

*Dr. Máté Gábor*

**A sóvárgás**

**démona** / Ismerd meg  
a függőségeidet



## A szerző megjegyzései

Könyvemben valós személyekről, megtörtént esetekről esik szó, és ténylegesen elhangzott beszélgetéseket idézek fel benne. A részleteket nem színeztem ki, és nem alkottam egyetlen kitalált regényhőst sem. A személyiségi jogok védelme érdekében minden személynek az álnevét használom, kivéve két emberét, akik kifejezetten kérték, hogy a valódi nevükön szerepeljenek. További két esetleírásnál bizonyos jellegzetes részleteket kénytelen voltam megváltoztatni – ugyancsak a szereplők magánszférájának védelme miatt.

A műben szereplő személyek mindegyikétől engedélyt kértem a története közléséhez, és a könyv rá vonatkozó vagy vele foglalkozó részét minden szereplő elolvasta.

A könyv végén, a Jegyzetekben részletesen felsorolom a felhasznált irodalmi és kutatási hivatkozásokat, de területi okokból sajnos nem tudok megemlíteni minden olyan újságcikket, amelyet feldolgoztam, amikor ennek a könyvnek a megírására készültem fel. A szakembereket – pontosabban minden olvasómat – arra kérem, hogy esetleges további információkért bátran lépjenek velem kapcsolatba a honlapomon – [www.drgabormate.com](http://www.drgabormate.com) – található elérhetőségeim segítségével. Örömmel fogadok minden megjegyzést, de orvosi tanácsokat sajnos nem adhatok az interneten keresztül.

## Előszó

Könyvem története Kanada nyugati partján kezdődik, a Föld Magyarországtól csaknem legtávolabbi pontján. Ugyanakkor a kötetben bemutatott függőségek által kísértett lelkek – az eredeti angol cím szerint éhes szellemek – a magyarok számára sem ismeretlenek. Jóllehet, szülőházamban még nem annyira elterjedt a heroin- és kokainhasználat, mint észak-amerikai új hazámban, de korántsem ismeretlen; sőt a velük rokon, hozzájuk hasonlóan tragikus alkoholizmus tekintetében Magyarország a világ „vezető” országai közé tartozik.

Honnan erednek a pillanatnyi fájdalommentességet, örömet és megkönnyebbülést előidéző kémiai szerek, valamint a különböző viselkedések iránti addikciók? Könyvem egyértelművé teszi, hogy az egyetemleges ok nem az egyén hibáiban, és nem is a genetikai meghatározottságban, hanem a függő személy által átélt szenvedésekben és veszteségekben keresendő.

Nem ismerek még egy olyan kultúrát, mint a magyar, amely képes lenne az életnek és örömeinek élvezetére, mégis ennyire borús és pesszimista. Ennek számos oka van, amelyek alapvetően a több évszázados történelmi múltban gyökereznek, de a közelmúlt megrázkódtatásai és a gyors változások is sok ember szociális és családi kapcsolatait tették tönkre, és új elemekkel járultak hozzá a létbizonytalansághoz. Ilyen körülmények között bármilyen függőség gazdag táptalajra lel az elkeseredett emberek lelkében.

Reményeim szerint a kötet hasznos betekintést nyújt az addikció nyugtalanító jelenségébe azoknak a magyar olva-

sóknak, akiknek barátai, rokonai és ismerősei – esetleg saját maguk – valamilyen függőségben szenvednek. Olvasás közben kiderül majd, hogy számomra sem ismeretlen a művemben tárgyalt téma.

Fő célom az, hogy a függőségekkel kapcsolatban felkeltsem a tudományosan megalapozott, egyszersmind száanalommal teli tudatosságot, hiszen a tudás együttérző használata teljességgel elengedhetetlen ahhoz, hogy az addikciókban szenvedő embereket a függőségek rabigájából kivezethessük az igazi, teljes szabadságba.

Kanada, Vancouver, 2012. augusztus

Dr. Máté Gábor

# Éhes szellemek: a függőségek birodalma

*A Cassius ott sovány, éhes színű.*

William Shakespeare: *Julius Caesar*

– Vörösmarty Mihály fordítása

A *mandalán*nak, a buddhizmus életciklusok váltakozását ábrázoló kerekének hat létvilága van. Minden létvilágot az emberi létezés különböző ciklusait reprezentáló lények népesítenek be. A szörnyek birodalmában olyan alapvető túlélési ösztönök és vágyak vezérelnek minket, mint a fizikai éhség vagy a Freud szerint minden cselekedetünk mozgatórugóját jelentő szexualitás. A pokol létvilágában az elviselhetetlen félelem és szorongás foglyai vagyunk. Az istenek birodalmában érzelmi, esztétikai vagy vallási élmények segítenek minket abban, hogy felülemelkedjünk problémáinkon és önmagunkon, de csak időlegesen, és a spirituális igazságok mellőzésével. Még ebben az irigylésre méltó állapotban is jelen van a veszteség érzése és a szenvedés.

Az éhes szellemek birodalmában vékony nyakkal, kicsinyke szájjal, vézna végtagokkal és nagy, felpuffadt, de üres hassal ábrázolt figurák lézengenek. Ez az addikciók, azaz a függőségek tartománya, ahol állandóan olyasmi után kutakodunk, ami enyhülést hozna kielégíthetetlen vágyunkra a megkönnyebbülés vagy a meglegedettség iránt. A sajgó üresség és hiány érzete állandó, mert a hőn áhított szubsztancia, dolog vagy foglalatosság nem pontosan az, amire valóban szükségünk van. Valójában nem tudjuk,

hogy mit akarunk, és nem is derül ki egészen addig, amíg éhes szellemként létezünk. Olyan kísértet módjára éljük a saját életünket, ami valójában nem is egészen létezik.

Néhány ember az élete nagy részét egyik vagy másik létvilágban éli le. Sokan közülünk egyetlen nap alatt több birodalomban – talán az összesben is – megfordulnak.

A vancouveri Downtown Eastside-on a drogfüggőkkel végzett orvosi munkám egyedülálló lehetőséget nyújtott számomra azoknak az embereknek a megismerésére, akik csaknem az egész életüket éhes szellemként élik le. Azt hiszem, így próbálnak megmenekülni a pokol létvilágának mindent legyűrő félelmeitől és kétségbeesésétől. A szívükben lakozó fájdalmas sóvárgást néha azok is érzik, akiknek sokkal jobban megy a soruk. Hajlamosak vagyunk elintézni őket azzal, hogy „ez csak egy narkós”, pedig ők valójában nem egy másik világ teremtményei, hanem csak nők és férfiak, akik csapdába kerültek egy olyan szélsőséges helyzetben, amelybe mi is könnyen belecsöppenhetünk. Ezt személyesen is tanúsíthatom. Egy közeli ismerősöm egyszer azt mondta nekem, hogy éhenkórász kinézettel lézengem át az életemet. A pácienseim kényszerbetegségeinek a tükrében kénytelen voltam ráébredni a saját kényszereimre is.

Egyetlen társadalom sem képes megismerni magát, ha nem vesz tudomást a saját sötét oldaláról. Hitem szerint a függőség kialakulásának a folyamata mindenkinél ugyanaz, legyenek azok az én végzetesen drogfüggő Downtown Eastside-i betegeim, vagy a kényszeres nagyevők és vásárlási mániások, a szerencsejátékok rabjai, a szexfüggők, a képernyőik elé lecövekelt szenvedélyes internetezők, vagy a társadalmilag elfogadottabb, sőt néha egyenesen csodált munkamániások. A kábítószereseket legtöbbször figyelemre sem méltatják, mivel azt tartják róluk, hogy nem érdeklik meg az empátiát és a törődést. Történeteik elmesélésekor két szándék vezérelt: egyrészt segíteni akarok nekik abban, hogy meghallják a hangjukat; másrészt be akarom mutatni a természetét és a problémáit annak a küzdelemnek, ame-