

II.

Szenvedélyek bozótjában

Előző fejezetünket ott hagytuk abba, hogy Isten kérdez bennünket. Még kérdez, még van kegyelmi idő! Míg kérdez az Isten, addig válaszolhatunk. És a mai kérdésre: „Hol vagy – Ádám, hol vagy?” – mi ma is választ adhatunk.

Legyen mai válaszuk: *szenvedélyek között*. A szenvedély bokrai, sőt bozótja mögött.

Az elmúlt évtizedek során nemegyszer beszéltem egy-egy szenvedélyről, a Biblia nyelvén: egy-egy bűnről. De még soha nem beszéltem magáról a szenvedélyről. Itt az ideje, hogy elmondjak egy-két leleplező dolgot erről a bozótrengetegről.

Először is: *Mi a szenvedély?*

Maga a szó elárulja. Úgy rászokom valamire vagy valakire, hogy szenvedést okoz nélküle élnem (például a német szó, a *Leidenschaft* is kifejezi, hogy a *szenvedély* és a *szenvedés* kapcsolatban állnak egymással). Tehát úgy rászokom valakire vagy valamire, hogy szenvedést okoz nélküle élnem – következésképpen függő és alárendelt viszonyba kerültem szenvedélyem tárgyával; tőle függ: jól érzem-e magam, vagy nem.

Gondoljunk egy alkoholistára, aki szinte beteg, ha nem juthat italhoz. Bizonyos mennyiségű ital elfogyasztásától függ, jól érzi-e magát, vagy rosszul.

Gondoljunk a morfinistákra, gondoljunk a narkomániasokra, akiknek a modern gyógyszeripar tömegével szállítja a narkotikumokat. És nem tudnak már nélkülük élni! Biztosítékul néha egész kis patikát hordanak magukkal; talán nem is veszik be, de jólesik, hogy biztosíthatják vele magukat.

Gondoljunk azokra, akik szinte ágyéktorzók! Lényük középpontja az ágyékuk, és teljesen ki vannak szolgáltatva az elszemélytelenedett szexualitásnak. Nem érdekes már számukra, hogy szeretnek-e valakit, vagy sem. Szexualitásuk személytelenné vált, mindegy, hogy ki az, akivel „üzednek”; személytelen szenvedéllyel, személytelen bünt követve el, személytelen nyomorúságban.

Gondoljunk a játékszenvedélybe esettekre, akik szinte nem is léteznek, ha nem játszhatnak ruletten, kártyával, játékautomatákkal, bármiképpen. – És sorolhatnám.

Fontos tudnunk: *az életben minden szenvedéllyé válhat.* Gyakorlati szempontból – úgy érzem – teljesen mindegy, hogy mi az, ami nélkül nem tudok élni. Bármilyen szenvedéllyé lehet, akár a szódavíz is. Szendvéllýé lehet egy háromszáz öles kert is, ha muszáj oda kimenni kapálni. Ha nekem az a kert parancsol, és nem én vagyok a kert ura.

Minden szenvedéllyé lehet: a pénzszerzés, a sikerhajhászás; az elismerés utáni sóvárgás, ami nélkül annyi ember

nem tud élni... De ugyanakkor függő, alárendelt viszonyba is kerülök velem – és ezen van a hangsúly: *függő, alárendelt viszonyba kerülök velem.*

A második probléma: *Hogyan keletkezik egy szenvedély?*

Először: *az ember valami őr, ürességet érez lényé mélyén.* Tudjuk, hogy az őr, a vákuum mindig vonz. Ez a lélek-üresség is vonz valamit. Ezt is ki kell tölteni valamivel, hogy az ember ne érezze az őr fájdalmát.

A legtöbb alkoholista nem az alkoholért szokik rá az italra, hanem mert ürességet érez. „Nem úgy szeret már a feleségem, mint eddig” – mondotta valaki. „Nem törődik velem senki!” – mondotta másvalaki. Ürességgel kezdődik el az alkoholizmus. Az illető próbálja „kitöltögetni” az őr, s ebből később szokás lesz, majd szenvedély.

Aztán *az ember valamiért elhagyatottnak, magányosnak érzi magát, és támasztékot keres, amire lelkieleg rátámaszkodhat.* Nem mindig valakit, néha valamit keres. Néha egy kapanyelet, amire rátámaszkodhat egy kertben. Néha egy csomag pasziánsz-kártyát, amit kirak, kirak, kirak... olykor dominót, vagy másvalamit.

Olyan is van, hogy *az ember szorong, vagy éppen fél* – mennyi ember van a világon, aki szorong –, és nem tudja, mitől fél. Vagy éppen szorongásai, félelmei elől menekül valamihez vagy valakihez. Azután a menedékhelyet, ahova szorongásaiból menekült: *megszokja.* Később már szenved, ha nem menekülhet oda. Így lesz a kezdetben ártatlan „menedékhelyből” – szenvedély.

Sajnos, ez a menekülés az üresség, a magányosság és a szorongás, félelem elől – nincs korhoz kötve.

A kicsi gyermek, aki úgy érzi, nem kap elég szeretetet – lehet, hogy a valóságban eleget kap, tehát objektíve nem is lehetne őt jobban szeretni; de ő szubjektíve úgy érzi, nem szeretik eléggé –, a sarokba áll, eltakarja kezével az arcát, bekapja az ujját, és szopni kezdi... Saját ujjával tölti ki azt az ürességet, amit érez; és a sarokban keresi azt a menedékhelyet, a kis „menedékvárost”, ahová elbújhat, ahol védettebbnek érzi magát.

A serdülő lány körömrágással próbálja kipótolni magányosságát és félelmét. Vagy egy serdülő fiú önkielégítővé válik: önmagával vigasztalja önmagát. Vagy egy magányosságba zuhant, vagy félelmeiben szorongó serdülő lány elkezd mértéktelenül nassolgatni, és azt hiszi, mert gyomrát kitölti, a lelke is kitöltődik.

Végtelen a lehetőségek száma, amibe egy felnőtt menekülhet. Még takarításba is lehet menekülni: kínosan, reggeltől estig törölgetni, takarítani, fényesíteni... Ó, micso-da „menedékhely” a törlőrongy! (Zárójelben megjegyzem, hogy mindig könnyebb *kívül* takarítani, mint *belül*. Sokszor egy belső nagytakarítás elől menekülünk a külső rendrakásba.)

Lehet valakinek menedékhelye az ágya. Sok ember alig várja, hogy belemeneküljön ágya sarkába, behunyja a szemét, és összegömbölyödjék – valahogy úgy, mint egykor édesanyja szíve alatt –, és ott érzi rejtve, védettnek magát;

Útjelzések a szabadulás felé

I. Miként jelentkezik életünkben a magányosság és a félelem?	5
II. Szenvedélyek bozótjában	17
III. Önhittségünk bozótjában	29
IV. Elindulunk a gyógyulás felé vezető úton	44
V. A hasadásra hajlamos (skizoid) személyiség	51
VI. A nyomott, borongós (depresszív) személyiség	64
VII. A kényszeres cselekedetekre hajlamos személyiség	82
VIII. A hiszteroid (hisztériára hajlamos) személyiség	96
IX. „Bajodtól megszabadulva légy egészséges”	113
X. Hogyan nyerhetjük vissza lekötött lelki energiáinkat?	122
XI. Hogyan szállhatunk szembe a bűnnel?	134
XII. Hogyan erősíthetjük meg akaratunkat?	146
Függelék Ingerültségeink és depresszióink okairól	158

Magunkról magunknak



Egyre több lelkész és pap döbben rá, hogy nem elég Ábrahám, József, vagy akár Jézus családfáját, családját ismernie, hanem híveit is kell: azokat a „báránkákat”, akiket a Főpásztor rábízott, hiszen Ő is ismerte az Övéit (Jn 10,14). S ahogy Jézus szüntelen gyógyított, neki, a LELKIpásztornak valamiképpen „orvosnak” is kell lennie, mint űs-űsei voltak valamikor. Ám ehhez némi pasztorálpszichológiát kell tanulnia, a számára alkalmazott pszichológiát, hogy ne csak egyházi funkcionárius, liturgus, prédikátor legyen, hanem a lélekekhez is értű – lelkész, „emberexegéta”. Ez a könyv elsűsorban ehhez kínál segítséget.

Ám gondolunk a hívűkre is, akik lelki életűkhűz fontosnak érzik saját maguk jobb megismerésűt is. Tűrekszűnk arra, hogy olvasás közben minden érdeklűdű ismerete gyarapodjék. Ezűrt írjuk ezt a könyvet:

MAGUNKRŐL MAGUNKNAK.

GYŐKŐSSY ENDRE LELKIGONDOZŐI MűVEI

Lélekápolás



„Kötelességemnek érzem – *vallja meg könyve elején Gyökössy Bándi bácsi* –, hogy időnként leleplezzük magunkban azokat a lelki góccokat, amelyek hihetetlen energiával mérgezik, károsan befolyásolják az ember életét, és sodorják olyan tettekre, utakra, ahová ő maga se kívánczik – s mégis arrafelé halad.

Úgy érzem, pontosan ezért van szükségünk lélekápolásra, önmagunk lelkigondozására, hogy lelki sebeink ne váljanak elmérgesedett sebökké. Ismerjük fel idejében sérüléseinket, hogy Isten Szentlelke segítségével önmagunk is legyűrhessük azokat!

Ezért szükséges ismernünk a lélek törvényeit, betegségeit, hogy önmagunkat is megvizsgálhassuk, és megsebzett lelki testvéreinknek is segítségére siethessünk, amíg nem késő. Hogy Jézus Krisztus elé vihessük – Aki egy lelket többre tart az egész világnál.”

K Ö N Y V A J Á N L Ó