menni. Viszont ha elfogadom magam olyanak, amilyen vagyok, már egyet előrébb léptem a józanodás útján. A leghosszabb út is egyetlen lépéssel kezdődik. Minden nap új kihívás. De tisztában vagyok azzal, hogy soha nem tekinthetem magam teljesen gyógyultnak. Józanodó alkoholista, az vagyok. Egy nap egyszerre. Egy napot túlélni a pohár nélkül, az a cél. Csak a mai napot. Napról napra. Ha ehhez minden este el kell mennem egy AA gyűlésre, akkor ott leszek, és mondom a magamét, ötszázadíjára is. Szolgálni másokat, ahogy a Nagykönyvben írják. A magunk bajját mindjárt kisebbnek látjuk.

Az igazság az, hogy nekem aztán minden kijutott az életben, minden szép és jó, ami szem-szájnak ingere. Az apám családja egy szállodalánc tulajdonosa, ebbe születtem bele: pénz, lehetőség, iskola, utazások, menő cuccok, kaja, pia – a legjobb mindenből. Talán ez volt a baj. Talán ez lett mindennek az okozója. Az a sok pénz. A sok lehetőség. Meg a kevés figyelem, ami egy ilyen családban felnövő gyerekeknek jut. Elhiszed, hogy a nevelőnőm több időt töltött velem, mint a szüleim és nagyszüleim együttvéve? Aranyos néni volt, imádtam, és egész jól megtanultam tőle franciául. Viszont akkor vertem át, amikor akartam. Rettegett a szüleimtől, de még jobban attól, hogy elveszti az állását. Nem voltak papírjai, illegálisan élt velünk, csak úgy, mint a legtöbb haveromé.

Tizenkétéves sem voltam, amikor először rúgtam be az otthoni bárszekrény tartalmát kóstolgatva. Édes szájú lévén először a likőröket nyalogattam, Cointreau, Triple Sec, Baileys, Grand Marnier. Csoki- és narancslikőr, az volt a kedvencem. A Kahlúát keserűnek éreztem. Akkoriban még nem szerettem a kávé ízét, most meg le nem tenném a kávécsészét. Ma is jól emlékszem, sőt beleborzongok, ahogy valami hihetetlen könnyedség lett úrrá rajtam. Sose éreztem olyat addig. “Férfiember whiskey-t iszik,” szokta mondani apám, de az valahogy nem ízlett. Meg a sör se. Aztán persze gyorsan rájöttem, hogy túl nagy munka likőrtől berúgni, és inkább a töményre hajtottam, Remi Martin, Hennessy, Curvoisier, Chivas Regal. Eleinte arra is odafigyeltem, hogy feltöltsem vízzel az üvegeket, amiket megdézsmáltam. De igazából senkit sem érdekelt. Észre se vették a szüleim, hogy rájárok. Ha kevésnek látszott, a bejárónő egyszerűen lecserélte tele üvegre. Voltak olyan időszakok, hogy napokig ki se józanodtam. Hogy mit csináltam közben? Semmi különöset. Iskolába jártam vagy otthon punnyadtam. A suliban eleinte senkinek nem tűnt fel az állapotom, ma sem tudom, miért. Biztos észrevették, csak nem mertek szólni. Akkora tandíjért sokat el lehet tűrni.

A baj ott kezdődött, amikor már nem volt elég a tömény sem, hanem valami keményebb szer kellett, hogy a számomra akkoriban kellemesnek ítélt állapotba jussak. Orvos

szülők, haverok, közel volt a cucc. Kicsiben kezdtem, mint mindenki. A pénz nem jelentett akadályt. Ha nem volt otthon senki, akitől kérhettem volna, egyszerűen elemeltem. Tudtam, hol tartják a szüleim a készpénzt. Viszont nem lehettem nagyon ostoba azzal a tompa aggyal sem, mert hamar ráébredtem, hogy egy kis alaptőkével milyen jó üzleteket tudok csinálni. Mindenki drogozott a suliban, a csajok is. Főleg a fű ment meg a tabletták alkohollal, egy kis hasis néha, semmi komoly. Stabil diler lettem, remek forrásokkal. Nem kellett a zseton miatt se aggódni többé, és jutott nekem is az áruból rendszeren. Minden frankón ment egészen addig, amíg az egyik elsős túladagolta magát. Na akkor kitört a parasztlázadás, képzelheted. Az összes pénzes szülőnek eszébe jutott hirtelen, hogy gyereke van és biztos drogozik is. Ahogy várható volt, valaki persze elköpte a nevem. Szerintem több is, mint egy valaki. Anyámék alig bírtak kihúzni a szarból. De egy kisebb összeg a sulis számlájára utalva megtette a magáét. Aztán persze átírtattak egy másik helyre. Akkor zsúpoltak be először egy rövid elvonókúrára. Nem sok sikerrel.

A fiaskó kicsit visszavetette az üzletemet, de hamar magamra leltem az új iskolában is. Ott nem mindenki használt, de akik igen, azok nem vacakoltak a könnyebb dolgokkal. Így aztán nagyobb sebességre váltottam, és rákaptam a kemény drogokra én is. Igazából nem is emlékszem, hogy milyen sorrendben, mi, mikor, mennyi. Tudod, ahogy mondják, mikor mennyi. Az egész egy nagy köd a mai napig, viszont akkor már szúrtam is. Lát-szanak a régi hegek most is, ha jobban megnézed, itt a tetoválás alatt. Akkor rajtakaptak engem is, majd még vagy két másik suliban a gimis négy év alatt. A nagy számok törvénye bejött. Az volt a szerencsém, így utólag nézve, hogy egyszer én is túlrántottam. Akkor a szüleim rettenetesen kétségbe estek. Végre. Gondolhatod, ha még a hétvégét is benn töltötték velem a városban a kórházban, ahelyett, hogy kimentek volna a nyaralóba Long Islandre.

De utáltam oda is járni! Hampton, csupa kőgazdag, unalmas ember, a pucc meg a flanc. Hétközben benn laknak mind Manhattanben az Upper West Side-on, majd péntek délután a sofőr leviszi őket a heliporthoz. „Csak nem fogok két órát ülni kocsiban, dugóban?” – mondta anyám. Aztán egész hétvége kaszinó! Irodalmi garden partynak keresztelte, de igazából csak vedeltek két napig ők is. Képzelheted, mondjuk, mint *A nagy Gatsby*-ben, ugyanazok az ételek és italok, micsoda sznobizás, ki nem bírtam a képmutatásukat. Amikor néha kimentem velük, gyorsan eltűntem egy üveg meg pár adag társaságában.

Miután a kórházban kimosták a gyomrom, jól telepumpáltak mindenfélével. Persze nem értették, miért nem reagálok rájuk. A vége rehab lett, bennlakásos, egy örökkévalóságig tartott. Ott érettségiztem le. Ugye nem is gondoltad, hogy vannak ilyen intézmények is? Kegyetlen hónapok voltak, életem első igazi elvonókúrája, borzalmas élmény. Gyógyszerrel csinálták, rohadtul éreztem magam. Viszont közel hat év után végre tisztá lett a fejem. Akkor megfogadtam, hogy soha többet. Akarom mondani, akkor fogadtam meg először, hogy soha többet. Se alkohol, se drog, se gyógyszer!

Jól is ment az új élet az egyetemen egy darabig, eljártam agyzugorra, vagyis pszichiáterhez, sőt, lett egy barátnóm is. Ja, hogy hogy kerültem egyetemre ilyen múlttal? Hát, tudod, akinek az öregapja annyit lenyomott a borostyánligás sulinak, amennyit az anyém, azt simán felveszik. Sőt, arra is gondot fordítanak, hogy ne bukjon ki. Ilyen névvel nem ildomos. Még összedőlné a nagyapáról elnevezett épület. Mert nemcsak a dédapám, de a nagyapám is odajárt, meg az apám is, ez már csak ilyen. Az üzleti diplomát könnyen meg

lehetett szerezni, ha már egyszer belerázódik az ember a családi rutinba. Persze nem voltam tök száraz, ugyan már, ki volt akkoriban? Woodstock, szex, drog meg rock and roll. Nagy rutinom volt egyetemista éveimre, és akkoriban jól bírtam a piát meg az éjszakázást. Vagy csak mértékletesebb voltam? A fene tudja. Mindenesetre megúsztam minden nagyobb balhé nélkül, ha leszámítjuk azt a két ittas vezetést. Az egyikből simán kidumáltam magam, a másikhoz kellett egy kis szülői nyomaték. Az egyetemváros rendőrsége nyert három új autót a bolton, engem pedig nem csaptak ki.

A felnőtt életet nehezen viseltem, a sok szabályával, kötöttségével. Pályafutásomat egy neves brókercégnél kezdtem. Ugye mondanom sem kell, hogy a tulajdonosa apámmal együtt járt egyetemre. Viszont a tőzsdézés napi izgalmait kifejezetten élveztem. Esik a Nikkei? Annál jobb! A kockázatvállaló magatartás nem volt idegen számomra, ahogy elemzem akkori önmagamat. Utólag könnyű okosnak lenni. Stresszes meló révén viszont hamar emelnem kellett a napi adagot, hogy a felszínen maradjak. A normi, vagyis nem alkoholistá barátnőm sem tudott visszatartani, azt rettenetesen sajnálom. Pedig szerettem nagyon, de a magam módján, ahogy neki is mindig hangsúlyoztam. Shelby viszont gyereket akart, meg hogy elvegyem feleségül, nagy esküvő ötszáz vendéggel, nászút Ausztráliában, ilyesmi. Akkor vitt először a mentő kórházba, nyelőcső-vérzéssel.

Tudod, az mit jelent? A harmincat se töltöttem be, de a májam már totál odavolt. Valahogy összetoldoztak, hogy mire nem képes a modern orvostudomány, ha van mi-ből. A lelkemre kötötték, hogy soha többet nem szabad a pohárhoz nyúlnom. „John, ha nem vigyázol magadra, nem éred meg harmincat” - mondta az orvos haverom, amikor a kezembe adta a zárójelentést. Önként vonultam be az elvonóra. Tényleg nagyon jó intézet, nagy múltú, nagynevű, nagy gyakorlattal, sok filmszaggal és egyéb hírességet szánítottak ki ott. Bentlakásos, távol a világ zajától és minden csábítástól. Addig maradsz, ameddig szükséges. Gyógyszerek, pszichiáter, csoportterápia, tudományos alapon, állandó felügyelettel. Más szóval börtön, önként, önköltségre.

Shelby végig mellettem állt. Miután kijöhettem, jó ideig be is tartottam a fogadalmat, hogy nem iszom. Viszont zaklatott idegeimet muszáj lett gyógyszerrel nyugtatni. Semmi alkohol, viszont a nyugtatót lazán felírták. Az élet, úgy éreztem, elszáguld mellettem. Mintha valaki más életét éltem volna. Mintha kívülről szemlélttem volna magam egy film-ben. Hiányzott az ital, jöttem rá nagyon gyorsan megint. Aztán beindult az ördögi kör. „Először csak egy pohár, aztán két pohár, végül úgy jársz, fiam, mint sokan mások” - fújta mindig az irodalom tanárnőnk. Ő már csak tudta, a férje híres festőművész volt, híres alkoholista. A következő nagy koppenhága viszont váratlanul ért. Shelbyvel és barátaival marhultunk valami étteremben, amikor egyszercsak se kép, se hang. Én semmire nem emlékszem, de a többiek megesküsznek, hogy alig ittam aznap. Mentő, sürgősségi osztály, azonnali operáció. Agyi aneurizma, az elvékonyodott érfal kiboltosult az agyamban, és egyszercsak megrepedt, tudtam meg később. Hatórás agyműtét. Akkor még nem hittem, hogy van egy Felsőbb Erő, akinek köszönhetem, hogy megint csak megmentettek. Pedig sejthettem volna, hogy van még mit tennem az életben. De éveket kellett várni, hogy a céloim megtaláljon engem.

Mondanom sem kell, a nagy ijedelem után ismét fogadalmat tettem, hogy soha többet. Se drog, se pia, se gyógyszer. Ott a kórházban összeakadtam valakivel, aki az Anonim Alkoholisták tagja volt. Nem az én stílusom, gondoltam, de annyira a padlón voltam, hogy tökmindegy, mondtam magamnak, valamit csak kezdeni kell ezzel a szenvedélybe-

tegséggel. Akkor kezdtem felfogni, hogy ez betegség. Beteg vagyok. Az okát nem tudom, hogy miért, de beteg vagyok. A betegséget pedig kezelni kell. Utáltam magam, utáltam a tükörbe nézni, egy undorító, hazug pofa nézett vissza, aki annyi mindenkit megbántott. Megértettem, amikor Shelby végül elhagyott, de borzasztóan esett. Viszont ettől valahogy elegendő lett az önpusztításból és az önsajnálattól. Elszántam magam, hogy elmegyek egy AA meetingre. Egyedül nem megy, gondoltam magányomban.

Szorongtam az első alkalomtól, de megálltam, hogy előtte ne igyak egy kortyot se. A társaság egyből befogadott. Elcsuklott a hangom, amikor rám került a sor és életemben először kimondtam: a nevem John, alkoholisták vagyok. Attól kezdve rendszeresen jártam gyűlésekre, ez lett a standard esti program. Mentem minden este, egy héten hétszer. New York nagy város, mindig összejön egy AA csoport valahol, és könnyű megtalálni. Figyelmesen hallgattam a borzalmas sorsokat, mitagadás, némelyiket meg is könnyeztem. Gyakran elszorult a szívem, ahogy az emberek lecsupaszították lelküket vadidegenek előtt, ahogy megalázkodtak, ahogy vágytak a közönség megértő hallgatására, sőt a tapsra a végén. Közöttük otthon éreztem magam. Megtanultam, hogy annyira vagyunk betegek, amennyi titkunk van. Akkor kezdtem el olvasni is. Egy sorstárs kezembe adta a Nagykönyvet. Mi így hívjuk, a teljes címe hosszú. *Anonim Alkoholisták, az alkoholizmusból felépült sok ezer férfi és nő története*. Mint az enyém. Nem vagyok egyedül a problémáimmal, azt éreztem. Társaim vannak a bajban, sokan.

Tizenhat évig nem ittam egy kortyot sem. Meggyógyultam, gondolta mindenki, még én is. De amikor már az ember azt gondolná, elmúlt a veszély, akkor csapott be a ménkü. Igazából nem is tudom, mi volt az alkalom vagy indok, vagy hogy volt-e. De megintcsak a szokásos forgatókönyv szerint zajlott, először csak egy pohár. Én ostoba, azt hittem, ott meg tudok állni. Hogy létezik olyan, hogy mértékkel inni. Hát lehet, de nem egy alkalomra. A tizenhat év alatt pedig szép karriert futottam be a szakmámban. A tőzsdézést rég otthagytam, túl stresszes. Apám akkor fantasztikusan mellém állt, és lehetőséget adott, hogy folytassam a családi hagyományokat. Elkezdtem az egyik éttermünkben dolgozni. Kipróbáltam mindenfélét, a mosogatástól kezdve a fizetőpincérkedésig.

Igazából sose voltam arra kényszerítve, hogy dolgozzak, de szerettem volna valamit találni, ami leköti, amit élvezettel csinállok. Valami olyat, amit magam választok, amit nem kényszerítenek rám. Ki hitte volna, hogy egy mesterszakács veszett el bennem? Eleinte csak ismert recepteket újítottam fel, mint például a Titanic teljes első osztályú menüjét, lazac hollandi mártással, lyoni csirkemell, Lili bélszín, Waldorf pudिंग. Nagyon élveztem! Aztán elkezdtem irodalmi receptekkel kísérletezni, marinírozott hal Turbigo módra, két-felé vágott tojással, ha ez mond neked valamit. Viszont a legnagyobb sikere az általam megálmodott ételeknek volt. Lassan kezdtem saját nevet szerezni magamnak a vendéglátós elit között, amire így kimondva, hogy ugye vendéglátás, egyből kikerekedik az emberek szeme. Nagy ám ott a csábítás, hogy is gondolhatta egy visszaeső alkoholista, hogy ott józan marad egy életre. Utólag könnyű, ugye.

Ez a mélyrepülés három évig tartott. Egyszer lenn, máskor fenn, de inkább lenn. Szégyelltem elmenni AA gyűlésre, amikor ittam, és általában nem bírtam kivárni az estét, hogy ne igyak. Azért sokszor elmentem a józan napokon, mindig fogadkozva, hogy most aztán soha többet. Az nagyon jólesett, hogy senki nem ítelt meg, amikor bevalóltam, hogy megint megtévedtem, megint visszaestem. Nem ítélnek, nem ítéltetnek. A három év alatt háromszor vitt el a mentő, különféle okok miatt. Kétszer kerültem a

kijózanítóba. Többször próbálkoztam a szokásos bennlakásos alkoholgondozó intézettel is Minnesotában. A Béka fenéke nevű reptéri kocsmában, ahova mindig betértem egy utolsó koktéllra, mielőtt a limuzin felvett, előre köszönt az összes pincér. Az intézeti lakrészemben a papucsom már magától kitalált a vécébe, ahol harákolva és krákolva, sőt, gyakran zokogva, annyi órát töltöttem álmatlanul. Vagy negyedik alkalommal, amikor ismét saját felelősségemre távoztam, két napon belül iszonyatos gyomorfájdalmaim lettek. Hasnyálmirigyirák, gondoltam, szevasz tavasz, finito. De nem az volt, sokkal rosszabb. Megkíméllek a részletektől, de a többhónapos kórházasdi azzal végződött, hogy sztómás lettem. Ki vagyok vezetve, bizony, hatvan éves alig múltam, nézz rám, látszatra egy roncs vagyok, de élek! Mégpedig úgy élek minden egyes napot, hogy a mai nap a hátralévő életem első napja. Nem félek a holnaptól, mert láttam a tegnapot, és szeretem a mai napot.

Most is eljárok az AA gyűlésekre. Megyek mindennap, pedig talán már nem lenne szükségem rá. Tudom, ki vagyok, honnan jövök, és hová tartok. Amikor odafigyeltem a hibáimra, fejlődtem. Szüleimnek rég megbocsátottam. A nálam hatalmasabb erő rég helyreállította lelkem épségét. Vallom, hogy nincs is jobb tanító, mint a saját balsorsunk, ha tanulunk belőle. Mesélem a történetem, a teljes históriát a nyitott gyűléseken, ahova az első kiadású Nagykönyvet elhoztad. Ugye meglepődtél, mennyire érzékenyültem, amikor megengedted, hogy a kezembe vegyem? Megvettem a replikát, amikor megjelent a 75 éves évfordulóra, de az eredetit kézbe venni, az valami fantasztikus érzés. Én az egész életemet a Nagykönyvnek köszönhetem. Nem csoda, hogy kicsordult a könnyem, hogy megérinthessem. Meg kell vallanom, amikor először elzarándokoltam Bill W. emlékházába, sok minden megvilágosodott előttem. A *Stepping Stones* névre hallgató, eléggé eldugott helyen található rezidenciáról beszélek, keress rá az interneten. *Stepping Stones*, vagyis kövek, amikre lépünk, hogy átkeljünk a folyón. Hogy elérjünk a napsütötte sávig. Ott lett világos, hogy mindenkinek a saját harcát kell megvívnia. Magányos küzdelem ez, az alkohol és magam ellen, minden nap.

Bill Wilson háza az úttól távol benn az erdőben egykoriban mindig nyitva állt a küszködő sorstársak előtt. Hogy ő maga mennyit küszködhetett, csak akkor értettem meg, amikor átvittek a távolabb álló kis épületbe. Ez lényegében Bill dolgozószobájaként szolgált. Ma is ott az íróasztala, amin írták a Nagykönyvet, meg a tizenkét lépést is. A barna foltok az asztal szélére tett égő cigaretta nyomai. *Megáll az érz megálló*, Bill felesége, Lois csak így emlegette a házikót. Az ablakban a Jellinek-mellszobor, az alkohol ellen sokat tett egyének legnagyobb elismerése. Biztos tudod, hogy Bill W. volt az egyetlen, aki nem tudományos munkáért kapta. De azt ugye nem tudtad, hogy Jellinek félig magyar volt? Nem alkoholista, hanem kártyás és valutaüzér, amivel simán belefér a hazugok, csalók, tolvajok kategóriába, mint én vagyok. Aztán mégis hogy kikeveredett belőle, és milyen sokat tett értünk alkeszekért, ki gondolná? Ha ők meg tudták fordítani a sorsuk kerekét, nekem is sikerülni fog, meglátod. Csak szeressük a legjobbat másokban, és ne féljünk a legrosszabbtól!

Én már rég nem kesergek azon, ami nincs, hanem örülök annak, ami van. Most ennek az új cukrászdnának, amit az idén nyitottam. Te, egy fantasztikusan finom marcipán jön jövő héten. Ha van egy kis időd, ugorj be az éttermembe valamelyik nap. Mostanában süteményreceptekkel kísérletezek, semmi liszt vagy cukor, tisztára egészséges életmód, gyere el, de tényleg!

Függelék 2.

Ismeretetés: Nevem John:

Az egyes szám első személyben írt történet akár egy AA-gyűlés jegyzőkönyve is lehetne. De nem az, mivel az AA tagjai tiszteletben tartják az AA által javasolt személytelenséget és önkéntes titokvállalást, beleértve vezetéknevük elhallgatását is. Ehelyett John kitálalt szereplő, és minden azonosság a valósággal a véletlenül alapul. Az előkelő és gazdag családból származó, alkoholista John élete vége felé tárja elénk sorsát, őszintén, minden kertelés nélkül. Az alkohollal egy életen át küzdő szenvedélybeteg legbelsőbb titkai tárulnak elénk, ahogyan mindennapjaiban megküzd szenvedélyével, a velejáró mindennapos kudarcokat is beleértve. John sorsa azt jelzi, hogy egyedül senki nem képes talpon maradni ebben a küzdelemben. Az egyén szilárd elhatározása az első lépés a gyógyulás útján, de nagy szükség van a védőhálóra, legyen az a család, a barátok vagy sorstársak közössége. John története nem könnyű esti olvasmány. Megbeszélése hasonló gondokkal küzdők körében talán reményt és támaszt nyújthat.

Függelék 3.

Kérdések:

1. Mi indíthatta el Johnt a lejtőn? Milyen egyéb körülmények járultak hozzá John betegségéhez?
2. Mi a szerepe a drogok könnyű hozzáférhetőségnek abban, hogy John a szenvedélyek rabja lett?
3. Élete melyik pontjain volt esélye Johnnak, hogy felhagyjon szenvedélyével?
4. Mi a szerepe a testi betegségeknek John történetében?
5. Hogyan segíthetett volna John családjá, barátnője és barátai? Mennyiben múltott a kudarcba fulladt próbálkozások sikere a főszereplőn és mennyiben a segítőkön?
6. Mi a vízváltozó John életében? Hol történt meg a valódi fordulat?
7. Megtörténhet-e hasonló Magyarországon? Mi lett volna John sorsa, ha nem New Yorkban, hanem Kisvárdán születik? Hol lenne ma John?

The screenshot shows the Rutgers University Libraries website. The main navigation bar includes 'Find', 'Services & Tools', 'Get Help', 'Places & Spaces', 'Info for...', and 'About'. The page title is 'R4R @ Rutgers: Reading for Recovery: For Addiction Professionals'. Below the title, there is a search box and a description of the resource. The page is divided into three columns: 'An Alcoholic Therapist's Fight' (featuring a book cover 'Wasted by Michael Pond Maureen Paine'), 'For Addiction Professionals' (with a text block about bibliotherapy), and 'Training in Bibliotherapy' (with an illustration of a person's head and hands). The footer includes 'Reading for Therapy in the Media'.