

Martin Nicolaus: How was your week? Bringing people together in recovery the LifeRing way. A handbook [Milyen volt a heted? Felépülők közösségépítése a LifeRing módszerével. Kézikönyv]

Oakland: LifeRing Press, 2015, 367 o.

KELEMEN GÁBOR

A kölcsönös segítséget nyújtó csoportok szerepe döntő a szenvedélybetegségből történő felépülésben. Míg a felépülés professzionális segítség, szakemberek közreműködése nélkül is bekövetkezhet, addig olyan kutatást nem ismerünk, mely a felépült sorstársak jó mintái utánzásának szükségtelenségét igazolta volna. A fokozatos, fázikus és küzdelmes felépülési folyamat fő tényezői – a remény, a kölcsönösség, a reziliencia, az életmódváltozás, az identitásfejlődés, a proszociális érték- és ideálkeresés – gyakorlásának a sorstárs közösségek a legjobb színterei. E felépülési célok elérésében a sorstársak a legmegfelelőbb szövetségesek.

Ugyanakkor a kölcsönös segítséget nyújtó különféle csoportok tanítása és dinamikája jelentősen eltér egymástól. Még a 12-lépéses elven működő spirituális közösségek, pl. az *Alcoholics Anonymous* (AA) és a *Narcotics Anonymous* (NA) működésében is számos apróbb különbség figyelhető meg. Az önmagukat világinak és tudományosnak hirdető *SMART-felépülés* csoportjai előszeretettel folyamodnak olyan motiváció- és önirányítás-növelő, illetve kognitív-viselkedési terápiás technikákhoz, melyeket a spirituális csoportok nem alkalmaznak. A *LifeRing* közösségek hármas célkitűzése az absztinenciára, világiasságra és önsegítésre törekvést foglalja magában. S léteznek a szenvedélybetegségből talpraállók számára további sajátos, önálló nézetrendszerrel rendelkező csoportjai (pl. *Nők a Józanságért*, *Menedzselt Mértékletesség* stb.). A meghitt befogadásra, meghallgatásra vágyó, ám a meg nem értéstől, elutasítástól, megítéléstől, nevetségessé válástól féltő talpraálló szenvedélybetegek gyakorta kipróbálják, sorra járnak a különféle beállítottságú csoportokat, mígnem kikötnek annál a közösségnél, melynek tagjait meggyőződésükhöz, ízlésükhöz legközelebb állónak tartják.

Martin Nicolaus az 1999-ben alapított LifeRing önségítő mozgalom egyik meghatározó személyisége, az irányzat egyik fő teoretikusa. Jelen könyvének címe a mozgalom jelmondatként használt „milyen volt a heted?” kérdés. Noha a LifeRing kerülni igyekszik minden olyan rituális cselekvést, melynek vallásos felhangja lehet (pl. ima, fohász), a szertartásosságot egyáltalán nem küszöbölte ki a gyakorlatából. Üléseik rendre ezzel a *szervező* által elhangzó – jelmondatyszerű – kérdéssel kezdődnek. Ugyancsak ceremoniális az ülések zárása, amikor a tagok vagy kezet fognak, vagy egymás tenyerébe csapnak. Nikolaus, aki Marx *Nyersfogalmazvány a Tőkéhez* című művének angolra fordításával vált ismertté a társadalomtudományban, természetesen tisztában van a rítusok mozgalmakban betöltött szimbolikus, érzelmeket mozgósító szerepével, s láthatóan igyekszik a LifeRinget más csoportoktól könnyen megkülönböztethető, ugyanakkor közösségre szabott szertartásokkal felruházni. A „milyen volt a heted?” kérdése a LifeRing józanságról és életről szóló felfogásának több összetevőjét sűríti magába. Ezek egyike az időtávlat mindennapi szemszögből való vizsgálata. Amíg az „itt és most”-ba való belevetés egyes esetekben, pl. az érzelmek megfogalmazásában szorongáskeltő lehet, addig az élettörténetnek még a sűrített elbeszélése is túl hosszú az ülés időkeretéhez képest. Az egy hétre való visszatekintés aránylag könnyen véghezvihető utat kínál a közelmúltból a jelenbe jutáshoz. Nem a „mélypont megélésére” biztat, mert nem hiszi, hogy a függő csak akkor kezd el változni, ha teljesen átélte a tehetetlenséggel járó negatív érzelmeket. Ugyanakkor a felrázó, veszélyt tudatosító, sürgős változást követelő események fókuszba helyezésével megpróbálja elkerülni a beszélgetés közhelyekbe fulladását. Továbbá igyekszik kitérni a nyílt konfrontáció elől, ellenben minél több személyre szóló, támogató visszajelzés adására serkent. A cél tehát a szélsőségek közti középút megtalálása. A végletek közt a köztes úton lavírozás jellemzi az önmeghatározással kapcsolatos csoportelvárást is. A csoporttagság feltétele a szerhasználat abbahagyásának szándéka, ám nem követelmény az, hogy a közösség bármely tagja önmagát alkoholistának vagy függőnek nyilvánítsa.

A LifeRing nemcsak elhatárolja magát a 12-lépéses programok egyes módszereitől, de a szerző olyan mértékben kritikus a spirituális önségítéssel szemben, hogy szinte a „főellenség” szerepét osztja rá. Elsősorban a *szponzorálás* (adott sorstársnak folyamatos emocionális támogatást nyújtás és a lépések gyakorlásában segítséget adás egy másik felépülő személy által) és a *közvetlen interakció tilalma* (kérdés, kommentár tiltása bárki megnyilatkozásával kapcsolatban) gyakorlatát

bírálja. (Az ellenlábás-keresés attitűdje meglehetősen általános volt a 20. század totalitárius mozgalmában.) Másfelől gyakorlatilag behódol a tudományos tekintélyeknek, és szinte fenntartás nélkül hivatkozik a tudományos grémiumok (pl. NIDA) és egyes megbecsült szakemberek nézeteire. A dolgok megkérdőjelezésére, a tekintélyszemélyek véleménye helyett az értelemre és a tudományosan tesztelt bizonyítékokra apelláló modern tudománytól természetesen idegen ez a fajta intellektuális kapitulálás. A tudományban nem az számít, hogy ki mondja, hanem, hogy mit mond, s mire alapozza azt, amit mond.

A LifeRing véleményem szerint a „népi addiktológiai” mozgalmak egyik típusa. Patológias megközelítésében a medicinára támaszkodik, lélektani elgondolásait elsősorban a személyközpontú pszichológiából meríti, erkölcsi hozzáállását pedig értéketikai szempontok hatják át. Vilma Hänninen és Anja Koski-Jännes 1999-ben megjelent, immár klasszikus tanulmányukban a szenvedélybetegségből való talpraállás öt etikai perspektívával rendelkező narratíváját különítették el. Ezek egyikét a 12-lépéses programok jelentik, melyek praktikusságuk ellenére, nyilvánvalóan nem nyújtanak univerzális utat a felépüléshez. A LifeRing főképp a „szabadgondolkodó”, pragmatikus ész győzelmének, valamint az öntudatra ébredésnek a történeteire épít. Ez a megközelítés bizonyára számos szerhasználatot abbahagyni vágyó személyt érdekelhet tartósan, avagy a felépülés-utazás valamely szakaszában. A LifeRingnek jó esélye lehet arra, hogy az addikciókkal kapcsolatos terápiás szükségletek kielégítésének egyik fontos társszereplőjévé váljon.