

„A társadalom érzékenyítésére van szükség”

Kály-Kullai Károly
a szeretet szegényeiről és a keményszívű ítélkezőkről

Függőségről, mértékelten függésről, lehetőségekről és felelősségről, stigmákról, kiutak lehetőségeiről beszélgettünk Kály-Kullai Károssal, a Sziget Droginformációs Alapítvány ügyvezetőjével, mentálhigiénés szakemberrel és szupervizorral, aki három évtizede foglalkozik kábítószer-függőségben szenvedő betegekkel.

A függésre való hajlam sokszor kódoltnak tűnik, és egyénenként eltér; a mértéke is, és az is, mitől válik legkönnyebben függővé valaki. Részben bizonyára genetikai alapja van, de a környezeti hatások, a gyermekkori sérülések is fontos szerepet játszanak a kialakulásában. Ön gyakran hangsúlyozza a megelőzés fontosságát. Mit tanácsolna egy olyan embernek, aki tisztában van függésre hajlamos voltával, és tenni akar annak érdekében, hogy ne kerüljön végzetes csapdába?

– A nagy kérdés mindig az, mikor jut el valaki a felismerésre, hogy segítségre van szüksége. Ha egy hozzám fordulóban nem látom az igazi készséget a függőségével való szembenézésre, inkább elküldöm. Megesik, hogy telefonon tanácsot kérők azt állítják: barátjuk vagy testvérük problémája miatt jelentkeznek, de az elmondottakból kiténik, hogy valójában magukról beszélnek, csak így, rejtőzködve könnyebb elmondaniuk, ami a szívüket nyomja. Ezt mindig tiszteletben tartom. Személyesen is eljönnek hozzám időnként hozzátartozók. Az első az szokott lenni, hogy leszögezem nekik: én csak azzal tudok dolgozni, aki eljön, ezért velük is inkább róluk, az ő gondjaikról, függéshez való viszonyukról fogok beszélni, mint a távollévőéről, aki miatt érkeztek. Egyszer egy harmincöt éves, kábítószer-problémával küzdő hölgyet négy családtag hozott el hozzám, ami számomra kifejezetten „előállítás-szerű”, megszégyenítő akciónak tűnt. Pedig a megszégyenítés semmiképpen nem visz előre, a függő helyett pedig senki sem

tud lépni. A baj komolysága például olyan jelek alapján ismerhető fel, hogy valakinek a függése következtében már veszélybe kerül a munkája, vagy féltő, hogy nem tudja folytatni a tanulmányait. Ugyanerre utal a fizikai rosszullet és a halálfelelem is.

Mi a teendője annak, aki még nem függő, de úgy érzi, hogy a családi háttere vagy a stresszes mindennapjai miatt ez a veszély fenyegeti?

– Fontos lenne, hogy Magyarországon sokkal általánosabbá váljon az egészségtudatos magatartás, erősödjön a többség testi-lelki kontrollja, így az egyensúlyi állapot megbomlásának már az első jeleinél megszólaljon a vészcsengő. Ezzel szorosan összefügg, hogy amikor baj van, ne szégyelljenek az emberek segítséget kérni, és azt is tudják, hová fordulhatnak. Általában nem ismeretes ugyanis, hogy kiterjedt segítőhálózat működik Magyarországon, vagyis az esetek nagy részében nem nehéz megtalálni a legközelebbi tanácsadó szolgálatot. A nemzeti drogstratégiában – amelynek kidolgozásában magam is részt vettem – hangsúlyt kap, hogy az általános mentálhigiénés állapot javítása a cél, nem csupán a bizonyos szerekkel való függés visszaszorítása. A társadalom érzékenyítésére van szükség; arra, hogy e kérdésekről minél szélesebb kör váljon legalább minimálisan tájékozottá. Ezt folyamatként kell felfogni, a kampányokban nem hiszek. Fontos eredménynek tartom, hogy az elmúlt évtizedben láthatóvá tettünk olyan, ko-

rábban láthatatlan problémákat, mint a tinédzserek körében elterjedt „rohamivás” és a táplálkozási zavarok, a bulimia, az anorexia. Tenünk kell annak érdekében, hogy néhány igen elterjedt tévhitet, például azt, hogy „minden gyerek drogozik”, képesek legyünk eloszlatni.

Mint Utak – útkeresők – szenvedély – betegség című könyvében hangsúlyozza, a család okozója és gyógyítója is lehet a függésnek. A családban tanuljuk meg, hogyan kell megküzdenuünk életünk nehézségeivel, így a rossz válaszok is ott rögzülnek, még hozzá sokszor majdnem kitörölhetetlenül. Melyek egy szülő legfontosabb teendői annak érdekében, hogy a gyermekeit megóvja a veszélytől?

– Egy egész könyvvel válaszoltam erre a kérdésre tavaly, Érdemes beszélni róla. Szülőknak a kábítószer-problémákról a címe. Kereskedelmi forgalomba nem került ugyan, viszont a neten is olvasható, a drogrosluzoknek.hu oldalon. Amikor szülők keresnek meg, mert attól tartanak, hogy a gyermekük függő lesz, mindig azt tartom a legfontosabbnak, hogy szülői szerepükben megerősítem őket. Úgy gondolom ugyanis, hogy ez a probléma nem addiktológiai, hanem önismereti. A többség számára tapasztalataim szerint egyre nehezebb a szerepeivel való azonosulás, legyen az a női, férfi, anyai vagy apai szerep. Számos félelemgerjesztő tényező hatása ez, többek között a bulvármédiáé, amely mindig a szélsőségeket mutatja be, és ezzel helytelenül veszélyesnek állít be teljesen hétköznapi konfliktusokat, egy szülő által rutinszerűen kezelendő nehézségeket, sőt kis túlzással magát az életet, a családi működést. Nem szeretem azokat a könyveket, netes okosságokat sem, amelyek a jó szülő számára fontos tudnivalókat tíz vagy száz pontban foglalják össze. Az efféle „jó tanácsokra” legtöbbször semmi szükség, sőt kifejezetten károsak, mert azt sugallják a szülőknak, hogy szakadék van a között, amit tudnak, és a között, amit tudniuk kellene. Az azonban igaz, hogy vannak olyan protektív, azaz védő tényezői, pozitív jellemzői egy családnak, amelyek a minimálisra csökkentik a gyerek (vagy a szülő!) függővé válásának veszélyét.

A hit és a (mások mellett egyházi) közösségekhez tartozás ezek közé tartozik. Sok esetben az a függés kialakulásának gyökere, hogy a család nem veszi észre, mi történik, talán mert nem akarja észrevenni. Nem rosszindulatból, hanem mert így működünk. Ha azonban egy családban természetes, hogy a tagjai figyelnek egymásra, érdeklődnek egymás iránt, akkor rendszeresen láthatóvá válnak a problémák, és senkinek sem fog nehezére esnie, hogy ki is mondja őket. El kell fogadni, hogy gondjaink vannak, nem kell tőlük megijedni! Nincs abban semmi szégyellni, takargatni való vagy stigmatizáló, sőt hozzátartozik az életünkhöz. Sokkal rosszabb, ha letagadjuk őket, mert akkor a felszín alatt fognak hatni, és esetleg sokkal súlyosabbá válnak, mint egyébként lettek volna.

A gyermekükért aggódó szülőknak azt ajánlom, hogy próbálják megérteni a saját hiányait, átgondolni, hogy mit kaptak gyermekkorukban, és mi az, amit meg kellett volna kapniuk, de nem kapták meg. Akár táblázatot is készíthetnek erről. Sok szülő esetében, aki a gyermeke miatt hozzám fordul, önmaga megértését, elfogadását látom a legnagyobb hiánynak.

Lehetséges-e „mértékkel függőnek” lenni, vagyis azt átadni a családban, hogy miként tartsa kordában az ember a mindennapi használatú drogokat? Például milyen mintának tekintendő az, ha egy szülő arra tanítja a gyermekét, hogy napi két pohár bor vagy három feles stb. a „normális”?

– Erről egy zen történet jut eszembe. „Mit tegyék, ha egy kötélén járva át kell kelni két hegycsúcs között?” – kérdezi a mestert a tanítvány. „Amikor balra dőlsz, jobbra korigálj, amikor meg jobbra, akkor balra!” – hangzik a válasz. Ugye milyen egyszerű elmondani? De egyáltalán nem könnyű meg is csinálni: mindig kötél-táncos-mutatvány marad. Annak ellenére is, hogy minden kultúrában a hagyomány része különböző drogok szabályozott, korlátok közé szorított fogyasztása. Magyarországra nézve nehéz bölcslet mondanom, akár a borról, akár a pálinkáról van szó. Egyszer szemtanúja voltam, amint egy öt éve józan egykori alkoholbeteg vál-

Szenvedély – betegség – kiutak 2.

ságba került, amikor becsalogatták egy borospincébe, és kínálgatni kezdték. Létezik kulturált borfogyasztás, de az anonim alkoholisták nem véletlenül nem isznak egyetlen kortyot sem – jól tudják ugyanis, milyen veszélyes a szellemet kiereszteni a palackból. Úgy sommázom a válaszomat, hogy nem lehetetlen szabályozott drogfogyasztásra nevelni a családban, de ez csak nagyon keveseknek sikerül.

Ön gyakran hangsúlyozza, hogy szakítani kell a drogfüggőket sújtó erkölcsi ítélkezéssel, és irgalomra szoruló áldozatoknak lenne helyes látnunk őket. Mit gondol, miért annyira erős az ítélkezők hangja? Miért természetes, hogy felülről tekintünk a szenvedélybetegekre, alacsonyabb rendűnek tekintjük őket?

– Hajlamosak vagyunk keményszívűek, érzéketlenek lenni velük szemben. Én is gyakran találok az őket sújtó elutasítással, előítéletekkel. Pedig nagyon értékes és jó emberek. Lehet, hogy túl jók is. Amikor ezt hangsúlyozom, sokszor azt hiszik, hogy provokálni akarok, pedig valóban így gondolom. Különleges érzékenységu emberekről van szó, akikhez képest az érzéketlenségünkkel mi maradunk alul erkölcsi értelemben. Olyan emberekről, akik értéktelennek érzik magukat, noha tele vannak értékekkel. II. János Pál a szeretet szegényeinek nevezte őket. És egy fiatalokat gyakran jellemző életérzést is leírt, amely könnyen a függővé válás sorsára kárhóztathatja őket. „Úgy érzik – fogalmazott –, hogy arctalan vándorok vagyunk egy abszurd univerzumban.” A diákjaimat gyakran megkérem, hogy izlelgessék ezt a mondatot, és próbálják elképzelni, milyen lehet annak a fiatalnak a sorsa, aki így gondol magára, akiért senki sem hajol le, és aki nem kap az életéhez zsinórmértéket, a családjától támogatást, biztatást.

Helyes-e drogról beszélni mindenféle élvezeti, függést kiváltani képes szer esetében, vagy jobb a drog szót elkülöníteni a kábítószer számára?

– A közös gyökér mindig a függés, akár legális, akár illegális szerekről beszélünk. Az elnevezésekkel való bűvészkedés semmit sem old

meg, ahogyan a relativizálás sem, vagyis az azal való érvelés, hogy miért ne lehetne valami legális nálunk, ami máshol az. Azt a tévhitet pedig mindenképpen el kell oszlatni, hogy ami legális, az nem jelent problémát.

Helyesebb-e nagy általánosságban függő lénynek látnunk az embert, vagy jobb, ha azt hangsúlyozzuk, hogy a népesség egy kis százaléka önpusztítóvá válik a függés hatására?

– Gerald G. May *Függőség és kegyelem* című könyvében nyolcvan- százféle függést, kényszeres szokást sorol fel. Ha mindegyiket alaposan áttanulmányozzuk, valószínűleg mind arra fogunk jutni, hogy magunk is függők vagy arra hajlók vagyunk. Csecsemőkorunkban mindannyian kiszolgáltatottak vagyunk anyánknak, nevelőnknek. Ez talán a legnyilvánvalóbb függőség, ugyanakkor a legbensőségesebb is. Ha képesek vagyunk így érintetteként tekinteni magunkra, az hozzásegít, hogy a szerfüggőket jobban meg tudjuk érteni.

Megütötte a fülemet az önpusztítás szó, ami a függőkre vonatkozó különböző tévhitekre utal. Ilyen például a kapudrogelmélet, amely nálunk szívósan tartja magát, noha semmiféle tudományos alapja nincsen. Ez azt állítja, hogy a „könynyű” drogok kapuján át szükségszerűen a kemény drogok világába vezet az út. Tudható: ezt annak idején a rendőrség találta ki az USA-ban, hogy hatékonyabban léphessen fel a kábítószer-probléma ellen. Az önpusztítás pedig a nyolcvanas évek slágerkifejezése volt, azzal a mondattal együtt, hogy a drogozás lassú öngyilkosság.

Ma is látunk időnként olyan képpárokat vagy -sorozatokat a neten, amelyek drogfogyasztók leépülését mutatják be.

– Én ezt nagyon helytelenítem, mivel hamis képet fest a drogfüggők, drogfogyasztók világáról. Az olyan költői kérdések is teljesen rossz irányba visznek, hogy „Ismersz-e harmincévesnél idősebb heroinfüggőt?” – ami szintén az USA-ból származik, az ötvenes-hatvanas évekből. Minden ostoba szlogent átvettünk tíz-húsz éves késéssel. Nem elrettentéssel kell kezelni a

kábítószerkérdést. A drogok kipróbálása nem egyenlő azzal, hogy valaki halálra ítéli önmagát. A fiatalok közül is jóval kevesebben válnak függővé, mint ahányan kipróbálják a drogokat. A kíváncsiság a leggyakoribb motívumuk, és a többségük idővel továbblép, mindenféle károsodás nélkül. Ami a képeket illeti: el tudnék képzelni egészen másféléket, pozitív színezetűeket, építőeket is. Például egy tiniről, aki először kóstolja meg a bort, aztán a sikeres borászról, akivé válik. Miért ne lehetne inkább így tálni a témát? A másik módszer torz, félelmet keltő, rosszízű propaganda.

Manapság divatos a függés témája, és hajlamosak vagyunk mindenhol függést szimatolni, mindenkit függőnek nevezni. Játék- és sportfüggőkről, mangófüggőkről, fagyifüggőkről, kutya-függőkről beszélünk, és ezzel súlytalanítjuk a témát. Hogyan lehet a trendi szóhasználatot és a reális bajok megnevezését megkülönböztetni?

– Egyszer egy édesanya eljött hozzám, hogy „monitorfüggő” egyetemista fia ügyében segítséget kérjen. „Elvontatni sem lehet a géptől, folyton játszik, chatel” – panaszkolt. Megkértem, hogy hozza el a fiút, aki belement, hogy öt héten át heti egy órában dolgozzunk a problémán. Hamarosan kiderült, hogy a család a problémás, nem ő. Nem volt ugyanis monitorfüggő, ezt sikerült gyorsan tisztáznunk. A szülei viszont, ez is nyilvánvalóvá vált, azok voltak. Az öt alkalom után ismét leültem az anyukával, és

elmondtam, amire rájöttem, majd azt javasoltam neki, hogy nézzünk szembe az ő függésével, üljünk le hétről hétre beszélgetni. Először jól reagált, és elkezdett hozzám járni, de hamarosan kimaradt. Hónapok múltán a villamoson találok egy fiatalemberrel, és kiderült, hogy azóta elköltözött otthonról. „Elegem volt már!” – mondta.

A kulcsszó ebben a történetben és az addiktológiában általában is az autonómia: az, hogy mindenkinek önmagáért kell tudnia felelősséget vállalni. A hétköznapi nyelv túlzó, nem kell készpénznek venni, hogy mindent függésnek nevez. Az egyensúlyi állapot megtalálása és megőrzése a lényeg. A fociévé idején például az, hogy képesek legyünk tíz meccs helyett csak kettőt vagy hármat megnézni. Megőrizni az egyensúlyt, amelyből a függés kibillentene. Az értékeimet, amelyeket a függés elvenne tőlem. Autonómnak lenni azt jelenti, hogy felvállalom azt, amitől önmagam vagyok. Egyszer egy kliensemtől megkérdeztem, mit akar elérni a velem való beszélgetésekkel. „Vissza szeretném adni önmagamot önmagamnak” – válaszolta. „Ki vagyok én?” – a drog prevenciónak is az a kulcsa, hogy erre a kérdésre megfelelő választ találjanak a fiatalok. Ebben kell őket segítenünk, szülőknek és szakembereknek egyaránt. Tükröt kell tőlünk, felnőttektől kapniuk, nem szabad túl hamar, tíz-tizenkét éves korukban azt hinnünk róluk, hogy már valakik. Nem szabad ellopnunk a gyermekkorukat.

Kiss Péter

Az interjú először az Új Ember 2014. június 29-i számában jelent meg.



SEMMELWEIS
EGYETEM

MENTÁLHIGIÉNÉ INTÉZET
EGÉSZSÉGÜGYI KÖZSZOLGÁLATI KAR



A Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet,
az Evangélikus Hittudományi Egyetem
és a Szent Atanáz Görög Katolikus Hittudományi Főiskola
együttműködésében:

MENTÁLHIGIÉNÉS LELKIGONDOZÓ SZAKIRÁNYÚ TOVÁBBKÉPZÉS

A KÉPZÉS VEZETŐJE:

Dr. Tomcsányi Teodóra egyetemi tanár

A FELVÉTEL KRITÉRIUMA:

felsőfokú hitéleti végzettség, egyházi
ajánlás és személyes alkalmasság.

A KÉPZÉS IDŐTARTAMA:

4 félév, havonta 2 nap (csütörtök–péntek)
valamint két intenzív hét

A TOVÁBBKÉPZÉS AJÁNLÓI:

Dr. Beer Miklós katolikus püspök,
Dr. Steinbach József református püspök
Dr. Fabiny Tamás evangélikus püspök

2015 SZEPTEMBERÉTŐL

A KÉPZÉS CÉLJA:

A lelkigondozók társadalom- és
bölcészettudományi továbbképzése.
A résztvevők az elméleti és gyakorlati
stúdiumokon segítséget kapnak ahhoz,
hogy jobban felismerjék és megértsék
a segítségre szoruló emberek és
csoportok problémáit, segíteni tudják
őket lelki fejlődésük útján és döntéseik
meghozatalában, támogassák őket
erőforrásaik megtalálásában.

Jelentkezés:

az SE EKK Mentálhigiéné Intézetben igényelhető jelentkezési lapon.
Kérhető postán: 1428 Budapest, pf. 370.; *telefonon:* 06 1 266 1022,
Honlapról letölthető: www.mental.semmelweis.hu

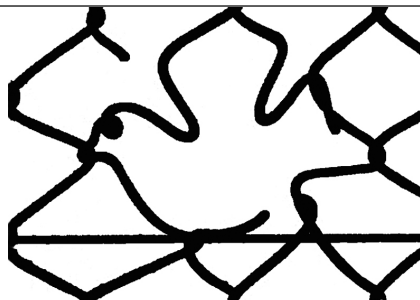
Jelentkezési határidő: 2015. március 31.

A felvételi alkalmak 2015 februárjában kezdődhetnek.

A képzésről bővebb tájékoztatást ad:

Török Gábor (20/6632-389, torok.gabor@public.semmelweis-univ.hu)
Semsey Gábor (20/6632-390, semsey.gabor@public.semmelweis-univ.hu)

Szent Erzsébet Karitás



Szenvedélybeteg-segítő Lelki Központ

Szeretettel várjuk Lelki Központunkba az alkoholproblémában érintetteket, hozzátartozókat, barátokat, akik a felépülés, az új élet útjait, lehetőségeit keresik. Egyéni beszélgetések során, valamint az önsegítő csoportokban lehetőség nyílik közösen keresni, és rátalálni azokra az erőforrásokra, amelyek a józan életben segíthetnek.

A Szent Erzsébet Karitás – Szenvedélybeteg-segítő Lelki Központ a Katolikus Alkoholistamentő Szolgálat tevékenységének bővítéseként, szenvedélybetegek közösségi ellátására indult Óbudán.

Együttműködünk a Magyar Máltai Szeretetszolgálattal, az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet Addiktológiai Osztályával, a Katolikus Karitás Rév Szenvedélybeteg-segítő Szolgálatával és a Sziget Droginformációs Központtal.

Szolgálatunkat folyamatosan egyre többen keresik, és mind több ember számára nyújtja a felépülés lehetőségét.

Szolgálatunknak 2005-től az Esztergom–budapesti főegyházmegye, a Szent Erzsébet Karitás Központ fenntartásában adott helyet. Tevékenységünk bővítéseként elindult a szenvedélybetegek közösségi ellátására Szenvedélybeteg-segítő Lelki Központunk Budapest III. kerületében, a Kórház utca 37.-ben.

2007-től Budapest III. kerület Óbuda – Békásmegyer Önkormányzata ellátási szerződést kötött Szenvedélybeteg-segítő Lelki Központunkkal.

A kerületben való jelenlétünkkel, munkánkkal szeretnénk kiegészíteni a meglévő ellátások körét, együttműködve az óbudai szociális és egészségügyi intézményekkel, a civil és egyházi szervezetekkel.

Szenvedély – betegség – kiutak 2.



Katolikus Alkoholistentő Szolgálat

A Katolikus Alkoholistentő Szolgálatot (KASZ)

1985-ben önkéntes munkatársaival indította HALÁSZ ENDRE római katolikus lelkész, alkoholproblémával küszködő embertársai, valamint hozzátartozóik megsegítésére.

2000-től JAKUS OTTÓ LÁTTA el a lelkési feladatokat,

2011-től pedig FAZEKAS GYÖRGY vezeti a szolgálatot.

A szolgálat tevékenysége elsősorban közösségi összejövetelek – többnapos lelkigyakorlatok, lelkinapok – szervezéséből és személyes lelkigondozásból áll. Az egyre növekvő igényt érzékelve szükségessé vált a szolgálat tevékenységének bővítése, és önszolgáltató csoport indult szenvedélybetegek és hozzátartozóik részére.

A szolgálat munkája a közösség erejére és támogatására épül.

2005-ben indult el Szenvedélybeteg-segítő Lelki Központunk, a Szent Erzsébet Karitászi Központ keretein belül, Óbudán, a Kórház utca 37.-ben.

Lelki Központunkban havonta egyszer, vasárnap

17 órától szentségimádást,

17.30 órától szentmisét, utána pedig agapét tartunk.

Közösségi alkalmakon, családlátogatások során is lehetőség nyílik a személyes beszélgetésre, amely segítheti a szabadulás utáni vágy felébredését, a változás lehetőségét nyújtva.

Emellett szervezünk sportprogramokat, közös ünnepeket, kirándulásokat is. A közösségben a személyes tapasztalatok megosztásának lehetősége felébreszti a vágyat a felépülés iránt.

Mások józan életét látva felébred a remény:

„Ha másnak ez sikerült, nekem miért ne sikerülhetne?”