

Élettörténet, felépülés, spiritualitás

Egy kényszeres szerencsejátékos útja egy 12 lépéses önsegítő közösségben

„A krízis-magatartás alapvető tulajdonsága, hogy sohasem részleges, körülhatárolható, csak a környezetre vagy csak a belső helyzetre vonatkozó, hanem mindig az egészre, a lényegre, a metafizikai központra vonatkozik.”

Hamvas Béla

Különleges szerencsének tartom, hogy megismerkedhettem a 12 lépéses önsegítő mozgalommal. A Semmelweis Egyetem addiktológiai konzultáns képzésén szakdolgozati témám a kóros játékszenvedély volt, így jutottam el a Névtelen Szerencsejátékosok (Gamblers Anonymous, GA) gyűlésére, ahol a megszólalások személyesek és őszinték voltak, nem vágtak egymás szavába, nem kritizáltak, nem vitakoztak, nem reflektáltak, kölcsönös figyelem, bensőségesség, tisztelet és szeretet érződött a gyűlések előtt és után is, amikor az ölelés volt az általános üdvözlési forma. Vadidegen, először látott emberektől katartikus hatású, őszinte vallomásokot hallottam.

Több alkalommal és többféle névtelen gyűlésen vettem részt – GA, Gam-Anon, AA, NA –, és meggyőződhettem arról, valóban őszinték és hitelesek a megnyilvánulások, mert ebben a közegeben megváltoznak az emberek.

Szakdolgozatom rövidített változatában igyekszem összefoglalni ennek a változásnak a lehetséges okait; egy kizárólag névtelen csoportban felépülő játékfüggő fiatalember konkrét esetén keresztül pedig igyekszem bemutatni spirituális fejlődésének folyamatát.

Munkámban elsősorban Kelemen Gábor és a Pécsi Tudományegyetem Szociális Munka és

Szociálpolitika Tanszéke kutatóinak – B. Erdős Mártának, Csürke Józsefnek, Madácsy Józsefnek, Mándi Nikolettának – és Nagy Zsoltinak, a Semmelweis Egyetemen a tárgy oktatójának a téma szempontjából meghatározó, szellemi útmutatást adó tanulmányaira támaszkodtam.

*Krízis és katarzis*¹ Évtizedekkel ezelőtt olvastam a *Krízis és katarzis* című tanulmányt, amelyet Hamvas Béla a nagy gazdasági világválság idején, 1936-ban írt. Mély benyomást tett rám, és gyakran eszembe jut, mert számtalan esetben megmutatkozik érvényessége és aktualitása. Mottónak is ezért választottam.

Ugyanebben a tanulmányában írja Hamvas: „William James beszél egyszer és kétszer született típusról (once-born type, twice-born type): olyan emberről, akinek sorsa simán és irányváltoztatás nélkül folyik le, és olyanról, akinek életében egy, az egész emberre kiható megrázkódtatás merőben új irányt szab.” Úgy vélem, a felépülő szenvedélybetegnek tipikusan az utóbbi csoportba tartoznak, de sokunkat ide sorolhatnám, akik individuális/egzisztenciális krízisen esünk át, amelynek a függőségen kívül számtalan más formája lehet... – „válságember” vagyunk sokan. Az anonim programokban a függőségből – amely testi, mentális, szociális, morális és spirituális krízis egyben – spirituális úton is lehetséges a felépülés, és ez véleményem szerint olyan egyéni és kollektív katarzis lehetőségét rejti magában, amelyről Hamvas is beszél. Mindez összecseng a téma addiktológus szakértője, Kelemen Gábor meghatározásával, aki az addikciót „spirituális rokkantságnak” nevezi.²

¹ Hamvas B.: *A világválság*, Neumann Kht., Budapest, 2003; <http://mek.niif.hu/05900/05945/html/index.htm> ■ ² Nagy Zs.: *Spirituális rokkantak és szenvedélyes józanok*. LAM, 2009/11., 716–719.; http://www.elitmed.hu/kiadvanyaink/lam_lege_artis_medicin/spiritualis_rokkantak_es_szenvedelyes_jozanok_beszelgetes_dr_kelemen_gabor_addiktologussal_5010/

„A katarzis nem külön pszichológiai, történelmi, társadalmi, morális megrázkódtatás, hanem »vallásos«, vagyis mindez együtt.” (Hamvas Béla)

„A tizenkét lépéses közösségek a szenvedést saját fejlődésük elengedhetetlen feltételének, nem pedig bármi áron kiküszöbölendő rossznak tekintik.”³ Értelmezésükben a krízis és a vele járó szenvedés feltétele az utána következő fejlődésnek. Sok esetben az egyéni, szubjektív mélypontra jutás szükséges a szenvedélybetegekre jellemző tagadás és kontroll illúziójának feladásához, az *surrender*, azaz a megadás állapotáig jutáshoz.

„A krízis mint esély”. A legújabb krízisparadigma szerint a lélektani krízis kétarcú: nemcsak destruktív vagy öndestruktív kimenetelű lehet, hanem kedvező esetben lehetséges „kreatív krízis” is – ilyenkor a személyiség megerősödvé, fejlődve jut tovább a válságon/válságos állapoton.

„Krízis és önmeghaladás”.⁴ A 12 lépéses csoportok forradalmi újítása, hogy felépülési programjukban a szenvedélybetegek krízisük kreatív megoldására spirituális úton, közösségben fejlődve kapnak esélyt, a válságban a változás/változtatás lehetőségét – öntranszcendálás útján.

„A krízis végső kiélesedése egyben a megoldottság kezdete is. Ezt a legegyszerűbben katarzisként lehet nevezni.” (Hamvas Béla)

A 12 LÉPÉSES FELEPÜLÉSI PROGRAM ÉS ÖNSEGÍTŐ SORSTÁRSKÖZÖSSÉG

Az alábbiakban – a teljesség igénye nélkül – ismertetem a fontosabb tudnivalókat a programról.

1935-ben az Egyesült Államokban jelent meg egy laikus, civil kezdeményezés, az Alcoholics Anonymous (AA), amely szakemberek bevonása nélkül, sorstársi önszolgálati közösségben, speciális, spirituális felépülési program kidolgozásával, alkoholisták számára kínált józanodást. Az AA alapja az volt, hogy két érintett, az alkoholista, *Bill W.* és *Dr. Bob* felismerték, hogy a hasonló problémával küzdő emberek hatékonyan

tudnak egymáson segíteni. Az AA amerikai eredetű mozgalom, magán viseli mindazokat a kulturális és ideológiai vonásokat, amelyek keletkezésekor hatottak rá, de ezeket szigorúan pragmatikus szempontok szerint integrálta eklektikus, egyedi programjába, amely egyetlen problémára az alkoholizmusból való felépülésre fókuszál.

A 1940-es évekre a módszert más szenvedélybetegek, illetve hozzátartozóik körében is alkalmazni kezdték: szerencsejátékosok (Gamblers Anonymous, GA), kábítószer-fogyasztók (Narcotics Anonymous, NA), hozzátartozói csoportok (Al-Anon Family Groups, Al-Anon/Alateen) jöttek létre. Gyakorlatilag ezek az AA-nak más függőségek gyakorlati problémáira alkalmazott változatai, de alapvető különbségek nélkül, egyébként minden ugyanaz, a 12 lépés és hagyomány, illetve a szabályok is, ebből következik a rendszer állandósága, stabilitása és „átjárhatósága”. A világ bármely pontján ugyanaz a gyűlések „fogatókönyve”.

Az Anonim Alkoholisták 12 lépése

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben – hogy életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja lelki egészségünket.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondviselésére bízunk.
4. Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét.
6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindeztől a jellemhibáinktól.
7. Alázatosan kértük őt hiányosságaink felszámolására.
8. Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.

³ B. Erdős M. – Kelemen G.: *A józan beszédkód*, http://www.communicatio.hu/mktt/dokumentumok/konferenciak/2005/poszterek/berdosm_kelemeng.htm ■ ⁴ Csürke J.: *A Lótuszszó eszméje – Krízis és önmeghaladás*, Oriold és Társai, Budapest, 2011.

9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, ahol lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.
 10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk.
 11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, csak azért imádkoztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és hogy legyen erőnk a teljesítéséhez.
 12. E lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet alkoholistákhoz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden dolgában érvényre juttatni.
9. Az AA maga soha ne szerveződjék, de alakíthatunk szolgálati testületeket vagy bizottságokat, amelyek közvetlen felelősséggel tartoznak azoknak, akiket szolgálnak.
 10. Az Anonim Alkoholisták Közösségének nincs véleménye külső ügyekről, ezért az AA név soha ne legyen bevonható nyilvános vitába.
 11. A nyilvánossághoz való viszonyunk alapja elsősorban a vonzerő, nem a reklám. Személyes névtelenségünket mindig meg kell őriznünk a sajtóban, a rádióban és a filmekben.
 12. Hagyományaink spirituális alapja, a névtelenség mindig emlékeztet bennünket arra, hogy az elvek előbbre valók az egyes személyeknél.

Az Anonim Alkoholisták 12 hagyománya

1. Közös boldogulásunk álljon az első helyen, személyes felépülésünk az AA egységétől függ.
2. Csoportügyekben egyetlen abszolút tekintély létezik – egy szerető Isten –, aki csoporttudatunkban megnyilvánulhat. Vezetőink csupán bizalmunkat élvező szolgálattevők, nem pedig irányítók.
3. Az AA-tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya.
4. Legyen minden csoport független, kivéve azokat az ügyeket, amelyek más csoportokat vagy az AA egészét érintik.
5. Minden csoport egyetlen, elsődleges célja az, hogy eljuttassa üzenetét a még szenvedő alkoholistához.
6. Egy AA-csoport soha ne adja pénzét, nevét vagy támogatását semmilyen kapcsolódó intézménynek vagy külső vállalkozásnak, nehogy a pénzzel, tulajdonnal és presztízzsel kapcsolatos problémák eltérítsék elsődleges céljától.
7. Minden AA-csoport legyen teljesen önfenntartó, háriítsa el a külső hozzájárulásokat.
8. Az Anonim Alkoholisták Közössége maradjon mindig nem hivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak hivatásos szakembereket.

A következő évtizedekben további viselkedési függőségek esetében is alkalmazták a módszert: kényszeres túlevők (OA), függők felnőtt gyermekei (ACA), érzelmi, szerelmi és szexuális függők (SLAA, SAA, SA), társfüggők (CODA) és munkaalkoholisták (WA) számára jöttek létre az AA mintájára, de az adott problémára adaptált csoportok, és számtalan egyéb viselkedési addikcióra alkalmazott anonim csoport (kényszeres vallásfüggők, vásárlók, vállalkozók stb.) működik szerte a nagyvilágban. A szervezetek központjai az észak-amerikai kontinensen, főleg az Egyesült Államokban, illetve Kanadában vannak. Az egyes névtelen programoknak megvan a saját, kiépített hálózatuk és szolgálati struktúrájuk. Központjaiknak – a nemzetközi szolgálati irodáknak – az eredeti elvek tisztaságának megőrzése, a szervezeti keretek biztosítása a feladatuk. A program életképességét és hitelességét bizonyítja az is, hogy változatlanul torzulásmentesen és anyagilag függetlenül működik.

Mára a mozgalom túllépett eredeti földrajzi és alkalmazási határain, és világméretben elterjedt – „pszichospirituális felépülési kultúrának” is nevezhető, de legalábbis indokolt a jözan (szub)kultúra vagy inkább az alternatív kultúra kifejezést használni, amely nyitott, bárkit befogad, akiben megvan az önvizsgálat igénye, a vágy a leszokásra, hajlandó a változásra, a fejlődésre.

A mozgalom újabb korszaka lehet, ha a szenvedélybetegségek problémakörén túlnőve is elterjed. Már alkalmazzák borderline-szindrómások (BA), szexuálisan bántalmazottak és incesztust elszenvedők (SIA) körében. Sok szakembert foglalkoztat további kiterjesztésének lehetősége.

Magyarországon a rendszerváltozás után jelentek meg az anonim közösségek, és az azóta eltelt időszakban elterjedtek nálunk is, bár „alulreprezentáltak” a problémák és szükségletek nagyságához képest.

Mint akit megérintett az önségítő kultúra szellemisége, vallom, érdemes lenne a módszert a lehető legszélesebb körben megismertetni és alkalmazni, mert mentálhigiénés hatása van annak az asszertív kommunikációnak, személyes narratívahasználathoz, folyamatos önismereti munkának és közösségi élménynek, amelyben része lehet annak, aki 12 lépéses önségítő csoport tagja.

1. Önségítő sorstársközösség

Az AA az önségítés, a sorstársközösség és a kölcsönös segítség gyakorlatát innovatív, új kontextusba helyezte, ezzel egy új típusú közösség modelljét hozta létre, amelyben az egyenrangú, azonos problémával küzdő tagok a problémával való *megküzdés* mintáját eponim értékközvetítéssel adják át egymásnak, aminek a során a tagok, illetve a szponzor személyes mintájával modellül szolgálnak a többiek számára. Sajátos mentorációs rendszerében a mentor, a „szponzor”, aki a józanodás „laikus szakértője”,⁵ egyenrangú és kölcsönös kapcsolatban támogatja sorstársát. „Mindenki voltaképpen kettős szerepben van jelen: egyszerre segített és segítő.”⁶ – ez a helyzet óriási potenciált és erőforrást jelent a résztvevők számára. Az eredetileg

hátrányos megkülönböztetést vagy stigmatizációt jelentő problémás viselkedés itt a közösség alapja. A programhoz és a közösséghez tartozás fontos része a „felépülési tőkének” (szociális támogatottság, spiritualitás, vallásosság, értelmes élet, kötődés a 12 lépéses programokhoz).⁷

2. Narratív tudás

A „józan beszédkód”,⁸ vagyis az értékközvetítés sajátos módon, a saját élettörténet elmondásával, a sorstársközösségben valósul meg az úgynevezett megosztások során. Narratív tudás átadása történik, az élettörténetek hasonlósága miatt az egyéni és a kollektív tapasztalat átfedi egymást, így a személyes történetek archetipikusak is, és megosztásuk katartikus hatású a közlő és a hallgató számára is, aki a szövegben ráismerhet saját élményeire.

Az egyéni szenvedéstörténet értelmet nyer, amint kollektív tudássá válik. Ugyanakkor a rendszeres önfeltárás folyamatos egyéni önismereti munkára is szoktat.

A tipikus AA-narratíva eszköze egy közös reidentifikációs folyamatnak, amelyen keresztül a tag integrálódik a közösségbe, és személyes élettörténetét fokozatosan az AA felépülési narratívájának sémájában értelmezi,⁹ melynek kultúrtörténeti előképe a tékozló fiú hazatérése. Eközben „ivó nem alkoholista, nem ivó alkoholista lesz”, aki a tagadás feladásával és a függőség beismerésével józanodik. A „nem függő” identitás megteremtése egy értelmező közösségben történik.¹⁰ A norma- és értékközvetítés legfontosabb módja a narratív tudás átadása a megosztásban, amikor egy tag a gyűlösen nyilvánosan megosztja a többiekkel a felépüléssel kapcsolatos személyes jellegű gondolatait, problémáit, történeteit.¹¹ Vallomástevő, tanú-

5 Kelemen G.: Az Alcoholics Anonymous avagy a józanság filozófiája, in *Az addikciók széles spektruma*, OAI, Budapest, 1994, 158–171. ■ 6 Neményi M. – Csepeli Gy.: Önségítés és szociálpolitika, in Lengyel Zs. (szerk.): *Szociálpszichológia* 5.1., Osiris, Budapest, 1997; <http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tkt/szociálpszichologia/ch09s05.html> ■ 7 A. B. Laudet – D. Best: *The Potential of Recovery Capital*, 2010; http://www.uniad.org.br/desenvolvimento/images/stories/arquivos/The_potential_of_recovery_capital_-_2010.pdf ■ 8 B. Erdős M. – Kelemen G.: *A józan beszédkód*, i. m. ■ 9 Madácsy J.: Közéletek és értelmezési keretek az Anonim Alkoholisták etnográfiai és kulturális antropológiai kutatásában, in Mészáros J. – Harscsa I. (szerk.): *A krízis mint esély – Andorka-konferencia*, Gondolat Budapest, 2010, 158–168. ■ 10 Mándi N.: *Lokális drámák – univerzális nyelv – Terápiás közösségben felépülő szenvedélybetegek életút-narratíváinak visszatérő motívumai*, Doktori értekezés, 2013; <http://www.idi.btk.pte.hu/dokumentumok/disszertaciok/mandinikolettaphd.pdf> ■ 11 Nagy Zs.: *Önségítő közösségek, 12 lépéses terápiás programok Az Anonim Alkoholisták közössége*, Előadásvázlat, SOTE EFK, 2011/2012 tavaszi félév

ságtevő kultúra,¹² amely a zsidó és őskeresztény „elbeszélő közösség” archetípusának mintájára kreatívan fejlesztette ki saját narratív gyakorlatát, amelyben felismerhetők az Ószövetség elbeszélő irodalmának jellemzői is.

„A 12 lépés által konceptuálisan keretezett mozgalmak átfogó célja egy sajátos akkulturációs folyamat elősegítése, melynek során a szenvedélybeteg megszabadul a manipulációs tagadásra épülő addikt viselkedésmintáktól, és elsajátítja a személyközi kapcsolatokban nélkülözhetetlen dialogikus és reflektív mintákat. Az addiktív fogyasztói kultúra hatásaitól megszabadulva, a közösség biztonságos terében a kulturális újjászületés, a társas szerepek, egy új identitás és értékrendszer elsajátítása érdekében nyújtanak egymás számára segítséget a függők.”¹³

A közvetlen reflektálás nem megengedett, mégis dialógus folyik, oly módon, hogy a következő megszólaló a saját történetével „válaszol” az előzőre, így – közvetett módon – az egymást követő megszólalások tematikusan összefüggő, közös narratívává állnak össze.

3. Időszemlélet

A modern kor emberének időszemlélete lineáris. Ettől eltérően, a 12 lépéses csoportokban egy szakrális és rituális időszemlélet érvényesül, amely átmeneti rítusokhoz (például egyéves születésnap) és a felépülés egyes stádiumaihoz kapcsolódik. Ez a természet körforgásához kapcsolódó archaikusabb, ciklikus időszemlélettel rokon.

Arnold van Gennep nyomán átmeneti rítusoknak nevezik az emberi élet fontos átmeneteihez fűződő rítusokat, amelyek az egyénnek az egyik társadalmi státusból és szerepből a másikba kerüléséhez kapcsolódnak. A 12 lépéses közösségek egy átmeneti állapotban lévő függőt a régi identitás elhagyásán át a köztes állapoton keresztül a józanodó új identitásba vezetik át. A felépülés folyamata maga is átmeneti rítus.¹⁴

A napi praxisban a „csak a mai nap” huszonegy órás, jelen idejű realitásvételt ajánlják. Ez megfelel mélyen pragmatikus szemléletűeknek, amely a gyakorlatban alakult ki.

4. Betegségkoncepció

Az AA paradigmaváltást hozott a gyógyítás/gyógyulás, valamint az addikciók betegségkoncepciójának és kezelésének tekintetében is. A névtelenek defektusaitak beismerik, és gyógyíthatatlan, progresszív betegségként tekintenek magukra, ám az önstigmatizáció és medikalizáció aktuosa számukra nem passzivitást, hanem aktív felelősségvállalást jelent. A függőséget a korábbi morális megközelítésben egyfajta erkölcsi gyengeségnek, defektusnak tartották. A betegségnek nyilvánítással megszűnik a szenvedélybeteg a „bűnösség” stigmája. A szenvedélybetegséget testi, mentális és spirituális betegségnek tekintik, amelyből gyógyulni nem lehet, de szermentesen, józanul élni igen. A krónikus betegség az identitás részévé válik. A korábbi nézetektől eltérően, amelyekben pusztán az absztinencia elérése volt a cél, különbséget tesznek a *szárazság* és a *józság* között: a száraz függő élete továbbra is a szerrel vagy (viselkedési addikciók esetében) a kóros viselkedésről, illetve az arról való lemondás miatti hiányról, sóvágrásról és szenvedésről szól, hiába absztinens az érintett. Tehát élethosszig tartó, folyamatos „józságmunkára”¹⁵ van szükség, sajátos egészségtanulásra, amely felkészít a vizszaesésekre is; folyamata identitásváltozással valóssul meg; ez pótlólagos személyiségfejlődéssel, és a leszokáson túlmutató alapvető változással jár, és a teljes életvitelben is megmutatkozik.

5. Változás

Rendszerszemléletű megközelítésben az egyénen belüli változásokkal terápiás (másodfokú)

12 B. Erdős M. – Mucsi G. – Molnár D. – Mándi N. – Kelemen G.: A felépülés alternatív kultúrái, Poszterbemutató, *Spiritualitás a segítőkapszolatban*, Segítők V. konferenciája, Marosvásárhely, 2010.; <http://szocialismunka.hu/menu/40/23> ■ 13 Mándi N. – Molnár D. – B. Erdős M. – Kelemen G. – Csürke J.: Szenvedélybetegség – „küszöb-lét” – spiritualitás, Poszterbemutató, *Spiritualitás a segítőkapszolatban*, Segítők V. konferenciája, Marosvásárhely 2010. <http://szocialismunka.hu/menu/40/23> ■ 14 B. Erdős M. – Brettner Zs. – Mihaldinecz Cs. – Kelemen G.: „Az eltűnt idő nyomában” – a drogfüggőség és a felépülés időélménye”. *Addiktológia*, 2006/4., 300–318.; http://www.addiktologia.hu/article_pdf/119.pdf ■ 15 Nagy Zs.: Józságmunka. In B. Erdős M. – Márk M. (szerk.): *Józan közösségek*.

változás következik be a személyiségben, a józan identitás kialakításával személyiségfejlődés kezdődik, és ez Bateson kifejezésével „metaszintű változás”, amely az egész rendszert – a diszfunkcionálisan működő személyiséget – új irányba fordítja.¹⁶

Az egyén és környezete viszonylatában a módszer számol a szenvedélybeteg, a társ, a család és tágabb társas környezet kölcsönhatásával, ezt dinamikus rendszernek tekinti, számol a változásoknak az egész rendszerre gyakorolt hatásával, ezért hozzátartozói, családi csoportok (Al-Anon, Gam-Anon, AlaTeen, ACA) is működnek.

6. A hatalom és a kontroll kérdése

„Beismertük a tehetetlenségünket a ...-val szemben, és azt, hogy az életünk irányíthatatlanná vált.”

A spirituális felépülés első lépése a hatalom és a kontroll illúziójának és tagadásnak a feladása, a *powerlessness* (tehetetlenség, erőtlenség) beismerése. Paradox módon épp a hatalomról való lemondás a feltétele a kontroll és az önirányítás visszanyerésének.¹⁷ A felépülő szenvedélybeteg a fogyasztó, versengő, maszkulin kultúra értékrendjét a spiritualitásban és a közösségben a spirituális értékek szerint elérhető *empowerment* (képessé tétel, felhatalmazás) alternatívájára cseréli. Ezt úgy definiálhatnánk, mint fejlődést és kiteljesedést, amely képessé teszi az egyént, hogy életét és viselkedését újra irányítani tudja, s lehetővé válik számára az önirányítás, az önhatékonyság megélése.

Alapvetően megváltozik a felépülőben lévő érintett hatalomhoz és kontrollhoz való viszonya. A rendszerelméletű megközelítés szerint az AA épp azért eredményes, mert a szenvedélybeteg egy paradigmaváltással értelmezheti hatalmát és kontrollját saját állapota felett, és a

Felsőbb Erő kategóriájával a függő az egyes ember szintje felett álló, tágabb rendszerbe helyezheti önmagát és a világot.

7. Spiritualitás, vallásosság, hit

Az anonim 12 lépés programok spirituális felépülési programok, amelyekben a spiritualitás meghatározó hatóelem. Fontos tisztázni, mit jelent ez a fajta spiritualitás, és milyen kapcsolatban áll a vallásossággal, illetve a hittel.

Kutatások igazolják, hogy általánosságban a vallásosság és a spiritualitás protektív és preventív tényezők a mentális egészség szempontjából. Ez fokozottan érvényes a szenvedélybetegségek esetében: a hittel élők hatékonyabban tudnak megküzdeni a válságos helyzetekkel és a visszaesséssel, felépülésükben segíti őket a vallásosság.¹⁸

A felépülési program spiritualitása úgy értelmezhető, mint a vallásosság egyéb dimenzióitól eltérő, általános irányultság és gondolkodásmód, olyasvalami, ami „az egót meghaladó transzcendens valósággal való kapcsolatot takar”, lelkeséget, szellemiséget,¹⁹ márpedig az addikciókat az ego megbetegedésének tartják, s a változás feltétele az önistenítő ego kimozdítása önmagából. Bár a program eszmerendszerének vannak strukturális hasonlóságai a protestáns teológiával,²⁰ és maga az alapító Bill W. megtérése után egy keresztény vallási közösségtől vett át alapelveket, nem köthető egyetlen valláshoz, vallásossághoz sőt hagyományos értelemben a hithez sem. Fontos különbség a vallások és az „anonim spiritualitás” között, hogy míg a vallások az életet „vertikálisan transzcendálják”, s az egyházhhoz kötődő vallásgyakorlást és valamilyen istenség elismerését várják el híveiktől, addig a spirituális mozgalmak horizontálisan, a születéstől halálig terjedő életben elérhető *öntranszcendálás* lehetőségével foglal-

16 Kelemen G.: A hatalom problémája Gregory Bateson és Michel Foucault munkásságában – addiktológiai vonatkozások, in *Az addikciók széles spektruma*, OAI, Budapest, 1994, 39–59. ■ 17 Nagy Zs.: *Önsegítő közösségek, 12 lépéses terápiás programok – Az Anonim Alkoholisták közössége*, Előadás vázlat, SOTE EFK, 2011/2012 tavaszi félév. ■ 18 Mándi N.: *Lokális drámák – univerzális nyelv...*, i. m. ■ 19 Piko B.: A vallás és egészség kapcsolatának szociológiai értelmezése. *Szociológiai szemle*, 1999/3., 124.; www.mtapti.hu/mszt/19993/piko.htm; uő: Hit és spiritualitás a modern társadalomban. *Valóság*, 2005/12.; <http://www.valosagonline.hu/index.php?oldal=cikk&cazon=670&lap=0> ■ 20 Madácsy J.: Az Anonim Alkoholisták közösségének antropológiája. *(Re)integráló közösségek*, Tudományos konferencia, Pécs, 2011. szeptember 9. <http://www.szocionet.hu/downloads/rendezvenyek/madacsy.pdf>

koznak.²¹ A Felsőbb Erőt (higher Power) vagy Istent mindenki a „saját felfogása szerint” értelmezheti a programban. A szekularizált modern és posztmodern, minden értelemben anyagelvű fogyasztói társadalom szemléletével szemben az AA és a mintájára alakult névtelen programok az anyagi javak megszerzésére irányuló versengő életstratégia feladásával alapvetően immateriális, lelki/szellemi értékrendet képviselnek. A spiritualitást általános emberi szükségletként értelmezik. Náluk tag lehet bármilyen vallású/felekezeti hívő, de ateista vagy agnosztikus is. Spirituális ébredésre ösztönöznek, de ennek módját nem határozzák meg pontosan tagjaik számára, akik „vallástalan hívők”,²² és egyéni igényeik szerint választhatják meg azt a referencia pontot, amely számukra a spiritualitást jelenti, legyen az Isten, Felsőbb Erő vagy a közösség ereje, de legalábbis életigenlés, hit az élet értelmében és főképpen ennek keresése – mindez gyökeres ellentéte a szenvedélybetegekre jellemző önpusztító működésnek. Ezt a fajta öngyógyító hatású, spirituális többletet képesek kínálni a 12 lépésű programok a „szenvedély” helyett.

Feltétlenül szükséges „hinni” a programban is, kétely és kritika nélkül, akár dogmaként elfogadni téziseit a „hiszem, mert működik” pragmatikus elv alapján, feloldva a hit és a racionalitás ellentmondását. E tekintetben a program szinte vallásos közösségként működik.

Felismerhető benne az amerikai protestantizmus hatása, amelyben szerencsés egyensúlyban van jelen az individualizmus és a kollektívizmus; az önmegvalósítás normája és a közösség iránti elköteleződés. Ez a vonás ismerhető fel a mozgalom programjában, mely egyszerre „önző” (amennyiben a tagok elsősorban önmagukért, egyéni felépülésükön dolgoznak) és mélyen közösségi. „A csoportba való bekerülés alapmotivációja az, hogy a csoporttag önmagán segítsen, nem pedig az, hogy másoknak segítsen.

Ugyanakkor a keletkező kapcsolatokban az önszolgálat egyben mások segítségének eszközévé is lesz.”²³ Ez fejeződik ki a 12 lépés és 12 hagyomány egységében: a 12 lépés az egyéni felépülést segíti, a 12 hagyomány pedig a közösség egységét biztosítja.

A spiritualitás etikai dimenziója biztosítja az önmegvalósítást, az én, a másik és a közösség érdekeinek összehangolását, egyensúlyát. A fogyasztói kultúra versengő és addiktív, a spirituális kiüresedésből és elidegenedettségből eredő hiányokat pótlékokkal helyettesítik benne. A „névtelenek”²⁴ ethosza feloldja az egyén és mások érdekellentétét, s az alázat, a szolgálat és az együttműködés új minőségét valósítja meg.²⁵ Ezek pedig automatikusan transzponálódnak a közösségen kívüli kapcsolatokra is, így javítják nemcsak a józanodó egyének, hanem környezetük életminőségét is.

8. Összefoglalás

Az AA és a mintáján alapuló 12 lépésű önszolgálati kultúra a gyakorlat felől közelítve alkotta meg saját, kreatív eszmerendszerét, módszereit, szabályait és formai kereteit, amelyekben ismert elemek új kontextusba helyezésével új, hatékony rendszert konstruált, és ezzel teljes paradigmaváltást hozott az addiktológiában. A felépülésközpontú megközelítésmódban nem foglalkoznak a múlt és a problémák okainak feltárásával, hanem a jelenre és a jövőre koncentrálnak. A cél a változás és a pótlólagos személyiségfejlődés/személyiségkorrekció elérése, a reszocializáció és a reintegráció segítése. (Élet)program, amelynek gyakorlása komplex változást, fejlődést eredményez a személyiségben, és nemcsak a függőséghez való viszonyban, hanem az élet más aspektusaiban is minőségi javulást eredményez. A narratív tudás megszerzésével eponim érték közvetítés és modellhatás érvényesül. Komplettn támogató kapcsolati

21 Kelemen G.: *A kóros játékszenvedély pszichológiája és kezelése*, 1994. <http://www.mek.iif.hu/porta/szint/tarsad/szocio/szenved.hun> ■ 22 B. Erdős M. – Mucsai G. – Molnár D. – Mándi N. – Kelemen G.: *A felépülés alternatív kultúrái*, i. m. ■ 23 Neményi M. – Csepeli Gy.: *Önszolgálat és szociálpolitika*, i. m. ■ 24 Léteznek egyéb spirituális terápiák is az addiktológiai problémák kezelésére, például a Magyarországon is alkalmazott Portage program, amely a keresztény hitelvek gyakorlására építve, a szeretetet hangsúlyozva, mentori rendszerben és részben önszolgálati módon működik. ■ 25 Madácsy J. – Kelemen G. – B. Erdős M. – Miháldinecz Cs.: *A spiritualitás fogalma az Anonim Alkoholisták közösségében*, Poszterbemutató, *Spiritualitás a segítőkapcsolatban*, Segítők V. konferenciája, Marosvásárhely, 2010; <http://szocialismunka.hu/menu/40/23>

rendszerükben a kétszemélyes – szponzori – viszony és a teljes közösség csoporttámogató ereje hat. A lépések elsajátításával tagjaik pozitív életvezetési és problémamegoldási stratégiákat is tanulhatnak.

Általánosságban elmondható, hogy a program fejleszt a résztvevők mentalizációs /önreflektív és verbalizációs készségét, kommunikációjának színvonalát, önkifejezését, a szimbólumokban és a metaforákban gondolkodást. Pozitív hatású abban is, hogy a korábban öndestruktívan élő szenvedélybetegek számára a törődés és öngondoskodás mintáját nyújtja.

A felépülési programban elsajátított tudás, gondolkodásmód és az önségítő kiscsoport védett közegében begyakorolt viselkedés transzponálódik a tagok privát életébe. Kapcsolataik szociális, morális és érzelmi dimenzióiban minőségi változást eredményeznek: őszinteségre, korrektségre, megbízhatóságra, játszamientes, bensőséges kapcsolatokra törekvő emberként próbálnak élni.

ÉLETÚT – AVAGY CSODA, HOGY ÉLEK – ESETTANULMÁNY

Esettanulmányomat egy harmincéves, szerencsejáték-függő fiatalemberről készítettem, akivel egy vidéki város gyűlésein találkoztam a Névtelen Szerencsejátékosok önségítő közösségében, ahol ő már akkor második éve józandott. Hat hónapnyi játékmentesség után két hónapra visszaesett, de azóta nem játszott. Tavasszal ünnepelheti majd józanságának második évfordulóját. Felépüléséhez a 12 lépéses spirituális felépülési programon kívül eddig más segítséget nem vett igénybe. Írásomban W.-nek nevezem. Személyében igen rokonszenves, érzékeny embert ismerhettem meg, akinek halálával tartozom, amiért megtisztelt bizalmával.

A dőlt betűs részek vele folytatott interjúkból származó idézetek. Az életút találó alcímeit is tőle kölcsönöztem, „életkönyve” fejezeteit határozta meg így az életútra vonatkozó interjúban, amelyben élettörténetét könyvként kezeli és fejezetekre osztja. Interjúalanyom rendkívül élénk stílusban fogalmaz, ezért igyekeztem mi-

nél többet idézni az eredeti életút-narratíva szövegéből.

W. magas, arányos testalkatú, vörös hajú, kék szemű fiatalember. Egyszerűen, sportosan öltözik. Nem látszik harmincévesnek. A gyűléseken keveset beszélt, de mint kiderült, közvetlen, kedves ember.

Feleségével és hároméves kislányukkal saját otthonukban élnek. W. egy cégnél dolgozik gépkocsivezetőként, munka mellett tavaly érettségizett. Felesége félállásban dolgozik.

W. apja a kisváros legjobb szállodájának igazgatója volt. Sikeres és igen elfoglalt ember, okos és jóképű férfi. Előző házasságából már volt egy felnőtt fia és egy lánya. Velük csak ritkán találkoztak, W. szerint féltéstvérei féltékenyek voltak rá.

1. Fel nőni egy apával

A kisfiút az apa egyedül nevelte, nem tudni, pontosan mióta, mert az anya állítása szerint, W. hatéves korában, az apa szerint sokkal előbb váltak külön. Mindenesetre W.-nek nincs emléke erről. „Erőteljesen anyám ellen nevelt, anyámat esélyem sem volt megszeretni”, a nőt az apa „mindennek lehordta”, amiért elhagyta őket. Az anya indoklása szerint ő azért ment el, mert a férje „ivott”...

Az asszony rendkívül csinos, vonzó nő volt, „ragadtak rá a férfiak, sosem volt egyedül”, albérletekben élt, általában partnerrel, stewardessként sokat utazott. A kisfiát rendszeresen látogatta, elvitte magához, nyaranta együtt üdültek. „Mindig megpakolva jött”, ajándékokkal és később pénzzel próbálta „kárpótolni” őt. Habár kapcsolata fiával mindmáig folyamatos – az apa halála után-néhány évig együtt is laktak –, nem alakult ki közöttük valódi anya-fiú kapcsolat. Az asszony ma már nyugdíjas, egyedül él. Pár éve megtért, nagyon vallásos lett. Egy súlyos baleset után most épül fel.

A gyermek arcán úgynevezett tűzfolttal (naevus flammeus) született, és kamaszkoráig emiatt többször műtöttek, gyakran feküdt kórházban. A fejlődési rendellenesség látható nyomai miatt gyermekkorában sokat csúfolták, ez nagyon megviselte. Fájdalmát próbálta leplezni

„igyekeztem nem kimutatni az érzelmeimet, és vagánykodtam, de tudat alatt biztosan bántott”, ma „már nincs tőle lelki bajom” – azt mondja, kamaszkorára túltette magát ezen.

Bár az apa munkája miatt nagyon elfoglalt volt, gyermekét igyekezett mindennel ellátni. „Hát a gyerekkorom az végig nagyon jó volt, én az apámmal nagyon szerettem lenni. Volt egy telkünk, oda kijártunk. Mindig mindenhova elvitt, sítáborba..., egy csomó pozitív dolog volt... az egész úgy volt jó, ahogy volt.” „Ilyen szinten nagyon törődött velem. Meg nem is nagyon volt más választása.” Nem voltak „gazdagok”, de anyagi biztonságban éltek, semmiben nem szenvedtek hiányt, és „érzelmileg megkaptam mindent, amire csak vágyhat egy gyerek, sőt még sokkal többet is.”

És a negatív gyermekkori élmény: „Az negatív, hogy apám ivott, és sokat hagyott egyedül, és szorongtam tőle, hogy mikor milyen állapotban jön haza.” W. azt szerette, ha munka után a papa magával vitte a presszóba, ahol érdekes és színes, bohém értelmiségi társaság verődött össze, W. gyerekként ezt élvezte. „Mindenki alkoholista volt ott [...],...apám szerette a sört, rövidet ritkán ivott, nem ivott, mint az atom, de sörözgett”, de ő maga sohasem ismerte be az alkoholizmusát. W. erre csak mostanában jött rá. „Mióta GA-ba járok, és kutakodok a múltban, és boncolgatom, csak most esett le nekem.” „Nem ütött, nem volt tettelesség, csak ritkán”, de ilyenkor „bántotta az embereket”, és verbálisan bántotta a fiát is, ugyanakkor: „apám majomszeretettel imádott engem”. W. szerette, csodálta az intelligens apát, aki „nagy koponya volt” és szép férfi, „a tanárnók mind beleszerettek”, ha fia viselt dolgai miatt az iskolába – elég sűrűn – behívták...

Rendkívül erős volt közöttük a kötődés: „nem is normális ideig – W. 13 éves koráig – nagyjából mindent együtt csináltunk”.

Az apa próbált volna új párt találni, de W. ilyenkor időben közbelépett. „Erre nagyon ki voltam hegyezve... nem nagyon engedtem... kivertem a balhét, és leállítottam a projektet.” Apja egy idő után beletörődött a helyzetbe, hogy kisfia kisajátítja őt, és legfeljebb lopott, futó kalandokat „engedélyez” számára.

A nagyszülők nem játszottak szerepet W. életében. Apai nagyapja már nem is élt, a nagymama is meghalt, amikor W. még kicsi volt.

Az anyai nagyszülőkkel az apa forszírozta volna a kapcsolatot, de ez nem nagyon „jött össze”. W. szerint anyja is „egy elég rendellenes családból származott”, mert apja, W. nagyapja egy „pöcs volt, alkoholista”, aki állítólag „előbb ütött, mint kérdezett”. „A nagymama sem volt szimpatikus. W. alig találkozott velük.

Alsó tagozatban W.-nek még ment a tanulás, „helyel-közzel”, korábban apja fejlesztette őt, például már úgy ment iskolába, hogy tudott írni-olvasni. De később „elkanászodott”, hetedik osztályban már megbukott fizikából, de a pótvizsgán átment. A tanulás nem érdekelte, a „balhés” iskolatársakkal barátkozott, már nyolcéves korától. Apja rengeteget dolgozott, noha megkérdezte, elkészült-e a leckével, de nem ellenőrizte. W. sokat volt az utcán a környékbeli gyerekekkel, „randalíroztak”: mindenhova bemásztak, és elhozták, amit lehetett. „Nem volt bennünk félsz, nem voltunk tudatában, hogy mi most rosszat csinálunk. Az izgalomért és a kalandért csináltuk, nem az eltulajdonításért.”

2. Veszélyes kamaszkor

Villanyszerelőnek tanult tovább egy szakközépiskolában, ahová azért vették fel, mert apjának „protekcója” volt az igazgatónál. Ide csak fiúk jártak, de valójában a villanyszerelés nem érdekelte különösebben, „semmi sem érdekelt igazán”. Ekkor kezdett el dohányozni. Nem szeretett tanulni, és „nem is tanult meg tanulni”. Az első évet ismételte, és végül csak szakmunkás szinten végzett.

A középiskola második évében W. apjánál súlyos betegséget állapítottak meg: „Az apám megbetegedése az egy fordulópont volt. Rákos volt, és onnantól, hogy ő beteg lett, én teljesen renitenssé váltam. Onnan kezdődött az összes balhém és rossz cselekedetem. Ez tizenhat éves koromban volt, ő fél év leforgása alatt elment.”

W. ekkor már belekeveredett egy bűnöző bandába. Járt velük „betörni, lopni csalni, hazudni”. Házkutatást is tartottak náluk, és a fiú három napot töltött a rendőrségi fogdán, komoly ügy

lett belőle, és fél év felfüggesztett büntetést kapott. „Ez a csürhe” még hozzájuk is betört, és kifosztották a lakásukat. Őt főleg „a balhé és az izgalom” és a „kalandvagy” motiválta, a haszon és a pénz kevésbé. Abból bármennyit szereztek, az első éjszaka azonnal elköltötték, „a pénzkezelés nekem mindig is probléma volt”. Otthonról is többször elvett pénzt. Az első ilyen alkalom nagyon emlékezetes maradt, mert amikor kiderült, akkor apja nagyon csalódott volt. „De teljesen normálisan állt hozzá”, és megbeszélték, hogy „ilyet nem lehet”, pedig „akkor kellett volna jól agyonvernie”. Máskor is elvett kisebb összegeket, csokoládéra költötte, vagy meghívta belőle a haverokat. Az apa nem nagyon büntette, „néha el kellett, hogy verjen, de többször kellett volna”. Inkább „lelki terrort” alkalmazott, utóbbit főleg részegen. „De nem bírta sokáig, mert neki rosszabb volt, mint nekem... nem tudott rám haragudni Ezt nem kezelte jól.”

„Hát furcsa, mert egy ideig lelkiismeret-furdalásom volt amiatt, hogy próbáltak őszintén nevelni, és nem úgy sikerült. Nem tudtam megfelelni ennek, de most már így elengedtem ezt a dolgot. Ez van. Az én apám elég magas beosztásban dolgozott. Mindig mindenért megdolgozott, soha egy fillért nem lopott el senkitől. Nem hazudott, nem csalt, nem lopott. Én meg pont az ellenkezője voltam. Én már kiskoromban is elvittem otthonról ezt-azt. A játék csak a végkifejlet volt.”

Apja már nagyon beteg volt, így W. engedély nélkül, többször elvitte a kocsijukat, de összetörte, mikor a barátaival autókáztak. Ekkor egy hétig nem mert hazamenni, ismerőseinél bujkált, csavargott, és közben az apját bevitték a kórházba, ahol hamarosan meghalt.

A kamasz magára maradt a lelki zűrzavarban, gyászban és büntudatban: „Nem tudom, hogyan éltem ezt meg. Rossz volt látni. Abszolút elvesztettem ezt az erős apaképet. Nem is tudom, mi zajlott le a fejemben, mert többször eltűntem otthonról, nem is akartam igazából jelen lenni. Akkor kezdtem el bűnözni is, meg minden.”

W. az anyjához költözött, aki ekkor együtt élt egy fiatalemberrel, aki alig volt idősebb a fiánál. Elég jól „megvoltak”, de egy szobában laktak mind a hárman, és ez nem volt ideális. A fiú „jóindulatú volt, laza”, de W. többször meglop-

ta és átverte. Ezért a korábbi bűnügy tárgyalásán anyja kérte a bírónőt, hogy intézetben helyezték el a fiát. Átmeneti otthonba került, ahol remekül érezte magát, de elunta, és „kisírta otthon”, hogy fogadják haza.

Ezt követően diákmunkát vállalt, és végül elvégezte a villanyszerelő szakmunkásképző iskolát. Elköltözött anyjától, és önállóan kezdett élni, apjától örökölt lakásában.

3. Futó kapcsolatok, drog

Bulizós, mozgalmas időszak következett, sok haver lakott nála. Ezek régebbi, általános és középiskolai barátságok voltak, nem a kamaszkori „bűnöző” ismerősök köréből. W. máig ápolja gyermekkori kapcsolatait, „hűséges, kitartó típus”. Barátnői is voltak, de ők nem laktak ott.

Folyamatosan dolgozott, eleinte a szakmájában is, de villanyszerelőként keveset keresett, így a jogosítvány megszerzése után főleg másból, áruszállításból, raktárosi tevékenységből élt.

Barátaival napközben dolgoztak, munka után éttermekbe jártak, hétvégeken diszkóba, ilyenkor főleg speedet fogyasztottak, vagy füveztek.

„A legveszélyesebb, amit használtam, az LSD, amfetamin, kokain, de nem érdekelt a heroin, semmi olyat nem próbáltam ki, amiről akkor azt gondoltam, hogy veszélybe sodorhat. Persze most már másképp látom, mert tudom, hogy bármelyik veszélybe sodorhat. [...] Hát végül is minden hétvégen fogyasztottunk, de nem hiányzott soha, nem voltak elvonási tüneteim, hogy vágytam volna rá.”

Végül „megijedtem a drogozástól, egy szimpla kábítószerelés estéjén [...] amikor elaludtam az ecstasytól, és rémálmaim voltak. Ekkor csillapodott ez... Nem mondom, hogy utána egyáltalán nem füveztem, de magamtól szép lassan lejttem róla, rájöttem, hogy semmi értelme.”

4. Hűség és megcsalás

Huszonéves korában hozzáköltözött egy munkatársnője, aki „pasizós és alkoholista”, de nagyon „dekoratív lány” volt. Akkoriban elszigetelődött a haveroktól és a drogtól, mert élettársa ezt ellenezte. W. együtt italozgatott vele, mert ez volt a közös program, de ő nem szokott

rá, mert nem szereti az alkoholt. *„Drog csak alkalmanként, ha elmentünk bulizni, azt nem mondom, hogy egyáltalán nem volt, de már egyre ritkébb volt. A drogot a játék alatt hagytam el teljesen.”*

Huszonkét éves volt, amikor mialatt alkoholistá barátnője a kedvenc szórakozóhelyén ivott, W. kipróbálta az ott található játékgépet. Rögtön hatvanezer forintot nyert. Szinte már másnaptól visszajárt, várva, hogy ismét nyerjen. Szerinte rögtön, az első nagy nyeremény után kialakult a függősége, és naponta látogatott játéktérmeteket. Ment vele egy régi barát (aki szintén függő lett, és *„ráment az egész élete”*). Munka után mindennap együtt mentek oda. Egy hónap múlva már a fizetését játszotta el.

Két év együttélés után ekkor szakítottak alkoholistá barátnőjével. Feleségéhez és ebben a kapcsolatában W. hűséges (volt), őket nem csalta meg, előző barátnőit igen.

Két hónapnyi játék után már a cégtől hordta el a pénzeket. Minden szabadidejét és pénzét a játékra pazarolta. A régi baráttal jártak egy törzshelyre. Az első fél évben *„még nem volt akkora csőd”*, de már kért kölcsön rendszeresen barátoktól húsz-, negyven-, ötvenezezet.

5. Megtalálni az igazit

Huszonhárom éves volt, amikor fél év *„szingliség”* után megismerkedett a feleségével, akivel azóta is együtt élnek. Összeházasodtak, három évvel később pedig kislányuk született.

Párja tudta róla, hogy szerencsejátékos, de azt hitte, majd ő megváltoztatja. rendszeresen megbeszéltek, hogy *„így nem mehet tovább”*, de W. továbbra is játszott. *„Hát a párommal [...] ahogy ő belecseppent az életembe, úgy kezdtem felfogni, hogy mi az, amit én szerencsének hívok.”*

6. Kettős élet

„Rugalmas” munkahelyei voltak, és így munkaidőben is sokat játszhatott. Amíg nem volt gyerekük, addig otthonról is többet *„le tudott lépni, kamuzott valamit”*. A párja *„bízott benne, ő meg átverte”,* de mindig *„lebukott”,* mert hiányzott otthonról valamennyi pénz. *„Kettős éle-*

tet” élt. Naponta legalább három órát játszott.

Volt úgy, hogy munka előtt hajnalban kelt, és ment játszani. A nyeremény is izgatta, de főleg *„a játék kedvéért”* játszott, *„piti”* tételekben. Legnagyobb nyereménye hatszázezer forint volt. Az összeg fele rögtön elment játékra, a másik fele három napon belül. Hitelt vett fel, mindent megpróbált, hogy pénzhez jusson. Úgy emlékszik, a GA-hoz csatlakozása előtti évben volt egy nagyjából négy hónapos *„lehiggadt”* időszaka. Ekkor sem volt játégmentes, időnként bement játéktérembe, de *„nem vitte túlzásba”,* képes volt uralni a játékát, de teljesen abba hagyni nem tudta, bár próbálta. Nem tartotta magát függőnek, *„azt gondoltam magamról, hogy nem vagyok normális”*.

Jó lett volna segítséget kérni a leálláshoz, *„csak addigra már mindenkinek hazudtam, akiket ismertem”*.

7. Felépülés

A Névtelen Szerencsejátékosokhoz úgy jutott el, *„hogy elapadtak a forrásaim és már a legjobb barátom is rájött, hogy azzal segít nekem, ha nem ad pénzt”*. W. egy negyvennyolc óráig tartó játék után belátta, hogy így nem mehet tovább, és mivel párja korábban *„megtalálta”* a GA-t, s W. ekkor már mindent elhordott otthonról, ezért büntudatában, párjának adott *„kompenzációként”* elfogadta a lehetőséget, és elment egy GA-gyűlésre.

Az első hat hónapban az ajánlásnak megfelelően gyakran járt, heti három-négy alkalommal. A harmincadik játégmentes nap után nagyon büszke volt magára. Lépésgyűlésekre járt. Eljutott a negyedik lépésig az első szponzorával.

Otthon a párja szigorúan ellenőrizte a költségeit, nem adott neki pénzt cigire, és ezért felhalmozódott egy újabb adósság – körülbelül huszonötezer forint –, nem játékból, hanem kölcsönként és a cégtől felvett kisebb összegekből. Ez nyomasztotta, de *„még nem tudtam teljesen őszinte lenni mások felé, ezért visszamentem játszani fél év után”,* azért, hogy ezt az öszszéget megnyerje...

Egy játéktéremben ezerforintos tétből nyert tizennégyezret. De *„a GA miatt már volt ben-*

nem egy fék”, ezért csak másnap ment vissza, és „*lett belőle egy két hónapos örület, és 1,4 milliós tartozás*” (a huszonötezeresből!).

„*Ez tette be a kaput. Egy hajszál választott el az öngyilkosságtól, és hogy kirúgjanak a munkahelyemről. Előtte elküldtek a bankba pénzért, én meg felvettem, és elköltöttem*” ...

Az utolsó nyolcvanezret „már nem volt kedve elveszíteni” ... Végül is 1,2 milliós forintos adóssággal jött ki, de otthon szerencséjére pont ennyi tartalékuk volt, és ebből rendezték. Írt a párjának egy SMS-t, és ő jól reagált: azt válaszolta, hogy segíteni fog... és „*megmentett engem*”.

Ebben a két hónapos időszakban is eljárt a gyűlésekre.

Azóta nem játszott. Jelenleg hetente kétszer jár gyűlésre (mert munkája és családja mellett csak ennyire van ideje), naponta olvassa a levelezőlistákat, és beszél valamelyik társával vagy új szponzorával, akivel előlről kezdték a lépéseket. Egyensúlyban van.

„*A legnagyobb kihívás most az, hogy távol tartsam magam a játéktól. Mondhatjuk, hogy ezzel küzdök. [...]*”

Szeretnék felszabadult lenni, remélem, az is maradok, mert most az vagyok. Ószinte és tevékeny... egy olyan ember szeretnék lenni, aki boldog – a környezetével együtt. [...]

A tervem az, hogy megpróbálok okosan dönteni, aztán lesz, ami lesz, mindenben, ami adódik. És bízom Istenben – úgyhogy túl nagy bajom nem lehet.

Hát tanulni szeretnék. Most érettségiztem le. Úgy néz ki, hogy tovább tanulok, meglátom. Valami sulit keresek, és amíg támogatja a munkahelyem meg a család, addig teszem a dolgom. Túl nagy célokat nem akarok kitűzni, mert eléggé csalódós vagyok. Ha nem érek el valamit, akkor két verzió lehet, vagy a beleszarok verzió, vagy elkámpicsorodok, és az lehúz. Nem nagyon akarok nagy célokat kitűzni.”

8. Spirituális fejlődés

– avagy „*hogyan jutottam el a hitre*”

Az interjúk szövegeinek segítségével, időrendben összefoglalom W. spirituális fejlődésének stációit:

A szülők származásáról és vallásosságáról annyit tudunk, hogy apja ateista volt, és W-t is így nevelte. Anyja csak néhány éve tért meg, és lett vallásos. W. gyermekkorában sem családjában, sem máshonnan nem kapott vallásos nevelést.

Nem tekintette ateistának magát, „*csak nem foglalkoztam a kérdéssel, a szerencsében hittem, Istent felváltottam a SZERENCSEVEL, tudtam, hogy VALAMI van, mert az, hogy én mindent megúszhatok, az valami csoda.*”

Fiatal felnőttként drogfogyasztás és zenélés közben élt át spirituális élményt: „*...kongáztam. Igazából zenélés közben voltak spirituális élményeim, a zene nagyon sokat adott. Ezen kívül nem. Spirituális élmény ugye a drog, de ezt helyezzük inkább máshová. [...] elég keményen drogos állapotban voltam, de én meg voltam róla győződve, hogy nekem megjelent az ördög.*” Ez riasztó látomás volt számára.

Megismerkedett a párjával, akit nem neveltek vallásosan, de a hitet „magától találta meg gyermekkorában”. Felesége hívő, nem jár templomba, de a Biblia útmutatásai szerint él. „*Tíz évvel ezelőtt kezdett bekúszni az életembe a kereszténység, a páromon keresztül.*” „*Ez hatott valamennyire*” W-re is, aki egyházi esküvőjük előtt megkeresztelkedett, mert „*...éreztem, ez kell, hogy teljesen el ne vesszek*”. [...]

Tudtam, hogy létezik ez a felettem álló dolog, ami felé jó lenne tendálni”, de még mindent uralt a játék

„*Ez az ördög és az Isten között cikázás volt.*”

A következő években továbbra is élte „kettős életét”: a játék miatt kölcsönöket vett fel, adósságokat próbált törleszteni. Felesége és környezete előtt titkolva, hazudozott vagy otthonról lopkodott, és játszott megszállottan.

Majd egy újabb nagy csőd után eljutott a Névtelen Szerencsejátékosokhoz. Az első gyűlés előtt templomba ment, ahol az istentiszteleten a pap éppen arról beszélt, hogy sohasem késő változni... W. szorgalmasan járt a GA-ba, és dolgozott a lépéseken. Mikor a harmadik lépésnél tartott, elment egy református templomba. „*Az volt az igazi megtérés, amikor teljesen átadtam magam ennek az egy Istennek, az az élmény, amit a templomban éreztem az istentiszteleten. Ott*

Szenvedély – betegség – kiutak 1.

mondtam le magamról mint főfőnökről. [...] Ez egy érzés volt, ott teljesen átjárt az áhítat.”

Ezután következett az első félévnyi józanság után a visszaesés, amikor W. eljutott az öngyilkosság gondolatáig: „Akkor elhatároztam, hogy felvágom az eremet, aztán egy hajszál híján nem tettem meg. [...]”

Ez volt az abszolút kiégés, a hit elvesztése, a kiüresedés, a teljes kétségbeesés, a reménytelenség.

A legnagyobb bukásom az életigenlésem elvesztése volt. Addig biztos voltam, hogy én nem akarok meghalni. Aztán eljött az a pillanat.”

Végül a válság megoldódott: W. hazament, a felesége segítségével kifizették az óriási adósságot, és a munkahelyét sem veszítette el.

Azóta jár a GA-ba, és folytatja a felépülési programot. Két éve nem játszik.

„Egész életemben mázlista voltam. Mindent megúsztam, és éreztem, hogy ez nem rajtam múlik. Egy ideig azt gondoltam, hogy de igen, én vagyok ennyire jó, aztán utána... Mindig úgy fogalmazom, hogy szerencsének is hittem, de most már tudom, hogy nem az volt. [...]”

A Felsőbb Erő milyennek lát engem? Ő imád engem szerintem!... Ha nem szeretne, akkor nem lennék itt! Biztos vagyok benne! Meg hát ő mindenkit szeret. Engem meg különösképpen... [...] Nem a szeretethiányomból fakad ez, hanem tényleg így érzem. Én nem keresek benne apát meg anyát meg mit tudom én, mit...

Nekem a Felsőbb Erő az Isten.”

Az interjúban W. „az emberi élet legfontosabb értékeként” a hitet nevezte, ami szerinte azért a legfontosabb, „mert ha hit van, akkor minden van”.

Folyamatként tekintve, úgy látom, hogy W. gyermekkorra óta küzdött önmagával, saját problémáival, melyek megoldásához nem kapott megfelelő segítséget sem akkor, sem később. Nem tudott megfelelni apja és a társadalom által elvárt normáknak, amelyeket ő maga sem tagadott vagy utasított el. „Lelkiismeretfurdalásom volt amiatt, hogy próbáltak őszintén nevelni, és nem úgy sikerült. Nem tudtam megfelelni ennek... Én már kiskoromban is elvittem otthonról ezt-azt. A játék csak a végkifejlet volt.”

Apja halálával tovább súlyosbodott a helyzet, büntudata és magárahagyatottsága még erő-

sebb lett. Anyjától vagy mástól sem kapott megfelelő támaszt és segítséget az őt ért traumák és a családjából „hozott” számtalan probléma feldolgozásához. Noha a serdülőkori, devizás kortárs csoporttal és múlttal szakítani tudott, és dolgozott, „öngyógyításképpen”, rendszeresen különböző drogokat és alkoholt fogyasztott. Habár megvonási tünetei még nem voltak, a „füvezés” már a hétköznapijához tartozott.

Ekkor találkozott a szerencsejátékkal, ami „mindent nyújtott, ez helyettesített mindent, onnantól már nem kellett drogoznom meg innom sem”. Játék közben megszűntek a problémák, „ott volt a remény és lehetőség, hogy minden jóra fordul, ahol nem bántott senki”. Kilenc évig játszott.

W. nem kapott vallásos nevelést. Feleségével való megismerkedéséig spirituális élményben csak a zenélés vagy kábítószer-fogyasztás közben volt része. Párja hatására próbált megoldást keresni a hitben, amely távol tarthatja a játéktól.

Mondataiból jól látható a tipikus játékos-gondolkodásmód. Valójában ő a „Szerencsében”, illetve a saját szerencséjében hitt, s a játék közben átélt omnipotencia-érzésnek köszönhetően „főfőnöknek” láthatta magát.

„Mindent megúsztam, és éreztem, hogy ez nem rajtam múlik. Egy ideig azt gondoltam, hogy de igen, én vagyok ennyire jó, aztán utána... Mindig úgy fogalmazom, hogy szerencsének is hittem, de most már tudom, hogy nem az volt.” A transzcendencia csak valami homályos gondviselés képében ötlött fel előtte, amely megóvjá a hibák következményeinek elszívásától. Úgy látom, W. gondolkodásmódjára, – a GA-ba jutásáig – egyfajta infantilis, mágikus, játékos-gondolkodásmód volt jellemző. Bár foglalkozott a hit lehetőségével, valójában még „alkudozott”, ez még csak az „ördög és az Isten között cikázás volt”.

A GA-hoz csatlakozással elkezdődött a spiritualitás felé vezető folyamat, amelynek egyik állomása volt a templomban átélt „áhítat”, a „megtérés” élménye.

Ezzel kapcsolatosan utalnék arra a jelenségre, hogy a 12 lépéses programokhoz csatlakozók

körében a belépés után drasztikusan csökken a nem vallásosak száma.²⁶

Ezek után érkezett el W. életének eddigi legmélyebb pontjára, két hónapos visszaesésekor, s eljutott az öngyilkosság gondolatáig. Először szembesült „*az abszolút kiégés, a hit elvesztése, a kiüresedés a teljes kétségbeesés, a reménytelenség*”, a halállal való szembenézés állapotával. Ez a heiddegeri „*felfedő lét*” állapota, a semmivel való találkozás, amikor pszichológiai és egzisztenciális vákuum keletkezik.²⁷ *Karl Jaspers* szerint ez olyan határhelyzet, határállapot, amelyet általában életünk kritikus, nagy megrázkódást okozó, válságos pillanataiban élünk csak át. „*A halál kitüntetett küszöbön állás*”, és a halál tudata segít a „*létfelejtés*” és a „*felfedő lét*” állapotai közötti váltás véghezviteléhez”²⁸ a különböző minőségű létformák között. Ez az állapot az egyént megnyitja az egzisztenciális megvilágosodás, a transzcendens élmények, illetve az öntranszcendálás felé.

Véleményem szerint ez az epizód igazi fordulópontot jelentett W. életében és spirituális fejlődésében. Ekkor jutott el valójában a surrender, vagyis az önátadás állapotán keresztül a valódi öntranszcendáláshoz, a hithez a Felsőbb Erőben, amely számára Isten. És ekkor lépett be ténylegesen a Névtelen Szerencsejátékosok közösségébe is.

Interjúalanyom megrendítő története csak egyike a spiritualitáshoz vezető, tipikus és lehetséges utaknak. Az övé a halálközeli mélypontra és a megtérésen keresztül az istenhithez vezetett.

W. narratíváinak teljes szövege és maga az élettörténet érzékletesen illusztrálja, milyen mértékű változást és fejlődést hozott a spiritu-

ális felépülés az életébe: törekszik a spiritualitásnak mint erőforrásnak a használatára; nyitott a spirituális „*üzenetek*” fogadására; személyes igazságkeresésre és arra törekszik, hogy élete eseményeire és függőségére magyarázatot keressen; nyíltságra és őszinteségre törekszik önmagával és másokkal szemben. Múltját és múltbéli kapcsolatait az új, józan identitás értékrendje szerint értelmezi.²⁹

Életének napi szinten részei a társai és a GA. Számtalan jele van annak, hogy az önségítő sorstársközösségben megkezdődött nála az a pótlólagos személyiségfejlődés és korrekció, amelynek köszönhetően érettebb és elégedettebb emberként tud élni.

EPILÓGUS

Két év telt el dolgozatom megírása óta. Interjúalanyom azóta sem esett vissza, immár ötödik éve játékmentesen él. A lépéseken nem dolgozik, de hetente jár a gyűlésekre, a levelezőlistán aktív. Úgy érzi, mióta nem játszik, könnyebben mond nemet minden olyan kapcsolatra, amely „*nem építő, és lehúzza*” őt, és „*a problémákra már nem a játék a megoldás*”.

Amikor hálás valamiért, vagy negatív érzést fedez fel magában, imádkozik, de „*az Istennel való kapcsolatot mostanában elhanyagolja*”.

Nemrég megszületett második kislányuk, azt mondja, ő most elsősorban „*férj és apa, életében a család az első*”. Úgy érzi, felelősségteljebb lett, mára fogadta el teljesen a családapa szerepét és az ezzel járó kötelességeket.

Szerinte „*a GA és az istenhit*” segíti megmaradni ebben az állapotban.

26 Madácsy J. – Kelemen G. – B. Erdős M. – Mihaldinecz Cs.: A spiritualitás fogalma az Anonim Alkoholisták közösségében, *Poszterbemutató, Spiritualitás a segítőkapszolatban*, Segítők V. konferenciája, Marosvásárhely, 2010; <http://szocialismunka.hu/menu/40/23> ■ 27 Csürke J.: *A Lótuszevő eszmélése...*, i. m. ■ 28 Mucsi G. – Csürke J. – B. Erdős M. – Brettner Zs. – Kelemen G.: Élet-halál metaforák a spirituális önségítő csoportok tagjainak narratíváiban, *Poszterbemutató, Spiritualitás a segítőkapszolatban*, Segítők V. konferenciája, 2010, Marosvásárhely. ■ 29 Vö. B. Erdős M. – Mucsi G. – Molnár D. – Mándi N. – Kelemen G.: A felépülés alternatív kultúrái, i. m.; B. Erdős M.: *Szenvedélybetegek reintegráló közösségeinek diszkurzív gyakorlata*, A Magyar Addiktológiai Társaság VIII. Országos Kongresszusa, <http://www.szocionet.hu/downloads/rendezvenyek/erdosm.pdf>