

Felépülés a függőségből és spiritualitás

BEVEZETÉS

1. Személyes inspirációk – filozófiai alapvetés és hitvallás

Hiszek abban, hogy a teremtett világban, az emberiség történelmében és egyetlen ember életében hasonló vonzások és hatások működnek. Emellett meggyőződésem, hogy minden emberben kezdettől fogva jelen van ugyanaz a transzcendens irányultság, amelyet a teljesség iránti vagy egyszerűen a szabadságl és a szeretet utáni vágyként szoktunk meghatározni. Ez az egzisztenciális, sőt ontológiai igény – kultúrától és vallástól, nemtől és nemzettől függetlenül – része egyetemes emberi tapasztalatunknak, és túlmutat e világi létezésünk határain. Éppen ezért talán nem túlzás axiómaszerű ténynek venni, hogy az ember alapvetően a transzcendensre nyitott, spirituális lény.

Ez a mély belső irányultság – amelyet a zsidó-keresztény vallások Istennel vagy az ő Lelkével azonosítanak – nem determinál bennünket arra, hogy kényszerűségből és automatikusan azt tegyük, ami megfelel ennek a vágyunknak, vagyis nem veszi el személyes szabadságunkat és felelősségünket. Ez azt jelenti, hogy „spirituális szempontból szabadságunk megengedi, hogy kedvünk szerint döntsünk Isten, az élet és a szeretet mellett vagy ellen. A bennünket teremtő szeretet, meglehet, a nyomunkban jár,² de nem kényszerít semmire, jelenléte ugyan örökkévaló, de végtelenül nyitott. Nekem úgy tűnik, hogy a szabad akaratot bizonyos célra kapjuk: hogy szabadon, kényszer és manipuláció nélkül dönthessünk amellet, hogy viszonzszeretjük-e Istent, és hasonló tökéletes módon egymást. Ez szívünk legmélyebb vágya. Másképpen fogalmazva – szeretetből, szeretetben és szeretetre vagyunk teremtve. Születésünkél fogva megillető jogunk és valódi rendeltetésünk, hogy részt vegyünk ebben a teremtő szeretetben, és ehhez nélkülözhetetlen szabad akaratunk.”³

Minden más vágyunk és indíttatásunk csak ezután következik, ami azt jelenti, hogy mindaddig, míg ez az alapirányultságunk nincs a helyén, soha nem fogjuk magunkat boldognak és elégedettnek érezni. Vagyis minden igyekezetünk, amellyel a teljességvágyunkból fakadó úrt próbáljuk betölteni vagy eltakarni, szükségképpen pótszerek használatához és kényszereselekvések zsákutcájába vezet az életünket, tehát bárminemű függőségünk megítélésem szerint nem egyéb, mint a szabadság- és szeretetvágyunk helytelen megélése.

Azért érezzük úgy, hogy nem teljes a szabadságunk, mert „ellene harcol a függőség hatalmas ereje. Pszichológiai értelemben a függőség felemészti Isten iránti vágyunkat. Akár egy pszichés kényszer, amely életerőnket elszíva rögeszméket és kényszeres gondolatokat és cselekvéseket hoz létre bennünk, aminek következtében kevesebb erőnk marad más emberekre és egyéb tevékenységekre. Spirituális szempontból a függőség nem más, mint mélyen gyökerező bálványimádás. Függőségünk tárgyai hamis isteneinkké válnak. Ezeket imádjuk, ezeket tiszteljük, ezeket figyelünk, ezeket szenteljük időnket, erőnket, elfordulva a szeretettől. A függőség tehát helyébe lép Isten szere-

1 „Ahol a szabadság a rend, mindig érzem a végtelent.” (József Attila: *Töredék*) ■ 2 „Az Isten itt állt a hátam mögött s én megkerültem érte a világot / // Négykézláb másztam. Alló Istenem lenézett rám és nem emelt föl engem. / Ez a szabadság adta értenem, hogy lesz még erő, lábraállni, bennem. // Ugy segített, hogy nem segíthetett. Lehetett láng, de nem lehetett hamva. / Ahány igazság, annyi szeretet. Ugy van velem, hogy itt hagyott magamra. // Gyöngé a testem: óvja félelem! De én a párom mosolyogva várom, / mert énvelem a hűség van jelen az üres űrben tántorgó világon.” (József Attila: *Az Isten itt állt a hátam mögött*) ■ 3 G. C. May: *Függőség és kegyelem*, Harmat, Budapest, 2006.

tetének mint legmélyebb igaz vágyunk forrásának és tárgyának. Ahogy egy mai egyházi szerző fogalmazott: »vallásos jelenléte színlel.«⁴

Ebből az következik, hogy a felépülés első lépéseként legmélyebb igaz vágyai forrásához kell elvezetni az embert, és abban segíteni őt, hogy többé ne féljen attól, hogy a sötétség manipulatív erői fogják végleg beszippantani, hanem remélje, hogy a másik úton Isten szabadító szeretete öleli át, ha teljes valójával rá mer hagyatkozni.

Ennek az emberi ráhagyatkozásnak a közös tapasztalata fogalmazódik meg azoknál a felépülő szenvedélybetegeknél, akik – saját tehetetlenségük beismerésével – újra és újra a Felsőbb Erőből merítenek erőt a tiszta, józan élet olykor visszaesésekkel terhes, rögös útján. A ráhagyatkozás a továbbiakban is rendkívül fontos, mert Isten sohasem – Deus ex machinaként – valamilyen hirtelen csodával ment meg minket kilátástalan élethelyzetünkből, hanem lépésről lépésre átformálva vezet vissza bennünket önmagához és egyszersmind valódi önmagunkhoz.

2. A változásról – gyakorlati megközelítés és szakmai motivációk

A függőségből való felépülésben – legyen szó bármilyen terápiás módszerrel vagy öngyógyító csoportról – kulcsszerep jut a változásnak és az arra való elszántságnak, vagyis a motivációnak. Emellett rendkívül fontos az is, hogy elinduljon az úgynevezett pótlólagos személyiségfejlődés, amellyel a szenvedélybeteg ember személyisége gyakorlatilag a szerhasználat és a kényszeres viselkedési mintázat kialakulása előtti állapotnál veszi fel a fejlődés fonalát. Ebben a folyamatban kiemelt jelentőségűek a személyiségnek azok a mozgatórugói, amelyek képességekként és mély vágyakként kezdetül fogva meghatározták, de a függőség előrehaladásával fokozatosan háttérbe szorultak, esetleg az idők folyamán teljesen eltűnni látszottak.

Elgondolkoztatónak találok, hogy saját életük tapasztalatai alapján köznap szinten sokan elfogadják, hogy a függőség az ember legmélyebb spirituális lényét érinti és sérti, az addiktológiai szakemberek többsége azonban nem szívesen foglalkozik a függőség háttérben húzódo spirituális tényezővel. Helyette kizárólag a pszichológiai és a személyiségfejlődésbeli változásokra koncentrálnak, holott a felépülés nemcsak külsődleges viselkedés- és életmódváltással, illetve a gondolkodás szintjén zajló szemlélet- és értékrendbeli változással jár együtt, hanem számos esetben történik egy emberi kezdeményezést nélkülöző, transzcendens irányú elmozdulás is.

Ezt a mozzanatot legpontosabban *Paul Watzlawick* és munkatársai fogalmazták meg *Változás* című könyvükben, amelyben a másodfokú változást „többnyire ellenőrizhetetlen, sőt felfoghatatlan, ám lehetséges átmenetnek tartják a két rendszer között; hirtelen megvilágosodásnak, ami előreláthatatlanul bukkan fel hosszú, gyakran csalódást keltő szellemi és érzelmi munka után, néha álmunkban, néha szinte a teológiai értelemben vett kegyelem jóvoltából.”⁵

Nagyon fontos azonban, hogy ez a fajta másodfokú változás csak a rendszeren belülről nézve tűnik ismeretlennek és kiszámíthatatlannak, mert kívülről, eggyel magasabb, úgynevezett metaszint-ről lép a rendszerbe, onnan azonban teljesen érthető és logikus a működése. Ugyanakkor Watzlawick szerint nagyon zavaró és szükségképpen ellentmondásos következményekkel jár, ha összemossuk a változás kétféle logikai szintjét oly módon, hogy a másodfokú változást az első fokú változások leírására használt formulákkal próbáljuk kifejezni, vagy az első fokú változás szintjére alkalmazott módszerekkel közelítjük meg.⁶

Véleményem szerint épp ilyen ellentmondásos és hibás megközelítés, amikor kizárólag a pszichoszociális tényezők dimenziójából értelmezzük a függőséget, figyelmen kívül hagyva annak spirituális gyökerét. Előfordulhat, hogy amennyiben nem vesszük figyelembe a függőség valódi spiritu-

4 Uo. ■ 5 P. Watzlawick – J. H. Weakland – R. Fisch: *Változás – A problémák keletkezésének és megoldásának elvei*, Animula Kiadó, Budapest, 2008. ■ 6 Uo.

ális természetét, még a legjobb nyomon is olyan téves következtetésekre juthatunk, mint Watzlawickék könyvük összefoglalójában,⁷ amikor a függőség problémájának kezelésére meghozott – szrintük gigantikus méretű – társadalmi intézkedéseknek tudják be azt, hogy az emberek mágiikus tulajdonságokkal ruházzák fel a szenvedélykeltő szereket. Úgy vélem, hogy itt egy nyilvánvaló okot – azt, hogy a függőség lényege szerint „vallásos jelenléte színlel”⁸ – következményként értelmeznek.

Ez a fajta félreértelmezés azonban nemcsak a valóság eltorzítása miatt okoz nehézségeket, hanem nagyon gyakran azt is megakadályozza, hogy a felépülést – mint másodfokú változást – teljes mélységében és következményeiben megértsük. Márpedig hogyan tudnánk másoknak hatékonyan segíteni, ha azt sem tudjuk megfogalmazni, hogy mi történik azoknál, akik – önjerejükben vagy terápiás segítségével – már eljutottak valameddig a felépülés folyamatában.

Az ilyen jellegű ellentmondások kiküszöbölése érdekében dolgozatom elméleti részében azt ismertetem, hogy a változás Prochaska–DiClemente féle modellje és *Loyolai Szent Ignác* lelkigyakorlatos útja között milyen párhuzamokat fedeztem fel, amelyek hozzájárulhatnak a függőségből való felépülés módszerének és fogalomrendszerének új alapokra helyezéséhez. Ezután egy gyakorlatban működő modell alapján bemutatom, hogy az Anonim Alkoholisták öngyógyító programjának spirituális alapértékei hogyan alkalmazhatók intézményes terápiában. Végül javaslatot teszek arra nézve, hogy ezek a tapasztalatok milyen módon épülhetnének be az addiktológiai segítségnyújtásba.

TUDOMÁNYELMÉLETI FELTÁRÁS

„Ha valamelyik pszichoterápiás rendszerről valaha is kiderült volna, hogy minden másnál jobban segíti az embereket abban, hogy megszabaduljanak a nemkívánatos viselkedésüktől, akkor ma már mindenki ismerné ennek a módszernek a nevét. Mostanáig azonban homályban maradt a változás mikéntje, és a több száz létező terápia közül egy sem akad, amelyik megmagyarázná, hogy pontosan hogyan történik a változás. Ráadásul nincs sikeresebb terápia annál, mint amelyet eltöklélt, kitartó és szorgalmas emberek dolgoznak ki saját maguk számára.”⁹

1. Kiindulópont

Munkám elején szükségesnek tartom megfogalmazni azt az alapelvemet, hogy a függőséggel spirituális háttér nélkül foglalkozni olyan, mintha az egyén bármilyen pszichés betegségét vagy viselkedési zavarát pusztán önmagában szemlélnénk, figyelmen kívül hagyva a családi, társadalmi kapcsolatait és az őt érő környezeti hatásokat. Ez ugyanis ma már nemcsak a segítőszakmában egyre szélesebb körben elterjedő rendszerelméletű gondolkodásnak mondana ellent, hanem egész egyszerűen kizárnánk annak a lehetőségét, hogy valaha is megértsük a függőség – mint problémás viselkedés – valódi természetét és belső logikáját. Amint a Watzlawickék által megfogalmazott kilencpontos dilemmában a másodfokú változáshoz ki kell lépni a pontok által határolt virtuális mezőből, mert a megoldás túlmutat a rendszeren, úgy a függőséggel kapcsolatban sem elég a biopszicho-szociális térben maradni. Véleményem szerint erre a helyzetre is érvényes Bateson megjegyzése: „Ha a viselkedéskutatók figyelmen kívül hagyják a *Principia Mathematica* problémáit, megközelítőleg hatvanévnnyi lemaradással kell számolnunk.”¹⁰

Arra nézve nem bocsátkoznék jóslásokba, hogy spirituális megközelítés nélkül mekkora lemaradással kell számolnunk a függőség kezelésében, inkább azokra a paradigmaváltásokra hivatkozom, amelyek megtették a másodfokú változáshoz szükséges logikai ugrást. Mindenekelőtt *Gerald G. Mayre* utalnék, aki pszichiáterként nemzetközi viszonylatban az elsők között merete kifejezni szak-

7 Uo. ■ 8 G. G. May: *Függőség és kegyelem*, i. m. ■ 9 J. O. Prochaska – J. C. Norcross – C. C. DiClemente: *Valódi újrakezdés*, Ursus Libris, Budapest, 2009. ■ 10 P. Watzlawick – J. H. Weakland – R. Fisch: *Változás*, i. m.

mai elégtelenségét és tehetetlenségét a függőséggel szemben, majd azt is megtapasztalta, hogy mindez hogyan segítette visszatérni saját, elveszettnek hitt spiritualitásához. Hiszem, hogy tudománytörténeti szempontból hasonló revelációt jelenthetnek a változás Prochaska–DiClemente-féle modellje és Loyolai Szent Ignác lelki útkeresése között felismerhető hasonlóságok, amelyek keletkezését és szerkezetét egymással párhuzamosan ismertetem.

Ha a lelkigyakorlatok egyes heteinek és a Prochaska–DiClemente-modell szakaszainak történéseit párhuzamba állítjuk egymással, látni fogjuk, hogy az ember belső szabadságát érintő változásokhoz ugyanazon az úton célszerű végigmenni, legyen szó bármilyen kényszeres cselekvésről vagy viselkedésről. A szükséges lépéseket ugyanis nem a probléma egyéni különbségei határozzák meg, hanem a választási szabadság elvesztésének természete, amely gyakorlatilag azonos elven működik a paradicsomból való kiűzetés óta. Az örök isteni létállapotban magától értetődő bizalom és elégedettség jellemezte az embert, amelyet a kísértő megkérdőjelez: *ha megteszitek, olyanok lesztek, tehát most nem vagyunk azok?* Ezért az emberben máris megjelenik a bizalmatlanság, és összezavarodottságában a kígyó okosságára támaszkodik, hogy visszaszerezze a tiltás miatt elvesztett hitt szabadságát (isteni létállapotot). A feltétel kulcsszava a *mint* szócska: hiszen az eredeti örök állapotban Istené voltunk, és a felkínált szer/bűn révén legfeljebb *időlegesen* lehetünk *olyanok*: vagyis ezen az úton maximum átmeneti állapotot és látszatszabadságot tudunk elérni.

2. Lelkiségtörténeti kitekintés

Amikor Loyolai Szent Ignác Pamplona várának ostroma után ágyúgolyótól szerzett sérülése miatt a család loyolai kastélyába tér haza lábadozni, kiderül, hogy útközben rossz helyzetben forrtak össze a csontjai. A hiú és becsvágyó ifjú lovagot ez nagyon megrázza, és képes újra eltöretetni a lábát, majd még egy igen fájdalmas műtétnek is aláveti magát, hogy a kiálló csontdarabot lefűrészeljék. Hiszen „minden kockán forgott, amit csak a katonai hírnév és a hölgyeknek való széptevés terén remélt”.¹¹

Fizikai valóságát azonban nem sikerült megváltoztatnia, mert az egyik lába minden igyekezete ellenére néhány centivel rövidebb maradt, emiatt élete végéig sántított. Lehet, hogy ez a tapasztalat adta neki az első impulzust, hogy a külsőséges dolgok felől befelé kezdje irányítani a figyelmét, és azt keresse, ami tartós örömet jelent számára. Ezt a folyamatot később a szellemek (lelkek) megkülönböztetésének nevezi: mert míg unalmában az addigi kalandoréletétől igencsak eltérő vallásos könyveket olvassa, arról ábrándozik, hogy a nagy szentek példájára miféle hőstetteket fog majd véghezvinni Isten szolgálatában. És azt veszi észre, hogy amikor újra a harci dicsőségért és az úrhölgyek kegyeiért küzdve képzeletben el magát, nagy tetszését leli ebben, de később fásultság és csömör lesz úrrá rajta, viszont attól a gondolattól, hogy mezítláb megy Jeruzsálembe, és önsanyargatásokat vállal, nemcsak közben érez vigasztalást, hanem utána is vidámság és elégedettség tölti el.

Az így megtért Ignác, fizikai erejét visszanyerve – nagyjából ugyanakkora hévvel, mint addig a lovagi kalandokba – most a vallásos élmények hajszolásába veti bele magát. Lassan érti meg, hogy a kegyelem nem a természetes vágyai elfojtását várja el tőle, hanem azt, hogy Istennek ajánlva magát minden képességével és igyekezetével csak neki akarjon a kedvében járni. Mégpedig úgy, ahogyan azt Isten a jelen pillanat és helyzet valóságán keresztül kéri tőle, se többet, se kevesebbet ne akarjon tehát tenni érte.

Az igazi mértékletességhez Ignác elég kanyargós úton jut el, mert – talán előző kicsapongó életének kísérteteiként – súlyos lelkiismereti aggályokkal kell megküzdenie, sőt egy ideig még az öngyilkosság gondolata is kínozza. Ebben a korszakában olyan gyónási és imádkozási kényszertől szenved, amelyből akkor tud csak kigyógyulni, amikor egy imában teljesen Istenre bízva magát átadja az irányítást az

11 Szabó F. (szerk.): *Loyolai Szent Ignác írásaiból*, Róma, 1990.

élete fölött: „Uram, siess segítségemre, mert nem találok orvosságot embereknél és teremtményeknél. Még ha egy kiskutya után kellene is futnom, hogy segítséget találjak, azt is megtenném.”¹²

Ignácnak az adott erőt a kényszer gondolatok leállítására és a kényszerszelekvéseknek való ellenálláshoz, hogy kifejezetten Isten kívánságát látta meg abban, hogy soha többet ne akarja meggyónni múltbeli bűneit. Ezt a megvilágosodást az az élmény erősítette meg, amikor egy sétája során, a folyóparton üldögélve hirtelen minden új színben tűnt fel előtte. Nem látomásról, hanem értelmi megvilágosodásról beszél, amely úgy hatott rá, mint amikor valakinek a válláról leveszik a köpenyt. „A kényszeresek is ugyanezt érzik, amikor megszabadulnak a tüneteiktől, melyek addig gúzsba kötötték, leláncolták, fogságban tartották őket.”¹³

A neves pszichiáter, *Németh Attila* szerint Loyolai Szent Ignác pszichiátriai szempontból önmagát gyógyító kényszerbetegnek tekinthető, akit lelki szenvedései arra inspiráltak, hogy kidolgozza önmaga számára a terápiát, amely olyan – ma már orvosok által alkalmazott – technikákat is tartalmaz, mint a válaszmegelőzés vagy a gondolatstop módszerének korai változata. De Ignác kényszeressége nemcsak saját maga számára vált kegyelemforrássá, hanem azóta is nagyon sok jót tett és tesz emberek ezreivel, akik az ő nyomdokában próbálnak előrehaladni Isten felé, miközben egyre nagyobb belső szabadságra tesznek szert.

Amikor Ignác elkezd leírni a lelkigyakorlatokat, saját tapasztalatából indul ki, és kényszerességéből fakadóan próbál mindent tökéletesen megfogalmazni. Egyfelől részletes utasításokat ad a lelkigyakorlatozónak, hogy pontosan mit, hogyan tegyen, gondoljon és érezzen, és közben mire irányítsa a figyelmét. Azt is gondosan kifejti, hogy a lelkivezetőnek mi a feladata: hogyan következtesse a lelkigyakorlatozó szavaiból, hangulatából és viselkedéséből, és ennek megfelelően mikor hogyan bánjon vele. Azt próbálja így rekonstruálni, hogy pontosan mi történt, amikor ő járta be a saját lelki útját: mit tett, gondolt és érzett, és hogyan vezette Isten, nemcsak a gyóntatóján keresztül, hanem közvetlenül belső lelki megmozdulásai és tapasztalatai által is.

Ignác a XVI. században írta meg lelkigyakorlatos könyvét, amely minden egyedisége és újszerűsége mellett közel ezer év lelkiségi irodalmából merít ihletet, és több helyen utal az őt megelőző lelki írók és egyházatyák hagyományaira, például a tökéletesség felé – a megtisztuláson, megvilágosodáson és egyesülésen át – vezető lelki út szakaszaira.

Rendkívüliségét az jelenti, amilyen következetességgel mindig a jelen pillanat valóságából kiindulva igyekszik segíteni a lelkigyakorlatozónak, hogy az mostani élethelyzetében és lelkiállapotában minél jobban be tudja fogadni Isten kegyelmi ajándékát. Ilyenformán Ignác egyedülálló módon ötvözi a lelki élet hagyományos „terápiás” megközelítést a lelkigyakorlatozó pillanatnyi igényével és mély, belső vágyaival.

Sokan próbálták megragadni, hogy mitől annyira hatásos Ignác lelkigyakorlatos útja, hiszen már azelőtt is imádkoztak az emberek, és bizonyára személyes istenkapcsolatuk is lehetett. Itt azonban egy olyan beteg ember imádkozik, aki a szíve legmélyén vágyik Isten szerető érintésére, éppen ezért minden addiginál meghittebben éli át az ő közvetlen jelenlétét. Ennek az isteni érintésnek gyógyító ereje van, amely nemcsak Ignácot szabadította meg belső kényszerzeitől, hanem bárkit tovább tud lendíteni élete elakadásaiban a nagyobb lelki szabadság felé.

3. A Prochaska–DiClemente-modell kidolgozása

Amikor először találkoztam a Prochaska–DiClemente-moddal, hasonló szándékot sejtettem meg benne, mint ami Loyolai Szent Ignácot inspirálta, hogy a belső lelki szabadsághoz vezető utat igyekezzen minél pontosabban megfogalmazni. A függőségből való felépülés természetesen többféle képlet szerint alakulhat, de az utóbbi évtizedekben az igazi paradigmaváltást szakmai körök-

12 Uo. ■ 13 Németh A.: *Loyolai Szent Ignác, az önmagát gyógyító kényszerbeteg*. Medicina, Budapest, 2002.

ben a James O. Prochaska és Carlo C. DiClemente nevével fémjelzett változásmódellet hozta meg, amelynek legfőbb értéke a gyakorlati megközelítés. Ez a modell az önerejükben változó (t) tudó emberek közös tapasztalatára építve tulajdonképpen utólag rekonstruálja, hogy a változás milyen szakaszokon át következett be náluk.

A XX. század végén Prochaska munkacsoportja a spontán gyógyuló emberek „terápiáit” próbálta meg összegezni, és ebből kidolgozni az emberi viselkedésváltozás általános modelljét. A kutatók eredetileg az addig elterjedt pszichoterápiás módszerek szintéziséből akartak kiindulni, ám rögtön a munkájuk elején kiderült, hogy a különböző filozófiai és fogalmi rendszerek összehangolása nem fogja meghozni a kívánt eredményt, mivel majdnem minden terápiás irányzat a saját hipotézise kaptá-fájára húzva próbál segíteni a klienseknek. Többségük, talán éppen emiatt, nem is képes túllépni az első fokú változás szintjén. Ugyanakkor az is egyértelművé vált, hogy mindegyik módszerben döntő szerepet kap a változás, amely nagyon hasonló történéseken keresztül megy végbe. Noha a különböző terápiás elméletek képviselői meglehetősen eltérő nézeteket vallanak a változás okáról és szükségességéről, a változás mikéntjének lépéseiben majdnem teljesen egyetértenek egymással.¹⁴

Logikusnak tűnt tehát, hogy a sokféle terápiából kiemeljék azokat az azonosságokat, amelyek mentén fel tudják vázolni a változáshoz vezető közös utat. Így találták meg azt a kilenc történést, amelyek eltérő hangsúlyokkal, de mindegyik módszerben előfordulnak, és más-más intenzitással ugyan, de a változás szakaszaiban is egyöntetűen megjelennek.

A történések alakulásának és a változás különböző szakaszainak leírásához szükség volt olyan önerejükben változtató emberekre, akiknek a tapasztalatait fel lehetett használni a vizsgálathoz. Ahhoz, hogy az összegyűlt óriási adathalmazból kikristályosodjon a változás történéseinek és szakaszainak kapcsolata, és az egész anyag áttekinthető modellté álljon össze, még el kellett különíteni a visszaesők csoportjának adatait, hiszen a visszaesés nem lehet része a változás szakaszos modelljének.¹⁵

Végül több ezer ember változtatási folyamataiból sikerült felállítani azt a nagyon egyszerű, ugyanakkor sokrétűen alkalmazható modellt, amely Szent Ignác lelkigyakorlataihoz hasonlóan gyakorlati megközelítésből fogalmazza meg a kívánt változáshoz vezető út lépéseit. „Akik a saját erejükre támaszkodva változnak meg, azokat nem kötik szigorú elméleti vagy filozófiai érvek; mindig azokat a történéseket keresik, amelyek valóban működnek, s figyelemre méltóan hatékonyak az összes ilyen történést felderítésében és alkalmazásában. [...] Végre megértettük az önerőből sikeresen változtató emberek bölcsességét, amely mostantól térképként szolgálhatja mindazokat, akik meg akarnak változni – szakemberek segítségével vagy anélkül.”¹⁶

A változás történései nyilvánvalóan nem azonosak a változás szakaszaival, de jellemző, hogy a változás során alkalmazott stratégiaként melyik történést kap nagyobb szerepet az egyes szakaszokban. Fontos különbséget tenni a történések és az alkalmazott technikák között, mivel a kilenc történést a tágabb értelemben vett stratégiához tartozik, míg technikák a gyakorlati kivitelezés ezerféle módozatát értjük. A változás különböző szakaszaiban a történések és technikák hatékonysága egyetlen pilléren nyugszik, ami nem más, mint a megfelelő időzítés.¹⁷

Ehhez arra van szükség, hogy a változtatni akaró ember konkrét élethelyzetéből és állapotából, a teljes valóságából induljunk ki, és tekintettel legyünk arra, hogy a változás folyamatának melyik szakaszában tart éppen. Vagyis hiábavaló a legtokéletesebb módszer, ha ő még nem áll készen rá, hogy az adott technikával előidézze a következő változási szakaszhoz megfelelő történést, de az is előfordulhat, hogy ellenkezőképpen reagál majd.

Mivel a vizsgálatban részt vevők mind az önerejükben változó csoportjából kerültek ki, náluk az említett feltétel természetesen teljesült, hiszen eleve csak a saját tempójukban haladva mehettek végig a folyamaton, többnyire minden külső segítség nélkül. Ha segítő szakember vagy terapeuta alkalmazza a modellt, akkor különös figyelmet igényel annak megítélése, hogy elérkezett-e az idő

14 J. O. Prochaska – J. C. Norcross – C. C. DiClemente: *Valódi újrakezdés*, i. m. ■ 15 Uo. ■ 16 Uo. ■ 17 Uo.

a következő szakaszba lépéshez. Ez ismét emlékeztet Szent Ignác eljárásmódjára, aki a lelkigyakorlat kísérőjét már az elején óva inti attól, hogy siettetni akarja a folyamatot, inkább figyelmesen várja ki, amíg a lelkigyakorlatkozó megfogalmazza a továbblépés vágyát.

4. A változás szakaszai és történései Szent Ignác lelkigyakorlatos útja és a Prochaska–DiClemente-modell szerint

Szent Ignác lelkigyakorlata és a Prochaska–DiClemente-modell titka ugyanaz az egyszerűség: a szakaszok a természetes emberi logika mentén, lényegre törő következetességgel követik egymást. Az elv is teljesen megegyezik: világos cél megfogalmazásához tisztánlátásra és nagyfokú tudatosítágra van szükség; ha a cél megvan, ki kell dolgozni az eléréséhez szükséges lépéseket és megkeresni a legmegfelelőbb eszközöket, illetve elhárítani az esetleges akadályokat.

A lelkigyakorlat első hete

A lelkigyakorlat első hetének témája életem akadályozó tényezőinek a számbavétele, amelyek miatt nem az vagyok, aki lehetnék. Először azt fogalmazom meg, hogy miért vagyok a világon, mit tekintek életcélnak,¹⁸ majd ránézve az életemre megállapítom, hogy nem egészen arra tartok. Hogy észrevegyem az életemet más irányba terelő tényezőket, megvallom és leteszem a konkrét bűnök formájában megjelenő akadályokat. Gyökerüket azokban a hajlamokban találok meg, amelyek az ősbűn következményeként emberi létezésünk minden dimenziójában, akár egész társadalmi struktúrákban is éreztetik a hatásukat. Tudatosítom, hogy a strukturális bűn alól nem tudom magam kivonni, ugyanakkor átérzem annak súlyát, hogy rajtam áll, mennyire engedem át magam a világban nyilvánvalóan jelen lévő pusztító erőknél. Átélem a személyes felelősségét, hogy eddigi válaszaim, amelyeket Isten szerető közeledésére adtam, nem visszafordíthatatlanok, ezért már most elhatározhatom, hogy a jövőben figyelmesebb és készségesebb szeretnék lenni az ő hívására.¹⁹

Ignác a függelékben megfogalmazza a lelki megmozdulások felismerésével kapcsolatos szabályokat. Kétféle embersoportot különböztet meg: azokat, akik inkább a bűnre hajlanak; a kísértés érzéki gyönyörök és élvezetek vágyával kápráztatja el, míg a jó szellem az eszükre hatva vagy lelkiismeretükön keresztül próbálja elteríteni őket bűnös életüktől. Akik a jó úton

A fontolgtatás előtti szakasz

A Prochaska–DiClemente-modellben az első, vagyis a fontolgtatás előtti szakasz legfontosabb jellemzője, hogy az ember még nincs tisztában a problémájával, ezért esze ágában sincs megváltoztatni, mert szerinte azt inkább a körülötte lévőknek kellene.²¹ Mivel ebben az időben erősen ellenállunk a változásnak, itt a legfontosabb történet a tudatosítás. Ez főként azokra az önpusztító háritásokra vonatkozik, amelyek már azt is megakadályozzák, hogy a maga valóságában meglássuk problémás viselkedésünket, vagy meghalljuk azokat a dolgokat, amelyek szembeítenének minket önmagunkkal. A fontolgtatás előtti szakasznak megvannak a jellemző háritásai. A legelterjedtebb a tagadás, amellyel nemcsak a problémás viselkedésről nem vagyunk hajlandók tudomást venni, hanem gyakorlatilag kiszűrjük azokat az információkat, amelyek a változás felé billentenék hozzáállásunkat. A háritás másik hatékony módjában a jó kifogásoké és az elvont magyarázatoké a főszerep: amikor racionális és intellektuális okokkal támasztjuk alá viselkedésünket, hogy elkerüljük az érzelmi-
leg fájdalmas tudatosulást. A harmadik jellegzetes háritási mód a projekció, amelyben a problémával kapcsolatos érzéseink forrását másban, legtöbbször egy közel álló családtagban véljük felfedezni, és bűnbakként rá vesszük át a viselkedésünk miatt keletkezett haragunkat, frusztrációnkat és depresszióinkat. Ugyanezeket a negatív érzéseket önmagunk felé is irányíthatjuk, ebben

18 Szabó F (szerk.): *Loyolai Szent Ignác írásaiból*, i. m. ■ 19 Uo

vannak, azokat a rossz szellem mardossa: elbizonytalanítva és szomorúvá téve őket, nyugtalanságot ébreszt bennük, és ezzel akadályokat gördít eléjük, a jó szellem viszont bátorságot, vigaszt és nyugalmat adva megkönnyíti haladásukat. Itt írja le Ignác a lelki vigasz és vigasztalanság jellemzőit is. Vigasz idején a lélek a bennetű támadt benső megmozdulás következtében benső örömet, békét és nyugalmat érez, miközben vágyai a mennyei dolgok felé vonzzák. A vigasztalanságot épp ellenkezőleg a földies és alacsonyrendű vonzalmak jellemzik: hitbéli elsötétülést tapasztalunk, remény és szeretet nélkül, amelyben a lelkünk szomorúságában teljesen elszakadva érzi magát Istentől. Ignácnak vigasztalanság idejére van egy fontos tanácsa: ilyenkor soha ne változtassuk meg a vigasztalanságot megelőző időben tett elhatározásunkat, mert nem látunk tisztán, és a gonosz szellem csak helytelen útra vezethet minket. Ekkor csak az segít, ha erőt véve magunkon még kitaróbbak vagyunk az imában és a vezeklésben, hogy így türelemmel próbáljunk ellenállni a gonosznak, és kivárni a kegyelem vigasztalását. Vigasz idején azt tanácsolja Ignác, hogy ne váljunk gőgössé, hanem gondoljunk arra, hogyan fogunk viselkedni a vigasztalanságban, és már most gyűjtsünk erőt hozzá.²⁰

A lelkigyakorlat második hete

A lelkigyakorlat második hetének elején még egyszer tudatosítom, hogy két erő érzeteti hatását a világban, és rajtam áll, hogy melyiknek a csapatába állok be harcolni, majd döntésemet felajánlással is megerősítem.²³

Ezután Jézus személyén és életén keresztül szemlélem az ideális embert, amilyen én is lehetnék: figyelem külső-belső tulajdonságait és hozzáállását, amelyből cselekedetei származnak, a szeretetet, ahogyan az emberekkel bánik.

Észreveszem, hogy milyen egyszerűen valószínű meg az Istenre figyelmet és a ráhagyatkozást, amelynek kulcsa a köztük lévő bensőséges kapcsolat. Ebből fakad, hogy sohasem pusztán

az esetben internalizációról beszélünk, amelyet alacsony önbecsülés és a változásra való képzetlenség meggyőződése jellemez.²²

A háritások lazítása terén nagy szerepet játszanak a bennünket jól ismerő emberek, akik nálunk hamarabb észreveszik a gondjainkat, és határozottan arra biztatnak, hogy próbáljunk megnyílni a változásra.

Ebben a szakaszban fontosak azok a társadalmi könnyítések, amelyek információkat és alternatívákat nyújtanak, hogy érezzük a nyilvános támogatást abban, ha változni szeretnénk. A másik fontos üzenet az anonim csoportok részéről az, hogy megőrizhetjük méltóságunkat, mert nem közösinének ki minket. Miközben átélhetjük, hogy nem vagyunk egyedül a problémánkkal, segítséget kapunk, hogy elfogadjuk magunkat és a változáshoz felkínált eszközöket. Ugyanakkor a médiában ellentétes üzenetek is megjelennek, amikor például a dohányzásellenes tevékenységet demokrácia- és szabadságellenes cselekedetként mutatják be. Ezek a médiaüzenetek főként olyan emberekre hatnak, akik ellenállnak a szembesülésnek, vagyis az ostoba szabadság jegyében reaktívan viselkednek ahelyett, hogy felelős szabadságukat megélve elfogadnák, amikor valaki jó érvek alapján próbálja megváltoztatni őket.

Fontolgatás és felkészülés

A Prochaska–DiClemente-modell második szakasza a fontolgatás fázisa, amelyben az érzelmek felkeltésének van elsődleges szerepe: hasonlít a tudatosság fokozására, de ez mélyebb érzelmi szinten történik.

Ebben a szakaszban az embereket gyakran olyan erős külső hatások érik, amelyek miatt teljesen megrendülnek, vagy katarzisszerű élményt élnek át, ami határozott cselekvésre sarkallja őket. A tudatosság eddig abban segített, hogy felismerjük, mit kellene tennünk, most arra van szükség, hogy akarjuk is azt, amit az eszünk diktál: az érzelmek felkeltése energiarobbanáshoz hasonlóan segíthet átlépni a fon-

20 Uo. ■ 21 J. O. Prochaska – J. C. Norcross – C. C. DiClemente: *Valódi újrakezdetés*, i. m. ■ 22 Uo. ■ 23 Szabó F. (szerk.): *Loyolai Szent Ignác írásaiból*, i. m.

saját erejére hagyatkozva cselekszik, beszél vagy hoz döntéseket, hanem mindig az Atyával való imabeszélgetés után. Ha mindazt, amit ő tett, soha nem is fogom tudni megvalósítani, erre az egyre talán törekedhetek, és így közelebb kerülhetek ahhoz, aki lehetnék. Ignác arra buzdít, hogy a szemlélődő ima közben ne csak értelmi megfontolásokat végezzek, és ne maradjak kívülálló, hanem amennyire csak tudom, mind az öt érzékszervemet használjam arra, hogy teljes valómmal tudjak jelen lenni Jézussal a különböző helyzetekben. Lássam az összes szereplőt és minden körülményt; halljam, hogy ki mit mond, és hogyan beszél; szagoljam és ízleljem Isten jelenlétének kellemes illatát; tapintsam meg azokat a helyeket, ahol az evangéliumok szereplői jártak és éltek. Mindezt azzal a céllal, hogy imaélményeimből igyekezzem észrevenni, amit Isten az életemre vonatkozóan közölni szeretne velem.²⁴

Ennek a hétnek az ismétlődő elemei a különböző megfontolások és józan döntések. A két zászlóról szóló szemlélődésben a megkülönböztetés arra irányul, hogy minél pontosabban ismerjem fel, hogy a gonosz lélek – a gazdagságon, a hiú tiszteleten és a kevélységen keresztül – hogyan próbál fokról fokra eltántorítani eredeti szándékától. Ezzel szemben figyeljem meg Krisztus Urunk módszerét, aki a szegénység, a megvetés és az alázatosság elviselésével arra vezet, hogy én is minél inkább eljussak az Atyára való teljes ráhagyatkozáshoz.²⁵

Ezt a választást Ignác a három embercsoportról szóló elmélkedésben igyekszik megerősíteni: az első szeretne szabaddá válni ragaszkodásától,²⁶ de haláláig nem tesz érte semmit; a második csoport úgy akar megszabadulni tőle, hogy közben régi szokásait ne kelljen feladnia; és a harmadik embercsoport az, amelynek tagjai igazi belső szabadságra törekedve próbálnak a megtartásukra és az elengedésükre is teljesen nyitottá válni.

Ilyenformán a rendezetlen ragaszkodástól eljutni a rendezettig, ez Szent Ignác lelkigyakor-

tolgatásból a felkészülés, majd a cselekvés szakaszába.

A fontolgatás szakaszának másik létfontosságú története önmagunk újraértékelése, amikor gondolatilag és érzelmileg újraértékeljük a problémánkat, és felmérjük, hogy milyenek leszünk, amikor már sikerült leküzdeni. Ez a technika lehetővé teszi, hogy meglássuk azokat a helyzeteket, amikor problémás viselkedésünk összeütközik az értékeinkkel, és ne csak fejben gondoljuk végig, hanem át is érezzük, hogy a változásért milyen árat kell majd fizetni. Az önleltár készítése során végképp szertefoszlanak az erőfeszítés nélküli változásba vetett reményeink, miközben az előnyök és hátrányok mérlegelésével előkerül az összes olyan érzelmi és racionális kérdés, amelynek tisztázása segít önmagunk teljes újraértékelésében.

Ebben a szakaszban a segítőkapsolatoknak a támogatás kifejezésében jut kulcsszerep: empátiával, melegséggel, finom jelzésekkel azt a külső biztatást jelentik, amelyet mi nem adhatunk meg magunknak, pedig nagy szükségünk van rá.

A fontolgatás és a felkészülés szakasza közötti átmenetet gondolkodásmódbeli változás jelzi. Amikor már többet foglalkozunk a megoldással, mint a problémával, és a múlt helyett egyre inkább a jövőre figyelünk, akkor elkezdődik a felkészülés ideje.

A felkészülésben folytatódik önmagunk – a fontolgatás szakaszában elkezdett – újraértékelése, de itt már jövőorientáltan az új énünkre koncentrálna a változás előnyeit vesszük számba. Ez abban segít, hogy csakugyan hátat tudjunk fordítani a múltnak, és legyen erőnk elengedni a régi viselkedésmintákat, hogy a megváltozott új életre ne félelemmel tekintsünk, inkább a kiteljesedés lehetőségét lássuk meg benne. Az újraértékelés másik fontos mozzanata az, hogy viselkedésünk változása ne egyike legyen a napi teendőinknek, hanem az éle kerüljön, és ennek megfelelő odafigyelést kapjon.

A felkészülés szakaszának egyetlen új története, amely mostantól a változás végéig jelen

24 Uo. ■ 25 Uo. ■ 26 Ignác rendezetlen ragaszkodásnak nevezi minden olyan érték és dolog megszerzésére és birtoklására irányuló vágyunkat, amelyek elvehetik belső szabadságunkat, s így veszélyeztethetik istenkapcsolatunkat és teljes ráhagyatkozásunkat.

latainak központi motívuma. Ignác erre a hétre ajánlja, hogy életünk megváltoztatása vagy életállapotunk megválasztása érdekében döntést hozzunk. A józan és helyes választásnak kétféle formáját írja le: az elsőben – miután felidéztem életcélomat, és kértem Istentől az értelmi megvilágosodást –, mérleget, hogy az adott cselekedet vagy viselkedés megtételével milyen előny és haszon, illetve hátrány és veszély jár, majd ugyanezt vegyem számba az elutasítása esetén is. Arra buzdít, hogy inkább észérvekre és ne az érzelmeimre figyeljek. A választás második módjánál kétféle dolgot javasol: próbáljam egy olyan ember helyébe képzelni magam, aki hasonló választás előtt áll, és fontoljam meg, hogy kívülrőlként a legnagyobb jó szándékkal milyen tanácsot adnék neki, majd cselekedjem a saját helyzetemben ennek megfelelően. A másik variációban képzeljem el magam a halálos ágyamon vagy az ítélet napján, és fontoljam meg, hogy akkor – a jelen választásomra nézve – milyen döntés töltene el nyugalommal, majd így tegyem meg a választásomat. A függékben Ignác ehhez a héthez kapcsolja azokat a gonosz lélektől származó megmozdulásokat, amelyeket a jó látszata alatti kísértéseknek szoktunk nevezni. A gonosz lélek eleinte jó és szent gondolatokat sugallva a világosság anyalának álcázza magát, majd rejtett módon maga felé fordítja vágyainkat. Ennek megfigyelésekor fontos szerepet kap a folyamat: ha a gondolatok elejétől a végéig nem a teljes jóra irányulnak, hanem rossz vagy az eredeti szándékunkhoz képest kevésbé jó dologban végződnek, és közben nyugtalanság és zavar lett úrrá rajtunk, akkor a gonosz lélektől származtak. Ilyenkor nagyon hasznos utólag részletesen végigmenni a folyamaton, hogy legközelebb hamarabb felismerjük a gonosz lélek szándékait.²⁷

van: az elköteleződés. Ennek jelentőségét és komolyságát növelni lehet kezdési határidővel és nyilvános bejelentéssel is. A teendők körültekintő átgondolása és egy részletes cselekvési terv kidolgozása hatékonyabb segítséget jelent a siker eléréséhez, mint a hirtelen kimondott, felkészületlen és éretlen elhatározás.

Az elköteleződés nem más, mint a változás melletti döntésünkért vállalt felelősség, vagyis annak elismerése, hogy egyedül én vagyok a felelős a szavaimért, a tetteimért és az önérvényesítemért.

Az elköteleződésben az egyik legfontosabb szereplő az akaratérő, amely megadja a lendületet a saját akaratunkban való hithöz és a meggyőződésünk szerinti cselekvéshez.

Vannak helyzetek, amikor azért gyengítjük az akaratunkat, mert nincs kedvünk vagy erőnk elég radikálisnak lenni, és túl sokáig halogatjuk a döntést. Számolni kell azzal, hogy egyszer elérkezünk odáig, amikor már nem lehet több információhoz jutni, és újabb mérlegeléssel a végtelenbe tolni az elhatározás idejét. Ezért a felkészülés szakaszában elkerülhetetlen, hogy kemény döntéseket kell meghozni. Az elköteleződés önmagában növeli a siker esélyét, mégis van bizonyos szorongást keltő rizikófaktor, amelyet sohasem lehet teljesen kiiktatni.

Mivel minden elköteleződés ereje korlátozott, nincs rá garancia, hogy a változás sikeres lesz, aminek a szorongató feszültségét a cselekvéshez közeledve szinte mindenki megtapasztalja.

A szorongást nem lehet elkerülni, de meg lehet érteni, és bizonyos elköteleződési technikák – mint az előkészületek, a határidő, az elhatározás nyilvánosságra hozatala, a cselekvési terv kidolgozása és a felkészülés – segíthetnek abban, hogy szorongásaink jelentős mértékben ne tértísenek el minket az eredeti szándékunktól.²⁸

Ebben az időszakban ismét nagy szerep jut a segítőkapsolatoknak, és mivel a körülöttünk élőknek ugyanúgy fel kell készülniük a változásra, mint nekünk, ezért érdemes őket beavatni, és tanácsokat adni, hogy mivel tudnak nekünk igazán segíteni.

²⁷ Szabó F. (szerk.): *Loyolai Szent Ignác írásai*ból, i. m. ■ ²⁸ J. O. Prochaska – J. C. Norcross – C. C. DiClemente: *Valódi újrakezdés*, i. m.

Ennek a szakasznak stratégiai jelentősége is van, mivel a tizenkét féle problémás viselkedéssel kapcsolatban elvégzett vizsgálatok nyomán egyöntetűen kimutatható a haladás néhány általános elve. A fontolgtatás szakaszába lépve mindig több érv szól a változás mellett, vagyis a fontolgtatás előtti szakaszban érdemes nagyobb figyelmet szentelni a változás melletti érveknek. A fontolgtatás és a cselekvés között minden esetben csökken az ellenérvek száma, tehát a cselekvésre való továbblépéshez fontos minél inkább figyelmen kívül hagyni a viselkedésváltozás ellen szóló érveket. A változás ellen és mellett szóló érvek arányát illetően legkésőbb itt, a cselekvés kapujában bekövetkezik a fordulat, amely egy kivétellel minden vizsgált területen meg is marad. Megvan tehát a változás sikerességének kulcsa, amely grafikonok segítségével tudja kifejezni a motiváltság szintjét. Nyilvánvaló, hogy saját motivációs szintünket nehezen tudjuk akaratlagosan növelni, de azt igenis eldönthetjük, hogy a változás melletti vagy ellene szóló érvekre figyelünk-e oda, és engedünk hatni a gondolkodásunkra.

A harmadik hét

A lelkigyakorlat harmadik hetének történése: együtt lenni Krisztussal a szenvedésben. A szenvedéstörténet eseményeinek szemlélésekor fájdalmat, együttérzést és megszégyenülést élek át, különösen ha arra gondolok, hogy Jézus ártatlanul szenved értem is. Ebben az összefüggésben még erőteljesebben hat rám az általa képviselt „megküzdési mód”: nem menekül el, hanem vállalja a szenvedést, sőt a legvégsőkig helytáll és kitart benne. Ignác arra biztatja a lelkigyakorlatozót, hogy ne csak az imában, hanem a legapróbb hétköznapi tevékenységei közepette is próbálja meg átérezni Krisztus Urunk szomorúságát és fájdalmát, hogy így minél készségesebbé váljon a bánat és a megtörtség átélésére és elviselésére. Ez az életünkben többnyire nem aktivitásban jelenik meg, hanem valamilyen megváltoztathatatlan körülmény, esemény vagy a saját gyengeségünk elfogadásában, elviselésében: a passzivitásnak nem a passzió (szenvedély), hanem passió (szenvedés) formájában. A szemlélődés idején – a második héthez hasonlóan – ajánlja az érzékek alkalmazását, hogy minél tudatosabban és teljes valónkkal tudjunk jelen lenni Isten kegyelmi ajándékai számára.²⁹

Szent Ignác szerint ez az időszak a legalkalmasabb arra, hogy az étkezésben helyes mérték-tartást alakítsunk ki. A rendezettségnek azt a módját ajánlja, hogy amikor nem vagyunk éhesek, határozzuk meg a következő étkezésre való mennyiséget, és azt se nagyobb étvágy, se kísér-

A cselekvés szakasza

A Prochaska–DiClemente-modellben a cselekvés szakasza a legsűrűbb: ilyenkor van szükség a legnagyobb elköteleződésre és energiára. Ez a periódus a külvilág számára jóval látványosabb, ezért sokan abba a hibába esnek, hogy magával a változással azonosítják, ami azért sem célravezető, mert ha a cselekvés előtti és utáni szakaszban az emberek nem kapnak elég bátorítást, akkor talán el sem jutnak a cselekvésig, vagy a viselkedésváltozásuk fenntartása nem lesz olyan sikeres.

Ennek a szakasznak a legfontosabb történése az ellenkondicionálás, vagyis a helyettesítés, amely a viselkedésváltozás legerőteljesebb mozzanata, hiszen ezen múlik, hogy valóban sikerül-e a régi szenvedéskerülő mintákat olyan értelmes tevékenységekkel pótolni, amelyek egyértelműen új célunk felé segítenek minket. Ezeket az egészséges viselkedéseket a felkészülés szakaszában tervezzük el, és itt már „csak” alkalmazni kell a technikáit. Bizonyos általános tapasztalatokkal számolni lehet: hiszen szorongás esetén, vagy amikor egyedül vagyunk, jobban szenvedünk, esetleg unatkozunk, és ezek a veszélyes időszakok. Ilyen helyzetekben nagyon sok jó ellen-cselekvés létezik, de személyenként igen változó, hogy kinek milyen technikák válnak be a legjobban. A legismertebb ezek közül a tevőleges figyelemelterelés, amikor olyan egészséges tevékenységgel helyettesítjük a problémás viselkedést, amely eleve kizárja annak még a lehetőségét is. A változtatási tervben rendkívül fontos szerepe van a rendszeres testedzésnek, amely a

²⁹ Szabó F. (szerk.): *Loyolai Szent Ignác írásaiból*, i. m.

tés kedvéért ne lépjük túl. Sőt, ha úgy érezzük, hogy szeretnénk többet enni, inkább kevesebbet együnk.³⁰ Ennek a tanácsnak a háttérében Ignácnak az a tapasztalata áll, hogy a rendezetlen hajlamok ellen csak következetesen lehet küzdeni. Viszont ha kitartóan ellenkormányozzuk magunkat, mint amerre a megszokásaink alapján mennénk, talán idővel rátalálunk a belső szabadság új ízére. Ugyanakkor azzal is tisztában van, hogy a rendezetlen hajlamaink sohasem fognak végleg eltűnni, hiszen a lelkigyakorlatok egy saját kezűleg javított változatában azt a részt, hogy „ne legyenek rendezetlen hajlamaink”, fontosnak tartotta kijavítani arra, hogy „semmilyen rendezetlen hajlamunknak ne engedjünk meghatározó szerepet.”³¹

Az önérvényesítés nem tevékenység, hanem olyan technika, amelyet bármikor bevethetünk, ha úgy érezzük, hogy nem figyelnek ránk, vagy nem tisztelnek minket. Az önérvényesítésben a jogainkért állunk ki, de sohasem mások rovására, ezért az asszertivitás nem azonos az agresszióval: alapelve ugyanis az, hogy mindketten egyformán számítunk. Ha megtanuljuk az önérvényesítő kommunikációt, csökken a szorongásunk és a haragunk, jobban becsüljük magunkat, és elégedettebbek leszünk a személyes kapcsolatainkban.³²

Míg a helyettesítés a külső ingerekre adott reakcióinkat módosítja, addig a környezet ellenőrzése magukat az ingereket szabályozza azzal a céllal, hogy csökkenjen a problémát kiváltó események előfordulásának valószínűsége. A környezet újraszervezésének technikái közé tartozik az elkerülés, amelynek célja, hogy csökkentse a csábítást: hatékony önkontrollra – és nem gyengeségre – utal, ha valaki minden alkoholt vagy dohányárut eltakarít a lakásából, vagy egy ideig távol tartja magát azoktól, akik stresszt okoznak neki vagy felzaklatják. Az elkerülés azonban nem tartós megoldás, ezért a jelzések abban segíthetnek, hogy felkészüljünk azokra a helyzetekre, amikor újra találkozunk a problémás viselkedést kiváltó impulzusokkal. Az is hasznos, ha képzeletben előre megtervezük, hogy abban a helyzetben hogyan viselkedünk, mit mondunk majd, mennyi ideig maradunk, és a problémás viselkedést megelőző jelek észlelésekor mit teszünk helyette. Az emlékeztetők a mindennapi viselkedésünk irányításában segítenek minket. A legfontosabbakat érdemes felvenni a napi tennivalók listájára is.³³

Eddig is gyakran megjelent, de most a cselekvés szakaszában tudatosan is törekednünk kell a pozitív megerősítésre, amelynek legfontosabb eleme a jutalmazás. Ez jelenthet önmagunktól vagy másoktól kapott dicséretet, apró ajándékot, és ezek azt hivatottak kifejezni a viselkedésváltozásunkkal kapcsolatban, hogy jó úton járunk. Sokan inkább arra hajlanak, hogy a rossz vagy nemkívánatos viselkedés miatt büntessék magukat, ám ez a viszonyulás nemcsak etikailag vitatható, ha-

testi kondíció fejlesztésén keresztül hat a pszichés fegyelmetszűrésre és szenvedéstűrésre is. Gyakran előfordul, hogy a probléma tüneteit, mint az erős feszültségérzést nem lehet testedzéssel levezetni, ilyenkor ellazulással, mély relaxációval érdemes próbálkozni. Ennek jótékony hatását – a magasabb energiaszintet, alacsonyabb szorongásszintet, jobb összpontosítást – az utóbbi idők kutatásai is igazolják.

A helyettesítő gondolatok technikája a problémás viselkedés belső kódolását változtatja pozitívrá. Az abszolutsztikusan merev gondolatok belső kényszerítő erővel hatnak, és megakadályozzák, hogy egy helyzetben a sajátunktól eltérő megoldási lehetőségeket fedezzünk fel. Ezek elhagyására az első lépés a megkérdőjelezés: tényleg muszáj, hogy mindenki szeressen; tényleg nem bírom ki ivás vagy rágyújtás nélkül? A problémás viselkedés fennmaradását gyakran az a tehetetlenségérzés táplálja, amelyet a változni kívánó ember a környezetéből érkező erők hatására éli át, amelyekkel szemben védtelennek érzi magát.

30 Uo. ■ 31 W. Lambert: *A valóság szeretete – A Szent Ignác-i lelkiség alapszavai*. Corvinus, [Göd], 1999. ■ 32 J. O. Prochaska – J. C. Norcross – C. C. DiClemente: *Valódi újrakezdés*, i. m. n 33 Uo.

nem egyértelműen akadályozza a tartós viselkedésváltozást azzal, hogy átmenetileg nyomja el a problémás viselkedést, amely később annál nagyobb erővel fog felszínre törni. Figyelembe kell venni, hogy lényegében a dicséret- vagy jutalommegvonás is büntetésként hat, és akinek még nem természetesen a helyes önértékelés gesztusai, annak tudatosan kell törekednie rá: mivel a csábításnak való ellenállás önmagában most még nem elég jutalom, ezért szükséges felerősíteni magunkban a hatását. Ennek három fontos eleme van. Az önuralom nem más, mint önmagunk lenyugtatása annak érdekében, hogy higgadságunk visszaszerzése után legyen erőnk alternatívát választani a problémás viselkedés helyett. Az egészséges önvállveretésekből belső hangként azok a múltbeli szerepmódoink szólnak hozzánk, akik szülőként, tanárként vagy edzőként arra biztattak minket, hogy a legjobbat hozzuk ki magunkból. A változási folyamat nem lesz hatékony, ha önmagunk büntetésével és szidásával felesleges érzelmi kínokat okozunk magunknak, ezért fontos, hogy ne csak a végeredményt tartjuk vonzóknak, hanem közben is szabad jól éreznünk magunkat. Az önjuttalmazás másik eszköze a formális vagy informális szerződés, amely külső vagy belső „célprémiumként” kilátásba helyezi számunkra a problémás viselkedés elhagyásával és a helyettesítő tevékenységgel kiérdemelt lehetséges jutalmat. A családtaggal vagy barátal kötött szerződéssel szemben az önmagunk felé tett vállalásaink esetében nagy a kísértés, hogy egyoldalúan megszegjük őket, hiszen nincs senki, aki érvényre juttatná a benne foglaltakat. Az ilyen szerződések tehát csak akkor visznek előre, ha önmagunkkal szemben teljesen őszinték vagyunk, hiszen – ha a jó hírünket nem is kockáztatjuk, de – az önbecsülésünket alá tudjuk aknázni. Sokan előre kódolják a kudarcukat azzal, hogy elsősre túl nagy változást várnak el maguktól, ezért fontos, hogy akár minden apró lépés megtétele után megerősítsük magunkat. Ezek a jól megjutalmazott első lépések tudják biztosítani azt, hogy később a megingásokból csak kisebb botlások és ne tartós visszaesések legyenek.

A segítőkapcsolatok eddig is fontos támaszt jelentettek, de most, a cselekvés szakaszában nélkülözhetetlenné válnak, mivel az önerőnkől változtatás nem azonos azzal, hogy teljesen egyedül megyünk végig az úton, elutasítva életünk fontos résztvevőinek segítségét és támogatását. Noha a számunkra fontos személyek, barátaink és családtagjaink velünk szemben megnyilvánuló viselkedését nem mi irányítjuk, elmondhatjuk nekik, hogy mit szeretnénk, és megkérhetjük őket, hogy hallgassanak meg, és gondolkodjanak együtt velünk, attól függően, hogy mire van szükségünk. Ahhoz, hogy a bennük rejlő erőforrás kiaknázható legyen, és a változási folyamatunkban végig támaszkodni tudjunk a hozzánk közel állókra, be kell avatnunk őket a terveinkbe, és nemcsak kimondatlan elvárásokkal fordulni feléjük. Érzelmi támaszuk és megértő viszonyulásuk felbecsülhetetlen érték, amikor szorongani kezdünk vagy összezavarodunk. Ezenkívül tevékeny társaink is lehetnek a különböző helyettesítő viselkedésformáinkban: mozoghatunk és változhatunk együtt; elnőrizhetik a környezetünket (eltávolítva a csábító ingereket); írásba foglalhatjuk a szerződésünket, amelybe belekerülhetnek az ő vállalásaik is. A legfontosabb az, hogy – elkerülve a szidást és a büntetést – pozitív visszajelzésekkel és megerősítésekkel állandó támogatást biztosítsanak számunkra. Ha a családjában és a barátaink között nem sikerül megtalálni ezt a segítséget, érdemes hasonló problémákkal küzdő helyi csoportot keresni, amelynek tagjai át tudnak vezetni minket a nehéz időszakokon, és elevenen tudják tartani bennünk a változás iránti lelkesedést.³⁴

A negyedik hét

A lelkigyakorlat negyedik hetében Krisztus fel-támadása és a tanítványoknak való megjelenése a téma. Ignác arra biztat, hogy először fontoljam meg, hogy a szenvedésben elrejtőzni lát-

Fenntartás és befejezés

A Prochaska–DiClemente-modell utolsó szakasza a fenntartásé, amelyet a hagyományos terápiaiak hajlamosak statikusan értelmezni, mások szerint viszont épp ez az időszak, amelyet az

34 Uo.

szott Isten hogyan jelenik meg most újra a feltámadásban, majd próbáljam minél mélyebben átérezni a feltámadt Krisztus jelenlétét. Úgy fogadjam, ahogy egy kedves, régen látott barátunk örülnék, és adjam át magam teljesen az ő vigasztalásának. Szent Ignác engedelkeny, amikor azt mondja, hogy az addigi öt imaidő helyett most elég mindennap négy órát imádkozni, amelyből az utolsó ima a többivel kapcsolatban az érzékek alkalmazása legyen. A vezeklést sem javasolja, csak mindenben a mértékletesség megtartását, és azt ajánlja, hogy különösen figyeljek oda a lelki öröm érzésére, és arra, hogy az egész napot vidámságban és derűben töltssem: az örvendezésre használjam ki a kedvező időjárást vagy más kellemes körülményeket.³⁵

A hét legfontosabb imája a szeretet elnyeréséről szóló szemlélődés, amelyet Ignác két fontos megállapítással vezet be: a szeretet inkább tettekben, mintsem csak szavakban mutatkozik meg; és a szeretet lényege a kölcsönös közlés és megosztás, önzetlen odaadása mindannak, amim van, és a másik ajándékainak nyitott szívű elfogadása. Ebben az imában arra töreksem, hogy az Istentől kapott sok-sok szépet és jót minél inkább belülről, isteni lényegénél fogva ismerjem fel. Ilyen lelkülettel a teremtéstől kezdve egészen a megváltásig sorra veszem a tőle kapott különleges adományokat és jótéteményeket, és átérzem, hogy nemcsak mindenét oda akarja adni, amije csak van, hanem arra vár, hogy még önmagát is nekem adhassa.

Valójában az egész lelkigyakorlat itt éri el a csúcspontját azzal, hogy válaszul erre a mindenét odaadó isteni szeretetre megszületik a saját felajánlásom: „Vedd és fogadd el teljes szabadságom, emlékezetem, értelmem és egész akaratom, mindenem, amim van, és amivel rendelkezem. Te adtad nekem mindezt, Neked, Uram, visszaadom. Minden a Tiéd, rendelkezéssel velem egészen akaratod szerint. Add nekem szereteted és kegyelmed, mert ez elég nekem.”

Mindezek után már nincs más dolgom, mint állandóan azt szemlélni és annak tudatában tölteni az egész életemet, hogy hogyan lakik Isten minden teremtményben – bennem is –, szüntel-

elköteleződés próbájának is nevezhetnénk. Ilyenkor ugyanis minden addiginál nagyobb energiákkal kell fáradozni az elért eredmények megszilárdításán, megakadályozva a megingást és a visszacsúszást. Ennek megfelelően a sikeres fenntartásnak két elengedhetetlen tényezője van: a hosszú időn át megtartott erőfeszítés és az átalakított életmód. A siker stratégiájában a cselekvés szakaszában elkezdett helyettesítésnek van a legnagyobb szerepe, amely abban segít, hogy ne csak megtörjük a régi viselkedési mintázatot, hanem – a fogékonyságunk elismerése mellett – hosszú távon fosszuk meg minden pozitív aspektusától. A fenntartás időszakában más jellegű csábításoknak vagyunk kitéve, mint a cselekvés idején: az ilyen szélsőséges kísértések viszonylag ritkák és véletlenszerűek, de váratlanosságuk miatt jóval nagyobb fenyegetést jelentenek elkötelezettségünkre és önbizalmunkra. Olykor épp mi hívjuk ki magunk ellen a sorsot túlzott magabiztosságunkkal vagy a megengedett csábításokkal, mindez arról árulkodik, hogy tudattalanul a visszaessel kacérkodunk. Ezek háttérben valójában az a felesleges önvád húzódik, amellyel mindig emlékeztetni akarjuk magunkat korábbi viselkedésünkre, de ez legtöbbször visszafelé sül el. A fenntartás szakaszában tehát továbbra is használnunk kell azokat a helyettesítő, felszabadító történeteket, amelyek megerősítenek minket elköteleződésünkben.

Ebben az időszakban két kísértés is éri elköteleződésünket és személyes felelősségvállalásunkat. A szelektív memória bizonyos szempontból áldás, amikor csak a szépre emlékezünk; de a változások fenntartása érdekében nagyon fontos, hogy ne engedjük a jótékony feledés homályába merülni mindazoknak a szenvedéseknek és fájdalmaknak az emlékét, amelyek megelőzték viselkedésváltozásunkat. A másik veszély abban van, ha sikerünket hajlamosak vagyunk kizárólag másoknak (például Istennek, a családtagjainknak vagy a barátainknak) tulajdonítani. Ekkor ugyanis nem fogadjuk el, hogy felszabadulásunk felelőssége és érdeme a miénk, és ezzel nemcsak az önbizalmunkat és az elköteleződésünket ássuk alá, hanem magunkat is megingatjuk abban,

³⁵ Szabó F. (szerk.): *Loyolai Szent Ignác írásaiból*, i. m.

lenül árasztva a belőle fakadó létezést, életet, érzékelést és megértést. Ezen túl lássam meg azt is, hogy a földön élő teremtményekben hogyan munkálkodik értem, nemcsak azért, hogy fenntartsan, hanem hogy a növekedésemet és a fejlődésemet szolgálja. Végül merüljek el teljesen annak szemlélésében, hogy hogyan jön az összes jó ajándék – köztük minden képességem és tulajdonságom – onnan felülről, a végtelen és hatalmas Istentől, mint napból a sugarak és forrásból a víz.³⁶

hogy a siker fenntartásáért felelősséget tudjunk vállalni. Mindkét veszélyes hozzáállással szemben hasznos, ha listát készítünk mindazokról a nehézségekről, amelyekkel a viselkedésváltozásunk érdekében kifejtett erőfeszítéseink elején találoztunk. Emellett vegyük elő újra azt a listát is, amelyen problémás viselkedésünk negatív aspektusait gyűjtöttük össze, és mindkettőt tartsuk készenlétben, hogy a megingás első jelét tapasztalva rögtön elérhetőek legyenek. Figyeljünk oda arra is, hogy a változás mennyire a saját munkánk gyümölcse, és a múltbeli problémák miatt többé már ne kritizáljuk magunkat, hanem vállaljunk teljes felelősséget és elköteleződést a változásért és a fenntartásért.

Mindezek mellett továbbra is szükség van a környezet ellenőrzésére, vagyis önbizalmunk növekedésével és a kísértések csökkenésével sem szabad elfeledkezni arról, hogy a probléma iránt (még) nem váltunk és valószínűleg soha nem is válunk teljesen immúnissá. Tehát tanácsos kerülni a visszaesés veszélyét hordozó helyeket és helyzeteket, valamint nagyon ügyelni arra, hogy stressz eseteire mindig legyen a kezünk ügyében néhány alternatív viselkedésmód, például testmozgás és relaxáció, de erre a célra alkalmas lehet bármilyen tevékenység, amelyre mindig is vágytunk.

A fenntartás szakaszának egyik legnagyobb csapdája az, hogy minél sikeresebbek vagyunk, annál távolabb érezzük magunktól eredeti problémánkat, ezért hajlamosak vagyunk lebecsülni a nemkívánatos viselkedés veszélyeit és kockázatait. Eddig a pozitív gondolkodás abban segített, hogy a változás mellett szóló érvek nyomán egyértelműen és következetesen haladjunk előre. Most arra kellene a pozitív gondolatok, hogy reálisan – tagadás, torzítás és racionalizálás nélkül – mérjük fel a problémával kapcsolatos helyzetünket. Ha segít, térjünk vissza a változás melletti és elleni érvek áttekintéséhez, és mindig legyünk nagyon őszinték és következetesek. Emellett érdemes a konkrét kísértést jelentő helyzeteket előre elképzelni, és ezekben letesztelni személyes hatékonyságunk szintjét, vagyis felmérni, hogy mennyire vagyunk meggyőződve róla, hogy még mindig úgy tudnánk viselkedni, ahogyan szeretnénk. Itt is a teljes őszinteség a legfontosabb. Ezután ki kell dolgozni egy tervet a visszaesés megelőzésére.³⁷

A megingás fontos és szinte elkerülhetetlen velejárója annak a folyamatnak, amely a fenntartás során a tartós változás megőrzéséhez vezet. A botlások okát többnyire a túl nagy stresszben vagy az elégtelen megküzdő képességben találjuk. Botlás esetén az első lépés, hogy felelősséget vállaljunk érte, és felismerjük benne a sebezhetőségünk jelét, aztán hasznos lehet megnézni a konkrét szituációt abból a szempontból, hogy milyen nagyobb kockázat volt benne, amelyet előre nem sikerült jól felmérni. Emellett óvakodjunk az abszolutisztikus gondolkodásmódtól, amely egyenlőségjelet tenne az egyszeri megcsúszás és a teljes visszaesés közé. A problémás viselkedés nélküli életben – különösen akkor, ha egy mindennél többet jelentő szer használatáról szokik le az ember – a kezdeti eufória után hamar megjelenik a veszteség és a gyász érzése. Az absztinencia fenntartásához érdemes végigmenni a problémánkhöz kapcsolódó gyászfolyamaton, amely abban segít, hogy a megszokott viselkedésünket, amely régen talán az egyetlen megbízható társunk vagy a legjobb barátunk volt, végleg el tudjuk engedni. Egész egyszerűen fel kell építeni azt a régi viselkedés nélküli, új személyiségünket, akinek nincs szüksége a korábbi problémáira.

■ 36 Uo. n 37 J. O. Prochaska – J. C. Norcross – C. C. DiClemente: *Valódi újrakezdés*, i. m.

A fenntartás szakaszában legalább annyira – vagy talán még inkább – szükségünk van a segítőkapcsolatokra és a körülöttünk élők támogatására, mint előtte. Ez különösen akkor fontos, amikor a visszazokás réme kísért a mindennapjainkban. Rendkívül sokat jelent olyan emberek támogatása, akik jártak már ott, ahol most mi vagyunk, ezért van felbecsülhetetlen értéke az Anonim Alkoholistákhoz hasonló közösségeknek. A környezetünkben lévő segítőink felé tegyük egyértelművé, hogy miben számítunk rájuk, és hatalmazzuk fel őket a szembesítésre, ha úgy látják, hogy kezdünk visszacsúszni. Komoly kísértés esetére érdemes olyan segélykártyát készíteni, amely az instrukciók mellett tartalmazza egy krízisben hívható személy telefonszámát is. A segítőinket arra is megkérhetjük, hogy szerepjátszással gyakoroltassák be velünk bizonyos helyzetekben az egyértelmű nemet mondást. És lehet, hogy ellentmondásnak tűnik, de sok embernek segít fenntartani a saját változását, ha segítséget nyújt hasonló problémákkal küzdő embereknek, amit az Anonim Alkoholisták programja kifejezetten ajánl is.

A fenntartás szakaszában egyetlen igazán lényeges tennivalónk van, amelynek minden eddig felsorolt tevékenységünket át kell járnia: végleg leszámolni a gyors kielégülést és rövid távú örömeket hajszoló hozzáállással, és kidolgozni a teljes szemléletváltást. Ennek az időszaknak a legfontosabb értéke a türelem és a kitartás, amely segít mindennek időt hagyva hosszú távra berendezkedni az új életünkben.³⁸

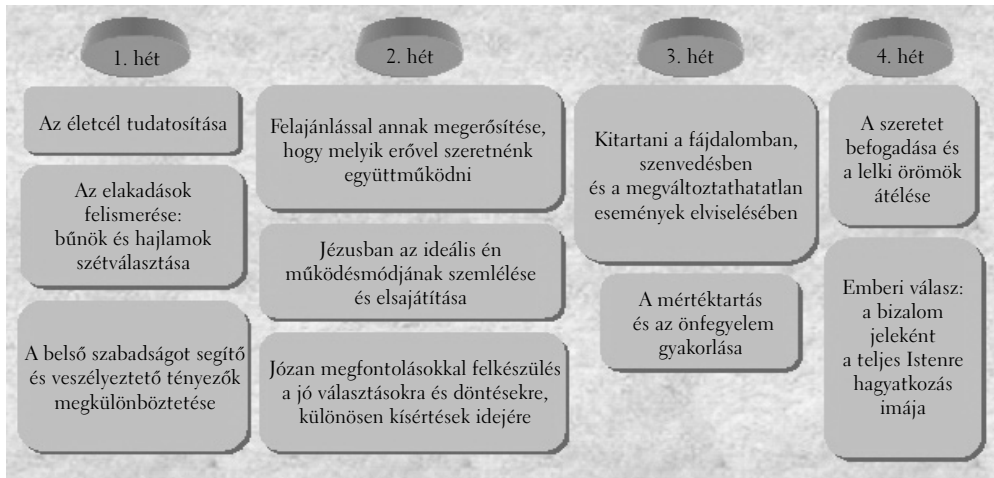
A befejezés valójában már nem része a változás spirális modelljének, hiszen ha megszűnnek a csábítások és fenyegetések, amelyek a problémás viselkedés visszatérésétől való félelmünket táplálják, akkor gyakorlatilag kiléphetünk a folyamatból, vagyis megnyertük a csatát. Több szakértő szerint bizonyos problémákkal kapcsolatban sohasem beszélhetünk teljes lezárásról, mert a változás fenntartásán életünk végéig dolgoznunk kell, jóllehet ez egyre kisebb erőfeszítést igényel tőlünk. Ezt bizonyítják azoknak az akár több évtizedes absztinencia után visszaesőknek a tapasztalatai, akik valamilyen személyes trauma (például házastárs halála) hatására tértek vissza régi rossz megküzdési módjukhoz. Tehát a valósághoz legközelebb az a szemlélet áll, hogy a személyes fejlődés nyitott végű folyamat, mert soha nem érkezzük el olyan pontra, ahonnan már ne lehetne tovább növekedni belső szabadságunk terén. Ugyanakkor van néhány olyan kritérium, amelynek teljesülése mégiscsak a befejezés ígérését hordozza a problémás viselkedésünkre. Az egyik, amikor új viselkedésformáink annyira a sajátunkká váltak már, hogy valóban új énképünk alakult ki, amely teljes összhangban van az egészségesebb viselkedéssel. Ennek fontos jele, ha már egyáltalán nincsenek kísértéseink, és soha nem fog el minket a vágy, hogy visszatérjünk a régi viselkedésünkhöz. A befejezés további tényezője az, ha a problémánk helyett önmagunkba helyeztük át a súlypontot, vagyis szilárd meggyőződésünké vált, hogy bármikor bármilyen helyzetet meg tudunk oldani anélkül, hogy újra belebonyolódnánk a régi problémás viselkedésünkbe. Ahogy a fenntartáshoz új életmódra volt szükség, úgy a befejezéshez elengedhetetlen az új életstílus kialakítása, amikor az életünknek már nemcsak egyes részeit – társas kapcsolatainkat, napirendünket, vagy viselkedésünket – változtatjuk meg, hanem az egész életünknek egészségesebb irányt tudunk szabni. A valódi megoldásban már nem a probléma és annak sikeres elkerülése körül forog az életünk, hanem önfejlesztéssel és álmaink megvalósításával tanuljuk meg úgy élvezni az életet, hogy közben szinte automatikusan elejét tudjuk venni minden önpusztító viselkedésünknek.³⁹

5. A változás történéseinek összehasonlítása

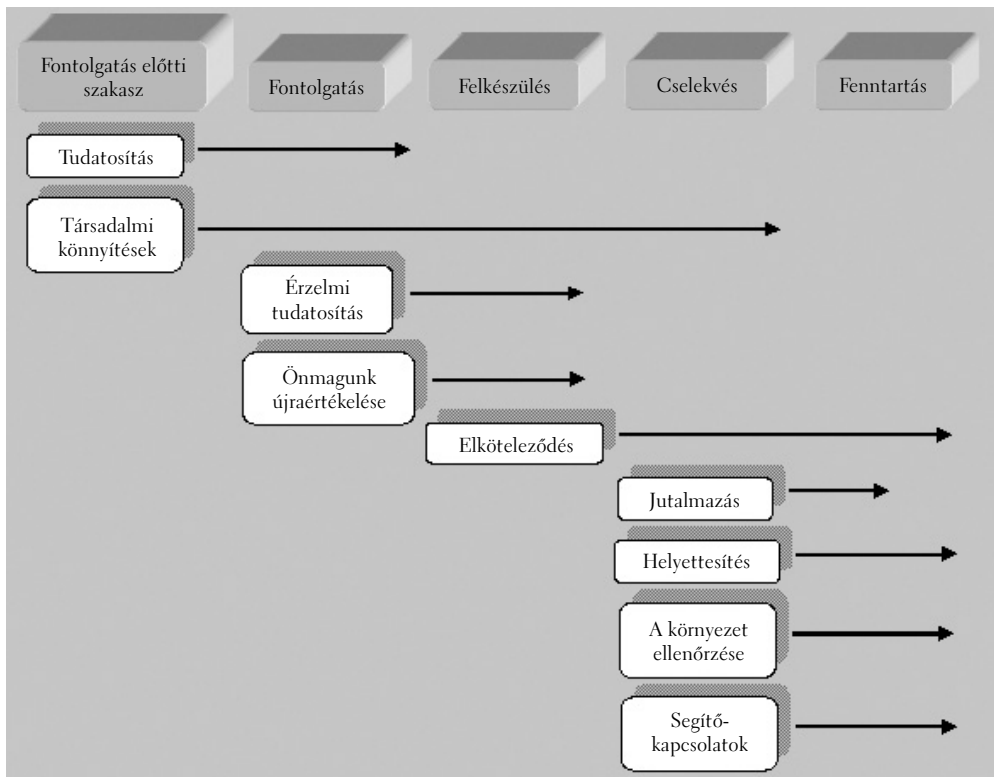
A részletes elemzés és az ábrák nyilvánvalóvá teszik azokat a megfeleléseket, amelyek a változás Prochaska–DiClemente-féle leírása és a lelkigyakorlat folyamata között fedezhetők fel, ugyanis a

³⁸ Uo. ■ ³⁹ Uo.

1. ábra: A Szent Ignác-i lelkigyakorlat heteinek történései



2. ábra: A változás szakaszai azokkal a változási történésekkel, amelyek a leghasznosabbak az egyes szakaszokban⁴⁰



Szenvedély – betegség – kiutak 1.

lelkigyakorlat és a változásmodell nemcsak szakaszaiban, hanem a legfontosabb történéseiben is fedi egymást. A fontolgtatás előtti szakasz tudatosítása az első héten két lépésben történik meg, az életcél és az ahhoz vezető úton tapasztalt akadályok felismerésében. Ez utóbbi pedig logikusan visz tovább a belső szabadságot segítő és veszélyeztető tényezők szétválasztásához, amely nagyon hasonlít a társadalmi könnyítésekkel kapcsolatban elengedhetetlenül szükséges felelős szabadság kialakítására való törekvéshez.

A fontolgtatás és a felkészülés szakasza a lelkigyakorlatok második hetének felel meg: az érzelmi tudatosításban a belső hozzáállás megváltozása a döntő szempont, és ugyanezt a célt szolgálja, amikor a lelkigyakorlatozó felajánlja magát azért, hogy hétköznapi döntéseiben is legyen ereje az életet választani. Ahhoz, hogy hinni tudjon abban, hogy képes lesz végigvinni elhatározását, nagyon lényeges az önmagához való helyes viszonyulás, és hogy (újra) értékesnek és kompetensnek tudja érezni magát. A lelkigyakorlatok második hetének középpontjában az ember Jézus áll, aki nem elvont ideált testesített meg, hanem gyakorlati példát adott arra, hogy Istennel együttműködve ez egyáltalán nem lehetetlen. A megfontolások azokra a helyes döntésekre és apróbb-nagyobb választásokra készítene elő, amelyek ennek az újfajta elköteleződésnek a próbatételei lesznek majd a cselekvés szakaszában.

Összehasonlításunk legnagyobb paradoxonjait a lelkigyakorlat harmadik hetének és a cselekvés szakaszának történéseiben fedezhetjük fel, a szenvedés hetében ugyanis a lelkigyakorlatozónak nincs más dolga, mint a legvégsőkig kitartani minden fájdalom, gyengeség és kiszolgáltatottság megtapasztalásában. A változásmodellben viszont ez a szakasz a legsűrűbb, most kell minden apró részletre nagyon gondosan odafigyelni, és a változást veszélyeztető legcsekélyebb tényezőknek is jelentőséget tulajdonítani. Ez arra a körülményre emlékeztet, amellyel Ignác a mértéktartás és önfegyelem gyakorlására biztatja a lelkigyakorlatozót. De mindeközben egy pillanatra sem szabad levenni tekintetünket a célunkról, vagyis minden történést át kell járnia a teljes és őszinte elköteleződésnek, amely nélkül az egész nem lenne más, mint emberfeletten heroikus, ugyanakkor reménytelenül sziszifuszi küzdelem.

A negyedik hét „időtlenége”, amellyel Isten szeretetének örömteli szemlélésében valósággal elmerül az ember, jól megfelel annak az értelmezésnek, amely szerint a változás fenntartásának szakasza valójában soha nem fog véget érni.

A Prochaska–DiClemente-féle változásmodell és a Szent Ignác-i lelkigyakorlatok párhuzamos bemutatásával természetesen nem azt kívántam bizonyítani, hogy a változásmodell valójában ugyanolyan spirituális program, mint a lelkigyakorlat. Inkább azt állítom, hogy az ignáci lelkigyakorlatos módszer a maga XVI. századi logikájával már alkalmazza mindazokat a mozzanatok és történéseket, amelyeket a XX. század végén, spontán „gyógyuló” emberek terápiáiból összeállított változásmodell. Éppen ezért úgy vélem, hogy a Prochaska–DiClemente-modell a változásnak és az önségítésnek olyan örök érvényű működését foglalja össze, amelynek felhasználása és adaptálhatósága még az addiktológiai szakma keretein is túlmutat. És ugyanígy a Szent Ignác által megtapasztalt és leírt lelki út nemcsak az istenkapcsolat rendezéséhez ad biztos támpontokat, hanem jól alkalmazható mindenféle emberi viszonyulásban, beleértve az embernek önmagával és másokkal való vagy akár a különböző tárgyakhoz fűződő kapcsolatát és leghétköznapiabb viselkedési szokásait is.

A VÁLTOZÁS SPIRITUÁLIS ÚTJA A MINNESOTA-MODELL TERÁPIÁS ALKALMAZÁSÁBAN

1. A felépülés spirituális alapkérdése – a kutatás kiindulópontja

Szent Ignácnak a cselekvésre vonatkozó első szabálya így hangzik: „Úgy bízz Istenben, mintha ügyeid sikere teljesen tőled függne és egyáltalán nem Istentől; mégis úgy vesd latba értük minden erőfeszítésedet, mintha te semmit sem tennél, hanem mindent egyedül Isten.” Ez a mondat magába sűríti a Lelkigyakorlatok lényegének egész dialektikáját, és megadja az irányelvet a helyes cselekvéshez, amely nem tétlen magaelhagyás (passzivitás), hanem tevékeny, bízó ráhagyatkozás (aktív passzivitás). *Hevenesi Gábor SJ (1656–1715) Szent Agostonra* utalva így magyarázta a „dialektikus” formulát: „Aki téged, amikor nem voltál, a közreműködésed nélkül megteremtett, most már nem üdvözít és segít közreműködésed nélkül. (A magyar közmondás is erre emlékeztet: Segítség magadon, az Isten is megsegít.) Add te a szikrát, Isten felszítja a tüzet; vesd el a magot, ő adja a növekedést. Így a vágyból növekszik minden, különben meddón elszárad. Bármit akarsz is, semmit sem tehetsz Isten nélkül. Ő viszont semmit sem akar, bár képes rá, nélkülöd. Istennel szövetkezve mindent megtehetsz.”⁴¹

Más nézőpontból, de hasonló gondolatot fejez ki az Anonim Alkoholisták programjának egyetlen felirat formájában megjeleníthető mondata: „Ha inni akarsz, az a te dolgod. Ha abba akarod hagyni, az a mi ügyünk.”⁴² A döntés szabadsága és felelőssége tehát mindig személyes szinten jelenik meg, viszont ez a társak és a Felsőbb Erő (Isten) támogatása nélkül aligha fog sikerülni, mivel az alkoholizmus – és ez általában minden függőségről elmondható – a magány betegsége.

A függőségből való felépülés spirituális megközelítésében első ránézésre talán egymásnak ellentmondónak tűnik az a két állítás, mely szerint a saját erőnkől képtelenek lennénk a változásra, vagyis külső segítségre szorulunk, ugyanakkor senki más, még Isten sem fog helyettünk a változás mellett dönteni, és így a nagyobb szabadság felé haladásunk vágyát bennünk – de nélkülünk – ébren tartani.

Tehát ennek a két ténynek a felold(hat)atlansága biztosítja azt, hogy a magunk részéről tegyünk meg mindent annak érdekében, hogy tartós és mélyreható változásokat érjünk el, ugyanakkor legyünk nagyon éberek a „most már ura vagyok a helyzetnek” és „majd én egyedül megoldom a dolgot” örök kísértést jelentő esapdjával szemben.

Éppen ezért hipotézisként abból indulok ki, hogy a felépülés sikerében kulcsfontosságú az a mozzanat, hogy a fent említett két szempontot ki mennyire törekszik állandóan és egyidejűleg figyelembe venni, és már apróbb eltérések esetén is mindig ide visszatérni.

Kutatásomban azt vizsgálom meg, hogy a függőségből való felépülés különböző szakaszaiban járó személyeknek milyen módszerekkel lehet segíteni abban, hogy ennek a két tényezőnek a dialektikus feszültségét képesek legyenek elviselni, hordozni, és hosszú távon akár legfontosabb életelvéüké is tenni.

Célkitűzésemnek megfelelően elsősorban nem mennyiségi, hanem tartalmi bizonyításra törekszem, vagyis annak igazolására vagy cáfolatára, hogy a felépülés menetébe beépített spirituális eszközök alkalmasak arra, hogy a függőségükből felépülő életében mélyreható változást idézzenek elő, és hosszú távon is reményt adjanak a visszaesés minél hatékonyabb megelőzésére.

41 Szabó F. (szerk.): *Loyolai Szent Ignác írásaiból*, i. m. ■ 42 Dióssy I.: *Az anonim alkoholisták felépülési programja a morálteológia tükrében*. Teológiai szakdolgozat, Veszprém, 2004.

A Minnesota-modell ismertetéséhez használt vizsgálati módszerek

Kutatásom alappilléret a leányvári Hivatásörző Ház felépülési programjának ismertetése és elemzése adja, mivel az itt alkalmazott terápiában nemcsak a dolgozatom elméleti fejezetében részletesen bemutatott Prochaska–DiClemente-féle változásmóddal kap helyet, mégpedig szakmailag igen magas szintű kivitelezésben, hanem megjelenik a Szent Ignác-i lelkigyakorlatoknak szinte minden olyan eleme, amely a függőségükből felépülőket az elfogadás és a nagyobb belső szabadság felé segíti.

Miután a leányvári Hivatásörző Házban a Minnesota-modell terápiás alkalmazásának egy eléggé speciális formája jelenik meg, ezért ennek minél teljesebb bemutatásához többféle adatgyűjtési-vizsgálati technikát is alkalmaztam: a megfigyelés, a dokumentum- és tartalomelemzés mellett az irodalmi kvalitatív és a történeti összehasonlító elemzést.

A ház honlapján a szakmai anyagok között megtalálható a modell történeti áttekintése és az itt alkalmazott terápia filozófiai és spirituális hátterének leírása is. Mindezek gyakorlati kivitelezését az egyhetes ciklusokban ismétlődő napirend és a legalább három hónapos terápia terve biztosítja, amely az AA első négy-öt lépésére épül.

A Minnesota-modell terápiás alkalmazásának elméleti ismertetését gyakorlati kutatási anyaggal támasztom alá, amelyhez saját vizsgálatokat végeztem a ház jelenlegi és volt gondozottjai, illetve személyesen érintett, felépülőben lévő munkatársai körében. Ehhez a vizsgálati részhez az interjúformát választottam.

Az alanyok kiválasztása és az interjúkészítés körülményei

Az interjúalanyok megtalálásához írásban kértem az intézményvezető segítségét, aki levelem alapján személyesen tájékoztatta a betegeket a vizsgálat részleteiről, aminek nyomán ketten vállalkoztak önként a részvételre. Amikor az első interjú alkalmával ott jártam, megismerkedtem az intézmény néhány munkatársával is, és közülük további két fő jelezte, hogy szívesen részt vesz a kutatásban.

Mivel nem voltam abban a helyzetben, hogy válogassak a vizsgálatban részt vevők között, később összegeztem azokat a szempontokat, amelyeket figyelembe vettem volna a kiválasztásuknál. Úgy gondoltam, hogy jobban össze tudom vetni a felépüléssel kapcsolatos tapasztalatokat, ha olyan, lehetőleg egyféle vagy legalább hasonló függőséggel küzdő alanyokat találok, akik között a felépülés módszerében sincs túl nagy eltérés. Arra is tekintettel lettem volna, hogy a vizsgált személyek közül mindenki rendelkezzen valamilyen előzetes hittapasztalattal, és megközelítőleg azonos fogékonyságuk legyen a felépülés spirituális tényezőire. Mindezek a választási szempontok – az én közreműködésem nélkül is – maximálisan érvényesültek. Sőt, kaptam még egy könnyítő tényezőt, amelyre először szintén nem gondoltam, de az interjúk feldolgozása során nagy előnyt jelentett az, hogy interjúalanyaim – a ház profiljának megfelelően – valamennyien férfiak.

Végül négy fővel készítettem interjút, akik közül háromnál az alkohollal kapcsolatban alakult ki a függőség, egyikük esetében pedig a játékkal, az alkohollal és a nikotinnal is. Mindegyikükhöz már a beszélgetés előtt eljuttattam az interjúvázlatot, de az előzetes egyeztetés során arra biztattam őket, hogy nyugodtan térjenek el tőle, illetve annyiban használják a megadott kérdéseket és szempontokat, amennyiben segítenek nekik a mondanivalójuk megfogalmazásában.

Az alapkiindulásomat jelentő állításra természetesen nem direkt formában kérdeztem rá, sőt inkább arra próbáltam ösztönözni alanyaimat, hogy minél inkább a saját szavaikkal fogalmazzák meg mindazokat az élményeket és tapasztalatokat, amelyeket a felépülésük szempontjából lényegesnek tartanak. Azt is rájuk bíztam, hogy élettörténetük és az egyes életszakaszaik ismertetésé-

ben milyen részletességgel alkalmaznak számszerű adatokat, ami a feldolgozásnál az interjúk szövegében megjelenő információk gyűjtését egy kissé megnehezítette.

2. A Minnesota-modell filozófiai és spirituális háttere

A modell kialakulása

A XIX. században az amerikai mértékletességi mozgalom hatására elterjedt az a nézet, hogy aki mértéktelenül fogyaszt alkoholt, az valójában beteg ember és áldozat, vagyis szeretetet és együttérzést érdemel. Ezzel szemben a század vége felé az alkoholistát a társadalomra nézve kártékonynak és veszélyesnek tartották már. Csak az 1920-as, '30-as évek szesztilalma hozott újabb fordulatot, amikor a törvény a társadalom tagjai számára előírta a teljes absztinenciát, ami éppen ezért nem volt túl népszerű. Ennek következtében új betegségmodellt kezdtek elfogadni, amely a szenvedély okát az alkoholista vagy szerhasználó egyén sebezhetőségében és nem magában a szerben látta. Ez az álláspont már nemcsak az alkoholistával szimpatizáló és megértő nézőponttal volt összeegyeztethető, hanem az új középosztályban jelen lévő szociális ivással is, amelyet megkülönböztettek az alkoholizmustól. Ebben a társadalmi közegben született meg a Minnesota-modell.

Minneapolisban a korai negyvenes években a város vezetése rájött, hogy az alkoholizmus magas kezelési költségét úgy lehetne megtakarítani, ha segítik absztinenssé válni az alkoholistákat. 1946 októberében olyan bentlakásos intézetet nyitottak alkoholisták számára, amelynek első igazgatója egy AA-tag volt, aki kilencévi józansági rekordot ért el. A Pioneer House („Úttörőház”) filozófiai elvei még nem voltak teljesen kiforrottak, csak annyiban, hogy az AA elveit követték. Minden biztonnal multidiszciplináris hozzáállást képviseltek, de a legfontosabb hangsúly a nem hivatásos igazgató és tanácsadó személyén volt. Emellett már valószínűleg megvolt a jelenlegi modell több alapvető eleme is.

1948-ban négy AA-tag alapította meg Minneapolisban a Hazelden Intézetet, amelyhez először egy helyi bankártól kaptak anyagi hozzájárulást, aki csodával határos módon menekült meg a saját ittasságával okozott közlekedési balesetből. Az intézmény első két éve bizonytalanságban telt, de amikor a betegek ajánlása nyomán kezdett híre menni, nőtt a betegek és a személyzet létszáma, és az épületet is kibővítették. Az 1950-es években *Dan Anderson*, a Willmar State kórház pszichológusa konzultánsként heti egy napot töltött Hazeldenben, majd 1961-ben ő lett az igazgató. Valószínű, hogy az ő willmari tapasztalatai nagymértékben hozzájárultak a program mai arculatának kialakulásához. 1965 és 1970 között új intézményt nyitottak, 1966-ban pedig egy tanácsadó-képző tanfolyamot is beindítottak. A korábbi betegeket arra biztatták, hogy vegyenek részt a kezelésben, amire a növekedő beteglétszám miatt is szükség volt.

A willmari állami kórház 1912-től a részegek kórházaként vált ismertté, ahol az alkoholistákat a pszichiátriai betegekkel együtt zárt osztályon kezelték. 1950 júliusában viszont új programot vezettek be számukra, amely nagyon sokban hasonlított a Minnesota-modellhez. Olyan multiprofesszionális program volt ez, amely az AA elveire épült, és a csoportterápiára helyezte a hangsúlyt. Átfogó előadásprogramot dolgoztak ki, amelyben azokat a felépült alkoholistákat alkalmazták tanácsadókként, akik már legalább tíz éve józanok voltak. Létrehoztak egy utókezelő programot is, amely híd volt a kórház és a közösség között.

Alapvetően ehhez a három intézményhez köthető a Minnesota-modell kialakulása, amiben talán az a legérdekesebb mozzanat, hogy míg a willmari állami kórház programja professzionális kezelési közegben fejlődött ki, addig a másik kettőt AA-tagok alapították. Ennek ellenére az AA elveinek központi szerepe mindháromban igen jelentős.

A modell kulcselemei és céljai a program leányvári alkalmazásában

A Minnesota-modell a függőség kezelésének absztinenciára orientált, átfogó, multiprofessionális szemléletű és az AA elvein alapul. Ez az elmélet elfogadja a kábítószer- és alkoholfüggőség betegségévé a felépülés ígéréssel, de nem a teljes gyógyulásával. Az intenzív program csoportterápiát, felvilágosító előadásokat és tanácsadást tartalmaz.

A Minnesota-modell filozófiájának négy kulcseleme van.

A változás lehetősége. A modell filozófiájának legfontosabb eleme a hit abban, hogy a szenvedélybeteg emberek is képesek megváltoztatni hiedelmeiket, beállítódásukat és viselkedésüket. A Hivatásörző Ház értelmezésében a változásban való hitet az újrakezdet reménye táplálja, a szeretet pedig abban erősít meg, hogy senki nincs egyedül a függőségével való küzdelemben.

A betegségkonceptió. A Minnesota-modell központjaiban a „betegség” kifejezést használják, és a modell alaptanának nevezik azt a betegségkonceptiót, amelyben a kémiai anyagfüggőség fogalma azt jelenti, hogy vannak emberek, akik érzékenyek a különböző hangulatot befolyásoló anyagokra, és ez náluk együtt jár a káros élvezetre való hajlammal és ezáltal a fokozott sebezhetőséggel is. A kémiai anyagfüggőséget többszintűnek látják, amely fizikai, pszichológiai és szociális tényezők mellett spirituális összetevőket is tartalmaz. A kémiai anyagfüggőség fő jellegzetessége az úgynevezett kontrollvesztés, amely inkább a kontroll átmeneti korlátozottságával, és nem a teljes elvesztésével azonos. Mivel a kémiai függőséget sem egy anyag helytelen használatára, sem az anyagtól való függésre nem használják szinonimaként, hiányzik a diagnosztikus folyamatok standardizálása, ezért a Minnesota-modell központjainak eredményeit egymással és más kezelések eredményeivel is nehéz összehasonlítani. A modell hatásos a kábítószer-függőség, az alkoholizmus, vagy a kető együttes kezelésében. A beavatkozás központi részét képezi az a betegségfelfogás, mely szerint az alkoholizmus primer, krónikus, progresszív betegség, tehát nem (csak) egy másik betegség tünete, és ha kezeletlenül marad, progressziót mutat.

A Minnesota-modell betegségértelmezése a kémiai függőséget gyógyíthatatlannak tartja, ezért nem gyógyító, hanem gondozó modelltől van szó. Azok a betegek, akik absztinenciát érnek el, és más területeken is folyamatos személyes fejlődést tapasztalnak, „felépülőben” vannak, ami a belátás és a változásra való elszántság állandó, élethosszig tartó növekedését jelenti.

A kezelés célja. Hosszú távon a modell minden hangulatot befolyásoló kémiai anyagtól való tartózkodáshoz és az életstílus teljes megváltoztatásához szeretné eljuttatni a függőségétől szabadulni vágyó embert. De mivel az absztinencia önmagában nem szükségszerűen biztosítja a sikert, négy rövidebb távú célt is kitűz, amelyek segítenek a hosszabb távú célok megvalósításában.

Abban próbál segíteni a betegnek, hogy ismerje fel és értse meg betegségét; lássa be, hogy segítségre van szüksége, és tanuljon meg együtt élni a betegsége tudatával; jöjjön rá, hogy pontosan mit kell megváltoztatnia ahhoz, hogy konstruktívan tudjon élni a betegségével; és aktívan is segít elérni azokat a változásokat, amelyek szükségesek a növekvő működőképesség és az új életstílus kialakításához.

„Owen (2002) a modell elsődleges céljaként, az alkoholtól és más, hangulatmódosító szerektől való tartózkodás alapfeltétele mellett, a beteg és családja segítségét jelöli meg a józanság és a jobb életminőség kialakításában. A kezelés eszközei közül kiemeli a rendszeres találkozást más, felépülőben lévő emberekkel, vagyis a gyűléslátogatást, a napi viselkedés megváltoztatását a végső cél eléréséhez, a személyiségváltozáshoz, ami az értékrend, az érzésvilág és a világ dolgaira adott válaszok megváltozásában mutatkozik meg. A modell szerint ez a változás alapvetően a spirituális élményhez kötött.”⁴³

43 Szentesi P – Hegyi N. – Tihanyi R.: A Minnesota-modell a Félút centrumában. *Addiktológia*, 2004/2., 146–159.

Ez utóbbi szemléletet képviseli a leányvári intézmény is, éppen ezért itt – a fentiek mellett – a kezelés fontos céljaként jelenik meg a beteg istenkapcsolatának rendezése. Ez minden más kapcsolatrendszerének alapját képezi, és kihat az önmagához, a családjához és a többi emberhez fűződő viszonyulására is.

Az AA (NA) 12 lépésben összefoglalt felépülési folyamata. A lépésekben nagyon erős hangsúlyt kap a spirituális tényező, de a modellben a „nálunk nagyobb erő” fogalmát Isten helyettesíti. A lépések hangsúlyozzák a másokkal való kapcsolatok újrászervezésének jelentőségét, és buzdítást adnak a változáshoz szükséges további munkára, valamint a másoknak való segítségnyújtásra. Ezek a lépések magukban hordozzák azt a biztatást is, hogy mindenki képes a változás mellett dönteni, még akkor is, ha a változás végrehajtásához szükséges erő talán még nincs meg benne, vagy nem megfelelő mértékben van jelen.

A 12 lépés alapjaiban járult hozzá a Minnesota-modell filozófiájának kialakulásához.

A program mindezekén túl három alapvető cél megvalósítását tűzi ki: a transzcendentális lelki öntudatra ébredést, a választási és személyes felelősség felismerését, és a sorstársakkal való kapcsolat elfogadását.

A Hivatásörző Ház programjában egészen konkrét formát ölt a transzcendentális öntudatra ébredés, mivel az itt kezelt betegek jó része az alkoholizmusával összefüggésben valamilyen hivatás-kризis is átél, amelynek gyógyulásához hozzátartoznak a mély és személyes istenélmények mint a feltétel nélkül szerető és irgalmas Istenhez való visszatalálás tapasztalatai.

A program szerkezete és elemei

A program legegyszerűbb formája bentlakásos intézményben történő kezelést jelent, amely az Egyesült Államokban 3–6 hétig, Angliában 6–8 hétig tart. Ezt követi az utókezelés, amely egy AA- vagy NA-intézményben történő intenzív kezelésből áll. Továbbfejlesztett formájában az Egyesült Államokban olyan különböző, a felépülési szakaszokhoz igazodó szolgáltatások sorát foglalja magában, mint információs és referáló központ, diagnosztikai központ, detoxikációs, illetve felvevő központ, elsődleges rehabilitáció (kezelés), kiterjesztett rehabilitáció (hatvan napig vagy több hónapig tartó terápiás közösség), félutas intézmény, járóbeteg-kezelés (a bentlakásos alternatívája). Az utókezelés AA- és NA-gyűlésekből, egyéni és csoportterápiából, tanácsadásból, családi és házaspároknak szóló konzultációból, illetve családi programból áll, amely az elsődleges és az utókezelésbe is bevonja a családot. A detoxikáció a legtöbb központban a hagyományos orvosi módszert követi, de csak rövid ideig alkalmazzák, és technikái országonként különböznek. A terápiás csoportokon való részvételt már nagyon korai szakaszban kívánatosnak tartják, és biztosítják is, akár már az elvonási tünetek megszűnése előtt.

Leányváron egyszerre tizenkét férfi beteget (elsősorban egyházi személyeket és munkatársakat) fogadnak, kényelmes, nyugodt, családi, egyáltalán nem kórházi körülmények között. A terápia (kezelés) ideje körülbelül hat hónapig terjedhet: ezzel kapcsolatban a szakmai (egészségügyi), lelki és állapotbeli (világiak, papok, szerzetesek) szempontokat együtt tartják szem előtt. Ebben a következők nyújtanak segítséget: pszichiáter, pszichológus, addiktológiai konzultáns, spirituális, mentálhigiénés szakemberek és ápolók. A munkatársak között vannak felépülőben lévő szenvedélybetegek, ahogyan a módszer ezt megkívánja.

Az elsődleges kezelési programnak általában tizenkét eleme van:

Csoportterápia. A beteget arra bátorítják, hogy vállaljon aktív szerepet, alakítson ki emberi kapcsolatokat a terapeutákkal és a kortárs csoport tagjaival, hogy tisztázza a valósággal való kapcsolattát és az ehhez fűződő érzelmeit. A kezelés alapvető célja a tagadó rendszer megtörése, ezért – a pszichoanalitikus modellől eltérően és erős AA-hatásra – nem a múltra és az ok-okozati összefüg-

gésekre irányul, illetve a múlttal csak annyiban foglalkozik, amennyiben segítségével a figyelmet a jelenre és a jövőre lehet irányítani.

A csoport lehet *problémamegoldó*, amelyen az alkohol és a kábítószer használatára vonatkozó konkrét személyes esetekkel, döntésekkel foglalkoznak; vagy *konfrontáló* csoport, mint például a „forró szék”, amikor egy-egy beteg azért kerül a csoport figyelmének középpontjába, hogy a többiek értékeljék a személyiségjevei, a fejlődése, a társaihoz való viszonya alapján, vagy abból a szempontból, hogy hogyan birkózik meg a problémájával.

Az összes programelemből valószínűleg a csoportterápia (illetve az egyéni és családi tanácsadás) tér el leginkább a Minnesota-modell különböző formáiban, ami általában attól függ, hogy mennyire képzett és tapasztalt a személyzet, és hogyan alakul a szakemberek és a saját élményű segítők közötti arány.

A Hivatásórzó Ház heti rendjében vannak részcsoportok (például első lépés utániaknak), mindenkinek szóló csoporttalálkozások (például józan élet, Biblia stb.), de megbeszélés szerint helyet kapnak alkalmi csoportok is. Ezeken kívül a betegek a bentlakásos terápia során többféle lelkigyakorlaton vesznek részt, amelyek a csoportdinamika elemeit is használva nemcsak megerősítő, (ön)bizalomnövelő hatással vannak rájuk, hanem új szempontok és módszerek megismertetésével istenkapcsolatuk rendezésére is lehetőséget nyújtanak.

Előadások. Didaktikus előadások, amelyeket tanácsadók, szociális gondozók, papok, pszichológusok, pszichiáterek tartanak. Ezek témái: az AA és NA 12 lépése, 12 hagyománya; valakinek a személyes felépüléstörténete; a pszichológiai védekező mechanizmusok; a kémiai függőség orvosi, pszichológiai és szociális komplikációi; a kémiai függőség természete; a mindennapi problémákkal való megbirkózás módszerei, technikái.

Leányváron minden héten kétszer van orvosi előadás, illetve kéthetente rendel vagy előad egy belgyógyász szakember.

Felépülő alkoholisták mint tanácsadók. Bekerüléskor minden beteg mellé rendelnek egy tanácsadót, aki legtöbbször maga is felépülőben lévő alkoholista. A tanácsadók számára külön képzésre van szükség, és két év szermentesség a feltétele, amely mindenhol azonos követelmény. A tanácsadók rendszeresen találkoznak a betegekkel, modellül szolgálnak számukra, ezért a terápia során fontos szerepük van a beteg fejlődésének tervezésében és ellenőrzésében is. A személyes odafigyelésen és konzultáción kívül családi és csoportos összejöveteleket is vezetnek.

Multiprofessionális team. A személyiség igényeit átfogó megközelítést a Minnesota-modellben *komprehenzív szemléletnek* nevezik, amely főleg abban nyilvánul meg, hogy a terápiában különböző szakemberek működnek együtt: orvos, szociális gondozó, ápolónő, pap, felépülő beteg.

Leányváron a multiprofessionális team tagjai: intézményvezető, szakmai vezető (addiktológiai szakvizsgával rendelkező pszichiáter, pszichoterapeuta), spirituális (felépülőben lévő pap), három felépülőben lévő kísérő, négy nővér, egy foglalkoztató.

A *Minnesota-modell céljait terápiás közösségben lehet elérni.* Az egész személyzet terápiás közösség, amelynek része maga a beteg is. Ebből két fontos dolog következik. Az egyik, hogy a terápiás programban a csoportoké a vezető szerep, mindenki részt vesz a közösségért való munkában, az egész házban közösségi hangulat van, és a döntéshozatal megoszlik a betegek és a személyzet között. A másik, hogy azonos értékek és hit mentén szerveződik a közösség, ami néhány pszichodinamikai alapelv elfogadásán túl azt is jelenti, hogy minden tag egyéniségét tiszteletben tartják, és a közösségnek van egy közös, senki részéről meg nem kérdőjelezett ideológiai alapja.

A Hivatásórzó Ház közösségi hangulatához a családias környezet is hozzájárul, valamint azok a liturgikus események (például a szentmise és a zsolozsma), amelyek során a ház lakói és munkatársai a hitük középpontjában álló Isten köré gyűlve válnak egy közösséggé.

Munkamegosztás. Az amerikai programok eredetileg napi hat-hét óra házimunkát tartalmaztak, ez ma már kevesebb, helyette inkább közvetlenül terápiás jellegű feladatok vannak: például ön-

életrajz írás (amelyben fel kell sorolni az alkohol okozta károkat), vagy részleteket olvasnak fel az úgynevezett *Kék könyvből*. A napirend reggel 7-től 22 óráig teljes mértékben strukturált: előadások, az előadások megbeszélése, csoportterápia, élettörténetek, kortárscsoport, egyéni tanácsadás, csoportterápia, relaxáció.

A Hivatásörző Ház napirendjében is megtalálhatók ezek az elemek: jól kiegészítik egymást a szorosan véve terápiás vagy spirituális jellegű programok és a közösségi alkalmak.

Családi tanácsadás. A betegnek és a családnak egyaránt hasznára van, mivel a család is szenved a betegségtől. A családtagok általában elkendőzik a beteg dolgait, igyekeznek kivédeni hatásukat, így hozzájárulnak a függőség fenntartásához, mert megvédik a beteget attól, hogy vállalnia kelljen a felelősséget cselekedeteiért és következményeikért. Tehát amikor a beteg felépülés közben viszatér a családjába, nagymértékű bizalomra és megbocsátásra van szüksége, de talán még fontosabb az, hogy együttműködjenek vele, amikor észreveszik, hogy a korábbi viselkedési sémáik már nem megfelelők és nem segítik őt.

A 12 lépés egymásra épülő programja. A betegeket biztatják, és elvárják tőlük, hogy amint elkezdődik a kezelés, dolgozzanak az AA 12 lépéses programjának első három-öt lépésén.

Ennek leányvári változata az első négy lépéshez szükséges tervet és feladatokat tartalmazza, amelyeket általában három hónapos bentlakás folyamán szoktak elvégezni a betegek. Az első négy lépés terve tesztekéből, a javasolt könyvek és filmek feldolgozásából, összegző írások elkészítéséből áll, valamint ajánlásokat fogalmaz meg például a felépülőben lévő alkoholbeteg mellett álló szponzor keresésével kapcsolatban.

Napi olvasó csoportok. Először a Nagykönyvet⁴⁴ és az AA és NA 12 lépését és 12 hagyományát dolgozzák fel, illetve ezekből tartanak felolvasást, amelyet meditáció követ, valamint annak megbeszélése, hogy a betegeket mi érintette a felvetődő problémák közül. Leányváron ezt egészíti ki a zsolozsma és a biblicsoport, amelyek hasonló módszerrel, a szentírási szövegeken keresztül – szinte tudattalanul – gyógyítják a beteg istenkapcsolatát.

Élettörténet. Elkészítése lehet írásbeli feladat, amelynek eredményét be kell mutatni vagy fel kell olvasni a csoport előtt, amikor a team tagjai nincsenek jelen: ez elősegíti a csoportbizalom és a belátás kialakulását.

AA- és NA-csoportokon való részvétel. Ilyen találkozók lehetnek a kezelési központokban és helyi csoportokon is.

A Hivatásörző Ház heti rendjében három csoportból kettő külső helyszínen van. Ezenkívül – amennyiben alkalom van rá – el szokták vinni a betegeket országos AA-találkozóra, amely még nagyobb közösségben erősíti meg bennük azt, hogy nincsenek egyedül a problémájukkal.

Rekreációs és testi aktivitás. Fizikai mozgás, séták, torna, cselekvéses aktivitás tartozik ide.

Ezt Leányváron a mindennapos reggeli tornával és a szombati szabadidős programmal valósítják meg. Ezenkívül a házban található konditerem és szauna is segíti a beteget az aktív pihenésben és a kikapcsolódásban.

A Minnesota-modell intézményes keretek között megvalósuló terápiás programja jól strukturált napirendet és életvitelt jelent. Elbocsátás után a betegeknek különböző (egyéni, csoportos és családi) utókezelési lehetőségek állnak a rendelkezésükre, de ennek a kezelési szakasznak a programját leginkább a helyi AA- és NA-csoportok biztosítják. A csoportüléseken való részvételt eleinte mindennapos elfoglaltságként ajánlják: „90 nap alatt 90 gyűlés”. A betegek egy része – szükség esetén – valamilyen félutas intézményben folytatja a felépülési programot.

A függőségből való felépülés egyik leghatékonyabb módszere a Minnesota-modell, amelyet ma már hazánkban is többféle szenvedélybetegség kezelésére alkalmaznak. Alkoholbetegekkel a szigetvári kórház dr. Szikszay Petronella vezette osztálya és az osztály mellett működő Lehetőségház fog-

44 Az Anonim Alkoholisták alapvető könyve. Az interneten: <http://www.anonimalkoholistak.hu/hu/irodalom>

lalkozik 1990 óta.⁴⁵ A Félút Centrum Budapesten 1999 óta működik. Pécsváradon, a „Változóház”-ban elsősorban ópiátfüggőket kezelnek, de jelentkezhetnek amfetamin-, illetve más szerfüggők is. A budapesti Nyíró Gyula Kórház játékszenvedélyesek segítésére használja a Minnesota-modellt.⁴⁶

Az AA 12 lépésének értelmezése a Hivatásörző Házban

A Minnesota-modell Leányváron alkalmazott módszerének fontos része, hogy az AA tizenkét lépését hogyan értelmezi, és milyen spirituális felismeréseket, gyakorlatokat rendel hozzá. Mindegyik lépéshez tartoznak szentírási gondolatok, amelyek nemcsak a teológiai végzettségű betegek számára lehetnek fontosak, hanem támpontot jelentenek mindazoknak, akik a felépülésüket egyfajta belső, lelki útként, spirituális fejlődésként fogják fel. (A bibliaidézeteket nem írtam ki részletesen, csak a helyeket adom meg hozzájuk, és a 12 lépés szövegét az AA magyar honlapja szerint közlöm.)

1. „Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben – hogy életünk irányíthatatlanná vált.” – A teljes kudarc beismerése, hogy az alkohol legyőzte, egyedül képtelen a szenvedélytől megszabadulni. Tudatosul benne, hogy nincs értelme az életének, mindenki elhagyta, egyedül maradt, izolálódott.
2. „Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja lelki egészségünket.” – Belátja, hogy egyedül csak Isten képes őt szeretni és segíteni, hogy a szenvedélytől megszabaduljon és értelmetlen életének értelmet adjon. (Jn 11,25–26; Zsolt 30,4; 107,14)
3. „Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondviselésére bízunk.” – Tudatos elhatározás a szenvedélybeteg részéről, hogy Istenre bízza akaratát és életét. Elismeri függőségét, és a szabadságát Istennek ajánlja, tőle várja a segítséget. (Mt 11,28–30)
4. „Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.” – Saját felelősségének elismerése, testi-lelki nyomorúságának beismerése. Leltárkészítés a jelenlegi állapotról. Teljes erejével összpontosít, hogy a valósággal szembenézhesen, hogy megtudja: „Ki is vagyok én?” Az új valóság lényege, hogy elfogadja, amin nem tud változtatni, és változtasson, amin tud. A tegnapi a múlté, a holnapot meg kell élni, a mai nap az enyém! (1Jn 1,8; Jn 8,34–36)
5. „Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét.” – A szenvedélybeteg feltárja hibáit (bűneit) Isten, önmaga és egy másik ember előtt. A szenvedélybetegnek megvan a lehetősége, hogy minden terhelő és vétkes dolgot elmondjon. Ezeket elmondva maga és a másik előtt, vagyis a titkok feltárása, mérhetetlen megkönnyebbülést eredményez, és olyan erőket szabadít fel, amelyeket eddig a bűntudat elnyomott. (Zsolt 32,1–5; 1Jn 1,8–10)
6. „Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezeketől a jellemhibáinktól.”
7. „Alázatosan kértük őt hiányosságaink felszámolására.” – A szenvedélybeteg készen áll arra, hogy bűneivel Istenhez forduljon, és imádkozik hozzá, hogy szabadítsa meg fogyatékosaitól. Az a fontos, hogy felfedezze azokat a bűnöket, hibákat, amelyek az adott pillanatban akadályozzák az Istennel való kapcsolatában. Türelemmel és kitartással, kis lépésekkel halad a változás útján. (ApCsel 3,19; 1Pt 5,6–7; Péld 28,13)
8. „Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.”
9. „Közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, ahol lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.” – Végiggondolja a szenvedélybeteg, hogy az elmúlt időszakban az

⁴⁵ Szikszay P.: A spiritualitás szerepe a gyógyításban, in *Lélektani spiritualitás*, Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola, Budapest, 2004, 7–16. ■ ⁴⁶ Szentesi P. – Hegyi N. – Tihanyi R.: A Minnesota-modell a Félút centrumban, i. m.

- alkoholfogyasztása során kiknek ártott, és kész bocsánatot kérni tőlük. Visszaállítja a felebaráti kapcsolatait. A tisztátalan viszonyok, a meg nem bocsátott bűnök, a tudattalan bizalmatlanság sokszor okoznak visszaesést. (Iz 1,18–19; Zsid 12,1)
10. „Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk.” – A személyes leltárkészítés elkezdése. A napi leltárkészítés nem a múltra, inkább a jelenre, a pillanatnyi eseményekre vonatkozik. Ennek két formája van. A gyors leltározás során egy nyomasztó élménnyel kapcsolatban, röviddel az esemény után gondolkodási szünetet tartunk, és befelé fordulva tudatosítjuk, hogy most mi történt, miért sértődtem meg, vagy én mivel sebeztem meg a másikat. A naponkénti (esti), rendszeres leltározásban végigfutunk a nap pozitív és negatív eseményein. Az önvizsgálat rendszeres gyakorlása nagyon fontos. Az időközi nagy leltározás évente legalább egyszer történjen meg! (Zsolt 139,23–24; Gal 6,4–5)
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.” – A gyógyulás megtartása, az Istennel való kapcsolat elmélyítése, akaratának megismerése és végrehajtása. Miként a gyors leltározásnál, a hétköznapi nyomasztó helyzeteiben is imával kér segítséget, és ilyen módon a helyzet megváltozik, a gondolatok letisztulnak, s új távlatok nyílnak. (Mt 6,12–15; 7,7–11)
12. „E lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet alkoholistákhoz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden dolgában érvényre juttatni.” – Miután a szenvedélybeteg kiszakadt a függőségéből (józánná vált), és az Istennel való kapcsolata is rendeződött, a társadalom felé fordulva keresi abban a maga feladatait. Úgy érzi, hogy az eddig megtett úton kapott segítséget tovább kell adnia a többi függőségben lévőnek. Az új élet szükségszerű tartozéka, hogy a kapott ajándékot tovább is adja. Továbbajándékozás nélkül ezt a józan életformát tartósan nem folytathatja. De kinek adja tovább? Elsősorban a még szenvedő sorstársaknak. Azzal, hogy ezt az üzenetet továbbadja, a szenvedélyből szabaduló ember magának is segít. A másokkal való foglalkozás megmenti attól, hogy könnyelmű és önhitt legyen, vagyis a múltját túl gyorsan elfelejtse. (Mt 18,1–3; 10,8)

A felépülés folyamata a vizsgálatban részt vevők életében

A Minnesota-modell betegségkonceptiója és terápiás rezsimje alapvetően nem a családi hatások minél alaposabb feltárására és a múltbeli események ok-okozati összefüggéseinek megértésére helyezi a fő hangsúlyt. Ugyanakkor fontosnak tartja, hogy a jövőre orientáltan a beteg minél jobban megismerje és megértse önmagát, a családját és mindazokat a tényezőket, amelyek a függőség kialakulásában és fenntartásában szerepet játszottak, játszanak. Az alábbi táblázat a vizsgálatban részt vevők származási családjával kapcsolatos alapvető adatokat és információkat foglalja össze.

1. táblázat: A vizsgálati alanyok származási családjával kapcsolatos adatok és információk

Alany	Neme	Kora	Családi származása	Származási helye	Helye a családban	Testvérek száma	Családi légkör, vallásosság	Szülői szeretet	Meghatározó személy
1.	férfi	42	Határon túli kisváros	Egyszerű munkáscsalád	Első gyerek	Egy öt évvel fiatalabb húga van	Hagyományőrző vallásos	Alapvetően megvolt, de úgy érezte, hogy a húgának többet megengedtek.	Első plébánosa, utána nagy törés következett

Alany	Neme	Kora	Családi származása	Származási helye	Helye a családban	Testvérek száma	Családi légkör, vallásosság	Szülői szeretet	Meghatározó személy
2.	férfi	50	Határon túli falu	Egyszerű földművesek	Egyedüli gyerek	Nincs	Hagyományörző vallásos	Mindent megadtak neki, szülei a katonaság alatt minden hónapban meglátogatták.	A plébánosa szinte második apja volt, apai ágon fontos a mostoha nagymama.
3.	férfi	38	Megyeszékhely	Apai ágon földműves, apja első generációs értelmiségi, anyja ügyvédfamíliából lett szintén tanár-értelmiségi	Három vetélés utáni első gyerek	Két húga van	Tanár szülők, akik a nehéz időkből is vállalták vallásosságukat.	Anyja nagyon várta, a neveléséről elsősorban ő gondoskodott, egészen a húgai iskolába kerüléséig, amikor apja vette át a főszerepet, aki gyakran verte.	Apja meg nem valósult álmát teljesítette be a műszaki pályával.
4.	férfi	52	Vidéki község	Földműves, majd a kuláküldözés miatt tézsmunkások	Ötödik gyerek	Három bátyja van, előtte egy testvére meghalt	A nehéz időkből is vállalták vallásosságukat; egy kivétellel az összes fiú egyházi iskolába járt, utána teológiát tanult.	Az előző gyerek halála miatt anyja féltette, ő nevelte őket, mert az apa egész életében dolgozott a gyerekeiért, és a leszerelése napján, rákban halt meg.	Apja hatására a két idősebb bátyjához hasonlóan ő is teológiára ment.

A függőség kialakulása szempontjából talán nincs igazán jelentősége az iskolai végzettségnek, mégis úgy gondolom, hogy van értelme táblázatban összefoglalni interjúalanyaim iskolázottságának, katonai szolgálatának és papszentelésének tényét.

2. táblázat: Az alanyok iskolai végzettsége, katonai szolgálata és papszentelése

Alany	Érettségi ideje	Katonaság	Iskolai végzettségek	Papszentelés
1.	Technikumi érettségi tizenhét évesen	Egyéves szolgálat	Teológiai diploma	Diakónus Igen

Alany	Érettségi ideje	Katonaság	Iskolai végzettségek	Pap-szentelés
2.	Tíz osztály elvégzése után gépgyárban dolgozott, és csak később, a teológia elkezdése előtt érettségizett le.	Egyéves szolgálat	Teológiai diploma	Igen
3.	Műszaki középiskolai érettségi tizennyolc évesen, később (már józanul) letette az elmaradt technikus vizsgát.	Nem volt	Műszaki főiskolán és egyetemen eltöltött tizenegy félévet, de diplomát nem szerzett. A felépülés elkezdése után több OKJ-s képzésben vett részt: multimédiafejlesztő és betegsegítő tanfolyamot végzett.	Nem
4.	Gimnáziumi érettségi tizennyolc évesen	Kétéves szolgálat	Teológiai diploma, amellyel hitoktatni tudott csak, a felépülése után elvégzett egy ápoló-gondozó tanfolyamot.	Nem

Az alkohollal és a függőséggel kapcsolatos problémák megjelenése és azok hatásai adták a következő vizsgálati szempontokat, amelyeket az alábbi táblázatban összegeztem.

3. táblázat: A függőség kialakulásának jelei és hatásai az interjúalanyok életében

Alany	Volt-e a családban alkoholprobléma?	Alkoholproblémák kezdete	Mit jelentett számára, mire „használta” az alkoholt?	Az alkohol, függőség hatásai
1.	A nagycsaládban volt „iszákosság”: nagybácsik, nagyobb unokatestvérek.	22-23 évesen, amikor a szerzetesközösségben nem tudta jól kezelni a helyzeteket.	A szerzetesközösségben átélt elnyomás, kisebbségi érzés és magány ellen, később serkentőszerként működött.	Elmagányosodás, hivatáskriszis, teljes igénytelenség és önmaga elhagyása, elbocsátás veszélye
2.	Nem említette, nem jellemző.	26-27 évesen, amikor „falusi gyerekként” rögtön a szentelés után nagyvárosba kerül plébánosnak.	A papi feladatok kihívásai, az állandó rendelkezésre állás viselte meg az idegeit, amelyben egyedül érezte magát. Az alkoholt azonban csak egyszer, melleleg említette.	Egészségügyi problémák miatt pszichiátriai kivizsgálások, felmentés a papi szolgálat alól, majdnem felfüggesztik.
3.	A családban nem jellemző, de fontos középiskolai élménye, hogy a tanárok rendszeresen együtt söröznek a diákokkal.	18-20 évesen válnak rendszeressé a heti piálós bulik, és ekkor lép be az életébe az elsődleges „szere”: a póker és más szerencsejáték.	Eleinte a felnőtté válás és a korlátok nélküli élet szimbóluma a pia-cigi-játék hármassága, később „gépszíjas” típusként addig iszik és játszik, amíg ki nem dől, vagy el nem fogy az összes pénz.	Az egyetemről „küitta” magát, nem lett diplomája, ha pénze volt, azt hamar felélte ivással és játékkal, a családjában nemkívánatos személy lett.
4.	A családban nem volt, de már kisiskoláskorában az ivás jutott eszébe, amikor az iskolából a barátaival nem engedték el őket egy programra.	16-17 évesen már vannak „kiütéses” állapotai, amikor teljes eszméletvesztésig jut.	Először feszültségoldást nyújt az alkohol, később a társaság, a találkozás lényegét jelenti a közös ivászat, végül már csak olyan barátai vannak, akikkel együtt ihat, és egyedül is egyre inkább szüksége van rá.	A teológiáról az ivás miatt rúgták ki, nem szenteltek pappá. Többször volt életveszélyben, a felesége elvált tőle, közmunkára sem alkalmazták, az önpusztítását már senki nem bírta nézni, végül már csak vegetált.

Szenvedély – betegség – kiutak 1.

A függőséggel kapcsolatos mélypontot, a terápiába kerülés helyét, a felépülés módszerét, jelenlegi szakaszát és kulcsszavait foglalja össze a következő táblázat.

4. táblázat: A függőség mélypontja, a terápiába kerülés helye és módszere, valamint a felépülés jelenlegi szakasza és kulcsszavai a vizsgálatban részt vevők életében

Alany	Mélypont, szembesülés	Terápiába kerülés, felépülési módszer	Mióta józan?	Melyik lépésnél, szakasznál tart?	Kulcsszavak, célok
1.	Hivatásbeli kötelességét és magát is teljesen elhanyagolta, az eljárója hazaküldte, hogy eldöntse: kezelte magát, elmegy Medjugorébe, vagy elküldik a rendből.	Leányvár, Hivatásörző ház: a Minnesota-modell helyi változata, amelyben fontos szerepe van az AA-gyűléseknek és a speciális lelkigyakorlatoknak	90 nap	Beismerte tehetetlenségét az alkohollal szemben, „aki” a társa lett: a barátja, rendje, habitusa, hobbija és az istene. Istent még keresi, de önmagára már kezd rátalálni.	„Összeszedettség, az egész valóság elfogadása, tudni nemet mondani, nem menekülni önmagamtól, rácsodálkozni a világ szépségére és jóságára.”
2.	Pszichiátriai kezelése után figyelmeztette az orvos, hogy vigyázzon az alkohollal, de nem hallotta meg. Amikor tovább romlott a helyzet, nyugdíjazás vagy felfüggesztés várt rá, de kapott egy utolsó esélyt.	Leányvár, Hivatásörző ház: Minnesota-modell helyi változata, amelyben fontos szerepe van az AA gyűléseknek és a speciális lelkigyakorlatoknak	97 nap	Elfogadta a tehetetlenségét, végignézett az életén, nyitottá vált arra, hogy a kegyelem segítségével szembenézzon azzal, hogy min kell változtatnia a józan élethez.	„Elfogadás, nem vagyok egyedül a problémámmal, lassan megtanulom elengedni az »önző énemet«, a haragot, a múlttal kapcsolatos neheztelésemet.”
3.	Először egy orvos barátja szembesítette azzal, hogy függő, de akkor még nem volt elég motivációja, két hét kórházi detoxikálás után hamar visszacsúszott. Utána újabb adósságok, züllés jött, majd a családja vontta meg a támogatását, végül a munkáját is elvesztette. Ez volt az utolsó csepp.	2004-ben a Nyíró Gyula Kórház hatodik szerencsejáték-csoportjában kezdte a felépülést. A hetvennégy napos, Minnesota-modell szerinti terápiát GA és AA gyűlések egészítették ki, amelyek azóta is fontos helyet kapnak a felépülésében.	9 év	A változás érintette a többi függőségét is. Már nem éri be felszínes kapcsolatokkal. Van lelkievetője. Rendszeresen jár AA- és GA-gyűlésekre, több szponzora és szponzorálja van, a sorstársak iránt komolyan elköteleződött, amikor elfogadta a Hivatásörző Ház hívását.	„Szép fokozatosan rendezni az életem többi viszonyulását is, az apró hétköznapi (nikotin, kávé, szex) függőségekkel kapcsolatban, de legfőképpen a párkapcsolatban, amelyben most számomra a szentségi házasság létezik egyedüli lehetőségként.”
4.	Teljes testi-szellemi-lelki nullapontig jutott: már járni és írni-olvasni sem tudott. Kipróbált mindent az elvonókúrától a beültetésig, semmi nem használt. Egyik reggel azt élte át, hogy a hányáskényszer megelőzésére nincs szüksége alkoholra. Szerinte ez már a kegyelem volt.	Leányvár, Hivatásörző ház: a Minnesota-modell helyi változata, amelyben fontos szerepe van az AA-gyűléseknek és a speciális lelkigyakorlatoknak. Utána is megőrizte a kapcsolatot a házzal, és továbbra is jár AA-gyűlésekre.	7 év	Elsősorban Istennel rendezte a kapcsolatát, de volt feleségével és lányaival is kibékült. Megnősült, másik városban új életet kezdett, van két kisgyereke. Rendszeresen imádkozik, lelkievetője van. Segítőként dolgozik Leányváron, ezt egy „zsíros” állás helyett fogadta el. A pápi hivatás kicsit még foglalkoztatja, de ezt már az Úrra bízta.	„A hétköznapiakban már nem a félelmeim irányítanak, megtanultam bízni, hálásnak lenni, örülni annak, ami van, igazán szeretni, beismerni, ha hibázom, bocsánatot kérni, vágyakozni, türelmesen várakozni, amíg egy helyzetben kitisztul, hogy Istennek mi azzal a szándéka, legfontosabb a lelki béke, aminek a spiritualitás az alapja.”

Szenvedély – betegség – kiutak 1.

A függőség kialakulása és hatásai összefüggéseket mutatnak az istenkapcsolattal, amelynek rendeződése a felépülésben is komoly szerepet játszik.

5. táblázat: Az istenkapcsolat alakulása és kölcsönhatása a függőséggel

Alany	Korai istenkapcsolat, vallásos élmények	Volt-e „szakítás” vagy fordulópont?	A függőség hatásai az istenkapcsolatra	A felépülés spirituális elemei és vonatkozásai
1.	Az oltárnál nőtt fel, kiskorától fogva ministrált, a családban fontosak voltak a népi vallásos hagyományok, nemcsak templomba jártak együtt, hanem imádkoztak is.	Tizenkilenc éves korában az új plébános nem engedte ministrálni, ezért hátat fordított az egyháznak, misére elment a családdal, de a templom előtt megvárta őket. Újabb fordulatot az jelentett, amikor megérezte Isten hívását, és ferences lett.	A szerzetesközösségben átélt elnyomás miatt alattomosan kifejlődött alkoholizmusa hatására Istenhez zsoldosként kezdett viszonyulni. Az alkohol eltompította az érzékszerveit a világ szépsége, jósága iránt, és a szolgálat is egyre nagyobb teher lett számára. A hivatáskrisis kimondása ismertette fel vele a függőség és az istenkapcsolat-hiány közötti összefüggéseket.	„A most megtalált felsőbb Erő ugyanaz az Isten, aki az eddigi életemet irányította, vagy valaki más? Tudom, hogy ugyanaz, csak most mégsem tudom, hogy mit vár tőlem, mert a tartományfőnököm és a rendem nem Isten: ők csak eszközök, akik abban segítenek nekem, hogy megéljem a hivatásomat.”
2.	Mindig bízott a Gondviselésben, aki élete sok nehéz helyzetében megmentette. Isténkapcsolatában a fiatalkori plébánosé a főszerep, aki a tanulmányaiban támogatta. A papi hivatás gondolatát is ő sugalmazta neki.	A lelkipásztori munkába gyermekkori naiv hitével vetette bele magát, de a nagyvárosi plébánia túl nagy kihívás volt számára. A magány frusztráló hatására kialakuló alkoholizmusával egyedül nem volt ereje szembenézni. Előjárói viszont csak felelőségre vonták és ellenőrizték, amit üldözésként élt meg.	Egyház- és istenképében továbbra is jóságos plébánosát kereste, de a valóság más volt. Az alkoholizmussal való sikertelen küzdelme választás elé állította: az istenkapcsolatát el kellett különíteni az egyházi előjáróival való kapcsolatától. Egyedül Istenbe kapaszkodva már szembe tudott nézni a függőséggel, és a hivatás ajándékából erőt merítve kezdett hozzá a felépüléshez.	„Szeretlekoldus vagyok, tudom, hogy kitől kell kérnem, az igazi szeretet forrásától. Ez a lényeg, így megy a ráhatgatkozás, az átformálás nehez időszak a személyes istenkapcsolaton keresztül. Az AA programja egy spirituális út, ami lelki fejlődést jelent. Egyszerűnek hangzik, de azért ez nagyon mély átformálást jelent.”
3.	Gyerekkorától fogva rendszeresen járt templomba, hittanra, elsődleges volt, később bémálkozott.	15-16 évesen egyszer csak már nem vonzotta, ami a templomban történt: édesanyját elkísérte vasárnap, ő meg átment a szomszéd kocsmába flipperezni. Innentől fogva körülbelül tizenöt éves szünet következett az istenkapcsolatában.	Az istenkapcsolata gyakorlatilag megszűnt, legfeljebb nagy ünnepeken a családdal ment el a templomba, de azt inkább csak a békesség kedvéért, és nem Istenért tette.	„Harmincévesen istenfélőből istenhívóvé váltam. Nagy megkönnyebbülés volt a gyerekkoromban belém nevelt büntető istenképet elengedve egy szerető, megbocsátó Isten képére találni, aki olyan, mint a tékozló fiú történetében az apa. A lelkivezetőmmel való munkában továbbfejlődött az istenkapcsolatom és a spirituális életem.”
4.	A gyermekkori vallásos nevelés hatására Isten az életének természetes része lett. Egyházi iskolába járt, utána teológiát tanult, papnak készült.	Az egyre fokozódó alkoholizálás miatt nem lehetett pap, de ezért nem Istenre, hanem az egyházi felettéseire haragudott. Utána még hitoktatótt, lelkipásztori kiegészítő volt, és amíg tudott, vallásosan élt.	Istennel való mély, belső kapcsolata nem szűnt meg, csak látszólag. Még az életveszélyes hasnyálmirigyműtétek után is Istennel alkudozott, hogy ha már megtartotta, akkor valamit biztos akar még velem itt az életben.	„Látni a csodákat, elnémulni és azokból töltekezni: élni a saját csodámat, elhinni, hogy velem is megtörténhet, amire nem is gondoltam. Világ életében valamivel akartam válni, most azzal foglalkozom, hogy Isten képmására teremtett emberként kivé válhatnék.”

Szenvedély – betegség – kiutak 1.

3. A felépülés spirituális útja a leányvári Hivatásórzó Ház programja szerint

A leányvári Hivatásórzó Házban készült kutatásomban áttekintettem a Minnesota-modell kialakulásának rövid történetét, majd ismertettem a terápiás program általános és speciálisan Leányváron használt elemeit, végül táblázatok segítségével felvázoltam a négy interjúalanyom függőségéből való felépülésének útját, a származási családjuk tényezőitől kiindulva egészen felépülésük spirituális összetevőig.

Mivel írásom első részében részletesen bemutatam, hogy a lelkigyakorlatokban lejátszódó spirituális mozzanatok a változásmódelemből milyen történéseknek felelnek meg, ezért itt már csak az AA tizenkét lépéses programja és a lelkigyakorlatok között fellelhető összefüggésekre és párhuzamokra szeretnék rávilágítani.

Először is azt vizsgálok meg, hogy az AA tizenkét lépéses programjának spirituális elemei ténylegesen tartalmazzák-e a Szent Ignác-i lelkigyakorlatos út legfontosabb mozzanatait. Ebben látanom ugyanis annak biztosítékát, hogy ugyanolyan hatékonyan tud segíteni a felépülésben a különböző spirituális szinten lévő embereknek, amint a legkülönbözőbb származású és képzettségű emberek számára ötszáz év után is az ignáci lelkigyakorlat jelenti a belső szabadság felé haladás legbiztosabb módszerét.

A Szent Ignác-i lelkigyakorlatok és az AA tizenkét lépésének közös spiritualitása

A spirituális utat Szent Ignác azzal kezdi, hogy a lelkigyakorlatos könyv *Vezérelv és alapigazság* című részében leírja az ember és Isten közötti kölcsönös kapcsolatot.⁴⁷ Először tudatosítja, hogy ki az ember számára Isten, és hogy ő azért teremtette, hogy boldoggá tegye a vele való kapcsolatban, ami annyit jelent, hogy az ember dicséri, tiszteli és szolgálja Istent, aki mindezek által önmagához vezet el. Mindez nem üzletkötés vagy cserealku, hanem az egyetlen olyan függőségi viszony, amely nem rombolja le az ember döntési szabadságát. Isten azért teremtette az embert, hogy boldogsággal ajándékozza meg, de az emberre bízta, hogy ezt a minden másnál értékesebb isteni ajándékot elfogadja-e. Nagyon fontos, hogy ennek az ajándéknak a birtoklása és beteljesülése nem valamikor a halálunk után fog bekövetkezni, hanem már itt és most, a jelenben, amikor megvalósul Isten és ember között a kölcsönös tisztelet- és szeretetkapcsolat. Isten előzékenységét mutatja, hogy ő „csak” felkínálja ennek a lehetőségét, és mindent megad hozzá, de (újra és újra) megvárja az ember választát, semmire sem kényszerítve őt, mert az már érintené döntési szabadságát, amit Isten – bár megtehetne, de – nem akar.

Isten az emberért teremtette a többi dolgot, hogy segítse a célja elérésében, amiből Ignác szerint az következik, hogy a cél – vagyis Isten – eléréséhez az ember minden alkalmas eszközt felhasználhat, de az akadályozó dolgoktól meg kell szabadulnia. Itt tehát már megjelenik a választási szabadság is. A megfelelő eszközök megválasztásában nagyon sokat segít az embernek, ha csak is a cél szempontjából tudja nézni őket, és – amennyire csak képes erre – függetleníti magát a hozzájuk fűződő érzelmi kapcsolatától. Ezzel válik ugyanis lehetségessé az, hogy ne a kellemes, de egyébként haszontalan vagy éppen az ellenkező irányba mutató eszközöket válassza, hanem olyan dolgokat, amelyek összeegyeztethetők az eredeti haladási irányával, még akkor is, ha ezek nem jelentenek számára olyan nagy örömet, sőt átmenetileg inkább szenvedést okoznak neki. Ignác szerint ebben megvan annak az ígérete is, hogy ha az ember megtanulja következetesen azokat az eszközöket választani, amelyek a célja felé lendítik, idővel egyre jobban ráérez majd arra, hogy melyek ezek, és az indifferencia megerősödésével – amellyel próbálja minél inkább kiiktatni az érzelmi reakcióit – kialakul benne egy belső iránytű.

⁴⁷ Szabó F. (szerk.): *Loyolai Szent Ignác írásaiból*, i. m.

Amikor a függőségtől való szabadulás vágyának első lépéseként valaki beismeri, hogy az élete – a saját erejéből – irányíthatatlanná vált, azzal tudatosítja és elfogadja azt is, hogy külső segítségre van szüksége ahhoz, hogy az elakadásával megbirkózzon. Nagyon fontos különbséget tenni a segítséggel kapcsolatban, hiszen lehet, hogy annak idején maga a szerhasználat is valamilyen válaszként alakult ki, vagy lassan vált azzá egy megoldhatatlannak tűnő, kilátástalan helyzetben. Ezért kulcsszerepe van annak, hogy megnevezze: most nem ugyanettől a már ismert pótléktól várja a segítséget, hanem valaki mástól, a Felsőbb Erőtől. Ezzel még egy nagyon lényeges dolgot kijelent: a továbbiakban nem ő próbálja megtalálni a megoldást, mert épp a saját eszközei juttatták ide, ahol most tart, a teljes magatehetetlenségbe és kétségbeesésbe. Olyan ez, mint amikor valaki leteszi a fegyvert, leveti páncélzatát, és feltartott kézzel megadja magát. Ezzel egyszersmind azt is beismeri, hogy az eszközök megválasztásában is elvesztette szabadságát és tisztánlátását, és rajta már csak az segít, ha teljesen az isteni gondviselésre bízta magát és az életét.

Ezután Szent Ignác a lelkigyakorlatozót általános lelkiismeret-vizsgálattal a gyónásra készíti fel, amelyben arra inspirálja, hogy minél őszintébben nézzen végig az életén, hogy az Isten által mutatott irányban halad-e, és keresse meg azokat a pontokat, amelyeknél eltért ettől. Az elakadásokban nemcsak a konkrét és személyes bűnök jelennek meg, hanem minden olyan lehúzó erő, amely természetes velejárója az emberi életnek, a hétköznapi negatív hatásoktól a legsötétebb kísértésekig. Az embernek a saját árnyoldalaival való találkozása közben Ignác ehhez hozzátesz egy magasabb nézőpontot, amelytől az egész folyamat új perspektívát kap, mintegy madártávlatba emelkedik. Arra mutat ugyanis rá, hogy Isten a sötét erőkkel való küzdelmében sem hagyja egyedül az embert, és van valaki, aki már a legnagyobb áldozatot is meghozta érte, pontosan azért, hogy ne a sötétség legyen a végső győzelem, és ne legyen semmi akadálya annak, hogy az ember boldogan és Isten szeretetében élhessen. Ezen a ponton Ignác arra buzdítja a lelkigyakorlatozót, hogy engedjen szabad folyást az érzelmeinek, és kérje a kegyelmet ahhoz, hogy minél mélyebben átélhesse az Isten irgalmas szívével való találkozást.

Ugyanez történik, amikor – a negyedik és ötödik lépésben – a függőségétől szabadulni vágyó ember bátran szembenéz a hibáival, és valakinek fel is tárja őket. Jóllehet formálisan nem a gyónás szentségének kegyelmét kapja meg ilyenkor, de a kimondás által sok régóta hordozott terhet le tud tenni, amelyek addig megakadályozták abban, hogy felül tudjon emelkedni rajtuk, és távolságot vegyen az őt nyomasztó problémáktól.

A lelkigyakorlatban ezután a Krisztus királynak szóló felajánló ima következik, amellyel azt fejezi ki a lelkigyakorlatozó, hogy a továbbiakban egész lényével őt akarja szolgálni, és érte – ha ez Isten akarata – akár minden megpróbáltatást és nehézséget elviselni. Majd elkezdődik a szemlélődéssorozat Jézus életéről. Ennek lényege, hogy a lelkigyakorlatozó minél valóságosabban megpróbálja átélni és érezni azt a lelkületet, amely földi életében az ember Jézust jellemezte. Nagyon fontos, hogy itt nem erkölcsi értékekről és szép elvekről van szó, hanem inkább arról, hogy az ember minél meghittebb és közvetlenebb személyes kapcsolatba kerüljön Jézussal, és ezáltal azt ismerje fel, hogy saját életében hogyan tudja megvalósítani a tőle elesett viselkedés- és viszonyulásmódot.

Hasonló motiváció mozgatja a függőségéből szabadulni vágyó embert, amikor teljes nyitottsággal arra kéri Istent, hogy szabadítsa meg jellembeli hiányosságaitól. Pozitívan ez azt jelenti, hogy mindazoknak a tulajdonságoknak a kibontakoztatására szeretne törekedni, amelyek megfelelnek Istentől kapott képességeinek és adottságainak. A hatodik és hetedik lépés megfogalmazása talán azt sugallja, hogy ebben a szakaszban a hiányokra és fogyatékoságokra kell koncentrálni, de az AA lépéseit alkalmazó programok résztvevői – például a leányvári Hivatásörző Házban felépülő interjúalanyaim is – egyértelműen arról számolnak be, hogy a terápia folyamán elkezdtek visszanyerni azokat a már elvesztettnek hitt képességeiket, amelyek a boldog és Istennek is tetsző élethez vezetik vissza őket. Ebben megláthatták azt is, amit Gerald May így fogalmaz meg: „Elégtelenségeinket gondolhatjuk súlyos fogyatékoságnak, ha akarjuk, és gyűlölhethetjük magunkat érte. De el is fo-

gadhadjuk őket mint afféle kapukat, melyeken át a kegyelem beléphet az életünkbe. Ezután tudjuk csak értékelni az Istentől kapott eredendő, szeretetre méltó voltunkat.”⁴⁸

A szenvedés hetének szoktuk nevezni a lelkigyakorlat harmadik nagy szakaszát, amelyben Ignác azt adja feladatul a lelkigyakorlatozónak, hogy próbálja meg minél inkább átérezni Jézus szenvedését, és ezen keresztül reflektáljon saját gyengeségeire és életének azokra a megváltoztathatatlan eseményeire, amelyekkel kapcsolatban általában tehetetlenséget és szorongást szokott átélni. Kifejezetten arra buzdítja a lelkigyakorlatozót, hogy próbáljon meg minél tovább kitartani a számára feszültséget okozó helyzetekben, vagy amikor nincs mód a szükségletei kielégítésére, például az evés-ivás terén, és így gyakorolja be a mértékletességet, hogy akkor is tudjon fegyelmezett lenni, amikor maga határozhatja meg a mennyiséget. Mindezeket nem öncélú aszketizmusból ajánlja, hanem a döntési és választási szabadság belső lelki motivációjához szükséges indifferencia kialakítása és a rugalmasság begyakorlása céljából.

Amikor a felépülőben lévő függő megpróbálja jóvátenni mindazokat az általa – korábbi viselkedésével és életmódjával – okozott károkat, amelyek miatt rajta kívül a családtagjai, a barátai és közvetlen környezetének tagjai is szenvedtek, először talán fel sem tudja mérni, hogy mire vállalkozik. Mert a terápiából látogatóban vagy végleg hazatérve szembesül függőségének azokkal a jóvátételmenten következményeivel, amelyeket – akaratlanul is – a környezetében élőkre háritott. Amennyiben tényleg kész ezekkel őszintén szembenézni, az nagyon bátor és hősies szenvedést fog jelenteni számára, és előfordulhat, hogy hosszan ki kell tartania ebben, mert nagy valószínűséggel egy családtagja és barátja sem fog azonnal megbocsátóan a nyakába borulni, hanem még sok erőfeszítésébe kerül, mire kiengeszteli őket. De azt is el kell fogadnia, ha valaki most még nem tud neki megbocsátani, amit természetesen nem szabad erőltetni, hanem szabadon kell őt hagyni. Ez rá is jó hatással lesz majd, mert azt gyakorolja vele, hogy el tudja viselni, amikor nem úgy mennek a dolgok, ahogyan eltervezi. És a másik előtt is bizonyítja, hogy megváltozott, amennyiben nem a régi működésmódja szerint reagál, hanem nagyobb türelemmel és feltétel nélküli szeretettel tud viszonyulni hozzá. Szélsőséges esetben még azt is el kell fogadnia, ha valakit végképp elvesztett, és teljesen megszakítja vele a kapcsolatot. A tizedik lépés ajánlása már nem a múlt hibáinak töredelmes beismerésére inspirál, hanem a jelenbeli viszonyulásokra figyelve éber – de nem aggályos – lelkiismereten alapuló önvizsgálati módszer kialakításáról szól, amelynek kulcsa a maximális őszinteség.

Szent Ignácnál a lelkigyakorlat negyedik szakaszának leírása nagyon rövid, és mindössze két mozzanatot tartalmaz: átélni a feltámadt Krisztussal való találkozás örömét, és szemlélni az Isten szeretetétől kapott ajándékok sokféleségét, beleértve önmagunkat is. Ignác itt arra hívja fel a figyelmet, hogy inkább tettekben, mint szavakban nyilvánuljon meg a szeretet, amely valójában nem más, mint kölcsönös közlés és javaink állandó megosztása egymással.

Az AA tizenegyedik lépése az istenkapcsolatról szól, amelyben a tudatosság és a folyamatos elmélyülés a kulcsszerep, hogy az ember egyre tisztábban fel tudja ismerni Isten vele kapcsolatos akaratát, és tőle kapjon erőt a teljesítéséhez. A 12. lépés pedig arra inspirálja a felépülő embert, hogy mindazokat a kincseket, amelyeket a felépülésén keresztül kap(ott), ne tartsa meg magának, hanem ossza meg másokkal is, elsősorban olyanokkal, akik hasonló függőségekkel küszködnek.

Láthatjuk, hogy a Szent Ignác-i lelkigyakorlat és az AA 12 lépése főbb elemeiben igen hasonló spirituális úton vezető végig a lelki szabadságra vágyó embert: először a tekintetét Istenre emeli, és tudatosítja, hogy tőle vár segítséget élete elakadásaiban, és teljesen rábízta magát. Majd a hibák őszinte feltárása és az Isten szabadító erejéért való könyörgés után a jóvátétel lehetőségére és a tehetetlenségen is túlmutató megváltó szenvedés elfogadása következik, végül az istenkapcsolaton keresztül szüntelenül áramló szeretet befogadása és másokkal való megosztása zárja le a folyamatot.

⁴⁸ G. G. May: *Függőség és kegyelem*, i. m.

Véleményem szerint a Leányváron alkalmazott felépülési program magas szakmai színvonalát nemcsak a Minnesota-modell és az AA spirituális alapértékeinek megvalósítása biztosítja, hanem az, hogy magában foglalja a tudományelméleti részben ismertetett Prochaska–DiClemente-féle változásmódel szakszainak megfelelő történéseket és Szent Ignác lelkigyakorlatos útjának legfontosabb elemeit is. Ezzel gyakorlatban bizonyítja azt, hogy mindhárom módszer – azonos logika mentén – az ember legmélyebb vágyait követi, amikor arra inspirálja, hogy a függőségeitől egyre szabadabban és boldogabban akarjon élni.

A felépülés értékelése a hipotézisben megfogalmazott kritériumok alapján

Ebben a fejezetben a Minnesota-modell leányvári alkalmazásának hatékonyságát elemzem és értékelem a kutatásom alaptétele szempontjából, arra a kérdésre keresve választ, hogy a Hivatásörző Ház terápiás programja alkalmas eszköz-e arra, hogy az ott felépülők – de akár a munkatársak is – állandó inspirációt merítsenek saját józanságuk megőrzéséhez.⁴⁹

Ezt a célt legrövidebben – kérés formájában – a lelki béke imája fogalmazza meg, amelyre mind a négy interjúalanyom többször is hivatkozott beszélgetéseinkben. Őket hallgatva az az érzésem alakult ki, hogy ez a három egyszerű mondat már önmagában is elég lehet ahhoz, hogy az istenkapcsolat egyre mélyebb rétegeibe vezesse a belső szabadságra vágyó embert, akármilyen függőségekkel küszködik is.

„Istenem, adj lelki békét annak elfogadásához, amin változtatni nem tudok. Bátorságot, hogy változtassak azon, amin tudok. És bölcsességet, hogy felismerjem a kettő közötti különbséget.”

Természetesen csak akkor tartom bizonyítottnak a hipotézisemben megfogalmazott állítást, amennyiben a módszer gyakorlati megvalósítása megfelelő hangsúllyal foglalkozik annak a kettőségnél az elfogadtatásával és hosszú távú fenntartásával, hogy a magunk erejéből nem tudnánk mit kezdeni a függőségeinkkel, de Isten segítségével képesek vagyunk önmagunk és hozzáállásunk megváltoztatására és állandó fejlesztésére.

Ennek bizonyításában első és legfontosabb érvem a Minnesota-modell betegségfelfogásán alapul, amely kimondja, hogy az alkoholizmus – mint minden más függőség – biológiai értelemben gyógyíthatatlan, mégis akár egy egész életen keresztül tünetmentessé tehető betegség.

„A józanság teljes szermentesség mellett folyamatos lelki-szellemi fejlődési folyamatot jelent. Mivel ez a folyamat az élet végéig tart, így válik érthetővé az a kifejezés, hogy »felépülőben lévő« alkoholbeteg, és ezért nem használható a befejezettségre utaló »gyógyult« kifejezés. A visszaesés lehetősége is mutatja, hogy a betegség nem lehet gyógyult, a felépülési folyamat csak az utolsó napon zárul.”⁵⁰

A terápiába kerüléskor még talán korai erről az utolsó napról beszélni, vagy akár csak sugallni, hogy a felépülés végcélja tulajdonképpen életünknek az a pillanata, amelyről negyedik interjúalanyom ezt mondja: „A legfontosabb pillanat a halálunkkor fog eljönni, és az lesz a legnagyobb tetünk, ha addigra készen állunk.”

Felkészülni földi életünk utolsó pillanatára, a halálra – lehet, hogy ez a célkitűzés nem tartozik a terápiás programokkal kapcsolatban megszokott elvárásaink közé. Ugyanakkor olyan mély lelki és egzisztenciális igény rejlik mögötte, amely iskolázottságtól és teológiai műveltségtől függetlenül minden embert foglalkoztat, még ha nem is tudatos szinten.

49 A továbbiakban többször is idézem dr. Szikszay Petronellának fentebb már említett 2004-es előadását, amelyet a *Lélektan és spiritualitás* témakörében rendezett konferencián tartott Budapesten, a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskolán. A *spiritualitás szerepe a gyógyításban* című előadásában nemcsak saját tapasztalatait foglalja össze a Minnesota-modell terápiás alkalmazásával kapcsolatban, hanem irányt mutat mindazok számára, akik a függőségükből felépülőket ezzel a módszerrel szeretnék segíteni. Úgy gondolom, az általa megfogalmazott szempontok számomra is használható kritériumokat adnak a Leányváron alkalmazott terápiás eszközök hatékonyságának értékeléséhez. ■ 50 Szikszay P.: A spiritualitás szerepe a gyógyításban, i. m.

A modell betegségkoncepciója használja a progresszív jelzőt, ami arra utal, hogy „folyamatosan romlik a beteg testi állapota is, és az élete minden területén egyre rosszabb helyzetbe kerül, gyakran öngyilkossággal végződik. A progresszió iránya a különböző következményekben, szövődményekben történő korai halál (az alkoholbetegek körülbelül húsz évvel korábban halnak meg, mint ameddig élhetnének).”⁵¹ Ezt az állítást két interjúalanyom esetében különböző testi betegségek formájában többszörösen igazolva láthatjuk, de ami talán még ennél is fontosabb, hogy mindannyian átértékelték a függőség lassú (ön)pusztító hatását.

„Csalóka dolog, mert többször is lehet olyan érzésünk, hogy ez a mélypont, és ennél lejjebb már nem lehet kerülni. Nekem még a halálközeli állapot sem volt elég mély pont ahhoz, hogy komolyan vegyem a figyelmeztetéseket. Hanem el kellett jutni oda, hogy már az ivócimborák, az életkedv és az alkoholtól várt dolgok is mind üressé váltak, és a létezés szinte már csak a vegetálás szintjére süllyedt. Ott már nem volt más, csak megadni magam. [...] Végül is ez egy rendes, becsületes öngyilkosság volt, csak ilyen félnék embereknek való, mint én, aki nem meri direktben vállalni ezt a főbe lövöm magam verziót, hanem csendesen gyilkoltam magam.” (4. alany)

Olyan emberekről van tehát szó, akik azelőtt szinte folyamatosan életveszélyes játékokat űztek, és szép lassan inkább a túlélésre, mint az átélésre rendezkedtek be. Éppen ezért a ház programja és egész légköre olyan élményekre és azokra az értékekre irányítja a terápiában részt vevők figyelmét, amelyeknek helyét addigi életük során teljes mértékben az alkohol töltötte be. „Az utóbbi két évben volt egy társam, aki megölelt, és ketten haladtunk: ő volt a barátnőm, a rendem, a habitusom, a hobbim és az iszatenem is. És ezt úgy hívják, hogy alkohol, és ketten mentünk, és támasztottuk egymást.” (1. alany)

Nagyon fontos szerepe van a terápiában azoknak az életet fakasztó élményeknek, amelyek nyomán a felépülő beteg megtanulja újra felismerni a világ szépségét, jóságát, és ezeken keresztül a saját belső értékeire is sokkal jobban megnyílik. „A modell az absztinenciát lényegében csak eszköznek tekinti egy olyan életvitel eléréséhez, melyben elsődleges szerepe a lelki értékeknek van. Ilyen módon lehetővé válik egy kiegyensúlyozott, boldog, lelki békén alapuló élet, melyben eltűnik a mesterségesen előállított örömmérzet iránti igény, és így feleslegessé válik a szerfogyasztás.”⁵²

A Minnesota-modell betegségkoncepciója, a teljes absztinencia igénye és többszintű kezelési céljai tehát már önmagukban is hordozzák annak kulcsát, hogy valaki úgy tanuljon meg együtt élni a betegsége tudatával, hogy közben folyamatosan az élet értékeire koncentráljon, és a továbbiakban ne csupán félelemből akarjon józan maradni, hanem valóban eljusson saját értékességének felismeréséhez, és megtanuljon hinni és bízni magában.

Ezt a tapasztalatot a vizsgálatomban részt vevők közül az első két interjúalany friss élményei is jól alátámasztják, amikor arról beszélnek, hogy a terápiában hogyan kezdték visszakapni önmagukat, az odafigyelés és az összeszedettség képességét. Mindketten nagyon fontos értéként említették az elfogadást, amelyet elsősorban a saját valóságukra és a jelenükre vonatkoztatnak.

„Hiszen annyi szépség és gyengédség van a világban. Ez aztán fokozatosan elvezet addig, hogy a régóta ismert tapasztalatok, ismeretek és élmények átminősüljenek, és minden olyan érték, mint például a jóság a szívünkben, vagy az alázat és a többi erény, segítsenek annak elfogadásában és kialakításában, ami valójában egy egész élet feladata.” (2. alany)

„Egyébként én mindig is olyan voltam és így is élttem, hogy fontos volt a lelki összeszedettség, meg az, hogy benne legyek az egész valóságban. A terápia nekem nem arról szól, hogy nem fogok többet inni, mert ezzel még nem foglalkozom. A terápia első fontos gyümölcse számomra az volt, hogy azt az emberi tulajdonságomat visszakaptam, hogy tudok összeszedett lenni, és adhatok magamra, még képes vagyok gondolkodni, és ki tudom fejezni mindazt, ami bennem van, amit megtapasztalok és átérzek. Ez olyan dolog, amit a két év nyomán elveszettnek hittem, de itt szép fokozatosan visszakapom.” (1. alany)

51 Uo. ■ 52 Uo.

Ahhoz, hogy a beteg hinni tudjon magában, és másokban is megtanuljon (újra) megbízni, mindenekeelőtt arra van szüksége, hogy átélje Isten feltétel nélküli és előzékeny szeretetét, amennyire mélyen csak tudja.

„Különösen fontosnak tartjuk a felépülésben a *hitet*, mely tulajdonképpen egy Isten-hit, de azok számára, akik ateisták, adott a betegtársak által biztosított támogatás és szeretet, az önségítő csoport ereje. A ráhagyatkozás a Felsőbb Erőre – a 3. lépés –, amely a 12 lépéses felépülési program talán legfontosabb lépése: elhossa a lelki békét. Az alkoholbetegnek egyik rendkívül irritáló magatartásjegye sok esetben a »mindenhatóság«, a túlzott és alaptalan magabiztosság: csak az történhet, amit ő akar, amit ő jónak vél. Ezt ellensúlyozandó rendkívül fontos a terápia során elérni egyfajta alázatot, mely a hiten, a szereteten és a ráhagyatkozáson alapszik, melytől a beteg mintegy »magszelidül« anélkül, hogy határozatlanná válna, egyre inkább képessé válik képviselni valódi önmagát, társadalmilag is teljesen elfogadható módon.⁵³

Ennek a terápiás célnak a megvalósulását igazolják negyedik interjúalanyom tapasztalatai, és a józansággal kapcsolatos vallomása – nem mellesleg – az absztinenciával kapcsolatos szemléletváltás lényegét is összefoglalja.

„Mi is a józanság? Az nem azt jelenti, hogy nem iszom. Nem inni könnyű volt valamikor, majd megmutatom, hogy nem iszom, ez hivalkodás, és meg lehet csinálni erőből akármeddig, hogy bebizonyítsam, hogy meg tudom csinálni, de közben mindenki úgy álljon vigyázzba, ahogy én elképzelem. A józanság sokkal több ennél, és erre már figyelmeztettek az elődök, akik bent voltak, és jó is, hogy mondták, hogy nem abból áll, hogy nem iszom. Hanem az egész gondolkodásmódomnak, hozzáállásomnak, az attitűdnek meg kell változnia, az életfelfogásnak, életszemléletnek, mindennek. Most direkt úgy mondtam, hogy kell, mert akkor még így is éreztem, hogy ezt meg KELL tennem. Később rájöttem, hogy semmit nem kell, mert nem lehet a kellel, mert az már az én akaratom, hogy meg kell, és majd én megmutatom. Hanem én csak vágyom rá, és mindent megteszek annak érdekében, hogy ez a vágyam – ha a Jóistennek is úgy tetszik – meg az a küldetésem, amire kiválasztott, akkor abba az irányba tereljen és menjek, és akkor nem kell aggódnia, majd jön az, amikor jönnie kell. Ezt is nehéz volt lenyelni, mert mindig én akartam irányítani az életemet, pont azért is ittam, hogy legyen bátorságom irányítani az életemet. [...] Mert mindazt, amire vágyom, lehet, hogy megkapom, de elrohanhatok mellette, ha nem tudatosítom azt, hogy mindez ajándék, ingyen kapott ajándék, és ez felülről van, és nem csak úgy véletlenül.”

A helyes önértékelés kialakításán és a hit táplálásán kívül a hosszú távú remény fenntartása is része a felépülésnek, amely túlmutat a terápia keretein, és egyértelműen a sorstársközösség felé irányítja a Minnesota-modell programja szerint felépülőket.

„Mint tudjuk, a hibák kijavítása valójában csak egy szeretetteljes, támogató környezetben és kapcsolatban lehetséges igazán – ezt próbáljuk mi is biztosítani a terápia során, és ezt biztosítja az Anonim Alkoholisták önségítő csoportja, mely nélkül nincs felépülés. Ez egy kölcsönös szeretet, melyben megvan az összetartozás érzése, a régi, közös negatív élmények ismerete, őszinte szembenézés önmagukkal, felismerése és elfogadása annak, hogy amíg képtelenek önmagukat szeretni, addig szükségük van egy kívülről jövő, folyamatos, elfogadó szeretetélményre, melyben fejlődni tudnak. A terápiának alapvető komponense az első pillanattól a *remény*, hogy gyökeresen változtatni lehet az eddigi életvitelen – végleg abba lehet hagyni az ivást, és képessé válhatnak arra, hogy józan, boldog, örömteli, kreatív életet élhessenek; ezt a reményt a sokéves »öreg józanok« képviselik.⁵⁴

Mindezek jelentőségét a legintenzívebben talán harmadik interjúalanyom ismerte fel, aki nem a Hivatásörző Házban, hanem a Nyíró Gyula Kórház játékszenvedélyesek számára indult csoportjában vett részt terápián 2004-ben, de munkatársként immár harmadik éve Leányváron folytatja felépülési programját.

„Úgy gondolom, hogy ide az Isten hívott meg engem dolgozni. Én nem akartam ilyen helyen dolgozni, mármint terápián. Annak idején, amikor bekerültem a terápiára, bennem is megvolt az a kezdeti hév és lendület, hogy segítőnek lenni, könyvet írni, filmet készíteni az életemből, mert mekkora sztori, és másoknak is megmutatni, hogy van józanodási lehetőség, tehát volt egy nagy kezdeti lelkesedés. De ez hál' Istennek lecsillapodott, amihez talán hozzájárult az is, hogy láttam néhány embert, aki kényszeres segítőtvé vált. Nem akarom megkritizálni őket, de számomra nem volt szimpatikus az az élet és példa, amit ők mutattak, mert az volt az érzésem, hogy ők nagyon okosak lettek, és magukkal már nem is foglalkoznak, csak másokkal. Márpedig ez a program, amit megtanultam és mind a mai napi használok, a változásról szól, tehát arról, hogy én nem hagyhatom abba a magammal való foglalkozást, hanem mindennap tennem kell azért, hogy józan maradhassak.”

A leányvári Hivatásórzó Házban négy felépülő munkatárs is dolgozik, akik nagyon fontos biztosítékai a Minnesota-modell hatékonyságának, és a saját józanságukkal hitelesen képviselik a reményt. „Felépülőben lévő (három, öt, nyolc éve józan) munkatársak nélkülözhetetlenek a terápia, a felépülés folyamatában. Ők képviselik a sajátos, teljes megértést, elfogadást betegtársaik számára, hitelesek és modellként is szolgálnak. Hordozzák a reményt, hogy lehetséges józanul boldogan, kreatívan élni, és másoknak is lehet segíteni ebben.”⁵⁵ Ennek alátámasztására ismét negyedik interjúalanyomat idézem, aki saját tapasztalatai nyomán folytatta a fejezet elején említett lelki béke imáját.

„Istenem, adj lelki békét annak elfogadására, amin változtatni nem tudok, bátorságot, hogy változtassak azon, amin tudok, és bölcsességet, hogy észrevegyem a kettő között a különbséget. Hogy észrevegyem azt, hogy minden ajándék, hogy tudjak hálás lenni, és hogy tudok hálás lenni, hogy még ki tudom mondani, nem pedig csak az elvárásokból fakadó nehézség, idegesség, feszültség, önmagamra és másokra való neheztelés, elégedetlenkedés, a többhöz még több, és nem örülni annak, ami van, ennek az irgalmatlansága. Ezt csinálta velem a pia: a többhöz még több kellett, és sosem volt elég. Ahogy progresszíven növekedett a mennyiség a minőség rovására, ugyanúgy növekedett a mélypont felé zuhanás. Most a másik irányba járunk: nagyon csendesen és szépen fejlődnek a gyerekek, minden erőszak nélkül, szinte észrevétlenül mennek a dolgok. Ebben észrevenni, hogy ott van a Gondviselés és az ő ajándéka. Itt van megint a spiritualitás, hogy mindezt nem én akartam és nem én csináltam, hanem mindenek fölött ott van valaki, aki ezt értem teszi. Ezért a boldogságérzésért nap mint nap hálát adok, esténként, de néha még napközben is, hogy mindez velem történik meg. Ezt csak azért tudom ennyire értékelni, mert megvan a múlthoz való viszonyítási alapom, és átéltem mindazt, amihez képest ez a fejlődés és a lelki öröm ajándékként megadatott nekem.”

„A Minnesota-modell magas hatékonysága ennek az összetett, kognitív, viselkedésbeli és spirituális fejlődésnek az eredménye. »Mellékhatása« a terápiának az, hogy akik benne dolgoznak, szintén egy folyamatos spirituális-lelki fejlődésen mennek át, és folyamatos »sikerélményekben« van részük, ami valójában az egyetlen igazi ellenszere a magyar egészségügyben általánosan tapasztalható kiégésnek.”⁵⁶

Vizsgálatom fent ismertetett eredményei alapján elfogadom annak bizonyítását, hogy a leányvári Hivatásórzó Ház Minnesota-modell szerinti felépülési programja nemcsak elméletben alkalmas eszköz, hanem a gyakorlatban is minden segítséget megad – betegeknek és munkatársaknak egyaránt –, hogy folyamatos inspirációt kapjanak a saját józanságukon, felépülésükön való állandó munkálkodáshoz.

A FÜGGŐSÉGBŐL VALÓ FELEPÜLÉS ÉS A SPIRITUALITÁS

Amikor Szent Ignácot borzalmas lelkiismereti aggályai kis híján az öngyilkosságba kergették, így imádkozott: „Uram, siess segítségemre, mert nem találok orvosságot embereknél és teremtményeknél. Még ha egy kiskutya után kellene is futnom, hogy segítséget találjak, azt is megten-

ném.”⁵⁷ Hogy lehetséges az, hogy miközben egy hívó ember őszintén keresi Istent, csak sötétséget és halált talál? Ennek így semmi értelme. Vagy mégis? Mert amikor Ignác végső kétségbeesésében hajlandó lemondani saját vallásos (de nem spirituális) eszközeiről: az önsanyargatásig fokozott imádkozásról és gyónási kényszeréről, akkor a józan ész azt súgja neki, hogy ne Istent keresse – olyan görcsösen – ott, ahol nem találja, hanem egész egyszerűen válassza az életet. És amint ki mondja, hogy bármilyen élőlényre képes lenne ráhagyni, máris felszabadul a halálos kísértések alól.

Az Anonim Alkoholisták tizenkét lépéses programjában a felépülésre vágyó ember először egy nála nagyobb erőttől kér segítséget, mert élete a saját erejéből irányíthatatlanná vált. Itt ugyanaz a természetes és ösztönös emberi logika működik, mint Ignácnál: a magam útján a pusztulás felé haladok, tehát valahogyan irányt kell változtatnom, de erre a saját erőmből képtelen vagyok. Ehhez nem szükséges vallásos értelemben megtérni, csak annyit kell beismerni, hogy az életében elért egy olyan mélypontra, ahonnan nem tudja magát a saját hajánál fogva kihúzni, mint a mesében Münchhausen báró. Ilyenformán most számára az a legszabadabb döntés, ha megválasztja, hogy kitől kér és fogad el segítséget.

A Prochaska–DiClemente-féle változásmódel leírása érzelmi energiatarobbanásnak nevezi azt, amikor a fontolgatás szakaszában az ember katarzisszerű külső hatások nyomán eljut önmaga újraértékeléséig. Ennek következtében már nemcsak az eszével látja be, hogy nem éri meg továbbra is ragaszkodni önpusztító szokásaihoz, és már nemcsak úgy általában szeretne – lehetőleg erőfeszítések nélkül – megváltozni, hanem elkezd komolyan venni azt, hogy joga van és – éppen ezért valahonnan majd – ereje is lesz ahhoz, hogy a maga számára egy jobb életet alakítson ki. Tehát a kívülről jövő inspirációk mozgósítják a belső erőket, amelyek segítenek neki átlendülni a fontolgatásból a felkészülés szakaszába, hogy eldöntse: a továbbiakban az élet mellett kötelezi el magát.

Írásom elején abból indultam ki, hogy amint Watzlawick és munkatársai szerint a kilencpontos dilemma megoldásához ki kell lépni a pontok által határolt virtuális mezőből, úgy a függőséggel kapcsolatban is fontos lenne kimozdulni a bio-pszicho-szociális keretek közül, és komoly figyelmet szentelni a spirituális tényezőknél.

De vajon mit jelent ebben az összefüggésben a spiritualitás?

Boško Szent János szerint „ima minden, ami a lelket Istenhez emeli”.

Ennek nyomán úgy vélem, hogy minden spiritualitás, ami az embert segíti túlnőni önmagán, és arra inspirálja, hogy a lehézó és pusztító erőkkel szemben az életet, a boldogságot, a szépet és a jót válassza. Teljesen mindegy, hogy minek nevezik, ott valami önmagán túlmutató, vagyis transzcendens valóság van jelen, amelynek lényege, hogy nem az ember hozza létre, hanem – minden emberi beavatkozás és közreműködés nélkül – magától és szabadon születik meg. Hétköznapi szinten idetartozik minden olyan – nem csak külső – inspiráció, amely képes arra, hogy az embert kilendítse megszokott, (ön)pusztító működéséből.

Sokat töpreng az, hogy az addiktológiai segítségnyújtásban vajon miért nem kap nagyobb szerepet a spiritualitás. Néha úgy látom, hogy egy kissé mintha a szakma is beleragadt volna saját kilencpontos dilemmájába, és nem akarná észrevenni, hogy épp a spiritualitás lehet az a pont, ahol a másodfokú változás érdekében túl kellene lépnie saját keretein. Ugyanakkor az utóbbi években sorra nyílnak azok az intézmények, amelyekkel bizonyos szakemberek már hivatalosan is elismerték, hogy komolyan veszik és elfogadják a Minnesota-modellben és az AA-ban rejlő értékeket. Nekem úgy tűnik, hogy a szakmabeliek közül annak van kellő nyitottsága a spirituális értékek és tapasztalatok befogadására, aki el tudja engedni a saját terápiás módszerébe vetett hitét és önmaga felé kialakított omnipotenciaigényét. Akiben van elég bölcsesség és alázat annak elfogadásához, hogy nagyon gyakran nem lehet tudni és bizonyítani, hogy kinek a fáradozása nyomán és mitől tud

■ 57 Szabó F. (szerk.): *Loyolai Szent Ignác írásaiból*

valaki elindulni a felépülés útján, de nem is ez a lényeg. Vagyis egész egyszerűen aki – Gerald May-hez hasonlóan – maga is úgy áll hozzá a függőségben szenvedőkhöz, hogy elsősorban nem segíteni akar nekik, hanem tanulni tőlük. „Arra, hogy miként lehet a kémiai anyagoktól függőket lelki tapasztalatokhoz segíteni, hogy életük átalakuljon, soha nem jöttem rá. A szenvedélybetegek, vagy bármely egyéb betegség kezelését illetően sem lettem bölcsebb. Ám valamivel alázatosabb lettem azáltal, hogy megtanultam mindazt megbecsülni, amit megtehettem, és amit nem tehettem meg magamért és másokért. Arra a felismerésre is eljutottam, hogy minden ember addiktív, s hogy az alkohol- vagy drogfüggőség csupán látványosabb és tragikusabb a többinél. Életben maradni anynyi, mint függőségben szenvedni. Élni és függőségben szenvedni pedig nem más, mint kegyelemre szorulni.”⁵⁸

ÖSSZEGZÉS

A függőséget és a függőségből való felépülést nem lehet kizárólag bio-pszicho-szociális keretek között értelmezni, hanem figyelembe kell venni a spirituális tényezőket is. Mivel a függőség természete szerint érinti az ember spiritualitását, amely azonos természetes szabadság- és szeretetvágyával, vagyis olyan egzisztenciális szükséglet, amely független hitbéli vagy vallásos meggyőződésétől.

Éppen ezért lehetséges az, hogy Loyolai Szent Ignác a XVI. században a nagyobb lelki szabadság felé vezető úton szinte ugyanazokon a szakaszokon ment keresztül, mint a XX. század végén azok az emberek, akik valamilyen nem kívánt, rossz szokásuktól szerettek volna megszabadulni. Az ő tapasztalataikat foglalta össze a Prochaska–DiClemente-féle hatlépcsős változásmódel, amely mára a felépülés-központú terápiák alapjává vált.

A felépülés spirituális tényezőinek nagy figyelmet szentel a Minnesota-modell és az Anonim Alkoholisták tizenkét lépéses programja, amelyek alapértékeit építi be a leányvári Hivatásörző Ház terápiás rezsimje. Az ott végzett kutatásom fő kérdése arra irányult, hogy a program mennyire hatékonyan motiválja a ház lakóit és felépülő munkatársait – a személyes felelősségvállalás és a ki-vülről (Istentől és a sorstársaktól) jövő segítség elfogadásán keresztül – az állandó józanodásra.

Kutatásom is alátámasztja, hogy a spirituális tényezők és eszközök milyen fontos szerepet játszanak a függőség kezelésében, ezért megfontolásra ajánlom az addiktológiai szakemberek számára, hogy tudatosabban vegyék figyelembe és foglalkozzanak ezek beépítésével saját terápiás gyakorlatukban.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Mindenekelőtt a Hivatásörző Ház intézményvezetőjének, *Hidász Zoltánnak* és munkatársának, *Dióssy Ivánnak* szeretném megköszönni bizalmukat és támogatásukat, hogy a ház dokumentumait, köztük az Anonim Alkoholisták felépülési programjáról készült morálteológiai szakdolgozatot a rendelkezésemre bocsátották. Interjúalanyaimnak: Baláznak, Gyurinak, Palinak és Sándornak azért vagyok nagyon hálás, hogy megosztották velem történetüket, és megengedték, hogy tanuljak tőlük.

Az említetteken kívül mindenkinek köszönetet szeretnék mondani, akivel a különböző – SLA, CoDA, NA, GA – csoportok nyitott gyűlésein találkoztam, és segítettek abban, hogy jobban megértsem önmagamot, és tisztábban lássam saját segítői motivációimat.

Végül konzulensemnek, *Nagy Zsoltnak* köszönöm meg tisztázó kérdéseit és pontosító megjegyzéseit, amelyekkel sokat segített, hogy a témával kapcsolatos, kissé szerteágazó gondolataim áttekinthető formában érthető szöveggé rendeződjek.

⁵⁸ G. G. May: *Függőség és kegyelem*, i. m.