

# SLAA

Alapvető dokumentumok és  
részletek a „Basic Text”-ből

*„Istenem, adj lelki békét,  
annak elfogadására, amin változtatni nem tudok,  
bátorságot, hogy változtassak, amin tudok,  
és bölcsességet, hogy felismerjem a különbséget.”*

## Tartalomjegyzék

<b>Az SLAA 12 lépése</b>	<b>3</b>
<b>Az SLAA 12 hagyománya</b>	<b>4</b>
<b>Az SLAA meghatározása</b>	<b>5</b>
<b>A szex-, és szerelemfüggés jellemzői</b>	<b>6</b>
<b>A felépülés jelei</b>	<b>7</b>
<b>Az ígéretetek</b>	<b>8</b>
<b>A tizenkét lépés program: Út a szexuális és érzelmi józanság felé</b>	<b>9</b>
1. Lépés . . . . .	9
2. Lépés . . . . .	13
3. Lépés . . . . .	15
4. Lépés . . . . .	17
5. Lépés . . . . .	19
6. Lépés . . . . .	21
7. Lépés . . . . .	23
8. Lépés . . . . .	25
9. Lépés . . . . .	27
10. Lépés . . . . .	30
11. Lépés . . . . .	32
12. Lépés . . . . .	34
<b>A megvonási tapasztalat</b>	<b>36</b>
<b>12 ajánlott irányelv a médiához való viszonyuláshoz</b>	<b>48</b>

## Az SLAA 12 lépése

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk szex- és szerelmi függésünkkel 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 bízjuk.
4. Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársuknak hibáink valódi természetét.
6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezekről a jellemhibáktól.
7. Alázatosan kértük őt hiányosságaink felszámolására.
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.
10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk.
11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, csak azért imádkoztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és hogy legyen erőnk a teljesítéséhez.
12. E lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet szex- és szerelemfüggőkhöz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden dolgában érvényre juttatni.

## Az SLAA 12 hagyománya

1. Közös boldogulásunk álljon az első helyen, személyes felépülésünk az SLAA egységétől függ.
2. Csoportügyekben egyetlen abszolút tekintély létezik – egy szerető Isten –, aki csoporttudatunkban megnyilvánulhat. Vezetőink csupán bizalmunkat élvező szolgálattevők, nem pedig irányítók.
3. Az SLAA tagság egyetlen feltétele a vágy a szex- és szerelmi függés kiélésének abbahagyására. Ha két vagy több ember azért jön össze, hogy kölcsönösen segítsenek egymásnak felépülni a szex- és szerelmi függésből, akkor SLAA csoportnak nevezhetik magukat, hacsak mint csoportnak nincs más jellegű kötődésük.
4. Legyen minden csoport független, kivéve azokat az ügyeket, amelyek más csoportokat, vagy az SLAA egészét érintik.
5. Minden csoport egyetlen, elsődleges célja az, hogy eljuttassa üzenetét a még szenvedő szex- és szerelemfüggőkhöz.
6. Egy SLAA csoport soha ne adja pénzét, nevét vagy támogatását semmilyen kapcsolódó intézménynek vagy külső vállalkozásnak, nehogy a pénzzel, tulajdonnal és presztízzsel kapcsolatos problémák eltérítsék elsődleges céljától.
7. Minden SLAA csoport legyen teljesen önfenntartó, hárítsa el a külső hozzájárulásokat.
8. Az SLAA maradjon mindig nemhivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak hivatásos szakembereket.
9. Az SLAA maga soha ne szerveződjék, de alakíthatunk szolgálati testületeket vagy bizottságokat, amelyek közvetlen felelősséggel tartoznak azoknak, akiket szolgálnak.
10. Az SLAA-nak nincs véleménye külső ügyekről, ezért az SLAA neve nem bevonható nyilvános vitákba.
11. A nyilvánossághoz való viszonyunk alapja elsősorban a vonzerő, nem a reklám. Személyes névtelenségünket mindig meg kell őriznünk a sajtóban, a rádióban és a filmekben és más nyilvános szereplések során. Különleges óvatossággal kell őriznünk minden SLAA tagtársunk névtelenségét.
12. Hagyományaink spirituális alapja, a névtelenség, mindig emlékeztet bennünket arra, hogy az elvek előbbre valók az egyes személyeknél.

## Az SLAA meghatározása

A Névtelen Szex- és Szerelemfüggők egy 12 lépésen és 12 hagyományon alapuló közösség, ami az Anonim Alkoholisták mintáját követi.

A tagság egyetlen feltétele a szex-, vagy szerelmi függés kiélésének abbahagyására irányuló vágy. Az SLAA tagjainak hozzájárulásaiból tartja fenn magát, és nyitott bárki számára, aki úgy érzi, hogy szüksége van rá.

A szex- és szerelmi függés romboló következményeivel való megküzdésben öt erőforrásra támaszkodunk:

1. Józanság. A szándék, hogy minden nap megálljuk legjellemzőbb függő viselkedésünk kiélését.
2. Szponzorálás/Gyűlések. A képesség, hogy támogatást kérjünk a közösségtől.
3. Lépések. A 12 lépéses felépülési program gyakorlása a szexuális- és érzelmi józanság elérése érdekében.
4. Szolgálat. Mindazt visszaadjuk a közösségnek, amit ingyen kapunk tőle.
5. Spiritualitás. Kapcsolatot alakítunk ki egy nálunk hatalmasabb Erővel, ami irányíthatja józanodásunkat és megtarthat minket a felépülésben.

Közösségként az SLAA nem formál véleményt külső ügyekben, és nem keresi a vitát. Az SLAA nem kötődik semmilyen szervezethez, mozgalomhoz vagy ügyhöz, legyen az vallásos vagy világi.

Egyetlen dolog azonban összeköt bennünket: a tenni akarás függőséget okozó szexuális- és érzelmi viselkedésünkkel kapcsolatban. Megszállott és kényszeres viselkedésünknek közös nevezője van, ami független minden személyes különbségtől, szexuális vagy nemi vonzódástól.

## A szex-, és szerelemfüggés jellemzői

1. Mivel kevés egészséges kötődésünk van, szexuális kalandokba keveredünk és/vagy érzelmi viszonyba bonyolódunk ismeretlenekkel.
2. A magánytól és az elhagyatottságtól való félelem miatt fájdalmas, romboló kapcsolatokat tartunk fenn, vagy minduntalan visszatérünk ezekbe a kapcsolatokba. Függőség-igényünket önmagunk és mások előtt is titkoljuk, egyre jobban elszigetelődünk és elidegenedünk barátainktól, szeretteinktől, önmagunktól és Istentől.
3. Az érzelmek és a szex hiányától való félelmünkben kényszeresen keressük és hajszoljuk egyik kapcsolatot a másik után, olykor egyszerre több szexuális és érzelmi kapcsolatunk is van.
4. Összekeverjük a szerelmet a kívánnással, a testi és szexuális vonzódással, a sajnálattal, és/vagy azzal a vágyunkkal, hogy valakit megmentünk, vagy ő mentsen meg minket.
5. Üresnek és „fél embernek” érezzük magunkat, ha egyedül vagyunk. Annak ellenére, hogy tartunk az intimitástól és az elköteleződéstől, folyamatosan keressük a társkapcsolatokat és a szexuális kalandokat.
6. Szexszel vezetjük le a stresszt, a bűntudatot, a magányt, a haragot, a szégyent, a félelmet és az irigységet. A szexualitást és az érzelmi függőséget a gondoskodás, a törődés és a támogatás pótlékeként használjuk.
7. A szexualitást és az érzelmi kötődést mások manipulálására és kontrollálására használjuk.
8. Romantikus vagy szexuális megszállottságunk vagy fantáziálásunk súlyosan hátráltat vagy cselekvésképtelenné tesz bennünket.
9. Oly módon kerüljük el az önmagunkért való felelősségvállalást, hogy érzelmileg már elkötelezett emberekhez vonzódunk.
10. Az érzelmi függőség, a romantikus szerelmi viszonyok, vagy a kényszeres szexuális tevékenységek hálójában vergődünk.
11. Annak érdekében, hogy elkerüljük a sebezhetőség érzését, távol tartjuk magunkat minden intim viszonytól, összetévesztjük a szexuális és érzelmi „anorexiát” a felépüléssel.
12. Másoknak varázslatos képességeket tulajdonítunk. Előbb idealizáljuk és üldözzük őket, utóbb szemükre hányjuk, hogy csalatkoznunk kellett velük kapcsolatos elképzeléseinkben és reményeinkben.

## SLAA – A felépülés jelei

1. Igyekszünk napi kapcsolatot kialakítani Felsőbb Erőnkkel abban a tudatban, hogy a függőségből történő felépülésért tett erőfeszítéseinkben nem vagyunk egyedül.
2. Készek vagyunk sebezhetővé válni, mivel a bizalom képességét a Felsőbb Erőbe vetett hitünk helyreállította bennünk.
3. Csak a mai nap feladjuk romantikus és szexuális vágyaink, érzelmi függőségünk hajszolására irányuló megszállottságunkat és életstratégiánkat.
4. Megtanuljuk elkerülni a számunkra testi, erkölcsi, lelki vagy spirituális kockázatot jelentő helyzeteket.
5. Megtanuljuk elfogadni és szeretni önmagunkat, felelősséget vállalunk saját életünkért, és gondoskodunk saját szükségleteinkről, mielőtt másokat bevonnánk az életünkbe.
6. Képesse válunk segítséget kérni, megengedjük magunknak a sebezhetőség érzését, megtanulunk megbízni másokban, és elfogadni őket.
7. Átéljük és feldolgozzuk az alacsony önértékelésünk által okozott fájdalmat és az elhagyatottságtól és a felelősségvállalástól való félelmünket. Megtanuljuk egyedül is jól érezni magunkat.
8. Kezdjük elfogadni saját tökéletlenségünket és hibáinkat, mint emberi mivoltunk részét, és jellemhibáinkon dolgozva gyógyítjuk szégyenérzetünket és perfekcionizmusunkat.
9. Őszinteséggel váltjuk fel az érzések és érzelmek korábbi önpusztító kifejezőmódjait.
10. Őszintén megmutatjuk kik vagyunk, az önmagunkkal és másokkal fenntartott kapcsolatainkba valódi intimitást viszünk.
11. Megtanuljuk a szexet egy párkapcsolatban történő részvétel, elköteleződés, bizalom és együttműködés velejárójának látni, és megbecsülni.
12. A felépülés folyamatában történő napi munkálkodás révén helyreáll testi és lelki egészségünk.

## SLAA – Az ígéreték

Ha úgy döntöttél, hogy követed ennek a programnak a javaslatait, egy új élet kezd majd kibontakozni benned. Az új élet ígéretekkel jár, amik vezetni fognak téged és megtartanak majd. Ezek néha lassan, néha gyorsan nyilvánulnak meg köztünk. Az SLAA csoportban ezekre az ígéretekre leltünk:

1. Visszanyerjük életünk irányítását.
2. Méltóságot és tiszteletet fogunk érezni önmagunk iránt.
3. A magányosság eltűnik és elkezdjük élvezni az egyedüllétet.
4. Nem sújt minket többé a szüntelen vágyakozás érzete.
5. Testben és lélekben jelen tudunk lenni családjunk és barátaink körében.
6. Érdeklődésünket és tevékenységeinket saját belső igényeink határozzák majd meg.
7. Egy mindent elborító érzés helyett a szerelem és a szeretet egy elkötelezett, átgondolt döntéssé válik.
8. Elfogadjuk és szeretjük majd önmagunkat.
9. A teljesség állapotából viszonyulunk majd másokhoz.
10. Felülemelkedünk magunkon, hogy saját magunk és mások spirituális növekedését táplálhassuk.
11. Megbékélünk a múltunkkal, és jóvátételt nyújtunk azoknak, akiknek a kárára voltunk.
12. Hálásak leszünk mindazért, ami megadatott nekünk, ami elvétetett tőlünk, és amit magunk mögött hagytunk.



# A tizenkét lépéses program: Út a szexuális és érzelmi józanság felé

(SLAA „Basic Text”, 4. fejezet)

## 1. Lépés

**Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk szex- és szerelmi függésünkkel szemben, - hogy életünk irányíthatatlanná vált.**

A „tehetetlen” kifejezés számos kapcsolódó gondolatot vet föl. Először is azt jelenti, hogy bármilyen hatalom/erő hozza általában az értelmes döntéseket szexuális és érzelmi viselkedésünk terén, ezzel a hatalommal/erővel mi nem rendelkezünk. Az (érzelmi függésként és romantikus játszmákként felfogott) szex és a szerelem rabszolgái lettünk. A tény, hogy e dolgok foglyai lettünk rávilágít arra, hogy szexuális és érzelmi mintázataink terén nagyon fontos számunkra, hogy az általunk szükségesnek tartott „nyereségre” szert tegyünk.

Amikor elvarázsoltuk magunkat a szexualitással, olykor csupán el akartuk feledni az élet kötelmeit és felelősségeit. Máskor a romantikus és szexuális kalandokkal a csalódás és a bűntudat terheit szerettük volna eltüntetni. Néha csak egy másik személlyel akartuk kitölteni belső ürességünket. Megint máskor talán az elkötelezettségtől való félelmünket akartuk leplezni, amikor úgy gondoltuk, egy új típusú erkölcsiség, a „bűntudat nélküli szex”, a „szabad szerelem” vagy a „szabadidős szexualitás” elveit valljuk. De szexuális energiánkat és érzelmi befektetéseinket mindannyian a fájdalom csökkentésére, vagy az örömeztetés növelésére használtuk. Ezek a mindent elsősorú készletések vezérelték szexuális és érzelmi indítékainkat és tetteinket.

Életünk bizonyos időszakaiban viselkedésünk a függőség kényszeres tüneteit öltötte magára. Ezek a kezdetben ritka epizódok havi, majd heti rendszerességgé váltak. Alkalmatlan pillanatokban történtek meg velünk, és megzavarták a munkánkat vagy a családi kötelezettségeinket. Az esetenkénti nappali álmodozás állandó megszálottsággá vált, ami tönkretette azt a képességünket, hogy mindennapi fontos ügyeinkre koncentráljunk. A munkahelyi, baráti vagy társaságbeli tevékenységekkel kapcsolatos elégedettség lassacskán eltűnt, és azt vettük észre, hogy időnket és gondolatainkat egyre inkább az tölti ki, hogy egy-egy személyről ábrándozunk. A szexuális feszültség maszturbálással való alkalmi levezetése szükségletté vált, amihez meg kellett teremteni a feltételeket. Elvesztettük az ellenőrzést annak gyakorisága, mennyisége (vagy mindkettő felett), hogy mikor keresünk romantikus vagy szexuális „megoldást” az élet nehézségeire.

Voltak köztünk olyanok, akik elképesztő intenzitással bonyolódottak bele a szexuális és romantikus találkozásokba és kapcsolatokba, szinte összeolvadtak élettársukkal vagy szerelmükkel. Ezek az élmények egyre kényszeresebbé váltak, magukkal sodortak bennünket, ami eleinte lelkesítő volt, utóbb viszont már egyre kevésbé akartuk őket. A szexuális és romantikus kapcsolatokban való elmerülésünk ellenállhatatlan erővel a mélybe rántott bennünket, szexuális és érzelmi igényeinket folyamatosan

lekötve valódi, tagadhatatlan sóvárgássá vált, tartós rabsággá alakult. Eredetileg ártalmatlan kikapcsolódásra vágytunk az élet feszültségei és felelősségei alól, a múlt miatti bűntudat és a jelenbeli frusztrációk enyhülését akartuk, ám eljutottunk a teljes önelvesztéshez. Az erkölcs „szép új világa”, ahol „minden belefér”, mivel „semmi sem számít”, megbosszulta magát, és most valamiféle maradék értelem vagy valóság után kapkodunk az életünkben. A kényszeresség és a megszállottság lettek új gazdáink, és ez oda vezetett, hogy szexuális és érzelmi életünket már nem mi irányítjuk, ezen a terén már nem tudunk uralkodni magunkon. Akár bevallottuk, akár nem, elvesztettük az ellenőrzést.

A „mit számít, úgymint minden belefér” alapállásából nézve a kontroll-hiány nem tűnik olyan rossz dolognak. Gyakran éppen maga a függés bűvöl el bennünket, és győz meg arról, hogy épp ezt akartuk. Sokan annyira érzéketlenné váltunk, hogy már csak egy szexuális vagy romantikus „robbanás” érzelmi és testi intenzitása tudta lázba hozni egyre üresebb és kiégettebb lényünket. Mint a marhák esetében az elektromos bélyegzés fájdalma a kimerült és elkábult állatot, úgy lökött be minket is egy-egy újabb „adag” abba az átmeneti illúzióba, hogy egyáltalán élünk. Mintha egy hang azt ismételte volna a fejünkben, hogy „ha egyre többet kapok belőle, egyszer talán minden a helyére kerül”.

Ha a függőségünknek az volt a formája, hogy egy-egy személytől függünk, akkor ez a kontrollhiány nem mindig tűnt olyan rossznak. Azt gondolhattuk, hogy a rabságunk a „mennyekben köttetett” találkozás, és mivel mindent feláldozunk ezért a szerelemért, önzetlenségünkért majd biztosan jutalomban részesülünk. Egyedül az élet szürke és üres volt; ha viszont egyre inkább a részévé válhattunk szerelmünknek, ha EGGYÉ válhattunk vele, akkor minden rendbe jött.

Ugyanakkor egy bizonytalan, de kitartó hang a legmélyebb én-részünkből azt súgta, hogy nincs ez így jól. Bár függőségünk kulturális és racionális álarcok mögé bújt, - az öngyilkosság lehetőségétől eltekintve - képtelenségnek tűnt elhallgattatni azt a belső hangot, amelyik folyamatosan azt súgta a fülünkbe, hogy az élet lehetőségeit, a teljesség és növekedés esélyeit tehetetlenül hagyjuk elmenni magunk mellett. Az elszalasztott lehetőségek, illetve a korábbi cselekedeteink és szenvedélyeink keltette bűntudat egy jóval mélyebb és áthatóbb bűntudatnak adott helyet: annak az érzésnek, hogy életünket meg sem éltük, hogy hátat fordítottunk az értelmes élet lehetőségének.

Ezeket az alapvető hiányosságokat megpróbáltuk nem meglátni magunkban. De bármit tettünk, újra és újra előkerültek. Már a függő szenvedély tüze sem tudta kioltani őket. Maga a függőség sem szállította már automatikusan a korábban megbízhatóan érkező és teljesen magával ragadó szexuális vagy érzelmi nyereséget. Lassan világossá vált a számunkra, hogy a szex és szerelem függésbe való belesüllyedésünk teljesen értelmetlen és hiábavaló.

Mindegy mi volt a mintázat: a csapongó promiskuitás, a szélsőséges érzelmi függés egy személytől, vagy ezek bármilyen kombinációja. A megfelelő időben mindannyian megtapasztaltuk a valódi kétségbeesést. Belénk hasított a rémület, hogy amennyiben folytatjuk függőségi tüneteink kiélését, ha hagyjuk, hogy ezek irányítsanak bennünket, akkor elveszítjük ép elménket, s átbillenünk annak a szakadéknak a peremén, amelyen túl az élet bármilyen stabilitása vagy értelme örökre elérhetlenné válhat számunkra. Ez a jövőkép még a fizikai halál gondolatánál is rémisztőbb

volt számunkra. A lélek elvesztése annál ijesztőbb, minél inkább úgy folytatódik a test létezése, hogy belülről nem jut szellemi táplálékhoz, és csupán azoknak a szörnyű ösztöntörekvéseknek a hálójában vergődik, melyek immár teljesen a hatalmukba kerítették.

Néhányan közülünk attól való rettegésünkben, hogy a szex és szerelem függés teljesen szétzilálja az életünket, eljutottunk arra a pontra, hogy hajlandóvá váltunk a feltétel nélküli megadásra. Úgy döntöttünk, hogy MUSZÁJ leállnunk. Most szembeülnünk a tehetetlenség másik oldalával: azzal a paradoxonnal, hogy a kontrollra való képtelenség beismerése a felépülés kezdete.

A legtöbben számos stratégiát kipróbáltunk viselkedésünk irányítására annak érdekében, hogy függő létünk valahogy harmonizáljon a társadalom tagjaként élt „másik” életünkkel. Szakítottunk egy bizonyos szeretővel, hogy aztán - olykor igen rövid időn belül - egy másikba „essünk bele”. Abbahagytuk a maszturbálást, vagy éppenséggel elkezdtuk a másokkal élt szexuális élet helyett. Megváltoztattuk a szexuális vonzódásunk irányát, vagy olyanokkal kerestük a kapcsolatot, akik szexuálisan kevésbé voltak vonzóak számunkra. Más városba költöztünk, magunkban fogadalmakat, barátaink és szeretteink előtt esküt tettünk. Féltekeny, gyanakvó szeretőinkkel házasságra léptünk, vagy elváltunk, hogy megfelelőbb társra találjunk. Vallási megtéréseink voltak, vagy a szerzetesi életet választottuk, ahol nincs mód a szexuális életre. Mély érzelmi elkötelezettséget kerestünk, megpróbáltuk kiegyensúlyozni az egyik kapcsolat intenzitását egy másvalakivel elkezdett másikkal. És így tovább, a végtelenségig. Bármilyen erős meggyőződéssel követtük is őket, ezek a stratégiák mindig újra a tüneteink kiéléshez vezettek. Ha voltak is kezdeti sikereink függő viselkedésmódunk visszafogásában, hamar önhitté váltunk, és elhitettük magunkkal, hogy most már „uraljuk” a helyzetet. Ez pedig csökkentette éberségünket, így - néha hónapokkal vagy hetekkel, de a legtöbbször pár nappal vagy órával később - újra belesüllyedtünk a mocsárba.

Kétségtelen tényé vált, hogy sikertelenül próbáljuk meg irányítani függőségünket, hogy elvesztettük felette a kontrollt. Újra és újra megtapasztaltuk azt a tudatállapot változtató hatást, ami elvette az erőnket, hogy megszabaduljunk szex és szerelem függésünktől. Így jutottunk el végre kellő alázat révén a szex és szerelmi függés feladásának a kapujába, bár nem tudtuk biztosan, hogy egy ilyen megadás egyáltalán lehetséges.

Maga a függőség erősen kikezdte azt a hajlandóságunkat, hogy megpróbáljunk megszabadulni betegségünktől. De a végén – megint egyszer - elég kétségbeesetté váltunk ahhoz, hogy újra megpróbáljuk kiszabadítani magunkat. Kezdtük felismerni, hogy tehetetlenek vagyunk, és nem csupán bizonyos szexpartnerekkel, szeretőkkel vagy helyzetekkel szemben. Magával a függő mintázattal szemben bizonyultunk tehetetlennek, amire a jelenlegi konkrét esetek csak újabb példákat jelentenek.

A függőség kezelésével kapcsolatos összes korábbi gondunk abból eredt, hogy alábecsültük állapotunk kétségbeejtő súlyosságát. Amikor csak egy különösen veszélyes vagy kínos helyzetből akartunk kimenekülni, nem fogtuk fel, hogy az adott bonyodalom egy átfogóbb mintázatra utal, annak a következménye. A szex- és szerelmi függés valódi feladása nem csupán azt jelenti, hogy hajlandók vagyunk az éppen fennálló kellemetlen helyzetből kilépni. Sokkal inkább azt, hogy hajlandóvá válunk feladni azt az egész megszállott életstratégiát, amit a szexuális- és szerelmi függés

diktál. Ha csupán egy bizonyos kellemetlen helyzetnek vetünk véget, anélkül, hogy szakítanánk az egész függő mintázattal, vissza fogunk esni.

Amikor szembenéztünk saját függőségünk mintázatával, kezdetben némi lelkesedést érezhettünk amiatt, hogy az SLAA-ban minden egyes tag maga fogalmazza meg saját szex- és szerelmi függőségének megjelenési formáit. Ezért sokan közülünk titokban arra a meggyőződésre jutottak, hogy majd úgy „fogalmazzák meg” függőségi tüneteiket, hogy más formában azért továbbra is kiélhessék azokat. Elegendő, ha csupán a legzavaróbb viselkedést nevezik függőnek, nem szükséges „a teljes étlapot” felsorolni.

Ha például azt állítjuk, hogy a mi „alapvető” tünetünk az exhibicionizmus, és csak ezt tekintjük saját függő mintázatunknak, akkor könnyen azzal áltathatjuk magunkat, hogy a legutóbbi, prostituálttal létesített szexuális kapcsolatunk tulajdonképpen nem is a függő mintázat része. Azzal ámíthatjuk magunkat, hogy egy ilyen újítás már a kilábalásunk része, mivel immár nem csupán magányos szexuális cselekedetekre vagyunk képesek. Ennek az ellenkezője is igaz lehet azok esetében, akik csupán saját sűrű partnercserélgetéseiket tekintik a maguk számára függőséget okozónak. Olyan magányos tevékenységekbe kezdenek, mint a maszturbálás, a voyeurizmus, vagy az exhibicionizmus, és ezeket javulásnak állítják be, mondván így nem vonnak be közvetlenül másokat is a betegségünkbe.

Ezek a kísérletek éppoly hiábavalóak, mint mikor az alkoholistát átáll a sörről a borra, vagy a borról a whiskey-re, mondván, ez nála már a „javulás”. Akik a szex- és szerelemfüggés meghatározásával kapcsolatban megpróbálták ily módon becsapni magukat, előbb-utóbb visszaestek korábbi viselkedésükbe, vagy igen nagy bajba kerültek „előrelépésük” miatt. Kemény leckék sorából tanultuk meg, hogy nem lehet „félíg megadni magunkat”. Nem használhatjuk fel önző célokra azt a szabadságunkat, amit saját függő mintázatunk meghatározásában élvezünk. Függőségünk olyan valóság, ami minden rövidlátó, kényelmes meghatározástól függetlenül létezik. Ha a tüneteink személyes meghatározásakor kihagyunk bizonyos viselkedésmódokat, akkor bizonyosan vissza fogunk esni függő mintázatunkba.

A szex- és szerelmi függés kiélésének kínja vitt rá bennünket az 1. lépésben megfogalmazott beismerésre, hogy „tehetetlenek vagyunk szex- és szerelmi függésünkkel szemben”, és hogy képtelenek vagyunk életünk irányítására, amíg meg nem szabadulunk tőle. Végre eljutottunk a feltétel nélküli megadáshoz. A függő mintázatunk részének tekintett viselkedésmódjaink minden formájától „csak a mai nap” tartózkodunk, és ez a bizonyíték arra, hogy megadásunk valóban feltétel nélküli. Ha elsődleges függőségi problémánk a kényszeres szerelem-függés volt, akkor megszakítottuk vagy meglazítottuk a kapcsolatunkat „partnereinkkel”. Ezt nem a magunk vagy mások megbüntetésének céljával tettük, hanem annak felismerése okán, hogy ezek vesztes helyzetek. Sokan megsejtettük, vagy megértettük, hogy meghatározatlan ideig egyedül kell élnünk, mialatt megértjük a betegségünket, és megtanuljuk a vele való együttélést. A szex- és szerelmi függőség valamilyen formájának a gyakorlása csak megszakíthatja a felépülés folyamatát. Ha valaki, akit „nélkülözhetetlennek” éreztünk, épp most „rúgott ki” bennünket, akkor a megadás azt jelentette, hogy elfogadtuk a veszteséget, és lemondtunk a bosszúállásról vagy a játszmázásról. És azt is jelentette, hogy érzelmi sérüléseinkre - életünkben talán először - nem egy új társ karjaiban kerestünk vigaszt!

Egyéni vágykielési mintázatainktól függetlenül immár mindannyian hajlandóvá váltunk bármire annak érdekében, hogy csak a mai nap józanok maradjunk. Ez egyoldalú döntés volt. Nem függött házastársaink, szeretőink, vagy szex-partnereink együttműködésétől vagy annak hiányától. Átadtuk magunkat – most nem a következő szexpartnernek vagy érzéki fantáziának -, hanem annak, ami bennünk történik. Paradox módon ez a hajlandóság nem az erőből eredt, hanem annak bizonyosságából, hogy ha folytatjuk függő viselkedésünket, akkor annak súlyos következményei lehetnek. Ahogy elhagytuk a régi mintázatokat, azok a fájdalmas érzések, amelyeket eddig mindig megpróbáltunk elkerülni, egy sor olyan belátást hoztak magukkal, amelyek immár a 2. lépés ajándékai voltak.

## 2. Lépés

**Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreálíthatja lelki egészségünket.**

Az elvonás korai szakaszait, néha fájdalmait kibírva sikerült egyik 24 órát a másik után ragasztanunk józanul. Ahogy ez folytatódott, komoly dilemmába kerültünk a személyes önazonosságunk kapcsán. Amíg aktívan kiéltük vágyainkat a szexuális szerelmi rászokás terén, addig lehetetlennek tűnt (és eszünkbe sem jutott) felmérni, milyen rengeteg energiát fektettünk az függőségünkbe. Most elkezdtek felismerni, hogy a betegségünk messze nemcsak annyi volt, hogy egy pillanatra megállítjuk az órát a kény és az intenzitás érdekében, hanem úgy formálta személyiségünket, hogy lehetőleg minél több addiktív „nyereséget” tudjunk bezsebelni! A fizikai kinézetünk, a modorosságaink, az a mód, ahogy a karrierünkkel és egyéb tevékenységünkkel foglalkoztunk, s a saját magunkat beazonosító jellegzetes jegyek egész sora, az, akik vagyunk, mind-mind úgy lett kialakítva, hogy szolgálja a szexuálisrászokásos kényszereinket. Még ha úgy tűnt is, hogy vannak azért pozitív vonásaink is, mint például, hogy igazából törődünk másokkal, mégis láthattuk most, hogy ezek is átszövődtek az addiktív, függő tünetekkel, miáltal itt álltunk tele belső ellentmondásokkal és belső küzdelmekkel. Hiszen sosem volt elhatárolva bennünk a szenvedély és az együttérzés.

Valójában a szexuális szerelmi függésünk diktálta, hogy ki és mi volt fontos a világban, ebből eredt önazonosságunk, identitásunk fő forrása, egész önképünk. Olyan önbizalmat éreztünk, ahogy végigtekintettünk egy zsúfolt termen és hirdettük vagy villogtattuk elérhetőségünket. Tudtuk, hogy hasonló sugárzások válaszolnak majd mások részéről, egy végtelen áradata az ide-oda villogásoknak. A biztonságunk abból eredt, hogy tudtuk, másokat bizonytalanná tehetünk, ezáltal még követelőbbé és függőbbé téve őket mitőlünk és ez biztosította saját jóérzésünket. Élveztük a szexepilünk hatalmát, ami által uralkodhattunk mások felett olyasfajta utalásokkal, amiből érezhették, hogy helyettesíthetők mással. Biztosak voltunk abban, hogy fizikailag, érzelmileg és mentálisan továbbra is vonzóak maradtunk új és új emberek számára, és tovább szoríthatjuk a hurkot a már befogottak körül.

Mégis, akár tudtuk, akár nem, az egész lényünket az arra való képtelenségünk – vagy annak elutasítása - határozta meg, hogy belülről megoldjuk életünk problémáit: a bizonytalanságot, a magányt, és a személyes értékesség és méltóság érzésének teljes hiányát. A nemiséggel, a sármmal, érzelmi vonzóerővel és meggyőző

értelmi hatással más embereket szerként használtunk arra, hogy elkerüljük személyes meg-nem-felelésünkkel a szembenézést. Amint képesek voltunk ezt meglátni, rájöttünk, hogy ha feladjuk a kényszeres-rászokásos-függő (addikt) viselkedéseinket, akkor előbb-utóbb a személyes önazonosságunk, énképünk egész alapozását meg kell kérdőjeleznünk majd. Ez megrendítő feladat volt, hiszen azt jelentette, hogy előző énünknek meg kellett halnia, vagy legalábbis meg kellett kockáztatnia ezt, hogy az új énünk, már szabadon a függéstől, élhessen. És e dilemmából nem lehetett úgy szabadulni, hogy nyilatkozatokat teszünk, miszerint MOST már majd hajlandóak vagyunk egy bizonyos értékrendszer szerint élni! Rájöttünk, hogy a szexuális szerelemfüggés olyan finoman és áthatóan szőtte át a legjobb szándékú és lelkes reform-terveinket, hogy aláasta a képességünket a tiszta gondolkodásra is. Nem lehetséges tehát ön-vezérelt gyógyulás. Köztünk túl sokan próbálkoztak ezzel, de mind belebuktak többször is. Nem arról volt szó, hogy a logikánk, a szándékaink vagy a motívumaink tévesek lettek volna. Inkább maga a képességünk, hogy tisztán lássuk a bajt és az önmagunk megváltoztatásának kívánalmait voltak szisztematikusan eltorzítva az függőség által. Az az én-résünk, amelyik legalább néha-néha elismerte a betegségünket, maga sem volt immunis ez alól, tehát nem lehetett kizárólagosan rá támaszkodni a gyógyulás irányítása terén.

Ahogy lassan felfogtuk a szexuális szerelmi függés észbontó voltát és jelentőségét, s annak mértékét, ahogy megrongálta értékrendünket, el kellett ismernünk, hogy segítség nélkül nem vagyunk képesek újjáépíteni egész identitásunkat. Mély törekenységünk kendőzetlen elismerése közepette rájöttünk, hogy szükségünk van egy az egónknál nagyobb Erőre – valamire, ami legalább egy lépéssel előtte jár beteges szándékainknak és megadja azt a szilárd támaszt, amit mi magunk képtelenek vagyunk magunknak nyújtani. A lehetőség, hogy találunk valamilyen hitet, amely nem egy bizonyos „isten”-fogalmon, hanem e hit iránti igényen alapul, spirituális gyógyulásunk kezdete volt.

Mindazonáltal az a tény, hogy valami Erőben szükséges hinnünk, mert nem bízhatunk magunkban sem a viselkedést, sem a motívumainkat tekintve, egyeseket közülünk még jobban megrázott. Hol találhatjuk meg legalább az elemeit egy olyan hitnek, amely átvezet minket a személyiségünk szétesésén és újjáépítésén? Ha esetleg NINCS az egónknál nagyobb Erő, akkor ez nem lehetséges!

E hitbéli kétely legelemibb szintű megoldása volt, amikor kijózanodott emberekkel találkoztunk a rendszeres S.L.A.A: meetingjeinken, akik a maguk számára átjutottak ezen a hit-igény buktatón. Ahogy a betegségük és gyógyulásuk történeteit hallgattuk, mélyen azonosulni tudtunk a sérült mintázataikkal és beteg értékrendjükkel. És azt is tisztán láttuk, hogy életük jó irányú és egészséges fordulatot vett. Élő példaként nyújtották nekünk a reményt, hogy bármilyen forrásnak tulajdonítják is a segítséget, az nekünk is elérhető. Nem kérdőjeleztük meg a velünk megosztott múltbeli függéses-kényszeres történeteik elmebeteg voltát. Hisz ez annyira világos volt. És, összehasonlítva ezeknek az embereknek a mostani életminőségét a mi függéssel összefüggő harcainkkal és dilemmáinkkal, abban sem kételkedhattunk, hogy valami fajta megváltódás részesei lehettek.

A napi józanságunkban is gyakorlati segítséget jelentett a gyógyuló szexuális szerelem-addiktokkal való kontaktus. Kaptunk javaslatokat az addiktív helyzetek elkerülésére, és már maga az, hogy egyszerűen elmagyarázzuk egy hozzáértőnek a

folyamatban lévő kísértéseket és helyzeteket, segített abban, hogy magunkhoz őszinték legyünk. Ahogy rájöttünk, hogy, milyen nagy segítség ez a támogatói hálózat, felismertük, hogy nincs szükség semmilyen konkrét istenhitre vagy „istenre”. Maga a hit igénye egy igenlő reményként teljesült, azzal az érzéssel, hogy lehetséges a spirituális vezetést megkapni, ahogy ez láthatólag működik az előttünk járó SLAA tagok élményében.

Az igénytől a reményig eltolódó hozzáállásunk egy másik alapvető fordulópontot jelentett a gyógyulásunkban. Lefektettük a hit megszerzésének első alapkövét. Láttuk, hogy lehetséges számunkra az elvonás fájdalmit átveszelni a régi mintázatokhoz való visszatérés nélkül és megsejtettük, hogy ennek megtételéhez az Erőt az egónkon kívülről kapjuk. Most eljött az idő, hogy meggondoljuk, milyen módon tudnánk ezt a hitet gyakorlati, működő elemmé alakítani. Ekkor elkezdjük átgondolni, hogy mit is jelent a számunkra a Harmadik Lépés

### 3. Lépés

**Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondviselésére bízunk.**

A helyzet nagyjából a következő volt: ha személyiségünknek ennyire alapvető része a szexuális szerelmi rászakunk- ha nagyon rég kialakult és ez alakította és torzította az összes többi személyiségjegyüket, kapcsolati és értékrendszerünket – akkor el kell gondolkozni azon, hogy a korábbi elképzeléseink arról, kik és mik vagyunk, netán tévesek és alapvetően hibásak. Ez nem azt jelenti, hogy a gyakorlat szintjén minden, amit azt hittük, tudunk magunkról, hibás. De ha igazán meg akarunk változni és egészséges és új életet szeretnénk kezdeni, akkor azért ezt a kérdést föl kéne tennünk legalább elvont szinten. Igen, el kell fogadnunk annak a lehetőségét, hogy részben vagy egészben téves képzetek vezettek eddig.

Hogy a 'túlsorduló kehely' ókori bibliai hasonlatával éljünk, olyan kelyhek voltunk, melyekben túlsordult a megszállottság – a vágyakozás, a kéjvágy, az intrika. A Harmadik Lépés mint spirituális gyakorlat azt javasolja, hogy esetleg kiboríthatjuk a kelyhünket és kiönthetjük belőle a betegséget. Tudtuk, hogy ezt megtéve a saját mások által nem támogatott akaratunkkal nem tudjuk újra megtölteni, hiszen meggyőződünk róla, hogy a magányos ilyen irányú kísérleteink mindenképpen magukra öltik a személyiségünk kényszeres/megszállott jellegzetességeit. Nem tudtuk kicselezni a függő személyiségünket. MI voltunk az ellenség.

Láthattuk, hogy ha valaha kelyhünket a megváltott, nem-függő étellel szeretnénk feltölteni, akkor valami egónknál Nagyobb Erőnek kell ezt megtenni, mert megszületett bennünk erre az igény. Ez az Erő (Ő vagy Ők vagy Az vagy Te) az Ő maga idejében megteszi majd ezt, a Maga időkeretében, nem a mi fejünk szerint.

Hogy milyen lesz majd az életünk, töprengtünk rajta, mi lesz, ha a keserűség poharát kiöntjük és nem töltjük meg újra a magunk erejéből, hanem engedjük, hogy az isteni Kegyelem töltse be?

Erre nem sejtettük a választ. Garanciák nem voltak. Csak azt tudtuk, hogy nem akarunk visszamenni a függő szexuális szerelmi mintázatainkba. Annak az állapotnak a biztos reménytelensége, amennyiben visszamennénk, arra készítetett,

hogy előrelépjünk az ismeretlenbe. Garanciák nélkül, nagyon sok szorongással, ellenérzéssel, de a hit elemeivel legalább, eljutottunk annak belátására, hogyha mi magunk képtelenek vagyunk előírni a saját receptünket a szexuális szerelmi függésünkre, akkor jobb, ha 'átadjuk akaratunkat és életünket' a saját felfogásunk szerinti Istennek, még ha nem is tudjuk, mi lesz ennek az eredménye. Elhatároztuk, hogy megtesszük ezt, bármilyen elvontnak is tűnt az ötlet.

Megtéve ezt az elhatározást, hogyan kéne most elkezdenünk új kapcsolatunkat istennel? A válasz, mint minden jó válasz, egyszerű volt. Mindig csak a mai napra már egy ideje tiszták voltunk a saját függés-kényszeres bonyodalmaink és tüneteink terén. E külső viselkedési változáshoz csak az imát adtuk még hozzá. Most minden nap azzal kezdtük a reggelt, hogy a saját felfogásunk szerinti Istentől azt kértük, hogy azon a napon engedjen szabadon a függő viselkedésekből. És azt is kértük, hogy Isten segítsen minket most beindított hatalmas vállalkozásunkban, abban, hogy átéljük a korábbi függőség-sújtott ényünk halálát és a megváltott, pozitív új személyiségünk születését. És ha sikerült a nap végére függő vágykielés nélkül elérni, megköszöntük ezt Istennek, bármit is értettünk e szón, hogy segített újabb huszonnégy órán át szabadon maradni a szexuális szerelmi függőség padlószintjétől.

Az ősi derű Ima napi rutinunk részévé vált, amikor potenciálisan veszélyes vagy kihívó helyzeteket kell kezelnünk, elmondjuk:

Uram, adj nekem derűt, hogy elfogadjam, amin nem tudok változtatni, bátorságot, hogy megváltoztassam, ami felett van hatalmam és értelmet, hogy lássam a különbséget. A te akaratod legyen meg, nem az enyém.

Ahogy a hátralévő lépésekre tekintettünk, láttuk, hogy a Harmadik Lépés elvére épülnek. Beteges viselkedésünk keserű kelyhe kiürül majd és megtisztíthatjuk, amennyire tőlünk telik, hogy Isten Kegyelme újratölthesse, Isten terve szerint, nem a miénk szerint.

A 'döntést' meghoztuk, s most megpróbáltuk az életünket a napi ima használata által kitárni a saját felfogásunk szerinti Teremtő hatásának. De sok minden abból, ami bekövetkezett olyan távolinak és ábrándosnak tűnt. Még mindig néha hosszasan megszállott fantáziálásokba estünk vagy érzelmi követeléseink voltak intrika és románc iránt, vagy szexbéli feloldódás iránt. Ezeket előhozhatta egy véletlen találkozás egy korábbi addiktív kapcsolattal, melyek szinte kísértetieseknek tűnnek ilyenkor, hisz akkor történnek, amikor annyira sérülékennyé váltunk. Néha meg azt képzeljük, hogy rengeteg ember van a világban, aki áldásosan mit sem sejt a „szexuális függőségről”, a szexuálisfüggésről, s akik ezért könnyedén és lelkesen belevethetik magukat a kék túlzásaiba. Vagy vágyakozva gondolunk a „rég szép időkre”, egy korábbi szexuáliskapcsolatra vagy házasságra, szinte elfelejtve a rémes tapasztalatainkat.

Az ilyen ábrándok aztán igazán rémes hangulatba hoznak bennünket! Milyen romlottak voltunk! Amikor az ilyen köd ránk telepedett, a megkezdett folyamat látomása elhomályosult. Elfejtve, mennyivel jobban éreztük magunkat, korábbi áldott tudatlanságunkra vágytunk. És mégis arra kellett rájöttünk, hogy a ráébredés kapuja, ha egyszer kitérült, nem visszacsukható. Láttuk – és éreztük – annak egy-egy felvillanását, milyen is lehet egy egészséges élet. Tudtuk, hogy ez nyitva van: annak a spirituális, mentális és érzelmi jóllétnek, mely felé most, ha ellenérzésekkel is, de elindultunk, nincs felső határa.

Az ilyen ködöket leggyakrabban az tudta eloszlatni, ha egy-egy új felismerésre



jutottunk az SLAA meetingeken megosztva gondjainkat, vagy az önvizsgálat magányában, netán egy-egy álom által. Ezek a belátások abból eredtek, úgy tűnt, hogy nem pazaroltuk el erőnket a kényszeres megszállott függő vágykielésekben, acting-out-okban, akkor sem, ha komoly kísértéseknek voltunk kitéve. Ezáltal mélyebb kapcsolatba kerültünk önmagunkkal lassacskán. Néha ezek a „megváltó” belátások szinte jutalomnak tűntek a józanságunkhoz való ragaszkodásunkért és ezeknek az oázisoknak a kilátópontjaiból hálásak tudtunk lenni, hogy nem éltük ki tüneteinket újra.

A gyógyulás eme fázisában arra jutottunk, hogy az érzelmi energia nagy része, amit a függésre fordítottunk, most jelentésben gazdag emlékekben és érzésekben jelentkezik. Egyre több és több minden derült ki a múltbeli mintázatokról a szex és szerelem addíciónkról és egyre tisztább lett a kép. Voltak közünk, akik naplót vezettek vagy álomnaplót, esetleg pszichológushoz vagy analízisbe mentek. Azt vettük észre, hogy szinte önmagunk ellenére, elköteleződünk a Negyedik Lépés szellemiségének.

#### 4. Lépés

##### **Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.**

Amikor először láttuk azt a kifejezést, hogy „erkölcsi leltár” rémülten hátrahőköltünk. Egy ilyen feladat túl hatalmasnak és túl felzaklatónak tűnt! Azonban legnagyobb meglepetésünkre azt láttuk, hogy elérkeztünk ahhoz a ponthoz, amikor félelem nélkül közelítettük meg ezt a feladatot, mert átéltük a Harmadik Lépést. Ahogy feladtuk magunkat a saját felfogásunk szerinti Nagyobb Erőnek, észrevettük, hogy „felismeréseink” támadnak: ne menj ide, hívd föl ezt, menj inkább oda, és így tovább. Eljutottunk odáig, hogy ebben a vezérlésben megbíztunk, mert elfelé terelt a régi addiktív mintázatok felől. Ha Isten segít nekünk a külső életünk vezérlésében, akkor könnyebben nyíltunk meg a belső szemétdomb elhordásához, hogy megbízzunk Istenben a belső utunk terén.

De hogyan kéne véghezvinni ezt a leltározást? Közös tapasztaltunk azt mutatta, hogy nem volt köztünk senki sem teljesen egyforma a többivel; nem volt egy egyedül üdvözítő helyes út ebben. Nem arról volt szó, hogy egy konkrét listát vagy életünk történetét írjuk meg. Arról volt inkább szó, hogy önmagunk valódi megértéséhez kéne eljutnunk, amennyire lehet: félelem, büszkeség, illúzió nélkül, hogy kik is vagyunk a világban és milyennek is mutatjuk magunkat másoknak és önmagunknak. Ráadásul látnunk kell az eljátszott szerepeink mögötti motívumokat és a másoknak mutatott imázsunkat, hogy megértsük, milyen hasznaink voltak a függésünkben.

Legtöbben úgy találtuk, hogy a leltárunk leírása nagyon sokat segített. Feketén-fehéren megtekintve, mit is tettünk, nagyon értékes segítség volt a becsületesség és objektivitás terén. Azok az adottságaink, amelyek segítettek az függőségünk létrehozásában – a gőg, a sértettség, az öngigazolás és a többi hasonló – egyben meg is akadályozták, hogy annak lássuk ezeket, amik valójában. Ahogy elolvastuk a történelekről írt saját verzióinkat, gyakran átláttunk kimagyarázkodásainkon és másokra mutogatásainkon; világosan láttuk a spirituális betegség előrehaladását és hogy az emlékeztünk milyen könnyedén minimalizálta szerepünket a kínos bukásokban. (Ami

a „sorok közt” maradt a leírt leltárunkban, gyakran fontosabb volt, mint maguk a sorok.)

Ahogy jelenlegi és múltbéli életünket áttekintettük, azt láttuk, hogy szinte minden, amit tettünk és mindenki, akit ismertünk az addiktív szükségleteink szolgálatában állt. Lehet, hogy a leltárt a különösen problémás kapcsolatokkal kezdtük. De hamar észrevettük a mintázatokat: életünket szőkéknek, vagy sikeres embereknek adtuk el; olyan embereket kerestünk, akiket meg lehet menteni, vagy akik megmentettek; úgy öltöztünk, hogy olyan személyeket vonzottunk be, akikről azt állítottuk, nem is kívánjuk őket; elcsábítottuk azokat, akiknek hatalmuk volt fölöttünk munkában vagy barátságban; szóbeli vagy érzelmi visszaélésekkel elüldöztük családtagjainkat, amikor a leginkább lett volna szükségünk rájuk és így tovább.

A folyamat olyan volt, mint a hagyma héjának lehámozása. Csak egy szintet szedhetünk le egyszerre, és gyakran keserű könnyeket ejtettünk, ahogy eljutottunk újabb szintekre. Ahogy mélyebbre néztünk, azt láttuk, hogy még azok a kapcsolataink is, amelyeket „egészségeseknek” tekintettünk, vagy „ártalmatlannak”, csak a függésünk rejtett kifejeződései voltak. Így amikor a barátokkal, családdal, munkatársakkal adódó nem-szexuális kapcsolatokra néztünk, gyakran ugyanazokat a minket irányító motívumokat és jellemhibákat találtuk ott is.

Eleinte csak az ismétlődő eseményeket és mintázatokat vettük észre. Aztán a sötét áramlat mélyén zúgó érzelmeket és motívumokat is észrevettük. Most megláttuk, hogyan akadályozta meg a tisztességtelenségünk, hogy észrevegyük a betegségünk elhatalmasodását. Nem akartuk észrevenni, mennyi pénzt költöttünk a nemiség miatt, a magunkra és másokra leselkedő veszélyeket semmibe vettük, a nemiség általi vezettetésünk miatti tehetetlenségünket letagadtuk, csakúgy, mint a rengeteg hazugságot, amivel ügyeinket lepleznünk kellett. A nehézségek közepében az önközpontúság és a büszkeség tűnt elő. Csábítóan öltöztünk és viselkedtünk, mások figyelmét követeltük és kivettük részünket jócskán az intrikus manipulatív szexuális játszmákból. Pénzt költöttünk, hogy hassunk az emberekre, és szavakkal megaláztuk azokat, akik a szerintünk megérdemelt figyelmet nem adták meg nekünk, sőt, esetleg bántani is akartuk azokat, akik az utunkba álltak. Hatalmunkat azzal bizonyítottuk, hogy elcsábítottuk a barátunk szerelmeit vagy élettársait, és haraggal reagáltunk, valahányszor önző igényeinket bármi keresztezte.

Ahogy önmagunk kimerítő leltárában előrehaladtunk, végre megértettük, hogy miért voltunk szexuális és szerelmi addiktok. Ez nem valami absztrakt lélektani elmélet volt arról, hogy mi „okozta”, hogy ilyené alakultunk. Hanem őszinte szembenézés azzal, hogy milyen előnyei voltak a számunkra a függéseinknek: az önsajnálattal kényelme, az önigazoló sértettség luxusa, a hiteles érzelmi kockázatok és mások iránti felelősség vállalásának elkerüléséből adódó látszólagos elszigetelődés. Az előző életünk becsutlen véletlenei egy mindent átható rosszullet tüneteként tűntek most elének. Nem egyszerűen olyan emberek voltunk, akik „rosszat tettek”: mi azonosak voltunk azzal, amit tettünk.

És mégis, miközben rájöttünk, milyen becsutelenek és önközpontúak voltunk, azt is láttuk, hogy nekünk is betettek gyakran. Nem tudatosan választottuk a szex és szerelem-függőség útját. Gyakran a normális, szabályos emberi igényeink nem lettek kielégítve életünk legkorábbi, döntő szakaszában. Felismertük, hogy volt bennünk ezért egy alapvető magányosság érzés, ami miatt féltünk az egyedüllétől. Ezért

aztán a szeretőinket büntudatosá tettük, ha mással aludtak, vagy mi aludtunk idegenekkel. Az a félelem, hogy minket nem lehet szeretni, vagy nem érdemeljük meg, oda vezetett, hogy túlzó áldozatokat hoztunk szüleinkért vagy szerelmeinkért, hogy mindenkiel flörtöltünk, hogy érezzük, milyen vonzók vagyunk és hogy hazudjunk, hogy másokra ezzel nagy hatást tegyünk. A félelmünk a fájdalommal való szembenézéstől vagy az elköteleződésektől olyan emberekkel való kapcsolatokba sodort, akiket nem is szeretttünk, esetleg pusztító vagy üres kapcsolatokban maradtunk benne. A Negyedik Lépés folyamata által rájöttünk, hogy büszkeség és akaratosság takarta el a félős és magányos kisgyereket bennünk, s az ürességet, amely sírva követelte, hogy töltsék be. Nem mi okoztuk mindezt, és nem is tudtuk uralni. E felismerés volt az együttérzés kezdete, az önmagunknak való megbocsátás első felvillanása.

Érezni kezdtük, hogy a belső feszültséget levezetni kell, nem átszexualizálni, mindabban, amit megtudtunk magunkról. Ekkor készen álltunk az Ötödik Lépésre.

## 5. Lépés

**Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét.**

Sokan közülünk észrevették, hogy szexuális szerelmi függésünkre az jellemző, hogy életünket gondosan elválasztott rekeszekre osztottuk, melyet a titkosság és a bizalmasság fogott át. Ez így volt, mindegy, hogy promiszkuitás volt a fő mintázatunk, vagy a párhuzamos romantikus és érzelmi kötelékek egyszerre több emberrel, vagy egyetlen személytől való teljes függés jellemzett. Valójában még büszkék is voltunk arra a képességünkre, hogy megőrizzük a titkokat, hogy jól tudunk falból magyarázkodni, érzelmeinket ügyesen leplezzük és mindent megoldunk magunk. Ez a bátor magányos stratégia egy fontos haszonnal járt. Ha felfedeztetés nélkül képesek voltunk az intrika hálóját kezelni, vagy ha el tudtuk igazi érzéseinket rejteni az elől, akitől függtünk, akkor látszólag soha nem kellett a tetteink következményeivel szembenéznünk. Még le is tagadhattuk magunknak, hogy létezik olyasmi, mint „következmény”. Micsoda hatalmas ösztönzés ez arra, hogy maradjunk bezártak és igazi énünket sose fedjük föl senki előtt!

De ahogy folytattuk a „magányos farkas” életét, érzelmi és spirituális megrekedés következett be, mert élményeinket és érzelmeinket nem tudtuk konstruktív módon felhasználni. A belső életünk inkább egy szemét-préselőhöz, nem újra-hasznosítóhoz hasonlított.

Az Ötödik Lépés volt annak a módja, hogy hagyni kezdtük életünket megnyíltni. Elég nehéz volt a hosszadalmas Negyedik Lépés során önmagunk számára nyitottá válni. Mégis, ha nem léptünk tovább és nem osztottuk meg felfedezéseinket magunkról egy másik személlyel, akkor a józanságunk igazi veszélybe kerülhetett. Semmi értelmű beazonosítani tehetetlenségünket és életünket a függéses mintázatok kiélése nélkül vezetni, ha most megpróbálunk egy magányos újjáépítést. Az elszigeteltség és elhagyatottság, ami egyszerre volt e betegség gyökere és gyümölcse, nem szűnhet meg, amíg ki nem békülünk istennel és a többi emberi lényel.

Itt, mint a teljességhez vezető úton mindenhol, hajlandónak kellett lennünk kockázatot vállalni. A lépések során, melyek most elkezdtek életünk részévé válni, elkezdtünk megbízni istenben, legalábbis egy kicsikét. Tisztába lettünk azzal, hogy

a saját felfogásunk szerinti Isten egész végig tudta, mit is csinálunk, és láthatólag mégis törődött velünk. Most meg kellett kockáztatnunk ezeket a rémes dolgokat felfedni egy másik ember előtt, szembenézni a konkrét természetével e nehézségeknek, amely oly soká töltött el büntudattal, szégyennel és lelkiismeret furdalással. Noha ez a jövőkép nagyon ijesztő volt, meg kellett ezt tennünk, ha őszintén és mélyen el akartunk köteleződni a múltbéli függéses mintázatoktól és a mögöttük rejlő s őket mozgató késztetésektől.

Hogyan kéne kiválasztanunk azt a személyt, akivel megcsináljuk ezt a lépést? Voltak, akiknek úgy esett kézre, hogy több emberrel részletekben osztják meg ezt, legtöbbször mégis igényeltük, hogy egy ember legyen az, akivel az első leltárunk során totálisan őszinték leszünk. Túl sokan közülünk olyan függéses mintázatokban éltünk, amelyben különböző emberekkel mindig csak részben voltunk őszinték. Ha totális nyíltság kapcsolatát hoztuk létre egyetlen emberi lényel, ezzel nagy lépést tettünk meg az alázat felé. S ami még fontosabb, megkaphattuk azt, amit oly régóta követeltünk vágyódón – a feltétel nélküli szeretet és elfogadást, szőröstül-bőröstül, úgy, ahogy voltunk.

Ez a bizalmas néha egy tapasztaltabb SLAA tag volt. Máskor úgy döntöttünk, hogy egy terapeutával vagy valamilyen egyház tisztviselőjével beszélünk. A legfontosabb az volt, hogy bárki mellett döntöttünk, az legyen képes teljesen bizalmasan kezelni, amit mondtunk, s megértse, hogy nem büntetésért vagy erkölcsi ítéletért jöttünk. Olyan személy legyen, akinek van érzéke az emberi természethez, s meglehetősen kiegyensúlyozott a maga szexuális és romantikus fantázia világában.

Két dologra kellett vigyázni. A bevallás intim viszont hoz létre s az egészséges intim viszony fontos lépés az egészség felé. Mégis, mindig óvakodnunk kell az érzelmi intrikáktól, játszmáktól. Olyan valakit kellett keresnünk, aki irányában nem merült föl problematikus szexuálisvonzalom, vagyis nem lehet szó egy korábbi szerelemről, társról. És noha megkísértett, hogy olyantól kapjunk megbocsátást a teljes Ötödik Lépés során, akiket megbántottunk valaha, e lépésnek nem a jóvátétel a közvetlen célja és nem is lehet a rejtett motívuma sem.

A másik, amire vigyáznunk kellett, hogy az ötödik Lépés ne az életünk összes rémisztő eseményének '18 éven felülieknek szóló' listája legyen, s ne is a bajok 'okát' akarjuk feltárni, mint a terápiában. Noha nem kell bizonytalankodni a fontos részletek elmesélésével, a belső motívumokat és a hasznokat kellett megtalálnunk, feltárnunk igazából. Nem volt ajánlatos magunkat hibáztatni korai élményeinkért vagy szexuális szerelmi addikt viselkedéseinkért, azért némi személyes felelősség elfogadása ajánlatos volt. Nem érdemes az igazi késztetéseinket elrejtetni a vád és a racionalizáció maszkja mögé.

Életünket éveken át mereven lezártuk s ez az új tapasztalat, hogy teljes mértékben megosztjuk magunkat valaki mással, akár fizikai fájdalmakat is okozhatott. Aki migrénre volt hajlamos, az fejfájást kapott. Mások igazi fizikai kimerültségre panaszkodtak vagy hányingert kaptak. Hiszen az a szándék, hogy megmutatjuk magunkat, annyira nem jellemző! Néhányunk számára a jó hatások, azonnal jelentkeztek, másoknál késleltetve, de mindenki megkapta. E kevesek számára az önmaguk által magukra kényszerített érzelmi kényszerzubbony felbontása megkönnyebbülést okozott és érzelmi levezetésbe torkollott gyakran. De bármi is volt a reakciónk erre az első kísérletre, hogy dolgainkat igazán megnyissuk más előtt, mindannyian úgy

láttuk, hogy egyet lapoztunk a gyógyulásunk útján.

Csatlakoztunk az emberi fajhoz és közös sérülékenységünkhöz, amely a többiek általi feltétel nélküli elfogadáshoz való tagsági kártya volt. Soha többé nem kell zárt és rekeszekre osztott életet élnünk.

Mostanra hosszú utat tettünk meg új ösvényünkön. A függő viselkedés megszüntetése a hit megszerzésére tett kísérlet. Új hitünk védőpajzsa alatt kemény pillantást vetettünk magunkra, s ennek a folyamatnak a során felfedeztünk pár alap mintázatot, amit tudattalanul kiéltünk. Egy másik átélt és túlélt kockázat az volt, hogy az ön-felfedezés izgalmát megosztottuk egy másik személlyel.

Most fokozatosan egy új gond jelentkezett. Felfedeztük, hogy miközben új szempontból láttuk magunkat és életünkben elfogadtuk Isten vezetését, életünk sok területén továbbra is ön-pusztító, vagy ön-elgáncsoló módon éltünk, gyakran éppen azokon a területeken, amelyek a leltárunkban is gondként merültek föl.

Nem volt kétséges: óriási volt az eltérés, a között, amit felismertünk, hogy hasznos lenne az életünkben, és aközött, ahogyan még a valóságban éltünk.

Reménykedtünk persze, hogy a leltár és a megosztás során végzett munka hatására jellemhibáink és gondjaink eloszlanak. De egyre több volt arra a 'bizonyíték', hogy „régibárataink” velünk maradtak, legjobb erőfeszítéseink ellenére, hogy számba vegyük őket, s nőtt a bátortalanságunk emiatt. Csalódást keltő volt, hogy a jellemhibák elismerése, tudatosulása nem jelentette megszűnésüket. Ez a dilemma kötött össze a Hatodik Lépéssel.

## 6. Lépés

**Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezekről a jellemhibáktól.**

A Második és Harmadik Lépésben még csak absztrakt elképzelés volt az a gondolat, hogy egész identitásunkat adjuk át a szükséges változtatás folyamatának. Kialakítani a hajlandóságot arra, hogy a Negyedik Lépésünkben felfedezett jellemhibákat elengedjük, könnyebb volt elgondolni, mint megvalósítani. Mi állt a hajlandóságunk útjába?

Az egyik az volt, hogy túl könnyen megint 'megfosztottnak' éreztük magunkat. Hát nem adtunk föl eleget, amikor leállítottunk minden padlófogó viselkedést? Igazi bajunk talán nem az aktív függés volt, s most, végre józanon, nincs talán jogunk arra, hogy lazítsunk és emberiek legyünk, büntudat nélkül haladva át az életen? Hát nem voltunk sokkal inkább rendben végre, mint a legtöbb ember, akit magunk körül láttunk? Hát tökéletesnek kell lennünk ahhoz, hogy elfogadhatóak legyünk? És különben is, ki akart szent lenni?

Ezt a hozzáállást elég könnyen igazoltuk magunknak; viszont ekkor egy válságos pillanat jött el a gyógyulásunk során. Az első öt lépésben elfelé haladtunk az aktív betegségtől; s most jött el az ideje a valódi újjáépítésnek. Noha lehetséges, hogy nem mindannyiunknak volt szüksége a teljes átépítésre, de az igaz maradt, hogy nem támaszkodhattunk a sajátmagunk vezetésére, kizárólag a meg nem támogatott akaratainkra. Zavaros motivációink, gyakran rejtetten, önmagában mások számára ártalmatlan dolgokat is az újrainduló függés forrásává tehettek.

Megint a szerénységgel kezdett megküzdenünk. Komoly hiba lett volna minden bajunkat a függésre kenni, hiszen jellemhibáink átszöttek egész életünket. Nem jött el a lazítás ideje, folytatólagosan ébernek kellett maradnunk a folyamatos szexuális romantikus fantázia kísértésekkel szemben és 'tökéletes románc' illúziójával szemben. Amikor készek lettünk a jellemhibáink feladására, azt határoztuk el, hogy feladjuk azt az én-részünket, amelyik képes volt a 'maszkírozásra', vagyis azokat az eszközöket, amelyekkel szeretőket vonzottunk be és megtévesztettük a többieket. Ezeket a jellemhibákat feladni nem csak azt jelentette, hogy eldobjuk a másokat megfogó függés horgainkat, hanem hogy ettől kezdve csak önmagunkat adhatjuk a barátoknak és potenciális partneroknak. Mivel függő addiktok voltunk, többségünk tele volt bizonytalansággal és kisebbségi érzéssel. Rémisztő volt, hogy ha feladjuk a maszkot, s az ezt támogató, ezt létrehozó jellemhibákat, akkor majd megvetéssel tekintenek ránk és soha 'senki nem fog szeretni'.

A másik gond az volt, hogy függők lévén megszoktuk a fájdalmat. Gyakran a fájdalom volt a központi jege a romantikus bonyodalmainknak, sőt sokszor a szexuálistevékenységünknek is. Sokan közülünk a fájdalmat azonosítottuk a szerelemmel, tehát a szerelem hiányában rögtön megnyugtatható a fájdalom jelenléte. De a józanságunkban, miután feladtuk, átmentünk az elvonáson és a leltáron, mi maradt még meg magunkból? Nem ragaszkodhatnánk legalább a fájdalomunkhoz? Ha megszabadulunk minden jellemhibánktól (fájdalmaink forrásától), akkor mi marad nekünk? Hát nincs semmi választásra jogunk abban, hogy kik is legyünk? Ilyen beteges gondolataink támadtak.

A régi érzelmi megszokások, melyek annyira a részünkké váltak, mind apró előnyökkel jártak, melyeket nehéz volt feladni. Sokan közülünk, lévén maguk is érzelmi megfosztottság, elhanyagoltság áldozatai korai éveikben, a túléléshez a készítő erőt a haragban, a gyűlöletben, a sértettségben találták meg, ezzel szigetelve el magukat a fájdalomtól és a félelemtől. Most felfedeztük, hogy megbénítottuk magunkat a bizalmatlanság és elszigetelődés monoton stratégiájával minden kapcsolatunkban, akár eredendően ellenségesek voltak, akár nem. Szélső esetben képtelenné váltunk a bizalomra és az autentikus intim viszonyra bárkivel is, még azokkal az emberekkel is, akik most a gyógyulásunkban hajlandóak voltak bízni bennünk és a partnerságért dolgozni.

Mégis, úgy tűnt, képtelenek vagyunk viszonzni ezt, gyakran saját belső gátjainkra találtunk, amelyek miatt a valódi bizalmat és gondoskodást elhárítottuk. E gátlások felismerése fájdalmas volt, hiszen tudtuk, hogy most már akarnánk bízni és vállalunk kockázatot, amikor megosztjuk magunkat másokkal. Annál fájdalmasabb volt megtapasztalni, hogy e gátak bennünk voltak és nem láttuk tisztán, mit tehetünk volna lebontásuk érdekében. A belső gátak általi lenyűgözöttség végső oka az a félelem volt, hogy érzelmileg magával ragadhat, ha valakit közel engedünk, s végül az elkerülhetetlen elszigeteltségbe jutunk vissza.

Ahogy továbbra is együtt kellett élnünk saját magunkkal, mégis egyre nehezebben túrtuk s egyre kényelmetlenebbé váltak a jellemhibáink. A harag váratlanul tört ránk és gyilkos indulattá sűrűsödött, máskor érzelmi hullámok sodortak a kétségbeesésbe, a depresszióba, az öngyilkossági fantáziákba, letörve akaratomkat, s jövőbe vetett reményünket. Elkezdtük észrevenni, hogy tévedés azt hinni, hogy lelkiismeretfurdalás nélkül is lehet élnünk, csak mert mindent, amit csináltunk, ráfogtuk a szex

és fantázia-függőségeinkre. Megláttuk a nem-tökéletesnek-lenni-akarás ál-szerénysége mögött a spirituális csődöt. Rájöttünk, hogy nem nekünk kell konkrétan megmondani, hogy mi az, amit Isten megtehet és mi, amit nem tehet meg velünk.

A jellemhibáink és mögöttes gondjaink irányába elkezdett megváltozni a hozzáállásunk. Új szempontból láttuk meg, milyen komoly következményei lehettek másoknál, ha nem tudták önszántukból feladni ezeket a nehézségeket. Fokozódó érettséggel észrevettük, hogy csak akkor van esélyünk emberi kapcsolatokra, ha emberek vagyunk, nem pedig felsőbbrendű emberek. Lassan megértettük, hogy kívülről nézve a szex és fantázia (szerelem) függés tettekből álló betegség, de belülről megélve az erkölcsi értékek kifordulásából áll valójában.

Most elindultunk egy konkrét függés korlátozott elengedésétől egy élethosszig tartó folyamat felé, amely csiszolja majd belső kvalitásainkat, melyekkel hozzájárulunk az élethez. E mögött a hozzáállásbeli váltás mögött a saját felfogásunk szerinti egónknál Nagyobb Erőre való fokozódó támaszkodás rejlett. Úgy tűnt, újabb meghívást kaptunk, hogy elmélyítsük Istennel a partneri, szövetségi viszonyt. Ehhez elég volt, hogy megcsináljuk a mozdulatokat s legyünk nyitottak az eredmény tekintetében. Isten kegyelme majd megadja nekünk azt, hogy régi önmagunk terhétől megszabadulhatunk. Szerénységünkben megértettük, hogy csak azt kérik tőlünk, hogy ne álljunk a Teremtő útjában, hogy a közreműködésünkkel a Teremtő munkája végbemehessen életünkben.

## 7. Lépés

### **Alázatosan kértük őt hiányosságaink felszámolására.**

A szerénység természete – amely valaha annyira távolinak, bonyolultnak és nem-kívánatosnak tűnt nekünk – mostanra tiszta és világos lett. Már nem tévesztettük össze a megalázással, a lenyelhetetlen igazságok ránk erőltetésével. Rájöttünk, hogy harcunk a jellemhibákkal és a mögöttes meggyőződésekkel olyan öntőforma volt, amelyben a teremtővel való kapcsolatunk alakult ki Sok minden abból, amivel azonosnak gondoltuk magunkat és amiről azt hittük, lehetlenség nélkülük élni, eltűnt. Ahogy ez világossá vált, a hozzáállásunk alaposan megváltozott. Mély vágyat éreztünk, hogy a Teremtő akaratát megtapasztaljuk az életünkben csak úgy önmagáért és nem valami korlátozott ön-meghatározott célkitűzés érdekében. Olyan edényekké váltunk, amely jobban megfelelt Isten céljainak. Képességünk, hogy elégedettséget érezzünk az életünkben közvetlenül összekapcsolódott azzal, hogy elérhetővé váltunk Isten akaratára számára.

Noha nagy utat tettünk meg a gyógyulásunkban, mégis a saját támogatás nélküli akaratunkból képtelenek voltunk életünket egyöntetűen jó irányban tartani. Most már el tudtuk fogadni azt az önmagunkra vonatkozó igazságot, ha nem is hálásan, de harc nélkül. Az igazság elfogadása, a hajlandóság, hogy engedjük, egy egónknál Nagyobb Erőt hatni magunkra és hogy megtegye, amit mi nem tudunk magunkért megtenni, volt maga a szerénység.

Ahogy folytattuk azt, hogy naponta megkértük Istent, hogy mozdítsa el az életünk minden területét átszövő jellemhibákat, az eddig ellazult spirituális izmainkat kezdtük edzeni. Könnyebb volt elfogadni Isten segítségét ezekkel a jellemhibákkal,

amelyek sokszor túlságosan is szélsőséges következményekkel jártak életünkben. Sokkal nehezebb volt azokkal a mintázatokkal szembenézni, amelyek még mindig rövidtávú kielégülést vagy nyereséget jelentettek nekünk, noha esetleg ezáltal elveszítjük gyakran a hosszútávú lelki nyugalmat.

Ahogy e dolgokkal kapcsolatban egyre tudatosabbak lettünk, néha haragudtunk a teremtőre. Végül is, ha egyszer elértük azt, ami korábban teljesen lehetetlennek tűnt – szabadok lettünk a szexuális szerelmi függőségünk kiélésétől – hogyhogy most a siker ellenére úgy tűnik, hogy még mindig rá vagyunk akadva megoldatlan harcainkra és törekvényeinkre. De ha volt is ellenérzés bennünk Isten iránt, rájöttünk, hogy mégis ez az Erő volt az egyetlen erő, akiben bízni tudtunk, hogy összességében a mi oldalunkon áll. Még a mély elbátortalanodás, csalódás és pesszimizmus korszakában is tudtuk, hogy nincs senki más, aki segíthet, hogy a végeredmény jó legyen. Bármennyire sokszor nem sikerült megvalósítanunk, hogy ne kövessünk tovább egy-egy jellemhibát, nem volt más út, mint előrehaladni. Akár akartuk, akár nem, most már mindenképpen a teremtő tulajdona lettünk.

Idővel szélesebb látókörből tekinthettünk a balsorsunkra. Azt képzeltük, hogy Isten majd kisépri ezeket a jellemhibákat egy oldalkijáraton, anélkül, hogy nekünk szembe kellene néznünk vele... Azt reméltük, ezek csak felszíni szeplők, s könnyen és fájdalommentesen eltüntethetőek. Most jöttünk rá, hogy a teremtő igazi „léteztető”, megengedő. Ahelyett, hogy leakasztana minket a hurokról úgy, hogy nekünk csak minimális erőfeszítést kelljen tennünk, a felső Erő megköveteli az aktív részvételünket.

Láthatólag a Teremtő nem úgy viselkedik, mint egy szülő, aki néha megsegít egy tehetetlen gyereket, aki újra meg újra beszorul valahová. A Teremtő mintha valamilyen fajta partneri, társi viszonyra törekedne. Lehet, hogy azt akarta, hogy kifejlesszük a teljes emberi képességeinket, beleértve a megosztást és az együttműködést, ahelyett, hogy átadjuk magunkat Istennek passzívan, mint valami büntető és védő mindenható parancsnoknak. Ez az új és nyílt kommunikáció Istennel a jellemhibáinkról már nem az az álságos csiki-csuki volt, reményvesztett könyörgések és követelések formájában, amelyre hajlamosak voltunk az aktív függésünk idején. Isten nem tartozott nekünk semmivel, és nem fogad el utasításokat arról, hogy mit is követelünk.

Ez az új partnerség Istennel, amiben irányítást fogadtunk el arról, hogy épp mely részét kell gyakorolnunk spirituális lényünknek, meglepő eredményekkel járt. Kérhettünk esetleg olyasmit, hogy elvegye a türelmetlenségünk jellemhibáját, és egyszer csak rájöttünk, hogy nem is kell a türelmet gyakorolnunk. Ehelyett csak legyünk őszinték az önközpontú akaratoságunkkal kapcsolatban. Ahogy elkezdtek gyakorolni a mások irányában a meggondoltságot, azt, hogy igazán csak adjunk, minden ellenszolgáltatás elvárása nélkül, a türelmetlenség eltűnt. A hirtelen harag, aminek elvételét annyit kértük Istentől, pillanat alatt eltűnt: hirtelen képesek lettünk megérezni a védekező félelmet, ami a harag mögött lapult és megtaláltuk a bátorságot, hogy bizalomból cselekedjünk, ne félelemből. Kértük, hogy tűnjön el a vágyunk egy személy iránt vagy egy bizonyos szexuálisvadászmező iránt és azt találtuk, hogy megkaptuk a választás lehetőségét. Amikor szándékosan elkerültük azokat a helyeket és embereket vagy viselkedéseket, akkor megszűnt a vágyakozás. Amikor már nemcsak kértük, hogy vegye el Isten a bizonytalanság és kisebbségi érzéseit, hanem nyíltan elismertük ezeket, és elfogadtuk a hasonló sorsú társaink vallomásait.



Még amikor képtelenek voltunk haladni valamilyen zavaró hiba területén, akkor is érhattünk el spirituális áttörést. Legtöbbször azt vettük észre, hogy gyakori jellemhibájuk a tökéletességmánia és a büszkeség. Még ha nem is sikerült legyőzni kisztílú önzésünket és krónikus halogatásainkat nap mint nap – még ezzel is azt tanultuk, hogy hogyan kell elfogadni a fejlődést a tökéletesség helyett!

Ahogy továbbra is megtapasztaltuk istennel a fejlődő kapcsolatunkat, nem tűnt már meglepetésnek, hogy további nagytakarításokra volt szükségünk. Attól, hogy elengedtük a szexuális szerelmi fantázia-függésünk, sőt, az önmagunk feletti tehetetlenségünket, egyre jobban megismertük magunkat olyannak, amilyenek valójában vagyunk, egyre szorosabban kapcsolódtunk a nálunk Nagyobb Erőhöz, aki képes kiszabadítani minket a függésből és új életre tud vezetni. Elkezdtünk kifejleszteni olyan spirituális tulajdonságokat, amilyenekkel korábban soha nem rendelkezünk, vagy az aktív függőség idején hagytuk őket pangani. Kéz a kézben működve új társunkkal, a teremtővel, eljött annak is az ideje, hogy megbékéljünk a többi emberi lényel.

## 8. Lépés

**Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.**

A Nyolcadik Lépésben visszatértünk az önvizsgálat és nagytakarítás Negyedik Lépésben megismert módszereihez. Ezúttal a nehezebb és érzelmileg telített gondokkal foglalkozunk, a többi emberrel való viszonyunkkal. A készített listánk gyakran hosszadalmas volt, hiszen mostanra rájöttünk, hogy jellemhibáink szinte valamennyi, valaha volt kapcsolatunkra kihatottak. Mindegyiket gondosan megvizsgáltuk, egészen visszafelé a gyerekkorunkig.

Mint más emberek, mi is sok tekintetben áldozatai voltunk a sorsunknak. Sokunknak voltak emlékei érzelmi hiányokról vagy fizikai, esetleg szexuális visszaélésekről. Nem sokat számított hogy ez a visszaélés mindenrészletében igaz volt-e, vagy csak így éltük meg. A lényeg, hogy ezen eseményekkel összefüggő érzelmeink nagy keserűséggé álltak össze a szívünkbe a minket bántó emberekkel kapcsolatosan. Ezt a haragot aztán befelé fordítottuk, magunk ellen irányuló gyűlöletként, s az önutálatunkat arra használtuk, hogy értéktelennek tartsuk magunkat arra, hogy mások kedveljenek, s így elengedtük őket a horogról. Ahogy megvizsgáltuk ezeket a régi kapcsolatokat, egyszerűen nem láttuk, hogyan is járna nekik kárpótlás vagy bocsánatkérés tőlünk? Hiszen végülis nekünk ártottak ezekben a kapcsolatokban.

Sok más kapcsolatunkban is nehezen ismertük fel magunkban a károkozót. A tapasztalataink mintha azt sugallták volna, hogy függő kapcsolatainkban az igazi hatalom a többiek oldalán van: ők csábítottak el a bárókban. Ők csaptak le rám. Próbáltam kilépni a kapcsolatból, de ő arra kért, maradjak. . . Ő használt ki engem, elvette a pénzemet, fájdalmat okozott.

De a korábban megtett lépések a hozzáállásunkat lényegesen megváltoztatták. A leltárunk segítette annak felismerésében, hogy a gondjaink gyökere az önközpontú motívumainkban és az ellenőrizetlen szenvedélyeinkben van. Akár áldozatok, akár tettesek voltunk (s legtöbbször voltunk mindkét szerepben) a saját céljainkra használtuk a sérült kapcsolatainkat, vagyis elértük a függés nyereségét. Bármit tettek

vagy nem tettek mások, a mi részünkről e kapcsolatban rengeteg tisztességtelenség, manipuláció, akaratosság és büszkeség volt. Rájöttünk, hogy ugyanazokat a tulajdonságokat kell megbocsátanunk másokban, amiért mi magunk megbocsátást keresünk. A saját érdekünkben, ajánlatos volt kiterjeszteni az együtt érző megértést azokra, akiket gyűlöltünk, ha saját magunk át akarjuk élni a megbocsátást magunknak. Nem tehetjük attól függővé a másoknak szóló megbocsátást, hogy vajon magukat megváltották-e, hogy kijavították-e hibáikat. Azért ajánlatos megbocsátani nekik, mert, mint mi magunk, betegek és sérültek ők is, és nyilván nem szándékosan alakították magukat ilyenné.

A gond most az volt, hogy meg kellett vizsgálnunk, hogy mi milyen kárt okoztunk másoknak, keresve a módját a jóvátételnek. Nem arra volt szükségünk, hogy hajlandóak legyünk szimplán bocsánatot kérni, hanem igazán képessé kellett válnunk arra, hogy meglássuk, hogyan is okoztunk bajt másoknak és késznek kellett lenni ezt kijavítani. Ijesztő kilátás volt, (enyhe kifejezéssel), hogy el kell mennünk azokhoz, akik valaha megaláztak, vagy hogy el kell ismernünk hibáinkat azok előtt, akiket mi bántottunk. De még ha nem is láttuk, hogy hogyan lesz bátorságunk végrehajtani ezeket a jóvátételeket, a fejlődésünk érdekében alapvető volt legalább a hajlandóságig eljutni. Ha félelem és a büszkeség utunk e fontos állomásával való szembenézést megakadályozta, úgy kell továbbhaladnunk az életünkön, hogy folyton igyekezni kell elkerülni azokat, akikkel kölcsönösen pusztító kapcsolatokat szőttünk. Éreztük, hogy kevés szabadságunk lesz a jövőbeni kapcsolatainkban, ha a múltbeliek pusztító voltaért nem vállaljuk föl legalábbis a felelősség ránk eső részét.

És leálltunk azzal, hogy mindig csak a minket ért bántalmakon rágódjunk. Noha emberileg érthető az igazságosság és az egyenlőség követelése – hogy 'kivettek' legyünk a világgal, s nem bosszúállóak vagy áldozatok – a gyakorlatban mégis hajlamosak voltunk azt figyelni, mivel tartoznak nekünk és nem azt, hogy mi mivel tartozunk másoknak. Eljött az idő, hogy kiszálljunk az érzelmi könnyvelői hozzáállásból, ne akarjuk már 'kiegyenlíteni számlát'. Bármekkora kárt is szenvedtünk, nincs hatalmunkban egy másik ember megváltoztatására; csak a gond megoldására törekvő viselkedésünk megváltoztatása van hatalmunkba. A Derű ('lelkibéke') Imája nagy jelentőségre tett szert, ahogy újra meg újra kértük, hogy derűvel fogadjuk el azokat az embereket, helyzeteket és érzelmeket, amelyeket nem tudunk megváltoztatni, és legyünk bátrak változtatni, amin viszont tudunk, a Nagyobb Erő segítségével, a saját viselkedésünkön.

Ahogy átgondoltuk a mások ellen elkövetett károkozásainkat, amikor a leltárt lezártuk a 'tartozik nekünk' feliratnál, azt vettük észre, hogy nagyon is sokkal tartozunk másoknak a jóvátételi rubrikában. Áldozatként is rengetegszer voltunk bántóak, a magunk betegségével leterhelve másokat, néha megakadályozva őket abban, hogy más, tisztességesebb kapcsolatokat találjanak másokkal. Láthattuk, milyen megalázóvá tettük a 'szeretet' szót, ahogy végignéztük a listáját azoknak, akiknek a nevét se tudtuk soha, becsapva őket és magunkat, hiszen igazi és hiteles érzelmekről szó sem eshetett. Láthattuk, hogy a saját becstelenségünk és megtévesztő szándékunk hogyan vitt másokat arra, hogy olyasmit várjon tőlünk, amit nem tudtunk vagy nem bírtunk nyújtani. Mesterei voltunk a hamis önreklámnak.

Mostanra már könnyebb lett másoknak megbocsátani a nekünk okozott bántalmakat, hiszen láttuk, nekünk is meg kell bocsátani az általunk okozott bajokat. A

szerénység új mélységei tárultak föl, ahogy megláttuk, milyen sok kárt okoztunk, és milyen sok ebből soha nem hozható helyre. Ahogy az ebben viselt felelőségünkre összpontosítottunk, indítékainkat jobban megértettük, hisz legtöbbször meghatóan keveredtek bennük a természetes emberi szeretetvágy, értelemadás-vágy igényei, melyet a túlzó kényszeres függés torzított a magunk és mások számára károossá és csúffá.

Szerényen a Nagyobb Erőhöz fordultunk. 'nem vagyok felelős az engem létrehozó körülményekért, de hajlandó vagyok felelősséget vállalni magamért.', mondtuk imádkozva. 'Segíts, hogy hajlandó legyek helyrehozni a bajokat, külön-külön minden egyes embernek, akinek valami kárt okoztam.' Az ő oldalukat lezártuk a könyveinkben, s a magunk leltárát hiánytalanná tettük. Az 'istentudatban', amit szeretetnek hívnak, találtunk együttérzést saját magunk felé, és új felelősséget a többiek irányában, józan emberként immár. Az aktív függésünk idején a betegséget testesítettük meg, s a valóságot eltorzítottuk mindenkinek, aki velünk kapcsolatba került. A spirituális, mentális, emocionális és gyakran fizikai betegségünk még azokat kapcsolatokat is megrontották, amelyek amúgy egészségesek is lehettek volna.

A gyógyulásunk iránti elkötelezettségünk túllépett a túlélés szükségletén. Azt akartuk, hogy szerénységünk, mely abból adódott, hogy felismertük, károkat okoztunk másoknak, vezessen el oda, hogy jóvátegyük, amit lehet, azoknak, akiknek ártottunk.

## 9. Lépés

**Közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, ahol lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk, vagy másokra nézve.**

A jóvátételi hajlandóságunk gyakorlati alkalmazása, csakúgy mint a többi lépés, amelyben tettekre volt szükség, eleve csapdát rejteget. Az volt a tapasztalatunk, hogy nagyon óvatosnak kellett lennünk a jóvátételi alkalmakkal. Amikor újak voltunk az S.L.A.A-ban és elkezdtük a Lépéseket tanulni, néhányan nagyon igyekeztünk 'jóvátenni', különösen korábbi addiktív szeretők felé. Elképzeltük magunkat, amint verjük a mellünket egy drámai vallomásban, egy mély lelki megbánásban, egyszerre keresve megkönnyebbülést a fájdalmas bűntudatra és lehetőséget, hogy tiszta lappal kezdjünk mindent előlről. Ez a vágy azonban, hogy kitakarítsuk a zúrós, nem-teljes érzéseket, melyek oly gyakoriak voltak a függéses kapcsolatainkban, csak azt eredményezhette, hogy megint elkábítjuk magunkat a tüneteinkkel. Persze gyakran szükség volt egyes kapcsolatokból kitörni, és egyes, másokat is érintő helyzeteket tisztázni, már a józanságunk kezdetén. Az ilyen esetekben azt találtuk, hogy a legbiztonságosabb az volt, ha az ilyen embereknek írtunk egy egyszerű levelet. Azonban ez a zúrós, nem-teljes érzés, ami oly sokszor egy-egy függéses kapcsolat után jelentkezik, új keretbe kerül az elvonás által, s nem e Lépés nem-megfelelő használata által. A jóvátétel, ahogy 9-edik Lépésben tapasztaltuk teljesen eltér e korai vágytól, hogy 'rendbehozzuk' a kapcsolatainkat. A megelőző nyolc lépésre épülő szilárd alap szükséges ahhoz, hogy a megfelelő szellemi hozzáállással végezzük a jóvátételt. Ha még nem adtuk át akaratumat és életünket egy egónál Nagyobb Teremtőnek szorgalmasan dolgozva a leltárunkon s nem engedték meg a Teremtőnek, hogy elvegye jellemhibáinkat, akkor még képtelenek vagyunk megkülönböztetni a szenvedélyt az

érzéstől. E tisztánlátás nélkül a leghelyesebb, ha teljesen eltávolodunk azoktól, akik részei voltak függéses, tünetes életünknek.

A Nyolcadik Lépésben átvizsgáltuk kapcsolatainkat és lezárva a könyvelését a mi ellenünk elkövetett bántalmaknak végre szembenéztük azokkal a bántásokkal, amiket mi követtünk el mások rovására. Néha nem volt nehéz meglátni, hogy hogyan is kell közvetlen jóvátételt tenni. Ex-szerelmek zsarolásra is használható leveleinek elégetése, családi értékek visszaszolgáltatása került napirendre. Levélben elengedhetjük azokat, akiket elcsábítottunk s bizonytalanságban voltak, hátha a románc még újraéleszthető. Néha elküldés előtt egy másik SLAA taggal megosztottuk ezeket a leveleket. Ez segített abban, hogy kiszűrjük a nyílt és rejtett erotikus manipulációt s a vádló utalásokat kihagyjuk. Válaszcím nélkül ezek a levelek megszabadíthatnak másokat egyszer és mindenkorra a várakozástól és a bizonytalanságtól.

A legfontosabb bocsánatkérések a szemtől-szemben történők, mely meglehetősen bátorságot, szerénységet és előkészületet igényel. Fontos felelősséget vállalni a jóvátételünk hatásáért, nemcsak a károkért, melyek eredetileg szükségessé tették. Ezen esetekben úgy tűnt, különösen fontos idősebb SLAA- tagokkal egyeztetni arról, hogy mikor és milyen jóvátételt alkalmazzunk, melye körülmények között. Többen is jó szándékkal indultunk neki, s csábító magányosokkal olyan helyzetekbe kerültünk, melyben az illető személy szinte tudatosan félreértette szándékainkat. Végül rájöttünk, hogy a bocsánatkérésnél csakúgy, mint más élethelyzetekben a teremtő megadja majd nekünk a hajlandóságot és az intuíciót, hogy milyen helyzet és szavak felelnek meg legjobban a céljainknak. De az is igaz volt, hogy ezekben az ügyekben a teremő a legvilágosabban tapasztalt más SLAA tagokon keresztül szól hozzánk!

Mostanra megértettük, hogy a többiek tapasztalata és tudatossága segíthet minket ennek a Lépésnek a megfelelő elrendezésében. De az is világos, hogy nem volt elég jól hangzó módon elnézést kérni. Amikor végigtekintettünk azon, mit is tettünk, láttuk, hogy a listán sok olyan személy van, akinek életében a realitást tartósan eltorzítja a velünk aktív tünetkielő korunkban való kapcsolata. A jóvátételünk tehát abból állhat ilyenkor, hogy rámutassunk a valóság addig eltagadott oldalaira, hogy világos legyen számára a valódi helyzet. E pusztító kapcsolatokban a saját felelősségünk felvállalása és őszinteségünk a szexuálisfüggőként elkövetett ügyek kapcsán utólag tisztázhatja őket olyasmiben, amit saját hibájuknak érezhettek addig. Ezzel talán megfelelő rálátáshoz juttatjuk őket és elengedhetik a még megoldatlan érzéseiket a velünk történetekkel kapcsolatban. Arra is rájöttünk, hogy a következtéseket már nekik maguknak kell levonni abból, amit most elmondtunk. Mi csak annyit tehetünk, hogy azzal segítünk, hogy a valósághoz hűen elismerjük a magunk hibáit, amelyre a függéses betegségünk felismerése vezetett.

Nyilván azt is át kellett tekintenünk, hogy jogos-e esetleg hosszú szünet után ismét felbukkanni valakinek az életében. Önfeltárásunk természetét is gondosan mérlegelni kellett. Ne kockáztathatjuk mások lelki békéjét vagy jelenlegi életkörülményeit bizonyos tények felfedésével. A saját fejlődésünket nem építhetjük másoknak okozott friss sebekre. Óriási a különbség abban, ahogy magunkkal vagy másokkal 'elbánunk'!

Ha még mindig lángol bennünk a lelkifurdalás, vagy valami bejezetlen ügy érzése ami miatt újra megsebezhetünk valakit, akkor ezzel együtt kell élnünk. Ez akkor oldódhat fel, ha ezeket a témákat megsztjuk másokkal az S.L.A.A-ban. Néha épp ezek a megbocsáthatatlan, jóvátehetetlen helyzetek tartottak minket meg a szerénységben.

Nem engedhettük meg magunkat, hogy lekezelően kezeljünk másokat az S.L.A.A-n belül vagy kívül azon az alapon, hogy a mi lelkiismeretünk lám, milye tiszta, hiszen tudtuk, hogy a legsötétebb rekeszeiben a múltunknak olyasmik vannak, amiket soha sem tudunk jóvátenni. Vannak szempontok, amelyek miatt „bűneink bíbora nem vált hófehérré.”

Egyes esetekben bizonyos emberekkel kapcsolatos sérülékenységünk hosszú ideig eltartott. Noha úgy éreztük, hogy készen állunk múltbéli kapcsolataink fájdmától megszabadulni, a gyakorlatban sokszor szükségünk volt újra meglépni a megelőző Lépéseket még. Nem származhat megszabadulás egy-egy konkrét személy iránti jóvátétel megtételéből, ha nem állunk még teljes mértékben készen. Rájöttünk, hogy a folyamatnak létfontosságú része az ima, különösen azon kapcsolatoke setében, melyek a függéses, tünetes korszakunkban kezdődtek, demegmaradtak a józanságunk idején is. Naponta kértük a teremtő segítségét, hogy az Ő akarata szeritn járójunk hozzá ezekhez a kapcsolatokhoz. Imádkoztunk, hogy megszabaduljunk az egó rab-szolgátságából, hogy őszintén és feltétel nélkül megtegyük azt, amit lehet, hogy az általunk okozott fájdalomtól és családtól megszabadítsuk a többieket. A legfontosabb az volt, hogy alaposan figyeljünk magunkra és ne okozzunk további fájdalmat senkinek.

A Kilencedik Lépésen dolgozva annyira, amennyire tudtunk, befejeztük a múlt kitakarítását a megértésünk jelenlegi szintjén. Tökéletes munkát sosem végezhetünk, s ezt nem is várja senki. Ahogy a józanságunk hosszabb lett és a tudatosságunk kiterjedt, időről időre új dolgok kerültek előtérbe, jobb vagy újabb jóvátételeket kellett tennünk. Ahogy áttekintettük az első kilenc lépést, feladtuk azt az ábrándot, hogy van hatalmunk a szexuálisés szerelmi fantázia-függésünk felett, elértük legalább a hit morzsáit, aminek alapján napról napról kezdtünk élni, vizsgálni magunkat és megosztani másokkal, amit találtunk. A legbecsületesebbek akartunk lenni a jellemhibáink felismerésében és abban, hogy megengedjük a Teremtőnek elvenni ezeket és jóvátételt nyújtottunk azoknak, akiknek ártottunk.

Nem siettettük a folyamatot, mert mindig azt vettük észre, hogy bármelyik pillanatban lehetünk még becsületesebbek magunkkal, mint korábban voltunk. A hajlandóságunk gyakran erősebb volt annál, mint amennyire készségesek voltunk. Ha akaratból tettünk erőfeszítést a gyógyulásunk felgyorsítására, akkor ez gyakran fájdalmasan beleütköztetett határainkba az egó-ból induló gyógyulás terén, de ez maga is része a gyógyulásnak, az érésnek. Akármerre kanyarodtunk, mégiscsak a gyógyulás ösvényén haladtunk, amikor az alapszintű vágykieléseinket elhalasztottuk.

Mostanra kezdett kialakulni a múlttól való megszabadulás mély érzése! Egyre kevésbé volt lelkiismeret-furdalásunk a hibás cselekedeteink miatt és a szégyenünk is oszladozott, hogy mélyebb értékeinket elárultuk. Sokszor a sajátunknak gondolt értékekről kiderült, hogy valaki máséi, és el kellett hagynunk, vagy át kellett alakítanunk, hogy megfoganhasson a saját személyes teljességünk magja bennünk.

Valóban új, pozitív, kifejlődő életet kezdtünk élni. Akár társsal, akár egyedül éltünk, végre valóban szellemileg (spirituálisan, nem-anyagi módon) megszabadultunk a szexuálisés szerelmi függéstől. Az éberség persze fontos maradt, de egyre könnyebbnek tűnt a helyes választást meghozni. Egyre jobban megbíztunk a Teremtővel kialakuló partnerságban és teljes mértékben kivettük részünket az SLAA közösség életéből. Nagyra értékeltük a függetlenséget az egyedüllétben és egyre ke-

vésbé féltünk a mások felé való nyitottságtól és őszinteségtől. Megértettük végre, hogyan is alakul ki az önfegyelemből az önbecsülés.

## 10. Lépés

**Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk.**

Úgy találtuk, hogy meglepően szabadabbá lettünk a múlt büntudatának és vágyakozásának terheitől. Azonban ha folytatni akarjuk az élethosszig tartó folyamatot az önmagunkkal és másokkal való kibékülést az őszinte bensőséges intimitás irányába, akkor érdemes megtanulnunk, hogy egyik napról a másikra hogyan is szervezzük meg a napjainkat. Tisztult az a fullasztó teher, amibe eltemettük megemésztetlen múltunkat, de továbbra is szükségünk volt arra, hogy kurrens módon a napi ügyeinkben és igényeinkben képben legyünk, különben ugyanez a mérgező stagnálás felgyülemlik megint.

Még mindig sok felzaklató érzésünk és reakciónk volt emberekre és körülményekre az életünkben. A hirtelen harag magával tudott ragadni, kiválthatta bármi, amit valaki mondott vagy tett, és gyakran tűnt úgy, hogy mások okozták a túlzó reakciónkat. Előfordult, hogy alkalmi ismerősök finoman, vagy nyíltabban szexuális vagy romantikus érdeklődésnek adnak hangot, ami kibillenthet minket. Csoportos helyzetben, akár SLAA mítingen is néha szinte megnémultunk, a legalapvetőbb kommunikációs szinten sem tudtunk megnyilvánulni.

Valahányszor zavarba jöttünk más emberek által mondott vagy tett dolgoktól, vagy attól féltünk, hogy majd mondanak vagy tesznek valamit, akkor gyorsan fel kellett mérnünk a szellemi állapotunkat, hogy rálátást kapjunk magunkra és arra a személyre. Rájöttünk, hogy ennek az egyik könnyű módja, ha belegondolunk: „Ha én tennék ilyet másnak, mint amit velem tesznek most, akkor ez az én betegségem tünete lenne?” Vagy: „Ha valaki úgy reagálna, ahogy én most, akkor ez az ő betegsége tünete lenne? „

Akár 'igen' a válasz, akár nem e kérdésekre /s gyakran mindkettőre 'igen'/, azt találtuk, hogy amit másokban láttunk, a saját sérülékenységünk tükröződése. Azok az érzelmi követelések, amelyekkel mások felénk fordultak, az a látszólagos érdekeltiségük, hogy elgáncsoljanak, az igényeinkkel kapcsolatos érzéketlenség mind a saját követelőző és akaratos voltunkat visszhangozta. További kényelmetlenségként gyakran úgy érezzük jogunk van arra, hogy egy bizonyos módon kezeljenek és megpróbálunk másokat belekényszeríteni túlzott standardjainkba. Vagy felhúzott valami, amit mások manipulációjának véltünk, s megint úgy éreztük, megaláznak.

Az egyszerű igazság pedig az volt, hogy valahányszor a nem-anyagi (spirituális, szellemi) állapotunk eltért a szilárdtól, mindenkit 'betegnek' láttunk magunk körül, s ez a betegség jól belegondolva meglepően hasonlított a sajátunkra! És mégis, rá kellett jönnünk, hogy ostoba és fölösleges dolog volna felháborodni azon, amit mások betegségének látunk, különösen, ha abban reménykedünk, hogy mások eltűrik a gyakori becstelenségbe hullásunkat vagy manipulatív viselkedésünket. Amikor úgy láttuk, hogy belegabalyodunk, gyorsan meg kellett keresnünk a saját törékenységünk jeleit, megnevezni és megérteni és megbocsátani magunknak érte. És fontos lett, hogy

ne higgyük, hogy képesek vagyunk magunkról más képet kialakítani, mintha nem harcolnánk magunkkal napról napra, mintha ezt titkolni kéne s lehetne.

Az egyik terület, ahol gyakran nehézségekbe ütköztünk az érzéseink és indítékaink folyamatos őszinte feltárása és a másokkal kapcsolatos elvárásaink. Elrejtjük csalódásunkat, sértettségünket, félelmünket, vagy haragunkat és mindet begyűrjük az elfogadás álarca alá. Esetleg egy szót sem szólunk, hogy egy illető, akivel ismétlődően találkozunk enyhén beindítja a fantáziánkat és magunkat megnyugtatjuk, hogy persze úgysem visszük ezt át akcióba. De rájöttünk, hogy nem elég a szándék, hogy el akarjuk kerülni a károkozást. Ehelyett folyamatosan kell gyakorolnunk a leltárkészítés és jóvátételkor beindított elveket. Naponta többször érdemes felmérni a leltárkészítést és jellemhibáinkat és kiegyenesíteni magunkat, amint elgörbülnénk.

Aztán azt is meg kellett tapasztalnunk, hogy a már felismert tapasztalatok enyhébben, de mégis zavarba ejtően hogyan bukkannak föl újra meg újra. Néha felfedeztünk egy-egy új jellemhibát, mint az önzést, ami mindig a függésünk mélyén húzódott, vagy az őszinte bensőséges intim viszonytól való félelem, amely a magányos tevékenységekben való elmerülésünket és a geográfiai nyugtalanságainkat táplálta.

Sokan úgy találtuk, hogy naponta és időszakonként érdemes félretenni magányos önvisszhangzó időket. Az ilyen áttekintések során őszinték lehetünk magunkhoz és a fejlődésünket felmérhetjük, miközben a szemhatárunk a nem-anyagi (spirituális) fejlődésünk gyakran kerestünk embereket, akik ebben segíthetnek: barátokat az SLAA-ból, esetleg szellemi tanácsadókat, lélekgyógyászt, terapeutát. Az SLAA mítingnek azt a részét, ahol kurrens napi örömeink bánatok megosztására jut idő szintén arra jó, hogy feldolgozzuk érzelmi reagálásainkat az életünkben felmerülő érzelmi és kapcsolati helyzetek kapcsán. Azokkal, akikkel elkötelezett kapcsolatban élünk, szintén érdemes volt félretenni 'kurrens', aktuális témákra időket, akár férj, feleség, közeli barát, vagy más az illető. Magányos erőfeszítésekkel senkivel nem lehet társkapcsolatot építeni! Gyakorlat és együttműködés szükséges arra, hogy megtanuljunk, hogyan reagáljunk másokra, anélkül, hogy félnénk elveszíteni a méltóságunkat, s hogy hogyan kell nyitottnak és őszintének lenni védekezőállás és pusztító megjegyzések nélkül. Mindebben mindig a saját hibáinkra koncentráltunk. Rájöttünk végre, hogy a saját hozzáállásaink és tetteink az egyetlen olyan terület, amelyet valamilyen igazából befolyásolhatunk. Mások tettei és indítékai felett hatalmunk sosem lesz, és sosem lesz.

Ahogy előre haladtunk új életutunkon s egyre jobban megszoktuk, hogy a jelenben éljünk igazi érzelmi szilárdsággal, lassan átgondoltuk kapcsolatunkat a Teremtővel. A nem-anyagi (spirituális) gyógyulás felé az utunkat jóval korábban kezdtük. Már elindult azzal az átmeneti elképzeléssel, hogy az egónknál nagyobb Teremtőre támaszkodunk, noha semmi garancia nem volt, hogy bármink is megmarad, amiért élni érdemes, ha elengedjük a nemiség és a szerelem csapdáját és elhagyjuk azt a személyes önazonosságot, amely ebből fakadt. De még most, a fájdalmas elengedés és elvonás után is azt találtuk, hogy a hatalom és a presztizs követelése olyan célok felé vezet, amelyek nagyon nem megfelelőek. A színpalak mögött mélyen rejtőző félelmek bolyongtak bennünk, esztelen követelésekbe hajszolva és tökéletes biztonságot követelve a személyes kapcsolatainkban és vállalkozásainkban. Csak lassan és néha mogorván tudtuk átvezetni magunkat az ideiglenes önátadásból egy nagyobb Erőnek a vezetés rendszeres átengedéséig.

Ahogy előre haladtunk a gyógyulásunkban, egyre kevésbé voltunk biztosak régi értékeinkben, sőt, régebbi életcéljaink, melyek egész távolinak tűntek a szex és szerelem-függő tevékenységeinktől, szintén kétesnek tűntek föl. Voltak köztünk, akik képesek voltak új szellemet lehelni és friss erőt vinni egy amúgy kielégítő karrierbe vagy kapcsolatba, amit csak kikezdett vagy ideiglenes fölfüggesztett a tünetes viselkedésük. De sokan másoknak azok az előnyök, amelyeket egy bizonyos életcél vagy életstratégia látszólag nyújtott, ábrándnak, illúzióknak bizonyultak vagy nem érték meg az árat, amit fizetni kellett értük. Ahogy a játéktervünk egyre csak nem állt nyeresre sem világi biztonság sem belső derű (lelki béke) terén, fel kellett tennünk a kérdést, hogy mi is az, amiért élni érdemes. Mivel nem volt az élethez működő, tisztán ön-meghatározott értékrendünk vagy élet-tervünk, arra jutottunk, hogy többé-kevésbé folyamatosan a Teremtő tervei fényében kell megvizsgálunk életünket. Mit is hoz magával a Teremtőhöz fűződő kapcsolatunk? Ez a kérdés a Tizenegyedik Lépéshez vezetett minket.

## 11. Lépés

**Igyekezünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, csak azért imádkoztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akarátát, és hogy legyen erőnk a teljesítéséhez.**

A teremtőről kialakított személyes elképzeléseink alapvetően megváltoztak. Attól, hogy ez valami vagy valaki, aki kivált a bajból s akihez csak a válság esetén fordultunk, odáig jutottunk, hogy túlléptünk a szülő-szerű gondviselő istenképtől egy folyamatos kapcsolatig a teremtővel. Először sértettek voltunk emiatt is. Sokan úgy sejtették, hogy az Isten volt a teremtője sok fájdalmas és növekedést szülő helyzetnek, amely a józansághoz vezető úton elért, de legalábbis hagyta, hogy ezek megtörténjenek. Csak fokozatosan kezdtük felismerni a teremtő világképét, amelyben e nehézségek azért történhetek meg, hogy rádöbbenjünk saját végességünkre, s ezzel még készségesebben építsük kapcsolatunkat a Nagyobb Erővel. Ez a kapcsolat egyre inkább hasonlítani kezdett egy tudatos, felnőtt kapcsolatra, amely kölcsönös megosztáson és együttműködésen alapszik. Úgy látszott, hogy a fájdalmunkon és növekedésünkön, érésünkön keresztül elérhetünk oda, hogy tudatos társai lehetünk a teremtőnek az életünk kialakításában – a teremtés tudatos társai lehettünk.

Nem választhatjuk el a világi biztonságunkat a bensőnkben lévő érzésektől. Rájöttünk, hogy ha önmagunkkal rendben vagyunk az érzések szintjén, akkor ez annak eredménye, hogy részt veszünk a Teremtővel egy ilyen kapcsolatban és elfogadjuk az egónál nagyobb Erő vezetését és kegyelmét, kedvességét. A 'biztonságnak' ez a fajtája nem konkrét világi célokkal volt kapcsolatos, de nem is jelentette azt, hogy feladjuk, amit szerettünk volna elérni. Inkább a sorrend változott meg. Az, hogy a teremtőre támaszkodunk nem-anyagi (spirituális) módon, az előfeltétele lett a más emberekhez való kapcsolatainknak és annak, hogy a karrierünk és egyéb vállalkozásaink terén elkötelezettek legyünk, s ez kezdett vezetni a személyes, társadalmi és hivatásbeli célok kitűzésében is.

Úgy vettük észre, hogy egyre több dologban a Teremtő vezetésére bízunk magunkat, kisebb és nagyobb, anyagi és szellemi dolgokban egyaránt. Ahogy ezt naponta



megtettük, egy sor felfedezést tettünk. Az első az volt, hogy a teremtő kedvessége igenis elérhető a számunkra minden ügyben, akár végzetesen fontosban, akár triviális hétköznapiiban. Láthatólag képesek voltunk kapcsolatban lenni a Teremtővel akár a napi rutin tervezésében, akár a napi feladatok és felelőségek vállalásában, akár a többi emberrel folytatott mindennapi ügyeink kapcsán.

Ez a felfedezés, hogy a Teremtő jelen van a látszólag jelentéktelen életszinteken is egy másik felfedezést hozott magával. Úgy találtuk, hogy erőfeszítéseink a meditáció és az ima terén az életben való haladásunk közepette nagyobb érzelmi egyensúlyt eredményezett napról napra. Nem tűnt fontosnak, hogy az imák informálisak vagy ősi szerzők inspiráló szavaiból álltak éppen. A meditáció vagy az ima lehetett az e célra kijelölt formális idő is, vagy egy pillanatnyi nyugodt befelé figyelés, elcsön-desíteni gondolatainkat, hogy ráébredjünk a Teremtő javaslataira. Mellékes volt az idő mennyisége ezügyben, a lényeg, hogy elég gyakori legyen és rendszeresen része legyen az életünknek.

A Teremtővel kialakuló és fejlődő kapcsolatunk olyan volt, mintha a háborgó hajó fedélzetét elsimítanánk a lábunk alatt. Akármilyen viharos szeleken kelünk át az élet vizének felszínén, vagy ha néha jégeső támad, mert túlvállaltuk magunkat korlátozott erőnket feledve, azt találtuk, hogy a tőkesúlyunk odalent, az ima és a meditáció garantálta, hogy ne billenjünk fel. Megmarad lelkesedésünk az élet viharos óceánja közepén. Túléljük, akármit is vág hozzánk az élet.

Egy másik felfedezés, hogy a Teremtővel való kapcsolatunk tényleg személyes. Nem fontos, hogy megfeleljen bármilyen vallási intézmény meghatározásának vagy más emberek tapasztalatainak. Meg sem kell határoznunk magunknak a Nagyobb Erőt. Sokunknak a mindenható Teremtő jelenlétére való ráébredés különféle nem-anyagi tanítások felkutatásával járt, meditáció gyakorlatával vagy teológia tanulással, akár formálisan, akár spontán módon. Elkezdtük észrevenni, hogy az istennel való kapcsolat egy nyitott végű kapcsolat, melynek gazdag szövetét épphogy csak elkezdtük szőni. Az ön-túllépés végső lehetőségét nyújtotta, amit korábban függő tapasztalatainkban kerestünk. És csodák csodája, itt állunk, s megtapasztalhatjuk a nem-anyagi (spirituális) valóság rejtélyét, éppen a „mindennapi” valóságban való részvételünkkel és nem a menekülés díjaként.

Egy másik felfedezés is következett az ima és a meditáció rendszeres használatából: az a kezdődő sejtés, hogy az életünk beteljesedett. Számunkra, szex és szerelem-függők számára úgy tűnt, a szeretet-igényünk kielégíthetetlen. Az aktív függés, tünetkielés alig érintette és a józanságunkban kiépített támogató hálózat sem enyhítette ezt az erős igényt. Olyan volt, mintha az addikt korszakunkban sós vízzel akartunk volna egy erős szomjat oltani. Minél többet ittunk, annál jobban dehidrálódtunk, míg végül az életünk került veszélybe. Az új józanságunkban megpróbáltuk enyhíteni szomjunkt azzal, hogy aktívak lettünk az SLAA-ban és érzelmi táplálékokkal, mintha narancshoz jutottunk volna. De ahhoz, hogy a valóságos szomjunk igazán enyhüljön, végül is tiszta vízre volt szükségünk.

És rájöttünk, hogy ez a szomj – a szeretet szomjúhozása – nem-anyagi szomjúság, s ennek szomjoltó vize éppen a saját felfogásunk szerinti isten. Noha sokan nem hittünk istenben vagy elfordultunk istentől, amikor az S.L.A.A-ba elértünk, lassan felfedeztük, milyen életstílus az, amikor az egónknál Nagyobb Erővel társulunk. Ahogy kialakult az isten-közelségünk, észrevettük, hogy csodálatos módon

lecsökkent a szeretet-követelésünk.

Éppen a szeretetre vágytunk egész idő alatt. És a szeretet Isten. A legcsodásabb, amikor a napjainkat úgy éltük kéz a kézben Istennel, hogy éreztük a belső szeretet áradását, ami eloltja az önszeretet hiányát és mások szeretetének hiányát. Végre őszinte, intimen bensőséges viszonyt alakítottunk ki magunkkal, Istennel és másokkal.

Teljes társ-kapcsolatra törekedtünk Istennel, és arra, hogy elfogadjuk Isten velünk kapcsolatos szándékait. Ahogy törekedtünk az őszinte és tisztességes életre, s hogy szolgálatára álljunk a többieknek, felfedeztük, hogy az isteni szeretet forrása immár belőlünk ered. Életünket belevezettük a 12. Lépésbe.

## 12. Lépés

**E lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet szex- és szerelemfüggőkhöz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden dolgában érvényre juttatni.**

Ahogy átolvastuk ezt a Lépést, felismertük tapasztalati alapú bölcsességét: mások segítségére való hatékonyságunk egyenes arányban áll az ilyen erőfeszítéseket megelőző „szellemi ébredéstől”. A szellemi ébredés maga a pofára esésünk és önfeladásunk következménye volt, ahogy eljutottunk a hitre, gyakorlatban megvizsgáltuk a múltunkat és jellemünket, elmélyülő kapcsolatra jutottunk Istennel, s elfogadtuk a felelősségünket abban, hogy mit okozott másoknak a szexuális szerelem-függésünk, tudatossá tettük életünk nehéz területeit s igyekeztünk ezekkel építő módon foglalkozni, jóvátétel gyakorlásával, s rendszeres ima és meditáció útján eljutva a nem-anyagi világba, közvetlen kapcsolatba lépve a vezetés és a kegyelem forrásával.

Felfedeztük, hogy gyógyulásunkat tovább erősíti, ha más szex és szerelem-függőkkel dolgozunk. A büntudat nélkül a függéses tapasztalataink komoly tanulsággá váltak, melyek tartósak és mélyek. Nyíltan és szabadon megosztottuk másokkal tapasztalatainkat és gyógyító kötelékké vált a szív nyelve, amely másokat is arra tudott indítani, hogy a maguk szorító gondjait felismerjék és arra, hogy észrevegyék, merre keresendő a gyógyulás forrása. Nem volt más élettapasztalat, mely fontosabb lett volna a számunkra, mint hogy csatornájává váljunk a megszabadító irgalomnak. El-lentmondás, de tény: gyógyító csatornaként való hasznosságunk éppen a betegség-tapasztalatunkból eredt, amelyből gyógyultunk.

Megértettük, hogy folyamatosan élnünk kell az SLAA gyógyulás során felmerülő értékeket, életünk minden területén. Megtanultunk élni egy magas fokú őszinteség, nyíltság, megosztás és felelősségvállalás keretében és megtanultuk nagyra értékelni az ilyen értékekkel együtt járó céltudatosságot és valahová tartozást. Észrevettük, hogy az olyan személyes vagy munkahelyi helyzetek, amelyekben ezek az értékek nem érvényesülhettek, lényegtelenekké váltak. Ezek az értékek nem kirakati díszek voltak. Már nem vonzott minket egy olyan karrier, amely úgy adott anyagi biztonságot, hogy az ön-kiteljesítést akadályozta. Vagy másként kezdtük nézni, vagy elengedtük.

A többiekkel való kapcsolat terén elengedtük az önközpontú hatalmi és presztizs játzmákat, mint vezető indítékokat. Ettől nyitottá váltunk annak felfedezésére, amely értékessé tesz bármilyen kapcsolatot, emberek között, munkahelyit, személyest vagy társadalmi. Rájöttünk, hogy minden mással való kapcsolatunkban csak

annyit nyerhetünk, amennyire megosztóak vagyunk. A házasságban és együttélésben teljesen új tapasztalatunk lett, hogy a nemiség nem-függő közeg is lehet. Felfedeztük, hogy a nemiség nem tekinthető önmagában lévőnek. A létrejötte a megosztás és együttműködés mellékterméke. A függésünk idején a szexualitás, a romantikus függő stratégiák adták ki mindazt, amiből összeállt az identitásunk. Most viszont, a személyes méltóságunk megtapasztalása óta és azóta, hogy őszintén bensőséges intim kapcsolatokra lettünk képesek másokkal, rájöttünk, hogy a biztonságunk és önazonosságunk forrása már nem lehet csak a szexuáliskifejeződés. Ahogy egyre jobban képesek lettünk bízni, megosztani, és nyíltan élni a társunkkal, már ez is biztonságot és önazonosságot nyújtott. E teheről megszabadulva, a nemiségünk inkább egyfajta barométerrre vált – annak kifejezésére, ami már valóban benne volt a kapcsolatban. Nem lehet ennél több vagy kevesebb a szex. Ahogy felfedeztük a nemiség tapasztalatában az új szabadságot és örömet lehetőségként, láttuk, hogy ez csak nagyon fokozatosan alakulhat ki. Olyan sok illúziónk volt a szex és a „szerelem” összefüggéséről, hogy hosszú józan időszakra volt szükségünk, mielőtt ezek a hamis ábrándok eloszlottak. Nehéz volt a bizalom, a nemiség és az őszinte intimitás terén józan látásmódokra szert tenni. Az igazi intim bensőséges őszinteség nem létezik elkötelezettség nélkül.

Ahogy folytatjuk gyógyulásunkat az SLAA-ban, tudjuk, hogy az emberi szellemi szabadság felfedezésének kalandját éljük. Olyan áldásokban lett és van részünk, amelyeket nem is tudtunk volna kérni sem korábban. Az élet nyitott és csodálatos. A jó élet új és új fejezetei várnak ránk.

## A megvonási tapasztalat

(SLAA „Basic Text”, 5. fejezet)

Ha már eddig elolvastad ezt a könyvet, és vonakodva ugyan, de arra a következtetésre jutsz, hogy a szex- és szerelemfüggőség problémájával kell szembenézned, akkor valószínűleg megijedsz és nyugtalanodni kezdesz. Talán még mindig megpróbálsz elkerülni szex- és szerelemfüggőséged tudatosítását, annak ellenére, hogy tapasztalatainkat megosztottuk veled. Esetleg azzal áztatod magad, hogy ezek az emberek bolondok, szélsőségesek vagy legalábbis megrögzött ünneprontók!

Bár néhányan közületek – annak ellenére, hogy megpróbálják tagadni annak az igazságát, melynek közkinccsé tételén dolgozunk –, igenis hallják, hogy félreverték a harangot és tudják, hogy a harang értük, értetek szól. Mi veletek vagyunk. Nagyon is jól emlékszünk még arra, milyen borzasztó volt az ismeretlen, ami feltárult előttünk, amikor az aktív függőség szorításából a megvonás szemmel láthatóan légüres terébe rohantunk. Milyen makacsul elutasítottuk az elképzelést, hogy a szexuális és érzelmi életünket a függőség uralja!

És most? Hogyan tovább? Ha például a szex- és szerelemfüggőségi viselkedésmód része a maszturbáció, hogyan lehetsz biztos abban, hogyha abbahagyod, nem fogod „begerjedve” a falat kaparni? Honnan tudod, hogy a megvonás nem vezet-e korai szenilitáshoz, a nemi potenciál (vagy a szervek!) sorvadásához, és nem hozza-e közelebb a halált? Ha nem fogsz kezdeményezni, ha nem reagálsz, vagy nem táplálkozol a mások erőteréből származó energiával – azzal a pszichés jellegű kommunikációval, amely azt hirdeti, hogy valaki „ELÉRHETŐ!” –, akkor hogyan lehetsz biztos abban, hogy nem válsz érzelmi és szexuális eunuchhá, akiből kiveszett az életerő? Ha megpróbálsz véget vetni egy hosszan tartó és undorító függőségnek, mely egy másik emberhez fűz, akinek már régóta átengedted életed irányítását, akkor hogyan lehetsz biztos benne, hogy egyedül is meg tudod találni a szükséges belső erőforrásokat önmagad talpra állításához?

Ezekre a fájdalmas kérdésekre kettős válasz is van. Abból a szempontból, hogy az érzéseid mit súghatnak neked, a válasz az, hogy a fentiek közül egyben sem lehetsz biztos. Ugyanakkor tapasztalataink révén, melyeket átadunk neked, van remény arra, hogy képes légy végigcsinálni és túlélni a megvonást. E könyvet olvasva talán az az érzésed támad, hogy a megvonás után sokkal jobb állapotba kerültünk ahhoz képest, mint amilyenben az SLAA-ba való belépésünk előtt voltunk. Biztosíthatunk arról, hogy ez így van, s hogy a megvonás révén mi is megéltük az átalakulás élményét.

A megvonási folyamatot mi nem csinálhatjuk végig helyetted, még akkor sem, ha tudnánk. Saját akaratából vajon ki vállalkozna erre ismét? Bizonyára egyikünk sem! Ugyanakkor minden megvonás fájdalma egyedi és speciális, sőt, még értékes is (bár te ezt bizonyára nem így gondolod). Bizonyos értelemben a tapasztalat te magad vagy, éned egy része, mely már hosszú ideje próbál a felszínre kerülni. Sokáig elkerülted ezt a fájdalmat vagy halogattad, hogy szembenézz vele, de soha nem voltál képes tartósan megszabadulni tőle. A megvonásra azért van szükséged, hogy teljes ember legyél. Szükséged van arra, hogy találkozz önmagaddal. A borzalom mögött, amitől félsz, a megvonás magában hordozza saját egész mivoltod csíráját. Ezt meg

kell tapasztalnod ahhoz, hogy megvalósítsd, hogy valóságossá tedd a benned és az életedben rejlő lehetőséget, mely oly régóta csak szunnyad benned.

A szex- és szerelemfüggők különbözőképpen kezdhetik el ezt a folyamatot, az eredmény azonban ugyanaz: a függő szexuális és érzelmi viselkedés a mindennapokban megszűnik.

Az sem számít, hogy szex- és szerelemfüggőségi viselkedésformád milyen csoportba sorolható, bár az fontos, hogy magad azonosítani tudd ezt a viselkedésformát. A mieinkbe beletartoznak például az „egyéjszakás kalandok”, az érzelmi kötődés nélküli, heves szexuális viszonyok, a mániás maszturbáció, az exhibicionizmus és/vagy voyeurizmus (kukkolás). Mások megszállott viszonyt folytatnak vagy függnek egy vagy több embertől (egymás után vagy egyszerre), miközben meg vannak győződve róla, hogy a „másik” nélkül már a halál kapujában lennének. Nem számít, milyen függőségi viselkedésformád van, a lényeg, hogy véget kell vetni neki. Nem számít, hogy a gondolataid vagy az érzelmeid milyen erővel húznak afelé, hogy szabad folyást engedj a függőségednek, te ezt akkor sem fogod engedni. Ez lesz a pont, amikor végül megállsz, ez fogja jelezni SLAA-beli felépülésed kezdetét, és ez lesz józanságod első napja.

Az SLAA-ban valamennyien más-más utakon érkeztünk el addig, hogy teljesen megszüntessük a függőséget; ezekről az utakról érdemes említést tenni.

Először is, néhányan közülünk „teljes lángon” tartottuk a függőségünket, akár-mivel is járt, egészen addig a napig, amíg kikészültünk és megadtuk magunkat. Be-dobtuk a törülközőt, és „hideg pulykák” lettünk, vagyis azonnal belevágtunk a teljes megvonásba. Ez volt a legbrutálisabb, a legszélsőségesebb mód. E „hideg” leállás nagyon erős és azonnali sokkot jelentett mind érzelmi, mind mentális szempontból, és a megvonási rohamok is gyorsan és kíméletlenül jelentkeztek. Az így elkezdett megvonás azonban nem feltétlenül jelentett sem rövidebb időt, sem valamiféle magasabb „minőséget” ahhoz a megvonáshoz képest, mely fokozatosan megy végbe. Kollektív tapasztalataink alapján a megvonás hatóköre és végeredménye – bizonyos keretek között – mindannyiunk számára azonos volt. Itt csak azokat a különböző módokat említjük meg, ahogy elkezdjük ezt a folyamatot.

Néhányan fokozatosan közelítettünk a megvonáshoz, a nyilvánvalóan problémás területekből csak kis szeleteket metszve ki. Ez még ha kevéske sikerrel is járt, egyre jobban tudatosította bennünk függőségi viselkedésformánk más aspektusait, azokat, melyekről addig fogalmunk sem volt. A tudatosulás folyamata elkerülhetetlenül vezetett az egész függő viselkedésforma végső feladásáig, s így elindulhattunk a megvonás, a szexuális és érzelmi kijózanodás felé.

Mindazok szemében, akiknek közelebről ismerős a függőség fogalma, a feladás-hoz való ilyen „fokozatos” közelítés bizonyára valamiféle vágyalomnak tűnik. Olyan nincs, hogy valaki „félíg terhes”, vagy „egy ital szüli a részeg embert” – ezek az A. A. (Anonim Alkoholisták) hagyományos bölcsességei. Ráadásul a függőség olyan tudat-változást hozott a legtöbbünk számára, hogyha egyszer a hálójába gabalyodtunk, teljesen megfeledkeztünk arról, hogy valaha is ki akartunk lépni belőle!

Mindebben sok az igazság. Mégis, mire eljutottunk odáig, hogy a megvonás fogalmát a gondolataink közé engedjük, a függőség már nem nyújtotta megbízhatóan azt a feledést vagy élvezetet, melyet oly szenvedélyesen kerestünk. Egyre több energiát kellett befektetni az érzelmi és szexuális tevékenységekbe ahhoz, hogy bármi élvezet-

tet okozzanak, az „elszállásról” már nem is szólva. Olyan volt, mintha egy belső hang folyamatosan ezt súgta volna, amikor belekezdünk egy új szexuális vagy romantikus epizódba: „Akárhova is megyek ezzel az új arccal, testtel vagy lélekkel, már semmi újat nem nyújthat.”

Az újabb és újabb románcok, az „ismét egymásra találások” újdonsága többé már nem takarhatta el előlünk az igazságot: minden új helyzet csak egy újabb reménytelen epizód volt, s csak annyi ígéretet és beteljesülést tartogatott, mint a rágógumi-matricák csereberéje. S amint ez a csömör-érzés utat tört magának, a függőség „csúcsait” egyre nehezebben és nehezebben lehetett elérni és megtartani. Ahogy közeledtünk a megvonáshoz, egyre világosabbá vált, hogy a folytatás teljesen hiábavaló. Bár sokan próbáltuk kicentizni, pontosan mennyi is az, amit még „kezelni” tudunk, végül éppúgy visszavonulót kellett fújnunk, mint ahogy egy gleccser felé száguldó gőzmozdony vezetőjének is fel kell ismernie: ezen a pályán a fagyhalál a végállomás.

Ezzel szemben a megvonás elkezdéséhez néhányan közülünk megpróbáltuk „külső kényszert” alkalmazni. S mivel a függőség féken tartásához nagyobb energiára volt szükség, mint amekkorával rendelkezünk, a gát átszakadt és „kiöntött” az igazság, mi pedig részletesen felfedtük a házastársunknak vagy a szeretőnknek, hogy pontosan mi is történik az életünkben. A kellemetlen igazság „felöklendezése” akaratlan válasz volt. Valami belső erő ugyanis egyre inkább arra kényszerített bennünket, hogy megszabaduljunk a szervezetünkben levő méregtől. Az ilyen „megnyílás” során azonban még mindig alig volt valami elképzelésünk a „megvonásról” vagy a „függőségről”. De ahogy szemtanúi lettünk annak a hatásnak, amit ezek a megkésett felfedezések gyakoroltak az életünkben fontos szerepet játszó emberekre, először szembesültünk tetteink múlt- és jelenbeli következményeivel. Amikor már a zsigereink is feltáru-  
tak, még akkor sem mertük összevarrni a sebet, még akkor sem mertük hagyni, hogy a seb begyógyuljon. Nemcsak arról volt szó, hogy érzelmileg kimerültünk, de attól is nagyon féltünk, hogy a sebben levő fertőzés vajon mit okozhat nekünk. Ezért annyira, amennyire bátorságunk engedte, a kitárulkozás, az őszinteség olyan szint-jét tartottuk fenn, ami már-már teljesnek volt mondható. A szó szoros értelmében bizonyára nem voltunk igazán józanok, de még annak sem voltunk szükségszerűen a tudatában, hogy a függőség fájdalmait szenvedjük el. Ez azt jelentette, hogy a függőséget fenntartó élmények és epizódok még nem értek véget. Ugyanakkor, valahányszor egy függőséget fenntartó élmény megjelent vagy felbukkanással fenyegetett, éreztük, hogy van valamiféle pajzs, amely megvéd a további kontrollvesztéstől, ha minden érdekelt fél előtt feltárjuk, hogy mi is történik. Például távolsági beszélgetéseket folytathattunk, hogy a házastársunknak vagy a partnerünknek elmondjuk, hogy csak egy hajszál választ el bennünket attól, hogy valami kísértő szituációba kerüljünk. Ezeknek az embereknek a döbbenete vagy a csalódása saját viselkedésünk következménye volt, és azzal, hogy a nyíltságot választottuk és szembenéztünk ezzel a következménnyel, elvágtuk magunkat attól, hogy a kísértő szituációban tovább menjünk.

Nem azért tárulkoztunk ki azok előtt, akiknek korábban rendszeresen hazudtunk a tetteinkkel kapcsolatban, hogy megbüntessük őket. Számítottunk ezekre az emberekre, s a reakcióik, melyekkel leleplezték gyarlóságunkat, garancia volt arra, hogy cselekedeteink következményeivel azonnal szembesüljünk. Mi döntöttünk úgy, hogy

titkolt viszonyaink és futó kalandjaink elleplezésére, elkülönítésére és kezelgetésére irányuló hajlamaink alól kihúzzuk a talajt. Végül nemegyszer épp a számunkra fontos emberekhez fűződő kapcsolatainkban jelentkező következmények egymást erősítő hatása kényszerített bennünket a beismerésre, hogy elvesztettük az irányítást cselekedeteink fölött, s hogy kimondjuk végre a függőség szót. Saját elhatározásunk, hogy az őszinteség szigorú mércéjét fenntartsuk azokkal szemben, akikkel beszéltünk szexuális és érzelmi viselkedésünkről, úgy tűnt, önmagában elégségesnek bizonyult ahhoz, hogy magunkkal szemben is egyre őszintébbek legyünk, s ez végül elvezetett bennünket a feltétel nélküli megadáshoz és a megvonáshoz.

Természetesen egy kissé félrevezető arról beszélni, hogy milyen „utakon” kezdjük el az aktív szex- és szerelemfüggőségtől való megvonást, hiszen magunk sem tudatos tervezők módjára fogtunk bele. A legtöbben közülünk azonban azonosulni tudtak a megvonás felé vezető utak egy-egy részével. Végül – és ezt fontos ismét hangsúlyozni –, akármennyire is őszinték lettünk a „kontroll” megszerzéséért folytatott elkeseredett küzdelemben, a kijózanodásunk addig nem kezdődött el, míg fel nem adatuk utolsó „védett területünket”, és le nem mondtunk arról, hogy időnként egy napra (vagy akár egy órára) egy újabb függőségi kalandunk legyen.

Most pedig itt vagy, és a megvonás csak rajtad áll. Milyen veszélyeket rejt magában, ha végigcsinárod? Előreláthatólag milyen tapasztalatokat hoz majd számodra? Hogyan tudod majd túlélni az elkerülhetetlen kísértéseket, hogy vissza ne csússz a régi viselkedésformádba?

A veszélyeket két létező típusba sorolhatjuk. Az első típusba azok tartoznak, melyek magában a belső folyamatban vannak. A második azokat a veszélyeket tartalmazza, melyek kívülről áramlanak feléd, és még azt is el tudják érni, hogy úgy tűnjön, mintha lehetetlen lenne végigcsinálni a megvonást, sőt még arra is rávehetnek, hogy abba hagyj.

A legnagyobb veszély talán abban rejlik, hogy szemtől szembe fogod találni magad az ismeretlennel. Egy dolog rászánni magunkat a megvonásra akkor, amikor egy függőségi epizód fájdalmas ingerei még frissek. Azonban egészen más dolog úgy nyitottá válni a megvonásra, hogy az nem egy speciális függőségi helyzet ellenhatása, hanem válasz a függőség egy felismerhető életmintájára. A megvonás tapasztalatának e szélesebb perspektívája azonban kulcsfontosságú, ahhoz, hogy a megvonás mellett ki tudjunk tartani. Ha egyszer felismertük és tudatosítottuk legjellemzőbb függő („vonal alatti”) viselkedésünket, de nap mint nap megálljuk, hogy ne süllyedjünk „a vonal alá”, akkor viselkedésünk és személyiségünk több olyan vonását is felfedezzük, melyek kapcsolatban állnak a függőséggel.

Nagyon elkedvetlenítő lehet felfedezni a szintén a szex- és szerelemfüggőséghez kötődő mögöttes viselkedések egész sorát. Aki mindenkivel megrögzötten kezét fog, rájöhet például arra, hogy ez a vonása a függőséggel kapcsolatos célt szolgál. Aki bizonyos módon öltözködik, felfedezheti, hogy csak azért tesz így, hogy bizonyos típusú figyelmet vonjon magára. Az, aki „szeret ölelni”, talán azt teszteli, hogyan reagálnánk egy későbbi közeledésre. A „nagyszerű masszőr” finoman (vagy kevésbé finoman) egyszerűen csak csábítani próbál. De ezek csak a legegyszerűbb példái e változatos viselkedésformáknak.

Korábban ezek az enyhébb járulékos viselkedések soha nem annak látszottak, amik valójában, mert a sokkal erősebb és nyilvánvalóbb függő viselkedések mellett

léteztek. Ha azonban eltekintettünk az uralkodó függő viselkedéstől, akkor felismerhettük, hogy ezek a magatartásbeli megnyilvánulások valójában zsákmányszerző stratégiák voltak. A megvonás során azt tapasztaltuk, hogy valahányszor teret engedünk ezeknek a járulékos viselkedéseknek – tekintet nélkül arra, hogy mennyire ártatlanul vagy öntudatlanul tettünk így –, szándékunkon kívül megteremtettük egy szexuális-érzelmi viszony lehetőségét – éppen azt, melyet oly elszántan igyekeztünk elkerülni!

Meg kellett változtatni gondolkodásunkat is. Nem voltunk hozzá szokva ahhoz, hogy az életünket korlátok közé szorítsuk, hiszen korábban szabadon kóboroltunk ott, „ahová félnek lépni az angyalok”.

Önigazolásaink többnyire nagyon meggyőzően hangzottak: „Nem tehetek arról, hogy folyton látom őt, elvégre ugyanabban az épületben dolgozunk.” „Ha a párom sokkal érzékibb lenne, nem kellene kapcsolatunkon kívül keresnem a szexet.” „Őrületségnek tűnik, hogy ne beszéljek azzal az emberrel, aki állandóan a fejemben jár.” „Ugyanannyi jogom van egy bizonyos helyen lenni, mint neki. Miért éppen nekem kell kimaradnom a dolgokból?”

Néhány kifogásunk ugyan nem volt valami meggyőző, mi mégis kitartottunk mellettük: „Ezt az embert már napok/hetek/hónapok óta nem láttam; ez csak azt jelentheti, hogy nem vagyok függő, tehát nyugodtan láthatom őt újra.” „Csak néha van szükségem arra, hogy ezzel a különös szexuális szokással éljek. Tudom, hogy problémám van, de nem hiszem, hogy ezzel valaha is gondom lett volna.” „Ha senkinek nem mondom el, hogy éppen most mit csinálok, akkor ennek nincs is jelentősége.”

A gond az volt, hogy nem vettük észre, hogy ezekből a viselkedésekből egy „titkolt viszonyt” szövögettünk, és amikor ezt végül mégis észrevettük, nem tudtuk, mi mást tehetnénk. Személyiségünket nem lehetett elválasztani az önigazolás, a szemkontaktus, az „ölelés”, a kézfogás stb. jellegzetes módjaitól. S ahogy kezdtük tisztábban felismerni, hogy viselkedésünk indítékai és személyiségjegyeink mind a függőséget szolgálják, be kellett látnunk, hogy a függőség okozta kiéhezetség ellen minden egyes „helyzetben” megvívott küzdelem lassan minden erőnket felemészti. Előbb vagy utóbb meg kellett birkóznunk azzal a fájdalmas érzéssel, hogy a függőség külső jegyei nélkül már nem is tudjuk, kik vagyunk valójában.

Megrázó volt ez a „szabadulás”. Napról napra, huszonnégy órás adagokban kellett túlélnünk a megvonást. Reggelente – olykor még hajnalban is – gyakran felriadtunk, és magunkban így kiáltottunk fel: „Ó, Uram! Még egy nap EBBŐL!” Néha azon kaptuk magunkat, hogy azt kívánjuk, bárcsak meghaltunk volna álmunkban. Ezekről az érzésektől függetlenül mégis kértük az Urat, hogy segítsen szembenézni az előttünk álló nappal. Ha voltak sérelmeink az Úrral kapcsolatban, felhasználtuk azokat is. Senki sem kényszerített arra, hogy hálásak legyünk. Nem a „jóságért”, hanem az „őszinteségért” küzdöttünk.

Aztán nekivágtunk a napnak. Magányos életünkben – mert a többségünk ebben az időben egyedül élt – még az olyan mindennapi rituálék is, mint a mosdás, az öltözködés vagy a táplálkozás, nagyon fontossá váltak. E mindennapi feladatok pusztá elvégzése megerősítése volt annak, hogy törődünk magunkkal.

Aztán áttekintettük az előttünk álló napot. Valószínűleg el kellett látnunk bizonyos feladatokat – lakbérfizetés, mosás és bevásárlás –, vagy be kellett mennünk a munkahelyünkre. A fizikai tevékenység, még ha csak egy hosszú sétára korláto-



zódott is, egy kicsit rá tudott hangolni bennünket az adott napra. Voltak, akik rendszeresen kocogni kezdtek, vagy olyasmit csináltak, ami nagyobb fizikai erőfeszítést igényelt. Az így elért kimerültség-érzés be tudta tölteni azt az úrt, melyet a szexuális megkönnyebbülés elmaradása teremtett, sőt még helyettesíthette is. Hasznos volt, ha SLAA-tagokkal, közeli barátokkal, esetleg éppen egy másik „tizenkét lépéses” közösség tagjaival találkoztunk. Ellátogathattunk az Anonim Alkoholisták vagy az Al-Anon nyílt gyűléseire, s ha szerencsénk volt, az SLAA a környékünkön is tartott összejöveteleket. Esetleg mi magunk szerveztünk meg egy ilyen gyűlést, ahol feladatokat is vállaltunk.

Mindezzel azonban nem az volt a célunk, hogy az elfoglaltságokkal felfordítsuk a napjainkat. Többségünknek éppúgy szüksége volt pihenésre és magányra, mint ahogy más foglalatosságokra, személyes kapcsolatokra és kötelezettségekre is. Legalább annyi energiát használtunk el, mint a legtöbb ember, aki teljes állásban dolgozik, s emellett még aktív családi életet is él. Tulajdonképpen a legtöbbünk sokkal keményebben „dolgozott”, mint korábban bármikor. Végül is azon fáradoztunk, hogy megálljunk, hogy megszabaduljunk a rettenetes függőség szorító öleléséből, amely korábban az önpusztító tettek lejtőjére vitt bennünket. Már pusztán az is, hogy ne csináljuk azt, amit korábban, emberfeletti erőfeszítést követelt. Az egész végeredményével kapcsolatos, nagyon is valós félelmünket átmenetileg felfüggesztettük azzal, hogy e feladatokat haladék nélkül mi magunk láttuk el. Csak a közvetlen jelenben éltünk, és felfedeztük, hogy a megvonást valóban meg tudjuk csinálni egy óráig, egy délelőttig vagy akár egy teljes napig. És rájöttünk, mekkora öröm, ha sikeresen végigküzdöttük magunkat minden egyes huszonnégy órás perióduson.

Az is világos lett számunkra, hogy küzdelmeink és kételyeink gyötrő fájdalmára az a legjobb ellenszer, ha a megvonás kimenetelével kapcsolatos minden kérdéssel Istenhez fordulunk, vagy bármely olyan Erőhöz, mely szerintünk segíteni tud a régi viselkedésformáinkkal való szakításban.

Mindezek révén napról napra egyre inkább önmagunk rendelkezésére álltunk. Csupán azzal, hogy „megálltunk”, kialakítottunk egy kapcsolatot önmagunkkal, mely a növekvő önbecsülésen, a felelősségérzésen és a bizalmon alapult. Ekkorra már tisztában voltunk azzal, hogy a megvonással az a célunk, hogy lerakjuk saját egész mivoltunk alapjait. De hogy ezt hogyan lehetne átültetni személyes kapcsolatainkba vagy a karrierünkbe, azt nem tudtuk. Azzal azonban tisztában voltunk, hogy egész mivoltunk alapja köré végül olyan „külsőségek” is kifejlődnek majd, melyek belső állapotunkat fogják tükrözni. Azonosulni tudtunk azzal az érzéssel, hogy egyre inkább képesek vagyunk egész mivoltunkat megélni, a konkrét végeredményt pedig Isten kezébe helyeztük. E hozzáállásunkban bekövetkezett változás csökkentette az egzisztenciális krízis érzését.

A másik fajta veszély, amellyel a megvonás alatt szembetaláltuk magunkat, külső fenyegetésekből származott. Itt a kockázatot nem is annyira egy ismeretlen énnel való találkozás jelentette, egy olyan az „énnel”, amelyből hiányzott a függőségből eredő énkép. A „fenyegetés” sokkal inkább olyan szituációk formájában jelentkezett, melyek megpróbálták leállítani magát a megvonási folyamatot, és arra kényszerítettek bennünket, hogy térjünk vissza a függőségi viselkedésformánkhoz. Így újra veszélyben forgott, hogy valaha is szembe fogunk nézni azokkal az egzisztenciális kérdésekkel, melyekkel a gyógyulás folytatása érdekében foglalkoznunk kellett.

A külső fenyegetések ereje és jellege nagy változatosságot mutatott, de rengeteg hihetetlen „véletlen egybeesés” volt köztük, melyek szinte ördögi pontossággal mindig akkor bukkantak fel, amikor a legsebezhetőbbek voltunk. Ha például megszakadt egy egyértelműen függő kapcsolat (akár mi szakítottunk, akár velünk szakítottak), és még mindig vegyes érzelmeink voltak a kapcsolatot illetően (általában pedig ez a helyzet), akkor számíthattunk rá, hogy korábbi partnerünkkel vagy szeretőnkkel ott „futunk össze”, ahol a legkevésbé vártuk volna. Sokkal áttételesebb, de ugyanolyan veszélyes volt „véletlenül” találkozni azokkal a barátokkal és ismerősökkel, akik magukra vállalták, hogy „felvilágosítanak” bennünket korábbi szeretőnk (szeretőink) érzelmi állapotáról. Kényszerítő erővel hatott ránk, ha meghallottuk, hogy az, akihez nemrég még függő viszony fűzött bennünket, depressziós lett, öngyilkosságot kísérelt meg, esetleg elcsábított valakit vagy őt csábították el.

Az SLAA-ban sokunk arra a meggyőződésre jutott, hogy el kell fogadnunk a pszichikus (természetfeletti) történések lehetőségét azért, hogy megértsünk néhány nagyon is titokzatosnak tűnő szituációt. Még ha fizikai értelemben annyira távolinak is éreztük magunkat egy korábbi függő partnerünktől, kaphattunk váratlan leveleket, vagy olyan környezetben találhattuk magunkat, melynek múltbeli viszonyunkra utaló jelentése volt. Ezek a dolgok katalizálták, feltűzelték azt az érzést, hogy lelkileg még mindig kapcsolatban vagyunk korábbi függő partnerünkkel. Végül odáig jutottunk, hogy már vártuk is, hogy szembetaláljuk magunkat az ilyesfajta események sorozatával! Ez igaz volt azokban az esetekben is, amikor korábbi függő partnerünk „dobott” bennünket, de a kétértelműség továbbra is megmaradt. Rájöttünk, hogyha bárhol is felbukkant a kétértelműség, akkor a szex- és szerelmi függőség visszaállításának a lehetősége is jelen volt.

Kivétel nélkül mindannyian végigmentünk olyan időszakokon, melyek alatt rendkívül ki voltunk téve mind szellemi, mind érzelmi sokkhatásoknak. Gyakran úgy tűnt, hogy ezeket a sokkokat egy „véletlenül” bekövetkező találkozás vagy érintkezés váltotta ki, mely közvetlenül vagy közvetve kapcsolódott valamelyik korábbi függőségi helyzethez. Ugyanakkor gyakran azt is felfedeztük, hogy sebezhető pontunk már egy ilyen külső tesztelés előtt fellángolt. Ilyen esetekben mintha sebezhetőségünk és a függő szexuális és érzelmi élményekre való hajlamunk – akár romantikus vagy szexuális viszonyra, akár érzelmi függőségre vágytunk –, már önmagában is elégséges volt ahhoz, hogy elindítsa a „véletlengyártást”.

Amikor felbukkantak a külső kihívások, különösen azok, melyekhez pszichikus (természetfeletti) felhangok is társultak, úgy éreztük, ismét visszaestünk abba az állapotba, amikor minden energiánkat annak szenteltük, hogy visszatartsuk magunkat függő viselkedésünk „vonal alatti szintjétől”, és ismét megtapasztalhattuk, hogy szex- és szerelemfüggőségünk gyökerei mennyire behálózták a lelkünket. Időnként úgy tűnt, hogy a bennünket gúzsba kötő erők sokkal mélyebbre hatoltak, mintsem hogy képesek lennének felvenni velük a harcot.

Valóban megalázó, ha számolnunk kell azzal a lehetőséggel, hogy ennyire mélyesen megszállottak vagyunk. Ez a mély megszállottság még tőlünk is – akik már hosszú ideje józanok vagyunk az SLAA-ban – hatalmas erővel követelheti a jogait, és pokoli állhatatossággal kapaszkodik belénk. Mégis azt kell mondanunk, hogy a kitartó pszichikai (természetfeletti) befolyás szükségszerűen megjelenhet mint a megvonási folyamatra adott válasz. Ezekben az esetekben az idő és a napi következe-

tességgel végrehajtott cselekedetek azok az eszközök, melyekkel – isteni útmutatás mellett – megszabadulhatunk e „kísérteties” birodalom zsarnoksága alól. Talán ez a függőség utolsó tartománya, mielőtt végleg elveszítené a hatalmát, mert el fogja veszíteni.

De mik azok az általunk talált eszközök, melyek segíthetnek abban, hogy a külső kihívások ellenére szilárdan álljunk és következetesen viselkedjünk? Nyilvánvaló, hogy valamiképpen ellensúlyoznunk kell tudatosságunk erózióját és megoldást kell találnunk ezekre a pszichikus (természetfeletti) koincidenciákra.

A legfontosabb alapelv talán az volt, hogy ne tagadjuk le önmagunk előtt, hogy valójában kemény próbatételre megyünk keresztül. Számolva azzal, hogy ezek a saját elhatározásunk elleni külső támadások elkerülhetetlennek tűntek, könnyebb volt kezelni őket, ha azonnal felismertük, hogy milyen célt szolgálnak.

E bennünket gyengítő támadások ellen úgy is védekezhettük, úgy is fenntarhattuk tudatosságunkat, hogy egy listát kezdtünk vezetni: feljegyeztünk minden apró megfigyelést azzal kapcsolatban, hogy pontosan mit is éreztünk a megvonás alatt. A listakészítéssel sokan nem vártunk addig, míg a próbatételre sort került, mert akkorra már könnyen késő lehetett volna. A listánkból nem húztunk ki semmi negatív gondolatot vagy észrevételt. A megvonás fájdalmai ellenére a kezdeti józanság pozitív eredményei nagyon is nyilvánvalóak voltak mindazok számára, akik a betegség aktív fázisában őszintén szembenéztek a borzalommal. Még a megvonás kezdetének ellentmondásos érzései is jobbak voltak, mint más alternatívák. Úgyhogy szépen „kilistáztuk” őket! Nem volt olyasmi, ami akár érzésként, akár megfigyelésként ne tartozott volna a tárgyhoz.

Íme egy kis példa egy-két megfigyelésünkből. Néhányat talán te is fel tudsz majd használni:

„Áthat a megvonás és a veszteség heves fájdalma, de magamtól nem undorodom.”

„. . . a szorongás és a szükség mardossák a beleimet. . .”

„Szex- és szerelmi függőség: nekem nincs ilyen – én magam vagyok az.”

„Nézni a mókust, ahogy falja a makkot. Olyan módszeresen halad rétegről-rétegre, hogy úgy érzem, X engem is így falt fel.”

„Ma három óra eltelt anélkül, hogy X-re gondoltam volna. Hihetetlen.”

„Egy »véletlen« találkozás. . . a szűkölködő sóvárgás visszahív. Mennyire vágyom egy ilyen találkozásra!”

„Talán X az egészséges és én vagyok a beteg. Bárhogy is, ha együtt vagyunk, mindketten betegek vagyunk.”

A napi imákon és az SLAA-hoz kötődő tevékenységeken kívül egy ilyen lista vezetése erős vár volt a függőség újraindulása ellen, különösen, ha a zavaró lehetőségek felerősödve jelentkeztek. Minden egyes bejegyzés a szex- és szerelem-függőségünkkel és a megvonással kapcsolatos megélt érzés volt, s azzal hogy leírtuk, kikristályosítottuk és le is csillapítottuk őket. S valahányszor jött egy kihívás a maga összes érzelmi örvényével, a listánkhöz fordultunk tanácsért. Ez segített nekünk szilárdan állni, csaknem önmagunk ellenére. Ha elbizonytalanodtunk, elolvastuk ezt a listát, és újra meg tudott győzni bennünket arról, hogy „az tényleg annyira rossz volt”, s hogy az aktuális „lehetőséggel” csak függőségi viselkedésformánk élne tovább, nem pedig egy kivétel lenne alóla. Bármennyi sebesülést is jelenthettek ezek az összeütközések a függőségi vágy kínzó erői és az érzelmi, mentális és viselkedésbeli következetességet

fenntartó erők között, mi tudtuk, mit kell tennünk – és nem éltünk a „lehetőséggel”.

Természetesen szintén támaszt adott a rendszeres kapcsolat más S.L.A.A-tagokkal vagy olyanokkal, akikben megbíztunk, s akik tudták, mit próbálunk végigvinni. Valójában minden tekintetben azt tapasztaltuk, hogy a tudatosságot fenntartó erő nagyon fontos. Mindezek megbízható horgonyt jelentettek nekünk a viharos vízen, az olyan eszközök azonban, mint pl. a listavezetés, különösen hasznosnak bizonyultak, mert mindenkor és mindenhol a rendelkezésünkre álltak, tekintet nélkül az éppen elérhető emberekre, vagy az ilyen emberek hiányára, vagy akár a más SLAA-tagok által nyújtott támogatásra.

De vajon honnan tudjuk, hogy már a felépülés végső szakaszához közelítünk? Elvégre a megvonás nem tart örökké (bár végtelen hosszúnak érezhetjük). Milyen útjelzőink vannak, melyek megmutatják, hogy már készen állunk józan életünk egy új fejezetére? Néhány ilyen útjelzőről szeretnénk említést tenni, mivel már ismerjük őket.

Az első útjelző annak a tudatossá válása volt, hogy a mindennapokban már egész harcedzetten kezeljük a kísértéseket. Azokat a helyzeteket, melyek a megvonás korábbi szakaszaiban annyira kikészítettek bennünket, most már könnyen kézben tartottuk, bár ez olykor kényelmetlenségekkel is együtt járt. Kifejlesztettük a különböző veszélyek felbecsülésének képességét, és azt, hogy következetesen foglalkozunk velük. A megvonás során megtanultunk „könnyedén járni az imbolygó hajón”, és tapasztalataink révén „dörzsöltek” lettünk. Megkaptuk a választás szabadságát a fölött, hogy szexuálisan vagy érzelmileg mibe keveredünk bele.

A második útjelző, mely tudatta velünk, hogy készen állunk elhagyni a megvonási fázist, az volt, hogy már nem törődünk azzal, milyen sokáig kell majd visszatartani magunkat a szexuális vagy romantikus viszonyoktól. Kezdetben sokan így fakadtunk ki: „Meddig kell várnom, amíg lehet egy kapcsolat, és mikor szexelhetek végre?” „Ezen túl akarok lenni, ezen keresztül akarok menni, következésképpen lehet kapcsolat.” De most már ezek az aggodalmak nem gyötörtek bennünket ugyanígy, vagy legalábbis nem ugyanilyen intenzitással. Visszagondolva, még nevetni is tudtunk az ilyesféle aggodalmakon. Ekkor már világos volt számunkra, hogy e kérdések mögött valójában egy gondolat húzódik meg: „Meddig kell még visszafognom magam, mielőtt újra folytathatnám?” Hát...

Azzal, hogy megtartóztattuk magunkat attól, hogy a szex- és szerelemfüggőség kiélése révén az önmagunktól való menekülést keressük, egyre inkább bizalmas viszonyba kerültünk önmagunkkal. Egy ilyesféle tapasztalatot nehéz leírni. Lényegében azonban életre hívtunk egy új, belső kapcsolatot. A külső kísértések és a kimerítő belső bizonytalanságok ellenére a megvonást nem hiányként, hanem önmagunk gazdagodásaként kezdtük megélni. Nem egyszerűen arról volt szó, hogy volt valamink, amit kiszakítottak az életünkből. Mi magunk vittük végig ezt a „kiszakítást”, mi választottuk azt, hogy visszavesszük, visszanyerjük azt az energiát, melyet korábban haszontalan tevékenységekre pazaroltunk. Ez a hozzánk visszatérő, valóságos energia segített nekünk abban, hogy teljes emberré váljunk.

Az tartott felszínen bennünket, hogy belső változásunk egyre mélyebben tudatosult bennünk. Amíg csak útban voltunk a „növekedés” felé, az idő nem számított annyira. A paradox az volt, hogyha egyszer elfogadtuk, hogy fogalmunk sincs, meddig fog tartani a megvonás, de felkészültnek éreztük magunkat, hogy tovább-

haladjunk az úton, függetlenül attól, hogy mikor ér véget, akkor rájöttünk, hogy már győztünk is! A félelem mögött, hogy megfosztanak a függőségünktől, valójában az időtől való félelmünk állt. De ahogy kiegyeztünk ezzel a félelemmel, mér nagy eséllyel készülhettünk arra, hogy a megvonási időszakot fokozatosan rövidítsük.

A harmadik útjelző, melyen a megvonás során áthaladtunk, az volt, hogy egyre jobban tudatosítottuk magunkban személyes kapcsolatainkat a gyerekekkel, a házastársunkkal (szeretőkkel vagy partnerünkkel), a barátokkal, a testvérekkel és a szülőkkel. A megvonás alatti elmélyedéssel tudatára ébredtünk annak, hogy szex- és szerelemfüggőségi viselkedésmódjaink mennyire átítatták azokat a kapcsolatainkat, melyek életünk legfontosabb embereihez fűznek bennünket. Most már készen álltunk arra, hogy az újonnan felfedezett energiánk egy részét ezekre az újra megbecsült viszonyokra szánjuk, és ha szükséges, helyrehozzuk őket.

A megvonással gyakran együtt járt bizonyos nehéz döntések meghozatala is. Korábban társas viszonyaink egy része hamis illúziókra és előfeltevésekre épült. Másokkal kapcsolatban nagyon könnyelműen használtuk a „barátság” fogalmát, s mivel önbecsülésünk elég alacsony volt, „a kevesebbel is beértük”. Mintha a „kis rosszat” inkább elfogadtuk volna, mint a „semmit”. Igazán soha nem tettük fel magunknak a kérdést, hogy milyen elvárásaink is vannak ezekben a kapcsolatokban. Egy idő után feltűnt, hogy mennyit telefonálunk vagy más módon teszünk ajánlatot olyanoknak, akik soha nem viszonzták közeledésünket. Végül eljutottunk odáig, hogy elfogadhatatlan pazarlásnak tarttuk azt az energiát, melyet e sovány kapcsolatok fenntartására fordítottunk.

Voltak aztán olyan helyzetek, melyben valakiről, aki korábban „nélkülözhetetlennek” (és könnyen elérhetőnek) tűnt, kiderült, hogy képtelen elfogadni a bennünk tudatosuló szex- és szerelemfüggőséget és azt, hogy az SLAA-n keresztül szükségünk van önmagunk belső gyarapítására. Előfordult, hogy ezek az emberek szinte megrémültek a tudatosságunktól. Ők a „rég” módon akartak bennünket. Szembe kellett néznünk azzal a sokszor fájdalmas igazsággal, hogy az ilyen kapcsolatokat már kinőt-tük. Egyre inkább úgy éreztük, hogy nagyobb szükségünk van a viszonzásra méltó kapcsolatokra.

Azok közülünk, akik különváltak házastársuktól vagy partnerüktől (olyanoktól, akik korábban részei voltak az életünknek, de maguk nem voltak szükségszerűen szex- és szerelemfüggők), kezdték az egészségesség és egészségtelenség szemszögéből vizsgálni ezeket a kapcsolatokat. A megvonás kezdetén készen álltunk, hogy leírjunk minden olyan korábbi kapcsolatot, melyben a szex és a kötődés bármiféle „beteg” szerepet játszott. Később már „elmozdultunk” egy sokkal együtt érzőbb és pontosabb felfogás felé. Rájöttünk, hogy érzelmileg szilárd alapot nyújtva soha nem álltunk a rendelkezésére ezeknek az embereknek. Addig, amíg a józanságban nem adtunk esélyt ezeknek a kapcsolatoknak, nem tudtuk, milyen lehetőségekre számíthatunk. Más SLAA-tagok dolgokra való rálátása azonban segítette megőrizni tisztánlátásunkat, és kezdtük felfedezni az összhangba hozás lehetőségét.

A negyedik útjelző, mely mutatta, hogy már készen állunk arra, hogy túl legyünk a megvonáson, szorosán kapcsolódik a harmadikhoz. Friss, szabad energiákkal kezdtünk feltöltődni, hogy azokat valami új vagy egyszer már abbahagyott érdeklődési területbe fektessük be. Önmagunk belső fejlődésének esélye új karrier- és továbbtanulási lehetőségeket, új hobbit és új baráti körök felfedezését tette lehetővé. A

kibontakozás talán épp egy új közösséggel vette kezdetét. Sok területen késznek és képesnek találtuk magunkat arra, hogy éljünk ezekkel az új lehetőségekkel.

Ez az energia azonban nem olyan volt, mint ami korábban olyan gyötrően és kényszerítő erővel hajtott bennünket. Mintha azzal, hogy a „harc” során áttörtünk saját belső örvénylésünkön és szenvedésünkön, az átmenet rítusa átalakította volna korábbi „energiánk” nagyon is kényszeres jellegét, s így az sokkal nyugodtabb és egyenletesebb lett. Ennek az alapvető változásnak a szellemében úgy éreztük, hogy az előttünk álló életlehetőségek már nem kiterők vagy menekülések, hanem belső fejlődésünk közvetlen kiterjesztései.

Fokozatosan képesek lettünk elsajátítani egy olyan a tájékozódó-képességet, amely most már a megvonási folyamaton túlra mutatott, a küszöbön álló „új” életünk felé, és úgy tűnt, mintha belső tapasztalatainkat át tudtuk volna vinni emberi kapcsolatainkba, közösségi tevékenységünkbe és karrierünkbe. Az az energia, amelyet a megvonás belső tapasztalatainak szenteltünk, most felszabadult, és egyre inkább képessé tett bennünket arra, hogy az élet által felajánlott lehetőségek felé forduljunk. Ez már egy újabb, nagyobb útjelző volt, mely mutatta, hogy a megvonási időszak a végéhez közeledik. Furcsa módon gyakran mintegy maguktól merültek fel olyan események vagy körülmények, melyek arra készítettek, vagy arra teremtettek alkalmat, hogy józan emberként mind jobban megvalósíthassuk szunnyadó lehetőségeinket. Ezek a helyzetek vagy események mintha gondviselés-szerűen bukkantak volna fel éppen abban a pillanatban, amikor már úgy éreztük, készen állunk a lehetőségek nyomába eredni. Azelőtt úgy tűnt, hogy az ár ellen úszunk, szemben a Sors sodrával, most azonban úgy éreztük, hogy az áramlással együtt haladunk. A Sors a mi oldalunkra állt, s az a tudat is kezdett felszínre kerülni, hogy van személyes rendeltetésünk.

És mit tudunk mondani az utolsó útjelzőről, mely a megvonás végét mutatja? Hát, ezt a jelzést valójában csak a „tett elkövetése után” láthattuk. Csak akkor vált láthatóvá, amikor már tudtuk, hogy az életünk valóban megváltozott, s a megvonásnak köszönhetően józanok lettünk. Talán egy házassági terv, egy kibontakozó új kapcsolat, vagy a karrierünkben küszöbön álló változás hozta el a jelentős fordulatot személyes felelősségvállalásaink területén. Az életfeladatokat – akár személyes jellegűek, akár emberi kapcsolatainkkal, foglalkozásunkkal vagy képzésünkkel függtek össze – újra magunkra kellett vállalnunk. Ez már nemcsak egy pusztán lehetőség volt, mert az idő pontosan meghatározható lett: a dátum már ki volt tűzve.

Ahogy közeleedtünk ahhoz a ponthoz, hogy ez az életkörülményeinkben bekövetkező változás életbe lépjen, általában meglepő érzések egész sorával találkoztunk. Megértettük, hogy a megvonással eltöltött idő – és maga a megvonási tapasztalat – értékes, egyedülálló szakasza volt életünknek. Az első lépések minden gyötrelmével és fájdalomával, minden nehéz és veszélyes kihívással, mellyel új és sebezhető józanságunknak szembe kellett néznie, és minden torokszorító pillanattal, melyet el kellett viselnünk identitás- és szellemi válságunk alatt, mindezekkel együtt valahogy tudtuk, hogy később hiányozni fog az az időszak, ami már mögöttünk volt.

A sok-sok nehézség és bizonytalanság közepette megszületett egy egyszerű, bensőséges viszony: találkoztunk önmagunkkal, és értékesnek találtuk magunkat. Egyre inkább „szeretett” lényé váltunk önmagunk szemében. Egy egészen új kapcsolatot alakítottunk ki Istennel és az élettel. Ahogy átalakuló életünket szemléltük, va-

lóban megéltük a vágyat egy olyan jövő iránt, melyben újra megtapasztalhatjuk magányunk ragyogását, és ismét közvetlenül megismerhetjük a belső méltóság és a teljesség forrását, mely eltöltött bennünket, s amely most már rajtunk keresztül a külvilágba áradhat. Tudtuk, hogy a Kegyelmet tapasztaltuk meg.

## 12 ajánlott irányelv a médiához való viszonyuláshoz

1. Igyekszünk elkerülni, hogy indokolatlan és túlzott érdeklődést keltsünk a nyilvános médiában az SLAA iránt.
2. Az SLAA-nak nincs véleménye külső ügyekről, ezért az SLAA neve soha ne legyen bevonható nyilvános vitába.
3. A nyilvánossághoz való viszonyunk alapja a vonzerő, nem a reklám. (Nem keressük a nyilvánosságot)
4. Kifejezetten helytelenítünk minden egyéni cselekedetet vagy tevékenységet, mellyel egy társunk a saját szándékait követve az SLAA-t a nyilvános média elé viszi.
5. A médiától vagy egyéb nyilvános fórumtól érkező kapcsolatfelvételi ajánlat elfogadásának vagy elutasításának helyénvalóságát minden esetben a csoport-lelkiismeret döntse el, az esetleges válaszdás mikéntjét illetően is, az itt felsorolt elvek értelmében.
6. A média vagy egyéb nyilvános fórumtól érkező minden ajánlatot, mely olyan határidőhöz van kötve, mely a fenti döntéshozatali folyamat megkerülésére kényszerítene, el kellene utasítani.
7. A médiában vagy egyéb nyilvános fórumokon való megjelenés esetében mindig legalább két józan SLAA tagnak kell jelen lennie. A résztvevő tagok tegyék világossá, hogy ők nem az SLAA egészét képviselik, hanem csak egy abban résztvevő egyénként nyilatkoznak. Soha nem szabad egy SLAA tagnak olyan helyzetbe kerülnie, amiben úgy tűnne, mintha ő az SLAA egészét képviseli.
8. A médiával vagy egyéb nyilvános fórumokkal való érintkezésben minden SLAA tag a keresztnevét használja. Erősen ajánlott a vizuális anonimitás minden médiamegjelenésben. Személyes névtelenségünket mindig meg kell őriznünk a sajtóban, a rádióban, a filmekben, és más nyilvános szereplések során.
9. Kerüljük a részvételt olyan nyilvános fórumokon, workshop-okon vagy olyan médiaeseményen, ahol bármilyen reális lehetőség lenne arra, hogy az SLAA-t egymással szembenálló nézetek, vagy különböző ügyeket és érdekeket képviselő szóvivők közötti állásfoglalásra kényszerítsék.
10. A kikérdezendő „csoport-lelkiismeret” megfelelő szintje az a szint, amit az a SLAA-nak a döntés által befolyásolt földrajzi területe, illetve az érintett nyilvánosság területe határoz meg. Azon média/nyilvánossági ügyeket, melyek az SLAA-nak egy nagyobb területét vagy egységét érintik, a megfelelő magasabb szinten működő szervezet „csoport-lelkiismerete” elé kell vinni. A SLAA-ban jelen levő „csoport-lelkiismeret” bármilyen szintje kijelölhet egy média/nyilvánossági testületet, melynek feladata a nyilvánossággal való viszonyt illető döntések meghozatala az adott szinten. Ez a testület az adott szintű „csoport-lelkiismeret” számára felelne.



11. Minden média/nyilvánossági szereplést, melynek van olyan aspektusa, mely esetleg az SLAA egészét befolyásolhatja, az SLAA Világszervezetének (Fellowship Worldwide Services) csoport-lelkiismerete elé (például a Meghatalmazottak Bizottsága) elé kell vinni.
12. Ajánlott, hogy a média/nyilvánossági ügyekről való döntéshozatalt mindig megelőzze egy perc néma elmélkedés, hogy ezáltal megnyíljon egy csatorna, melyen át megnyilvánulhat az SLAA-t vezető Isten útmutató jelenléte, segítve azt, hogy a csoport-lelkiismereti döntések híven tükrözzék ennek a Felsőbb Erőnek az SLAA-ra vonatkozó szándékát.