

Dr. Takách Gáspár

# Pozitív szenvedélyek, mint a szenvedélybetegségek rehabilitációs gyógymódja

*„Senki sem lehet szabad,  
aki a szenvedélyek rabja”  
(Püthagoras)*

Magyarországon sok százezer alkoholisták és több tízezer drogos szenved szenvedélyének rabságától. Ez az érzés nem létezne, ha megtanulnának pozitívan gondolkodni, és úgy sáfárkodni képességeikkel és lehetőségeikkel, hogy szabadon éljenek szenvedélyeik önsorsrontó jellegét felszámolva.

*A „bűnbak” kereső  
negatív gondolkodás*

Jórészt nevelés következménye, hogy az emberek oly gyakran elégedetlenek, kishitűek, bizalmatlanok és sokat panaszkodnak. Az európai népek közül ezt főleg ránk magyarokra, a magyar emberre mondják. Így e sajátosan beteges gondolkodás által az egyén negatív irányba torzítva észleli a külvilágot és önmagát, emiatt negatív érzései támadnak, és ettől a viselkedése, majd előbb-utóbb személyisége is torzul.

*„Én nem vagyok jó, de Te sem vagy az”* következményesen jellemző negatív érzésekkel, és a „bűnbak” kereső viszonyulásával mindinkább magányossá válik, továbbá elvágja magát az életerő és az életöröm forrásától, a körülményektől független boldogság átélésének lehetőségétől.

Ez a fajta negatív gondolkodás és viszonyulás az egyik és talán a legfontosabb rizikófaktora a drogfogyasztó magatartásnak, az alkoholizmusnak, a kóros játékszenvedélynek, a pótcselekvés jellegű munka- és szexmániának, valamint az érzelmi és viselkedészavarokkal járó agresszív (hatalmi) és öngresszív (suicíd) alkalmazkodási és személyiségzavaroknak.

Ha egészségünket meg akarjuk

őrizni, vagy ismét egészségessé akarunk válni, akkor törekednünk kell arra, hogy múltunkból a jót idézzük fel, az emlékek kellemes részeire figyeljünk jobban oda, a jelenben figyelmünket a nekünk tettszöre irányítsuk, és a jövőt elképzelve az optimista gondolatoknál, a derűs képeknél időzzünk el.

E viszonyulási módot érvényesítenünk kell mind önmagunkkal, mind másokkal szemben, úgy értelmi, mint érzelmi vonatkozásban egyaránt. Az a törekvés, mellyel mindenben a jót keressük, persze nem jelentheti a mindenbe való betörődést. Éppen ellenkezőleg: a pozitív szemlélet elősegítheti céljaink elérését azáltal, hogy nem vért izzadva, „ha török, ha szakad” alapon, hanem optimistán, kellemesen, ha lehet, könnyedén, vagy az erőfeszítésben is jót látva, önmagunkat és másokat biztatva cselekszünk.

Pozitív gondolkodás alatt azt értjük: *neked és nekem, mindkettőnknek vannak érdemeink, értékeink és emberi méltóságunk. Elfogadom önmagam úgy, amilyen vagyok, és elfogadlak téged is olyannak, amilyen vagy. Ez inkább lényegi, mint viselkedésbeli megállapodás.*

*Időnként előfordulhat, hogy nem tetsszik, amit csinálsz. Téged azonban, szemelyedben mindig elfogadlak. Ez azt jelenti, hogy emberi lényed tökéletesen rendben van nálam, bár a viselkedésed visszatetsző lehet.*

*Nem állok feletted és te nem állsz felettem. Egy szinten vagyunk, mint emberek. Ez igaz akkor is, ha teljesítményünk vagy műveltségünk különbözik. Ez akkor is igaz, ha különböző korúak, fajtájúak vagy vallásúak vagyunk.*<sup>1</sup>

A szenvedélybetegség az egészségtől és a választás szabadságától való megfosztottságot jelenti.

Mindenfajta szenvedély beteggé tehet, ha a józan élet, az egészség és a család rovására megy: az evés, az ivás, a szex, a munka, a szórakozás,

a pszichoaktív szerek fogyasztása stb. Mindezek jogosultak is, ameddig természetes szükségletek. De megbetegíthetnek, ha a személy elveszíti használatuk kontrollálását, és nem tud többé szabadon rendelkezni velük.

A szenvedélybetegek állandóan elégedetlenek, keresnek valamit, amit azonban sohasem találnak meg, mert idő előtt feladják a küzdelmet, és a pótcselekvések (káros szenvedélyeik) szintjén ragadnak le. A keresésnek találishoz, s ezáltal szabaduláshoz kell vezetnie.

A szenvedélybetegség a rabsághoz (a betegséghez) való ragaszkodás (játssz makényszer) és az új tapasztalatoktól, a szabadságtól való félelem együttese. Mindenkinek megvan a maga kábítószer (szenvedélye), mellyel lelkét újra meg újra elkábítja: nem a kábítószer (szenvedély) a probléma, hanem a keresés során tanúsított kényelmesség.

A gyógyulás és sikeres rehabilitáció útja: megtanulni szabadon élni, a szenvedélyeinkkel együtt.<sup>2</sup>

Ne szeresd, de ne is gyűlöld a szenvedélyeid, hanem egyszerűen végy rólok tudomást.

Csak úgy kerülheted el, hogy függő viszonyba kerülj tőlük, ha nem akarsz mindenen elnyomni vagy beteljesíteni őket. Attól függően, hogy helyesen döntesz-e felőlük, vágyakozó szenvedélyeid fölépíthetők, erősíthetők, de tökéletesen szét is roncsolhatják személyiségedet.<sup>3</sup>

Ha görcsösen ragaszkodsz szenvedélyeidhez, rabul ejtenek anélkül, hogy beteljesülnének, s így örömet szereznének neked. Ha azonban „megkövezed” őket, mégis életre támadnak és még nagyobb erővel vetik rád magukat.

Nemcsak a beteljesült vágyakozó szenvedélyek feletti öröm, hanem a kielégíthetetlen szenvedélyek miatti fájdalom is gazdagíthatja személyiségedet.

Dr. Takách Gáspár  
Országos Pszichiátriai  
és Neurológiai Intézet  
Bp., Hűvösvölgyi út 116.

Minden ember, aki egészséges, belső szabadságot élvez és uralja szenvedélyeit. Rendelkezik egyéni akarattal, az érzések magas intenzitásával, képes józan extázisra, elragadottságra, az éber álmot (a kóros játékszenvedély és hallucinogének világát) vagy az éncentrikus világot (a vásárlási kényszent, a kényszeres evést, az alkoholizmust és ópiát függőséget) kivédve, illetve maga mögött hagyva. Tehát megkapja szabadon ugyanazt a kellemes élményt, a szenvedélybetegségek káros következményei, szövődményei nélkül.

Az ember szellemiségéből adódóan eredeti egyéniség. Az eredetiségünk nem abból áll, hogy olyasmit mondunk vagy cselekszünk, amit korábban még senki sem mondott vagy tett, hanem hogy pontosan azt mondjuk és tesszük, amit mi magunk gondolunk és tenni akarunk. Ha mindezt elfogadod, lassan felizik benned a parázs, amelyhez melegedni járnak az emberek.

### *A transzperszonális pszichológia személyiség szerkezeti modellje*

Ahhoz, hogy megértsük a szenvedélybetegségek transzformációját, a pozitív szenvedélyek és a transzperszonális pszichológia fogalmát, először az emberi lélek rétegződését, felépítését szükséges megismernünk.

Személyiség szerkezeti rétegződésünk a hagyma héjaihoz hasonlítható.

A legkülső héj: a viselkedés, a magatartás. Az, ami egy emberből legelőször észrevehető, ahogyan cselekszik, beszél, megnyilvánul. Pl. az öltözködése, modora, időbeosztása, hobbija is ebbe a körbe tartoznak.

Alatta a következő réteg: a személyiség érzelmi, indulati világa. Ez már nem annyira szembetűnő réteg, mint a viselkedés. Hosszú távon jellemző az egyénre, de mégis folyamatosan változik, fejlődik, individuális, sokszínű.

Ez alatt a karakter szintje található. A személyiség viselkedési, valamint érzelmi és indulati világánál állandóbb, merevebb struktúra. Valamilyen beállítódást jelent, ami alapján az egyén mindig a megszokott módon viszonyul az őt körül-

vevő dolgokhoz, emberekhez, önmagához, a világhoz. Egyfajta hiedelemrendszer, a félelmek és vágyak rendszere, amelyre az egyén viselkedése és érzelmi viszonyulása ráépül. Már 3 éves kor körül kialakul, és az élet során lényegét tekintve nem változik.

A karakter alatt még mélyebben található az egyéni tudattalan. Itt őrzik a psziché a tudatosan nem hozzáférhető emlékeket. Ez tartalmazhat örömteli vagy fájdalmas, esetleg érzelmileg még feldolgozatlan történeteket is. A karakter jellegét ezek a már tudattalanba süllyedt emlényomok határozzák meg. Ezzel a réteggel természetes módon az álmok szimbólumai segítségével kerülünk kapcsolatba.

Ez alatt lévő réteg a kollektív tudattalan tartománya. Ide tartoznak mindazok az emlékképek, tudattartalmak maradványai, amelyeket az ősoktól átörököltetett kapunk, és amelyet az emberiség a kezdetektől fogva őriz. Ezekről az archetipikus jelenségekről C. G. Jung könyveiben számos leírás olvasható.

Az emberi lélek belsejében legmélyebben a lélek magva található. Ez az, amit általában SZELLEMISÉG-nek nevezünk, mely már mentes minden egyéni vagy kollektív vágytól, elképzeléstől. Mentessé az elválasztottságtól, itt már nincs különbség az én és te között, sőt közösségi érzésként sem fogalmazható meg, hiszen a teljes azonosság állapotában ez a kérdés fel sem merül. Ez az ember ún. spirituális én-jének a helye. Látszólag üres, mégis információkban gazdag területe a léleknek. Testi, érzelmi és gondolati síkon a teljes egység, mint minden dolog átérzése, tudása (intuíció), és a teljes együttérző elfogadás, szeretet a jellemzője.

Akkor tudunk egészségesen, teljes egységben és harmóniában élni a világgal, ha lelki működésünk összes rétegével kapcsolatba tudunk kerülni, átlátjuk azokat. Ha valaki csak a külső szintek elvárásainak próbál megfelelni, nem látja viselkedésének mozgató rugóit és nincsenek élményei tudatának belső magjáról, az elvágja magát az életerő és az életöröm forrásától, a körülményektől független

boldogság átélésének lehetőségétől.

A személyiség fentebb részletezett szintjei egymásra épülnek, kihatnak egymásra, és minden rétegnek a többitől eltérő fejlődési folyamata és eltérő feladata van.

A különböző pszichológiai iskolák a szinteknek megfelelően más és más réteget érintenek. A szocioterápiák (foglalkoztató és kreatív terápiák, különböző célorientált terápia- és közösségek) leginkább a viselkedést próbálják alakítani. Az érzelmi és indulati élet, a karakter és az egyén tudattalan szintje a hagyományos pszichoanalitikus és tranzakció-analitikus irányzatok körébe tartoznak. A jungi pszichológia segítségével a kollektív tudattalan birodalma tárható fel.

A transzperszonális pszichológia célja:

*a lélek középpontjának, a spirituális magnak, a szellemiségnek a megismerése, amely a személyesen túlmutat (transz: túl, perszóna: személy). Ezzel együtt próbálja alakítani a felsőbb rétegeket is, ide akar visszahozni, a lélek egészét igyekszik harmóniába hozni.*

Természeti népek kultikus hagyományai és a társadalmi fejlődés folyamán kialakult vallások szerepe, hogy a lélek legmélyebb rétegeivel való kapcsolatot fenntartsa.

Ugyanakkor a transzperszonális pszichológia alkalmazása mégsem vallásgyakorlat, hanem a mai polgári társadalom emberének, az ún. „nyugati ember” szükségleteinek, problémáinak megfelelően ható gyógyító, erőt adó terápiás eljárás, amely az egyéb pszichológiai iskolák és a parapszichológia ismereteit is felhasználja.

A transzperszonális pszichológia módszerei:

*az NLP (neurolingvisztikus programozás), rebirthing, transzrelaxáció, vezetett meditáció, imaginációs technikák, relaxációs módszerek, jóga elemek, szakrális táncok, tradicionális mozgásgyakorlatok, társas transzformációs játékok stb.*

Ezeket a személyiségépítő technikákat „pozitív szenvedélyeknek” is

nevezik, szemben az önsorsrontó szenvedélybetegségekkel.

Az önsegítő csoportok is hasonló elven működnek, módszereik azt a célt szolgálják, hogy a szenvedélybeteg dependens személyiségét megemissítsék, és egy új személyiséget építsenek fel.

Sok orvos és pszichológus osztja azon tapasztalatunkat, hogy a káros szenvedélyek áttranszformálása „pozitív szenvedélyekké”, és az ilyenfajta „pozitív szenvedélyek” megerősítése biztosítja a szenvedélybetegségek gyógyításának, a szenvedélybetegségek rehabilitációjának sikerét.<sup>4</sup>

#### Pozitív szenvedélyek

A szenvedélybetegségeknek mint negatív szenvedélyeknek rövid távon kellemes, hosszú távon azonban hátrányos következményei vannak. Velük szemben alkották meg a „pozitív szenvedély” fogalmát, melynek hosszú távon inkább jótékonyak és kívánatosak a hatásai. Az embernek előbb erőt kell vennie magán, kisebb nehézségeket kell legyőznie, hogy a „pozitív szenvedély” jótékony hatását elérje. Úgy, mint pl. az úszásnál, ahol először általában a hideg vizet kell elviselni, a megerőltetés is talán kimerítő, és az izmok is fájhatnak egy kicsit. Aki nem hagyja idejekorán abba az úszást, annak testi erőnlét és lelki- leg jó közérzet lesz a jutalma. Ugyanez érvényes pl. a meditatív és a lazító gyakorlatokra is.

A „pozitív szenvedély” nem azonos az ún. „hobby”-val, a szabadidő kellemes és olykor hasznos eltöltésével. A „pozitív szenvedély” gyakorlása, a mindennapi életünk regenerálódásának, a saját szellemiségünk megismerésének, identitásunk keresésének az útja. Ahhoz, hogy egy elfoglaltság „pozitív szenvedéllyé” váljon, a következő hat szempontnak kell megfelelnie:

*Te válassz ki magadnak valami olyat, ami nem versenyre irányul, és amire naponta körülbelül egy órát tudsz áldozni (és amire nincs is szükség több időre).*

*Könnyedén tudod végezni, és nem igényel szellemi megerőltetést, hogy jól csináld.*

*Egyedül is tudod végezni, vagy alkal-*

*manként akár másokkal, de nem másoktól függ, hogy csinálhatod-e.*

*Meg vagy győződve róla, hogy valamilyen formában értékes ez a dolog számodra (testileg, szellemileg vagy lelki- leg).*

*Hiszel benne, hogy ha kitartóan csiná- lod tovább, akkor valamilyen módon tökéletesedni fogsz. (Elég, ha csak Te gondolod, vagy hiszed így!)*

*Ennek olyan tevékenységnek kell lennie, amelyet meg tudsz tenni anélkül, hogy bírálnád magad. Ha nem tudod elfogadni magad, mialatt ezt a cselekvést végzed, akkor az nem lesz szokásoddá, „pozitív szenvedélyeddé”.<sup>5</sup>*

A „pozitív szenvedély” ugyanazt az örömet és kielégülést nyújtja a pszichoaktív szer fogyasztásának káros következménye nélkül, mint az alkohol és a drog: azaz az egyén képes lesz józan extázisra, elragadottságra, az éber álmat és az éncentrikus világot maga mögött hagyva.

Velünk együtt számos szakember képviseli azt az álláspontot, hogy a szenvedélybeteg rehabilitációja során először a narkotikus örömmel járó szert, illetve cselekvést kell valamilyen módon pótolni. Tehát az örömszerzést okozó, manipulációk útján kielégüléshez vezető magatartászavart kell korrigálni, később lehet a kommunikációs és adaptációs nehézségekkel, az agressziós és önagressziós károsodással és hibás sémáival, az integrálódás zavarai- val stb. foglalkozni.<sup>6</sup>

#### Összegezve:

Természetesen viselkedni annyit jelent, mint tisztában lenni saját értékeinkkel és hibáinkkal, reálisan felmérni helyzetünket a környezetünkben, és nem kívánni azt, hogy jobbnak vagy rosszabbnak lássanak minket önmagunknál. Aki így elfogad és megszeret bennünket, bátran barátunknak vallhatjuk. Senki sem lehet szabad, aki szenvedélyének rabja. A szenvedélybetegségek lerombolják, a „pozitív szenvedélyek” erősítik, újraépítik a személyiséget.

A gyógyulás folyamata és eredménye végül is az egészség választhatóságának a szabadságát jelenti az

önsorsrontó szenvedélyek rabságával szemben: azaz káros szenvedélyeinknek áttranszformálását „pozitív szenvedélyekké”, aztán élni szabadon a szenvedélyeinkkel együtt.

Gyakorló pszichiáter-addiktológusként, továbbá mint a „Józan Élet” Egészség- és Családvédő Országos Szövetség elnöke, azon fázdozom, hogy a drogfogyasztókat, az alkoholistákat és egyéb szenvedélybetegeket, valamint hozzátartozóikat ne csak gyógyítsuk, hanem rehabilitáljuk is.

Ezért támogatjuk szakterületünk állami és civil szervezeteinek mentálhygienés és rehabilitációs tevékenységét, a „pozitív szenvedélyeket” erősítő terápiás módszereket és az önsegítő mozgalmakat (a Névtelen Alkoholisták, a Névtelen Anyagosok, a Névtelen Szerencsejátékosok mozgalmát), az Alkoholizmus Elleni Országos Klubbizottságot, valamint az egyházak iszákos- és drogbetegmentő szervezeteit.<sup>7</sup>

*Kulcsszavak:*  
negatív gondolkodás  
szenvedélybetegségek  
rehabilitáció  
pozitív szenvedélyek  
transzperszonalitás

#### Irodalomjegyzék:

- Hemfelt, R., Minirth, F., Meier P. (1997): *A szeretet választható!* Múzsák Könyvkiadó, Budapest
- Takách G. (1995): *Miért ne igyunk...sokat.* Alkoholizmus. Az egészséges életért. SubRosa Kiadó, Budapest
- Wells, P.-Rushkoff, D. (1998): *Drog nélkül - ugyanaz!* Ingyen belépni. Maitreya Kiadó, Budapest
- Schneider, R. (1998): *Szenvedély? Betegség?* Információk az alkohol- és gyógyszerfüggőségről érintettek, hozzátartozók és érdeklődők számára. Kiadó: Magyar Karitás Szendélybeteg-segítő Szolgálat, Budapest
- Glasser W. nyomán *Positive addictions.* Harper and Row, New York (1976)
- Takách G. (1998): *A drog. Megelőzés, felismerés, rehabilitálás.* Az egészséges életért. SubRosa Kiadó, Budapest
- Drog Enciklopédia* (1998). Compact disc Digital Data. Kiadó: EPC Kft. Homepage: www.epc.hu