

A mű eredeti címe:
Die Psychologie des blauen Dunstes
Be-Deutung und Ghance des Rauchens
© 1989 Droemersche Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf., München
Fordította: Hajós Gabriella Lektorálta: Szabó Judit

Felelős kiadó: Schneider Gábor
ISBN 963 8120 23 1
Készítette Bioenergetic Kft.
RISOGRAPH RC 6300 digitális gyorsmásolón

Tartalom

SZEMÉLYES BEVEZETŐ

Az élvezeti dohányos és az elkötelezett antidohányos.....9

1. FEJEZET

Dohányzó nép egy dohányzó világban.....13

Lássuk, mit mutatnak a számok.....13

A dohánynövény: a dohányzás alapja.....16

2. FEJEZET

A betegség mint lelki valóságunk kifejeződése.....19

A tünet fogalma és a polaritás.....19

A tünet mint segítség.....21

Az ok.....23

Az energia megmaradásának törvénye az életben.....26

Tartalom és forma.....28

Egyezség az ördöggel.....29

A fejlődés programja hét pontban.....32

3. FEJEZET

A dohányzás történetéről.....33

Az indián gyógyítóktól a ma orvosáig.....33

A dohány szövetségei: a pestis és a háború.....37

A tilalom politikájától az adópolitikáig.....39

A dohányzás terjedésének ritmusa.....41

4. FEJEZET

A dohányzás történeti értelmezése.....46

A hódítás szenvedélye és e szenvedély fonákja.....46

Szorongás és a tartás hiánya kis és nagy háborúinkban.....46

Az orális szerelem és az emancipáció helyettesítése.....55

5. FEJEZET

A dohányzás jelentősége személyes történetünkben.....59

Pubertáskalandok, pubertásrítusok.....59

Kötözködés és egyéb próbálkozások a támasz meglelésére.... 65

A hatalom felhői a hatalmi szó helyett.....71

Önjutalmazás és önkielégítés.....73

6. FEJEZET

A dohányzás orvosi értelmezése.....	75
A borzalmak laboratóriuma.....	75
A nikotin, a fenegyerek.....	80
Életenergia a holtponton.....	83
Keresés helyett mánia.....	87

7. FEJEZET

A dohányzás és a vénuszi mezők.....	90
Az emésztés rítusa.....	90
A cigaretta mint fogyókúra.....	92
Érzéki öröm és a dohányzás élvezete: az érzékiségtől az eltompulásig.....	95

8. FEJEZET

A passzív dohányzás, „metakritika” és a Neptunusz ősprincípiuma.....	98
Bekerítve, függőségben: a passzív dohányzás.....	98
Az orvostudományos kritika kritikája.....	101
A dohányzás és a Neptunusz ősprincípiuma: a vallásos kereséstől a függőség vallásáig.....	104

9. FEJEZET

A dohányreklám csúcstermékei.....	109
A cigaretta-sikerlista első tíz helyezettje.....	109
A saját sodrású, és a gyöngé női cigaretták.....	120
Reklámkorlátozások és igényünk arra, hogy reklámokkal vegyenek körbe minket.....	123

10. FEJEZET

Dohányostípusok a tizenkét ősprincípium alapján.....	126
Az agresszív típus, avagy a titkos kalandor.....	126
Az élvezeti dohányos, illetve az élvezet típus.....	129
A kommunikatív típus, avagy „Tudja, mi történt már megint?”.....	130
A gyermek típus, avagy cuclival a szájbán.....	132
A demonstrációs típus, avagy „Én vagyok mindenben a legjobb!”.....	134
A félnék típus, avagy „Bocsánat, hogy dohányzóm!”.....	136
A válogatós luxuseMBER, avagy szép emberek maguk között. .	137
A szélsőséges típus, avagy „Mindent vagy semmit!”.....	139
A nemes lelkű típus, avagy a nagyvilági férfi/nő.....	141
A teljesítményorientált típus, avagy „Az élet nehéz”.....	143
A szabadság tisztelője, avagy a valódi kalandok a fejben vannak.....	144
Az álmodozó, avagy szökésben.....	146

11. FEJEZET

A dohányzás kezelése.....	149
A dohányos és a nemdohányos gondolkodásának megváltoztatása.....	149
A dohányzás rítusa: a megoldás.....	153
A szokások és a rítusok hatalma.....	157
Eszközeink a leszokáshoz: a böjttől az ellazulásig.....	164
Kritikus pillanatokban felhasználható trükkök.....	172

Lelketek gyakran csatatér, melyen az értelem és a mérlegelés vív háborút a szenvedéllyel és az étvágygal.

Vajha lehetnék békéltető a ti lelketekben, hogy a szembenállást és a viszálykodást egységgé és dallammá oldhatnám.

De hogyan tehetném, ha ti magatok nem békéltetitek, nem szeretitek a bennetek élő elemeket?

Az értelem és a szenvedély a kormány és a vitorla a ti lelketek tengerjáró hajóján.

Ha a vitorla szétszakad, vagy a kormány eltörik, csak tehetetlenül sodródhattok, vagy pedig mozdulatlanra váltok a tenger közepén.

Mert az értelem, ha egymagában uralkodik, korlátozó erő; és a szabadjára engedett szenvedély olyan tűz, amely önnön elemésztéséig lobog.

Engedjétek hát lelketekben az értelmet a szenvedély magasába emelkedni, hogy dalra keljen;

És lelketek értelemmel kormányozza a szenvedélyt, hogy a szenvedély minden nap új erőre kapjon, és miként a fönix, saját hamvai fölé repüljön.

A megítélést és az étvágyat tekintsétek úgy, mint két kedves vendéget házatokban.

Részlet Kahlil Gibran *A próféta* című művéből Révbíró Tamás fordítása

SZEMÉLYES BEVEZETŐ

Az élvezeti dohányos és az elkötelezett anitidohányos

A dohányzásról végtelenül sokat beszéltek, írtak, gondolkodtak már. A legkülönbözőbb álláspontokból elemezték, ajnározták és megbélyegezték. Ha a dohányzás történetét nézzük, azt találjuk, hogy az hullámszerű, hol fent, hol lent. A dohányzás mindig is hívekre és ellenzőkre osztotta fel az emberiséget. Ma is keveseket hagy *igazán* hidegen e téma. A dohányzás sosem volt közömbös nekünk, és ma sem az. Ha egy pillantást vetünk a dohányzás történetére, kiderül, hogy a dohányzáshoz való viszonyunk mindig is szorosan összefüggött életünkkel, életérzéseinkkel. Ha például egy uralkodónak nem ízlett, hajlamos volt rá, hogy harcoljon ellene, s ehhez jöttek az okos érvek. Ha viszont maga is dohányzott, arra készítette birodalmában a tudósokat, hogy legalább ennyi érveléssel támasszak alá a dohány kiváló tulajdonságait. Manapság, amikor a háború utáni évek fellendülése után a dohányzás hullámvölgyben van, furcsán csenghet ez, pedig így volt: a tizenhetedik század orvosai a dohányt fontos, univerzális gyógyszernek kiáltották ki, s ezáltal jelentékenyen *hozzájárultak* ahhoz, hogy világszerte elterjedjen.

Mi, szerzők, máris tisztázni szeretnénk könyvünk személyes háttérét. Erről a témáról ugyanis mi sem fogunk tudni semmi objektívet mondani, s még kevésbé olyasmit, ami ne tartalmazna értékítéletet, annál több olyasmit viszont, amit szubjektív élményeink szűrtek és határoztak meg. Márpedig a mi élményeink sem egyértelműek, mindaz az ellentmondásosság ott található bennük, ami a dohányzásról folyó vitákat kezdettől fogva kísérte.

Amikor néhány évvel ezelőtt mi, szerzők összetalálkoztunk, párosunk női fele szenvedélyes dohányos volt, férfi fele pedig elkötelezett antidohányos. Ehelyütt rövid időre hagyjunk fel ezzel a közös „mi”-vel.

Az én dohányzástörténetem, akárcsak Európáé, az indiánokkal kezdődött. Gyermekkorom egyik kedvenc játéka az volt, hogy az indiánok életét és kalandjait utánoztuk, így érthető, hogy az indiánoknál oly fontos dohányzási rítust is hamarosan beépítettük játékainkba. Miután nem volt békepipánk („törzsünk” fiútagjai nem voltak járatosak a pipafaragásban), liánokat szedtünk a fákról, s *azokat* szívtuk, hogy megünnepeljük az épp megkötött békét, kifejezzük hálánkat Manitunak, vagy füstjeleket adjunk egymásnak.

Meg kell hagyni, ezeknek a kellemetlen, undok kis bagóknak rémséges ízük volt. Ezzel szemben mi remekül voltunk, úgy éreztük, hogy összetartozunk, amit a közös titok csak erősített bennünk, hiszen közösen törtük meg a dohányzást illető szülői tilalmat. A játék kalandjait kipihenő, békés együttléteink hangulata örökre megmaradt bennem, így később, amikor már rendszeresen, megszokásszerűen nyúltam a cigaretta után, a dohányzás mindig ezt az időközben mélyre süllyedt képet ébresztette fel emlékezetemben.

Ilyenkor megszűnt a felnőttlét nyomása, fáradságossága, s visz-szakerültem könnyed, gondtalan gyermekkoromba. Bármiféle külső békétlenség hatására tehát, rágyújtottam a békecigaretára. Az élvezet egyébként jelentékenyen megnőtt *azáltal*, hogy a nem túl ízes liánt - legalábbis számomra - finom dohánnyal helyettesítettem.

A tűz és a füst meleg illata, a dohány földre emlékeztető íze egyszerűen élvezetes, ízletes volt, bár a rászokás veszélyére gyakran gondoltam magam is. Így voltak olyan időszakok is, amikor az élvezet lemaradt a megszokás mögött, s a cigaretát mintegy kiegyenlítő szelepeként használtam, a belső nyomás levezetésére. Míg nem találkoztam férjemmel, az elkötelezett antidohányossal: nem bírtam elviselni, ahogy állandóan a függőségemmel gyötört,

10

ezért *elhatároztam*, hogy élvezeti dohányos leszek. És újra az is lettem. Esetemben ezzel a dohányzás köre lezárult, az indiánjáték dohányzási rítusából az élvezeti dohányzás rítusa lett. Az ősprincípiumokkal való foglalkozás, valamint számos dohányos megfigyelése során alakultak ki bennem azok a képek, amelyeket itt közölni fogok, s amelyeket jellemzőnek tartok a dohányosok különböző típusaira.

Én, az elkötelezett antidohányos is elkezdtem dohányozni pubertásukoromban elbizonytalanodott éveiben, mindenekelőtt a bulikon és olyan helyeken, ahol tilos volt. Kifejezetten tiltakozásból, a gimnáziumban kiálltam egy dohányzó diáktársam mellett, főként *azért, mert a tanároknak szabad volt dohányozni a tanárban*. Mivel a dohány sosem ízlett *igazán*, rendszeresen soha nem dohányoztam.

Körülbelül két év múlva az aktív dohányzással teljesen felhagytam, ekkor kezdődött számomra a passzív dohányzás. Amíg csak egyetlen barátnőm volt, aki füstfelhőbe burkolt, meglehetősen toleráns voltam. Ez azonban a diákmozgalmakban szerzett tapasztalataim során - ahol is áthatolhatatlan füstbe burkolt éjszakákon át próbáltuk megváltoztatni először az egyetemet, majd a világot - megváltozott. Nemcsak eszméink megvalósítása ment füstbe, de ugyanezen oknál fogva személyesen is rosszul éreztem magam.

Eleinte csak megdöbbenett, milyen érzéketlenek a dohányosok saját bűzükre, no meg arra, hogy a többieknek is el kell viselniük a szellőztetés okozta huzatot, később pedig kifejezetten heves ellenállás támadt bennem, amelyet aztán érvekkel is alátámasztottam: „Az ég szerelmére, hát hogyan vitatkozhatunk itt egy új betegségfogalomról, egy humánusabb orvostudományról, egy jobb egészségügről, ha ugyanakkor ilyen pokoli füstben ülünk itt?” Orvostudományi tanulmányaim során is szaporodtak persze érveim a dohányzással szemben, amelyet ekkor már kifejezetten ostoba, veszélyes szokásnak tartottam.

Csak amikor már magam is gyakorló orvos lettem - s főként a pszichoterápiás ülések során, saját antidohányos emócióim felhő-

11

jen keresztül -, tudatosodott bennem, hogy a dohányzás ugyanolyan tünet, mint a többi, és ugyanolyan figyelemre és kezelésre szorul. Az élvezet aspektusa nálam, miután sosem volt részem benne, akkoriban még teljesen háttérbe szorult.

Amikor megismertem a feleségemet, először teljesen megdöbbenett, hogyan szerethetek bele ilyen hevesen és ilyen gyógyíthatatlanul egy valódi dohányosba. A szerelem állapotában persze nem volt nehéz dohányzását tolerálnom, de azért csak jobb volt, hogy ó' a kedvemért felhagyott a dohányzással. Úgy tűnt, semmiféle elvonási tünete, kellemetlen tapasztalata nincsen, s egy év alatt valóban leszokott a dohányzásról - gondoltam én. De még egy év múlva sem lehetett nem észrevenni, hogy különösen a nap bizonyos szakaiban, például evés után, hiányzott neki valami. Először akkor támadt az az érzésem, hogy a dohányzás valamiféle élvezet is lehet, amikor feleségem megirigyelte a kávé után dohányzó nővéremet.

Időközben, együttélésünk során rájöttünk, hogy létezik számunkra egy arany középút. Feleségem tudatos élvezeti dohányossá vált, a napi három-négy, evés után elszívott cigaretta rítusával, s jómagam szintén három-négy társasági cigaretta emeltem az adagom - persze évente.

12

1. FEJEZET

Dohányzó nép egy dohányzó világban

Lássuk, mit mutatnak a számok

Nincs még egy téma, ami ennyire megmozgatna dohányost és nemdohányost, politikust és reklámszakembert, betegbiztosítót és orvost. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a dohányzást az első számú rizikófaktornak kiáltotta ki. Egyedül a Német Szövetségi Köztársaságban, egyetlen év (1974) során 140 000 volt a dohányzásra visszavezethető halálesetek száma. A 23 700 tüdőrákban meghalt ember 98%-a dohányos volt. Napi húsz cigaretta esetén az elvárható élettartam öt évvel csökken a statisztika szerint, negyven cigaretta esetén nyolccal. Találékony statisztikusok kiszámolták ebből, hogy minden cigaretta negyedórával rövidíti meg az életet. A tüdőrákban és szívinfarktusból elhaltakhoz jön még az évi 10 000, érszűkület miatt bekövetkező amputáció. Nem csoda hát, ha a cigarettát a népnyelv „koporsószegnek” hívja. Elképedve halljuk, hogy a dohányfüst ezerszer annyi porszemet tartalmaz, mint a legkeményebb szmog. Egy harminc négyzetméteres szobában már tíz elszívott cigaretta után háromszorosa lesz a formaldehid a megengedett mennyiségnek, és egyéb anyagok koncentrációja is átlépi a veszélyességi küszöböt. A férfi dohányosok munkakiesése 33%-kal haladja meg a nemdohányos férfiakét, a női dohányosoké 45%-kal nemdohányzó társaikét. A dohányzásból fakadó népgazdasági kárt 1974-ben 50-60 milliárd *márkára* becsülték. S a rémségeket sorolhatnánk még tovább. A dohányzás hálás

13

„vádlott”, az ellene felhozható bizonyítékoknak se végük se hosszuk, ráadásul a vádlott alig védekezik. A rémségek eddigi listájához azonban feltétlenül hozzátartozik még egy kiegészítő vagy inkább ellenkező előjelű lista, amely nem kevésbé megdöbbentő.

1960 és 1979 között a Német Szövetségi Köztársaságban a cigarettafogyasztás évente 77,7 milliárdról 141 milliárd darabra nőtt, ami 86%-os emelkedést, illetve a napi 11 szál helyett 21 szálát jelent; a nyolcvanas évek elején ez a szám már 30 volt. Az NSZK-ban évente 1 milliárd márkát adnak ki cigarettareklámra, 750 000 automata gondoskodik arról, hogy a cigaretta mindegyik, mindenki számára (korra való tekintet nélkül) elérhető legyen. A világon 4 345 000 000 hektár van dohányossal beültetve, s ezen évente 5 500 000 000 tonna dohányt termelnek. Egyedül az Európai Gazdasági közösség 600 000 000 márkával támogatja a dohánytermelést évente. 18 millió német lehet „hálás” nekik. 1974 és 1984 között a dohányosok aránya a népességben 35%-ról 37%-ra emelkedett. 1984-ben 4 695 734 000 000 cigarettát gyártottak világszerte, s ebbe még nem számolták bele a saját sodrású cigarettát és az indiai budit.

E második lista nemhogy csökkentené megrökönyödésünket, inkább még jobban *zavarba* esünk, lássuk tehát a harmadik listát. Csak egy részlet: az állam 1983-as, dohányadóból *származó* legális bevétele 14 674 692 100 márka volt, ami alig valamivel kevesebb, mint az egészségügy-minisztérium teljes évi költségvetése. A pártok dohányiparból származó illegális bevétele, ami valójában a jéghegy csúcsa, csak saccolható. 1948-ban a legnagyobb dohánygyárat, a Reemtsmát 10 millió márka büntetésre ítélték, mert nagyvonalúan és illegálisan támogatta a Nemzetiszocialista Pártot -Hermann Göring egymaga 7 millió márkát tett ebből zsebre. 1985-ben, a Reemtsma managementje ellen lefolytatott adócsalási perben nyilvánosságra került, hogy 1965-től 1980-ig a cég kb. 6 millió márkával támogatott a CDU-hoz, az FDP-hez és az SPD-hez, vagyis a legnagyobb nyugatnémet pártokhoz közel álló alapítványokat.*

Lásd Henner Hess: *Dohányzás. Történet, üdét, veszélyek* (Frankfurt, 1987).

14

Az a tény, hogy a dohányföldek nagy része a föld szegényebb országaiban van, amelyekben gyakori az élelmiszerhiány és az éhezés, akkor válik világossá előttünk, ha azt is tudjuk, hogy egyedül az illegális kábítószer, az ópium, a kokain és a marihuána termesztésével lehet többet keresni, mint a dohánytermesztéssel.

Fontos szerepet játszik a dohánypolitikában az is, hogy a dohánytermeléssel összesen 15 millió parasztot foglalkoztatnak, s csak a Német Szövetségi Köztársaságban 140 000 munkahely függ a

dohányipartól. Döntő tény az is, hogy a 18 millió német dohányos szinte mind választójogosult korban van.

Ez a harmadik lista talán valamelyest rávilágít arra az ellentmondásra is, amely a politikusok nyilvános beszédei és a törvényesített valóság között feszül. Mindjárt érthetőbbé válik, miért nem minősítik kábítószernek a dohányt, holott a függőség ebben az esetben magasabb, mint az ópiumszármazékoknál, és egészségügyi veszélyessége jóval meghaladja az egyéb kábítószerkéét. Bizony, a cigarettára hivatalosan még az élelmiszer törvény szigorú szabályai sem vonatkoznak. Ezt a helyzetet jellemzi az is, hogy a bonni kormány tagjai betartják, hogy nem dohányoznak a tévékamera előtt, de amint maguk között vannak, szabad a füstölés.

Mindezek után nézzük a dolgot valamivel közelebről. Ami megjelenik az állam szintjén, ugyanaz tükröződik saját, személyes helyzetünkben is. Pontosan olyan politikusaink vannak, amelyenekre rászolgáltunk, amint minden társadalomnak pontosan olyan kábító- és élvezeti szereik vannak, amelyenekre rászolgált. Mielőtt dühünket „felfelé” vetítenénk, helyesebb, ha tisztán látjuk, hogy valójában a társadalom minden szintjén ugyanazokkal a jelenségekkel találkozunk. Ugyanazok az ellentmondások megvannak mind fenn, mind lenn. Hadd világítsuk meg ezt egy példával. Az egészségügyi nevelés megbélyegzi a dohányzást, mert az megrövidíti az életet; ez az indoklás azon alapszik, hogy mindenki szeretne megőregedni. Tény, hogy mindenki szeretne megőregedni, öreg azonban senki sem szeretne lenni. Az öregség a nálunk uralkodó ifjúságkultusz mellett túlságosan is leértékelődött, így arról van szó, hogy rövid távon mondjunk le valami nyilvánvalóan élvezetesről, hogy hosszú távon azzá lehessünk, amivé senki

15

nem akar válni: öreggé. Ezért aztán az egész koncepció hatástalan, akárcsak egyes politikusoké, akik valamit be akarnak beszélni, vagy meg akarnak tiltani nekünk, amit ők maguk nagyon is szívesen tesznek. De ugyanilyenek vagyunk valamennyien.

A kivétel a következőképpen működik: meg akarjuk javítani a világot, de másoknál kezdjük, magunk kivételek vagyunk. Egy olyan társadalomban, amelynek alapelve, hogy a felelősséget állandóan másokra hárítja, nem hivatkozhatunk saját felelősségünkre a dohányzás és az egészség kérdéskörében sem, hiszen ez teljes beállítottságunknak ellentmondana. Hasonló történik olyankor is, amikor fentről folytonosan azt halljuk, hogy a környezeti probléma nem is olyan nagy, és hogy a haladásért és az életszínvonalért áldozatokat is kell hozni, és bizonyos veszteségeket is be kell kalkulálni. Csak fura módon a dohányzásra nem érvényes mindez. És vajon nem úgy viselkedünk-e mi is, mindannyian, mint „azok ott fönt”? Az örökös tévézés alapvetően elítélendő, csak akkor nem az, ha a papa sportőrült.

Aki kormánynál ül, ne igyon alkoholt, de a mi esetünkben ez egészen más. Melyikünk viselkedik az élet minden terén úgy, ahogyan azt másoktól elvárja?

A dohányzás és a politika első osztályú tükör, amelyben megismerhetjük magunkat és társadalmunkat. A társadalmat árnyoldalain keresztül látjuk át leginkább, akár csak saját magunkat.

A dohánynövény: a dohányzás alapja

A dohányzás alapját, a dohányt a *Nicotina tabacum* nevű egynyári növény adja, amely akárcsak a burgonya és a nadragulya, a burgonyafélék családjába tartozik, s több mint 700 fajtáját termelik. A dohány a Földön a legelterjedtebb nem ehető kultúrnövény, termelése a lehető legmunkaigényesebb, százszor olyan bonyolult, mint például a búzatermelés. A növény mérget termel, a nikotin alkaloidát, hogy a rovarok támadásától megvédje magát. Minél szárazabb a föld, annál több nikotint termel gyökereiben s tárol veszélyeztetett leveleiben. Ezt a különösen sok nikotint tartalma-

16

zó dohányt manapság csak növényvédő szerek előállítására termelik, így azonnal érthetővé válik, miért tartja olyan hatásosan távol a rovarokat a cigaretta.

A dohányt állandóan meg kell fosztani virágjától, azaz kasztrálni kell, hogy a levelek fejlődjenek; a virág ugyanis egyáltalán nem *tartalmaz* nikotint. Utólag a szárítás, majd a fermentálás során a nikotintartalom az eredeti 70%-ára, a sűrítményé pedig 40%-ra csökken, ami azt jelenti, hogy a gyári cigaretta sokkal ártalmatlanabb, mint az indiánok eredeti dohányja.

Óriási erdőket irtanak ki kizárólag azért, hogy fűtőanyagot nyerjenek a dohány szárításához, s elsősorban Afrikában, nem is telepítenek újat helyettük. Egy tonna dohány termeléséhez kb. egy hektár erdőt kell feláldozni. A nikotin-alkaloida az erős mérgekhez tartozik, annak a ciánsavnak felel meg, amit a náciok használtak a gázkamrákban, s amely egyébként semmilyen koncentrációban, megtalálható a cigarettafüstben is. A kátrány, amely csak a dohány elégetésekor jön létre, egyike a leghatékonyabb rákkeltő anyagoknak, és a benzopirin, amit tartalmaz, a legerősebb ismert karcinogén.

A dohányt mindenütt termelik, de a legjobban Észak- és Dél-Amerikában, Kínában, Indiában és Törökországban nő. Eredeti *házaja* az indiánok Amerikája, így a dohányzás jó néhány ellenzője a rézbőrűek kései bosszúját látja benne. Valóban, összehasonlíthatatlanul több fehér ember pusztult el a dohánytól, mint az indiánok nyilaitól.

„A dohányzás átka” elterjedt az egész világon. Egyetlen olyan ország sincsen, ahol ne dohányoznának, így a dohányzás hosszú távon sokkal keményebben érintette a Földet, mint a szifilisz, amely szintén Amerikából indult föld körüli útjára. Sosem volt még ilyen, hogy egy kirabolt országért és a rablott aranyért ennyi nemzedék önszántából ilyen busásan megfizetett volna.

Ugyanakkor az indiánoknak sincs semmi hasznuk belőle, manapság már ők is ugyanúgy szenvednek a korábbiakhoz képest alaposan megváltozott dohányzási szokásaik miatt. A dohányzás az indiánoknál rituális esemény volt, amely kapcsolatba hozta őket isteneikkel. Félreeső helyeken élő indián törzseknél még ma

17

is, bizonyítható, hogy esetükben a dohányzás semmiféle negatív következménnyel nem jár. A dohányzás először akkor vált a világ legnagyobb kábítószerjárványává, amikor teljesen levált rituális kereteiről, s ennek megfelelően profanizálódott. Természetesen nevetséges, ha akár a dohányt, akár az indiánokat tesszük meg bűnbaknak. A bűnbakképzés mindig kivetítés, s ezért nem vezethet sehová. Egyébként ugyanilyen alapon a keresztény úrvacsora miseborát is felelőssé tehetnénk a Föld alkoholproblémái miatt. Az alkohol profanizálódása (tüzes víz formájában) az indiánokat is - de nemcsak őket! - valóban keményen érintette. Minél rituálisabb keretek között, minél megalapozottabb tradícióban zajlik le a kábítószer-fogyasztás, annál ártalmatlanabb az egészségünkre. A rituális mámor és a vallásos ekstázis árnyékvilágunkba, tudattalanunkba kerülve válik veszélyessé, tehát amikor már elveszítette helyét a társadalomban és a kultúrában. A rítusokhoz használt kábítószeres, profanizálódásuk és tömeges elterjedésük révén valóban szenvedélybeteggé teszik a fogyasztót. Régen a rituális mámor az emberi útkeresés eszköze volt, ma ez az útkeresés sokszoros függőségbe, mámorba torkollik.

18

2. FEJEZET

A betegség mint lelki valóságunk kifejeződése

A tünet fogalma és a polaritás

Bármit is mondjunk a dohányzásról, hívjuk akár az élvezetek, a bosszankodás, a kielégülés vagy az adóbevétel forrásának, megszokásnak, függőségnek, egészségünkre mért csapásnak vagy betegségnek, az korunk és társadalmunk jelensége marad, s ezen a tényen a sokféle elnevezés mit

sem változtat. Biztos, hogy ezek az elnevezések, amelyek mindegyikéhez egyfajta értékelés is társul, nem segítenek bennünket közelebb az *igazsághoz*. Bár mindegyiknek megvan a maga létjogosultsága; ami az egyikünknek élvezeti forrás, másikunknak kétségkívül a bosszankodás forrása. Úgy tűnik, akkor járunk el helyesen, ha ugyanazt a jelenséget többféleképpen nevezzük el, attól függően, melyik aspektus áll éppen az előtérben. Minket persze nem az értékelés, hanem az értelmezés érdekel. Ennyiben talán csillapíthatja a gyakran heves vitát, ha a dohányzásról egyszerűen mint „tünetről” beszélünk, s e fogalmat nem értékeljük saját mértékén túl. A dohányzás kétségkívül kortünet. Mind híveinek, mind ellenzőinek megvan a maguk lelki tünetegyüttese. A dohányzás maga is tüneteket hoz létre a testben, aminthogy maga is egyfajta szellemi-lelki alapállásnak a tünete. Ez éppúgy áll a modern ipari társadalmakra, mint az archaikus indián közösségekre.

A „tünet” fogalmát az orvostudományból ismerjük, ahol szintén erős értékelő mellékízzel, szervezetünk egyfajta rossz, kellemetlen állapotát jelzi. Oka valamely bennünk vagy környezetünk-

19

ben rejlő áldatlan hiba, amelytől a lehető leghamarabb szabadulnunk kell.

Ezt a hibát magunk sem akarjuk szőnyeg alá söpörni, ellenkezőleg, nagyon is komolyan vesszük, hogy tanulhassunk belőle és felismerhessük, mi *hiányzik* nekünk. Ahhoz, hogy a tünet fogalmáról ebben az értelemben beszélhessünk, meg kell szabadítanunk negatív mellékízétől, s útmutatónká, segítőnké kell tennünk. Hiszen gondolatban akkor is a tünet oldalára állunk, amikor orvosunkkal szövetséget kötünk a tünet ellenében, akkor is a tünet oldaláról nézzük, mi van velünk rendben s mi hibádzik. A régi orvos még azt kérdezte: Mi hibádzik? (*Wasfehlt Ihnen?* Mi hiányzik? A *hiba, baj* szó pedig németül *Fehler* - a fordító.) A páciens erre felsorolta tüneteit, s ezek elárulták, melyek a hiányzó princípiumok.

A tünet fogalmát még inkább megszabadíthatjuk a hozzá tapadó sallangoktól, ha kijelentjük, hogy kivétel nélkül mindenkinek vannak tünete. A kérdés soha nem az, vannak-e tüneteink, a kérdés mindig csak az, milyen súlyosak, milyen jelentősek. Innen már csak egyetlen lépés, és leszögezhetjük, hogy minden ember beteg, ez a tény amúgy minden vallás *számára* ismert. Az embernek szüksége van az *üdvözítőre* (*gyógyítóra*), mert nem ép. (Németül az *üdvözítő*: *Heiland*, az *ép, teljes* pedig *heil* - a fordító.) Ugyanez az eszméje az eredendő bűn tanának is. A bűn szó itt kulcsszavunk lehet, ugyanis a németben a „bűn” (*Sünde*) a „leválni” (*Absonderung*) szóból ered, és a görög eredeti jelentésében benne van az is, hogy „elvéteni a célt, a pontot”. Valóban, azzal, hogy beleszülettünk az ellentétek világába, leváltunk az egységről, illetve ha másként fejezzük ki, elvétettük a középpontot.

A pont minden kultúrában az egység szimbóluma, ekként legjellemzőbb a mandala középpontja. A pont még a matematikában is egyfajta dimenziótlan szimbólum. Ilyen alapon talán még a „bűn” fogalma is veszíthetne valamit a *hozzátapadó* moralizáló-ítélkező mellékízből. Mint e poláris, ellentétekre felosztott világ lényei, mindannyian el vagyunk választva, leváltunk az egységről, ennyiben bűnösök vagyunk. Ez se nem igazságtalan, se nem rossz, erre fejlődésünkhöz egyszerűen szükségünk van. Az ellentétek bi-

20

polaritása nem rossz, hanem az egység szükséges ellenpólusa, nekünk pedig az az egyetlen esélyünk, ha ezt felismerjük, s az egység irányába fejlesztjük magunkat. Poláris tudatunkkal az egység felfogására képesek sem vagyunk, folytonosan rá vagyunk utalva az ellentétpárookra. A „mély” nélkül nem tudnánk, mi az, hogy „magas”, a „szegény” nélkül értelmetlen lenne a „gazdag”. Minden egyes fogalmunk ellentétén keresztül nyeri el jelentését. A poláris világban a megismerés nem lehetséges másképpen.

Ebben az értelemben az, hogy Éva evett a megismerés (vagy a Jó és Rossz) fájáról a Paradicsomban, szintén nem volt hiba, hanem egyfajta fejlődési folyamat kezdete. Hiba ugyan, de szükségszerű; hisz abban segített, hogy elérjük azt, amiben hiányunk volt, vagyis a megismerést, ez pedig következetesen az ellentétek világába, a Paradicsom egységéből levált világba vezetett. Foglaljuk össze: bűnösök vagyunk, illetve leváltunk az egységről, tele vagyunk tünetekkel, s ez a polaritás világában nem is lehetséges másképp.*

A tünet mint segítség

Kis vallásfilozófiai kitérőnk után térjünk vissza tüneteinkhez. Mielőtt még rátérnénk arra, hogyan tehetjük tüneteinket útmutatóinkká, előbb meg szeretnénk magyarázni, miért e szokatlan hozzáállásunk eme, általában rendbontónak tartott, s ezért üldözött fogalommal kapcsolatosan.

Pragmatikusan nézve bevallhatjuk magunknak, hogy tüneteink örök útitársaink. Egy életen át hurcoljuk magunkkal őket, függetlenül attól, hogy jelentőséget tulajdonítunk-e nekik vagy sem. Sokunkat évtizedeken keresztül kísér valamely tünet, anélkül

* A polaritás fogalmának, valamint a jó és rossz témájának részletesebb elemzését lásd Thorwald Dethlefsen és Rüdiger Dahlke *Út a teljességhez* című könyvében (Magyar Könyvklub, 1995), amely e könyv elméleti alapjául is szolgál.

21

hogy valaha is rákérdeznénk, miért. Ez utóbbi a mi szemléletünk szerint zárt, elutasító *hozzáállás*, amely utunkat nyilvánvalóan nemhogy megkönnyíti, hanem egyenesen megnehezíti.

Földi életutunkon sok mindent gyűjtünk össze és hurcolunk magunkkal. Azt szeretnénk, ha minél több, sőt, ha lehet, minden a miénk lenne, s azt is képzeljük közben, hogy ettől *azután* boldogok leszünk. Elképzelésünk valóságtartalmát a világuralkodók és a leggazdagabbak élete azonban kétségessé teszi előttünk. Ennek ellenére igen sok ember úgy akar teljessé válni, hogy a világ lehető legnagyobb részét fizikailag akarja birtokolni. Ha tulajdonukból valamit térítés nélkül le kellene adniuk, az szubjektíve hiányozna nekik. Ugyanezen az életúton tüneteket is gyűjtünk, s teljességünkhöz azok is hiányoznának, ha póttünet nélkül kellene megválnunk tőlük - így aztán a legtöbb ember ragaszkodik tüneteéhez.

A törekvés az egészségre, teljességre olyan mélyen gyökerezik bennünk, hogy képtelenek lennénk megválni tőle. Ahogy egy ház megszerzésével bebizonyítjuk, hogy hiányzott az otthon, a tünet megszerzésével azt bizonyítjuk, hogy valamely princípium hiányzott nekünk. Annak a témának, amit egyik vagy másik tünet jelent, nem volt itt az ideje eddig, most azonban megvettük a házat, beszereztük a tünetet. Mindkettő áldás a maga nemében, s bár az első esetben ezt könnyebben belátjuk, később talán a másodikban is sikerülni fog.

Élettapasztalatainkból tudjuk, hogy bármilyen tulajdon, akár egy ház is teherré válhat, s egy tünet is lehet áldás, ha rányitja szemünket a lényegre, vagy hirtelen pozitív irányba fordítja életünk hajóján a kormányrudat.

Minden orvosnak volt már legalább néhány páciense, akik hálások voltak szívinfarktusuknak, sőt átvészelt rájuknak azért, amit tanultak belőle. Ez is csak amolyan „érték-kérdés”, igaz, társadalmunkban ez a kérdés mára eldőlt, *még*hosszá meglehetősen egyoldalúan. De ennek sem kell feltétlenül így lennie. Sok természeti nép ismeri a beavatási betegség fogalmát, ez kifejezetten kívánatos e kultúrákban. Például valaki csak akkor lehet sámán, ha átesik az annak megfelelő betegségen. Nálunk is vannak még

22

anyák, akik tudják, milyen nagy jelentősége van gyermekük fejlődésében a gyermekbetegségeknek.

Akárhogy is álljunk tehát a tünetekhez, útitársaink, és sokkal nehezebben tudunk szabadulni tőlük, mint bármilyen más, materiális tulajdonunktól. Éppoly kevésbé tudunk szabadulni tőlük, mint egy napos délutánon az árnyékunktól, s ennek megvan a maga mélyebb jelentése.

Árnyékunkat egy egyszerű trükkal látszólag lerázhatjuk magunkról, például ha elmenekülünk a napról. Amint azonban újból kilépünk a fényre, ott van az árnyékunk is. Hasonlóan állunk tüneteinkkel is. Átmenetileg az akadémikus orvostudomány segítségével elnyomhatjuk őket. Ez a társadalmi játék éppoly népszerű, mint amilyen jövedelmező: a tünetet egyik szervről a másikra toljuk, a páciensnek megfelelően egyik szakorvostól a másikhoz küldjük. Ha azonban mindezt egy megfelelően mélyreható terápia fényében *nézzük*, azt fogjuk látni, hogy a tünet jelen van, bár külső formájában esetleg megváltozott, jelentésében változatlan. A tünet ugyanis pszichológiai árnyékunk alkotórésze.

Az árnyék fogalmával a pszichológiai és orvosi kérdések szemléletének döntő témájához jutottunk. Ezt a témát viszont csak akkor hanyagolhatnánk el, ha a lehető legegyszerűbb, felületi, jelenségszintre korlátoznánk magunkat, amint azt például az akadémikus orvostudomány és pszichológia teszi. Ezen a szinten abból indulnak ki, hogy a tünetek mindenkinél teljesen véletlenül jelentkeznek, s bár vannak mögöttük bizonyos mögöttes okok, konfliktusok, mélyebb jelentésük nincsen. Miután a dolog értelmét - saját maga felállította korlátai miatt - az orvostudomány nem kutatja, tevékenysége csupán felületi leírásokra és a tünet terápiájára korlátozódik. Amint érdeklődni kezdünk a tünetek értelme és saját nyelvezete iránt, új távlatok nyílnak meg előttünk. Az ilyesmi iránt érdeklődő irányzatokat *azonban az akadémikus irányzatok „tudománytalannak” bélyegzik.*

Erre persze sok mindent válaszolhatnánk, akár teljesen vissza is dobhatnánk a labdát az akadémikus orvostudománynak. Olyan

23

hogy „tudomány”, valójában nem is létezik, tény viszont, hogy a természettudományok egyszerre csak úgy érezték, ők jelentik a „tudományt”, s ezzel lesöpörték asztalról a szellemtudományokat, amelyek a dolgok értelmének kutatásában mindig meghatározóak voltak. Mitőbb, természettudományos szemszögből maguk a szellemtudományok „tudománytalanná” váltak. A mai helyzetben az a legkínosabb, hogy a természettudomány, pontosabban a fizika, időközben odáig jutott, hogy ad absurdum víve a kauzalitás elvét, tehát az addigi tudomány bázisát, kihúzta a „tudomány” alól saját alapjait.

A fizika ma be tudja bizonyítani, hogy kauzalitás nem létezik, helyette egy ma még logikusan megmagyarázhatatlan szinkronicitás uralkodik.* Így azonban az akadémikus orvostudomány és pszichológia, amely mindennek az okát kizárólag a múltban keresi, teljességgel a levegőben lóg. A kauzalitás mindenesetre a mi elképzeléseink szerint sem hanyagolható el, akár jó ez nekünk, akár nem, amint továbbra is a konstans idő fogalmából indulunk ki, holott Einstein óta tudjuk, hogy az idő relatív. Azóta, hogy a fizika bebizonyította a kauzalitás viszonylagosságát, semmiféle alapunk nincsen arra, hogy az természettudományok kauzalitás felfogását mindenek felett állónak higgyük. A mindennapi életben amúgy sem tettük ezt soha. Mondhatjuk azt például: „Most érkeztem meg, mert egy órája indultam el otthonról.” Indoklásunk (a kauzalitás) tudományos értelemben rendben lenne, mert az ok (az indulásom) a múltban van. Éppígy azonban ezt is mondhatjuk: „Mennem kell, mert két óra múlva Münchenben kell lennem.” Ebben az esetben az ok (hogy két óra múlva Münchenben kell lennem) a jövőben van, s ez tudományos értelemben tiltott kauzalitás. E beállítottág korlátozottságát, amelyet még ma, a modern fizika korában is sok egyetemi katedráról hirdetnek nagy hévvel, egyetlen egyszerű példával világítanánk meg.

* Eme úttörő jelentőségű új világnézet részletes levezetését lásd Rüdiger Dahlke *Az ember és a világ egy* című könyvében (München, 1987).

24

A tréfa kedvéért közelítsünk egy tetszőleges folyamathoz „tudományos” módon. Bármilyen esemény alkalmas lenne erre, de válasszunk olyan példát, amelyet mindenki ismer, mondjuk a focit. Az első nehézség a játék összetettsége. Az élő folyamatok könnyedén szétfeszítik a tudomány korlátait, mert sokoldalúak, ezért a tudománynak kisebb részletekre kell vagdosnia, hogy *azután* részleteiben analizálhassa őket. Ugyanígy az ember is túlságosan átfogó valami, ezért szívesebben foglalkoznak vele szeleteiben. E daraboló technika következményeként az élet mindeddig következetesen kicsúszott a „tudomány” karmai közül. A foci analízisének is hasonlóképpen kell eljárjunk, ezért egy apró epizódot fogunk kivágni, és azt elemezzük: egy tizenegyest valamilyen szabálytalanság után.

A labda a tizenegyevonalon fekszik, a csatár nekifut és lő. Itt most vágunk, s feltesszük a tudományos alapkérdést: „Miért rúg a labdába a csatár?” Jó egynéhány tizenegyest kell elemezzünk addig, amíg ennek az okát megtaláljuk. Nem könnyű, hisz semmi sem változatlan,

mindig más a játékos, aki nekifut, mindig más a labda. Változik a bíró és a fű, a *nézők* és a stadion. Az esetet gyakran megelőzte valami durvaság, de az is előfordul, hogy valaki kézzel érintette a labdát. Hosszú kutatás után végre megállapítható a tizenegyes állandóan ismétlődő (tehát reprodukálható) oka, ami természetesen az, hogy a bíró füttyült. A síp se jöhet szóba, mert az bírónként változik, egyedül a füttyező marad, anélkül nem megy.

Nos, valami furcsa érzés fog el bennünket, akárcsak az orvostudomány eredményeivel kapcsolatosan manapság az emberek jó részét. Az analízis során a foci lényege valahogyan kicsúszott a kezeink közül, ahogyan az élet csúszik ki egyre inkább a tudomány kezei közül. Nekünk egyéb, bár „tudománytalan” okok is eszünkbe jutnak a tizenegyes kapcsán, például kiemelnénk a gólrúgás vágyát, mint okot. Ez azonban, mert vágy, a jövőre irányul. Egy másik okot szolgáltatnának például a játékszabályok, a foci modellje, vagy az a tény, hogy már eddig is lejátszottak néhány meccset, berúgtak néhány tizenegyeset...

A játékos tehát nyilvánvalóan adott minták alapján mozog. Inkább banális, mégsem lebecsülhető ok a labda, a fű stb. materiá-

25

lis léte. Ezzel egyetlen tudományos okunkhoz három további csatlakozott. Négy „ok” már a görögöknél is elegendő volt a sikerhez. Mind a görögöknél, mind az egyéb régi kultúrákban azonban természetes volt, hogy a történések, így a tünetnek is olyan értelme van, ami a jövőre vonatkozik, valamint mintája van, amelyben értelmezhetővé válik.

Mind a modern fizika, mind az ezoterikus szemlélet azt bizonyítja, hogy a valósághoz semmivel sem áll közelebb az, ha a tünet okát a múltbéli okozónál keressük, mint ha jövőbeli céljánál. Mindkettő egyfajta szemléleti lehetőség, mankó a gondolkodáshoz, optimálisan egyik sem felel meg a valóságnak, de mindegyiknek megvan a maga létjogosultsága, mert segít bennünket abban, hogy közelebb jussunk egy tünet teljes képéhez.

Ha a tünetet képnek, mintának tekintjük, és jelentését keressük, mindig megtaláljuk jelentésbeli értelmét az érintett életében. A tünetben mintegy leképeződik az, amit az illető életében nem akart magának tudatosan; ezért utasítjuk el olyan hevesen még az olyan ártalmatlan tüneteket is, mint például a szemölcs. Cseppet sem csodálkozhatunk ezen. A tudatunkból elfojtott tényező pimasz módon betolakszik testünkbe, mintegy színpadként használva azt olyasmire, amit se látni, se hallani nem akartunk -és most kénytelen-kelletlen éreznünk kell.

Az energia megmaradásának törvénye az életben

A fizikából tudjuk, hogy a dolgokat nem lehet csak úgy egyszerűen eltüntetni. Az viszont lehetséges, hogy egy anyag egyik megjelenési formából egy másikba változzon át, például a jégből víz vagy gőz lesz. A fizika az energia megmaradását állítja. Ennek megfelelően a lelkiekben sem veszhet el semmi. Minden előfeltétel adott ahhoz, hogy a pszichológiában is az energia megmaradásának törvényéből induljunk ki. A lelki energia persze átalakulhat testi formává és megfordítva, de sosem tűnhet el a semmibe.

Ezt a jelenséget egyébként jól ismerjük mindennapjainkból. Például ha egy pikáns tréfa olyan érzéseket ébreszt bennünk,

26

amelyeket tudatosan nem fogadunk el, az érzés testünkben ér célt, arcborunk elpirul. Vagy örömlünkben, várakozásunkban hevesen dobog a szívünk, hideg a lábunk a rémülettől, a lenyelt düh a gyomornyálkahártyánkat támadja meg. Utóbbi esetben kézenfekvő, ha a gyomornyálkahártya panaszaiából (tünet) a nem megélt *érzésre* (az elfojtott, lenyelt dühre) következtetünk. Minden megmaradt, csak a megjelenés szintje változott meg, miként a víz folyékony, de jég formájában szilárd, gőz formájában pedig gáznemű. Ennek ellenére az marad, ami, bár első pillantásra nem mindig látjuk ezt át, ha a földön a vízre s az égen a felhőkre nézünk. Csak egy gyermek vagy egy igen naiv ember állíthatja azt, hogy a gőzzé vált víz nyomtalanul eltűnt a semmiben. Ahogy a gyermek felnő, az ember tudatosodik, a fenti összefüggés belátható lesz *számára*. Kíváncsian várjuk, mikor éri el az akadémikus orvostudomány a tudatosságunkat azt

a szintjét, amelyen felismerhetővé válik számára a testi tünetek és a lelki jelenségek közötti összefüggés. Mi azonban nem szeretnénk kivárni ezt. Nem is kell, hiszen G. G. Jung évtizedekkel ezelőtt bevezette a pszichológiába az árnyék fogalmát - miután akárcsak Freud, úgy találta, hogy az emberben semmi sem vész el, legfeljebb árnyékba, elfojtva a tudattalanba kerül.

Következésképpen a tudattalan éppúgy hozzánk tartozik, akár a vízhez a gőz. Miként a gőzből felhők lesznek, s előbb vagy utóbb eső formájában visszakerül a földre, az emberi tudattalanban elfojtott elemek is hírt adnak magukról adandó alkalommal. Ilyen alkalmak az álmaink, ilyen alkalmak a tüneteink. Tüneteinkben elsősorban azok az árnyékrészek képeződnek le, amelyek megértek a tudatosodásra. Az, hogy ezek az árnyékrészek kilépnek tudattalanunk sötétjéből és helyet kérnek maguknak a test színpadán, bizonyíték arra, hogy a kórkép nyilvánosságra vágyik, figyelmet igényel. S miként az álmok tudattalan tartalmainkat szimbolikus, ezért számunkra rejtélyes, paradox formában képezik le, tüneteink üzeneteiket szintén szimbolikus jelekkel adják tudtunkra, amelyeket először még meg kell fejtenünk.

Első pillantásra persze kibogozhatatlan titkosírásnak tűnik ez a nyelv. Példánk ugyanakkor azt mutatja, hogy nem lenne színvona-

27

las megoldás, ha az üzenetet figyelmen kívül hagynánk. Mellőzéssel még egyetlen kódot sem fejtettek meg ezen a földön. Ahhoz, hogy megértsük a tünetek nyelvét, tudatosan bele kell éreznünk szimbólumvilágukba, amely látszólag ellentmondásokkal és logikátlanságokkal van tele. E területen az ellenpólusok egymással szokatlan közelségbe kerülnek, majd hogyanem érintkeznek. A tisztán racionális gondolkodású ember csak csodálkozhat azon, amikor egy béketüntetés, egyik percről a másikra, egyszerre csak erőszakos cselekményekbe csap át, vagy hogy azok az alternatívok, akik környezetük megmentésére szövetkeztek, saját sodrású cigarettáikkal a lehető legveszélyesebb füstgomolyokat eregetik maguk köré. Természetes, hogy az erkölcs apostolának és a pornóőrültnek, a kriminalistának és a bűnözőnek, a misszionáriusnak és az elkötelezett ateistának, az antialkoholistának és az alkoholfüggőnek megvan a maguk közös témája, amely által sokkal közelebb állnak egymáshoz, mintsem sejtjenék.

A tünetek mindig őszinték, és jelzik az adott témát: az árnyék jelei - így mindaz, aminek jelentősége van életünkben, tünetté válhat. Akár kipellengérezzük minden adandó alkalommal a dohányt, akár sorozatosan rágyújtunk, mindkét magatartás megmutatja, melyik az a téma, amelynél megragadtunk. A különbség csak az, hogy a dohányos direkt módon, saját maga dolgozik a témán, míg az absztinens projektív módon, tehát másokon keresztül, így *azután* a dohányost kell becsületesebbnek neveznünk, és a gyógyulás esélye is nála a nagyobb.

Tartalom és forma

Ezzel elérkeztünk a tünetértelmezés következő fontos feltételéhez, a tartalom és forma kérdéséhez. Olyan korban élünk, amelyben szívesen emelik ki a formát a tartalom rovására. Az ősi, élő rítusok életünkben szokásokká merevedtek, a tartalom nélküli árnyéklét üres burkaivá lettek tehát. Régen az élet tele volt rítusokkal, s minden elnyerte a maga értelmét, mi szokásokkal halmoztuk tele életünket, s ha nem is minden, de sok minden elveszítet-

28

te értelmét. Erre jó példa a természettudomány, amely vitathatatlan eredményeket ért el a forma kutatásában, ugyanakkor viszont vak maradt a tartalom iránt. Miután eddig is többször nevezтік „színpadnak” a testet, amelyen a tünet a maga darabját játssza, példaként forduljunk most „tudományosan” egy színdarabhoz. Az analízis pontos képet ad a dolgok anyagi részéről, amelyekből a színpadkép és a kellékek állnak, megtudjuk a színészek *számát* és nemét, ruháik anyagát, színét. Regisztráljuk testmagasságukat és súlyukat, a szöveg időbeli hosszát a felhasznált szavak pontos megfejtésével együtt, az egyes jelenetek megvilágításának intenzitását stb. Éppen csak a darab tartalma nem kerül szóba, legyen analízisünk bármilyen pontos.

Bármerre is nézünk manapság, mindenütt a forma túlértékelésével fogunk találkozni a tartalom egyidejű elhanyagolása mellett. Nem arról van szó, hogy le akarnánk becsülni a formát, el-

lenkezőleg, hiszen a formán keresztül tudunk a leginkább kapcsolatba lépni a tartalommal. Önmagában *azonban* a forma értelmetlen. Hálásak lehetünk tehát az akadémikus tudománynak, hogy ennyi értékes információt halmozott fel a formáról. Az, hogy semmit sem tud kezdeni vele, meglepő, de ez ne zavarjon meg bennünket abban, hogy a formából a tartalomra következtessünk. Ha tehát a tüneteket figyeljük testi formájukban, azaz a kellékekben és a testnek kölcsönzött kosztümökben, utalásokat találunk, lelki tartalmak leképezését, amelyek kifejeződnek bennük. A színpad, a test ugyancsak fontos számunkra, hiszen benne találkozik a tartalom a formával, akárcsak a színház épületében és a színpadon a közönség a darab tartalmával.

Egyezés az ördöggel

A tünet mélységesen emberi dolog, mert lényegében olyan alapvető emberi magatartásra vezethető vissza, amely történelmünk során egyre csak erősödött: ez pedig a bánat kerülése és az öröm keresése. Régen, amikor az ember még összekapcsolta éle-

29

ét a túlvilággal, tudata is nyitottabb volt a szenvedés, az evilági lét tanulási folyamatának nehézségei iránt. Krisztus élete és szenvedései példaszzerű szerepet játszottak ebben, akárcsak mindmáig hatóan Buddha élete a saját kultúrkörében. Buddha tanításának egyik alaptétele, hogy minden ami keletkezett, szenvedés.

Ahogy egyre inkább földi létünkre került előtérbe, egyre erősebb lett bennünk az az igény, hogy kerüljünk minden bűt, bánatot az életben, és ezzel együtt az a tendencia is, hogy eltoljunk, elhárítsunk magunktól minden olyan dolgot vagy témát, ami szenvedést hozhat vagy erőfeszítést igényelne. Ugyanakkor persze nem vettük figyelembe, hogy véglegesen semmi sem hárítható el, a föld színéről pedig bármit letörölni végképp lehetetlen. Valamely feladat vagy probléma eltörlésének egyetlen módja, ha *megoldjuk*, egyben *megváltjuk* azt. (A német *erlösen* szó mindkettőt kifejezi - a fordító.) Ugyan ezzel sem töröltük el valójában a föld színéről, de legalább átkerült egy másik, számunkra talán nem olyan gyötrő szintre. Az „elhárít” szó (németül *beseitigen*, azaz oldalra tol - a fordító) jól mutatja illúzióink felé mutató fejlődési irányunkat. Azt hisszük manapság, ha elhárítottunk valamit, az nincs tovább, eltűnt, feloldódott a semmiben. Miközben, amint azt a német szó a maga ártatlanságában elárulja, csak eltoltuk valahová, de ott persze jelen van. Mint fentebb láttuk már, az energia megmaradásának törvénye mind a testi, mind a lelki szinteken érvényes.

E törvény félreismeréséből adódik az a tipikus emberi kiegyezéshelyzet, amelyet a Faustból ismerünk, s amely azóta is több milliószor megismétlődött. Faust a végső tudásra áhítván, amelyet a tudomány sem volt képes nyújtani neki, a Világ Urához, Mefisztóhoz fordul.*

Az elnyert tudásért zálogul az ördögnek a lelkét adja, amely abban a bizonyos pillanatban nyilvánvalóan kevesebbet jelentett neki a megismerésnél. Faust élvezzi az ellentétek, a kettősség, a ha-

*Krisztus az Ördögöt kifejezetten e Világ Uraként szólítja meg, amikor az utolsó vacsora után magára hagyja tanítványait.

sadtság, a kétségbeesés mefisztói *világa* fölött való hatalmát, de mikor a fizetségre kerül a sor, süketnek tettet magát. Mefisztó, ki azt hitte, hogy Faust betartja a szavát, először erőszakkal fenyegetőzik, majd erőszakkal be is hajtja az ígéret beteljesítését. Faust itt *kezdődő* fejlődésútja lényegében az ördöggel kötött kiegyezés bűnének meg-, illetve beváltása. Hogy ne kelljen kockára tennie lelki üdvét, nem lehet tétlen többé, lépésről lépésre, fokról fokra fejlődnie kell. Ugyanílyen vásárt csinálunk manapság tüneteinkkel. „Mindenáron” el akarunk érni valamit, míg valami mást „mindentáron” el akarunk kerülni. Vegyünk egy közönséges példát. Legyen a hatalomról szó, például ön akar a főnök lenni, hogy ezzel elkerülhesse a tehetetlenség érzését (németül *Ohnmocht*, tehát hatalom nélkül - a fordító), a kiszolgáltatottságot. Anélkül, hogy bevallaná magának, miféle egyezséget kötött, mindent elkövet céljáért. A „mindentáron”-t elfojtja tudatából, és amikor a fizetségre kerül a sor, és az árat ilyen vagy olyan módon idő előtt

tönkrement lelki és testi egészségével kell megfizetnie, úgy tesz, mintha süket lenne, nem akar „fizetni”.

Ebben a helyzetben végül is ugyanolyan választás előtt állunk, mint Faust. Megpróbálhatunk tiltakozni, szemellenzős beállítottságunkat azonban tudatosságunk és az annak megfelelő lelki területek veszteségével fogjuk megfizetni, a test szintjén pedig az e területekhez tartozó tünetektől fogunk szenvedni. Vagy Faustot példaképpül véve, rálephetünk egy meglehetősen fáradtságos fejlődési útra, ahol is tudatosan felismerjük egyezségünket, elfogadjuk a feltételeit, és tanulunk belőle. A dohányzásból különböző kiegyezési lehetőségek adódnak. Például most akarjuk az élvezetet, és a fizetésre egyelőre nem gondolunk. Nekünk nem is kell fizetnünk, Hanzi bácsi is milyen jó egészségben cigarettázott 98. életévéig. De Hanzi bácsi is megfizetett, bár olyan szinten, amit mi most talán még nem tudunk felmérni. A test kényszerűen tiltakozik, ha olyasmiket kell átélnie, amiket a léleknek kellett volna. Ha az erek vagy az egyik tüdőlebens elrákosodtak, a test csak jogos számláját nyújtotta be az évtizedeken keresztül elviselt gyötrelmekért. Ezt a

31

számlát azután már csak messze ható tudati fejlődéssel egyenlíthetjük ki. Az élvezet utáni vágy természetesen csak egy a sok közül, amely miatt a cigaretta után nyúlunk, de ezeket az okokat még kimerítően fogjuk tárgyalni a továbbiakban.

A fejlődés programja két pontban

Az eddig elmondottakat hét pontban foglalhatjuk össze.

1. Nem értékelésről, hanem értelmezésről van szó, akkor is, ha nyelvünk értékelő természetű.
 2. Mindenkinek vannak tünetei, mert mindenki beteg. És azért vagyunk betegek (azaz függők), mert leválva az egységről, az ellentétek (polarítások) világában élünk.
 3. Ez az ellentétesség szükséges a megismeréshez, a tudatosodáshoz.
 4. Minden tünet egyfajta „hiba” abban az értelemben, hogy megmutatja, mi hibádzik (hiányzik). A tüneti hiba értékelése relatív, mindig kor- és kultúrafüggő.
 5. Sem az anyagi, sem a szellemi és lelki világban nem tud eltűnni végérvényesen semmi, legfeljebb időlegesen lemerül a tudattalan (árnyék) világába.
 6. A tartalom és a forma összetartozik. A tartalom szükségszerűen a formában mutatkozik meg.
 7. A tünet egy szabadon vállalt egyezség (paktum) „árának” erőszakos behajtása.
- Ha ezt a hét pontot megjegyezzük, tüneteinket meg tudjuk szabadítani ördögi mellékizüktől, így kiléphetünk sértettségünkéből. „Az élet véletlen aljaskodása”, amivé az orvostudomány a tünetet degradálta, újra útmutatónká válhat. A betegség gyötrelmeiből segítséget meríthetünk, a vak sors személyes üdvünké lehet. (Németül a sors *Schicksal*, a latin *solus* szó pedig üdvöt, boldogulást jelent - a fordító.)

32

3. FEJEZET

A dohányzás történetéről

Az indián gyógyítóktól a ma orvosáig

Ahhoz, hogy egy tünetről valóságos képünk legyen, feltétlenül meg kell figyelni, honnan jött, milyen stádiumokon, megjelenési formákon ment keresztül útja során. Az akadémikus orvostudomány ilyen, múltban kutató tudomány, és e feladatát kiválóan meg is oldja, miután tulajdonképpen kizárólag ennek az egyetlen témának szenteli magát. Eredményeit magunk is felhasználjuk most, amikor a dohányzás gyermek- és ifjúkorába teszünk egy kis kirándulást. Mindez jóval az Újvilág felfedezése előtt történt, még az indiánok elődeinél. Az ősi indiánok számára, a dohány az istenek ajándéka volt, s mint ilyen, a legalkalmasabb arra, hogy általa az istenekkel jussanak kapcsolatba. A dohánylevelet, miután szárítás közben a vízelemtől megszabadították, s ezáltal könnyű lett, „testetlen”, a tüzelem által megtisztították a földelemtől is. A növényi test az isteni tűz elemi erejének hatására füstté változott, s ekként mint levegőelem szállt újra fel az istenekhez. Az indiánok számára az áldozat klasszikus módja volt ez. Keresztény

kultúránk sem mentes a tűzáldozattól, a tömjénezetést mind a mai napig ezt mutatja. Az indiánok miután a víz- és földelemet -amelyek a nagy Földanyán az életet hordozzák - formájától megszabadították, a tűz és levegő férfi elemeit visszaküldték az Égatyához. Ma már elképzelni sem tudjuk, mennyire áthatották a rítusok az indiánok életét, így cseppet sem csodálni való, ha a

33

füst és a dohány is egyéb jelentésekkel bírt. Miután az istenek a felhőkkel küldtek jeleket nekik - így adták tudtukra, jó idő lesz-e vagy rossz, és az évszakok váltakozásáról is így értesültek -, az indiánok is elkezdtek maguk között füstjelekkel érintkezni, amint az Úr mennydörgését is utánózni próbálták dobolásukkal. A békepipa a szent füstöt a kiengesztelődés eszközévé tette. A békepipa szimbolikus, gazdagon díszített tárgy volt, az istentiszteleteken is megvolt a maga szerepe, így természetesen szentnek számított.

Akkoriban, amikor Kolumbusz matrózai először láttak, hogy az indiánok *lobogót* „isznak”, a dohányzás rítusa már rég elterjedt az indián népesség körében. Mivel az istenekkel tartott füstkapcsolat által annyi energiával töltek föl, a harcosok is dohányozni kezdtek hosszú szárazföldi útjaikon, így energikusabbnak, kitartóbbnak érezték magukat, az éhség érzetétől is megszabadultak. A *tobago* gyógyszernek is számított, s a *hosszá* kapcsolódó hit és a felhasználási rituálé miatt számíthatott is, mert hatott.

Lehet, hogy ez nekünk különösnek tűnik, de mondhatjuk, tipikus a naiv bennszülöttekre.

Ugyanakkor ne feledkezzünk meg arról, hogy amikor a mai orvostudomány heves küzdelmet folytat a dohányzás ellen, egyidejűleg az egykor ünnepezt gyógyszer mellékhatásai ellen küzd. Ha a dohány történetét *nézzük*, egy sor félreértésbe, tévedésbe, túlzásba ütközünk, amelyek jóval kevesebbet árulnak el a dohányról, mint a mi emberi történetünkről, például az orvoslásról és az orvosokról. Miután a hódítók a dohányt áthozták Európába, eleinte dísznövényként pompázott a spanyol és portugál kertekben, majd a gyógynövények tipikus karrierjét járta be, azaz eleinte az orvosok elutasították, de néhány lelkes támogatója magasztalni kezdte. Lassanként mégis beopta magát az orvosok szívébe, és ünnepezt gyógyszeré vált, amelyet szinte minden panaszra üdvösnek véltek. Szívták szájon és orron át, a levelével borogattak. Röviddel azután, hogy az egyetemek katedráiról hasznosabbnak kiáltották ki még a lóherénél is, kapható lett minden patikában. Ettől kezdve *herba sancta* (szent gyógyfü) és *herba panacea* (mindent gyógyító fü) néven széles körben forgalomba hozták. Sevilla akkoriban híres egyetemén a befolyásos tudós, Monar-

34

des régóta vágyott, mindent gyógyító csodafünek" nevezte, 1685-ben pedig Frigyes Vilmos, brandenburgi választófejedelem háziorvosa szó szerint a következőket mondta: „Életünk és egészségünk szempontjából semmi sincs, mi olyan hasznos lenne és annyi szolgálatot tenne nekünk, mint a dohány, mely mindkettőt fenntartja és sokszorosan szolgálja.” A mai orvosi kommentárokból szinte semmi sem maradt, a „sokszoros szolgálatból” pedig a hideg lábtól a bronchitisen át a szívinfarktusig és a tüdőrákig terjedő tünetek sora lett. Akárcsak az orvosságok, az orvostudomány is hullámszerű ciklusokban fejlődik, a dohány épp a legmélyebb hullámvölgyben van, miután még negyven éve, a második világháború után népszerűségének csúcspontján volt. Arról pedig, hogy az orvosok mennyire *bíznak saját* kijelentéseikben, sokat elárul az a tény, hogy az 30%-uk dohányzik.

Amikor Kolumbusz révén kapcsolatba kerültünk a dohányzással, annak már hosszú története volt, amiről azonban keveset tudunk. Sőt, olyan adatok is vannak, amelyek szerint a világ egyéb részein is teljesen önálló dohányrituálék fejlődtek ki. Tömjént égettek már a Tigris és az Eufrátesz közén és az ókori Egyiptomban is, amely innen jutott el sok más kultúrába, így a zsidókhoz és a görögökhöz is. Már Hippokratész is ajánlotta női természetű panaszokra a szentelt füst beszívását, Plinius pedig a makacs köhögésre *száraz* lókörmöfűfüst inhalálását rendelte el. Hérodotosz még azt is leírja, hogyan kell használni a pipát a „füstbeszívásra”. Beszámol arról is, hogy a szkíták a kendermag füstjétől rendszeresen révületbe estek.

A dohányzás tulajdonképpeni története azonban szorosan összekapcsolódik a dohány történetével, s ezáltal Amerikával. Bizonyos, hogy a kacikák, az indián ősnépek orvoslói óvták a szent tüzet, amit aromás füvekkel, többek között dohánnyal szítottak. Nyilvánvaló, hogy kezdetben teljesen

véletlenül, a beszívott füsttől gyakran transz-, illetve eufórikus állapotba kerültek. Ezt a hatást azután az isteneknek tulajdonították, ami az indián világképből szinte kötelezően következik, így a megszentelt tűz mellett tartott istentisztelet személyes élvezetet jelentett nekik, s papjaik nyilván kifejezetten rítusfüggők lettek. Azt, hogy ez a rítus ki-

35

zárólag a papok kiváltsága volt, nem kell egoizmusuk rovására írunk, mert ez egyenesen következett társadalmuk vallással áthatott szerkezetéből.

A dohányfüst beszívása eredetileg nyilván véletlen mellékkörülmény volt, a lényeg a füst kifújása volt, mint például a maja papóknál, akik a füstöt a négy égtáj felé fújták. A békepipa elszívásának lényege szintén a füst négy égtáj felé való kifújása, mert ez adja hírül a világnak a kiengesztelődést, a békét. Még a pipa előtt kialakult Közép-Amerikában a szivar, amelyet pálmalevélből sodortak és dohánnyal töltöttek meg. Ez nyilván nagyon hasonlíthatott az indiánok országában 2000 év múlva élő fehér ember jointjához. Egyébként a jointszívás kellékei is egy közösségi rituálé kellékei, amelyben a résztvevők kört alakítanak, kézzel kézre adják a jointot, s e körben a béke és nyugalom érzését élik át.

A dohányzás a majáktól került el az aztékokhoz, ahol már használni kezdték a pipaszerű nádszálakat. A legrégebb pipaleletek a Mississippi tájáról származnak, az indiánok őseitől, ezek már gazdagon díszített példányok, amelyek valódi dohánykultúráról tanúskodnak. Nyilvánvaló, hogy a dohányfüstből kialakuló figuráknak óriási jelentőséget tulajdonítottak. Ez volt úgyszólván az istenek képi nyelve, amely a szent füstben fejeződött ki.

A teljesen profán dohányélvezet első jeleit Mexikóban találták meg, ahol Montezuma udvarában, a kultusztól teljesen függetlenül, az étkezések után dívott a dohányzás. Amikor a spanyolok megérkeztek Amerikába, a dohányzás már széles körben elterjedt Közép-és Észak-Amerikában, míg Dél-Amerikában még ismeretlen volt.

A spanyol matrózoknál már az első próbálkozások szenvedélyes dohányzáshoz, dohányfüggőséghez vezettek, így kellő utánpótlással kellett ellátniuk magukat. Már az első spanyol, aki kubai földre lépett, Rodrigo de Jerez is dohányosként tért vissza hazájába. Amikor honfitársai meglátták, ahogy orrán-száján ömlik a füst, az ördög kezét látták a dologban, és az inkvizíció azonnal börtönbe zárta. Amikor évek múltán elhagyhatta börtönét, már egy vidáman dohányzó világba tért vissza.

Vezető tengeri hatalomként mindenekelőtt a portugálok terjesztették a dohányt, majd később az angolok vették át tőlük ezt

36

a szerepet. Míg azonban Portugáliában a dohány egészen a tizenhatodik század végéig főként dísznövény volt, Angliában azonnal élvezeti cikként használták. Thomas Hariot, Sir Walter Raleigh az indiánok jó egészségi állapotát a dohányzásnak tudta be, ezért ajánlotta gyógyszerként a dohányt. Nem is olyan nagy tévedés ez: valójában az indiánok jobb egészségi állapotát a rituális életformával indokolhatjuk. De amint az teljességgel jellemző ránk, Hariot is figyelmen kívül hagyta a tartalmat, és egyedül a megjelenési formára figyelt, amivel azután alaposan melléfogott. Ugyancsak Walter Raleigh hajójával, az Újvilág még egy ajándékot küldött a vén Európának, nevezetesen a krumplit. A krumplinak azonban jó száz évre volt szüksége, míg a földrészt meghódította, miközben a dohányzás szokása a tizenhetedik században már egész Angliában elterjedt. De hát a krumpli csak fizikai éhségünket csillapítja. A dohány sikerének titka ezzel szemben nyilvánvalóan abban rejlik, hogy az élvezet és a kábulat iránti éhség sokkal erősebb bennünk a fizikai éhségnél, valamint a dohány azon titkos képességében, hogy aki egyszer elkezdte, azt örökre fogva tartja. Ezzel a szenvedéllyel szemben még I. Jakab angol királynak sem volt semmi esélye, pedig ő drasztikus dohányellenes kampányba fogott. E kampány azonban a szó legszorosabb értelmében füstbement, akárcsak számtalan későbbi próbálkozás.

A dohány szövetségei: a pestis és a háború

Győzelmi útján a pestis is a dohány segítségére sietett. Európa-szerte tombolt az óriási pestisjárvány, és az orvosok teljesen tehetetlenek voltak. Kapóra jött tehát a dohány, amelyet

nemrég fedeztek fel, mint csodaszert. 1636-ban, egy pestisjárvány során Diemerbrook, holland orvos a következőket írta:

„Ahogy nagyjaira néz a nép, hogy hozzájuk igazodjon, úgy nézett a pestis idején az orvosokra, hogy eltanulja tőlük, hogyan védik meg magukat a veszélyben a fertőzéstől. A nap folyamán minden étkezés után dohányoztam. Amint elviselhetetlenek

37

éreztem a betegek kipárolgását, hagytam csapot-papot, s rá-gyújtottam. A dohány a pestis leghatásosabb ellenszere, persze a jó fajta dohány. Jómagam sokat felhasználtam belőle...”

Miután Diemerbrook igen sikeres orvos volt, sok gyógyult beteggel, esete ismét csak jó példa arra az ősrégi igazságra, hogy a hit hegyeket mozgat meg. A nagyhírű angol internátusban, Etonban a diákoknak reggel felügyelet mellett kellett megelőzés gyanánt dohányozniuk. Ezek a beszámolók és praktikák, valamint a járvány táplálta félelem győzedelmes bevonulást biztosítottak a dohánynak a tizenhetedik század Európájába.

A dohány másik nagy szövetségese a háború volt. Az 1618-tól 1648-ig tartó harminc éves háború elérte, hogy a pipázás elterjedjen egész Európában, de mindenekelőtt Németországban, a fő csatatéren. A legvégén már mindenki mindenki ellen volt, és mindannyian együtt a pipázás mellett.

Hasonlóak voltak a napóleoni háborúk, amelyekben a szivar győzedelmeskedett. A krími háború pedig a cigaretta győzelmi útját jelentette, majd az első világháborúban a cigarettázás világszerte elterjedt, addig elképzelhetetlen járvánnyá fejlődött. A második világháború ebből a szempontból még az elsőt is felülmúlta. Félő, hogy egy esetleges harmadik világháborúban az egész világ füstté válik... A történelem mindenesetre arról árulkodik, hogy a dohányzás kapcsolatban van a félelemmel és az agresszióval.

A német hercegségekben már a harminc éves háború során próbálkoztak a dohányzás betiltásával, és a világszerte terjedő dohányzási tilalom valószínűleg a dohányzás harmadik nagy szövetségésévé vált. A tilalmak semminek sem tudtak gátat vetni, ellenkezőleg, az alattvalók a dohányzás tilalmát emancipációs vágyaik - állam és egyház által való - megcsúfolásának tekintették.

1642-ben a pápa egy bullát bocsátott ki, amelyben mindenkit kiátkozással fenyeget meg, aki az egyházban dohányzik. Külön megemlíti itt a mise alatt dohányzó papot. Latin-Amerikában „örök kárhózzattal” fenyegették a mise alatt dohányzó pásztorokat. S bár a tizenhetedik században a katolikus egyházban a do-

38

hányzás halálos bűnnek számított, mindenütt dohányoztak, s leginkább az egyházférfiak. Azt hozták fel védelmükre, hogy a dohányzás csökkenti a testi vágyat, amit 300 évvel később a tudomány be is bizonyított, hogy ugyanis a dohányzás növeli az impotencia esélyét. A tizenhetedik század végén a dohányzás majdnem minden országban szigorúan tilos volt, ám ezt sehol sem tartották be. Nem volt még olyan szenvedély a földön, amelyet bárhol vagy bármikor tilalommal sikerült volna megszüntetni, vagy akárcsak korlátozni.

Pedig a büntetések kemények, rettenetesek voltak. IV. Murád szultán kormányzásának öt éve alatt 25 ezer dohányost végeztetett ki, de Törökország ennek ellenére az ő uralkodása alatt vált a dohányfogyasztás törzshelyévé. Pedig Törökországban ott helyben vágták le a dohánykereskedő fejét, ám másutt is drasztikusan büntették, például a cári Oroszországban, Kínában, Japánban orrvágás, korbácsolás, az ajkak kivágása, száműzetés, vagyonelkobzás volt a büntetés. De Franciaországban is voltak halálos ítéletek és gályarabság dohányzás miatt.

A tilalom politikájától az adópolitikáig

A nép viszont úgy érezte, hogy már meglévő, kilátástalan szenvedélye egyre fokozódó szabadságvágyával áll összefüggésben, így vált a dohányzás politikává. Voltak uralkodók, akik még időben felismerték a kor szavát, így például Nagy Péter cár a pipáját tette a klérus elleni harc

és az ország megújulásának szimbólumává. Az okos hatalmasok még gyorsan felugrottak a már induló mozdonyra, és ezzel maguk is lökést adtak a dohányzás szenvedélyének, persze meglehetősen leplezetlenül saját céljaikra használván ki azt. Elöl járt ebben a Vatikán, amely a heves fenyegetőzések után 1725-ben a Szent Péter Bazilikában hivatalosan újra engedélyezte a dohányzást és a tubákot, miután tilalmuk amúgy sem érdekelt senkit.

Jó száz évvel később az egyház már a másik oldalon állt, de közben a dohányáru komoly bevételi forrásává vált. 1851-ben

40

ugyanaz a Vatikán a dohányzás elleni írások szerzőit fogházzal fenyegette. A legtöbb uralkodó a Vatikánhoz hasonlóan járt el, de Richelieu bíboros még náluk is ügyesebb volt., Kettős stratégiát vezetett be, egyrésztől ugyanis vám- és adórendeleteken keresztül jókora sápot húzott a dohánykereskedelemből, másrésztől - az árak emelésével - a dohány fogyasztását próbálta korlátok közé szorítani. Amikor a dohánymonopóliumon felbőszült nép hangot adott haragjának, a bíboros nem habozott élni hatalmával. Nem elég, hogy büntették a dohányzást, de aki a dohánykereskedelmet, illetve a dohánymonopóliumot akadályozta, azt halálos büntetéssel fenyegették. Elmondható, hogy Richelieu ambivalens, kettős stratégiája mértékadó lett a többi állam dohánypolitikájában is. A tizenhetedik század végére majdnem minden uralkodó szépen gazdagodott a dohányra kivetett adókból és vámközből, az adópolitika imígyen legyőzte a tiltó politikát. *A dohányzás története című* munkájában Gorti a következőket írja: „A tizennyolcadik század elejére a világ megadta magát a dohány nevű csodanövénynek.”*

A hivatalos kapituláció csak Németországban húzódott el valamelyest, bár illegálisan ott is országsszerte dohányoztak. Németországban csak az 1848-as forradalommal szűnt meg a dohányzás tilalma.

Ahol dohány nőtt, fű nem termett többé. Ekkor kezdődik a dohányosok aranykora, száz év, amikor már nem üldözik, nem büntetik őket, legfeljebb a zsebükbe nyúlnak. Mintha e paradicsomi évek napjainkban lennének leáldozóban, az orvostudomány dohányzással kapcsolatos kritikája egyre hangosabbá, egyre ésszerűbbé válik. Valójában a dohányzás csak a második világháború után, az amerikai blondcigaretta bevezetésével vált igazán veszélyessé. Az első blondcigarettaig, a Gamelig fekete Orientált szívtak, amit alig-alig lehetett leszívni. Az első ellenszél az 1964-ben a *Terry Reportban* megjelent első orvosilag valóban megalapozott cikkel támadt fel a dohányfüst fantasztikus álmvilágában.

*Egon G. Gorti: *A dohányzás története. A száraz mámor* (Frankfurt, 1986).

40

Természetesen a politika továbbra is jelentős szerepet játszott a dohány történetében, mindenekelőtt az alattvalók emancipációs harcában. Így például az ifjú Amerikai Egyesült Államok az angol gyarmatosítók ellen vívott függetlenségi háborúja költségeit dohánybálákkal fizette meg. A dohánnyal megfizetett szabadságnak hála, a washingtoni Capitolium oszlopait még ma is kőből faragott dohánylevelek díszítik.

A dohányzás történetében fellelhető szabadságaspektus sok ember személyes dohányzástörténetében is megtalálható, például a pubertáskori emancipációs harcban vagy a nők emancipációs harcában, de jelen van a szabadságaspektus a dohányreklámokban is.

A dohányzás terjedésének ritmusa

Összefoglalva az eddigieket, a dohányzás terjedésében egyfajta sajátos rendet, ismétlődő ritmust ismerhetünk fel. A tizenhetedik század elején a nemesség körében terjedt el a pipázás, a század végére a szélesebb néprétegeknél is. A tizennyolcadik század elején a nemesség és a klérus köreiben a tubák dívott, ezzel különböztették meg magukat az egyszerűen dohányzó néptől. A század végére a tubák szinte mindenütt háttérbe szorította a dohányzást. Ekkoriban több mint kétszáz féle tubákdohány volt kapható, ekkor kezdődik a tubák reklámozása is, amely egyébként gyakran alkalmaz szexszimbólumokat, nőalakokat. Az arisztokráciával együtt azonban eltűntek a

dúsan díszített burnótszelencék, és akárcsak a nemesség, a tubák is annyit veszített jelentőségéből, hogy mindmáig nem támadt fel az árnyéklétből.

Az új évszázad kezdetén divatba jött szivar a forradalmian felfelé törő polgárság szimbólumává vált, és e polgársággal együtt a tizenkilencedik század végére hatalomra jutott. Ezzel viszont elveszítette minden forradalmi mellékizét, és az úgazdagok státuszszimbólumává, a polgári hatalom jelképévé vált. A szivarozás ezáltal valamiféle „derék-komótos” szokássá lett, ami jól illett a századvég polgári szalonjaiba, dohányzóiba. Nemrégiben még a forradalmi hév szimbóluma, egész Poroszországban a felkelés jel-

41

képe volt, ekkorra a tipikusan súlyos, jól táplált kapitalista elmaradhatatlan kelléke lett. Ezzel aztán vége lett elsőbbségének.

A huszadik század a cigarettáé, amely hasonló minta szerint terjedt. Eleinte a dohánygyárak munkásai gyűjtögették a dohánymaradékot, amelyet papírba sodortak, és így olcsó szivart állítottak elő. Egy Carmen nevű dohánygyári munkásnő a Bizet-opera révén világhírre tett szert. A cigarettát tehát a legszegényebbek fedezték fel, mielőtt Franciaországban (a cigaretta ugyanis franciául a szivar kicsinyített alakja) a legjobb körökben is karriert futott be. Eredetileg, mielőtt a nemesi körökben megjelent volna, a pipa is az egyszerű matrózok kedvence volt. A szivart szintén egyszerű katonák fedezték fel, mielőtt a polgárság szimbólumaként megmászta volna a ranglétrát. A cigarettával sem történt ez másként. Mindenesetre például a művészvilágnak, az avantgárdnak lehetőséget nyújtott, hogy megkülönböztesse magát a kényelmesen szivarozgató polgárságtól. Odavoltak az „Orientál ópiumos illatától”, a „kis oroszról”, később az „amerikai blond-tól”.

Oscar Wilde azt mondta: „A cigaretta a tökéletes élvezet tökéletes példája, finom, és nem okoz kielégülést.” Karrierjét alapvetően a háborúnak köszönheti; Oroszországon és Törökországon át jutott el Európába, a krími háború során, majd a lakosság körében lavinaszerűen terjedt.

Németországban 1870-ben még csak 60 millió cigarettát állítottak elő, 1890-ben több mint 600 milliót, 1912-ben pedig 11,5 milliárdot. Az első világháború állóháborújában végül a cigaretta a történelem első tömeg-pszicho-farmakonjává válik. Ettől kezdve, mint a huszadik század fő kábítószerének, karrierje feltartóztathatatlan. Hitler kísérletei („A német nő nem dohányzik!”) éppoly siralmasan csődöt mondtak, mint elődei hasonló próbálkozásai. Ma a dohánykereskedelem 95%-át a cigaretta forgalmazása teszi ki.

Ha ezeket a fejlődési ciklusokat megfigyeljük, a dohányzásnak nem jósolhatunk nagy jövőt, annak ellenére, hogy a dohányipar sosem látott módon virágzik, amit számtalan kiváltság és állami védelem támaszt alá. Hatalma csúcspontján van, de a századvég minden bizonnyal az agóniát hozza magával. Erre utal a különböző dohányzási formák története is. Az egyszerű úttörők

42

dezik, gyorsan felemelkedik a társadalmi elitbe, eljut a tömegekhez, majd lehanyatlik. A továbbiakban már csak kis sznob rezervátumokban él tovább, akik szeretnék ugyan avantgárdnak hinni magukat de vitalitásuk hiánya olyannyira nyilvánvaló, hogy önmagukon kívül mást képtelenek megteveszteni.

Tériünk vissza a cigarettához, amely vizsgálódásunk elsődleges tárgya- Tömeges elterjedéséhez a háborún kívül egyéb indokok is hozzájárultak. Az ipar felismerte, hogy az egyszerű ember egyaránt munkás és fogyasztó, és a tömegtermeléssel rá számított. A dohányipar hatalma és átütőereje egyébként hatalmasra nőtt. Az egykori 20 ezer cigaretta márkából a kapitalista választékban mindössze 200 maradt, amely ma néhány konzern kezében van. S bár a fogyasztó választéka kisebb, e cégek politikai és társadalmi befolyása egyre nagyobb. Pszichoszociális okokat is felsorolhatnánk, de erről inkább később. Még egy apró megjegyzés: a dohányzás, mint minden idők legerjedtebb kábítószerjárdánya, megteremtette az alapokat az egyéb kábítószeres fogyasztásához is. Például az ópium- vagy a hasisszívás csak a dohányzás elterjedésével alakulhatott ki. Érdekesség gyanánt álljon még itt, hogy 1910-ig Németországban teljesen hivatalosan voltak olyan cigaretták a piacon, amelyek cannabist (a marihuána és a hasis hatóanyagát) tartalmaztak.

Könyvünk elején már említettük, hogy minden kornak olyan a kábítószere, amelyet megérdemel, s amely megfelel neki. Az emberi civilizáció története egyúttal az élvezeti szerek története is. Az élvezeti szer értelmezése révén megismerhető az adott kor fő témája. Amint például az egész középkor a távol-keleti fűszerek igézetében élt, a tizenhetedik században a varázslat átszállt a gyarmati árukra, a kávéra, a kakaóra és a dohányra. Manapság a gyarmati áruk senkit nem hoznak izgatnak különösebben, új, aktuális, izgató élvezeti szereket kellett tehát keresni, mint például a szintetikus drogokat, az LSD-t vagy az MDMA-t.

Míg az egyhangú középkori életet még feldobhatták néhány fűszerrel és keleti illattal, az új időknek ugyanilyen célból már kábító- és ajzószerre van szüksége. Azzal, hogy a huszadik században az élvezeti szereket tömegesen állítják elő, felhasználásuk el-

43

laposodik, megszokássá válik. Az izgalmakat ma már egy másik világból várjuk, így jött divatba a pszichedelikus szerekkel tett utazás belső világunkba. A zene, amely egyfajta értelemben szintén élvezeti szer, egyre inkább elveszíti szakrális-rituális jellemzőit, és milliók tömegfogyasztásává, kábítószerévé válik. A zenén keresztül korunk témája még átláthatóbbá válik, gondoljunk csak a rockzenére, a szexuális felszabadulás korára.

Tekintsük a mindenkori dohányzási szokásokat a kor tükrének. A dohányzás rítusának tudatossága és időtartama az indiánoknál arról árulkodik, hogy ők még tudatában voltak az idő' és tér minőségének. A rítus náluk a kozmoszsal való kapcsolat, az Földanya és az Égatyja közötti rend jele. Akárcsak a dohányzás, egész életük rítus, a Nagy Szellem színe előtt tett áldozat.

A tizenhetedik században a pipázást még a rítusnak tekinthetjük, bár a tudatosság jó része, a szakralitás pedig teljes egészében hiányzik belőle. Itt már kizárólagosan személyes élvezetről van szó, az áldozatjelleg, a kozmoszsal, az istenséggel való kapcsolat eltűnt. Ennek ellenére megmaradt még egyfajta nyugalom, meghittség. Semmiképpen sem hagyhatjuk figyelmen kívül, milyen önzők voltak az európai hódítók az amerikai őslakosokkal. Bár mindenütt emlegetik a Jóistent, valóságos szerepe hosszú ideje nincsen. Egyedül a személyes élvezet számít, arra viszont még van tér és idő. A pipázásnak megvannak a maga bonyolult kellékei, a legtöbb embernek talán még saját pipázóhelye is van. Az egész szertartás a pipa tisztításának gondos előkészületével indul, majd a pipatöméssel folytatódik, még a tulajdonképpeni élvezet előtt, amely legalább még annyi tudatosságot igényel, amennyi ahhoz szükséges, hogy a pipa ki ne aludjon.

A tizennyolcadik század tubákrítusa bár nem volt dohányzás, de rítus volt, még ha morbid rítus is. Dagályos, túlzó szokásaiban, bonyolult, értékes díszítésű szelencéiben egy olyan kor modorossága tükröződik, amelyben egy önmagát túlélő udvari etikett üres formái győzedelmeskedtek. A forradalom mintegy megváltás volt ezeknek a bemerevedett, már életükben elhalt formáknak. S amilyen nyomtalanul tűnt el etikettjével együtt a nemesség, ugyanolyan nyomtalanul tűnt el a tubákolás szenvedélye is.

44

A tizenkilencedik században a szivarral függetlenebbek lettünk. A végvágón kívül semmiféle szerszámra nem volt szükség, előkészületek fölöslegessé váltak, bár a szivarozás még mindig nem nélkülöz egyfajta meghittséget. A szivart - bár készen rendelkezésre áll -, többnyire ülve, nyugodtan szívják, kell is hozzá bizonyos idő a végigszívásához.

A szivar hosszából következtetni lehet a tizenkilencedik század időfogalmára, amint a huszadikét jól mutatja a cigaretta. A cigaretta hossza manapság jelképpé vált, s a hosszak megfelelő öt perc jelzi a század ritmusát. A tizenkilencedik század orvosa még egy szivarhossznyit áldozott páciensére, a huszadiké, a modern biztosítási orvos az „ötperces gyógyítás” híve. A cigaretta mindig elérhető, rendelkezésre áll, élvezetéhez semmiféle előkészület, semmiféle tudatosság nem szükséges. Nem alszik el, szükséghelyzetben végigszívja önmagát. A cigaretta felgyorsult, a legszélesebb értelemben véve öntudatlan korunk szimbóluma. „Tudatosság helyett zaklatottság” a mottónk, még az élvezetet is csak mellesleg, reptében engedjük meg magunknak. A múlt század szivarozójával ellentétben korunk dohányosa már le sem ül a dohányzáshoz. Ezért jogos a kérdés, vajon az olyasmi, amiben ilyen kevés a tudatosság, egyáltalán élvezetnek nevezhető-e még. Az igazán erős dohányos már észre sem veszi a cigarettát. Esetében a lényeg nyilvánvalóan szenvedélye farmakológiai kielégítése. Ez is korunkat szimbolizálja: emberek milliói ragadtak le

az anyagi világnál, és a lényeg kereséséből egyszerű dohányfüggőség lett. A kor ritmusának megfelelő élvezet. A visszaszámlálás így hangzik: még 7684... 7683... 7682 cigarettahosszúság a jól megszolgált infarktuszig.

45

4. FEJEZET

A dohányzás történeti értelmezése

A hódítás szenvedélye és e szenvedély fonákja

Azt gondoljuk, ha bármit is tanulni szeretnénk a dohányzásból, egyetlen lehetőségünk, ha a jelenséget minden oldalról, becsületesen megvizsgáljuk. Gyakran igaza van mind a dohányosnak, mind a dohányzás ellenzőjének, csak hogy nem ez a lényeg. Az értékelés semmivel sem visz előbbre bennünket, egyedül az segít, ha tudatára ébredünk saját indítékainknak, vagyis hogy miért dohányzunk, illetve nem dohányzunk, miért védjük a dohányzást, illetve miért harcolunk ellene. A dohányzás minden bizonnyal tünet, a függőség pedig betegségértékű tünet. De a militáns nemdohányzás szintén tünet, méghozzá olyan tünet, amely ugyanarról a problematikáról árulkodik, mint maga a dohányzás. A dohányzást tehát egy betegség tüneteinek tartjuk, és ekként is tárgyaljuk, következésképpen a dohányosnak ugyanolyan jogai vannak, mint más betegnek: megérdemli, hogy komolyan vegyék, és ha támadják, rászolgál embertársai együttérzésére, védelmére. Végül is a többi beteget sem szoktuk szidalmazni tüneteik miatt, velük sem moralizálunk betegségükről. Ha tüneteinket úgy, ahogyan megjelennek, komolyan vesszük, fejlődésünk lépcsőfokaivá válhatnak. Ha azonban leküzdjük őket, amint azt a történelem is mutatja, semmi hasznunk nem lesz belőlük. Sőt, tulajdonképpen feladatunk az, hogy megtanuljunk szeretni őket, mert így teljesebbé válhatunk ki általuk a leginkább. Ahogy például kiteljesedésünk hasznára válik, ha ellenségeinket is megtanuljuk szeretni, amint

46

azt Krisztus is kívánja tőlünk. Többnyire tüneteinket is ellenségeinknek, belső ellenségeinknek tekintjük, nem igaz? Belső ellenségeink azonban külső ellenségeinket tükrözik vissza, s mint ilyenek életfeladatainkról tanúskodnak, tehát módot nyújtanak nekünk a kiteljesedésre. Amikor a tünetet értelmezzük, fontosságot tulajdoníthatunk fellépése időpontjának, főként az első időpontnak, és más fontos eseményeknek, amelyek erre az időre estek, így, ha például teszünk egy kirándulást gyermekkorunkba, máris fontos előmunkálatokat végzünk.

A dohányzás első megjelenése nálunk nyilvánvalóan összefügg az Újvilág felfedezésével és meghódításával. Akkoriban Európa tele volt kalandvágygyal, szinte mindenkit megigézett a távolság hívó szava, a nagyvilág ínycsiklandó, titokzatos illata. Ugyanakkor valójában mégis kevesen keltek útra az Újvilágba, a legtöbbször hiányzott az alkalom és a bátorság. Nekik, az otthon maradotoknak szólt mindaz, amit a kalandorok hoztak: a gyarmati áru, a távoli világok fűszerei, az illatok. Semmi sem volt alkalmasabb arra, hogy átadja a kalandok ízét, mint a dohány, nem véletlenül vetítettek ki rá annyi csodálatos tulajdonságot. Aki otthon maradt és dohányzott, legalább valamelyest kivette a részét a kalandból és a bátorságból. A dohány ízében ott volt az átélt veszélyek és bátorságpróbák nyoma, miközben a pipázó kényelmesen dőlhetett hátra karosszékében. A füst, amely a legfantasztikusabb figurákban lebbent tova, visszaadott valamit abból, amit az otthonülő elszalasztott a földgolyó másik felén, ott, ahol a felfedezés zajlott, amelyből ő itt ki volt zárva. Miként az indiánoknak is a másik oldalt, az istenek oldalát jelezte a füst, s ez nekik is fontosabb volt, mint a saját világuk, és ez a másik előlük is el volt rejtve. Ezt a kivetítési játékot a tizenhatodik század európai embere mindenestre még nyomaiban sem látta át, ellentétben az indián kultúrák sámánjaival, akik tudatosan éltek vele. S ez mindmáig így maradt. A cigarettareklám még mindig ugyanazokkal az illúziókkal dolgozik, a füst az örökké otthon ülőnek, a bátortalannak még mindig a nagyvilág illatát pótolja. A kaland szagát még mindig a dohány illúziója helyettesíti, a nagyvilág szabadságát és kötetlen-

47

ségét a hivatalok kisémbereinek még mindig a klímaberendezés kürtője felé fantasztikus alakzatokban gomolygó füst adja.

Ez persze a dohányzásnak csak az egyik aspektusa, és nem is érint minden dohányost, egyáltalán nem akarjuk azt állítani hogy minden dohányos otthonülő. Azok azonban, akik a „kalandmárkákat” szívják, gondolkozzanak el egy kicsit, mielőtt elméletünket elsietve elutasítanák. Az olyan kis dolgok ugyanis, mint kedvenc cigarettamárkáink, igen sok mindenről árulkodnak. A tünet definíciója szerint árnyékunk része, és olyan ellentétes pólusú dolgokról tesz tanúságot, amiket nem szeretünk magunkban. A dohányzó kalandor természetesen nem valódi, egy igazi kalandornak nem kell pótszerhez nyúlnia; a dohányos viszont ugyancsak szeretne kalandor lenni - ha merne!

A valósággal való hirtelen szembesülés érthető módon kellemetlen, és az érintettből elhárítást vált ki. Sőt, az elhárítás jelenségét mércéül is használhatjuk: minél több elhárítást, megbotránkozást vált ki belőlünk egy értelmezés, annál valószínűbb, hogy valahol itt van a kutya elásva. Ha vakok vagyunk önmagunkkal szemben, abban semmi rossz nincs, valójában magától értetődik. Saját árnyékára mindenki vak eleinte, rengeteg bátorság kell ahhoz, hogy saját sötétségünkbe nézzünk, a kalandornak nyilvánvalóan kétszer annyi. Bár az „új világ meghódítása” témát ezennel lezárjuk, következő témánkkal, az erotika világának meghódításával, nemsokára visszatérünk hozzá.

Szorongás és a tartás hiánya kis és nagy háborúinkban

A dohányzás története azt mutatja, hogy e szokás elterjedésében komoly szerepe volt a pestisnek is. A Fekete Haláltól való félelem mindmáig az ember egyik alapfélelme maradt. A gyerekek mind a mai napig félnek a Fekete Embertől. Ugyan ki bújik meg emögött, ha nem Halálpajtás. A modern felnőttet éppúgy lenyűgözi e téma, mint a tizenhetedik századit, ezt mutatja például a „Halloween” és más, hasonló rémfilmek hihetetlen sikere. Ha alapfélel-

48

meinkkel nem szembesülünk, hanem elfojtjuk őket, menekülünk árnyékvilágunkba süllyednek le, és a külvilágban kivetítés találkozunk velük. Nincs az a téma, hát még östéma, amely elől el lehetne menekülni, amelyet örökre el lehetne fojtani. Dohányzásba menekülni a pestistől való félelem miatt meglehetősen kísérteties, elég, ha arra a karikatúrára gondolunk, amelyen a halál áll, csontkezében cigarettával, és a képaláírás így szól: „A dohányzás karcsúsít.” A dohányos épp ahhoz került közel, amit kerülni akart, a halálhoz. A késő középkor és a jelenkor fő témája szemmel láthatóan azonos, hiszen a test ugyanazon területén mutatkozik meg: így találkozik a tüdőpestis és a tüdőrák. A tüdő a bőr után a második legfontosabb kapcsolatteremtő szervünk,* és halálos megbetegedése mind akkoriban, mind manapság egy olyan megoldatlan, árnyékba süllyedt kommunikációs problémára utal, amely csak a test színpadán tudja megmutatni, kiélni magát.

Sok orvos a tüdőrákos megbetegedések hatalmas növekedésével számol a közeljövőben. Ez is azt mutatja, hogy korunk és a pestis kora közt kell, hogy legyen valami párhuzam. A tüdőpestis rettegett Fekete Halálja drasztikusan jelezte az újkor hajnalán jelentkező kommunikációs problémákat. Valószínűleg a mi kommunikációs problémáink, amelyek a bronchitistól a tüdőrákig, a sokféle tüdőt érintő megbetegedésben tükröződnek, ugyancsak az új idők eljövételét jelzik, a horizonton sokan már látják is a „new age” bíborát. Mindenesetre megállapíthatjuk, hogy a dohányzás a szorongáson kívül egyfajta kommunikációs problémát is leképez. Erre is vissza fogunk térni, amikor szemügyre vesszük azokat a lehetőségeket, amelyeket a dohányzás teremt különféle kontaktusok létrehozására, arra, hogy „kikezdjünk” valakivel, hogy túljussunk bizonytalanságainkon, gátlásainkon. Egyelőre elégedjünk meg azzal a gyanúval, hogy a dohányosnak kontaktus-problémái vannak, és inkább félénkebb, szorongósabb kortárs-

*Az effajta szerv- és betegségértelmezés részletes levezetését lásd az *Út a teljességhez* című könyvben.

ink közé tartozik. Hogy ez éppenséggel homlokegyenest ellentmond a dohányosról a cigarettareklámok által lefestett képnek, azt mutatja számunkra, hogy jó nyomon vagyunk. A dohányzás további támogatója a háború. Ez is nyilván azzal a szorongással kapcsolatos, ami háborús időkben elkapja az embert. A szorongás szűkösség, szorultság egyben, a szorongó ember összehúzza magát, meghúzza határait, hogy a leselkedő veszélynek minél kevesebb támadási felületet biztosítson - és épp ezáltal lesz sebezhető. A véredények is összehúzódnak a testben, és a vér, az élet szimbóluma, a lehető legbeljebb folyik. A test határvidékét a szorongó elhanyagolja, határát (a bőrt) lezárja. Ennek következménye a hideg, mint mondjuk is: „a hideg futkározik a hátamon”, vagy „hideg lett a lábam, mint a jég”, ami konkrét jelentése mellett szinonimája annak is, hogy „megijedtem”. A vérkeringés legyengülése persze nem a legszínvonalasabb védekezés veszélyhelyzetekben, hiszen ilyenkor ahhoz, hogy a veszéllyel szembeszállhassunk, lábunkra kellene állnunk, nem beszélve arról, hogy a meneküléshez is fontos lenne, hogy szerveink, vérkeringésünk jól működjenek, hisz rájuk vagyunk utalva. A test azonban megmutatja, miről is van szó valójában: ahelyett, hogy szembeszállnánk, valójában legmélyebb bensőnkbe vonulunk vissza, semmiféle külső dologra nem vagyunk nyitottak többé. A remegés révén - és itt mindegy, hogy a hidegtől, vagy a félelemtől remegünk - testünk kísérletet tesz még arra, hogy egy kis meleget termeljen, és így tartson életben bennünket. Mert ha a hideg, illetőleg a félelem határtalanul nőhetne, belehalnánk a félelembé (íjedségbe) vagy megfagynánk a hidegtől. Ilyen kellemetlen, szorongásos helyzetekben különös előszeretettel nyúlunk a cigaretta után. Emellett a szorongás percai mindennapi életünkben pont olyan hatásosak, mint a háborúban. A cigarettának az lenne a feladata, hogy ezt a helyzetet megkönnyítse, de akárcsak a pestis esetében, pont az ellenkezőjét éri el. Ereink minden szívással még szűkebbek lesznek, keringésünk egyre gyengül, és a helyzet ezáltal csak romlik. Köztudott, hogy a dohányosok hajlamosak a keringési zavarokra, a szívinfarktusra, az érszűkültre, s hogy az ezek

50

felé vezető úton az első jelek a krónikusan hideg kéz és láb. Mindezen túl azonban ezek a tünetek egyúttal őszintévé teszik a dohányost, hisz megmutatják, hogy a dohányosnak *állandóan hideg a lába*, a szó mindkét értelmében (azaz hogy fél - a fordító). A minta már ismert: a dohányos, ahelyett hogy félelmét, szorongását bevallaná magának, a cigarettához menekül, amely bár nem menti meg, viszont helyzetét világosabbá, tehát becsületesebbé teszi. Különösen erre utal életünk első cigarettája. Az élmélygésen, rosszulleten túl gyakran *be is szarik* tőle a delikvens, márpedig a *beszarni* szó is a félelem kissé közönséges megjelölésére szolgál. Ezek szerint már az első cigaretta rámutat, milyen sok köze van az egésznek a félelemhez, az élmélygéshez. Ki tudja miért, felnőttek szeretnének lenni, de a kellemetlenül becsületes test elárulja, hogy csalunk. Mielőtt még felkészültünk volna, máris „tele a nadrágunk”.

A félelem a háborúnak csak egyik jellemzője, ott van még tucatnyi egyéb jellegzetesség is, mint például a felszabaduló agresszió, az uralkodó jellemgyengesség, az eddigi értékek elbizonytalanodása, az élvezetek totális hiánya. Kétségtelen, hogy a háborúban mindkét oldal agressziója „levezetődik”, és az is kétségtelen, hogy a katonák különösen sokat dohányoznak. Az a gyanúnk, hogy a dohányzás háborús helyzetben egyrészt egyfajta kísérlet az agresszió levezetésére, másrészt a katonák szerény próbálkozása, hogy egy érték és tartás nélküli korban legalább szimbolikusan kötődjenek valamihez. Mindehhez jön még, hogy a katonák elvileg inkább jellemgyengék, amint az mindenféle helyzetben meg is mutatkozik, mint például a verekedésekben, a nemi erőszakban, fosztogatásban, alkoholorgiákban és egyéb túlkapásokban. A katonának jellemgyengének is kell lennie, hisz ez a kiképzés célja, melynek során - engedelmessé nevelve — szándékosan megtörik gerincét mind szellemi, mind lelki értelemben. Hogy azután fizikailag annál egyenesebben álljon. A katona ne gondolkozzon, hanem engedelmeskedjen és harcoljon, ezt tanítják neki a kiképzés minden pillanatában, a díszlépéskor stb. Individualitását adja fel és egyenfrizurával ellátva, bújjon uniformisba (ugyanolyan formába). Katonailag az is kívánatos, hogy erkölcsileg gyenge le-

51

gyen, hisz egyik percről a másikra olyan gaztetteket kell elkövetnie, mint a gyilkosság, az emberölés, ami addigi életében a legnagyobb tabu volt.

Aki belsőleg ilyen jellemgyenge, vagy értékeiben legalábbis ennyire elbizonytalanodott, könnyen nyúl bármiféle szalmaszál után, ha az valamit ígér neki. S a cigaretta ígér valamit. Szinte magától értetődik, hogy ez az ígélet végül is illúzió. Hisz hogyan is adhatna akár külső, akár belső tartást ez a kis dohánytörmelékekkel tömött papírcsövecske? Eleinte azonban elegendő az illúzió, és az is sokat jelent, ha legalább egy cigarettát a kezünkben tartunk, ha már semmi mást nem tartunk a kezünkben. Ha már minden egyéb megbízható viszonyítási pont olyan messze került, mint egy lövészárokban, legalább a cigarettához tarthatjuk magunkat. A cigaretta tehát itt is pótlék, a valódi tartás pótléka, és a dohányos joggal kérdezheti magát, dohányzásával mennyiben dolgozza fel szimbolikusan jellemgyengeségét, vagyis azt a vágyát, hogy a kezében tartsa a dolgokat, miközben valójában a kezében csak egy csikk van.

Az is lehet, hogy a lövészárokban fekvő bakának a parázsló cigarettavég egyfajta reményt jelent, ami vele marad, és bár ez a remény csak olykor-olykor parázslik fel, mégiscsak valamiféle fény kilátástalan és sötét helyzetében. Legszívesebben sosem hagyná kialudni ezt a fényt, mintha tényleg az életet szimbolizálná. Sokan lettek így erős dohányosok, és ez magáért beszél: szinte magunk előtt látjuk a parázsló fénypontok láncolatát, amely nem alszik ki sohasem, akárcsak a templomban az örökmécses, amely az életet jelképezi. Valóban, az erős dohányosoknak ma is az a képük magukról, hogy életük különösen aktív, mozgalmas élet, és hajlanak arra, hogy a szakadatlan dohányzást segítségnek, támasznak tekintsék felgyorsított életritmusukhoz. Bár a láncra vetett kutya képe sokkal kézenfekvőbb lenne (németül az erős dohányos *Kettenraucher*, azaz láncdohányos - a fordító), ahogyan az a szó szoros értelmében rabként vergődik láncán, de ezt a dohányos próbálja nem észrevenni. És ezen nem is csodálkozhatunk, hiszen ez a dohányos árnyékkoldalának témája, ezáltal sokkal őszintébb és sokkal kellemetlenebb is. A vágykép tehát a mozgal-

52

mas aktív élet, a valóság azonban ezeknek éppen az ellenpólusa, a függőségben, gyámoltalanul, kiszolgáltatva. A katonák szocializációja is kulcs lehet az agresszió levezetésének témájához. Nyilvánvalóan rengeteg agressziót halmoz fel az Intettekben a kiképzés módja, ahogy a katonákat a behívással kényszerűen elgyökértelenítik, kvázi gyámság alá helyezik, személyiségi jogukat korlátozzák; és itt még nem is beszéltünk arról az agresszióról, amelyet az ellenségére vetít. Ez a felhalmozódott agresszió sül ki a megszámlálhatatlanul sok cigarettában. Valójában a cigaretta, akárcsak a kenyér, a katonák napi ellátásának része a front mindkét oldalán. Amikor egy amerikai tábornokot akinek az egysége hosszas várakozásra kényszerült a bevetés előtt, egy izgatott riporternő megkérdezett, mire lenne a legégetőbb szükségük, a hölgy legnagyobb meglepetésére a tábornok azt válaszolta: „Cigaretta!” A katonai szolgálatnak békeidőben is kettős hatása van, egyrészt rendre és fegyelemre szoktat, ám ennek árnyoldalaként dohányzásra, túlhajtott evésre és ivásra. Ez a probléma felismerhető a Bundeswehrtől is: a vonatokon védelmet kell biztosítani a kaszárnyákba visszatérő részeg katonák randalírozásával szemben. A katonakötelesek jó része a fegyelmezésből nem sportosan, hanem túlsúllyal és dohányosként tér vissza, elveszítve minden eredeti motivációját, ami a tanulásra vagy hivatására vonatkozott.

Minden orvosi vizsgálat azt bizonyítja, hogy a pszichoszomatikus megbetegedések száma a fronton harcoló katonák között a lehető legalacsonyabb, ezzel szemben az egységeknél meglehetősen magas. A tudósok ezt rendszerint azzal magyarázzák, hogy a fronton a katonák agressziójukat kiélhetik a harcban, így szorongásaiktól konkrét tetteken keresztül szabadulhatnak. A katonák túlnyomó többsége azonban a háborúban sem harcol, hanem vagy a harcra vár, vagy unatkozik, vagy rutinszerű utánpótlási problémákkal foglalatoskodik, így agresszióját nincs min levezetnie.

Azt, hogy az agresszió felhalmozódása kapcsolatban áll a dohányzással, mutatja az is, hogy a tömeges iparosodás és a tömeges cigarettafogyasztás kora egybeesik. Amióta füstölnek a kémények, az emberek is úgy füstölnek, mintha kémények lennének.

53

A gőzgéppel az ember képessé vált arra, hogy a nyomás alá helyezett gőzt maga helyett dolgoztassa. Ezzel azonban ő maga is egy, re inkább nyomás alá kerül; s miként a gőzgépnek szelepei voltak, amelyeken keresztül a túlnyomástól megszabadulhatott a munkásoknak, akik szintén egyre fokozódó nyomás alatt álltak, szükségük volt valamire, amin keresztül az őket terhelő nyomástól megszabadulhattak. A cigaretta az az ideális szelep, amelyen keresztül, a szó szoros értelmében, minden szükséges helyzetben leereszthetjük a gőzt. A gőzgép már a múlté, de életünkben a nyomás, ha lehet, még nagyobb, így a cigaretta, mint a túlnyomást leeresztő szelep, ugyanolyan szükséges, mint régen. Troschke orvosszociológiai munkája* világosan megfogalmazza, hogy ugyanezen oknál fogva társadalmunk el sem viselné a dohányzás tilalmát. „Az elégedetlenségi potenciál jelentékenyen növekedne, ha a dohányt tényleg helyettesítő nélkül vonnánk ki a forgalomból. A cigaretta a modern társadalom nem nélkülözhető nyugtató- és alkalmazkodószere.”

Végül meg kell állapítanunk, hogy mivel úgy tűnik, a dohányzás lehetőséget nyújt arra, hogy felhalmozódott agresszióinktól a testen keresztül megszabaduljunk, jogos az a gyanúnk, hogy a dohányos nem képes elbánni agressziójával, illetve nem képes azt a megfelelő helyzetben bevetni azt. Mint később még az akadémikus orvostudomány oldaláról hallani fogjuk, a dohányzással a dohányos agresszióját saját magával szemben éli ki. Ez stabilizálja a társadalmat, *egy lélegzettel* azonban tönkreteszi egészségünket. Hogy ez az egész a dohányosnak bűdös, világosan ki is mutatja azzal, hogy mindent telebűdösít. Hogy miképpen érzi magát, elárulja leheletének szaga, meg a köhögés, amellyel üdvözli a reggelt. Ugyszólván már kora reggel van mit kiköhögnie. Ekkor ugyan már lehetetlen nem meghallani a feltoluló agressziót, de legalább nem kell a főnök vagy a partner felé irányítani. Ennyiben nem nehéz felismerni a dohányost jellemző fejlett alkalmazkodóképességet. Kifelé jó képet vág, a saját tüdejében meg csak úgy

* Jürgen von Troschke: *A dohányzás, -élvezet és kockázat* (Thenvil, Svájc, 1987).

54

bugyog szurok. A hörgők krónikus gyulladása annak a krónikus konfliktusnak a testi leképezése, amelyben a dohányos él. Ahelyett, hogy nyíltan kiállna, hagyja, hogy helyettesítő gyanánt a mellkasában folyjon a háború, mert hiányzik belőle a valódi bátorság. A gyulladás képe és lefolyása tényleg a legapróbb részletekig megfelel egy háború képének és lefolyásának.* Maga a nyelv is ugyanazokat a szavakat használja. A háborúk és a konfliktusok ugyanúgy belobbannak, mint a szövetek. A kórokozók megzavarják a test alakulatait, elhárító reakciókat váltanak ki, és megvívják a csatájukat az antitestekkel, a fagociták kamikázeként vetik magukat a támadó antitestekre, a fehérvérsejtek védősáncot képeznek, és bekerítik az ellenséget... A keletkező háborús hulladékot pedig, amely az odabenn dülő szakadatlan harcra árulkozik, reggelente kiköhögjük.

A dohányos tehát krónikus háborús helyzetben él, helyzete hasonló az állóháborúhoz. A szintér a tüdő, a kommunikáció szerve. Nyilvánvalóan sem ahhoz nincs meg a bátorsága, hogy agresszivitását bevallja magának, sem ahhoz, hogy a külvilágban megtegye az ennek megfelelő lépéseket. Érthető ez, hisz láttuk már, hogy merészsége és kalandvágya beéri a dohányfüst fantáziadúsan kavarzó képeivel.

Az orális szerelem és az emancipáció helyettesítése

A háború utolsó jellegzetességeként az élvezetek szinte teljes hiányát említenénk, ami szintén a dohányzás mellett szól. Héракleitosz ezt írja: „A háború minden dolgok atyja.” Nos, nyilvánvaló, hogy az apa mellett szükség van anyára is. A háború ellenpólusa a béke, a háború istenének, Marsnak ellenpólusa a szerelem és béke istennője, Vénusz. Háborús időkben az az érzésünk, mintha kizárólag Mars uralkodna. Másrészt már az elején elmondottuk,

*A gyulladás és a háború párhuzamának részletes kifejtését lásd az *Út a teljességhez* című könyvben.

55

hogy semmi sem tűnhet el véglegesen. Ha tehát a valóság pólusa abszolút elsődlegessé válik, és ellentétét látszólag teljesen eltünteti a Föld színéről, biztosak lehetünk benne, hogy ez az ellenpólus ott lesz az árnyékban. És tényleg, a vénuszi ősprincipiummal a háborúban mindenütt az árnyékban találkozunk. A családjuktól, feleségüktől távol lévő férfiak megerősösködjék az ellenséges országok asszonyait. Ebben is ott van Vénusz, csak éppen az árnyékdoldaláról. Vagy például Vénusz veszi át a hatalmat a bordélyházakban, amelyek gomba módra nőnek ki a földből mindenütt, ahol katonák vannak. A szexuális szerelmen kívül az orális vágyak, szükségletek is a Vénusz principium* alá tartoznak. Miután a háborúban csokolózásra ritkán nyílik lehetőség, az étel többnyire nem kielégítő, az ujjszopáshoz pedig a katonák túlságosan felnőttek, minden adandó alkalommal isznak vagy dohányoznak.

A cigaretta szopikázása alapvetően orális ösztönző, és semmi esetre sem a férfiaság jele, amint azt még világosabban látni fogjuk. Viszont minden háborúban lévő katona számára a legegyszerűbb módszer, amellyel élvezethez juthat, és sokkal jobb az alkoholnál, mert jobban adagolható és szállítható. Ezen kívül a dohányos katona jobban bevethető. Idegeit, ha szubjektíve is, de karban tartja, tesz valamit a félelem ellen, a nyomást a helyzetnek megfelelően tudja levezetni, barátnője, a cigarettája, mindig kéznél van, ha nem a szájában. Mindezen túl a cigaretta csökkenti az éhséget, a szexuális éhséget is, tehát lehetővé teszi, hogy a dohányos a cigaretta szintjén élje ki az éhségnek megfelelő principiumot. Az alkohol sokkal problematikusabb lenne, nem is beszélve egy igazi barátnőről.

Meg kell állapítanunk, hogy sok dohányosnak orális vagy Vénusz-problémája is van, minél hevesebben szívja a cigarettát, annál nagyobb. A dohányzás azt jelzi, hogy az illető más módon

**Az ősprincipiumok részletesebb kifejtését lásd Nikolaus Klein és Rüdiger Dahlke A függőleges világkép, szimbolikus gondolkodás az asztrológiai ősprincipiumok alapján című könyvében (München, 1988).*

56

képes megfelelően kielégíteni orális élvezetszükségletét. A krónikus kielégületlenség akkor válik igazán láthatóvá, ha egyszer csak nincsen cigaretta-utánpótlás. A dohányos ilyenkor más vénuszi utakon próbál kielégülni, például nagy zabálásokba és ivászatokba fog. Ha a cigaretta nem áll rendelkezésre az agressziós túlnyomás levezetésére, előfordulhat az is, hogy a dohányos robban, és a robbanással teremt teret és levegőt a felhalmozott agresszióknak. Az is előfordul, hogy a megvonás helyzetében a dohányos önmagának is bevallatlan félelme jut kifejezésre, fel-alá rohangál idegességében. Az elvonási tünetek igen világosan és becsületesen jelzik, hol is van a probléma súlypontja.

Utolsó pontként irányítsuk figyelmünket a dohányzás és az emancipációs törekvések nyilvánvaló összefüggésére. A dohányzást sokszor azért üldözték olyan durván és brutálisan, mert a dohányosok offenzív politikai nézeteiket is terjesztették füstfelhőikkel. Oroszországban és Törökországban az ellenállás *kávéházakban* alakult ki, ahol mindenki dohányzóit.

Poroszországban a szivar a polgárság hatalmának szimbóluma, a hatalmasságok elleni lázadás jele volt. Nagy Péter a füstfelhőkkel elűzte birodalmából az áporodott levegőt, és melleleg elbizonytalanította vele a klérust, amely a dohányos torkát jó ideig a pokol kapujának kiáltotta ki, nyilván a füstképződés hasonlósága miatt. A német forradalmárok 1848-ban többek között a dohányzás tilalma ellen is küzdöttek. A cigaretta még manapság is, mindenekelőtt a feltörekvő, karrierista nők számára az eddig férfiúi privilégiumnak tartott hatalom, hódítás jele. Hogy milyen mérhetetlenül nagy ez az igény, azt jelzi a nők cigarettafogyasztásának hihetetlen növekedése. A 68-as diákmozgalmakat is jól jellemzi az a képtelen mennyiségű cigaretta, amit az eszme kidolgozása közben elszívtak, egyébként ebből sem igen maradt más, mint a csinnadratta és a füst. Egyébként minden ilyen mozgalomban közös volt az a szándék, hogy „büdösítsünk” a hatalom orra alá, és valóban, füstfelhőket eregetni embertársainkra meglehetősen agresszív eljárás, ennél már csak az lenne megalázóbb számukra, ha bagóval köpnénk szembe őket. Ez a szokás kizárólag Amerikában dívik. Minden-

57

esetre, egy alkalommal, amikor az angolok egyik királyukat végzésre vezették, valóban dohányfüstöt fújtak a képébe, tudták, hogy utálja.

Az eddigiek is azt bizonyítják, hogy a dohányzás mindig is helyettesítő szerepet töltött be, de valódi tekintélyt a bűz természetesen senkinek sem kölcsönözhetett. Ahol sok a füst, kevés a láng, az *igazán* erős tűznek ugyanis alig van füstje. A dohányzás forradalmi gyakran a következő mottó szerint zajlottak le: „Sok füst (húhó) semmiért”. A felkelők többségének vonzalma a dohányhoz azzal magyarázható, hogy a forradalmár értelemeszerűen gyakran kerül veszélyhelyzetbe, ez pedig elbizonytalanodást, félelmet, szorongást kelt. Mindenesetre amikor a diákmozgalomban betiltottuk a dohányzást, hirtelen fontosabbak lettek a szünetek, mint a viták. A cigaretta megvonásával kiderült, hogy a szorongás inkább jellemez bennünket, mint azok az új szelek, amelyeket mi az egyetemen fújtunk, és az egész világon szerettünk volna elterjeszteni.

Azt mondhatjuk tehát, hogy minden bizonnyal sok dohányosban van egyfajta emancipációs igény, ez azonban a sűrű füstben többnyire nem találja meg a maga útját. Azt, hogy erre az emancipációs igényre milyen nagy szükségük van, a következőkben vesszük szemügyre.

58

5. FEJEZET

A dohányzás jelentősége személyes történetünkben

Pubertáskalandok, pubertásrítusok

Ahogy társadalmi szinten a dohányzás azokkal a nehéz időszakokkal hozható összefüggésbe, amikor át kellett törnie valami újnak, egyéni életünkben is leginkább azokban a nehéz időszakokban kezdődik, amikor a gyerekkornak visszahozhatatlanul vége szakad, és betör életünkbe az elbizonytalanító pubertás. A múlt, a gyermekkor játéka elveszítették vonzerejüket, ami lesz, még nem megfogható, még nem áll rendelkezésünkre.

Valahogy így lehetett ez azokkal a férfiakkal is, akik a tizenhatodik században otthon maradtak. A régi világ elveszítette vonzerejét, s bár az újat ismerték már, az nem volt elérhető. A dohány révén legalább szimbolikusan jutott belőle valami. Hasonlót élt át Németország a második világháború után. A régi világ, az úgynevezett ezeréves birodalom darabjaira tört, a hatalmas új világ, Amerika pedig elérhetetlen messzeségben volt. De legalább katonák, felszabadítók alakjában küldött magáról üzenetet. Nem is csoda hát, hogy az amerikaiak blondcigaretta stáuszszimbólummá lépett elő, egy időben ez volt az egyetlen megbízható fizetőeszköz. Az új világból tehát az amerikai cigarettán keresztül részesültünk. Érdekes volt áldozni érte *ezt-azt*. A felszabadítók csikkjeit földig hajolt férfiak gyűjtögették, a lányok pedig néhány szálért a lábuknál heverték, így vált a blondcigaretta az új világ szimbólumává, amely a fogyasztónak erőt és tekintélyt kölcsönzött. A hozzájutás módja, legalábbis a németek számára, minden

59

részletében megalázó volt, ki kellett mutatniuk gyengeségül érte. A dohányos valójában se a földet nem hajózta körül, se fel nem szabadított, se meg nem hódított, mindezeket a részegítő érzéseket egyedül a cigaretta pótolta számára.

A kezdődő pubertás is ehhez hasonló helyzetbe hozza az embert. A serdülő legszívesebben birtokolná már ezt az új világot, amely olyan nyilvánvaló módon ad hírt magáról, legszívesebben hétéles csizmával hódítaná meg a felnőttiséget. Milyen egyszerű hát, ha ahelyett, hogy részt venne benne, e világ egyik jelképe például a cigaretta után nyúl. Az eljövendő új világ, a felnőttiség konkrét jelzői, a testi szerelem, az érett szexualitás, az olyan felnőtt rítusok, mint az autóvezetés, a felnőttiség felelőssége, mind-mind túlságosan ijesztőek még, az olyan szimbolikus külső jegyekhez viszont, mint a papa cigarettája vagy a mama sminkje, hamarabb közel merészkedünk.

A felnőtt világ éberem örökös szimbólumai felett, s ez még vonzóbbá, még izgalmasabbá teszi őket. Ehhez jönnek még a kaland és az emancipáció fentebb már említett aspektusai. A dohányzás, akárcsak a szexualitás, a felnőttek tilalmával válik azzá az *elvetemült* valamivé, amelyre törekednünk kellene, ha mernénk. Minél keményebb a tiltás, minél drasztikusabb a figyelmeztetés, minél ijesztőbbek a veszélyek, amelyekre utalnak, annál vonzóbbak a felnőtt világ tiltott gyümölcsei. Egy normális fiatalt ebben a korban nem érdekelnek azok a veszélyek, amely valójában csak a későbbiekben válnak esedékessé. Ellenkezőleg, akárcsak a mesehős, aki vándorútra indul, hogy megtanuljon félni, ő is egyre kényszerűbben nyúl a tiltott cigaretta után, ugyanis tette így vakmerő, és elismerést teremt neki. Ezt az utolsó adalékot nem szabad alábecsülnünk. A hasonló korúak, a klikk tagjai között mindenekelőtt a státusz biztosítása a lényeg, ez pedig leginkább imponáló magatartással érhető el. Ki kell vívni az azonos neműek és persze a más neműek csodálatát. Ez a szexuális dicsekvéseknek, az első mámorító alkoholkísérletek és s egyéb, impozáns „bátorsági próbák” ideje életünkben. Több országban végeztek vizsgálatokat, s mind egyöntetűen azt bizonyítják, hogy a rossz eredményű diák sokkal gyakrabban do-

60

hányzik. Ez az összefüggés nem annyira ok-okozati összefüggést inkább arról szól, hogy e csoport arculatproblematikája jelentékeny, az imponálás vágya nem kap elég teret az iskolában. A serdülő sokkal nagyobb, hatalmasabbnak tettei magát- akárcsak a nagyot mondó felnőttek -, holott csak egy icipicit szeretne nagyobb lenni!

A statisztikák is igazolják, hogy a dohányzás karrierjében döntő szerepe van a titokban csodált, látszólag azonban lenézett szülők utánzásának. A dohányos szülők gyermekei sokkal nagyobb valószínűséggel válnak maguk is dohányosokká, mint a nemdohányzóké. A dohányos szülő nincs túl sok érveléssel felszerelve, ha dohányzó csemetéjét látja. Ezen kívül saját elbizonytalanodottságából kiindulva sokkal inkább megérti gyermeke igényét is a dohányzásra. A gyermeki lázadás, amennyiben a dohányzás a tárgya, egyáltalán nem olyan ijesztő a szülő számára. Ellenkezőleg. A dohányzás nem veszélyezteti az előljáró autoritását, ellenkezőleg, inkább fenntartja azt, ahogy a katonák példáján is láttuk. A felhalmozódó agresszió és túlnyomás saját magunk, és nem a külvilág ellen irányul. Egyébként a pubertás korú dohányzása - a tilalommal való szembeszállás elemén kívül - konformista elemet is tartalmaz. Hiszen a gyerekek is csak olyanok szeretnének lenni, mint a felnőttek, az alkalmazkodási nehézségek is csak erről szólnak. Az, hogy ebben a korban a dohányzás nem jelent elsődleges élvezetet, viszont a felnőttek gesztusainak és viselkedésének utánzásával a serdülőkorú saját bizonytalanságát próbálja feldolgozni, leolvasható az első tapasztalatok hatásából, az agresszív köhögésből, szédülésből, hasmenésből. Akinek „nincs annyira tele a nadrágja”, és viszonylag harmonikusan be tud szállni a szexbe, nagyobbak az esélyei arra, hogy megússza a dohányzást. Hosszú pszichoterápiás tapasztalatom ezt bizonyítja. Ezt támasztja alá azt a másik tapasztalat is, hogy a valódi kalandornak nincs szüksége a dohányzásra, csak a kalandban akadályozottnak. Nyilván a szexuális kalandok esetén is hasonló a helyzet. Valójában a dohányosok később is jóval kevésbé potensek, mint a nemdohányosok, ami pedig épp az ellenkezője annak a képnek, amire a cigarettareklám épít.

61

Valójában a szexuális potencia nyilvánvalóan függ a jó vérkeringéstől, a dohányosoknál pedig épp a vérkeringés problematikus (Hammer szerint a dohányosok 64%-a impotenciaproblémákkal küszködik.) Szélsőséges esetekben nemcsak a láb érszűkületé- tehát a vérkeringés hiányossága folytán e végtag elhalása - következhet be, hanem a hímtágé is. Másrészről említettük már, hogy a dohányzás orális szükségleteket elégíti ki - ilyen például a csók, az ujjszopás, az evés -, ily módon az orális szexuális tapasztalatokat kompenzálhatja. Fent érvelésünket támasztják alá azok a tizenhétéveses századbeli papok is, akik a nagy mennyiségű dohány fogyasztását azzal magyarázták, hogy az hasznos módon csökkenti nemi ingerenciájukat. Érdekesként említjük meg, hogy ezek a papok főként tubákoztak, s e szokás náluk maradt meg a leghosszabban, legintenzívebben. Emlékszünk még, mennyi problémája volt az egyháznak a mise alatt tubákoló papokkal és az ezzel kapcsolatos rendeletekkel és bullákkal.

Tudjuk, hogy a népnyelv szerint kapcsolat van az orr és a nemi szerv között: „Amekkora a nózi, akkora a Józsi.” (*Wie die Nöse des Mannes, só auch sein Johannes.*) Lehetséges, hogy ezen a ponton valamiféle kapcsolatot fedezhetünk fel a tubákoló Isten szolgája és az orrát piszkáló serdülőkorú között is. Témáját ugyanis mindkettő ugyanazon a magasabban lévő szimbolikus testrészen dolgozza fel, miközben nyilvánvalóan megkönnyebbül az emberi valóság ama tabuként kezelt, alsóbb régióiban is. Miért lenne egyébként az orrpiszkálás annyira illetlen szokás? Miért lenne egyébként olyan makacs szokás, és miért jelentene annyi érthetetlen örömet annak, aki csinálja? Vannak olyan orrtúró specialisták, akik élvezetes szórakozásuk slejmszerű gyümölcsét, a fikát, meg táncoltatják még a szájuk szélén is, az önkielégítés effektusa ebben az esetben még feltűnőbb. Kezdetben tehát a dohányzás az önmeghatározást segíti, a felnőttléti művi imitálását szolgálja, később pedig, amikor a serdülő már túl van a kezdeti félelmeken, az orális szükségletek kielégítésében is segítségére van. Azt se hagyjuk figyelmen kívül, hogy a félelem és szorongás e testi és lelkiállapotait a dohánykaland kezdetekor a serdülőnek ténylegesen le kell győznie. A felnőttek veszélyes vilá-

62

ga bizonyos fokig védi magát az illetéktelen behatolókkal szemben, de az ifjú kiállja a próbát, teste hozzászokik az új világhoz, és lelkileg is egyre inkább sikerül alkalmazkodnia eme új világ törvényeihez. E ponton a serdülőkornak dohányzása feltűnő hasonlóságokat mutat az úgynevezett primitívek pubertásritusaival. Valóban a dohányzás sok fiatal számára ilyen pótrítussá vált. Ez a gondolat akkor igazán nyilvánvaló, ha felidézünk, hogy a dohányzás eredetileg is rítus volt, amely csak az idők során profanizálódott. Sőt, az is nyilvánvaló, hogy ez a rítus-jelleg korunkban is él, bármilyen tudattalan is a dohányzás kapcsolata amúgy a rítusokhoz. Hiába hisszük manapság, hogy megvagyunk mi rítusok nélkül is hiába fojtjuk el azokat tudatunkból, a világból ezzel még korántsem sikerült eltüntetni őket. Minden elfojtható, elfojtható rítus is, csak éppen a valóságból nem irtható ki. Valójában a rítus életfontosságú, fejlődésünk szempontjából pedig elengedhetetlen. Az elfojtott rítusok tudattalanunkba szorulnak vissza, és a szó szoros értelmében árnyéklétet élnek. Pont az olyan területeken, ahol mi, modern emberek a legbiztosabbak vagyunk a rítusmentességben, virágoznak legteljesebb pompájukban a rítusok; például a magas fokon technicizált orvostudományban.

A pubertáskori rítusok bizonyos fokig mindig is veszélyesek voltak, hiszen egy sokkal hatalmasabb világ, a felnőttvilág küszöbét őrizték. Az indiánoknál a serdülő különböző bátorsági próbák során bizonyította be, hogy elkötelezett a törzs törvényei iránt, felelősséget visel értük. Ezek a bátorsági próbák sosem zajlottak le legalábbis szimbolikus sérülések nélkül. A társadalom újonnan felvett tagja legalább néhány csepp vérrel vagy a körülmetélkezéssel fizetett. Akárcsak ma, amikor az ifjú a dohányzásba való beavatást köhögéssel, rosszulléttel, hányással fizeti meg. Az archaikus népek számára ez a játék egyben *még játék volt a tűzzel*, aminek szintén egyfajta szimbolikus szerepe volt a beavatásban, hiszen fényt hozott egy addig sötét területre. A drágán megfizetett sebhely a serdülő frissen elnyert méltóságának jelévé vált. Az indián törzseknél a beavatottnak még egy sor egyéb rítuson is keresztül kellett mennie, például a dohányzás, a békepipa elszívásának rítusán is. Mindenesetre az indián ifjaknak a mai fiatalokkal

63

szemben sok előnyük volt. Miután egész életük rituális keretek közé ágyazódott, a beavatással a fiatal automatikusan részese lett a felnőtttség státusához tartozó jogoknak, elismerésnek. A beavatástól kezdve se a törzsnek, se neki a legcsekélyebb kételye sem volt abban, hogy a beavatott felnőtt, és képes a felnőttséggel járó kötelezettségeket teljesíteni. A már beavatottnak nem kellett bizonyítania többé, hogy harcos, öntudata, amely a beavatás során megerősödött, egyszerűen, magától értetődő módon demonstráltatta ezt vele. Ezek a lépések a modern fiatal számára sokkal nehezebbek, mert a pubertásritusok maradványai, a bérmálkozás (latinul megerősítés, megszilárdítás) és a konfirmáció (latinul felerősítés) ennél már jóval kevesebbet nyújtanak.

Az antropológusok sokat írnak arról, hogyan lép előtérbe az élvezet az olyan társadalmakban, amelyek elveszítik kapcsolatukat a múlttal. Példa erre az egyiptomiak, a görögök, a rómaiak esete, de példa erre a mi kultúránk is. A mai fiatalnak külső segítség híján önmagát kell beavatnia, és az

élvezetek új vallása az ehhez megfelelő élvezeti rítust nyújtja neki akkor is, ha a tulajdonképpeni élvezet előtt meg kell ismernie a beavatás előtti szorongást, félelmeket. A mai serdülőre nézve ez valódi játék a tűzzel, amely a négy elem közül az utolsó meghódítandó. A Föld, a Víz és a Levegő már régóta rendelkezésére álltak játékaiban, ám az utolsó elem a legveszélyesebb, amelyet a felnőttek, akárcsak az antik istenek, a leghosszabb ideig akartak megtartani maguknak. A serdülőnek, akárcsak Prométheuszak, el kell lopnia a tüzet, és a büntetés, amellyel fenyegetik, ez esetben is drasztikus. „Kés, villa, fény és olló, gyerek kezébe nem való.” Ha a serdülő nem akar kisgyerek lenni többé, itt az ideje, hogy meghódítsa a fényt. A rituális keretek hiánya, a meghódítandó felnőttvilág segítségének hiánya, a segítő kéz helyett az akadályoztatás a serdülő bizonytalanságát még inkább fokozza, és drasztikusan megnehezíti az előtte álló utat.

Ahol a szülők elhatározzák, hogy beleérzéssel átkísérik gyermeküket a felnőttek világába, például időben megadják neki a szexuális felvilágosítást, időben beavatják a játék, később pedig a szexuális tűzzel való játék folyamatába, közösen, egyfajta rítusban szívják el gyermekükkel az első cigarettát, ott az átmenet nehéz-

64

ségei csökkennek, és a serdülő könnyebben megkapaszkodik az élet eme új szintjén. A vizsgálatok egyértelműen bebizonyították, hogy minél gyámoltalanabban, minél öntudatlanabban áll környezete a pubertás problémáihoz, annál biztosabb, hogy a serdülő önmagán kénytelen segíteni, és sajnos legtöbbször a cigaretta lesz a segítője. A valódi beavatás sohasem önbeavatás, a beavatás feltétele egy másik ember kinyújtott keze. Ennyiben az olyan serdülő, aki teljesen rá volt utalva magára és saját rítusára, nem lett rendesen beavatva a felnőttvilág új világába. Nem is fog tudni ebben a világban magabiztosan cselekedni és élni, hiányzik hozzá a többség jóváhagyása. Az istenek eltűnésével az istenek nehéz feladata szükségszerűen a szülőkre hárult. Ha a *religio*, a túlvilághoz való visszakapcsolás még érintetlen, igazolhatóan sokkal ritkábban fordul elő, hogy a serdülő a dohányzásban keresse a kiutat.

A fentieket összefoglalva a következőket mondhatjuk: a serdülőkorban kezdődő dohányzás az elbizonytalanodásból, az önértékelés hiányából, a felnőttvilággal kapcsolatos problémák nehézségeiből következik. Az a gyanú, hogy ezek a problémák sok dohányos esetében később is megmaradnak. Erre utal a cigarettareklám felépítése is, amelynek lényege a dohányos arcúatának megteremtése a cigarettamárkával. Akinek megbízható képe van önmagáról és saját értékeiről, annak nem kell hamis, álarcukat barkácsoltatnia.

Kötözködés és egyéb próbálkozások a támasz meglétesére

Ha ezen a nyomon haladunk tovább, s azt kutatjuk, hogyan alakul a magabiztosság témája az élet későbbi szakaszaiban, segítségünkre lesznek az „oralitás” és a „támaszkeresés” fogalmai. A kisgyerek teljesen természetesen száján és hasán keresztül éli meg világát, ezért mindkét szerv központi szerepet játszik élményeiben. A kisgyermek minden lelki vagy testi fájdalmát a hasába vetíti, és sírással nyugtázza. A szopás velünk született reflex. A baba támaszát és élete tartalmát a szájával találja meg. Miután a mell és a cucli

65

szopása gyakran nem elegendő számára, az önkielégítés legkorábbi formájával, saját hüvelykujja szopásával segít magán. Később azután cuclit is kap, majd lassan elkezd kezével meghódítani a közelébe eső külvilágot, a legszívesebben persze a mama biztos kezét fogva. A kezek ettől kezdve egyre fontosabbak, bár a testi gyengédség szerepe még mindig kiemelkedő. A kisgyermek még mindig szájába vesz mindent, ami érdekli, és a dicséret is az orális szférában kerül megvalósulásra, mondjuk az édességek révén.

A serdülőkorral a gyermek a váltás fázisába lép. Az oralitást lassan le kell hogy váltsa az érettebb, nemi szervekre irányuló szexualitás, tehát a genitalitás. A lényegi támasznak ettől kezdve nem annyira a szülőktől, inkább a szülői házon kívül lévő kapcsolatokról, tartalmakból kellene jönnie. Ha ebben a szakaszban a serdülőnél jelentős orális visszaesés tapasztalható, a pszichológusok regresszióról beszélnek. Ilyenkor a serdülő olyan magatartásformákhoz tér vissza, méghozzá

felerősítve, mint például az ujj-szopás, amely esetében már nem időszerű. Az újszülött reflexszerű szopásától az ujjszopáson és a cumizáson, a nassoláson és minden lehetséges íróeszköz, köröm rácsálásán keresztül tulajdonképpen egyenes út vezetne a gyengéd érintkezéshez, a csókhoz, ám a dohányosnál, és főként az erős dohányosnál ez ismét a „cumi” - ahogy egyesek leleplező módon cigarettájukat hívják -reflexszerű szopásává fejlődik vissza. A regresszió mindig azt jelzi, hogy az érintettből hiányzik valamely lépéshez, esetünkben az önállósuláshoz, függetlenedéshez szükséges önbizalom. Nem képes megtenni az oralitásból a nagykorúságba, a genitalitásba vezető lépést. Miután nem bízik az újban, visszatér a szopás rég bevált biztonságába, és végigszopizza magát az életen.

A dohányos ezen a módon a direkt élvezetet, a száj nyálkahártyáján keresztül való direkt kapcsolatfelvételt, amit a csók jelent, a tüdőn, második kontaktusszervünkön keresztül való, kevésbé ijesztő, indirekt kapcsolatfelvétellel helyettesíti. Egyébként a dohányzásban a szájkontaktus is megvalósul - azzal a karcsú szőke (blond) cigarettával, így lesz a lelkiileg mélyreható, testileg ártalmatlan csókból a lelkiileg sekélyes, testileg azonban mélyreható dohányzás. A kötött fizikai érintkezést itt a kötetlen levegőkontaktus

66

helyettesíti, amelynél már nem érvényesül a Víz elem, pontosabban, azt az ártalmatlanabb Levegő elem helyettesíti. A dohányos tüdő később termelődő slejme azután mégiscsak bebizonyítja, hogy eredetileg is valami vizes-lelki természetű dologról volt szó.

A női elvvel, a természettel szoros kapcsolatban élő indián számára a slejm az életet adó erő szimbóluma.. A szerelemmel szeretett partnerrel való lelki cserekapcsolat helyébe az élő slejm kiköpése lép, tehát a dohányos közelség és vonzalom helyett saját magával kapcsolatos elhárítást és undort teremt. Ezen a ponton válik érthetővé, hogy idővel miért nyer egyre inkább teret a kezeltetlen tünet. Általa növekszik ugyanis az érintett esélye, hogy mégiscsak felkelti a figyelmet, és mégiscsak kezelni fogják. Azzal, hogy a dohányzás a csókot képviseli, előttünk van a tünet képződésének klasszikus esete, ugyanis szinte mindig valamiféle lelki kellemetlenséget tolnak át a test szintjére, persze mindazzal a hátránnyal együtt, amelyet a tünet fejlődése a testben majd magával hoz. A dohányos helyzetét csak tovább nehezíti, hogy a beteljesítő csókkapcsolatra való esélye a továbbiakban sem rózsás, hiszen hamarosan kialakul nála az a bizonyos kellemetlen szájszag. Ami pedig a támasz keresését illeti, a dohányos esélyei itt sem rózsásabbak. Sarkítottan talán a következőképpen foglalhatnánk össze: ahelyett, hogy a mama kezét fognánk, kezünkben van saját cigarettánk, akárcsak a papának! Mivel a cigaretta, még ha mindig kéznél is van (amire ugye a dohányos kínosan ügyel), és talán ki sem alszik soha, biztonságot és valóságos támaszt mégsem kínál, a dohányos bizonytalansága és támasz nélkülsége egyre nyilvánvalóbb.

Figyeljünk meg néhány tipikus szituációt. Például a bulit, ahová meg vagyunk híva, bár a többi vendéget nem ismerjük. Eleinte tehát segítségünkre van a cigaretta. Miután nem tudjuk időben kezünkbe venni a helyzetet, kezünkbe vesszük a cigarettát. Ilyenkor azután csatlakozhatunk a többi dohányoshoz, végül is rá vagyunk utalva a hamutartójukra. Vagy szerzünk magunknak egy hamutartót, leülünk valahová, és felkínáljuk azt a többi dohányosnak. Máris megtört a jég, kezdetét veheti a szokványos dohányos játszma. Valakitől tüzet kapunk, és nagy meghitten elkezdőd-

67

het a füsteregetés. De még ha a másik el is utasítja a kínálót, mindig ott az alkalom arra, hogy megkérdezzük: „Nem zavarom?”, az ebből adódó összes beszélgetési lehetőséggel együtt. A dohányos ily módon legyőzi bizonytalanságát és beilleszkedik a csoportba. Ha mindez mégse sikerül, akkor is megtesszük azt a szívességet a házigazdának, hogy úgy teszünk, mintha sikerült volna, hisz legalább el vagyunk foglalva.

Ezzel azonban még korántsem merítettük ki a dohányzásban rejlő társadalmi lehetőségeket. A közös dohányzás teremtette szolidaritás mellett - amely, mint minden közös tevékenység, leépíti az emberek közötti gátlásokat - a dohányosnak arra is lehetősége nyílik, hogy kimutassa tapintatát: például azzal, hogy megkíméli saját füstfelhőjétől azt, akit különösen kedvel. Sőt, talán még arra is hajlandó, hogy esetleg elnyomja a cigarettáját, ha valaki annyira „érzékeny” lenne,

hogy az *zavarja*. *Ezzel a* dohányos saját erejét is kimutathatja, hisz őt persze ilyen csekélységek nem zavarnák. De az erős megleheti, hogy engedjen és demonstrálja jóindulatát.

A kínálással igen egyszerűen kifejezhetjük barátságosságunkat, sokszor még annál is többet. Ha más neműt kínálunk *tűzzel*, vagy megkérdezzük, hogy „tudna-e tüzet adni?“, a szimbólumok szintjén máris jelentékeny kapcsolatot teremtünk, amely társadalmilag mégis teljesen elfogadott, így támogatja a cigaretta flörtjében a bizonytalant. Valóban úgy tűnik, mintha a külvilág is ráérezne a dohányosok kapcsolati problémájára, sőt, éppen mintha takargatná azt. Mivel magyarázhatnánk egyébként, hogy egyedül a dohányosnak szabad ajtóstul rontani a házba és cigarettájával együtt magát is odakínálnia. Képzelnék csak el, mi történne, ha egy egészséges, nemdohányzó férfi így fordulna egy szintén nemdohányzó nőhöz: „Felkínálhatom magának a tüzetem?” Az ilyen faragatlanság természetesen tilos az egészségesnek, és a dohányosnak is csak azért megengedett, mert tudjuk, hogy gátlásos, de talán azt is tudjuk, hogy különösen nagy szüksége van az emberi érintkezésre. Egyébként mindaddig, amíg a dohányos elsődlegesen flörtölésre, „kikezdésre” használja a dohányzást, írjuk a javára, hiszen ilyenkor épp a helyes úton próbálkozik, eredetileg

68

ugyanis a dohányzás pontosan a riasztó kontaktushelyzetekben jelentett menekvést. Aki a dohányzást csak kontaktusteremtésre használja, és az számára ezáltal esetlegesen másfajta, kielégítőbb orálitáshoz vezethet, annál tulajdonítsuk a dohányzást öngyógyítási kísérletnek. Bármelyik bulin megfigyelhetjük, hogy milyen nagy szüksége van a dohányosnak öngyógyítási kísérleteire: a levegőt, mint Indiánhon kellős közepén, füstjelek töltik meg, de ezeket, akárcsak a többi testi jelet, biztos fedezékből adják le, nincs szükség hozzá a nyílt, szóbeli közlés bátorságára.

Nemcsak a flörtnél, egyéb helyzetekben is segíthet a dohányzás mozgásrútusa és mimikája abban, hogy a dohányos legyőzze idegességét, ingerültségét. Miközben a nemdohányos hasonló helyzetben a zakója ujját tépdési vagy a körmét rágja, a dohányosnál mindig ott van a felszerelés: cigaretta, gyufa, öngyújtó, amivel kivághatja magát a slamasztikából. A körömrágásra - amely nem más, mint agresszióknak eszközének, karmunknak csonkolása - a dohányosnak semmi szüksége, hiszen neki egy társadalmilag jóval elismertebb lehetősége van arra, hogy a túlnyomást leeressze, agresszív késztetéseit kasztrálja. Pszichoterápiás anamnézisekben nemritkán halljuk, hogy a páciens a körömrágást serdülő korában dohányzással váltotta fel.

Szükséghelyzetben, ha a dohányos gesztusai nem elegendőek ahhoz, hogy bizonytalanságáról eltereljék a figyelmet, még mindig visszahúzódhat saját, maga szötte dohányfátyla mögé. De nemcsak bizonytalanságát, gyámoltalanságát kompenzálhatja a dohányzással, hanem arra is lehetőséget kap, hogy kimutassa magabiztosságát, lezserségét, szinte tökéletes képet állítson elő magáról. A cigaretta így nemcsak támaszt és tartást biztosít neki, füstből való védőpajzsot, hanem egyfajta titokzatosságot, különösséget, valami egyéni vonást is kölcsönöz. Majdnem minden dohányosnak megvan a maga teljesen egyéni dohányzási módja, amelyre identitását *alapozza*, mintegy saját védjegyévé teszi, miközben valójában csak egy idegen védjegyet reklámoz. Ám ha ezeket a gesztusokat, magatartási szabályokat kritikusan, a szimbólumok ismeretében szemléljük, hamarosan árnyékbéli ellenpólusukba ütközünk. A dohányos udvariassága és tapintata, amely

69

szerint hajlandó felhagyni arcátlanságával, inkább csak ajánlat, úgyszólván lemond arról, hogy másokat bebüdösítsen. A cigarettakínáló bőkezűségét is egészen más fényben látjuk, ha a gesztusban felismerjük a kapcsolatteremtés gyámoltalan kísérletét.

Végső soron az olyan ember számára, aki a felszín alá lát, a dohányzásban megmutatkozik a dohányos teljes személyisége - miként minden magatartási mintában. A legtöbb dohányosra jellemző, tipikus jegyeken túl a dohányzás módjában rendkívül sokféle, igen különböző vonás kerül kifejezésre. Az ideges, szopójellegű szívások mögött mohó alkat áll, míg a hosszú, nyugodt szívások nagyvonalúságról árulkodnak. Még az is messzemenően értelmezhető, ahogyan valaki a cigarettát tartja, gondoljunk csak például arra a szélsőséges esetre, amikor a dohányos a parazsat szinte saját markába rejti, vagy amikor, éppen ellenkezőleg, a cigarettát

tartó kéz lezserül hátrahajlik, és felfedi a csukló érzékeny belső felét. Az első helyzet a visszafogott, rejtett parázsról beszél, míg a másodikban nyilvánvaló a dohányos önmaga felfedésére, kitarulkozására irányuló vágya. De hagyjuk ezeket az egyedi eseteket, s térjünk vissza egy utolsó pillantás erejéig a buli témájához.

Kellemes este volt, mélyreható társalgás helyett kellemes fecsegéssel, csupa apró finomságot fogyasztottunk, amelyek az éhséget valójában nem csillapították, de nem is az volt a feladatuk, volt egy kis tánc és volt egy kis évődés, némi flört - és közben a dohányzás.

Mélyebb találkozásokról éppúgy nem esett szó, mint a valódi jóllakásról, mintha ott ólálkodott volna a szerelem *szaga*, de aztán kiderült, hogy mégsem, csak az a bizonyos partifecsegy és a sok füst (semmiért).

A buli példája után vegyük most egy megbeszélés vagy egy vita esetét. Ezeken a társadalmi dohányosok inkább érvényesülnek, mint az orálisak. A buliminta jó része megmarad itt is, de a vitadohányosoknak van még egy sajátos trükkjük. A dohányzás kellékeivel ugyanis játékosan és mintegy mellékesen lehatárolják saját területüket az asztalnál. Az ártalmatlan játék kifejezetten leleplezi a látszólagosan titkolt szándékokat. Akárcsak a katonák a terepasztalnál, a dohányos is terveket képez le néhány figurájával, így a tapasztalt megfigyelő hamarosan látja, hogy a hadvezér mi

70

korra tervezi a következő kitörést, s az ki ellen fog irányulni. De a dohányzással kifejezhető a távolságtartás is. Akinek többször is az arcába fújták a füstöt, az minden szimbolikus értelmezés nélkül is megérti a pillanat szavát, s meggondolja, hogy fellépjen-e ezzel az undok ellenszéllel szemben vagy sem.

Másrészt a cigaretta arra is felhasználható, hogy azzal helyzeteket vagy időt határoljunk be. A sürgős cigarettahiány mindig lehetőséget nyújt arra, hogy egy beszélgetést befejezzünk, vagy legalábbis megszakítsunk. *Még egy utolsó cigarettával* mindenfélét le lehet zárni, és a másikhoz való odafordulásunk idejét végső' soron a cigarettánk hosszához igazíthatjuk.

Másrésztől a helyzetben alárendelt szerepünkből eredő terhes vagy kínos szüneteket a dohányfelhőkkel áthidalhatjuk, teljes nyugalmat színlelhetünk általa ott, ahol annak épp az ellenkezője az igaz. A cigarettaszünet társadalmilag olyannyira elfogadott fogalom, hogy nem kell tartanunk attól, hogy valóság tartalmát bárki kétségbe vonja, így mielőtt még nyilvánvalóvá válna, hogy teljesen értelmetlenül üldögélünk az asztal körül, bele lehet kezdeni valamilyen látszólag színvonalas tevékenységbe, például lehet keresni a hamutartót. Vagy ha már semmi mondanivalónk nincsen, megtehetjük, hogy sokatmondón eregetjük magunk körül a füstöt. Sőt, bizonyos idő múltán vállveregetve nyugtázhatjuk, hogy mindannyian a mi füst-felhőkbe burkolóztak, így válik a dohányzás a társadalmi egyensúly eszközévé, amelyre támaszkodni lehet, sőt, egyfajta bemutatkozást is lehetővé tesz. Mellesleg - és ez persze korántsem olyan kívánatos - a dohányos azt is bemutatja, milyen kicsi az a fény (világosság), amely felett rendelkezik.

A hatalom felhői a hatalmi szó helyett

A már bemutatott példák is bizonyítják, hogy a cigaretta és a hozzá tartozó kellékek amellet, hogy a dohányosnak módot nyújtanak elfogultsága legyőzésére, hatalomgyakorlási célból is bevethető. A cigaretta nemcsak a valódi magabiztosság és szeretet pótlására, hanem nyilvánvalóan a hatalom és a tekintély pótlására

71

is felhasználható. Az utóbbi időben ez az aspektus egyre inkább előtérbe lép, miután száz év óta először a dohányosok most ütköznek először újra ellenállásba. Hivatalokban és hálósobákban, repülőn és vonaton egyre hevesebbek az összeütközések dohányosok és az egészség apostolai között, ez utóbbiak ugyanis egyre tudatosabban képviselik a nemdohányosokat. Nemrégiben Münchenben esett meg a következő történet: egy nemdohányos meg akarta akadályozni dohányos, ám tipikus módon fázós kollégáját abban, hogy becsukja az ablakot, aki ezért a nemdohányost kidobta az ablakon, és az életveszélyes sérüléseket szenvedett. Önmagában véve a hatalmi helyzet meglehetősen világos. Miként a zaj legyőzi a csendet, a dohányos is legyőzi a nemdohányost. Ez mindig is így volt, mind a mikro-, mind a makrokozmoszban. Mit ér a szigorú környezetvédelem Skandináviában, ha Angliából egyenest rájuk száll a mocsok? Vagy mit segít az osztrákokon, ha technikailag példászerű atomerőművet bezárják, ha közvetlen közelükben, Csehszlovákiában továbbra is sugároznak az övéknél sokkal kevésbé biztonságos atomerőművek?

Száz éven keresztül senkit sem zavart a dohányzás, ma viszont, vannak, akiket elkezdett zavarni. És a nyomás ezúttal nemcsak fönről jön, hanem minden oldalról. A vonatokon és az éttermekben, a hivatalokban és a repülőgépeken, a taxikban és a gyárakban egyre sötétebb a dohányosok helyzete, és ha a jövőre gondolnak, akár feketében is láthatják. Az ellenfél felsorakozott, készen áll a bevetésre. Reméljük, könyvünknek sikerülni fog rávenni az olvasót egy kicsit több megértésre a dohányosok iránt, reméljük, sikerül bemutatnunk, milyenek is valójában: hiányzik belőlük a függetlenség és a magabiztosság, félnek, felnőtten játszó, éretlen emberek, akiknek eszükben sincs mások életét nehezíteni, hiszen éppen elég nehéz az övéké. Még ha a füstfelhő alkalmas is arra, hogy felkeltse mások figyelmét, sőt, olykor arra is, hogy hatalmi eszközként alkalmazzák, általában a dohányosok akkor is saját gyengeségük sajnálatra méltó áldozatai. Mindenesetre olyanok is vannak, persze jóval kevesebben, akik gyengeségükből és bizonytalanságukból a kompenzáció által hatalmi eszközt kovácsolnak, amellyel szándékosan és tetszésük

72

szerint mozgathatnak másokat. Ezek a következő trükköt alkalmazzák: saját problémájukból általános problémát csinálnak, és valahol igazuk, is van, hiszen végső soron mindenki büzlik, nemcsak ők. Egyébként a bűz csak a nemdohányost zavarja, ami viszont stratégiai előny a dohányos számára. Képmutató és valójában a kívánt választ sugalló kérdéseik e szempontból leleplezőek. Aminek tulajdonképpen kérésnek kellene lennie, az a dohányos szájából szinte kendőzetlen, magától értetődő állítás: „Remélem, nincs ellenére, ha rágyújtok!?” Vagy: „Remélem, nem zavarja, ha dohányzóm!?” Ha egyszer kísérletképpen a következő választ adja: „Már hogyan lenne!”, meg fog lepődni. A dohányos olyan biztos stratégiájában, hogy észre sem veszi, mit mondott, s magától értetődő módon rágyújt. E dohányos tipikus, bár divatjamúlt képét nyújtja az az elhízott kapitalista, akinek túldimenzionált hasán majd széthasad a frakk, hüvelykujjával lezseren nadrágtartójába kapaszkodik, míg másik kezében ott a cigaretta, szájából és orrából vastag füstfelhők gomolyognak. Ezzel a típussal a tizenkilencedik században találkoztunk, amikor neki és szivarjának sikerült az áttörés, de a századfordulóra már mind neki, mind az általa kedvelt márkának leáldozóban volt - vagy legalábbis a formának, amit képviseltek. Mindkettőjüknek le kellett kissé soványodnia, hogy azután a következő évszázadban, karcsúbb változatban még nagyobb karriert fussanak be.

Természetesen nagyon sok őszinteség kell ahhoz, hogy bevalljuk magunknak, a dohányzással hatalmat, nyomást gyakorlunk másokra. Ha ez sikerült, a következő kérdésnek azt kellene tisztáznia, mire is irányul ez a hatalmi igény, melyik az a terület, ahol saját akaratunk olyan kevésbé juthat kifejezésre, hogy füstfelhő formájában kell átverekednie magát?

Önjutalmazás és önkielégítés

A fentiekben minden olyan alkalom, ahol esedékes a jutalom találgatunk a cigarettával. Az ilyen helyzetekben a cigaretta az a mindig rendelkezésre álló, érzéki élvezeti szer, amely ugyanolyan

73

értékű, mint a gyermekkorban az édesség. A vénuszi ösprincípium* ad itt hírt önmagáról. Amennyiben ez a dohányzás fő indítéka, azt kérdezhajjuk magunktól, vajon miért nincs senki, aki emberünket megjutalmazná, s vajon miért van szüksége dohányosunknak oly gyakran a jutalomra. Lehetséges, hogy az önmegjutalmazás emberünk szokásává, sőt szenvedélyévé vált. Az ilyen dohányos életében minden bizonynal sok az elégedetlenség. Persze nem mindegy, hogy a dohányosnak napi három vagy harminc ön-kielégítésre van-e szüksége. Emellett a dohányzási szokásokból az is kiolvasható, hogy a nap folyamán mikor a legnagyobb a hiányérzet, reggel, munka után, evés után vagy este.

Egész sor olyan helyzetet sorolhatnánk itt fel, amelyben a dohányos cigaretta után nyúl, s ugyanannyi lelki, mint ahány társadalmi okot mögötte. Sokszor semmiféle elemzésre nem szorul a dolog, például ha egy dohányos azt mondja, a cigaretta az egyetlen barátja, akkor barátokra van szüksége, és a cigaretta pótlékként ezt a hiányosságot leplezi. Hasonló a helyzet, ha valaki a cigarettát védőszellemének tartja, csak itt még egy kis vallásos íze is van a dolognak. További ok lehet a rágyújtásra az izgalom, van, akinek a cigaretta segít a koncentrációban, és paradox módon nyugtató, kikapcsoló hatása is van. Ahhoz, hogy ezeket a gyakran egymással ellentétes jelenségeket megértsük, a következőkben a dohány orvosi értelemben vett hatásaival és azok értelmezésével fogunk foglalkozni. Ennek keretében beszélünk majd az „emésztési cigarettáról”, a „karcsúsító cigarettáról”, és a „hallgatás cigarettájáról” is.

*Az ösprincípiumokról részletesen lásd *A függőleges világkép* című könyvet.

74

6. FEJEZET

A dohányzás orvosi értelmezése

A borzalmak laboratóriuma

A dohánynak olyan sokféle orvosi értelemben vett hatása van, hogy egy egész könyvet lehetne írni erről.* Ezúttal elégedjünk itt meg a lényegi hatásokkal, a jelenségnek szinte csak a felszínét érintve, hogy ne kelljen túlságosan mélyen belemennünk biokémiai, pszichológiai, kémiai szakmai kérdésekbe. Valójában a cigaretta nemcsak azok által az anyagok által hat, amelyeket tartalmaz, mert meggyújtott állapotban a cigaretta valódi laboratórium, amely a dohányból és papírból több mint 5000 különböző vegyi anyagot állít elő, ezek között egy sor különböző rendű és rangú mérget.

Ilyenek elsősorban a policiklikus szénhidrogének, ezeket szűrjük ki újabban az autókban a katalizátorral. Jelen van ezen túl a metilizocianát, továbbá a metilklorid, amelyet nemcsak bizonyos pszichés és kedélyállapot-változásokért, de még egyes jellembeli változásokért is felelősnek tartanak, a formaldehid, amely a reparációs enzimek működését gátolja, a metilnitrit, amely a mutációkért felelős, a rákkeltő aminok, a radioaktív anyagok, mint a rádium, amelyet a dohánynövény erősen szőrös felületén keresztül vesz fel (Schuh szerint a dohányosok tüdeje

negyvenszer any-

*Lásd Lothar Schuh: *Dohányzási tanácsadó - Minden, amit tudni lehet a dohányfüstről. Érvek nemdohányosoknak* (Durach, 1985).

75

nyira sugárzik, mint a nemdohányosoké), a kadmium nevű nehézfém, az ólom és az arzén, valamint hihetetlen mennyiségű herbi-cid és peszticid. A dohánynövény ebből a szempontból is - mármint ahogy környezetéből mindenfélét összegyűjt és beépít magába - valóságos csoda, és mert ő maga mérgező', egyéb mérgekkel szemben viszonylag immúnis, így bármekkora legyen is a környezetszennyezés, a dohánynövény megmaradásáért nem kell aggódnunk.

Mi is történik hát cigarettánk laboratóriumában a hamu és a füstszűrő, illetve ajkaink között? A lényeg a mintegy 700 °C-os parázs zónája, itt kap lángra minden. Itt ég el a dohány, itt gázo-

sodnak el alkotórészei. A parázs hője a *hózzá* kapcsolódó desztillációs zónában gőzt szabadít fel, a gőz pedig bizonyos anyagokat old ki a dohányból, és elvegyül a gázokkal. A paráztól távolabb következik a hűvösebb kondenzációs zóna, itt csapódik le a gőz és a gázok keveréke. Minél rövidebb a cigaretta, annál közelebb van hozzánk ez a laboratórium, és a vegyülék, amely az egyre kisebb kondenzációs zónában lecsapódik, egyre gazdagabb, egyre robbanékonnyabb. Egészségügy okoknál fogva tehát soha nem lenne szabad végigszívni egy cigarettát. Az igazi dohányosok ezzel szemben azt állítják, és hihetünk is nekik, hogy épp a vége a legjobb. A cigaretta füstjét két részre oszthatjuk, az egyik az úgynevezett főáramfüst, amelyet a dohányos beszívva bekebelez, a másik a mellékáramfüst, amely a cigaretta végén termelődik. Ez utóbbi a nemdohányosok örömeire még több veszélyes alkotóelemet tartalmaz, mint az előbbi. A benzopirin-tartalom három és félszerese, a nitrózamin-koncentráció ötvenszerese annak, ami a főáramfüstben van. A német dohánypolitika tökéletes következetlenségére vall az is, ha meggondoljuk, hogy betiltották például a Gyclamat nevű édesítőszer vagy az Aminophenazon nevű gyógyszert, mert nitrózamint tartalmaznak, ugyanakkor ezek nitrózamin-tartalma több ezerszer kisebb, mint amennyit a cigaretta mellékáramfüstje tartalmaz.*

* Lásd Henner Hess *A dohányzás* című könyvét.

76

A dohányfüstben ezen túl megkülönböztethetünk egy gázfázist és egy részecskefázist. A gázfázis a mérgezőbb, de az utóbbi tartalmazza a nikotint és a kátrányt, azokat az anyagokat tehát, amelyek az ízt kölcsönzik (kátrány), és garantálják a dohányos által annyira értékelt hatásokat (nikotin). A cigarettásdobozokon feltüntetett kondenzátumtartalom ennek a részecskefázisnak felel meg, leszámítva belőle a nikotin- és a vízgőztartalmat, tehát tulajdonképpen a kátránytartalom mennyiségét jelzi. A gázfázis alapján véve csak kellemetlen dolgokat tartalmaz, az aldehiden, cianhidrogéneken, nitrózaminon és metanolon túl mindenekelőtt szén-monoxidot, amely valószínűleg a nikotinnál és a kátránynál is veszélyesebb.

A tüdő egészségesen heves köhögésrohamokkal reagál a főáramfüstre, ezt minden dohányos ismeri első próbálkozásából. A test így próbálja meg elhárítani a füst alkotórészeit. Ezt az egészséges reakciót a test csak a rászakás során veszíti el. Az, ami az ifjú dohányos számára kezdetben olyan kínos, tulajdonképpen az egyetlen normális és egészséges momentum az egész folyamatban. A gyakorlott dohányos, aki beszíváskor már nem köhög, beteg. A csillószőrök erdeje, amely egy állandóan kifelé szállító nyálkahártyaszőnyegen keresztül a tüdőt tisztítja, a már nem köhögő dohányos esetében megsérült. Ezt a csillószőrerődéskét úgy képzelhetjük el, mint egy szélfúttá búzamezőt. Annál, aki hosszabb ideje dohányzik, a tüdő eme öntisztító mechanizmusa a kezdeti benuulás után maradéktalanul elpusztul. A nyálkahártya (hámşövet) csillószőrt hordozó sejtjeit a dohányzás szó szerint szétmarja, majd elpusztítja. A csillószőrerődéskék hamarosan ki lesznek téve a pusztulásnak, és a hosszúkás, egyrétegű hámsejtek lapos, többretegű lemezhamsejteké épülnek át. A test védekező reakciójaként létrejött páncél jól mutatja a dohányos zártságát, lehatároltságát.

Valójában még az olyan veszélyes környezeti szennyezések, Mint az ipari és kipufogógázok is ártalmatlan semmiségek a dohányzás ártalmához képest. Kísérletek egyértelműen bebizonyították, hogy nincs az a nagyvárosi szmog, amely a tüdőt annyira Megterhelné, mint a cigaretta. A dohányos egészségi állapotát

77

természetesen e két hatás összegződése még inkább megterheli. A környezet szennyezettsége a dohányost sérült tüdeje miatt sokkalta inkább érinti, mint a nemdohányost. Bizonyos anyagok veszélyessége, mint például az azbeszté, eddig csak a dohányosokra nézve volt kimutatható. A szövetségi kormány 1974-es beszámolója szerint, ha bármelyik munkahelyen az ártalmas anyagok koncentrációja olyan magas fokot érne el, mint amilyen az a dohányosnál minden egyes cigaretta elszívása esetén, ott kötelezővé kellene tenni a gázálcot. A csillószőrök elpusztulása miatt a tüdő védtelenül áll a cigarettából származó, ártalmas anyagok előtt. A cigarettafüst porrészcskéinek nagyságuknál fogva ideális útjuk van a tüdőhöz. A kátrány a tüdő összes területén, a hörgőktől a tüdőhólyagocskákig ott marad, és a sérült nyálkahártya állandó ingerlése útján tüdőrákhoz

vezethet. Hammer szerint húsz éven keresztül napi húsz cigaretta elszívása hat kilogramm kormot termel a tüdőben, ami tíz brikettnek felel meg. Nem csoda hát, ha a tüdő, a tűz és az aktivitás színe, az élénk vörös helyett a halál feketeségébe burkolózik. E színskála testi bázisai a rezes csillagsejtek, amelyek gyűjtik a kormot, és a tüdő lelkiismereteként elkönnyvelnek minden egyes cigarettát. A tüdő elszíneződésével párhuzamosan a dohányos fizikai és pszichikai aktivitása is alábbhagy. Jó példa ez arra, hogyan felel meg egymásnak test és lélek szimbolikája.

Még jóval a tüdőrák előtt fellépnek az egyéb tüdőproblémák. Az állandó kátránybevitel miatt a tüdőhólyagocskák hártavékony elválasztófalai, amelyeken keresztül az életfontosságú gázcseré történik, megsérülnek. A tüdőátgúlnást (vagy emfizémát), melynek jele a légszomj, sok dohányosnál megfigyelhetjük. Az emfizéma elősegíti az fertőzéseket, s megterheli a nikotin és szén-monoxid által amúgy is megviselt vérkeringést.

A kezdeti stádiumban szinte minden dohányosnál fellépő tünetek, mint például az elfojtott köhögési inger, a csillóhám elhalása és a kezdődő bronchitis újra visszavezetnek bennünket a kommunikáció témájához. A tüdő, mint a kommunikáció tipikus szerve, egy krónikus konfliktus otthona lesz, amelyet a nyálkahártya állandó ingerelt, gyulladásos állapota szimbolizál. Világosan jelzik e

78

háborút a köhögési rohamok, amelyekkel a dohányos a napot kezdi, s amelyekkel egyúttal az utolsó csaták hulladékát slejm formájában kiköhögi. Ez a slejm nem más, mint egyfajta keverék, elhalt, vagyis a védekezésben eltűzelt antitestmaradványokból áll, koromrészecskékkal, szövetnedvekkel, baktériumokkal, és a későbbi stádiumokban, amikor a harc már valóban vérre megy, vörsejtekkel is feldúsítva. A tüdőátgúlnás a kommunikációs terep felfűvódását szimbolizálja, ez egészen addig mehet, hogy a mellkas optikailag is mutatóssá, hatalmassá válik (hordómellkas). Ez a hatalmas mellkas azonban, mert a hajlékonyság hiányzik belőle, alig-alig alkalmas a légzésre. E ponton érzékelhetővé válik a hatalmi igény, bár szorosan ott érezhető mögötte a tehetetlenség is. Az ilyen dohányosok teljesítőképességét jelzi a légszomj: már kisebb megterhelésnél is kifogynak a szuszából. Az életfontosságú gázcseré állandóan blokkolva van, és a lelki terület kommunikációs zavarait a test képtelen rejtegetni tovább. A légszomj egyúttal kommunikációs végveszélyhelyzet.

A tüdőrák ugyanezt a témát még drasztikusabban fejezi ki: az elfajzott tüdőszövet burjánozni kezd, túlteszti magát minden határon. A rák témája a „szeretet” lelki témájával kapcsolatos.* A helyett, hogy az érintett lelki téren nyílna meg, s lépne át határait, amint az a szeretetben történik, a testében történik meg mindez, rák formájában. A nem megélt szeretetteljes kommunikáció a test szintjén tüdőrák formájában jelenhet meg. A terápia még őszintébbé tesz: többnyire el kell távolítani az egész megtámadott tüdőt, tehát az elfajzott kommunikációs területet meg kell semmisíteni. Alapvetően a dohányzást tehát a kommunikáció elfajzásának első lépcsőjeként kell értelmeznünk. Életfontosságú oxigén és életfontosságú szavak helyett életellenes gázok cseréjére kerül itt sor.

Itt kell elmondanunk, hogy a dohányzás - és ezt sok dohányos Megerősíti, jó néhány közülük büszke is rá -, hallgatagga tesz.

*Eme összefüggés részletes levezetését lásd szintén az *Út a teljességhez* című könyvben.

79

A dohányzás valójában kommunikációs pótlék. Az odafordulást és a szavakat önmagunkkal folytatott hangtalan párbeszéddé teszi, saját füstteremtényeinkkel és orális kielégüléssel megspékelve.

A nikotin, a fenegyerek

A kátránytartalom mellett ma minden dobozon fel kell tüntetni az adott cigaretta nikotintartalmát is. A nikotin szó Jean Nicot francia polgártól kapta a nevét, aki a tizenhetedik században igen sokat tett a dohány, mint mindenre alkalmas gyógyszer népszerűsítéséért. Ez

az alkaloida tiszta formájában színtelen, olajos folyadék, amely ha levegővel keveredik, azonnal megbarnul. A nikotin felelős azért, hogy az erős dohányosnak sárgásbarna az ujja, de a nikotin felelős a jellegzetes dohányszagért is.

Mióta a cigarettásdobozokon fel kell tüntetni a nikotin és a kátrány mennyiségét, mindkettővel sokat zsonglörködtek. Manapság a cigaretták zöme az úgynevezett „light” (könnyű) típushoz tartozik. Az adatok azonban nem túl megbízhatóak, mert gépektől származnak; amint azt peres úton többször is bebizonyították, a nikotinkoncentráció akár hétszeres is lehet. Miután ezeket a gépeket a gyár szerzi be, és állítja működésbe, érthetően dohányipar barát, alacsony értékeket állítanak elő. Az emberekkel végzett kísérletekből ugyanis kiderült, hogy az olyan dohányosok, akik régi márkájukról egy új, light típusra tértek át, átállították dohányzási szokásaikat is. Nyilvánvaló, hogy szinte minden dohányosnak kifinomult érzéke van az általa megszokott nikotin-mennyiségre, ugyanis az hozza meg számára a kívánt hatást. Ha tehát light cigarettát kezd szívni, öntudatlanul, anélkül, hogy észrevenné, intenzívebben kezdi szívni, s mélyebbre inhalálja. Ez különbözteti meg az embert a géptől, s ezáltal a cigarettából „kinyert” nikotinmennyiség azonnal erőteljesen megnő, így a dohányos a normális 30% helyett a főáramfüstből sokkal magasabb százalékhoz jut hozzá. Ezen felül mivel gyorsan és intenzíven szív, a parázs hőmérséklete megnő, ami szintén megemeli a nikotin és egyéb ártalmas anyagok mennyiségét. Végül utolsó és szintén a

80

kísérletek bizonyította lehetőségként megemelheti az elszívott cigaretták számát. Mivel azonban nemcsak nikotintról és kátrány-ról, hanem számos egyéb ártalmas méregről is szó van, amelyet a dohányos az emelkedett számú cigaretta fogyasztásával magához vesz, egyes kísérletekből az derült ki, hogy a light cigarettákra való áttérés csak növeli a megbetegedés kockázatát. Ebből adódóan a nikotinmentes cigarettáknak semmiféle piaci sikerük nincs.

A nikotin mindenesetre igencsak hatékony mérge, mert rajtunk, embereken kívül, minden élőlény kerüli mint a pestist. Nemcsak maga a dohánynövény veti be a nikotint mint növényvédőt, hanem az ipari növényvédelem is ráállt a nikotinfelhasználásra. Valószínűleg a középkorban valóban hasznos volt a pestissel szemben, mert megakadályozta a patkánybolha átvitelét. A dohánytövek között alig képzelhető el a gaz, mert a „növénykol-légák” sem bírják ezt a mérgezett atmoszférát. Egy vagy két cigaretta nikotintartalma a vénába injekciózva felnőttnek is halálos adag, így azon sem csodálkozhatunk, hogy azok a jövedelmező iparukat űző dohánycsempészek, akik dohányleveleket kötöztek a testükre, néha belehaltak a nikotinmérgezésbe.

A második világháború után nálunk is elterjedt amerikai típusú blondcigaretták savas füstjéből a száj nyálkahártyája csak a nikotin 10%-át képes felszívni, a maradék 90%-nak át kell mennie a tüdőn. A pipázás, szivarozás, és a keleti fekete dohányok esetében ez teljesen más volt, itt még az úgynevezett „pöfékelés” is eredményhez (azaz a megcélzott nikotinszinthez) vezetett. Az amerikai típusú blondcigaretta elterjedésével azonban a világosabb és könnyebb dohány, tömegével csábította a dohányosokat a leszívásra, ugyanis így juthattak hozzá a kívánt nikotinmennyiséghez, és ezzel az egész kátrányproblémát rászabadították a tüdőre.

Az emberi testben a nikotin elsősorban az idegek mérge, s a vegetatív idegrendszeren keresztül szinte minden szervünkre kihat, beleértve a vérédenyeket is. Hatása izgalmasan paradox, meglehetősen bonyolult áttekinteni. Ám világsikere éppen ennek az összetettségnek köszönhető, amint az a tulajdonsága is, hogy függővé tesz. A tudósok szerint a nikotinnak az a képessége, hogy

81

testileg függővé tesz, minden más kábítószerénél erősebb, még az ópiumszármazékoknál is.

De mit is csinál a nikotin? Kis adagokban ingerli mind a szimpatikus, mind a paraszimpatikus idegrendszert. Erre azért képes, mert az ingertovábbító anyag, az acetilcholin nagyon hasonlatos az idegvégződésekhöz. Az idegvégzések receptorai összekeverik az eredeti ingertovábbító anyaggal, s mintegy tévedésből hagyják ingerelni magukat, így történhet meg az, hogy egy nyugodt, lagymatag fickó elszív egy cigarettát, s kifejezetten feldobott lesz tőle. Ha azonban a nikotin igen nagy adagban elárasztja a testet, a nikotinmolekulák elfoglalják a idegvégzések receptorainak jó részét, s ezzel blokkolják a test saját ingeranyagait. Ezáltal jöhet létre a nyugtató hatás, ami meglehetősen paradoxnak tűnik. Ha ugyanis egy ideges ember elegendő nikotint szív be, nagyon is lehetséges, hogy az megnyugtassa. Ez a hatás persze nem annyira valódi megnyugvás, mint inkább egyfajta bénultság, amely a valódi ellazulással, például a meditációval nem hasonlítható össze. Ugyanakkor ha összevetjük azzal, ami a stresszhelyzet kimenetele lehetne, a dohányos minden bizonnyal pozitívnak fogja érezni a hatást. Az állandó, enyhe idegességet, illetőleg a további ingerlékenység leblokkolását a dohányos már megnyugvasként érzékeli. Az árnyékban ötven fokhoz szokott sivataglakónak a mediterrán klíma már kellemesen hűvös, míg mi ugyanott belehalunk a hőségbe.

Mindezen paradox hatásokon túl a nikotin testünk teljes ideges hormonrendszerére komplex módon kihat, így például a mellékveséből stressz hormonokat, adrenalint és noradrenalint csalogat elő, amelynek következményeként a dohányos testi szinten állandó stressz helyzetbe kerül. A test ebben a helyzetben is csak őszinte tud lenni. Számára a cigaretta stressz, s ha a dohányos őszinte volna önmagához, be kellene vallania önmagának, hogy alapvetően lelkileg is az izgalmi és stressz helyzetek azok, amelyek miatt cigaretta után nyúl. Ez az állandó stressz elsősorban az erekre hat, eleinte szűkítő módon, később *aztán* végzetesen. Minden dohányos tudja, hogy egyetlen cigaretta elszívása a kezek és a lábak bőrhőmérsékletét legalább öt fokkal lecsökkenti.

82

Az erek beszűkülnek, a véráramlás gyengül, a végtagok lehűlnek. A stressz hormonok ezenkívül megemelik a szív frekvenciáját. Ugyanakkor érzékelhető egy ezzel ellentétes hatás is, miután a gerincvelőben a reflexek útján csökken az izomfeszültség, amit a dohányos megnyugvasként él meg.

Az emésztőcigaretta titka abban rejlik, hogy a nikotin a paraszimpatikus idegrendszerre izgató hatással van, ami mozgásba hozza a beleket.

Mindezekből a mérgező hatásokból elgondolkodtató tünetek jönnek létre. A krónikus dohányos krónikus érzékszervei magas vérnyomáshoz vezet, s elősegíti az erek meszesedését. A stressz hormonok a szívfrekvencián kívül a vér zsírsavtartalmát is növelik, ami hozzásegít ahhoz, hogy a trombociták könnyebben összetapadjanak. Ezért fenyegeti a dohányosokat a trombózis, a szív-szélhűdés, az angina pectoris és a szívinfarktus veszélye. Az érproblémák legközönségesebb formája a nikotin okozta érzékszervek láb, amikor az élő testről egyszerűen lerohad egy végtag. Ez a betegség mind szó szerint, mind átvitt értelemben az ipari társadalmak leprájának nevezhető.

Életenergia a holtponton

Mielőtt még az értelmezéshez fognánk, térjünk rá röviden a szén-monoxidra. A szén-monoxid veszélyességét ugyancsak alábecsülik, pedig a vérkeringés szempontjából, ahonnan a szén-monoxid problémáját mi is tárgyalni kívánjuk, rendkívül veszélyes anyag. A dohányfüst szén-monoxid-tartalma kb. 3%, ami egy álló helyzetben lévő autó kipufogógázának kb. a fele. (Aki kipufogógázzal lesz öngyilkos, az a szén-monoxidtól hal meg.) A szén-monoxid a testet ugyanúgy megkavarja, ahogyan az idegvégzések receptorait a nikotin. A vörös vérfesték, a hemoglobin, összekeveri a szén-monoxidot az oxigénnel, s hagyja, hogy az előbbi foglalja el az utóbbi helyét. A szén-monoxid kötődési képessége kétszázszor akkora, mint az oxigéné, így biztos, hogy minden szén-monoxid molekula kicsíp magának egy hemoglobinhelyet, míg az oxigén

83

molekulák üresen maradnak. Ennek következtében a dohányosok vérfestékanyagának 5-20%-át a szén-monoxid kikapcsolja, márpedig a vér festékanyaga nemcsak szimbolikusan határozza meg életerőnket, így az életerő jó része a szó legvalószínűbb értelmében blokkolva van. A vérkeringés tovább romlik, a légzés még fáradtságosabb lesz, a gázcsere még kevésbé hatékony. Az erős dohányos krónikus szén-monoxid-mérgezését olyan állapotok jelzik, mint az alvászavar, az enyhén ködös tudatállapot, a kábulatszerű érzések.

Ha a jelenséget értelmezni próbáljuk, a már ismert témákhoz jutunk. A csere, a kommunikáció nemcsak gátolt, a szén-monoxid-mérgezés leleplezi, hogy a holtpontra lévő életenergia (amelyet a blokkolt vörösvértestek szimbolizálnak) miatt a kommunikációs helyzetek kifejezetten frusztrálóak. Az alvászavarokkal kombinált enyhén bódult tudatállapot a dohányos lazítás problémáját jeleníti meg. Ahogy az altatók vegyi úton előállított öntudatlansághoz vezetnek alvás helyett, a dohányos lazítása is sokkal inkább öntudatlanság vagy bénultság, és nem belső nyugalom. A gyorsan dobogó szív és a magas vérnyomás elárulják a valóságot.

A vérkeringési zavarok is őszintén árulkodnak a testről: a szűköségről, a behatároltságról és a félelemtől, amely a hideg lábban fejeződik ki, korábban már beszéltünk a dohányos alapszorongásával kapcsolatban. A kontaktuszavar mindebben igen határozottan felismerhető. Az, akit egy jéghideg kéz üdvözöl, ösztönösen tudni fogja, hogy nem örülnek neki. Ezért is olyan kínos, ha valakinek élettelen, jéghideg a keze. Bár formálisan kezet nyújt, de minden életet kivont ebből a kézből, így érezhetővé válik a forma üressége. Az érkező fázis, nem érzi a fogadtatás melegségét, szívélyességét.

A kapcsolati zavar, amely annyira szembeötlő volt a másik kommunikációs szerv, a tüdő esetében, ugyanennyire érzékelhető a bőrön is. Míg a közösen be- és kilélegzett levegőn keresztül közvetett kapcsolatban vagyunk a többi élőlényvel, a bőr a közvetlen kapcsolatfelvétel szerve. A dohányosnál azonban ennek a kontaktuszónának rossz a vérellátása, tehát életfunkciója csökken. A dohányos nem meri erőteljesen kihasználni életerejét, ezért nem jut élő kapcsolatokhoz. Nem marad más, mint az üres gesztusok és a

84

látszólag oly könnyed és élő füstjelek, amelyek valójában holt, elüszkösödött dohányrészecskékből állnak. Az önmaga legbensőjébe visszahúzódott dohányost (gondoljunk csak arra, hogy az érszűkület miatt még a vére is az erek legbensőjébe húzódik vissza) kifejezetten jól szimbolizálja a teknős. Aki teljes élet melegével, minden tagjával együtt önmagába húzódik vissza, az biztos lehet benne, hogy kint, a külvilágban nem égetheti meg magát. Bent, a dohányvárban viszont zajlanak a dolgok, az erekben nagy a nyomás, a szív hevesebben dobog, mint másoknál. Ahogy a dohányos kevesebb melegséget, szót, odafigyelést nyújt kifelé, kívülről is kevesebbet vesz fel, akár csak a csiga, aki minden érzékszervével együtt visszavonul a házába. Előrehaladottabb vérkeringési zavarok esetén ez a szimbolika még kirívóbb. Ereink azok az utak, amelyeken át a szervezet kapcsolatai, a hormonális üzenetek, egyáltalán, az összes árukapcsolat lebonyolódik. Ha ezek merevek és szűkek, az azt jelzi, hogy a testben a kommunikáció helyzete is merev, a nyomás a kommunikáció témája mögött nő. A megkeményedés, megmerevedés mint olyan, szinte feleslegessé teszi az értelmezést. A kommunikáció is megkeményedett, nehézkes. A következő lépés már a lépéskiesés. A *claudicatio intermitens*, a láb vérkeringési zavara esetén a beteg a fájdalom miatt újra és újra meg kell állnia, hogy időt adjon a hiányos vérkeringésnek. Itt már méterekben és lépésekben mérhető, milyen korlátozott az érintett kontaktusképessége, mozgékonyága. A nyelv igen képszerű: a betegnek *rövideket kell lépnie* (németül *kurztreten*, azaz rövidet lépni azt is jelenti, hogy vigyázni kell - a fordító), ilyen betegséggel nem jut túl messzire, az ilyen betegséggel nem viszi sokra. Akik régóta dohányoznak, gyakran panaszkodnak karjukban és lábukban egyfajta gyengeségérzésre, ami szintén ebbe az irányba mutat, ráadásul a cselekvőképesség gyengeségét is hangsúlyozza. Az angina pectoris szó szerint szűkszívűséget jelent, szívbeli „bőségünk” hiányát, szívbeli viszonyainkat írja le. A szívinfarktuszban végül a szív egy darabja „lhal”, mert a szívet ellátó ér elzáródott. A szív, illetve annak fala valóban meg is szakadhat, és ez mindig halált jelent. A dohányzás mellett természetesen egyéb rizikófaktorok is vannak, amelyek

85

kedveznek a szívinfarktusnak. A szívinfarktus tipikus dohányos betegség, gyakorlatilag a negyven év alatti infarktusos páciensek valamennyien dohányosok.

Más szinten, de éppoly drasztikusan, az érszűkületes láb a fokozatos elhalást szimbolizálja. A láb felmondja a szolgálatot mint mozgásszerv - a téma nem új. Az érszűkületes lábbal nemigen megyünk senkihez, amint megkeményedett szívvel is nehezen tudunk érzelmeket viszonzni. Egy gége- vagy szájúregrák - ezeket eddig még nem említettük, de dohányosoknál tízszer olyan gyakoriak, mint egyébként - az érintettet megfosztja a beszéd lehetőségétől, ami drasztikusan mutatja, hol a hiba. Nincs olyan hatalmi szó, amely rosszabb lenne, mint végül a sebész kése. Az agy vérellátásának hiányára visszavezethető tünetek szintén alig igényelnek magyarázatot: az érintetten egyre inkább elhatalmasodik feledékenység, képtelen lesz a felelősséget vállalni; ami fontos, feledésbe megy, ami nem fontos, bosszantóan sokáig foglalkoztatja. Az egyre gyakoribb lehangolt állapotok őszintén mutatják a dohányos kedélyének állandó változását, amelyet hosszú időn keresztül oly módon fojtott el, hogy bűzével konkrét formában döglettessé tette maga körül az atmoszférát - a „büdösítés” így lelki téren is kifejezésre jut. Végül a fejfájás arra utal, hogy az illetőnek nem tiszta a feje (németül *einem dér Kopfraucht*, azaz füstöl a feje), begyepesedett (németül *ein Brett vor dem Hirn hat*, azaz deszka van az agya előtt). Nyilvánvaló lesz tehát, hogy az utóbbi évek nyugalma, amelyet a nikotin biztosított, valójában inkább a test állandó izgalomban lévő ereinek és idegeinek, illetőleg kommunikációs csatornáinak feszültségét, túlterheltségét leplezte. A szétszórtság, amelyet a dohányos a testében valósított meg, a koncentrációs készség hiányában bosszulja meg magát. Nos, most már valóban szétszórt, bár nem úgy, ahogyan szeretett volna...

A szélsőséges stádiumokban a dohányos fájdalmasan ébred tudatára annak, milyen őszinték a test kifejezésformái, s mennyire kifizetődött volna, ha figyelmet szentel a korai, még alig érzékelhető jeleknek is. Tulajdonképpen miért nem volt elég az első nikotinmérgezés ahhoz, hogy észrevegyük a becsapást, csalást?

86

(Németül *schwindel* egyszerre jelent csalást és szédülést, émelygést.) Hisz minden forgott körülöttünk, a köhögési inger, hányinger, hasmenés, mind a test elhárítására utalt. „Majd kihánytuk a belünket”, „majd becsináltunk”. A test oldaláról már akkor se volt semmi alapunk arra, hogy tovább csináljuk, ellenkezőleg, a test már akkor is szabadulni akart ettől, minden számára lehetséges módon.

Keresés helyett mánia

Sok kutató a dohányzás szenvedéllyé válásáért a nikotin paradox hatását teszi felelőssé. Ne hagyjuk magunkat megtéveszteni, majdnem minden dohányos függő, kivéve azt a néhány valóban élvezeti dohányost, akik bármikor képesek lemondani arról a kevésről is, amit szívnak.

Egyáltalán, a függőség mértéke a legjobban arról olvasható le, milyen könnyű valamely szokásunkkal felhagyni, s kitartani emellett az állapot mellett. Minél inkább rászoktunk, annál kevésbé vagyunk élvezeti dohányosok. A függőség akkor áll elő, ha a dohányzás kényszerítő erejű. S bár a nikotinfüggőséget a társadalom elfogadja, az attól még függőség marad, még ha könnyű is kielégíteni, előteremteni a hozzávalót. A rászokást minden oldalról megkönnyítik, s annak, aki rászokott, semmiféle társadalmi, de kezdetben egészségügy hátránnyal sem kell számolnia, függősége kezdetben semmiféle érzékelhető kieséshez nem vezet.

Hogyan is válik a dohányos függővé? Minden esetben teljesen észrevétlenül, ahogyan az első európai dohányosok, azok a bizonyos spanyol matrózok. Ők maguk lepődtek meg a legjobban, amikor észrevették, hogy képtelenek a dohányzást abbahagyni. A dohány farmakológiai hatásán keresztül követni tudjuk, hogyan 'esz az élvezetből függőség. A dohányos úgyszólván csapdában^{va}, akárcsak a hal a hálóban. Mire felismeri a bajt, már késő, a visszaút el van zárva. A cigarettához vezető első lépés megtételét^{az} a sokoldalú pszichológiai mechanizmus indokolja, amellyel a Pubertásban vagy a hódító kíváncsiságában találkozunk. Ha a test elhárító mechanizmusát sikerült legyőzni, az első szívások után a

87

dohányos érzi azt a feldobó hatást, amely lassan, mintegy észrevétlenül megy át a blokkoló, ezáltal inkább nyugtató hatásba. Nos, ilyenkor az érintett tovább dohányzik, hogy az izgató hatás újra beálljon, s a test hozzászokik a nikotinhoz, a lélek pedig a heves szívdobogás és a laza izomzat különös, ellentmondásos állapotához. Laza éberségként éli meg azt, ami valójában inkább egy ingerült blokkáallapot. A test megtanulja egyre hamarabb lebontani a nikotint, és a dohányos egyre inkább belecsúszik a függőségbe. Ha azonban egyszer már függő az ember, akkor, akárcsak más függőségek esetén, az öröm vagy legalábbis a pozitív érzések elérése háttérbe kerül, és a központi hajtórugó a hiányérzet kerülése lesz. A nikotin viszonylag rövid felezési ideje (az az idő, amely alatt az adott mennyiség fele leépül, s már nem hat) kb. 20 percenként szükségessé tesz egy-egy újabb cigarettát, ami a dohányfüggő emberre jellemző napi 30-40 cigarettához vezet. Ha a dohányos a jövőben bármilyen oknál fogva ideges, mindig helyben lesz a lehívható „nyugtatószer”, s ezzel a leggyakrabban használt pszichofarmakon. Ettől kezdve a receptorok blokkálja egyre tökéletesebb, a dohányos nyugalma csodálatra méltó. Ezzel a módszerrel a dohányosnak hatalmában fog állni, hogy bármikor elrendeljen magának egy szert, amelynek segítségével az ernyedtségből az éberségbe dohányozhatja magát, másrészt izgalmi állapotait is enyhíteni tudja, megjutalmazhatja magát, ha arra van szüksége, és másokat is megbüntethet. A cigaretta kellemes óráiban bevált, izgalmas élvezeti szere lesz, szomorú perceiben pedig megbízható, gyengéd vigasztalója, magányos óráiban a barát helyettesítője, másrészt, ha arra van szüksége, hallgataggá, magányossá teszi.

Ha mindezeket a lehetőségeket figyelembe vesszük, cseppet sem csodálkozhatunk a cigaretta univerzális sikerén. Univerzálisan elérhető, univerzálisan felhasználható, mindenre alkalmas gyógyászati szer, amely a tetejében viszonylag olcsó, és nemrég még a híre is jó volt. Így, ha az egyik oldalról nézzük, a dohány szinte eleget tesz mindazon elvárásnak, amelyet első orvos hívei tulajdonítottak neki. A megrögzött dohányos szempontjából szomorúnak tűnhet, hogy az orvosok hátat fordítanak a dohányzás-

88

nak, s leleplezik árnyoldalait, mert ezzel a dohányzás legelső és leghűségesebb híveit veszítik el. A függőség értelmezése könnyű. A függő ember nyilvánvalóan szabad, külső dolgoktól függ, gyenge és kiszolgáltatott, nem testének, lelkének, szellemének. Különösen érezhető ez, ha többször, sikertelenül próbál leszokni szenvedélyéről. Minden olyan kísérlettel, amellyel sikertelenül szeretnénk visszanyerni hatalmunkat saját életünk és egészségünk felett, csökken az önértékelésünk, s valódi helyzetünkbe nyerünk bepillantást. A reklámok leleplező nyelve kiváló segítséget nyújt ebben. Az erős, független férfi és az önálló, emancipált nő ideáljainak a szegény, bizonytalan, függő dohányos éppenséggel a karikatúrája. A Memphis *márka* reklámstratégiája különösen vicces példát mutat erre. Három, életkedvtől sugárzó tinédzser fölött a felirat: „Gyengét az erősnek!” Akiben van egy kis humor, annak rögtön a szemébe ötlük a mondat megfordítva: „Erőset a gyengének!” Hiszen az úgynevezett gyenge dohányosok valójában erősnek bizonyulnak, és a képen lévő három „erős” fiú minden bizonnyal inkább gyengének.

A függőség azonban ennél is többet jelent: a német *Sucht* (függőség) szóban felismerhető a *Suche*, azaz a keresés. A függő emberek szívük mélyén kereső emberek. Elegendő, ha visszagondolunk a dohányzás történetének kezdetére, amikor is a sámánok a dohányfüstből próbálták kipuhatolni isteneik alakját, szándékait. Ok a dohányt még tényleg keresésre használták, főleg amikor mélyen belemerültek e növény világába, például amikor a levét itták. Az ebből következő transzállapotokban nyilvánvalóan olyan más világokkal léptek kapcsolatba, amelyek előlünk egyébként el vannak rejtve, így az egyik legsötétebb mellékhatásban, a függőségben ugyanis - nem is véletlenül - e kábítószer legfényesebb oldalára ismerünk, a keresésre. A dohányzás gyermekkorának keresőitől tudattalanunk választ el bennünket. A túlvilággal való kapcsolat és a vallásos istenkeresés helyett mi ebben a világban élünk, s kvázivallásosan keressük az érzéki kielégülést, ami a rítusokat szokásokká, a keresést függőséggé tette - ennyiben a dohányosok társadalma a keresésben akadályozottak társadalma.

89

A dohányzás és a vénuszi *mezők*

...Az emésztés rítusa

-

A dohányzás a vénuszi ősprincípiumon* keresztül nemcsak az élvezetek, hanem az evés témájához is kapcsolódik. A nikotin befolyással van az emésztésre. A hasi paraszimpatikus idegrendszer ingerlésén keresztül a nikotin hat a bélnedvek kiválasztására és a belek hullámszerű mozgásritmusára (perisztaltika). A viszonylag keveset szívó dohányosok ezért bizonyos napszakokban, főként reggel, kifejezett emésztési rítust hajtanak végre „emésztőcigaretájukkal”. A feltételes reflexen kívül, amely idővel mindenképpen kialakul, segítségükre van ebben a nikotin farmakológiai hatása is, amely valóban elősegíti a székletürítést. Vannak dohányosok, akiknél ez az önmagában kellemes folyamat átcsap a már jól ismert „függőség” témájába. Az ilyenek rá vannak utalva „emésztőcigaretájukra”, s éneikül kilátástalan székrekedés az osztályrészük. Természetes, hogy a feltételes reflex is a függőség kialakulását támogatja. Olyan cigarettaival, amelyből titokban kivonták a nikotint, menne még, de teljesen a cigaretta, vagyis a cigaretta szimbóluma nélkül lehetetlenség.

Függőség vagy sem, ebben az esetben a cigaretta a régítől való szabadulás, a tisztulás jelképe, s e funkciójában híveinek érthető módon kedves. A tisztító hatásra már akkor is sokszor hivatkoztak,

* Lásd *A függőleges világkép* című könyvet.

90

amikor a dohány még általános csodaszernek számított. Ha pedig a dohánynak a szuggesztív hatáson túl tényleg volt valami szerepe a pestis leküzdésében, akkor az nem lehetett más, minthogy a ruhadarabokat megtisztította a legkülönbözőbb férgekől, például a pestist hordozó bolhákától. Miután minden állat úgy kerüli a dohánnyt, mint a pestist, a méhészek máig használják a méhek ellen a méz Begyűjtésekor a pipát. A méhek ilyenkor inkább lemondanak egész évben összegyűjtött kincsükről, a mézről, semhogy a bagófüstben küszködjenek; tulajdonképpen a harci gáz bevetésének ősi formájáról van itt szó. A dohánynak tehát megvan a maga főregirtó funkciója, és legyekkel, darazsakkal szemben gyakran be is vetik, ez a dohányosnak ritka alkalom arra, hogy végre szociális terepre lépjen, és grillpartikon, egyéb kerti mulatságokon hasznossá tegye magát.

Az emésztés, kiválasztás, illetve a gyomornedv termelésének ingerlése már problematikusabb, bár igen őszinte folyamat. A cigarettaától a dohányosnak a szó szoros értelmében összefolyik a nyál a szájában, annyira ingerli ugyanis az ízlelőidegeket, a gyönyörérzékelést. Sajnos ez a hatás nem korlátozódik a szájüregre, így aztán a savas gyomornedvek termelése is jelentékenyen megnő. Ez azt mutatja meg ugyancsak őszintén, hogy a dohányos gyakrabban dühös (a német sauer szó egyszerre jelenti azt, hogy savas és hogy dühös - a fordító), a maró gúny is inkább jellemzi őt, mint a nemdohányost. A test szintjén minden egyes cigaretta savat (dühöt) termel. Ebben is megnyilvánul a dohányos alapvető döntése, bár ez az összes többi tünehordozóra is jellemző: inkább a testben, mintsem a lélekben. Ha a dohányos dühös (savanyú) lelkileg, a cigaretta segít rajta, és testileg teszi igazán savassá. A statisztika ezt a jelenséget a következőképpen jelzi: a dohányosok négyszer olyan gyakran halnak meg gyomor- vagy nyombélfekélyben, és több mint kétszer olyan gyakran gyomorrákban, mint a nemdohányosok.*

A savkiválasztással mind a fekély, mind a rák ugyanolyan összefüggésben van. Keletkezésük mechanizmusa könnyen átlátható.

*Lásd Henner Hess *Dohányzás* című könyvében, egy amerikai férfiak köréin végzett vizsgálatról.

Akárcsak összes többi szervünk, a gyomor is igen alkalmazkodó-képes, ugyanakkor csak saját tevékenysége keretein belül képes színvonalas reakciókra. A gyomor feladata a fertőtlenítés és az előemésztés. Ezt meg is teszi, ezért termeli mintegy vezényszóra a savat. Ha megérkeznek a megfelelő' vezényszavak, de étel helyett csak olyan érzelmek jönnek, mint a düh vagy a harag, vagy egy kis füst, a gyomor akkor sem tehet mást, mint hogy termeli a savat, bár az a lenyelt düh vagy harag megemésztéséhez nem szükséges. Ha ez hosszabb időn keresztül így megy, a gyomor lenyelt hús helyett saját húsát kezdi megemészteni, úgyszólván önmagát. A gyomorfekély tehát nem karfiolszerű kitüremkedés, amint azt sokan tévesen feltételezik, hanem a gyomorfallal lévő lyuk, amelyet a gyomorsav mart, zabált ki.

Ez a betegség különösen drasztikusan szembesíti a páciens önmaga ellen irányuló agressziójával. Ahelyett, hogy dühét kiordítaná magából, ahelyett, hogy a gőzt az érintetlen eresztene le, rátamadna feleslegesére vagy partnerére, a dohányos inkább magát rágja, saját gyomrát emészti fel, miközben kifelé derék módon viselkedik, társadalmilag alkalmazkodó képes. Ha ez állandó állapotává válik -ha tehát a lélek és a gyomornyálkahártya ingerültsége állandó lesz -, ráadásul a lelkileg ki nem élt agresszió mellett ott van még a ki nem élt szeretet, amely szintén testi árnyékaspektusába kényszerül, a túlságosan ingerelt szövetek elfajulhatnak. Ekkor már a rák eszi a gyomrot, és végső következményként magát az embert is. Az önpusztítás és a szeretet ősprincípiumai itt igen közel kerülnek egymáshoz. A lelkileg ki nem élt agresszió agresszívan, zabálva éli ki magát a testben, a rák folyamata egyúttal azonban leképezi a ki nem élt szeretetet is, amelynek helyén testileg lépi át a határokat, a testben nyitja meg a tereket, és teremti meg az összeköttetéseket.

A cigaretta mint fogyókúra

Általánosságban a szeretet kapcsolatban van a gyomorral, a szólás is azt mondja, hogy gyomrára ment a szerelem. A dohányos ismeri ezt a kapcsolatot, tudja, hogy a szeretet evéssel, az evés do-

hányzással, tehát a szeretet dohányzással helyettesíthető. Egy ősprincípium-láncolaton, mint itt a Vénusz ősprincípium-láncolatán belül, a reprezentánsok bizonyos határok között helyettesíthetik egymást, így például a dohányosok - általában inkább a nők, mint a férfiak - a megfelelő kérdésre azzal válaszolnak, hogy a dohányzás érzéki örömet okoz nekik, a nassolást helyettesíti, ezért segít abban, hogy karcsúak maradjanak. Ezzel szemben azok, akik felhagynak a dohányzással, alaposan meghízhatnak, s alig csillapítható az édességéhségük. A vénuszi előnyök eme árnyékoldala elsősorban a nőket érinti. A dohányzás az ivarmirigyeknek is árt, közrejátszik a menstruációs zavarokban, hormonális bőrproblémákat okozhat, többek -közt a kötőszövetek idő előtti öregedését, és ráncképződést. Miután a változás évei is korábban köszöntének be, az idő előtti öregedés réme konkrét formákat ölt. Az édesség és a szerelem közötti kapcsolat már a nyelvben is felfedezhető. Majd megeszi az ember azt az édes kislányt, azt a cukorfalatot, a legjobb lenne beleharapni... Ennek megfelelően a dohányzásban és a nassolásban két, a szerelmet helyettesítő, sok szempontból hasonló pótkielégülést ismerhetünk meg.

Ezzel újra a pubertás jól ismert témájánál vagyunk. Miként a pubertásban dönteni kell, hogy orális szükségleteinket az érettebb csókban vagy a regresszív, éretlen cigarettázásban vezetjük-e le, később is állandóan nyitva áll előttünk a kérdés, hogy csókolózzunk-e, vagy dohányozzunk, vagy nassoljunk. Ezek az egymással behelyettesíthető hatások a valóság minden területén megtalálhatók, teljesen mindegy, hogy tudományosan igazolhatók-e vagy sem. Gyakran csak idő kérdése, hogy meglegyen a tudományos válasz, így volt ez esetünkben is. Ma már biztosan tudjuk, hogy a dohányzás az anyagcserén keresztül - ma még nem teljesen világos, hogy miért - csökkenti az inzulinszintet, aminek következtében nő a vércukorszint. Ez lehet a dohányos csökkent éhségérzetének fiziológiai „oka” is. Az alacsony vércukorszint ugyanis jelzés az éhségérzet kiváltására, a nagyon alacsony vércukor farkaséhséget okoz. Annak a dohányosnak, aki egyszerre csak fölhagy a dohányzással, hirtelen relatíve magas lesz az inzulin szintje, ami csökkenti a vércukorszintet, s ez, az általános éhség-

érzet mellett, elősegíti a tipikus édességéhséget is. A vércukorszintet ugyanis az édességek emelik a leggyorsabban, ezért aztán átmenetileg a teljesítőképességet is.

Mindezen túl van még egy magyarázat arra, miért tartjuk meg karcsúságunkat, esetleg miért tesz egyenesen karcsúvá a dohányzás. A dohányosoknál ugyanis az alapanyagcsere (azaz az anyag, csere-aktivitás) kb. 10%-kal magasabb, így a dohányos súlya kb. 10%-kal az alatt van, mint ami a normális súlya lenne. Ennek egyik oka lehet az az állandó stressz is, amelynek a dohányos kiteszi a testét, s amely természetesen komoly energiákat emészt fel. A fokozott felhasználás következtében a test korábban merül ki, azaz előbb használódik el. Ez is indokolja a dohányosok idő előtti öregedését.

A értelmezés a következőket mutatja: azt az aktivitást, amit a dohányos lelki téren elmulaszt, a testének kell megélnie. A már sokat idézett okból világosan megmutatkozik itt a dolgok áthelyezésének igénye: ha az anyagcsere nem megy lelki síkon, a testnek kell azt lebonyolítania. A dohányos csökkent éhségérzete azt mutatja, hogy más módon bár, de kielégült, miközben a magasabb vércukorszint arról árulkodik, hogy a test, a stresszhelyzetnek megfelelően, kevesebb tartalékot képez, ami az alacsonyabb testsúlyban is megmutatkozik. Ez a testhelyzet viszont ismét csak a dohányos csökkent lelki tartalékaira utal. A dohányos nagyobb nyomás alatt áll. Bár a cigaretta által jelentékeny mennyiséget vezet belőle, testi helyzetének megfelelően a dohányos teljes lelki szituációja is meglehetősen feszült.

Itt kell megemlítenünk, hogy különösen kényes eset, ha a cukorbeteg dohányzik. Fiziológiai szinten a dohányzás növeli a vércukorszintet. A cukorbeteg lelki szinten a szeretet témáját nyilvánvalóan kétfelől is megkerüli. A cukorbetegség* azt mutatja, hogy az érintett mindazt az édességet, amelyet lelkileg kellett volna végigkóstolnia, testi szinten fogyasztotta el, ott viszont túl-

94

* A diabétesz-probléma részletes levezetését lásd az *Út a teljességhez* könyvben.

zott mennyiségben - ugyanakkor a dohányzás még ezen túl is lehetőséget kínál arra, hogy a „szeretet” oly rettegett témáját kikerülhesse.

A dohányzás és az evés, különösen az édességevés összefüggését az illemszabályok is figyelembe veszik. Vagy dohányzunk vagy édességet eszünk, de a kettőt sosem tesszük együtt. Mindenesetre az illemszabályok kizárják, hogy egy asztalnál történjen e kettő. A dohányosoknak ki kell várni, míg a többiek végeznek a desszerttel. A jelenség mélyebb háttere új témához vezet el bennünket, az érzékek (érzékszervek) témájához.

Érzéki öröm és a dohányzás élvezete: az érzékiségtől az eltompulásig

A dohányzás sokoldalú hatással van az érzékekre, az érzékelésre, s mint tudjuk, az érzékiségre. A dohányosok e téren ugyancsak igényesek. Már maga a dohányzás rítusa is érzéki örömeiben gazdag aktus, főként, ha van rá idő. Sajnos kevés az olyan dohányos, aki időt szentel a dohányzásra, mert az már valamennyi tudatosságot jelentene. Ehelyütt tulajdonképpen csak a valódi élvezeti dohányosokat kellene említenünk, akik még mindazt az érzéki pozitívumot kihozzák a dohányzásból, ami miatt a legtöbben belekezdték.

Minél többet szív az ember, annál ritkább a valódi élvezet. A függő dohányosnak végül öröm helyett be kell érnie a hiányérzet elhárításával. Ennek ellenére időnként szinte minden dohányos élvezi a nyugodt cigarettázással kapcsolatos *érzéki* örömeiket. Az egész kezdődik a cigaretta kihalászásával a dobozból, következik az ujjak játéka a *tűzzel*, majd ügyességünk próbára tétele a rágyújtásnál és a láng eloltásánál. A tapintást foglalkoztatja a cigaretta tartása, vannak, akik öntudatlanul simogatják cigarettájukat, mások olykor a kifejezetten érzékeny ujjvégeknél tartják, s szinte mindenki élvezi azt az intenzív érzést, amikor becsúszik az ajkak közé és megnedvesedik a nyáltól. A tapintás mellett fontos a látás is, amit a vizsgálatok eredményei is bizonyítanak, ugyanis,

95

mint kiderült, a sötétben sokkal kevesebb a dohányzás. Meg kell még említenünk a rágyújtás rítusát, valamint a füst izgalmas mintáinak megfigyelését is, mint vizuális élményt. Egyetlen füst-figura se olyan mint a másik, a füst teljesen másként viselkedik a szabadban, mint zárt térben. A mesterséges megvilágítás a legtitokzatosabb hatásokkal lehet a füstre, és egy gyertya is a legkülönbözőbb füstváltozatokat hívja elő.

A cigaretta ízéről és illatáról aligha kell beszélnünk, talán csak annyit, hogy a dohányos számára a dohány szaga is kellemes. A legőszintébb nemdohányosnak is be kell vallania, hogy a friss füstszag ellen nem sokat tud felhozni. Ez a szag emberi fejlődésünk útjához kapcsolódik, ott van benne az egykori szabadtéri tüzek, a szeneskályha és sok egyéb régi kép illata, ízletesünket is alapvetően érinti, amikor a dohány teljes aromája eléri az orrot, így csak a hallás marad ki az érzékelések közül, de van olyan dohányos, akinél szerephez jut a hallás is, azoknál, akiknél kulcsingerré válik a tűz sercegése, ami a bekövetkező dohányzás élményét hordja magában. Ezek az érzéki örömök persze mindenkor erősen függenek az értékeléstől: ami lelkesíti a szenvedélyes dohányost, esetleg iszonyú dühbe hozza a szenvedélyes nemdohányost. Ezt a jelenséget éljük meg most, amikor a dohányzás elleni kampány egyre erősebb, és ez egy és ugyanazon probléma körül, de két táborra osztja a társadalmat. Az élvezeti dohányos napjában néhányszor átadja magát a dohányzás érzéki örömeinek, a legtöbb dohányos azonban nem veszi magának ehhez a fáradságot. Ők csak állandóan ingerlik, pontosabban túlingerlik érzékeiket. Sokszorosan bizonyított tény, hogy a szag- és ízérzékelés a dohányosoknál jelentősen romlik, ellentétben a reklámok állításaival. Ez oly mértékben igaz, hogy manapság bizonyítottan száz dohányosból mindössze kettő képes ízről felismerni azt a márkát, amelyet szív. Jellemző, hogy ezt a jelenséget soha, egyetlen dohányos sem ismerné el, sőt, a reklámmal egybehangzóan épp az ellenkezőjét állítják, ami általánosságban jellemzi a dohányos önmagáról alkotott képét is. Ez is messzemenően megfelel a reklámban fabrikált arculatnak, és a legkirívóbb ellentétben áll a valósággal.

96

Sok dohányos maga is érzi, hogy ízérzékelése megváltozott, hogy a finom aromájú ételek ízét nem érzi, s erősebbre, fűszeresebbre van szüksége. A gyümölcsök, zöltségek ízét egyre kevésbé érzik, ezért könnyen lemondanak róluk. Sok dohányos ezt úgy magyarázza, hogy az ilyen „íztelen étel” nem való az „igazi férfinak”, aki táplálóból, többnyire húsos ételt igényel. Amennyiben azokat hívjuk „igazi férfiaknak”, akiknek az érzékelése eltompult, és saját gyengéikre teljesen vakok, a megállapítás helyes. Egyébként az eltompult szagérzékenység a dohányosnak bizonyos fokú Önvédelmet jelent, mert ha olyan érzékeny maradna, mint a nemdohányos, rövidesen képtelen lenne elviselni a saját szagát. Nyilvánvalóan szintén az ízérzékelés eltompulásával magyarázható, hogy olyan sok dohányos lemond a desszertéről. Egy valódi desz-szert finom ízei, amelyekkel az étkezéstől búcsúzunk, amelyek „kerekké” teszik azt, a dohányos számára nem jelentenek sokat, ő inkább a testesebb dohány élvezetével fejezi be. Érthető az is, hogy ezzel viszont ki kell várnia, amíg a még el nem tompultak elkészülnek, hisz az ő aromaérezékelésüket az erős dohány teljesen lehetetlenné tenné. Az eltompulás sajnos nemcsak az ízlelésre és a szaglásra korlátozódik, érinti a látást és a hallást is. Súlyosabb nikotinmérgezés esetén (és minden dohányosnak van legalábbis egy krónikus nikotinmérgezése) látás- és hallászavarok lépnek fel. Erősebb dohányosoknál nem ritka a retina károsulása sem.

Az érzékek eme eltompulását (a vérellátás zavarai a bőr tapintási érzékenységét sem fokozzák éppen) szinte felesleges is értelmezni - de biztos, hogy a lelki észlelések és érzékelések eltompulásának, eldurvulásának tendenciáját tükrözik.

97

8. FEJEZET

A passzív dohányzás, „metakritika” és a Neptunusz Ósprincípiuma

Bekerítve, függőségben: a passzív dohányzás

Bár a dohányzás ellen folyó kampány egyre hevesebb, a passzív dohányzás témáját csak az utóbbi időkben fedezték fel. Passzív, vagy kényszerdohányosok, ahogyan szívesen nevezik magukat,

mindig is voltak, amióta csak dohányosok vannak, sőt, tulajdonképpen azóta, amióta az egykori ember elhatározta, hogy szilárd lakóhelyre költözik. Feltehető, hogy a passzív dohányzás akkor még sokkal ártalmasabb volt. Mivel azonban a füst az akkori ember számára az életfontosságú tűz kísérőjelensége volt, ha nem is szerették, el kellett hogy tűrjék.

Manapság az a gond, hogy a nemdohányosok a dohányosok füstjét nemhogy életfontosságúnak, épp ellenkezőleg, egyenesen a rosszindulat jelének tartják. Ez a hozzáállás persze a legtöbb esetben téves, hisz láthattuk már, milyen életfontosságú a dohányzás a legtöbb dohányosnak, szinte az egész életet pótolja számukra. Mindezen túl a dohányosok többsége függő, így kínjában dohányzik és nem azért, hogy másokat kínozzon. Miután ma már a témát illetően annyi érdekes tény áll rendelkezésünkre, szenteljünk neki néhány gondolatot.

A dohányost a füst főáramában a nikotinnak csak egyharmada éri el, a másik harmada kémiaiilag a parázsba megy át, míg a harmadik harmada közvetlenül a mellékáramba. A passzív dohányos helyzete akkor sem jobb, ha az összes többi mérget nézzük. Egyes mérgek, mint például a nitrózaminok, a mellékáramon keresztül

98

szinte teljes egészében a passzív dohányosokat terhelik. Ezáltal az „aktívak” - tulajdonképpen aktívnak a háború után a gyári cigarettát hívták a dohánymaradékból sodrott saját gyártásúval szemben - valamelyest védettek, bár a mellékáramból ők is ugyanúgy részesülnek, amit viszont a „passzív” dohányosok többnyire elfelejtenek. Aki a passzív dohányosok ellen folytatott közveszélyes támadásról beszél, annak tehát valami elkerülte a figyelmét. Nyilvánvaló azonban, hogy az érzéki csalódás nemcsak a dohányosok privilégiuma.

Bár az elkötelezett nemdohányosok, helyesebben „antidohányosok” eltúlozzák a vitát, meg kell hagyni, hogy érveik súlyos tényeken alapulnak. A füstszűrős cigaretták főáramfüstjének 20%-os tartalma olyan csekély, hogy a mellékáramfüstön át az ártalmas anyagok túlnyomó többsége a környezetben párolog szét. A füst a különösen veszélyes nitrózaminokon kívül még kb. negyvenféle karcinogén vagy cocarcinogén anyagot tartalmaz. A Német Egészségügyi Hivatal adatai szerint a dohányfüsttel teli termekben a legkülönbözőbb veszélyes anyagok, mint például a formaldehid, gyakran lépik át a megengedett határértéket. A levegő szén-monoxid-tartalma (a CO-tartalom a mellékáramfüstben háromszor annyi, mint a főáramfüstben) egy dohányos közelében a megengedett határérték kétszeresét is elérheti. Itt persze döntő tényező a szellőztetés, amiért viszont a dohányosok általában nem rajonganak.

Még drasztikusabb a helyzet, ha a passzív dohányosok közül azokat nézzük, akik a legveszélyeztetettebbek, vagyis a dohányosok gyerekeit. Egy 1974-es kísérlet szerint* a nemdohányos szülők esetében száz csecsemőből élete első évében hat betegszik meg bronchitisben vagy tüdőgyulladásban. Ha az egyik szülő dohányzik, százból tíz, ha mind a kettő, tizenöt. A többi kísérlet is hasonló eredményre vezetett, s bizony, a dohányos szülők gyermekeinek helyzete meglehetősen nyomasztó. Nemdohányos szülők a dohányost gyakran bélyegzik egyenesen „szívtelen szülő-

*Lásd Henner Hess *Dohányzás című* könyvét

nek". Pedig ha meggondoljuk, nem is olyan meglepő, hogy a beteg szülők gyermeke gyakrabban betegszik meg. Azt, hogy milyen súlyos ez a betegség, azok a kísérletek mutatják, amelyek a passzív dohányosok közül is a legpasszívabbakat, vagyis a dohányos anya hasában lévő magzatot érintik. A korai csecsemőhalandóság akkor is jelentékenyen megnő, ha az anya nem is dohányzik, de az apa több mint napi tíz cigarettát szív el. Ha az anya nem dohányzik, de az apa erős dohányos, kétszer olyan gyakori a fejlődési rendellenességgel született csecsemő. Érthető ez, ha meggondoljuk, hogy a nikotin koncentrációja a magzat vérében magasabb az anya vérének nikotinkoncentrációjánál. A dohányzó anyák esetében az eredmények még lélegzetelállítóbbak, ami a halandóságot vagy a fejlődési rendellenességeket illeti. A dohányosok gyermeke születéskor átlagosan 10%-kal kisebb súlyú, mint a nemdohányosoké. A kiinduló helyzet után nem csodálkozhatunk, ha további fejlődésükben is akadnak problémák.

Mindenesetre a szörnyülködés mellett nem árt, ha óvatosak vagyunk, amikor e kísérletek eredményeit megítéljük, mert mint mondják, egy betegnek természetesen az utódja is könnyebben lesz beteg. Ez sem orvostudományi szempontból, sem szimbolikusan nem csoda. Miután a gyermek, főként eleinte, szülei helyzetét tükrözi vissza, amint megfordítva is így igaz, nem is várható el más. A passzív dohányzás kérdésében pedig általánosságban véve amúgy is jobb lenne a megfontoltság az örökös szidalmazás helyett. Mélyebb, ezoterikus-filozofikus szempontból panaszra amúgy sincsen ok. Aki képes megérteni és elfogadni azt a kijelentést, hogy „környezetem a tüköröm”, az akkor sem vagdalkozik ezzel a tükörképpel, ha az dohányzik. Azok a problémák, amelyekkel a dohányosok küszködnek, mindannyiunkban ott vannak, legfeljebb kevésbé kialakult, kevésbé világos formában. Legfeljebb más, nekünk megfelelő szelepeket keresünk nekik. Ha közvetlen tükreink dohányosok, akik ezáltal bennünket passzív dohányosokká tesznek, az csak azt mutatja, hogy a dohányzással kapcsolatos témák a mi esetünkben is érvényesek. Ebben az esetben nem a szidalmazás és a kivetítés, hanem az annál sokkal nehezebb és igényesebb ösztönesség a kívánatos magatartás. Amit ugyanis köny-

nyen átlátunk másoknál, igencsak nehezen találjuk meg önmagunkban, a szó szoros értelmében pokoli nehezen, ugyanis sok köze van pokoli árnyékoldalunkhoz.

Az orvostudományos kritika kritikája

Érdeemes röviden, de kritikusan szemügyre vennünk a dohányzás mai orvostudományos kritikáját is. Az orvostudomány természettudománynak tartja magát, s mint ilyen, éppen aktuális tudás-szintjével mindig azt hiszi, hogy a végleges igazság birtokában van. Az orvostudomány története azonban éppen a dohányzás témakörében meglehetősen tanulságos. Ma már szinte komikusnak tűnik, mégis képzeljük el, hogy valaha a legnagyobb komolysággal tanították a medikusoknak a dohány pozitív tulajdonságait, akik azt ugyancsak nagy és szent komolysággal alkalmazták is. Képzeljük csak el, hogy háromszáz évvel ezelőtt egy bronchitisre a következő volt a recept: „Napi három Havanna, plusz reggel és este egy dohánylevélből készült mellkasi borogatás.” Minden bizonnyal nem kell hozzá háromszáz év, és ugyanolyan nevetséges lesz a ma orvostudományos álláspontja, azaz beteges küzdelme az egykor csodaszernek tartott dohánnyal szemben. Milyen hasznot hozott a mai napig a dohányzás orvostudományos kritikája? A könnyű (light) cigarettákat, amelyek jobb esetben eltusolják, rosszabb esetben egyenesen kiélezi a problémát. Az orvostudomány kritikája a dohányzást eddig nem volt képes megakadályozni, de ha a történelmi tapasztalatokat is figyelembe vesszük, valószínűleg csökkenteni sem. Az abszolút számok egyértelműen, és meglehetősen meredeken emelkedtek. Ezzel szemben az orvostudomány kritikája hatalmas nyomás alá helyezte a dohányosokat, amivel a dohányosokra amúgy is nehezedő terhek tovább növekedtek. A történelemből is tudjuk, hogy a morális nyomás soha nem elegendő ahhoz, hogy egy dohányost kigyógyítson függőségéből, a morális nyomás csak arra jó, hogy a dohányos még rosszabbul érezze magát, és problémái tömkelegéhez még a rossz lelkiismeret is hozzájáruljon. Az orvostudomány kri-

101
tikája ebben a formájában sem a dohányosokon nem segít, sem a többiekben nem teremt megértést irányukba. Tudása ugyanis túlságosan felületes és funkcionális.

Elég, ha azokat a statisztikákat vesszük, amelyekből a tünetek üzenetei után kutatva részben magunk is dolgoztunk; a statisztika elvileg sosem igazolhat semmit, mert nem oksági kapcsolatokat ír le, hanem korrelációkat állít elő. A korrelációk olyan összefüggések, amelyek összefüggés volta, minden ellenkező' látszat el-lenére, még távolról sem igazolódott. Lehetséges, hogy a valódi magyarázat egy sokkal mélyebb, bár mindkét jelenség számára közös szinten található. Ha a heroinfüggők 90%-a azelőtt hasist szívott, hajlunk rá, hogy ok-okozati összefüggést lássunk a két dolog között: „Azért szoktak rá a heroinra, mert előtte hasist szívtak, a hasis tehát veszélyes rászoktatószer.” Ugyanakkor a heroinisták száz százaléka (anya) tejjel kezdte, s az alkoholisták száz százaléka is. Szóval az anyatej lenne a legveszélyesebb rászoktatószer? Nyilvánvaló, hogy

nem! A tej egy sokkal mélyebb közös szinthez tartozik, a közös emberi léthez, így lehetséges, hogy a dohányzás és a megfelelő' tünetek között sincsen oksági összefüggés, amint azt az orvostudomány állítja, hanem csak egy mélyebb közös problémaszint van mögöttük. Az ősprincípiumokkal (a Vénusz ősprincípiumával) már érintettünk egy ilyen szintet. Az ilyen mélységű magyarázatnak már van rá esélye, hogy érthetővé tudja tenni az összefüggéseket, ugyanakkor segítséget is kínál.

A kritika kritikájával nem akarjuk azt a látszatot kelteni, mintha a dohányzás nem lenne olyan ártalmas, amint azt állítják. Ez ugyanis nem következik kritikánkból. A dohányzás ellen szóló bizonyítékok manapság nyomasztóan jelentékenyek és megalapozottak, és azokat a kísérleteket, amelyekben alapulnak, embereken és állatokon is kipróbálták. Kritikánk célja inkább az, hogy hagyjuk végre a bűnbakkeresést, és nyissuk rá szemünket a mélyebb, a szó legjobb értelmében vett radikálisabb megértésre, például az ősprincípiumok megértésére. Az, hogy manapság rajongunk mindenért, ami „fenomenális”, és elutasítunk mindent, ami „radikális”, korunknak és korunk gondolkodásának tipikus tüne-

102

te: a jelenségek ugyanis mindig a felszínen vannak, míg a radikalizmus mindig a gyökerekig és (latinul *radix* = gyökér). Az ősprincípiumok ebben az értelemben rendkívül radikálisak. Érdekes módon az ősprincípiumok az utóbbi időben olykor-olykor a kutatóknál is fennakadnak a hálón, de *azután* többnyire visszadobják, mint a méreten aluli halat. Pedig ez lenne a legnagyobb fogás, amelyet tudós fogott az utóbbi évtizedekben. Von Troschkének, a freiburgi egyetem egyetemi tanárának az orvosszociológia szakon „sikerült” egy ilyen fogás, és csodálatos módon nem söpörte szőnyeg alá, hanem *A dohányzás* című, egyébként igen olvasmányos könyvében közzétette.* Ő és munkatársai, miután szociológiai vagy pszichológiai szempontból értékelhető dohányostípusokat akartak meghatározni, kérdőívek útján 1603 Bundeswehr-katonát kérdeztek ki. Adatvédelmi okoknál fogva nem kérdezték a katona születésének dátumát, csak azt, hogy a dohányos melyik állatövi jegyben született. Az eredmény csalódást okozott a freiburgi tudósoknak. „Az egymástól határozottan elkülöníthető dohányostípusok leírása a tudományos erőfeszítések ellenére sem sikerült”, felfigyeltek azonban egy jelenségre, amelyet von Troschke a következőképpen ír le: „Az eredmény megdöbbentő. Az állatövi jegyek és a dohányzási magatartás között statisztikai összefüggés mutatkozik, amely olyan jelentős, hogy semmiképpen sem tekinthető véletlennek - ugyanis alig akad még egy ilyen erős statisztikai korreláció dohányzási magatartás és annak következményei között.”

Ami csalódást okozott és felhasználhatatlan volt a kutatók számára, számunkra igencsak izgalmas. Von Troschke kutatásai alapján a dohányosok egyedül az asztrológiai jegyek szerint tipizálhatók. Az asztrológiai jegyek az a bizonyos tizenkét ősprincípium, amelyekkel az ezotéria évezredek óta dolgozik. Az egyik, ebbé a körbe tartozó ősprincípiummal többször találkoztunk már, valahányszor a dohányzás élvezeti aspektusát érintettük.

* Jürgen von Troschke: *A dohányzás*.

A dohányzás és a Neptunusz ősprincípiuma: a vallásos kereséstől a függőség vallásáig

Forduljunk most egy másik ősprincípium, a Neptunusz felé, hiszen a sorok között többször is ráismerhettünk már. A Neptunusz az az ősprincípium, amely a transzcendenciáról szól, a jelenségeken való átlátásról, a vallásos élmény megtapasztalásáról, végső soron az egységről. A függőség, mint eredménytelen keresés szintén ide tartozik, akár csak a függőséget előidéző szerek: az alkohol és a legkülönbözőbb kábítószeresek, amelyekben ott a lehetőség, hogy eloldjanak a felületes valóságtól, és persze a dohány is. A füst is elködösíti a jelenségeket, és megfoghatatlan képeibe belesejthetők a lényegi dolgok a háttérből. A dohányzás egyik lényegi aspektusa ehhez a princípiumhoz tartozik. Az indián sámánok drogcseremóniájában, amikor a dohány *hatására* transzba estek, és a füst alakzataiból Isten akaratát vélték kiolvasni, már neptunikus vonások mutatkoztak meg. A kábító hatás itt még erősen érzékelhető, és a

dohányzást minden biztonnyal figyelem, sőt tisztelet övezte. A dohány és füstje egy élő vallás középpontjában állt, és ez a vallás uralta az indiánok és őseik életét.

Nos, nekünk ma már semmink sincsen, ami rászolgálhatna az „élő vallás” elnevezésre. Az élő kereszténység kora az emberek többsége számára elmúlt. Másrészről azonban, amint azt a Vénusz ősprincípiumának példáján láttuk, az ősprincípiumokat áttolhatjuk ugyan egyik jelenségről a másikra, de semmiképpen sem tüntethetjük el őket. Legfeljebb elúzzuk árnyékvilágunkba, ahol ugyan első pillantásra kevésbé látszanak, később azonban annál kellemetlenebbek. Pontosan így tettünk a Neptunusz princípiumával is, és az egység kereséséből, az élet kiteljesítéséből így lett az élvezetek keresése. A régiek dohányrítusaiban ott volt még a titokzatosan misztikus vonás, mi azonban mindenben az értelem fényével próbálunk áthatolni, és megszüntettünk mindent, ami rituális. Igen ám, csak hogy a rítusok is alá vannak vetve annak a törvénynek, amely szerint minden átváltozhat, de sernfl¹¹ sem tűnhet el nyomtalanul, így a rítusok is újra feltűntek, csak hogy értelmetlen szokásokban és a - bár tudattalan - dohányzási

104

rítusok ezreiben. Egy kollektív dohányzási rítussal talákoztunk már amikor a modern pubertáskori rítusokat vizsgáltuk. Ha pedig az úgynevezett „primitívek” világban nézünk körül, a rítusok árnyékát és az élő vallásokat keresve, egyenesen szembetűnő a dohányzás.

Marx szerint a vallás nem más, mint a nép ópiuma. Intuitíve nem volt igazságtalan, ugyanis mind az ópium, mind a vallás a Neptunusz ősprincípiumának képviselői. S korunkban vajon nem kábítószer helyettesítik-e a vallást, ha nem is az ópium, de az alkohol és a nikotin? Vajon nem áll-e ma is egy vallás középpontjában a dohány, még ha egy árnyékvallásban is? Csak hogy a keresés eszközéből átalakult a függőség eszközévé - a Neptunusz ősprincípium-láncolatában a megváltott világos pólusból megváltatlan sötét pólussá változott. Ugyan melyik vallásnak áldoznak manapság többet és szenvedélyesebben? Egyedül Németországban 18 millió ember végzi el napjában többször is a rítust. S a valódi hívők között nincsen egyetlenegy sem, aki ebben a nagy közösségben megfélemlene a közös rítusról. És melyik rítus élőbb ennél? És a hívők által hozott áldozat is van olyan meggyőző, mint bármelyik *áldozat* korábban. Eltekintve a pénztől, amelyet naponta gyűjt be a cigarettaautomata, saját egészségét, saját életét, sőt saját gyermekeit kínálja fel a hívő. Az is előfordul, hogy egyes tagjait is feláldozza, és alázatosan engedi, hogy lenyessék, anélkül, hogy emiatt elfordulna vallásától. És az új vallás papjai - alkalmazkodván az új időkhöz - nem vacakolnak unalmas prédikációkkal, hanem fenséges, színes képekben adják tudtunkra, mi minden jó vár ránk, ha az általuk hirdetett márkát választjuk. Semmitől nem riadnak vissza! A dicsőített márka mindenütt ott lóg, bárhol is legyünk, mindenütt álló és mozgó képekben szólít meg bennünket. Az istenek alkalmazkodtak korunkhoz, nem dalolnak nekünk túlvilágokról, amelyek csak halálunk után nyílnak meg jöttünk, nem és nem, ez itt és most lehetséges, csak szálljunk be és áldozunk szorgalmasan szenvedélyünknek. Bármit is kívánunk, a helyes cigarettamárka lehetővé teszi. Végül is az atyai (dohányos) házba sokféle úton bejuthatunk. Bár a végeredmény ugyanaz, sokféle az út, amely az egyetlen célhoz.

105

Ha még gonoszabbak lennének, a célokat is elemezhetnék. ^ régieknek a vallás azt ígérte, hogy megtapasztalhatják az Istennél való egységet, ám a dohány új vallása is az egységbe vezet - bár a halálon át. Ez persze mégiscsak különbség: az *ezetéria* és a válla-sok szerint a fénybe való felemelkedés előtt le kell szállnunk saját lelkünk sötétjébe, a dohány vallása azonnali fényt ígér, minden vágyunk teljesülését, s csak mintegy melleleg csábít a halál sötétjébe.

Németország királyai évszázadokon át próbálták hatalmukba keríteni az egyházat - és megfordítva. Manapság e küzdelem eldőntött, az új vallás javadalmait az állam meg lehetőségek szilárdsággal *tartja a* kezében, ugyanakkor maga az „egyház” sem jár rosszabbul. Bár a hívők nem túl egészségesek, hitükben ugyanakkor erősek, hajlíthatatlanok. A világszerte közös rítus

összeköt, erős, egyesítő erőt képez, így az eretnokség, a kilépés a szektából többnyire rövid életű, ellentétben a konkurens vallásokkal, amelyeknek ugyancsak iparkodniuk kell. A rítus ereje a hívőt újra és újra beszívja.

Ostobának, függőnek tartjuk tehát a hívőt? Igen, de mikor volt ez másként a nagy állami vallásoknál? Egyáltalán: mindenki szabad akaratából teszi amit tesz, s módjában áll a szabad információszerezés. Sőt, még figyelmeztetik is! Bár kis betűkkel, de olvashatóan ott áll a figyelmeztetés minden vallási csomagon: „A dohányzás káros az egészségre.”

Hogy agresszív misszió lenne? Még hogy az! Sose lett még vallási közösség minden erőszak nélkül, pusztán szóbeli és képi meggyőzés hatására ekkora. Sehol semmi szervezet, amely összefogna, és mégis egyetlen, az egész világot átfogó közösség! Hívei tényleg függnék rítusaiktól, örülnek nekik és felüdülnek tőlük, megfedkeznek hétköznapi gondjaikról.

Egy örökkévalóságig folytatható, minden beleillik ebbe a képbe, illetve mintába, ez a minta pedig a Neptunuszé, összefonódva a Vénuszéval. Aligha volt még egyvállas, amelyben a két ősprincípium ilyen tökéletesen összefonódott volna, talán a korai kereszténység kivételével, amely akkoriban még a szeretet (Vénusz) val-

106

lása (Neptunusz) volt. A fentiek fényében az is világos, milyen értelmetlen az orvostudomány kereszties hadjárata a dohányzással szemben - az elkötelezett antidohányosok gyámoltalanságáról nem is beszélve. Ők vették át a régi, vezeklő prédikátorok szerepét, akik hiába is próbálták megreformálni lecsúszott egyházaikat. Talán még meg is hallgatják őket, az is lehet, hogy igazat adnak nekik, csak éppen senki nem követi őket, hisz nem kínálnak semmit. S miközben nem ígérnek semmi újat, egyszerűen elvonnák a régit, a megszokottat, az igaz, nem túl egészségeset. A régi vallás tapasztalataival és élvezetével szemben ésszerű érveikkel jönnek, amelyek ugyan érthetőek, de cseppet sem izletesek, se szaguk, se bűzük. Ráadásul ezzel szemben a dohányosok közössége önközpontú társadalmunkban mégiscsak kínál valamennyi megértést és szolidaritást is. Hisz van-e olyan közösség, amelyben ha hiányt szenvedünk, azonnal spontán segítségben részesülünk? A dohányos, ha cigarettája elfogyott, szinte magától értetődően számolhat azzal, hogy közössége vadidegen tagja szolidaritásból megajándékozza egy szállal, és még tüzet is ad hozzá. Milyen területen találunk még ilyen feltétlen szolidaritást? Képzeljünk csak el egy édességfanatikust, aki bárkinek útját állja, és édességért könyörög. A dohányosok összetartozása ezzel szemben önmagáért beszél, s talán az utolsó jele a tapintatnak, a bajtársiasságnak ebben az elmagányosodott világban. S e közösség a külvilág felé is egész jól képviselteti magát. Ha véletlenül nemdohányostól kérnek tüzet, biztos, hogy a visszautasítás a legudvariasabb bocsánatkéréssel zárul.

Valódi alternatívát csak egy új vallás kínálhatna - amelynek a dohányzás árnyékvallásával szemben - a fény vallásának kellene lennie. Nem olyan üresnek, vérszegénynek, mint amit a New Age tucatjával kínál fel vallásként: expressz megvilágosodással és cseregaranciával. Az új vallásnak ismernie kéne az eksztázist és régi dionüszoszi orgiák mánorát, az áhítatos öröm közös rítusát. Újra egyesítenie kellene a szeretetet (Vénusz-princípium) a transzcendenciával (a Neptunusz princípiuma) - amint azt egykor a kereszténység tette.

107

E két ősprincípiumnak (vagy isteneknek, mint régen mondták) mindig is áldoztak, tudatosan vagy tudattalanul, s ma még inkább áldoznak, mint valaha. Egyetlen évben egyetlen országba (Németországban) a több mint 100 000 emberáldozat önmagáért beszél. Egyszerűen tisztességtelen, ha e vallás primitivitásáról panaszkodunk, hiszen magunk csináltuk, magunk gyakoroljuk naponta, s jó ideje tudjuk, hogy istene emberevő. Mindamelllett nyilvánvaló, hogy nem ő' tehet róla, hanem az a primitív szint, amelyen elátkozzuk, amint a két ősprincípium sem tehet róla, csakis az a primitív szint, amelyen kiéljük őket.

108

9. FEJEZET

A dohányreklám csúcstermékei

A cigaretta-sikerlista első tíz helyezettje

Az ősprincípiumok birodalmába tett kirándulásunk után térjünk vissza a dohányosok kipárolgási körébe. A tünetértelmezésről szóló fejezetek arra szolgáltak, hogy a csikk mögött megbúvó tanulási feladatról tudjunk meg egyet s mást, most pedig két olyan fejezet következik, amelyben ugyanerre teszünk kísérletet, csak éppen egy másik szinten: egyrészt a cigarettamárkák reklámtevékenységét értelmezzük, másrészt az ősprincípiumok alapján leírjuk a dohányosok egyes típusait - miután tudományosan (!) igazolt, hogy más alapon nemigen lehet tipizálni őket. Természetesen a dohányos megtalálja árnyékproblémáját mind tüneteiben, mind az előnyben részesített márkában, mind a majd ismertetendő típusban. Mindenesetre a különböző szintek megvilágítása esetleg egyéb részletekre is fényt deríthet, nem beszélve arról, hogy a háromszoros rendszer biztosabb, hiszen vakságunk önmagunkkal szemben, valamint a további kivetítésre való hajlamunk semmiképpen sem becsülhető alá.

Minden dohányos ráismerhet magára a szívott márkában (hisz egyébként nem azt szívna), ami még távolról sem jelenti azt, hogy ízről felismeri saját márkáját (ami még a nemdohányos egészséges érzékszerveivel is alig lenne lehetséges). Mindez paradoxul cseng, ám igaz, még ha a reklám pont az ellenkezőjét akarja elhitetni velünk - vagy éppen azért. Amint már utaltunk rá, a cigarettareklám értelmezési technikája igen egyszerű. Alapjában

109

véve mindig épp az ellenkezője jellemzi az illető dohányost és problémáját, mint amit a reklám állít. Amennyiben tehát minden reklám azt állítja, hogy az ő cigarettájának íze teljesen különleges és egyedülálló, nyugodtan kiindulhatunk abból, hogy e márka híve sosem fogja tudni ízről felismerni *márkáját* a többi között. És ez tudományosan igazoltan így van.* A kísérlet kíméletlen őszinteséggel árulkodik a dohányos vakságáról. Nem ismeri fel *márkáját*, mert hétköznapi valóságában semmi köze ahhoz az ár-culathoz, amelyet kölcsönvett.

Ennek ellenére, illetve tulajdonképpen éppen ezért a reklám tulajdonképpen *kizárólag* az íz témáját emeli ki, miközben ragyogó színekkel ecseteli a dohányzás pszichikai és társadalmi hatásait. A dohányzás testi hatásait, ami az orvostudomány kritikájának tartományába tartozik, még csak véletlenül sem érinti soha. A reklám biztonsággal mozog álmaink és vágyképeink birodalmában, minden cigarettával egy álmoképet gyűjt ki bennünk, amely lehetővé teszi, hogy kilibbenjünk munkás hétköznapijaink világából. Óvakodik attól, hogy valóságos képekkel kapcsolódjék ehhez a világhoz. Minél elégedetlenebbek vagyunk mindennapi életünkkel, annál inkább hatnak ránk a reklám üzenetei, amelyek úgy tesznek, mintha megváltanának bennünket ettől a világtól. Természetesen eszünk *ágában* sincs most nekiesni a reklámcégeknek, és őket vádolni. Ellenkezőleg, elismerésünket fejezzük ki nekik azért a nehéz feladatért, amelyet bravúros módon oldanak meg, miként bármely vallás főpapját is elismerjük, ha nem is tartozunk ahhoz az egyházhoz. Mindezen túl tanulhatunk is a reklámból, felhasználhatjuk azt tudatosodásunk útján. Valójában soha nem a reklám képei csábítanak el bennünket, hanem mindenkor saját belső csábító képeink. A reklám művészete éppen abban rejlik, hogy ezeket a képeket szólítja meg, az ezoterikus pszichológia alaktörvényeinek megfelelően: mint fent, úgy lent - mint bent, úgy kint. Mi ezzel a művészettel foglalkozunk, és nem

* Ebben az esetben statisztika nélkül, bekötött szemű dohányosokkal végzett közvetlen kísérletek alapján.

110

zsal^a néhány elegáns trükkel, vagy az olyan igazolhatóan arcátlan hazugságokkal, mint például az az állítás, amely szerint a *marlboro* cigaretta 99%-ig kátránymentes. A mosószeres és gyógy-*erkek* után a cigaretta reklámja a legintenzívebb, így van mivel foglalkoznunk.

Manapság világszerte a legsikeresebb cigaretta a Marlboro. A Marlboro reklámpszichológiájának átütő erejével már a tudományos kutatás is foglalkozott, mi viszont ehelyütt csak a reklám képeinek és mintáinak oly tiszta, egyszerű világával akarunk foglalkozni. Mit is mutat tehát a Marlboro-reklám? Cowboyokat, erős férfiakat lovakkal - ahol is a fegyver csöve helyett a cowboy

szája füstöl. A vadnyugat világa a mítoszokban gazdag Marlboro Countryban lepleződik le előttünk. Ott a végtelen, szabad préri, amelyet ember keze még nem érintett, csupa frissesség, csupa szabadság. Itt csak a kemény, hallgatag cowboy cselekvőképes - a szó nem tartozik fő erényei közé. Keveset, lényegit, mindezt a maga idejében, Önbizalom, és olyan belső értékek vannak itt jelen, amelyekről felesleges beszélni. Egy kemény, szépségekkel teli világ, nőknek túlságosan is kemény, így a vakmerő férfiak maguk közt vannak, no persze hű lovukkal. A markáns arcokban egy nehéz nap megpróbáltatásai tükröződnek, és a tábornok mellett érkezett az ideje a jól megcsorgált jutalomnak, a Marlborónak is. Egy ilyen cigarettára rászolgálni szemmel láthatóan nem gyerekjáték.

Különös módon a legkedveltebb gyerekjáték, a vadnyugati indiánosdi környezete ugyanez. Miért játszik minden gyermek indiánosdit? Mert olyan kemény férfiak? Nyilvánvalóan azért, mert rég nem kemény férfiak, de szeretnének azzá válni. És miért szívják és álmodják oly szívesen a felnőtt férfiak a Marlboro-álmot? Mert gyermekkori álmuk folytatása, s mert még ma is valódi, kemény, öntudatos férfiak szeretnének lenni, vagy nők, aki 'elérnek a férjükhöz. Az őszinteség itt jövő időben van. A pillanatnyi valóság ennek épp az ellenkezője. Az érintett lelkileg még mindig nem felnőtt, s a Marlboro Country szabadsága, kötetlensége helyett talán csak egy szabványos hivatali székig vitte egy közepes közép-nyugati város közepes üzemének közepes irodájá-

111

án. Hogyne lenne érthető hát, ha ezt a valóságot emberünk kissé elködösíti, és saját füstfelhője szárnyain átsiklik az álmok világába, ahol nem az a gyengécske, önállótlán és végső soron sikertelen puhány, aki minden adandó alkalommal meghűl, és amúgy is mindig hideg a lába.

A Marlboro-reklámban ennél is sokkal több van, és valóban a legjobb cigarettareklám, amit a márka híveinek száma is bizonyít. Ez az a hatalom, amellyel a cowboyok lovaik (az ösztönök szimbóluma) felett, országuk felett, önmaguk felett rendelkeznek. Milyen tehetetlen ezzel szemben a Marlborót szívó dohányos! Se ösztönei, se üzeme felett nincs hatalma - bárcsak végre főnök lehetne! - se országa felett, a politikával cseppet sem ért egyet, és ha rajta múlna, bizony jobban tudná...

No, és ez a Marlboro-ország nők nélküli ország. Nő a lábát nem teheti be, ha betenné, nem lenne többé Marlboro-ország. Hisz definíció szerint túl erős a nőknek. Egy még ősbibliai álomkép magasztosul fel itt: azé az életé, amelyben a nő még nem lépte át a férfivilág küszöbét, tehát egy teljes életé, ellentétben a férfivel, amely utóbbi annyi erőt és fejlődési energiát emészt fel, miközben rengeteg feálségbeeséssel és viszályal jár. Az egység világának képe ez, mielőtt még ott lenne a kettő, a paradicsomé, mielőtt még Ádám oldalbordájával együtt a nyugalmat és az egységet is elvesztette volna. Hiszen milyen kétségbeesett a polarítások világa, a bonyodalom és szembesülések, az elveszett egység világa, ellentétben a Marlboro-világgal? Hiszen milyen gyakran nem kerek a dolgok? Naponta újabb katasztrófabeszámolók és problémák árasztanak el bennünket, amelyekkel már „azok fenn”, sőt a tudósok sem tudnak mit kezdeni, olyan helyzeteket élünk meg, amelyeket már képtelenek vagyunk tisztán látni, és reményeink morzsáival sem rendelkezünk már, csoda hát, hogy szívesen álmodunk olyan világról, amelyben még a paradicsomi egység honol?

Mindezt számba véve kétségtelen, hogy a Marlboro-reklám mind közül a legtávolabb áll a valóságtól, és talán éppen ezért a legsikeresebb. Motivumai távoliak és mesészerűek, így éppoly tartósak, mint maguk a mesék. A Marlboro reklámstratégiai eltaláltak egy archetípust, egy ősprincípiumot, és ezen nincs mit javíta-

112

ni. Egyébként a Marlboro hosszú utat járt be a csúcsig, hisz pont az ellenkezőjénél kezdte, női cigaretta volt rúzsos szájjal, tökéletesen ellentétes arculattal. Cseppet sem csodálkozunk azon, hogy a korábban említett tudományos kutatások szerint a Marlboro-cowboy főként azoknak a férfiaknak a példaképe, akiknek „kevés a szavuk az életben”. A mögöttes mintán az sem változtat sokat, hogy egyes nők, főleg fiatalok, szintén lelkes hívei a Marlborónak. Hisz főként a nők azok, akiknek kevés a szavuk, s akik ezen a hatalom birtoklásával szeretnének változtatni. Ezért azután férfiországról álmodnak, férfiprivilegiumokkal. Az, hogy elvértve mégis adódnak olyanok, akik

tényleg megvalósítják ezt az álmot, és az ismert okoknál fogva (rászokás, függőség) ennek ellenére megmaradnak a Marlborónál, az elven nem változtat semmit.

A következő márkák, amelyekkel foglalkozunk, a németországi cigaretta-sikerlista negyedik és hatodik helyezettjei, a Marlboróé-hoz hasonló vagy ugyanolyan arculattal dolgoznak. A Camel úttörő volt, mert ez volt az első blondcigaretta Németországban, az „American way of blend tobacco” előfutára, s mint ilyen, kezdetben hihetetlenül sikeres volt. A Camel még az addig divatos keleties álmokképeket alkalmazta, s mint blondcigaretta, mintegy átmenetet képezett a sötét, tüzes arculatból. Németországban a második világháborúig szinte kizárólag fekete, keleties cigarettákat forgalmaztak, amelyek többnyire női neveket viseltek, és az Ezeregyéjszaka álmokképeit varázsolták a dohányárudák pultjaira. Ez az arculat azonban addigra nyilvánvalóan elkopott, és a Camel külső megjelenésében (teve, sivatag, mecset, pálmák, piramisok) mindazt kisajátította, ami ebből még hatékony lehetett. A dobozon egyébként egy nő képe is el van rejtve a régi találóskepek stílusában. Az arculatot később hozzáigazították az új időkhöz, csak a doboz maradt. A reklámszabók a Camelre is kalandöltönyt szabtak, és ez hosszú időn keresztül bevált. Magányos férfi hősiesen átküzdi magát a trópusi erdők magányán, s többnyire valamilyen „avúros cselekedet után, a jól megérdemelt pihenő alatt bizalmasan közli velünk, hogy „Én mérföldeket is megteszek egy Camelért!” Lyukas cipőtalpa ellenére, amely plasztikusan mutatja mennyit kell menni”, illetve milyen kemény az út egy ilyen ci

113

arettáig, Camel-hű kalandtekinetével még el is magyarázza hogy „ez az út kifizetődik”. Néhány vonás, a magánytól a férfiasáig, amelyeket a márka hívei becsülnek, ismeretes előttünk már a Marlboro-arculatból. Egyébként a Camelnél nagyobb szerepet kap a kalandor merészsége és függetlensége, valamint az egzotikus képek lenyűgöző ereje. Az árnyékvilág világosan kirajzolódik, a Camel-dohányos merészségről és függetlenségről álmodik, mert mindennek meglehetősen kevés szerepe van inkább unalmas és a legkevésbé sem egzotikus, kispolgári életében.

Egyébként az út ma már korántsem annyira kifizetődő. A dohányosnak sosem volt az, hisz pénzéért és egészségéért csak néhány távoli, teljesületlen álmot jutott neki cserébe. Manapság azonban már a cégnek sem olyan kifizetődő, a Camel leszálló ágban van. A cég ezt elsősorban „a fiatalok körében a konzervatív, konformista értékek megnövekedett szerepével” magyarázza. Lehetséges, hogy a Jet-turizmus és a szervezett kalandos utazások korában a Camel által kínált álmok nem elég távoliak már, ugyanis megvehetőek lettek, illúzióromboló módon elérhetőek. A West Németországban a hatodik a ranglistán, nyilvánvaló Marlboro-utánczat, történet nélküli új cigaretta, amelyet csúcscsikernek szántak, de ehhez képest tulajdonképpen megbukott. A Marlboróval való azonosság megmutatkozik a felhasznált színek azonosságában is, csak a márkás férfiak ló helyett hatalmas, krómos fényben csillogó kamionokban ülnek, a táj is ugyanolyan amerikai, csak már nem olyan érintetlen. Azt, hogy a kezdeti sikertelenség után, a márkamilliókat felemészítő reklám hatására végül is a hatodik helyre küzdötte fel magát, a West valószínűleg két oknak köszönheti. Az egyik minden bizonnyal a minden kisfiú álmát megtestesítő csillogó autó, a hatalmas tehergépjármű. Most nagyok lettek, felnőttek, ők is ilyen teherautót vezetnek, és persze... ők is Westet szívnak. A felnőtség e formájáról eleget mondtunk már eddig is. Miután a fogyasztók nem eléggé buktak a maira hangolt Marlboro-utazásra, a West reklámstratégiai új álmot céloztak meg, a „Californian dream of life”-ot. A „Go easy -go West” jelszavával a kaliforniai életérzést pendítve meg a fogyasztóban, azonnal növekedett híveik száma, nekik a „Let's go

114

West - test the West” az ősi amerikai álmot, a vadnyugat meghódítását jelenti. Ezzel azután a West vonzóvá vált az otthon ragadt hódítók számára is.

Akinek minden mintegy magától sikerül, aki eléri, amit akar, és azt tiszta szívből élvezni képes, annak nincs szüksége szelepre, így *HB-re* sem. Akinek azonban kevés dolog sikerül, s az is nyögve-nyelve, aki nehezen birkózik meg az élet kisszerűségével, és állandóan a tárgyak bosszújával küszködik, az - mielőtt még egy szép napon mindent szétver vagy felrobbant maga körül - inkább időben a HB után nyúl, és *gőzeit* jól adagolva HB-füst formájában ereszti ki magából. Ezzel eljutottunk a német sikerlista második helyezettjéhez.

A becsületes, aranyos HB-emberke, akivel annyi német azonosult, hogy hosszú ideig a rangsor első helyére szívták, mindenesetre kiszolgált. Menedzserei nem bocsáthatták meg neki, hogy jó lován a cowboy lekörözte, így aztán újabban ők is ráálltak a kalandvonalra. Hogy helyes volt-e ez? Hiszen alighogy felkapaszkodtak a kalandhullám hátára, azonnal tönkretették a kaland-üzletág összes jól bevált értékét. Három srác vakációzik, és még egy nő is van velük! Sehöl semmi szikárság a férfiarcon, a férfiúi magányt manőkenmosoly teszi tönkre, nem beszélve arról, hogy életábránd helyett vakáción vannak! Ez az arcukat egészen más csoportot céloz meg, nem is vitás. Mindenből egy kicsikét, menni fog ez? Végül is az álmok érzékenyek, törekenyek. Egyébként már a HB-emberkének is megvolt a maga cinikus árnyékoldala, hisz hogyan lehet tiszta szívből élvezetről beszélni ott, ahol az élvezet lassan, de biztosan az infarktushalálhoz vezet... A játékban megbúvó agressziók megszólitása szintén nem tartozik a reklámpszichológiai finomságok közé. És aztán ott van még a szabadidő-szervezetek körüli fontoskodás, ami már tényleg nem az álomvilághoz hasonlít, inkább egy megvalósult rémálmhoz. Azokat a drasztikus túlzásokat, amelyeken a háború után oly jókat neveltünk, korunkban egyszerűen lekörözte, vagy legalábbis utolérte a valóság. A szabadidő legnagyobb stresszünké vált, így arcunkra fagy a mosoly, és dobozban marad a HB-emberke. A reklámnak a mindennapoktól egyfajta távolságban

115

kell lennie, az álmok legyenek álmok - elérhetetlenek, különösek.

Ezzel pedig eljutottunk a sikerlista harmadik helyezettjéhez, az egészen különös emberek egészen különleges cigarettájához _ ami bár új reklámstratégia, ugyanolyan könnyű átlátni rajta. A *Lordról* van szó, hisz *igazán extra* embertársainknak nem kell *Lord Extrát* szívniuk, az marad a közönségeseknek, akik *extrák* szeretnének lenni. A tényleg extrák, meg az a pár lord azonban túlságosan kicsiny célcsoport lenne, így nem is vehetjük rossz néven a cégtől, ha nem rájuk gondolnak. Nem, ők Kis Józsefekre gondolnak és Nagy Pistára, és arra a nehéz feladatra vállalkoztak, hogy tömegembereknek (végül is rájuk van szükségük, ha a sikerlistán helyezésre vágnak) egy tömegárut luxuscikként adjanak el.

Persze egy kicsit rá kell dobni. A kalandhullám még a reklám mesterembereinek sikere volt, itt azonban már művészettel van dolgunk. A dolgokat általában eltömegesedésük fosztja meg exkluzivitásuktól. Ha sikerül ezt a kicsinységet valamilyen ügyes álomszövésselelfelejtetnünk, lehetségessé válik a lehetetlen. Ebben nagy feladatban a reklám egyetlen segítsége az a sok-sok dohányos, aki mind arról álmodik, hogy lesz valakivé egy jobb világban, mert saját világát alig-alig szereti, alig-alig képes elfogadni. A szebb és jobb, az ép világot pedig a Lord stratégái kínálják. A legszebb, legvonzóbb, legrokonszenvesebb fotómodellek gyülekezete szórakozik vidáman saját jachtján (a háttérben elmosódva Saint-Tropez exkluzív kikötője, vagy valami hasonló), ugyancsak szép és rokonszenves férfiak társaságában. Modellvilág a szegény, elmagányosodott Lord Extra-szívónak, akinek saját baráti köre sincsen, még hétvégén se jön össze semmi, nem is beszélve a saját jachtról. Közérthető' reklámpolitikájával a kis Lord Extra képessé válik arra, hogy - ha már saját kastélya nincs - füstjéből legalább néhány fellegvárat szőjön. Az exkluzivitás hullámain persze olyan hullámlovások is vannak, akik saját exkluzivitásuk áldozatául estek, és nem sikerült felkerülniük a sikerlista élvonalába. Aki tényleg annyira „különleges”, az aligha fog *John Ployer Specicdt* szívni, de még az autóját se fogja ezzel a márkával díszíteni. Hisz akkor már nem is lenne

116

annyira „különleges”. Akit viszont az a veszély fenyeget, hogy elsüllyed kispolgári világa banalitásaiban, az legalább álmaiban szabadulhat ebből a mocsárból, ha ezt a „speciális” cigarettát szívja.

AZ előzőek inkább az ifjabb „specialisták” márkái voltak, míg az idősebbeknek, akik még mindig ugyanezzel a problémával küzdenek, szintén megvan a megfelelő kínálat, a *Barclays*, amelynek a neve után rögtön egy régi jó bankra gondol az ember; míg a *Cartier* hallatán nyilván valami drága kis ékszer jut eszünkbe. Aki pedig a ranglétrán nem vitte a nagykövetségig, legalább megveheti magának az *Ambassadort*, míg a *Davidoff* esetén nem akármilyen cigarettával van dolgunk, hanem *magával a cigarettával*. Azokra az idősebb emberekre, akik többek szeretnének lenni, mint amik, s gyakran többnek is tünnek, és akik ezeket a különleges márkákat szívják, ráillik a

reklámfogás: „A különös ízlés mindig egy kicsit többbe került”. Ez a különös arculat tényleg többet ér, azon a pár márkán már csak nem fog múlni. Másrészt valószínűleg nem tévedünk, ha azt feltételezzük, hogy e márkák híveinek a pénzzel kapcsolatos problémái vannak.

A sikerlista ötödik helyén ismét egy olyan márkával találkozunk (*Peter Stuyvesant*), amely szívesen flörtöl a nagyvilági arculattal, bár ez a márka szintén leszálló ágban van. Nem is csoda, hiszen a „nagyvilág illata” mára valódi búzzé vált. A csupasz valóság itt is betett a reklámstratégiának, akárcsak a HB esetében, amely szintén sikeres volt egykoron. Ha már reggelire lángokban álló őserdőket, fűrotornyokat, bűzölgő vegyi baleseteket és rosszízű politikai botrányokat találunk fel nekünk, könnyen elmegy a kedvünk a luxuskalandok illatától, még ebben a hihetetlenül izgalmas világban is. A tipikus Peter Stuyvesant-szívó szűk kis világa dohos bűzét egyáltalán nem találja olyan rémesnek többé, hogy szökni kellene belőle, s egy olyan gőzösre száll át, amely tényleg az álmok birodalmába viszi, és a rémálmoknak még az asszociációs mezejét is kerüli. A Stuyvesant-stratégáknak amellet, hogy pechük van, mert a jövőre építettek, amely távolról sem olyan biztos terep, mint a nosztalgikus Marlboro-múlt, amely egy lábbal még a paradicsomban van, saját csődjükkel is szembesülniük kell. Bár az utóbbi időben megkísérelték még menteni, ami menthető,

117

még hozzá hatásos képekkel még hatásosabb katasztrófákról amelyeket, hála ravaszságunknak és technikai jártasságunknak, lezserül, dohányozva háritunk el. De a Stuyvesant-hívó sem ostoba, hisz újságolvasás közben ő is csak képezi magát, s tudja, milyenek a katasztrófák, tehát arra gondol: „hisz ez csupán álom”. És ez itt a hiba, mert neki nem gondolkodnia kellene, hanem zavartalan álmodnia. A reklámmenedzsereknek így csak a képzelet szárnyait kívánhatjuk, amellyel újra felfedezik az álmok birodalmát, hogy a sok elbizonytalanodott kis Peter Stuyvesant is nyugodtan álmodhasson újra.

A lista hetedik és nyolcadik helyén két, inkább rusztikus benyomást keltő márkát találunk. Az *Ernte 23* mindenekelőtt arra a témára épít, amely egyébként más márkáknál is megtalálható: a jól megszolgált szünet, a kikapcsolódás, a nyugalom élvezetének témájára. Ebben a zaklatott világban, amely szinte már nem is ismeri a valódi kikapcsolást, s a nyugalom- és kikapcsolódás problémával küzdök töltik meg a pszichoterapeuták rendelőit, e téma természetesen ugyancsak alkalmas a szünet nélküli munka stressztől gyötrődő Ernte-szívók vágyteljesítő kivetítéseire. Az Ernte névben (magyarul ez termést jelent - a fordító), ami ugye egy év kemény paraszti munka eredménye, a „jól megszolgált jutalom” témája is megbúvik. Erre is jól ráhangolhatnak mindazok, akik munkájuk, életük gyümölcseire vágnak, vagy legalábbis a hosszú, kemény munka lezárásaként valami termésre. És akkor nemcsak olyan akármilyen termést kapnak, hanem valami különlegeset: az Ernte 23-at.

A nyolcadik helyen álló *Reved* „erős és aromás”, olyan izmos, jó-kötésű férfiak javallják a fogyasztását, akikkel szemben ösztönösen csak bizalmat érezhetünk. A termés és a fizetség ígérete mellett e helyütt nem is annyira az erősebb aromáról van szó, mint egy valóban erős cigarettáról. Ez a tudatosan kemény dohányos cigarettája. A nikotin- és kátrányértékek önmagukért beszélnek, és minden „Köszönöm szépen, ez nekem túl könnyű!” jellegű kijelentés e javíthatatlan muskétások hősies bátorságáról tanúskodik. Legszívesebben mindenki elhagyná a süllyedő nikotinhajót, nem így ők, akik nem térnek ki, kerüljön amibe kerül. Azt, hogy

118

valójában mi áll az ilyen demonstratív bátorság mögött, magam is átélhettem egy férfi sebészeti osztályon. „Inkább röviden de kiadósán, mint hosszan és unalmasán!” - mondják merészen, de amikor az amputáció előtt állnak, a merészségből nem marad semmi. A rémület persze érthető ilyen helyzetekben, de mindenestre ellentmond a nagy szavaknak, amelyeket a kétségbeesett feleség is döbbsen idéz fel: „Hisz mindig azt mondta... Nem is tudtam, hogy ilyen érzékeny...” Vessünk egy pillantást a múltba, az hozzá fog segíteni bennünket az őszinteséghez: kinek volt szüksége gyermekkorunkban a legveszélyesebb bátorsági próbákra, vajon a valóban bátraknak? Nem megint azokkal a kisfiúkkal találkozunk itt, akik bandákba verődtek, amelyekbe csak veszélyes bátorsági próbák árán lehetett bejutni? Aki tényleg bátor, annak ahhoz is van bátorsága, hogy

ne mutogassa állandóan, vagy ahogyan Michael Kneissler publicista megfogalmazta: „A bátorság többnyire egyenlő a fantázia hiányával.”

Ha azt kérdezzük magunktól, vajon a dohányos dühében, haragjában, örömeiben vagy izgalmában dohányzik-e, a választ az *R 6* cigaretta plakátjáról azonnal leolvashatjuk: „Én szívesen dohányzom –R 6”- kiáltja róla valaki. Ami első pillantásra az egész dohányipar önzetlen reklámjának tűnik, a másodikra már a legrafináltabb reklámstratégiának. Van itt valaki, aki nyilvánosan és rokonszenvesen szembeszáll a dohányosok ellen folyó kampánnyal, a serény és buzgó antidohányosokkal. Szinte annak a másik hősies reklámszövegnek a stílusában, amely az ipari társadalmakra egyáltalán nem jellemző módon, felkelésre szólítja fel az elnyomott polgárt: „Szabad polgárnak szabad dohányzást!” A korábban már jelzett okoknál fogva az egyszerű polgárnak többnyire hiányzik a bátorsága hozzá, és akkor most végre van itt valaki, aki kimondja, amit már rég kikellett volna mondani: „Egyszerűen szeretek dohányozni!”. Az *R6* bátorságának és őszinteségének ilyen magas foka minden bizonnyal elnyeri a dohányosok teljes szolidaritását, de a nemdohányzók is respektálni fogják; no persze, csak dühöngjenek az antidohányosok. Hiszen gyenge pontjukat éri a találat: a jó reklám - magas fogyasztás. Egyébként az *R6* esetében szintén gyönyörű vakációzó fotómodellekkel van

119

dolgunk, méghozzá olyan szépekkel, amilyenekkel ilyen koncentráltan és ilyen lezserül talán még soha nem is találkozhattunk.

Befejezésül következzen a sikerlista utolsó helyezettje, a *Roth Hándte*. Itt már nem látszatokról, álomról és illúzióról, hanem meztelen (naná, hogy füstszűrő nélküli!), fekete és kemény *te*-nyékről van szó. „Ez a játék fekete és erős.” Csak nem a halállal játszunk? Ó, nem, egyenesen ezt még a Roth-Handle sem mondja, bár az ellen a vér ellen, amely szemmel láthatóan hozzá tapad nincs sok kifogása. A dohányja, így híveinek tüdeje is fekete, a csomagolás piros, az ördög és az anarchia színei. A Roth-Handle büszkén viseli e színeket. Csak nem azokkal a rettenthetetlenekkel van itt dolgunk, akik sem a haláltól, sem az ördögtől, így a legerősebb dohánytól sem rettennek vissza? Akik ismerik a Révait és a többi kőkemény torokkéményseprőt, a *Gitanest*, a *Chesterfieldet*, és a *Gauloist*, egészen a Roth-Handle-ig. Itt már senki és semmitől nem fél, a valódi íz is füstszűrő nélküli, kendőzetlen. Egy ilyen kemény meccs az utolsó férfiak privilégiuma. Az utolsó férfi fogalma persze kétféleképpen értelmezhető. Minél nyersebb az arcukat, annál kínosabb az árnyék és annak értelmezése, így ez utóbbtól tapintatosan tekintsünk is el.

A saját sodrású, és a gyöngye női cigaretták

Az arcukat az előzőeknél is nyersebb már csak azoknál lehet, akik cigarettájukat maguk sodorják. Itt a bátorság és keménység, illetve gyávaság és puhánység mellett jelentős szerepe van az „alternatív arcukatnak” is. Azok az alternatívok, akik egyfolytában a fegyvergyártás és egyéb környezetszennyező tevékenységek ellen küzdenek, közvetlen környezetüket tipikus módon a lehető legkárosabban szennyezik, és önmagukat kímélik a legkevésbé „saját természetű” cigarettáikkal, hiszen még a füstszűrő védelméről is lemondanak. S miközben az önellátás, szabadság, függetlenség jegyében maguk sodorják cigarettájukat, maguk sodorják - no persze a lehető legtermészetesebb módon - azt a kötelet is, amely egykor majd megfojtja őket, amikor a szívkoszorúerek vagy

120

a tüdő állapota megérett erre. A legközkedveltebb márkák neve ismét mindent elárul: *Drum Excellent* azoknak, „akik szeretik maguk megsodorni”, és akiknek másrésről, már ami az életet illeti, sosem sikerült igazán „megsodorni”. A *Schwarze Hand* (fekete kéz) azoknak, akik „inkább a zamatos, a feketét kedvelik”.

Roth-Handle üdvözlét küldi! A *Bison* az „erős hollandot” hirdeti, a *Javaanse Jongens* szerényen és megkapóan „az eredetiséget”, amivel a többieket rögtön kissé lefokozza. A

Sámson saját gyengeségünket és lustaságunkat feledteti. Az egészségükről gondoskodók közül a leggondosabbakat, a legönnellátóbb alternatívokat a *Golden Gate* csábítja el azzal az aranyköpéssel, hogy „Sodord gyengére!”

Ennyi machoörület után persze ne feledkezzünk meg a tipikus női cigarettákról sem, bár már a sikerlistáról is leolvasható, hogy a nőiesség a férfiasságmániával összehasonlítva ugyancsak árnyéklétben topog. Az első tíz közé egyik tipikus női cigarettának sem sikerült bekerülnie, holott a Németországban fogyasztott cigaretták kétharmadát az első tízben szereplő márkák teszik ki. Ezen azonban cseppet sem csodálkozhatunk egy olyan országban, mint a miénk, amelyik teljesen egyoldalúan csakis a férfi pólust emeli ki. A vizsgálatok azt igazolják, hogy a női cigarettáknak a fiatal nőknél semmi esélyük sincsen. A fiatal nők inkább azonnal férfiálmokra tesznek, hisz annak van jövője nálunk.

A valódi Évát messziről felismeri az ember. De ha ő maga nem olyan biztos a nőiségében, talán az *Eve* majd segít neki e kényes pont tisztázásában; sőt kihangsúlyozásában is. Ha a hölgy „szupervékony”, és teljesen sajátos az eleganciája, könnyedén lemondhat a *Caprice-ról*, vagy a *Virginia slimről*, a két szuperkarcsú cigarettáról. Ha azonban mégis problémái vannak, előfordulhat, hogy a fent nevezett márkák egyikéhez fordul, még ha a rejtett elegancia *ezáltal* kissé kevésbé lesz rejtett, s enyhén *kapriciózusnak* (szeszélyesnek) is tűnik. Amilyen eleganciát jelent egyébként társadalmilag a kingsize-manír, ugyanolyan problémát jelent orvosilag. A káros anyagokból még többet tartalmaz, ugyanis a cigaretta vegyi laboratóriuma még több lehetőséget kap arra, hogy mérgeket termeljen.

121

A szuperkönnyű cigaretták értelmezése ugyanolyan szuperkönnyű. A szuperkönnyű cigaretták a dohányosok közül nyilvánvalóan azokat célozzák meg, akik törődnek az egészségükkel. A „könnyű” választásával azt bizonyítják, hogy hisznek az orvostudomány érveiben, azzal pedig, hogy ennek ellenére tovább dohányoznak, azt, hogy túlságosan gyengék ahhoz, hogy hitükből levonják a valódi következtetéseket. Emeljünk ki a sok közül egyet egyszerűen azért, mert reklámja a lehetséges legjobb: a Marlboro lightot. Micsoda élmény volna a mozi, ha a filmek legalább néha elérnék a minőségnek ezt a szintjét! Egy galoppozó vadlovakból álló csapat - lassítva - a csupasz szépségű téli tájban repülve vagy lebegve, mindenesetre többnyire a föld fölött: a könnyűséget, szabadságot képekkel nehéz lenne szebben ábrázolni. Szöveg persze semmi, csak a nyugalom - hisz van annak ideje, akinek pénze van, s ez utóbbi ilyen reklámok mellett semmiképpen sem csoda. A legvégén pedig a két szó: Marlboro light.

Azt kell mondjuk, az érintett dohányosok árnyékvilágában sajnos a szabadság, kötetlenség, könnyűség ellenpárjának is ott kell lennie. A könnyűség nyilvánvalóan az alacsony károsanyag-tartalomra vonatkozik, amivel azt szuggerálja, hogy a könnyű cigarettát választó kötetlen és szabad, mentesül a dohányzás minden káros következményétől. Megmenekült a normál dohányzás úgyszólván összes veszélyétől, akárcsak a vadlovak csapatai, amelyek eltűnnek a kép háttérében. Láthattuk már, hogy sajnos ennek épp az ellenkezője az igaz. A könnyű cigaretták, ami a dohányzás következményeit illeti, gyakran legalább olyan károsak, mint az erősek, és minden esetben károsabbak, mint a nagyon erős és vastag szivar. Lehetséges, hogy a könnyű cigaretták reklámja azokra a dohányosokra is hat, akik életüket különösképpen megnehezítik, vagy akik merő” könnyedségükben elveszítik lábuk alól a talajt, s szívesen elbotladoznának még egy darabig - mint a reklámban a csikók.

A teljesen „egészséges”, füstszűrős, mentolos cigaretták reklámja minden bizonnyal joggal izgatja a teljesen betegeket. Végül is ma már sokaknak az egészség is csak egy távoli álom. A mentolos cigaretták esetén annyira hangoztatott frissesség az életben nyilván bizonyos poshadtságot takar.

122

Reklámkorlátozások és igényünk arra, hogy reklámokkal vegyenek körbe minket

Azáltal, hogy a tévében tilos közvetlenül reklámozni a cigarettát, a cigarettareklám igen érdekes, új változata fejlődött ki: a dohányipar közvetett tévéreklámja, amely egy régi, kedvelt témát

mélyített el. A dohányipar manapság ugyanis előszeretettel támogat kulturális és sporteseményeket. A dohányreklám előszeretettel alkalmaz kiemelkedő sportolókat és sportversenyeket, amelyekkel egyrészt a dohányzás és a siker, másrészt a dohányzás és a dinamizmus, a magas teljesítmény között teremt kapcsolatot. Ez a kapcsolat a dohányos álmaiban is ott van, hiszen ő is szeretne dinamikus, sikeres, teljesítő képes lenni. Az sem számít, hogy gyakorlatilag nincs egyetlen élsportoló sem, aki dohányozna, s hogy minden edző szigorúan tiltja a dohányzást. A sportolók természetesen nem dohányoznak, de a dohányosok sportkarrieréről álmodoznak - legszívesebben a tévé előtt, szájukban a cigarettával, ahol örök vesztesekként, a nemdohányzó sportolók drukkeréként a legkényelmesebb körülmények közt élhetik át a sikert és a győzelmet. Győznek mondjuk Németország nevében X ország ellen, így fontosnak és győztesnek érezhetik magukat.

A sportos arculat kedvelt álmkép, amelyet a dohányos az ifjúsággal, dinamizmussal, egészséggel együtt gyakran teljes, kerek illúzióvá szövöget össze. Nem csoda, hogy az, aki idő előtt elmezesedik, összeesik és a legkevésbé sem sportos jelenség, értékeli a pozitív, készen kapott önarcképet.

Ugyanilyen kedvelt téma együttes az erotikával, szexszel, potenciaszimbolikával fűszerezett kommunikáció, flört, társasági élet témaköre is. A dohányzás nyilvánvalóan megkönnyíti a flörtöt, főleg annál, aki amúgy nehezen fog *hózzá*, s nyilván a mottó is sokat ígér: ahol füst van, tűznek is kell lenni. Bizonyos mértékű elvetemült erotikára is könnyen asszociálhatunk, nem beszélve a Potenciáról, ami a dohányosok ősi álma. A cigarillót és a szivart elsősorban olyan férfiak szívják előszeretettel, akik kompetenciájukat és potenciájukat gazdasági téren már bizonyították; az már más lapra tartozik, hogy ezt mennyire tudják bizonyítani a felesé-

123

güknek. A pszichoterápiás tapasztalatok e téren mindenesetre lg. hangolóak. Itt is érvényesül a nyomasztóan egyszerű szabály: aki-nek van, annak van, és nem kell állandóan bizonyítania, se különösen erős dohányossal, se különösen nagyteljesítményű motorral vagy autóval. Az erős dohányos persze sajnos többnyire lagymatag szerető.

„Tessék betiltani az ilyen becstelen reklámot” - mondják erre egyesek. Csakhogy mit jelent az, hogy „becsteien”? Nézőpont kérdése. Annyival becsületesebb lenne a fény, mint az árnyék? Mi értelme lenne szidalmazni az érmét *azért*, mert a fejet mutatja, és elrejti az írást? Rajtunk múlik, hogy megfordítjuk-e. Ha igen, látjuk a másik oldalt is, és teljes képet alkothatunk magunknak. Megfordítva feltehetnénk azt a kérdést is: minek betiltani valamit, ami ilyen őszintévé tesz?

A reklám egyébként ősrégi és természetes dolog, amit nálunk mérhetetlenül túlbecsülnek. Kezdetlől fogva mindig is létezett, valószínűleg már Ádám is versengett Éváért, és minden pinty vagy eger verseng a társáért. Ha őszinték vagyunk, be kell vallanunk, örömet okoz, ha versengenek értünk. A hatalom megnyugtató érzetét kölcsönzi nekünk, ilyenkor joggal a középpontban érezhetjük magunkat, és ott sütkérezhetünk egy kicsit, mielőtt tényleg döntenénk. Ezen felül mindenkinek szüksége van az elismerésre, figyelemre, jóindulatra. Ha valaki mások önreklámját veszélyesnek, becstelennek vagy egyébként negatívnak tartja, joggal gyanakodhatunk bizonyos fokú kivetítésre. Többnyire ugyanis egyszerűen csak dühösesek vagyunk, mert a másik jobban csinálja, mint mi. Minden bizonnyal vonatkozik ez az egészség apostolaira is, akik nyilván mérhetetlenül dühösesek azért, amiért vérszegény puritanizmusukra oly kevés vevő akad, annál több jut viszont a dohányiparnak, amely a reklámokban oly kitűnően játszik az ős-princípiumokkal. Igencsak gyermeteg dolog Állam bácsit elképzelní, ahogyan segít *elűzni* a gonosz ellenséget, ahogyan gyermeteg maguk választotta ellenségük, a dohányos vágyálommintája is.

Hogy mi történik akkor, ha közbelép az állam, láthattuk már azon a példán, amikor a közvetlen cigarettareklám arra kényszerült, hogy közvetetten, a sport reklámján keresztül érvényesüljön

124

a tévében, de láthatjuk a plakátokon is, mint a modern egészségpolitika demonstrációját. Míg az ifjú, dinamikus, boldog Lord Extra-klikk azt üvölti a fülünkbe: „Válassza meg Ön az irányt!”, icipici betűkkel odamerészkedhet alá az egészségügy-miniszter is egysoros figyelmeztetésével: „A dohányzás káros az egészségre.” Az intés ugyanezt a helyet foglalja el a lezser-férfias Marlboro-cowboy, a kalandor Peter Stuyvesant és a többi friss, sportosan *barnára* sült sikerdohányos alatt, jól bemutatva ezzel a modern iparpolitika és az avitt egészségpolitika egymáshoz való viszonyát. E helyzetben a szövetségi egészségügy-miniszter enyhén szólva nem jól szerepel, jobban mondva leszerepel. Egyébként nyilvánvalóan szándékosan, különben a dohányipar nem fizetne olyan busásan a reklámért. Azt a kis mondatot ott alul senki sem veszi komolyan, s ha szigorúan a tényéknél maradunk, az sem, aki írja; fügefalevél ez, nem más, vagy még az se, legfeljebb vigasztapasz az egészség apostolainak. Ebben a társadalomban az egészség legfeljebb vigasztdíjra számíthat, arra is csak akkor, ha kicsit felemeli a hangját. Az első díjakat nyilvánvalóan azok a dolgok viszik el, amelyeket a cigarettákat hirdető plakátok reklámoznak. Azt is be kell vallanunk magunknak, hogy pont olyan egészségpolitikánk van, amelyet megszolgáltunk. Mind egészségpolitikánk, mind azok a politikusok, akik képviselik, a legapróbb részletekig megfelelnek nekünk. A látszat nekik is fontosabb, mint a lét. Amíg berregnek a kamerák, ott állnak füstmentesen, de amint maguk közt vannak, máris meghitten pőfékelnek. Márpedig a legjobb reklám mindmáig maga a dohányos!

125

10. FEJEZET

Dohányostípusok a tizenkét ősprincípium alapján

A tizenkét dohányostípus leírásának alapját azok az archetipikus ó'sprincípiumok adják meg, amelyeket az állatövi jegyekben is megtalálunk. Ahhoz, hogy a jellemző vonások még kivehetőbbek legyenek, a tizenkét típust mintegy túlrajzoltuk, hogy a dohányzáshoz vezető indíték jobban felismerhető legyen.

Egyébként a dohányos személyiségek típusaival abban a tiszta formában, ahogyan itt leírtuk, alig-alig fogunk találkozni. Sokkal inkább találkozunk kevert típusokkal, amelyek különböző archetipikus viselkedésmódokat, illetve ősprincípiumokat egyesítenek magukban. Ahhoz, hogy önmagunkat a megfelelő típussal kapcsolatba hozzuk, s így megvilágosodjék előttünk dohányzásunk indítéka és szelepfunkciója, elsődlegesen arra lesz szükségünk, hogy őszinték'legyünk önmagunkkal szemben.

Az agresszív típus, avagy a titkos kalandor

Az agresszív dohányos harcos természetű. Nyugtalanul, teljes erővel keresi az újabb és újabb kalandokat és küzdelmeket (legalábbis gondolatban), amelyekben bizonyíthat. Állandóan akcióban van, cselekszik, hogy hihetetlen mennyiségű belső energiáját tettekre fordítsa. Ennek megfelelően is dohányzik: a dohányzás számára a szó legvalódibb értelmében játék a tűzzel. A cigaretta a kezében tűzcsóva, amely a benne lobogó tüzet szimbolizálja. Ebben a típus-

126

ban a férfi dohányosnál a cigaretta forró, erőteljes férfiasságának jelképe, az izzó falloszszimbólum (a cigaretta) demonstratív módon a kezében van, megmutatja. (Bár a valóságban gyakran több a füstje, mint a lángja.) E típusban a női dohányos arra utazik, hogy a nő is „megteszi”, ugyanúgy, mint a férfi. Mindent egybevetve annak az arculatnak hódolnak, „ahol a férfi még férfi, és az asszony is megállja a helyét”.

Az agresszív dohányos sokat dohányzik, még hozzá naiv lelkesedéssel, úgy, ahogyan egy gyermek játszik. Meglehetősen tapintatlanul szívja, erőteljesen, agresszívan fújja a füstöt a teremben, gyakran - persze véletlenül - mások arcába is. A dohányzás súlypontja nála a rágyújtáson van, (így gyakran három cigarettája is ég egyszerre), szenvedélyesen gyújtogat és játszik a tűzzel.

Szívesen ad másoknak tüzet. A tűzadás és a cigarettával kínálás ennél a típusnál gyakran dörgölődés, ami valójában azt jelenti: „Nem próbálnád ki a tüzemet?”

A márkák, amelyeket ez a típus előnyben részesít (bár állandó márkája mellett egyre újabbakat próbál ki) természetesen a (gyakran titkolt) kalandvágnak felelnek meg. Ők szívják a Camel, ők a magányos harcosok, az úttörők, akik tudják, mit akarnak (kilométereket tennének meg egy Camelért), és lezserül, könnyedén legyőzik a hatalmas természet minden veszélyét, amely útjukba akad. Az agresszív dohányosnál a Marlboro magányos cowboya is visszhangra talál, s ugyanez vonatkozik az erős, természeti emberre is (lásd Révai).

Az agresszív (tulajdonképpen törekvő) típus személyiségstruktúrájában a dohányzás elsősorban a túl kevés kiélt tűz miatt szükséges szelep. Azt a magas energiapotenciált, amivel egy ilyen ember rendelkezik, megfelelő csatornába kell terelni, ki kell élni (legalább szimbolikusan, a parázsló cigaretta formájában). A cigaretta egyszerű segédeszköz ezen energia levezetésére, segít abban, hogy legalábbis valamelyest úrrá legyen azon a nyugtalanságon, amelyet a mindennapok egyhangúsága, unalma kelt benne.

A kalandortípus árnyékoldala ugyanis a restség, amely akkor jön elő, amikor valóban színvonalas, célszerű energia bevetésről lenne szó- Ez a restség megakadályozza azt a valóban izgalmas, veszélyes

127

életet, amelyre ez a személyiségtípus annyira vágyik. Ehelyett felesleges energiáit - amelyek könnyen csaphatnának át bosszúságba dühbe, sértődésbe, rosszkedvbe vagy veszekedésbe - inkább egyszerűen elfüstöli. Azonkívül: aki dohányzik, legalább csinál valamit!

A veszélyt, ami ezeknek az embereknek a szemében az élet sója, szintén a dohányzásban élük ki, hisz mindig ott kísért a tüdőrák veszélye, annak a romantikus élet-halál harcnak a pótléka amelyet a valóban kalandos élet kínálhatna.

A füstfelhő mögött a személyiség csődje felett érzett keserűség rejtőzködik. A bátorság, az igazi kalandba bocsátkozáshoz való merészség hiányát e típus elködösíti. Az élethelyzetéből következő türelmetlenséget és érzékenységet egyszerűen füstben oldja fel. Ebben az értelemben a dohányzás a nyomás leeresztését, a robbanás tompítását szolgálja, és a feszültség rövid távú, mégis fontos csökkentését, hiszen a ki nem élt tűz könnyen vezethet túlnyomáshoz.

Az agresszív alkat, amennyiben energiáinak megfelelő szelepet talál, hirtelen és viszonylag könnyen abba tudja hagyni a dohányzást. Az ugyanilyen személyiségtípusú antidohányos hajlamos a keresztes háborúra, bár a harc fontosabb neki, mint a cél. Ebben az esetben is a paragon heverő energiák keresnek pótcselekvést maguknak.

Az agresszív dohányosnál a következők helyettesíthetnék a dohányzást: mindenféle testmozgás (mindenekelőtt a harci sportok, a kaland sportok, a vívás, a lövészet, a terepfutás, jogging, squash, tánc, pop, rock), gyakorlatilag minden olyan tevékenység, ami energiabevétést követel, faragás, szobrászat, harci játékok, akciófilmek, western, zene (dob, ütőhangszerek). A Baghwan-féle dinamikus meditáció is megfelel, valamint a valódi favágáson kívül a favágógyakorlat: vállszélességű terpeszbe állunk, és egy képzelt baltát a fejünk fölé emelünk. Azután egymásba kulcsolt kezünket hatalmas kiáltással: „Hórukk!”, leengedjük. Ez a gyakorlat a nyitott ablak előtt *mind a dohányosnak, mind a volt dohányosnak* különösképpen egészséges.

A terápiás formák közül a bioenergetikát ajánljuk, s általánosságban egyéni terápiákat, ha mégis a csoportterápiát választja, akkor leginkább az encounter javasolható.

128

Az élvezeti dohányos, illetve az élvezeteg típus

E dohányos fő motívuma az élvezet, illetve az érzéki öröm. Szerettei körében ülve, egyszerű, ám kellemes étkét élvez, majd élvezkedve rágyújt a cigarettájára: „Evés után kijár a dohányzás” - mondja a régi szólás, s végül is a jó öreg hagyomány senkinek sem közömbös. A dohány kellemes, sötét illata a jóérzés, meg-hittség hangulatát árasztja, a régi indiánok által is annyira kedvelt növény föld íze élvezet az ínynak. Családja védettségében tehát átadja magát a

nyugalomnak - egy korty nemes bor teszi fel az i-re a pontot -, így piheni ki a nap fáradalmait (hisz mint tudjuk, a dohányzás az emésztést is elősegíti). Ilyen lenne körülbelül az idilli kép.

Ebből adódik az ennek megfelelő dohányzási magatartás is: a lényeg az élvezetes szívás, cuclizás (a cigaretta szopókája ennek megfelelően nedves). Ez a dohányos az egész szájüregét teletölti füsttel, hogy teljes egészében kiélvezze a dohány ízt. Az élvezethez hozzájárulhat a lassú, megfontolt cigarettasodrás, vagy a pipa hasonló módon való megtömése. A cigarettamárkák közül magától értetődően a régi, jól bevált, minőségi márkákat részesíti előnyben, lehetőleg a hazaiakat (HB, Ernte, R 6). Az élvezeti dohányosnak mindenesetre megvan a *maga* márkája, s azt nem szívesen cseréli másra.

Ez a fajta dohányzás a már említett rituális dohányzáshoz áll közel, az élvezetre való fogékonyságot fejezi ki. Tulajdonképpen ez lenne a dohány élvezetének úgyszólván ideális módja, ha nem jelenne meg gyakran ugyanennek az árnyoldala is. Az élvezetből ugyanis hamar lesz függőség, vágy az egyre újabb és újabb orális kielégülés után, ami a gyengédség utáni gyermeki vágyat kompenzálja, akár evés, akár dohányzás formájában, így azután a dohányzás ennél az alkatnál gyakran a jó alak megtartásának eszköze lesz, ugyanis cigarettával helyettesíti a nassolást.

A dohányzás szelep, amelyen keresztül megszabadulhatunk attól a nyomástól, amelyet sietős korunk követelmények formájában terhel ránk. A cigaretta eszköze lehet annak, hogy időt nyerjünk, cigarettaszünetet iktassunk be, és ezzel felfrissülésünket

129

szolgáljuk. *Megszokott* cigarettánk, mint a bizalom kifejeződése bizonyos stabilitást is kölcsönöz, biztonságot nyújt ebben az állandó változásokkal terhes világban, így a legtöbb rendszeres dohányost ebben a személyiség típusban találjuk.

Mivel az orális típus gyakran szenved szeretethiányban, a cigaretta a hiányzó önbizalmat és az ezzel kapcsolatos bizonytalanságot is segít elfedni. Ez a fajta dohányos úgy kapaszkodik a cigarettájába, ahogyan korábban az anyja szoknyájába, így aztán az élvezetre való fogékonyság gyakran pótélvezetek mohó keresésévé fajul.

Ugyanebből a típusból az antidohányos nagyon is intoleráns mert személyiségstruktúrájánál fogva cseppet sem mozgékony-inkább konzervatív alkat. Ami nem illik bele valóságképébe, azt mereven elutasítja.

Ennél a típusnál a következő helyettesítőket ajánlhatnánk: éneklés (a népdaltól [együttesben!] a mantráig), hátha jóga, séta (*evés után vagy dohányzó, vagy ezer lépésnyit sétálsz!*), puszi, csók, szex. Hobbiként: festés, fazekasság, gyűjtés (a bélyegtől a műtárgyig), főzés, tekészés, szövés, népművészet, népszokások, csoportos aktivitás (egyesületi élet), kerti munka.

A terápiás formák közül ebben az esetben elsősorban a csoportterápia kínálkozik, testi szinten a diéta, legjobb a méregtelenítő diéta; azonkívül aromaterápia, gyógynövényterápia, masszázs, zeneterápia.

A kommunikatív típus, avagy „Tudja, mi történt már megint?”

A kommunikatív típus igen gyakori, kiválóan beleillik felgyorsult korunkba. E típust a „száguldó riporter”, illetve általánosságban a médiák környékén lévők reprezentálják, ami sokszorosan szomorúan szimbolizálja kommunikációnk felületességét.

A kommunikatív dohányosnak erős késztetése van arra, hogy újat, érdekeset, szenzációsat tapasztaljon meg - s azt közölje 1-valakivel. Kezét a kor pulzusán tartja, semmit sem akar elmulasztani.

130

tani. Információéhsége hatalmas, s ugyanilyen éhesen kutat egyre újabb, egyre különlegesebb kikapcsolódási lehetőségek után. Semmi sincs, ami ne keltené fel érdeklődését! Így állandó kontaktushelyzetben van, hogy mindent megtudjon, ami körülötte történik. Erre persze a cigaretta, mint kötetlen kapcsolódási pont, kiválóan alkalmas és használható: „Kaphatnék öntől egy szál

cigaretta?" Ezáltal alkalom adódik egy nem túl mélyreható csevegésre. Ez persze éppen csak egy cigaretta, mert figyelmét rövidesen valami más köti le. Ezek a dohányosok szeretik az álló- és gyorsbűféket is: „Fő, hogy gyorsan menjen!”

A kommunikatív dohányos kedvelt tartózkodási helye a sokak által látogatott állófogadás, ahol hol ezzel, hol azzal válthat füst-jeleket, s a rövid csevely alatt könnyen füstbe burkolózhat. Ez az alkat a heves vitáknak is hódol, olyanoknak persze, ahol inkább szóbuborékokat eregetnek, mintsem meggyőző érveket. („Hisz ennek füstöl a feje!”) S minél nagyobb a kör, annál több a gőz, amit ki lehet eresztetni.

A fenti képekből adódik e típus dohányzási magatartása is: gyors, ideges dohányzás, a („lejmolt”) cigaretta gyakran csak félig szívja, hogy azután rövidesen rágyújtson a következőre. Az élvezet itt alárendelt szerepet játszik. „Coolnak” számít eközben a nagy hamutartó (a padló) használata, miként az olaszok teszik állóbárjaikban, capuccinózás közben.

Ez az alkat akárcsak az élet más területein, a cigaretta nál sem köti le *magát* egy adott márkához. Állandóan változtat. Különösen vonzzák az olyan márkák, mint például a Peter Stuyvesant, amely^a nagyvilág ígérését hordozza, bár a dohányos maga gyakran csak közvetlen környezete (vagy a kocsmá) bűzét szívja.

Ennél a személyiségtípusnál a dohányzás mindenekelőtt a nem kiélt, tette nem váltott ideákat vezet le, amelyeket fecsegéssel vagy dohányzással kompenzál. Ugyanakkor a dohányzás nyughatatlanságát, idegességét is kifejezi, és egyben ki is egyensúlyozza. A cigaretta segít neki abban, hogy úrrá legyen belső nyugtalanságán. Beszélgetés, írás, gondolkodás közben segít a koncentrációban. Miután idegességében nehezen tud egyetlen dologra figyelni leggalább dohányzik is közben. A frusztráció, amit azért él át,

131

mert bár sok minden iránt érdeklődik, mégis kevés dologhoz ért igazán, szintén elvezetheti a cigarettához. Nem beszélve arról hogy cigarettázva könnyebben tudunk lezserek lenni... így a dohányzással esetleg az intellektüel arculatát is ápolhatjuk - gondoljunk csak neves írók vagy gondolkodók fényképeire; hosszú időn keresztül egyszerűen elképzelhetetlenek voltak cigaretta vagy pipa nélkül.

A dohányzásban e típus állhatatlansága is szimbolikus kifejezésre kerül: bárcsak újra és újra feloldódhatna a füstben, s lehetőleg minden megerőltetés nélkül továbbfújna a szél... Ha a kommunikatív alkatnak kommunikációs nehézségei támadnak, vagy életkörülményei mozdulatlanságra ítélik, igencsak sokat dohányzik. Ilyenkor a dohányzáshoz olyan szokások csatlakoznak, mint a körömrágás, számrágás, hajtogatás és hasonló. Ennek az alkatnak nagy az igénye a testi és szellemi mozgásra, amelyet ha nem élhet ki, dohányzással kompenzál.

Az ebbe a típusba tartozó antidohányos tulajdonképpen nem „anti”. Neki inkább mindegy, dohányzik-e valaki, vagy sem, ő véletlenül nem dohányzik.

A dohányzás helyettesítése a következő szinteken képzelhető el: légzésgyakorlatok (a pránajámától a rebirthingig), mantra meditáció, valóságos kommunikáció, zene, múzeum- és kiállítás látogatás, fényképezés, grafika, rajzolás, írás, olvasás, kézimunka (kötés). Sportban a biciklizés, túrázás, torna, kézilabda, ping-pong.

A pszichoterápiákból a Rogers-féle beszédterápia, a tranzakcióanalízis és a témacentrikus interakció ajánlatos.

A gyermek típus, avagy cuclival a szájban

Kipárnázott fészében, védettségben fekszik az ágyában, zenét hallgat és messze álmodja magát a hideg, ellenséges külvilágtól, mindehhez még az anyai mellbimbó vagy a cucli helyett rágyújt egy cigarettára - körülbelül így írhatnánk le e típus alaphelyzetét, hangulatát. Ez az alkat a (rászoruló) kisgyermek szerepébe vonul vissza, s cigarettaját szopogatja.

132

•

A dohányzás kedélyes hangulatot teremt, a cigarettázót körülveszi a kellemes, meleg füst (az anyaméhbeli *magzatvíz* pótlékaként). Ilyen hangulatban akár még a múlt képei is felmerülhetnek, például az, hogy milyen kellemes volt, amikor papa este hazajött, és hogy jelenlétét mindig a cigaretta füstje jelezte. A cigaretta ebben az esetben az eltűnt idők felkutatásában is segít.

A dohányzási magatartás ennél a típusnál befogadó, mélyre szívó cigarettázás, amely intenzitása miatt könnyen vezet gyomor-bántalmakhoz. Ebben a típusban gyakori az a fajta dohányos, aki azért dohányzik, mert a másik is szívja. Az ilyen dohányos szívesen átveszi a partner cigarettamárkáját is. Egyébként a gyenge fajtákat szereti, emlékeztetőként a gyermekkor könnyűségére. Ha a gyomra bírja, hajlamos arra, hogy sokat szívjon. A függőség veszélye itt viszonylag nagy, ez a típus könnyen elhagyja magát, hajlamos arra, hogy elveszítse a tartását, semmiben sem szívesen *korlátozza magát*. A gyermekkor típusnál a dohányzás annak a félénkségnek biztosít szelepet, amelyet a nagy és ellenségesnek tűnő világ követelményeivel szemben érez. Ezzel fedi el szégyenlősségét, úgy ragaszkodik a cigarettájához, mint gyermekkorában a macijához, úgy szopogatja, mint akkor a hüvelykujját.

A dohányzás gyakran pótolja számára a gyengédséget, a simogatást is. Magánytól, elhagyatottságtól, kiszolgáltatottságtól való félelmét legszívesebben a füstben oldja fel. A dohányzásnak itt azonban mindenekelőtt védelmi funkciója van, segít az érzéseket, az érzékenységet elfedni, eltusolni, eltereli a figyelmet sértettségünktől, kitörni készülő könnyeinkről.

Mivel ez a személyiségtípus gyakran csak időnként dohányzik, tehát vannak olyan szakaszok az életében, amikor nem nyúl cigarettához, az e típusba tartozó antidohányosok között sok az olyan, aki dohányzott egykor. Nála a dohányzás elutasítása elsősorban anyai tanácsokban nyilvánul meg: „Hisz magad is tudod, milyen ártalmas az egészségre. Gyere, egyél inkább egy vajas kenyeret.” Helyettesítőként ennek a típusnak a következőket ajánlanánk:

vezetett meditáció, hangulatkeltők, mint például a füstölő vagy illatlámpa, több simogatás, tapintás, lepje meg magát kisebb

133

ajándékokkal, főzzön, hallgasson zenét, fessen (akvarellt), tekézzon, találjon *valódi* védettséget, „találjon otthonra saját magában”.

A terápiás formák közül különösen ajánlott a primerterápia, a katatim képátélő terápia, az irányított vizualizáció, a test szintjén a gyógynövényterápia, teakúrák, meleg fürdő, borogatás, zuhany masszázs, szóval a hidroterápia minden formája.

A demonstrációs típus, avagy „Én vagyok mindenben a legjobb!”

Nyilván mindannyian megélték már: belépnek egy terembe, ahol vastag füstfelhők gomolyognak a plafon felé, harapni lehet a füstöt, s önnek kicsordul a könnye. Tekintetét és figyelmét *természetesen* a füstfelhő okozójára irányítja. S már meg is van, ott ül a hatalmas bőrfotelben, vastag Havanna szivarja a bal kezében. Felmerül a kérdés, vajon az illető impozáns nagyképűsége vagy az ablakon mögüle beömlő nappali fény-e az, amely önt, a szó mindkét értelmében, elvakítja.

Enyhe túlzással bár, de a fenti személyben egy demonstrációs dohányos ismerhető fel. Nem feltétlenül szív szivart, de a Havannák, Virginiák, és egyéb szivarok élvezői között nagy többségben erre a típusra ismerünk rá. Azt akarja, hogy lássák, s ha lehet, szagolják is, amire persze a szivar kiválóan megfelel.

Dohányzási magatartásával magabiztosságát demonstrálja. Megmutatja, hogy legalábbis egy főnök, ha nem egy király lakozik benne. Annak végképp semmi szerepe nincsen, hogy a valóságban legfeljebb királyi dohányosságig vitte. Mindenfelé fújja a füstöt, fölényes gesztussal, *a la western*, néha a többiek arcába.

Ez a típus sokat dohányzik, méghozzá azzal a mottóval, hogy „ha már egyszer dohányzóm, akkor dohányozzak”. A következményekkel (elsősorban a szívinfarktussal, amelyre ez a típus a leghajlamosabb) nem számol. Csak a pillanatnyi helyzet érdekli; vagy fellépése pillanatnyi

hatása a többiekre. Ha a demonstratív dohányosnak a szivar mégiscsak túl „heavy”, a legválasztékosabb
134

cigarettaikat választja, például a Davidoffot, vagy olyan exkluzív márkát, mint a Dunhill. Gyakran megtisztelti választásával a John Player Specialt és a Lord Extrát is (hiszen nem akárcsak ülhet a saját jachtján szép lányokkal és fiúkkal körülvéve). Ez a típus arra is nagyon figyel, hogy cigaretta *kingsize* legyen.

Magától értetődik, hogy a demonstratív dohányos nincs tekintettel a nemdohányzókra. Hisz úgymint minden körülötte forog! Számára a világ egy színpad, s azon ő szeretné játszani a főszerepet. Legszívesebben a hős szerepét játszana, életét egyetlen mítoszra tenné, valami teljesen egyedülállót szeretne csinálni, vagy legalábbis teljesen egyedülálló szeretne lenni, és persze vágyik az ezért járó elismerésre. Az ilyen emberekben hatalmas alkotóerő búvik meg, ám gyakran hiányzik belőlük a bátorság és a fegyelmesség ahhoz, hogy ezzel élni is tudjanak, így a dohányzás náluk a meg nem valósított kreativitás szelepe. Az a kisebbségi érzés és az az önbizalomhiány, amely a nagyképűség maszkja mögött búvik meg, könnyen vezethet el a szivarhoz vagy a cigarettához.

A szürke, unalmas hétköznapiak börtönét a demonstratív dohányos mindenkinél rosszabbul viseli, mert akadályozza romantikus, nagyraábrándító álmait megvalósításában. Korlátozott lehetőségei miatt érzett feszültségét pompázatos dohányzási szokásaival (például monogramos, arany cigarettatárca) kompenzálja, így legalább önmaga meg lehet győződve a fontosságáról. Többnyire tudattalan bosszúságát, amelyet gyávasága és erőtlensége miatt érez, szintén gyakran füstölésre váltja.

Ebben a típusban antidohányossal alig találkozunk, hiszen túlságosan is el van foglalva önmagával ahhoz, hogy másokkal is törődni tudjon. A kivételt az képezi, ha érzékeny a dohány szagára, s így úgy érzi, zavarják köreit. Az ilyen típus egyszerűen megtiltja jelenlétében másoknak a dohányzást.

A demonstratív dohányosoknál a dohányzás helyettesítésére a következő dolgok jöhetnek szóba: legyen aktív tagja egy golf- vagy egy lovasklubnak (legjobb, ha rögtön elnöke is!), teniszezzen, de tulajdonképpen minden olyan sport megfelelő, amelynek magas a társadalmi presztízse, ajánlhatók a kreatív tevékenysé-

135

gek (például a festés), a flört, a zenehallgatás, a színészi játék, általában a játékok.

A terápiás lehetőségek közül: alakterápia, pszichodráma, shiatsu, masszázs, fényterápia (napozás), szinterápia.

A félnék típus, avagy „Bocsánat, hogy dohányzom!”

Ezt a típust nagyfokú félnétség és óvatosság jellemzi. Félelme mindenesetre (vagy mindenekelőtt) egészsége elvesztésére vonatkozik, így előbb vagy utóbb fel is fog hagyni a dohányzással. Amíg azonban dohányzik, a kátrány és nikotin abban segít neki, hogy kifelé megkeményedjen, így az onnan folytonosan fenyegető veszélyt legalábbis testi szinten kizárja. A félelem ugyanis nem más, mint saját szűkösségünk, bezártságunk kifejeződése, ennek felel meg a dohányzás is, melynek következményeként a perifériális erek összeszűkülnek, így az ember bezárul.

A már fent említett betegségtől való félelem határozza meg e típus dohányzási magatartását is: dohányzik, de ha lehet, keveset, viszont rendszeresen, gyakran meghatározott időpontban. (Mottója: „Mindennek megvan a maga ideje!”). Mindenesetre rossz lelkiismerettel dohányzik, mert a dohányzás káros az egészségre. Gyakran „hasznos” okoknál fogva dohányzik, például reggel, hogy felgyorsítsa (az e típusnál olyan fontos) emésztést. („Az orvosom tanácsolta!”) Ha tehát dohányzik, és racionális okoknál fogva még nem hagyta abba, legalább könnyű

márkákat szív. Ebben az esetben nem érdekes a márkával járó arculat, egyedül a kátrány és a nikotin mennyisége számít. (Nyilvánvaló, hogy azok a dohányosok, akikkel a nikotinmentes cigarettákat tesztelik, szintén ebből a típusból kerülnek ki.) Az a bizonyos jól végzett munka után járó cigaretta (HB, Ernte) ennél a típusnál jellemző a leginkább.

Mivel ez a típus a dohányzást valójában gyengeségnek tartja, amelyet legszívesebben eltitkolna, előfordul, hogy a nyilvánosság előtt nem is dohányzik. Vagy ha valakit mínusz húsz fokban az erkélyen látnak cigarettázni, biztosak lehetnek benne, hogy vagy

136

ebből a típusból való („A függöny már tiszta füst!"), vagy ennél a típusnál van vendégségben. Ennél a típusnál a dohányzás annak a belső nyomásnak biztosít szelepet, amelyet szorongásai, a túlzott követelmények vagy a túl sok munka miatt érez. Mivel mindenben a tökéletességre törekszik, ez is sokszor nyomasztó helyzetbe hozza, s az átláthatatlan ismeretlentől való félelem tovább növeli szorongását. A dohányzás segít neki mindebből kikapcsolódni.

Ebben a típusban az antidohányos a szó legvalószínűbb értelmében az ellenpólust képviseli: militáns egészségapostol. Zavarja a bűz, a dohányosokat teszi felelőssé az őserdők irtásáért, de a levédő szennyezettségéért is. Ki tudja, lehet, hogy a növekvő ózonlyukért és a klímaváltozásért is a dohányosok a felelősök. A legszörnyűbb azonban, amit a dohányos okoz, az a gondatlan testi sértés, (de az is lehet, hogy halált okozó!), amely a megkínzott kényszeres passzív dohányost garantáltan a sírba viszi.

Helyettesítőként a félénk típusnak a következőket ajánlhatjuk: csináljon olyasmit, amit szívesen csinál (barkácsolás, kertészkedés, restaurálás, kalligráfia, rajz, fényképezés, kézművesség), sportoljon (sakk, biliárd, bridzs), jók a tisztálkodási rituálék vagy imaginációk (tudatos fogmosás, kézmosás, zuhanyozás), egy alma tudatos megevése (a cigaretta helyett!). A terápiák közül általánosságban javasolt a pszichoterápia, testileg pedig a tudatos étkezés (nyers ételek stb.)

A válogatós luxusember, avagy szép emberek maguk között

A dohányzás egyszerűen sikkes! A Quartier Latin művészkávéházaiból nem hiányozhat például a cigaretta, mint hangulati elem. Ennél a típusnál mindennek stílusosnak kell lennie. A dohányzásnak, a márkának, a doboz külsejének, az arculatnak, amely a cigarettához kötődik, illeszkednie kell a környezethez, lehetőleg még a ruhájához is. Nem feltétlenül azért dohányzik, mert ízlik neki, hanem mert azt úgy kell. Miként a lila sál, vagy a virágos

137

nyakkendő, a cigaretta is egy kiegészítő, amely hozzájárul a környezet és az atmoszféra kellemessé tételéhez. A cigarettát kapcsolatok építéséhez is felhasználja. Ledér gesztussal és a hozzá tartozó pillantással illeszti (különleges) cigarettáját elefántcsont szipkájába, hogy megkezdhesse izgalmas játékát a *tűzzel*. („Nincs véletlenül tüze?" „Hű, de szép öngyújtója van, csak nem Cartier?")

E típus dohányzási magatartása elsősorban esztétikát és nemességet fog kifejezni. Mindent stílusosan - vagy legalábbis úgy ahogyan a stílust elképzeleli. Itt látható néha a többé-kevésbé decensen eltartott kisujj, a füst lágyan, illatosán gomolyog, többnyi-re fölfelé a szépen ívelt ajkak közül.

A kedvenc márkák mindig azok, amelyek éppen divatosak. Egyébként az exkluzív vagy különleges márkák, amelyek mellett hosszabb gusztálás után dönt az ember, mint például a Cartier vagy az M. A szupervékony cigaretták is vevőkre találnak e típus képviselőinél. („Ugye, milyen szép? Ezt az eleganciát!") A Lord Extra pedig azt az érzést közvetíti, hogy szívója a szép emberek (beautiful people) csoportjához tartozik. Az Yves Saint-Laurent (amelyet maga a neves divattervező tervezett) fogyasztóit valószínűleg kizárólag ebből a típusból toborozza. Ebben az esetben az ember a szándékos, szinte rituális dohányzásnak hódol, amelyet megérint a luxus és a szépség szele.

Azok az emberek, akik a luxustípushoz tartoznak, többnyire nagyon áhítoznak a harmóniára. Ebből adódik a szelepfunkció, amelyet a dohányzás teremt számukra. Az ilyen ember a hiányosságok miatt érzett feszültség levezetésére dohányoznak, ami ugyanakkor köddel burkolja be a hiányzó harmóniát. Az ilyen ember sokat tesz azért, hogy a külvilágban fenntartsa a harmonikus állapotokat. Saját igényei és tulajdonságai jó részét, amelyek nem olyan harmonikusak, s így nem illenek bele az áhított világképbe, amelyet a jóság és a szépség jellemez, egyszerűen elfojtja. A dohányzással belső diszharmóniáját vezeti le, ami együtt jár látszólagos külső harmóniájával. A dohányzás abban is a segítségére van, hogy saját agressziójával bánni tudjon, amelyet azért fojt vissza, mert fél attól, hogy elveszíti környezetét csodálatát, szim-

138

pátiáját. Mielőtt még kiesne a szerepéből, vagy a helyzet kínossá válna, előveszi a cigarettáját, s máris megtalálja az egyensúlyt.

A dohányzás ebben az esetben gyakran menekülés, kitérés gondolataink, konfliktusaink elől. Cigarettaival a kézben sokszor könnyebb elegánsan visszavonulni, könnyebb az adott (kellemetlen) témáról kellemesebbre váltani. Ennek a személyiségtípusnak az a legnagyobb problémája, hogy úgy érzi, nem szeretik, nem csodálják eléggé, nem tartozik teljesen oda, ahová szeretne. Önértékelési problémáját, kisebbségi érzését elnyomja és dohányzással kompenzálja. Ebből a típusból az antidohányost elsősorban a cigaretta bűze zavarja, különösen az azt-követő napon, amikor épp felhagyott a dohányzással. Szálka a szemében egy csikkel teli hamutartó, de minden egyéb dohányzással kapcsolatos holmi is, ami nem eléggé esztétikusán hever valahol. Egyébként inkább toleránsnak mondható.

A dohányzás helyettesítésére ennek a típusnak a következőket ajánlhatnánk: sport (tánc, korcsolyázás, balett, aerobic), játék (sakk), kontempláció, zenemeditáció, taj-csi-csuan, zenehallgatás, házimuzsika, festés, virágkötészet (ikebana), a művészetekkel való foglalkozás (galerialátogatás), flört, szerelem, partnerkapcsolat.

A terápiák közül a művészettel kapcsolatos terápiák, mint a zene-, festés- vagy táncterápia, valamint a légzésterápiák.

A szélsőséges típus, avagy „Mindent vagy semmit!”

Az ablakok jól be vannak zárva. Az elsötétített szobában fenyegető, vastag füstfelhők gomolyognak. Mintha az alvilág árnylányei foglalták volna el maguknak a teret. Ebben a hangulatban szenved el a szélsőséges típus újra és újra felmerülő krízisállapotait. Nála a dohányzás az élet megvetését szimbolizálja. Pillanatnyi viszonya az élet dolgaihoz amúgy is leginkább destruktív. Szabad utat biztosított önpusztító képzeletének is.

Ez a személyiségtípus gyakorlatilag az élet minden területén a vagy-vagy álláspontját képviseli. Ez nyilvánul meg dohányzási ma-

139

gatartásában is. Vagy totális módon dohányzik (szélsőséges helyzetben egészen a nikotinmérgezésig), vagy egyáltalán nem. Egyetlen dohányostípus sem képes olyan hirtelen, egyik pillanatról a másikra felhagyni a dohányzással, mint ő. Ha valamely elvet követ, akkor azt százszázalékosan teszi. Tehát vagy elvből dohányzik, vagy elvből nem dohányzik. Az élet legtöbb területén ingadozik a túlzott habzsolás és az aszkézis között. Ha ez a típus épp a dohányzási fázisban van, szélsőségesen sokat dohányzik. Vadul szívja a cigarettáját, mélyen lenyeli a füstöt. Az így keletkező káros anyagok ijesztő mennyisége illik önpusztító beállítottságába. Azokra, akik nem dohányoznak, elvből nincs tekintettel.

Kézenfekvő, hogy mely márkák találhatnak nála visszhangra: a Roth-Hádle és a Chesterfield (az erősek), a Gitanes és a Gauloises (a feketék) és a saját sodrásúak. Szélsőséges esetben a még nem teljesen elszívott csikket (ami nála meglehetősen ritka) másnap tovább szívja.

Azokban az életszakaszokban, amelyekben a fent leírt dohányzási magatartás figyelhető meg nála, a szélsőséges személyiségtípus mintha egy belső vulkánon ülne, s félelme, hogy az tényleg kitör, ugyancsak hatalmas. Semmi esetre sem akarja feladni az önkontrollját, elveszíteni az önuralmát,

vagy ami még rosszabb, másoknak betekintést engedni lelkiállapotába. Akkor ugyanis kimutatná gyengeségét. Nem elég, ha saját magát megveti érte? Képzelnék csak el azt a belső löporos hordót, amelyen ez a típus csücsül. A cigaretta sokszor a legártalmatlanabb szelep, amelyet megnyithat. Az ilyen típusú embernek, vagy annak, aki épp ilyen életszakaszában van, hihetetlen nehézséget okoz megtalálni saját belső békéjét, ugyanis az ilyen alkat képtelen megalkudni gyengeségével, tökéletlenségével, így aztán minél inkább próbálja elfojtani, elrejtteni sebzett érzelmeit, *gyászát*, saját árnyoldalát, lelki személtládáját, annál nagyobb lesz a belső nyomás, amelyet szélsőséges dohányzásban kell hogy levezessen.

A típusnak megfelelő antidohányos türelmetlen. Miután ki nem állhatja az emberi gyengeséget, megveti a dohányost, aki képte-

140

len uralkodni magán, képtelen kellemetlen szokásával felhagyni. Toleranciát kizárólag akkor mutat a dohányzással szemben, ha a dohányos határozottan kijelenti, hogy elvből dohányzik. A dohányzás helyettesítése: meditációk (tantra, irányított meditáció), sport (harci sportok, rögbi, jégheki és minden olyan sport, amellyel próbára teheti képességeit), pszichológiai természetű játékok, póker, zene (dob, pánsíp, blues, sóul, jazz).

Ennek a típusnak kétségkívül a legjobb terápiás forma a pszichoterápia. Különösen a mélyreható terápiák ajánlottak, mint például a reinkarnációs terápia, testi szinten pedig a szauna és a böjt.

A nemes lelkű típus, avagy a nagyvilági férfi/nő

Ez a típus szívesen mutatkozik joviálisnak. Fellépése, magatartása nagyvonalú, kérkedő. Rögtön azt a benyomást kelti, hogy sok ténnyel van szüksége ahhoz, hogy kibontakozzon. A földi élvezeteket (és bűnös szenvedélyeket) nem utasítja el. A jólét és az élvezetek utáni vágya azonban könnyen csúszhat át mértéktelenség-be. Kevesebbrel viszont képtelen beérni. Szereti, ha nagyvilágias benyomást kelt (de nem berzenkedik a világúrtól sem - „Én ismerek egy úrhajóst...”). A nagyvilági férfi/nő arculatáról van itt szó, aki képzett, körbeutazta a földgolyót, s természetesen több nyelvet beszél. Nagyvonalúan, kegyesen adakozik - mindenkinek felkínálja saját, nem akármilyen cigarettáját is: a Botschafter, a mentolos St. Moritz vagy az egyenesen Egyiptomból importált finom dohánynál alább nem szívesen adja. A márkának mindenesetre *drágának* kell lennie (végül is van miből!), és válogatottnak (hisz ő nem akar ki!). Ugyanakkor a cowboyok, (cowgirlök) is itt vannak ebben a típusban, azok, akiket körüllebeg a Marlboro-arculat végtelen prérije, amely természetesen egy másik földrészen található.

E típusban olykor-olykor előfordul a szivarozó is, aki ezáltal a hatalom és jólét illatát árasztja, és mindehhez még füstjével betölti a teret.

141

Igénye a távoli utakra, a szabadságra, a lehetőség szerint minél nagyobb térre, amelyben kibontakozhat, a dohányzás módjában is megmutatkozik: a füstöt nagyvonalúan fújja, nem érdekli, ha mást zavar, őt nem zavarja. Ha erre bárki csak utalna is, figyelembe veszi, de őszintén csodálkozni fog embertársai kisstílűségén.

Ha ez a személyiségtípus nem tudja megvalósítani álmát, amely a nagyvilágról, az élet kalandjáról szól, a dohányzás segítségével menekül a mindennapok szürkesége elől. Ahelyett, hogy a valóságban venné magának a bátorságot, és távoli utakra vállalkozna, vagy más módon tágítaná horizontját (s ezzel együtt életterét), kisszerű, középszerű élete miatt érzett elégedetlensége a dohányzásba kergeti. A rutin, a monotonia és az unalom, amellyel szemben semmit sem tesz az ember, az ő számára a szó szoros értelmében halálos, s ennél az alkatnál mértéktelen dohányzáshoz vezethet. Az élet értelmének keresésére irányuló elégtelen vagy nem kielégítő keresés a dohányzásban való tobzódáshoz, függőséghez vezet. Holott a keresés gyakran azért nem kielégítő, mert ez az alkat ki van téve a veszélynek, hogy túlságosan mereven ragaszkodik tisztán materiális világszemléletéhez. Gyakran hosszú időnek kell eltelnie, míg észreveszi, hogy tulajdonképpen szellemi eledelre éhes. A mozgékony, a valódi kalandokhoz, távoli utazásokhoz szükséges bátorság hiánya, a lustaság, amelyet a túlzott jólét okozhat, így gyakran

dohányzáshoz vezet, amelyen keresztül levezetheti elégedetlenségéből fakadó állandó feszültségét.

Az antidohányos e típusban szintén nincs *igazán* a dohányzás ellen. Toleráns, mottója: „élni, és élni hagyni”.

Ennek a típusnak a következő helyettesítő tevékenységek kínálóznak: utazás (kalandos vagy képzéssel kapcsolatos utak), zongorázás, olvasás, továbbképzés, horizontja kiszélesítése, idegen kultúrákkal való foglalkozás, sport (lovaglás, íjászat, golf, tenisz), az élet értelméről való elmélkedés, filozofálás, taj-csi-csuan, általában a rítusok, teaceremónia.

A terápiák közül elsősorban olyanok jönnek szóba, amelyek valamilyen módon a mozgással kapcsolatosak.

142

A teljesítményorientált típus, avagy „Az élet nehéz”

Ennek az alkatnak különösen nagy terhet jelentenek az élet terhei. Az élet minden követelményének aprólékos gondossággal akar eleget tenni, kötelességeit komolyan veszi, az is lehet, hogy túl komolyan. Korán találkozott a felelősségvállalással, így már gyermekkorában elfelejtette, hogyan kell játékosan bánni az élet dolgaival.

Ez a személyiség típus sokszor csak fiatal éveiben dohányzik. Ilyenkor a dohányzással kompenzálja azt, hogy még nem tud elbánni a nehézségekkel. Gyakran titokban dohányzik, az apai tilalommal szemben, így lázad fel a szigorú nevelési formák ellen. Az évek során azonban többnyire abbahagyja a dohányzást. Később legfeljebb a társasági dohányzásnak hódol („ha egyszer már mindenki dohányzik!”), esetleg nem akarja visszautasítani a főnök által felkínált cigarettát.

Ez az alkat a következő szempontok szerint választja meg kedvenc márkáját: egyrészt legyen „könnyű” (az egészség miatt), másrészt legyen „olcsó” (a takarékoság miatt).

Magától értetődő módon tiszteletben tartja, ha valahol a dohányzás nem kívánatos „Ilyen helyen nem dohányzik az ember”. A teljesítményorientált típus hajlik az aszketizmusra is, ha már megjutalmazza magát egy cigarettával, akkor reggel (mondjuk 9 óra 15-kor) elszív egy felet, s egy másik felet este (például 19 óra 30-kor).

Ha az évek múltán még mindig nem szokott le a dohányzásról, akkor az élet nehézségeit vezeti le benne. Igen becsvágyó, szeretne munkájában előbbre jutni, így hosszú időn keresztül hajlandó alárendelni magát, visszahúzódnival, életét előre megtervezni. A cigaretta ilyenkor nyugtató hatással van rá, s némi könnyedséget lop be nehéz napjaiba.

Ennél az alkatnál igen gyakori a túlzott teljesítményorientáció, amely mindig együtt jár az esetleges sikertelenségtől való félelemmel. Ha ez a szorongás lebénítja, és nem képes kötelezettségeit teljesíteni, tehát nem tud csillogni teljesítményével, felelősségteljes működésével, a cigaretta lesz segítségére abban, hogy

143

emiatt érzett feszültségét feloldja. Fordított esetben, amikor egyszerűen túl sokat vett magára, vagy személyes céljaival nincs tisztában, a dohányzás az ezáltal felhalmozódott feszültséget csökkenti. Görcsösen ragaszkodik életének bizonyos meghaladott, megmerevedett, ezáltal üres formáihoz, emiatt esetleg egész élete stagnál; a dohányzás az ebből adódó belső feszültséget is oldja.

Az ilyen személyiségű antidohányos egyértelmű és szigorú nemet mond a dohányzásra. Állandó morgolódásával megakadályozza környezetében a füstölést.

E típusnál a dohányzás helyettesítésére a következő lehetőségek kínálóznak: ossza be jól az idejét, emelkedjen valóban magas pozícióba, gyűjtse a cigarettapénzt látható módon, egy üvegben (privát „életbiztosítás” gyanánt); hegymászás, ásványgyűjtés, múzeumlátogatás, szobrászat, zen művészetek (kalligráfia), keresztretjvényfejtés, sakk, pasziánsz.

A terápiák közül elsősorban a böjt, a koncentrációs gyakorlatok, a zazen (zen-ülés), a munkaterápia és a drágakőterápia jöhet szóba.

Szabadság és szabadidő - semmi sem fontosabb ezeknél. Mindent, ami az ezekkel kapcsolatos életérzést korlátozná, (többnyire) kerülni kell vagy (néha) harcolni ellene. Ebben a típusban találjuk azokat, akik a szüleik vagy a társadalom elleni tiltakozás okán nyúltak először cigaretta után. (A mottó az volt: „Lényeg, hogy tilos legyen!”) Az ilyen alkatnak többnyire már serdülőkorában a cigaretta közvetítette a függetlenség, az individuális önkifejezés érzését. Az a tulajdonsága, hogy szabadság-álmát felületes dolgokkal képes beteljesíteni, idősebb korában is megmarad. Az álmok jó része persze megvalósulatlan marad, hisz emberünk hajlamos arra, hogy egyszerűen fantáziáljon, a magas ideák és gondolatok birodalmában időzzön, és sose álljon két lábbal a földön. A füst,

144

amely festői alakzatokban ragadja magával a levegőt a magaslatokba, e típus számára a repülést szimbolizálja, ami viszont a nehézkedési erőtől való szabadulás vágyát fejezi ki. Azt szeretné, ha lehetőleg minél kevesebb köze lenne a problémákhoz és feladatokhoz, ha föléjük emelkedhetne, a terheket lerázhatná magáról.

Ezt a dohányos típust (de hát hogy is lehetne ez másképp?) sokféle márka vonzza. Nem akarja lekötni magát egyetlenegy mellett sem, hisz az olyan lenne, mintha feladná a szabadságát. Ezért kedveli az olyan márkákat, mint például a Marlboro light („szabadon, mint a csikók a messze prérin”). Egyáltalán, a szabadság megszállottjaira általában véve azok a reklámok hatnak, amelyek az ifjúság szimbolikáját alkalmazzák, az „örökifjú” archetípusa ezt a típust szenvedélyes módon foglalkoztatja, így kedvelik a különös, bolondos cigarettatípusokat is. Mint például a Startot, ahol minden egyes cigaretta más színű. Szóval minél extravagánsabb, annál jobb, végül is ki akarunk emelkedni a tömegből. Az LM reklámja is vonzza őket: az ifjú individualista szabadon, kötetlenül, ott ül farmerjében az utcán (lehet, hogy) Los Angelesben, (s az sincs kizárva, hogy egy filmstúdió előtt).

A West azért lehet nyerő náluk, mert a „Californian way of life”-ot kínálja (persze csak akkor, ha nem nagyon néznek oda, egyébként észrevennék, hogy a West a Marlborót utánzó kistestvér, márpedig a Marlborót ez az alkat nem nagyon értékeli). Egy Stuyvesant-nal a szájban, nagyon magasan, talán egy felhőkarcolón, amelyre épp leereszkedik a helikopter, mint dohányosunkhoz illő közlekedési eszköz - nos ez a kép szintén tudna hatni rá.

Ez a típus sokat pöfékel, és fennen hangoztatja közben személyes szabadságát (szükség esetén az emberi jogokra is hivatkozik). Korunk jellegzetessége, hogy a dohányosok messze legnagyobb hányada ehhez a típushoz tartozik. Az egykori hatvannyolcasok jó része is ebben a nagy (dohányos) családban talált újra egymásra.

A dohányzás szelepfunkciója ez esetben teljesen nyilvánvaló. Gyakorlatilag a fő probléma itt az, hogy az ilyen ember semmit sem akar tenni szabadságáért („Hisz akkor nem is lenne szabadság többé!”), és igen fegyelmezetlen (már a „fegyelem” szótól is

145

libabőrözik), így képtelen elérni a hön óhajtott, valódi függetlenséget. Ott ül a szürke hétköznapiok egyhangú, színtelen mocsarában, nyugtalan és ideges, a jövőre vonatkozó álmok pedig... nos, mint a szappanbuborék, egyik pukkan ki a másik után. Az a bizonyos szabadság pedig örökre illúzió marad, mert igen ritkán (vagy pedig soha) nem képes arra az erőfeszítésre, ami megvalósításához szükséges lenne. A túlságosan is normális, korlátokkal teli (pénzproblémák!) életből következő elégedetlenség *azután* egyre növekvő cigarettafogyasztáshoz vezet.

Ebben a személyiségtípusban található leggyakrabban az úgynevezett félreismert zseni is, akinek rendkívüli tehetsége sosem hozza meg a várt eredményt, sohasem válik valósággá, így *azután* e típus gyakran valóban briliáns ötletei szó szerint a füstbe mennek. - Ebben a típusban előfordul a nemdohányos, de antidohányosról nem beszélhetünk.

E típusnál a dohányzás helyettesítésére a következő lehetőségek kínálkoznak: repülés, sárkányrepülés, ejtőernyős ugrás, tollaslabda, aerobic, balett, modern tánc, szörfözés, utazás,

számítógépes és videójátékok, filmek, karikatúra, cirkusz, találmányok, fantáziautazás, science-fiction irodalom (olvasni és írni), vicc mesélés, szintetizátoron játszás, esszéírás.
A terápiás formák közül leginkább a légzésterápiák és a provokációs terápia javasolt.

Az álmodozó, avagy szökésben

Emberünk ott ül, füstfelhők gomolyognak körötte, amelyek semmivé foszlanak szét, és az a gondolata támad, hogy amúgy is minden, az egész élet puszta illúzió. „Úgyis minden csak merő illúzió.” Hisz maga a valóság is ugyancsak relatív, nem igaz? „Minden álom szertefoszlik”, mondja a szólás, de hiszen nem így állunk-e az úgynevezett valósággal is? Így követik egymást gondolatai, és a cigaretták is, egyik a másikat, míg hirtelen, akárcsak az álomban, elmúlt ez a nap is. De határozottan eltökéli: holnap végre összeszedi magát. Meg kell hagynunk, valamelyest eltúloztuk, de

146

valahogy így néz ki e típus egy napja. Irtózik a valóság nyerseségétől, világosságától. Állandó szökésben van a világ és minden elől, ami hozzátartozik. Nem akarja, hogy lefoglalja a mindennapi élet. Az élet rejtett, titokzatos oldala az, amely izgatja. Legjobban az álmok világában érzi magát, amely úgy mossa körül, akárcsak a határtalan tenger. Amúgy is minden képekben, hangulatokban, asszociációkban jelentkezik nála.

A dohányzás különös izgalmát számára az jelenti, hogy gondolataiban azonnal követni tudja, ahogyan semmivé foszlik az anyag, tehát a cigarettázás annak a vágnak kölcsönöz kifejezést, hogy bárcsak elmenekülhetne ebből a nehézkes földi világból, s egy könnyű, transzparens, metafizikus világban élhetne végre. Szélsőséges esetben ez a vágy egészen a drogfüggőségig vezet. Egyébként is, az álmodozó típusnál a drogveszély viszonylag nagy. Az egység utáni vágy, a vágy, hogy határtalanul és teljesen feloldódva lebegjen az érzelmek őstengerében, gyakran végződik valamilyen szenvedélybetegségben. Mindez abból is származik, hogy ő maga kevésbé érti meg és fogadja el a korlátokat, egyszerűen nincsen érzéke hozzá, az élet egyetlen területén sem érzi, hogy a korlátok szükségesek lennének. Természete arra hajlamosítja, hogy mindig, minden hangulatának azonnal engedjen.

Ez a tény alapvetően meghatározza dohányzási magatartását is: sokat dohányzik, ahányszor csak kedve támad, passzív, sőt gyakran ingatag. Erre a fajta dohányosra különösen erősen hat a cigarettareklámok fantáziavilága, hisz maga is erősen hajlik rá, hogy a világot úgy nézze, akár egy filmet, így mindig pillanatnyi élethelyzetének, hangulatának megfelelően választja ki a megfelelő márkát.

Ha ez a fajta dohányos nemdohányzók közé kerül, akik céloznak rá, hogy nemigen értékeli szenvedélyét, tapintatból azonnal felhagy a dohányzással. Mindenesetre valószínű, hogy ide viszont nem megy többé, mert „a hangulat ott valahogyan olyan furcsa, hideg, nem is tudom”.

A cigarettának emberünkénél védelmi funkciója van, ugyanakkor abban is segítségére van, hogy féltékenységét palástolja vele. Gyűlöl a középpontban lenni, fél is tőle, de még azt sem szereti,

147

ha látják. A füst beburkolja, szinte varázssipka, amely alatt kedvére elbújhat.

Ennél a személyiségtípusnál az erős érzékenység, az (átvitt értelemben) vékony bőr és az ezzel kapcsolatos elhatárolódási problémák vezetnek a dohányzáshoz, így tudja valamelyest megőrizni belső nyugalalmát. Mindezen túl abban is segítségére van hogy érzéseit, érzelmeit elrejtse a külvilág elől (egyidejűleg sírni és dohányozni majdhogynem lehetetlen). Általános félelmét a világtól és az élettől szintén a dohányzással kompenzálja, s ezzel fedi el. Azt a hihetetlen nehézséget, amit az álomvilág és a valóság összeegyeztetése jelent, gyakran kizárólag a dohányzás segítségével képes leküzdeni.

Az ilyen típusú antidohányosnak teljesen mindegy, hogy dohányoznak-e körülötte. Az ő felfogása szerint mindenkinek joga van ahhoz, hogy a saját álmát álmodja.

A dohányzás helyettesítésére ennél a személyiségtípusnál a következők jöhetnek számításba: füstölővel vagy illatlámpával való füstölés, álommunka, aktív imagináció, fantáziautazás, meditáció, festés (akvarell), versírás, úszás, filmek, batikolás, zenehallgatás.

A terápiák közül ajánlható a zeneterápia, az aromaterápia, a homeopátia, a szellemgyógyászat, a talpmasszázs és a lábfürdő.

148

11. FEJEZET

A dohányzás kezelése

A dohányos és a nemdohányos gondolkodásának megváltoztatása

Az eddig leírtak fényében nyilván világos az olvasó előtt, hogy esetünkben nem arról van szó, hogyan szoktassuk le pillanatok alatt a dohányosokat a dohányzásról, vagy hogyan tüntessük el a cigarettát a föld színéről. Korábban részletesen kifejtettük már, hogy a föld színéről amúgy sem tüntethető el semmi. Mivel a dohányzásnak a dohányos életében megvan a maga értelme, ami többnyire szelepfunkciót tölt be, nem lenne színvonalas, ha ezt a szelepet egyszerre csak eltömlénnék.

Esetünkben kifejezetten a „dohányzás kezeléséről”, és nem a „dohányos kezeléséről” van szó, mert az éremnek mindig két oldala van, ami ugyanúgy érinti a dohányost, mint a nemdohányost, illetve antidohányost. A színvonalas kezelés alapja véleményünk szerint, ha a nemdohányos először is megfelekedzik minden vádról és ítéletről. A dohányzás tünet, nem pedig valamiféle gaztett, ezért a dohányos segítségre és támogatásra szorul, nem pedig kárörömrre és elutasításra, így az első és talán legnehezebb lépés a dohányzás kezelésében, hogy a dohányzás tünetjellegét elismer-wk. Ez a dohányos részéről bátorságot, őszinteséget igényel önmagával kapcsolatosan, csak így lehet képes szépítgetés nélkül szembenézni saját helyzetével.

A becsületes, hiteles mérleg elkészítése döntő minden további szempontjából. A tünetek és a reklám értelmezése módot

149

ad azon igényeink feltárására, amelyeket a dohányzásban élünk ki. Ha valamelyik tünettől különösen félünk, az ugyancsak leleplezi érintettségünket. Ha valamely tünetet vagy márkát nem tárgyaltunk, az olvasó a hasonlóság alapján analógiásán értelmezheti. A típusok közt végső soron mindenki rá fog ismerni önmagára hisz azok magukba foglalják mind a tizenkét ősprincípiumot. A felfedezett főtípushoz minden bizonnyal egyéb típusok részletei is járulnak majd, ezáltal a főtípusból bizonyos vonások kiesnek. Mindenesetre könyvünk alapot szolgáltat arra, hogy minden dohányos megtalálhassa a maga helyét a típusok rendszerében.

Ahhoz, hogy a fenti mérleget elkészítsék, mindenesetre időre van szükség, a legjobb lenne, ha felismeréseiket feketén-fehéren papírra vetnék. Első lépésben gyűjtsék össze mindazon szükségleteiket, vágyaikat, amelyek beteljesítését a dohányzással helyettesítik. Itt a következő kérdést tegyék fel maguknak: mi hiányzik, amikor nem dohányzom? Ezek után állapítsák meg vágyaik, szükségleteik sorrendjét, jelentőség és fontosság szerint. A legnyomatékosabb szükséglet kerüljön bal oldalra, a hierarchia legtetejére, míg a legkevésbé erős bal oldalra, a hierarchia legaljára.

Harmadik lépésben keressenek alternatívákat szükségleteik kielégítésére, és vezessék fel azokat a táblázat jobb oldalára. Az itt felvethető kérdés körülbelül így hangzik: van-e olyasmi, ami szükségletemet (vágyamat) ugyanolyan jól, vagy még jobban kielégíti, vagy legalábbis esélye van rá? Ennek a kérdésnek a megválaszolásához vegyék igénybe a 10. fejezetben felsorolt, helyettesítésre alkalmas alternatívákat.

Ha ugyanis változtatni akarunk dohányzási szokásainkon, döntő fontosságú, hogy szükségleteink kielégüljenek. Esélyünk a leszokásra csakis akkor lehet, ha a szó szoros értelmében békét kötünk szükségleteinkkel. Szükségleteink önmagukban véve teljesen rendben vannak, semmi okunk rá, hogy bármit is tegyünk ellenük. A legtöbb leszoktató program csődjének alapvető oka, hogy háborút indít a dohányzás okaként kikiáltott szükségletekkel szemben. Mi viszont éppen ezekkel a szükségletekkel akarunk dolgozni, ez az a vagyon, amellyel sáfarkodunk. Mi homeopátiás alapon,

tehát hasonló a hasonlóval akarunk gyógyítani, s nem allopatias módon, az ellentéttel magunkhoz vonzani a balsorsot. Eb-
150

ből az is következik, hogy nem „pozitív gondolkodással”, s az abból következő megerősítésekkel akarunk hadba vonulni a tünetekkel és a szükségletekkel szemben. A pozitív gondolkodás a pszichoterápiában az allopatias aspektust valósítja meg. Szuggesztiókat vet be problémákkal szemben, ezért számunkra a probléma megoldására tökéletesen alkalmatlan. A megoldás csakis homeopatiás eljárás lehet, míg ennek ellenpólusa csakis tüneteltoláshoz, elfojtáshoz, a legjobb esetben is csak rövid ideig tartó tünetmentességhez vezethet. Ez legfeljebb addig tart, amíg a megfelelő energiák újra utat nem találnak maguknak a megvalósulásra, kifelé, a látható, érzékelhető világba. A tudatosodás útján nem a pozitív, hanem az őszinte gondolkodás segíthet rajtunk, amely a valóság mindkét oldalát ismeri, mind a fényt, mind az árnyékot.

Az előtt a dohányos előtt, aki tudatosan szembesül témájával és tanulási feladatával, két lehetőség kínálkozik: vagy tudatosan és őszintén dohányzik tovább, vagy tudatosan és őszintén felhagy a dohányzással. Ugyanakkor azt kell mondanunk, hogy az első feladat az, amelyik jóval bonyolultabb, és sokkal több tudatosságot igényel. Mindenesetre mindkét lehetőség alkalmas arra, hogy véget vessen a méltatlan, titkolt, rossz lelkiismerettel folytatott dohányzásnak, ugyanis minden bizonnyal ez a lehető legveszélyesebb. Gondoljunk csak azokra a kísérletekre, amelyek igazolták, hogy a meggyökeresedett tradíciókban élő indiánoknak az európaiaknál sokkal erősebb dohányfajták sem ártanak. Ezeket a kutatási eredményeket még egy olyan elkötelezett antidohányosnak is el kellett fogadnia, mint Schuh, bár ahhoz, hogy a jelenséget magyarázni tudja, elő kellett varázsolnia a cilinderből egy étkezési szokásokkal kapcsolatos elméletet.* Ez persze csak azt mutatja, hogy a szerző nem lát túl a tisztán funkcionális anyagságon. Ami a dohányzásban kétségkívül a legártalmasabb, az valójában a tudatos vagy tudattalan lelkifurdalás. Ezt a nemdohányosok és az orvostudomány kritikája még inkább felerősíti. A dohányos minden csődöt mondott leszokást kísérletével veszít önértékeléséből,

*Lásd Lothar Schuh: *Dohányzási tanácsadó.*

151

mégsem tud leszokni. A kritika csapásai a dohányosoknál nyílt sebeket érnek, és a már amúgy is jelentékeny fizikai megterheléshez hozzájön még a negatív szuggesztió káros hatása is. A dohányos jó ideje tudja, hogy a dohányzás káros, mégsem képes szabadulni tőle. Az indiánok, a náluk uralkodó társadalmi mintának megfelelően, magától értetődő' módon dohányoznak, így náluk ez a káros aspektus nem létezik, ezért - amint azt a kísérletek bizonyítják - a dohányzás nem veszélyezteti az egészségüket sem.

Mivel manapság hajlamosak vagyunk a dolgoknak csak az anyagi, funkcionális oldalát látni - így volt ez mindig a dohányzással is -, természetesen a kezelés is erre a szintre szorítkozik. Miután bebizonyosodott, hogy a dohányzás káros, nem marad más hátra, min hogy abbahagyjuk. Nekünk, európaiaknak nehéz felfognunk, hogy a probléma teljesen más szinten van. Akkor sem vettük észre, hol a lényeg, amikor az indiánok körében felfedeztük a dohányzást, és manapság, amikor arról esik szó, ugyanúgy következetesen eltekintünk tőle. Mindmáig távol állunk attól, hogy a dohányzás lényegét felfogjuk, következésképp mindaddig egyoldalúan vagy tévesen (hibásan) dohányoztunk. Most előttünk áll a választás: vagy felhagyunk ezzel a mindmáig meg nem értett szokással, vagy végül mégiscsak hajlandók leszünk megérteni azt. Ez utóbbi esetben, megváltozott formában, de káros következmények nélkül, akár folytathatjuk is a dohányzást. Amennyiben sikerülne azzá tennünk a dohányzást, amit felfedezőinek, a sámánoknak jelentett, nekünk sem ártana többé. Bár ez egy materialista számára abszurdan csenghet, mégis így van; nyilván azért, mert a valóság nem tisztán anyagi természetű. Természetesen a káros anyagok a rituális dohányzás esetén is jelen vannak. A sámánoknak azonban nyilvánvalóan szükségük volt rájuk, hogy testi, lelki és szellemi természetű kárt is tudjanak okozni. Ezzel magyarázható annak a néhány, ám annál többször emlegetett kilencvenéves bagósnak példája, akik egy egész életen át dohányoztak. Lényeg a belső hozzáállás, nem a nikotin és a kátrány mennyisége, amely a mai

nyugati szemlélet számára központi jelentőségű. A valóságban sohasem csak kizárólag mennyiségekről van szó. A minőség mindenütt ugyanolyan döntő.

152

A dohányzás rítusa: a megoldás

Szeretném a témát egy pszichoterápiás kezelés egyetlen kicsiny epizódjával megvilágítani. Amikor évekkkel ezelőtt a teljes absztinencia helyett azt tanácsoltam pácienseimnek, tartsanak napi három dohányzó rítust, megdöbbenő felismerésre jutottam. Egy szenvedélyes dohányos, aki kb. napi száz cigarettát szívott el, és alig bírta ki a két pszichoterápiás órát cigaretta nélkül, maga is teljes megdöbbenéssel számolt be arról, hogy ettől a tudatos dohányzástól majdnem olyan rosszul lett, mint harminc éve, amikor az első cigarettáját szívta. Ma már cseppet sem csodálkozom ezen. Száz tudattalan és egy tudatos cigaretta ég és föld távolságra vannak egymástól, és az az egy tudatos valóban komolyabb hatásokkal járhat. Ha kizárólag materiálisán nézzük, az ilyesmi persze kizárt. Aki kibírta a százat, ki kell hogy bírja azt az egyet is. Teljesen materialisztikusan azonban nem magyarázható az életben semmi, sőt, maga az élet sem.

Mi lenne, ha a dohányzást a tudatosodás, a belső érés eszközévé tennénk? Ehhez először tényleg vissza kell nyúlnunk a kezdetekhez, azokhoz a hódítókhoz, akik az indiánokkal találkoztak. Sir Walter Raleigh nem tévedett olyan nagyot, amikor feltűnt neki az indiánok jobb egészségi állapota. Még ma is ugyannerre a felfedezésre jutunk, ha a maguk zárt világában élő, Amazonas menti indiánokat nézzük. Csupán akkor tévedett, amikor azt feltételezte, hogy ezért önmagában a dohányzás felelős. Ehelyett a valódi ok a dohányzás módjában, pontosabban az életmódban keresendő. A lényegi különbség a mi életünk és a régi indiánok élete között nemcsak az, hogy mi jóval több dologgal érintkezünk, hanem az is, hogy mennyivel kevesebb tudatossággal foglalkozunk ezekkel. Ha mai szemmel nézzük, az az indián, aki a hódítók szemében naplopónak, naiv gyermekembernek tűnt, ma már szinte bölcsnek, majdhogynem zen-mesternek látszik. Akkor még nem ismerhettük föl, milyen mély, gyermeki bölcsesség rejlik a következő mondásban: „Csak ha az utolsó fát is kiirtottátok, az utolsó folyót is megmérgeztétek, az utolsó halat is kifogtátok, akkor fogjátok megérteni, hogy pénzt nem lehet az

153

ember." Mára mindent olyan bonyolulttá tettünk magunknak hogy lassan újra kezdjük megbecsülni az egyszerűség erejét és igazságát. „Mi az önmegvalósítás titka?" - kérdezte a nyugati tanítvány a zen-mestert. „Ha ülök, akkor ülök, ha eszem, akkor eszem, ha megyek, akkor megyek" - felelte az egyszerűen. „Az nem lehet, hisz mi is azt csináljuk!" - mondta a tanítvány. „Nem - mondta a mester -, amikor ti ültök, már a felállásra gondoltok, amikor felálltok, már a menésre, és amikor mentek, már egy szendvicset gyömöszöltök a szátokba". Ebben az értelemben amikor az indiánok dohányoztak, akkor dohányoztak. Mi viszont mindenfélét csinálunk közben párhuzamosan, telefonálunk, vitatkozunk, dolgozunk és tévét nézünk. Pedig az indiánok megoldása egyszerű volna: amikor dohányzunk, akkor dohányozzunk. Ez azonban túlságosan is egyszerű lenne az olyan bonyolult lények számára, amiké mi lettünk, így meg kell tennünk egyet s mást az egyszerűségért, hogy azt újra vonzóvá tehesük a magunk számára. Akár „A dohányzás zen-művészete" tanfolyamokat is indíthatnánk. Vagy kivárhatjuk, amíg az első ilyen jellegű tanulmányok megszületnek. Ha azonban fejlődni akarunk, és ahelyett hogy egyedül az infarktusra lennénk egyre érettebbek, belső érettségre is megpróbálnánk szert tenni, nem kerülhetjük ki, el kell jutnunk a legegyszerűbbhöz: egyszerűen ülünk le, és egyszerűen élvezzük, ha élvezünk, kapcsolódunk ki, amikor kikapcsolódunk, dohányozzunk, amikor dohányzunk. Ezzel tulajdonképpen elmondtunk minden lényegeset a dohányzás kezeléséről, de túlzott illúziókat ne tápláljunk magunkban: mi ugyanis mindenre sokkal inkább fel vagyunk készülve, mint a lényegire. De meg kell próbálnunk a dohányzást újra azzá tenni, ami eredetileg volt: rítussá. Hiszen személyes történetünkben is többnyire rítusként kezdte: pubertáskori rítusként. Már jóval korábban is érintettük azt a tényt; hogy mi, emberek, képtelenek vagyunk rítusok nélkül élni. A rítusokat minden vallás ismeri, és arra használja őket, hogy többé-kevésbé transzcendens szinten lehetővé tegye a híveknek a másik világhoz való kapcsolódást. Sok vallás használ ehhez

bizonyos élvezeti szereket, illetve drogokat, az indiánok különböző gombákat és füveket, mint
pél-
154

dául a dohányt, a keresztények alkoholt és tömjént. Az érintett vallás szívesen teszi tabuvá ezeket a szereket az átlagember előtt, hogy magának tarthassa fenn a megfelelő tapasztalás privilégiumát, de nyilvánvalóan azért is, hogy a tapasztalásokat a megfelelő rituális keretek között tarthassa. Ha tehát vissza akarunk találni a dohányzás rituális gyökereihez, magunknak kell megteremtünk a rituális kereteket, és komoly jelentőséget kell nekik tulajdonítanunk, ahogyan azt a vallások teszik.

A következő lépés meglehetősen logikus. Akkor tudunk profitálni valamiből, ha a tárgynál maradunk. Ki az az örült, aki azért megy színházba, hogy ott csinálja meg az adóbevallását, operába, hogy ott a munkájával foglalkozzon, vagy moziba, hogy ott aludjon egyet. Aki egyszer kifizeti a belépőjegyet, az kapni is akar érte valamit. Ugyanez vonatkozik a cigarettára is: aki akar tőle valamit, annak tudatában kell lennie annak, amit csinál. A nikotínés dohányost persze ez az érv nem elégíti ki, hiszen a szükséges méregmennyiséghez mellékesen is hozzájuthat. Pedig a dohányzási rítus számára is visszautat jelentene ahhoz a korhoz, amikor a cigarettát még inkább kedvtelésből, mint kényszerből szívta. A tisztán presztízsből dohányzókon, akik a színházba vagy az operába is inkább csak presztízsből ülnek be, nem olyan könnyű a dohányzási rítussal segíteni. Mindenesetre az ilyenfajta élet olyannyira tudattalan, hogy a dohányzási rítus csodákat művelhet - csak a hozzá vezető út hosszú. Az ilyen embereknél egyébként minden olyan tudatos cselekvés, amelynek semmiféle társadalmi haszna nincsen, már önmagában terápiának számít.

A megoldás kulcsa azonban dohányosok legkülönbözőbb típusai számára a tudatosság lenne. Ez vezetne vissza saját életükben a dohányzás kezdeteihez, s ettől kezdve teljes őszinteséggel dönthetnének újra: vajon jobb-e így, akarom-e, hogy ez a rítus életem részévé váljon, tudom-e teljes szívvel csinálni, tudok-e fejlődni általa? Aki ezekre a kérdésekre igennel felel, annak lehetősége nyílik arra, hogy a dohányzási rítus segítségével eddig kielégítetlen szükségleteket elégítsen ki, ezúttal már tudatos keretek között. Minél több cigarettát élvezünk tudatosan, annál kevesebbre lesz szükségünk. A Vénusz és a Neptunusz már ismert ősprincípiuma-

155

it a dohányzás rítusával olyan messzemenően ki tudjuk elégíteni, ha tudatosan áldozunk nekik, hogy könnyű lesz szükségletünket a napi három cigarettára korlátozni. Erre a három alkalomra gyakorlatilag mindig találunk időt. Ez a három cigaretta pedig sem testileg, sem lelkileg nem árthat nekünk. Ellenkezőleg: ez a tudatos, meditatív tevékenység fejlődésünkben még segítségünkre is lesz. Ha azonban azt állapítjuk meg, amit a fentebb említett szenvedélyes dohányos, hogy a tudatos dohányzásban a rosszullét a meghatározó, könnyű lesz abbahagyni a dohányzást, és olyan szintet keresünk magunknak, amelyen a dohányzásban kiélt princípiumok és minták szintén kiélhetők.

A gyökereinkhez vezető út egyébként olyan ősminta, amely a legtöbb mesében és mitológiában, és a vallásokban is központi szerepet játszik. Ez jut kifejeződésre mind az elveszett fiú szimbólumában, mind ebben a krisztusi mondatban is: „Ha nem lesztek olyanok, mint a gyerekek, nem mentek be a mennyek országába.” A dohányos számára a rítuson át vezető archetipikus út esélyt nyújt arra, hogy öntudatlan, szokásai rabjaként élő állatból tudatos emberré nőjön. Életünk amúgy is csupa olyan rítus sorozatából áll, amelyek megszokásokká merevedtek: az evés előtti kézmosástól a találkozáskor való kézfogásig, és addig, hogy kétszer megnézzük, be van-e csukva a kocsijátaja. Ezek mint szokások, értelmetlennek tekinthetők, ha azonban tudatosságot kölcsönzünk nekik, rítusokká válnak. (Tudományos-higiénés szempontból maga az evés előtt való kézmosás is kérdéses. Ahhoz, hogy a kezünk tényleg tiszta legyen, tíz percen át kéne forró vízben kefélnünk, mint a sebészeknek, utána alkohollal lemosni, s akkor még mindig olyan piszkosak lennénk, hogy steril gumikesztyűt kéne húznunk.)

A rítus és a szokás között a különbség valóban „csak” a tudatosság fokában rejlik. Carlos Castaneda sámánja, Don Juan, az embereket három csoportra osztja, és ez a három csoport jól mutatja a kis különbségeket. Az első és legnagyobb csoportot „vadaknak” nevezi. A vad szokásaiban

él, emiatt jól kiszámítható a második csoport, a „vadászok” számára. A vadász már olyan tudatos, hogy a vad szokásain átlát, ki tudja lesni; ugyanakkor ennek

156

a csoportnak is vannak még szokásai. A legmagasabb fokon az emberiség elenyészően kis csoportja áll, a „harcosok”. A harcos teljesen tudatos, ami azt jelenti, hogy nincsenek már szokásai, egész élete rítus. Ez olyan büszkévé teszi, hogy nem hajlik meg senki akarata előtt, és olyan alázatossá, hogy senkinek sem engedi, hogy ölötte meghajoljon. Ebben az értelemben a dohányzás rítusa a harcos útja, a harc a szokások ellen zajlik, a cél pedig a tudatos élet szabadsága, mint rítus. Nos, erre az egyszerű dologra mégiscsak találhatóak igényes szavak.

A szokások és a rítusok hatalma

Az archaikus kultúrák kutatása folytán ma már igen sokat tudunk a rítusokról és az ezekkel kapcsolatos mágikus erőkről, képességekről. Ha valaki például egy nyárssal átszűrja magát, és úgy húzza ki, hogy az nem hagy sebet rajta, számunkra megmagyarázhatatlan erőkről van szó. Manapság már filmekből is ismerjük a rítusok hatalmát, anélkül persze, hogy meg tudnánk magyarázni azokat. Tény azonban, hogy működnek és hatnak. Még a mi kultúránkban is jelen vannak, elég, ha például a katolikusoknál a rítus teremtette összetartozásra gondolunk, amit nem találunk meg a protestáns egyháznál. Nyilvánvaló, hogy az évszázadokon keresztül változatlan katolikus rítusok megőrizték e hitközösség erejét, míg a protestánsok racionális prédikációi kevésbé voltak képesek erre.

E jelenségek magyarázatára egyfajta lehetőséget nyújtott számunkra Rupert Sheldrake, angol biológus, a morfogenetikus mezők elméletével.* Sheldrake olyan mezőket fedezett fel, amelyek valóságunkat alakítják, anélkül hogy az ok-okozati elvre épülnék. Ezek a mezők például nagy távolságban lévő élőlényeket köthetnek össze, annál erősebben, minél inkább hasonlít az érintett

*Rupert Sheldrake: *Az alkotó univerzum. A morfogenetikus mező elmélete* (München, 1983).

157

állatok vagy emberek életmintája. A morfogenetikus mezők hatalma egyébként nő egy-egy minta megvalósításával. Minden valószínűség szerint ebben rejlik a szokások már közmondássá vált hatalma. Egy gyakran ismételt mozdulat minden ismétléssel erősíti a körülötte lévő mezőt, amely viszont megkönnyíti és ezáltal elősegíti az ismétlést, ugyanakkor saját energiáit növeli. E mechanizmus következtében a szokások önmagukat erősítik és tartják fenn. Bizonyos idő múltán hihetetlenül nehéz ebből a mező-ből kitörni, minél régebben él egy bizonyos szokás, annál nehezebb. Egy hosszabb ideje gyakorolt szokás vagy rítus igen erős mezőt épít maga köré, amelyből nem könnyű kilépni.

Úgy tűnik, e mezők további tulajdonsága, hogy a tudatosság szintén az erejüket növeli. A természeti népek körében ismerünk olyan esetek, amikor néhány embert kiteszítottak a rituális életből, és ők valóban belepusztultak ebbe, holott külsőleg semmiben sem szenvedtek hiányt. Az archaikus népek olyannyira ebből, a már őseik által felépített erőmezőből élnek, hogy nem élik túl, ha az őket ezzel az őserővel összekötő köldökzsinór valamiért elszakad.

Ezeknek a mezőknek a léte megköveteli, hogy levonjunk néhány, számunkra fontos következményt. Mindenekelőtt tisztán kell látnunk, hogy ezek a mezők eleinte akadályoznak bennünket a tudatosodás útján. Ha arról van szó, hogy a tudatosodásért szakítanunk kell valamely szokással, mindannyiszor szakítanunk kell az azzal kapcsolatos morfogenetikus mezővel is. Minél régebben működnek azonban ezek a mezők, annál erősebbek, annál nehezebb szakítani velük: aki tizenégy évesen kezd el dohányozni, az jóval könnyebb abbahagyja tizenöt éves korában, mint ötvenévesen. Az a mező, ami harminchat év alatt épült fel, nem hasonlítható össze az egy év alatt kialakulttal. Természetesen a napi cigarettaadag is jelentékeny szerepet játszik. Napi húsz cigaretta esetén ez egy év alatt 7300 elszívott cigarettát, harminchat év alatt viszont már 241 800 cigarettát jelent. Miután azonban a mező minden egyes cigarettával erősödik, a hatás jóval túlmutat a egyszerű számokon. Minél többet, és minél hosszabb időn keresztül dohányzóit valaki, annál nehezebb megválnia e mintától, és annál

nagyobb a teljesítménye és a tudatossága is, ha ez aztán mégiscsak sikerül.

A második levonható következmény, hogy egy új rítus és egy új morfogenetikus mező felépítéséhez időre van szükség. Eleinte nem könnyű ez, ugyanis a még nem létező mezőtől semmiféle támogatást nem kaphatunk. Azonban minden egyes alkalommal könnyebb lesz, és a rítushoz kapcsolódó mező egyre erősebb, egyre hatékonyabb. Az első lépés a legnehezebb, ha megtört a jég, egyre könnyebb. Az hasonló nyelvi fordulatok (például „minden kezdet nehéz”) arról tanúskodnak, hogy a nyelv már régóta tud minderről.

A morfogenetikus mezők működéséből következik az is, hogy igen hasznos lehet, ha dohányzási rítusunkat összekötjük hasonló cipőben járók rítusaival. Mindazok, akik elhatározásunkban támogatnak bennünket, energiát, erőt adnak mind nekünk, mind a felépülő mezőnek. Közismert, hogy száz menetelő ember nagyobb erőt fejt ki, mint száz sétáló, ezt figyelembe is vesszük, ha hidakon haladnak át. Aki volt már meditációs csoportban, tudja, miről beszélünk. Sokkal könnyebb és hatékonyabb, ha ötvenen meditálnak együtt, mint otthon, egyedül meditálni.

Miután tudjuk, mit várhatunk megmerevedett szokásaink hatalmától, és azt is, hogyan kölcsönözhetünk új rítusoknak hatalmat, vessük még egy pillantást arra az árnyék-rítusra, amely mindenki életében megtalálható. Az étkezés utáni cigaretta ilyen félig tudatos rítusnak tekinthető, amelyhez jól lehet kapcsolódni. Ha ez a napirenddel szorosan összenőtt szokás valakinél amúgy is megvan, jól használható az új út kiépítésénél is, ez lehet a három új, tudatos dohányzási rítus egyikének időpontja. Ugyanis itt jól jön a már felépült morfogenetikus mező teljes energiája. A szünetekben szívott cigaretta, vagy a nap egyéb fontos időpontjaiban önjutalmazásként alkalmazott cigaretták is megfelelő pontokat kínálnak rituális szándékunk megvalósításához. Tisztán kell azonban látnunk, hogy itt minőségileg új dologról van szó, és nem arról például, hogy napi harminc cigarettáról napi háromra térünk át. A mennyiségi csökkenés eleinte másodlagos, és csakis a minőségi javulásból következik, ugyanis egy olyan cigaretta, amelynek

159

minden egyes szippantását teljes egészében kiélveztük, többet ér mint harminc öntudatlanul elpöfékelt.

Valóban igényes rítusról van szó, amelynek nem árthat egy kis felkészülés sem. Jó, ha mindig ugyanazt a helyet választjuk, és felkészülünk, például teljes tudatossággal meggyújtunk néhány szál gyertyát, esetleg egy füstölőt, amivel a neptuni atmoszférát hangsúlyozzuk ki. Kedvenc zenénk a háttérből vénuszi oldalról segít nekünk, ahogy például a félhomály is. A tér minőségén kívül döntő fontossága van az idő minőségének is. Ez a tíz perc legyen csakis a miénk és kedvelt cigarettánké, húzzuk ki a telefont, kapcsoljuk ki a tévét, mindazt, ami zavarhat. Különösen kedvező és megkönnyebbülést hoz, ha rítusunk meghatározott időben, mindig ugyanakkor játszódik le, például reggel 9-kor, délután 1-kor, és este 7-kor.

A rituális keretek után, amelyek nagyon is fontosak, térjünk most rá a dohányzási rítus lényegére. Gondoljunk csak az indián hagyományra: valóban igen-igen régi, tulajdonképpen ősi és tiszteletreméltó rítusról van szó. A nyugati tradíció keretei között alkimista folyamatnak is tekinthetnénk, amelyben a szilárdból légnemű lesz egy klasszikus kalcinációs eljárás során. A növény testét elhamvasztjuk, és ennek során lelke az aromában szabadul fel.

A folyamat egyszerű, természet közeli szimbolikája mindenféle ezoterikus elmélet nélkül is könnyen áttekinthető, a négy őselem tanának alapján. Szűzi állapotában a cigaretta anyaga a földelemet szimbolizálja, a növény nedvességtartalma pedig a vizet. Ehhez jön a tűz által a férfi elem, az az erő, amelynek segítségével a föld- és vízelem a második férfi elemmé, a levegővé változik, így változik a női, a földhöz kötött férfias, és törekszik felfelé az égbe. A formák szimbolikájának területén ellentétes irányú folyamat játszódik le: a cigarettának, de a szivarnak és a pipának is férfias formája van, s ez a dohányzási folyamatban lány, női formává, füstfelhővé alakul át. Valamivel költőibben azt mondhatnánk: a férfias formában rejtőzik a nőies, és amikor a férfiasba változik át, felveszi a női formát. Ez a gondolat nemcsak taoistának tűnik, hanem szimbolikájában valóban igen szépen leképezi az örök mintát, s ezzel a polaritás rítusát valósítja meg.

160



A Tao szimbóluma a kínai filozófiában:
a fekete a női princípiumot reprezentálja (Yin),
a fehér a férfi princípiumot (Yang).

Ehhez jönnek még fontos momentumok, mint például a tűz meggyújtása, a *tűzzel* való játék, amelyben nemcsak a kollektív, mitológiai vonatkozások (Prométheusz) játszanak szerepet, hanem saját, személyes történetünk is: a játék a tűzzel legalábbis kétértelmű kifejezés...

Ebben a rítusban a saját első cigarettánkhoz kapcsolódó teljes konkrét helyzet újraélhető, akárcsak életünk összes többi fontos cigarettája, mert a rítus által megszűnik az időtengely, és minden a jelenbe tevődik át. Őseinknek egy rítus ünneplése, például a téli napforduló vagy a *beavatás* éjszakája (németül a karácsony *Weihnachten*, ez szó szerint a beavatás éjszakáját jelenti - a fordító) nem nosztalgizást jelentett, hanem valóban akkor történt, például a fény akkor kezdte meg diadalmenetét az évben. A rítusnak az itt és most pillanatában megvan a maga időtartama, emiatt sokkal hatalmasabb, sokkal nagyobb kiteljesedést hozhat, mint bármely egyéb, ilyen minőséggel nem rendelkező mennyiségi fáradozás.

Természetes, hogy nekünk, modern embereknek kezdetben szokatlan lesz, ismeretlen, de óriási az esélyünk arra, hogy jóval tovább visz, mint a dohányzással kapcsolatos tünetek és egészségi problémák teljes köre. Saját leghatékonyabb dohányzási rítusa mindenkinek más, saját időbeosztásától, kiemelt időpontjaitól, vonzalmaitól fog függeni. Fontos azonban, hogy valóban napi három rítust tűzzünk ki magunk elé, ne pedig harmincat. Kezdetben épp elég nehéz még ehhez a három rítushoz is a szükséges tudatosságot megteremteni. Akinek ez egyszer sikerül, minden bizonnyal egyéb feladatokat is talál magának az életben, és nem huszonhét további dohányzási rítussal fogja az idejét agyonütni. Sőt, kezdetben rettenetesen nehéz még ezt a hármat is végigcsinálni úgy, hogy gondolatainkban tényleg csakis a dohányzással és a vele összefüggő élvezettel legyünk elfoglalva. Amint ugyanis gondolataink elkalandoznak a dohány ízéről szánkban és tüdőnk-

161

ben, a körülöttünk lebegő cigarettafüst-alakzatokról, és egyéb gondolatokká változnak át, amelyeknek semmi közük a dohányzáshoz, ideje, hogy bevalljuk magunknak, dohányzási időnk lejárt, eleget élvezkedtünk. Ekkor eljött annak az ideje, hogy rítusunkat formálisan is befejezzük, tehát hogy a cigarettát eloltsuk. A tartalmat tekintve a rítustól idegen gondolatok amúgy is véget vetettek már neki, hisz a rítus kizárólag a tudatosságból él. Nemsokára jön a következő, és érdemes előre élveznünk ezt a tudatot.

Ha valakinek egyáltalán nem sikerül benne maradni a rítusban, nyilvánvaló, hogy a rítus még nem felel meg szükségleteinek. Ha eddig cigarettával teremtettünk otthonosságot, fontos, hogy a rítushoz is otthonos, kellemes atmoszférát teremtsünk. Ha a cigarettát inkább akkor vettük elő, ha koncentrálnunk kellett, s így a koncentráció most számunkra a cigarettához és a fantasztikus füstalakokhoz kötődik, akkor használjunk füstölőt vagy gyertyát parázsló koncentrációnk fellobbantásához. Ha az aroma és az élvezet volt a dohányzás lényege, használjunk illatlámpát különböző olajokkal, azonkívül ügyeljünk a megfelelő megvilágítás és zenére. Eleinte jó, ha mindig ugyanazt a zenét hallgatjuk, de hogy milyet, az teljesen ízlésünktől függ, a szerelmes daloktól a meditációs zenéig minden megfelel. Ha a cigaretta inkább a lazításhoz kellett, kezdjük dohányzási rítusunkat olyan lazító gyakorlatokkal, amelyeket már ismerünk, vagy olyan lazító kazettával, amelyet különösen kedvelünk.

Ha a dohányzás indítéka az engedelmesség megtagadása volt, a tekintéllyel szembeni lázadás, szedjük össze minden bátorságunkat, és vegyünk részt egy valóságos demonstrációban, ahol minden dühünket kiüvölthetjük magunkból; esetleg mondjunk fel munkahelyünkön, vagy dörzsöljünk valamit főnökünk orra alá, ahelyett hogy a saját orrunkba fújnánk a füstöt. Az ilyen típusú dohányos ugyanis a rítushoz szükséges belső nyugalmat csakis ezeken az önfelszabadító akciókon keresztül érheti el.

Akinél a dohányzás fő funkciója a stressz levezetése volt, annak segítségével lehetnek bizonyos testgyakorlatok, például a favágó gyakorlat vagy néhány perc féktelen árnyékbokszolás, ahol képzelt ellenfele mondjuk a főnöke - vagy ennek kulturáltabb válto-

162

zata, a kínai árnyékbokszolás, a taj-csi-csuan. Néhány perc felszabadult tánc vagy éneklés szintén oldja a feszültséget.

Ha a dohányzásra leginkább a stressz egyik különös formája, a zaklatottság és az üzöttség csábít, amelyben az állandóságot egyetlen vezérfonalként cigarettánk biztosítja, akkor hatékony és egyszerű megoldás kínálkozik: az időbeosztás. A PCM módszer időbeosztás-könyvében nagyszerű programok vannak, segítségükkel nemcsak időnkkel és idegeinkkel takarékoskodhatunk, de a cigarettával is, ugyanis a program által annyi szabadidőnk lesz, hogy időnkbe belefér például a dohányzás rítusa is.

Ezekben az előgyakorlatokban kreativitásunknak semmi sem szab határt. Ugyanakkor-nyugodtan támaszkodhatunk a 10. fejezetben megadott cigarettahelyettesítő alternatívákra. Fontos, hogy mi magunk teremtsük meg mind az előkészületeket, mind a kereteket ahhoz, hogy a dohányzás rítusát végre tudjuk hajtani. Természetesen ezeket a kereteket fenntarthatjuk a nap további részében is. Elég, ha állandóan felidézzük, hogy a dohányzás is csak helyettesített valamit, s máris természetes lesz, hogy maga a dohányzás is helyettesíthető. A lényeg, hogy a választott helyettesítő cselekvés ősprincípium-szimbolikája megfeleljen problémánknak. Ha megfelelő, akkor dohányzással kapcsolatos szükségleteink könnyen átalakíthatók. Mindenesetre az első akadályokat ekkor is nekünk kell legyőznünk, és a régi mintát is nekünk kell megtörnünk még azelőtt, hogy hozzáférjünk az új építéséhez.

Még fontosabbak a helyettesítő szintek azok számára, akik úgy döntenek, hogy egyáltalán nem dohányoznak többé, így is lehetséges, sőt, bizonyos értelemben könnyebb, mert nehezebb visszaesni. Aki a dohányzás rítusa mellett dönt, azt továbbra is a cigaretta és az ahhoz tartozó mező fogja körülvenni. Mindenesetre, aki tudatos élvezeti dohányossá vált, az a szabadsághoz vezető út nagyobbik részét már megtette, mert megmutatta testének, ki az úr a házban, ki viseli a nadrágot. Az úgynevezett végpontmódszer („Pontot tettem rá egyszer s mindenkorra!”) egyfelől könnyebb, másfelől arra utal, hogy az illető fél a visszaeséstől, tehát minden cigaretta kísértés számára. Természetesen ez az út is sokat ígér, de őszinte, becsületes alapokon kell nyugodnia. Ebben az esetben

163

a „helyettesítő kielégüléseknek” még nagyobb a szerepük. A helyettesítés fogalmához nálunk igazságtalanul egyfajta negatív mellékiz tapad, „csak” helyettesítő, mondják. Tisztában kell lennünk azzal, hogy a cigaretta is „csak” pótlék, sőt, poláris világunkban minden kielégülésnek „pótlékjellege” van. Mindaz, amit az ellentétek világában elérhetünk, csak viszonylagosan elégít ki, csak átmenetileg tehet boldoggá bennünket. Szükségyszerűen mindez „csak” az egészség megtapasztalásának pótléka. Aki tehát úgy határozott, hogy jogos szükségleteit nem a dohányzás szintjén, hanem más szinten fogja kiélni, annak különösképpen vigyáznia kell arra, hogy új tevékenysége kielégítse, így belső békéjét fenn tudja tartani. Remélhetőleg segítségével lesz ebben a megtakarított idő és a megtakarított pénz, amelyek segítségével mellesleg új lehetőségek nyílnak életében eddig vágyott, ám be nem teljesült igényei kielégítésére is. Gondolunk itt réges-régi gyermek- és ifjúkori álmokra, valódi kalandos utazásra vagy vidéki, természet közeli életre, de akár arra is, hogy emberünk életéből valóban valami egészen különöset hoz ki. Ha képesek vagyunk felhagyni a cigarettázással, jó adag bátorság is felszabadul bennünk. Ha sikerül szabadulnunk megcsontosodott függőségünktől, az is lehet, hogy új kötődésekre, új barátságokra támad igényünk, és ez az igény újonnan támadt bátorságunkkal együtt lehetővé teszi, hogy mi kezdeményezzünk ismeretséget, nyugodtan megszólítsuk azt, aki rokonszenves nekünk. Az áttörés időszakában találékonyságunk fölöttébb fejlődőképes, és újonnan támadt lendületünknek a dohányos lét szűk korlátaival együtt - szerencsére - egyéb korlátokat is könnyen áldozatul eshetnek.

Akár a rítus mellett, akár a végleges leszokás mellett döntünk, mindkét esetben létezik egy ideális módszer: méghozzá a böjt. (Még azoknak is esélyt nyújt a böjt, akik titokban vagy nyíltan már eddig is döntöttek, és öntudatlanul mégis tovább dohányoznak; most a böjt segítségével megszabadulhatnak idővel egyre

164

erősebb lelkifurdalásuktól.) Az étkezéstől való tudatos önmegtartóztatás komoly szerepet játszhat fejlődésünkben, ebben az életszakaszban mindenképpen ajánlatos. Ha egy meghatározott időre, legalább egy hétre, minden élvezettől megtartóztatjuk magunkat, mind a vénuszi, mind egyéb területeken hamarosan érezni fogjuk valóságos szükségleteinket. A böjt ideje ideális a befelé fordulásra, a belső mérleg elkészítésére is. A böjt minden erőnket befelé koncentrálja, így másként látunk kifelé. Minden más módszernél alkalmasabb arra, hogy testünket és lelkünket megtisztítsa, segítsen eltávolítani a régi, értelmét veszített salakokat, és ideális befejezése egy hosszabb, dohányos életszakasznak. A test lehetőséget kap arra, hogy a sejtekből kiválassza a mérgeket, a lélek pedig, hogy ezzel párhuzamosan kikapcsoljon magából bizonyos egyoldalú programokat, megoldjon bizonyos régi problémákat.

A szervezet hihetetlen regenerációs képessége folytán még az erős dohányos is igen hamar újra szabadon használhatja természet adta érzéki képességeit. Főként az ízlelés és a szaglás javul meg és finomul ki újra, mind a teljes leszokás, mind az élvezeti rítusra való áttérés esetében. A dohányzás által különösképpen veszélyeztetett szív, vérkeringés és tüdő sem kaphatna tőlünk jobbat. Valójában sosincs késő ahhoz, hogy ily módon regeneráljuk magunkat. Egy erős dohányosnál átlagosan öt évig tart, míg átlag feletti infarktusveszélyeztetettsége újra átlagos lesz. Ami a tüdőrák veszélyét illeti, tíz év teljes dohány absztinencia szükséges. A böjt, főként a rendszeres böjt jelentékenyen lerövidítheti ezeket az időtartamokat.

Mindezen túl egy olyan korban, amelyet az élet minden területén a túlkínálat és a bőség jellemez, a böjt időszaka olyan ellenpólust testesít meg, amelyben visszatérhetünk alapvető értékeinkhez, az élettel kapcsolatos mélyebb vágyainkhoz és elvárásainkhoz. Ahogy a test is visszatalál önmagához, a léleknek is alkalma nyílik közelebb kerülnie saját középpontjához. A böjt során sokszor újrafogalmazódnak céljaink és értékeink, a dolgok érteleiére vonatkozó kérdéseink mélyebb szinten vetődnek fel. Mind saját életterünk, mind környezetünkben való szerepünk világo-

165

sabbá válik előttünk, így például a következő kérdést is feltehetjük magunknak: „Vajon a gyárkémény a horizonton azért füstöl hogy mi is ugyanúgy füstölhessünk, vagy azért füstölünk úgy mint a gyárkémény, hogy az tovább füstölhessen?”

Természetesen a böjt mindazoknak is előnyös, akik a dohányzásról való leszokással súlyproblémáktól tartanak, mert legalább lesz mit visszahízniuk. Mindenesetre azt javasoljuk, hogy az élet átalakításáért folytatott böjtben a súlyvesztést mindenképpen tekintsük másodlagosnak. Hiszen itt alapvetően a testünkkel és lelkünkkel való tudatos bánásmódról van szó, valamint azokról a lehetőségekről, amelyeket az ilyen lelkigyakorlatok megnyithatnak előttünk. Mindazonáltal a dohányzás rítusára való áttérésre -ami önmagában is egyfajta lelkigyakorlat - nincs jobb módszer, mint a böjt. Ha a dohányzási tüneteken kívül egyéb problémánk nincsen, ami orvosi kezelést igényel, nyugodtan böjtöljünk otthon, magunkban. Ha amúgy is orvosi kezelés alatt állunk, jó, ha orvosunkat beavatjuk tervünkbe, így számíthatunk rá, ha bármiféle problémánk adódna. Ennek azonban az a feltétele, hogy orvosunk valamelyest nyitott legyen a természetes gyógymódok iránt, egyébként az is lehet, hogy nem is a „mi” orvosunk. Ez a kérdés mindig felmerülhet, ha a szakorvos azon a területen - az egészség szakterületén - amelyen szükségünk van rá, kevésbé nyitott, mint amilyenek mi magunk vagyunk. Különben, mint már fentebb mondtuk, többnyire saját magunk is jól elboldogulunk, s csak segíthet, ha közben a megfelelő irodalomra támaszkodunk. * Bár a böjtölés maga ugyanolyan

megerőltetőnek látszik, mint a dohányzásról való leszokás, mégis hihetetlenül megkönnyíti az utóbbit. Ha a böjtölni nem is tud az egészsérről, akkor is gyakran „teljesen magától” megszűnik a cigaretta iránti vágya. Egyik cigarettáról a másikra gyújtani és közben böjtölni, aligha lehetsé-

** Például Rüdiger Dahlke: Tudatos böjtölés (Sauerlach, 1980). Ebben a könyvben többek között a korábban már bemutatott ősprincípiumok tanát mutatjuk be a böjtre alkalmazva, ezenkívül kidolgozzuk a „dohányzási rítus” témáját, valamint a böjtölés rituális vonatkozásait.*

166

ges, gyakorlatilag az egyik kizárja a másikat - és pont erre van most szükségünk.

Van még egy olyan természetgyógyászati módszer, amellyel dohányéhségünket csillapíthatjuk, ez pedig az almakúra. Elegendő mennyiségű alma fogyasztása csökkenti a dohány iránti vágyat, a gyakorlott dohányos tudja ezt. Ennek fiziológiai oka minden bizonnyal az alma magas káliumtartalma. Ezt a tényt kihasználhatjuk az átálláskor, a teljes leszokáshoz az almakúrát javasoljuk. Másfél kiló érett, nyers, hámozatlan almát osszunk el a teljes napra, egyebet ne együnk. A gyógytea megengedett, de az alma magas víztartalma miatt a szomjúság többnyire nem jelentős. Három napi almakúra után a test érezhetően átáll, a belek megkönnyebbülnek, és máris megtettük az első lépést a tudatosan dohányzásmentes élet felé. A jövőben is bármikor nyúljunk nyugodtan egy érett alma után, ha kell. Ez a módszer persze hasznos az élvezeti rítus-dohányosnál is, ha az első napokban a dohányigény még nem akar beállni a rítus számára meghatározott időpontokra. Egyébként, mint tudjuk, ha jön a kísértés, az alma már Ádámnál' és Évánál is bevált. Mielőtt még további trükköket mutatnánk be az esetleges kísértések legyőzésére, térjünk vissza néhány alapvető lehetőséghez, amelyek összekötik a kellemest a haszonnal - az ősprincípiumot a gyakorlattal.

Az almakúrához hasonlóan, a dohánymentes élet megkezdéséhez kedvező lehet egy ivókúra is. Az elv igen egyszerű. Az ételek mennyiségét alaposan lecsökkentjük, és három napon át naponta legalább három liter teát és ásványvizet iszunk. Ahányszor feltámad bennünk a dohányzás iránti vágy, iszunk egy pohár teát vagy vizet, így az orális terület valamelyest kielégül - Vénusz megkapja, ami jár neki -, és a mellékhatások sem olyan kellemetlenek, mint ha cigaretta helyett eszünk vagy nassolunk. Az ősprincípiumok oldaláról nézve természetesen egy praliné- vagy konyakkúra még jobb lenne (mert Neptunusz is kielégülhetne), de a mellékhatások hasonlóan kellemetlenek lennének, mint a dohányzásnál.

Szóba jöhet egy gyümölcslékúra is. Ha friss, finom gyümölcsöket és zöldségeket préselünk ki magunknak, azzal megvalósulhat az élvezeti aspektus. Ezenkívül a test is igen hálás a vitamino-

167

kért, ezekben a számára is nehéz regenerációs napokban. A nagy mennyiségű folyadék mindenesetre felmérhetetlenül nagy segítség számára a méregtelenítés és salaktalanítás folyamatában. Ha jó sok folyadékot iszunk, és ehhez gyümölcsöt, salátát, zöldségeket eszünk, ez még inkább csökkenti a dohányzás iránti igényt, így több legyet üthetünk egy csapásra.

Aki eddig cigarettázva nézte a tévében a sportműsorokat, gondoljon arra, hogy akár maga is mozoghatna. Amilyen nehéz e téren megtenni az első lépéseket, olyan áldásos azután a hatás: a mozgás edzi a dohányzás által különösen terhelt szerveket, a szívet, a vérkeringést és a tüdőt, ezenkívül a teljesítmény, megvalósítás, siker iránti alapvető' igény is őszintébb, ezáltal kielégítőbb szinten teljesülhet be. A mozgás, a sport a testben viszonylag rövid idő elteltével pozitív érzéseket kelt. És éppen ez volt a dohányzás egyik - még ha csak képzelt - előnye is.

A szaunázás összeköti a szövetek salaktalanítását és a test levegővel, meleggel, vízzel való élvezetes kényeztetését. A szauna azonban csak akkor egészséges, ha utána kellő' mennyiséget iszunk, és semmiképpen sem akarunk segítségével fogyni. Amilyen áldásos a verejtékezés, olyan veszélyes, ha nem pótoljuk az időközben elveszített folyadékot. A szolárium látogatás is szóba jöhet, mert a lesüléssel együtt járó vonzó külső segítségünkre lehet a Vénusz princípium kielégítésében. Persze ha a napon kényeztetjük magunkat, az is ugyanilyen hatással jár. Ezek a foglalatosságok a lazítás, szórakozás iránti szükségleteinket elégítik ki, s bizony nemritkán vezettek ezek az igények a dohányzáshoz is. Ugyanezért javasolható a rendszeres masszázs,

amely külön élvezetet nyújt, ugyanakkor salaktalanítja a szöveteket is. A cigarettán megtakarított pénz jó helyen lenne például a masszörnél is.

Aki élvez a vizet, a fényt, a levegőt, az vegyen részt a Kneipp-kúrákon. A forró, lazító fürdőit inkább az élvegegeknek, a váltakozó hideg-meleg fürdők inkább a kalandvágyó exdohányosoknak ajánlottak.

Igen hasznos még egyszerűen a friss levegő, kezdetben próbáljuk minél többet élvezni.

Alapvetően mindennek, ami friss, jó hatása van, de a friss levegő különösen alkalmas arra, hogy dohány

168

iránti igényünket csökkentse és testünket regenerálja. Különösen fontos mindazoknak, akiket eddig a cigaretta tartott izgalomban, az nyújtott szellemi frissességet. Azoknak persze, akiknek a cigaretta védettséget, meghittséget nyújtott, álmódosításaik eszközéül szolgált, inkább ajánljuk a füstölőket, mint a friss levegőt. A legtöbb dohányosra azonban a frissesség különösképpen hat, így nem is csodálkozhatunk, ha a legkülönbözőbb illóolajok, mint például a menta, az eukaliptusz, a kámfor, a szegfűolaj sikerrel alkalmazhatóak náluk. Ilyen alapokon még leszoktató gyógyszereket is gyártottak. Mégha a legtöbb nemdohányos számára kissé ködösnek tűnik is a kapcsolat a cigarettafüst és a frissesség között, sok dohányos számára - akik egyébként a ködös kapcsolatok terén sokkal jobban eligazodnak, mint a nemdohányosok - világos ez a kapcsolat. A leszokás időszakában tehát a friss, növényi eredetű táplálékon kívül valódi csodaszer az oxigén. Ezzel együtt minden jó ilyenkor, ami a légzést élénkíti, tehát a sportok, a vérkeringést élénkítő hideg víz vagy a test átdörzsölése.

Az alváson át még kényelmesebb út vezet a kipihenséghez, frissességhez. Az átállás és a regeneráció időszakában a testnek sok alvásra van szüksége, és ezt meg is kell kapja minden mennyiségben. Az alvásban ezenkívül ott a lehetőség, hogy az álmok világán keresztül kapcsolódjunk Neptunusz birodalmához, ez pedig a dohányos számára központi jelentőségű. Ezért ha korábban keveset aludtunk, most ideje, hogy bepótoljuk.

Akinél a dohányzás háttérében elsősorban kommunikációs problémák álltak, annak meg kell próbálnia kimerítően beszélni problémáiról. Ehhez nem kell rögtön belevágnia egy hosszú pszichoterápiába, elegendő, ha rendszeresen találkozik hasonszőrűekkel, tehát leszokókkal vagy élvezeti rítus-dohányosokkal, és keresztül-kasul mindent megbeszélnek. Az ilyen embereknél elsősorban nem a test, hanem a cseppet sem kevésbé fontos lélek megtisztításáról van szó. Még ha kezdetben - önmagával kapcsolatos őszintesége híján - a kommunikációban sem jut nagyon előre, legalább ilyen irányú igénye kielégül. Egy ilyen körben egyébként idővel amúgy is kiderül, hogy a problémák meglehetősen hasonlóak, és alapvetően emberiek.

169

Ha gyermeki játékosságunk volt az indítóok, és a cigaretta játékigényünket elégitette ki, sokféle helyettesítési lehetőség kínálkozik, a kulcscsomótól egy bármilyen kellemes fogású fa- vagy kődarabig. E téren legjobb a kínai Chi-gong golyó. Ezt párosával használják, bármilyen anyagból lehet. A kínaiak ősidők óta játszanak vele, még hozzá úgy, hogy a két golyót egy kézben köröztetik, úgy hogy közben nem érintik őket egymáshoz. Rövid gyakorlás után mindenkinek megy, s amellet, hogy jó csinálni, kellemes meleget érzünk a kezünkben, és testünkben is jóleső ellazulást. A kínaiak ezt a kéz felületén lévő nagyszámú akupunktúrás pont ingerlésére vezetik vissza. Már maga a kézben érzett melegségérzet is kellemes a dohányosnak, akinek köztudottan krónikus vérkeringési problémái vannak, nem beszélve arról, hogy ez az érzés később átterjed a lábra is.

A leszokásban a klasszikus akupunktúra és a fül akupunktúra is csodákat művelhet. Ezt a módszert évszázadok óta alkalmazzák sikerrel, elsősorban ópiumszívók között. Itt viszont az a probléma, hogy éppen a tudati aspektus hiányzik, amely döntő jelentőségű abban az esetben, ha eddigi terheinktől és problémáinktól szabadulni és fejlődésünk útján előre lépni akarunk. Ezért aztán sem ezzel, sem a többi olyan módszerrel nem foglalkozunk, amelyek az egyéni felelősséget valamilyen szakemberre hárítják át, s ezzel figyelmen kívül hagyják azokat az esélyeket, amelyeket a dohányzás, illetve a dohányzásról való leszokás kínál.

Ha a cigaretta elsősorban a lazítás eszköze volt, és a Neptunusz ködös világába biztosított belépést, ahol transzcendencia és köd, fantázia és álom, látszat és valóság, keresés és függőség egymáshoz oly közel állnak, a leszokás, illetve átszokás időszakában legjobb segítségünk a meditáció és a vallás. Elvileg minden vallás szóba jöhet itt, amennyiben az érintettet tényleg mélyen megmozgatja, és a religio értelmében biztosítja számára az ősalapokhoz való visszakapcsolódást. Elvileg minden meditáció megfelel, de különösen alkalmasnak tűnnek az irányított meditációk, amelyek saját belső mintáinkba, a neptunuszi világba vezetnek vissza. Ez főleg akkor érvényes, ha az érintett eddig nem nagyon foglalkozott a meditációval, ugyanis az irányított meditációhoz semmi-

170

féle előtanulmány, semmiféle bonyolult testtartás és a gondolatok fegyelmezése sem szükséges. Ellenkezőleg, laza, fekvő helyzetben csinálják, s a keleti meditációk többségével szemben épp azokkal a gondolatokkal dolgoznak, amelyek az érintettnek a leginkább útjában állnak. Egy nyugati ember előzetes gyakorlás nélkül tíz másodpercig sem képes tudatát gondolatoktól mentesen tisztán tartani. Akkor már sokszor egyszerűbb gondolataink szárnyain utazni belső világunkba. Ez az egyszerű technika egyébként a pszichoterápia legrégebbi és legkipróbáltabb módszere is, de már a középkorban, a klasszikus misztériumkultuszokban is felhasználták. A mély ellazulás mellett - amely bár melléktermék, mégis igencsak hasznos - az ilyen utak sok, korábban a dohányzás miatt feldolgozatlanul maradt problémát váltanak meg, hisz szabad bejárást engednek fantáziánk és álmaink birodalmába, belső mintáinkhoz és képeinkhez.

„A valódi kalandok a fejünkben vannak, s ha nincsenek a fejünkben, nincsenek sehol” - éneklé André Heller. Bár azon el lehet vitatkozni, hogy vajon a fejben vannak-e vagy a szívben, mindenesetre sokkal inkább bennünk vannak, mint bárhol másutt, kívül a világban, így a kalandvágyból dohányzó ezen a terepen a határtalan lehetőségek terepére lép, az „én valami különös szeretnék lenni” dohányosnak valódi esélye van arra, hogy egyedülálló legyen, ha itt kereskedik; a természethez kötött dohányos felveheti a kapcsolatot valódi természetével, míg a kommunikációs hiányok miatt dohányzó isteni lényével való kommunikációra készülhet fel. Belső világunk olyan izgalmas, olyan lélegzetelállítóan sokféle, hogy minden princípium és minden megoldás megtalálható benne, még hozzá könnyebben, mint a külvilágban. A bölcsék mindig is belső világukban keresték a megoldást, és a nikotinfüggőség, amennyiben ehhez a területhez nyitja meg az utat, fejlődésünk fontos állomása lehet.

Ha valaki már jól ismer egy meditációs technikát, és az kielégítő számára, maradjon annál. Természetesen mindenki felhasználhatja az alkalmat arra, hogy elsajátítson egyet a manapság óriási választékban kínált keleti meditációs technikák közül - például a transzcendentális meditációt -, vagy hogy részt vegyen egy tanfo-

171

lyamon, amely bevezeti a lazítás technikájába vagy az autogén tréningbe, amelyet ma már szinte minden főiskolán tanítanak. Minél többet foglalkozunk a meditációval, fantázia- és álomutazásainkkal, annál inkább kielégítjük a neptunuszi szükségleteket és annál inkább helyettesíteni tudjuk a dohányzást. A dohányzás rítusa is kiváló e téren, pláne ha füstölővel, meditációs zenével gazdagítjuk.

Kritikus pillanatokban felhasználható trükkök

Még ha alapvetően el is szántuk magunkat arra, hogy problémáinkkal a maguk mélységében szembenézzünk és teljes tudatossággal járjuk utunkat, akkor is előfordulhatnak olyan pillanatok, amikor kísértésbe esünk. Ilyenkor kis trükköket alkalmazhatunk. Minden alkalommal, amikor a test nikotin után kiált, etessük meg egy érett almával! Vagy igyunk teát, és várjunk egy keveset! A tudatos dohányos esélye ezekben a tudatos válaszokban van. A cigaretta esélye pedig az öntudatlan válaszokban.

Jó megoldást nyújt egy egyszerű légzésgyakorlat is: miközben belélegzünk, tízig számolunk, ezután ötig számolunk, miközben bent tartjuk a levegőt, majd ismét tíz másodpercig kilélegzünk,

öt másodperc szünetet tartunk és így tovább. A legjobb mindezt nyitott ablaknál végezni, de minden szükséges helyzetben elvégezhető, amíg a veszély el nem múlik.

A helyzet feletti uralmunkat, tudatosságunkat egy rövid sétával összekötött tudatos légzéssel is visszaállíthatjuk. Ha elég időnk van, kivételesen beiktathatunk egy plusz dohányzási rítust, de csak akkor, ha a rituális kereteket tökéletesen biztosítani tudjuk, így azután, mire sor kerülne rá, hogy rágyújtsunk, a probléma többnyire már magától megoldódott - és ezt az előkészületek tudatossága tette lehetővé.

Rövid „szenvedély-állapotok” legyőzésére szép megoldás „a tüdőbe nevetés”. Ennek a gyakorlatnak az az előnye, hogy bármikor kivitelezhető, tetszés szerinti hosszúságban, és a kívülálló számára szinte észrevehetetlen. Mindenki, aki egyszer már nevetett,

172

spontán is meg tudja csinálni, így a gyakorlat egyre erőteljesebb lesz, akárcsak minden más gyakorlat, ha ismételjük. Legegyszerűbb, ha első alkalommal egy olyan helyzetet idézünk föl, amikor nevetnünk kellett, és most jött el az a pillanat, amikor a nevetés arcvonásainkon is megjelenhet. Ezzel a mosollyal az arcunkon gondoljunk most a mellkasunkban a tüdőnkre. Ekkor a nevetés magától kiterjed a tüdőre is. Természetesen elképzelhetjük, ahogyan a nevetés energiái kiterjednek a két tüdőlebenyre, s idővel a mellkasunkban is kellemes meleget fogunk érezni, alig észrevehető vibrálást, ellazulást vagy valami más szokatlant, kellemeset testünknek ezen a részén. Mindez azonban nem szükséges, elegendő, ha nevetünk, és közben a tüdőnkre gondolunk, így minden kísértést lazán, nevetve győzhetünk le. Tudatunk éber és ott van a tüdőnkben; a nevetés önmagában is élvezet, és környezetünk nem frusztrációt, hanem jókedvet, kedvességet kap tőlünk. Miként a cigarettával bármikor és bárhol megjutalmazhatjuk magunkat, ugyanígy vagyunk a nevetéssel is. A nevetésnek nem kell kizárólag a tüdőre korlátozódnia, szinte egész világunk részt vehet benne - akárcsak korábban a dohányzásban. A nevetés ideális kiút - és akkor még nem is beszéltünk a nevetés gyógyító és regeneráló hatásáról, pedig ilyenkor ezek is működésbe jönnek.

Sajnos általában nem az a probléma, hogy nem fogjuk fel, mi a teendő, hanem az, hogy nem ismerjük fel időben a veszélyes helyzeteket. Különösen veszélyes, ha álmotagon, gondolatainkban egészen másutt időzve, öntudatlanul közeledünk egy olyan helyhez vagy időponthoz, ahol vagy amikor korábban mindig dohányoztunk. Ezért már az is elegendő, ha elhatározzuk, hogy akárhányszor úgy érezzük, teljesen magával ragad bennünket a cigaretta iránti vágy, mindig várunk még egy percet, teljesen tudatosan. Egy percet mindig tudunk várni, és ha egy percre sikerült, sikerülni fog a következőre is. Néhány tudatos perc után viszont újra teljesen koncentrált állapotban leszünk, így a problémát Megoldottuk.

legnagyobb pillanatában meditációba kezdenénk, és megfigyelni, mi tombol

173

ilyenkor a bensőnkben, egészen addig, amíg nem észre nem vesszük, hogy nem is mi vagyunk az, aki tombol. A legveszélyesebb pillanatok persze azok, amikor se időnk, se megfelelő terünk nincsen. Legjobb, ha az ilyen előre látható stressz helyzeteket tudatosan kerüljük, erre van a napirend, az ésszerű időbeosztás és hasonlók. Érdemes radikálisan szakítanunk minden olyan hellyel és időponttal, ahol vagy amikor eddig mindig dohányoztunk. Régi időbeosztásunkat, programjainkat átalakítani nem is olyan egyszerű. Ha azonban a morfogenetikus mezőkre gondolunk, cseppet sem túlzás, ha karosszékünket áthelyezzük vagy napirendünket átalakítjuk. Az, hogy szükségünk van-e ilyen trükkökre, persze elsősorban tudatosságunk szintjétől függ. A másik oldalról nézve, természetesen hasznosíthatjuk is az ilyen furcsa követelményeket, hogyha utunkon gyakorlatoknak tekintjük őket. Ebben az értelemben minden lehet lelki gyakorlat, még hozzá minél keményebb, annál inkább hozzájárulhat fejlődésünkhöz, így minden kísértés egyfajta pszichoterápiás alkalom lesz, amelyre régóta vártunk, amelynek tudatosan átadhatjuk magunkat, és a legfinomabb rezdüléseit is kiélvezhetjük. Ezáltal érezhetjük saját függőségünket, ugyanakkor, ha elviseljük a feszültséget, erőt is meríthetünk belőle.

Sokkal biztosabb, ha a kísértéshelyzeteket gondolatban elővesszük, és a belső képek szintjén tudatosan átéljük őket. Ilyenkor a konkrét esetben már birtokunkban lesz a sikerélmény, így könnyebben állunk ellen a veszélyes helyzetnek, és a helyzet adta lehetőséggel is jobban tudunk majd élni.

174

12. FEJEZET

Előre az úton

Gyakorlatilag lehetetlen egyenletesen járni az önismeret és a tudatosodás útját, mert bensőnkben mindig lesznek különböző, egymásnak ellentmondó hangok. Sarkítva azt mondhatnánk, hogy két irány működik bennünk. Az egyik a függőségből a szabadságba, a sötétből a fénybe tart, tudatosságot akar hozni a megszokásokba, és ezáltal rítusokká akarja alakítani azokat. Ez az irány vagy hang közel áll mély-énünkhöz, és például abban is ez segített bennünket, hogy egyáltalán eddig eljussunk. Ez a hang azt akarja, hogy rövidesen eljőjön az az idő, amikor már saját felelősségünkre megyünk tovább. De van itt még egy hang, amely egónkat képviseli, s amely csak látszólag tart velünk, valójában azonban az „ötödik hadosztály” szerepét veszi magára, ha tényleg a tudatosság növekedéséről van szó. Az ego ezen az úton csakis veszíthet, sőt, legvégül a pusztulás várja, ennyiben ellenállása teljesen jogos és érthető, így amilyen jó, ha ismerjük saját erőinket, ugyanolyan fontos, hogy ismerjük ellenségeinkét is. Mert bár az ego bennünk van, saját középpontunkban, ezen az úton mégis könnyen az ellenségünkké válhat.

Hadd említsünk meg az ego oldaláról néhány tipikus, bár többnyire igen ügyesen maszkírozott kifogást. Az ego szereti önmagát olyan színben feltüntetni, mintha legjobb barátunk lenne, akár csak dohányos barátaink, akik úgy csinálnak, mintha segíteni akarnának, közben csak tudattalanunkhoz kalauzolnak vissza minket. Ezek egyszerűen félnek attól, mi lesz velük, hogyan áll-

175

nak meg előttünk, ha mi megteesszük a tudatosodás felé vezető lépéseket. S ebben egy az egyben olyanok, mint az égők.

Az ego érvei - amilyen jók, olyan veszélyesek - körülbelül így hangzanak: „Most már egy hónapja csakis tudatosan (vagy egyáltalán nem) dohányzóm. Ezzel bebizonyítottam, hogy azt teszem, amit akarok. Ha a lényeg már úgyis megvolt, miért ne dohányoz-hatnék nyugodtan tovább?” Vagy miközben egónk hangja látszólag erőnket, büszkeségünket célozza meg, valójában gyávaságunkra, lustaságunkra apellál, például így: „Képtelenség, hogy ne tudnád megcsinálni! Ezt az egész helyettesítés-dolgot felejtse el úgy, ahogy van, semmi szükséged sincs rá!” A következő lépés könnyen lehet, hogy már lényegesen otrombább: „Eggyel több vagy kevesebb, azon már nem múlhat!” Vagy látszólag egészségünk kedvéért: „Már egy egész hónapot kibírtál cigaretta nélkül, ezzel annyit tettél az egészségedért, hogy most már nyugodtan engedélyezhetsz magadnak egyet.” Különösképpen annak az egója fog ezzel az eszközzel élni, aki a cigarettával *jutalmazza* magát. Nyugodtan kiindulhatunk abból, hogy egónk érvei leggyengébb pontjainkat fogják érinteni, ugyanis nála jobban senki sem ismer bennünket. Különösen kifinomult lesz az ego ellenállása, ha arról van szó, hogy a függőségünk feladásával keletkezett szabad teret új, növekedésre serkentő kapcsolatokkal töltjük ki. Mély-énünk (a *Selbst* szót fordítottuk mély-énnek - a fordító) számára e területen vannak a legnagyobb veszélyek és a legnagyobb esélyek is.

Az ego túlfejlettségét bizonyítja a „tologatitisz”, amikor emberünk egyszerűen semmiféle kiindulópontot nem talál új tudatossága felhasználásához. Ez annyit jelent, hogy vagy az idő, vagy maga a dohányos még nem elég érett e lépés megtételéhez. A következő kijelentés remek teszt is egyben: „Mától kezdve háromszor dohányzóm naponta, és mindig tudatosan, vagy sehogy.” Ha e mondat kimondásakor érzelmeinket a szomorúság és a sajnálat jellemzi, az annak a jele, hogy az ego még túlfejlett, és a helyettesítő szintek sem kielégítőek, vonzóbbakká, átütőbbekké kell ten-

nünk őket. Ha azonban ez a gondolat megkönnyebbüléssel tölt el bennünket, jó előjel a következő lépés tudatosságára, azt mutatja, hogy lassan mély-énünk veszi kezébe a gyeplőt.

176

Akár a tudatos dohányzás, a tudatos légzés, akár általánosságban a tudatos élet mellett döntünk, tudnunk kell, hogy ez igencsak igényes, azonkívül teljességgel egyéni út. Egyéni, individuális abban az értelemben, hogy saját felelősségünkre kell járnunk, senki nem könnyíthet rajtunk, legkevésbé a társadalom, amelyben élünk. Az egyes ember csődjében nem vétkes a társadalom, (ellentétben azzal, amit a szociális beállítottságú emberek gyakran állítanak), miként a társadalom csődjében sem vétkes az egyén (amint azt a szocialista országok vélték). Az egyes ember megfelelő környezetének, amely teljes egészében megfelel neki. Kölcsonösen tükrözik egymást, avagy a mikrokozmosz azonos a makrokozmoszsal. Következésképpen a kereső ember ebben a társadalomban nem számíthat kívülről túl sok támogatásra, útját saját felelősségére és saját erejéből kell járnia - ez pedig meglehetősen sok energiát igényel egy olyan társadalmi környezetben, amely nem tud és nem is akar megváltozni.

Von Troschke* orvosszociológusként meglehetősen egyenesen fogalmaz: „A modern társadalomban a cigaretta mint nyugtató és alkalmazkodást elősegítő szer, ugyanúgy nélkülözhetetlen, mint az alkohol és számos orvosság.” Másutt pedig ezt írja: „Mintha mindenki abban lenne érdekelt, hogy ne változzon semmi. Ezért emelik a dohányadót épp olyan mértékben, ami még elviselhető. Ezért fogalmazza a DFG a passzív dohányzásról, s ennek megfelelően a dohányzásról szóló beszámolóját úgy, hogy azt lehessen mondani: komolyan foglalkoztak a kérdéssel, megtettek mindent, ami lehetséges, de persze nem változik semmi - mert semmi sem tud megváltozni. Ez érvényes korunk sok egyéb társadalmi problémájára is... Minden valódi változtatáshoz szükség lenne teljes értékrendünk és anyagi világunk megváltoztatására, amit végső soron senki sem akar, legalábbis a többség biztos, hogy nem akarja.”

Mindez azt jelenti, hogy aki kívülről várja a segítséget, az sokáig várhat, még akkor is, ha úgy néz ki, mintha tényleg történe

* Lásd Jürgen von Troschke: *A dohányzás*.

177

kívül valami. Az ugyanis a politika művészete, hogy úgy tűnjön, mintha mindig történe valami. Olyan helyzet ez, mint az iskolában: lehetséges, hogy a negyedik osztályban bizonyos problémák vannak, aki azonban arra vár, hogy a negyedik osztály megváltozzon, jó darabig várhat. A problémák megvannak, és meg is lesznek. A legbiztosabb megoldás, ha addig fejlődünk, míg a negyedik osztályból felsőbb szintre kerülünk. Csak saját tetteink által juthatunk előrébb, s nemcsak mi, hanem az egész is, hisz mint már mondtuk, a mikrokozmosz azonos a makrokozmoszsal. Akármilyen paradoxnak is tűnik: mindannyian egy hajóban ülünk, de aki abban bizakodik, hogy majd a többiek eveznek, elveszett ember. Csak annak van esélye elérni a partot, aki maga is evez. Az ilyen ember függőségét kereséssé változtathatja, s végül még meg is találja, amit keres.

Mindezek után talán úgy tűnhet, mintha a dohányzás a legszörnyűbb tünet lenne, amely mindenben megakadályoz minket, és amelynek legyőzésével viszont minden elérhető, akár a végső felszabadulás is. Az ilyen szemlélet határtalanul túlértékeli a dohányzás jelentőségét. Valójában a dohányzás csak az egyik tünet a sok közül. Másrészt az érintett számára minden tünet a világ köldöke, amelynek megváltása számára valóban fontos lépés lehet. Végső soron teljesen mindegy, hogyan vagy mi által tesszük meg a tudatossághoz vezető utat, vagy ahogyan azt Golas mondja: „A megvilágosodásnak mindegy, hogyan éred el.”* Minden tünet alkalmas adhat erre, s mivel a dohányzás annyira elterjedt, leküzdése sokak számára jelenthet esélyt. Döntő lépéssé válhat, és lehetőséget biztosíthat sok egyéb lépés megtételére is. Így a zen nemcsak a virágkötésben és az íjászat művészetében, de a járás művészetében, a motorkerékpár-ápolásban és ugyanígy a dohányzás művészetében is létezik. Minden lépés ugyanannyit ér, ha tudatosan tesszük meg, és ha ugyanaz a célja.

* Thaddeus Golas: *A megvilágosodásnak mindegy, hogyan éred el* (Basel, 1988).

Végül meg kellene azt is gondolnunk, hogy a dohányzás nemcsak középpontunkat, a szívet érinti, hanem tüdőnket is, tehát a légzést. A lélegzet titokzatos erő, amely a legszorosabban összekapcsolódik az élethez. Amikor Isten Ádámot a vörös földből, az agyagból megformázta, életet lehelt belé. Amikor pedig Krisztus kiküldte apostolait, és rájuk lehelt, azt mondta: „Fogadjátok be a Szent Lelket.” Az indusok számára az egész teremtést a teremtő isten, Brahma lehelete jelenti. Pránáról beszélnek, amely az az erő, amelyből élünk - ez náluk jóval többet jelent, mint az oxigén. Még mi, modern emberek is tudunk valamit arról, milyen óriási jelentőségű a lélegzet, gondoljunk csak arra, amikor az alázattól vagy a szent rémülettől visszafojtjuk a lélegzetünket. Ha „kifogyunk a szuszából”, ezzel annyit mondunk, hogy erőnk végére értünk, ami pedig „nagy lélegzetű”, az mind testi, mind lelki síkon erőt, kitartást követel.

S amikor legvégül meghalunk, kileheljük a lelkünket. A lélegzet és a lélek eme kapcsolatát fejezi ki, hogy az indusok mindkettőt egyetlen szóval fejezik ki: „Atma”. Így egy Mahatma egyszerre nagy lélek és nagy lélegzet. Egyébként egyetlen Mahatma sem volt nagy dohányos - de talán a jövőben lesz egy-kettő, aki tudatosan szívja.