



EMPATIKA CSOPORT: A FELELŐSSÉGVÁLLALÁS, MINT A FELÉPÜLÉS EGYIK FŐ PILLÉRE

TÓTH ENIKŐ

Januári folyóiratunk interjú rovatában Czeller Péter felépülő függő mesélte el történetét, valamint mutatta be, hogy gyógyulása óta szakemberként milyen színtereken igyekszik segíteni azokon, akik még jelenleg is küzdenek függőségükkel. Ezek közül kiemelt szerepet játszik életében az Empatika közösség csoportfoglalkozásainak vezetése. Péter ezt jellemkiképző tábornak nevezi, és a hivatásának tartja, ahol a résztvevők egymás sebeiben gyógyulnak. Egy ilyen alkalomra látogattunk el hozzá.

Az emeleti terembe lépve sokszínű társaság beszélgetett kötetlenül a nagy asztal körül, amin üdítő, ropi és egyéb harapnivalók voltak kirakva. Péter nagy mosollyal fogadott és bemutatott a résztvevőknek, akik közt van már évek óta tiszta, sokadszorra nekikezdő és a leszokást fontolgató függő is. A csoporton való részvétel feltétele csupán a változtatás igénye. Ezek a különbségek nem emelnek közéjük falat, nem volt

érezhető semmiféle „hierarchia”. A csoportbeszélgetés során mindenki saját gondolataival, érzéseivel, tapasztalataival gazdagította a többiekét. Voltak nézetkülönbségek, alakultak ki viták, viszont ezek egy biztonságos közegben, Péter által moderálva sértettség és agresszió nélkül kerülhettek megbeszélésre. Ez már önmagában nagyon fontos a függőséggel és személyiségzavarokkal küzdő személyek számára, hiszen a hétköznapi közegükben folyamatosan úgy érezhetik, hogy meg kell védeniük magukat és erősnek kell mutatkozniuk. Sokszor ez valóban így van, hiszen szerhasználó életmódjuk következtében valós veszélyekkel is szembesülnek.

Sokuk olyan családi környezetből érkeznek, ahol a verbális és fizikai bántalmazás természetes és mindennapos volt, ami a szociális működés hibás elsajátítását eredményezi és gátolja a sikeres szocializációt¹. A negatív gyerekkori élmények (ACE = adverse childhood experience) bizonyítottan hatással vannak az egyén személyiségfejlődésére. Minél több ACE van jelen az egyén életében, annál nagyobb a valószínűsége a pszichés betegségek és az addikció kialakulásának, valamint az öngyilkosságnak.²

Kiemelt fontosságú tehát az Empatika és a hozzá hasonló józanságmegtartó csoportok működése, mivel egy rehabilitációs programon való részvétel - bár önmagában gyógyító és katarikus lehet – nem jelent zálogot a teljes gyógyulásra. A biztonságos falak közül visszakerülve a hétköznapi nehézségek viharába, újraélve konfliktusokat a régi szociális közegben, folyamatos szakemberi, vagy sorstársi támogatás nélkül a szerhasználat kiújulásához vezethet. „A józan identitás felépítésében komoly jelentősége van a gyógyuló függőt körülvevő közegnek”³, hiszen a korábbi (szerhasználathoz köthető) élettérben könnyű visszatérni a régi kommunikációs sémákhoz, így az asszertív kommunikáció heti rendszerességgel való gyakorlása, megtapasztalása, illetve a nehézségek megosztásának gyakorlása egy biztos közegben fontos szerepet játszik a mentális egészség fenntartásában. Ezáltal válik a csoport indirekt módon is edukációs színtérré és „gyakorlópályává”.

A témaválasztást tekintve hétről-hétre az emberi élet és a társas kompetenciák fontos aspektusai kerülnek feldolgozásra. Péter mindig alaposan felkészül, de nem ragaszkodik ahhoz, hogy elmondja, amit ő olvasott a témában, szabad beszélgetést kezdeményez, ahol a főszabály, hogy mindenki végighallgatja a másikat.

Az aktuális téma látogatásunkkor a felelősségvállalás volt, aminek lényegében minden szintjét és irányát sikerült kibontani: a fizikai, a lelki, a másokért és az önmagunkért vállalt felelősséget, az ezzel kapcsolatos egészséges határok felállítását, Isten/a sors/az élet szerepét – kinek világnézete szerint rugalmasan értelmezve – az ember életében is átbeszéltük. Az alkalom fontos momentuma volt, mikor Péter rávilágított, hogy a szerhasználat az egyénben mindennemű felelősséget kikapcsol. Mindezt biológiai magyarázattal is alátámasztotta: mivel a felelősségközpont az agy homloklebeny területén helyezkedik el, ahol a különféle szerek a hatásukat kifejtik, ezáltal jelentősen károsodik annak működése. Ennek következtében a legfeltűnőbb az erkölcsi elvek gyengülése, a romló társas kapcsolatok, a hiányzó empátia és előrelátó képesség - vagyis a tettek következményeinek felmérésére való készség.⁵ A terület sérülése miatt problémák jelentkezhetnek a magatartás szabályozása, az érzelmi élet, az ösztönélet, valamint a kognitív és intellektuális funkciók terén.⁴ Szintén a frontális lebeny a felelős a döntésekért, a változtatás vágyáért, az elhatározások szilárdságáért.⁵

A téma „tudományos” kifejtése a felismerések és a saját működés megmagyarázása szempontjából valószínűleg sokaknak segítő, gyógyító hatású volt. Ezután még sokáig folyt a beszélgetés, mindenki olyan jól érezte magát, hogy nehéz volt lezárni az alkalmat. Mikor mégis eljött az idő egy közös imával zártuk a csoportot, amit egy éppen kórházban lábadozó társuk gyógyulásáért ajánlottunk fel. A közösség nem minden tagja nyitott a hitélet felé, az elhangzott szöveg megtanulása mégis szinte mindannyiuk számára fontos momentum volt a felépülésben.

Terápiás ima

"Azért vagyok itt mert nincs menedék önmagam előtt.

Mindaddig menekülök, míg meg nem látom magamat mások szemében és szívében.

Mindaddig nem vagyok biztonságban mások előtt, míg meg nem osztom velük végre titkaimat.

Míg attól félek, hogy megismernek, sem magamat, sem másokat nem ismerhetem meg és egyedül leszek.

Hol találhatnék egy ilyen tükörre, ha nem közösségünkben!

Itt végre másokkal együtt tisztán megmutatkozhatom önmagam számára.

Nem álmaim óriásaként, és nem is félelmeim törpéjeként, hanem úgy, mint olyan valaki, aki része az egésznek és részesedik az egész céljából.

Ebben a közös alapon ereszthetek gyökeret és ebből növekedhet.

Nem leszek többé egyedül, mint a halálban, hanem élni fogok önmagam és mások számára!”

Az Empatika csoport szeretettel vár minden felépülni, gyógyulni vágyót péntekenként 17:30-tól a Kálvária tér 18. szám alatt, Budapesten. További információ a Facebook oldalukon <https://www.facebook.com/utitarsszolgalat> és januári folyóiratunk interjú rovatának végén:

https://drogkutato.hu/wp-content/uploads/2023/02/MDF_KIUT-A-FUGGOSEGEK-RABSAGABOL-%E2%80%93-INTERJU-CZELLER-PETERREL.pdf

Köszönjük Czeller Péternek, hogy részesei lehettünk a felemelő közösségi élménynek!

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Kalapos M. P. (2016). Bevezetés az addiktológiába. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.
2. Fekete-Gál M, Matuszka B, Makara M. (2022). A pofonoktól a túíg – a negatív gyermekkori élmények és a szerhasználat. Interdiszciplináris Drog szemle, 3. évf. 1. szám.
3. Balikó F., (2020). Narratív szemléletmód a szerfüggő önéletírások és felépüléstörténetek mögött. Interdiszciplináris Drog szemle, 1. évf. 1. szám.
4. Túri V., (2010). A pszichés terhelés hatása különleges helyzetekben, különös tekintettel a megküzdési stratégiák nemek szerinti változataira. <https://nkerepo.uni-nke.hu/xmlui/bitstream/handle/123456789/12198/ertekezes.pdf;jsessionid=F7504E0DB7FB054B318B98C5716B99AF?sequence=1> , Letöltés ideje: 2023. 02. 14.
5. Végh József: Személyiségünk titkai - a homlokleány működése, <https://www.youtube.com/watch?v=FjGu7DIYNNE> , Letöltés ideje: 2023. 02. 14.