

Az önreflexió a józanodásban

Egy felépülő alkoholista naplójának elemzése

Mindenekelőtt: a vizsgált napló a saját naplóm, tehát a felépülő alkoholista én vagyok. Ez a tény néhány kérdés tisztázására kötelez.

Több évtizedes alkoholista karrier után egy 12 lépéses önszolgáltató közösség programjában józanodom több mint négy és fél éve. A józanodás fogalma számomra minimumfeltételként foglalja magában a teljes absztinenciát, a program lényegének pedig a 12 (tizenkét) lépés megtételét, illetve a 12. (tizenkettedik) lépés szerinti életet tekintem. A 12 lépést 2012-ben, a teljes naptári évet erre fordítva tettem meg. A józanságom jelenlegi szintjét megalapozottnak és stabilnak tartom. A vizsgált szöveg sem egészében, sem részleteiben nem érint olyan mélyen, hogy ne tudnék rá vizsgálati tárgyként tekinteni. Egyébként is a minőségi, érett, tudatos józanság egyik kritériumának tekintem a megtett úttól – a zuhanástól és az emelkedéstől – való érzelmi eltávolodást.

A sajátélményűség és az egyes szám első személy használatának szükséges mértékű vállalása és felelőssége jelen dolgozatban az én döntésem alapján alapul. A döntés meghozatalát megelőző dilemmát elsősorban nem az esetleges „lelepleződés” okozta – a nyilvánosságot bármilyen fórumon vállalom –, hanem inkább az, hogy mennyire tudom magam tartani ahhoz, hogy ne vigyek bele a vizsgálatba az elemzett naplón kívüli információkat. Reményeim szerint ez többnyire sikerült.

AZ ÖNREFLEXIÓ TÉMÁJÁNAK FELMERÜLÉSE

Alkoholista karrierem úgynevezett mélypontján a legnagyobb szenvedést a „nem tudás” okozta.

Teljesen összeomlott az önértékelésem, önértékelésem, nem tudtam ki vagyok, önmagamra irányuló reflexióim gyakorlatilag nem voltak, kifelé is csak „fullánkokat” és „csápokat” működtettem, vagyis ítélkeztem, háritottam, illetve a túléléshez szükséges pozitív impulzusokat próbáltam begyűjteni – végül már csak az egyetlen „csápon”, az alkoholon keresztül.

A legelső találkozásom az önszolgáltató közösséggel mintha csak elém tett volna egy végre nem torzító tükröt, és ezzel elemi készletet indított el bennem önmagam megfigyelésére. Azonnal vásároltam egy nagyalakú spirálfüzetet, és írtam, írtam mindennap.

A szinte ösztönösen elkezdett naplózás, a rendszeres önreflexiónak ez a meg is testesülő, bármikor visszaolvasható formája hihetetlen gyógyító, stabilizáló erővel bírt, és egyre tudatosabb szintre emelkedett. A szinte öntudatlan naplózástól vezetett az út az önreflexió tudatos fejlesztéséhez a 12 lépés megtétele által. A felépülésben a pótlólagos személyiségfejlődésnek elengedhetetlen feltétele és egyben eredménye is az önreflexió képességének a folyamatos fejlődése. Történetemben a felépülés egyes szakaszaiban, állapotainak szakadatlan meghaladása egyre tudatosabb reflektálást kapott. Ebben a folyamatban a vizsgált körülbelül másfél év tulajdonképpen csak kezdeti, ám annál intenzívebb szakasz volt az önreflexiók képesség változásában is.

A LEÉPÜLÉS DIMENZIÓI

Az alkoholfüggőség kialakulásának fázisait E. M. Jellinek klasszikusnak mondható modellje írja le talán a legteljesebben.¹ Az alkoholfüggő-

¹ E. M. Jellinek: Az alkoholfüggőség kialakulásának fázisai, in Dr. Buda Béla – Dr. Bonta Mihály (szerk.): *Viselkedés? Betegség? Társadalmi probléma?*, Medicina, Budapest, 1985, 15–35.

ség kialakulását Jellinek egy negyvenhárom tünethől álló skálán ábrázolja három szakaszra bontva a folyamatot: prodromális, akut és krónikus szakasz. Az alkoholista progresszív jellegű leépülése *fizikai, intrapszichés* és *interperszonális* területen egyaránt végbemegy. A negyvenhárom fokozatú skálán az előbbi területek nagyjából azonos arányban osztoznak. Az eloszlások súlypontjai követik a megbetegedés logikáját: az intrapszichés képességek, tartalmak torzulása, kiüresedése megelőzi az interperszonális kapcsolatok sérülését, széthullását, és végül kiteljesedik a fizikai leépülés. Ez utóbbival jelen dolgozatban nem kívánok foglalkozni, mert a jelenséget a szakirodalom már bőszegesen leírta, és nem is szeretnék csatlakozni az alkoholizmust „ivásközpontú” narratívával megközelítő, sajnos ma is uralkodó gyakorlathoz. (A Napló természetesen tartalmaz reflexiókat a fizikai képességek le-, majd felépülésére, de ezek most és már számomra kevésbé érdekesek.) Sokkal inkább érdekel a felépülés és egy harmadik dimenzió, amelyet a fenti tanulmány sem érint: a transzperszonális vagy spirituális vonatkozás. Ezért itt éppen csak érintem a „zuhanás” szakaszát. A leépülés folyamatában az alkoholista pszichéje az ártalmatlannak tűnő „fokozott gondolati foglalkozástól” a „nem megokolható félelemérzésekig”² jut el.

És mindez (ahogyan fentebb már utaltam rá) a fokozódó „nem tudás” mentén történik, vagyis egyre inkább torzul, majd gyakorlatilag elvesz az egészséges önreflexió képessége. Erről az állapotról nagyon sok alkoholista számol be, és magam is megéltem. Az önreflexió ekkorra már teljesen csődöt mond, nem marad más, mint a kényszeres ivás a kínzó üresség és szorongás elviselésére. Ebben a vonatkozásban valóban elnyeri az értelmét minden olyan külső ítélet az alkoholistáról, amely az állathoz hasonlítja, hiszen létezési módja hasonlatossá válik az állati, *reflektálatlan létehez*.

Ami az interperszonális kapcsolatokat, képességeket illeti, az alkoholbeteg fokozatosan elveszíti emberi kapcsolatrendszerét, illetve azt, ami abból megmarad, torz módon átértékeli.

Mindez lényegében annak köszönhető, hogy intrapszichés folyamatai, képességei fokozatosan csődöt mondanak. Az önreflexió működésképtelensége lehetetlenné teszi a külvilág adekvát reflektálását is.

A belülről átélt élmény a végső stádiumban legjobban a totális kifosztottság, legyőzöttség fogalmakkal jellemezhető. Egyáltalán nem véletlen, hogy itt történik meg az, amit Jellinek az utolsó előtti tünetként fogalmaz meg: „Sok alkoholbetegnél – az esetek mintegy 60%-ában –, ahogy a racionalizációk gyengülnek, bizonyos vallásos vágyak, kívánságok épülnek ki. [...] Ebben az állapotában az alkoholbeteg könnyen hozzáférhetővé válik az orvosi kezelés számára.”³

A FELÉPÜLÉS DIMENZIÓI

A fenti, végső állapotot szokás személyes mélypontnak is nevezni, amely nemcsak az orvosi kezelés számára ideális starthelyzet, hanem az AA 12 lépéses, spirituális programjának elkezdésére is. (Talán nem véletlen a fent említett „mintegy 60%” és az a 60% közötti egybeesés, amennyiben egyes becslések, kutatások meg szokták jelölni a fentebb említett önszolgáltató közösség programjának eredményességét.) Többéves intenzív belső munka, mások tapasztalatai és olvasmányaim alapján azt gondolom, hogy az alkoholista ezen a végső ponton kapja meg a lehetőséget annak megtalálására, amit az egész betegségfolyam során fokozatosan elveszített. Ez nem más, mint a spiritualitás, vagy ha úgy tetszik a transzperszonális dimenzió. Saját narratívámban a betegséget gyakran fogalmazom a lélekvesztés folyamatának, a felépülést pedig a visszakapott lélekkel való együttélés megtanulásának. *Máté Gábor* így ír arról, amit én lélekvesztésnek hívok: „A lelki hiányérzet egyik következménye a függőség, és nem feltétlenül csak a drogos függőség. Mostanában az addikció orvosi vonatkozásaival foglalkozó konferenciákon egyre több előadó taglalja a dependenciák spirituális aspektusait és azok terápiás vonatkozásait. Az addikciók tárgyát, konkrét megnyilvánulásait és súlyosságát több tényező befo-

lyásolja – a társadalmi, politikai és gazdasági helyzet; a személyes és a családi előélet; életteni és genetikai hajlamosító faktorok –, de alapvetően minden függőség magva a spirituális üresség érzete.”⁴

A mélypont azonban csak lehetőség a spiritualitás elnyerésére. Az odavezető hosszú, munkás út – nagy valószínűséggel – az intrapsziché kimunkálásán, majd az interperszonalitás egészséges működésének helyreállításán keresztül vezet. Mindez pedig az intenzív és módszeres szelfreflektivitás erőterében mehet végbe. A folyamat lépcsői egy doktori értekezés téziseiben így fogalmazódnak meg:

„Valójában három kapcsolati reláción keresztül vezet az út a spiritualitás teljes megéléséhez.

1. Az intrapszichés folyamatokkal való foglalkozás fókuszában önmagam megismerése áll. Lehetőség az önmagammal való találkozásra. (én-én reláció)
2. Az interperszonális folyamatok – különböző viszonylatokban – a másokra koncentrálnak, (én-te, én-közösség relációk). Lehetőség a másikkal való találkozásra. Azonban itt az »én« már az önmagával találkozott ént jelenti.
3. A transzperszonális élmények az első két folyamat megvalósulása esetén következnek be, nem feltétlenül a rehabilitáció terében (én-Isten reláció). Lehetőség a felsőbb erővel való találkozásra. Ebben az esetben az »én« az önmagával és a másikkal találkozott ént jelenti.”⁵

A fenti három folyamat megvalósulásának feltétele tehát a mindenkor aktív önreflexió. Jó esetben az önreflexió a felépülőben elemi erővel működő belső készlettel is: tudni, látni, rögzíteni és érteni akarja azt, ami vele megtörtént és történik. Ösztönösen is távolodni igyekszik a kínzó, reflektálatlan létezésétől.

A VIZSGÁLAT IRÁNYAI, CÉLKITŰZÉSEI

A vizsgálat a fent vázolt, illetve idézett három folyamat (intrapszichés, interperszonális és transzperszonális) mentén történik. Megpróbálok

fényt deríteni arra, hogy a fenti folyamatok valóban ebben a sorrendben követik-e egymást, illetve milyen átfedések, kölcsönhatások lehetségesek közöttük. Vizsgálat tárgyát képezi továbbá, hogy milyen tendenciák rajzolódnak ki a három nagy folyamatban, milyen változások mentén ragadható meg a felépülő fejlődése. Választ keresünk arra is, hogy milyen szabályszerűségek jellemzik az önreflexiók verbális változását.

A vizsgálat alapvetően kvalitatív jellegű, ezért fő célja releváns, további kutatásra érdemes kérdések megalapozása.

A VIZSGÁLT DOKUMENTUM JELLEMZŐI

A kétszázötven oldalnyi dokumentum három nagy részre tagolódik. A három rész a címük szerint:

Alkoholbetegségem története

(Kissrác koromtól 2010. április 5-ig)

Józanodásom története (Első nyolc hónap)

Hordalékok (Napló helyett)

Az első és második rész között sajátos kronológiai viszony van. A valós sorrend (megbetegedés majd felépülés) a reflexió keretében fordított, hiszen az igény, a belső készlettel és a megfelelő képességgel a „zuhanás” történetének megírására csak a józanodás bizonyos szintjén vált lehetségessé. Erre utal az első rész címcímének lábjegyzete is: „Első kísérlet. Annyi, amennyit az önmagammal szembeni őszinteség mostani foka lehetővé tesz.”

A szoroson vett napló írása a konzultánssal való találkozás (2010. április 6.) és az öngyógyító csoport programjához való csatlakozás (2010. április 7.) után szinte azonnal elkezdődött, és a napi rendszerességet csak nagyon ritkán megsértve a józanodás 232. napjáig tartott.

A harmadik rész, a *Hordalékok* (a címet *Déry Tibor Napok hordalékai* című műve ihlette) a józanodás 518. napjával ér véget.

A második és harmadik rész bejegyzéseit eleinte dátum, később a józanságban eltelt napok száma vezeti be. Jelen elemzésben a na-

4 Máté G.: *A sóvárgás démona*, Libri, Budapest, 2012, 129. ■ 5 Mándi N.: *Lokális drámák – univerzális nyelv. Terápiás közösségekben felépülő szenvedélybeteg életút narratíváinak visszatérő motívumai*, PhD-értekezés tézisei, 2013.

gyobb informativitás céljából az eltelt napok számára fogok hivatkozni ott is, ahol csak dátum található.

A teljes dokumentumot, mindhárom részt beleértve a dolgozatban összefoglaló néven Naplónak fogom nevezni.

A vizsgálat a felépülés valós kronológiája mentén történik, ami nem azonos az összeszerkesztett Napló sorrendiségével. Ezért a vizsgálat sorrendje a következő:

1. A *Józanodásom története* a 120. napig
2. Az utólagos kommentárok szövege a 120. napig
3. A *Józanodásom története* a 120–232. napig
4. Az *Alkoholizmusom története*
5. A *Hordalékok* a 232–518. napig

A fenti öt egység egy jól látható mintázatot ad ki, ha az előrehaladás és visszatekintés szerint nézzük meg. Százhusz napnyi rendszeres naplólírás után következik egy körülbelül egyhetes megállás és visszatekintés az eltelt időre, amelynek következménye az addigi teljes szöveg végigkommentálása beékelte megjegyzésekkel. Azután folytatódik a rendszeres naplólírás, majd megint, körülbelül 100-110 nap után egyhetes megállás és visszatekintés következik, vagyis az alkoholizmusba vezető történet megírása. Ezután már nem rendszeres naplólírás, hanem a „hordalékok” rögzítése történik az 518. napig. Tehát van összesen három, időben lineárisan előrehaladó szakasz és két nagy, visszatekintő jellegű állomás. Ez az ösztönös tagolás nyilvánvalóan nem véletlen, ezért érdemes ennek mentén, ilyen tagolásban vizsgálni a szövegeket. A dolgozat tagolásánál – az egyszerűség kedvéért – a következő elnevezéseket fogom használni az egyes szövegrészek jelölésére:

1. szakasz
(az 1–120. nap szövege)
1. visszatekintés (kommentárok)
(az 1–120. nap szövegeit
kommentáló szövegek)
2. szakasz
(a 120–232. nap szövegei)
2. visszatekintés (alkoholkarrier)
(az alkoholkarrier szövege)

3. szakasz

(a *Hordalékok* szövege)

(Nem tudom megállni a kézenfekvő megjegyzést: jelen dolgozat a 3. visszatekintés.)

NÉHÁNY ELŐZETES MEGÁLLAPÍTÁS AZ ADATOK TÜKRÉBEN

Az adatok ebben az esetben azokat a szövegegyeségeket jelentik, amelyeket a Napló szövegéből a vizsgálat céljára kiemeltem. Vagyis minden olyan szövegrész, amely nyelvi, tartalmi értelemben önreflexiónak tekinthető, felkerült egy cédulára. Az így nyert összes adatból csak a három vizsgált folyamatnak megfelelő adatokat hagytam meg, a többi esetleges további vizsgálatoknál felhasználható. (Ilyenek például az ivással, alkohollal kapcsolatos konkrét reflexiók, illetve azok, amelyek a testi változásokkal kapcsolatosak.) Az adatok mennyisége a vizsgálat szerkezetének megfelelően *a 245. oldalon lévő táblázatban* foglalható össze.

A három nagy folyamathoz tartozó összegzett önreflexiók közötti nagyon markáns különbség és egyértelmű tendencia azt jelentheti, hogy a felépülő ebben a kezdeti, másfél éves szakaszban alapvetően az intrapsziché kimunkálásával van elfoglalva, de párhuzamosan a másik két folyamat is beindul. A súlypontok időrendisége megfelelni látszik a fentiekben idézett, spiritualitáshoz vezető út logikájának: a felépülés elején fontos az úgynevezett önmagammal való foglalkozás, a nagyon intenzív belső munka ahhoz, hogy a következő fázisban a már valamenynyire stabilizálódott („önmagával találkozott”) énnel elkezdődhessék az interperszonális folyamatok és kapcsolattrendszer újraépítése, újszerű, érett megélése, majd ezek után születik meg a készség, a lelki, érzelmi bátorság a spiritualitás tudatos kimunkálására. Ezt a „kifutást” a vizsgált dokumentumban nem tudjuk végigkövetni, hiszen a második és harmadik folyamat ebben a szakaszban még éppen csak elindul. (A szerző tapasztalata és a tömeges tapasztalat az önségítő csoportokban azt mutatja, hogy a teljes folyamat valóban megtörténik a 12 lépés sikeres megtétele során.)

Éppen a viszonylag magas előfordulási szám miatt talán tehető néhány előzetes megállapítás az első függőleges oszlop adatairól. Látványosan nagy a különbség az 1. és 2. szakasz önreflexióinak száma között (28/72) annak ellenére, hogy mindkét szakasz nagyjából ugyanannyi ideig tartott, és napi rendszerességű volt a naplórás. Ez részben azzal magyarázható, hogy a kezdeti szakaszban a felépülő pszichés/kognitív/fizikai képességei még igencsak redukáltak (még a kézzel írás is gondot okoz), főként a napi eseményeket képes csak rögzíteni. A 120. nap környékén megtett nagyon intenzív *1. visszatekintés* (51) aztán kialakította a következetes, gyakori önreflexió igényét és gyakorlatát. Valószínűleg ennek köszönhető, hogy a 2. szakaszban még nagyobb az önreflexiók mozzanatok száma (72). A felépülő megérti (és az önmagával szemben meglévő őszinteség elmélyülése ezt egyre inkább lehetővé is teszi), hogy a belső történések reflektálása, tudatosítása és rögzítése előre visz, stabilizál. Nem véletlen, hogy a 2. *visszatekintésben* (az alkoholkarrier megírása) nagyon őszinte, a későbbiekben is csak alig korrigálendő, tizenöt oldalas önéletrajzi narratívát produkál, amely természetesen önmagában is egy komplex, koherens önreflexió. A múlttal való őszinte szembenézés rögzítése – úgy tűnik – feleslegessé teszi a további, napi rendszerességű naplórás. (És egyben nagyon jól megalapozza az önségítő program „rettegett” 4. lépését.)

Magyarázatra szorul a 3. szakasz adata (37), hiszen ez a szakasz egyedül több időt tesz ki, mint az első kettő együttvéve. A rendszeres naplórás 232 napjára kerekén 100 kiemelt szövegrész jut, míg a 3. szakasz 286 napjára 37. A naplószerúségtől való eltávolodás miatt összesen 79 bejegyzés található ebben a részben. Az egyik magyarázat tehát ebben rejlik. A dolog azonban nem ilyen egyszerű. Ebben a szakaszban megszaporodnak azok a bejegyzések, amelyek nyelvi és tartalmilag is csak áttételesen nevezhetők önreflexióknak, de feltétlenül azok. A kezdeti, „abnormálisan” felpörgött lelki, érzelmi állapot vége felé a reflektivitás áttételes kezd lenni. A belső folyamatok megértéséhez külső gondolatokon, „vendégszövegeken” keresztül vezet az út. Megszaporodnak a kom-

mentálatlan, hosszú idézetek szépirodalmi művekből (*Dosztojevszkij, Hermann Hesse, Nádás Péter* stb.), amelyek az éppen aktuális lelki-tudati állapotot hivatottak értelmezni, visszaigazolni, megerősíteni.

AZ ELEMZÉS MENETE

Az elemzés a fenti táblázat logikája szerint a három nagy folyamat, dimenzió mentén történik. Az egyes folyamatokon belül a felépülés kronológiájához tartom magam.

Viszonylag bő idézetanyagot fogok használni, mivel az idézetekben rejelő, tovább tanulmányozható információmennyiség bizonyára jóval több, mint amennyit én képes vagyok észrevenni, ezért talán további kutatások anyagául is szolgálhat. A felépülőre, tehát magamra vonatkozó olyan információk esetében, amelyek a konkrét idézetekből nem következnek, mindig a Napló teljes szövegére támaszkodom, tehát azon kívüli információk – szándékom szerint – nem kerülhetnek bele.

A fenti adatokból jól érzékelhető, hogy a felépülésnek a Napló által lefedett, körülbelül másfél éves szakasza döntően az intrapszichés folyamatok életre keléséről, kimunkálódásáról szól. Ezért a vizsgálatban is ezek a tartalmi egységek fognak nagyobb arányban szerepelni. Természetesen nem mind hiszen az szétfeszítené a dolgozat kereteit. A 211 kiválasztott egységet kénytelen voltam radikálisan csökkenteni. A csökkentés (válogatás) elve a változás/fejlődés kimutathatósága volt. (A fejlődés természetesen egyik folyamatban sem egyenes ívű. Nagyon sok a megtorpanás, „visszaesés”, nem valódi relapszus értelemben. Ezeknek a vizsgálata is nagyon érdekes téma lehetne, adatokat a Napló bőségesen szolgáltatna.)

A szövegben az idézeteket beljebb kezdve, kisebb (10-es) betűmérettel különítem el, és a végükön zárójelben feltüntetem a józanodásban eltelt napok számát.

A szövegek értelmezésekor teljességgel lemondok az egyes szám első személy használatáról. A Napló szerzőjét L.-nek fogom nevezni. A szövegekben esetlegesen előforduló személyneveket is csak kezdőbetűvel jelölöm.

Szenvedély – betegség – kiutak 1.

AZ INTRAPSZICHÉS FOLYAMATOK VIZSGÁLATA⁶

„Végére értem egy útnak, ahonnan most már muszáj visszafordulni, vagy végleg fel kell adni. [...] Túl sok frontot nyitottam magam ellen, és most már nem tagadom, mindnek az oka valahogyan az alkohol. Sokszor találók én különféle magyarázatokat, de, azt hiszem, ezek is már következmények.” (1.)

2010. április 5-én L. elérkezik aktív alkoholizmusának végére. (Ekkori intrapszichés állapotáról a Napló alkoholkarrier-fejzete tudósít részletesebben.) Ezen a ponton homályosan, de nagyon nagy súllyal átérzi a mélypont élményét, a vagy-vagy állapotát. Lényegében elfogadja a legyőzöttséget (lásd a Jellinek-skála utolsó tünetét), de egyelőre áttételesen reflektál rá. Gondolataiból ezen a ponton már eltűnik mindenféle racionalizáció, illetve nagyon jó jelként értékelhető, hogy az eddigi „magyarázatok” okjellegét is megkérdőjelezi. Az is a józanodás felé való elindulás jó jeleként értelmezhető, hogy a „sorscsapásokért” nem másokat vádol, hanem azok előidézőjeként látja magát. Még nagyon differenciálatlan ez a belső kép, de a legfontosabb már megtalálható benne: a kapituláció elkerülhetetlenségének felismerése. Különösen fontos a „most már nem tagadom” explicit kijelentése. Attól még nagyon messze van, hogy az alkoholizálás bonyolult ok-okozat problémáját felismerje, egyelőre magáévá teszi az általános közvélekedést: az alkohol az oka mindennek.

Ezen a napon találkozik először konzultánsával, és másnap elkezd az önszolgáltató közösség programját is.

„Nem sokkal a 30. nap után jött egy kis mélypont. (Nem alkoholéhség, ilyen egy pillanatra sem volt, és azóta sincs.) [...] ...azt éreztem, hogy: na és, eltelt harminc nap, még csak nem is kívánom a piát, örömet okozott az, amit ezzel kapcsolatban eddig tettem, most

meg hirtelen úgy érzem, hogy olyan közönyös néhány napom volt, hogy akkor most mi van. Zs. azt mondta, hogy ez az első jele a normális életnek. Ti. a normális embernek is vannak rosszabb, jobb, unalmasabb, feldobottabb napjai. Ezeket meg kell élni, kezelni kell őket, ezzel így vannak az emberek. Nem kell minden kisebb »gödröt« alkohollal feldobni. Teljesen logikus és megnyugtató.” (46.)

Néhány napnyi józanodás után L.-t is elkapja az a felfokozott lelkiiségélmény, amelyet az önszolgáltató közösség terminológiájában a „rózsaszín felhő” szakaszának neveznek. A fenti idézet jó példa arra, hogy a lelki történések tudatos reflektálása segít az érzelmi állapot stabilizálásában. Ez egy parányi elővételezés abból az új, később egyre jobban kiépülő képességből, amely a lelki és a tudati közötti kommunikálást jelenti. Egyszerűbben: elkezd megérteni azt, ami történik vele. És ha már a copingot emlegettük: itt kezd megalapozódni a problémaközpontú megküzdés képessége.

„Visszalapoztam egy kicsit a naplóban, és elolvastam néhány régebbi oldalt. Érdekes időélményre döbbsentem rá: sokkal távolibbnak érzem időben a megtörténeteket a valóságosnál. Ez érdekes.” (64.)

„Az időélményem is egész furcsa. Iszonyú réginnek tűnik, hogy itt volt D., pedig csak egy hét múlt el. És így éreztem már néhány nappal ezelőtt is. Végtelenül hosszúnak éreztem a hétvége két napját is. Pedig tevékenykedtem (kert), és nem is voltam egyedül (T). Egyáltalán: viharos változások, furcsa dolgok zajlanak az agyamban.” (69.)

Kutatások szerint⁷ az aktív szerhasználó időérzékelése egyre inkább beszűkül a huszonnégy órás ciklusokra (a szer beszerzése, elfogyasztása, „kiheverése”, újra beszerzése stb.), az ennél hosszabb ciklusok reális érzékelése nem működik. (A 12 lépéses programok éppen ezt a meg-

6 Az eredeti dolgozat további három fejezetéből itt csak tulajdonképpen mutatványok közlését teszi lehetővé a terjedelmi keret. A részletek kiválasztásakor (feladva a három dimenzió öt szövegegységen való végigvitelét) arra törekedtem, hogy a változás/fejlődés nagyobb lépéseit érzékeltessem. ■ 7 B. Erdős M. – Brettner Zs. – Miháldinecz Cs. – Kelemen G.: „Az eltűnt idő nyomában” – a drogfüggőség és a felépülés időperspektívái, *Addictologia Hungarica*, 2006/4.

maradt, reális időérzékelést használják ki a „csak a mai nap” elvében.)

A fenti idézetekkel L. gondolkodásában elkezdődik az időérzékelés újraépülése is. Erre éppen a reflektálás reflektálása, vagyis a bejegyzések újraolvasása és reflektálása ad lehetőséget. Ez a technika eleinte ösztönös, szinte kényszeres jellegű kapaszkodás a viharos belső változások káosza miatt. Később tudatosává válik a rendszeres visszatekintő, összegző reflektálás.

Ezen a ponton L. kicsit riadtan fedezi fel időérzékelése „furcsaságait”. Számára egyelőre a józan huszonnégy órák reális időélménye létezik. Életének ebben a paradigmaticusan új szakaszában, pontosabban annak a legelején kevés az olyan külső esemény, amely az időérzékelését strukturálhatná, illetve ha van is, az az észlelésében elveszíti jelentőségét az irreálisan felfokozott belső munka mellett.

„A fejlődést bizonyítja, hogy már nem érzelmileg viszonyulok elsősorban a megtett úthoz, hanem »kívülről« szemlélőként. Úgy kell visszafognom magam, hogy bele ne javítsak olyan helyeken, ahol még nem egészen voltak jók a reakcióim. Észrevettem, hogy beszűkült a szókincsem. Például a »jó« szót nem kellene ennyiszor használni. Kevésbé árnyaltak így az ítéletek, minősítések. Majd most már figyelek. Ez is lelassulás, odafigyelés, nyugalom kérdése.” (113.)

Egyre tudatosabbá, sőt már-már kritikussá válik a korábbi reflexiók reflektálása. Újdonság annak észrevétele és rögzítése, hogy distinkció teremtdődött az érzelmileg és a tudatosan reflektáló én között. Ez nagyon fontos feltétel az önmegismerés folyamatában. (Az önségítő program 4. lépésének is alapfeltétele.) Másik újdonság: megjelenik az igény az árnyaltabb reflektálásra. Ez szükségképpen előtérbe helyezi a nyelvet mint a reflektálás eszközét, közegét.

L. mintegy kilátásba helyez egy „nyelvi terápiát”. Ha terápia nem is lesz belőle, a későbbiekben egyre fontosabb lesz saját nyelvhasználatának reflektálása is.

Itt már megjelenik egy visszamenőleges, átfogóbb önkorrekción igénye, ami aztán hamarosan

az egész eddigi szöveg végigkommentálásában testesül meg.

A 120–127. nap egy hete, amely alatt L. végigkommentálja az addig leírtakat. ([...]-ben a kommentárok)

„Bárhova nézek, csak megoldatlanságot látok, és ordasok leselkednek rám. Felvenném velük a harcot, de a harcban alig van rám osztva valamicske szerep. [Egy kis önsajnálattal átítított póz.]” (50.)

„Nagyon szar hangulatom lett már megint. Hagyjanak már békén legalább, ha senki nem segít, ha senki még csak fel sem hív! Igen, most nagyon sajnálom magam! Na és! Bassza meg!!! [Ez arra jó példa, hogy a kárhozottat önsajnálattal nem okvetlenül kell az életemből sterilen kiiktatni. Néha, élettechnikai szempontból szerintem megengedhető. Jól esik.]” (52.)

A 120 napos L. már jól tudja, hogy az önsajnálattal menekülés az alkoholista egyik legnagyobb és rendkívül ravasz ellensége. Ezt ismeri fel korábbi énjében. És amire még élesen rávilágít, az a póz. A „hős” hamis énképe. Az őszinte, önleplező önsajnálattal szemben sokkal megértőbb, és differenciáltabb következtetésre jut: az önsajnálattal „élettechnikai” okokból néha megengedhető. Ez nagyon fontos mozzanat, mert a józanodásnak lehet „fundamentalista” útja is, amelybe a felépülő könnyen belemerevedhet, ha a kezdeti feltételnélküliséget nem váltja fel nála fokozatosan az aktív részvétel, a gondolkodás, mérlegelés bekapcsolása. Másfelől a folyamatba jótékony pihenőket, ventilálásokat is be kell építeni, különben kimerülhet a pszichénk.

„Okoskodások, általánosságok, elvek stb. Hát megvan a kulcsfogalom: „önéletrajzi narratíva”. Hogy a fene enné meg! Tényleg ez a lényege, és nem a logikai-tudományos megközelítés. [...] Persze, értem én, ebben még mindig a magasabb rendű, elméleti igényesség oda nem való igénye munkál. No meg az, hogy könnyebb személytelennek lenni, mint bevallani a konkrétumokat, ame-

lyeket magam előtt is szeretek eltitkolni. OK!” (136.)

A másik kilépési lehetőség [az egyik a „vendégszövegek” megtalálása, értelmezés] a jelen idejű, direkt belső munkából a múlt konkrétumokon alapuló feltárása. L. fejében helyére kerül az, hogy a régóta józanodó társai is jórészt „csak” történeteket mondanak, de ezekben a történetekben mégis magára ismer. A fejben már meglévő őszinteség a saját történet megírásában mérődhet le. Az önkritikus hangvételű bejegyzés kijelöli a feladatot, amely azonban teljességében csak körülbelül három hónap múlva valósul meg. Vannak azonban bejegyzések arról, hogy a gyűléseken elkezdett „történeteket mesélni”, így mérve le önmagával szemben megnyilvánuló őszinteségének mindenkori szintjét.

„Ráakadtam a gépben a D.-nek írt novella-elemzéseimre 2008-ból. Teljesen tiszta agyra vallanak. Emlékszem, így is éreztem magam, amikor írtam. Akkor már nyilvánvalóan alkoholista voltam, de agyilag még teljesen beszámítható. Akkortájt vagy kicsit korábban írtam a S.-nak a nyelvfilozófia-fejezetet is. Az igazi katasztrófa a költözés utáni nyolc hónap mélyrepülése volt. Ha nem lennék „[...]tudatos”, akkor azt mondanám, hogy 2008-ban még minden megmenthető lett volna.” (153.)

L.-t foglalkoztatja a gondolat, hogy „elitta-e az eszét?”. Ezen a ponton még téves következtetésre jut, illetve – egy ki nem fejtett utalással – felfüggeszti azt a kérdést, hogy a 2008-ban még jól működő elméje elegendő alapul szolgálhatott volna-e a katasztrófa elhárításához.

Nagyon sok aktív alkoholistának szolgál háritásként az, hogy szinte a végsőig képes megfelelni bizonyos intellektuális kihívásoknak. (L.-t is megkíséríti utólag is ez a gondolat.) A probléma talán abban áll, hogy az érintett (és a falazó hozzátartozó) nem számol az elme ítéloképességének a jungi értelemben vett két fajtájával:

az intellektuális ítéleteket, illetve az értékítéleteket meghozó elmeműködéssel.⁸ Az az elmeműködés, amellyel intellektuális ítéleteket hozunk, véleményem szerint nagyon sokáig működőképes marad, míg az értékítéletekkel járó gondolkodás, amelyben az alany erkölcsi személyné is szükségszerűen részt vesz, a függő életmód következtében nagyon leromlik. A felépülés ezért két szálon folyik: az előző helyreállításában alapvetően az absztinencia a fontos, az utóbbi aprólékos lelki-tudati folyamatban építhető fel újra.

Ez a magyarázat L.-ben itt még nem születik meg. A 2. visszatekintésben azonban bőszegesen találunk reflexiót arra nézve, hogy milyen szánalmas értékítéleteket hozott akár abban az évben is, amikor „nagyszerű” novellaelemzéseket írt.

„Hideg reggel, esik az eső. Kinyitom az ablakot, hogy halljam. Levél senkitől. Mit csináljak ma? A tegnapi kihordott lomok is eláztak, frankó lesz kicipelni őket az utcára. (Bennem is eláztak már a »kihordott lomok«, ki kellene hordani őket »az utcára«.) Igazi nagytakarítást nem tudtam csinálni most sem, nem szerettem izomból, hisztérikusan szaggatni a múlt emlékeit. Úgyszincs egyelőre helyettük más, és tudom, hogy a tárgyak őrzik sokszor azt, ami az emlékezetből kihullana. Az énünk sok apró darabja ki van telepítve a tárgyakba. Mire lenne jó az öncsonkítás? Elég sok fájdalom vesz így körül, de a fájdalom is az enyém, az is én vagyok. Jobb, mint a légtüres tér.” (165.)

A fenti gondolatokat egy lomtalanítás váltja ki. Egyre inkább napirendre kerül a „Mi lesz a múlttal?” gondolata L. reflexióiban. A „nagytakarításnak” azonban még nincs itt az ideje. A múlttal való érett szembenézést csak félelem nélkül lehet megtenni, ahhoz pedig lelkiileg nagyon stabilnak kell lenni. (Az önszolgáltató közösség programjának 4. lépése.)

Az idézetnek van néhány figyelemre méltó eleme. Például a „Levél senkitől” megjegyzés értelme a jóval korábbi hasonlóhoz képest (amikor örült, hogy nem kapott levelet) az el-

8 C. G. Jung: *Álom és lelkiismeret*, Európa Könyvkiadó, Budapest, 1996.

lenkezőjébe fordult át. Ez azt jelzi, hogy félelme a külvilággal való konfrontálódástól jelentősen csökkent.

A szöveg valós és metaforikus síkjainak az egymásba játszatása a múlttal való csendes megbékélésre utal, sőt megtörténik egy jóval későbbi jelentős gondolat elővételezése, tudniillik az, hogy az élet a maga fájdalmaival és örömeivel élendő meg.

Természetesen figyelemre méltó a reflexiók nyelvi megformáltságának változása is a jóval korábbi bejegyzésekhez képest. Ebben a vonatkozásban egyszerre van jelen az erős metaforizáció és a következő fázisban megjelenő tárgyiaságra való törekvés a kifejezésben.

„A Sz.-beszélgetésből kiemelkedik egy kép, ami tegnap még szűkebben értelmeződött, de ma már sokkal több a jelentése. Szóval szokott úgy lenni, hogy egy könyvben két fejezet között van egy elválasztó fehér lap. Tudom, volt már »mintázat«, volt már »kaleidoszkóp« (meg »gebasz« is), most fehér (tiszta?) lap. Vagyis az éppen elolvasott fejezetet nincs értelme azonnal újraolvasni (talán később igen), a következőt még nem ismerem, legfeljebb halvány elképzeléseim lehetnek róla, azok is változatokban – eljátszani velük nem tilos. De annyit már megtanultam, hogy ne ragadjak tollat, ne kezdjem el én ími azt a fejezetet. Nem az én dolgom. Fehér lap. Megadó, izgalmas, fogadóképz várakozás. Csak átkozottul nehéz.” (213.)

Nagyon lényeges reflexiók. A „mintázat”, „kaleidoszkóp”, „gebasz” kifejezések más bejegyzések segítségével így értelmezhetők: a jelentősebb állomások (megvilágosodások, összeállások stb.) előtt mindig valamiféle pszichés széthullás volt (lásd a kaleidoszkóp működését). Ezekre a széthullásokra, elbizonytalanodásokra L.-nek eleinte nem voltak konstruktív reflexiói, az állapotokat csak túl-, illetve megélte. Amikor az ismétlődések reflektálható mintázattá álltak össze, a megélés nem járt különösebb feszültséggel. A közös a kettőben az volt, hogy L.-nek lé-

nyegében passzív szerepe volt mindkét helyzetben. A helyzet most változik egy beszélgetésből leszűrt gondolat (megint egy metafora) és egy elolvasott tanulmány alapján. Ezt nevezi kétféleképpen is: *fehér lap*, illetve *megadó várakozás*. Ez utóbbi fogalom B. Erdős Márta és munkatársai idézett tanulmányában olvasható, és a következőképpen értendő: „A megadás, maga a várakozás teszi lehetővé a változást, a megmenekülést és megváltást. [...] A megadó várakozás maga a türelem, s Berguno szerint voltaképpen a gondoskodás, a szeretet egyik formája, hiszen arra tudunk így várakozni, ami/aki nagyon fontos a számunkra. A »megadó várakozás« azonban semmiképpen nem jelenti a remény feladását.”⁹

„Tudom, hogy most már kevésbé jön *magától* a belső nyugalom, derű. A történetet már *cselekvéssel* kell megtámogatnom. Ez így van rendjén, hiszen a további fejlődésben is a cselekvésnek kell előtérbe kerülnie. Ugyanakkor nagyon megnyugtató, hogy amikor végre teszek valami értelmeset, előrevivőt, azonnal eláraszt a belső béke. Régen ez se működött így, többnyire csak letudtam a feladatokat, és ritkán éreztem örömet. Vagy nem is tudom, ezen még gondolkodni kell, nem biztos, hogy teljesen így volt.” (242.)

Nagyon fontos, előrevivő változásra reflektál az idézet: a belső béke aktív megteremtésének egyik eszköze az *értelmes cselekvés*. Hogy mi az értelmes cselekvés, még nem derül ki, de láthatóan vannak már „megjelölt” élményei belőle. (Olvasmányaiiban nem véletlenül jut el hamarosan Viktor E. Franklhoz.)

„...óriási változás – észre kell vennem –, hogy a lelkemet már nem annyira a veszteségek, frusztrációk tartják ébren, hanem a csodálatos változások. Csak tényleg észre kell venni őket. Ez nagyon fontos, hiszen az egyik legnagyobb bűnöm éppen az volt korábban, hogy képtelen voltam érzékelni, értékelni a jót, a szépet. Nem tudtam örülni. Ma meg? A zsi-gereimben éreztem az örömet, amikor meg-

9 B. Erdős M. – Brettner Zs. – Mihaldinecz Cs. – Kelemen G.: „Az eltűnt idő nyomában”..., i. m.

láttam, hogy az egész kertet ellepték az ibolyák... Ezek például hol laktak régen?” (357.)

Nagyon lényeges reflexiók az örömmérség megszületésével kapcsolatban, szemben a már hajtóerőként funkcióját veszítő frusztrációval. Fontos, hogy pozitív élményként tudatosan változások sorozatának megélése. Sejthető, hogy elkezdett L.-ben működni az a bizonyos belső erőforrás. Mindez azért vált lehetővé, mert alapvető félelmei, szorongásai megszűntek azáltal, hogy feltárta az okokat.

„Még valami a tegnapi hallgatás-kimondás-megfogalmazás problémával kapcsolatban. Régebben a napló például arra is szolgált, hogy »nehogy elszálljon« egy-egy jó gondolat, megvilágosodás. Ez is helyén volt, hiszen tényleg nagy káosz volt bennem, és tényleg elszállhattak volna a gondolatok. (Vagy tudja fene...) Vagy éppenséggel bizonyítékok kellett arra, hogy tegnap, tegnapelőtt, azelőtt volt már egy kapaszkodó, akkor már egy fokkal tisztább volt az elmém. (És persze szépek is voltak azok a mondatok...) Később – és ezek a pontok figyelemre méltók – azt írtam, hogy már beépülnek ezek a meglátások, és akkor is megmaradnak *valahogyan*, ha a maguk megfogalmazottságában el is vesznek. Hát manapság pedig azt érzem, hogy egyenesen jót tesz a hallgatás. Úgy, ahogyan egy befőttnek, egy jó bornak fontos, hogy az érlelődés szakaszában ne nyitogassák állandóan az üveget, a hordót. Ez a bizonyos értelemben vett lefojtottság talán intenzívebben érlel, elkerülhetővé teszi azokat a hebehurgyaságokat, amelyeket egyébként most már nagyon gyorsan képes vagyok leleplezni. Hallgatni pedig akár izomból is lehet.

Van aztán a hallgatásnak egy másik értelme is. Idézgettem korábban a H. Hesse-könyvből a meghallgatás képességéről, aztán a S. Keen-könyvben újra előkerült a meghallgatás képességének az adománya, amelyet a spirituális zárandoklat után nyer el az ember. Most úgy látom, hogy a hallgatás lehetővé teszi *önmagam meghallgatását* is. Teljes odaadással, tisztán hallgathatom meg önmagam, úgy,

hogy abban nincsen sem ítélkezés, sem megbocsátás, hisz egyik sem az én dolgom. Igen, magammal szemben sem. Se öntömjénezés, se önostorozás. Ha a 3. lépés szerint élek, akkor ennek így kell lennie. Talán nem is kell tovább menni az érzések felfedezésénél. Nem dolgom az ítélkezés.” (384.)

Egy utolsó nagyobb, átfogó reflexió a reflexiók „fejlődéstörténetére”, amely megint csak a hallgatás képességébe torkollik, és amelynek értelmezése tovább bővül önmaga meghallgatásának képességével. És az önfeltárással, önértékeléssel kapcsolatban is érvényességet kap az ítélkezéstől, illetve az „öntömjénezéstől” való tartózkodás elve. (A józanodás folyamán különösen veszélyes mindkettő.) Rendkívül fontos dolgok születtek meg ismét fejben, a jövő dönti el sorsukat.

„Valami kezd megint meglenni fejben, és a megélés ízelítője, a megjelölés is megtörtént már kicsiben és nagyban is. Ez most nem semmi! Tehát: úgy érzem, az lesz az újabb minőségi előrelépés, ha képes leszek a bizonytalanságot, a nem tudást megélni, belakni, otthonossá tenni. Ez, ha jól sejtem, megint csak a jelenben levés felé vezet, vagy annak egy másik olvasata. Rokon ezzel az is, hogy egyre kisebb lesz a jó és a rossz közötti különbség jelentősége, ugyanúgy, mint – korábban már írtam – a büntetés értelmezhetlensége a kegyelem ellentétéként. De a *megadó várakozás* is idetartozik.” (459.)

L. most már valósággal szárnyal – fejben. Logikusan eljut egy szinte paradox következtetéshez: a bizonytalanságot kell belakni, otthonossá tenni. És minden olyan korábbi, lényeges gondolata összeáll, amely tulajdonképpen a *jelenben levés képességéről* szól. Szép, életre szóló feladatot tűz maga elé kimondatlanul is.

AZ INTERPERSZONÁLIS FOLYAMATOK VIZSGÁLATA

„Jelnek is vehetném, de hát egy nagyszerű ember, barát őszinte segítsége adta meg az utolsó lökést: H. L. (F) összehozott régi ismer-

rősevel, N. Zs.-vel [...], és tegnap már beszélgettünk is egy órát, és két hónapon át minden hétfőn fogunk. Plusz házi feladat: hetente 3x elmenni valamelyik [...] klubba. Ma megyek először.” (1.)

L-t a jogosítvány elvesztése után a *kényszer* viszi rá, hogy felvegye a kapcsolatot egy régi barátjával. Elhatározása erkölcsileg hibás gondolkodáson alapul, tulajdonképpen a törvény megkerülésére akar rávenni valakit, aki tényleg nagyon jó barátja volt. Szinte teljesen lenullázódott társadalmi kapcsolatrendszerének „újjaépítési” kísérlete még teljes egészében a régi elveket követi. Jóval később a kegyelem részeként értékeli, hogy ez a hibás szándékú lépése tulajdonképpen új életének legelső mozzanata, tudniillik ezzel – szándéka ellenére – életében megjelenik a segítő. (Aki aztán a kezdeti szakaszban egyre inkább a biztonságot jelenti számára a világgal való közlekedésben is. Majd később egyszerűen „csak” az egyik legjobb barátja lesz.)

„Három »rohadt« szabadnap közeledik a vége felé. Nem volt vészes, de nem is volt jó. Sok már a magányból, bár D. végre mondott valami okosat: »Az tud jól élni valakivel, aki megtanult egyedül élni.« Én már egy éve élek konkrétan egyedül, de elég magányos vagyok már régóta.” (49.)

Az elején utalás történik arra, amit más helyen „hétvégeszindrómának” nevez. Erről azt lehet megtudni, hogy az egyébként egyre felületesebb társas együttlétei még mindig megóvták a pánikközeli állapottól, a hétvégeket, többnapos ünnepeket azonban nehezen bírta ki. Ebből látszik, hogy társas kapcsolatai már csak külső erőforrások voltak a belső üresség ellensúlyozására.

A D. nevű munkatársától kapott „bölcesség” megragadja figyelmét, de egyelőre a magányosság elviselhetetlen érzése eltakarja előle a kapott gondolat továbbvitelét. Később, egészen finom értelmezések során a tisztánlátás érdekében konzekvensen különbséget tesz *magány* és *egyedüllét* között. Itt még teljesen összemosódik a két fogalom.

„...boldog voltam, hogy a gyerekekkel már több órát el tudok tölteni nyitott, szerető odafigyeléssel, s ezt ők is méltányolják. Utólag visszanezve azért mindig volt bennem egy kis erőfeszítés, ami talán éppen csak arra a néhány órára tartott ki. Ezt bizonyítja, hogy egészen a legutóbbi időkig ki tudtam billenni, és rosszkedvet, sértődöttséget mutatni. A gyerekeknek ennél sokkal több kell. Stabil, természetes megbízhatóság. Minden ebbe az irányba mutat (csak észre kell vennem), minden ezt igazolja vissza.” (159.)

Az önreflexió nagyon finom működését láthatjuk a fentiekben. A boldog pillanatok utólagos megvizsgálásakor figyel arra, hogy a teljes önfeledtség még hiányzik, még szüksége van belső kontrollra ahhoz, hogy a másokra irányított valódi és szeretetteljes odafigyelés legyen. Látja az ilyen irányú belső erejének korlátosságát is, és a kívánatos célt is felvázolja. Talán innen indul el az a végig reflektált belső folyamat (az odafigyelés képességének a kialakítása), amely később – mint már láttuk – a meghallgatás képességének magas szintű igényében fogalmazódik meg.

„A másik feladat: össze kell hangolnom a felgyorsult valós életemet a programmal. Nem időben, bár hirtelenjében ez is gondot okoz, hanem valóban összedolgozni a kettőt. Nincs kétféle élet, és a következő minőségi ugrás éppen ennek a megoldása lesz.” (404.)

Itt találhatunk utalást arra, hogy valóban kilépett az életbe, másutt azt írja, hogy „tele a nap-táram” stb. Sőt, mintha megfordult volna a fontossági sorrend: az önmagával való foglalkozásnak (az önszolgáltató közösség programjának) kell helyet találnia az életében. A két nagy építési folyamat minimum egyenlő rangra emelkedett, és feladatként jelölődik ki a kettő „összedolgozása”.

„Véget ért a fogyizás. Ezt is külön meg kellene írni, mert nem lenne baj, ha tudatosulna bennem, mit is csináltam ez alatt a százhusz óra alatt. Mi is volt ez az egész? Hol a helye,

Szenvedély – betegség – kiutak I.

mi az értelme? Ez is illeszkedik valamivel, beépül valahová. A búcsúzás, befejezés érzése nagyon jó. Feltétlenül illik az új életembe. Maradéktaianul, sok energiabefektetéssel, élő lélekkel végigcsináltam valamit. Ez most úgy történt meg, hogy *el is követtem*. Nagyon mélyen megérintett, és vitathatatlanul nyomokat hagytam magam után. Elég sok ilyen élményem van mostanában: nyomot hagyok az emberekben. Talán ennél jobb érzés nincs is. Istenem, mikor volt ilyen utoljára? S ha volt, az ilyen volt?” (479.)

Az interperszonális képességek épülésének tekintetében L. kapott egy különleges „ajándékot”. Az ittias vezetésért kiszabott főbüntetése húsznapos közmunka volt, amelyet százhusz órában értelmi fogyatékosokkal való foglalkozás formájában teljesített. Ebben a munkában megtanulta a fejben már megszületett tökéletes odafigyelést, a feltétel nélküli szeretet adását és elfogadását. Óriási élmény számára, hogy a százhusz óra minden szempontból, szinte maradéktaianul a helyén volt. Ebben a munkában fedezte fel azt a régi élményét, hogy újra képes „nyomokat hagyni az emberekben”.

A dőlt betűs részek egy Pilinszky-vers szavai: „*Megtörtént, holott nem követtem el, / és nem történt meg, holott elkövettem.*” (Merénylet). A vers értelmezése sokat foglalkoztatja, és egy helyen a Naplóban parafrázeálja is a *szándék* és *tett* viszonyának értelmezésében. Arról ír, hogy korábbi életében másokat a tetteik alapján ítélte meg, és nem a szándékaik alapján, míg maga elvárta, hogy elkövetett bűnei alól mentsék fel jó szándéka alapján. Ennek a diszharmóniának a megszüntetését tűzte ki akkor célul. Most, ebben a kegyelemteli munkában minden harmóniába került.

A TRANZSPERSZONÁLIS FOLYAMATOK VIZSGÁLATA

„Kicsit vegyes benyomást keltett bennem az első [...] összejövetel. Alapvetően jó volt, mert a megszólalók – összességükben – szinte minden nyavalyámat elmondták, szembe-sítettek velük konkrét történések és elvon-

tabb gondolatok formájában. Nem tetszett a végén a körbeállósdi meg valami hülye ima közös elmondása.” (2.)

L. spiritualitásának kezdőpontja. Ateista neveltetését nagyon irritálja minden, ami hittel, vallással, liturgiával kapcsolatos. Isten emlegetésétől a gyűléseken „görcsbe rándul a gyomra” – írja egy ehhez közeli bejegyzésében. Megvertése azonban olyan totális, hogy ezeket az el-lenérzéseit egyelőre képes félretenni.

„...a spiritualitás elleni berzenkedésem tényleg összeomlóban van, az Isten-fogalom is közelebb került hozzám, amióta elolvastam a megfelelő könyveket, és láttam, hogy már a 30-as évektől úgy használták az [...] -sok, hogy a »saját felfogásod szerinti« Isten.” (46.)

Az önségítő közösség programjának egyik legfontosabb eleme a spiritualitás szempontjából az, hogy az Isten-fogalom kialakításában teljesen „liberális”. Ez nagyon megkönnyíti a „berzenkedők” dolgát, különösen az ateisták számára. (A tapasztalat egyébként azt mutatja, hogy a korábban már valamilyen Isten-fogalommal rendelkezők dolga sokkal nehezebb.) Radikális változást jelez L. felfogásában, hogy a korábbi „gyomorgörcsöl” szemben három soron belül kétszer is leírja Isten nevét – pozitív viszonyulással.

„[...] Elmondtam a gyűlésen is. Meg azt is, hogy tegnap kértem Istent, hogy segítse már megakadályozni, hogy mindig elszivárogojon az energia-, a hit- stb. tartályomból az, amit nagy nehezen belepumpálok.” (142.)

Két új mozzanat figyelhető meg L. spirituális fejlődésében. Az egyik, hogy képessé vált az odafordulásra és kérésre, a másik, hogy nem titkolja Istennel való kapcsolatát. Kezd egyfajta együttműködést kialakítani Istennel, amelyben a kérése nem hétköznapi konkrétumokra vonatkozik, és maga is hozzáteszi a saját részét („belepumpálok”). Kezd felépülni az ima szerepe.

„Nem győzők csodálkozni azon, hogy tényleg „felülről nyitott” egy-egy lelki minőség javu-

lásának lehetősége. Hányszor leírtam már, hogy nyugalmat, belső békét érzek. Mégis, amit most élek át (konkrétan ezekben az órákban), szinte ismeretlen. Nem tudtam, hogy van ilyen is. És ugye a béke hitet is jelent. Hitet magamban és a bennem lakozó isteniben. Ha nem élnék állandóan együtt magammal, nem ismerném fel ezt a mostani G. L.-t. Fantasztikus!” (227.)

L. a kialakuló hitét egyre inkább lelkiállapotként, belső békeként éli meg, Istent már nem kívül keresi. Belehelyezkedik egy „felülről nyitott” spirituális változási folyamatba, amelyhez később egyre biztosabban megtalálja saját, tudatos működésének hozzáillesztését.

„Ülök a buszon. Átellenben egy lány, télikabátjába burkolózva, mindkét fülében fülhallgató, ölében egy laptop. Valami feliratos filmet néz egy ideig, aztán félbeszakítja, keresgélgni kezd az interneten. Egyetlenegyszer sem néz fel. A laptop »asztala« teljesen tele van ikonokkal.

Az ablak kicsit páráos, de látszanak a égből hulló nagy hópelyhek (angyalok?), a fák, a házak adventi díszben. Remélem, van még mire várakozni.” (256.)

A kifejezőmód tárgyiasodásának szakaszában járunk ismét, és – úgy látszik – a spirituális élmények megragadásának is lehet egy következő lépése ez a nyelvi forma. A tisztán tárgyi, nagyon profán (internet, laptop) és a misztikus (angyalok?) kontrasztjában helyezi el advent-élményét.

„T, kórház, műtét, várakozás a szövettani eredményre. Nagyon nehéz napok. Minden átértékelődik, viharos átrendeződés zajlik bennem. Sok félelem, ingatag hit, de mégis valami nagyon nagy dolog történik. Alig-alig tudok felnőni a helyzethez, de igyekszem, kérem Istent, hogy erősítse meg a hitemet. Az apró babonások, félreértett jelek már a múlté, a hit másfajta. Nem az a baj már, hogy a jeleknek vélt dolgokból jót vagy rosszat kombinálok össze, hanem az, hogy *kom-*

binálok. Nincsen függöny mögé nézés, nincsen extrapolálás. Hit van, ha képes vagyok rá. Hit és feltétel nélküli bizalom Istentben. Igen: »...amin nem tudok változtatni...«, de most már egy egészen új szinten. És jelenben levés. Persze, hogy félek. Nehéz. Nehéz felismerni a kegyelmet, de hát az nem kis dolog. Remélem, felnövök hozzá. Isten segítségével biztosan.” (434.)

Leiki vívódásához, hajlandóságához megérkezik a próbatétel. Fia életveszélyes állapotban kórházba kerül, és fennáll a gyógyíthatatlan betegség esélye. A megmérettetés annyira erős, hogy L.-ben nagyon gyors spirituális érési folyamat zajlik le. Megérti, hogy minden, ami emberi fennhatóság alá tartozik, az nem lehet része az Istennel való kommunikációnak. Az eddigi vívódás összes kérdése, okoskodása értelmét veszti, csak a *feltétel nélküli hit* létezik.

„Amikor beléptem a kórház kapuján, eljuttattam arra, hogy magamban kimondjam: »Istenem, dönts Te a fiam sorsáról.« Estére megérkezett a válasz, a szövettan eredménye... Zokogtam a boldogságtól.

A megelőző napon mindketten mélypontot éltünk át. Amikor T. végre elaludt, kértem Istent, hogy legyen könnyű álma, és álmodjon valami szépet, például motorozzon álmában. Amikor kipihenten felébredt, megkérdeztem, mit álmodott. Azt válaszolta, hogy motorozott, csak nem a nagy motorral, hanem mo-peddel...” (435.)

L. bizonyosságokat kap arra, hogy helyes úton jár, és ez rendkívül megerősíti hitében. Ezzel nagyjából lezárul a 3. lépéssel kapcsolatos összes fontosabb problémája. Az igazi, tudatosan megélt és gyakorolt hithez még hosszú út vezet, de az indulása nagyon erős.

ÖSSZEFOGLALÁS, KÖVETKEZTETÉSEK

A szövegek elemzése alapján egyértelműen megállapítható, hogy a három nagy folyamat kezdettől fogva egyszerre zajlik, tehát nem követ szigorú sorrendiséget, mint azt a kiinduló

modell sugallja.¹⁰ A modell inkább annyiban érvényes, hogy a folyamatok intenzitása, hangsúlyossága, építkező jellege valóban ezt a rendet látszik követni: a felépülő az intrapsziché kidolgozottsága, feldúsulása után ösztönösen is kezd kifelé fordulni, és figyelmét az interperszonális kapcsolatok felé fordítja, miközben az intrapsziché reflektálása fokozottan lecseng. Kicsit bonyolultabb a helyzet a transzperszonális folyamatokkal, hiszen látható, hogy a mélypontból való kilépés (a kegyelem) éppen a hirtelen megjelenő lelkiiség erőterében lehetséges, tehát kezdettől jelen van valamiféle nagyon erős és csak homályosan reflektált spiritualitás. Ez azonban még csak *megelőlegezett* lelkiiségnek tekinthető, az érett, *tudatosan* megélt hit csak később érkezik el. L. esetében is csak a vizsgált időszak vége felé látjuk ennek az első jeleit. Tehát a megszorításokkal a sorrendiség érvényes.

L. intrapszichés folyamatainak legfőbb jellemzői a következőkben foglalhatók össze. A mélypont állapotában önérzékelése, öntudata, torz énképe gyakorlatilag reflektálatlan, nem tudja, mi történik vele. Érzelmek redukáltak, kevésbé ismeri fel őket, erős, artikulálatlan frusztrációtól szenved. A konzultánssal folytatott munka, valamint az önszolgáltató csoport meghatározó élménye hatására intenzív belső munkát kezd végezni. Ezt ösztönösen kiegészíti a naplóírás mindennapos gyakorlatával, és egyre tudatosabban használva ezt az eszközt, bekapcsolja felépülésébe a rendszeres önreflexiót mint „terápiás” eszközt. A felépülés folyamatában fokozatosan javulnak kognitív képességei, differenciálódnak és felismerhetővé válnak önmaga számára érzései. Énképe egyre kidolgozottabb, hitelesebb lesz, önértékelése reálissá válik. Szorongása eltűnik, egyre gyakrabban van része belső békében, megérzi megszületőben lévő belső erőforrását. Többször átéli már a *jelenben levés* élményét, lelki-tudati bátorsága, biztonsága már lehetővé teszi számára, hogy az őt érő negatív és pozitív impulzusokat egyaránt természetesen, a maguk értékén élje meg. Fejlődésében eljut arra a pontra,

amikor már „nem jelent problémát önmaga számára”, és biztonsággal térhet vissza az emberi társadalomba.

Interperszonális kapcsolatai a kezdőponton szinte teljesen hiányoznak. Embertársai irányában megnyilvánuló attitűdjét az ítélkezés, az alaptalan kritizálás, illetve a menekülés, rejtőzködés jellemzi. Társadalmi networkjének kiépülése konzultánsával és az önszolgáltató csoport tagjaival kezdődik. Ezzel párhuzamosan és egyre nagyobb intenzitással épül a kapcsolata gyermekeivel. Fokozatosan átalakul megítélése a régi barátaival szemben, végül eljut a teljes nyitottsáig, előítélet-mentesséig. Tágabb társadalmi közegét illetően nagyon fontos, hogy „ki-gyógyul” a kóros politikai érzékenységből. Újra elkezd színházba, koncertre járni. Meghatározó élménye a százhusz órás foglalkozás megtartása értelmi fogyatékosokkal, átéli, mit jelent a *feltétel nélküli szeretet* adása és elfogadása. Ez számára később is tájékozódási pont marad. A felépüléséhez szorosabban köthető kapcsolódásai egy – véleményem szerint kívánatos – sorrendet követnek: először a konzultáns, aztán meghatározó emberek az önszolgáltató csoportból és végül a civil világ visszatérő barátai, ismerősei. Partnerkapcsolata terén a gyakorlatban nincsen elmozdulás a vizsgált időszakban, legfeljebb a feleség elvesztése miatti frusztrációja csökken.

L. a spiritualitás terén is a nulláról indul, erős tagadásban van. A kontroll teljes feladása nagyon gyorsan kinyitja a „furcsa véletlenek” és a „csodák” befogadására. Később eljut a „saját felfogása szerinti Isten” elfogadásához, majd egyre tudatosabban keresi saját szerepét a hit elnyerésében. Nagyon erős spirituális élményekben van része, amelyeknek köszönhetően eljut a tudatosan megélt hit küszöbére.

Nagyon érdekes tendenciát mutatnak a reflexiók nyelvi jellemzői. A külső események redukált szókincsű rögzítése felől egyre inkább elmozdul a belső történések nyelvileg árnyalt reflektálása felé. Egy későbbi szakaszban a nyelvhasználat egyre inkább metaforikus lesz, majd átvált a tárgyias kifejező módba. Feltételezhető, hogy ez a tendencia szorosan összefügg a fenti-

10 Mándi N.: *Lokális drámák – univerzális nyelv...*, i. m.

ekben leírt három folyamat mindenkori dominanciájával.

Ami a további lehetséges feladatokat illeti: először is a fentiniél sokkal alaposabb összegzést, értékelést kellene elvégezni a szövegek értelmezéseinek feldolgozásával. A vizsgálatot komplexebbé lehetne tenni az itt most mellőzött szálakkal (például testi-fizikai felépülés), és egyúttal alaposabban meg kellene vizsgálni a folyamatok kölcsönhatásait.

Fontos volna a józanodási folyamat jelenségeiből olyan elemeket elvonni, kiemelni, amelyek paraméterekként szolgálhatnának a *minőségi józanodás* aktuális szintjének meghatározására. Ezzel jelentősen el lehetne távolodni attól a gyakorlattól, amely a józanságot azonosítja a

puszta absztinenciával. (Például ne csak az absztinenciában eltelt idő legyen a mérvadó a saját élményű segítők alkalmazásakor különböző terápiás programokban.)

A fenti anyag átdolgozható lenne olyan szempontból is, hogy a segítői munka szempontjából hol vannak kitüntetett pontok, amelyekhez ellenőrző/mérő, illetve facilitáló eszközöket lehetne kidolgozni.

Mіндеzen ötletek, javaslatok természetesen csak akkor hozhatnának megalapozott eredményeket, ha a kutatás reprezentatív lenne, nagy mennyiségű hasonló műfajú szöveget vonnának be.

Tudomásom szerint nem én vagyok az egyetlen naplórással józanodó.

A fenti írás a szerző szakdolgozatának jelentősen lerövidített és részben átdolgozott változata. A szakdolgozatot 2014-ben védte meg a Semmelweis Egyetem addiktológiai konzultáns képzésén. A dolgozat eredeti főcíme: A felépülés első szakasza az önreflexiók tükrében.

A tanulmányban elemzett Napló adatainak mennyisége a vizsgálat szerkezetének megfelelően

	Intrapszichés folyamatok	Interperszonális folyamatok	Transzperszonális folyamatok
1. szakasz	28	9	6
1. visszatekintés (kommentárok)	51	22	8
2. szakasz	72	18	5
2. visszatekintés (alkoholkarrier)	23	12	2
3. szakasz	37	10	4
Összesen:	211	65	31