

GERALD G. MAY: FÜGGŐSÉG ÉS KEGYELEM

I. VÁGY: FÜGGŐSÉG ÉS EMBERI SZABADSÁG

Kiindulópont: velünk született tulajdonságunk az Isten utáni vágyakozás. (akár vallásos, akár nem, akár tud róla, akár nem; legmélyebbről fakad; ez a legdrágább kincs, ettől nyer értelmet az élet) Nem más ez: a szeretet utáni vágyakozás (szeretni és szeretve lenni)

Teológia: ez a vágy Istentől fakad; a teremtésben belénk ültette ennek a magvát; majd egész életünkben táplálja bennünk a két nagy parancsolat felé terelget mindannyiunkat: Szeresd az Urat, a te Istedet teljes szivedből, és szeresd felebarátodat, mint tenmagadat!”

DE: lelkünk legmélyebb sóvárgása eltűnik a tudatunkból, vágyaink fogságba kerülnek (azt teszem, amit gyűlölök) Teológiai értelemben a bűn fordít el minket a szeretettől. Pszichológiai szempontból két erő a felelős: az **elfojtás és a függőség**.

Elfojtás

Mivel a szeretet nem csak örömmel, hanem gyakran szenvedéssel is jár, ezért inkább gyakran elfojtjuk a szeretet iránti vágyunkat. (főleg egy csalódás, veszteség után): Most éppen másra összpontosítunk: (ÁTHELYEZÉS!); csakhogy, amit elfojtottunk, az mindig tudatunk peremén marad. („*lelkünket űző Égi kopó*”; Francis Thompson angol költő verse)

Régen a pszichológusok minden önpusztító viselkedés okát az elfojtásban jelölték meg;

Függőség (önálló pusztító erő)

Az elfojtás elnyomja a vágyat, a függőség hozzáköt. A vágy a kívánság erejét rabul ejti, és bizonyos viselkedésformákhoz, emberekhez és dolgokhoz köti. A kötődésnek ezek a tárgyai berögződésekké, mániákká válnak. Uralni kezdik életünket. Megkötöznek bennünket.

Kötődés (attachment = szegezni igéből):

Ez a fajta kötődés odaszegezi vágyainkat bizonyos tárgyakhoz, függőséget alakít ki velük szemben. A függőség a legerőteljesebb pszichikai ellensége az ember isten utáni vágyának.

A szó valamennyi értelmében mindannyian addiktív személyek vagyunk. A függőség bálványimádóvá tesz minket, arra kényszerít, hogy imádjuk kötődésünk tárgyait, s közben megakadályozza bennünk, hogy valóban szeressük Istent és egymást.

De: függőségeink utat is készíthetnek a kegyelem számára. A megértés önmagában még nem szabadít meg bennünket a függőségtől, de segít értékelni a kegyelmet. A kegyelem a világmindenség legerősebb hatalma. Felülmúlhat elfojtást, addikciót, minden külső vagy belső erőt, amely az emberi szív szabadságára tör. A kegyelem reménységünk horgonya.

Minden ember addiktív, csak fokozatbeli különbségek vannak. Életben maradni annyi, mint függőségben szenvedni. Függőségben szenvedni pedig nem más, mint kegyelemre szorulni.

GERALD G. MAY: FÜGGŐSÉG ÉS KEGYELEM

Függőség és szabadság

Isten szeretetből teremtett bennünket. Ez a szeretet szabad akarattal ruházott fel bennünket, Arra vagyunk rendeltetve, hogy szabadon válasszunk és döntsünk. Rendeltetésünk pszichológiai értelemben nem determinál bennünket tökéletesen, nem vagyunk bábok vagy gépek. Szabadságunk megengedi, hogy kedvünk szerint döntsünk Isten, az élet és a szeretet mellett vagy ellen. A teremtő szeretet nem kényszerít bennünket a nyomunkban jár, de nem kényszerít semmire.

A szabad akaratot bizonyos célra kapjuk: hogy szabadon, kényszer és manipuláció nélkül dönthessünk amellet, hogy viszont szeretjük-e Istent, és hasonló módon egymást. Ez szívünk legmélyebb vágya. Szeretetből, szeretetben és szeretetre vagyunk teremtve. Ez jogunk és valódi rendeltetésünk, hogy részt vegyünk ebben a teremtő szeretetben, s ehhez nélkülözhetetlen a szabad akaratunk.

DE: szabadságunk nem teljes; ellen harcol a függőség hatalmas ereje; a függőség felemészti Isten iránti vágyunkat; A függőség nem más, mint mélyen gyökerező bálványimádás. Függőségeink tárgyai hamis isteneinkké válnak. Ezeket imadjuk, tiszteljük, tápláljuk. Ezeknek szenteljük időnket, erőnket, elfordulva a szeretettől. A függőség tehát helyébe lép Isten szeretetének, mint legmélyebb igaz vágyunk forrásának és tárgyának, („vallásos jelenléte színlel”)

Kötődés és leválás

Minden függőség, amikor valaki arra kényszerül, hogy ne valódi vágyaira fordítsa energiáit. A függőség kényszeres, rögeszmés vagy megszállott állapotot jelent, amely rabul ejti az ember akaratát és vágyait. Elhomályosítja a szeretetet és jóra irányuló legigazibb vágyainkat. A függőség kialakulásának folyamatában vágyunk energiája hozzákötődik, odaszegeződik bizonyos viselkedésformákhoz, tárgyakhoz és emberekhez.

A nagy spirituális hagyományok mindegyike beszél a kötődésekről és a leválás szükségességéről.

Buddhizmus: 4 nemes igazság

1. a szenvedés hozzá tartozik az élethez
2. a szenvedést a kötődés okozza
3. a szenvedéstől való szabadulás és az emberi szabadság helyreállítása, a kötődések felszámolása, a leválás révén valósulhat meg;
4. a leválás erőfeszítésének át kell hatnia az emberi élet minden vonatkozását;

LEVÁLÁS: nem egy rideg, mindent figyelmen kívül hagyó folyamat. Éppen ellenkezőleg a vágyak felszabadítására irányul (kötődésmentessé válás – szabaddá válás folyamata!): a szenvedély fölerősítésére, a szabadságra, hogy az ember egész valójával szerethessen.

GERALD G. MAY: FÜGGŐSÉG ÉS KEGYELEM

KEGYELEM

Egyetemes: Ne legyen rajtad kívül más istened! Semmi ne legyen olyan fontos neked, mint én! A függőség teremti meg az idegen isteneinket. Függőségeink miatt gyűjtjük kincseinket mindig másutt, mint a mennyben, és ezek a kincsek tartják rabságban szívünket, lelkünket és erőnket. Addikcióink miatt nem tudjuk megtartani a nagy parancsolatokat.

Bukásunk szükségszerű: csakis a kudarc és a tehetetlenség révén fordulhatuk őszintén és teljesen a kegyelemhez. Ez az egyetlen reményünk a függőséggel szemben, ami igazán képes legyőzni annak pusztító erejét.

Minden főbb vallás - eltérő hangsúlyaik és gyökeresen különböző teológiájuk ellenére - azonos az alábbiakban: szeretetre és szabadságra teremtettünk, a függőség ezektől elválaszt bennünket, és a szabaduláshoz kegyelemre van szükségünk. (kereszténység: kegyelem= isteni szeretet egész teremtést átható dinamikus kiáradása: a gyógyulásban, a szeretetben, a megvilágosodásban és a kiengesztelődésben Isten szüntelenül adja önmagát. Ajándékról van tehát szó, amit figyelmen kívül hagyhatunk, elutasíthatunk, kérhetünk vagy egyszerűen elfogadhatunk.

Lehet-e ez függőségünk újabb tárgya? Nem, mert a kegyelem nem birtokolható. Kereshetjük, de nem irányíthatjuk.

Ágoston: „Isten mindig jó dolgokkal akar minket elhalmozni, de a kezünk túlságosan tele van ahhoz, hogy elfogadjuk azokat. Ha a kezünk tele van, hát a függőségeinkkel van tele. És nem csak a kezünk, a szívünk is és minden gondolatunk függőségeink körül forog. Függőségeink kitöltik bennünk mindazon helyet, ahová a kegyelem behatolhatna. Nem függőségeink tárgyai hibáztathatók kezünk vagy szívünk lefoglalásáért, hanem mi magunk csüggünk rajtuk, ragaszkodunk hozzájuk. Nem a világ dolgai kötik le a lelkünket, hanem a az irántuk való akarat és vágy: ez a ragaszkodás tulajdonképpen a kötődés.

Remény

Bár épp a kötődéseink torlaszolják el az utat a kegyelem elől, némi döntési szabadságunk mindig marad. Mindig marad némi lehetőségünk arra, hogy önszántunkból odaforduljunk Istenhez, vagy elforduljunk tőle, keressük vagy elutasítsuk a kegyelmet, engedjük kötődéseinket leoldani rólunk, vagy ragaszkodjunk hozzájuk.

Talán nem tudjuk teljesen kiüríteni tenyerünket ahhoz, hogy befogadjuk a kegyelmet, de afelől dönthetünk, hogy megnyitjuk-e kissé a tenyerünket, vagy még jobban összeszorítjuk.

Addig, amíg dolgainkat biztos kézben tudjuk, soha nem fordulunk igazán őszintén Istenhez. És éppen legerősebb függőségeink terítenek le bennünket, jutunk el olyan mélységbe, ahol ráébredhetünk: nem tudunk mindent kormányozni.

Függőség: egyfelől ellensége a kegyelemnek, másrészt csatornája annak kiáradásának, mert térdre kényszeríthet minket. Így a függőséget tekinthetjük ajándéknak. „*Aki nem tapasztalta meg a kísértést, nem léphet be a mennyek országába*”. (Szt. Antal) A függőség arra tanít minket, hogy nincs okunk a büszkeségre, előbb vagy utóbb meggyőz minket, hogy nem vagyunk istenek. Ekkor döbbenünk rá, hogy hogy mi magunk vagyunk önmagunk legnagyobb ellensége; önmagunk ellen nem harcolhatunk. Amikor már feléltük a hamis remény

GERALD G. MAY: FÜGGŐSÉG ÉS KEGYELEM

valamennyi tartalékát, talán odafordulunk Istenhez, úgy, ahogy vagyunk. alázatosan, mégis bizonyossággal, azzal a méltósággal, amely önmaga korlátainak ismeretéből fakad.

Miként a szabadság, a remény is a kegyelem ajándéka, és a kegyelemnek nem lehet útjába állni. A reménység nem szégyenít meg, mert szívünkbe áradt az Isten szeretete.

II. TAPASZTALAT: A FÜGGŐSÉG JELLEMZŐI

Anyagfüggőség: A kívülről bevitt anyag megváltoztatja a test természetes vegyületeinek (ellentétes hatású vegyületek egyensúlya) a test úgy alkalmazkodik a változáshoz, hogy megpróbálja helyreállítani az egyensúlyt (pl. több vérbőséget termelő anyagot termel). Folyamatosan szüksége lesz az anyag kívülről való bejuttatására. Tolerancia. Hozzászokás. Több kell a mesterséges egyensúly helyreállításához. Anyagfüggővé válik.

Függőség definíciója:

- olyan kényszeres viselkedés (konkrét cselekvéssel járó használat), amely korlátozza (valamire szűkíti) az emberi vágy szabadságát (vagyott „tárgyakhoz”, anyagokhoz való kötődés, ragaszkodás)
- a viselkedés nem korlátozódik külső tevékenységekre; a gondolkodás is egy viselkedésforma, amihez lehet kötődni; (képek, emlékek, fantáziák, eszmékhez ragaszkodás, rögeszmés gondolkodás, hangulatokhoz (pl depresszió) való ragaszkodás is cselekvés)
- az agy nem felejt el a régi kötődéseit (tudatosult vágy hiánya nem jelenti a kötődés végleges megszűnését)

A függőség 5 lényeges vonása:

1. **a tolerancia** (hozzászokás; nem elég, a kívánt hatás mindig többet igényel)
2. **az elvonási tünetek** (stresszreakciók; a test észleli a hiányt; ingerlékenység, szapora pulzus, remegés, félelem; vagy éppen visszaható reakciók: ellentétes tünetek; alkohol, nyugtatók megvonása túlzott aktivitással jár; élénkítőszer megvonása levertséget, depressziót vált ki;
3. **az önámítás** (elme mesterkedései a használat fenntartásának érdekében: tagadás, racionalizálás, behelyettesítés, egyéb védekezési mechanizmusok; önbecsülésre káros viselkedés-formák)
4. **az akaraterő elvesztése:** tudatos lemondási próbálkozásokat kudarc követi;(akarom is, meg nem is); A kudarc rádöbbsenhet a függőség szolgátságára; (Tegyünk próbát; hagyd abba; bírd ki; urald; ha meg tudod csinálni nem vagy függő; ha nem, akkor függő vagy;
5. **a figyelemelterelés;** a függőségek elvonják figyelmünket a szeretetre való képességünkről; ha mással (a drogunkkal) vagyunk elfoglalva, a leglényegesebből elterelődik a figyelem. Elterel a lényegtől. Ez válik istenünkké. A világ valamennyi vallási tradíciója szerint arra a vagyunk meghívva, hogy isten valóban megnyilvánulhasson életünkben; Kötődés minden, ami megfoszt minket szeretetvágyunktól, ami fontosabbá válik számunkra Istennél. Ami a legfontosabb

GERALD G. MAY: FÜGGŐSÉG ÉS KEGYELEM

számunkra, az lesz az istenünk (Paul Tillich). Vallásos szemszögből a figyelem elterelését nevezhetnénk a „*legfőbb ügy torzulásának*”. Ezt másszóval bálványimádásnak nevezzük.

Ha bármi más uralja figyelmünket, ha isten elé más dolgokat helyezünk, bálványimádást követünk el.

Példa: A biztonságtól való függés

A monoteista vallások szerint bízhatunk és bízunk is kell Istenben (hit: *pisteuo* = bizalom). Jézus szerint nincs okunk aggodalmaskodni javaink és jövőbeli szükségleteink miatt. Arra vagyunk elhívva, hogy Isten dolgaival törődjünk; („*Ti pedig keressétek elsősorban az ő Országát*”) Ezt szabadon tehetjük, mert Isten kegyelme minden szükségletünkről gondoskodik.

Szabadság és biztonság nehezen fér meg egymással. Biztonságot adó dolgaink kötelékeinkké válnak (és ami a szabadságot adnák azokat mind kockázatosnak véljük). Az igazi szabadság csak akkor valósulhat meg, ha teljességgel bízunk abban, hogy Isten gondoskodik rólunk. Hogy valóban bízunk Istenben, el kell kezdeni feladni a biztonság sekélyesebb forrásaihoz való görcsös ragaszkodásainkat. Ezzel szemben kultúránk azt sugallja, hogy aki valóban Isten kezébe helyezi életét az babonás, felelőtlen, sőt elmeháborodott. Jézusnak erre vonatkozó felszólításait naivitásnak állítja be. Ez csak egy spirituális ideál, amellyel majd akkor érdemes foglalkoznunk, ha megteremtettük fizikai és társas biztonságunk alapjait. Kultúránk a biztonságot illetően három istenben bízik: az anyagi javakban, a hatalomban és az emberi kapcsolatokban. Bizonyos mértékben mindannyian meghajlunk e hamis szentháromság előtt.

1. **Anyagi javak** biztonsága (nekünk és utódainknak; hogy adni tudjunk; de a pénzszerzés megrövidíti szabadságunkat, megsokszorozza aggodalmunkat; Ha szabadságunk megrövidülését érezzük, ez már függőség;
2. **Hatalom:** státusz és befolyás-szerzés (önállóság és önrendelkezés kivívása): az autonómiánk megszerzése gyakran mások elnyomásává válik önzésünk által;
3. **Emberi kapcsolatok:** igyekszünk magunkat biztosítani tartós kötelékekkel; Ezek révén kapunk szeretetet és érezzük magunkat értékesnek (állandóság, stabilitás, valakihez tartozás); Kapcsolataink azonban zsarnokoskodhatnak is felettünk. Túlságosan függővé vagy birtoklóvá válunk. lehetünk manipulatívak és bennünket is manipulálhatnak. Tévedünk, ha ezekbe vetjük személyes értékünk, önértékelésünk, szeretni tudásunk és szeretetreméltóságunk reményét. Ez függőség; Nem bízunk abban, hogy szeretetre méltóvoltunk és szeretetre való képességünk egyedül Istentől van. Ezek születésünktől megilletnek minket. Kapcsolataink nélkül is.

(Önvizsgálati kérdések a három bálvánnyal kapcsolatban; ld. May 50-51.p)

Attraktív és averzív függőségek

Attraktív függőség: ami kényszeresen vonz bennünket

Averzív függőség: ami kényszeresen taszít bennünket (pl. anorexia nervosa): amit ellenszenvesnek tartunk, gyakran nevezük fobiának, előítéletnek (önálló averzió; ki nem állhatom), bigottságnak, ellenállásnak, allergiának.

Jelek: tolerancia helyett intolerancia (már a legkisebb is elviselhetetlenül sok); elvonási tünetek helyett az utált dologhoz közeledve viszolygás, undor, pánik, rettegés;

GERALD G. MAY: FÜGGŐSÉG ÉS KEGYELEM

Minden függőség negatív? Válasz: Nincs jó függőség, nincs előnyös kötődés. (az okozott kár tekintetében van eltérés a csokoládé függőség és az alkoholfüggőség között; Ami a függőségekben közös: a függőségek, bár különböző mértékben, de: ártanak nekünk, mert korlátozzák az emberi szabadságot és rombolják az emberi szellemet. Persze jó dolog, hogy a szülők törődnek gyermekeikkel, ha keresik Istent. Csakhogy: különbség van aközött, hogy mindezt szabad akaratunkból tesszük, vagy kényszerből. Az első esetben a szeretet motivál bennünket, az utóbbiban a szolgaság.

Teljesen senki sem szabad valamennyi kötődéstől. függőségeinkkel együtt kell élnünk, próbáljuk minimalizálni romboló hatásukat. A teljes szabadság felé törekedni kell.

A kötődéseink semmiképpen nem hasznosak. Legfeljebb azért lehetnek mégis hasznosak, hogy általuk legyőzhessük saját büszkeségünket, és nyitottabbá válhatunk a kegyelemre.

A romboló hatást nem a kötődésünk tárgya okozza, s nem is az utána való vágyakozásunk. A dolgok önmagukban a teremtés részei, és Isten eredendően jónak teremtette őket. A függőség **pusztító ereje abban van, hogy szolgálóivá lettünk ezeknek a dolgoknak** (vágyunk kényszerítő erővé vált). Ha megértettük, hogyan jutottunk szolgasorba, annál nagyobb az esélyünk arra, hogy megfordulhassunk a szabadság és szeretet irányába.

III. ELME: A FÜGGŐSÉG PSZICHLÓGIAI TERMÉSZETE

IV. TEST: A FÜGGŐSÉG NEUROLÓGIAI TERMÉSZETE

V. LÉLEK: A FÜGGŐSÉG TEOLÓGIAI TERMÉSZETE

A függőség valamennyiünket visszatart a bennünket megillető sorstól: önző bálványaink fogságában tart. Szeretetével Isten egy teljes és egy szabad életre teremtett minket.

Szeretetre és szabadságra teremtett minket. A kötődés ebben megakadályoz bennünket, és kegyelemre szorulunk a megváltáshoz.

Sóvárgunk Isten után. Ennek hajtóereje, nem más, mint a bennünk lévő Lélek. Ezt a vágyunkat mindig alacsonyabb szintű kötődési tárgyakkal kívánjuk kielégíteni. Istenvágyunkat másra helyezzük át. Szocializációnk során ahhoz szokunk hozzá (ezek kondicionálódnak), hogy lelki megelégedettségeinket ne Istentől, hanem valami mástól várjuk. Olyan dolgoktól, amelyek legkevesebb áldozatot követelnek tőlünk (nem azért, mert rosszak vagyunk, hanem mert így vagyunk teremtve). Isten rejtőzködő. Az Isten iránti szeretet megköveteli, hogy keressünk és kutassunk utána. Miben állna szabadságunk, ha olyan nyilvánvaló módon jelenne meg előttünk, ami valamennyi kételyünket eloszlatná. Azonnal tőle akarnánk függeni minden tekintetben. De Isten nem hajlandó kötődésünk tárgyává lenni, mert ő teljes, kötődés-mentes szeretetet, odaadást vár tőlünk, nem pedig függőséget.

Előbb el kell fordulnunk ahhoz, hogy méltósággal térhessünk haza.

Hazatérés

A mélypontnak be kell következnie. Ez egy olyan felismerés, amelyben elkezdjük visszanyerni alapvető Isten utáni vágyunkat. Dönthetünk a hazatérés mellett. (eddig, évekig

GERALD G. MAY: FÜGGŐSÉG ÉS KEGYELEM

vágyunkat más foglalta le, az lett komfortos számunkra). Ehhez viszonyítva az új otthon aligha tűnik majd komfortosnak. A hazahívó szó ezért egyszerre remény és félelem. Belül tudjuk, hogy ez az otthonunk, de még sok szempontból idegen.

A hazafelé vezető út, az a folyamat (míg Istenben otthonra lelünk), a már megszokott addiktív viselkedésformák feladásával jár együtt. A kötődések meglazulnak, és energiájuk felszabadul az egyszerűbb és tisztább vágyak, a szeretet számára. A vágy szabaddá válik a szeretetre. Nem elfojtódik, nem elpusztul, hanem áthelyeződik, megtisztul, átalakul, lánggra kap és személyiségünk kiteljesedéséhez vezet.

A folyamat spirituális megfogalmazásai: leválás, érzelmi megváltás, megtisztulás, folyamatos megtérés, megszentelődés, vágytranszformáció (FitzGerald).

A folyamat során nem is a kötődés tárgyait veszítjük el, hanem magát a kötődést. A kötődésünk tárgyaihoz fűződő kapcsolatunkban megnyilvánuló addiktív viselkedésformák erejétől válunk meg. Annak módjától, ahogy istent faragunk belőlük.

De az elvonási tünetek fájdalommal járnak. Aligha enyhíti a veszteség fájdalmát az a tudat, hogy az illető vagy az a dolog továbbra is jelen lesz az életemben vagy a szívemben (szeretetem erősebb lesz, ha kötődésem tárgyát elengedem).

Meggyászoljuk a veszteséget. Csak a felszámolt kötődésünk miatti gyászunk után lélegezhetjük be hálával és örömmel a szabadság levegőjét. Ezt a lelki folyamatot nem lehet még spirituális gyakorlatok túlerőltetésével sem gyorsítani.

Az egyik leghatalmasabb és talán legfélelmetesebb felismerés, hogy a szabadság új állapota nem veszi át a függőség korábbi helyét. Isten nem hajlandó tárgyként működni. Vele szemben nem lehet függőséget kialakítani.

Egy vallásos rendszertől való függés, hasonlóan bármely más függőséghez, ugyanúgy rabságba taszít, s nem felszabadít. A lelkiélet különböző struktúrái és gyakorlatai ugyan Isten szeretetének hordozói lehetnek, de a tőlük való függés akadályokká formálja őket szívünk szabadsága előtt. Istenhez vagy a valódi szabadsághoz és szeretethez lehetetlen „adaptálódni”. Ideiglenesen persze mindannyian faraghatunk magunknak szabadság és szeretetszobrokat (kifinomult függőségek), de végül biztos, hogy ezektől is meg kell szabadulni. Ez egy életen át tartó folyamat, mely a függőségektől való teljes szabadsághoz vezetnek.

A függőségek kísértések, melyekben Isten nélkül többnyire alulmaradunk, belegabalyodunk, megkötözötté válunk. A Miatyánkban kimondott kérésünk annak a bizonyosságnak a kimondása, hogy bízunk Istenben, hogy mellettünk lesz jövőbeli kísértéseink idején. Azonban a kegyelem nem cselekszik helyettünk, hanem megerősít, felvértez, hogy saját belső erőforrásainkat mozgósítva álljunk majd ellen a gonosznak.

VI. KEGYELEM: A KÖNYÖRÜLETESSÉG

ÉLNI A KEGYELEMMEL

GERALD G. MAY: FÜGGŐSÉG ÉS KEGYELEM

A kegyelmet fogalmilag nem lehet megragadni. Csak megélni lehet. Nem kiérdemeljük, kivívjuk vagy elnyerjük. Egyszerűen kapjuk! Áramlásának irányulását nem befolyásolhatjuk. Ahogy Isten maga sem, a kegyelem sem válik kötődésünk tárgyává. Valószínű akkor érzük tetten, amikor nagyon nem számítunk rá. Amikor manipulatív rendszereink nyugalomban vannak, vagy mással vannak elfoglalva. De kérhetjük, kereshetjük és felkészülhetünk fogadására. Fontos, hogy megpróbáljuk életünket a kegyelem tényeivel összhangba hozni, mégha azokat közvetlenül nem is érzékeljük. Ha e tényekkel összhangban akarok élni, vállalnom kell a hit kockázatát.

A HIT KOCKÁZATA

Bármilyen mélyen vagyunk, valamennyi választási lehetőségünk mindig megmarad. A döntési szabadság parazsával mindig élhetünk. Sőt szabadságunk éppen akkor tűnik fel legtisztábbnak, amikor függőségeink már annyira legyőztek minket, hogy úgy érezzük: semmilyen választási lehetőségünk nincs. DE valójában éppen ezen a ponton a legvalóságosabb a hatalmunk. Már semmink nincs. Választásunk csakis a hitünkéből fakad. Hitünket vethetjük önmagunkba, kötődéseinkbe vagy Istenbe.

Szabadságunk ezen a ponton mindig hibátlan, és ebben a hibátlanságban a hit mindig akarattól fakad. Nem kapunk egyebet, csak hívást és képességet. A kegyelem nem szabja meg és soha nem is fogja megszabni választásunkat. Ezért a hit legtisztább cselekedetei mindig kockázatvállalásnak tűnnek.

Amikor személyes hatalmunk, önuralmunk a legnagyobb vereséget szenved, gyakran éppen ekkor kapunk lehetőséget azöszinte hitből fakadó cselekvésre. A legtisztább hit éppen akkor nyilvánul meg, amikor képesek vagyunk választani: kinyitjuk, vagy marokba szorítjuk kezünket, Istenhez könyörgünk vagy elfordulunk tőle. Ez a parányiválasztási lehetőség, ez a hit. Ekkor a kegyelem és az emberi lélek teljesen összeforr.

BIZALOM

A bizalmat a korábbi tapasztalat kondicionálja. A hit ugyan figyel erre a tapasztalatra, de mindig kockáztat. A bizalom kondicionált. A hit nem.

Ha tényleges élethelyzetekben kockára tesszük a hitet és túléljük, akkor amit kockára tettünk, rájövünk: igaz volt. Következő alkalommal már azon kapjuk magunkat: nem is félünk annyira. Így válik a hit bizalommá. Minden új bizalomréteg kiépülésével újabb, még nagyobb kihívást jelentő kockázat kínálkozik.

HIT ÉS FÜGGŐSÉG

A valóságos hit soha nem válik kötődéssé. Azonban hitképeink válhatnak kötődések tárgyává. A hit az isteni kegyelem és az emberi szándék(akarat) összefonódása. Ez képes legyőzni a kötődés hatalmát. A valódi hitből fakadó döntéseinket soha nem tudjuk semmilyen racionális érveléssel alátámasztani. Soha nem tudunk megfelelő magyarázatot adni rájuk.

GERALD G. MAY: FÜGGŐSÉG ÉS KEGYELEM

SZABADULÁS A RABSÁGBÓL: A PUSZTÁN ÁT

A függőséggel való küzdelem útja mindig a pusztán vezet keresztül, mert veszteségekkel jár. Ha csupán a haszonelvűség indít minket erre, a megvonás nem áll másból, mint kötődésünk tárgyát megtagadjuk magunktól. Komolyabb függőségeke esetén a pusztta kiterjedhet egész életünkre: minden szokásunk a perzselő, tisztító napra kerül, minden hamis támaszunkat elveszíthetjük, és életbenmaradásunkért már nem hagyatkozhatunk semmi másra, csak az isteni kegyelemre.

A legtöbb pusztaság azonban nem ennyire szélsőséges. A pusztai vándorlásaink mérhetetlenül gazdaggá teszik életünket. Minden egyes pusztta magában rejti a bűnbánat magjait, vegyes motivációink felismerésének lehetőségét. Megismerhetjük személyes hatalmunk határait és rálelhetünk énünk középpontjára, ahol méltóságunkat éppen az Istentől való függésben találjuk meg.

HAZAFELÉ

A szív pusztája nem csak harctér, hanem Isten szeretetteljes közeledésének a kertje is. Gyötrő kínok között vívjuk harcunkat függőségeinkkel, de megtapasztaljuk a bűnbánat és a megtisztulás, valamint a szabadság magvainak életre kelését is bennünk. Ez a pusztai élmény többnyire gyötrő szenvedéssel járó rettentő kényelmetlen, nem valami kellemes állapot egy kényelmes remetelakban.

A PUSZTA A KÍSÉRTÉSEK HELYE

Jézus szenvedő, a bálványimádástól megkísértett emberként mutat nekünk példát. Megmutatja a hazafelé vezető utat.

- Kitarzott. Nem futamodott el, nem kezdett el magyarázkodni. Elfogadta a kihívást.
- Határozottan cselekedett: kinyilvánította szabadságát, élt szabad akaratával.
- Szándékosan nem élt szabadságával.

A kísértő felszólítására egyetlen esetben sem reagált saját, autonóm értékeitől vezérelve. Ehelyett a Törvényre, a Szentírásra hivatkozik.

A függőséget a saját magára támaszkodó emberi akarat nem győzheti le, de az önmagát feladó és mindent Istenre hagyó ember sem. **A kegyelem akkor árad legteljesebben, amikor az emberi akarat úgy határoz: az isteni akarral összhangban cselekszik.** A felelős emberi szabadság hiteles lelki megadássá válik. A hiteles lelki megadás pedig nem más, mint a felelős emberi szabadság. Az alázattal teljes méltóság ezen állapotában lehet csak legyőzni a függőség hatalmát.

GERALD G. MAY: FÜGGŐSÉG ÉS KEGYELEM

VII. MEGADATOTT KÉPESSÉG: Kegyelem és akarat a függőség legyőzésében

A függőség erejének leküzdéséhez az emberi akaratnak összhangban kell cselekedni az isteni akarral. Az emberi léleknek együtt kell mozdulnia a Szentlélekkel. A személyes erőnek kell igazodnia a kegyelem erejéhez. Hogyan? Magunktól erre nem lehetünk képesek. De kérhetjük, törekedhetünk rá, hogy megéljük. Tőlünk függ, hogy a legőszintebben szembenézünk-e a függőségeinkkel, vállaljuk-e a felelősséget döntéseinkért, és Istenhez fordulunk-e. Ez a leghatékonyabb módja, hogy a kegyelem iránti fogadókészségünket és fogékonyságunkat kinyilvánítsuk.

A kegyelem segít, hogy felismerjük, saját erőfeszítéseink nem elegendő. Fogékonnyá és befogadóvá tesz arra, hogy vállaljuk a hit kockázatát.

ASZKÉZIS

A kegyelem befogadására tett emberi kísérlet.

Aszkézis: készség, hogy kivonuljunk életünk pusztájába, vállaljuk a kötődéseinkkel való küzdelmet, és igent mondunk a kegyelem szeretetteljes közeledésére.

A szélsőséges aszketikus gyakorlatokkal azonban nem kényszeríthetjük ki Istentől a kegyelmet. A tökéletesen gyakorolt aszkézis sem lehet a szabadulás forrása. Az aszkézis megkívánja az elszántságot, a bálványimádás megbánását, és a lemondásra való hajlandóságot, de ezek a gyakorlatok csak előkészítik szívünket. Az igazi szabadulás abból fakad, ha a szív igent mond Isten hívására: *Jöjj, kövess engem!*

ELLENÁLLÁS

Nagyon nehezemre válik lemondani a függőségeim által nyújtott örömről. A napi imádság is nagy küzdelmet jelent. Utálok az aszkézist. Egy belső hang azt súgja: legyen elnéző megtört, tökéletlen állapottal szemben. A tökéletesség gyanút kelt bennem. Hol itt a szenvedély? Valami azt hiszi bennem, hogy nekünk embereknek, függőknek, tisztátalanoknak és tökéletleneknek kell lennünk.

Ha mélyen magamba nézek, akkor rádöbbenek: a kötődéstől való szabadságot határtalan szeretet, végtelen alkotóerő és mélységes öröm jellemzi. Nem kell affelől aggódnom, hogy a függőségtől való szabadság megfosztja az életet a szenvedéstől és a szeretettől, mert a kötődés helyébe a könnyőreletesség lép. A kötődésektől való ragaszkodás fájdalma helyét a világ fájdalmával való azonosulás veszi át. Mélyebb és elevenebb a függőség minden kínjánál, kétségbeesés viszont nem jár vele. Sokkal inkább reményteli.

A kötődésektől való szabadság az Istentől függőségünktől is megfoszt bennünket? Nem, mert mindig rászorulunk Isten kegyelmére. A hazatéréssel még csak az otthonteremtés kezdődik el. Van olyan tiszta szeretet, amelyért önmagáért is lehet örülni. Vannak édenkertek, ahol az ember és az Isten magáért az örömért gyönyörködik egymásban. És vannak a felebarátaink pusztái, amelyekben mi lehetünk az istenadta eső cseppjei. Végül pedig mindig maradnak bennünk puszták. Mindig maradnak kötődéseink. A függőség és a kegyelem zarándoklata egy soha véget nem érő, fejlődési folyamat. A sóvárgás és a kegyelem szeretetté formálódik, a

GERALD G. MAY: FÜGGŐSÉG ÉS KEGYELEM

szerepet közösséget hív létre, a közösség egységet teremt; az egység új teremtést hoz létre; a teremtés képessé tesz a szeretetre; a szeretet kegyelemmé és sóvárgássá alakul.

Sóvárgással szembeni ellenállásomnak nincs tehát alapja, illetve alapja azokban a kötődésekben van, amelyeket szeretnék megtartani (ellenállásom elmém mesterkedése: kiegyezni a megtörtséggel és kötődéssel annyi, mint tagadni a problémát). Azon igyekezni, hogy a kecske is jóllakjon, és a káposzta is megmaradjon, nem más, mint halogtatás.

AZ ADDIKTÍV VISELKEDÉS MEGVÁLTOZTATÁSA

A függőség erejét csak úgy lehet megtörni, ha felhagyunk az adott viselkedéssel. Ha bármi komplikáltabbra vállalkozunk, alighanem valamilyen mentális trükknél kötünk ki.

- 1) Kezdő lépés: az addiktív viselkedés megváltoztatására irányuló kísérlet; destruktív viselkedésünket konstruktívakkal helyettesítjük. Ez a törekvésünk kivezet ugyan minket saját pusztánkba, de nem kívánjuk azt kerrté változtatni. E rövid sétánk során bizonyos mértékig úrrá leszünk addiktív viselkedéseinken.
- 2) A viselkedés megváltoztatására rendszerint az egyik függőségnek másikra való cserélését jelenti (új kevésbé destruktív viselkedésekhez adaptálódunk). Ezek a pótlékok persze ideiglenes segédeszközként használhatók (elvonási tüneteket hivatottak csökkenteni), mert kisebb a stresszhatás, mintha radikális változást vezetnénk be (olyan ez, mint a csecsemő leválasztása az anyamellről). Néha beválik, néha nem. Ez a módszer egyrészt minimalizálja az elvonási tüneteket, másrészt elkerülhető vele az addiktív szertől való korlátozás következtében átélhető végtelen üresség érzése. Pedig ez az üresség nem más, mint maga a nem kondicionált (éppen ezért félelmetes) végtelen szabadság. Ha nyitottak vagyunk legmélyebb vágyaink átalakulására, össze kellene barátkoznunk ezzel a végtelen tágassággal, melyet Isten iránti nyitottságként kellene értékelnünk.
- 3) Mivel az Isten iránti nyitottság (és mivel az utána való mélyebb sóvárgás átélésére törekvés kockázatokkal jár) fenyegető, ezért az úrt valami mással töltjük be (az új addikciónk bármilyen kegyes is, soha nem tudja nekem azt nyújtani, mint amit feladtam).
- 4) Legyünk óvatosak a helyettesítő addikciók megválasztásánál. Ne véletlenszerűen válasszunk, hanem kérjünk segítséget. Bizonyos feltételrendszer mellett a függőség mással való helyettesítése működhet. A régi viselkedésforma megváltoztatható, és az új állapot jobb lehet. Azonban mivel a függőség megváltoztatása csak a viselkedést érinti, a kötődés mögöttes folyamatait nem, a régi addiktív viselkedés később ismét felbukkanhat.

MEGSZENTELŐDÉS ÉS A VÁGY ÁTALAKULÁSA

Küzdelmünk együtt jár a határtalanság megtapasztalásával. Ezekben a helyzetekben meghalljuk a hazahívó szót, a felszólítást az átalakulásra. Ha igent mondunk erre, küzdelmünk megszentelődik. Ez azt jelenti: Istennek szánjuk magunkat. De ez akkor következik be, amikor Isten iránti legmélyebb vágyunkat mindenek alapjává tesszük, és

mindenek fölébe helyezzük. Ezáltal hozzájárulásunkat adjuk Isten átformáló kegyelmének, elkötelezzük magunkat a hazafelé vezető út vállalásához.

Beleegyezésünk nyomán a kegyelem elkezd átalakítani vágyunkat. Ha csupán egy bizonyos függőség felszámolására törekedtünk, akkor most egy mélyebb vágyat érzünk arra, hogy immár teljes szabadságot nyerjünk kötődéseinkből. Ami a viselkedés megváltoztatására irányuló kísérletnek indult, az egész életünket átalakító folyamattá válik.

SZABADULÁS

Isten türelmesen várakozik a mi nyitásunkra. A szenvedélybetegek néha, váratlanul különlegesen átélt, semmivel meg nem magyarázható „csodát”, lelki nyugalmat élnek át. Egyszer, „csak úgy” megtörik a függőség hatalma. Ez a szabadulás jelensége. A jelenségre nincs fizikai, pszichológiai, szociológiai magyarázat. Egyszer csak képességet kap függő viselkedése módosítására.

A szabadulás tehát nem számolja fel a függőséget és a mögöttes kötődéseket. A személyes felelősség szerepe ugyanúgy megmarad. Az eltökélt szándéokra és éberségre továbbra is szüksége van. A régi viselkedés visszatérésének elkerülésére tett igyekezetekre továbbra is szükség van. A csoda az, hogy az egyén képessé válik a változtatásra. A csoda nem veszi le az emberről a felelőséget, csak képessé teszi arra, hogy felelősségét egyszerűen, szelíden és hatékonyan gyakorolja.

Az egész élet csoda. Létezésünk, egyéni és közösségi létünk maga is csoda. Csoda, hogy Isten ilyen fizikummal és aggyal teremtett bennünket, amely szinte minden körülményhez képes alkalmazkodni, és hogy bennünk megőrzi sérthetetlen döntési szabadságunkat. Semmivel nem nagyobb csoda, hogy képes berögzült viselkedésmintáinkat megváltoztatni, s a pillanat töredéke alatt képes lehetővé tenni számunkra, hogy éljünk a választás szabadságával.

Isten nem varázs-erejét villantja föl életünkben, hogy azután eltűnjön. Nem megsemmisíteni akarja emberi méltóságunkat, hogy lehetetlenné tegye közreműködésünket. Ehelyett kegyelme állandóan jelen van bennünk, akaratunk és felelősségünk teljesebb és szabadabb gyakorlására hívva bennünket.

A kegyelem nem holmi pirula, amit, ha megfelelően alkalmazunk, zavartalanul élhetjük mindennapi életünket. A kegyelem mindig arra hív, hogy tovább lépjünk. Minden szabadságra irányuló törekvés folyamatos figyelmet, minden gyógyulás szakadatlan ápolást, minden szabadulás kitartó utókezelést igényel.

A MEGSZENTELŐDÉS SZÁNDÉKA ÁLTAL VEZÉRELT ÉLET SAJÁTOSSÁGAI

- 1) ÖSZINTESÉG:
- 2) MÉLTÓSÁG
- 3) KÖZÖSSÉG
- 4) FELELŐSSÉG
- 5) EGYSZERŰSÉG

GERALD G. MAY: FÜGGŐSÉG ÉS KEGYELEM

VÁGYAINK SZERETETE

A kötődéssel való őszinte küzdelem mindig megfosztottsággal, fájdalommal jár. Ha a fájdalmat elfogadjuk, képesek leszünk a küzdelemre való felkészülésre. Ezzel szemben, ha a hisszük, hogy fájdalommentesen megúszhatjuk, kétségbe fogunk esni, ha a megfosztottság érzése jelentkezik.

Modern életfelfogás befolyásol minket: a kényelmet a „jóval”, a szorongást, fájdalmat a „rosszal” azonosítjuk. Ezzel szemben antropológiai tény: soha nem lehetünk teljesen megelégedve, tekintve, hogy nem erre teremtettünk. Ha Isten velünk született, őiránta való sóvárgással teremtett, akkor az emberi élet eleve magában foglalja a vágyakozást, a tökéletlenséget, a beteljesedés hiányát. Együtt kell élni a sóvárgással, a szeretet azon teljessége utáni vágygal, melyet e földön soha nem érhetünk el. Ahogy kötődéseink lazulnak, és bálványaink ledőlnek, egyre nagyobb szabadságnak örvendünk. Ez a nyughatatlan, beteljesületlen vágy mindig bennünk marad. *„Nyughatatlan a mi szívünk, amíg benned meg nem nyugszik Istenünk”* (Szt. Ágoston).

Nemcsak vállalnunk kell ezt a belső, édesen fájdalmas tökéletlenséget, hanem jónak kell tartanunk azt. Bele kell szeretnünk.

A függőségeinkkel vívott sajátos küzdelmet boldog fájdalom hatja át. Amikor valamely bálványunkat igyekszünk ledönteni, az Istentől kapott szent éhségünket ismerjük meg. Így az aszketizmus már nem is a kötődés kezelésének módja, hanem a szeretet gyakorlása. Tudatosan vállalt, fájdalmas kaland emberi természetünk pusztájában, ahol kétséget kizáróan bizonyosak lehetünk abban, hogy Isten majd esőt hoz, és afelől való bizonyosság, hogy örökösei és teremtőtársai vagyunk annak a csodának, ami már létezik, s ami a majdani édenkertben vár ránk