

## Forgácsok

### Vázlatok a szerhasználat és spiritualitás témaköréből

Ha belépsz egy asztalosműhelybe, rögtön megcsap egy jellegzetes illat. Összetéveszthetetlen, utánozhatatlan. Semmiféle spray, mesterséges illatutánc sem veheti fel vele a versenyt. Egyszerre idézi az erdő, a kidőlt fa, a hordó, a bútorbolt és a tábortűz illatát. A gyalupad alatti forgácshalom az összetett illat kiváltója. Lehajolsz, beletúrsz. Az összepödörödött forgácsokat kisimítva gyönyörködhetsz a fák erezetében, a metszet simaságában, formájában, színében, egyedi illatában. Aztán belép az asztalos segédje, kosárba rakja, és elviszi alágyújtósnak...

#### A BEFELÉ IRÁNYULÓ TEKINTET

Van egy kortól, nemtől, előléttől független tekintet, amely egyszer csak megjelenik a szenvedélybetegekkel folytatott segítőkapszolatban. A figyelmetlen szemlélő ábrándozásnak, elrévedésnek, figyelemzavarnak is vélheti. A tekintet iránya előre és lefelé tart, ugyanakkor a belső történéseket pásztázza, az arcizmok ellazulnak, a test enyhén előrehajolhat. A beállott csend percekig is eltarthat. A belső felismerés szavakat is öltethet, kimondatlan is maradhat. Segítő és embere szavak nélkül is érzi, hogy a változás folyamatának fontos pillanatához érkeztek. Íme, egy kihangsúlyozott tekintet: „Szóval azért kellett elernem az absztinenciát, hogy szembesüljek a múltammal, azzal, hogy ki voltam, s mit tettem...”

Napjaink érzelmekkel kapcsolatos kutatási eredményei néha banalitásnak tűnhetnek a felületes olvasónak, ugyanakkor a segítőkapszolat intuitív tartalmait meg is erősíthetik. A kapcsolat folytán nem kerülheti el figyelmünket az érzelmek és hangulatok egyre gyarapodó skálája. Az érzelmeket általában rövid életű, intenzív indulati állapotoknak tartjuk, amelyeknek általában van valami előzményük, indítékuk, gondolati tartalmuk. Az érzelmek közül a félelem, a harag, a düh, a gyűlölet, a sajnálat-önsajnálat egyénekre jellemző formákat ölthet, különösen a függő emberek körében. Visszavisszatérnek, földrengésszerűen, hiszen a kiváltó okok mélyen rejtőznek. Az absztinencia fenntartása közben módosulnak, enyhülnek, de el is tűnhetnek.

A hangulatok általában alacsonyabb intenzitásúak, mint a jellegzetes érzelmek, ugyanakkor hosszan fennmaradó indulati állapotokat jelentenek. Az erőteljes érzelmek hosszan tartó hangulati hatást hagyhatnak maguk után, az így keletkezett hangulatok pedig elősegítik az újabb érzelmi válaszok kiváltódását.

Az érzelmek és a hangulati állapotok végtelen számú variációja tapasztalható a függő emberek önségi csoportjaiban. A viszonylag rövid józanságot felmutató tagok kommunikációjára elsősorban az érzelmek erőteljes jelenléte és néha vulkanikus kitörése jellemző. A már hosszabb ideje absztinens társaik hangulati állapotai tartósan jellegzetesek, így hatásuk mérsékelheti, kiegyenlítheti a szélsőséges megnyilvánulásokat.

Az érzelmek és a gondolkodás erőteljes kapcsolódása így adhat teret a „lényegi feldolgozásnak”, azaz a józanságra törekvés komoly erőfeszítésének és a nyíltság, őszinteség gyakorlásának. Ezért fontos a csoportokban a tanúságtétel, valamint a hétköznapi ember számára szokatlan, kíméletlennek tűnő őszinteség.

## INTUÍCIÓ

„Mi az intuíció? Az intuíció olyan tudás, amely nem megfigyelésből és kísérletezésből vagy fogalmakból és értelemről, hanem az elme önmagára tekintéséből fakad. Az embert az állatoktól mindennekfelett nem megfigyelő- és kísérletező-tapasztalati képessége különbözteti meg, amellyel bizonyos fókig az állatok is rendelkeznek, sem pedig logikai és matematikai készsége, amelyet egy számítógép is igen kiválóan képes utánozni, hanem az önreflexióra való képessége. Az emberi elme strukturáltsága megengedi, hogy folytonosan jelenvaló legyen önmaga számára. Amikor eszem, iszom, amikor örömet vagy bánatot érzek, amikor szeretek vagy gyűlölök, nem pusztán egy fizikai vagy pszichológiai folyamaton megyek keresztül. Jelen vagyok önmagam számára, és bizonyos értelemben tudatában vagyok annak, hogy eszem, iszom, örömet vagy bánatot tapasztalok, szeretek vagy gyűlölök. Amikor valamit tudok, tudom, hogy tudom; más szavakkal, nemcsak azt tudom, *amit* tudok, hanem egyben magamat is, *amint* annak a valaminek a tudásával bírok. Minden emberi cselekedet vagy szenvedés kísérője ez az éntudat, a tudatra való reflexió. Az a nehéz ebben, hogy ez az éntudatosság, ez az önmagunkra tekintés nem a szó megszokott értelmében tudatos. Gyakran »tudattalan«-nak hívják.” (*Bede Griffiths*)

## SPIRITUÁLIS TURISTA

Vajon a függőség hálójába belegabalyodott embertársunk nevezhető-e bolyongó, eltévedt spirituális turistának? Mennyiben? Miért? Ezt a témát próbáljuk körbejárni.

A *Sziránek éneke* című kötet volt az első magyar nyelvű kiadvány, amelyben droghasználók, drogfüggők irodalmi alkotásait tették közzé a szerkesztők, még 2000-ben. A könyv azóta több kiadást is megért. Ebből idézünk egy versrészletet Kalap cím nélküli verséből. Kalap a kábítószeresek „nagy generációjához” tartozott, korai haláláig. Legendás földig érő hosszú kabátja, fekete kalapja, előregörnyedő alakja hozzátartozott Budapest utcáinak látképéhez.

„Amit nem próbáltam még,  
Az a Beteljesülés...  
Pedig hajtom, hajszolom,  
Penge-élességig fokozom  
Minden cselekedetemet.  
Belefulladás már az élményekbe,  
Az élvezetekbe.  
A Semmit Gyönyörre,  
A Gyönyört Fájdalomra,  
A Fájdalmat Kínra váltom.”

Kalap, az egyik „utolsó magyar hippí” (akkoriban sokan definiálták így magukat) az idézett versrészletben intenzív élménykeresőként írja le magát.

A XX. század utolsó harmadának egyik jellegzetessége volt többek között a tudományból, a tételes vallásokból, az egyházi struktúrákból kiábrándult emberek spirituális útkeresése. Bede Griffiths bencés szerzetes szerint az emberek vágyakoznak a szentség után, egy olyan mítosz után, „ami értelmet ad életünknek, most, hogy a nyugati tudomány mítosza cserbenhagyott bennünket”. Gombamód szaporodnak az új, bejegyzett egyházak, szekták, ma már a New Age-mozgalom nevével jellemezzük ezt az időszakot. A koreai és a vietnami háború, a közel-keleti válság és a hidegháború egymást átfedő időszakában vagyunk. Erősödik a fundamentalizmus is, amely a duális gondolkodásmódot erősíti, a világ jóra és rosszra, követendőre és elutasítandóra való felosztását helyezi középpontba.

Sokak által hangoztatott gondolat, hogy ez az összetett társadalmi jelenség az úgynevezett modern élet középpontjában álló spirituális vákuumra adott válasz, kiéhezettség arra, hogy értelemmel ruházzuk fel az életünket, vágyódás a misztérium és a transzcendencia után.

Ugyanebben az időszakban a világ szinte minden részén egyre erősödik a kábítószerek használata, visszaélésszerű használata. A több ezer éve használt természetes anyagokon kívül (mák, indiai kender és származékaik, kokacserje, kaktuszok, hatóanyagot tartalmazó egyéb növények) megjelennek és egyre inkább terjednek a szintetikus anyagok (az amfetaminok gazdag családja és egyebek...). Majd az „addikciók széles spektruma” kitárul, azaz a szerfüggőségek (többek között a jó öreg alkohol – megint és újra) mellett egyre jobban terjednek a viselkedéses és egyéb addikciók, függőségek, kényszeres magatartások.

Vajon mindez a véletlen műve? Vajon mi a domináns? Az élménynélküliség vagy az élmény utáni vágy?

## ÁTMENETI RÍTUSOK

Az átmeneti rítusok szakkifejezést *Arnold van Gennep* francia néprajztudós használta először a múlt évszázadban, a fogalom mögött rejlő gyakorlat és tevékenység viszont a régmúltba, az ősi kultúrákig vezet vissza minket. (*Várkonyi Nándor* és *Hamvas Béla* műveinek is visszatérő témája mindez.)

Az emberi élet felosztható változások egymást követő sorára. Születés, gyermekkor, serdülőkor, felnőtté válás, családalapítás, öregedés, halál. Az egyes szakaszok lezárnak egy időszakot, és teret nyitnak az átalakulás utáni újabb fejlődésnek, változásnak, átalakulásnak. Az egyén testi, szellemi, közösségi, társadalmi változásai az egyénnek erőpróbát, megmérettetést, újabb és újabb alkalmazkodást jelentenek, a közösség számára viszont a fennmaradás, a túlélés és a gyarapodás ünnepei is egyben. Gennep szerint az átmeneti rítusok megkönnyítik az egyén életében azoknak a kríziseknek a feldolgozását, melyeket a változások idéznek elő, és lassítják a hirtelen átmenetet, valamint kész közösségi formákat, szerepeket bocsátanak az egyén rendelkezésére. Szintén fontos megállapítás, hogy mindezek egyben tartják, együttműködésre készítetik a közösség tagjait, hiszen beleágyazódnak abba a spirituális keretbe, hitvilágba, amely a közösség egyik legfontosabb összetartó értéke. A beavatási szertartások, rituálék korokra, földrészekre,

kultúrákra, vallásokra (majd egyházakra is), társadalmi formációkra, közösségekre (szubkultúrákra is) jellemzőek. Átalakulásuk, egymásra hatásuk folyamatos, napjainkban is tanulmányozható.

A modernnek, illetve posztmodernnek nevezett korban viszont a multikulturalitás (a kultúrák egymásra hatása) következtében minden összekeveredni látszik. A szekularizáció, a hagyományos vallások és egyházak hatásának csökkenése, a materialista tanok térnyerése is hozzásegített ahhoz, hogy megjelenjen egy újnak tűnő, valójában csak a korábbi spirituális és misztikus tanokból esetlegesen válogató megújulás, összefoglaló nevén a New Age, valamint a szekták mérhetetlen hada.

Ebben a bonyolultnak látszó helyzetben tűnt fel az 1960-as években egy új kultúra, a *pszichedelikus kultúra*, azaz a kábítószeres belső élményeket inspiráló használata. Az LSD kezdetben a pszichoterápiában volt használatos, majd betiltásától kezdve már az úgynevezett ellenkultúra meghatározó szerévé vált. A marihuána kezdeti használatára is az elvárt pszichedelikus (tudatmódosító, tudattágító) hatás volt a jellemző, de az amfetaminok kezdeti, majd tömeges használatában is megjelent ez az igény (az ecstacy hatóanyaga mint „szeretemmolekula”).

Lehet, hogy a szerhasználat élvezeti cikkből az átmeneti rítusok kellékévé is vált újra?

## ITT ÉS MOST

„A spirituális tartományba először úgy léphetünk be, hogy megérkezünk az »itt és most«-ba, a jelen pillanatba, mivel a spirituális tartományok nem a múltban vagy a jövőben találhatóak. A múlt pusztán emlék, a jövő pedig nem több a képzeletnél. A jelen pillanat megélésén keresztül léphetünk be a tudat összes létező tartományába, amely túlmutat normális, mindennapi elfoglaltságainkon. A jelenléthez az elme megszilárdítására, összpontosítására és koncentrált figyelemre van szükség.”

*Jack Kornfield* soraihoz hasonló gondolatokat százával lehetne idézni, hiszen a misztikus tapasztalat, a spiritualitás lényegi elemét érintik. A szerző kutatóként és gyakorlati szakemberként (terapeuta is) a keleti gondolkodásmódot próbálta, próbálja népszerűsíteni az USA-ban.

Egyik szenvedélybeteg, másfél éve absztinens embertársam a segítőfolyamatban, amelyben sok-sok súlyos személyes problémájának feldolgozásán, meggyászolásán, elengedésén voltunk túl, a soron következő ülésen örömmel számolt be legfrissebb élményéről. Egy teljesen új gondolkodásmód *megtapasztalása*, annak öröme és biztonsága határozta meg aznapi munkánk alaphangját. A *jelen intenzív megélése*, öröme, szabadsága jelenlétét és életét is átalakította. Megtapasztalta, hogy *ő valaki*: Isten szeretett teremtménye; *feladata, küldetése van* (életcél); és *boldog* (megváltozott életminőség). Ez a komoly változás nem *elérendő célként*, hanem elért *eredményként* jelentkezett együttes munkánkban, s azóta is tart.

A szenvedélybetegek (igen gyakran a hozzátartozók, néha a terapeuták) legnagyobb csapdája a múlt. Felhasználható öngazolásra („nehéz gyerekkorom volt”), projekcióra („mindenről a szüleim, rokonaim, tanárain, főnökeim stb. tehetnek...”); hamis ideológiák gyártására („mindenért a politika, a diktatúra, a kommunisták, a liberálisok a felelősök...”); és tünetképzésre („mindezt józan aggyal nem lehet elviselni...”).

A jövő sem kecsegtet sok jóval, ha a szenvedélybetegek gondolkodásmódjára tekintünk. A jövő a bizonytalanságot, kiszámíthatatlanságot jelentheti, amely félelmeket tartogat. De jelentheti azt a „holnapot”, amikor megtörténhet „valami”. Sokak számára ez ad némi hamis vigaszt, a változás azonban gyakran elmarad.

*Richard Rohr* ferences szerzetesnek a múlt évben jelent meg magyarul *MOST – tanuljunk meg látni a misztikusok szemével!* című könyve. Egyik fejezetét a naplemente szemlélésének szenteli.

Három ember áll a tengerparton. Egyikük a lenyűgöző természeti szépségben gyönyörködik. Második emberünk a bolygók és a csillagok ciklikus mozgására gondol. A harmadik számára mindkettő fontos, de őt a titok és az összetartozás érzése nyűgözte le, a kapcsolat a Mindenhatóval. Ez a tapasztalat gyógyít!

## EGYÉN – CSOPORT – KÖZÖSSÉG – HIT

– Sziasztok! Kati vagyok, és alkoholistá. Három éve, nyolc hónapja és öt napja nem fogyasztok alkoholt.

– Szia, Kati! (Üdvözlés a csoport tagjai részéről.)

A világ számtalan pontján hangzik el ez a köszönési, köszöntési formula, más-más földrészekén, helyszíneken és nevekkkel, óráról órára, az Anonim Alkoholisták, az AA ülésein.

„Az Anonim Alkoholisták olyan férfiak és nők *közössége*, akik megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és reményüket azért, hogy megoldhassák közös problémájukat, és segíthessenek másoknak felépülni az alkoholizmusból.

A tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás *vágya*.

Az AA-tagság nem jár illetékkal vagy díjjal, mi *önellátóak* vagyunk saját hozzájárulásainkból.

Az AA *nem szövetkezik* semmiféle szektával, felekezettel, politikai irányzattal, szervezettel vagy intézménnyel; nem kíván semmiféle vitába bocsátkozni, nem támogat és nem ellenez semmilyen ügyet.

Elsődleges célunk *józanok maradni, és segíteni más alkoholisták józanodását.*”

Ezt a rövid ismertetőt az összes világnyelven, valamint számtalan más nyelven is olvashatják az érdeklődők a világ bármely pontján (a kiemelések a szerzőtől származnak).

Az AA működése a tizenkét lépésre és a tizenkét hagyományra épül. Témánk, a spiritualitás szempontjából most csak az első három lépést idézzük:

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben – hogy életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb erő helyreállíthatja lelki egészségünket.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a *saját felfogásunk szerinti* Isten gondviselésére bízuk.

Az AA mint spirituális alapokon működő önsegítő csoport egyik lényegi eleme, egyben a tagság, az odatartozás feltétele is a tehetetlenség, a sorozatos próbálkozás utáni kudarcok, a vereség élményének beismerése, a mélypont átélése. Az egyik alapító, Bill

utolsó kórházi kezelése alkalmával tapasztalta meg a végső kétségbeesést. Bár – akkor még – nem volt hívő, Istenhez kiáltott:

„Ha van Isten, mutassa meg magát! Kész vagyok bármit tenni, bármit! Hirtelen vakító fény töltötte el a szobát. Belsőleg úgy éreztem, hogy hegytetőn vagyok, és nem szél, de a lélek fuvallatát éreztem. Aztán ráébredtem, hogy szabad vagyok. Elragadtatásom lassan elmúlt. Feküdtem az ágyon, de egy ideig egy más világban voltam: a tudat új világában. Egy csodálatos jelenléte éreztem önmagamban és magam körül...”

Élete hátralévő részében már nem ivott.

Az AA szemléletének egyik fontos pontja, hogy úgy tekint az alkoholizmusra, mint betegségre. Tagjai az évek, hónapok, napok elmúlása után is életük végéig függőként tekintenek magukra. Sok józanodó szenvedélybeteg egy-két ülés után elhagyja a közösséget, képtelen azonosulni ezzel a szemléletmóddal. A függőséggel foglalkozó szakemberek közül is sokan túlzásként, merevségként, többen önfelmentésként tekintenek erre a megfogalmazásra, holott ez az AA-szemlélet (és több önsegítő irányzat) egyik sarkköve. Bill így vélekedik erről:

„Sokan ellenzik az AA álláspontját, hogy az alkoholizmus betegség. Úgy érzik, hogy ez mentesíti az alkoholistát az erkölcsi felelősségtől. Minden AA-tag tudja, hogy ez távol áll az igazságtól. Nem azért használjuk a betegség megnevezést, hogy tagjainkat felmentsük a felelősségtől. Ellenkezőleg, a betegség végzetességének tényével felhívjuk a szenvedő alkoholista figyelmét súlyos erkölcsi felelősségére, hogy használja az AA tizenkét lépését a felépülésre.”

Alkoholizálása kezdetén az alkoholista sokszor a felelőtlen bűnébe esik. De amikor az ivás kényszerré válik, nem terhelhető teljes felelősséggel viselkedéséért. Akkor már megszállottságban szenved, ami ivásra ítéli őt, és az alkohol iránti fizikai érzékenysége garantálja végzetes esztelenségét és halálát.

Amikor azonban ráébresztik állapotának súlyosságára, szükségét érzi, hogy elfogadja az AA erkölcsi újjászületési programját.

## REJTETT FORRÁS

„Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb erő helyreállíthatja lelki egészségünket” (más fordításban „lelkünk épségét”) – ez az Anonim Alkoholisták tizenkét lépésből álló programjának második lépése.

Ki ez a „hatalmasabb”, korábban „felsőbb erőként” említett valaki?

A nagykönyvből (az AA alapvető kézikönyvből) idézünk:

- a) Alkoholisták vagyunk, és képtelenek vagyunk életünket irányítani.
- b) Valószínűleg semmilyen emberi hatalom nem tudott volna megszabadítani alkoholizmusunktól.
- c) Isten képes erre, és megteszi, ha keressük őt. Ezekről meggyőződve elérkeztünk a *harmadik lépéshez*, amelyben az áll, hogy úgy döntöttünk, akaratainkat és életünket a *saját felfogásunk szerinti* Isten gondjaira bízunk [...].

Nekünk, alkoholistáknak mindenekelőtt ettől az önzőségtől kell megszabadulnunk. Ezt kell tennünk, különben vége velünk. Isten lehetővé teszi a szabadulást. Gyakran

nem is látunk módot rá, hogy Isten segítségével nélkül megszabaduljunk az egocentrizmustól. Sokan megpróbáltunk morális és filozófiai alapelvekre támaszkodni, de nem tudtunk azoknak megfelelően élni, hiába akartunk. Arra sem voltunk képesek, hogy visszafogjuk énközpontúságunkat, bármennyire akartuk vagy próbáltuk is ezt a magunk erejére támaszkodva. Isten segítségére volt szükségünk.”

Bill így ír a felsőbb erőről – mindannyiunk számára megfontolandó, ám sajnos viszonylag ritkán idézett gondolat ez:

„Sok embernek fogalma sincs az abszolút lelki értékekről. Csak a tökéletessel érik be, ezért becsapják magukat, mert azt képzelik, hogy elérték az elérhetetlent; vagy elítélik önmagukat, mert nem érték el.

Mégis úgy gondolom, hogy jobb nem ragaszkodni ehhez a szemlélethez. Nem a nagy eszmék hibája, hogy időnként helytelenül használjuk őket, és így olcsó kifogásként szolgálnak a bűntudatra, a lázadásra és a kevélységre. Éppen ellenkezőleg, nem tudunk sokat fejlődni, ha nem tartjuk állandóan lelki szemeink előtt az örök értékeket.

Nap mint nap megpróbáljuk egy kicsit megközelíteni Isten tökéletességét. Ne emésszen bűntudat azért, mert nem érjük el a jövő héten. A haladás a célunk, és az ő tökéletessége felé törekszünk, de ez fényévekre van tőlünk.”

Sokszor azokat ítéljük el, akik szabadulni szeretnének függőségüktől: számunkra azok a szenvedélybetegek, akik változni szeretnének, s nem azok, akik távolodnak önmaguktól, tőlünk, Istentől. Az önségítő csoportok új életet adhatnak számukra. Az önségítésben egyén, közösség, Isten kapcsolatának dinamizálása, ennek rítusa ismétlődik ülésről ülésre. Önismeret, önmagam elfogadása, megbocsátás és kiengesztelődés – ez az élő evangélium.

## A KEGYELEM ÁTRAGYOG A FÜGGŐSÉGEN

*II. János Pál* pápát gyakran emlegetik a „legek pápájának”. A szenvedélybetegségekkel kapcsolatban sokszor megnyilatkozott, bizton mondhatjuk, hogy az eddigi pápák közül a legtöbb alkalommal, de idehaza ezek a gondolatai – bár magyarul is olvashatók – úgy tűnik, kevesekhez jutottak el.

Keresztény és keresztényen körökben igen gyakran nevezik a függőséget – elsősorban az alkohol- és drogfüggőséget – megköötözöttségnek. *II. János Pál* többször is „nehéz rabszolgaságként” mutatja be ezt az állapotot, amelyet távolságtartással, alaptalan előítélettel közelít meg a társadalom és a család is. Az előítéletek, a függőséggel „érintettek”, a „probléma” tagadása, a stigmatizálás megduplázza a bajt. „A kábítószer-függőség és az alkoholizmus – súlyát és pusztító terjedését tekintve – két olyan jelenség, amely az egész emberi nemet fenyegeti; az egyes emberek, a családi környezet, a társadalmi háló szintjén is mély sebet ejtenek a reményen, amelynek természeténél fogva az életbe vetett és életre szóló reménységnek kell lennie” – mondta *II. János Pál* pápa az egyik szakmai konferencián. A remény csökkenése és a reménytelenség állapota konzerválhatja, sőt súlyosbíthatja ja mind a függők, mind a hozzátartozók, azaz a társfüggők állapotát, beállítódását.

Megfontolandó az a súlyos kérdés is, amit *Máté Gábor* Kanadában élő pszichiáter oszt meg velünk a szenvedélybetegekkel kapcsolatosan *Sóvárgás démona* című könyvében: „Miért támadjuk azokat az embereket, akik gyerekkorukban a legtöbbet szenvedtek?”

Sérülés – sebzettség – csökkenő remény – reménytelenség – tehetetlenség... Ezek a függő lét személyesen átélt, szubjektív stációi. Mélypont és kiáltás. Vagy már az sem, csak a megadás. Richard Rohr és *Henri Boulard* többször hivatkoznak erre a szenvedélybetegek által megélt állapotra, amely megnyithatja az utat a kegyelem számára. A Katolikus Alkoholistamentó Szolgálat honlapján olvasható *Fazekas György* atya kereszttüti elmélkedése, amelyben megrendítő nyíltsággal olvasható a jézusi út és a szenvedélybetegek szenvedésének kegyelmi párhuzama. Ime, az utolsó stációk:

### 11. *Jézust a keresztre szegezik.*

Jézusom! Az én bűneimért, betegségemért szúrtak át. Az én gonoszságaimért törtek össze. Az én békességemért ért utol a büntetés. A te sebeid szereztek nekem gyógyulást.

Teljes hosszoddal, teljes valóddal fekszel a kereszten, Uram. Kezedet-lábadat erőltetve ráfeszítették a keresztre. Ráfeszülsz, és a biztonság kedvéért még oda is szegeznek. Meg ne moccanj.

Kezem-lábam remeg. Testem hideg verejtekben. Egyedül a bitómmal – szenvedélyemmel. Eggyé váltam az alkohollal! Felfeszített, és nincs tovább, csak egy irányba, a végső pusztulásba.

Hogy biztosan fönt legyek, jönnek a szegek, az utolsó felesek. Végleg ki vagyok terítve. Szenvedélyem bitójáról le nem jöhetnek.

### 12. *Jézus meghal a kereszten.*

Jézusom! Egyedül voltál haláltusádban és halálodban. Bár néhányan álltak a kereszt körül, a katonák, a százados, ki megvallotta: „Ez valóban Isten fia volt”, néhány asszony, édesanyád, a szeretett tanítvány. Mégis teljesen egyedül voltál, és mintha Atyád se figyelt volna rád. A haláltusa három órája hosszú. Hosszabb, mint az élet három órája vagy az élet harminchárom éve. A haláltusa egy pillanata örökkévalóság. Beteljesedett, beteljesítetted értem.

Végül én is egyedül maradtam. Bár volt körülöttem, ki mély fájdalomban, szomorúságban tehetetlenül szenvedve, ki közönyösen nézte haláloamat. Haláltusám – utolsó alkoholos nappalom-éjszakám – egy örökkévalóság. Lesz-e feltámadás? A végső megsemmisülés peremén, a szívem mélyén én is Atyámhoz kiáltottam.

### 13. *Jézust leveszik a keresztről.*

Jézusom! Szent Szűzanyád ölében vagy. Ő tart, néz, szívében bánat, fájdalom, krisztusi szeretet. Nem tudsz erre a szeretetre válaszolni, halott vagy.

Egész életemben, de különösen küzdelmemben, majd halálomban – mélypontomon kik és hányan tartottak kezükben? Mikor tehetetlenül-reménytelenül nyaldostam sebeimet – hányan imádkoztak értem?

Egy biztos! A legmélyebb pontomon is Istenem, Atyám tartott a tenyerében, és a Szűzanya köntösében. Ezért nem hullottam a semmibe!



14. *Jézust a sírba helyezik.*

Eltemettek, Uram. Átadtak az enyészetnek. Visszavonhatatlanul, végleg beteljesedett. De valóban vége?

Ez az én végem is! Itt már végképp nincs senki, csak Isten és én a feneketlen sötétség mélyén. Se Szűzanya, se Arimateai József, sem János. Nincs alkohol, nincsenek gondolataim. Nincsenek kérdések – hová, merre, hogyan tovább –, és nincsenek válaszok sem. Nincs múlt, nincs jövő, a jelen pillanatot is alig érzékelem, ha érzékelem. Nincs terv, cél, számadás, ítélet.

Sírban vagyok, alkoholizmusom, múltam sírba téve. Üresen nézek ki a fejemből, sötétségemből, és valami halovány fény dereng. – De valóság-e?

15. *Jézus feltámad.*

*Pilinszky János* így fogalmazza meg:

És fölzúgnak a hamuszín egek,  
hajnalfele a ravensbrückeri fák.  
És megérik a fényt a gyökerek  
És szél támad. És fölzeng a világ.

Mert megölhették hitvány zsoldosok,  
és megszünhetett dobogni szive –  
Harmadnapra legyőzte a halált.  
Et resurrexit tertia die.

Atyánk feltámasztott, Jézusom. Most már élsz örökké, bár sebhelyeidet hordozod. Ezek hitelesítenek téged.

Te megszabadítottál, Jézusom, és én is feltámadtam, igaz, erre az életre, de feltámadtam. Újra élhetek, új életet kezdhetek. Megszabadulva az alkohol rabságából szabad lettem. Örömteli, ragyogó, mégis kicsit szomorkás, fájdalmas-különös tekintettel nézhetek rád, magamra, embertársaimra. Sebhelyeimet, forradásaimat tovább hordozva – melyek hitelesítenek engem és a te szabadító művedet – élek és hirdetem dicsőséggedet. Hála neked!

*Gerald May* *Függőség és kegyelem* című könyvének egyik alaptézise is érthetetlen a racionális, „dualisztikus gondolkodású” emberek számára: „Isten tudja, hogy jók vagyunk: nekünk kell felfedeznünk magunkban ezt. [...] A kötődés próbatételei azáltal, hogy alázatosan térdre kényszerítenek bennünket, megmutathatják a jóság felé vezető utat, és lehetővé teszik, hogy arra lényünk teljességével igent mondjunk. [...] A kegyelem átragyog a függőségen.”

## ISTEN TERÁPIÁJA

Az *Isten terápiája* című kötet *Thomas Keating* trappista szerzetes és Tom S. („A nevem Tom, és alkoholistá vagyok”) beszélgetéseit tartalmazza. A cím és alcím – *Isten terápiája és a szenvedélybetegségek – A középpontba vezető ima és a tizenkét lépés* – önmagáért beszél, de magyarázatra is szorul.

Keating atyának a középpontba vezető imáról szóló könyve már korábban megjelent magyar nyelven is (*Nyitott tudat, nyitott szív*). Ebben a könyvben a szerző áttekintést nyújt a kontemplatív imádság keresztény hagyományban betöltött szerepéről, formáiról, az evangélium kontemplatív dimenziójáról. Célja annak bemutatása, hogy „megnyílhatunk a végtelen számára, ennél fogva a végtelen lehetőségek számára”.

Tom S. csak néhány évvel fiatalabb Keating atyánál. Keveset árul el magáról. Azonkívül, hogy alkoholistá, valamint hogy 1978. október 5. óta nem iszik, a legfontosabb megosztott információ, hogy felismerte Ketaing atya segítségével a vallás és a spiritualitás különbségét, valamint azt, hogyan válthatók életre intuitív módon az Anonim Alkoholisták tizenkét lépésének alapelvei. Kettejük 2000 és 2008 között folytatott beszélgetéseit tartalmazza a kötet.

Keating atya többször is a szenvedő Jézust állítja a középpontba. A passió folyamatában Jézus azonosul az emberi létállapottal, annak minden következményével. Jézus „átélte a magány, a büntudat és a szorongás minden szintjét, amelyet bármely ember valaha érzett; az emberi nyomorúság, bűn és büntudat iszonyú összessége szállt le rá.”

Több alkalommal is megjelenik a könyvben a függő ember tehetetlenségének, az élet irányíthatatlanságának képe, ami hasonlít a passióban leírt létállapothoz. (Ez az Anonim Alkoholisták már említett első lépése lényegi elfogadásában válik megélhetővé a szenvedélybetegek számára.) Keating atya szerint a spirituális út megkezdéséhez paradox (?) módon ez a legjobb állapot, az, amikor az ember úgy érzi: „Zsákutcába került, padlón van, összeomlott. [...] Minél kétségbeesettebb, annál készségesebben keres segítséget.”

A beszélgetések során hihetetlen mélységeket és magasságokat érintenek a résztvevők. Gyakran merülnek fel *Keresztes Szent János* gondolatai, az érzékek és a lélek sötét éjszakáinak képeitől a teljes (lelki) egészség szentenciájáig: „Az egészséges emberségnek az a feltétele, hogy kifejezetten tudatában legyünk Istennek.” Ehhez kapcsolódik szorosan Keating atya egyik összefoglaló gondolata: „Az isteni bennlakozás azt jelenti, hogy Isten szeretetteljesen jelen van bennünk. A spirituális út elején még nem vagyunk tudatában. Ahogyan tudatossá válik, jelzi számunkra, hogy merre található az igazi boldogság. Ennek fényében újraértékelődik azoknak a boldogságforrásoknak a jelentősége, amelyekről kielégülést reméltünk és vártunk. Pótlékként szolgálnak Isten helyett, amikor még nem tapasztaljuk meg a jelenlétét.”

(Folytatjuk.)

A szerző mentálhigiénés szakember, a Sziget Droginformációs Alapítvány vezetője