

Föltéve, ha ez a tény számunkra valóban világossá válik" (N. Lohfink: Kirchenträume, Freiburg 1982).

(Forrás: Geist und Leben, Januar/Februar 1988, 14-23.).

Benkő Antal

KÓROS SZENVEDÉLYEINK

A becslések szerint a Német Szövetségi Köztársaságban kb. 2 millió ember (a lakosság 5 százaléka) szorul orvosi kezelésre alkoholizmus miatt. Azonban az átlagos szeszfogyasztást véve mércének, a férfiaknak 14, a nőknek pedig 5 százaléka kritikus helyzetben van: komolyan fenyegeti őket az alkoholizmus veszélye, mert még nem értek el az utolsó stádiumba, de veszedelmesen közel állanak hozzá. Több mint fél millióra becsülik azok számát, akik kóros mértékben szednek orvosságot. Csaknem százezer személy pedig a szorosan vett kábítószeres rabja. Azt viszont még pontosan felbecsülni is nehéz, hogy hányan mérgezik magukat mértéktelen dohányzással vagy túltápláltsággal. Túlzásnak tűnhet, de valószínűleg nincs messze az igazságtól a megállapítás, hogy a fejlettebb társadalmak népességének egyötöde kóros szenvedély rabja. Az is vitathatatlan, hogy midannyiunkat környékez a kóros szenvedélyek veszedelme.

Pár sorban ismertetni szeretnénk a kóros szenvedélyek gyakoribb formáit, rámutatunk gyökereikre, kialakulásuk fontosabb tényezőire. Evvel fény derül arra is, hogyan előzhetjük meg azt, hogy ne váljunk kóros szenvedélyek rabjaivá, illetve hogyan menekülhetünk meg karjaikból.

A toxikománia

A kóros szenvedélyek legkirívóbb fajtáit a toxikománia, vagy narkománia neve alatt szokták összefoglalni. A szó egyrészt arra utal, hogy patológiás, "mániás" állapottal állunk szemben; másrészt mérgező, toxikus anyagok idézik elő. Az egyén olyan helyzetbe került, hogy mértéktelenül és kontroll nélkül fogyaszt mérgező anyagokat, s saját erejéből képtelen leszokni használatukról. A mérgező anyag itt nemcsak a szorosan vett s illegálisan használt drogok különböző fajtáit (kokain, heroin, LSD stb.) jelenti. Vagyis nem pusztán a szoros értelemben vett kábítószeresek tartoznak a toxikomániások közé. Van, aki orvostól előírt gyógyszerek (pl. altatók, fájdalom csillapítók) rabja lesz, mivel egyre nagyobb mértékben és görcsös módon ragaszkodik ezekhez. Ide sorolandó az alkoholizmus is, mivel szintén megmérgezi a szervezetet s függőséget teremt fogyasztójában. Ugyanezt mondhatjuk a nikotin szélsőséges élvezetéről is.

Ezek a szerek különböző mértékben s különböző gyorsasággal mérgezik meg a szervezetet. Legtragikusabb formáját a szorosan vett kábítószer-eknél láthatjuk. A drog fajtájától függően alig pár hónap leforgása alatt súlyos elváltozások állnak be a szervezetben, amelyeknek a nyomai akkor sem tűnnek el, ha a drogosnak sikerült kiszabadulni a kábítószer karmaiból.

A vegyi hatásra testi, fizikai függőség jön létre a szervezetben. Ez főként akkor nyilvánul meg elemi erővel, amikor a drogosnak valamilyen okból nem áll rendelkezésére a mérgező anyag. Szervezete követeli a megszokott adagot, s ha nem kapja meg, egész testében szenved: hányás környékezi, hideg rázza, fizikai-fájdalmi vannak... A toxikomániában kialakul azonban egy lelki, pszichikai függőség is. Csak újabb s egyre nagyobb adagok árán képes úgy-ahogy biztosítani egyre labilisabb pszichikai egyensúlyát. A drogok hiányában komoly veszély fenyegeti, hogy ezt még jobban elveszti: félelem, depresszió uralkodik el rajta, s olyan cselekedeteket is képes végrehajtani (erőszak, öngyilkosság ...), amelyeket egyébként nem vállalna.

A függőség előhaladottabb fokán a toxikomániás valóban képtelen mérge nélkül élni, egyedül nem tud kiszabadulni szerencsétlen helyzetéből. S ebben áll igazi tragédiája: nem rendelkezik kellő szabadsággal életvitele fölött, rabná lett.

Van tévészenvedély is?

Napjainkban egyre világosabbá válik, hogy a kóros szenvedélyek ára a függőség, a rabság. Kétségtelen, hogy leginkább akkor döbbenünk rá, mennyire rabjai lettünk valamilyen méregnek, ha nélkülözése esetén orvosi kezelésre van szükségünk, hogy áthidalhassuk az elvonással, hiánnyal fellépő zavarokat. Kicsit figyelmesebben szemlélve azonban hamar észrevehetjük – főleg másoknál! –, hogy veszedelmes függés alakulhat ki nem anyagi, külső tényezőktől is. Ezekben az esetekben a testi, fizikai függés jelei alig, vagy csak burkoltan jelentkeznek. Ilyen helyzetben van a legtöbb dohányos: ha nincs cigarettája, legfeljebb "ideges lesz, de kibírja". Az alkoholizmus kezdeti stádiumaiban is ritkábban mutatkozik meg a testi függés.

Egyes káros szenvedélyeknél belső, pszichikai elemek a "kórokozók". Az ember testi-lelki egységéből következően a pszichikai elhajlás kihat a szervezetre is, de mégsem oly nagy mértékben mint a toxikomániáknál.

A pszichikai eredetű kóros szenvedélyek ismertebb fajtái a játékszenvedély, a munkaszenvedély és – napjainkban egyre inkább – a tévészenvedély.

A játékszenvedélynél főként a rizikó, a bírvágy és sikerélmény igénye keríti hatalmába az embert. Régen a kártya- és szerencsejáték rabjai

fizettek szenvedélyükért családjuk békéjével, vagyonukkal s nem egyszer életükkel. Fogyasztásra berendezkedő társadalmunk újabb módokat talált ki. Fiatalok, de néha idősebbek is a szó szorosan vett értelmében éjt és napot töltenek el a játékautomaták előtt, vagy nyomogatják a komputerjátékok gombjait... – A kóros munkaszendvélyre az amerikaiak új szót teremtettek: workaholizmus. A munka (work) az alkoholhoz hasonlóan (alko-holizmus) annyira megrészegeítheti az embert, hogy már nem igazi életcéljának eszköze, hanem család pótléka. Klasszikusan szomorú példái ennek azok a nyugdíjasok, akik életüket "teljesen üresnek, céltalannak" tartják, amikor többé nem mehetnek be eddigi munkahelyükre. – S ki ne találkozott volna olyan ismerősökkel, akik nem tudnak meglenni esti tévénovellájuk vagy egyéb programjuk nélkül? Holt fáradtan érkeznek haza a munkából, de még fáradtabban indulnak másnap a műhelybe, irodába, mert órákat "kell" tölteniük a képernyő előtt. A tévénél akarják kipihenni magukat, mondják. De igazában egy valótlán világ rabjai lettek. A tévéernyőre vetítik ki vágyaikat, és egyre inkább elsáncolják magukat a valós emberi kapcsolatoktól, saját benső világuktól.

A játék, a munka, a tévé és sok minden más is lehet tehát "kábitószer": feledteti a problémákat, bevezet egy "gőzös" világba, ugyanakkor – egyre növekvő spirálban – ellenállhatatlanul szítja-csítítja valamelyik be nem teljesült vágyunkat. Végül csaknem annyira gúzsba köt mint a toxikus anyagok, hiszen nem vagyunk képesek szétszakítani "az aranyláncát".

A szenvedélyek mechanizmusa

Mindannyian a boldogságot keressük. Bizonyos fokára el is jutunk, amikor sikerül elegendő mértékben kielégíteni testi s pszichikai szükségleteinket és igényeinket. A tapasztalat hamar megtanít arra, hogy milyen úton s módon biztosíthatunk vagy remélhetünk egyre tartósabb és átfogóbb megelégedettséget. Ösztönszerűen vissza-viszatérünk azokhoz az eszközökhöz, helyzetekhez, amelyek a boldogság pillanatait jelentették, s kerüljük a fájdalmasakat, üreseket. Aki úgy érzi, hogy eddig nem sok boldogságban volt része, az könnyen nyúl pótlékok után, feledni akarja keserűségeit. A szorosan vett kábitószerük pedig éppen egy soha nem tapasztalt boldogságnak látszatát keltik – legalábbis kezdetben.

Szükségleteink és igényeink fokát részben örökölt adottságaink szabják meg, részben környezetünk: kielégíti-e vagy sem szükségleteinket; esetleg pedig újabb igényeket támaszt bennünk. Minél felnőttebb az ember, annál inkább törekszik saját kezébe venni élete irányítását: új s megfelelőbbnek látszó eszközöket keres, hogy boldogságát biztosítsa. Ebben az összefüggésben érthetjük meg, hogy milyen szerepet tölthetnek be életünkben a toxikus anyagok. Azt a csalóka benyomást keltik, hogy bennük rejlik a boldogság kulcsa. Néha úgy tűnik (gondoljunk az ún. tudatot kiszélesítő drogokra), hogy az ember segítségével növelheti a

boldogságát. Máskor pedig, legalábbis azt ígérik, hogy távol tarthatják tőlünk szenvedéseinket. Az alkoholisták nagy része nem próbálja borba fojtani bánatát? A szorosan vett toxikomániások szerencsétlensége főleg abból ered, hogy nem veszik észre, milyen ördögi körbe lépnek be. Az első "szippantásoknál", "szúrásoknál", "bogyóknál" új s eddig nem tapasztalt érzelmek és fantáziaképek merülhetnek fel, ezért egyre többet kívánnak belőlük. Legtöbbször eszükbe sem jut, hogy a mérge biokémiai hatása folytán szervezetük rabja lehet annak, aminek segítségével a megkönnyebbülést, boldogságot keresik. A "törököt fogtam, de nem enged el" csapdájába esnek.

Gyakran "véletlenül" tapasztalja meg valaki, hogy az alkohol, a cigarettá "megnyugvást", "új erőt" jelenthet. Fáradt volt, nyugtalanság gyötörte, képtelennek érezte magát, hogy szabadon forduljon partnéréhez stb., s ekkor a "kábitószer" (tágabb értelemben véve) megkönnyebbülést hozott, vidám hangulatot teremtett, bátorságot adott. A következő alkalommal tehát ösztönszerűen keresi ezt a "csodás szert".

János 16 éves volt, amikor diákkiránduláson először ivott pár kupica pálinkát. Kollégái csempészték be a táborba, s az ő unszolásukra kóstolhatta. Hamarosan mint a köd tűnt el félszége, jókedve lett, s maga is csodálkozott, milyen bátran kezdte dirigálni a többieket. A lányokkal szemben is megszűntek gátlásai. Erősnek, biztosnak érezte magát. Másnap reggel hosszabban aludt, de nagyobb problémát nem tapasztalt. Amikor legközelebb társaságba készült, már otthon ivott pár kortyot, hogy feszitelenül viselkedjék. Munkahelyén is úgy látta kezdetben, hogy az alkohol lendítőkerék: határozottan, ügyesen oldotta meg a problémákat. Ezért később már munka közben is fel-felhajtott egy üveg sört vagy pohár bort. Az ivás üteme egyre erősödött. Kezde ugyan észrevenni, hogy reggelenként néha fáj a feje, kábult, munka közben pedig ideges. De ekkor már képtelen volt nemet mondani. Alig volt 28 éves, amikor főnöke nyomására először ment elvonókúrára.

Legtöbb ember, amikor látja a drog "mellékhatásait" (reggeli kábult ébredés, üresség stb.), megáll, s megkérdezi magától, hogy valóban ez-e a boldogság útja. Hála Istennek, a válasz gyakran egy kategorikus nem; vagyis elhagyja a toxikus anyagot. Sokan azonban nem látják kiutat helyzetükből. Avval kezdik hitegetni magukat, hogy bármelyik pillanatban lesz elég erejük a "mankó" elhajtására. S evvel, az ún. harmadik fázissal tulajdonképpen már a szenvedély rabjai is lettek, bár a fizikai függés jelei még csak lappanganak. Egy ideig az a látszat is kialakulhat – főként az alkoholisták körében –, hogy "kezdi jobban bírni" a bort, az orvosságot stb. Nem látja, hogy minél inkább nyúl a pohár vagy a kábitószer után, annál nyugtalanabb lesz, ha késik a "csillapító". Hamarosan már nemcsak azt akarja kendőzni maga és mások előtt, ami miatt igényli a drogot, hanem magát a tényt, hogy enélkül nem képes élni. A lélektanban nagyon is ismert védekezési mechanizmusokat alkalmazza: kimagyarázza magát, másokat vádol helyzete miatt, tagadja, hogy nehézsége lenne... Nem is

veszi – s védekezési mechanizmusai miatt nem is veheti – észre, hogy környezete már tisztán látja: "Valami baj van az illetővel".

Hogy az említett "harmadik fázisban" miért lesz az egyik emberből a szenvedélyek rabja s miért nem a másiktól, erre még ma sincs egyértelmű válaszunk. A legveszedelmesebb drogoknál előfordul, hogy a fiatalokor csupán ki akarja egyszer próbálni azt, amiről annyit beszélnek. Nem voltak sem rendkívüli pszichikai problémái, sem súlyos biológiai öröksége. Maga a kábítószer roncsolja le személyiségét. Az alkoholistákra nézve egyes szakemberek említik az örökölt tulajdonságok befolyását. Főleg az ikrekkel végzett kutatások igazolták az öröklés szerepét. Amennyiben ez fenn is áll, nem jelenti, hogy mindenki, aki ilyen biológiai adottságokkal születik, szükségképpen alkoholista lesz. Az ismert magyar pszichiáter, Szondi Lipót elmélete jól szemlélteti, hogyan kell értelmeznünk az örökölt adottságok jelentőségét. Szerinte ugyanazoknak a géneknek hatására egyik személy pl. kiváló sebészorvos, a másik mészáros, a harmadik pedig gyilkos lehet, aszerint, hogy énje miként élt biológiai adottságaival. Az ún. pszichikai eredetű szenvedélybetegségeknel pedig még döntőbb a személyes állásfoglalás, a szabadakarat hatása. Ennek helyes befolyására kell törekednünk, annál is inkább, mert a biológiai adottságokon vajmi keveset tudunk változtatni.

Jóllehet találunk közös vonásokat a különböző szenvedélyek rabjainál, nem mindenki egyformán veszélyeztetett abban, hogy alkoholista, drogos vagy "csak" erős dohányos stb. legyen. A magányosság, a sikertelenség, a tehetetlenség érzete, az aggodalom és félelem mindannyiunk osztályrésze. Mindannyiunknak szüntelenül törekedni kell tehát a lelki egyensúly megőrzésére és helyreállítására. Nehezebben sikerül ez azoknak, akik labilisabb, "érzékenyebb" vegetatív idegrendszerrel örökölték; akik érzelmeiket nem könnyen tudják összhangba hozni vagy szokatlanul erős érzelmi töltéssel reagálnak a kívülről eredő ingerekre. Az ilyenek gyakran túl magas elvárásokat táplálnak maguk és környezetük iránt, és nehézséget tapasztalnak érett kapcsolatok teremtésére embertársaikkal szemben. Jobban kell vigyázniuk arra, hogy – bármekkora reménnyel is kecsegtesse őket a különböző kábítószeres lidércfénye – ne nyúljanak utánuk. Éppen mert labilisabbak, nagyobb szükségét érzik valamilyen külső támasznak, erősítőnek, felejtetőnek. Viszont éppen emiatt szervezetük élesebben reagál ezekre a szerekre.

Mindezek alapján nem felelhetünk kategorikus igennel vagy nemmel a kérdésre, hogy örökölt hajlamok miatt lett-e valaki egyik vagy másik szenvedély rabja. Hajlamaink, mégpedig beteges hajlamaink is, mindannyiunknak vannak. Roppant hatást gyakorol ránk a környezet. De van bennünk egy szikra szabad akarat is, amellyel mindezt kiértékelhetjük, alakíthatjuk és célszerűen (vagy kevésbé célszerűen) irányíthatjuk. Természetesen, éppen mivel test, anyag is vagyunk, szabadságunkat akadályozhatjuk. A szorosan vett kábítószeres ezen a lejtőn hihetetlen, s bizonyos fokon túl szinte kivédhetetlen nehezéket jelentenek.

Távlatok

Hogy könnyebben megfelelhessünk a kérdésre: miként menekülhet ki az ember a szenvedélyek szorító karmaiból, vessünk egy pillantást azokra, akik úgy érzik, hogy még biztosan nem rabjai a szorosan vett kóros szenvedélyeknek.

A mondottakból valószínűleg világossá vált már, hogy bármilyen legyen a korunk, képzsünk, állásunk és állapotunk (pap, szerzetes vagy világi) soha se bízzuk el magunkat, mintha nem is válhatnánk a kóros szenvedélyek rabjaivá. Érhetnek minket is olyan nagy csalódások, hogy egész belsők megremeg; kerülhetünk olyan kilátástalannak tűnő helyzetbe (súlyos betegség, szeretteink halála, munkanélküliség, rágalom, megvetettség stb.), amelyből egyedül nem találunk kiutat s vigaszra, támaszra szorulunk. Fennforog a lehetőség, hogy ilyen esetekben nem merünk szembenézni a valósággal. Ehelyett "elkábítjuk" magunkat, mert ez pillanatnyilag célravezetőbbnek látszik. Az elfojtott kazán azonban hamarosan felrobban. Ezért a kóros szenvedélyek elleni küzdelem első lépése: Tanuljuk meg elfogadni önmagunkat és helyzetünket Isten előtt, úgy ahogy most vagyunk. Látva, átélve az ő irántunk való szeretetét, kialakulhat az a bensőséges légkör, amelyben mindenkor szembevethetünk értékeinkkel és nyomorúságainkkal. Így többé már nem teljesen vakon hadonászunk, hanem elég világosan észleljük fájó pontjainkat, kielégületlen igényeinket, tehetetlenségünket, talentumainkkal, karizmáinkkal együtt. Ilyen módon a súlyos helyzetekben sem talál könnyen talajt a zavaros nyugtalanság, amely bénítólag hat s amely melegágy arra, hogy valami "pótlékot" keressünk.

Lehet, hogy már ennél a lépésnél támogatásra, erősítésre szorulunk. Senki se képzelje magát oly erősnek, hogy minden helyzetben teljesen egyedül képes meglátni az összes lehetőségeket s megtalálni a legjobb megoldást. A végső felelősséget ugyan nem vehetik le a vállunkról, de Isten azért teremtett minket embernek, hogy közösségben, testvérien éljünk egymással, egymás terhét hordozva. Azt, aki meg mer nyílni a másoknak, kevésbé veszélyeztetik a kóros szenvedélyek. Ezért oly fontos tisztán látni, hogy hol, miben és kinél, illetve miben és minél keresünk támaszt, vigaszt a nehéz percekben, órákban. Hiszen a "kábitószeretek" is kínálnak, mégpedig gyors és olcsó megoldást. Azok segítő jelenléte viszont, akik mellénk állnak, hogy merjünk nyíltan szembe tekinteni belső világunkkal és külső helyzetünkkel, rendszerint több időt igényel s ára is nagyobb. Legtöbbünk nem könnyen nyitja fel lelke ablakát, hogy más ember is láthassa, milyen problémák gyötrik. A kérdés tehát az, hogy merünk e tartós és értékesebb gyümölcsre várni.

Még két fontos preventív lépésre kell ügyelnünk. A kóros szenvedélyek kialakulásában központi helyet foglalnak el a védekezési mechanizmusok. Hatásukra szembe kötésszerűen játszunk, hogy mondhassuk:

Nálam minden rendben van. Sajnos – erről is igyekezzünk meggyőzni magunkat – hibáink, nehézségeink tagadása, kivetítése, kimagyarázása és elferdítése mindennapi kenyerünk. Ha teljesen tudatosan használnánk ezeket a mechanizmusokat, akkor talán egyedül is megbírkózhatnánk velük. Bár ekkor már nem is neveznénk őket védekezési mechanizmusoknak. Hiszen éppen azért kapták ezt a nevet a pszichológiában, mert félig vagy teljesen a tudat alatról befolyásolják magatartásunkat. Beállítottágok, amelyekkel már ösztönös spontaneitással próbáljuk megvédeni integritásunkat, éniünket a támadások ellen, vagy az ellen, amit ilyennek érzünk. A bökkenő tehát éppen ott van, hogy legtöbbször nem is sejtjük, mennyire torzítják látásunkat és befolyásolják viselkedésünket. Amikor pedig szorult helyzetben vagyunk, egyenesen végzetesek lehetnek: ösztönösen arra készítetnek, hogy már "eleve tudjuk" mi az igaz, ki volt a bűnös, mit kell tenni stb.

Amikor a társadalmilag megtűrt (cigaretta, tévészenvedély stb.) vagy elítélt (ópium, heroin) kábítószeres kerítenek valakit uralmukba, szinte biztosak lehetünk, hogy az illető védekezési mechanizmusai a kellenél jobban működtek. Legtöbbször rá sem döbbsent, hogy mitől is próbált menekülni (sőt sokszor arra sem, hogy egyáltalában "menekült"), milyen kielégítetlen vágyait akarta kielégíteni. Ha el akarjuk kerülni ezt a veszélyt, komolyan kérjük azok segítségét, akikben megbízunk: Mondják meg – megfelelő hangon és körülmények között – ha védekező mechanizmusaink uralmát veszik észre rajtunk. Természetesen igen könnyen védekezni próbálunk majd az ellen is, amit a másik közölt. De ha valóban hisszük, hogy azért nekünk is vannak védekezési mechanizmusaink, s hogy a másik valóban értékel, szeret bennünket, akkor reménykedhetünk, hogy mégiscsak "igazat merünk adni" neki, s így egy lépéssel tovább jutottunk önmagunk ismeretében, elfogadásában, s távolabb kerülünk a kóros szenvedélyek birodalmától.

Az élet céltalansága miatt keresi a legtöbb ember a különböző pótlékokat, kábítószereseket. Ezért hallhatjuk gyakran a megjegyzést: Ugyan, ne irigyeld tőlem ezt a kis italt; legalább most legyen valami vigasztalásom, így találjak örömet az életben. A céltalanság bizonytalanságot szül, amit sokáig senki sem képes elviselni. Ha tehát nem kívánunk pótlékok után nyúlni, mélyítsük és erősítsük magunkban életünk céljának tudatát és tényleges befolyását cselekedeteinkre, munkánkhoz és embertársainkhoz való viszonyunkra. Így teremtünk szilárd alapot életünknek. A Krisztusba vetett hit ezen a téren hihetetlen távlatokat nyit meg. Csak legyen élő és tevékeny valóság számunkra.

Helyzetfelmérés

Nem elég azonban csak a lelki szabadság távlatait kirajzolni, megte-remteni. Időnként meg kell vizsgálnunk, hogy nem kezdünk-e rabjai lenni

valamilyen kóros szenvedélynek. H. Harsch igen egyszerű módszert ajánl arra, hogy valaki megítélhesse, nem függ-e már az alkoholtól. Módszere alkalmazható más szenvedélyekre is, ezért megjegyzéseit bővített formában közöljük.

Néhány hétig tartózkodjunk minden csepp alkoholtól, (illetve cigarettától, tévétől stb.); minden fajtájától és minden körülmények között. Azaz ne engedjünk semmiféle unszolásnak: Csak az én kedvemért igyál egy kortyot; Ne légy ünneprontó, legalább ma este örülj velünk; A hét végén senki nincs itthon, tehát tehetek kivételt, de holnap azután valóban nem nézem meg kedvenc tévé-programomat stb. Közben tegyük fel a következő kérdéseket:

– Fel tudnék hagyni az ivással (cigarettával, játékautomatával...) bármelyik percben, különös erőfeszítés nélkül? – Próbáljam ki ezt, s ne csak mondjam magamnak. Értékeljem is ki őszintén belső állapotomat, amikor a próbát végzem.

– Fizikai rosszullét jelei mutatkoztak, amikor felhagytam az ivással (kábitószerekkel, "orvosságaimmal" stb)? – Vagyis szervezetem már annyira követelte a megszokott alkoholmennyiséget illetve egyéb mérget, hogy testi, fizikai hatása is volt a "száraz" szakasznak? A cigarettázásnál pl. érdekes megfigyelni, hogy többet "rágok-e" (cukrot szopogatok, eszek stb.) mióta nem dohányzom?

– Idegesebb: levert és rosszkedvű lettem azóta, hogy nem iszom (nem cigarettázom stb.)? – A pszichikai függés létrejöttét vizsgálhatjuk így meg. A belső nyugtalanságtól akartunk megszabadulni "mérgeünkkel"; most hogy nem áll rendelkezésünkre, a feszültség erősebben mutatkozik.

– Gondolatvilágom, fantáziám gyakran kalandozik az alkohol (cigaretta, tévé stb.) körül? – A lelki függés második csálhatatlan jelét fantáziaképeink szolgáltatják. Ha pl. azt tűztük ki magunknak, hogy négy héten keresztül tartózkodunk minden alkoholtól, de szinte minden percben azt várjuk már, hogy mikor telik le a kiszabott idő, a börtönben sínylődő rabhoz hasonlítunk: egyedüli mentségünk a szabadulás órája!

– El tudom képzelni az életemet alkohol (cigaretta, tévé, kártya stb.) nélkül? Boldognak érezném magamat ekkor is? – Az ideiglenes, még pár hetes megtartóztatás sem döntő bizonyíték amellett, hogy nem vagyunk rabjai az alkoholnak. Igen sok alkoholista – főként amikor még csak lappang benne az alkoholtól való függés – minden erejét összeszedve meg tudja állni, hogy pár napig, hétig ne igyék s így családja szemrehányását kivédje. Ezért a kérdésre adott válasznál fontos figyelembe venni a próbaidő alatti test-lelki állapotunkat, amelyről a megelőző három pontban kaphattunk felvilágosítást.

– Jól érezték magukat hozzám tartozóim ezekben a hetekben, amikor tartózkodtam az ivástól (cigarettától, tévétől)? – Sajnos nem egyszer

hallani a család tagjaitól: Mióta felhagytál a cigarettával (ivással stb), kiállhatatlan lettél! Az ilyen megjegyzések, természetesen, komoly próbatételek a kóros szenvedélyektől szabadulni akaró családtagoknak. Jelentik azt is, hogy a szenvedély rabja előbb észre sem vette, mennyire függött a mankóktól, s csak ezek segítségével volt úgy-ahogy képes egyensúlyban tartani életét. Most, hogy nem használja őket, csetlik-botlik, mások terhére van. Fényt vetnek azonban arra is, hogy a szenvedélyekbe való menekülésnél gyakran belejátszik a családtagok magatartása. Avval, hogy nem törekszenek (vagy saját erejükből ők sem képesek!?) helyesen állást foglalni azokkal a nehézségekkel szemben, amelyek most, az új utak keresésekor lépnek fel családjuk tagjánál, tudatják azt is, hogy valószínűleg akkor sem volt elég erejük elviselni problematikusabb tagjuk vergődéseit, amikor "mérgei" után kezdett nyúlni.

A kiút

Bármennyire is rabja legyen valaki a kóros szenvedélyeknek, elszakíthatja béklyóit. Ehhez azonban több feltételt kell teljesítenie.

Az első: valami módon ismerje be, hogy rab, s akarjon kiszabadulni helyzetéből. Sejthetjük, hogy micsoda nehézségekbe ütközhet az ember ennél a pontnál. Ki meri magának is bevallani, hogy élete csődbe jutott, hogy beteg, s saját erejéből nem képes igazán rendet teremteni önmagában? Honnét merítse a reményt, hogy valóban sikerülni fog erőfeszítése s új életet kezdhet? Megél-e majd eddigi mankói nélkül? Pedig amíg rá nem döbben, hogy "elveszett", nem kap mentődeszka után.

Teljes elszántsággal vállalnia kell, hogy soha többet nem nyúl "kábítószere" után. Vagyis, ha pl. eddig ivott, de igazán meg akar szabadulni, akkor örökre absztinensnek kell lennie. Ez annyira lényegbevágó feltétel, hogy azoknak a papoknak a részére, akik az alkohol rabjai voltak, rendkívüli eljárást kellett kidolgozni, hogy misézhessenek.

Károly, 39 éves pap naponta 25-30 cigarettát szívott. Többször gondolt arra, hogy jó lenne felhagyni a cigarettával, mert évről-évre növekedett a napi adag. Nagypénteken, lelkigyakorlat folyamán sikerült azért megtartóztatni magát. Egyik lelkigyakorlata végén elhatározta, hogy ha egy nap sikerült nem dohányoznia, akkor másnap is képesnek kell lennie erre. Két évig nem is cigarettázott. Egy baráti találkozón azonban addig noszogatták, hogy rágyújtott "csak egy cigarettára". Három nap múlva viszont már a régi adagot fogyasztotta. Ismét beletelt két év, míg a lelkigyakorlat alatt végleg szakított a cigarettával. Rájött, hogy ő nem képes keveset szívni. Kollégái között volt olyan, aki csak néha napján gyújtott rá, de ő ezt nem tudta megtenni. Az egyetlen kiút számára a teljes szakítás volt.

A nem kifejezetten toxikus anyagokhoz kapcsolódó beteges szenvedélyeknél könnyebb középmezőnyt kidolgozni.

A toxikomániás nem kerülheti ki az elvonókúrát. Orvosi segítségre van szüksége, hogy szervezete egyensúlyra találhasson a mérég nélkül. Azonban az is világos, hogy az elvonókúra egyedül nem elegendő a gyógyuláshoz. Fel kell fedeznie, hogy miért is nyúlt a bor, a mérég után. Mindenekelőtt pedig rá kell döbbenie védekezési mechanizmusaira. Meg kell tanulnia, hogy őszintén szembenézzen élete problémáival. Ezen az úton állnak segítségére a különböző terápiás, főleg csoportterápiás módszerek.

Végül pedig el kell ismernie, hogy gyenge, mint minden ember: önerejéből nem képes minden kísértésen uralkodni. A drog nagyobb erőnek bizonyult nála. Ha tehát új életet akar kezdeni, olyan társat kell keresnie, aki még a drognál is hatalmasabb: Isten megbocsátó és gyógyító ereje. Alázatosan ebben kell bízni.

Szentmártoni Mihály

ÖNMEGTAGADÁS A LÉLEKTAN TÜKRÉBEN

Hála Istennek, a "mítosztalanítás" korának vége! Sajnos a következmények még érezhetők. Mert mindaz, vagy majdnem mindaz, amit "mítosztalanítottunk", az el is tűnt. Amióta mítosztalanítottuk a szentáldozást, azóta aligha lehet hallani "szentségtörésről", méltatlan áldozásról. Amióta mítosztalanítottuk a csendet, azóta nem igen esik szó "szent hallgatásról". Mítosztalanítottuk a szexet, azóta alig tudjuk, mit is kellene tulajdonképpen meggyónnunk. Azt mondják, Nyugaton már alig gyóntatnak a papok. Nincs kit, vagy nincs miért? De érdekes, valahogy hirtelen "divattá" vált a vallásosság! Csakhogy milyen vallásosság? P. Veyno a Collège de France professzora, bizony sötét színekkel festi meg a kialakult helyzetet: "Határozottan állítom, hogy nemsokára a vallásosság divatosabbá válik, mint a nemiség, azzal a feltétellel, hogy továbbra is Isten és Egyház nélküli vallásosságot hirdetünk, olyat, amelyben a nemiség ártatlan dolog, a halál pedig szépséghiba. Csakhogy ez nem keresztény hit, hanem hobbiból úzótt vallásosság." (idézi H. Carrier, 1985).

Az önmegtagadást ill. aszkézist is eléggé "mítosztalanítottuk" ahhoz, hogy kihulljon a tudatunkból, s egyenesen negatív előjelet vegyen fel, már-már az önkínzás, vagy szebb nevén "mazochizmus" címszó alá kerüljön. Ha most ehhez még hozzáfűzünk egy "tudós" értekezést, miszerint az aszkézis nem más, mint az ember "természetes" önnevelési törekvése, akkor – attól tartok – még csak hozzáadunk egy cseppet ehhez a mítosz-