

# 15 χρόνια καθαρός από την ηρωίνη

Ο πιανίστας **Νίκος Παρδαλάκης** περιγράφει  
πώς κέρδισε τη μάχη με την εξάρτηση  
και δείχνει το δρόμο σε χιλιάδες χρήστες.

Συνέντευξη στον **Νίκο Βαφειάδη** - Πορτραίτο: **Βαγγέλης Ζαβός**







**ώς βρήκες τη δύναμη να απευθυνθείς στο 18 Ανω και να ακολουθήσεις το πρόγραμμα απεξάρτησης;** Ήταν η επιμονή της μητέρας μου. Δεν σταμάτησε ποτέ να πιστεύει και να

ελπίζει ότι θα καθαρίσω. Αυτή βρήκε το 18 Ανω από κουβέντες που έκανε με άλλους γονιούς που είχαν το ίδιο πρόβλημα. Στην αρχή πήγαινα εκεί κοροϊδεύοντας, περισσότερο για να κατευνάσω τις αντιδράσεις των δικών μου, δεν πίστευα ότι θα βγει κάτι μέσα από αυτό. Δεν είχα την αίσθηση ότι έχω τη δύναμη να σταματήσω, δεν περίμενα ποτέ ότι θα βρεθώ στη φάση να μου βάλουν μπροστά μου σκόνη και να τη φουσήξω. Όλα έγιναν πολύ ομαλά, δεν ξέρω πώς, απλώς ακολούθησα μετά ένα - δυο χρόνια, που είχε γίνει προφανώς η προεργασία μέσα μου, έστω κι αν δεν το καταλάβαινα. Μέσα από την επαφή μου με τους ψυχοθεραπευτές. Είχα κάτσει να σκεφτώ κάποια πράγματα, δεν τα είχα μορφοποιήσει, ήταν ακόμη στα σπάργανα μέσα μου. Τότε αποφάσισαν να με βάλουν σε ομάδα. Αυτό δεν μπορώ να πω ότι με κολάκεψε ακριβώς, αλλά βρέθηκα σ' ένα χώρο με άλλους ανθρώπους, σε μια παρέα που γούσταρα. Χωρίς να το καταλάβω άρχισα να ακολουθώ την παρέα. Δεν σου κρύβω ότι το πρώτο διάστημα αισθανόμουν ότι είμαι από τους πιο αδύναμους κρίκους της ομάδας, κάτι που αποδείχθηκε λάθος στη συνέχεια. Στην πορεία αποδείχθηκε ότι άλλοι που φαίνονταν στυλοβάτες της ομάδας έφυγαν, ενώ εγώ έμεινα.

**Ηρθε κάποια στιγμή που είπες «αυτό ήταν, τελείωσε»;**

Όπως δεν υπήρξε κάποια συγκεκριμένη στιγμή που είπα «τώρα σταματάω», έτσι δεν υπήρξε και μια συγκεκριμένη στιγμή που είπα «τώρα έχω καθαρίσει». Κάποιος άλλος βέβαια μπορεί να το βλέπει διαφορετικά. Εγώ, λόγω και της αοριστίας που έχει η μουσική, πιστεύω πως η συνειδητοποίηση δεν γίνεται σε μια στιγμή, είναι μια ολόκληρη διαδικασία.

**Δεδομένου ότι είχες από μικρός σχέση με τη μουσική, μήπως στην περίπτωση σου λειτουργήσε καταλυτικά η σιγουριά σου ότι ήταν εκεί και σε περίμενε;**

Πήγαινα στο ωδείο από 6 χρόνων. Στο χάσιμό μου μέσα στην πρέζα αναγκάστηκα να διακόψω ένα-δύο χρόνια πριν από το δίπλωμα. Μέχρι και τη στιγμή που τελείωσα την τρίτη φάση του προγράμματος, την επανένταξη, δεν είχα στο μυαλό μου ότι μπορεί να ασχοληθώ ξανά ολοκληρωτικά με τη μουσική. Το πιάνο είχα χρόνια να το ανοίξω, το είχα ξεχάσει, κάπου το φοβόμουν. Πέρασα απ' το ωδείο κάποια στιγμή και έπεσα πάνω στον διευθυντή, τον Γαρουφαλή, που ήξερε τα πάντα για μένα και την πορεία μου. Ήταν Ιούλιος τότε, είχα ολοκληρώσει το πρόγραμμα, τον συνάντησα στο διάδρομο και μου είπε τελειώς φυσικά: «Σε περιμένω από τον Σεπτέμβρη». Το θεώρησε απολύτως φυσιολογικό, δεν το έκανε καν θέμα. Αυ-

τό για μένα ήταν καθοριστικό. Διότι η περίοδος μετά την απεξάρτηση είναι κρίσιμη. Έχεις βγει μέσα από μία σφιχτή διαδικασία, έχεις δεθεί πολύ με τους ανθρώπους. Η ζωή σου αλλάζει τόσο ριζικά, τόσο σταδιακά και σε βάθος, που ξαφνικά όταν τελειώνεις βρίσκεσαι μετέωρος. Νικητής μεν, αλλά τι να την κάνω τη νίκη μου, πώς να τη διαχειριστώ; Και η μουσική λειτούργησε για μένα ως ένα μέσον κοινωνικής επανένταξης. Είναι ένας τομέας η μουσική που σου χαρίζει αν της δοθείς και ανταποκριθείς και είσαι και καλός.

**Το πιο σημαντικό τελικά είναι το ενδιαφέρον που σου δείχνει κάποιος; Η οικογένεια και άλλοι άνθρωποι που σ' αγαπούν και σε νοιάζονται;**

Ναι, χωρίς όμως να θέλω να υποτιμήσω τη σημασία του τι κάνεις εσύ. Κανένας και τίποτα δεν μπορεί να σε μάθει κάτι αν δεν το ξέρεις εσύ ο ίδιος. Πρέπει να το αισθάνεσαι, έστω και υποσυνείδητα, ώστε κάποιοι εξωτερικοί παράγοντες να στο φέρουν στην επιφάνεια, να σε κάνουν να το δεις καθαρά. Αν δεν υπάρχουν εσύ από πίσω, δεν γίνεται τίποτα. Αλλιώς, άμα ήταν έτσι, θα σε έπαιρνε ο μπάτσος, θα σε έκλεινε μέσα με το ζόρι και θα σταματούσες. Αλλά δεν είναι έτσι. Όταν πίνεις, η απογύμνωση είναι σταδιακή, σαφής και συνειδητή. Καταλαβαίνεις ότι δεν έχεις κανένα έρεισμα, δεν αφορά κανέναν η ύπαρξή σου. Εκείνη τη στιγμή μόνο κάποιοι άνθρωποι που σ' αγαπάνε μπορεί να μείνουν μέχρι το τέλος μαζί σου, έστω και αν σου φερθούν αυστηρά - και καλά θα κάνουν. Από ένα σημείο κι έπειτα, ούτε αυτό από μόνο του δεν κάνει τίποτα. Γι' αυτό ακριβώς και στους περισσότερους ανθρώπους χρειάζεται ένα πρόγραμμα, μια βοήθεια ειδικών· δεν αρκεί μόνο η αγάπη, πρέπει να ξέρει ο άλλος πώς να σε κατευθύνει. Για μένα το σωστό πρόγραμμα ήταν το 18 Ανω. Τρεις άνθρωποι, οι ψυχίατροι Κατερίνα Μάτσα και Αχιλλέας Κρυστάλλης και η ψυχολόγος Ματούλα Μαρινπούλου, το ανέλαβαν σε μια κρίσιμη συγκυρία και το μετέτρεψαν σε μία μονάδα απεξάρτησης πρότυπο για τα ελληνικά δεδομένα. Γιατί μέχρι τότε το 18 λειτουργούσε στο Δαφνί ουσιαστικά ως μονάδα εγκλεισμού. Εστελναν τα πρεζάκια με εντολή εισαγγελέα, «για να μη μολύνουν την κοινωνία», υπήρχε απέξω μπάτσος-φρουρός, ήταν μια άλλη φυλακή. Και οι τρεις αυτοί άνθρωποι ρίσκαραν την επαγγελματική τους σταδιοδρομία, βρέθηκαν τότε στο μάτι του κυκλώνα, συνάντησαν τη λυσοσαλέα αντίδραση του κράτους. Απαξιώθηκαν άπειρες φορές, ακόμη και απ' το ΚΕΘΕΑ που διεκδικώντας τότε το μονοπώλιο στον αγώνα για την απεξάρτηση, διέβαλλε το πρόγραμμα του 18 ως λιγότερο αυστηρό και μονολιθικό. Ένας πόλεμος που τερματίστηκε αρκετά χρόνια αργότερα, στα μέσα της δεκαετίας του '90, όταν το ΚΕΘΕΑ διαπίστωσε τις δικές του απώλειες.

**Ποια είναι η φιλοσοφία του 18 Ανω;**

Υπάρχουν τρεις βασικοί κανόνες: όχι ουσίες, όχι ερωτική επαφή με άλλα μέλη της ομάδας, για να μην καλύψεις με αυτό τον τρόπο το κενό που πρέπει να νιώσεις όταν κάνεις απε-

ξάρτηση, όχι βία. Υπάρχει συνδυασμός ατομικής και ομαδικής ψυχοθεραπείας. Η πρώτη φάση του προγράμματος, η ευαισθητοποίηση, γίνεται στην εξωτερική μονάδα. Εκεί μένεις ένα διάστημα μέχρι να κριθεί ότι είσαι ικανός, γίνεται η προεργασία. Ξεκινάς με ατομικά ραντεβού με τους ψυχολόγους και τους ψυχιάτρους και κάποια στιγμή, όταν αυτοί το κρίνουν, εντάσσεται σε ομάδα 5, 10, 15 ατόμων αναλόγως και όταν κριθεί η ομάδα ικανή μπαίνεις, ως ομάδα πάντα, στη δεύτερη φάση της απεξάρτησης στο Δαφνί. Η τρίτη φάση είναι αυτή της



«Όταν πίνεις, η απογύμνωση είναι σταδιακή, σαφής και συνειδητή. Καταλαβαίνεις ότι δεν έχεις κανένα έρεισμα, δεν αφορά κανέναν η ύπαρξή σου. Μόνο κάποιοι άνθρωποι που σε αγαπάνε μπορεί να μείνουν μέχρι το τέλος μαζί σου.»

«Η περίοδος μετά την απεξάρτηση είναι κρίσιμη. Η ζωή σου αλλάζει τόσο ριζικά, που ξαφνικά όταν τελειώνεις βρίσκεσαι μετέωρος. Νικητής μεν, αλλά τη να την κάνω τη νίκη μου, πώς να τη διαχειριστώ; Εγώ ευτυχώς είχα τη μουσική...»



επανένταξης, που γίνεται πάλι στην εξωτερική μονάδα. Δεν προσπαθούν να κατευθύνουν το μυαλό σου σε κάτι συγκεκριμένο, σου θέτουν ερωτήματα, σου θέτουν εναλλακτικές πορείες με σκοπό εσύ ο ίδιος να απαντήσεις σ' αυτά με τον τρόπο που γουστάρεις. Υπάρχουν βέβαια στιγμές που αποφασίζουν να δράσουν πιο δυναμικά, πιο άμεσα. Σε βάζουν μπροστά σ' έναν καθρέφτη, που μπορεί να είναι είτε ο πραγματικός καθρέφτης είτε η ομάδα που είναι απέναντί σου. Γιατί όταν έχεις απέναντί σου 7 - 10 ανθρώπους με τα ίδια προβλήματα πάνω κάτω, όσο διαφορετικοί κι αν είναι -που είναι- κάποια στιγμή βλέπεις τα δικά σου, μέσα απ' τον άλλον. Αρα τίθεσαι αντιμέτωπος με τον εαυτό σου και αρχίζεις να ενδοσκοπείς.

#### **Πού σε οδήγησε αυτή η ενδοσκόπηση;**

Στη δική μου περίπτωση ήταν ο συνδυασμός μιας σχετικά κριτικής έως απορριπτικής στάσης του πατέρα μου, από τη στιγμή που από μικρός ήμουν πολύ περιέργος και ήθελα να δοκιμάζω όρια, πράγματα και καταστάσεις και

μια υπερπροστατευτική στάση της μάνας μου αντίστοιχα για εξισορρόπηση, με την έννοια της πλήρους αποδοχής για ό,τι κι αν έκανα. Αυτό σε ό,τι αφορά τους εξωτερικούς παράγοντες. Σε ό,τι αφορά το δικό μου μερίδιο, που είναι φυσικά το βασικότερο, έχει να κάνει με το χαρακτήρα μου. Από μικρός ήθελα να τα κάνω όλα, είχα μια έμφυτη αγάπη για το μη συμβατικό. Με απασχολούσε πολύ η έννοια της αδικίας. Δεν είναι δίκαιο να σκοτώνει το λιοντάρι μια γαζελίτσα για να τη φάει, αλλά αυτό είναι νόμος της Φύσης. Αυτό εμένα με τάραζε. Και πολύ περισσότερο όταν μπήκα στη διαδικασία να γνωρίσω την κοινωνία, τους ανθρώπους, που αυτά γίνονται πιο άμεσα, πιο άσκοπα πολλές φορές. Τουλάχιστον το λιοντάρι θέλει να φάει, ας πούμε, ενώ στο ανθρώπινο επίπεδο ο άλλος πάει απλώς για το δεύτερο αμάξι, υπάρχει μια διαφορά. Όλα αυτά σε συνδυασμό με την αριστερή κουλτούρα μέσα στο σπίτι μου. Δεν είναι καθόλου τυχαίο που ένας μεγάλος αριθμός των παιδιών των ηττημένων του

εμφυλίου έπεσε στην πρέζα. Αυτή η κουλτούρα και η ευαισθησία απέναντι στον αδικημένο, όλος αυτός ο συνδυασμός, έγινε ένα εκρηκτικό μείγμα κάποια στιγμή. Τη δεκαετία του '80 υπήρχαν τρομερές δυνάμεις που είχαν απελευθερωθεί για πρώτη φορά μετά τη χούντα και τα πρώτα δύσκολα μεταπολιτευτικά χρόνια, η κοινωνία είχε αρχίσει να μπαίνει σε μια ευρωπαϊκή κατεύθυνση, πιο οικουμενική. Οι δυνάμεις αυτές που είχαν απελευθερωθεί ξεθάρρψαν τότε και βγήκαν απ' τα λαγούμια, ξεμύτισαν και πυροβολήθηκαν με πρέζα, που έρρεε άφθονη βάσει σχεδίου, ειδικά στα Εξάρχεια. Ετσι κάποια στιγμή, επειδή δεν μπορούσα να χειριστώ όλο αυτό το βάρος, όταν βρέθηκε μπροστά μου η πρέζα δοκίμασα. Οχι όταν πρωτοβρέθηκε, γιατί υπήρχε η πρέζα μπροστά μου και ήμουν πολύ απορριπτικός και υπεράνω. Αλλά κάποια στιγμή όταν μου παρουσιάστηκε με περιτύλιγμα μια γκομενίτσα -του Σαββατοκύριακου πρεζάκι αυτή- άρα γιατί όχι, μπορούσα να δοκιμάσω κι εγώ, και έτσι μπήκα. Και αποδείχθηκε ότι ήμουν έτοιμος από καιρό.

#### **Όταν έφτασες ενώπιος ενωπίω, οι ευαισθησίες σου έπαψαν να υπάρχουν;**

Φυσικά και ξαναήρθαν. Και η λύση δεν είναι να πάψεις να είσαι αυτό που είσαι και να πάψεις να έχεις ευαισθησίες. Δύναμη δεν είναι η αναισθησία, δύναμη είναι να μπορείς να αντέχεις τις ευαισθησίες σου. Εχω ξανακλάψει εκατομμύρια φορές από τότε, έχω ξαναπνέσει εκατομμύρια φορές και έτσι θα γίνεται μέχρι να πεθάνω, αυτό είναι δεδομένο. Απλά από τότε και μετά, μπορώ και το αντέχω, μπορώ και το χειρίζομαι, δεν το κατευθύνω προς την αναισθησία, μπορώ και το υποφέρω με χίλιους δυο κόπους.

#### **Ποια είναι η γνώμη σου για τον ΟΚΑΝΑ;**

Για τον ΟΚΑΝΑ μπορώ να πω τα χειρότερα. Εφεραν τη μεθαδόνη μετά βαιτών και κλάδων, μέσα στα πλαίσια του γενικότερου πασοκικού αμοραλισμού. Η μεθαδόνη είναι ένα πολύ χρήσιμο σκεύασμα, το οποίο μπορεί να δοθεί σε χρήστες που δεν έχουν καμία ελπίδα διαφυγής. Να τη δώσεις σε κάποιους που αργοπεθαίνουν, που είναι μεγάλοι, που έχουν κίρρωση του ήπατος ή AIDS, το καταλαβαίνω. Ή σε κάποιους που έχουν πραγματικά βαρύ στερητικό σύνδρομο με την προοπτική όμως της σταδιακής παρακολούθησης κάποιου κανονικού προγράμματος. Είναι όμως μεγάλη αλητεία να την παρουσιάζεις ως πανάκεια και να πουλάς ελπίδες σε χιλιάδες οικογένειες, γιατί η μεθαδόνη δεν καθαρίζει τον άνθρωπο, απλά τον συντηρεί. Και βέβαια έτσι τελειώνει και το κεφάλαιο απεξάρτηση. Διότι ο εξαρτημένος θα βολεντεί μέσα σ' αυτή την κατάσταση, αφού έχει νόμιμα τη δόση του, δεν υπάρχει πλέον η χαρμάνια. Με συνέπεια να δημιουργείται η αίσθηση της ματαιότητας, η πεποίθηση ότι δεν υπάρχει απεξάρτηση και ρήξη. Ο εξαρτημένος όμως πρέπει κάποια στιγμή να έρθει αντιμέτωπος με όλες τις συνέπειες των πράξεών του, τη χαρμάνια, την ηθική απαξίωση και να πάρει τις αποφάσεις του. ▶



# «Πιο 'κει, πιο 'κει...»

Του **Νίκου Βαφειάδη**

**Σ**ε 20.000 υπολογίζονται οι τοξικομανείς στη χώρα μας. Το 70% των φυλακισμένων (το 2006 ξεπέρασαν τις 10.000) και το 30% των προφυλακισμένων, βρίσκονται στα σωφρονιστικά ιδρύματα για υποθέσεις ναρκωτικών. Το 67% των μικροεγκλημάτων του δρόμου διαπράττεται από τοξικομανείς, προκειμένου να βρουν χρήματα για να εξασφαλίσουν τη δόση τους. Περίπου 5.000 τοξικομανείς αναμένουν στις περίφημες λίστες του ΟΚΑΝΑ, για να εντα-

επιδείξουν θετικά αποτελέσματα και ιδιαίτερα στο 18 Ανω. Αλλά και οι ιδιοκτήτες σπιτιών κερδοσκοπούν, απαιτώντας υπέρογκα χρηματικά ποσά για να ενοικιάσουν το ακίνητό τους σε συμβουλευτικές και θεραπευτικές μονάδες.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο είμαστε στην πρώτη πεντάδα σε σχέση με τον αριθμό θανάτων νέων ανθρώπων από ηρωίνη. Ομως, ο πραγματικός αριθμός είναι πολύ μεγαλύτερος, δεδομένου ότι, «λόγω οικονομικών προβλημάτων» δεν πραγματοποιούνται σε όλες τις περιπτώσεις τοξικολογικές εξετάσεις από τις ιατροδικαστικές υπηρεσίες. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο εισάγονται στην Ελλάδα 3,5 τόνοι ηρωίνης. Μια νέα, ιδιαίτερα προσοδοφόρος, αγορά έχει αναδυθεί την τελευταία δεκαε-

τία, τα ιδιωτικά «μαγαζάκια» απεξάρτησης (κλινικές ή ξενοδοχεία), που χρησιμοποιούν συνήθως ναλτρεξόνη και αποσπούν από τους απελπισμένους γονείς των τοξικομανών τεράστια χρηματικά ποσά (10.000 - 15.000 ευρώ κοστολογείται το «πρόγραμμα - εξπρές»), χωρίς να έχουν νόμιμη άδεια λειτουργίας ούτε ολοκληρωμένη επιστημονική κάλυψη. Παρά δε τις επανειλημμένες καταγγελίες και παρά τα πορίσματα των επιθεωρητών, η λειτουργία τους συνεχίζεται ανενόχλητα, ορισμένες φορές μάλιστα διαφημίζονται από δημοσιεύματα εφημερίδων, με συνέπεια πολλοί γονείς να καταφεύγουν στην πώληση χωραφιών και σπιτιών, προκειμένου να αγοράσουν «ελπίδα». Μια ελπίδα που αποδεικνύεται μάταιη, αφού αρκετοί από τους «απεξαρτημένους» ξανακυλούν στην ηρωίνη μόλις σταματήσει η χορήγηση ναλτρεξόνης. Πρόσφατα, ανώτερος εισαγγελικός λειτουργός στη Θεσσαλονίκη πρότεινε να νομοθετηθεί η συνταγογράφηση υποκατάστατων από ιδιώτες, μέτρο το οποίο υποδέχθηκε θερμά η ιδιωτική πρωτοβουλία («είναι φανερό πια ότι η κρατική δομή αδυνατεί από μόνη της να



© JEROME BARBOSA

Στην ουρά

χθούν ύστερα από 5 χρόνια στο πρόγραμμα χορήγησης μεθαδόνης. Ενός ΟΚΑΝΑ, που σύμφωνα με επίσημα χείλη «έχει μεταβληθεί σε ΔΕΚΟ», αποσπτά συνεχώς νέα κονδύλια και ιδρύει νέα παραρτήματα, ενώ είναι πλέον παραπάνω από φανερό ότι έχει αποτύχει στο έργο του. Το μέτρο της χορήγησης υποκατάστατων μέσα στις δημόσιες νοσοκομειακές μονάδες έχει σκοπτάψει μέχρι στιγμής στην αντίδραση των εκεί εργαζομένων, που στην περίπτωση του ΑΧΕΠΑ διεκδικούν τον ίδιο χώρο για παιδικό σταθμό. Την ίδια στιγμή, παρατηρείται ελλιπής χρηματοδότηση στα «στεγνά» προγράμματα που έχουν να

αντιμετωπίσει την αυξανόμενη λαίλαπα», το οποίο όμως θα οδηγήσει ασφαλώς στη δημιουργία νέων κυκλωμάτων.

Μοναδική παρηγοριά, έστω και καθυστερημένα, η καθολική σχεδόν αναγνώριση της αναγκαιότητας για αποποινικοποίηση της χρήσης, δεδομένου ότι η επιεικής ειδική μεταχείριση των χρηστών δεν ταιριάζει στους μεγαλέμπορους, ακόμη και στις σπάνιες περιπτώσεις που και οι ίδιοι είναι εξαρτημένοι. Ο τρόπος που αντιμετωπίζει μέχρι σήμερα το κράτος τους τοξικομανείς αποτυπώνεται ανάγλυφα στην παρακάτω εικόνα κοντά στην Ομόνοια: ένα τσούρμο τοξικομανείς συνωστίζονται γύρω από τον μικρέμπορο, στην διαρκή προσπάθεια να εξασφαλίσουν τη δόση τους. Ένας ένστολος της ΕΛ.ΑΣ. μόλις τους αντικρίζει σφυριάζει προς την πλευρά τους, επαναλαμβάνοντας κάθε τόσο «πιο 'κει, πιο 'κει». Και το τσούρμο στρίβει δεξιά στη Σωκράτους.