

Függőség és kegyelem

Mindannyian függők vagyunk. (!) Gerald May pszichiáter kijelentése sokakat meglep, van, aki ki is kéri magának. Egyre többen viszont elgondolkodnak azon, hogy hol is van a helye életünkben a függőségeknek. Mi a viszonyunk a függő emberekhez és családtagjaikhoz? Milyen eséllyel és hogyan lehet segíteni? Van-e remény a reménytelennek tűnő helyzetekben? Függőség és kegyelem kéz a kézben járnak?

„Semmit sem olyan nehéz megtanulnunk, mint amit már tudunk.” – írja Elias Canetti. Ez vonatkozik a függőségekkel kapcsolatos tapasztalatainkra is. Magyarországi vonatkozásban:

- Három és fél millió nikotin függőnk van (egyszerűség kedvéért ők a dohányosok).
- Nyolcszáz ezer – egymillió kettőszázezer közöttire tehet az alkoholfüggők száma.
- Három és nyolcszáz ezer közöttire tehető a kábítószer használók/függők száma.

Sok- e ez, vagy kevés (?) Ha meggondoljuk, hogy a családtagok száma is fontos, azaz akik kell, hogy valahogyan viszonyuljanak ehhez a működésmódhoz, elgondolkodtató...

Az addiktológia jelenlegi felosztása alapján a következő kategóriákról tudunk:

- **Kémiai addikciók, vagy pszichoaktív szer-dependencia** (szerfüggőség: alkohol, nikotin, kábítószer, dizájner drogok, koffein, ...)
- **Viselkedési addikciók** (játékszenvedély, táplálkozás, szex, vásárlás stb.)
- **Kodependencia (társfüggőség)** erről majd később...(A függő viselkedésmódja, játszmák...)

Mi valójában az addikció?

- a szorongás egyik jele, tünete?
- egy nyelv, amely olyan állapotról beszél, amelyet meg kell(ene) értenünk?
- gyógyítandó betegség?
- állapot, amelyet el kell fogadnunk/”bele kell törődnünk”?
- üldöznünk és büntetnünk kell?
- az Ön további válaszainak a helye ... (Ha van kedve és ideje, akkor gondolkodjon el az eddigieken, alakítsa ki a saját válaszát.)

„Miért támadjuk azokat az embereket, akik gyerekkorukban a legtöbbet szenvedtek?” –
(kérdézi Dr. Máté Gábor pszicháter „A sóvárgás démona” c. könyvében. Kanadában a
legelhagyatottabb városrészek terapeutájaként dolgozik – opiát, heroin és társai – függőkkel.)

Van kiút? Hogyan lássunk hozzá a függők segítségéhez?

A kérdésre adott válaszok közül csak néhányat érintünk.

Három pszichiáter, a kudarcaikat követően meglepő felépülési sorrendet javasolt: mindez
olvasható magyarul is a szerzők tolmácsolásában:

Prochaska - Norcross – DiClemente : Valódi újrakezdés

- **Fontolgtatás előtti szakasz** – ellenállás a változásnak. Ebben az állapotban a közvetlen környezet ellenállással válaszol. Érdemes lenne őszinte információkat adni, előítéletek nélkül – ha tudunk.
- **Fontolgtatás – változás a láthatáron.** Mérlegelés a függőben, pozitív és negatív hatások fizikális és lelki szinten egyaránt.
- **Felkészülés – rákészülés.** „Változnom kell és lehet... Elfogadjam, vagy elutasítsam a kínáló lehetőségeket?
- **Cselekvés – ideje lépni.** Belevágok, elindulok...
- **A változások fenntartása – az eredmények megóvása.** Az egyéni döntés és a társas támogatás (család, barátok környezet) a változás fenntartója.

Milyen lehetőségek kínálóznak napjainkban, ha valaki függő/hozzá tartozó:

Ellátási formák:

- **rehabilitációs intézmények** (fél év – egy év bentlakás, motivációs feltétel, teljes absztinencia, azonosulás a program filozófiájával).
- **nappali ellátás** (elsősorban a hajléktalanság/szociális peremvidék szenvedélybetegeinek szolgáló segítség, a változás lehetőségeivel).
- **közösségi ellátás** (kipróbálóknak, használóknak, függőknek, valamint hozzátartozóiknak szolgáló információs és/vagy terápiás ellátás).
- **alacsony küszöbű ellátás** (elsősorban az intravénás használók segítségének lehetőségei).

A kábítószerrel kapcsolatban fontos azt is tudni, hogy a Büntető Törvénykönyv mindenkor hatályos büntetési tételekkel is próbálja ellensúlyozni a kábítószer-problémát. Ezt nevezzük gyűjtő fogalomként **kínálatcsökkentésnek**.

282. § Elkövetési módok: Visszaélés kábítószerrel: aki kábítószerrel terjeszt, előállít, megszerez, tart, országba behoz, onnan kivisz, ország területén átvisz büntetett követ el. Öt évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

Ha a bűncselekményt: üzletszerűen, bűnszövetségben, kábítószerfüggő személy felhasználásával követik el két évtől nyolc évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

282/A. § Elkövetési módok: kábítószerrel kínál, átad, forgalomba hoz, kereskedik büntetett követ el. Két évtől nyolc évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

Ez az a bűncselekmény forma, amit **a legtöbb kiskorú-fiatalok** sokszor tudattalanul is elkövet, mivel nem ismerik, vagy nem törődnek a következményekkel. A közös fogyasztás „buli”, az fizet, akinek van pénze... A megosztás pedig természetes...

Milyen jellemzőket mutat a tudomány, a szociológia? Miben különbözik a mai kor ifjúsága a korábbi „fiataloktól”? Ezt egy tanulmány megállapításaival szemléltetjük, amelynek címe:

Változó kor, változó ifjúság?

- a „lerészegedés új kultúrája, pszichoaktív forradalom” = veszélyes fogyasztási formák elterjedése
- szabadidő és a fogyasztás megnövekedett jelentősége
- posztadoleszcencia (meghosszabbodott ifjúság – meghosszabbodott bizonytalanság)
- az ifjúság szocializációjának fő színtere az ifjúsági kultúra
- normalizáció: a rekreációs droghasználat a fiatalok normalizált szabadidő eltöltési formájává válik
- nemek közötti különbségekben is a normalizáció tapasztalható
- hedonista („roham”) ivás = a felnőtt konvenciók és korlátok elleni tiltakozást szimbolizálja

(Elekes Zs.: Egy változó kor változó ifjúsága c.tanulmány)

Mi is az a normalizáció?! Aki nem fogyaszt kábítószerrel, aki nem alkoholizál, az is elfogadja a többiek döntését, választását (mármint akik használnak szereket), nem ítéli el, sőt nem is tesz ellene semmit.

Minden korra jellemző egy „érzés”. Janne Teller dán író „Semmi” c. kisregényét először betiltották, majd fél év múlva kitüntették...Valamire ráérezett... egy rövid jellemző idézet a műből:

„*Semminek sincs értelme, ezt régóta tudom – közölte. – Ezért semmit sem érdemes csinálni.* Erre most jöttem rá.

Majd egész nyugodtan meghajolt, s összepakolta a cuccát, amit nem sokkal azelőtt vett ki a táskájából. Búcsúzóul közönyös képpel felénk biccentett, és kiment anélkül, hogy becsukta volna maga mögött az ajtót.

Az ajtó elvigyorodott. Először láttam ilyet. Az ajtó nagy, nevető pofának tűnt, ami elnyelne, ha arra ragadtatnám magam, hogy kövessem Pierre Anthont.”

(Janne Teller: Semmi)

Szent II. János Pál pápa nem ismerhette az imént idézett kisregényt, de egy konferencián a következőket mondta:

„A pszichológusok és a szociológusok szerint a legfőbb ok, amely a fiatalokat és a felnőtteket a kábítószer pusztító élménye felé vezeti, abban rejlik, hogy nincs világos és meggyőző erejű motivációjuk az élethez. Valóban, a biztos mértékek hiánya, az értékek pusztulása, az a meggyőződés, hogy **arctalan vándorok vagyunk egy abszurd világegyetemben**, bárkit az elkeseredett és csalódott menekülés útjára űzhet.”

Többedik generáció találkozik a függőségekkel (alkohol, kábítószer, szex...), de úgy tűnik, hogy nem tanulunk eleget, és félünk...

A szülői félelmek okai: bizonytalanság, információhiány (? a mai korban?), a kontroll elvesztése...

Nagyon nehéz a hozzátartozók sorsa. Tanácstalanok, magányosak, nem tudják, hogy ők is segítséget kérhetnek és kaphatnak. Ők a társfüggők (pszichológiai meghatározás, a kodependensek.) Ők is függők tulajdonképpen, a függők (ld. korábban) működésétől, életformájától, játszmáitól válnak függővé. Ebből a helyzetből is van kiút, de keresni kell! Íme egy pontos szakmai leírás:

„A kodependencia a legszélesebb értelemben úgy definiálható, mint bizonyos emberekhez, viselkedésformákhoz, vagy dolgokhoz való addikció. A kodependencia nem más, mint az a tévképzet, melynek alapján a külvilág, a dolgok, az események és az emberek feletti uralommal próbálunk meg hatalmat nyerni belső érzéseink-késztetéseink felett...”

Aki kodependens, az többnyire addiktív kötődésben van egy másik emberrel... Ráadásul a kodependens, mint valami túlgerjesztett elektromágnes, mindent magához vonzhat, nemcsak embereket, hanem vegyszereket (elsősorban alkoholt vagy drogokat) és dolgokat is – pénzt, ételt, szexet, munkát.” (Hemfelt, Minirt, Meyer: A szeretet választható)

Remélhetően sikerült a függőséggel kapcsolatos legfontosabb szempontokra ráirányítani a figyelmet. A függőség „szent betegség”- írják többen is. Alapvető hiányokra és a változásra irányítja figyelmünket. **Változni lehet és kell, függőknek, társfüggőknek egyaránt.**

Kály-Kullay Károly

Ajánlott szakirodalom:

Az addiktológia alapjai I – IV. (Eötvös Kiadó)

Egyház, kábítószer, drogfüggőség (Új Ember)

Hemfelt, Minirt, Meyer: A szeretet választható

Kály-Kullai Károly: Utak – útkeresők – szenvedély – betegség (Új Ember)

Gerard May: Függőség és kegyelem (Harmat Kiadó)

Máté Gábor: A sóvárgás démona (Libri Kiadó)

Janne Teller: Semmi (Scolar Kiadó)