

A felépülésközpontú szemlélet úttörése és ami mögötte felsejlik

Úgy látszik, nemcsak a romokban heverő magyar egészségügy elsíratásával, a szakpolitikai hiányok recitálásával vagy a beígért támogatási források elmaradásának felemlgetésével lehet az egészségügyi és szociális szakma – sőt a szélesebb nyilvánosság – figyelmének középpontjába kerülni. A Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet (OPAI) Addiktológiai osztályának munkatársai által jegyzett *Felépülés a függőségből: szerencsejáték és szerhasználat* című tanulmánykötet és annak fogadtatása azt igazolja, hogy a megoldásokra, a megvalósítható álmokra, a változás és változtatás képességével bíró programokra és emberekre is kíváncsiak vagyunk. Sőt igény van rájuk nemcsak az addiktológián, de a társadalom működését fenntartó kisebb-nagyobb közösségeinkben is.

Hogy függő társadalomban élünk, az tetten érhető fogyasztási szokásainkban, hétköznapi működésünkben, ami a minél többet, minél rövidebb idő alatt igényének kielégítésére épül. Ennek csupán tünete a függők és a különféle viselkedési zavarokkal küzdők számának gyors növekedése. A pszichiátria és a klinikai ellátás a 20. század folyamán sikeresen kisajtította magának a függőségek „gyógyítását”, de a század utolsó évtizedeire kiderült, hogy a kemikális alapú ellátás többnyire tehetetlen a szenvedélybetegségekkel szemben, csak részsikereket képes elérni. A függők nagy része el sem jut az ellátórendszerig. Ha kezelik is őket, leggyakrabban a függőség következményeként kialakult más, orvosilag könnyebben diagnosztizálható és megoldható probléma miatt, az ellátásba kerülők többsége pedig inkább a gyógyszeripar bevételeit gyarapítja, s csak kevesen lépnek a felépülés útjára.

Mit jelent a felépülés, miben más a felépülésközpontú szemlélet a hagyományosnak tekintett és megszokottá vált biomedikális megközelítésnél? Míg ez utóbbi az azonosított tünetek (kezdetben elvonási tünetek, majd szorongás, depresszió stb.) jellemzően gyógyszeres ellátás útján történő „felszámolására vagy legalábbis visszاسzorítására szorítkozik. Ezzel szemben a felépülési modell szélesebb spektrumon próbálja megragadni az érintettek életét, az önbizalom, az identitás, a közösségben betöltött szerepek visszaállításának, helyreállításának lehetőségét keresve, akár a tünetek jelenlétének változatlansága mellett.” (27. o.) A tünetekkel ugyanis együtt lehet élni, ha a függő megtanulja azokat észrevenni, és a korábban megszokott, hibás megoldásaitól eltérő módon, időben kezelni! Ahogy a kötet egyik szerzője, *Farkas Judit* szakpszichológus fogalmaz, a felépülés „egy olyan folyamat, amely akár az egész életen át tartó tanuláshoz hasonlítható, hisz a felépülésben ott van az ÉPÜLÉS, ami igaz lehet mindenkire, és akár deficit vagy elakadás nélkül is értelmezhető. [...] Van valami, ami nem jól működött és most a változásért cserébe megpróbálom másképpen csinálni. Az én fejemben ez nem csak és kizárólag a függőségből való felépülésre igaz, hanem bármilyen alakadásra, ugyanakkor éppen ez az elakadás az, ami a többletet adja ahhoz, hogy az épülésből FELÉPÜLÉS lehessen. Valamiben másképpen működni, másképp látni, másképp hozzáállni, ami nemcsak egy »lentől feljutni«, hanem egy 180 fokos fordulat, egy újraértelmezés, egy újratervezés – ami nem kis munka.” (39. o.)

Ha a tüneteket nem tompítjuk el gyógyszerekkel, nemcsak egy másfajta függés kialakulásának veszélye csökken – a rehabilitációs osztályok klinikai kezeléseinek klasszikus hibája a gyógyszerfüggés kialakulása és/vagy megerősödése a függő betegek körében

–, de a tünetek az egyén felépülésébe és „józságmunkájába”¹ fektetett energiájával arányosan enyhülnek. A Nyíró Gyula Kórház Addiktológiai osztályán megvalósított modell és az ott alkalmazott szemlélet gyökerei az Anonim Alkoholisták (Alcoholics Anonymous) közösségének 12 lépéses programjait vezetnek vissza. Az 1935-ben kialakult közösség az alkoholizmust olyan gyógyíthatatlan, progresszív betegséggé vált, amelyből a sorstársak és a spiritualitás segítségével lehetséges a felépülés. A közösség által javasolt 12 lépés a betegséggel szembeni tehetetlenség beismerésétől indulva, az önismeret és személyiségfejlődés útját mutatja meg az alkoholistáknak, azt az utat, amely az alapítók és a tagok életében hatékonyan bizonyult.

Mivel anonim tagságra és intézményi függetlenségre épülő közösségről van szó, az AA eredményei nem vagy csak nehezen mérhetőek számadatokban. A programban lefektetett spirituális elvek nem befoghatók a tudomány egzakt mércéivel, így a hatékonyság nehezen volt belátható és elfogadható az orvosok számára. Ráadásul a felépülő közösségek tagjai újra át tudták venni életük felett az irányítást, képessé váltak a véleménynyilvánításra és ön-érdekvényesítésre, ami félelemmel töltötte a beteg feltétel nélküli engedelmességéhez szokott kezelőket. Nem csoda hát, hogy a hivatásos gyógyítás csak idegenkedve, lassan engedte közel magához a közösségben felépülő függőket, annak ellenére, hogy az AA program „egészségügyi hasznosíthatóságára” (10. o.) épülő Minnesota-modell alapjait már az 1950-es években lerakták és sikerrel kezdték el alkalmazni több amerikai bentlakásos intézményben.

A kötet bevezetőjét író *Kelemen Gábor* többek közt ennek a modellnek hazai adaptálásában és továbbfejlesztésében látja az OPAI Addiktológiai osztályán végzett munka egyik jelentőségét, valamint abban, hogy az itteni munkatársak „multiprofessionális team”-et alkotnak. Olyan „pszichiáterekből, orvosokból, addiktológiai konzultánsokból, szociális munkásokból, nővérekből s nem utolsósorban felépülő segítők közül áll a stáb”, akik a „tudományosan tesztelt eszközök mellett” „kölcsonös segítő csoportokban feldolgozott, reflektált élettapasztalatára – a józság esztétikai élményére is – módszeresen” (9. o.) építenek.

Kelemen Gábor bevezető sorai híven tükrözik azt a tanácstalanságot, ahogy a hazai addiktológia értelmezni és elfogadni próbálja az új szemlélet úttörését. Mert többről van itt szó, mint egy nemzetközi modell sikeres hazai adaptálásáról! A korábbi ellátási formák deficitje szükségszerűen hozta magával a változás kényszerét, s a Nyíró Addiktológiai osztályának csapata időben érzékelve az új igényeket, elkötelezetten és cselekvőképesen állt a változások élére. Ahogy a kötet egyik szerkesztője, az osztályt vezető *Petke Zsolt* írja: „Most már bevallhatom, mi nem dolgozni jöttünk az OPAI-ba, hanem az álmainkat valóra váltani. És ez sikerült.” A multiprofessionális team megjelölés, a „tudományosan tesztelt eszközök” használatának hangsúlyozása, ahogy a „józság esztétikai élményének” hangzatos ám tisztázatlan kifejezése *Kelemen* részéről nem más, mint egy kísérlete arra, hogy ezt az eddig csak megtűrt és az ellátás küszöbéig engedett gyakorlatot, valamilyen módon beemelje és elhelyezze a hivatalos, akadémiai diskurzusban.

A jelenlegi átmeneti állapot – amikor a felépülésközpontú szemlélet és a felépülő közösségek már, de még nem elég erősen vannak jelen – hatása érezhető a kötetben is. Az írások szó- és fogalomhasználatát még akkor is bizonytalannak nevezhetjük, ha a készítőik szándéka szerint a „személyes hangvétel vállalásával, az az akadémikus, tudományos nyelvezet tudatos kerülésével maguk a szerzők és mondandójuk is még élettelebb formában mutatkozhatnak meg”. A fenti cél ellenére is érezhető, hogy az egyes gyakorlatokra, működésekre hiányoznak a kanonizált, elfogadott kifejezések (pl. józságmunka), pontatlanul vagy felszínesen használnak létező kategóriákat (lásd Nagy István Miklós *Olvasásterápia* című írása) vagy éppen túlfogalmaznak valamit.

A kötet egyik legnagyobb erénye kétségkívül a személyesség és közvetlen hangvétel, ami nagyban segíti a bevonódást, elgondolkodtatást, s a szerkesztők tudatos munkáját dicséri. A *Petke Zsolt* és *Tremkó Mariann* által összeállított könyv első két harmadában közölt szakmai írások jó része akár hivatásbeli ars poeticaként is értelmezhető, de bepilantást engednek a kulisszák mögé is: Hogyan zajlanak a mindennapok a Nyíró Gyula Kórház Addiktológiai osztályán és a Minnesota-programban? Kik és kikkel dolgoznak együtt, miként működik a gyakorlatban a „rendező pályaudvar” elv, mit lehet és nem lehet, mit jelentett és mire nem volt jó a zárt osztály, milyen terápiás hetirend a bevált, milyen csoportokat működtetnek már maguk a betegek?

Ezek az írások egy elkötelezett, csapatmunkára és fejlődésre képes közösség meglétét és tenni akarását igazolják, akik nyitottak az olyan meglévő, ám az addiktológián belül újdonságnak számító módszerek alkalmazására is, mint a metamorphoses meseterápia. Az itteni dolgozók ereje a szakmai felkészültségen túl abban rejlik, hogy a betegtől is tanulva felvállalják saját korlátaikat és sebezhetőségüket, egymást kiegészítve és egymásnak is tükröt tartva képesek saját elakadásaikon dolgozni. Mivel a kiégés a segítő szakmában igen gyakori, a segítők „karbantartását” hivatott támogatni az OPAI-n belül májusban elindított „Függő segítők” csoportja is.

Ugy látszik, a függőségben való érintettség ebben az intézményben nem hátrány, inkább hasznosítható tapasztalat, belső erő, amit megerősít, hogy az osztályt vezető *Petke Zsolt* „coming outja” ellenére sem vesztett szakmai hiteléből. Sőt! A média sem kezdte ki a felépülő orvost, aki – s ezért elismerés illeti *Petkét!* – az érdeklődés középpontjába kerülve képes volt a személyére irányuló hirtelen figyelmet a felépülés lehetőségére, működésére és az ezt támogató közösségekre fordítani.

Hasonlóan az AA Nagykönyvéhez a kötetet a felépülő függők személyes történetei zárják. Ez a hasonlóság nem véletlen. A szerkesztési elv nemcsak a 12 lépéses önsegítő programok és az osztályon végzett munka szemléletmódjának kapcsolatát igyekszik visszatükrözni, de képes arra is, hogy az egyéni sorsokon keresztül mutassa meg annak a működését, amiről az első kétharmad szakmai írásai szólnak. Annak ellenére, hogy színes kiemelésekben már korábban is találkozhatunk egyéni történetekkel vagy éppen a segítők személyes tapasztalataival, megjegyzéseivel, a függők saját történetei a maguk hitelességével nagyobb hatást gyakorolhatnak az olvasók egy részére, mint maguk a szakmai szövegek. Biztosan lesznek olyanok is, akik ezeknek a történeteknek valamilyenképpen kapják fel először a fejüket: Hiszen ez én vagyok, ez rólam szól!

A könyv valóban képes arra, amit a szerzők célul tűztek ki: egyszerre megszólítani a függőségben érintetteket, a szakmát és az érdeklődőket is. Az olyan kezdeményezések, mint a Közös Lábos² vagy az osztály 2018 nyarán elindított saját YouTube-csatornája³ is azt igazolják, hogy az OPAI Addiktológiai osztályának van érzéke és ereje az érdeklődők széles körének megszólításához.

A könyvet többszörös sikertörténetként is olvashatjuk: egy szemléletmód, egy osztály és több felépülést választó függő sikertörténeteként. Vannak előttünk jó példák, van lehetőség a felépülésre és a változtatásra! – szól a *Felépülés a függőségből* üzenete.

Ez az üzenet remélhetőleg nemcsak a függőkig, de az egészségügyi és szociális szakmáig is eljut. Mert a felépülésközpontú szemlélet és a felépülő függők közösségeinek úttörése már korábban megkezdődött, s eljött az ideje annak, hogy a saját befolyásukat, hatalmukat és jövedelmüket féltő pszichiáterek és orvosok beengedjék ezeket a közösségeket az ellátásba.

(Petke Zsolt és Tremkó Mariann [szerk.]: Felépülés a függőségből: szerencsejáték és szerhasználat. Budapest, 2018, Medicina Könyvkiadó, 444 p.)

JEGYZETEK

- 1 „... a felépülő személyváltozásra való törekvését, permanens önátalakítását, reflektált létmódját, és folyamatos önkorrekcióját, vagyis az önmeghaladás műveleteit jelöli. Józanságmunka alatt a felépülő függő önmagán végrehajtott, a változást célzó, egyben magából a változástól fakadó, az önmeghaladást és ön-transzformációt elősegítő, a gondolkodás, a beszéd és a cselekvés egységét célzó erőfeszítéseit értem, melyek a józanság megtartását, életminőségének javítását, és a felépülésben szerzett személyes tapasztalatok átadását foglalják magukba.” In Nagy Zsolt: „... életünk minden megnyilvánulásában”. A felépülés életrendje és értékrendje 12 lépése programokban
- 2 józanodó szerfüggők körében. PhD-értekezés. ELTE TáTK, Bp., 2016.
- 3 2018. július 8-án már negyedik alkalommal főztek együtt az OPAI Addiktológiai osztályának munkatársai a Szimlában felépülő függőkkel, barátaikkal és az érdeklődőkkel. A közvetlenebb hangvétellű beszélgetés lehetőségén túl a rendezvény bevételét minden évben az osztály fejlesztésére fordítják.
- 3 https://www.youtube.com/channel/UCufTncm6_3SHYjk_vMFJjZg
Jelenleg két kisfilm érhető el a csatormán. Egyik az alkoholproblémában, másik a játékfüggésben érintetteket szólítja meg.

