

## A szenvedély rabságából az egzisztenciális lét szabadságába

Szeretném megkérdezni Önt kedves Olvasó, aki kezébe veszi most ezt a könyvet, hogy vajon tudja-e?: - ha a tüdejében lévő összes kicsi léghólyagot egymás mellé tennénk, és sejt vastagságúra kisimítanánk, mekkora területet kapnánk? Vagyis, hogy az Ön tüdejében mekkora felület van az oxigén felvételéhez?; vagy: - ha a testünkben lévő vérereket, beleértve a hajszálereket is, egyesével egymás folytatásaként összefűznénk, vajon milyen hosszú szalagot kapnánk?; vagy: - mennyi idő kell egységnyi vérnek, hogy teljesen körbejárjon a testünkben?; vagy: - mekkora a sebessége az idegrendszerünkben áramló üzeneteknek?; vagy: - hány izom van a testünkben?

Talán nem mindegyik kérdésre tudta a választ, kedves olvasó. Lássuk csak: a léghólyagok összes felülete *tenispálya* (!) nagyságú lenne, ekkora felület van az Ön tüdejében is az oxigén felvételére! Az erek? Nos, *96.000 km* hosszúságúak lennének, ha összefűznénk őket! Azaz: 2 és félszer körbeérnék a földgolyót az egyenlítő mentén! A vérnek 1 percre van szüksége ahhoz, hogy teljesen körbejárjon a testünkben. Az idegrendszerünkben áramló üzenetek sebessége eléri a *400 km/órát*, azaz gyorsabbak egy széleseben száguldó forma 1-es autónál! A testünk emellett 656 izmot rejt... Lenyűgöző és hihetetlen világ él bennünk!

Lehet, hogy komolytalannak tűnik ez a felütés. Ugyanakkor felismerhetjük ezen meghökkentő kérdések segítségével, hogy mennyire keveset tudunk a testünkről, a porhüvelyről, melyben leéljük egész életünket... Sokféle a helyes tudás helyes döntéseket eredményez, de csak akkor, amennyiben az ember meg tudja tenni a maga számára felismert valódi jót. Azonban más a helyzet a már szenvedélybetegek esetében, akiknek kóros a maguk számára való jóról és a rosszról való tudatuk, illetve azok gyakorlása. Így lépünk egy kicsit vissza a kérdések és az okok elemzésével. Feltehetjük a kérdést, hogy van-e egyáltalán értelme ezekről beszélni korunkban, amely úgyis az egészséges test kultuszában él, s így elvileg kitűnő prevenció alapállást tudhat magáénak? Korunk elkeserítő szenvedélyproblémái azonban rögtön optimizmusunkat veszik és azt a kérdést teszik fel, hogy miként viszonyulhatunk úgy helyesen a testünkhöz, hogy közben a lelki egészség primátusán keresztül tekintünk reá? Hogyan lehet az, hogy a posztmodern kor, amely az individuálisan tekintett testi és a lelki egészséget tekinti elvileg az egyetlen elérendő célnak, nem tud mit kezdeni a tömegesen elterjedőben levő önsorsrontó szenvedélybetegségekkel? Sőt egyre újabb és újabb szenvedélybetegségek tűnnek fel, úgy mint az internetfüggőség, a játékfüggőség vagy a szexfüggőség újabb formái. Úgy tűnik, hogy a szenvedélybetegségek megközelítésmódja a helytelen. Nem elég csupán a testnek vagy a pszichének okozott kárra rámutatni, mert a károk éppen a kóros testi vagy az alacsonyabb rendű pszichés örömek élvezetének kizárólagos keresésében érik a szenvedélybetegeket, azaz az öröm- és boldogságkeresés rögzösebb, de helyes útját járni nem tudókat. A probléma nem csak kognitív, hanem a helyes élet erkölcsi-lelki és kognitív-tudati szféráit egyszerre érintik. A probléma éppen abban van, hogy a boldogság korunkban az élvezetek fokozásában, illetve a fájdalmak elkerülésében kerül azonosításra. Tény, hogy az ember sokféle módon lehet szenvedélybeteg, minthogy ennek több oka lehet, azonban ha nem a lelki-ismerete, mint a szellemi dimenzió érzékszerve által felismert saját életértelem világítja meg a lelki egészség útját, akkor nem

léphet a gyógyulás útjára. Korunkban tehát az emberi élet értelmére való rákérdezés hiánya a legégetőbb - ahogy erre már Viktor Frankl bécsi pszichiáter is rámutatott -, ami a szenvedélybetegségek sikeres prevencióját is nagymértékben megnehezíti. Márpedig, ha erre mi szakemberek helyesen kérdeznénk rá és helyes válaszokat adnánk önmagunk számára is, akkor a szenvedélybetegek is ezen tapasztalatot – szakember segítségével - megtéve hasonlóképpen jó döntésekre juthatnának, és ha abban kitartanának, akkor nem csak a megélt élet hossza, a test fizikai-biológiai állapota, hanem az élet minősége is jelentősen javulna egyéni, és – a terápia léptéket növelve - társadalmi szinten egyaránt.

De hova is rohantunk előre?! Térjünk inkább vissza a kis hazánk realitásába. Az általános iskolákban, különösen az alsó tagozatokban a drogprevenció tulajdonképpen tartalmilag egészségfejlesztést takar, a gyerekeknek igyekeznek minél több tudást átadni arról, miként őrizhetik meg sikeresen testi-lelki-szellemi egészségüket. Az általam ismert prevenció módszerek túlnyomórészt ebben az életkorban a szenvedélybetegségek megelőzésében a három dimenzió közül az első kettőnek szentelnek nagy figyelmet, mondván, hogy a gyermekek értelmi képességei ezen kérdések tárgyalását már lehetővé teszik. A lelki dimenzió kapcsán pl. már lehet tanítani a különböző negatív érzelmekkel (pl. szomorúság, düh) való megküzdés lehetőségét, a társainkhoz való tartozás erős vágyát és ennek veszélyeit, a pozitív érzelmek, mint a szeretet, empátia, öröm fontos szerepét az egészség megőrzésében, stb. Ez rendkívül fontos, hiszen a szenvedélybeteggé válás és annak rögzülésének összetett folyamatában fontos összetevő az, hogy szociális kapcsolatuk megélésben eleve szegények a betegek, amely oka annak is, hogy nem tudnak kilépni ezen helyzetből. Az érzelmek kifejezése az emberi létmód egyik legalapvetőbb eleme, s így a társas kapcsolataink línfája. Mindenki volt vagy lesz már nagyon elkeseredett vagy akár az is megfordulhatott már a fejében, hogy nincs értelme az életének. Az értelem felismerése azonban sokszor éppen az érzelmek kommunikálásával realizálódhat, ami viszont a szociális kapcsolatokat erősíti, amely a legfőbb megtartó erő a szenvedélybetegségek egyre jobban szívó örvényével szemben... Tehát üdvözlünk kell ezen ismeretek oktatását a hatásos prevencióban.

A testi dimenzió tárgyalásánál pedig megjelent az az áttörő felismerés, hogy a legfontosabb megközelítésmód már nem az, hogy elmondjuk újra : a dohányzás tüdőrákot és szájrákot okozhat, a drog elbutítja az agyadat, az alkoholtól remegni fog a kezed, stb. ezeket szinte már minden gyermek tudja, és mélyebb megérintődés, tudatosulás nélkül skandalizálja, ha megkérdézik őt. Az új attitűd az, amit fentebb Ön is megtapasztalt: fel kell ébreszteni a gyermekekben, fiatalokban a testük iránti tiszteletet, csodálatot, hogy lássák, milyen varázslatos szerkezet ez! Hogy érezzék: Most, hogy megismertem az emberi test csodálatos működését, valóban arra készülök, hogy ezt a fantasztikus csodát tönkretegyem a különböző anyagokkal? Megéri? Ez több, mint a test biológiai működésének kognitív elsajátítása és a test működésmechanizmusának zavartalanságának biztosítása. A mai, a posztmodern ember nem racionalista, de értékeli a sajátot, a szépet, a csodát, a hozzántartozó miénket...

Bizony kiderül, ha az ún. „nem”-eket hangsúlyozzuk csak, mint: „Ne tedd ezt, mert halálhoz vezet...”; „Mondj nemet a cigarettára!”; „Ne igyál!”, ezek nem jelentenek igazi védettséget. Egyszer csak azt kérdezi magában a fiatal: „De hát végtére miért is ne? Hiszen jó érzés!” És sokszor valóban az... Sokkal inkább úgy tűnik, az „igen”-ekre van szükségünk! Mindazokra a dolgokra, értékekre, emberekre az életünkben, amikre olyan határozott igent tudunk mondani, hogy az megtart minket a szellemi, és ezáltal a testi és lelki egészségben is. Egyértelműnek kell lennie: a szenvedélybetegség ezeket az értékeket, és a szeretett, „igen”-elt

személyeket számúzná életünkben. Az „igen”-jeink jelentik tehát a szenvedélybetegségekkel szembeni valós védettségünket. A „nem” pedagógiája ugyanis a tekintély-alapú érvelésen alapszik, amely akkor működik jól, ha erős vitális kötelék van a nevelő referencia-személy és a nevelés alanya között és amúgy is tekintélytisztelő társadalmat feltételez. Ugyanakkor azt is fontos megjegyeznünk, hogy a „nem” pedagógiája sokszor a tekintélyszemély létehez, közelségéhez kötött, és távolodása, a vele való kapcsolat megszűnése esetén a normák interiorizációja híján nem ad belső tartást a későbbi döntésekhez. Vagyis a csupán a tekintélyen alapuló voluntarista (a tekintély-személy akaratára apelláló) tiltás-pedagógia alapján kívülről jövő heteronóm normarendszer bázisán nem fejlődhet ki érett személyiség, koherens és autonóm döntésképeséggel. Az önálló döntés és felelősségvállalás útját tehát nem kerülheti meg korunk embere, akinek tudnia kell, hogy „miért” mond nemet a szenvedélybetegségre. Ezért tehát élnünk kell az „igen-mondás” pedagógiájával, amely azt tanítja, hogy szabad és felelős döntéssel azon csodás személy lehetsz, aki csak Te és csakis Te lehetsz, ha és amennyiben igent mondasz azon döntésekre, amelyek valóban kiteljesítenek téged. A helyes döntések korlátok elfogadását és megtagadást is feltételeznek, de ezek személyiséget kiteljesítő „nem”-ek. A szenvedély szolgásga pedig éppen az igen-mondás ezen folyamatos döntési szabadságát veszi el. Ehhez azonban tudni kell, hogy mire mondunk igent. Ehhez emberkép kell, értékkel és célokkal, mégpedig objektívekkel, amelyek az egyes emberek szintjén lesznek konkrétak és tartalommal telítettek, mint Viktor Frankl emberképében. S hogy hol is van az egészségmegőrzésben, a szenvedélybetegségek prevencióban ezen emberkép és szellemi dimenzió? Itt, ebben a könyvben! Ezzel a munkával válik teljessé e kérdés tárgyalása.

Amikor felkérést kaptam arra, hogy megírjam e könyv előszavát, örömmel vállalkoztam a feladatra, mert úgy éreztem, valamelyest koronát is tehetek ezáltal 12 éves szakmai múltamra, melyet eddig a szenvedélybetegek megsegítése területén töltöttem. Még pszichológushallgatóként a szenvedélybetegek számára létrehozott lelkeség-szolgálat önkéntes ügyelőjeként kezdtem hivatásomat, majd jelenleg szenvedélybetegek pszichoterápiájával foglalkozom. A 12 év alatt a kábítószer megelőzés mindhárom területén dolgoztam, az elsődleges (amikor a betegség még nem alakult ki, tehát főleg egészségmegőrzést végzünk), a másodlagos (amikor már kialakult a szenvedélybetegség, és annak felszámolásáért küzdünk komoly lelki-szellemi munkával), és a harmadlagos prevencióban is (amikor a kialakult szenvedélybetegséghez társuló további ártalmak csökkentésén fáradozunk, pl. túcserével, vagy szűrésekkel). A szenvedélybetegség tehát majd minden fázisát láttam, átéltem és végigbeszéltem. Tudom, hogy a fenti meglátások nem elvont és soha le nem mérhető elméleti frázisok, hanem a gyógyulás valós útjait jelentik.

Nem könnyű terület ez, olyannyira nem, hogy szinte a *szenvedő szenvedélybeteg* ember majd minden problémáját, fájdalmát és terápiás módon kirajzolódó fénysugarát sorra elősorolva lett volna kedvem kifejtetni és tapasztalatokkal, esetekkel alátámasztani. A szenvedő iránti *rokonszenv* ugyanis erre indított volna. Nem is lehet ezen betegekkel nem *szenvedélyes* szeretettel foglalkozni, a gyors siker ugyanis a legtöbb esetben kizárt. A tapasztalatok megérleltek számos mély felismerést bennem, el is terveztem, mi mindent írhatnék le ezekből itt az előszóban. Majd amikor kezembe vettem ezt a kéziratot, hirtelen úgy éreztem, szinte mindent magában foglal, amit erről a területről tudni kell! Mondhatnám úgyis, hogy a szenvedélybetegek megsegítésének, terápiájának esszenciáját adja ez a munka, a legfontosabb szakmai elvekkel, a legmegbízhatóbb iránytűvel felszerelve. Hihetetlen jó érzés töltött el, amikor olvastam, hogy milyen érthetően, megfoghatóan vannak szavakba öntve

mindazok a kezelési elvek, amik bennem is letisztultak a tucatnyi év alatt. A könyv jól mutatja azt, hogy egy, az életből születő és kipróbált, s így valóban megalapozott elmélet és ezt alátámasztó esetek megvilágító dedukciója, valamint példaképpen felvillantott esetekből kirajzolódó általános felismerések indukciója, valamint a számos érzelmi és intuitív megnyilvánulások együtt mutatják, hogy a szakember elméjének és lelkének minden részét egyszerre megmozgatja az, ha valóban segíteni akar és tud a szenvedélybetegeken. De nem csak nekik, hanem azoknak is, akik ezen terület szakemberei. Ez viszont csak keveseknek adatik meg olyan szinten, mint könyvünk szerzőjének. De ő sem volt mester nélkül. Elisabeth Lukas könyve magvas és olvasmányos, amelynek soraiban szinte kiüt, hogy mély tudású Frankl tanítvány. Könyveinek tanulmányozása közben az ember érzi, hogy mennyire a gyakorlatban, a kliensekkel való szemtől szembeni kapcsolatban érleli meg gondolatait. Komoly, a szellemi dimenziót igazán felölelő munkát készít, miközben egy percig sem érzi az olvasó, hogy ne lennének közvetlen közeli kapcsolatban a valósággal, a hús-vér kliensekkel. Csodálatos kettősség ez, mely a munkáin végigvonul.

A könyv egyik központi gondolata a szenvedélybetegek kezelése során is a kliensek élete értelmének megtalálása, absztinenciában való megtartó ereje. Csak ezáltal lehet kiszabadulni a kóros szenvedélyben való sodródás kauzális logikájából, amely az élvezet minél és egyre több mennyiségének hajszolásának a rabsága, azáltal tehát, hogy az értelmes élet egzisztenciát megszólító felhívására tesszük érzékenyvé a klienst, és az önmagának, de előttünk kimondott remélt személyes válaszával a minőségi élet felé nyílik meg számára (remélhetőleg) az út. De hát erről szoltunk bevezetőnkben egy kissé előre rohanva, mintegy a konklúziót szinte rögtön az olvasó kezébe akarva adni. Végző soron a szenvedélybeteg és a szakember *face to face* találják magukat, ahol nincsenek „nem divatos”, „társadalmilag be nem vett” vagy „elavult” kérdések. Különösen nem, ha azok a gyógyulás kulcsát jelentik. Ambuláns terápiás tapasztalataim is azt húzzák alá, milyen felszabadító egy-egy szenvedélybetegséggel küzdő ember számára, ha a verbális terápiában lehozzuk ezt a kérdést, az élet értelmének kérdését a megválaszolhatatlan tabuk polcáról a tárgyalható, párbeszédünkbe bevonható közegbe. Valóban felszabadítóan hat rájuk, hogy életük értelme megfogalmazható, és személyre szabott. Hogy erre a kérdésre létezik személyesebb válasz is, mint csupán annyi: „Életünk értelme a szeretet...”. És hogy az az értelem, melyet ők megtalálnak, az csak rájuk vár, hogy ők beteljesítsék! Ilyen, a frankli logoterápiái megközelítésben fogant terápiás párbeszédhez azonban a terapeutának is otthonosan kell mozogni a kérdésben, saját útját is végig kell járnia élete értelmének megfogalmazásában, hogy bátran tudjon erről kommunikálni a hozzá fordulókkal.

Emlékszem, amikor egyik szenvedélybeteg kliensem az első interjú legelején, nehézségeinek bemutatása során így fogalmazott: „Tudja, én most azért jöttem ide, mert már tudom, hogy én vagyok a ló, de elhatároztam, hogy elég volt, én lovas akarok lenni! Ebben segítsen nekem!”. Nem olyan lovas – teszem most hozzá - akit vad lova visz oda, ahova ő akar menni, hanem olyan, aki maga irányítja lovát oda, ahova bensejében minden ember vágyik, szabadon... Ehhez ad hitelesen hatásos kulcsot ez a könyv...