

Helmut Harsch

ALKOHOLIZMUS

Hogyan segítsenek magukon a szenvedélybetegek, a
hozzátartozók és a barátaik?

Prugg Verlag
Eisenstadt 1990

HELMUT HARSCH

ALKOHOLIZMUS

**Hogyan segítsenek magukon a szenvedélybetegek, a
hozzátartozók és a barátaik ?**

PRUGG VERLAG

Eisenstadt 1990

Fordította: Perjés Imre

Lektorálta: dr. Hegedűs Imre

A mű eredeti címe:

Harsch, Helmut: *Alkoholismus*: Schritte zur Hilfe für Abhängige, deren Angehörige und Freunde. 1980. Chr. Kaiser Verlag, München (4. durchgesehene Auflage 1990)

ELŐSZÓ

A Hilfe für Alkoholiker und andere Drogabhängige (Segítség alkoholisták és más drogfüggőségben szenvedők számára) című, 1979-ben 3. kiadásban megjelent könyvem hatására a klinikák betegei és az önsegítő csoportok tagjai újra és újra kifejezték kívánságukat, hogy készítsek e könyvből egy rövid összefoglalást a szenvedélybetegek és hozzátartozóik részére. Miután a Chr. Kaiser kiadó megteremtette ennek lehetőségét, átdolgozott alakban most összefoglaltuk ebben a könyvecskében azokat a fejezeteket, amelyek a legfontosabbak a függőségben lévők és hozzátartozóik számára. Az önsegítő csoportok vezetőinek, a szenvedélybetegek tanácsadóinak, a szociális gondozóknak, a papoknak továbbra is az eredeti könyvet ajánlom.

Köszönetemet már ott kifejeztem. Itt azonban külön köszönetet mondok mindazon olvasóimnak, akik pozitív visszajelzéseikkel ösztönözték jelen vállalkozásomat.

Friedberg, 1979 pünkösdje

Helmut Harsch

BEVEZETÉS

Ez a kis kötet azoknak szól, akiket érdekel az alkoholizmus és a szenvedélybetegségek bármely formája, mivel pl.

- maguk is függőségben élnek, és segítséget keresnek;
- mások azt mondják róluk, sőt talán maguk is érzik, hogy problémájuk van az alkohollal vagy más kábítószerrel, és erről saját maguk szeretnék tiszta képet nyerni;
- valamelyik családtagjuk vagy barátjuk szenved e betegségben, és szeretnék rajta segíteni.

Az első részben ezért címszószerűen közöljük az alkoholizmus és a függőség legfontosabb jellemzőit. A második részben a segítségnyújtásnak és gyógyulásnak lépései találhatók. E lépések segítségével az Anonim Alkoholisták (a továbbiakban AA) önsegítő programja kb. egymillió beteget gyógyított meg szerte a világon. Ezek ma már józan, mértékletes és értelmes életet élnek. Magam 1972-ben csináltam végig ezt a programot, amikor Hazeldenben (Minnesota) hosszabb kiképzést kaptam. Jóllehet nem voltam beteg, először mégis végig kellett járnom az utat, hogy a kezelés alá vont betegeket jobban megértsem, és eredményesebben dolgozhassam. A kezelés alatt rájöttem, hogy a függőség szorosan kapcsolódik emberi voltunk alapkérdéseéhez, amelyek mindenki számára, így számomra is rendkívül fontosak. Ma már úgy tekintek a 12 lépésre, mint "tananyagra, amely alkalmas egy megváltozott életstílus felépítéséhez". Új szemléletet és beállítódást adhat ahhoz, hogy intenzívebben és mélyebbről éljünk, szorosabban kapcsolódjunk önmagunkhoz, embertársainkhoz és az egész világhoz. Így a kis kötet azoknak is szól, akiket nem kötnek gúzsba a szenvedélybéklyói, mégis újra akarják rendezni életüket.

I. TUDNIVALÓK A SZENVEDÉLYBETEGSÉGRŐL OKAI – MEGJELENÉSI FORMÁI – KÖVETKEZMÉNYEI A SEGÍTSÉGNYÚJTÁS LEHETŐSÉGEI

1. Néhány fontos fogalom tisztázása

1.1. *Mi a függőség?*

Függőségről akkor beszélünk, ha:

- valamilyen hosszabb ideje szedett, használt kábítószer (drog) elvonásakor testi panaszok és lelki depresszió lép fel;
- és ezek a tünetek az adott vagy más kábítószer újrabevételével elmúlnak.

1.2. *Mit értünk a kábítószer (drog) néven?*

A kábítószer kémiai anyag, amelynek hangulatbefolyásoló hatása van. Ezeket az anyagokat négy fő csoportba sorolhatjuk:

- (1) Az alkohol: sör, bor, égetett szeszes italok, pálinka, likőr stb.
- (2) A hangulatot befolyásoló gyógyszerek: nyugtatók (pszichofarmakonok), élénkítőszer (ingerlőszer), barbiturátot tartalmazó altatók és néhány fájdalomcsillapító gyógyszer.
- (3) Szorosan vett kábítószer: hasis, marihuána, heroin, LSD, kokain.
- (4) További, közelebről be nem sorolható anyagok, amelyeket nem a rendeltetésüknek megfelelően használnak: ilyenek pl. a különféle technikai oldószerek gőzei és gázai, kodeintartalmú köhögéscsillapítók, adrenalin tartalmazó orrcseppek és hasonlóak.

1.3. Mit nevezünk drogfüggőségnek (narkomániának)?

A drogfüggőség (narkománia, toxikománia) fogalma összefoglalja mindazon *kémiai anyagoktól való függőség* formáit, amelyeknek hangulatbefolyásoló hatásuk van. Az alkoholizmus tehát a drogfüggőség egyik formája.

A drogfüggőség fogalma arra utal, hogy nemcsak egyfajta drog, hanem valamennyi drog veszélyes lehet egy függőségben levő ember számára. Ez megmutatkozik pl. abban is, hogy milyen gyakori az *áttérés* az egyik drogról a másikra vagy a különféle kábítószeres (pl. alkohol és gyógyszer) *kombinálására*. A betegség kezdeti szakaszában még elképzelhető bizonyos különbség pl. az alkoholista és a győgyszertől függő egyén között; de a szenvedélybetegség előrehaladtával a különbségek mindinkább eltűnnek. Egyre határozottabban rajzolódnak ki "a függőségben levő személyiség" ismérvei, akinek betegsége a lefolyás gyorsaságában különbözik ugyan, de a halálos kimenetel előre megjósolható és elkerülhetetlen.

1.4. Mi a különbség a testi és lelki függőség között?

1.4.1. A testi függőség

A testi függőség a test reakciója a kábítószerre. A vegyi anyagok intenzív kapcsolatot alakítanak ki a szervezettel. Elvonásuk válságállapotot alakít ki (elvonási szindróma), ami pl. rosszulletben, hányásban, hasmenésben, verejtékezésben, szapora szívverésben, fájdalomban, végtagreszketésben, görcsökben stb. nyilvánulhat meg. Maga a testi függőség, tartós józanság esetén – az elvonási tünetek elmúlásával is – még egy ideig fennállhat, és rossz közérzetet okozva elősegítheti a visszaesést.

Az alkohol elvonásakor reszketéses delírium (delirium tremens) léphet fel, görcsös rohamokkal, reszketéssel és kényszerképzetekkel. A delírium életveszélyes állapot, ami azonnali orvosi beavatkozást igényel, de modern győgyszerekkel problémamentesen leküzdhető. Más anyagok, mint pl. néhány győgyszer, lassú, fokozatos elvonást igényelnek. Egyéb szereket viszont azonnal, teljes egészében elvonhatunk

anélkül, hogy komplikációkkal kellene számolnunk. Ezért a drogelvonás (detoxikálás) előtt gondosan meg kell vizsgálni: milyen szereket, mikor és milyen mennyiségben szedett a beteg. Fontos továbbá, hogy az elvonás az orvos ajánlására és ellenőrzése alatt történjék.

1.4.2. A lelki függőség

Ellenállhatatlan kényszer visz rá, hogy mindig újra és újra bevegyük a kábítószer. Ennek segítségével megpróbáljuk érzelmeinket és tudatunkat ellenőrizni, befolyásolni, illetőleg megváltoztatni.

2. A drogfüggőség okai

Nem minden kábítószerrel élő ember válik függővé. Az NSZK-ban az összlakosság 3%-a az. Igaz, ez a szám rohamosan nő. A becslések szerint 600 000 és 2 millió között van a nyilvántartottak száma.

Egységes és végleges válasz a drogfüggőség okaira nézve ma még nincs. Valószínűleg több, különböző tényező együttes hatására jön létre. Ilyenek:

2.1. A drogok specifikus hatása

A heroin pl. 95%-ban idéz elő függőséget. Ez azt jelenti, hogy a heroint egyszer kipróbálók közül 95% függőségbe kerül. Ezért ezzel a szerrel kísérletezgetni rendkívül veszélyes. Ezt mondhatjuk a magas alkoholtartalmú italokra is. Az "enyhe" drogok azért veszélyesek, mert előkészítik az utat az erősebbek számára, vagy pedig ahhoz az önámításhoz vezetnek, hogy veszély nélkül fogyaszthatók minden mennyiségben. Végző fokon azonban teljesen mindegy, hogy azonos mennyiségű tiszta szeszt hígítva fogyasztunk-e el sok-sok üveg sörben, vagy koncentráltan egy üveg pálinkában.

2.2. A szociális környezet hatása

Ide tartozik pl., hogy ki milyen könnyen férhet hozzá a droghoz. Az NSZK-ban az alkohol társadalmilag elismert fogyasztási cikk, és ezért

könnyen beszerezhető. Ehhez jönnek még a fent említett gyógyszerek, amelyek részben recept nélkül vásárolhatók, részben pedig a nagyvonalú orvosi mentalitás folytán széles körben beszerezhetők. Az alkoholizmus elterjedése szorosan összefügg az egyes országok ivási szokásaival. (Így az ivásnak Magyarországon, sajnos, régi hagyományai vannak, főként a férfiak körében.) Kisebb a jelentősége, a felmérések szerint, a társadalmi réteghez való tartozásnak. Szoros viszont az összefüggés a narkómánia és a család helyzete között. A drogfüggőségben szenvedő fiatalok nagy százaléka zilált családi környezetben él. A kábítószer-élvezet növekedése közvetlen kapcsolatot mutat a szabad idő növekedésével, ami a kényszerű munkanélküliség emelkedésével sokak számára még tovább növekszik. Ez pl. világosan megmutatkozik a "tévé-alkoholizmus" új jelenségében is.

A kábítószer-től való függőségnek vallásos vetülete is van. Az élet értelmének és a mértékadó értékeknek a hiánya oda vezet, hogy az üresség érzetét alkohollal vagy más kábítószerrel töltsék ki. Ezért a lelki, szellemi terület kimunkálása, amelyről a könyv második része szól, rendkívül fontos része a gyógykezelésnek.

2.3. Az egyes ember testi és lelki állapota

Újabb kutatások kimutattak egy *öröklési tényezőt*, amely – úgy tűnik – a szenvedély kialakulásának bizonyos részleteire hatással van. Ennek alapján, de egyéb megfontolásokból is kiindulva, erőteljes kutatás indult meg és folyik ma is a függőség testi okainak kiderítésére. Különös jelentőséget tulajdonítanak itt az anyagcsere-folyamatnak, amely a függőségben szenvedőknél másképpen folyik le, mint az egészségeseknél. Az eltérések jelentése azonban még nem eléggé tisztázott ahhoz, hogy az alkoholizmust jobban megértsük.

A függőségben szenvedő egyén betegség előtti lelkiállapotát figyelembe véve újra meg újra megpróbálták meghatározni a "szenvedélyes karakter" vagy egy bizonyos "függőségi típus" alkatát. Újabb kutatások arról is beszámolnak, hogy az alkoholisták és kábítószeresek már a betegség megjelenése előtt sem tudták érzelmi életüket mindig kézben tartani. Megpróbálják ugyan, hogy kitérjenek a problémák elől, ugyan-

akkor azonban telítve vannak negatív érzésekkel mások és önmaguk iránt. Képtelenek feldolgozni magukban a feszültségeket és ellentmondásokat, amelyekkel minden embernek meg kell küzdenie. Elvárják, hogy kívánságaik azonnal teljesüljenek. Önértékelésük csekély, ami természetesen visszahat: az alacsony önértékelés lecsökkenti a konfliktusmegoldó képességet; a problémák megoldásának képtelensége viszont újra kisebbsíti az önértékelést és az önbizalmat. Ez a spirális egyre szűkebb pályát ír le. Ilyenkor nagy a kísértés arra, hogy a kényszerpályára került egyén kábítószer segítségével próbáljon kitérni ebből az ördögi körből, és nagyobb cselekvési szabadságot nyerjen.

Ezek az általános megállapításokon túlmenően azonban nem tudjuk felállítani a "függőségben szenvedők tipológiáját". Azoknak az embereknek, akik eljutottak a függőségig, rendkívül sokrétű a jellege és az életpályája. Általánosságban talán így fogalmazhatunk: Potenciálisan minden ember eljuthat a dependencia állapotához, azaz valamely szenvedélybetegséghez.

A függőségben szenvedő betegek rendkívül intenzíven szokták kutatni betegségük okait, abban a reményben, hogy megismerve az okokat megszabadulhatnak a betegségüktől is. Nos, ez a remény nem bizonyult reálisnak. Aki tehát ilyen betegségben szenved, jobban teszi, ha a függőség tényéből indul ki, és arra fordítja minden energiáját, hogy ezzel a tényhellyel szembenézzen és együtt éljen.

3. Az alkoholizmus öt különböző alakja, Jellinek nyomán

E.M. Jellinek, amerikai orvos és szociológus 2000 alkoholista kikérdezése után arra a felismerésre jutott, hogy az alkoholizmusnak öt különböző alakja van, amelyeket a görög ábécé szerint nevezett el:

3.1. *Az alfa-alkoholista*, másként problémaivó vagy megkönnyebbülésért ivó az, aki azt reméli az alkoholtól, hogy az a problémáinak nyomásától felszabadítja, és így ellazul. Évekig tartó ivás után sem válik alkoholistává. Bármikor felhagyhat az ivással, pl. ha túl van a vizsgáin, és semmiféle hiányérzete nincs.

3.2. A *béta-alkoholista* az ivási szokásokhoz igazodva, rendszere-sen, esetleg nagyon sűrűn iszik alkoholt. Ennek a csoportnak ma-napság jellegzetes képviselője az ún. "tévé-alkoholista". Ő is bármikor abba tudja hagyni az ivást – ha pl. egy-egy este kimarad a tévézés –, és nincsen hiányérzete.

Igaz ugyan, hogy az alfa- és béta-alkoholizmus nem esik a függőségi betegségek kategóriájába, mégsem nevezhetjük veszélytelennek, mivel egyrészt az alkoholfogyasztás testi károsodásokat okozhat, másrészt az alkoholizmus más, súlyosabb formájához vezethet.

3.3. A *gamma-alkoholista* a függőségi típusnak leggyakrabban elő-forduló változatát jelenti meg. Betegségnek tekintendő – miként a továbbiak mind –, és kezelést igényel. Ezeknél már fennáll a testi és lelki függőség.

Jellinek négy fázist különböztet meg a gamma-alkoholista betegség folyamatában:

(1) Az *előalkoholizmus fázisa*: hasonlóképp, mint az alfa-alkoholista, a problémáitól az alkohollal akar megszabadulni.

(2) A *prodromális fázis* (betegség-előrejelző szakasz): a tünetek már utalnak a betegségre. Általában emlékezetkimaradás ("filmszakadás") előzi meg. A beteg fokozatosan megváltoztatja magatartását, titokban iszik, stb.

(3) A *kritikus fázisban* az egyén elveszíti önellenőrzését (kontrollját), és így a betegséget már a környezete is észleli. Ilyenkor már a leg-csekélyebb mennyiségű alkohol is oda vezet, hogy a beteg nem képes abbahagyni az ivást egészen addig, amíg csak el nem veszíti esz-méletét, vagy amíg valami külső körülmény meg nem gátolja az ivásban.

(4) A *krónikus fázisban* az alkoholista már reggel elkezd inni, hogy az éjszakai alkohólnélküliség heves hiányérzetét le tudja küzdeni. Az alkohol fontosabbá válik, mint az élelem. Életének központja az alkohol lesz. Az út vége: testi, lelki és szociális összeomlás. Igen sok alkoholista követ el kétségbeesésében öngyilkosságot.

3.4. A *delta-alkoholista* – ellentétben a gamma-alkoholistával – kontroll alatt tartja alkoholfogyasztását, vagyis nem iszik eszméletvesztésig. De fennáll a függősége, mert ha abbahagyja az ivást, heves elvonási tünetek lépnek fel, amiket csak utólagos ivással tud leküzdeni. A delta-alkoholisták állandó alkoholszintet tartanak fenn, ezért "szint-ivóknak" is szokták nevezni őket. Környezetük szinte észre sem veszi, hogy állandóan "nyomás alatt" vannak. A Franciaországban uralkodó ivási szokások folytán pl. ott az alkoholizmusnak ez a formája a leggyakoribb.

3.5. Az *epszilon-alkoholista* az ún. "időszakosan iszákos", aki rendszeresen visszatérő időközökben, kényszerből iszik, napokon át és mértéktelenül, a teljes öntudatlanságig. Ezután nem kívánja az alkoholt, egészen a következő periódusig.

A gamma-, delta- és epszilon-alkoholistáknál súlyos betegségről van szó, amelyet a környezet általában igen, míg a beteg maga a legkevésbé sem észlel. Még mindig úgy véli, hogy csak úgy iszik, mint akárki más. Gyakran a külső tényezőkben keresi az okot. *A betegségnek egyik tünete, hogy maga a beteg nem enged betekintést az állapotába. Ez azért veszélyes, mert elhárít minden segítséget, amire pedig múlhatatlanul szüksége volna.* Erről lesz szó a következő fejezetben.

4. A függőségben szenvedő egyén elhárító (védekező) reakciói a betegség belátása ellen

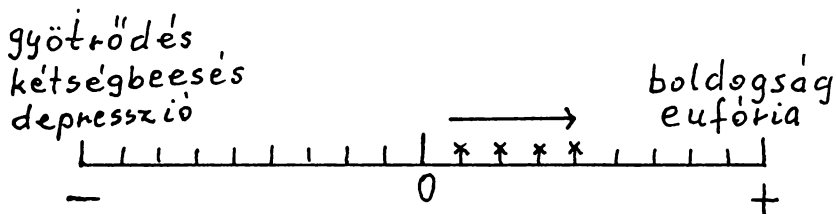
Ha a függőségben levő ember elhárító reakcióit akarjuk ábrázolni, akkor a drogfüggőség *tanuláselméleti modelljéből* kell kiindulnunk. Ennek alapjait már a lelki függőségnél (1.4.2.) vázoltuk:

A kábítószer segítségével megtanuljuk saját érzelmeinket valamilyen vegyi anyag segítségével célrátörően megváltoztatni.

A tanulás folyamata maga négy fázisban megy végbe, éspedig:

4.1. Az 1. fázis: A hangulatváltozás lehetőségét az alkohol hatására megtapasztaljuk

A következő ábrán a vízszintes vonal a hangulati mezőt jelenti. A 0 pont a normális, kiegyensúlyozott hangulatot jelzi, amely sem nem különösen jó, sem nem különösen rossz. Ettől jobbra helyezkedik el a boldogság pólusa, a "high"-érzés (fennköltség érzése). Balra esik a negatív pólus: a kétségbeesés, a depresszió és a gyöttrődés.



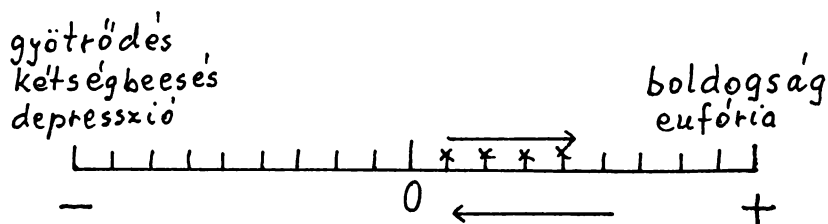
1. ábra: A tanulás 1. fázisában első ízben tapasztaljuk meg annak lehetőségét, hogy alkohollal hangulatunkat a pozitív irány felé megváltoztathatjuk.

A kábítószerrel manapság, alkohol formájában, mind korábban ismerkedünk meg, többnyire már a 10. születésnap előtt. A továbbiakban a fiatalok megtanulja, mi az összefüggés az elfogyasztott alkohol és az általa kiválasztott hatás között. Megtanulja, hogy az alkohol "kedvező", pozitív irányba befolyásolja hangulatát, majd a hatás elmúltával érzelmi szintje ismét visszaáll a normálisra.

Az 1. fázis tehát bevezet az általánosan elfogadott ivási kultúrába.

4.2. A 2. fázis: Az alkohol előidézte hangulatváltozás tudatos keresése

Ez a fázis abban a pillanatban kezdődik, amikor céltudatosan alkalmazzuk a "megtanultakat", hogy az alkohollal hangulatunkat megváltoztassuk.



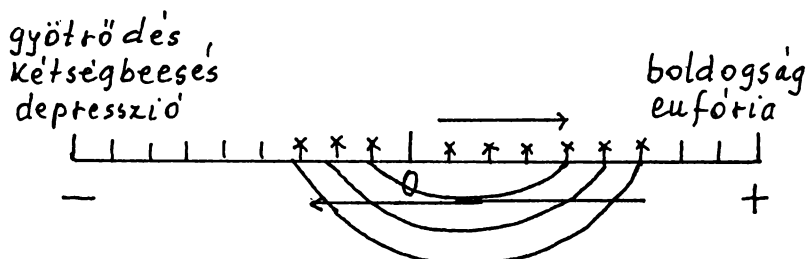
2. ábra: A második fázisban a tanultakat céltudatosan alkalmazzuk. A kábítószer hatásának lecsillapodása után hangulatunk a kiindulási állapotba tér vissza.

Előfordulhat, hogy alkalomadtán túllövünk a célon, és akkor másnap reggel "macskajajjal" ébredünk. A tünetek: fejfájás, fáradtság, kimerültség. Ezért a mókáért bizony fizikai rosszulléttel kell fizetnünk. Aki a 2. fázis felé tart, meg is tapasztalja. *A rosszullét csak a fizikai jelenségekre korlátozódik; pszichikailag, vagyis érzelmeiben minden akadály nélkül visszaáll az eredeti állapot, 0 pont.*

A 2. fázisig az alkoholfogyasztás kontroll alatt áll, és így nem nevezhető betegesnek. A legtöbb alkoholt fogyasztó a tanulási folyamatnak ezen a fokán megáll. Más viszont a helyzet az alkoholisták 3%-ával. Ezeknél a tanulási folyamat tovább halad a 3. és 4. fázis destruktív irányába.

4.3. A 3. fázis: Átmenet a pusztító függőségbe

4.3.1. Jellemző változások



3. ábra: A 3. fázisban negatív érzelmekkel kell fizetnünk az előző pozitív hangulatváltozásért. A reakcióban az érzelmi inga a negatív érzelmek területére lendül át.

A 3. fázisba, vagyis a függőség fázisába való átmenetkor, ellentétben az általános véleményel, a *drogfogyasztás* nem mennyiségi, hanem *minőségi* változásáról van szó. Az alkoholhoz való viszony mélyreható változáson megy keresztül. Ebben a folyamatban az a legsúlyosabb, hogy maga az egyén észre sem veszi a változást. Azt hiszi, hogy minden úgy megy tovább, mint eddig, pedig a valóságban már átlépett egy bizonyos határt, ahonnan a saját erejéből nem tud visszatérni. Mint az előzőkben említettük, ennek a folyamatnak a miértjéről alig tudunk valamit. Az okok minden egyes embernél nagyon különbözőek lehetnek. És változó az időtartam is, ami alatt valaki ezeken a folyamatokon átmegy. A változás "hogyanját" azonban közelebbről meg lehet határozni, mert eközben egy *tipikus magatartásmód* kristályosodik ki, amit az alábbiakban vázolunk fel.

Beszéljünk elsősorban az *érzelmi változásokról*. A 3. ábrán láthatjuk, hogy ebben a fázisban érzelmeinkkel kell fizetnünk azért, ha megpróbáljuk a kábítószerrel elérni a pozitív érzelmeket. Olyan érzelmek jelentkeznek, mint a "nem vagyok oké", a megbánás, szégyenkezés, az önmegvetés, az önmaga mivoltának tagadása.

A 4. fázisban ezek elérhetik az öngyűlölet és az önmegsemmisítés fokát is. A negatív érzelem fellépése megint csak újabb próbálkozásokhoz vezet, hogy a kábítószer segítségével megszabaduljunk tőlük, és átlendüljünk a pozitív oldalra. A függőség ilyenformán "*hintamechanizmusként*" egyre nagyobb kilengésekhez vezet. Ezt a folyamatot az érintett személy – olyan okokból, amelyekre a továbbiakban még bővebben ki fogunk térni – nem tudja meggátolni, végül eljut egészen önmaga elpusztításáig.

A függőségbe való átmenetet külsőleg legvilágosabban a *megváltozott magatartás* mutatja. Lassanként vagy gyorsabban, de megváltozik az illető egész életvitele. Az *élete a kábítószer köré szerveződik*. Ez eleinte a kábítószerhez való *gondolati kötődésben* nyilvánul meg. Amíg a 2. fázisban csak olyankor gondolunk az itálra, amikor eszünkbe jut egy tervbe vett szórakozás vagy valaminek a megünneplése, addig a 3. fázisban ez a gondolat már állandóan jelen van. A függőségben lévő egyén gondolatban már előre elképzei a kábítószer tehermentesítő hatását. Kontrollképpen szabályokat állít fel saját magának, ne-

hogy veszélybe kerüljön, pl. kijelenti: "17 óra előtt egyetlen korty alkoholt se!" Aztán megesik, hogy egyszer csak a munkahelyén rápillant az órájára, és megállapítja, hogy még csak 15 óra van: "Még két hosszú órát kell várnom a megváltó pillanatra. Ó, milyen jó lesz, ha kikapcsolódhatok ebből a robotból, és ihatok egy kellemes kortyot!" – *Egy nap aztán eljut odáig, hogy a maga állította szabályokat áthágja, majd teljesen felrúgja, és végül már korán reggel elkezdi az ivást.*

A növekvő függőség a drogélvezet időpontjának mind erősebb rögzülésében is megmutatkozik. A beteg már képtelen higgadtan reagálni egy-egy váratlan eseményre, amely időbeli eltolódást tesz szükségessé. Miután homályosan maga is érzi, hogy e téren problémái vannak, már eleve *ingerülten* reagál a kábítószer említésekor. Előfordulhat, hogy ráförmed valakire, aki egyszerűen csak kiejti az "alkohol" szót. Beszélgetés közben is igyekszik kerülni ezt a témát.

A függőség további jele, hogy a kábítószerrel szembeni függőképesség megnő: vagyis mind nagyobb mennyiségre van szüksége a szervezetnek ahhoz, hogy az óhajtott állapotba jusson. A betegség előrehaladtával (a 4. fázisban) ez a folyamat megfordulhat, és már egészen kevés is elegendő lehet, hogy végzetes rosszullétet idézzon elő.

A növekvő tűrőképesség szakaszában a kiszolgáltatottnak sokszor gondot okozhat a kellő mennyiségű alkohol beszerzése. Nem szeretne feltűnést kelteni. *A függőség előrehaladása ezért jól lemérhető a találékonyság megnövekedésén:* így pl. vendégség alkalmával már a konyhában – mintegy előlegként – elfogyasztott ital. A társadalmi kapcsolatok is eszerint jönnek létre: ahol nem adnak italt, oda már nem megyünk el; ha pedig tudjuk, hogy valahol csak kevés italt adnak, akkor már előre "betankolunk".

Külön problémát okoz a sok üveg és doboz. Ezeket el kell valahogy tüntetni, nehogy mások gyanút fogjanak. A padlás, a pincezugok, a szekrények csakhamar megtelnek. Így nem marad más hátra, mint éjszakánként titokban megtölteni a szomszédok kukáit, akik persze másnap szóvá is teszik az arcátlan, ismeretlen "szemetelő" tevékenységét.

V. Johnson egy különösképpen találékony alkoholistáról számol be. Családja és az orvosa jelenlétében megfogadta, hogy felhagy az ivással. Néhány nappal később kiment a kertbe, és ott – a gondosan figyelő családtagok szemeláttára – kiküldt napozni. Kis idő múlva olyan részegen tért vissza, mint még soha. Kiderült a következő: előző éjszaka "bölcse előre látással" elásott egy üveg pálinkát a kertben, kinyitva és egy szívószállal ellátva. Valahányszor hasrafordult, hogy a hátát is süttesse a nappal, annyiszor jó alaposan meghúzta az üveget.

Hasonló a helyzet a gyógyszer- és a szorosabb értelemben vett egyéb drogfüggőség esetében is. Az orvosok és a gyógyszerészek igen sokat beszélhetnének arról, milyen meséket találnak ki ezek a betegek, csak hogy hozzájuthassanak az áhított pirulához. Nem ritkán fegyveres rablótámadásra is sor kerül, hogy ily módon pénzhez jussanak, és pótolhassák a drogot. Sőt még öncsonkítás is előfordulhat, csak azért, hogy a kívánt morfiuminjekciót megkaphassák.

Nincs is szükség további példákra ahhoz, hogy világosan lássuk: *a kábítószerhez való gondolati, időbeli és érzelmi rögzülés annyi erő igényel, hogy semmilyen más irányú érdeklődésre nem marad hely.* Sok minden elmarad, ami azelőtt természetes volt. A függőségben lévőnek nincs se ideje, se ereje mindahhoz, ami azelőtt érdekelte: nem megy a klubjába, színházba, nem olvas, és hobbijával is felhagy. Baráti kapcsolatai elsorvadnak, legfeljebb csak azokkal ápolja barátságát, akikkel együtt ihat. Olyanokkal is összejön, akiket azelőtt elkerült vagy megvetett volna. Igényessége a társadalmi kapcsolatok terén láthatóan süllyed.

Szexuális érdeklődése terén is változások következnek be. A kezdeti stádiumban előfordulhat a szexuális vágyak növekedése. A partner azonban, aki az egész megváltozott magatartást észleli, különösképpen nem örül ennek, és nem hajlandó a kapcsolatra, ami aztán adott körülmények között oda vezethet, hogy a függőségben lévő válogatás nélkül kezdeményez szexuális kapcsolatokat. A betegség előrehaladtával a szexuális érdeklődés csökken, míg végül teljesen elhal.

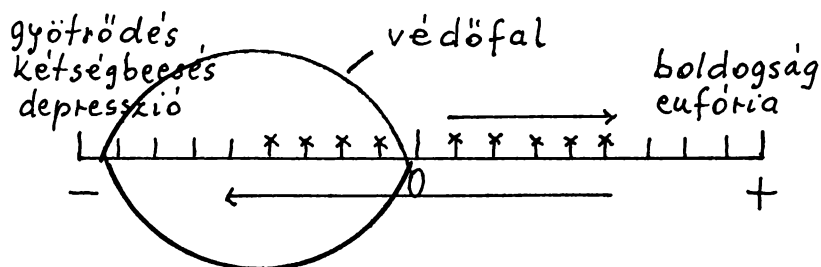
Forduljunk most a drogfüggőség legmeglepőbb és legveszélyesebb tünete felé, amellyel újra és újra találkozunk. *A kábítószerbeteg, azaz az érintett személy a beállt súlyos változásokról maga vajmi keveset tud.*

Ezt a tényt a kívülálló képtelen felfogni. Ebből aztán súlyos konfliktusok, szemrehányások és félreértések származhatnak, melyek a helyzetet még inkább elmérgesítik. Nos, fordítsuk figyelmünket erre a jelenségre, mivel ez a drogfüggőség egyik kulcskérdése.

4.3.2. A védőfal

Miképp van az, hogy a drognak kiszolgáltatott ember ennyire képtelen saját helyzetét tisztán látni és mérlegelni?

Fentebb már említettük, hogy a függőség szorosan kötődik a kedély-állapotokhoz, és ezek könnyen átlendülhetnek a negatív érzelmek tartományába. A függőségben lévő ez olyan mélyen sújtja, hogy a fájdalmat egyszerűen nem engedi a tudatába behatolni. Reflexszerű, ösztönös eljárással már korábban leblokkolja olyképpen, hogy *védőfalat* emel a negatív érzései köré, és ezzel magába zárja azokat.



4. ábra: A drogfüggőségben levő személy a benne élő negatív érzelmeket áthatolhatatlan elhárítógyűrűvel veszi körül. Így megszűnik kapcsolata személyiségének fontos részeivel és realitásával. Ezáltal magatartása illúzióktól terhes, szétszórt és érthetetlen: veszélyes önmagára és másokra.

Mindez – és ezt újra hangsúlyoznunk kell – nem tudatosan, hanem spontánul történik. A betegség előrehaladtával a bezárt érzelmek feszítése mind erősebb és pusztítóbb lesz, és ennek megfelelően a védőfal egyre vastagabb és magasabb. Végül a beteg saját elhárításának áldozatává válik.

Mit értünk elhárításon (védekezésen)?

Az *elhárítás* többé-kevésbé természetes folyamatát minden embernél megtalálhatjuk. Arra szolgál pl., hogy önbecsülésünket megőrizzük, vagy a bűntudatérzés ellen védekezzünk. Már a Biblia első oldalain megjelenik az elhárítás ösztönös folyamata. Ádám így szól az Úrhoz: "Az asszony adott a fáról, akit mellém rendeltél, azért ettem." (Ter 3,12) Ezzel védekezett saját bűnének beismerése ellen, hogy tudniillik: "Én magam voltam, aki a parancsolat ellen cselekedtem."

A "normális" ember azonban, ha szembesül a tényekkel, többé-kevésbé heves ellenkezés útján hajlandó feladni a védekezést, és elfogadja a realitásokat. A *kábítószer rabságában sínylődő már nem képes minden további nélkül a tények elismerésével az elhárítófalát áttörni és ellenállását feladni*. Védekezése, a fent említettek miatt, már túlságosan megcsontosodott.

Vegyük ezután szemügyre közelebből is a négy leggyakoribb elhárító (védekező) formát, amelyek segítségével a függőségben lévő felépíti a maga védőgyűrűjét.

A drogfüggőségben levő elhárító (védekező) tevékenységének négy leggyakoribb alakja:

(1) Racionalizálás

A *kábítószer rabja "ésszerű" magyarázatot, indoklást és mentséget keres magatartására*. Néhányat már említettünk: "Mindenki ezt csinálja!" "Miért ne lazíthatnék olykor-olykor én is? Hiszen keményen dolgoztam, és elvégeztem a kötelességem!" "A mostani rossz üzletmenet mellett szükség van egy kis kikapcsolódásra, jókedvre, ha az ember tovább akar tartani!" "Ilyen házsártos feleség (közömbös férj) mellett mit tehetek más: iszom (pirulákat dobok be stb.)! Kell valami öröm is az embernek!" "Igaz, tegnap valóban fejembe szállt a bor, de csak azért, mert nem volt megfelelő a hőfoka. Majd legközelebb kicsit meglangyosítom." "Persze ostoba dolog volt éhgyomorra inni. Legközelebb előbb enni fogok valamit!" "Úgy látszik, a pálinka túl erős nekem, ezentúl inkább sört fogok inni." "Ennek a háznak – városnak, munkahelynek – a légköre

kibíráhatatlan. Ha partnert – lakóhelyet, munkahelyet – cserélnék, biztos minden megváltozna, és jobban lennék." Nos, ezt a felsorolást vég nélkül folytathatnánk. Minden egyes indok látszatra meggyőző. De csak látszatra: mert a probléma egyáltalán nem a bor hófoka, az üres gyomor, a családi légkör, a lakóhely vagy éppen a munkahely, hanem a függőség. Ezért az új munkahelyen, lakóhelyen és az új partnerrel nagyon gyorsan jelentkeznek a régi gondok. Az ésszerű indokok tállásával kapcsolatban a kábítószeres hallatlan energiát fejt ki, és növekvő találékonyságra és válaszkészségre tesz szert. De ez az egész erőfeszítés csak gyorsítja a betegség kifejlődését, mert a valóságot ezzel még tovább ködösíti.

(2) Tagadás

A függőségben levő egyén védekezésének magva a tagadás. Öntudatlan vonakodik a tényeket elismerni, és végül már képtelenné is válik a tények felismerésére. Előfordulhat az is, hogy részt vesz a terápiás gyakorlatokon, és szívből fakadó meggyőződéssel állítja: "Nekem aztán semmi problémám nincs a szesszel! Otthon is és a munkahelyemen is minden teljesen rendben van. Persze nem tagadom, hogy társaságban néha iszom egy keveset. A tulajdonképpeni bajom az álmatlanság!" A felesége persze kissé mást mond, és a májfunctió-vizsgálat is mást mutat. A környezet az ilyen magatartást természetesen bosszantónak, zavarónak és bizarrnak érzi.

Az olyan erkölcsi megítélés, mint "hazug", "bolond" vagy éppen "aljas", nem fedik a valóságot, mert elfelejtik, hogy a függőségben levő – elhárító mechanizmusa folytán – valóban képtelen már a tényeket felismerni és mérlegelni. Ha tehát szemrehányások érik, ez olaj a tűzre s újabb indok a "racionális" következtetésre: "Micsoda rosszindulatú a feleségem, a főnököm . . . tehát igazán nem tehetek mást, mint . . ."

(3) Jelentéktelenítés (bagatellizálás)

A tagadás egyik fondorlatos változata az, hogy az egész folyamatot jelentéktelennek tünteti fel. *Ebben az esetben a beteg nem tagadja az egész tényt. Valamit bevall, és ezzel elveszi az eset életét. De nem vallja*

be a teljes igazságot. "Hiszen nem tagadom, hogy iszom (pirulát szedek, fecskendőt használok), de hát mi az egy pohár sör (stb.): ennyit csak megengedhetek magamnak! Mi rossz van ebben? Ezt más is megteszi. Különben is ennyire szükségem van, hogy rendesen tudjak dolgozni. És a munkámmal kapcsolatban nincs is semmi kifogás!" "Azok a tabletták, amiket szedek, teljesen ártalmatlanok, recept nélkül kaphatók."

Ezt a felsorolást is vég nélkül lehetne folytatni. A példák világosan mutatják azt is, hogy az elhárító formák nem választhatók élesen el egymástól, hanem keverednek egymással. Az utóbbi példákban a tagadás a racionalizálással és az ártalmatlanság hangoztatásával keveredik.

(4) Projekció (átruházás, kivetítés)

A drogfüggőségben szenvedő egyén védekezésében a projekció a legsikeresebb elhárítómechanizmus (a támadás a legjobb védekezés). Az elhárítógyűrű belsejébe zárt negatív érzelmeket az ember kivetíti a környezetére, és másokra ruházza át. *Mindennek mások az okai. Mindenki csak őt gyűlöli. Tönkre akarják tenni.* Az üzenet, amit ezzel a függőségben levő öntudatlanul küld a környezetének, talán így fogalmazható meg: "Ha ti megváltoznátok, akkor minden rendben lenne!"

Egy kolléga észrevette, hogy M. Alfréd az utóbbi időben nagyon megváltozott. Barátságából, s mert segíteni szeretett volna rajta, óvatosan megpróbálta a beszélgetést a megfigyeléseire terelni: "Az a benyomásom, mintha valami gondod volna a szesszel." Alfréd válasza: "Á, dehogy. Teljesen rendben vagyok. Inkább az az érzésem, hogy Te gyanúsítgatsz. Netán helyemre pályázol? Vedd tudomásul, ha valaki innen elmegy, az nem én leszek!" Nos, a visszautasítás sikerült. Ez a kolléga ezt a témát többé nem fogja előhozni.

Miután Alfrédot otthon a felesége, az erősen érezhető alkoholos lehelete miatt, az ágyban többször is elutasította, azt mondta neki: "Úgy látom, már nem vagyok elég jó neked. Miért nem mentél férjhez ifjúkori szerelmedhez?"

A drogfüggőségben lévők projekciói éppen azokra az emberekre irányulnak, akik számukra a legfontosabbak. Ezek ezt nem tudják elkerülni. Ezért a későbbiek során még beszélni fogunk az alkoholizmus következményeiről, amelyek környezetét érik. E helyt csak azt tartjuk

fontosnak, hogy még egyszer kijelentsük: a beteg nem tudatos rosszindulatból győtri környezetét szemrehányásokkal. A valóságban önmagát gyűlöli. Az elhárító magatartása azonban olyan tökéletesen működik, hogy meg van róla győződve, a többiek gyűlölik őt, és ezért neki is joga van a viszontgyűlöletre: rendre utasíthatja őket.

Foglaljuk össze még egyszer az elhárításnak a kiszolgáltatottra ható következményeit:

Elveszti kapcsolatát a realitással.

Önértékelése eltorzul. Ámítja magát: magatartását és lehetőségeit képtelen már felmérni. Hajlik arra, hogy túlbecsülje magát. Másokat és környezetét torzítottan ítéli meg. Ezzel magát is, másokat is kínos és veszélyes helyzetekbe sodor, amiket magában megint átértékel és elküldöcsít. Megoldási kísérletei eleve kudarcra vannak ítélve, mert az igazi gondok nem is kerülnek látóterébe.

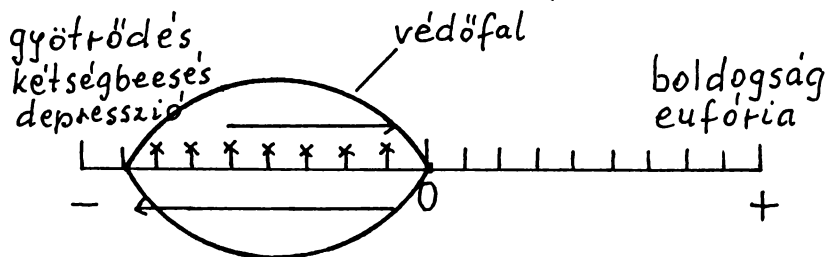
Elveszti kapcsolatát érzelmeivel.

Nem talál utat sem a negatív, sem a pozitív érzéseihez, ezért győtrő üresség és ezzel együtt a stagnálás, a meddő helybenjárás érzése lesz úrrá rajta. Ez az érzés kínzóbb lehet, mint bármilyen erős fájdalom, mert más semmi sem érdekli. Ebben a helyzetben gyakran az öngyilkosság az a kísérlet, amellyel megpróbál a beteg az ürességből kitörni, vagyis a "mégis vagyok" érzést elérni. – Az elszigetelődésnek növekvő depresszió és apátia a következménye.

Az elhárítás tendenciája a tovább-burjánzás, amíg csak az egész életet hatalmába nem keríti.

Az elhárítás a függőségben lévőnek már meghatározó viselkedésmódjává vált. Ezt jól jellemzi a "hazudozás" iránti hajlama, amikor pl. olyankor is meséket (valótlanságokat) talál ki, amikor semmi takargatnivalója nincs. Megszűnt számára minden objektív tény és realitás: egyfajta ködben lebeg.

4.4. A 4. fázis: A függőség végső szakasza



5. ábra: A 4. fázisban az ivás mozzanata már a negatív tartományban kezdődik, mert a függőségben lévő egyén idült depresszióban él; és egy még negatívabb ponton fejeződik be.

4.4.1. A folyamat előrehaladása

A 4. fázisban felgyorsul és nő a 3. fázisban észrevehető folyamat. A hangulatváltozás teljesen negatív oldalra szorul, és mindinkább megközelíti a szorongás és kétségbeesés végső pólusát. *Most már azért kell inni, hogy egyáltalán "normálisnak" érezze magát.* Ha elmúlik a hatás, az inga minden alkalommal még messzebbre leng ki a negatív tartományba. Kívülről nézve mindebből csak kevés észlelhető: növekvő ingerlékenység, ideges feszültség, szemrehányó és ellenséges magatartás a környezettel szemben, nagyfokú önsajnálát és idült depressziós lehangoltság. A függőségben levő így *monologizál* (vagy ekként oszkozodhatna) –, és ez egyben jelzi is a betegség előrehaladásának lépteit:

A mínusz 6-nál: "Ostoba szitu volt tegnap este! Szokatlan az asztal tetején pohárköszöntőt mondani!" – De a legközelebbi alkalommal még lehetetlenebbül viselkedik, s a szégyenkezés fokozódik.

A mínusz 7-nél már így fogalmaz: "Igazán ostobán viselkedtem tegnap este. Két embert is fel kell hívnom, hogy exkuzáljam magam!" – S így folytatódik az önrombolás!

A mínusz 8-nál önmagát ítéli el: "Órült voltam tegnap este!" Az önértékelése mind mélyebbre süllyed.

A mínusz 9-nél ez a szöveg: "Átkozott bolond voltam!" Ebben a szakaszban már a személyiségjegyek is változnak: a jóindulatú ember pl. barát-

ságtalanná és rosszindulatúvá válik; az optimista nyomott és kétségbeesett lesz; az udvarias pedig erőszakosságra ragadtatja magát.

Az ivást a részegségig, a kontroll és emlékezet teljes elvesztéséig folytatja. A kocsmába csak egy, esetleg két pohár sörre akar betérni, s aztán sok órával később, másnap reggel otthon vagy ismeretlen környezetben találja magát. Hogy közben mi történt, arról fogalma sincs.

A mínusz 10-nél a mottó: "Ez így nem mehet tovább!" Homályos érzés jelzi, hogy valami nagyon nincs rendben. A házastársi kapcsolat megszakitása, a lakáskörülmények és a munkahely megváltoztatása sem hozza meg a kívánt megoldást: nemhogy segítenének, inkább – kudarcuk miatt – még mélyítik a válságot és a kétségbeesést.

A mínusz 11- és 12-nél jelentkezik tartósan az öngyilkosság gondolata és szándéka: "Rajtam már nem lehet segíteni. Legjobb, ha véget vetek az egésznek. Csak elfordítom a kormánykereket és nekimegyek a hídpillérnek: kész. S máris megoldódott minden gondom." – Esetleg "elfelejttem" reggel kinyitni a garázsajtót, mialatt járatom a motort. – Ha nem sikerül a folyamatot megállítani, előbb-utóbb öngyilkosságba torkollik: esetleg lassan, a drog révén, vagy közvetlenül, ahogy fentebb leírtuk.

A mínusz 12-es szakaszban ez az utolsó lépés következik be.

Meg kell említenünk itt még két jelenséget, amelyek már a 3. fázisban is előfordulnak, a 4.-ben pedig kifejezetten jellemzőkké válnak: a teljes emlékezetvesztés és az eufóriás emlékezés.

4.4.2. A teljes emlékezetkihagyás időszakai

A teljes emlékezetkihagyás jelenségét nem szabad összetéveszteni a részegség okozta eszméletlenséggel. Akkor is előfordulhat, ha a beteg egyáltalán nem fogyasztott alkoholt, vagy csak keveset ivott. Eleinte még a környezete sem veszi észre, hogy a függőségben lévő elérte ezt az állapotot. Teljesen normálisan viselkedik: értelmesen, tisztán beszél, üzleti tárgyalásokat folytat, csak éppen utólag semmire nem emlékszik vissza. Az az időszak, amelyben ez az emlékezetkihagyás fellépett, olyan számára, mint egy fekete lyuk. Ezért úgy is nevezik ezt az állapotot: "filmszakadás" vagy "palimpszeszt".

A palimpszeszt egy régi pergamen vagy papirusz, amelyről az eredeti írást (áztatással vagy vakarással) eltávolították, s helyébe újat írtak, mivel a pergamen túl drága volt, hogy egyszerűen eldobják. Manapság nagy fáradozással próbálkoznak az eredetit olvashatóvá tenni. Hasonló a helyzete a

betegnek: ha emlékezete teljesen kihagy, csak mások segítségével tudja a dolgokat felidézni.

Magát a beteget ez az állapot természetesen rendkívül megdöbbeníti és zavarja. Olyan nyomokra és eseményekre bukkan, amikről egyáltalán nem tud. Információkat kap viselkedéséről, jelen- vagy távollétéről, amikről fogalma sincs. Sok üzletember pl. súlyos anyagi károkat szenvedett azért, mert nem tudott eleget tenni ilyen állapotban tett ígéreteinek és megegyezéseinek. A teljes emlékezetkihagyás epizódjai szükségszerűen még csak fokozzák a félelem, a zavartság és a depresszió érzését. Ezeket a negatív tapasztalatokat ugyancsak a tagadás és az elhárítómechanizmus segítségével igyekeznek leküzdeni, mint ahogyan az egyik beteg egyszer találóa mondta: "Azt hittem, megőrülök. Ezért valahányszor ilyen emlékezetkihagyás lépett fel, rákényszerítettem magam arra, hogy felejtsem el e tényt." Nos, ezáltal csak még jobban elmélyül az öncsalás és a szétszórtság (deorientáltság). Ebből világosan kitűnik, hogyan lesz a tagadás totális magatartásformává.

4.4.3. Az eufóriás emlékezés

Az is meglepő és nehezen érthető jelenség, hogy az alkoholista ezekről az ivási epizódokról, amelyek pedig olyan nagy mértékben ártalmára voltak, többnyire csak pozitív és kellemes emléket őriz. Noha a "drog" befolyása alatt aligha lehet pontos képe a történekről, mégis úgy véli, hogy a legapróbb részletekre is pontosan emlékszik. Hogyan érthetjük meg ezt a jelenséget? – Az alkohol elnyomja az agysejtek működőképességét. Először a nagyagy magasan fejlett rendszerére hat, ahol azok az üzenetek tárolódnak, amelyek viselkedésünket megszabják. Mivel pedig itt olyan üzenetek is vannak, amelyek gátlásokat tartalmaznak, ezek kikapcsolása az eddig elnyomott érzelmek és törekvések felszabadítását is jelenti, ami megkönnyebbüléssel is jár. Ennek alapján éljük át az alkohol "gátlástalanító" és "tudatbővítő" hatását, holott valójában az ellenkezőjéről van szó, egy "elfojtó" hatásról. Az alkoholista leginkább erre a megkönnyebbült és fesztelen, szubjektív érzésre emlékszik. A kellemetlen dolgokat elnyomja és egyáltalán nem is észleli. Azt hiszi pl., hogy a vendégségben minden ragyogóan folyt le, pedig az igazság az, hogy össze-vissza dölöngélt, és kiöntötte

pohara tartalmát a szőnyegre. Úgy véli, ő volt a multság középpontja, és remekül szórakoztatta a társaságot: holott valójában mindenki rémülten és felháborodottan menekült előle. Érthetetlen számunkra, miképpen lehet az, hogy nem veszi észre, mit tesz magával és másokkal. Ő viszont azt nem érti, miért húzódnak tőle el a többiek. Ezt kizárólag gonoszságnak, rágalomnak tekinti. Öncsalását és elszigetelődését az "eufórikus emlékezés" csak még inkább elmélyíti.

5. A drogfüggőség munkahelyi következményei

Az eddigiekből már világosan kitűnik, hogy a drogfüggőségnek előbb-utóbb súlyos következményei lesznek a munkára és a hivatásra is. Néha sokáig tart, amíg felismerik a tüneteket, főleg alkoholisták esetében. Az alkoholisták ugyanis többnyire rendkívül szorgalmas, becsvágyó emberek, akik sokat teljesítenek, és ezért munkahelyükön közmegebecsülésnek örvendenek. Ezért aztán nem is ejtik el őket olyan könnyen, ha egyszer-másszor kellemetlen feltűnést keltenek is. A betegség előrehaladása azonban nem sokáig titkolható el a környezet előtt.

A következőkben néhány olyan ismertet foglalkozunk jegyzékbe, amely mutatja, hogyan jelentkezik a növekvő függőség a munkakör betöltésében. Ez amolyan "lelki tükör" lehet, amely megkönnyíti a választ a kérdésre: "Függőségben szenvedek-e?" "Függőségben szenved-e a házastársam (partnerem)?"

Előrebocsátjuk: a kezdeti szakaszban az egyes tünetek önmagukban még nagyon sokféleképp értékelhetők, összefüggéseikben és hosszabb időtartamot tekintve azonban meghatározó erejű jelentést fognak kapni. Az alábbi jegyzék egy amerikai felmérés alapján készült.

A munkához való viszony megváltozása előrehaladott függőség esetén

A) szakasz

A munkához való viszony ingadozóvá válik. Hol kiváló, hol pedig csapnivaló. A hatékonyság ugyan néha még jónak mondható, de általában mind a mennyiségben, mind a minőségben hanyatlás mutatkozik.

A munkatárs néha ideges, ingerlékeny és nehéz vele beszélni.

Egyre sűrűbben vannak anyagi gondjai (fizetési előleget, kölcsönt kér, a végrehajtó jelentkezik stb.).

Feszültség a házasságban (a házastársa panaszkodik, kéri, hogy partnere fizetését közvetlenül neki adják át, különélés, válás).

B) szakasz

Kerüli a találkozást a főnökével akkor is, ha a munkahelyén tartózkodik.

Néha később jön be, gyakran korábban megy el. Az ebédszünetet elnyújtja.

Reggel egészségesen jelenik meg, semmi jelét nem mutatja valamilyen rosszul létnek, de az ebédszünet után nem tér vissza. Később telefonál, hogy megbetegedett, esetleg valami más kifogást talál ki. Viselkedése az ebédszünet után feltűnően megváltozik. Reggel levertnek tűnik, magába zárkózik, alig beszél, ebéd után viszont fel van dobva és beszédes, közlékeny. Rendszeresen használ száj-spray-eket és más szagtalanító szereket.

A munkahelyén kifejezetten másnaposan jelenik meg, alkoholszagú stb.

Az iszákosság testi jelei nyilvánvalókká válnak: a szeme piros, bűzlik a szesztől, állandó szomjúság gyötri stb.

Előre be nem jelentett távolmaradás, amit aztán valami váratlan, sürgős és persze fontos tennivalóval magyaráz meg. S ez mind gyakrabban fordul elő.

C) szakasz

Letartóztatják ittas állapotban elkövetett botrányokozásért.

Visszavonják jogosítványát.

Már a munkahelyén is iszik.

Elvonókúra.

Megígéri munkaadójának, hogy abbahagyja az ivást, de csakhamar visszazökken a régi kerékvágásba.

D) szakasz

Iszákossága miatt elbocsátják. Először munkanélküli-, majd később szociális segélyből él.

Önbecsülését végleg elveszíti. Egyre inkább iszik, és pusztítja az egészségét.

S következik a halál.

6. A drogfüggőség hatása a családra

A drogfüggőségben levő egyén családja – akár akarja, akár nem – maga is beteggé válik. Ez a kiindulási pont:

6.1. Ahol szenvedélybeteg van, ott a család is beteg

Joan Jackson, Seattle-ben (USA) vizsgálatokat végzett olyan családokban, ahol az apa, ill. a férj alkoholista volt. Úgy találta, hogy *a betegség lefolyása a családokban is felismerhető szakaszokra tagolódik*. Egészsében hét szakaszt különböztetett meg, amelyeken gyorsabban vagy lassabban áthaladnak ezek a családok. Valószínűleg hasonló a helyzet azoknál a családoknál is, ahol az anya, ill. feleség lett a szesz rabja. Véleményem szerint azonban ilyen esetekben a férj magatartása más. A férj ugyanis hamarabb válik el alkoholista feleségétől, mint fordítva. Valószínűleg nincs szándékában a szenvedő áldozat szerepét játszani. Ez nem illik bele a férfiasságáról vallott képébe. Válás esetén helyzetét megkönnyíti a nagyobb fokú anyagi függetlensége is, ami a nőkéhez képest társadalmunkban még mindig fennáll.

A család betegségfolyamatának hét fázisa Joan Jackson szerint:

1. szakasz

A család, miként a függőségben lévő maga, tagadja a baj létezését.

2. szakasz

A baj annyira nyilvánvaló, hogy már nem lehet tovább tagadni. A család azonban megpróbál úrrá lenni a helyzeten.

Megbeszéli a dolgot az alkoholistával, és megígérteti vele, hogy többet nem iszik. A beteg nem tartja be ígéretét. Ezt szemrehányások követik, amelyek fokozottabb italfogyszáshoz vezetnek.

3. szakasz

A család összeomlik. A családfő iszákosságát immár nem lehet eltitkolni. A család elszigetelődik: egyrészt, mert szegényében elhúzódik az emberektől, másrészt az emberek is elkerülik. A család lassanként ráébred, hogy nem tud úrrá lenni a beteg drogtól való rabságán: tehetetlen. Ezért már csak rövidtávú célokat próbál kitűzni: pl. "Legalább most a hét végén ne igyál, ha itt lesznek a szüleim!" stb.

4. szakasz

A család megpróbál talpraállni. Az asszony átveszi a vezetést. A férjet gyerekként kezelik. A szemrehányás helyébe a szánalom lép. A beteg elveszti férji és apai szerepét.

5. szakasz

Ebben a szakaszban erőfeszítés kezdődik, hogy a bajtól megszabaduljanak. Felmerül a válás lehetősége. Bebizonyosodik, hogy a válással való fenyegetődzés semmi változást nem eredményez, ha a beteg tudja, hogy a fenyegetés nem komoly. Néha a fenyegetés eredményeként a beteg késnek mutatkozik arra, hogy az elvonókúrát végigcsinálja. Ez a motiváció azonban nagyon kététes, mert a kezelés csak akkor kecsegtet sikerrel, ha a beteg azt saját érdekében, közreműködve vállalja.

Ebben a szakaszban előfordulhat, hogy a házastárs valóban elválik. A tapasztalatok alapján felvetődik a kérdés: Vajon el lehet-e egyáltalán válni egy alkoholistától? – A beteg a maga szívós törekvései révén újra meg újra képes elérni, hogy bejusson elvált házastársa lakásába, és felébressze szánalmát.

6. szakasz

Itt elérkezünk a család újraszervezésének szakaszába, amiből a beteget kizárják. Az asszony új lakást keres, állást vállal, és így anyagilag is függetlenné válik volt férjétől.

7. szakasz

A beteg meggyógyult. Ennek következtében a családnak át kell állnia a megváltozott helyzetre. Hogyan foglalhatja el a gyógyult korábbi szerepét és jogait? A házastársnak, aki ezekből sok mindent elvállalt, most ismét le kell adnia azokat. El kell felejtienie a régi rossz emlékeket és sérelmeket is, vagyis teljesen új életet kell kezdeniük együtt.

6.2. Az elhárítás kulcskérdés a család betegségének folyamatában is

A család betegségfolyamata tükörképe a függőségben levő egyén betegségfolyamatának. Miként a szenvedélybetegeknél, ugyanúgy a beteg családokban is megtaláljuk az elhárítómechanizmusok főbb formáit: a tagadást, az ártalmatlanság hangoztatását, a racionalizálást és a projekciót is. Nos, a *tagadás* példáján szeretnénk itt még néhány problémáról szólni, amelyek a függőségben lévő egyén és a családja között fennállnak.

A hozzátartozókban és barátokban megjelenő negatív érzelmek

Csalódottak, hogy a beteg olyan kevésbé reagál szeretetükre, támogatásukra és figyelmeztetéseikre; hogy nem tartja be fogadkozásait és ígéreteit; hogy teljesen megbízhatatlan. Ellentmondásos viselkedése *megzavarja és elbizonytalanítja* őket: "Kettőnk közül az egyik bolond!" A függőségben lévő személy vádaskodást és gyanúsítgatást tartalmazó projekciói *sértik és megsebzik* őket, noha azok teljesen abszurdak és lehetetlenek. Gyakran *tettlegességre és testi sérülésekre* is sor kerül. Bármilyen ellentmondásosnak is tűnik, a hozzátartozókban még az *önvád* is felléphet: "Mit csinálhattam rosszul? Mit követhettem el, hogy így bánik velem?" *Szociális félelem* is jelentkezik: "Mit fognak a szomszédok, rokonok gondolni rólunk? Mindenki kerülni fog minket!" Minden találkozásnál aggódva és feszülten figyelik: "Hogyan néznek rám? Észrevettek-e már valamit? Vajon lenéznek-e, megvetnek-e?" Szinte látni lehet, hogyan nehezedik mind jobban és jobban a betegség a családra. Végül felülkerekedik a *kétségbeesés*: "Mi lesz ennek a vége? Nem lenne-e jobb, ha én magam vetnék véget az egésznek?"

A legrosszabb az a tévhit, hogy erről a bajról senkinek sem szabad beszélni: "Nem szolgáltatathatom ki a házastársamat, mivel ez még inkább növelné a megaláztatásunkat! Segíteni úgy sem tud senki, hiszen a párom senkire sem hallgat." Az érzelmi "görcs" olyan szoros, hogy úgy tűnik, "feloldhatatlan".

Ebben a helyzetben az egyetlen ritka kiút, úgy látszik, a tagadás: lassítani. Egyik percről a másikra élni. Várni az elkerülhetetlenül bekö-

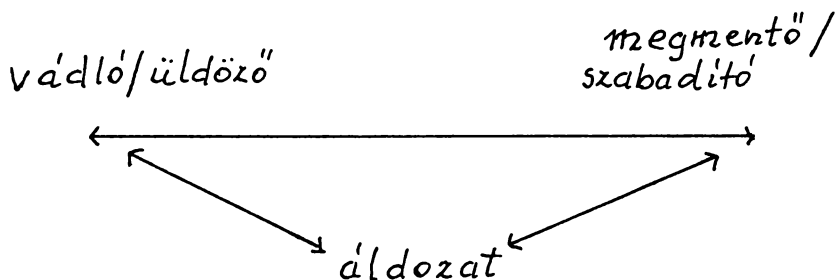
vetkező teljes összeomlást. – A negatív érzelmek megcsontosodnak: körülveszi őket a tagadás, az ártalmatlanság hangoztatása, a projekció és a racionalizálás által képzett elhárítógyűrű. Ha pedig valaki felveti a problémát, a reagálás ingerült, elhárító, ill. ellenséges. A tünetek ugyanazok, mint a függőségben lévőnél. Az egyetlen különbség csak az, hogy a hozzátartozók nem szenvednek az alkohol (drog) organikus (kimutatható szervi elváltozásokat jelentő) károsító hatásától. De néha az is megесik, hogy a családtagok is a kábítószerhez menekülnek, hogy érzelmeiket el tudják fojtani.

Nagyon fontos, hogy a kiszolgáltatott ember környezete, nevezetesen családtagjai és barátai felismerjék: elsősorban saját magunknak van segítségre szükségünk! *Szükségünk van segítségre, hogy negatív érzelmeinkkel megbirkózzunk, mert csak akkor tudunk a betegnek is segítséget nyújtani.* De nem könnyű feladat a családtag számára, hogy belássa, segítségre szorul; még nehezebb a segítség elfogadása. Ennek feltétele, hogy felhagyjon a "megmentő-áldozat-vádló" játékkal, ami őt is a szenvedélybeteghez láncolja.

6.3. A szenvedélybeteg és környezete között folyó "megmentő-áldozat-vádló" játék.

A "játék" Eric Berne, a tranzakciós analízis megteremtője szerint ismételtén visszatérő, rejtett motivációjú kölcsönös magatartás, és ennek következtében a negatív érzelmek világosan meghatározható "növekménye". Berne értelmezésében tehát a "játék" nem tévesztendő össze a társasjátékokkal, mint pl. a sakk vagy a halma. Kizárólag a menet szabályszerűsége és a játszma végén igényelt "nyeresége" hasonló. A játék, Berne felfogásában, romboló hatású, és csak arra szolgál, hogy a létrejött állapotot fenntartsa, ill. a pusztulást meggyorsítsa. Ameddig tehát tart a játék, addig sem a függőségben lévő személy, sem környezete nem remélhet változást és gyógyulást. Ezért közelebről is szemügyre kell vennünk ezt a "megmentő-áldozat-vádló" játékot.

Stephen Karpmann "drámaháromszöge", a "megmentő-áldozat-vádló" játék ábrázolására.



6. ábra. A "szabadító-áldozat-vádoló" játék e három helyzetből szerepcserékkel folyik. Minden egyes szerepcsere intenzívebbé teszi a játékot, és előbbre hajtja a folyamatot.

A drogfüggőségben lévő egyén főként az áldozat szerepét játssza. Ilyenkor rendszerint talál partnert/partnernőt, aki vállalkozik rá, hogy "megmentsen". Meggyőződése, hogy szeretetének erejével képes férjét az ital rabságából kiszabadítani. A megmentő magáért rendszerint nem aggódik. Beállítottága általában "én nem vagyok oké – a többiek okék" élethelyzet. Életét azzal kell igazolnia, hogy másokért tesz valamit.

Amikor a partner azt látja, hogy az idő múltával szeretete mit sem segít, esedékessé válik az első szerepcsere. "Vádoló" lesz belőle, aki szemrehányásokkal halmozza el férjét: "Nem megígérted, hogy nem iszol?" "Látom, már nem szeretsz, különben nem innál még mindig!" stb.

A férjet a szemrehányások és vádak természetesen felingerlik, most már igazán van indoka az ivásra: "Egy ilyen házisárkány mellett az ember csak egyet tehet: iszik!" Részegen tér haza, és meg akarja mutatni, ki az úr a házban: megveri a feleségét. Ekkor eljátssza a "vádoló/üldöző" szerepet, s felesége természetesen az "áldozat".

A feleség ilyenkor a barátokhoz menekül, és segítségüket kéri. A barátok a feleség "megmentője"-ként lépnek a színre, és jól megmossák ("vádoló"-ként) a férj fejét. A férj közben már kissé józanabb, belátja hibáját és szégyenkezik ("áldozat"-ként). Szentül megfogadja, hogy most már igazán, többé ilyen nem fordul elő. A barátok pedig azt tanácsolják a feleségnek, fogja rövidebbre a póráz, és ne legyen olyan engedékeny férjével szemben.

Következő este ismét ittasan jön haza a férj, és részegen rogy össze az ajtó előtt. A nő bevoncsolja, megmosdatja, ágyába fekteti a szerencsétlent (most újra "megmentő"). A barátok ekkor mint "vádlok" szemrehányást tesznek az "áldozat" feleségének, amiért megint mindent megtesz férje kedvéért.

Nos, ez a játék a végtelenségig folytatódhat. De egy valami soha nem következik be: a pozitív változás. Ennek a játéknak az egyik "nyeresége" az lehet, hogy a beteg megmaradhat tartósan az "áldozat" szerepében, s ekkor a családtag úgy érezheti, hogy mégiscsak szükség van rá. Ugyanez vonatkozik a barátokra is. További nyereség az is, hogy negatív érzelmeik megerősödhetnek, és így drámai anyagot szolgáltathatnak a képzeletük és egymással folytatott beszélgetésük számára. Ez még mindig jobb, mint a kínzó üresség és ástító unalom. A folytatás következményei azonban hosszú távon minden résztvevőre végzetes hatásúak.

7. Az önvizsgálatot segítő néhány kérdés: "Függőségben vagyok?" "Függőségben van a partnerem?"

7.1. A legegyszerűbb kísérlet: Hagyd abba az ivást (a drogok szedését)!

A legegyszerűbben úgy tudjuk megállapítani, függőségben vagyunk-e vagy sem, ha hosszabb időre (néhány hétre) felhagyunk a szeszes italokkal, de eközben feltesszük magunknak a kérdéseket:

(1) Bármikor, amikor csak akarom, abba tudom-e, különösebb erőfeszítés nélkül, az ivást (pirulák szedését stb.) hagyni?

(2) Fellépett-e közben fizikai rosszullet?

(3) Lelkileg megviselt-e, vagy rosszkedvű lettem-e?

(4) Gyakran eszembe jut-e a szesz (kábitószer)?

(5) El tudom-e képzelni az életemet alkohol (kábitószer) nélkül? Milyen érzés fog el, ha erre gondolok?

Az a tény, hogy hosszabb ideig absztinensen éltünk, még nem jelenti azt, hogy nem vagyunk függőségben. Ellenkezőleg: ezeknek a függőségi megbetegedéseknek a folyamatához hozzá is tartoznak az ilyen absztinens időszakok. A kérdésben az a döntő, hogy ebben időszakban jó vagy rossz-e a közérzetünk (erre vonatkozik a 2–5. kérdés).

Ellenőrzésképpen ide tartozik még egy hatodik fontos kérdés:

(6) Az absztinencia (józanág) ideje alatt környezetem is jól érezte-e magát velem együtt?

Elhárítómechanizmusának hatása alatt a függőségben lévő észre sem veszi, hogy józanága idején is milyen feszült, ingerlékeny és kiállhatatlan a környezetével szemben. Ez odáig fajulhat, hogy a hozzátartozók felsóhajtanak: "Elviselhetőbb vagy részegen, mint józanon!" Aki tehát bizonytságot akar szerezni, kérdezze meg környezetét is.

Ismételten és nyomatékosan fel kell hívnunk a figyelmet arra, hogy ennél a kísérletnél, idült alkoholizmus esetén, milyen nagy a delírium bekövetkezésének kockázata. Ezt az esélyt – rizikót – előzetesen tisztázni kell. (Lásd 1.4.1.)

7.2. Az alkohol, ill. drog fogyasztásának nyilvántartása

Egy héten keresztül gondosan jegyezzük fel, hányszor fogyasztottunk alkoholt, ill. más kábítószer. A 7. ábra egy ilyen lap mintájával szolgálhat:

Mikor? Nap/óra	Hol?	Alkalom	Kivel?	Hangulat előtte...után

7. ábra: Jegyzőkönyv-minta

A hét elteltével értékeljük ki a jegyzőkönyvet: vannak-e jellegzetesen ismétlődő magatartásformák? Pl.:

- szabályosan ismétlődnek időközök, amelyek szinten tartási törekvésre utalnak;
- az ivás kapcsolódik gondokhoz és feszültségekhez, amelyek felmerülnek;
- gyakori ivászat egyedül; stb.

7.3. Tanácskérés egy drogkérdésben jártas szakértőtől

Ha kétségünk támad, hogy függőségben vagyunk-e vagy sem, van arra lehetőség, hogy szakember tanácsát kikérjük, és vele együtt átnézhessük a készített jegyzőkönyvünket. Szakemberen olyan személyeket értek, akik pl. hosszabb ideje tagjai valamilyen önszorgító csoportnak, vagy külön az alkoholisták/kábítószeresek számára létesített állomáson teljesítenek szolgálatot; továbbá olyan orvosok, szociális gondozók és papok, akik e téren kiegészítő képzést nyertek.

7.4. Öntesztelésre alkalmas kérdőív a "gamma-alkoholizmus" felismerésére

Mivel általában a gamma-alkoholizmus fordul elő a leggyakrabban, egy önértékelő-ívet közlünk, amit B.Kilian dolgozott ki az E.M. Jellinek-től származó fázisleírás alapján. Ebből összefoglaló és alapos áttekintést kaphatunk. A kiértékeléskor állapítsuk meg az egyes szakaszokra vonatkozólag, hogy a leírtak ránk vonatkoznak-e ("*megfelel*"), ill. nem ("*nem felel meg*"). Ha kendőzetlen őszinteséggel megteesszük: a kapott feleletek nyomán ki-kí saját maga meg tudja állapítani, hogy szenved-e gamma-alkoholizmusban, és ha igen, melyik fázisban van.

A teszt feltünteti a *testi, lelki és szellemi változásokat* (tüneteket), hogy ezek alapján könnyebben felismerhessük az alkoholizmus betegségét.

1. szakasz: előalkoholizmus

Az illető alkalmanként, majd később már rendszeresen iszik a lazítás és feloldódás céljából.

Iszik: örömeiben, bánatában, bosszúságában, fájdalmában, társaságban és magányban, bármilyen konfliktushelyzetben.

Idővel nagyobb mennyiségű alkohol elfogyasztására lesz képes, mint korábban, viszont egyre csökken a képessége, hogy problémáit megoldja.

2. szakasz: a prodromál vagy figyelmeztető fázis

Emlékezetvesztés lép fel.

"Hiányzik néhány kocka a filmből" – nem tudja, hogyan került haza, "rossz a lelkiismerete".

Zugvás: senki sem tudja, mennyit és milyen gyakran iszik. Kevesebbet vall be, mint amennyit valójában megivott. Hazudik másoknak, de magának is.

Növekvő alkoholfüggőség: Keresi, kierőszakolja és megnyújtja az alkalmat az ivásra. Ürügyet keres, hogy "egyszer jól beszív hasson". Esze folyton az alkoholon jár.

Az enyhülést adó ivás szokássá válik: Minden feszültséget alkohollal próbál feloldani. Az első néhány poharat gyorsan és mohón hajtja fel. Minél előbb el akarja érni a könnyű, rózsás mámor állapotát.

Lelkiismeret-furdalás: "Rosszul" viselkedett. Ittasságából kellemetlensége származik. Rájön, hogy nem úgy iszik, mint mások. Érzi: "Nem cselekszem helyesen." Rátelepszik a sikertelenség és kudarcérzése. Minden újabb hazugság újabb lelkiismeret-furdalást ébreszt.

Kerüli az alkoholra vonatkozó témákat: Bármiféle utalás a szeszre kínoisan érinti. Ilyen megjegyzést: "az a részeg X úr", magára veszi.

Gyakoribbá válik az emlékezetvesztés: Hosszabb periódusok kiesnek erős ittasság nélkül is.

3. szakasz: a válságfázis

Képtelen mások jó példáját követve az ivást abbahagyni. Elveszti önellenőrző-képességét: Csak "egyetlen pohárkát" akar felhajtani, de azonnal még eggyel rendel, s még eggyel és újra . . . Egyszerűen képtelen megállni. Pedig őszintén gondolja, amikor mondja: "Már csak egy pohárral", mégis folytatja. Gyakran előfordul (a legképtelenebb időpontokban), hogy az egy pohárból "ivászat" lesz.

Szükségesnek tartja, hogy az ivást megmagyarázza: Megkísérli, hogy ivását (viselkedését) maga előtt és mások előtt is kibúvókkal és hazugságokkal igazolja.

Hetvenkedő, kihívó viselkedés: Bizonytalanságát nagyképűséggel és fölényességgel palástolja. Önmagát és lehetőségeit túlbecsüli. Túlérzékenysége és növekvő gyanakvása a környezettel új meg új konfliktusokat teremt. Leértékeli a külvilágot, hogy így felértékelhesse önmagát.

Tartós lelkiismeretfurdalás: Gyakran ismételteti: "Hogy is tehettem?" Önérzete rohamosan csökken. Többször kétségbeesik. Vétkesnek érzi magát, és bizonytalansága egyre nő.

Időszakos teljes absztinencia: Különböző csapások (többnyire anyagi természetű bajok) után hosszabb-rövidebb "száraz időszak" következik; önmaga és környezete is kezdi azt hinni, "na, megoldódott a baj", visszatért a normális iváshoz.

Visszaesés: A normális mértékű ivás azonban nem megy, gyötrelmévé válik. Sor kerül – többnyire zugban – egy soron kívüli pohárra, és rövidesen eljut a "nagy berúgáshoz". *Egyetlen pohárkából ismét sok-sok pohár lesz.*

Jószándék, ígéret, elhatározás: "Szentül" megfogadja környezetének, hogy megváltozik. Ezeket az ígéreteket mindig *komolyan* gondolja. Elhatározza: "Veszek egy autót, akkor nem ihatom többet!" De mindezek az erőfeszítések hiábavalók.

Az ivási szokások megváltoztatása: Cserélgeti az italokat. "Nem iszom több pálinkát, mert nem tesz jót nekem. Rátérek a sörre!" Elhatározza, hogy csak bizonyos időpontokban fog inni, pl. csak munkaidő után, csak hétvégeken stb. – "Nem vásárolok alkoholt, és csak akkor iszom, ha megkínálnak."

Menekülés a lakóhelytől (gondolatban és földrajzilag): El akar költözni, mert mindent "újra akar kezdeni". Azt hiszi, hogy a lakhely megváltoztatásával "egyben megszabadul minden régi gondjától-bajától, mert ott mindent másként fog tenni". De bárhová menekül is, saját magától és a függőségétől nem tud megszabadulni.

Közömbösség az élet minden területén: Nem érdekli a ruhája. Nadrágja rojtos, gombjai leszakadtak. Nem mosdik rendszeresen. Nem törődik a rendszeres és kielégítő táplálkozással. Nem is akar enni. Nincsen étvágya. Még eddigi követelése issem érdeklik. Közömbös és eltoplult.

Munkahely megváltoztatása: Felmond, nehogy neki mondjanak fel. Elbocsátják, mivel iszákossága miatt tarthatatlanná vált a helyzete. Munkaerkölse egyre rosszabbá válik.

Viszonya környezetéhez, családjához, barátaihoz stb.: Elmagányosodik, elszigetelődik. Mindenki kritizálja és szemrehányásokkal árasztja el. A

szeretet, a megbecsülés és a megértés elveszti értelmét, válási tervek bukkannak föl. Az alkohol minden kapcsolatnál fontosabb lesz.

Túltengő önsajnálata: "Nincs senkim, engem nem ért meg senki!" "Mindenki elárult, mindenki lemondott rólam!" "Nincs semminek értelme, úgyis elveszttem már!" Most már igazán van elég ok az ivásra.

Anyagi gondok: Már hosszabb ideje nem tud eleget tenni anyagi kötelezettségeinek. Újabb adósságok után a kezdeti gondok valódi válságba torkollnak.

Az önuralom hiánya: Állandósult az ingerültsége, alaptalan a rosszkedve. Igazságtalanság, határtalan önzés, dührohamok, erőszakosság jellemzik.

Fél, hogy a tartalék alkohol kifogy: A leghetetlenebb helyekre dugdossa el az italt vagy a pénzt. Rendkívül fontos, hogy mindig legyen kéznél valamilyen szesz. Ezek a kérdések komoly gondot okoznak neki.

Az akaratereő elvesztése: Összeomlás. Önbizalom elvesztése. Nem azt cselekszi, amit akar, és nem úgy, ahogyan szeretné. "Csődöt mondtam: nem akarok inni, és mégis iszom." Teljes kétségbeesés.

Szellemi és testi függőség: Az ivás központi helyet nyer gondolataiban és érzelmeiben. Minden programban az első helyet az ivás foglalja el, sőt az egész életvitele ekörül forog. A kilátástalanság és reményvesztettség öngyilkossági gondolatokat és szándékokat ébreszt. Ezeket meg is valószínűsíti. Espedig valószínűsíti, komolyan, nem csak látszathoz, hogy szánakozást ébresszen.

Az ivás testi szükségletévé vált. Ételt alig vesz magához. Mindenféle rosszulérte az ivással ellensúlyoz. Sokszor kórházi kezelésre is sor kerül. Ilyenkor mindig testi panaszokra hivatkozik, sohasem az alkoholfüggőségre.

A szexuális vágy csökkenése: Az alkohol által előidézett, időszakos impotencia következik be. Elveszti érdeklődését a másik nem iránt. Ugyanakkor okatlanul féltékeny is minden más férfira/nőre.

Kora reggeli ivás: Ébredés után azonnal kell az alkohol. Remegés, erős izzadás, fojtogató érzés, hányinger lép fel az ébredéskor. Csak egy valami segít: a szesz. A fenti tüneteket csak az alkohol szünteti meg (egyetlen gyógyszer). S ez így folytatódik: tünetek – ivás, ivás – tünetek, nyugtalanság – szorongás.

Az alkohollal szembeni tűrőképesség csökken: Már nem bírja úgy az italt, mint régebben. Kevés alkoholtól már holtreszég.

4. szakasz: az idült alkoholizmus fázisa.

Hosszú ideig tartó mámoros állapot: Olykor napokig tartó ivás (tartós mámor). Előfordul, hogy napokig ágyban marad, és addig iszik, amíg el nem alszik. Az ivás már nem hoz megkönnyebbülést, hiába próbálja elérni a mámor állapotát. Csak iszik, amíg elalszik. Ez az állapot napokig eltarthat.

Etikai leépülés: Minden erkölcsi érték elveszti számára jelentőségét. Tisztesség, őszinteség, hűség, felelősség, megbízhatóság, becsület – számára már semmitmondó fogalmak.

A szellemi képességek károsodása: Nem képes megjegyezni dolgokat, nem tud koncentrálni. Egy-egy mondatot többször is elolvas, mégsem fogja fel. Egyszerű gondolatmenetek is nehezere esnek. Sokszor nem tudja, hogy valamilyen esemény megtörtént-e vagy sem: esetleg csak álmodta. Ebből aztán igazságtalan és helytelen ítéleteket von le, és tévesen cselekszik.

Együtt iszik társadalmi helyzete alatt állókkal: Az alvilág vagy a "félvilág" rossz hírű lebujaiban forgolódik. Bűnöző, társadalomellenes elemek is ivócimborái. Itt nem kell feszesen uralkodnia magán, itt nem léteznek tabuk. A részeg a részegek között megértésre és még némi megbecsülésre is számíthat.

Megmagyarázhatatlan szorongások: Folytonos félelemben él. Aggasztja a holnap. Fél a rendőrségtől, a hitelezőktől. Indokolatlan szorongás lepi meg és tartja hatalmában. Érz: "Nem lesz jó vége!" – *Muszáj innia*, ha meg akar szabadulni aggodalmától.

Munkaképtelenség: Képtelen valamibe belefogni. Sok alkoholista már odáig jut, hogy nem meri elhagyni lakását, és másokkal szerezteti be ital-szükségletét is. A mosakodás, borotválkozás, az étkezés lényegtelené válik. Mások meg csak kószálnak az utcán: koldulnak, vagy – ha egészségi állapotuk engedi – alkalmi munkát vállálnak.

Az ivás szenvedéllyé válik: Most már válogatás nélkül mindent iszik. Ha nem jut italhoz, megissza a hajszeszt, a denaturált szeszt, a borotválkozó arcvizet. Előfordul a lopás, esetleg a fizetés elől meglép. Ha sülyyed szervezetében az alkoholszint, az absztinencia riasztó jelei (delírium-tünetek) lépnek fel, amelyeket csak azonnali ivás "gyógyít".

Az érzéki csalódásokkal együttjáró alkoholdelírium is felléphet: hangokat hall, állatokat, szörnyeket lát, és az alkoholizmus legrettenetesebb stádiumát éli át.

A teljes összeomlás: Innen már csak néhány út vezet tovább: az azonnali elvonókúra, az elmeegógyintézet vagy a halál.

Ezt a tesztlapot 2000 beteg kórtörténetéből állítottuk össze. A sorrend nem okvetlenül érvényes minden egyes egyénre. Elképzelhető, hogy egyik-másik szakasz korábban vagy csak később lép fel.

7.5. Miként ítélik meg helyzetüket a hozzátartozók és a barátok?

Nagyon fontos, hogy ezt az értékelést (tesztelést) a hozzátartozók, ill. a barátok ne a beteg számára, hanem elsősorban saját részükre – mintegy belső használatra – készítsék el. Bizonyára egykettőre meg tudják állapítani, hogy partnerük magatartása kimeríti-e a függőség állapotát vagy sem; *de nem az ő feladatuk, hogy ezt a tényt vele azonnal közöljék*. Ezzel ugyanis csak erősíthetnék az elhárító magatartását. Sokkal eredményesebb lehet, ha pl. felteszik maguknak a következő kérdéseket:

= *Miként reagálok partnerem függőségére?* – Haraggal, szomorusággal, irigységgel, szemrehányással, közömbösséggel, naivan, tagadóan?

= *Milyen módon mozdítottam elő eddig a függőségét?* – pl. vádaskodással; az alkohol kínálásával vagy beszerzésével; gondoskodással és részvétellel; ha lerészegedett, szegyenkezéssel, eltitkolással; stb.?

= *A család megbetegedésének folyamata melyik fázisba érkezett?* (Lásd 6. pontot.)

A családtagok helyzetét nagyban megkönnyíti, ha ebben a kiértékelésben *igénybe veszik szakértők segítségét*. Sok önsegítő csoportban találunk külön részleget, amely a családtagoknak nyújt támogatást. Itt a hozzátartozók (házastárs, gyermek) tanácsot kérhetnek, és segítséget kaphatnak olyan résztvevőktől, akik mindezekben már maguk is átmentek(pl. a Névtelen Alkoholisták Al-Anon- és Al-Ateen-csoportjaiban). Ezeken kívül természetesen más szakemberek is rendelkezésre állnak, akiket a 8. pontban sorolunk fel.

Ha a családtag vagy a barát a kiértékelést elsősorban a maga számára készíti el, ez természetesen nem zárja ki, hogy válaszoljon partnere kérdésére, ha az meg szeretné tudni, hogy milyen a benyomása róla, és melyek a tapasztalatai. (Lásd a 7.1. (6) pontot.) Eredményesnek mutatkozott, ha ilyen esetben a családtag/barát a lehető

legszemléletesebben festi le a történeteket (és az esemény kapcsán átélte érzelmeket), de nem fűz semmihez kommentárt, és *nem is von le következtetéseket*. Elkerülendő az efféle általánosítások is, mint pl.: "Azt hiszem, van valami problémád a szesszel"; stb.

Mit tegyen a családtag/barát, ha úgy látja, hogy a partnere veszélyben van, de nem próbál önmagán segíteni, ellenkezőleg, inkább tagadó és elhárító magatartást ölt magára? – Máig az volt az általánosan elfogadott nézet: meg kell várni, amíg a kábítószer rabja önmaga talpra áll, és saját maga keres segítséget. Ez azonban néha túl későn következik be. V. Johnson (Minneapolis) sokéves tapasztalatok alapján ezért olyan eljárást dolgozott ki, amivel a családtagok/barátok a függőségben lévőket szembesíthetik megfigyeléseikkel és érzelmeikkel olyan mértékben, hogy ellenállását feloldják, és az készen mutatkozik a segítséget elfogadni. Ezt az eljárást "*célzott intervenciónak*" nevezi. Előfeltétele azonban a tapasztalat és az előkészítés. Ezért ez az eljárás *csak szakértő vezetésével és közreműködésével* alkalmazható.

8. Segítőszolgálatok felsorolása

(A lektortól nyújtott információk)

A német intézmények felsorolása helyett itt néhány magyar lehetőséget ismertetünk.

Országsszerte megtalálhatók az *alkohológiai rendelések*, többnyire ideggondozók vagy (ideg)szakrendelések keretében. Külön alkoholbeteg osztály (kórházi) igen kevés van, a szenvedélybetegek kórházi kezelése általában *pszichiátriai osztályokon* folyik.

Néhány intézmény címe, ahol egyéb információ is kapható:

Orsz. Egészségvédelmi Tanács, titkárság, Bp., XIII. Hegedűs Gy. u. 79–81 (dr. Erdélyi István); tel.: 1-491-123.

Orsz. Ideg- és Elmegyógyászati Intézet, Alkoholológiai Módszertani Központ, Bp., II. Vöröshadsereg u. 116; tel.: 1-760-922. (Az OIE-ben drogambulancia is van!)

Drogprogram (vez.: Gerevich József), Bp., XI. Bojti Imre u. 4-8.; tel.: 1-666-461.

Drogambulancia, Bp., XIII. Klapka u. 17.; tel.: 1-207-741.

Az egyházi segítőszolgálatok közül:

Kallódó Ifjúságot Mentő Misszió (református) Bp., VII. Gorkij fasor.

Baptista Egyház Tea-klub, Bp., XXII. Budafok, Péter Pál u. 17–19.

Evangéliumi Pünkösdi Közösség, Bp., XIV. Gizella u. 37.

Róm. Kat. Szeretetszolgálat, Bp., VIII. Könyves K. krt. 1.

Ezekon kívül: Gyermek- és Ifjúsági Ideggondozók, Családsegítő Központok szerte az országban; továbbá: számos önsegítő antialkoholista klub.

II. A 12 LÉPÉS, AMELY TALPRA SEGÍTI A FÜGGŐSÉGBEN SZENVEDŐT, DE SEGÍT A HOZZÁTARTOZÓKNAK ÉS BARÁTOKNAK IS

9. A 12 lépés

9.1. *Mi a 12 lépés?*

Amikor először olvastam a 12 lépésről, nemcsak elcsodálkoztam, de kellemetlenül is hatott rám a szektásokra jellemző fogalmazás. A lépések jelentőségét akkor értettem meg igazán, amikor közelebbről kezdtem foglalkozni azokkal saját magamon és a betegek gyógykezelése során. Világossá vált, hogy az eljárás teljes egészében *a személyiség megerősítésének* (az "éretté válásnak") *ésszerűen felépített programja*. Olyan lényegbevágó kérdésekről van szó, amiket sem a függőségben lévő, sem pedig a hozzátartozója nem nélkülözhet. Létrejöttét nem gyógyítással foglalkozó, tudós szakembereknek, hanem olyan betegek tapasztalatainak köszönheti, akikről annak idején a szakértők már lemondtak, akiket reménytelen esetként könyveltek el, akik azonban mégis találtak egy utat, amely elvezette őket a boldog, érett életre.

1935-ben Akron-ban (USA) két "reménytelen szesztestvér" találkozott, és összeálltak, hogy kölcsönösen segítsék egymást. Hamarosan ezzel a segítséggel százak józanodtak ki. Majd feltették a kérdést: "Vajon mi volt az, ami valóban segített rajtunk?" Tapasztalataikat kiértékeltek, s összeállították a 12 lépést, amit azután – reflexióként – múlt időben fogalmaztak meg.

A 12 lépést és 30 esettanulmányt 1939-ben "Anonim Alkoholisták" címen hozták nyilvánosságra. A mozgalom gyorsan elterjedt az egész világon. Nevét megőrizte: Anonim Alkoholisták, rövidítve: AA. A 12 lépés olyan eredményesnek bizonyult, hogy ma már az AA-mozgalom szűkebb körén túl is alkalmazzák klinikákon, önszolgáltató- és egyéb vegyes

csoportokban is, ahol szenvedélybetegek és egészséges emberek együtt dolgoznak.

A 12 lépés legfőbb eredménye: a *reménykeltés*. Rámutat: az egyén számára megvan a reménye annak, hogy együtt éljen, sőt boldogan éljen együtt a betegséggel! Felszólítja: *járja végig ugyanazt az utat, amit mások már végigjártak előtte. Így eljuthat ugyanahhoz a felszabadultságérzéshez, amit nagyon sokan átéltek*. Az út azonban nem sima: buktatók is várják azt, aki megindul rajta. Ezért álljon itt néhány tanács, miképpen lépünk ésszerűen előre.

Fontos, hogy:

- = ki-ki maga akarjon az útra lépni, elsősorban önmaga és nemcsak mások kedvéért. Ne várja el másoktól, hogy az utat helyette ők járják végig;

- = betartsa a lépések egymást követő rendjét, mivel minden lépés az előzőre épül;

- = tekintse az első lépést valóban *elsőnek*, mert ez az alapja az egész programnak;

- = szánjon minden lépésre kellő időt. Mindegyik bizonyos növekedési folyamatot jelent, amely időt igényel, hiszen megköveteli az addigi viselkedésének és beállítottságának megváltoztatását, ez pedig nem megy máról holnapra;

- = ne csak olvassgassa az egyes lépéseket, hanem foglalkozzék részletesen a fejezetek végén található kérdésekkel és gyakorlatokkal. Ezt a gyógyulás folyamata kívánja meg;

- = pontosan tudja, pillanatnyilag melyik szakasznál tart, különben belezavarodik. Ha nem tudja, akkor beszélje meg másokkal, és kérjen segítséget;

- = álljon készen arra, hogy bármikor visszatérjen egy korábbi lépéshez, és újrakezdje a munkát. Ugyanis a 12 lépés megvalósításához az is hozzátartozik, hogy sohasem fogja teljesen befejezni, hanem az egyes lépésekkel újra meg újra kell foglalkoznia. Így szerezhet új és mélyebb tapasztalatokat;

= a 12 lépés az egész életen át tartó folyamat, és nem csupán egy klinikai kezelés epizódja;

= a 12 lépés szó szerinti szövegét vesse mélyen az emlékezetébe, hogy az kéznél legyen, bármikor van szükség rá;

= ne járja egyedül a 12 lépés útját, hanem egy olyan csoporttal, amelyet átjár a 12 lépés szelleme. Itt megértéssel és konfrontációval is találkozni fog, ami alapvető feltétele minden személyiségnövekedési folyamatnak;

9.2. A 12 lépés szó szerinti szövege

1. Bevallottuk: tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben; életünket már nem tudtuk kézben tartani.

2. Hittük azonban, hogy egy nálunk nagyobb Hatalom visszaadhatja lelki egészségünket.

3. Elhatároztuk, hogy akaratumkat és életünket – az általunk megismert – Isten kezére bizzuk.

4. Alaposan és bátran felleltároztuk bensőnket.

5. Kendőzetlen őszinteséggel feltártuk hibáinkat Isten, magunk és egy másik ember előtt.

6. Készen álltunk arra, hogy Istenre bizzuk jellemgyengeségeink eltörlését.

7. Alázatosan fohászkodtunk Hozzá: szabadítson meg fogyatékoságainktól.

8. Számba vettük mindazokat, akiknek ártottunk, és készek voltunk bocsánatot kérni tőlük.

9. Ezeknél az embereknél – amennyiben lehetőségünk nyílt – mindent jóvátettünk, hacsak ezzel nem bántottuk volna meg őket vagy másokat.

10. Tovább folytattuk a leltárkészítésünket, és ha valahol nem volt igazunk, azt késedelem nélkül beismertük.

11. Megkíséreltük imával és elmélkedéssel – a fogalmaink szerinti – Istennel való kapcsolatunkat elmélyíteni. Kértük: tudassa velünk akaratát, és adjon erőt, hogy azt végrehajtsuk.

12. Miután e lépések segítségével lelkileg újjászülettünk, azon voltunk, hogy az üzenetet a többi alkoholistának továbbadjuk, és életünket erre az alapra helyezzük.

10. Áttörés a realitás felé

1. lépés

"Bevallottuk: tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben. Életünket már nem tudjuk kézben tartani."

10.1. Az elhárítás megtörése: a tagadást váltsa fel a "beismerés"

Az 1. lépés a leginkább romboló tünetet, a függőségben levő elhárító mechanizmusát veszi célba. A beteg csak úgy gyógyulhat meg, ha elhárító magatartását feladja, és felelősséggel vállalja a kezelést, hogy talpraálljon. De a hosszú ideig élt viselkedési formát egyáltalán nem kis dolog feladni. A beteg látszólag könnyedén alkalmazkodik a csoport-rituáléhoz, és a gyakorlat elején rávágja: "A nevem Péter. Alkohol- és drogfüggőségben vagyok." De belül fenntartással él: "Nálam azért voltaképpen nem olyan súlyos a helyzet. Valószínűleg nem tartok ott, ahol a többiek!" – Vannak aztán, akik nyíltan kimondják kételyüket: "Eddig még mindig megbírkóztam a bajokkal. Jól elvégeztem a rám bízott munkát. Családomat elláttam!" – Vagy mások azt állítják: "Most, öt napi kezelés után az az érzésem, hogy sikerülni fog. Sikerülni kell!" – Ez mind igen szépen hangzik, de egy ilyen kijelentés a kezelés korai stádiumában nem más, mint egy kibújási kísérlet, mégpedig a jövőbe tolva, a célból, hogy ne kelljen a valósággal, a *realitással* szembesülni.

Némelyek a kérdést: "Valóban függőségben vagyok-e?" – amolyan kísérletfélének tekintik, és az egész nyolchetes kezelés folyamán csak ezzel foglalkoznak. Így aztán megakadályozzák, hogy a gyógyítóeljárás az igazi hatását kifejthesse. Aki bizonyos hajlandóságot észlel magában ilyesmire, az jó, ha felteszi a kérdést magának: Mi hasznom származik

ebből? Vajon el tudok-e fogadni egyet vagy tán többet is az alábbi megállapításokból? Amíg nem ismerem el, hogy függőségben vagyok, addig:

- nincs szükségem rá, hogy az egészségem helyreállításán fáradozzak,
- minden maradhat úgy, mint eddig volt,
- biztonságban érezhetem magam, mintha csak pajzsot tartanék magam elé,
- elkerülhetem a szorongást is, amivel a beismerés járhat,
- nyugodtan folytathatom a kábítószer élvezését,
- nincsen szükségem a többiekre, akik segíteni akarnak,
- nem érzem azt, hogy gyenge és erőtlen vagyok.

Ha ezek a megállapítások nem felelnek meg, akkor fogalmazz meg egy másik mondatot a magad számára. Állapítsd meg, hogy "megéri-e" ennél maradnod, vagy mégis többet ér testi és lelki, szellemi egészséged helyreállítása. Jónéhány beteg számára, aki ebben a szakaszban megtorpan, csak egy vagy többszöri visszaesés után lesz világos, hogy tulajdonképpen milyen állapotban is van. Az ilyen lépés nagyon kockázatos, mert az is bekövetkezhet, hogy már nem tud visszafordulni.

10.1.1. Külső segítség az elhárítás leküzdéséhez

Az 1. lépés szembeállítja a függőségben levőt legnagyobb problémájával, az elhárítással és az abból fakadó tájékozatlanságával, az önkritika hiányával, a túlzott önértékelésével és az illúziókban ringatózó életformájával. Az elhárítófalon akkor következik be az első kis áttörés, amikor a függőségben levő hajlandó beismerni tehetetlenségét, és elfogadja a feléje nyújtott kezet, a külső segítséget. Ha kész erre, akkor három lehetőség kínálkozik:

1) Szerezzen be magának információkat a drogfüggőségről. Olvassa el pl. a jelen kötet első részét, majd tegye fel magának a kérdést:

- = a felvázolt függőségi viselkedésformák melyike illik rám?
- = és melyik elhárítómechanizmus?

= melyek azok a mondatok, amelyeket magamnak is, másoknak is gyakran mondogatok az elhárítás során?

2) Mivel a drogfüggőségben levő általában legkevésbé észleli helyzetét, és mert környezete ezt sokkal tisztábban látja, kérdezzen meg olyanokat, akik igen jól ismerik önt: milyennek látják önt, és milyen viselkedést tapasztaltak. (A hozzátartozók ugyancsak az 1. rész elolvasásával készülhetnek fel az ilyen visszajelzésre.) Fogadja el egyszerűen ezt a visszajelzést, és *ne védekezzen!*

3) Hallgassa meg, hogy tanácsadójának és a csoportnak mi a véleménye a viselkedéséről. Az elhárítómagatartás annyira beivódik, hogy a csoporton belül is állandóan megjelenik. A csoport feladata, hogy erről a kölcsönösen észlelt elhárításról beszéljen, és így azt napfényre hozza. A csoporton belül tanúsított elhárítás nagyon sokféle lehet, pl.:

- tagadás, racionalizálás, elbagatellizálás, projiciálás;
- hirtelen és heves védekezés;
- mások megtámadása, s ezzel megunk kivonása;
- mások védelmére kelés;
- kitérés, témaváltoztatás;
- általánosságok mögé bújás, vagy részletekbe menekülés;
- tárgyilagos szavak, érzelmeink elleplezése;
- különböző történetek elbeszélése, de nem derül ki, mi közülük a szóban forgó témához;
- játékos reagálás, mint pl. "Én még sokkal rosszabbul voltam, mint te!" vagy "Én még nem tartok ott, ahol a többiek!"

Miközben másoknál meglátom és szóvá is teszem az elhárítómagatartást, magam is megtanulom, hogy önmagamat jobban megismerjem, és változtassak viselkedésemem. Ezt egy példa talán érthetőbbé teszi:

Dóra újonnan került a csoportunkba. Már öt napja kezelték a klinikán, és súlyos elvonókúrán esett át, ezért került ide később. Ez most az első csoportulése, és feszülten figyel mindenre, ami körülötte történik. Az egyik jóhírű egyetem pszichológiaprofesszora, és így sejti, mi vár rá. Az arcán meglátszik a feszültség. Fogát összeszorítja, mintha azt akarná mondani:

"Belőlem egyhamar nem fogtok bármit is kiszedni!" Miután a csoport most már Dórával egy ideje együtt volt, egyszer Mária, aki a későbbben jöttel megosztotta szobáját, odafordult hozzá: "Dóri, még csak tegnap este óta ismerjük egymást, de nagyon örülök, hogy egy csoportban vagyunk. Most mindnyájan együtt fogunk itt élni néhány hétig, ezért jó volna, ha mesélnél valamit magadról." Dóra rábólintott, és így felelt: "Természetesen, nagyon szívesen. A nevem Dóra, és 52 éves vagyok. Férjnél voltam. Férjem György, aki 20 évvel volt idősebb nálam, öt éve meghalt. Azóta nem találok a helyem. Ő jelentette számomra a biztonságot. A tanszékünkön a légkör igen feszült. Ha a dékán alkalmanként leteremtett, hazamehettem, és Gyurka vállán kisírhattam magam. A fakultáson nem akad senki, aki támogatna. Mindenki csak a saját dolgával törődik. Mindenki mindenkivel harcban áll. Tavaly óta különösen romlott a helyzet. . . " És így folytatja még vagy öt percig. Végül Mária félbeszakítja: "Igen, látom, hogy nem lehetett könnyű a dolgod. De amit elsősorban tudni szerettem volna: miért vagy itt?"

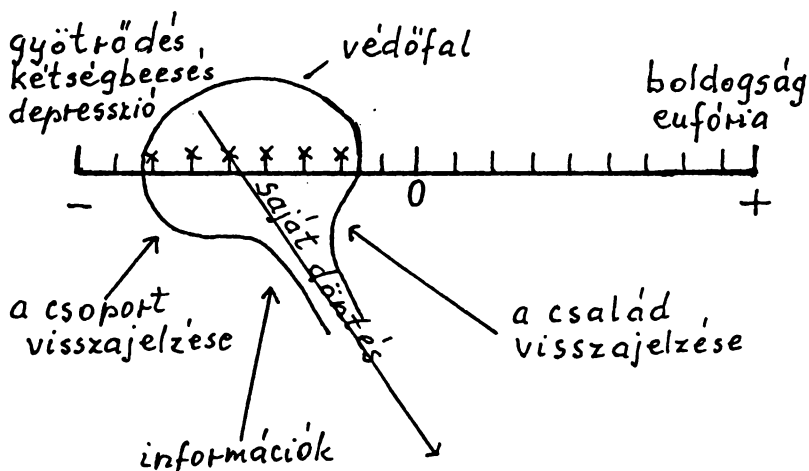
Dóra emeltebb hangon válaszol: "Hiszen éppen most meséltem, milyen nehéz a sorsom. És én nem is akartam idejönni, de az az átkozott dékán kijelentette, ha nem kezeltetem magam, akkor akár meg se jelenjek a következő félévkor. Ez rávall! Roppant áskálódó ember. Mit tagadjam, ebéd és vacsora után megiszom egy-két pohárka bort. De hát ezt akárki más is megteszi. Tudod, ezek csak meg akarnak szabadulni tőlem! Nem vagyok iszákos. Ezt igazán senki sem foghatja rám . . ." Ekkor Mária barátságosan félbeszakítja: "Tudod-e Dóri, hogy most, az elmúlt tizenöt percben mit csináltál?" Dóra dühösen förmed rá: "Lassan elegendő van a faggatásodból! Megpróbáltam nektek megmagyarázni, hogyan kerültem ide, és hogy az egész csak átkozott intrika!" Mária nem zavartatja magát, és változatlanul barátságos hangon folytatja: "Nagyon jól megértettem, hogy mit akartál nekünk elmondani. Nos, erről van szó! Megpróbáltad elmagyarázni, hogy nem is tehetnél mást magányodban, mint hogy az italhoz nyúlj. Mi itt az efféle magyarázatot "racionalizálásnak" mondjuk. És éppen ennek az érvelésnek az alapján ragaszkodunk továbbra is a szeszhez. Másokat okolsz, azt állítod, hogy az ő rosszindulatuk és áskálódásuk juttatott ide. Ezt mi "projekciónak" hívjuk. Amíg kitartasz ezen az úton, nem tehetsz semmit saját érdekedben." Dóra nem válaszol, sötét pillantással méri végig Máriát és az egész csoportot. Most Piri veszi át a szót, mit sem törődve a lángoló szemekkel: "Még egy másik elhárító formát is találtál magadnak: bagatellizálsz az ügyet. Azt állítod, hogy csak ebéd és vacsora után iszol meg egy, legfeljebb két pohár bort. Nos, ma már az ötödik napja vagy a klinikán. Az elvonás tovább tartott, mint általában szokásos, ami nem képzelhető el, ha valaki naponta csak két, illetőleg néhány pohár bort iszik." Dóra arca egyre jobban elsötétült. A következő napokon ellenséges arckifejezéssel vesz részt a csoport munkájában. Ha valaki kérdez tőle valamit, csak kurtán, éles hangon válaszol.

Két hét múlva új beteg érkezik. Márta is bemutatkozik a csoportnak: "Hét éve vagyok férjnél, két gyermekem van, és elárusító nő vagyok egy nagy

áruházban." Amikor megkérdezik, hogy miért jött, így felel: "Túldolgoztam magam. Túl sok volt a munka, s helyt kell állni otthon is. Ráadásul együtt lakunk az anyósommal. Ő segít a gyerekeket ellátni. A munkahelyemen sem érzem jól magam. A kolléganők egymás között . . . Igen, mindenki csak magával törődik. A múltkoriban még azzal is meggyanúsítottak, hogy pénzt vettem ki a kasszából . . ." Ekkor Dóra hirtelen hozzáfordul, és azt mondja: "Márta, amit most csinálsz, azt én is nagyon jól ismerem. Elmeséled, hogy miért kell innod és tablettákat szedned, hogy megnyugtasd idegeidet. Erre mi itt azt mondjuk "racionalizálás", és magamon tapasztaltam, hogy ez bizony nagyon veszélyes." Dóra hangja és viselkedése teljesen megváltozott. Már nem emlékeztetett a néhány héttel ezelőttiére. Az egész csoport megkönnyebbülten sóhajtott fel, és mindannyian mosolyogva néznek rá. Tudják, Dórának sikerült kitörnie az elhárítógyűrűjéből: szembenézett a tényekkel.

10.1.2. Áttörés belülről

A család, a csoport, a tanácsadó és a függőségéről kapott információ azok a külső tényezők, amelyek visszajelzésként külső segítséget nyújtanak az elhárítófal lebontásához. A *val* igazi áttörését azonban csak a függőségben levő egyén saját maga tudja végrehajtani, amennyiben képes szembenézni és elismerni valós helyzetét. Az elhatározás ösztönességét tehát azon lehet lemérni, hogy mennyire konkrétan hajlandó az



8. ábra: A védőfal döntő áttörése akkor következik be, amikor a drogfüggőségben levő cselekvőlegesen elismeri valós helyzetét.

illető vallani önmaga és a csoport színe előtt:

- drogfelhasználásról: mikor? – hol? – hogyan? – mennyit?
- a drogfelhasználás hatásáról: önmagára? – kapcsolatára? – családjára? – munkájára? stb.
- a megghiúsult kiútkereséseiről,
- a kétségbeeséséről és a mindezek ellenére táplált illúzióinak megghiúsulásáról.

10.1.3. Kapcsolat a negatív érzelmekkel

A védőgyűrű áttörése azt jelenti, hogy a benne felgyülemlett negatív érzelmek és beállítódások felszabadulnak, és így ismét a beteg tudatának felszínére kerülnek. A kezelés első heteiben a függőségben lévő hangulata rendkívül változó. Egyrészt nagy megkönnyebbülést érez, mert a mérge eltávozott a testéből, így közérzete is javult. Olyan környezetben van, amely teljes mértékben elfogadja. Látja, mások is "hasonló cipőben járnak". Új remény fakad benne. Stb. Másrészt igen sokszor nagyon levertnek érzi magát. Elfogja a kétségbeesés, nem látja a kibontakozást. *Szégyenkezés és bűntudat kínozza*, amikor felismeri, mi is volt azelőtt. "Ezt én tettem! Lehet-e még boldog egy olyan ember, aki ezeket elkövette? Meg tudnak-e bocsátani nekem, meg tudok-e bocsátani saját magamnak?" Stb.

Az érzelmeknek ilyen intenzív átélése a függésben lévőnek újszerű és megdöbbentő. Eddig távol tartott magától minden ilyen érzelmet. Most először meg kell tanulnia, hogy ezeket elfogadja. Ezért fontos, hogy a kezelés során, főleg a csoportokban, egyaránt *tiszteljük a saját és mások érzelmeit* is. Vegyük szemügyre ezt néhány példán:

Róbert még csak rövid ideje látogatta a csoportot. Az életben sikeres üzletember volt, és hamarosan a csoporton belül is éreztetni tudta vezető egyéniségét. Fegyelmezetten és nagyon értelmesen beszélt a saját helyzetéről, de érzelmeiről nem árult el semmit, amíg egy szép napon ki nem csúszott a száján: "Legszívesebben felpofoztam volna magamat!" – A tanácsadó erre felfigyelt, mert ez volt *Róbert* első érzelmi megnyilvánulása. Kapott is rajta, és odafordult hozzá: "Ha kíváncsi vagy, miként bánssz önmagaddal, akkor tedd most meg azt, amit éppen mondtál!" *Róbert* ráállt, és kétszer gyengéden arcul legyintette magát. A vezető azonban felszó-

lította, hogy üssön erőteljesebben. Róbert követte a tanácsát. Amit érzett az ütés nyomán, meghökkentette. Váratlanul találkozott önmagával, és megért benne az elhatározás: "Soha többé nem akarok önmagammal úgy bánni, mint eddig: saját cselekedeteimmel nem verem önmagam!"

Tamást egyik nap megszólította csoporttársa: "Már két napja búsulsz, és olyan zárkózott vagy. Mi van veled?" Tamás: "Ugyan, ki búsult? Nincsen semmi bajom!" – Az arca és a hangja azonban éppen az ellenkezőjéről tanúskodott. A csoport vezetője Tamás szavait szó szerint és pontosan ugyanolyan arckifejezéssel és hangon megismételte. A csoport többi tagja nagyot nevetett a mondottnak és a látható arckifejezés éles ellentétén, amit a csoportvezető ilyen szemmel láthatóan demonstrált. Tamás még komorabb lett, de az eset nem hagyta nyugton, és két nap elteltével nyíltan kiállt a csoport elé: "Valóban állati dühös voltam rátok. Legszívesebben apróra vertem volna szét mindent körülöttem. Éppen olyan érzés fogott el, mint azelőtt, amikor vedelőkörútra indultam. Irtómód sajnáltam magamat. Látam, hogy a többieknek sokkal jobb a soruk, és mennyivel könnyebben viselik el a bajokat, mint én. Félkézzel csinálták, amivel én kínlódtam. Azt akartam, hogy egyszer ők is olyan kutyaül érezzék magukat, mint én. És sorra olyat csináltam, amitől még sárosabb lettem. Ezzel pedig nöttön-nőtt az önsajnálatom és a dühöm mindenkiel szemben. Ez így ment tovább, és egyre csak rosszabb lett, anélkül, hogy tisztán láttam volna a helyzetem. Csak most eszmélek rá, hogyan is állnak a dolgok . . ."

Erzsébet 32 éves, férjes asszony, három apró gyermekkel. A detoxikálás igen nehezen ment, mert az alkoholon kívül tablettákat is szedett. Úgy kezdődött, hogy nem tudott aludni, és orvosa tanácsára lazításként egy kis alkoholt ivott. A szesz mennyisége azonban, amire szüksége volt az elalváshoz, olyan rohamosan nőtt, hogy az orvosa ehelyett inkább altatót írt fel neki. Végül Erzsébet, hogy aludni tudjon, ivott is, és pirulákat is szedett. Egyébként Erzsébet a csoportban nagyon fegyelmezetlenül viselkedett. Hirtelen felugrott a nappali szoba karosszékeiből, és sikoltozva fejfel a falnak rohant, úgyhogy igen súlyos sérüléseket szenvedett. A többi beteg csak erőszakkal tudta lefogni, nehogy további kárt okozzon magában. Mindnyájan nagyon megijedtek, és attól féltek, hogy Erzsébet "becsavarodott", és át kell szállítani az elmeegógyintézetbe. Károly azonban, aki a tanácsadója volt, nem adta fel, hanem beszélt vele. "Erzsike, az a benyomásom, hogy te valamiért meg akarod büntetni magad. Jól látom?" – "Nem tudom, hogy így van-e – válaszolt. – Csak egy biztos: a fejemben egy hang szüntelen azt hajtogatja: 'Aki ennyire rossz, mint Te, az nem érdemli meg, hogy éljen!' És ezt a szörnyű hangot valahogy egyszer már el kell hallgattatnom!" "És persze úgy akarod elhallgattatni, hogy a falba vered a fejed?" – kérdezte most Károly. "Igen – válaszolt Erzsébet. – Ha érzem a fájdalmat, akkor pillanatnyi nyugtom van!" "A szemrehányás és vád, hogy rossz vagy, fájdalmat okoz neked?" – kérdezte Károly. "Az örületbe kerget. És még csak védekezni sem tudok. Valóban gonoszul viselkedtem, ha meggondolom, mit követtem el gyermekeim ellen! És főképp a legkisebb, Ilike

szenvedett a legtöbbet. Ilyet egy édesanyának soha nem volna szabad tennie! Igaz, hogy elhatároztam, csak este veszek be valamit, amikor a gyerekek már ágyban vannak. . . , de aztán mégiscsak megtettem már reggel is, amikor – a legkisebbet kivéve – már mind elmentek hazulról. A kicsi sokszor talált rám, ahogy a földön fetrengtem eszméletlenül, s körülöttem a hányás nyomai. Ilyenkor sírva ült le mellém, megpróbált megmosdatni és magamhoz téríteni. Ezt lehetetlen elfelejteni. Egész életén át kísérni fogja ez a látvány. Én jó tudom, milyen az, ha az embernek az édesanyja nem olyan, amilyet szeretne. Eppen ezért akartam jó anya lenni, és mégis minden balul üt be: rosszabbul csinálom a dolgokat, mint az én anyám annak idején!" – Károly most Erzsébettel közösen feldolgozza a múltat, amiről itt szó volt. Két üres széket állítanak fel. Az egyiket az édesanyja, a másikat Ilike részére. Mialatt Erzsébet a két szerepet felváltva eljátsza, a tudatalatti szférából, a mélyből lassan a tudatosság síkjára törnek a vádló és nyomasztó érzelmek. Erzsébet 4 éves volt, amikor édesanyja elvált édesapjától. Ezekben az években a magányos asszony többnyire érzéketlenül ült egy székben, és szomorúan meredt maga elé. Erzsébet nagyon szerette volna, ha az édesanyja néha ölbe veszi és dédelgeti. Mivel pedig erre soha nem került sor, a kisgyermek azt gondolta, hogy miatta szomorú a mama. Ugyanakkor el sem tudta képzelni, hogy mi rosszat követhetett el. Így ő sem mert közeledni édesanyjához, és egész további életében úgy érezte, hogy közöttük áthághatatlan válaszfal mered. Ez rettenetesen nyomasztotta, és elhatározta, ő jobb anyja lesz gyermekeinek, mint az övé volt. Ilike székén ülve most már nyugodtan megállapíthatta: "Ha bevered a fejed a falba, attól minden csak még rosszabb lesz. Nekem is fájdalmat okozol, Mama! Én olyan mamit szeretnék, aki ha hazajön, az ölébe vesz és dédelget. Akkor mindent el tudok felejteni, mindent, ami csak történt!" – Miután Erzsébet ily módon tisztába jött önmagával, felismerve a gyengédség iránti saját vágyát és büntudatát, többé már nem rohant fejfel a falnak, és a kezelés folytatódhatott.

10.2. Add fel a küzdelmet: "Ismerd be, hogy tehetetlen vagy a kábítószerrel szemben!"

A függőségben levő az 1. lépés első részében jut el a döntő pontig, amikor kész beismerni: tehetetlen a kábítószerrel szemben, vagyis *rabbá* vált. Ez a lépés egyszerűnek tűnik, mégis a legtöbb szenvedélybeteg számára igen terhes, mert olyan nagyon sok mindent foglal magában.

Nehéz lépés, mert a rabnak szüksége van arra az *illúzióra*, hogy nem rab, és a kábítószer "gyeplőjét" a kezében tartja, mert csak így élhet tovább is azzal. Ha ezt nem hinné, akkor élete egyszerűen elvesztené

értelmét. Ezért minden ellenkező tapasztalat mellett ragaszkodik ahhoz az elképzeléshez, hogy nem rabja szenvedélyének akkor sem, ha mindig csupán "egy pohár sörre" lép be a kocsmába, hogy ezután néhány óra vagy néhány nap múlva szörnyű állapotban térjen magához. Minden alkalommal úgy véli, csak véletlen "balesetről" van szó, és legközelebb ilyen nem fordulhat elő, ill. már a kijózanodás küszöbén áll. Amíg ez az illúzió él, addig nyugodtan tovább használhatja a drogot, kísérletezgethet, harcolgathat. Ebben a kilátástalan küzdelemben olyan amatőr ökölvívóhoz hasonlítható, aki Cassius Clay-vel (vagy Papp Lacival) lép a szorítóba. Csak néhány pillanat, máris ájultan terül el a földön, de mihelyt magához tér, felkel, s megint kezdi. Képtelen magát rászánni, hogy bedobja a törülközőt, és feladja a meddő küzdelmet.

A kapitulálás azért olyan nehéz, mert *be kell ismernie a saját csődjét*. A tévedését megerősítik azok a vádak és figyelmeztetések, amikben a függőségben levő lelkiismeretétől, környezetétől szüntelen részesül: hogy ti. viselkedése akaratgyengeséget és jellemgyengeséget árul el. Hát nem megígérte, hogy megjavul? – s eddig ígéretét mindig megszegte! – Pedig a kábítószerrel szembeni tehetetlenség nem akaratgyengeség, nem jellemhiba (hiszen a függőségben levő gyakran nagyon is szívós akaratereővel rendelkezik). A tehetetlenség bevallása kifejezi azt a felismerést, hogy van itt valami, ami erősebb nálam, amit képtelen vagyok ellenőrzésem alatt tartani.

A tehetetlenség beismerése azért is olyan nehéz, mert sokan a *tehetetlenség és a gyengeség, ill. gyámoltalanság közé egyenlőségjelet tesznek*. Úgy vélik, hogy az 1. lépés megtétele arra kötelezi őket, hogy önmagukat gyámoltalan törpének tartsák. Pedig a tehetetlenség beismerése ennek éppen az ellenkezője. Azt jelenti, hogy felhagyok a siránkozással, a panaszáradattal, és nem állítom tovább, hogy a körülményeknek, a neveltetésemnek vagy a balszerencsének vagyok áldozata. A tehetetlenség beismerése bátor tett: jelenti, hogy vállalom a kendőzetlen tényeket, és nem szépítgetem azokat.

A tehetetlenség beismerése azért is roppant nehéz, mert sérti a hiúságunkat is; azt az elképzelésünket, hogy életünk gyeplőit keményen kezünkben tartjuk. Sérti a függőségben levő *nagyzoló beépzeltségét*, miszerint egyedül is elboldogul, és nincs szüksége mások támoga-

tására. Ez a lépés azért esik nehezőnkre, mert nem tudjuk: hogyan tovább? Amíg harcoltunk, addig legalább eltöltött az az illúzió, hogy van szerepünk, még képesek vagyunk a kontrollra, de mihelyt kapitulálunk, feladtuk önmagunkat. És akkor mi marad?

Nehéz ez a lépés, mert visszaidézi emlékezetünkbe élményeinket arról, hogy *életünk határhelyeteiben milyen tehetetlenek vagyunk*, mint pl. a születés és a halál pillanatában, vagy a szexuális egyesüléskor élvezett gyönyörben. Ilyen helyzetekben az események ellenőrzése egyszerűen kicsúszik a kezünkből, és azt éljük át, hogy valami erősebb, mint mi, valami magával sodor. Ettől pedig mindnyájan félünk, a kábítószert rabja meg különösképpen (lásd a 3. lépésnél). Hogy ezt a félelmet elkerülhesse, küzd a tények ellen. De ezzel önmagát dönti a legnagyobb veszélybe, és egyúttal saját belső gyarapodását is akadályozza.

A tehetetlenség beismerése nemcsak azt jelenti, hogy szorongva búcsút kell vennünk a régittől és a megszokottól, aminek segítségével eddig megpróbáltuk irányítani az életünket, hanem azt is, hogy valami új kezdődik. Hasonlít egy szüléshez. Ha feladjuk a harcot, úgy megnyílik a kapu az új élet számára: hiszen ezt akadályoztam meg eddig, mert küzdöttem ellene. A tehetetlenség bevállása hallatlan felszabadulást eredményez, és lehetőséget teremt az új életre:

- nem kell tovább küzdenem,
- nem kell önmagamot emésztennem, miközben azt próbálom bizonygatni, hogy mégis érek valamit,
- élhetek! – józanul élhetek!

Sokan, akik túljutottak az első lépésen, arról számoltak be, hogy a szorongás, szomorúság, kétségbeesés zűrzavara után túláradó öröm, megkönnyebbülés és békés nyugalom töltötte el őket.

Most pedig szánjunk erre néhány percet, és tegyük fel a kérdéseket:

- = Mikor tapasztaltam életem során tehetetlenséget a kábítószerral vagy mással szemben?
- = Hogyan védekeztem, hogy ezt a tehetetlenséget beismerjem?
- = Amikor beismerem a tehetetlenségemet, miféle félelem, szorongás és bosszúság tölt el?

= Hogyan élem meg önmagamat, ha abbahagyom a kábítószer elleni küzdelmet? Ha bevallom, hogy tehetetlen vagyok?

10.3. "... életünket már nem tudtuk kézben tartani."

Az 1. lépés második része arra utal, hogy a drogfüggőség nem elszigetelt jelenség, hanem egész életünk minden részletébe belejátszik. Sok alkoholista a kezelést azzal kezdi: "Különben teljesen rendben vagyok, csak az alkohol ne lenne!" – Így védekeznek az ellen, hogy életük egészét áttekintsék. Az a véleményük, hogy elég lenne, ha nem innának többet. A tapasztalati tények azonban azt mutatják, hogy nem jelent megoldást, ha pusztán azzal az egy valamivel hagyunk fel, aminek eddigi életünkben igen nagy jelentőséget tulajdonítottunk. A 12 lépés megkívánja egész életünk újrendezését. Ezért fontos látnunk, hogyan fonódik össze egész életünk a kábítószerrel.

Kérdezzük hát meg önmagunktól:

= Mi nehezíti kapcsolataimat felebarátaimmal – beleértve a családot és a barátokat is –, és ez miként függ össze az alkohollal?

= Milyen problémáim vannak a munkámban?

= Hogyan jövök ki önmagammal?

A 4. lépés bevezetése (lásd 13.1. és következők) segítségünkre lehet, hogy életünk egyes területeit közelebbről elemezzük. Ezen túlmenően helyesen tesszük, ha megkérjük családtagjainkat, barátainkat és kollégáinkat, hogy mondják el, mit tapasztaltak viselkedésünkkel kapcsolatban, és ilyenkor mit éreztek. Ha pedig éppen kezelés alatt vagyunk valahol, akkor kérjük meg az illetőket, hogy írják meg levélben. Esetleg elmehetünk hozzátartozóinkkal együtt egy családi csoportos foglalkozásra, ahol ilyen kérdéseket beszélnek meg.

Ha készek vagyunk arra, hogy e vizsgálatoknak feltétel nélkül alá vessük magunkat, hamarosan rá fogunk ébredni, hogy éppen az alkohol (kábitószer) teszi lehetetlenné bajaink megoldását. Talán volt idő, amikor azzal áltattuk magunkat, hogy az alkohol bizonyos bajainkra megoldást nyújt (pl. 10 óránál többet tudtunk dolgozni; jobban aludtunk; nyugodtabban érveltünk; simulékonyabban viselkedtünk; stb.), de

végül is nem váltotta be a hozzáfűzött reményeket. A problémák nem-hogy csökkentek volna, inkább megsokszorozódtak.

Részben ezt fejezi ki a következő mondat is, amely leszögezi: *Mihelyt az alkohol az életünkbe lépett, többé már nincs kezünkben életvitelünk.* Hazeldenben e mondatnak még további jelentését is megismertem, amely túllép ezen, és azt állítja: *Már sokkal előbb, mielőtt még életünkben megjelent volna az alkohol, képtelenek voltunk sorsunkat irányítani.*

Nos, ez a kibővítés világossá teszi:

= nemcsak arról van szó: hagyjuk el az alkoholt, hanem arról is, hogy egész életünket kell újjá szerveznünk;

= az életben az alapproblémák és szakadékok mindig jelen vannak, és ezeket meg kell oldanunk, ha továbbra is józanul akarunk élni.

Amikor a következőkben az 1. lépésnek ezzel az aspektusával foglalkozom, kifejezetten óvni szeretnék mindenkit három *lehetséges félreértéstől*, amelyek negatív következményei lehetnek:

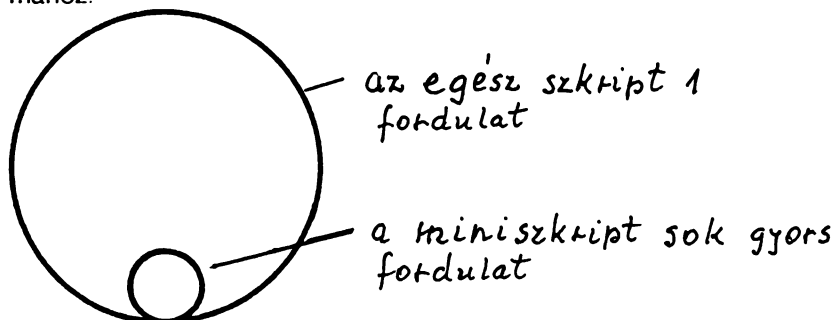
– Némelyek azt a következtetést vonhatnák le, hogy ezekben a problémákban és mélypontokban találhatják meg függőségük okait. De ez nem így van, mert továbbra is érvényes a 2. pont első bekezdésében leírt megállapítás: *a függőség okait nem ismerjük.* Ez már abból is világosan kitűnik, hogy számtalan ember vergődik problémák között és szakadékok szélén, mégsem kerül drogfüggőségbe.

– Ezzel a lehetséges félreértéssel függ össze egy másik: sokan vélték úgy, hogy ha feldolgozták a mélypontjukat, utána nyugodtan, mértékkel ihatnak. Ez az elképzelés azonban figyelmen kívül hagyta azt a tényt, hogy *a függőség, a mai tudásunk szerint, nem gyógyítható.* Ezért veszélyes dolog, ha a függőségben levő kábítószerekkel kísérletezget. Ha ennek ellenére foglalkozunk a problémákkal, mélypontokkal és szakadékokkal, azért tesszük, hogy előrelépünk, és csökkentjük a konfliktusokból adódó feszültségeket, amelyek kiválthatnák újból a kábítószer használatát. Célunk, hogy a józanságot és mértékletességet erősítsük.

– A harmadik tévedés volna, ha arra a következtetésre jutnánk, hogy a régi életünk élményeihez azért térünk vissza, hogy eltemetett ügyeket

ássunk ki, magunknak rossz közérzetet okozunk, és ínségünkért másokat tegyük felelőssé. Ha visszapillantunk a múltunkra, akkor ez azért történik, hogy az akkor történetekért is vállaljuk most a felelősséget, és a jelen kérdéseire is találjunk új megoldásokat, amelyekkel megváltoztathatjuk viselkedésünket.

Mélypontjaimmal való szembenézést elősegítő eszközt találtam a *miniszkript* Taibi Kahler által kidolgozott koncepciójában. (Ez a koncepció a tranzakciós analízisből (TA) származik, amelyet Eric Berne a hatvanas években fejlesztett ki a pszichoanalízisből. A TA mibenlétéről lásd többek között Th. A. Harris, R. Rogoll, M. James/D. Jongeward műveit.) A *szkript* eredetileg filmforgatókönyvet jelent. A tranzakciós analízis abból indul ki, hogy minden embernek megvan a saját életéről a forgatókönyve (szkriptje), amit környezetének hatására kora gyermekiségében "megírt", és amiben életének egész folyamata megtalálható. A miniszkript a teljes szkript egy kis kiragadott részlete, amely a mindennapi viselkedésben nyilvánul meg; másodpercnyi vagy percnyi időtartam alatt fut le, és támpontul szolgálhat a teljes szkript tartalmához.



9. ábra: A miniszkript olyan, mint a kis kerék, amely forogva az életszkript nagy kerekét is mozgásban tartja és előre hajtja.

Talán érthetőbbé válik mindez egy olyan példán, amely a csoportos kezelések során sokszor lejátszódik.

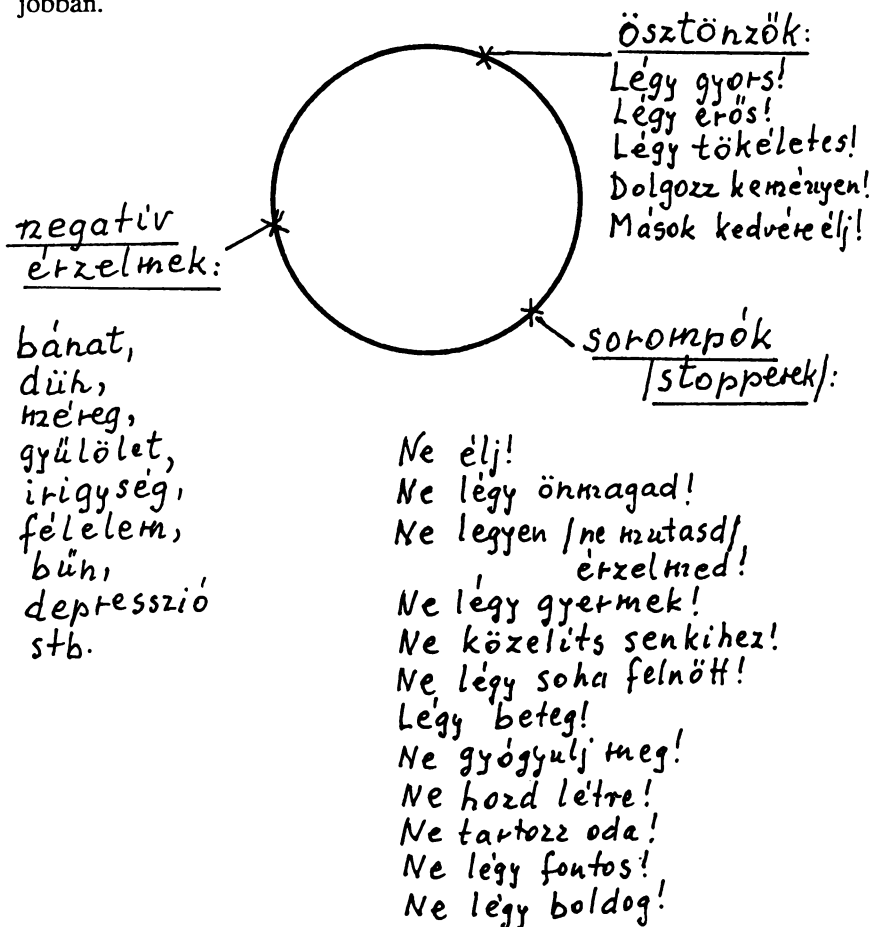
Csoporttag: Képtelen vagyok a csoport előtt megszólalni. . .

Kezelőorvos: És most ebben a pillanatban mit csinálsz?

Csoporttag: Hát persze, beszélek, de nagyon nehezemre esik, és nagyon meg kell erőltetnem magam. És ha összehasonlítom azt, amit én mondok, azzal, amit mások mondanak, akkor látom, hogy a többiek sokkal jobbak. Egyszerűen nem tudom megtenni.

Kezelőorvos: És amikor ezt a megállapítást teszed, hogyan érzed magad?

Csoporttag: Bánkódom, és dühös vagyok magamra, hogy nem sikerül jobban.



10. ábra: A miniszkrét egyetlen fordulattal három helyzetet érint: az ösztönzőt, a negatív érzelmeket és a sorompókat.

Az ösztönzők számát ötre szűkíthetjük le. A szülők intelmeiből erednek, akik érzik, hogy a gyermekkel valami nincs rendjén. Ilyenformán hangozhat: Csak akkor vagy "oké", ha bátor fiú vagy, aki nem sír; ha törőd magad, és tökéletes munkát végzel; ha megteszed, amit mondom neked; stb. – Ezek az intelmek az 5–12 éves gyermekhez szólnak.

A tiltások és sorompók (stopperek és gátak) már korábban megjelennek, 0–5 éves korban. Ezek nem annyira szavakban, hanem az egész családi légkörben fejeződnek ki. Ez jól ismert lista, amelyben sorrendet állíthatunk fel a tiltás súlyossága szerint.

A legsúlyosabb ezek között a "Ne élj!" ("Miért is élsz?") Ilyen sorompó keletkezik akkor, ha pl. egy fiatal nő gyermeket vár, és ezért kénytelen férjhez menni. De a házassága rosszul sikerül, és később szemére hányja az anya a gyerekének: "Ha te akkoriban nem lettél volna, akkor . . ." A gyermek ezt így értelmezi: "Ha nem lennék, anyám boldogabb lenne." És ezt később valamikor az életében meg is valósítja: vagy öngyilkos lesz, vagy olyan szűk korlátok között éli életét, hogy az felér egy öngyilkossággal. Ebben az összefüggésben a drogfüggés is efféle, részletekben elkövetett önmegsemmisítésnek tekinthető.

"Ne légy önmagad!" "Ne légy TE!" – ez azt jelenti, hogy a gyermek ne legyen olyan, amilyen: Ne legyen fiú, vagy ne legyen leány, és ne legyen az egyénisége olyan, amilyen. Olyan legyen, mint az apja/anyja, mint meghalt kistestvére; olyan legyen, amilyennek a szülei kívánják, álmodják; stb.

"Ne legyenek érzelmeid!" "Ne mutasd ki érzelmeidet!" – Tapasztalatom szerint igen gyakori gátlás ez a függőségben levő egyéneknél, akik nehezen tudnak érzelmeikkel bánni. Előfordul, hogy a tiltás csak bizonyos érzelmekre vonatkozik, pl. a dühre, az örömrre, a szomorúságra, amiket az eredeti családjukban tilos volt kimutatni. Ezzel a sorompóval függ össze a másik is: "Ne közelíts senkihez!" "Tarts három lépés távolságot!" A távolságtartás ugyanis hatásos eszköz az érzelmek elkerülésére.

"Ne légy gyermek!" – hangzik a tiltás a legidősebb felé; míg a legkisebbtől azt kívánják: "Ne légy soha felnőt!" – mivel az anyák szívesen őriznék meg kisbabájukat.

"Ne hozd létre!" "Ne legyen sikered!" – majd ebből "Nem tudom létrehozni!" – úgy keletkezik, hogy a szülők vagy egyáltalán nem törődnek a gyermekeikkel, vagy pedig elkényeztetik őket, és minden terhet levesznek a vállukról.

A *negatív érzelmeket*, amelyek ebben a körben jelentkeznek, alapsabban meg kell vizsgálnunk. A tranzakciós analízis során nagy súlyt helyeznek a valódi (vagyis a szituáció adta) és a manipulált érzelmek megkülönböztetésére, mely utóbbiakkal magunkat és másokat is ki játszva kizsákmányolunk. Ezeket a *manipulált érzelmeket racket-érzéseknek* nevezik. (Racketnek hívják Amerikában a zsarolásnak egy formáját.) Úgy keletkeznek, hogy újra és újra *létrehozzuk* azokat. A felvázolt miniszkrípt mutatja, hogyan csináljuk. Például itt van a hétvégi depresszió esete, amely pénteken este kezdődik, és vasárnap napnyugtával végződik. Ahelyett, hogy lazítanánk, és valamilyen szép élménnyel gyarapodnánk, migrénnel és/vagy szomorú gondolatokkal fekszünk az ágyban. A racket-érzést a magam tapasztalatából jól ismerem, mert szabályosan, ismerősként jelentkezik, mégpedig minden különösebb ok nélkül. Néha elfedik a valódi érzelmeket, ha pl. a helyzetből adódóan dühöngnünk kellene, és helyette szomorkodunk (mintha a tiltás arra utasítana: "Ne mutasd ki mérged!").

Nézzük most meg a miniszkrípt körforgását a csoporttag említett példáján. Az *ösztönzők*: "Végy erőt magadon!" – "Dolgozz keményen!" – esetleg "Légy tökéletes!" – De minél jobban erőlködik, annál inkább kénytelen megállapítani, hogy "nem képes rá" (a sorompó). Minél inkább látja, hogy nem képes (és erre folyamatosan gyártja is a bizonyítékait), annál *szomorúbb* lesz, és annál jobban haragszik önmagára. Minél szomorúbb és haragosabb, annál jobban erőlködik. Minél jobban erőlködik, annál kevésbé képes alkotni és így tovább. *Valahányszor ismétlődik a folyamat, annál jobban összeszűkül a hasadék, mint egy kúpos csavar, míg végül az életet már teljesen beszűkíti.* Példánkban valószínűleg depressziós racket-ről van szó, amellyel a csoport tagja magát a gyámultalanság állapotába helyezi, és a gyermekkorának nyomasztó élményei tovább hatnak anélkül, hogy az összefüggések világossá válnának előtte.

A kelepce (vagy hasadék, Engpass) itt észrevehetően az ösztönzés és a sorompó *ellentétében* (ütközésében) jelenik meg. *Mindkét pozíció kölcsönösen erősítheti egymást.* Például az ösztönzés: "Élj úgy, ahogy másoknak tetszik!", vagy: "Mások kedvére élj!", és ugyanakkor a sorompó: "Ne légy önmagad!" Ez az alapállás azután mélységes kétségbeesést szül, mert egyáltalán nem létezik út, amin megtalálhatnám önmagam!

A *függőségben levő* egyén helyzetét még az is súlyosbítja, hogy a legkülönbözőbb pontokon a *kábítószer is beépíti a rendszerébe* (a körbe).

Sorompó esetén: a kábítószer alkalmas arra, hogy megerősítse (pl. az érzelmek ellenőrzésével), vagy áttörje őket (pl. a "Ne légy gyerek!" esetében azáltal, hogy átcsap egy teljesen gátlástalan, infantilis viselkedésbe; ezzel akarja az elmulasztottakat pótolni, mindenesetre destruktív módon).

Ösztönzők esetén: a kábítószer alkalmas arra, hogy egy ideig teljesítsük azokat, pl. droggal képesek vagyunk átlagon felüli teljesítmény elérésére, vagy teljesen alárendeljük magunkat másoknak.

Negatív érzelmek esetén: a kábítószer segítségével túljátszhatjuk, és éppen ezáltal újra megerősíthetjük azokat.

A miniszkrípt jelentősége éppen abban van, hogy rámutat azokra a kiindulópontokra, ahonnan és ahogyan áttörhetjük a végtelen ismétlések adta egy helyben topogást, és megváltozhatunk.

Az első kiindulási pontot éppen ott találjuk, ahol a legkevésbé várnánk: a negatív érzelmekben. Eddig feltehetően az volt a benyomásunk, hogy érzelmeink erősebbek nálunk, és azok határoznak meg bennünket, nem pedig fordítva. Ezért fontos, hogy racket-érzelmeinket mint olyanokat azonosítsuk, és a miniszkrípt segítségével lássuk, hogyan is csináljuk azokat. Ha ez sikerül, akkor már módunkban áll ötleteket kiagyalni, hogyan változtassuk meg őket, és hogyan építsünk be a helyükre *pozitív érzelmeket*, amelyeket mindeddig teljesen kirekesztettünk. Jó kezdet ehhez pl., hogy a megszokott depressziós időszakunkban nem gubózunk be, hanem kapcsolatokat keresünk az emberekkel, és velük együtt valami örömteli tevékenységet folytatunk.

A második kiindulópont: a sorompókból új engedményekkel a *lehetőségek kapuját* szélesre tárjuk, kinyitjuk az életre, az önmegvalósulásra, sikereinkre stb.

A harmadik kiindulópont: az ösztönzést "*engedélyezéssé*" változtatjuk;

- vagyis a dolgokra rászánom a szükséges időt (a kezelőkúrákra is),

- nem kell keménynek, erősnek lennem, hanem pl. férfi létemre is sírva fakadhatok a csoport színe előtt, ha hangulatom megkívánja,

- szabad hibákat is elkövetnem,

- nem kell mindig erőlködnöm, hogy valamit megszerezsek, elérjek (ez elsősorban a kezelés olyan gyakorlatára vonatkozik, amiben azt kell elsajátítanom, hogyan lazulok el; lásd az 1. és a 3. lépést),

- a *saját* szükségleteimet, igényeimet és kívánságaimat is figyelembe vehetem.

Most néhány *példán* keresztül nézzük meg, hogy ilyen "kelepcék" (hasadékok, Engpass) hogyan kerülnek az 1. lépés folyamán a felszínre, és miként dolgozhatjuk fel azokat.

Térjünk először vissza *Erzsébet* példájára. Szembetűnnek az ösztönzők (Légy jó és tökéletes anya!) és a sorompók is (Miért is élsz?! Ne közelíts! Ne tartozz hozzá!), valamint a negatív érzelmek (bűntudat, depresszió). Erzsébet az ösztönzői segítségével hosszú ideig eredményesen tudott élni, amíg csak a harmadik gyermekének a megszületésével a terhelése olyan erőssé nem vált, hogy az elnyomott tiltások (sorompók) a felszínre törtek, és életveszélyessé váltak. Ebben a helyzetben Erzsébet megint magányos, védtelen gyermekké lett, aki nem tudta, mi is történik körülötte. Állandó készültségben kellett állnia, hogy a legrosszabb bekövetkeztét elhárítsa. Nem tudott aludni, ekkor nyúlt először az italhoz, hogy segítsen az álmatlanságán. Az ebből létrejött függőség tudatosította és megerősítette a már amúgy is jelenlevő negatív érzelmeket. Amikor Erzsébet fejfel rohan a falnak, akkor teljes nagyságában elének mered a sorompó: "Ne élj!" és a negatív érzelem is: "Bűnös vagy!" – A három székkel lejátszott jelenetben következik be az új döntés: "Elnem kell! Közelebb kell kerülnöm az emberekhez!" A jelenet során a gondoskodó és védelmező édesanya oltalmát éli át, és ezáltal addig még nem tapasztalt mély boldogságot érez.

Ferenc részt vesz a csoportfoglalkozásokon és figyel, ahogy a többiek az érzéseiket alakítják. Az egyik szünetben azt mondja, hogy erre ő kép-

telen, mert semmiféle érzelmet nem észlel magában. A tanácsadó felszólítja, hogy üljön a kör közepében elhelyezett székre, és azonosuljon belsejének ürességével. Mondja ki: "Én vagyok az üresség!" – s aztán várja meg, hogy mi történik.

Ferenc csak ül, mélyeket lélegzik, de mást nem csinál. Látni rajta, hogy rendkívüli mód erőlködik. A csoportvezető megkérdezi, érez-e valamit a testében. "Igen, kezdek izzadni" – feleli. A csoportvezető: "Ez azt jelzi, hogy valami kikívánczik belőled!" Alighogy a csoportvezető e szavakat kimondja, Ferencet reszketés fogja el, majd visszafojthatatlan sírásba tör ki. Miután a sírás valamennyire oldotta a feszültségét, már el tudja mondani, mi ment végbe benne. Ebben a szituációban most először vallotta be önmagának, hogy édesapjának viselkedése mennyire sértette egész élete folyamán, és milyen haragot és eszméletlen dühöt érzett iránta. Édesapja olyan ember volt, akinek mindig igaza volt. Azt is tudta már előre, hogy Ferencből nem lesz semmi. Még esküvője napján is csak ennyit mondott: "Nem hiszem, hogy ez a házasság sikerülni fog." Igaza lett, a házasság néhány év múlva felbomlott.

Ferenc itt, ebben a csoportban szembesült tulajdonképpen először haragjával és sértettségével. Sikerült is (belsőleg elképzelt) apjának az érzéseit egy párbeszédben elmondania. Ferenc a kezelések során eddig alig szólt meg, de ennek az élménynek a hatására teljesen felszabadult. Ettől fogva már képes rá, hogy kapcsolatot teremtsen másokkal, és aktívabban vegyen részt a csoporttörténetekben. Nyilvánvaló, hogy alapkonfliktusának feldolgozásával túljutott egy szorult helyzeten, és nagyot lépett előre.

A feldolgozás során a felszínre került az ösztönző: "Dolgozz keményen!", a sorompó: "Nem sikerült!", "Ne legyenek érzelmeid!", "Ne mutasd ki érzelmeid!", és a negatív érzés: a depresszió. A saját rendszerében (körében), hogy a düh érzésén uralkodni tudjon, és ne cselekedjék, vagyis ne mondjon ellent az apjának, az alkoholt hívta segítségül. Új döntése viszont: szabad utat enged érzelmeinek, kimutatja és átéli azokat, hogy ezekkel együtt elfogadják. Ezzel először sikerült áttörnie a kört, és új öröm érzelmeit élte át. Megtapasztalta, hogy tett valamit.

Péter mélypontja nem ritka a függőségben levő egyéneknél. Sorompójának megfelelően – ami szerint "Élj más emberek kedvére!" – igen barátságos ember volt, aki mint könyvelő teljesen alávetette magát főnökének, aki azt tehette vele, amit akart. Például hajlandó volt bármilyen mennyiségű túlorát ledolgozni, legnagyobb részét ingyen. Magában haragudott főnökére, de a "Ne mutass agresszív érzelmeket" és a "Ne fontoskodj" tiltások megátolták abban, hogy ezeket nyíltan kimondja. Otthon a feleségével hasonló volt a helyzet. Amikor ivott, persze ő volt az úr a háznál, megnőtt a hangja, földhöz vágta az edényt, és tettelegességtől sem riadt vissza. Mindezt józanon rettentően megbánta, hevesen vádolta magát, és még mélyebbre alázkodott mindenki előtt. Péter akkor jutott el az új döntéshez, ami aztán továbbsegítette, amikor a csoportban az egyik betegársának közvetlenül szemébe

mondta a véleményét, és már nem volt a "mindig aranyos". Utólag kételyei támadtak, de aztán rájött, hogy a rettegett nagy katasztrófa nem következett be, ellenkezőleg, kapcsolatai elevenebbek és intenzívebbek lettek. Az új elhatározását még azon a téren is ki kell fejlesztenie, hogy a jövőben ne adja el magát "áron alul". Ezzel el fogja dönteni, hogy mi a fontosabb számára: az életének vagy egy konfliktus vállalásának a rizikója.

Lili vagyonos családból származott, és kezdettől fogva arra nevelték: "Sohse felejtse el, hogy te egy X vagy, légy rá büszke! A többiek azért vannak, hogy Téged szolgáljanak!" Ebből ezt a sorompót vitte magával: "Sohse légy felnőtt!" Eleinte ebből egészen sikeresen meg is élt, mert mindig akadt valaki, aki dolgozott helyette. Néhány évvel az érettségi után férjhez ment egy nála lényegesen idősebb férfihoz. Ez a házasság egy csapásra megváltoztatta a helyzetét. Már a nászéjszakán ráébredt arra, hogy a férje csak a pénzéért vette el: be sem nézett hozzá, hanem leitta magát. Most egyszerre senkije sem volt, aki gondoskodott volna róla, avagy akinek a vállán kisírhatta volna magát. Eddig csak azt tudta mondani: "Akarom, és amit akarok, azt azonnal akarom!" (királylány-beállítottság), most azonban nem volt senki, aki meghallgatta volna. A sorompójának megfelelően: kicsi és segítségre szoruló maradt. Nem állította át gondolkodását és képességét, hogy megbírkózzék a felnőtt problémákkal. Ahelyett, hogy állapotából mihamarabb kiszabadult volna, maga is elkezdett inni. A helyzetét arra használta fel, hogy a gyűlölet és bosszú negatív érzelmeit erősítse. Ösztönzőjének megfelelően, hogy ti. erős, nem volt hajlandó bevallani magának sem, hogy hibát követett el. Mámorában nem volt más célja, mint hogy megbosszulja magát a férjén, aki véleménye szerint tönkretette az életét. Egyre hevesebb jelenetekre került sor köztük.

Részezen egyszer pisztolyával rá is lőtt férjére, de elhibázta. *Lili* egyszerre több síkon hozott új döntést: elhatározta, hogy minden reggel maga veti be ágát; a csoportban elmondja önálló véleményét; általában önállóan fog gondolkodni; s végül az emberekkel való kapcsolatában felnőtt módon viselkedik. A gyógykezelés befejeztével különvált férjétől és családjától, hogy megteremthesse a saját életét.

Piroska kelepcéjét (csapdáját = Engpass) egyrészt olyan ösztönző jellemezte, mely a "Légy tökéletes, és teljesíts mindent 150%-ra!" jelszót sugallta, másrészt a "Ne nyilvánítsd ki érzelmeidet!" tiltás. Kitanulta a szabómesterséget, majd egészen 32 éves koráig egyfolytában továbbképezte magát. Alig akadt olyan szakasz az életében, amikor ne végzett volna valamilyen fejtágító tanfolyamot, vagy ne járt volna esti iskolába. Varrónőből divattervezővé lett, majd egy nagyobb divatcég menedzsere; aztán docens lett egy divatszakiskolában; stb. Amit elkezdett, mindent 150%-ra teljesített. Egyéb igényeit, pl. gyöngédség és támasz utáni vágyát, asszonyi mivoltának kiteljesedését háttérbe szorította. Többször előfordult, hogy barátságot kötött férfiakkal, de mindig azzal végződött, hogy végül is nem akart lemaradni, és újra elkezdett valamilyen újabb tevékenységet, amihez

természetesen tanulni kellett. Piroska teljesen tisztában volt helyzetével, de nem akart új döntést hozni, mert nem volt hajlandó saját sikeres ösztönzőit megváltoztatni, és érzelmeinek sem akart tágabb teret biztosítani. Nemrég hallottam, hogy Piroska röviddel a kezelés befejezése után visszaesett.

A felsorolt példákban arra a következtetésre juthatnánk, hogy a kelepceből való kimászás után a további élet már problémamentesen alakul. Nos, erről szó sincs.

– Először is, a kelepce nem tűnik el csak úgy, nyomtalanul. Hosszú ideig kell vele tudatosan foglalkoznunk, amíg az új magatartást valóban begyakoroljuk. Mindig fennáll annak a veszélye, hogy visszaesünk a régi magatartásformákba.

– Másrészt a növekedési folyamat előrehaladása során az új élet-fázisok és kapcsolatok elérésekor új problémák vetődnek fel.

– A döntő azonban az, hogy a függőségben levő ember, mialatt eredeti kelepcejéből kiszabadult, megtanulta: képes vagyok megbirkózni későbbi, fenyegető vészhelyzetekkel is. A kezelés folyamán felfedezte azokat a segítő eszközöket is, amelyeket élete későbbi súlyos helyzeteiben bevetet.

Szánjunk rá egy kis időt, és tegyük fel magunknak a következő kérdéseket:

= Mi az érzésem, hol akadtam el az életem során? Milyen események térnek vissza újra meg újra az emlékezetemben? Mik azok, amiket nem tudok magamban lezárni?

= Milyen ösztönzőket érzek magamban?

= Milyen sorompókat észlelek magamban?

= Milyen érzelmeket ismerek, amelyek számomra kedvesek, és amelyeket minduntalan felidéznek?

= Milyen új döntéseket szeretnék a magam számára hozni?

= Hol kezdeném el a cselekvést?

= Milyen segítséget kérnék ehhez a csoporttól?

11. Az új élet kezdete: bizalom és remény

2. lépés:

"Hittük azonban, hogy egy nálunk nagyobb Hatalom visszaadhatja lelki egészségünket."

Miután az 1. lépésben felismertük és tudatosult állapotunk, felmerül a nagy kérdés: hogyan haladjunk tovább? Honnan meríthetek erőt ahhoz, hogy megváltozzam? Eddig mindig arra törekedtem, hogy a többieket és a körülményeket változtassam meg. Az 1. lépésben megtanultam, hogy magamat új szemszögből nézzem. Most már tudom: a döntő az, hogy megváltozzam. De magamban már nem bízom. Hányszor próbálkoztam már, és mindig kudarcot vallottam! Remélhetem-e, hogy ezúttal sikerül?

Erre a 2. lépés így felel: Ha segítség után nézel, akkor olyan erőt kell találnod, amely nagyobb, mint te, amely több nálad. Ezt a feladatot csak úgy oldhatod meg, ha önnön határaidat átléped, és megtalálsz annak a tartománynak a kapuját, amely mindeddig zárva volt előtted. De ha megteszed, akkor meggyógyul a lelked, és ez az egészség életed minden területét átalakítja.

11.1. Belső ellenállás egy olyan "Hatalommal szemben, amely nagyobb, mint mi"

Sokaknak ellenszenves ez a megfogalmazás: "Hatalom, amely nagyobb, mint mi":

- egyesek egyszerűen ostobaságnak tartják, és elmenekülnek, hogy ne is hallják;

- mások arról kezdenek vitatkozni, hogy van-e egyáltalán Isten (mert a Hatalmat, ami nagyobb nálunk, egyszerűen Istennel azonosítják), és filozófiai kifogásokat emelnek;

- vannak, akik azzal az Istennel helyettesítik be, akit vallásos nevelésük során otthon, a templomban és az iskolában ismertek meg. Aszerint viszonyulnak a fent vázoltakhoz, hogy ez az Isten számukra pozitív, vagy pedig negatív volt-e.

A 12 lépés megteremtőinek lelkipásztori bölcsességét csodálom, hogy ezt a pontot, amelyről itt szó van, olyan nyíltan fogalmazták meg: "Hatalom, mely nagyobb, mint mi!" Ezzel hívnak meg, hogy új élményekre tegyünk szert. Vágjuk sutba ósdi, megszokott elképzeléseinket, és nyíljunk meg valamire, amit valószínűleg még nem is ismerünk, de amire igen nagy szükségünk van, ha programunknak ezen a pontján túl akarunk jutni: bizalom és remény!

11.2. A kábítószer: "hatalom, amely nagyobb, mint mi!"

A 2. lépés először is félelmetesen igazolja, hogy a függőségben levő nem választhat a döntések között: elismeri-e a Hatalmat, amely nagyobb, mint ő, vagy sem. A kérdés ugyanis már rég eldőlt; hiszen a kábítószerrel való kapcsolatában megtanulta, hogy megbízik abban. Számtalanszor megpróbálta már: Rosszul érzem magam, feszültség van bennem, nos, jöjjön a kábítószer, mert tudom, hogy meghatározott mennyiségben megbízhatóan használ. Ez az eljárás fejleszti ki a kábítószerbe vetett feltétlen bizalmat. Ha rendelkezem kábítószerrel – és kellő készletem is van –, akkor biztonságban érzem magam, és védett vagyok. Ha a hét végén a készlet kimerülése fenyeget, akkor nyugtalan és nyomott vagyok. A kábítószer nem lehet olyan távol, hogy útra ne kelne. – Nem túlzás tehát, ha "a kábítószerbe vetett hitről" beszélünk, hiszen a kábítószerrel kapcsolatban olyan érzelmek nyilvánulnak meg, amelyek különben csak az Istenre irányulnak. A kérdés tehát, hogy létezik-e "Hatalom, amely nagyobb, mint én" – ezzel már el is dőlt. Itt inkább arról a döntésről lehet szó, hogy melyik *nagyobb Hatalomra* bízom magam. Istenhez képest a kábítószer csak talmi csábító "bálvány", aki az élet bajaiban tartást, erőt, biztonságot és segítséget ígér. De amit nyújt, éppen az ellenkezője: fokozódó bizonytalanság, pusztulás, és végül a halál.

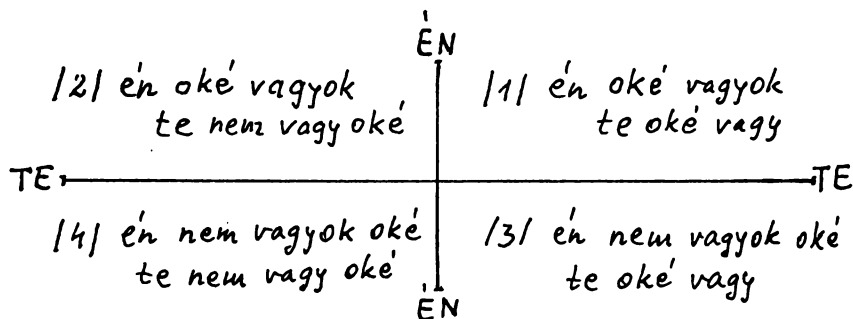
11.3. Bizalom és remény, és az étellel szembeni négy alapvető beállítottság

Most talán megkérdezed magadtól: "Hogyan is lehettem olyan ostoba, hogy olyan csalfaságban, mint a kábítószer, bízam és remény-

kedtem?" E kérdésre a feleletet az a felismerés adja meg, hogy az ember nem tud bizalom és remény nélkül élni. Bizonyított tény, hogy a szenvedélybetegnél e téren hiány lép fel, ami azután arra készíteti, hogy olyan szalmaszálba kapaszkodjék, mint a drog.

A legújabb kutatások kimutatták, hogy a bizalomnak és a reménynek, vagyis a bátor életvállalásnak alapjait életünk első 12 hónapjában kapjuk. Ebben az életkorszakban az apró emberke teljesen mások gondoskodására szorul. Annak, hogy ma egyáltalán élünk, az volt az előfeltétele, hogy az említett időszakban volt valaki, aki tisztába tett, megfürdetett, etetett, karjába vett, szólt hozzánk, babusgatott és kényeztetett, bármilyen tökéletlen módon is történt mindez. És tették ezt nem egyszer, nem kétszer, hanem nap mint nap. Az *elfogadottságnak* tapasztalásán sarjad és nő a bizalmunk az életben, másokban és önmagunkban is.

Ennek az alapnak a létrejöttétől és a hozzá járuló további tapasztalatoktól függően, néhány évvel később többé-kevésbé tudatosan döntünk az alapeszméletünkről, amely életfelfogásunkká válik. A tranzakciós analízis négy *alaphelyzetet* (pozíciót) ír le:



11. ábra: A négy alapvető beállítottság az étellel szemben

Az "O.K.", vagyis *oké vagyok* fogalma Amerikából származik. A fogalmat nekünk több szóval kell körülírnunk, ha érzékeltetni akarjuk a tartalmát. Annyit jelent, pl.: rendben vagyok (ez nem jelenti, hogy "tökéletes" ember vagyok); elfogadtak olyannak, amilyen vagyok; személyiségemben értékelnek, tisztelnek.

Az alaphelyzetek döntésekre épülnek, és nem érzelmekre vagy cselekedetekre. Az 1. pozícióban, egészséges helyzetben lévő emberek pl. többnyire oké-nak érzik magukat, de nem mindig. Ez azonban alapvető döntésüket, hogy ti. "oké vagyok" nem szünetelteti. Ez vonatkozik az "oké cselekvésekre" is. Az 1. helyzetben lévő emberek nem biztos, hogy mindent és mindig 100%-ig helyesen tesznek, de az alapvető döntésüket – "oké vagyok" – nem teszi kérdésessé. Így különböztetik meg ítéleteikben a többi embert is, amikor igyekeznek a személy (aki oké) és az általa végrehajtott cselekedetek között különbséget tenni.

Az (1) alaphelyzet: "én oké vagyok – te oké vagy"

A szellemi és lelki egészség állapota. Alapja: elfogadom önmagam, és hozzájárulok, hogy megvalósuljak, vagyis reális, éppen ezért el is érhető célokat tűzsek ki. Ebben a pozícióban elismerem a másikat is, és megkísérlem – amennyire tőlem telik –, hogy igazságos legyek. Nem követelem meg sem magamtól, sem másától, hogy tökéletes legyen. Úgy vélem, ebben a helyzetben érdemes élni az életet. Ebben az állapotban feltételek nélkül elfogadom önmagam, de másokat is. Határozottan meg kell különböztetnünk ettől az olyan elfogadást, amely kijelenti: "oké vagyok, ha . . .", vagy pedig: "oké vagy, ha . . ." Ebben az esetben az "oké vagyok" bizonyos magatartásformáktól és teljesítménykövetelményektől függ. Az egészséges életben az elfogadás mindkét fajtájára – a feltételek nélkülire és a feltételektől függőre is – egyaránt szükségünk van. Amennyiben azonban a feltételekhez kötött túlsúlyba jut, ez azt eredményezi, hogy az illető állandó feszültségben van és erőlködik, mert teljesítményével folyamatosan igazolnia kell önmaga előtt önmagát.

A (2) alaphelyzet: "én oké vagyok – te nem vagy oké"

Az ebben az állapotban lévő emberek gyakran arrogánsaknak tűnnek fel mások szemében. Ez "nem oké" és nem tárgyilagos helyzet, amelyben főleg a *projekció védekező mechanizmusa működik*. Csak így tartható fenn az az illúzió, hogy "oké vagyok", és a "többiek nem okék". Elűznek maguktól mindenkit, és álláspontjuk: "Az életetek számomra haszontalan!" Sokszor választják ezt a pozíciót védelmül a 4.

pozícióval (a kétségbeeséssel) szemben. A kétségbeesés kínjaitól úgy menekülök el, hogy azt inkább másokra akasztom.

A (3) alaphelyzet: "én nem vagyok oké – te oké vagy"

Ez az állapot jellemzi elsősorban a *depresszív és gyáva embereket*, akik magukat silánynak tartják, és azt hiszik, hogy mások sem tartják őket szeretetre érdemesnek. Mindenkit sokkal jobbnak és szeretetre-méltóbbnak tartanak, mint saját magukat. Mivel nem fogadják el önmagukat, külsőleg és belsőleg is mindenkitől visszahúzódnak. Gyakran attól is vonakodnak, hogy magukért, érzelmeikért és tetteikért vállalják a felelősséget. Ehelyett elvárják, hogy az arra rátermettek őket megmentsek, vezessék és igazolják is. Viselkedésükkel kifejezik: "Életem semmit sem ér!"

A (4) alaphelyzet: "én nem vagyok oké – te nem vagy oké"

Ezen állapot emberét nem érdekli az élet, és az számára értelmetlenné vált. Sem magukat, sem a többiekét nem tartják szeretetre érdemesnek. Miután saját mivoltukat visszautasítják, úgy vélik, nincsenek abban a helyzetben, hogy bármit jól cselekedjenek, és csüggedten beszélnek be maguknak: "Minek izgassam magam?" Mivel pedig másokat is visszautasítanak, az a meggyőződésük, hogy velük sem tehet senki semmi jót, és ebből leszűrlik: "Senki nem törődik velem! Senkiben sem bízhatok meg!" Az ilyen pozíciókban lévőket azt hiszik, hogy az élet magában véve értéktelen.

Ha valamelyik alappozíció mellett megtörtént a döntés, úgy az abban az irányban igyekszik megerősödni. A 2–4. pozíció embere csak azokat a tapasztalatokat fogadja el, amelyek az alapdöntést alátámasztják. A 3. pozíció embere pl. nem fogadja el, ha valaki dicséri, hanem azonnal elutasítja, mondván: "Azért mondta, mert valami jót akart velem tenni. Valójában nem így gondolja!" – Ezzel az önmagáról alkotott képét továbbra is fenntartja. Az emberek általában nem kötnek ki egyetlen egy pozíció mellett; a négy pozíció terében mozognak. A függőségben levőkről feltételezzük azt, hogy elsősorban a 2-4. "nem oké" pozícióban mozognak, a negatív érzelmek tekintetében is, mert ezek kapcsolódnak ezekhez a pozíciókhoz.

A drogfüggésben lévők lelki gyógyulása szempontjából fontos, hogy felismerjék alapszerepüket, és hogy az 1. pozíció irányába új döntést hozzanak.

Áldozunk néhány percet a következő kérdésekre:

= Képzeld el, hogy a számodra fontos ember elé áll, és megkérdi: "Oké vagy?" – Mit felelsz?

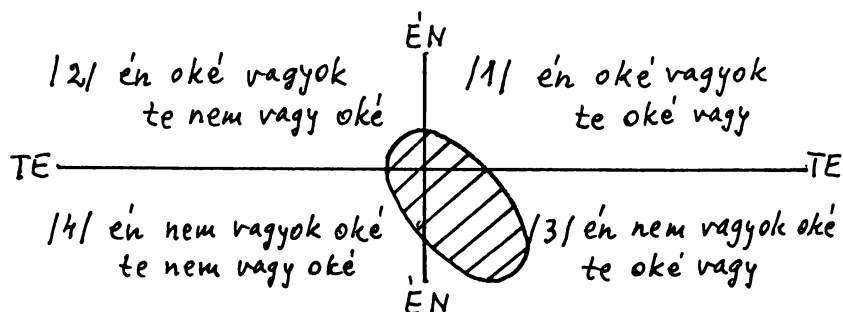
= Mit árul el viselkedésed az alapszerepről, ha a más emberekre gyakorolt hatás felől közelíted meg?

= Mit jeleznek vissza más emberek (családtagjaid, csoporttársaid) az alapszerepről?

= Emlékszel-e arra, hogy mikor és hogyan választottad meg – gyerekkorodban – alapszerepet?

= Előfordult-e életedben feltűnő változás az alapszerepben? Mikor volt ez, és mi történt akkor?

= Rajzold be alapszerepet az alábbi koordináta-rendszerbe:



12. ábra: Példa az alapszerep megválasztására; a súlypont a (3) alapszerepben van.

= Meg akarod-e változtatni alapszerepet? Milyen irányban akarsz dönteni?

11.4. Elfogadni – megbocsátani – megváltozni

Miként valósítható meg az új döntés? Münchhausenként vajon saját üstökünknel fogva kihúzhatjuk-e magunkat a mocsárból? Az Újszövetségben (Lk 15,11–32) Jézus erre a kérdésre vonatkozóan példabeszédet mondott, melyben ecseteli, milyen erő mozgatja az átalakulást.

"Egy embernek két fia volt. A fiatalabb így szólt atyjához: Atyám, add ki az örökség nekem járó részét. Az elosztotta köztük vagyonát. Néhány nap múlva a fiatalabb összeszedte mindenét, elköltözött messze vidékre, és kicsapongó élettel eltékozolta vagyonát. Miután mindenét elpazarolta, nagy éhínség ütött ki azon a vidéken, és szűkölködni kezdett. Fogta magát, beszegődött egy polgárhoz azon a vidéken. Az kiküldte tanyájára, hogy őrizze a sertéseket. Szívesen megtöltötte volna gyomrát a sertések eledelével, de senki sem adott neki belőle.

Akkor magába szállva így bánkódott: Hány béres dúskál ennivalóban atyám (házában), én pedig itt éhen veszek! Fölkelek és atyámhoz megyek. Atyám, mondom neki, vétkeztem az ég ellen és te ellened! Arra már nem vagyok méltó, hogy fiadnak nevezz, csak béreseid közé fogadj be. Fölkerekedett tehát, és visszament atyjához. Atyja már messziről meglátta őt, és megesett rajta a szíve. Eléje sietett, nyakába borult és megcsókolta. Atyám, szóló a fiú, vétkeztem az ég ellen és teellened! Már nem vagyok méltó, hogy fiadnak nevezz. De atyja megparancsolta a szolgálknak: Vegyék elő hamar a legdrágább köntöst és adjátok rá, húzzatok gyűrűt az ujjára és sarut a lábára. Vezessétek elő a hízlalt borjút és öljétek le. Együnk és vigadjunk, hiszen a fiam meghalt, és föltámadt, elveszett, de megkerült. Erre vigadozni kezdtek.

Idősebb fia kint volt a mezőn. Hazafelé jövet hallotta a muzsikát és a táncot. Hívta az egyik szolgát, és megkérdezte, mi történt. Megjött az öcséd, felelte, s atyád leöletette a hízlalt borjút, mert egészségben visszakerült. Erre az megharagudott, és nem akart bemenni. Kijött tehát atyja, és kérlelni kezdte. De az szemére vetette atyjának: Nézd, annyi esztendeje szolgálók már neked, soha meg nem szegtem parancsaidat, de te egyetlen gödölyét sem adtál nekem, hogy barátaimmal mulathattam volna. Most pedig, hogy ez a te fiad, aki vagyonodat parázna nőkre tékozolta, megjött, leöletted a hízlalt borjút. Fiam, válaszolta ő, te mindig velem vagy, és mindenem a tiéd. Illett, hogy vigadjunk és örvendezzünk, mert a te öcséd meghalt, de föltámadt, elveszett, de megkerült."

Ez a történet minden emberre, de különösen a szenvedélybetegekre illik. Még a részletek is találók: a drogfüggő is olyan ember, aki helyzetével elégedetlen. Az élet teljes bőségét meg akarja kapni, és latba is vet mindent, hogy megszerezze. Végül pedig kiköt a sertéseknél. Mé-

lyebbre nem süllyedhet, mert a sertés a zsidóknál tisztátalan állat, és a sertések őrzése a legszegyenteljesebb és legalantasabb munka. Az élet bősége helyett ínséget szenved. Életét hulladékokból tengeti, de végül ezt is megtagadják tőle.

Ekkor az önmegalázás legmélyebb pontján fordulat következik be. A tékozló fiú dönt: "Fölkelek és atyámhoz megyek!" Mi érte meg elhatározását? Fogalma sincs, hogy ott most mi várja. Csak egyet tud biztosan, hogy ott szeretne lenni, még akkor is, ha szerepét csak béresként tudja elképzelni, aki eltörölhetetlen adósságát igyekszik le-
dolgozni.

Amikor útrakel, átlépi a szégyenérzet, a büszkeség s az ellenkezés küszöbét, amelyek mind azt súgják: "Nincs visszaút! Számodra nincs bocsánat! Utadat egyedül kell végigjárnod!" – Kínos dolog ennek a küszöbnek az átlépése, de megteszi, mert tudja: "Ez az egyetlen lehetőség, hogy éljen!"

Ami otthon várja, még fájdalmasabb. Aki felületesen olvassa a történetet, azt hihetné, hogy a tékozló ifjú szerfőlött örült édesatyja magatartásának. Véleményem szerint a fiú először mindenképp megpróbálta elkerülni az ölelő karokat. A visszafogadás gesztusa teljesen összezavarhatta. A megalázottság és érdemei teljes elvesztésének érzése tudatosul: "Már nem vagyok méltó arra, hogy fiadnak nevezd!" Az atya előre kiszámíthatatlan gesztusát lehetetlen elfogadnia. Még csak lehetőséget sem kap, hogy előhozakodjék a szégyenkezésével, a bánattal, a vezeklés és a jóvátétel felajánlásával. Ha atyja szidta és kígyonyolta volna, vagy béresként szerződtette volna, ez mind sokkal egyszerűbb és elfogadhatóbb lett volna, mint az, hogy most el kell fogadnia magát annak, aki valójában – vagyis a viselkedésével megszomorított édesapa fiának. A nyakába boruló, ölelő karok egyszerűen nem adnak lehetőséget a választásra, el kell fogadnia mivoltát: "Az vagyok, aki vagyok – múltammal együtt –, és nem más."

Az édesapa megbocsátásának elfogadása megkívánja azt is, hogy elfeledkezzen magáról; hogy feladja a maradványait hamis büszkeségének, dacosságának és bánatának, melyek azt mondatják vele: "Mindenért fizetni akarok, amit csak tettem!" Az atya visszafogadó gesztusának elfogadása azt is jelenti, hogy az édesapa fiaként új életéért

felelősséget is vállal: új helyzetének jeleként atyja kezéből gyűrűt, ruhát, lábbelit kap.

Végül az atya a vendégek meghívásával mintegy összefoglalja a történeteket: "Együnk és vigadjunk, hiszen a fiam meghalt, de föltámadt, elveszett de megkerült!" Az apából olyan ember öröme szólal meg, aki az 1. élethelyzetben (pozíció) él: "Én oké vagyok – te is oké vagy!" – A fiatalabb fiúnál ellenben pozícióváltást látunk. Amikor útrakel, a 2. pozícióba kerül, a sertéseknél a 4.-be, végül a visszatéréskor a 3.-ba. Az atya visszafogadó aktusának élménye az új döntés fájdalmas folyamatát indítja el: el kell fogadnia önmagát. S ezzel a 3. pozícióból átlép az 1.-be.

A példabeszéd elemzésével képet kaphatunk arról a feszültségről, ami bennünk uralkodik: vágyódunk arra, hogy elfogadjanak és szeressenek, de ugyanakkor félünk is ettől, mert ha elfogadom magam, további kiskapu nem létezik, amelyen keresztül eddig önmagamat és felelősségemet kijátszhattam. Ha elfogadom magam, kénytelen vagyok önmagam lenni: meg kell bocsássak magamnak, és abból kell kiindulnom, hogy én is és a többiek is "okék!" Ez a harc végül a 3. lépésben kapitulál, ha készen állok az lenni, akinek Isten akaratából lennem kell, és átélem a békét s az erőt, amely a döntést, vagyis az elfogadottság elfogadását követi.

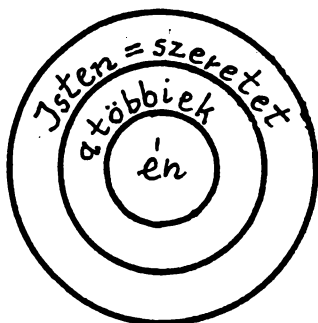
A 2. lépésben tehát arról van szó, hogy az első lépéseket ebbe az irányba megtegyük, és feladjuk az elfogadással szembeni ellenállásunkat, ami konkrétan az új döntésünkben valósul meg:

- a magunkhoz való,
- a másokhoz való és
- az Istenhez való viszonyban.

11.5. A szeretet három köre

Ami kezdetben a 2. lépésben olyan titokzatosnak és kihívónak tűnt: "A Hatalom, mely nagyobb, mint mi, aki visszaadja lelki egészségünket" – a példabeszéd kapcsán világosabbá vált. *A szeretet hatalmáról van szó, amely az elfogadással és megbocsátással új életlehetőséget te-*

remt. Nos, a "szeretet", sajnos, olyan szó, amit sokszor használunk, és gyakran félreértünk. A szeretet jelen összefüggésében a legkevésbé sem romantikus érzelem, hanem döntés a bizalom és remény mellett. Ez a döntés az élet különböző területeit áthatja. Jézus egyik központi eszméjében a szeretet egységét és szerteágazását az alábbiakban pontosítja: "Szeresd Uradat Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből, minden erődből és teljes elmédből; felebarátodat pedig, mint önmagadat." (Lk 10,27) A kijelentést egy vázlaton szemléltetjük:



13. ábra: A szeretet három köre

A koncentrikus körök mutatják, hogy a szeretet valami *egész*, ami mindhárom körre kihat. A különböző körök jelzik, hogy a szeretet megoszlik:

- az önszeretetre – melynek célja, hogy önmagam (énemet) megtaláljam,
- a felebaráttól felém és a tőlem felé áradó szeretetre, – melynek célja, hogy megtaláljam a másikat (a Te-t),
- az Istentől felém és tőlem Feléje áradó szeretetre, – melynek célja, hogy megtaláljam az Istent.

11.5.1. Döntés: szeretem magam

Kezdjük meg a legbelső körrel, mert magamnak önmagam vagyok a legközelebbi felebarátja. Nyilvánvaló, hogy az önszeretet nem önzést, beképzeltséget és kényelmességet jelent. A döntés, hogy szeretem

magam, vagyis elfogadom magam olyannak, amilyen vagyok, többnyire nagyon fájdalmas dolog, mert azt jelenti: elfogadom tökéletlenségem és bűnös múltam is. Az önszeretet jelenti a magamról való gondoskodást, ami nem engedi, hogy lemondjak magamról, inkább felkutatja a reményt, és arra ösztönöz, hogy keressem a "rendeltetésem". Ez a szeretet elfogadja a döntést, hogy "én oké vagyok"; hogy magamat becsesnek tartom, és kész vagyok arra, hogy mások is becsülhessenek, anélkül, hogy ezért folyton "elnézést" kérnék.

A döntés, hogy szeretem magam, néhány ember számára konfrontációt jelent keresztényi neveltetésével, amelyben azt tanulta, hogy destruktív módon tagadja meg magát, és kövesse az ilyesfajta üzeneteket: "Senki vagy! Mindenki fontosabb, mint te!" "Ne törődj azzal, ami benned végbemegy, helyette tedd, amit kívánnak tőled!" – Ha józanul akarsz élni, nagyon fontos, hogy az ilyesféle üzeneteket felváltsd egy új elhatározással: "szeretem önmagamat". Az ilyen új döntés sokszor hétköznapi dolgokban mutatkozik meg.

Henrik egy nagy gépgyárban volt segédmunkás. Nem volt erőssége a feje, s az okos beszéd inkább megzavarta. Amikor a 2. lépésnél tartott, megkérdeztem tőle: "Hogyan állsz a 2. lépéssel?" Hosszan hallgatott, majd kibökte: "Ma reggel az asztalnál első ízben (három hét után) beszélgettem a szomszédommal!" – Először nem értettem, miféle válasz ez a kérdésemre. Aztán rájöttem, hogy roppant izgalmas dolog történt. Henrik új elhatározásra jutott, elfogadta önmagát, és úgy döntött: szeretni fogja magát: "Azt hiszem, vagyok olyan értékes, hogy másoknak is adhatok valamit!" Ez a lépés kimotozta az elszigeteltségből és kisebbségi érzésből. Olyan új és nagy képességeket fedezett fel magában, amikről azelőtt sejtelve sem volt.

A függőségben levő ember olyan, aki saját mivoltának megtagadása miatt szellemi és emberi erőinek csak csekély hányadából él. Mivoltának elfogadásával megtapasztalja, milyen eddig kihasználatlan lehetőségek rejlenek benne, és megkezdzi azokat egy gazdagabb élet érdekében több önbizalommal kamatoztatni.

Szánj rá időt, és tedd fel magadnak a kérdéseket:

= Milyen kapcsolatban vagyok önmagammal? Szeretem vagy gyűlölöm magam?

= Mit szeretek magamon és mit nem? (Ezzel a rovattal készíts egy jegyzéket! Ezt vizsgálđ ismételten át: vajon tartalma még fennáll-e, és újabb ismeretek nem okoztak-e változást?)

= Mit szeretnék a továbbiakban ezen fejleszteni, ill. változtatni?

= Hogyan beszélgetek nap mint nap magammal!? Elsősorban kudarcaimmal foglalkozom, vagy bátorítom magam az apró előbbrelépések elismerésével?

= A mai nap milyen újabb kis lépést szeretnék tenni, amivel önbi-zalmamat és képességeimet erősíthetem?

11.5.2. Döntés: hozzájárulok, hogy felebarátaim felől és felé áramol-jék a szeretet

A felebarátok felől és felé áradó szeretet – amiről pillanatnyilag szó van –, konkrétan a csoporttal való kapcsolatra vonatkozik, amelyben a 12 lépésen munkálkodunk. A program segítő hatását effektíven abban éljük meg, hogy a csoport bennünket elfogad. Sokan azonban úgy járnak, mint a tékozló fiú: szeretnék, ha elfogadná őket, egyszersmind félnek ettől az elfogadástól, mert ezután már nem élhetnek úgy, mint eddig. Ebben az esetben ugyanis magukért és másokért is elkötele-zettséget és felelősséget is kell vállalniuk. A 2. lépés kimunkálása éppen ezért megkívánja a döntést: *megnyílok, és rábízom magam a csoportra*. Ez nehéz, de döntő lépés. Egyidejűleg a csoportban nagy megkönnyebbülést élek meg, mert észreveszem, hogy más embereknek hasonló nehézségeik vannak, mint nekem, nem ítélnék el, és nem taszítanak el, hanem támogatnak, és éppen akkor segítenek, amikor keményen ütköznek velem. Mindezt azonban nem az erősebb hely-zetéből teszik, hanem az egymást segítő készségből.

Gert Hartmann kézzel fogható példát közöl, éspedig Hazeldenből:

"Egy katolikus szerzetespap három hétig senkivel sem talált kapcsolatot. Nem beszélt, nem nevetett. A csoport többször próbálkozott szóra bírni, de nem sikerült, és emiatt inkább szomorkodtak a tagok, mint türelmet-lenkedtek. Végül egy "utolsó kísérletet" tettek: bármi nyomja is, mondja el bátran, nem fogják kitaszítani, és egészen nyugodt lehet, a ház sem dől össze.

Még néhány más bátorító szó is kellett, amikor végre elmesélt egy 15 év távlatába vesző szerelmi történetet. Majd további bátorítás után fény derült egy hét év előtti szerelmi kalandjára is, s végül előkerült egy asszonyhoz fűződő jelenlegi viszonya is. A bonyodalom lényege: döntenie kell: vagy megszüntetni viszonyát az asszonnyal, vagy pedig el kell hagynia rendjét. A mintegy 10 perces elbeszélés alatt érezhetően megváltozott. Gátlások nélkül tudott beszélni, és a végén megkockáztatott még egy tréfát is. A történetek után teljesen szabadnak érezte magát, hogy részt vehessen a csoportos és a terápiával kapcsolatos beszélgetésekben, de türelmet kért, mert nem állt rá még a szája az itt használatos szavakra. A csoport egy másik, ugyancsak pap páciense, akinek ilyen szempontból nem voltak gátlásai, felvette a kesztyűt, és visszavágott: "You are an old fucker!" (Te egy vén kujon vagy!) – Erre olyan hahota tört ki, hogy majd összedőlt a ház. Elszabadult nevetés volt, amelybe nem vegyült sem káröröm, sem színlelés. A csoport az eddigi hallatlan feszültségtől megszabadult. Engem a jelenet, bár egyáltalán nem vagyok klerikális beállítottságú, néhány oratórium "allelujájára" emlékeztetett és ezekre a szavakra: "így örülnek majd Isten angyalai egy megtérő bűnösnek (Lk 15,10)."

Szánjunk időt néhány kérdésre:

= Milyen a kapcsolatom a csoporttal? Túlteng-e bennem a szorongás, bizalmatlanság, bűntudat, a félelem, hogy elutasítanak; a vágy, hogy álláspontomról ne mozduljak, s őrizzem régi önmagam? Vagy túlsúlyban van bennem a bizalom, remény és őszinteség?

= Érzek-e csoportüléseken testi feszültséget: gyomorgörcsöt, fejfájást, izzadást, szívdobogást?

= Van-e a csoportban olyan személy, akitől különösen tartok, anélkül, hogy ezt meg tudnám indokolni?

= Van-e a csoportnak olyan tagja, akiről úgy érzem, hogy különösen támogat vagy bátorít?

= Szeretnék-e ezekről az érzelmekről beszélni?

= Ma milyen mérvű őszinteség mellett döntöttem? Ma mekkora kockázatot merek vállalni?

11.5.3. Döntés: hozzájárulok, hogy a szeretet Isten felől és felé áramoljék

Számtalan függésben levő józanságának és mértékletességének alapja, hogy istenhitét újra megtalálta. Ezen keresztül az imában, szent-

misében, az eucharishtiában, a Biblia olvasásában, másokkal való beszélgetésben erőteljesen és túláradó örömmel élük meg, hogy "egy nálunk nagyobb Lény elfogad bennünket, és megbocsát nekünk". Őt nem foghatjuk fel értelmünkkel, nem határozhatjuk meg, és valóban csak imádvá közelíthetünk hozzá. A józanná vált, újra Istenhez forduló szenvedélybeteg érzelmeit és élményeit kifejező ima a 32. zsoltár. Talán segít ez a zsoltár abban, hogy megértsd Isten iránti érzelmeidet, s azokat ki is tud fejezni:

*Boldog, kinek bűne megbocsátva,
akinek be van fődve gonoszsága.
Boldog az ember,
akinek az Úr nem tartja számon vétjét,
akinek lelkében nem lakik álnokság.
Ameddig hallgattam, velőmig sorvadoztam,
sóhajtozásomnak nem volt vége.
Kezed súlyosan rám nehezedett nappal és éjjel.
Szívem olyan volt, mint a föld a tűző napon.
De akkor megvallottam neked bűnőmet,
nem rejtegettem tovább vétkeket.
Így szóltam: "Megvallom, Uram, gonoszságomat!"
S eltöröltem adósságom,
megbocsátottad bűnőmet.
Ezért imádkozzék hozzád minden igaz,
a szorongattatás idején!
Hiába tör be a vizek áradata, nem éri el.
Te vagy menedékem, megmentesz a félelemtől,
s körülveszel a szabadulás dalaival.*

Az elhatározás, hogy istenhitem újraélesztem, megkívánja, hogy mindazt, ami életemben a hitemmel kapcsolatban létezik, felkutassam és átvizsgáljam. Nálunk a lelki fejlődés, sajnos, a konfirmációig (illetve első áldozásig) terjed, mert az emberek nagy részének kapcsolata a

továbbiakban az Egyházzal és a vallással megszakad, és tovább nem foglalkoznak lelkiükkel. Ezért többeknek iszonyúan nagy utat kell megtenniük életük múltjában. (Nem is beszélve a Magyarországon felnőtt, teljesen hitetlen nemzedékekről, akiknek ennél a lépésnél eddig számukra teljesen ismeretlen területre kell belépniük, és az istenhít alapjait kell lerakniok. – A ford. megj.)

Ha ezen az úton elindulsz, adott esetben pozitív élményeket találsz, amelyekben újra megkapaszkodhatsz: talán eszedbe jut egy pap, aki, úgy érzed, elfogadott, aki példád volt és segített. Gondolj szüleidre vagy nagyszüleidre, akik előtted éltek, és hogy ők a legnehezebb élethelyzeteket is istenhítükkel meg tudták oldani, és nem veszítették el életkedvüket.

Hited múltjának kutatásában esetleg találsz olyan élményt is, amely hitedet akadályozza. Ezért fontos, hogy mai ismereteid felhasználásával kiválogasd: mi az, ami segített, és mi az, ami akadályozta hited fejlődését. Ha ezt nem teszed meg, és egyszerűen folytatod korábbi hited, megtörténhet, hogy egy régi megoldatlan gubanc fennmarad a mai új döntésedben, ill. az még jobban összekuszálódik.

Zsigánál tapasztaltam ilyensmit. 35 éves nőtlen ember volt. Még mindig édesanyjával élt, aki nagyon vallásos asszony volt. Zsigának nem sikerült a saját lábára állnia, és nem tudott elszakadni az édesanyjától. Folyton attól rettegett, hogy megbántja, és éppen keresztényi felelősségtudatból kötelességének vélte, hogy mellette maradjon, és gondoskodjék róla. Hite egyetlen parancsot ismert: "Tiszteld atyádat és anyádat!" A másik parancs: "ezért a férfi elhagyja apját és anyját, és feleségéhez ragaszkodik, s a kettő egy test lesz" (Ter 2,24) – már nem hatolt el tudatáig. Mindenesetre hamu alatt parázslott benne egy lázadó erő, amely szeretett volna szabad és önálló lenni. Ennek következtében pár havonként ismételtén vitatkoztak és veszekedtek, ami természetesen újabb büntudattal terhelte, és az alkoholhoz hajította. De a szer rabsága folytán hitének is hátat fordított, mert Isten nem segített neki úgy, ahogy szeretne volna. A kezelés során a 2. lépésben elhatározta, hogy újjáéleszti régi hitét. Mivel pedig ezt kellő kritika nélkül tette, visszaesett meghasonlottságába. Továbbra sem érezte magát szabadnak, hanem elnyomottnak. A Biblia olvasásakor egyik nap rátalált egy szakaszra, ami villámként hatott rá: "Minden bűn és káromlás bocsánatot nyer, de a Lélek ellen való káromlás nem nyer bocsánatot" (Mt 12,31). Úgy érezte, most megtalálta helyzetének kulcsát: "Istent káromoltam, amikor nem segített, és most ezért ér büntető keze!" Ez a gondolat éjjel-nappal a fejében motoszkált. Amint régebben az alkohol, most az önvád akadályozta meg, hogy igazi életét megvalósítsa. Részben önmagára, részben Istenre

támadt: "Miképp lehet Isten annyira kegyetlen, hogy olyan helyzetbe hozott, hogy átkozzam, és így örökre elkárhozzak?" Ami régebben az anyjával való kapcsolatában játszódtott le – a lázadás és az azt követő behódolás körforgása –, azt Zsiga most átvitte és továbbélte az Istennel való viszonyában. Zsiga számára fontos volna az új döntés: miszerint lázadásáért ne büntesse önmagát, hanem tudatosan vállalja, mert ez az egyetlen esélye arra, hogy önálló és felelősségteljes életet éljen. Zsiga Istentől "gonosz démont" csinált, aki megtiltja azt az életet, amit pedig tulajdonképpen ő saját maga nem engedélyez magának. A gubanc (Engpass) feldolgozásánál segítségére lehet az Újszövetség Istenevel való találkozása, aki azt mondja: "Szeretném, ha élnél. Akarom, hogy felelősségteljes és önálló életet élj, és ne legyen destruktív bűntudatod!"

Szánj néhány percet a kérdésekre:

= Milyen ma a kapcsolatom Istennel? Uralkodik-e a közöny, az elutasítás, szorongás, bizalmatlanság, bűntudat, önvád? Vagy eltölt a bizalom, megbocsátás és az öröm?

= Miféle hitet kaptam gyermekkoromban? Az "oké-pozíció" hite volt-e? Áthatott-e a bizalom, meghittség, önállóság és öröm? Esetleg valamelyik "nem oké pozíció" hite volt, telve önhittséggel, bűntudattal, önállótlansággal és depresszióval?

= Istennel kapcsolatban ma milyen döntést hozok?

= Életemet illetően mire kapok ma Tőle konkrétan engedélyt?

= És ezt hogyan valósítom meg?

11.6. Végrehajthatja-e a 2. lépést egy ateista?

Ezzel kapcsolatban kétségeim voltak addig, amíg nem találkoztam Alizzal.

Aliz az ötvenes évek derekán járt: alkoholista és narkómániás volt. Tíz évvel ezelőtt halt meg a férje. Addig mértékkel ivott, de azután szokása gyökeresen megváltozott. Amikor találkoztam vele, már másodszor volt kezelésen, mert visszaesett. Már első beszélgetésünk alkalmával kijelentette, hogy a 2. lépéssel nem tud mit kezdeni, mivel ateista. Az ő hite: a felebaráti szeretet vallása, és ebben nincs szüksége az Istenre. Azt mondtam: "Rendben van, Aliz, ezt elfogadom. A csoportüléseken feltűnt nekem, hogy te mindig csak a többiekéről és mások érdekeiről beszélsz, de magadról nem. Úgy látom, magadat kizártad a felebaráti szeretet vallásából." – "Ez eddig

fel sem tűnt nekem" – válaszolt Aliz. A beszélgetést azzal zártuk, hogy megegyeztünk: Aliz a 2. lépés kidolgozásakor a jövőben csak akkor beszél a csoportban másokról, ha előbb önmagáról is szolt. A legközelebbi csoportülésen Aliz fájdalmas arccal – közben sűrűn pillantgatott rám – nagy kinnal fogott neki, hogy valami kevéskét közöljön magáról. A többiek azonnal észrevették Aliz hangjából a változást, és nagyon megörültek. De ez a segítség sem változtatta meg lényegében Aliz viselkedését. A csoportvezető aztán, a tudtomon kívül, tovább engedte Alizt a 4. és az 5. lépéshez, holott érzésem szerint a görcsöt nem sikerült feloldania. Legközelebb akkor találkoztunk, amikor az 5. lépést akartuk együtt megtenni. Itt arról van szó, hogy a függőségben levő valakinek a jelenlétében életéről alapos és nyílt leltárt készít. Előhúzza hát céduláját, és olyan módon olvasta fel az előre elkészített leltárt, hogy az nyugtalanná tett. Elsősorban a hangsúlya árulta el, hogy az egészről nagyon távol van, nem azonosult a tartalommal. Még teljes mértékben helyzetének kontrollja alatt állt. Amikor azonban a 6. parancshoz ért (Ne törj házasságot!), úgy vélte, ez rá nem vonatkozik. Ezt nem fogadtam el. Ugyanis első beszélgetésünk alkalmával elmesélte, hogy férje halála után megismerkedett egy másik férfival, aki azonban házas volt. Ez a barátság számára nagyon sokat jelentett, bár alkoholizmusától nem szabadította meg, ellenkezőleg. Bár józan esze ezt diktálta: Ebből a kapcsolatból nem lesz házasság, és nem is akarok a felesége lenni! – mégis érzéseiben tovább élt a vágy. De nyíltan, őszintén nem szembesült vele. A vágya csak évek múltán jelentkezett, amikor barátjával szemben mind ingerültebb és feszültebb lett. Láta, hogy nem válik el, sőt – ahogy mondta – a felnövekvő gyermekei érdekében erősebben fordult családjá felé. Végül nem bírta tovább a feszültséget, és elhatározta, hogy szakít vele, és átköltözik egy többszáz kilométerre fekvő városkába. Elutazott, hogy lakást nézzon. Útjáról hazatérve, még akkor este, nagyon komoly öngyilkossági kísérletet tett. Csak egy véletlenül múlt, hogy fia felfedezte és megmentette. Valószínűleg a másik városban járva rájött, hogy ott mennyire egyedül lesz, és régi bajait is magával viszi. Béklyóinak feloldására a halál tűnt az egyetlen útnak. Az öngyilkossági kísérlete miatt jelentkezett először kezelésre. A kúra végén mégis átköltözött a másik városba. Csatlakozott egy AA csoporthoz is, de a csoport hangadó hölgyében csalódva újra okot talált a bezárkózásra és az ivásra. – Az 5. lépésnél azt gondoltam, hogy minden megismétlődik, hacsak valami lényegbevégo dolog nem történik. Ezért azt mondtam: "Aliz, stopp! Nem osztom a véleményed, ha azt állítod, a 6. parancs rád nem vonatkozik. Nem vádollar azért, mert viszonyod volt egy nős férfival, de azt hiszem, hogy élményeiddel és csalódásoddal, ami ért, még nem számoltál le. Fontosnak tartanám, hogy érzelmeiddel végre valóban kerülj kapcsolatba." – Aliz hevesen tagadta, hogy nem számolt le az üggyel. Különben úgy vélte, hogy az 5. lépés kérdéseinek egyenkénti feltárása lehetetlenné teszi, hogy ezekkel az érzelmeivel foglalkozzék. – Ezek után azt javasoltam, hogy a leltár adatlapjától térjen el, és folyamatosan írja fel:

1. Mi történt vele az utolsó két évben?

2. és közben milyen érzelmek ébredtek benne?

Észrevettem, Alizt bosszantotta az 5. lépés megszakítása, és elment. Három nap múlva összeültünk, hogy folytassuk az 5. lépést. Szép takarosan, részletesen összeállította, mi történt az utóbbi két évben. Nos, ezt felolvasta. De teljesen hiányzott bármiféle utalás arra, hogy közben milyen érzelmek voltak. Rászóltam hát: kéresemnek csak felerészben tett eleget. A feladat második, bizonyára nehezebb része hiányzik. Nagy önuralmamba került, hogy kitartsak. Egy belső hang azt súgta: "Ha nem akarja, hagyd futni. Végül is az ő dolga!" – De egy másik hang azt állította: "Ha Aliz nem vállalja saját felelősségét, én legalább vállalom a magamét, és megkívánom tőle is. Hogy utána mit tesz, az már valóban az ő dolga lesz." Amikor ezért az 5. lépéshez történő második nekifutást is megszakítottam azzal a meghagyással, hogy beszámolójába érzelmait is vegye fel, éreztem, minő haraggal és ellenséges tekintettel mért végig. Köszönés nélkül kiment a szobából. A következő két nap ádáz harc dúlt benne. Mint később elmesélte, közel állt ahhoz, hogy az 5. lépés lezárása nélkül, és tanácsadójának hozzájárulása nélkül elutazzon. Végül azonban mégis megtette a döntő lépést. Ezt rögtön észrevettem, mikor harmadízben ült le velem szemben, hogy megtegye 5. lépését. Különbözőleg is teljesen megváltozott nő volt: nyugodt, összeszedett. Meleg és részvétellel telt hangon beszélt érzelmeinek hullámszáráról, amelyek az utolsó két évben barátjával, más emberekkel és új otthonának AA-csoportjával kapcsolatban össze-vissza ragadták. Ezen a napon valóban rájött arra, hogyan próbált minden áron maga elől elmenekülni, és miként használt fel másokat, hogy ezt megtehesse. Ez az 5. lépés egyike volt a legintenzívebbeknek, amelyeket életemben csak átéltem. Számomra a befejezés hozta a legnagyobb meglepetést, amikor az a nő, aki annyira ügyelt a testi távolság betartására, átölelt, és így szólt: "Helmut, kezdettől fogva tudtam, mit akarsz. De egész idő alatt valami dacosság motoszkált bennem, ami egyre csak azt mondta: 'Ne tedd meg a másoknak, amit kér tőled!' Most annyira boldog vagyok, hogy meg mertem tenni a lépést!" – Aliznál újabb visszaesés nem következett be.

Az Alizzal kapcsolatos élményem meggyőződött arról, hogy mindenki, akár istenhívó, akár ateista, kezdhet valamit a 2. lépéssel. Fontos, hogy ott kezdje, ahol tényleg áll. Aliznak, aki a második körben, azaz "a felebaráti szeretet vallásában" sündisznóállást foglalt el, végre egyszer el kellett kezdenie, hogy saját magát szeresse, és elfogadja önmagát negatív érzelmeiben is.

Másoknak egy csoport előtt kell kitárulkozniuk. Van szenvedélybeteg, aki "a felsőbb Hatalom" helyére a csoportot helyezi. Világosan látom, hogy mit akarnak ezzel kifejezni: számukra a csoport az új élet előfeltétele, és folyamatosan igénylik annak segítségét. De az efféle szemléletet helytelennek tartom, ha a "felsőbb Hatalom" tulajdonságait

a csoportra ruházzuk, mert egy mindennek felett álló, végső tekintélyt a csoport, vagyis az "ember" nem sajátíthat ki magának. Ezt a kapcsolatot inkább így fogalmaznám meg: *A csoport az a hely, ahol a "felsőbb Hatalom" különösen hatásosan működik. Ez a nagy hatalom: a szeretet, az elfogadás átalakító ereje.*

A hívő ember számára a "felsőbb Hatalom" Isten szeretetének Jézus Krisztusban történt kinyilatkoztatása. Számtalan függőségben levő egyén, aki előzőleg a hit kérdéseivel szemben közömbös, vagy éppen elutasító magatartást tanúsított, az elfogadottság átalakító erejének megtapasztalása kapcsán új irányba fordult, és a személyes Isten hite mellett döntött: józanságának ez a hit a szilárd alapja. Ezek az emberek főleg a mindennapi imájukban nyernek lehetőséget arra, hogy magukkal, felebarátaikkal és Istennel kapcsolatot teremtsenek.

Vess egy pillantást a kérdésekre:

Hányadán állok a 2. lépéssel?

= Átéltém-e, hogy elfogadtak? Megváltoztatott-e ez? Vonakodom-e még tőle?

= Elfogadtam-e magamat olyannak, amilyen vagyok? Elutasítom-e magamat, vagy fenntartásaim vannak? Ilyenformán: "Elfogadható vagyok, ha . . ."

= Hozzájárultam-e, hogy mások (pl. csoportom tagjai) befogadjanak, vagy elzárkóztam előlük? Kész vagyok-e olyannak elfogadni őket, amilyenek? Támasztok-e feltételeket? Mik a korlátozásaim?

= Hozzájárultam-e, hogy Isten elfogadjon?

= Elfogadtam-e hitemben Istent? Ha még olyan elképzelhetetlen is számomra, hajlandó vagyok-e most már úgy élni, "mintha" létezne?

= Az elfogadottság és az elfogadás milyen pontjait akarom megkezdeni, ill. megvalósítani?

12. Elhatározás: átadom magam az életnek

3. lépés

"Elhatároztuk, hogy akaratumkat és életünket – az általunk megismert – Isten kezére bízuk."

Amikor a 3. lépést olvasod, valószínű, hogy a 2. lépéshez hasonlóan először úgy hat rád, mint egy idegen nyelven írt szöveg. A 2. lépésben kissé távolból hangzó hitvallás itt a 3. lépésben ellentmondást nem tűrve lép elénk, és felszólít: "Elhatároztuk!" A 3. lépésben tehát félre kell telnünk független semlegességünket, itt *elkötelezettség*ről van szó. A 3. lépés egyenesen szembeszáll a szenvedélyrab azon hajlamával, hogy a döntéseket elodázza. Sőt a 3. lépésben kitűnik az is, hogy a döntések eddigi huzavonája már maga is döntés volt: ti. amellet, hogy maradjon minden a régiben, és így az életünk rombolása folytatódjék.

Milyen a 3. lépés követelte döntés jellege? – Fenyegetően cseng a teljesség igényével: "akaratumkat és életünket Isten gondviselésére bízuk!" Ennél a lépésnél is segítségünkre lehet elsősorban a kábítószer-rabság szerkezetének (struktúrájának) megvizsgálása, hogy megért-sük, miért kell a helyreállítás folyamatában éppen most és ezt lépünk.

12.1. A szenvedélybeteg a szélsőségek felé hajlik

Kezdjük azzal a megfigyeléssel, amit maga a kábítószer rabja is észlelhet: nehezen viseli el a feszült helyzeteket. Többsnyire a szélsőséges magatartás felé hajlik, és nehezen találja meg a középutat. Egyazon személynél a feszültségtartomány mindkét pólusát is megtaláljuk, amelyek gyakran követik egymást gyors időbeli egymásutánban. Talán felfedezed magadnál is az alábbi szélsőséges helyzet valamelyikét:

A hangulatod hullámzik a "tomboló jókedv" és a "halálos levertség" között: köztes állapot szinte nincs is.

A munkája során a függőségben lévő személy vagy kínosan pontos, és többet is keres, mint mások, vagy/és nem érdeklí a dolog.

Kényelmes, és kevesebbet keres, mint a többiek.

Az emberekkel való kapcsolatában vagy mértéktelenül alkalmazkodó, szinte szolgalelkű, vagy/és teljesen ellenzékbe vonul és dacos.

Vagy felszínes tréfákat mond, vagy/és mélyértelmű filozófiai fejtegetésekbe bocsátkozik.

Minden kritika iránt túlérzékeny, s maga élesen kritizál.

Részből teljesen elkülönül és bezárkózik; másrészt pedig égetően igényli a közelséget és intimitást.

És ezt a felsorolást még hosszan folytathatnánk. Ezért helyes, ha szélsőséges viselkedéséről jegyzéket készítesz: mit figyeltél meg?

A továbbiakban vizsgáljuk meg az alábbi három feszültségmezőt, mivel fontosságuk a függőségben levő egyén szempontjából alapvető:

ellenőrzés – ellenőrzés hiánya (kontroll és kontrollvesztés)

mindenhatóság – tehetetlenség

szabadság – rabság

12.1.1. A függőségben lévő ember a kontroll és a kontrollvesztés feszültségterében

A szenvedélybetegek nagy többségénél megtaláljuk ezt a feszültségteret, mivel amitől félnek és szenvednek, az a kontrollvesztés. Nos, hadd tegyek egy merésznek tűnő kijelentést:

A drogfüggőségben lévő egyén a mértéktelen kontroll rabja.

Hogy tökéletesen megértsük, térjünk vissza még egyszer a kábítószer-függőség meghatározásához, amikor a lelki függőségről azt mondtuk: "A függőségben levő személy vegyi anyagok segítségével megtanulja céltudatosan saját érzelmeit ellenőrizni, befolyásolni, vagyis megváltoztatni." (Lásd az 1.4.2. pontot!) – A szenvedélybeteg minden vágya és törekvése, hogy érzelmeit, feszültségeit (stresszt), életének problémáit saját kezébe kaparintsa, uralkodjék felettük, és befolyásolja azokat. A kábítószer nagyon csábító eszközként ajánlkozik, mert valahányszor a beteg lesújtott, vagy bajával nem tud megbirkózni, ha főnkére megharagszik, vagy élettársával nézeteltérése van, csak be-

vesz egy pirulát. Roppant egyszerű, nem kerül sokba, és biztosan hat, ismételten, bármikor alkalmazható.

Az ellenőrzés igénye a háttérből motorként mozgatja az olyan pusztító védekező mechanizmusokat is, mint a racionalizálást, a tagadást, a jelentéktelenítést és a projekciót. Nyugodtan állíthatjuk: *a szenvedélybeteg központi problémája az az igénye, hogy az érzelmeit és életének a gyepelőjét szorosan kezébe akarja markolni.*

Minden kezelés lényege, hogy a függőségben levő másként tanuljon meg bánni saját érzelmeivel, mint ahogy azt a drog által nyújtott kontroll lehetővé teszi. A tanulási folyamatnak – amely az 1. és 2. lépéssel vette kezdetét – a 3. lépésben el kell érnie ezt a döntő csúcspontot.

Az érzelmek számunkra roppant fontosak. A latin szó, az "emotio" kifejezi, hogy erőről van szó, amely mozgásban tart (moveo). Az érzelmek arra való, hogy felelősséggel használjuk őket: vagyis elsősorban egyáltalán észleljük érzelmeinket. Abból indulhatunk ki, hogy minden emberben az adott helyzetben meghatározott érzelmek jelentkeznek, bár vannak olyanok, akik azt állítják, nincsenek érzelmeik. Ennek oka az lehet, hogy tiltások (sorompók) élnek benne: "Nincsenek érzelmeid!" – "Ne vedd tudomásul érzelmeidet!" – esetleg: "Ne mutasd ki érzelmeidet!" – Ez utóbbi esetben persze észleli az illető az érzelmeit, de képtelen közölni azokat.

Tegyük fel, hogy valaki észleli az érzelmeit, pl. a feszültséget, az izgalmat vagy örömet; akkor a második lépés ezek feldolgozásában áll. Ez mindenekelőtt azt jelenti, hogy tudatosulnak benne, majd *dönt afelől, miként akarja ezeket az érzelmeket felhasználni.* Közli-e egyáltalán másokkal, és ha igen, hogyan? Hozzájárul-e és miként, hogy azokból olyan cselekedetek formálódjanak, melyek sajátmagát és/vagy a környezetét megváltoztatják?

Az érzelmek feldolgozása mindenestre gyakran nagyon fárasztó tevékenység. Ha valakivel közlöm érzelmeimet, előfordulhat, hogy elutasít, megsért, félreért vagy kihasznál, esetleg megpróbálja, hogy rabláncra fűzzön. A környezetem átalakítása is komoly erőfeszítésbe kerülhet. Tehát magamban, másokban és környezetemben sokféle ellenállást kell legyőznöm.

Hogy az érzelmek feldolgozása mennyivel nehezebb, mint azok kontrollja, egy példával világítanám meg, amit a Hazeldenben töltött idő után, a velem történt bánásmód kapcsán átéltem.

Mielőtt Hazeldenbe mentem, olyan érzésem volt, hogy munkaadóm a munkavállaláskor tett ígéretét nem tartja be. A dolog bosszantott és nyomasztott. Megpróbáltam úgy feloldani, hogy be akartam bizonyítani a munkaadómnak, milyen alapos ember vagyok, hogy végül észrevegye, mennyire igazságtalan volt velem szemben. Persze semmit sem vett észre, mert már régen elfelejtette az ígéretét. Erre megmozdult bennem az önsajnálát és a levertség érzése, amivel helyzetemben önmagamnak okoztam fájdalmat: annyit dolgozol, és semmit sem kapsz meg, amit ígértek! Hazeldenben megtudtam, hogy milyen fontos, nem függőségben levőként is, arra ügyelni, miként kezelem érzelmeimet. Határoznom kellett: vagy belenyugszom a helyzetembe, és a harag és az önsajnálát érzelmeit feladom, vagy a vélt követeléseimnek érvényt szerzek. Visszatérve Hazeldenből ez utóbbi mellett döntöttem. Ez nem volt könnyű, mert vita kerekedett, amely végül vastag aktacsomaggá nőtt. Visszatekintve úgy vélem, hogy a nyereség megérte a befektetést. Eltekintve a dolog pénzügyi oldalától, mindenekelőtt eltöltött az a jó érzés, hogy hű maradtam önmagamhoz, és így talán belsőleg előbbre jutottam.

Amikor erről írok, nem azért teszem, hogy példámon felbuzdulva ki-ki a kúráról hazatérve mindenáron vitát kezdjen a munkaadójával, vagy jobb híján a párjával. Inkább azt szeretném, ha érzékenyebbek lennének az eddig nem észlelt feszültségekre is, amik kapcsolataink mélyén rejlének. Majd ki-ki tegye fel a kérdést: "Mit akarok ezzel csinálni?" A feldolgozásnak ez a szokatlan folyamata sokkal fárasztóbb és megerőltetőbb, mint ha a pohár, a tablettá vagy fecskendő után nyúlunk. Ilyenkor felébred az aggodalom is, amelyet a kontroll eddig gátolt, és tudatunktól távol tartott, s most így ágál: "Ha nem vagy résen, és nem ellenőrzöl mindent, akkor kitör a káosz, s minden elvész!" Életed folyamán valamikor volt olyan szituáció, amikor résen kellett lenned, és össze kellett szedned magad: ebből később tartós szokás lett, amit most már észrevétlen és vizsgálódás nélkül gyakorolsz.

A túlzott ellenőrzés (gátlás) odavezet, hogy a függőségben lévő egyén érzelmeit megfagyaszttja, és *tartós feszültséget teremt*. Ez testileg (fizikailag) is megnyilvánul. Álmatlanság jelentkezik, amit újabb gyógyszerrel kell kiküszöbölni. S létrejön az ördögi kör: újabb és újabb tabletták kerülnek elő, hogy a már fennálló függőséget és az azzal egyidejűleg előállt kontrollvesztést érvénytelenítsük. Így megkísérlik

például egyesek a kemény drog használatát felváltani alkohollal, hogy függőségük ellenőrzését újból elérjék. Ez, sajnos, nem hozza meg a kívánt eredményt, mert az ördögöt – ahogy mondani szokás – Belzebubbal nem lehet kiűzni. Hasonló a helyzet, amikor az alkoholtól valaki gyógyszerek bevitelével akar megszabadulni. Az eredmény többnyire az, hogy mindkettő használatban marad. S mindezzel csak erősödik a függőség.

A bajt csak úgy oldhatom meg, ha számbaveszem a tényeket. Ehhez pedig hozzátartozik annak beismerése, hogy életemet, érzelmeimet, és mindazt, ami ezzel összefügg, nem ellenőrizhetem abszolút formában, ahogyan ezt a kábítószer rabja szeretné. Szembe kell néznem az életemmel: *nem emelkedhetem föléje*, és nem uralkodhatom, hanem munkálkodásommal és fájdalmas elviselésével csak *beleilleszkedhetek abba*.

Ezzel el is érkeztünk a szenvedélybeteg számára döntő fontosságú másik feszültségmezőre.

12.1.2. A függőségben lévő a mindenhatóság és a tehetetlenség feszültségterében

A kábítószer rabjának igyekezete, hogy messzemenő ellenőrzést gyakoroljon életének minden megnyilvánulása felett, kitűnik elképzeléseiből is: *szeretne mindenható lenni*. Kábulatában és azon kívül is átéli a mindenhatóság érzését, amely dagasztja: ő a legerősebb, a leggravasabb, a legokosabb, a legderekabb, a leggyorsabb, a legnagyobb. A józanság perceiben viszont átlendül az ellenkező pólusra: a *tehetetlenségbe*. Gyengének, parányinak, gyámoltalannak, bűnösnek, lassúnak, alárendeltnek, csalódottnak stb. érzi magát. Ez természetesen nyomasztóan hat rá, és szeretne ettől az érzéstől megszabadulni, ezért bevesz egy drogot, és így tovább. Így leng, csapongva a feszültségmező két pólusa között oda-vissza.

A szenvedélybeteg konfliktusa a mindenhatóságot és a tehetetlenséget illetően messzebbre visszanyúlik a múltba. Minden ember megütközik vele; rendes körülmények között a második és a harmadik életévben, amikor a gyermek kezdi felfedezni értelmi képességeit. Ész-

reveszi, hogy nem csupán a tapintásával és járásával s az így nyert mozgásokkal képes cselekedni, hanem elgondolhat valamit, anélkül, hogy megtenné. Lenyűgöző élmény, amikor a gyermek megtapasztalja, hogy a világot nemcsak látja és mozog benne, hanem magában is hordozza, és képzeletében foglalkozhat vele, meghozza sokkal kötetlenebbül, mint a valóságban. Sétát tehet a mennyezeten, bármit elővárászolhat vagy el is tüntethet, megmászhatja a legmagasabb hegyeket, legyőzheti a legerősebb óriást, és feleségül veheti a leggyönyörűbb hercegnőt is. A gyermek ebben a korban még nem rendelkezik azzal a képességgel, hogy a képzeletét összevesse a realitással, ezért bizonyos körülmények között még sokáig megteheti, hogy elképzeléseit realitásként kezelje.

Másrészt a kis emberke a valóságba ütközve azt tapasztalja, hogy a felnőttekkel kapcsolatban kicsiny és tehetetlen. Sok mindenre képtelen, amit a nagyok játszva megtesznek. Vannak, akik ezt a fájdalmat soha nem heverik ki. Ennek kiegyenlítésére megkísérlik, hogy annál konokabban ragaszkodjanak mindenhatóságukhoz, minél inkább átélték tehetetlenségüket.

A *mindenhatóság–tehetetlenség libikókáján* való hintázásnak van előnye is: megtakarítja azt a kínos élményt, hogy korlátaim vannak; hogy erőt kell kifejtenem ahhoz, hogy erőm határait megtapasztaljam, és ehhez hozzátartozik a kudarc is. Mert pl. a gyengeségem és tehetetlenségem erőként is bevethetem. A szenvedélybetegek ezen az alapon a *színlelés mesterévé válhatnak*. Nemcsak önmagukat és érzelmeiket manipulálják, de *környezetüket is a kívánt irányba terelik*: fenyegetőznek, zsarolnak, részvétet keltenek, másokat megmentenek, hogy elkötelezetteiké tegyék őket; az embereket egymás ellen ki játszva kinek-kinek szájaíze szerint beszélnek, és közben fölényesen a leghatalmasabbként jelennek meg. Ezek a manipulációs technikáknak csak néhány ismert fogását jelentik, amelyeket persze a függőségben nem levő egyén is használhat.

A mindenhatóság–tehetetlenség feszültségtér feldolgozásában segíthet az a felismerés, hogy *"korlátozott hatalommal rendelkezem"*. Vagyis nem vagyok sem mindenható, sem tehetetlen, hanem a két pólus között van az a tartomány, ahol élnem kell. Ebben a tartományban –

még a legkilátástalanabb helyzetben is – megvan a szabad döntési lehetőségem: bár nem abszolút értelemben, de jól körülhatárolható keretek között. Ha magát a helyzetet képtelen vagyok megváltoztatni, akkor is fennáll az a lehetőség, hogy álláspontomat magam határozhatom meg.

12.1.3. A függőségben lévő a szabadság és a függőség feszültségterében

A kábítószer rabja életének ellenőrzésével a korlátlan szabadságra tör. A szabadságát kérdésessé tevő korlátok átugrására használja a kábítószer. Szeretné, ha akarata érvényesülne, s így a körülmények kényszere fölé emelkedne. Amit korlátlan szabadságra törekvésében valójában nyer, az a pusztító függés, melynek kapcsán elveszti még korlátozott szabadságát is, amire az ember normális körülmények között képes.

Ha most a narkomániás három alappolaritását fontolgató elmélkedésünk végén egy pillantást vetünk a 2. lépésre, akkor kitűnik, hogy a lépéseket szoros belső logika köti össze:

= A 2. lépés életünk első szakaszát (az első évet) dolgozza fel: az életünk alapjául szolgáló bizalom és remény témáját, és rámutat arra, hogy felnőttként hogyan szerezhetjük azt meg.

= A 3. lépés kapcsolódik az előző szakaszhoz, és életünk második és harmadik évével foglalkozik: a mindenhatóság és a tehetetlenség feszültségterével, és azzal, hogyan állapíthatom meg ma reálsan határaitam anélkül, hogy azokat túlzottan beszűkíteném vagy kitágítanám.

Mivel a 12 lépést a függőségben lévők maguk dolgozták ki, és a lépések sorrendjét is maguk állapították meg, a már mások által is közölt feltételezés igazolását látjuk, vagyis azt, hogy a függőségben lévők gyakran olyan emberek, akik életük első három évében hiányos vagy tökéletlen tapasztalatokat szereztek, ami később elősegítette narkomániájuk kifejlődését. Ezért szükséges, hogy a kezelés során a hiányzó vagy hézagos alapbenyomásokat új élményekkel és új döntésekkel korrigálják.

Fordítsunk tehát néhány percet arra, hogy az alábbi kérdésekre őszintén válaszoljunk:

= Milyen módszerekkel próbáltam érzelmeimet és életem egészét ellenőrizni?

= Hol és mikor érzem magam mindenhatónak, végtelennek?

= Hol és mikor érzem magam tehetetlennek?

= Mikor és hogyan manipuláltam magam és másokat?

= Hol és mikor használtam kábítószer, hogy szabaddá váljak (pl. hogy teljesítőképességem határain túl is tudjak dolgozni)?

= Miképp vesztettem el ezáltal szabadságomat, és váltam függővé?

= Hogyan akarok ezen változtatni?

12.2. Az ellenőrzés feladása: út a szabadság felé

Az előző fejezetekben kifejtettük, hogyan próbál a függőségben lévő a maga és a környezete korlátlan ellenőrzésével szabaddá válni. Mivel ez – amint láttuk – lehetetlen, a 3. lépés egy ellenkező utat választ: *ismerjük el a fennálló függőséget, hogy szabaddá váljunk.* Megpróbálom ezt a gondolatot egy képpel megvilágítani. Életünk olyan, mint egy hajó. A szenvedélybeteg megkísérli, hogy a hajót a hátára vegye. Ez persze roppant nehéz, és minden erőlködése ellenére nem megy. De rábízhatja a hajót (vállalva minden kockázatot) a vízre is, ringassa csak a hátán. Közben rájön arra is, hogy most sokkal kisebb erővel tudja hajóját mozgatni: kormányozhatja, sőt tetemesen meg is terhelheti.

Nos, miképpen sikerül ez a ráhagyatkozás és odaadás, amit a 3. lépés céloz meg?

Harry M. Tiebout amerikai pszichiáter behatóan foglalkozott a 3. lépés folyamatával. Úgy találta, hogy a 3. lépés végrehajtására két módozat kínálkozik, amelyek élesen megkülönböztethetők:

(1) az alkalmazkodás (akkomodáció),

(2) a behódolás (kapituláció).

12.2.1. A 3. lépés legyen alkalmazkodás

Amikor a beteg pl. egy hathetes kezelés során a 3. lépéshez ér, akkor már 3–4 hete a klinikán van. A nagy "ahá-élménye", az első hetek "fentje" és "lentje" már elmúlt. Beilleszkedett saját új egzisztenciájába, és bizonyos érzelmi egyensúlyra is szert tett. Többé-kevésbé jól érzi magát. Tudatosan felismerte és elfogadta, hogy függőségben van, és segítségre szorul. A 2. lépés után úgy érzi, a csoport befogadta, és önmagát is elfogadja. Általában jól beleilleszkedett a klinikai helyzetbe. Vajon mi a csuda történhet még?

Pedig a lényeg még várat magára. A kezelés folyamata alapján véve eddig csak a felszínt, vagyis a tudatot érintette. Ezen a szinten a narkomániás elfogadja a kezelést és saját realitását úgy, amint azt most éli. De e szint alatt húzódik meg a tudatalatti a maga még változatlan szerkezetével, és a tartós mindenhatóság káprázatával. Itt még a realitás fölött a tagadás "nem"-je az úr. A felszínen jelentkező elégedettség tehát csalóka. A helyzet valójában *nagyon veszélyes: feszültség áll fenn a felszíni "igen" és a mélyrétegekben lapuló "nem" között*. Hogy mi következhet be, ha a függőségben lévő ebben az állapotban elhagyja a klinikát, arra jó példa Aliz esete (11.6. pont). A visszaesés legkésőbb akkor következik be, ha külső feszültség, pl. a számára fontos személyben történő csalódás, belső egyensúlyát megzavarja. Ilyenkor a mélyben lapuló "nem" újból a felszínre tör, és visszaáll a régi állapot. Ez a feszültség azután a függőségben lévőnek ismét csalódást okozhat. Alizzal történt ütközésem az 5. lépés során valójában erőpróba volt: kész-e Aliz kapitulálni, vagy sem? Aliz az 5. lépésben pótolta azt, amit a 3. lépés során elmulasztott. Úgy tűnik, ekkor következett be a döntő áttörés, amely után eddig újabb visszaesése nem volt.

A 2. lépésből a 3. lépésbe történő átmenetünk tehát rendkívüli figyelmet igényel, nehogy a túlzott önelégedettségünk hamis biztonságba ringasson. A pusztá tudatos szándék, miszerint józanok leszünk, nem elég!

12.2.2. A 3. lépés mint kapituláció

Harry M. Tiebout tapasztalatai alapján arról tudósít, amire már az 1. lépésnél a behódolás (kapituláció) kapcsán rábukkantunk, hogy tudniillik a növekedés folyamatát akaratunkkal nem befolyásolhatjuk. Ez a szenvedélybeteg számára, aki mindent szeretne manipulálni és akarata szerint elrendezni, rendkívül bosszantó élmény. Tehetetlen dühvel, túlzott cselekvőkészséggel vagy, ellenkezőleg, ernyedtséggel válaszolhat rá.

Amint már említettem, a 3. lépés olyan folyamat, amely elsősorban a tudatalattiban, részben a testi folyamatok mélységéig lehatolva megy végbe. Ezt egy példával szemléltetném, amit Jánossal éltem át.

János az ötvenes évek derekát taposta, mezőgazdasági gépekkel kereskedett, és története hosszú kábítószerélvezetet takart: alkohol tablettákkal kombinálva. Detoxikálása nem ment könnyen. Az első 20 napon szótlannal gubbasztott a csoportban: láthatóan nem volt jelen. Mivel semmit sem lehetett belőle kiszedni, azt sem lehetett tudni, mi játszódik le bensőjében. Többen úgy vélték, hogy Jánosnak a szervezete súlyosan károsodott a kábítószerrel történt tartós visszaélés miatt. Az eset reménytelennek látszott. Egyik nap aztán végigfutott a hír az osztályon, hogy János a folyosón összeesett. Első reakcióm az volt: "Hát igen! – teljesen világos, hogy nincs mit kezdeni vele!" – De másképp történt. Néhány nap elteltével János újra megjelent az osztályunkon, éspedig teljesen kicserélt emberként. A csoportban őszintén beszélt magáról, és elmondta azt is, hogy mi történt vele. Váratlanul nagyon pontosan tudott érzelmeiről beszélni. Közölte velünk, hogy mennyire szenvedett súlyos álmatlansága miatt, még a klinikán töltött első 20 nap alatt is. Az összeesés volt számára az a pillanat, amikor szakított az álmatlanság régi szokásával. Amikor visszavitték a kezelőállomásra, a nővérek gondozása alatt tudott először néhány órát gyógyszer nélkül aludni. A tartós feszültség, amit nyilván túlzott kontrolligénye okozott, megszűnt, és ettől kezdve jobban és hosszabban tudott aludni. Ez jelezte, hogy valami mélyebb történt vele, mint ami egy akaratilag döntés síkján lehetséges lett volna. Visszanézve az volt a benyomásom, hogy János a 3. lépést ama összeesés pillanataiban csinálta végig. Ebben állt számára a gyógyulás döntő lépése, hogy kész és képes volt ezt az odaadást megtenni lényének mélyén, a testi síkot is beleértve. Jánossal még ma is levelezek, és tudom, hogy négy év elmúltával még mindig józan, és általa egész családja bámulatosan megváltozott. A legtöbb baja a fiával volt. Italos korszakában olykor vad verekedések is előfordultak. Ma jól megértik egymást, és az üzletben közösen dolgoznak. Ugyancsak fiatalabb leánya, akinek személyes gondolatai is voltak, okult apja példáján, és saját problémáit tudatosabban kezeli. A fejlődés, ami megindult benne, a családjában folytatódott.

Az eddigiekből nyilvánvaló, hogy a 3. lépés mint kapituláció – vagyis az ellenőrzés feladása és önmagunk átadása az életre – mérhetetlenül fontos az újonnan megszerzett józanság megtartásához. Ha nem hajtottam végre tudatosan a 3. lépést, akkor *honnan tudom, hogy befejeztem?* Ez a kérdés nagyon is jogos. Harry M. Tiebout megpróbált rá válaszolni. Az igazi átadás, ellentétben az alkalmazkodással, azt jelenti, hogy az elhárítás erői, a mindenhatósági képzelgések elvesztik hatékonyságukat; hogy őszintébben és készségesebben szembesülök a realitásokkal; hogy tudok hallgatni anélkül, hogy védekeznem kellene. Aki a 3. lépést valóban végrehajtotta, megnyílt az életre, és nem harcol ellene. Észleli a környezetével és a világgal való kapcsolatát és egységét. Ezek az érzelmek a belső békének és a lelki nyugalomnak forrásai, amelyeket világosan új és eddig nem tapasztalt minőségű érzésekként élünk meg. Szenvedélybetegek, akik erről beszámoltak, úgy vélik, hogy a kábítószerekkel éppen ezt az állapotot akarták elérni, de, sajnos, nem sikerült. A 3. lépés eredménye olyan öröm és belső béke, amely a legmélyebb vágyunkat is kielégíti. Természetesen ez nem egy állandó állapot, mintha permanensen emelkedett (high) hangulatban mozognánk. Inkább alaphangulat, amely segít, hogy a mindennapok összes buktatóit könnyebben vegyem. Nem kell aggódnom a jövő miatt; elég, ha 24 órán át józanul élek.

Ha a 3. lépést nem tudom aktívan végrehajtani, akkor mit tehetek?

A 3. lépéshez nem közelíthetünk makacsul, elszánt elhatározással, hogy "Akarom! Tudom! Végre kell hajtanom!" A 3. lépés *ellazultságot* és *meditatív beállítottságot* igényel. A továbbiakban a 7.5. pont három körének megfelelően három gyakorlatot ajánlanék, amelyek segíthetnek abban, hogy a 3. lépés feltételeként szükséges meditatív beállítottságot elérjük.

12.3. Gyakorlatok

12.3.1. Feszítés – lazítás

Ülj egy székre. Csukd be a szemed. Szorítsd ökölbe a kezed. Zárd szorosan össze a fogaidat. Képzeld el: véded magad, és nem engeded,

hogy hozzád érjenek. Próbáld meg észlelni, mi játszódik le benned: Hogy érzed magad? Miként éled át a környezeteddel való kapcsolatot? Ki ellen harcolsz? Tested megfeszítése biztonságot jelent-e számodra?

Most pedig engeddel magad, próbáld megszüntetni minden feszültséget, vegyél néhány mély lélegzetet, majd a kilégzésekkor tarts kis szüneteket, és várj, míg a levegő szinte önmagától áramlik vissza a testedbe. Kezeidből, melyek lazán nyugszanak a térdeden, formálj csészealakot. Képzeld el, hogy jön valaki, és tesz valamit a csészédbe. Próbáld megfigyelni, mi történik benned: hogy érzed magad? Az az érzés, hogy kapsz valamit, új érzés-e, vagy tapasztaltál-e már máskor ilyet? Mikor? Ki volt az, aki képzeletedben megjelent előtted, hogy adjon neked valamit?

12.3.2. Bizalomgyakorlatok a csoportban

a) Vezetni és vezettetni

Felállunk kettesével, két személy egymás mögött. Az elől álló lecsukja a szemét, a hátsó pedig kezét az elől álló vállára teszi, és kb. öt percig vezetgeti a helyiségben. Ezután helyet cserélnek, s most a vezetett vezeti a másikat. Ügyelj érzéseidre a gyakorlat folyamán. Mi volt könnyebb: ha te vezettél, vagy ha téged vezettek?

b) A bizalomra épülő esés

A csoport kört alkot. A résztvevők szorosan egymás mellé állnak, és kezüket vállmagasságban tartják. Egyik csoporttag beáll a kör középebe, majd becsukja szemét és hátradobja magát. A körben állók elkapják, és tovább dobják egymásnak. A dobott személy megfeszített térdekkel, mereven engedi, hogy dobálják. A csoportvezetőnek úgy kell a kört alkotókat elosztani, hogy az erősebbek és gyengébbek váltakozva álljanak. Vigyázzunk arra is, hogy ne túl nagy lendülettel dobjuk tovább a középen állót. A középen állót aztán sorra lecseréljük.

Ha te kerülsz a középbe, akkor tedd fel a kérdést: "Mit érzek a hátrdobásom pillanatában? Milyen élmény, ha elkapnak?" Ha a külső

körben állsz: "Milyen érzés, mikor egy embert, aki eldobja magát, elkapok?"

12.3.3. Meditáció

Meditációd szövegéül Friedrich Christoph Oetinger (1702–1782) egyik imádságát ajánlom, amelyet ma a világon számtalan függőségben lévő ismer és imádkozik, mert helyzetük nagyon illik a tartalomhoz. Keress tehát egy csendes helyet, ahol nyugodtan lehetsz, ahol senki sem zavar, és szakaszonként elmélkedd végig az imát.

*Add meg,
Uram,
a higgadt nyugalmat,
hogy elfogadjam mindazt,
amin nem tudok változtatni.
Add a bátorságot,
hogy változtassam meg a dolgokat,
amiket megváltoztathatok.
Add a bölcsességet,
hogy különböztessem meg
az egyiket
a másiktól.*

Először gondold végig: miket nem tudsz megváltoztatni? pl. azt a tényt, hogy a kábítószer rabja vagy; a házastársad, ill. munkaadód rád vonatkozó döntését; stb. Mit érzel ilyenkor? Feszültséget, haragot, higgadtságot?

Majd tedd fel a kérdést magadnak: Mit akarok elsősorban megváltoztatni? önmagamban? másokban? – Nevezd meg konkrét dolgokat, amikről tudod, hogy meg kellene változtatnod. Közben figyeld érzéseidet: feszültséget, gyávaságot, erőt érzel-e?

Kérdezd meg magadtól azt is, mely pontokban vagy bizonytalan, hogy megtartod-e, vagy meg akarod-e változtatni. Ide tartozik pl. az a kérdés is, hogy kísérletezni akarsz-e továbbra is a kábítószerrel, esetleg egy másikkal. Amikor konkretizálsz olyan pontot, amelyben bizonytalan vagy, mit érzel? kétkedést, zavarodottságot, gyámoltalanságot? Akarsz-e valóban tisztán látni?

Ha most végül újra elmondod az imát, akkor már a "dolgok" helyére a saját tényeidet állítsd, úgy, ahogyan eszedbe jutnak.

Végül tedd fel a kérdést:

- = A meditáció folyamán változott-e bennem valami?
- = Fogok-e a meditációm eredményéről a csoportnak beszélni?
- = Szeretném-e ezt a meditációt imává fejleszteni?

13. Vezérfonal a múlttal való szembenézéshez, hogy szabaddá váljunk a jövőre

4. lépés

"Alaposan és bátran felleltároztuk bensőnket."

13.1. A 4. lépés jelentősége

A 4. lépés szembeszáll a narkomániás fő problémájával, azzal a hajlammal ti., amely az életének reális tényeit, a kábítószerrel történő visszaélésének mértékét, testének pusztítását, hivatásának sikertelenségét, családi és társas kapcsolatainak szétbomlását, röviden: életének teljes nyomorúságát tagadja, sőt jelentéktelennek tünteti fel a dolgokat, mentséget keres, és még másokat tesz mindenért felelőssé.

Az 1. lépésben megcéloztuk a tagadás falának áttörését, amely mögött eddig szorongva bújtunk meg. Bevallottuk, hogy az alkohollal és egyéb hangulatváltoztató droggal szemben tehetetlenek vagyunk, és életünket nem tudjuk kezünkben tartani. Ez a felszabadító igazság kezdete.

A 2. lépésben megbizonyosodtunk arról, hogy van kiút, van remény.

A 3. lépésben elhatároztuk, hogy felhagyunk a küzdelemmel. Felkészültünk arra, hogy elfogadjuk a segítséget. Átadtuk magunkat az életnek, és teljesen a felfogásunknak megfelelő Isten gondviselésére bíztuk magunkat. A remény és az elfogadottság új élményétől megerősödve felbátorodtunk: ezentúl önmagunkhoz, felebarátainkhoz, a társadalomhoz és Istenhez fűződő viszonyunkban olyanként szemléljük magunkat, amilyenek valóban vagyunk.

A 4. lépésben arról van szó, hogy lelkiismeretesen és félelemtől mentesen készítsünk leltárt mivoltunkról. Miután megszabadultunk attól a kényszertől, hogy önmagunkat és környezetünket folyton vádoljuk, teljes erőnket immár arra összpontosíthatjuk, hogy objektíven – gyengeségeinkkel és erősségeinkkel együtt – magunkba nézhetünk. Ebből bátorságot meríthetünk arra is, hogy őszintebben és kötetlenebbül forduljunk mások felé. Ha ugyanis magunkat elfogadtuk olyannak, amilyenek vagyunk, akkor könnyebben hihetjük el azt is, hogy mások is elfogadnak olyannak, amilyenek korlátozott emberségünkben vagyunk. Ezután majd továbbléphetünk az 5. lépésbe, és vállalhatjuk a kockázatot, hogy életünknek teljes leltárával egy ember felé megnyíljunk:

- "Kendőzetlen őszinteséggel feltártuk hibáinkat Isten, magunk és egy másik ember előtt." Az 5. lépéssel a klinikai kezelés célját elértük. A 6–12. lépést a klinikán kívül kell megtenni. A 4. lépésben példaként megkezdett naponta ismételjük, miként azt a 10. lépés mondja: "Tovább folytattuk a leltárkészítésünket, és ha valahol nem volt igazunk, azt késedelem nélkül beismertük."

13.2. Útmutatás a vezérfonal használatához

Fontos, hogy tudatában légy annak: ezt a lépést nem valaki másért, pl. azért az emberért teszed, aki veled együtt hajtja végre az 5. lépést. És tudnod kell azt is: más nem teheti meg helyetted ezt a lépést. Itt most kizárólag arról van szó, hogy felderítsd: "Ki is vagyok én?" És erre a kérdésre kinek-kinek tőle telhető alapossággal kell válaszolnia. Valóban teljesen kimerítő választ adni lehetetlen, de olyan kérdés ez, amit talán először életedben komolyan kell vened. Anonim Alkoholisták című

könyvük 5. fejezetében az AA alapítói elbeszélnek, hogy fedezték fel a személyes "leltárkészítés" jelentőségét. Ez a fejezet jó felkészítés lehet, hogy felbátorodjunk az érzéseinkre, beállítottságainkra és magatartásmódjainkra való odafigyelésre, és egészen valóságos módon lássuk magunkat.

A következő vezérfonalban egy sor olyan kérdést közlök, amelyek megkönnyíthetik az alapos önvizsgálatot. A vezérfonal valódi szenvedélybetegek tapasztalatait tartalmazza, ezért gondosan kell elolvasnod. *Gondold végig minden mondatát, és írd le életed két legfontosabb esetét, ami erről eszedbe jut.* A vezérfonal főleg abban akar segítségedre lenni, hogy konkréttá váljon a vizsgálódásod. Nem arról van szó, hogy a történeteket általános érvényű szavakba foglald, hanem hogy az eseményekben, amelyeket felírsz, meglásd saját múltodat. Jól jöhet eközben a kérdés: "Az eseményben megmutatkozó beállítottságom hogyan függ össze a narkomániámmal?"

Amikor útmutatásomban hangsúlyozom a vezérfonal fontosságát és komolyságát, nem szeretném, ha félreértenél: ez nem törvény! Ha bármi egyéb eszedbe jut, amiről itt nincsen szó, úgy azt mindenképp jegyezd csak fel. Ha valamelyik ponttal kapcsolatban semmi sem jut eszedbe, hagyd üresen, talán az 5. lépésnél világosabbá válik az összefüggés.

Ha pedig a 4. lépés nehézséget okozna, megterhelne, depresszióba vagy kétségbeesésbe döntene, úgy keress segítséget a csoportnál vagy a tanácsadódnál. A 4. lépés fájdalmas, de talán éppen ezért gyógyító élmény, ami felépülésed folyamatában előbbre visz.

Ha a 4. lépést kidolgoztad, jelentsd ezt a tanácsadódnak, hogy hozzájárulásával az 5. lépést elvégezhesd.

13.3. Vezérfonal a 4. lépéshez

Minden embernek vannak pozitív és negatív tulajdonságai. Mi, drogfüggésben lévők nem vagyunk rosszabbak, mint az átlagember, de többet kell harcolnunk negatívumaink ellen, mert ezek szorosabban kapcsolódnak a narkomániához. Ezért azokkal a magatartásformákkal kezdjük, amelyeket kábítószeresként gyakran önmagunkon megfigyelhetünk, és amelyek ránk és kapcsolatainkra negatívan hatnak.

Határozd meg azokat, amelyeket magadban felfedeztél! *Jegyezd le a konkrét példákat*, amelyekben ez a viselkedési forma kiütközött! Találsz köztük fogalmakat, amelyek egymással szoros rokonságot árulnak el, ezért válogasd ki a különböző magatartásformáid közül azokat, amelyek rád a legjellemzőbbek.

13.3.1. Negatív magatartásformák

(1) Tagadom a valódi helyzetem. Viselkedésemre indokokat és mentségeket keresek. Nem érdekel semmi, még a hazugság sem, ha ezzel menthetem magam. Mindig másokban van a hiba.

(2) Mások iránt harag és ellenséges érzület tölt el. Valamit akarnak tőlem. A haragot meggyökereztettem lelkemben, de erről senkinek sem szólok. Folyton ingerlékeny és türelmetlen vagyok. Többnyire saját magamra haragszom.

(3) Csak a saját kívánságaimra, vágyaimra gondolok. Mások csak akkor jutnak eszembe, ha céljaim és vágyaim kielégítésére fel tudom őket használni. Irigylem másoktól azt, amijük van. Nem számít, ha olyan dolgokat tulajdonítok el, amelyek nem az enyéme. Miért kínlódjam vagy tegyem meg ma, amit holnap is megtehetek? Tegnap ígéreteim – úgy vélem – ma már nem kötnek.

(4) Ezt nem engedhetem meg magamnak, bennem is él büszkeség! Majd megmutatom, hogy ezt nem tehetik meg velem! Mégis karakán fickó vagyok, különb a többinél! Nekem mindig, minden sikerül! Amit csinálok, csak 150%-os lehet. Mindenkinek a kedvére akarok tenni. Meggyőződésemet elhagyhatom, ha ez számomra hasznos. Csak semmi vita.

(5) Óh, mily szánalomra méltó is vagyok! Miért beszéljek nekik arról, hogy mire van szükségem: azt tudniuk kell! Senki sincs tekintettel rám! Joggal szakíthatom meg minden kapcsolatomat mindenkivel.

(6) Félek, és nem tudom, miért. Teljesen alkalmatlan vagyok. Azok után, amiket tettem, nem érdelek senkitől tiszteletet. Önbizalmamat teljesen elvesztettem. Minden lehetőségtől rettegek, ami régen nem okozott gondot.

13.3.2. A drogfüggőség következményei

Miután a leltározásunk első részében megkezdjük negatív érzelmeinkért a felelősségvállalást, és azokat konkrétan megneveztük, most forduljunk kapcsolataink felé, amelyekben élünk. Ezen a területen mutatkoznak meg a negatív hatások a legszembetűnőbben.

(1) A családra gyakorolt hatások

Mit jelent számomra a partnerkapcsolat?

Miként tettem házastársként, apaként, anyaként, gyermekként, testvérként szerepemnek eleget?

Mivel okoztam csalódást ezeknek az embereknek? El tudom-e fogadni, ahogyan ma az emberek velem szemben viselkednek?

(2) A hivatásra gyakorolt hatások

Hogyan állok a pontossággal és a megbízhatósággal?

Veszélybe sodortam-e ezzel valakit? Megkárosítottam-e valakit? Kollégáim segítségét visszautasítottam-e? Tréfáik célpontjává váltam-e?

(3) A barátaimra, szomszédaimra és a távolabbi közösséggel való kapcsolataimra, amelyekben élek, gyakorolt hatások

(4) Önmagamra gyakorolt hatások

Hogyan gondoztam testem? Milyen vészjeleket adott? Tárgyként kezeltem? Milyen pszichés tüneteket észleltem: idegesség, ingerlékenység, hallucinációk, szorongásos álmok, depresszió stb.? Milyen a viszonyom a nemiséghez (szexhez)? A drogfüggőségem kapcsán ez hogyan változott meg?

(5) A kábítószerhez fűződő viszonyomra gyakorolt hatások

Mit vártam a kábítószertől? Milyen formában használtam? Mennyire féltem, hogy elvesztem?

Ha eddig jutottál, akkor tarts szünetet. Sétálj egyet, vagy foglalkozz valami mással. Gondolj arra, hogy a szenvedélybeteg magatartás abban is megnyilatkozik: ne tartsunk soha szünetet, mindig feszültségben akarunk élni!

13.3.3. Egy új élet lehetősége

(1) Hit, remény és szeretet

Ezek az új élet alappillérei.

Miben hiszek ma? Minek tulajdonítok egészen döntő fontosságot? Min csüng a szívem? Miben remélek? Mi a formája annak a kapcsolatnak, amellyel e három erény az emberekhez fűz?

(2) Az új realizmus: elfogadni, átalakítani, megkülönböztetni

A meditáció ezen pontjánál mondd el a 3. lépés végén található Oetinger-imát, és kérdezd:

El tudom-e fogadni életem, vagy még mindig ellenőrzésem alatt kell tartanom? Kész vagyok-e a megváltoztathatatlan elfogadására? pl. a drogfüggőségem, a kudarcaim, a válásom, a gyengeségem stb. tekintetében? Kész vagyok-e megváltoztatni mindazt, amit meg tudok változtatni? Mi az a konkrét dolog, amit meg akarok változtatni? Ítéletemhez hol keresek segítséget?

(3) Napi beosztásom terve

Hogyan valósíthatom meg folyó napom programját? Hol helyezem el a számomra döntő pontokat?

Akarom-e élni a 24 órás programot? A tegnap a múlté, a holnapot még meg kell élni: a mai nap az enyém!

Éppen ma akarok a mának élni, és nem próbálom életem minden problémáját egyszerre megoldani. Ma szeretnék boldog lenni, mert úgy vélem, hogy Lincoln Ábrahámnak igaza van, amikor azt mondja: "Mindен ember annyira boldog, amennyire boldog akar lenni!"

Pont ezen a mai napon ráállok arra, ami van, és nem próbálok mindent vágyaimhoz igazítani! Ma erősítem lelkem. Valami hasznosat akarok ma megtanulni. Nem szeretnék lelki vakká válni, ezért olvasok valamit, ami erőfeszítést, figyelmet és összpontosítást kíván. Éppen ma szeretném, ha tervem lenne. Nem kell azt szabatosan követnem, de legyen. Ez két rossztól fog megóvni: a hajszától és a habozástól.

Ezen a mai napon szakítok egy nyugodt félórát, és lazítok. Ebben a félórában megpróbálom életem szebb távlatát kibontani.

Ma pedig nem félek. Különösképpen nem akarok attól félni, hogy örüljek és higgyek a szépségnek, amit a világ olyan mértékben nyújt felém, ahogyan én felé.

Csak ma akarok elviselhető lenni: olyan jól akarok kinézni, ahogyan csak lehetséges. Érthetően akarok beszélni. Amit kell, megteszek. Nem akarok senkit sem bírálni, hibákat felkutatni. Nem akarok senkit sem megváltoztatni, csak önmagam.

(4) Milyenek az új kapcsolataim:

- önmagamhoz,
- családomhoz,
- munkámhoz,
- barátaimhoz, szomszédaimhoz és tágabb környezetemhez,
- az AA vagy egyéb önsegítő csoporthoz,
- Istenhez?

Melyek azok a tapasztalatok, amelyek előrehaladásomat segíthetik?

14. A személyes leltár megbeszélése: a mélyben találkozunk magunkkal és egy másik embertársunkkal

5. lépés

"Kendőzetlen őszinteséggel feltártuk hibáinkat Isten, magunk és egy másik ember előtt".

14.1. Az 5. lépés akadályai

Ez a lépés zárja a 12 lépés első intenzív fázisát. Időben a páciens, egy közepes tartalmú kezelés esetén, a 6–8. héten éri el ezt a pontot. Az 1–3. lépés segítségével új tapasztalatokat szerzett, és a 4. lépésben önmagával, a jó és a rossz vonásaival szembesült. Azt hihetnénk, hogy

most már gyerekjáték az utolsó lépés megtétele: vagyis a 4. lépésben elkészített leltár megbeszélése egy másik emberrel. Hát a dolog nem ilyen egyszerű. Jóllehet a páciensek látják, milyen felszabadultan és oldódottan jönnek ki betegtársaik az 5. lépés után, mégis nagy hegyként mered fel előttük. Úgy érzik magukat, mintha nagyon nehéz vizsga előtt állnának, vagy mintha elérkezett volna végórájuk. Valóban az 5. lépés olyasvalami, mint egy "végső órácska", ha figyelembe vesszük a szenvedélybeteg eddigi magatartását. Amit most megtesz, olyat eddigi élete folyamán még sohasem tett: feltárja ugyanis őszintén a legsebezhetőbb pontjait önmaga és egy másik ember előtt. Így azután az 5. lépésre történő felkészülés folyamán a régi függőségi beállítódás minden maradványa felbukkan:

- a félelem, hogy nem vagyok elfogadható. Ez a szorongás abban nyilvánulhat meg, hogy nem tudjuk kifejezni magunkat, és így nem értenek meg;

- a szégyen olyan dolgok miatt, amelyeket tettünk, és amelyek még mindig lelkiismeret-furdalást okoznak, ezért nem szívesen mondjuk el másnak;

- a kicsiség és rútság érzése: rettegünk attól, hogy bárkinek kiszolgáltatassuk magunkat, és aztán ott álljunk tehetetlenül. Untig elég, ha egymagamban érzem!

- az óhaj, hogy a helyzetünket az ellenőrzésünk alatt tartsuk. Ilyenkor az ember általánosságokban beszél, és a bizonytalanság síkján mozog: ami terhelő és fogható volna, elködösítjük.

Nos, ezek mind negatív érzelmek és magatartásformák, amelyeket már az 1–4. lépésen átvezető utunk során megismertünk, de itt, az 5. lépésnél újra kísértenek. Teljesen érthető, hogy az 5. lépés, amely mélyreható és döntő áttörést jelent, a függőségben lévő személy ellenállásába ütközik, és ezért különösen fontos a tartós és terhelhető józanság szempontjából.

Álljunk hát meg egy kis időre, és válaszoljunk a kérdésekre:

= Mit érzek az 5. lépésnél?

Félelmet, szégyent, nyugtalanságot, tehetetlenséget, kontrollvágyat tapasztalok, és legszívesebben elbújnék?

= Milyen érzelmeim vannak a beszélgetőtársammal szemben?

Úgy nézek rá, mintha vizsgáztató tanár, bíró vagy nyomozó lenne?

= Felismerem ebben a korábbi magatartásomat?

= Az 5. lépésben mit akarok megváltoztatni?

14.2. Mi történik az 5. lépésben?

Hogy mi történik az 5. lépésben, az sokkal inkább függ magától a lépéstevőtől, mint az előző lépésekben. Rendes körülmények között a páciens magával hozza a 4. lépése folyamán elkészített jegyzeteit, amelyeket magyarázatok kíséretében felolvas, esetleg szabadon előad. A beszélgetőpartner az 5. lépésben – talán úgy jellemezhetnénk – a kísérő szerepét játssza, aki hallgat, de a jelenlétével az elkötelezettség és őszinteség új, a 4. lépésen túleső dimenzióit tárja fel. Lényegében csak arra szorítkozik:

– kérdez, ha valamit nem ért;

– röviden rámutat olyan összefüggésekre, amelyeket az illető még nem lát tisztán;

– segít, ha az illetőnek nehezebbé esik valami terhelőt kimondani; de soha nem sürget!

– elmondja, hogy az 5. lépés valóságáról és őszinteségéről mi a benyomása.

Ez utóbbinak akkor van jelentősége, ha a megelőző lépések nem, vagy csak részben történtek meg (fejeződtek be). Ugyanis ez a tény az 5. lépésnél valamiképp ki fog ugrani: pl. egy olyan tendenciában, hogy minden általánossá, ködössé váljék. Erre az ellenállás foka és formája szerint a kísérő különbözőképpen reagálhat:

– kifejezi, hogy az őszinteség bizony kívánnivalót hagy maga után. Ez segítheti a páciens abban, hogy kezdeti félelem- és kisebbségi érzését kibeszélje, és ezzel azt le is győzze;

– 1–2 napra megszakítja az 5. lépést, hogy a páciens néhány kérdést feldolgozhasson;

– elfogadja az 5. lépést olyan tökéletlennek, amilyen, azon álláspontja alapján, hogy az 5. lépésért a felelősség végül is az illetőre hárul. Van olyan, akinek többször vissza kell esnie, hogy a döntő áttörést meg tudja tenni.

Minden fent említett művelet kockázattal jár, amit a végső eredményt illetően nem tudunk részleteiben mérlegelni. Ezt igazolja Aliz példája is (lásd 11.6. pontot). De a fennálló alapkönfliktus feldolgozása az 5. lépésben csak kivétel lehet, és nem szabály.

Ezért fontos, hogy minden lépést tüzetesen feldolgozzunk, és be is fejezzünk.

Az 5. lépéssel kapcsolatban gyakran felmerül a kérdés: "Gyónás-e az 5. lépés?" A kérdés jogos, mert az 5. lépésnek néhány mozzanata valóban emlékeztet a gyónásra:

= A beszélgető partnerek megegyeznek abban, hogy az 5. lépésben elhangzottak kettőjük titka. Ez ugyanúgy a klinikai kezelésre is vonatkozik. Az előző lépések eseményeitől eltérően a tanácsadó a páciens 5. lépéséről a csoporttal semmit sem közöl.

= Az 5. lépésben, a gyónáshoz hasonlóan, megvan annak a lehetősége, hogy minden terhelő és vétkes dolgot elmondjunk. Ezeket elmondva magam és másvalaki előtt, vagyis a titkok feltárása, mérhetetlen megkönnyebbülést eredményez, és az új cselekvéshez olyan erőket szabadít fel, amelyek eddig a bűntudat és elnyomás béklyóiban senyvedtek. Azzal, hogy az 5. lépésben egy másik ember negatív oldalammal együtt elfogad, valami olyan történik, mint a megbocsátás és az önmagammal való megbékélés és a belső meghasonlottság meggyógyulása, amelytől a függőségben lévő különösen szenved.

Természetesen vannak tagadhatatlan különbségek is a gyónás és az 5. lépés között:

= Az 5. lépésben nemcsak a vétkek és a negatív oldal kerül terítékre. Inkább feltár, amely magában foglalja a pozitív oldalt is és az új lehetőségeket.

= Az 5. lépés nem függ az eljárás vallásos értelmezésétől. Hiányzanak belőle a gyónás főbb jegyei: 1) hibáinkat Istennel szemben elkövetett vétekként valljuk be, 2) a bűnök feldolgozása, ill. a megbocsátást kifejező ima (absolutio). Az 5. lépés megtételéhez tehát nincsen szükség egy meghatározott hitre, ill. meghatározott személyre (pl. plébános, pap, lelkész).

A kérdésre: "Gyónás-e az 5. lépés?", minden hasonlatossága ellenére határozott "nem"-mel válaszolunk. Egészen más persze, hogy a meghatározást érintő kérdésen túlmenően, magát a folyamatot ki-kí hogyan éli át. Az általam ismert erre vonatkozó megnyilatkozások sokfélék:

– Sokan, főleg katolikusok, csodálkoznak és úgy vélik: most az 5. lépés végrehajtása után tudják csak, mit is nyújt a gyónás, és mennyire fontos számukra. Az 5. lépéssel új kapujuk nyílt a gyónáshoz.

– Mások azt mondják az 5. lépés után: "Eredetileg az volt a szándékom, hogy az 5. lépéssel kapcsolatban megkérem, gyóntasson meg, de most már nem igénylem. A gyónás ugyanis számomra nem volna más, mint az eddig elmondottaknak formális megismétlése."

Egyeseknek persze jó tudniuk, hogy az 5. lépésben nemcsak önmagunknak és egy másik embernek valljuk meg bűneinket, hanem Istennek is. Feloldozást pedig Tőle kapunk. Ilyen esetben a gyónást külön aktusként szoktam az 5. lépéshez csatolni.

Az eddig elmondottak csak sejtetik, mi is történik az 5. lépésben. Ami valóban végbemegy, azt nehéz leírni. Egyrészt az 5. lépés nem hasonlítható egyetlen másikhoz sem: minden embernek megvan a maga élettörténete és specifikus kifejezésformái. Másrészt az 5. lépés lényeges folyamatai az érzelmi (emocionális) síkon zajlanak le, melyről nem könnyű beszélni. Ezt a dimenziót a fejezet címében a "találkozás a mélyben" fogalmával próbáltam érzékeltetni. Rendes körülmények között az 5. lépés 2–5 órát igényel. Míg mindig bámulatba ejt és meglep az a rendkívüli "tömörség", ami az önnön mivoltával találkozó ember ezen lelki folyamatát jellemzi. Hallgatóként sem vonhatjuk ki magunkat ennek dinamikája alól. Húsz éves pszichoterápiás és lelkipásztori gyakorlatom folyamán sok életrsorsot hallhattam meg, és közben igen izgalmas

folyamatokat éltem át. Az 5. lépéssel kapcsolatban szereztem életem legintenzívebb és legmélyrehatóbb élményeit. A levertség, a kétségbeesés és a félelem érzelmeit felváltották a megkönnyebbülés, a megvilágosodás, a meghittség és a bizalom érzései. A jól sikerült 5. lépés végén pontosan olyan érzelmek jelennek meg, mint amit a 3. lépésnél a "kapituláció" következményeként írtunk le, azaz: belső béke, öröm és nyugalom. Az 5. lépésnél nyert saját tapasztalatom alapján és az emberek közléseiből, akikkel együtt tettem meg az 5. lépést, tudom, hogy milyen tartós és maradandó változás született ebből – egész életükre.

Sajnos, nálunk (NSZK) még az AA-tagok sem tették meg eddig ezt a lépést. A már említett félelem és kockázat bizony nem könnyen legyőzhető akadályt jelentenek. Az említett tapasztalatok alapján szeretnék mindenkit bátorítani, hogy tegye meg ezt a lépést, még akkor is, ha már hosszú ideje józanul él! Személyes haszna származik belőle, és józansága meg fog erősödni.

14.3. Kivel teheted meg az 5. lépést?

Ezt a kérdést jól meg kell fontolni. Alapjában az 5. lépést bárkivel megteheted, akihez bizalmasad van. De a bizalom ne legyen vak, legyen jól kipróbált alapja a sok éves tapasztalat, hogy az illető valóban érdemes a bizalomra. A titoktartás hiánya pl. személyes hátrányokat és károkat is okozhat.

Úgy gondolom, további feltétel, hogy az illető maga is ismerje az 5. lépést, éspedig saját tapasztalatából, olymódon, hogy maga is végigjárta azt. Sajnos, nálunk még az AA-csoportok tagjai sem elégték ki ezt a feltételt. Köztes megoldásként szóba jöhetne, hogy pl. a függőségben levők kisebb, 3–4 fős csoportjai közösen végzik el az 5. lépést.

A terápiás helyeken (kezelőállomások) pillanatnyilag elsősorban a tanácsadók azok, akik a beteg kívánságára az 5. lépést vele végigcsinálják.

Vannak, akik tudatosan egy papot keresnek meg az 5. lépéshez, mivel hivatásánál fogva neki bizalmas dolgok meghallgatása a feladata, és a titoktartás kötelezi. Ha azonban papot választasz, úgy fontos, hogy az alkoholizmushoz és a függőséghez valamit értsen. Különben elő-

fordulhat, hogy a függőség moralizáló félreértése kapcsán a szenvedélybetegben még erősíti a destruktív bűntudatot, netán hamisan értelmezett együttérzés tölti el a beteg védekező magatartása láttán, ahelyett, hogy konfrontáltatná az illetőt önmagával. Fontos volna, hogy a közeljövőben azokon a kezelőállomásokon, ahol e szerint a program szerint dolgoznak, elegendő pap (is) legyen, olyanok, akik tevékenységük alapján kellő tapasztalattal rendelkeznek az 5. lépés meghallgatására. Minden beteg, aki ezt igényelné, a klinikai kezelését ezzel a lépéssel zárhatná le. Mivel ma még nem tartunk itt, így lényegében kinek-kinek a saját kezdeményezésétől függ, hogy megfelelő személyt keressen megának.

Az önségítő csoportok, ill. a terápiás helyek – melyekhez ki-ki csatlakozott – tanácsot tudnak adni ebben is.

15. Az újonnan nyert józanság megőrzése a hétköznapiakban

15.1. A 6. és a 7. lépés

6. lépés

"Készen álltunk arra, hogy Istenre bízjuk jellemgyengeségeink eltörlését."

7. lépés

"Alázatosan fohászkodtunk Hozzá: szabadítson meg fogyatékoságainktól."

Az 5. lépésben megtapasztaltuk a mélységet és egyben a magasságot is, mivel az fennkölt érzelmeiről ismerhető fel, amelyekkel együtt jár. Egyesek úgy járnak, mint a tanítványok jártak Urunk színeváltozásakor a hegyen: "Uram, jó, hogy itt vagyunk! Ha akarod, csinálók itt három sátrat. . . " (Mt 17,1–8) – szeretnénk e fennkölt hangulatban elidőzni és megállni. De az úton nem lehet megállni. Az út levezet a hegyről a bonyodalmak közé és a hétköznapiok küzdelmeibe.

Feltűnő, hogy mekkora hangsúlyt helyeznek a 12 lépés felfedezői az 5. lépésben megismert jellemhiba feldolgozására. Két pontot is szentelnek erre. Vajon miért teszik?

Először is teljesen egyértelmű, hogy a felismerés és a megváltozás két merőben különböző dolog.

Jóska ezt a meglepődött tanácsadójának félreérthetetlenül a tudomására hozta. Az 5. lépés befejeztével hirtelen így szólt: "Igen! Tudom, hogy ez a legfőbb hibám, de lemondani róla! – erről szó sem lehet!" Felháborodhatunk, és feltehetjük a kérdést: "Mi értelme van az 5. lépésnek, ha végül ilyen magatartást szül?" – Viszont nekem az a véleményem, hogy *Jóska* nem tett mást, csak éppen becsületesebb volt, mint sokan mások, akik ebben a helyzetben színészkednek. *Jóska* tisztában volt a ténnyel, hogy a hiba felismerése és bevallása csak az első lépés, melyet követnie kell a másodiknak: a megváltozás készségének.

A 6. lépés szövege rámutat arra, hogy a készségnek különböző fokozatai vannak: "meg akarom egyszer próbálni!" "Talán egyszer meg is fogom tenni!" vagy "Itt és most megteszem!" Csak ha szorosan követem a változásvágyamat, akkor lesz sikerem.

Megszívlelendő, hogy mind a 6., mind a 7. lépésben a jellemhiba leküzdéséhez az erő tulajdonképpen Istentől ered. Hogyan értsük ezt? Valami naiv, mágikus értelmezés azt mondaná: Isten, saját közreműködésünk nélkül, valami titokzatos dolgot művel velünk, úgyhogy varázsűtésre másként viselkedünk. Ez kétségkívül tévedés. Biztos vagyok benne, hogy a 12 lépés megalkotói semmiféle titokzatosságra nem gondoltak, hanem a 2. és 3. lépésben már felismert tényt következetesen alkalmazták.

A függőségben lévő számára a jellemhibájával történő konfrontáció kísértő helyzet, mert a régi destruktív viselkedés újra mankóul szolgálhat: "Akarom! El tudom, el kell érnem! Most és azonnal, egyszerre! 150%-ra kell teljesítenem! Visszaesés nem következhet!" Ezek azt mutathatják, hogy a mindenhatóság káprázata, a tökéletes ellenőrzés igénye, a türelmetlenség, a problémák elhamarkodása még uralja bensőjét. Az eredményt könnyű megjósolni: óriási lendület csupa jószándékkal, és annak leszögezése: "Képtelen vagyok rá! Kár volt mindenért!" – s újab közzáték a kábítószerrel.

Amit a 6. és 7. lépés Isten tevékenységeként jelöl meg, az az elfogadottság élményéből forrásozó új növekedés. Ebben a gyarapodásban nincsen semmiféle akarás és küzdelem, hanem csak remény arra, hogy az új felülkerekedik a régin (vö. Mk 4,26–29). Az új magatartás, amit a 6. és 7. lépésben bizonyítanunk kell: az *alázat* és *türelem*. Ez pont az ellenkezője a kábítószeres előző magatartásának, a mindenhatósági érzésnek és a türelmetlenségnek. Mit jelent tehát az alázat és a türelem, ha a függőségben lévő a 6. és 7. lépésben ezt aprópénzre akarja váltani?

15.1.1. A növekedési pont megtalálása

Az összes jellemhibánkat egyszerre nem írhatjuk ki. Értelmetlenség lenne csak úgy vaktában belevágni. Az a fontos, hogy megtaláljuk azt a jellemhibát, amelynek adott pillanatban kulcsszerepe van. Egy képpel megvilágítva: a fatörzsek úsztatásánál néha torlódás keletkezik; megkísérelhetjük, hogy hátulról indulva, nagy fáradozással keresztültörjünk a torlaszon; de egyszerűbb, ha a torlasz elején keresztben fekvő egyetlen fatörzset egyszerűen félrehúzzuk, s máris szabaddá válik az út, úszik mindenik fa.

Péter megállapította, hogy mindennek a gyökere az önsajnálkozása. Például amikor valakivel találkozott, csak azt látta, hogy annak mennyivel jobb a sorsa, mint az övé, mi mindent tud jobban csinálni, mint ő, sokkal gazdagabb nála, mekkora sikerei vannak, stb. Önsajnálata révén magát kicsinnyé és gyámoltalanná tette, és így újabb indokot talált arra, hogy a kábítószerezéssel vigasztalódjék. Elhatározta: "Elég volt az önsajnálatból! Valahányszor felhangzik a régi nóta: álljt mondok. Felsorolom magamnak, mi vagyok ma, és mi mindennel rendelkezem: A kezelést sikeresen végigcsináltam; vannak új barátaim, akik szeretnek, és nem kell visszahúzódnom; stb. A régi reménytelenség és kirekesztettség helyett ilyenkor a melegség és az erő érzése tölt el." – Így könnyebbé vált, hogy megnyugtató, új kapcsolatokat építsen ki, ami azután önbizalmát erősíti, és bátorítja, hogy tovább lépjen. Az önsajnálatával eképpen vívott harca gyarapodásának alapjává vált: vagyis megtalálta a növekedési pontját, amely jelenlegi életének teljes spektrumát előbbre viszi.

A növekedés pontja változhat, ezért lényeges, hogy megtaláljuk adott pillanatban, melyik a döntő növekedési pont. Rendszerint az a pont, amelyik a legtöbb problémát okozza, és ahol a változással szemben a legnagyobb ellenállást tapasztaljuk. Fentebb már szó volt arról,

hogy a kábítószer-függőség többnyire akkor jön létre, amikor éppen megszűnt a belső gyarapodás és fejlődés. A józan élet állandósulásához elengedhetetlen, hogy a jellemhibáinkkal szembeni harcban – bármilyen kicsit is – mindig lépünk előre a növekedés irányába.

15.1.2. Türelemmel és kitartással, kis lépetekkel haladjunk a változás útján

Régi, meggyökeresedett szokások máról holnapra nem változtathatók meg. Ezeknek a beidegződéseknek a levetkőzése időt igényel.

Az előbb említett példánkban szereplő *Péter* még hónapokon keresztül érezte magában a hajlandóságot arra, hogy sajnálja magát. De ettől nem esett pánikba, és nem is szégyenkezett: "Újra az átkozott önsajnálát!" – hanem higgadtan vette tudomásul, hogy így tudatosan letörje, és új gondolatsorát lepergesse. Az önsajnálát-reakció szép lassan mind ritkábban jelentkezett, és az új, pozitív gondolkodása annak helyére lépve a természetévé lett. Ha elfárad és kimerül, ma is megeshet, hogy a régi magátsíratás felbukkan, de már nem akkora nyűg, mint azelőtt volt, hogy feltétlen a pohárhoz nyúljon.

Tehát nem játszódnak le itt drámai jelenetek, eget rengető események, hanem kis lépésekről van szó, amelyek sora tartós változást eredményez.

15.1.3. Pozitívan erősítjük magunkat

Az új képzetsor (ami persze realitáson alapszik), amelyet *Péter* az önsajnálata helyére illesztett, abból állt, hogy önértékelését pozitív elemekkel erősítette. Ebben nem találunk káprázattól fűtött mindenhatóság-álmot, hanem kézzelfogható élményanyagot, amit valóban megtapasztalt. És valahányszor régi önsajnálátát félre tudta tolni, s helyére állította az új én-képét, a "sikerélményt" azzal nyugtázta, hogy elismerően megmosolyogta önmagát.

Ez a viselkedés a függőségi magatartásnak éppen az ellentéte. Hiszen régebben a bűn és kudarcélmények gyűjtése folyt, most pedig önmaga elfogadásának, vagyis az 1. életpozíció (én oké vagyok, te is oké vagy), a pozitív érzelmeknek erősítése, amely az új magatartást szilárdítja, s bátorít a következő kis lépés megtételére.

Ne sajnáljuk a fáradságot, és válaszoljunk a következő kérdésekre:

= Hol találom jelenleg növekedési pontomat? Mi okoz nagyobb gondot? A változtatással szemben hol tapasztalok ellenállást? Ma mivel kezdem meg a megváltozást?

= És ebben ma melyik kis lépést akarom megtenni?

= A megváltozás sikerült kis lépését milyen pozitív élménnyel akarom ma megtámogatni?

= Hogyan erősít a hitem, hogy a tökéletlen új kezdeményezéseimben elfogadjam önmagam?

15.2. A 8. és a 9. lépés

8. lépés

"Számbavettük mindazokat, akiknek ártottunk, és készek voltunk bocsánatot kérni tőlük."

9. lépés

"Ezeknél az embereknél – amennyiben lehetőségünk nyílt – mindent jóvátettünk, hacsak ezzel nem bántottuk volna meg őket vagy másokat."

A 8. és 9. lépés felebaráti kapcsolataink helyreállításával foglalkozik. Már a 4. lépésben tisztáztuk, hogy viselkedésünk mennyire destruktív, és hatással van a körülöttünk élő emberekre, valamint az azokhoz fűződő kapcsolatainkra. A történetek után felépülésünkön sem munkálkodhatunk egyszerűen úgy tovább, mintha ezek az előzmények nem volnának. A tisztázatlan viszonyok, a meg nem bocsátott bűnök, a tudatalatti bizalmatlanság sokszor okoz visszaesést. Felelősségünk önmagunkért és kapcsolatainkért, amelyek között élünk, arra ösztönöz, hogy éppen ezen a ponton nagyon gondosan járjunk el.

A 8. és 9. lépés a szenvedélybetegtől olyan viselkedést kíván, amely az eddigivel homlokegyenest ellentétes. Ezért mindkét lépést átélhetjük teherként is, és új, örömet adóként is, mivel kapcsolatainkat az emberekhez intenzívebbé teszi. Ha a 8. és 9. lépést végrehajtjuk, akkor teljes aktivitásunkkal szembefordulunk régi beállítottságainkkal:

– Jelszavunk volt: "Ne hánytorgasd fel a régi kellemetlen ügyeket, jobb elhessegetni, elfelejteni!"

– Ha a többiek panaszát sehogy sem kerülhettük el, megpróbáltuk mentegetni magunkat, igazolni, vagy a "projekciót" hívtuk segítségül. Talán ilyen indulatok ma is jelentkeznek, mondván: "De a többiek gonoszak is voltak hozzám!"

– Féltünk bűnünkről nyíltan beszélni, és bocsánatot kérni, mert azt hittük, akkor megsemmisülünk. Rettegtünk attól, hogy ez teljes behódolás, amivel elveszítjük "arculatunkat". A félelem ma is a felszínre léphet: "Micsoda megalázás, ha valaki nem bocsát meg, hanem rám támad, vagy talán nevetségessé is tesz?"

– Korábban a bocsánatkérés a macskajaj, az önvád és öngyűlölet kifejeződése volt; túlzások és nagy ígéretek ékesítették. Vajon megtalálom-e most a józan mértéket, hogy magamat se le ne alacsonyítsam, de el se bűjjak?

– A bujkálás érdekünk volt, nehogy heyzetünket még jobban elrontsuk. Vajon felfedjünk-e olyan cselekedeteket és olyan tényállást, amelyet senki eddig nem vett észre? Mit kell tennünk, ha a következmények (pl. anyagi természetűek), a jóvátétel a lehetőségeinket messze felülmúlják?

Nos, ezek a megfontolások és érzelmek visszatarthatnának attól, hogy belekezdjünk a lépések komoly feldolgozásába. A 8. lépés ezt szeretné megelőzni, mikor valahogyan így fogalmaz: "Ne gondolj most annyira a lehetséges következményekre és bonyodalmakra. Ne kicsinyeskedj és alkudozz magadban most afölött, hogy 'kinek van több adóssága', s hasonlókon. Végül elő egy papírlapot, és készíts jegyzéket az összes személyről, akiről úgy véled, hogy kárt okoztál nekik – akár szellemi, érzelmi, akár anyagi az." Mindent felírnak, ami csak eszükbe jut. Fontos, hogy teljes terjedelmében áttekintsük, amit tettünk.

Ezenkívül a 8. lépés ezzel a módszerrel meg akar óvni attól, hogy az újból megtalált élet feletti lelkesedésünkben meggondolatlanul és spontán más embereket vallomásainkkal és könnyíteni vágyásunkkal lerohanjunk. A 8. lépés hozzáteszi: "Mielőtt bármit lépnél ebben az irányban,

először jegyezd fel és gondold meg: ki mindenkit sértettél meg, és milyen természetű sebeket ejtettél?

A 9. lépés azután továbbvisz annak megfontolásában, hogy egyáltalán és mit mondjunk a másiknak, miközben az ő igényeit és helyzetét is mérlegelnünk kell. Többek között a következő kérdéseket is fontolóra kell vennünk:

– Milyen időpontban mondhatok valamit? Az első adódó alkalommal, vagy helyesebb, ha várok, amíg a bizalom helyreállt, és lesz alapunk a meghittebb beszélgetésre. Vajon az egyes emberek között különböző módszereket kell-e alkalmaznom, és különbséget kell-e tennem azok között, akik a legközelebb állnak hozzám, akiknél nem várhatok olyan sokáig, és azok között, akik távolabb állnak tőlem?

– Mindent egyszerre mondjak-e el (ez talán régi viselkedésemnek felelne meg), vagy apránként úgy, hogy a másik is megemésztthesse a mondandómat?

– Mindent el kell-e mondanom? Arról van-e szó, hogy saját lelki ismeretemet megnyugtassam, még azon az áron is, hogy ezzel a másikat megterhelem? Vajon pl. részletesen ki kell-e teregetnem házastársam előtt a kábítószer hatása alatti összes szex-kalandomat? Vajon ez segíti-e vagy blokkolja további kapcsolatunkat?

– Hogyan kezeljem az olyan ügyeket, amikor az illetőknek fogalmuk sincs arról, hogy kárt okoztam nekik: pl. a munkaadóm vagy az elkövetett baleset helyszínéről való elmenekülés stb.? Milyen következményei lehetnek egy ilyen vallomásnak rám és családomra? Pl. azonnali felmondás, szabadságvesztés stb. – Hogyan élhetek tovább egy ilyen titok terhe alatt, ami ma még rejtett, de talán egy nap mégis kitudódhat? Ilyen esetben, mielőtt lépnék, nem kellene-e azokkal az emberekkel megtárgyalni az ügyet, akiket a következmények közelről érintenek, pl. a családommal?

Amikor válaszolunk, vizsgáljuk meg azt is: nem a félelem és a bonyodalmaktól való irtózás miatt zárلózunk-e el a szükséges lépés megtételétől? Könnyen előfordulhat, hogy a másokért érzett aggodalom és felelősség mögé bújunk, holott bátran ki kellene állnunk.

Ezek nem könnyű kérdések, és fennáll annak a veszélye, hogy egykönnyen becsapjuk magunkat. Segíthet a döntésben, ha valakivel megbeszéljük a dolgot, pl. a tanácsadónkkal vagy önsegítő-csoportunkkal. A végső döntés természetesen ránk hárul, mert hiszen minden esetben magunk viseljük a következményeket is.

A 8. és 9. lépésben fontos döntések születnek, hogy józanságunkat kellően meggyökereztessük. Ez erősödik, ha készségünket növeljük arra, hogy vállaljuk múltunk tetteiért a következményeket, és az emberekhez fűződő jelenlegi kapcsolatunkban a felelősséget.

Szánjunk elegendő időt e két lépés kimunkálására:

= Készíts jegyzéket a számbajöhető személyekről, ill. intézményekről, akiket megsértettél, vagy valamiképpen megkárosítottál!

= Tedd fel ezután a kérdést: Akarod-e egyáltalán, és mikor, hogyan, ezekkel az emberekkel a kapcsolatodat helyreállítani?

= Mindenekelőtt azt fontold meg: Vajon el tudod-e viselni, hogy valaki nem bocsát meg, továbbra is haragot tart, és esetleg felelősségre von?

= Kész vagy-e ajándékként kérni a bocsánatot, amelyre különben semmi jogod sincsen?

15.3. A 10. lépés

10. lépés

"Tovább folytattuk a leltárkészítésünket, és ha valahol nem volt igazunk, azt késedelem nélkül beismertük."

Mindaz, amit a 4. lépésben először csináltunk, a 10. lépésben folyamatos, mindennapi gyakorlattá lesz: a személyes leltár. A napi leltárnak bizonyára nem olyan az intenzitása, mint a 4. és 5. lépés, de más a rendeltetése is. Nem irányul annyira a múltra, hanem inkább a jelenre és a pillanatnyi eseményre. Meg kell akadályozza, hogy negatív érzelmek és nézetek halmozódhassanak fel, ill. épüljenek olyannyira, hogy

végül áthághatatlan gáttá váljanak, és kérdésessé tegyék az újonnan nyert józanságot. Ezt a folyamatos benső leltárkészítésünket és az erre való készségünket háromféle módon valósíthatjuk meg:

(1) *A gyors leltározás:* arra szolgál, hogy – egy nyomasztó élményünk során, vagy röviddel az eset után gondolkodási szünetet tartva – befelé forduljunk, és megkérdezzük: "Most mi is történt? Mit tettem én, és mit tettek a többiek? Mi izgat ebben a pillanatban? Miért sértődtem meg? Mivel sebeztem meg a jelenlévőket vagy jelenlévőt? Hogyan oldhatom meg a helyzetet: kérjek-e bocsánatot? Mutassam-e ki sértődésemet? Esetleg vonjam ki magam a destruktív kapcsolatból?" Stb.

(2) *A naponkénti, esti rendszeres leltározás:* ehhez célszerű az időpontot előre meghatározni, pl. a lefekvés előtt, vagy az elalvás előtt már az ágyban. Arra szolgál, hogy "folyószámlánkat" szemmel tartsuk. Végigfuthatjuk a nap pozitív és negatív élményeit. Az egyes események előtt felötlött-e azok következménye: hogy ti. mit fognak kiváltani? Mikor találtuk meg a helyes megoldást, és mikor zuhantunk vissza régebbi viselkedésformánkba? Ilyenkor át is értékelhetjük az élményeket, amelyek először negatívnak tündek, tüzetesebb megfontolás után esetleg pozitívvá válnak, vagy fordítva. A magunkba szállás rendszeres gyakorlása nagyon fontos, mert csak így maradhatunk szoros kapcsolatban saját mivoltunkkal. Tehát helytelen volna belemennünk valamely kedvelt kifogásba, pl. hogy fáj a fejem stb.

(3) *Az időközi nagy leltározás:* Vannak emberek, akik bevezetik azt a szokást, hogy 2–3 hónaponként, vagy évente legalább egyszer, hosszabb időt szánnak rá, és alaposan felméri helyzetüket. Ilyenkor – térben és időben is – messzebbre szemelelik cselekedeteiket, és teszik fel a kérdéseket maguknak: "Mi történt ebben az időszakban? Hogyan viselkedtem? Melyek az alapérzelmeim? Hogyan állok a növekedési pontommal? Miben kell pillanatnyilag gyarapodnom? Miben léptem előbbre? Miképpen akarom folytatni?" Stb.

Mindezekből kitűnik, hogy a folyamatos leltározás mindhárom alakja gyarapodásunknak és fejlődésünknek igen fontos eszköze. Itt nem arról van szó, hogy szünet nélkül, negatív módon önmagunk körül forgolódjunk, hanem olyan eljárásról, amely új, ismeretlen területekre vezető kalandot és felfedezést is jelent. Ezek a gyakorlatok minden ember számára

ra, de különösen a függőségben lévők számára rendkívül hasznosak. Megakadályozzák, hogy észrevétlenül és váratlanul visszaessék a beteg a régi viselkedésmódjába és szokásaiba. E tudatosságot már önmagától gyakorolja, és pedig azért, hogy egészséges maradjon. Először ezek a gyakorlatok talán mesterkéltnek és erőltetettnek tűnnek, de néhány hónap, év elteltével praxissá válnak. Nélkülük már nem is akarunk, és nem is tudnánk élni. Elsősorban az önreflexió készsége válik sajátunkká, s ez még a stressz-helyzetekben is működik, amelyekben különben meghátrálnánk, vagy vad agresszivitással reagálnánk.

Kezdjük tehát a rendszeres leltározás gyakorlatával:

= *A nap végén* tedd fel a kérdést: Mi történt ma? Mi maradt elintézetlenül és befejezetlenül? Mely ponton érzem, hogy meg tudtam volna valósítani valamit új céljaim közül (még ha csak részben sikerült is)?

= Készíts a *nyomasztó esemény alatt vagy után* egy gyors leltárt! (Lásd az (1) pontnál!)

= Határozd meg a számodra szükséges időtartamot, amely alatt *átfogó leltárt* fogsz készíteni egy másik emberrel vagy kisebb csoporttal!

15.4. A 11. lépés

11. lépés

"Megkíséreltük imával és elmélkedéssel a – foglaimaink szerinti – Istennel való kapcsolatunkat elmélyíteni. Kértük: tudassa velünk akaratát, és adjon erőt, hogy azt végrehajtsuk."

A 8. és 9. lépésben arra törekedtünk, hogy kapcsolatot teremtsünk felebarátainkkal. A 10. lépés segíteni akart abban, hogy ne szakadjak el önmagamtól. A 11. lépés célja a felfogásunk szerint értelmezett Istennel való kapcsolat fenntartása. Ebben a lépésben továbbfejlesztjük azt, ami a 2. és 3. lépésben megkezdődött. Az ott elmondottakat nem szükséges

megismételni, de ajánlatos, hogy az ott leírt gyakorlatokat, meditációkat és imákat újból elővegyük.

Ha nem is hiszek Istenben, a 11. lépés akkor is fontos számomra, mert szembefordul azzal a magatartással, amely az életet a saját erejéből akarja kézben tartani és ellenőrizni. A 3. lépés során alaposan megbeszéltük ezt. Az imában s elmélkedésben valósul meg gyakorlatilag az az életfelfogás, amely a továbbiakban nem a saját mindenhatóságából kiindulva mesterkedik és ellenőriz. Ez az alázatos és türelmes magatartás az, amely a 6–10. lépésben is döntővé vált.

A függőségben levő számára először idegen és teljesen új életfelfogás elsajátításához elengedhetetlen a hosszabb ideig történő tudatos gyakorlás. Miként a napi leltárkészítésnél, úgy itt is nagyon fontos a rendszeres gyakorlás. A napi áhítat elvégzését különböző kiadványok segítik, pl. Koch–Senger: Útitárs (Szent István Társulat, Bp. 1979); vagy a "24-Stunden-Buch" (pontos címe: Vierundzwanzig Stunden am Tag, hely és év nélkül), amelyekben minden napra egy-egy oldalon gondolatok, elmélkedési anyag és rövid ima (szentírási idézet) található.

Az ilyen ima-, ill. meditációs könyvek főként a reggeli magunkba szállást könnyítik meg, hogy jól kezdhessük a napot. A másik szilárd pontunk lehet az esténként végzett leltározás, amit személyes imával zárhatunk.

Miként a gyors leltározásnál, hasonlóképpen a hétköznapiak nyomasztó helyzeteit is imával oldhatjuk fel. Sokan tanúsíthatják, hogy ilyen módon a helyzet megváltozik, a gondolatok letisztulnak, s új perspektívák nyílnak.

A 11. lépésben azonban nem maradunk meg csupán az egyéni áhítatnál és elmélkedésnél. Ebben a lépésben az emberek közösségében is megtalálhatjuk önmagunkat, amikor együtt imádkozunk és hiszünk. Ez azt jelenti, hogy a 11. lépés segít abban, hogy a csoporttal – melyen keresztül a magasabb Hatalom hozzánk is szólhat – rendszeresen találkozhatunk. Számptalan visszaesés azzal kezdődik, hogy ezt elhanyagolják, és úgy vélik: erre a közösségi támaszra nincs szükségük. A 11. lépés azt is kézenfekvővé teszi, hogy az imát és elmélkedést az istentiszteleten, prédikációban és az Egyház által nyújtott

egyéb szolgáltatásokban a többi hívővel együtt végezzük. Ez ugyanis ösztönözheti saját imánkat és elmélkedésünket, és megóv attól, hogy kedvelt gondolatainkban elveszünk, és egy szűk perspektívában megrekedjünk.

Szakítsunk pár percet az alábbi kérdések megválaszolására:

= Mik voltak számodra a 2. és 3. lépésnél a legfontosabb élmények?
Mit jelentenek ezek számodra?

= Hogyan szeretnéd ezeket az élményeket elevenen őrizni és tovább növelni?

= Milyen a kapcsolatod az önsegítő csoportoddal, és mennyire kötődsz hozzá?

= Mit jelent számodra a közös ima és elmélkedés, és Isten szavának hallgatása?

15. 5. A 12. lépés

12. lépés

"Miután e lépések segítségével lelkileg újjászülettünk, azon voltunk, hogy az üzenetet a többi alkoholistának továbbadjuk, és életünket erre az alapra helyezzük."

A 12. lépésben kiszakad a függőségben levő szűkebb személyes érdekeinek köréből, s a szélesebb társadalom felé fordulva keresi abban a maga feladatait. Új önérték cseng ki e lépésből, amely arra utal, hogy nem szorul már egyoldalú gyámolításra, nincs már a padlón, hanem képes irányítani saját életét. A 12 lépéssel, mely a tehetetlenségének felismerésével kezdődött, valamit kapott: eleven és éber lett, rendelkezik egy kincssel, amit meg akar osztani, tovább akar ajándékozni, ez pedig az életvezetés új stílusa. Tisztában van vele, hogy ezzel kevés ember rendelkezik, s talán még köszönetet is mond kemény sorsáért, mert valami olyasmit kapott, ami számára igen becses, és ezt nem szeretné már sohasem elveszíteni. Önmaga és környezete iránt érzé-

kenyebbé és észlelőképesebbé vált. Kapcsolata önmagához, felebarátaihoz és Istenhez – a régebbihez képest – erőteljesebbé vált. Értékítélete erőteljes változáson ment keresztül: az első helyen már nem a siker, a tökély s a becsvágy áll. Tisztában van azzal, hogy számára az efféle törekvések pusztulást hoznak. A legfőbb értékek ma már: az emberi meghittség, a meleg érzések és a bizalom. Az üresség és tespedés érzését, amely annyira terhelte, felváltotta a lelkesedés, az öröm és a remény érzése, mert érzi, hogy a növekedés folyamata nem áll meg, és olyan irányú, amelyre nyugodtan rábízhatja magát.

15.5.1. A kapott segítséget tovább kell adnia a többi függőségben lévőnek

Az új életnek szükségszerű tartozéka, hogy a függőségben lévő a kapott ajándékot tovább is adja. Továbbajándékozás nélkül ezt az életformát tartósan nem folytathatja. De kinek adhatja tovább? Elsősorban azoknak az embereknek, akik hozzá a legközelebb állnak: a családban és a munkahelyen. A továbbajándékozás ezen a síkon észrevétlenül és spontánul történik: az együttélés új stílusában és a napi véleménycserékben.

Ezen túlmenően a függőségben lévő elkötelezettséget érez a betegársakkal szemben, akik még nem találtak segítségre. Jól tudja, hogy a kijózanodott narkós jó eséllyel segíthet a függőségben levőknek, mert helyzetüket saját tapasztalatából ismeri. Úgy véli, hogy élményei kapcsán hathatósan tud rajtuk segíteni.

De az üzenet átadásával a segítő saját magának is használ. Szeme előtt látja saját alkoholos állapotát, vagyis azt, hogy honnan menekült ki, és hová sülyedhet vissza, ha csökken az ébersége. A másokkal való foglalkozás megmenti attól, hogy könnyelmű és önhitt legyen, vagyis múltját túl gyorsan elfelejtse.

Egy másik narkós segítségére sietni nem könnyű és nem is veszélytelen. Az a tény, hogy valami értékeset nyújthatok, mozgósíthatja bennem a régi mindenhatóság képzetét és a nagyozolást. Ekkor pedig olyan játékba bonyolódhatok, amely nem tesz jót sem nekem, sem a másoknak: pl. a "szabadító-áldozat-vádló" játékba (lásd a 6.3. pontot). Kezdő-

dik azzal, hogy a megmentő a beteget "áldozatként" kezeli. Ha pedig az áldozat nem hajlandó kedvében járni, nem engedi, hogy megszabadítsa, hanem tovább iszik, sőt megtámadja a megmentőt, és azzal vádolja, hogy kudarcot vallott, mert módszere semmit sem ér – nos, ekkor változnak a szerepek: a megmentő áldozattá válik, s az áldozat vádlóvá!

Az új áldozat tovább folytatja a játékot olyanformán, hogy vádlóvá lesz: az eredeti áldozatot azzal vádolja, hogy nem dolgozott elég komolyan vele együtt stb.

Az üzenet továbbadásakor fontos, hogy megmaradjunk a 12 lépés gyakorlatánál, és ne feledkezzünk meg tartósan az 1. lépésről: "A másik ember alkoholizmusával és kábítószer-függőségével szemben tehetetlen vagyok." Nem vagyok megmentő, hanem csak segítő. A felelősség teljes egészében a másikat terheli, hogy mit valósít meg a felkínált üzenetből. Ugyanakkor pedig örülhetek és elégedettség tölthet el, ha közreműködésem valaki számára életmentő segítséggé vált.

15.5.2. A függőségből kigyógyultak szerepe a politikai életben

A 12. lépés második fele még tágabb körre is kihat: az új életforma határozza meg minden cselekvésünket. Azt hiszem, hogy a 12. lépésnek ez a második fele nem igen került megvalósításra. Az AA-mozgalom központi feladatának azt tartja, hogy az egyes kábítószeresek a csoporton keresztül felépüljenek. A drogfüggőség társadalmi összefüggéseit egyelőre még kevésbé vették figyelembe. A narkomániásnak nyújtott segítséghez hozzátartozik a politikai tudat fejlesztése is, vagyis az, hogy a szenvedélybetegek a kezelésük kapcsán nyert tudás- és ismeretanyagot politikai téren is kamatoztassák (főleg talán szociál-politikai téren). Lehet persze, hogy a névtelenség következtében fogalmunk sincs, hány "száraz" alkoholista, ill. narkós tevékenykedik már ma is egy-egy politikai pártban, közösségi választmányban, társaságban, tanácsokban vagy éppen a parlamentben.

A józanul élő szenvedélybetegek különleges társadalmi hozzájárulásaként elképzelhető lenne:

= A közösségi tudat új megfogalmazása, és az egyén elkülönülésének megszüntetése, ahogyan ezt az önsegítő csoportokban tényleg gyakorolják.

= Egy új életstílus, amely őszinte, vitára kész, mesterkéeltségtől (manipulációtól) mentes, kész arra, hogy önmagát és szokásait megfontolás tárgyává, esetleg kérdéssé is tegye. Ide tartozik természetesen az a készség is, hogy új értékrendet fejlesszen ki, amely nagyobb súlyt helyez a személyi értékekre, mint az anyagi javakra.

= A szenvedélybetegek problémáinak a nyilvánosság előtt történő intenzív tudatosítása és megfelelő törvények alkotása, ill. a meglévő előítéletek leépítése.

16. A 12 lépés a függőségben levő egyén hozzátartozói és barátai szempontjából

A 12 lépést a függőségben levő hozzátartozóinak és barátainak is ajánljuk, mert segítségükre lehet. Az első részben (lásd a 6. pontot) szó volt arról, hogy a szenvedélybeteg megfertőzi a környezetét is, és ezért nagyon fontos, hogy elsősorban a környezet ragadja meg a mentőövet, vagyis először segítsenek önmagukon. A következőkben tehát rámutatunk arra, hogyan és mikor alkalmazhatják a hozzátartozók (a család) és a barátok a 12 lépést.

16.1. Az 1. lépés

Az elhárítás (védekezés) a függőségben levő környezetében is problémákat okozhat (lásd 6.2. pontot). Ez pl. az alábbiakban nyilvánul meg:

- nem veszik észre a függőség megjelenését a betegen, mert ha ez valóságos tény volna, az szörnyű lenne;

- nem konfrontáltatják a függőségbe került gyökeresen megváltozott viselkedésével, mert attól félnek, hogy megsértik a beteget, vagy az sérti meg őket;

- esetleg még támogatják is a kábítószerest azzal, hogy pl. drogot teremtenek elő;

– szitkozódnak és gáncsoskodnak, jóllehet látják, hogy az éppen az ellenkező hatást váltja ki;

– titkon ellenszereket adagolva akarják a kábítószer használatát a beteggel megutáltatni, ami életveszélyes beavatkozás;

– a távolabbi környezet előtt az igazságot elpalástolják;

– úgy érzik, tehetetlenek vagy elfogultak.

A család/barátok "*hozzájárulása*" azzal kezdődik: hajlandók vagyunk arra, hogy a *szenvedélybetegségre vonatkozó információkat* beszerezzük és áttanulmányozzuk. Talán segít, ha tudjuk, hogy a függőség egy betegség, mert könnyebb lesz a sértődöttség és zavartság érzését legyőznünk. Így felismerjük azt is, hogy nem a függőségben levő gonoszsága, hanem inkább a betegsége jelentkezik a cselekedeteiben. Az 1. lépés során hozzátartozóként/barátként "belátom, hogy a családtagom/barátom alkoholizmusával (kábitószer-függőségével) szemben tehetetlen vagyok, és kettőnk életét, egymáshoz fűződő kapcsolatunkat nem tudom kézben tartani." Ha ezt komolyan megfontolom, felhagyok azzal a kísérlettel:

– hogy a függőségben levőt cselekedeteinek következményeitől óvjam, pl. az általa végzett pszikítás eltávolításával, vagy a munkaadónál történő közbenjárással;

– hogy a függőségben levő magatartását ellenőrizzem, pl. az üvegek felkutatásával és kiöntésével, szemrehányással és fenyegetéssel, amelyekkel úgy sem hajtok végre, könnyekkel és vádló tekintettel stb.

Inkább arra törekedj, hogy saját – elsősorban negatív – érzelmeiddel teremts kapcsolatot. Észre fogod venni, hogy a hosszú időn át kialakult magatartásodat még újabb információk és felismerések sem fogják máról holnapra megváltoztatni. A családnak/barátnak is hosszabb időre van szüksége ahhoz, hogy a benne megrögzött elhárító tendenciákkal szembenézzen, és azokat átdolgozza. Tehát neki is kell egy csoport, amelyben felvilágosítást, belső egyensúlyának helyreállítási folyamatához segítséget és támogatást kap.

A tagadás még a csoportos foglalkozások kapcsán is kemény problémaként jelentkezhet. Ezt példázza az alábbi eset is:

M. asszony alkoholista férje miatt már hosszabb ideje eljárt egy AA-csoportba. Amikor találkozott vele, és megkérdeztem, hogy érzi magát, így válaszolt: "Ó, már sokkal jobban. Az AA segített. Megállapították, hogy a baj a férjemnél van, és nem nálam. Felhagytam hát az ellenőrzéssel. Ha halálra issza magát, ám tegye. Ha egész éjjel házon kívül van, nem aggaszt. Valóban teljesen visszahúzódtam tőle." Feltűnt nekem a fogalmazásában a "nem aggaszt" és a "valóban" szavak alkalmazása, és főleg a hangsúly, ahogyan kimondta. Felületesen hallgatva úgy hangzott, mintha tényleg nem venne tudomást férjéről. Az igazság: mélyen aggódik, meg van sértve, csalódott és gondokkal küzd. De megtanulta, hogy érzelmeit letagadja és félretolja. Ezzel azonban azok még veszélyesebbekké váltak, mert elvesztette érzelmeivel a kapcsolatát. A tagadás annyira hatott, hogy az AA-csoport közlését csak félig-meddig értette meg. – A csoport ugyanis azt próbálta vele megértetni: "Ne vállaljon további felelősséget férje viselkedéséért. Ne akarja férjét viselkedésének következményeitől megóvni oly módon, hogy elmegy a főnökéhez, a bíróhoz meg más emberekhez, és otthon eltakarítja részegségének nyomait. Hagyjon fel minden mesterkedéssel, melynek célja, hogy mentse, ami menthető. Ezzel csak hosszabbítja és súlyosbítja a betegséget, és persze önmagát is károsítja azzal, hogy újra és újra csalódik, és érzi, hogy visszautasítják. Vigyázzon tehát jobban az érzelmeire és magára, hogy így tárgyilagosan kezelhesse helyzetét." M. asszony tagadása folyamán mindezt leegyszerűsítette: "Férjemmel már egyáltalán nem törődöm!" Ha ez valóban igaz lenne, akkor ez a betegség jele volna az asszonynál, mert az egészséges embert aggasztja, ha életének alapjai kérdésessé válnak. Amit M. asszonynak újként feltétlen meg kell tanulnia, az a megkülönböztetés, hogy férjéért kevésbé felelős, mint magáért, de mégis felelős, mert hiszen kapcsolatuk még fennáll. Ha végiggondolja ezt a felelősséget, akkor inkább azt kell mondania: "Most tudom csak igazán, hogy férjemhez hasonlóan én is sürgős segítségre szorulok."

Ha a családtag/barát a saját elhárítását nem töri át, akkor megtörténhet, hogy a függőségben levő gyógyulásra irányuló fáradozását szándékosan akadályozza, pl. azáltal:

- hogy nem engedi el a kezelésre, vagy onnan idő előtt visszahozza, mert attól fél, hogy a főnök vagy a szomszédok észrevesznek valamit, ha sokáig távol van;

- hogy telve bizalmatlansággal és kételkedéssel fogadja a beteget, amikor az visszatér a kezelésről;

- hogy a kúra után alkoholos italt ad a kezébe, vagy más kábítószerral kínálja meg, és a megtartóztatást a tanácsadók ostoba fecsegésének tartja.

Joggal feltételezhetjük, hogy a hozzátartozó/barát ilyen magatartása elhárításként jön létre, mivel felismerte, hogy saját életén is változtatnia kellene, amihez pedig nincs kedve. Valószínűleg ő maga is kelepcébe került, és szüksége van a függőségben levő partnerra "játékosként", hogy saját destruktív szkriptjét folytathassa. A drámai háromszög példájában (lásd 6. ábra) már rámutattunk az ilyen összefonódásokra. Az alkoholisták feleségei között végzett vizsgálatok azt mutatták, hogy háromféle beállítottság fordul elő leggyakrabban:

- (1) a szenvedésvágy (mazochizmus),
- (2) a házastárs feletti uralom (dominancia),
- (3) az az elképzelés, hogy valamilyen küldetést kell a partnerrel kapcsolatban teljesíteni (misszió).

Ezek olyan magatartásmódokra utalnak, amelyek a drámai háromszög valamelyik szerepének felelnek meg:

- (1) áldozat,
- (2) vádló/megmentő,
- (3) megmentő/szabadító.

Valamennyi arra enged következtetni, hogy már a függőségben levő partner megismerése előtt nehézségek forogtak fenn a saját életük kézbentartásával kapcsolatban. Ugyanis az ilyen pszichológiai játékok játszásával kapcsolatos elhatározás többnyire már a gyermekkorban létrejön.

A probléma összefonottsága a függésben levő partnerrel ellentmondásos álláspontot alakíthat ki. Egyrészt kérjük és szükségesnek tartjuk a kezelést, másrészt félünk eredményétől, és megpróbáljuk azt kérdéssé tenni.

Az 1. lépés rá akar bírni bennünket, hogy tartsunk önvizsgálatot, nyíljunk meg. Ha megismerjük magunkat, akkor képesek leszünk arra is, hogy a segítséget elfogadjuk.

Tartsunk tehát egy rövid önvizsgálatot:

= A partneremmel való együttélésem során eddig miként próbáltam a realitásokat letagadni?

- = Milyen védekezési (elhárítási) formák jellemzőek rám?
- = Milyen érzelmeket nem akartam elismerni?
- = Mit tettem, hogy partnerem függőségét elősegítsem és tovább lendítsem?
- = A játék az én részemről hogyan folyt le?
- = Melyik szerepet részesítettem különösen előnyben?
- = Milyen erős bennem a vágy, hogy társam valóban megváltozzék?
- = Mit szeretnék magamban megváltoztatni?
- = Ehhez milyen segítséget igénylek?
- = Hol keresem ezt?

16.2. A 2. lépés

A 2. lépés ezen a ponton lép be, és megmutatja, hogy a hozzá-tartozó/barát sem más, mint egy szerencsétlen, akinek olyan *Hatalomra* van szüksége, amely nagyobb, mint ő maga, hogy lelki egészségét megkapja, vagyis életének teljességéhez hozzájusson. Nem egy hozzátartozónak/barátnak bizony nehezebb esik bevallani, hogy ő is segítségre szorul. A függőségben levő által okozott csalódás, visszautasítás, lelki és/vagy testi csapások olyan sérülések, amelyeknek leküzdésére alkalmazott egyik forma az *önelégültség felöltése*. Az ilyen az "én oké vagyok – a függőségben szenvedő társam nem oké" életpozíciót választja. Ezzel elzárkózom, keményebbé válok, és látszólag kevésbé vagyok sebezhető. Közben elfelejtem, hogy ez az állapot egy "*nem oké pozíció*", amelyben illúziókban élek, és önmagamat károsítom. De ha dacosan önmagamba zárkózom, többnyire nehezen veszem észre, mennyire destruktív helyzetbe kerültem, mivel ebben az állapotban a magam szemében nagyon erősnek és megátadhatatlannak tűnök.

Ezzel kapcsolatban ajánlom, hogy olvasd el még egyszer a "*tékozló fiú történetét*" (lásd 11.4.), de most fontold meg az *idősebb fiú* helyzetét: hogyan látja és ítéli ő meg a történeteket. Amikor meghallod, hogy párod hazajön a sikeres kezelés után, akkor te is hasonló helyzetbe kerülsz:

Amikor az idősebb fiú meghallotta, hogy fiatalabb öccse visszatért, és atyja visszafogadta, vonakodik bemenni és együtt ünnepelni. Eszébe jutnak mindazok az évek, amiket átélt, amikor a munka, a hőség terhét és a hétköznapi vesződését teljesen egyedül hordozta a vállán, miközben öccse valahol a messzeségben dáriódzott. Ilyen gyorsan nem hajlandó átváltani. Ehhez túlságosan égeti sebe. De nem sértődöttségének nyílt érzelmét tárja fel, hanem ezt átváltoztatja atyja és öccse elleni váddá, szemrehányássá, vagyis eltöltik a negatív érzelmek: az önsajnálát, az önteltség, a gőg, az irigység és a féltékenység. Talán odavethetne egy dacos mondatot: "Ha a jó nem érdemel jutalmat, értelmetlen jónak lenni! Ha sejtettem volna akkor, amit ma tudok, nem dolgoztam volna látástól vakulásig. Világgá mentem volna én is. Kár, hogy nem mentem!" Atyja meghívását, hogy együtt örvendezzen velük, elutasítja. Nem akar részt venni, mert jogosnak érzi sérelmét: magában és egyedül kint marad.

Ilyenformán az idősebb fiú épp olyan elveszett, mint a fiatalabb, csak éppen nincs ennek tudatában! Elmenekül maga elől, és vonakodik önmaga lenni: fájdalmát átváltoztatja igazságtalansággá másokkal szemben, hogy így is üthessen rajtuk. Valójában azonban önmagát bünteti, a csapás visszahull rá, amikor telve haraggal egyedül kószál a ház körül, ahol vidáman ünnepelnek. Közben saját magát nyugtatva erősíti alappozícióját: "Én oké vagyok – de ti ott benn nem vagytok oké!"

A példa kapcsán fontos ismeretekre tettünk szert, hogyan is fest a *függőségben levő hozzátartozójánál/barátjánál az elfogadás-megbocsátás-megváltozás*.

= Megbocsátani csakis úgy tudok, ha magamat is és a másikat is elfogadom, ha tehát az 1. élethelyzet mellett döntök: "én és a másik is oké!"

= A megbocsátást nem szabad összetéveszteni az "elfojtással". Ez akkor történik, amikor azt mondom: "Meg akarok bocsátani, de felejtani nem tudok", vagy "megpróbálom elfelejtani, de megbocsátani nem tudok" – mert a megbocsátás nem jelenti, hogy "felejtennem kell", még kevésbé tudom elfelejtani, amit nem bocsátottam meg!

= A megbocsátás nem olcsó vásári áru. Súlyos ára van. Aki a sebet ejtette, az a fájdalom élményével fizet: önmaga mivoltát kell helyreállítania, amikor részletes beismerésében a hibájával szembesül, amikor szemtől szemben bocsánatot kér, amikor a lehetőségeinek határáig kész a jóvátételre. Ezek mind segíthetik a megsebzettet, hogy konok-sága oldódjék.

= Aki pedig a sebet kapta, vagyis a függőségben levő egyén környezetében élő ember, még keményebben fizet. A megbocsátás az ő szempontjából abban áll, hogy *önmagát megsebezett mivoltában elfogadja*; ezzel kilép a gáncsoskodásból, vádaskodásból, az önsajnálathoz és az önelégültséghez; magára veszi saját negatív érzelmeit, és a felelősséget is értük; felismeri, hogy az adott helyzetért közösen felelnek; beismeri, hogy ő maga is bocsánatra szorul; és csak a legvégén jut el odáig, hogy elfogadja a másikat, miközben megbocsát neki.

Ha a családtagnak/barátnak nem sikerül az elfogadás–megbocsátás–megváltozás, akkor kapcsolata a függőségben lévővel és annak józansága veszélybe kerül. Van hozzátartozó/barát, akiben tovább él az érzés: "A partnerem olyan csalódást okozott nekem, hogy nem tudok, de nem is akarok többé megbízni benne. A sebeket csak az idő gyógyíthatja meg. Rajta múlik, bizonyítson. Szolgáljon rá, hogy a bizalomra méltó!" A függőségben levő pontosan észleli ezt a magatartást, és büntudattal, daccal válaszol. "Ha pedig nem bízol bennem, akkor nem töröm magam. Akkor céltalan lenne minden, és újra iszom!"

A hozzátartozónak/barátnak mélyebbre kellene néznie, és akkor észrevehetné, hogy a bizalmatlansága mögött tulajdonképpen a *saját magával szembeni bizalmatlanság* húzódik meg: "Félek, egy újabb csalódás túlságosan megsebezne, inkább előre védekezem a bizalmatlanságommal." De éppen a visszaeséstől való félelem az, ami leginkább létrehozza a visszaesést! A barátnak/hozzátartozónak tehát ugyancsak szüksége van arra, hogy *bízzék magában és tűrőképességében*, ami számára új magatartás.

Tehát a szeretetnek a három köre megjelenik a hozzátartozónál/barátoknál is. Az Istentől nyert bocsánat élménye pl. segíti, hogy tovább adhassa a megbocsátást és az elfogadást, és hogy magában is jobban megbízzék.

Most pedig újra szakítsunk időt a kérdések megválaszolására:

= Tagadtam-e sértődöttségemet és csalódásomat, helyette szenvtelenséget, önteltséget vagy tehetetlenséget színleltem? Hogyan oldom meg:

– önmagamban? (valódi érzelmeimet és lehetőségeimet helyezem előtérbe?)

– mások előtt? (akiket irigylek, elutasítok, megvetek vagy túlértékelek?)

– és Isten előtt? (akinek szemrehányást teszek, vagy mindenben ráhagyatkozom, és magam semmit sem teszek?)

= Milyen területen kellene az elfogadottságot és az elfogadást újból megtapasztalnom:

– magammal kapcsolatban?

– másokkal kapcsolatban?

– Istennel kapcsolatban?

= Ma ezért mit akarok tenni:

– magamat illetően?

– másokkal való érintkezésben?

– Istennel való érintkezésben?

16. 3. A 3. lépés

A 3. lépésben késznek kell lennünk, hogy a felesleges, túlzott ellenőrzést feladjuk, és átengedjük magunkat az élet valóságának. Az egzisztenciám mélyén kell behódolnom (kapitulálnom). El kell ismernem, hogy sem mindenható, sem gyámoltalan nem vagyok, hanem képes vagyok az engemet fenyegető erőket legyőzni, és az engemet hordozó erők felé, amelyek segítenek, meg tudok nyílni.

Láttuk, hogy a függőségben lévő egyén környezetében élő emberek is hajlanak az önmaguk és a szenvedélybeteg feletti túlzott kontrollra, aminek eredményeképpen a betegség sokkal gyorsabban fejlődik ki. Hogy mit értsünk ebben az összefüggésben a kontroll fogalmán, az a függőségben levő hozzátartozói/barátai számára kézzelfoghatóvá válik a beteggel szemben tanúsított bizalmatlanságukban. Tegyük ezt talán érthetőbbé abban a helyzetben, amikor a beteg a kezelés után, kissé még feszülten, de bizalommal telten hazaérkezik. Az otthonlevők a kezelés élményét nem ismerik. Nem bíznak a nagy lelkesedésben, és

kétségek lepik meg őket: "Vajon meddig tart ez? Nem csupán szalma-láng?" "Még nem fogadom el, először bizonyítson!" Stb. Hozzátar-tozóként persze most megkérdez: "Nos, mit tehetnék a bizalmatlansággal? Egyszerűen ilyen gondolatok ébrednek bennem. A törté-ntek után ezen nem lehet csodálkozni!" Vizsgáljuk meg tehát, mit jelent ebben a helyzetben a 3. lépés.

Tegyük fel, *János* két hete tért haza a kezelésről. Egyik este a munkából hazatérve arcán az "ismert" kifejezés ül. Felesége, sajnos, jól ismeri ezt a kifejezést. Sokszor látta régebben, és tudja, ilyenkor szokott férje ivásra indulni. A múltban az arckifejezés keltette aggodalmát ösztönösen el-nyomta. Saját maga előtt is titkolta, nehogy lebénuljon, mert a dolgon nem tudott változtatni. A félelme ezzel ugyan megszűnt, de megszálta egy általános feszültség. "Feltehetően ma nem történik meg, de valamikor a közeljövőben!" A kezelés előtti időkben számtalan napot élt át ezzel a nyomással. Most – miután férjének kezelésével kapcsolatban már egyet-mást megtanult –, változott a helyzet. Szabadjára engedi érzelmeit, és szembenéz az ágaskodó félelmével. Az újonnan nyert szemlélet alapján elhatározta, úgy száll szembe érzelmeivel, hogy azokat közli Jánossal. Talán a következőket mondhatná: "Jánosom, amikor az előbb beléptél az ajtón, valahogy úgy néztél rám, mint régen, amikor körutadra indultál. Félek, hogy újra kezded!"

Ez az eljárás valószínűleg jobb megoldás, mint a régebbi, vagyis az érzelmek elnyomása. A félelem kimondása segít azt csökkenteni s kézben tartani. Amiről azonban még le kell szoknia: az a hajlama, hogy ezen az úton ellenőrzést gyakoroljon. Ebben a szakaszban még nem tud beállni partnere érzelmi állapotába, vagyis nem mérlegeli azokat, hogy megoldást találjon, amelyben figyelembe veszi mind a saját, mind pedig férje érzelmeit. On-magából kiindulva nem vizsgálja, hogy János arckifejezése most a kezelés után mit is fejezhet ki. Nem gondol arra, hogy közlésének hangjával és kifejezésmódjával milyen hatást gyakorol Jánosra.

Beszélgetésük a továbbiakban talán így alakul: János a közlést a bizal-matlanság jelének tartja. Rögtön megsértődik, de sebzettségét haragja mögé rejti. Észleli a haragot, és felidézve a tanultakat, érzelmét nem rejti véka alá: "Nem bízol bennem, az nyugtalanít. És ebben a pillanatban valóban pipa vagyok!" Az asszony válasza: "Ez a kitörésed még inkább aggaszt, hogy mi lesz!" – János most már ordít: "Ebből elég!" – és kilépve a szobából, becsapja az ajtót. Vörösén a haragtól, sértődötten ledübörög a lépcsőn.

Az esemény során ki-ki a maga módján próbált szembenézni a realitá-sokkal. Érzik, amit éreznek, és kölcsönösen kendőzetlen őszinteséggel közölték is ezt egymással. A régebbihez képest, amikor azt színlelték, hogy nincsenek érzelmeik, és kotlottak rajtuk, ez a mai helyzet kétségkívül hala-

dást jelent. Valóban ráléptek a realitás talajára, de csak egy lábbal, mert a mindkettőjüknél hiányzó másik láb a partnernél van.

Az önvédelem és az önellenőrzés bizonyos mértékű feladásának és a másakra hagyatkozásnak megvan a kockázata. De ez azt jelenti, hogy nyerhetek is, nem biztos, hogy vesztek, ha családtagként/barátként éppen ilyen feszült helyzetben *higgadságot tanúsítok, és elfogadom, amit nem tudok megváltoztatni* (pl. János arckifejezését), és *van bátorságom megváltoztatni mindazt, amit meg tudok változtatni* (pl. a múlt tapasztalata nyomán keletkezett félelmet). Nos, ezen az alapon János és felesége között a jelenet valószínűleg így módosul:

János hazaérkezik az említett arckifejezéssel. Felesége látja és fél. Tudja, érzelmét őszintén meg kell mondania. De a pillanat tört része alatt, mielőtt még kinyitná a száját, uralkodik magán, és megfontolja: "Talán ebben az új helyzetben túlságosan kifáradt. Mielőtt szólnék, hogy mit érzek, jobb ha kifürkészem, hogyan állnak a dolgok." És hangosan ezt mondja: "Kemény napod lehetett, mert fáradtnak látszol."

János ránéz, hangjából kiérzi, hogy kissé nyugtalan, és így válaszol: "Igen, meglehetősen fárasztó volt. Pontosan olyan nap volt, mint amelyik régebben az italt adta a kezembe." Mihelyt észreveszi, hogy ezzel pánikot idézett elő, rögtön hozzáfűzi: "De ne aggódj. Az egyetlen jó a mai napon az volt, hogy rájöttem: ital nélkül is kibírom! Hidd el, valami csodálatos érzés volt!" A feleség pedig rendelkezik annyi beleélő képességgel, hogy észreveszi, valóban igaz a "csodálatos érzés", amiről János lelkesedéssel szólt. Megkönnyebbülten mondja: "Jánosom, elhessegetted az aggodalmamat, ami érkezéskor támadt bennem. Nagyon köszönöm!" János is érzi, hogy a hála őszinte, és ez feldobja. Ez a beszélgetés kapcsolatuk fejlődésének egy újabb szakaszává vált. Ahelyett, hogy kölcsönösen negatívan erősödtek volna, a kölcsönös beleélésük folytán viszonyukat gazdagították, és kinek-kinek az igénye teljesült.

Nyilvánvalóan az a higgadt nyugalom, amely előfeltétele az ilyen magatartásnak, nem szerezhető meg egyik napról a másikra. Valamennyi érdekelt félnek időre van szüksége ahhoz, hogy ilyen képességet kifejlesszen magában.

Szakítsunk néhány percet, és válaszoljunk a kérdésekre:

= Hol, miben próbálom még mindig – félelemből, kétségből vagy más okból eredően – magamat és partneremet destruktívan kontrollálni?

- = Hogyan akarok higgadt lenni:
- higgadsággal: nem akarom megváltoztatni partneremet?
- higgadsággal: időt hagyok a háttér és az összefüggések megfontolására és megkérdésére?
- higgadsággal: türelmes vagyok magammal és saját fejlődési folyamatommal szemben?

16. 4. A további, 4-től 12-ig terjedő lépések

Az eddig elmondottakból láthatjuk, hogy a 12 lépés nagyon fontos a család/barátok számára, és növekedési (fejlődési) folyamatot nyit meg számukra is. Ezt fokozhatjuk, ha közösen a függőségben levővel együtt, hosszabb időn keresztül feldolgozzuk a problémákat az "utókezelő csoportban". Ez azt eredményezheti, hogy hozzátartozóként/barátként már nem leszünk tovább a függőségben lévő személy "megkárosítottjai", és az életből miatta "kisemmizettek", akiknek mindig csak engedniük kell, és akiknek mindig áldozatot kell hozniuk a másikért. Ez a destruktív szereposztás ezennel végleg eltűnik. Akkor átélhetjük azt, amit sok gyógyult narkós hozzátartozója tanúsít, hogy a saját és főleg a családi kapcsolatok a terápia nyomán érezhetően fejlődni kezdtek, sokkal szabadabbá, nyíltabbá, intenzívebbé és ezáltal az összes résztvevő számára megnyugtatóbbá váltak. Így tehát hozzátartozóként/barátként te is a terápiás folyamat "nyertesei" közé tartozol.

János (lásd a 12.2.2. pontot) így írt erről két évvel a kezelés befejezése után kelt levelében: "Családi életünk ma olyan őszinte és boldogító mindnyájunk számára, amilyen betegségem előtt soha sem volt. Gyakran istenkáromlásnak tűnik számomra, ha este az ágyban fekvé hálát adok Istennek, hogy narkós lettem. Ezen élményem hiányában ma nem tudnám, milyen szép is lehet az élet!" – A múlt nem merült feledésbe, de érdektelenné vált, mert a jelen sokkal intenzívebbé és gazdagítóbbá lett.

Kedves olvasóim, Önöknek most végezetül azt kívánom, akár szenvedélybetegek, akár azok hozzátartozói vagy barátai legyenek is, hogy a – könyvemben leírt – segítő lépések alkalmazása nyomán Önök is hasonló, közös növekedésben részesüljenek.

I R O D A L O M

Anonyme Alkoholiker deutscher Sprache, Die zwölf Schritte.

Berne, E.: Spiele der Erwachsenen. Hamburg 1967.

Berne, E.: Was sagen Sie, nachdem Sie "Guten Tag" gesagt haben? München 1975.

Feuerlein, W.: Alkoholismus – Missbrauch und Abhängigkeit. Stuttgart 1975.

Feuerlein, W./Dittmar, F.: Wenn Alkohol zum Problem wird. Stuttgart 1978.

Feuerlein, W./Sandmann, D., u. a.: Alkoholismus. Bedingungen, Auswirkungen, Behandlung. Hamm 1973 (3. kiad.).

Harris, Th. A.: Ich bin o. k. – du bist o. k. Hamburg 1973.

Harsch, H.: Hilfe für Alkoholiker und andere Drogenabhängige. München 1987 (3. kiad.).

Kessel, J.: Alkoholiker – Rausch und Heilung. München 1967.

Riemann, F.: Grundformen der Angst. München 1970 (5. kiad.).

Ringel, E.: Der Selbstmord. Abschluss einer krankhaften Entwicklung. Wien/Düsseldorf 1953.

Themenheft "Diakonie". Sonder-Nr. 9/1985: Evang. Suchtkrankenhilfe. Stuttgart 1985.

Magyar nyelvű irodalom:

Alkohológia c. szaklap (évente négyszer) Orsz. Egészségvédelmi Tanács lapja. (1990-ben a 21. évf.)

A deviáns viselkedés szociológiája. Szerk.: Andorka R., Buda B., Cseh–Szombathy L. – Gondolat 1974.

Gerevich J.: Terápiák társadalma, társadalmak terápiája. Magvető 1983.

TARTALOM

Előszó	3
Bevezetés	4
I. TUDNIVALÓK A SZENVEDÉLYBETEGSÉGRŐL OKAI – MEGJELENÉSI FORMÁI – KÖVETKEZMÉNYEI A SEGÍTSÉGNYÚJTÁS LEHETŐSÉGEI	5
1. <i>Néhány fontos fogalom tisztázása</i>	5
1.1. Mi a függőség? – 1.2. Mi értünk a kábítószer (drog) néven? – 1.3. Mit nevezünk drogfüggőségnek (narkomániának)? – 1.4. Mi a különbség a testi és lelki függőség között? – 1.4.1. A testi függőség – 1.4.2. A lelki függőség	
2. <i>A drogfüggőség okai</i>	7
2.1. A drogok specifikus hatása – 2.2. A szociális környezet hatása – 2.3. Az egyes ember testi és lelki állapota	
3. <i>Az alkoholizmus öt különböző alakja, Jellinek nyomán</i>	9
3.1. Az alfa-alkoholista – 3.2. A béta-alkoholista – 3.3. A gamma- alkoholista – 3.4. A delta-alkoholista – 3.5. Az epszilon-alkoholista	
4. <i>A függőségben szenvedő egyén elhárító (védekező) reakciói a betegség belátása ellen</i>	11
4.1. Az 1. fázis: A hangulatváltozás lehetőségét az alkohol hatására megtapasztaljuk – 4.2. A 2. fázis: Az alkohol előidézte hangulatváltozás tudatos keresése – 4.3. A 3. fázis: Átmenet a pusztító függőségbe – 4.3.1. Jellemző változások – 4.3.2. A védőfal – 4.4. A 4. fázis: A függőség	

végző szakasza – 4.4.1. A folyamat előrehaladása – 4.4.2. A teljes emlékezetkiagyás időszakai – 4.4.3. Az eufóriás emlékezés

5. A drogfüggőség munkahelyi következményei 25

6. A drogfüggőség hatása a családra 27

6.1. Ahol szenvedélybeteg van, ott a család is beteg – 6.2. Az elhárítás kulcskérdés a család betegségének folyamatában – 6.3. A szenvedélybeteg és környezete között folyó "megmentő-áldozat-vádoló" játék

7. Az önvizsgálatot segítő néhány kérdés: "Függőségben vagyok?", "Függőségben van a partnerem?" 32

7.1. A legegyszerűbb kísérlet: Hagyd abba az ivást (a drogok szedését)! – 7.2. Az alkohol, ill. drog fogyasztásának nyilvántartása – 7.3. Tanácskérés egy drogkérdésben jártas szakértőtől – 7.4. Öntesztelésre alkalmas kérdőív a "gamma-alkoholizmus" felismerésére – 7.5. Miként ítéltel meg helyzetüket a hozzátartozók és a barátok?

8. Segítőszolgálatok felsorolása (A lektortól nyújtott információk) 40

II. A 12 LÉPÉS, AMELY TALPRA SEGÍTI A FÜGGŐSÉGBEN SZENVEDŐT, DE SEGÍT A HOZZÁTARTOZÓKNAK ÉS BARÁTOKNAK IS 42

9. A 12 lépés 42

9.1. Mi a 12 lépés? – 9.2. A 12 lépés szó szerinti szövege

10. Áttörés a realitás felé (1. lépés) 45

10.1. Az elhárítás megtörése: a tagadást váltsa fel a "beismerés" – 10.1.1. Külső segítség az elhárítás leküzdéséhez – 10.1.2. Áttörés belülről – 10.1.3. Kapcsolat a negatív érzelmekkel – 10.2. Add fel a küz-

delmet: "Ismerd be, hogy tehetetlen vagy a kábítószerrel szemben!" – 10.3. " . . . életünket már nem tudtuk kézben tartani"

11. Az új élet kezdete: bizalom és remény (2. lépés) 66

11.1. Belső ellenállás egy olyan "Hatalommal szemben, amely nagyobb, mint mi" – 11.2. A kábítószer: "hatalom, amely nagyobb, mint mi!" – 11.3. Bizalom és remény, és az étellel szembeni négy alapvető beállítottság – 11.4. Elfogadni – megbocsátani – megváltozni – 11.5. A szeretet három köre – 11.5.1. Döntés: szeretem magam – 11.5.2. Döntés: hozzájárulok, hogy felebarátaim felől és felé áramoljék a szeretet – 11.5.3. Döntés: hozzájárulok, hogy a szeretet Isten felől és felé áramoljék – 11.6. Végrehajthatja-e a 2. lépést egy ateista?

12. Elhatározás: átadom magam az életnek (3. lépés) 85

12.1. A szenvedélybeteg a szélsőségek felé hajlik – 12.1.1. A függőségben lévő ember a kontroll és a kontrollvesztés feszültségterében – 12.1.2. A függőségben lévő a mindenhatóság és a tehetetlenség feszültségterében – 12.1.3. A függőségben lévő a szabadság és a függőség feszültségterében – 12.2. Az ellenőrzés feladása: út a szabadság felé – 12.2.1. A 3. lépés legyen alkalmazkodás – 12.2.2 A 3. lépés mint kapituláció – 12.3. Gyakorlatok – 12.3.1. Feszítés – lazítás – 12.3.2. Bizalomgyakorlatok a csoportban – 12.3.3. Meditáció

13. Vezérfonal a múlttal való szembenézéshez, hogy szabadddá váljunk a jövőre (4. lépés) 98

13.1. A 4. lépés jelentősége – 13.2. Útmutatás a vezérfonal használatához – 13.3. Vezérfonal a 4. lépéshez – 13.3.1. Negatív magatartásformák – 13.3.2. A drogfüggőség következményei – 13.3.3. Egy új élet lehetősége

14. A személyes leltár megbeszélése: a mélyben találkozunk magunkkal és egy másik embertársunkkal (5. lépés) 104

14.1. Az 5. lépés akadályai – 14.2. Mi történik az 5. lépésben? – 14.3. Kivel tehed meg az 5. lépést?

15. Az újonnan nyert józanság megőrzése a hétköznapiakban (6–12. lépés) 110

15.1. A 6. és a 7. lépés A növekedési pont megtalálása – 15.1.2. Türelemmel és kitartással, kis lépésekkel haladjunk a változás útján – 15.1.3. Pozitívan erősítjük magunkat – 15.2. A 8. és a 9. lépés – 15.3. A 10. lépés – 15.4. A 11. lépés – 15.5. A 12. lépés – 15.5.1. A kapott segítséget tovább kell adnia a többi függőségben lévőnek – 15.5.2. A függőségből kigyógyultak szerepe a politikai életben

16. A 12 lépés a függőségben levő egyén hozzátartozói és barátai szempontjából 124

16.1. Az 1. lépés – 16.2. A 2. lépés – 16.3. A 3. lépés – 16.4. A további, 4-től 12-ig terjedő lépések

Irodalom 135

KIADVÁNYAINK

A Magyar Papi Egység és a Szolgálat az alább felsorolt könyveket adta ki (a Prugg Verlag, Eisenstadt kiadónál). Tekintélyes részük már kifizogyott. Azokhoz, amelyek kaphatók, szögletes zárójelben hozzátesszük az önköltségi árat, éspedig miseintencióban kifejezve.

Azoknak az olvasóinknak, akik kiadványainkat ajándékba kérték és kapják, egy-egy példányt régebbi könyveinkből is szívesen küldünk ugyancsak ajándékba. Aki valamelyik könyvből többet (sokat) kér, az tegyen megajánlást intencióvállalásra, illetve (nyugati országból) pénz-segítségre.

Aki miseintenciót tud vállalni (akár több, akár egy példányért), az a könyv kérésekor kizárólag csak ezt a készségét jelezze nekünk; igazolást a misék vállalására csak akkor küldjön, amikor a tőlünk kapott kijelölésre válaszol. Ne nyugtalanodjék, ha a kijelölés várat magára.

* * *

1. Halász Piusz: Természet és természetfölötti a pap életében. 1960. (Kifizogyott.)

2. Cser László: Útközben. 1962. (Kifizogyott.)

3. Óry Miklós: Pázmány Péter lelkiisége. 1964. (Kevés példány) [1/2]

4. K. Rahner–J. Rosche: Imádság és élet. 1965. (Kifizogyott.)

5. A II vatikáni zsinat. 1967. (Kifizogyott.)

6. Hunya Dániel: Az isteni főpap nyomában. I. 2. kiadás, 1973. (Kevés példány) [2/3]

7. Hunya Dániel: Az isteni főpap nyomában. II. 2. kiadás, 1973. (Kevés példány) [2/3]

8. Hunya Dániel: Az isteni főpap nyomában. III. 2. kiadás, 1973. (Kevés példány) [2/3]

9. Boros László: Reményből élünk. 2. kiadás, 1971. (Kifogyott.)
10. Boros László: A köztünk élő Isten. 2. kiadás, 1970. (Kifogyott.)
11. Óry Miklós: Pázmány Péter tanulmányi évei. 1970. (Kifogyott.)
12. Órsy László: Úttalan utak Ura. 1971. (Kifogyott.)
13. Thomas Merton: Élet és életszentség. 2. kiadás, 1973. (Kifogyott.)
14. A.–M. Carré OP: Ki nekem Jézus Krisztus? 3. kiadás, 1977. (Kifogyott.)
15. Hugo Rahner: Az egyház mindig fiatal. 1972. (Kifogyott.)
16. Stuttgarti Bibliai Kislexikon. 3. kiadás, 1981. (Kifogyott.)
17. Kézenfogva. Imakönyv papjainkért. 1973. (Kifogyott.)
18. A. Deeken: Öregszünk, de győzzük. 3. kiadás, 1980. (Kifogyott.)
19. Lisieux-i Szent Teréz. 1973. (Kifogyott.)
20. Boros László: Az emberben felénk hajló Isten. 1973. (Kifogyott.)
21. Corona Bamberg: Az emberség ára. 3. kiadás, 1990. [2/3]
22. M. Muggeridge: Valami nagyon szépet Istenért. 3. kiadás, 1979. (Kifogyott.)
23. Josef A. Pilz: Ahol vagyok, hadd mondok ott: Te. 1973. (Kifogyott.)
24. Thomas Merton: Lelkivezetés és elmélkedés. 1974. (Kifogyott.)
25. Igeszolgalat évfordulókon. 1975. (Kifogyott.)
26. A. Stöger: A Lukács-evangélium. 1975. (Kifogyott.)
27. Farkasfalvy Dénes (ford.): Zsoltároskönyv. 2. bővített kiadás, 1976. (Kevés példány) [1,5]
28. Pázmány Péter: Krisztus látható egyházáról. 1975. [2/3]
29. Nemeshegyi Péter: Istentől Istenhez. 1976. (Kifogyott.)
30. Nemeshegyi Péter: Mi a kereszténység? 4. kiadás, 1990. (Kapható az Europäisches Hilfsfondsnál)
31. H. Keller: Életem története, és A. Sullivan: Levelei. 1976. (Kifogyott.)

32. Testvéreink, a szentek. 2. kiadás, 1980. (Kifogyott.)
33. Jálics Ferenc: Tanuljunk imádkozni. 2. kiadás, 1977. (Kifogyott.)
34. J. A. Jungmann: A szentmise. 1977. (Kifogyott.)
35. Mary Purcell: Matt Talbot és kora. 1978. (Kevés példány) [2/3]
36. L. J. Suenens: Új Pünkösöd? 2. kiadás, 1979. (Kifogyott.)
37. Órsy László: Boldogok a keresők. 1976. (Kifogyott.)
38. A szegények orvosa – Batthyány S. László. 3. kiadás, 1987. [1,5]
39. H. Mühlen: Újulatok meg Lélekben. 2. kiadás, 1981. (Kifogyott.)
40. Jálics Ferenc: Testvéreink hite. 1979. (Kifogyott.)
41. Három pápa. 1979. (Kevés példány) [2/3]
42. J. Ratzinger: A mustármag reménye. 1979. (Kifogyott.)
43. Hans Rotter: Krisztusi cselekvés. Alapja és sajátos jellege. 1980. (Kifogyott.)
44. J. Laplace: A lélek műhelyében. 1980. (Kifogyott.)
45. A. Luciani: Illusztris barátom! 1981. (Kifogyott.)
46. Sugárzó emberek. Életpéldák századunkból. 2. kiadás, 1981. (Kevés példány) [1,5]
47. Benkő Antal–Szentmártoni Mihály: Testvéreink szolgálatában. 1981. (Kifogyott.)
48. Több szerző: Szegénységünk kincse. 1982. (Kifogyott.)
49. Szöllősy Julianna: Útközben. 1980. [1/3]
50. Ciszterci lelkiesség. 1982. (Kevés példány) [1/2]
51. Testvéreink, a szentek. Második sorozat. 1982. (Kevés példány) [1,5]
52. Anton Gots: Igen, Uram! 1982. (Kifogyott.)
53. Farkasfalvy Dénes: A Római levél. 1983. [1,5]
54. E. Le Joly: Jézusért tesszük. 2. kiadás, 1990. [2]
55. Szentmártoni Mihály–Benkő Antal: A lelkiélet lélektanához. 1984. (Kevés példány) [1]

56. Il. János Pál Ausztriában. 1984. [1]
57. Több szerző: Közöttünk éltek. 1984. (Kifogyott.)
58. Pázmány Péter: De iustitia et iure. 1984. [1/2]
59. Miklósházy Attila: Benedicamus Domino. 1984. [2/3]
60. Teleki Béla: Sürgető feladat. 1985. (Kifogyott.)
61. Több szerző: A Teremtő dicsérete. 1985. (Kifogyott.)
62. M. Malinski: Nem mindegy! 1. Teljesebb élet. 2. kiadás, 1990.
63. M. Malinski: Nem mindegy! 2. Lendület és fény. 2. kiadás, 1990.
- A két kötet (62. és 63.) együtt [2]
64. Rolf Zerfass: Emberséges lelkipásztorkodás. 1986. (Kifogyott.)
65. Puskely Mária: Marcel atya. 1986. (Kifogyott.)
66. Farkasfalvy Dénes: Testté vált Szó. I. 2. kiadás, 1990. [2]
67. Anthony de Mello: Test és lélek imája. 2. kiadás, 1987. [1]
68. Több szerző: Jézus és az Egyház anyja. 1987. (Kifogyott.)
69. Farkasfalvy Dénes: Testté vált Szó. II. 1987. [2]
70. Eukarisztikus emlékkönyv. 1988. [2/3]
71. Teleki Béla: Viruló életért. 1988. [1]
72. Szigeti M.–Baternay Á.: Minden hiábavalóság? 1988. [1]
73. G. Debbrecht: Mit kezdjek a misével? 1988. [0,5]
74. Teleki Béla: Lüktető élet. 1989. [1]
75. Farkasfalvy Dénes: Testté vált Szó. III. 1989. [2]
76. Puskely Mária: Szerzetesek. 1989. [1,5]
77. Luc Aerens: 100 eljárásmod a keresztyén csoportmunkához. 1989. [1]
78. Belon Gellért: "Élet a halálból". 1990. [2/3]
79. Loyolai Szent Ignác írásából. Róma 1990. (Kifogyott.)

