

Thorwald Dethlefsen – Rüdiger Dahlke

Út a teljességhez

A betegség jelentése és jelentősége

* * *



Aki beteg – orvoshoz fordul. Gyógyulni akar, az orvos pedig gyógyítani. S a közös munkálkodás, a betegség „legyőzésének” harci mámorában egyikük sem teszi föl a kérdést: mit jelent a betegség? Miről árulkodik a tünet? Ez a könyv éppen e kérdésekre keresi és adja meg a maga sajátosan új válaszait. Minden betegség valamilyen lelki konfliktus testi megjelenési formája – állítják a szerzők. Gyötörjön bennünket akár fogfájás vagy bélhurut, asztma vagy reuma, viszketegség vagy magas vérnyomás – mindezek háttérében pszichés zavarok állnak. Sőt, még az országúti balesetek sem történnek „véletlenül”.

A cél tehát nem csupán a betegség „meggyógyítása”, nemcsak a fizikai-fiziológiai működésünkben bekövetkezett „hiba” kijavítása, hanem a betegség szimbolikájának feltárása és a páciens alapvető problémájának megoldása. Vagyis a teljesség felé vezető utat mutatja meg a könyv; azok számára készült, akik valóban szembe akarnak és mernek nézni önmagukkal – betegségükkel és azzal, amiről ez a betegség árulkodik.

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Thorwald Dethlfesen-Rüdiger Dahlke:
Krankheit als Weg. Deutung und
Bedeutung der Krankheitsbilder

© C. Bertelsmann Verlag GmbH, München, 1983
Hungarian translation © Hajós Gabriella, 1991
Alapkiadás: Arkánium Kiadó, Budapest, 1991

Tartalom

Út a teljességhez	1
Tartalom	4
Előszó	9
I. RÉSZ A betegség és a gyógyulás megértésének elméleti feltételei	12
1. Betegség és szimptóma	13
2. Polaritás és egység	32
3. Az árnyék	70
4. Jó és rossz	82
5. Az ember beteg	100
6. Keressük az okokat	108
7. Vizsgálódásunk módszerei	126
Kauzalitás az orvostudományban	128

A tünetképzés kapcsolata az idővel _____	135
A tünet analógiája és szimbolikája _____	137
A kényszerű következmények _____	144
Az ellentétes tünetek közössége _____	146
Az eszkaláció fokozatai _____	148
Önámító vakságunk _____	157
Elméleti összefoglalás _____	160

II. RÉSZ A betegség jelentése és jelentősége *(Kórképek és jelentésük)* _____ **162**

1. A fertőzés _____ **163**

2. Az elhárítás rendszere _____ **185**

3. A légzés _____ **193**

Tüdőasztma (Asthma bronchiale) _____ 199

1. Adás és kapás _____ 199

2. Aki be akar csukódni _____ 201

3. Dominanciaigény és kiszolgáltatottság _____ 203

4. Az élet sötét aspektusainak elhárítása _____ 205

Megfázás és influenzás bántalmak _____ 208

4. Az emésztés _____ **212**

A fogak _____ 216

A nyelés _____ 220

Hányinger és hányás _____ 222

A gyomor _____	223
A vékonybél és a vastagbél _____	228
A hasnyálmirigy _____	233
A máj _____	235
Az epehólyag _____	239
A kóros lesoványodás (<i>anorexia nervosa</i>) _____	241
5. Az érzékszervek _____	247
A szem _____	252
A fül _____	259
6. Fejfájás _____	262
Migrén _____	266
7. A bőr _____	273
Bőrkiütések _____	279
Viszketegség _____	284
8. A vese _____	287
Vesezsugor – művese _____	299
A hólyag _____	300
9. Szexualitás és terhesség _____	305
Menstruációs panaszok _____	308
Álterhesség (<i>Pszudograviditás</i>) _____	313
Terhességi problémák _____	314

Terhességi gesztózis* _____	316
Szülés és szoptatás _____	318
Sterilitás (<i>fogamzásképtelenség</i>) _____	320
Menopausa és klimaktérium (<i>a változás évei</i>) _____	320
Frigiditás és impotencia _____	322
10. Szív és vérkeringés _____	327
Alacsony vérnyomás – magas vérnyomás _____	327
A szív _____	332
Kötőszöveti gyengeség, visszér, trombózis _____	339
11. Mozgásszervek és idegek _____	341
A tartás _____	341
Porckorong és isiász _____	345
Az ízületek _____	348
Reumatikus jellegű bántalmak _____	352
Motorikus zavarok: ferde nyak, írógörcs _____	358
Körömrágás _____	360
Dadogás _____	362
12. Balesetek _____	365
A közlekedési balesetek _____	370
Otthoni és üzemi balesetek _____	375
Csonttörés _____	377

13. Pszichés tünetek	380
A depresszió	385
Az álmatlanság	387
Szenvedélybetegségek	395
A falánkság	397
Az alkohol	398
A dohányzás	399
A kábítószer	399
14. Rák (Rosszindulatú sejtburjánzás)	402
15. AIDS	417
16. Mi a teendő?	430
A szervek és testrészek pszichés fogalmi megfelelői	447

Előszó

Ez a könyv nem lesz kényelmes olvasmány, mert megfoszt attól a lehetőségtől, hogy a betegséget alibiként használjuk fel megoldatlan problémáinkra. Azt akarjuk ugyanis bemutatni, hogy a beteg nem a természet valamiféle tökéletlenségének áldozata, hanem igenis maga a tettes. És itt nem a környezetszennyező anyagokra, a civilizációra, az egészségtelen életre és más hasonló, jól ismert „bűnösökre” gondolunk; mi a betegségek metafizikus aspektusát szeretnénk előtérbe állítani. E szemszögből a tünetek pszichés konfliktusok testi megjelenési formái, s szimbolikájuk módot nyújt a páciens mindenkori problémájának megfejtésére.

A könyv első részében az elméleti alapokat s a betegség filozófiáját tárgyaljuk.

Nyomatékosan javasoljuk, hogy ezt az első részt gondosan és pontosan, lehetőség szerint többször olvassák el, mielőtt a második részhez hozzákezdenének. Ez a munka előző könyvem, *A sors mint esély* folytatásának vagy szövegmagyarázatának is tekinthető, bár törekedtem arra, hogy az olvasó zárt, egységes művet kapjon a kezébe. Ennek ellenére *A sors mint esély* olvasása – különösen, ha az elméleti rész nehézsé-

geket okozna – kedvező előfeltételt teremthet a könyv megértéséhez, illetve kiegészítheti azt.

A második részben a leggyakrabban előforduló betegségeket szimbolikus jelentésükben mutatjuk be, s pszichés problémák megjelenési formáiként értelmezzük őket. A könyv végén az egyes tünetek betűrendes jegyzéke segít az olvasónak a keresett betegség megtalálásában. Szándékunk azonban elsősorban az, hogy egy olyan új látásmódot hozzunk közel az olvasóhoz, amelynek segítségével megéri és értelmezni tudja tünetei jelentését.

A betegség témája emellett alkalmat ad olyan világszemléleti és ezoterikus eszmék kifejtésére is, amelyek szétfeszítik a betegségtema szűk kereteit.

Ez a könyv nem nehéz, de nem is olyan egyszerű vagy banális, mint amilyennek azok szemében tűnhet fel, akik koncepciókat nem értik meg. Ez a könyv nem „tudományos”, hiszen hiányzik belőle a „tudományos leírásokra” jellemző óvatosság. Olyan emberek számára íródott, akik hajlandók saját útjukat járni, ahelyett hogy az út szélén üldögélve idejüket zsonglőrködéssel vagy semmire sem kötelező elcsépelet klisék ismételtetésével töltenék. Olyanok számára, akiknek a megvilágosodás a célja, s akiknek a tudományra nincs ideje – a tudásra van szüksége. Könyvünk sok ellenállásba fog ütközni – mégis reméljük, hogy azokhoz (a kevesekhez vagy sokakhoz) is

eljut, akik életútjuk során segédeszközként kívánják felhasználni. Kizárólag nekik írtuk ezt a könyvet.

München, 1983. február

A szerzők

I. RÉSZ

A betegség és a gyógyulás megértésének elméleti feltételei

* * *

1. Betegség és szimptóma

Az emberi elme
A valódi tanítást nem fogja föl.
Mégis mily szívesen
Vitáznátok velem
Ha kétségeitek vannak
És semmit sem értetek.

Yoka Daishi „Shodoka”

Oly korban élünk, melyben a modern orvostudomány naponta képesíti el a laikust csodával határos lehetőségeivel és eredményeivel. Ugyanakkor egyre erősödnek azok a hangok, amelyek ezzel a szinte mindentudó modern orvostudománnyal szemben bizalmatlanságnak adnak kifejezést. Egyre növekszik azoknak a száma, akik lényegesen nagyobb bizalommal fordulnak a természetgyógyászat ősi vagy modern módszerei vagy a gyógyítás művészetének homeopátiás módja, mint magasan fejlett orvostudományunk felé. A kritikának sokféle alapja lehet – a mellékhatások, a tünetváltás,

az emberiesség hiánya, a költségek robbanása és számos más probléma –, a bírálat tárgyánál sokkal érdekesebb azonban, hogy egyáltalán feltámadt ez a kritika. Még mielőtt ugyanis a bírálatok racionális feldolgozásához kezdenénk, támad egy olyan homályos érzésünk, hogy valami még sincs rendben, hogy a bejáratott út, dacára annak, vagy éppen amiatt, hogy következetesen van kiépítve, nem vezet a remélt célhoz. Az orvostudománnyal kapcsolatos ellenérzés sokunkban – köztük sok fiatal orvosban is – közös. Hamar szertefoszlik ez a közösség, ha az új, konkrét alternatív megoldások kerülnek szóba. Egyesek az orvoslás szocializálásában, mások a kemoterápia természetes, növényi gyógyszerekkel való helyettesítésében vélik meglelni az üdvösség útját. Míg egyesek minden probléma megoldását a sugárzás kutatásában látják, mások a homeopátiára esküsznek. Az akupunktúrát gyakorlók s a góckutatók azt követelik, hogy az orvosi szemlélet forduljon a testi folyamatok megítélésében a morfológiai szintről az energetikai szint felé. Az akadémikus orvostudományon kívül rekedt irányzatokat és módszereket együttesen szívesen nevezik holisztikus orvostudománynak; ez azon törekvéseket jelenti, amelyek mellett, hogy nyitottak az orvosi módszerek sokfélesége előtt, semmiképpen nem akarják szem elől téveszteni a *teljes* embert mint testi-lelki egységet. Időközben ugyanis majdnem mindenki felismerte, hogy az akadémikus orvostudomány az embert mint teljességet szem elől tévesztette.

A kutatás alapkoncepciója, a specializáció és az analízis, a részletek egyre kimerítőbb s egyre pontosabb ismeretével, szükségszerűen egyre inkább háttérbe szorította az embert.

Ha az orvostudományban folyó, egyébként meglehetősen frissítő vitákat s mozgásokat figyeljük, hamarosan feltűnik, hogy ezek a viták mennyire csak a különböző módszerekre s azok működésére korlátozódnak, s mily kevésbé szólnak az orvostudomány elméletéről, illetve filozófiájáról. Bár az orvostudomány a legnagyobb mértékben a konkrét gyakorlati teendőkből él, minden tevékenységében – tudatosan vagy tudattalanul – a mögötte álló filozófia fejeződik ki. A modern orvostudomány nem cselekvési lehetőségein bukik el, hanem azon a világhékon, amelyre – a legteljesebb csendben s minden reflexió nélkül – cselekvéseit építi. A modern orvostudomány saját filozófiáján bukik el, pontosabban: a filozófia hiányán. Az orvosi tevékenységet mindeddig csak a funkcionalitás és a hatékonyság orientálta; a tartalmi aspektusok hiánya feljogosítja a kritikát az „embertelenség” vádjára. Bár ez az „embertelenség” sok konkrét, külső szituációban megnyilvánul, ám ez a szituációk további funkcionális változtatásán keresztül nem hárítható el. Az orvostudomány beteg, s e betegségnek sok tünete van. Azonban, miként a többi páciens, az orvostudomány sem gyógyítható tüneteinek orvoslásával.

Az akadémikus orvostudomány kritikusainak és az alternatív gyógymódok hirdetőinek többsége mégis – egészen magától értetődően – magáévá teszi az orvostudomány világképét és céljait, s teljes energiáját a formák (módszerek) megváltoztatására fordítja.

Könyvünkben a betegség és a gyógyulás kérdéskörét új módon közelítjük meg. Egyáltalán nem áll szándékunkban az e területen megszokott, hagyományos s mindenki által oly megingathatatlannak hitt alapértékeket átvenni. Ezért is nehéz és veszélyes a vállalkozásunk: ugyanis nem kerülhetjük el, hogy kíméletlenül utána ne menjünk olyan kérdéseknek is, amelyeket kollektív tabu óv a vizsgálódástól. Tudatában vagyunk annak, hogy ezzel olyan irányba lépünk, mely nem vág egybe az orvostudomány fejlődésének irányával. Szemléletmódunk jegyében több gondolati lépcsőt átugrunk, ennek feldolgozása az orvostudományra vár. Mindennek mély megértése előfeltétele annak, hogy a könyvünkben található koncepciót tartalmilag követni tudják majd. Ezért írásunkkal nem a kollektív orvostudományhoz, hanem olyan egyénekhez fordulunk, akik a személyes belátás tekintetében a (kissé rest) kollektív fejlődésnek némileg elébe vágtak.

A funkcionális folyamatoknak önmagukban sosincs értelmük. Egy esemény értelme az értelmezés során derül ki, amikor is a dolog jelentése megismerhetővé válik.

Így például elszigetelten szemlélve a higanyoszlop emelkedése egy üvegcsőben tökéletesen értelmetlen; ha azonban ezt az eseményt a hőmérséklet-változás kifejezésé-ként értelmezzük, a folyamat jelentőségteljes lesz. Ha felhagyunk azzal, hogy a világ eseményeit és sorsunkat értelmezzük, létünk jelentéktelenségbe, értelmetlenségbe süllyed. Ahhoz, hogy értelmezni tudjunk valamit, olyan vonatkoztatási keretre van szükségünk, amely kívül esik azon a szinten, amelyen az értelmezendő esemény ma-nifestálódik.

Ennek megfelelően anyagi, formális világunk folyamatai is csak akkor értelmez-hetők, ha az értelmezésben segítségünkre van egy metafizikus vonatkoztatási rend-szer. Csak akkor lesz jelentőségteljes s értelmes számunkra a formák látható világa, ha „hasonlattá válik” (Goethe). Amint a betűk és a számok is csak formális hordozói a mögöttük lévő ideának, minden *látható*, konkrét és funkcionális dolog egy idea kifejezése, s így közvetítő a láthatatlan világába is. E két területet röviden formának és tartalomnak is nevezhetjük. A formában kifejezésre jut a tartalom, s ezáltal a for-mák *jelentőség-teljesek* lesznek. Azok az írásjelek, amelyek nem közvetítenek ideát és jelentést, értelmetlenek, üresek maradnak számunkra. Ezen a jelek legtárgyilago-sabb elemzése sem változtathat. Teljesen világos és érthető ez a művészetben is. Egy festmény értéke nem függ a felhasznált vászon és festék minőségétől, a kép anyagi

alkotórészei csak a művész által alkotott belső kép ideájának hordozói, közvetítői. A vászon és a festék csak az amúgy láthatatlan láthatóvá tételét szolgálja, ezáltal egy metafizikai tartalom fizikai kifejezési formája.

Egyszerű példáinkkal csak e könyv módszerének megértéséhez kívántunk segítséget nyújtani; ahhoz a módszerhez, amely a betegség és a gyógyulás témáját *értelmezve* szemléli. Ezzel szándékosan és egyértelműen kilépünk az „orvostudomány” területéről. „Tudományosságra” nem tartunk igényt, kiindulópontunk teljesen más – ebből következik az is, hogy szemléletmódunkat tudományos okfejtés vagy kritika nem sértheti. Szándékosan hagyjuk magunk mögött a tudományos kereteket, mivel azok a funkcionális szintre korlátozódnak, s ezzel párhuzamosan megakadályozzák, hogy a dolgok jelentősége és értelme áttetszővé válják.

Eljárásunk nem a megrögzött racionalistákhoz és materialistákhoz szól, hanem azokhoz, akik készek az emberi tudat kusza és korántsem mindig logikus ösvényeit járni. Az emberi lélek területén tett utazásunkban segítségünkre lehet a képszerű gondolkodás, a fantázia, az asszociáció, az irónia és az, ha van fülünk a nyelvben rejlő rejtett jelentések megértésére. Ahhoz, hogy utunkat bejárhassuk, képesnek kell lennünk elviselni az ambivalenciát, a paradoxonokat, és nem szabad kikényszeríte-

nünk az egyértelműséget azáltal, hogy az egyik pólust azonnal megsemmisítjük a másik javára.

Mind az orvostudomány, mind a népnyelv különböző *betegségekről* beszél. A köznyelvi szóhasználat igen világosan rámutat arra a szélesen elterjedt félreértésre, amely a *betegség* fogalma mögött húzódik meg. A betegség olyan szó, amelyet tulajdonképpen csak egyes számban használhatunk, a többes szám: *betegségek*, éppen olyan értelmetlen, mint az egészség többes száma: *egészségek*. A betegség és az egészség olyan fogalmak, amelyeket csak egyes számban használhatunk, hiszen az ember állapotára vonatkoznak, és nem szervekre vagy testrészekre, amint az mindennapos a mai nyelvhasználatban. A test sosem beteg vagy egészséges, a testben csak a tudat információi fejeződnek ki. A test semmit sem tesz magától, erről mindannyian meggyőződhetünk, ha megtekintünk egy holttestet. Az élő ember teste működését éppen annak a két nem anyagi természetű instanciának köszönheti, melyet tudatnak (léleknek) és életnek (szellem) nevezünk. A testben a tudat információi manifesztálódnak, s válnak ezáltal láthatóvá. A tudat úgy viszonyul a testhez, mint a rádióműsor a rádióvevőhöz. Miután a tudat nem anyagi jellegű, önálló minőség, természetesen független a test bármely termékétől, sőt annak lététől is. Ami egy élőlény testében történik, mindenkor egy megfelelő információ kifejezése, illetve egy megfelelő kép

összesűrűsödése (a kép görögül *eidolon*, s ez megfelel az „idea” fogalmának is). Az, hogy a pulzus, a szív bizonyos ritmust követ, hogy a test hőmérséklete állandó, hogy a mirigyek hormonokat ürítenek vagy a test ellenanyagokat termel, nem magyarázható magából az anyagból. A test működése összességében azoktól az információktól függ, amelyeknek kiindulópontja az emberi tudat. A legkülönbözőbb testműködések harmonikus összjátéka során jön létre azután az a minta, amelyet *egészségnek* nevezünk. Ha valamely testfunkció letér a pályáról, ezzel többé-kevésbé ezt a harmóniát veszélyezteti, ezért ilyenkor *betegségről* beszélünk.

A betegség tehát azt jelenti, hogy letértünk a harmónia útjáról, illetve kérdéssé tettünk egy addig kiegyensúlyozott rendet (később látni fogjuk, hogy más szemszögből a betegség tulajdonképpen ennek az egyensúlynak a helyreállítása). A harmónia zavara azonban a tudatban, az információk szintjén áll fenn, a testben csak *megmutatkozik*. A test ily módon csak egy megjelenítési vagy megvalósítási szint, amely a tudatban lejátszódó folyamatokat és változásokat tükrözi. Miként az anyagi világ sem más, mint színpad, amelyen az ősképek formát öltenek, s ezáltal *példázat*, analóg módon a test sem más, mint az a színpad, amelyen a tudat képei jelennek meg. Így, ha egy ember tudati világa *kizökken egyensúlyából*, ez testi tünetekben lesz *látható* és átélhető a számára. Félrevezető tehát azt állítani, hogy a test beteg; beteg csak az em-

ber lehet – *s betegsége* testében jelentkezik tünetként. (Ha egy tragédiát bemutatnak, akkor sem a színpad tragikus, hanem a darab!)

Sokféle tünet létezik – de mindegyik ugyanazt a történést fejezi ki; azt, amit *betegségnek* nevezünk, s ami mindig is az emberi tudatban játszódik le. Tudat nélkül a test nem élhet s így „beteg” sem lehet. Itt szeretnénk tisztázni, hogy szemléletünkben nincsen helye a betegségek ma szokásos osztályozásának – szomatikus, pszichoszomatikus, pszichés és elmebetegségekre. E felosztás a betegségek megértését sokkal inkább akadályozza, mintsem megkönnyítené.

Szemléletmódunk leginkább a pszichoszomatikus modellnek felel meg, mindenesetre azzal a különbséggel, hogy mi ezt a látásmódot használjuk *minden szimptóma* esetében, s kivételt nem ismerünk el. A „szomatikus”/„pszichés” különbségtétel legfeljebb arra a szintre vonatkozhat, amelyen valamely tünet manifesztálódik – nem használható azonban a *betegség* lokalizálására. Az „elmebetegség” ókori fogalma teljességgel félrevezető, az *elme (szellem)* nem tud megbetegedni – a betegségek e csoportjában olyan tünetekről van szó, amelyek a psziché, tehát az emberi tudat szintjén manifesztálódnak.

Könyvünkben a betegség olyan egységes képének kidolgozására törekszünk, melyben a „szomatikus”/„pszichés” különbségtétel legfeljebb a tünet domináns megjelenési szintjére vonatkozik.

Azzal, hogy fogalmi különbséget teszünk a betegség (tudati szint) és a tünet (testi szint) között, a betegséggel kapcsolatos szemléletmódunk szükségszerűen eltolódik a ma közkeletű módszerekről, azaz a testi történések analíziséről a pszichés területnek ebben az összefüggésben ma korántsem közkeletű vagy megszokott vizsgálatára. Úgy járunk el, mint az a kritikus, aki a rossz színművet nem a díszlet, a berendezés vagy a színészek elemzésén, megváltoztatásán keresztül kívánja megközelíteni, hanem közvetlenül a darabot magát vizsgálja.

Ha valakinek valamely tünet manifesztálódik a testében, ez (többé-kevésbé) magára vonja az illető figyelmét, s ezzel megszakítja addigi életútja folyamatosságát. A tünet jelzés, amely magára irányítja figyelmünket, érdeklődésünket, energiáinkat, s kérdéssé teszi testünk addigi egyensúlyát. A tünetre oda kell figyelnünk – akár akarunk, akár nem.

Életünk e *kívülről* jövő megszakítását zavarként érzékeljük, s leginkább egy a célunk: megszabadulni ettől a zavaró valamitől (*magától a zavartól*). Nem akarjuk, hogy zavarjanak bennünket – s ezzel kezdetét veszi a tünet elleni küzdelem. Ez a

küzdelem azonban maga is foglalkozás, odafordulás valamihez – így a tünet mindig eléri, hogy foglalkozzunk vele.

Hippokratész óta az orvostudomány mást sem tesz, mint bebeszéli a betegnek, hogy a tünet egy többé-kevésbé véletlen jelenség, melynek *okát* funkcionális folyamatokban kell keresnünk, s e funkcionális folyamatok kutatása a tudomány feladata. Az orvostudomány gondosan kerüli a tünetek *értelmezését*, s ezzel mind a tünetet, mind a betegséget a jelentéktelenség birodalmába számúzi. Ezzel viszont a jelzés elveszíti tulajdonképpeni funkcióját – a tünetből jelentés nélküli jelzés lett.

Hogy mindezt megvilágítsuk, nézzünk egy hasonlatot: egy autó műszerfalán különböző ellenőrző lámpák vannak, amelyek akkor villannak fel, ha a gépkocsi valamelyik fontos funkcióját nem teljesíti előírászerűen. Ha tehát konkrét esetben egy út során felvillan az egyik jelzőlámpa, ennek semmiképpen sem örülünk. A jelzés arra készítet bennünket, hogy utunkat megszakítsuk. Érthető nyugtalanságunk ellenére ostobaság lenne, ha a jelzőlámpára lennénk dühösesek; végül is csak egy olyan eseményről informál bennünket, amelyet egyébként nem vettünk volna ilyen hamar észre, hiszen egy számunkra „láthatatlan” területen zajlik. Így a jelzőlámpa felvillanása arra készítet bennünket, hogy kihívjunk egy autószerelőt, s beavatkozásával elérjük, hogy a lámpa ne villogjon többé, s így nyugodtan utazhassunk tovább. Ugyanakkor

igencsak haragudnánk az autószerelőre, ha célunkat – vagyis hogy a lámpa ne égjen – úgy valósítaná meg, hogy kicsavarná az égőt. Bár a jelzőlámpa nem villogna többé – s mi tulajdonképpen ezt akartuk –, megítélésünk szerint a módszer, amely az eredményhez vezetett, mégis túlságosan felületes lenne. Ésszerűbbnek tartjuk, ha a lámpa felvillanását feleslegessé tesszük, ahelyett hogy megakadályoznánk. Ehhez azonban el kell szakadnunk gondolatban a lámpától, s a mögötte lévő berendezésekre kell összpontosítanunk, hogy rájöjjünk, tulajdonképpen mi *nincs rendben*. A jelzőlámpa felvillanásával csak figyelmeztetni akart bennünket, hogy ezt a kérdést feltegyük.

Ami példánkban a jelzőlámpa volt, témánkban az a tünet. Bármilyen manifesztálódjék is tünetként a testünkben, az mindig egy láthatatlan folyamat látható kifejeződése, mely jelző funkciója által arra kíván figyelmeztetni bennünket, hogy szakítsuk meg utunkat, mert valami nincs rendben, s kérdezzünk rá, mi is az. Itt is ostobaság *haragudni* a tünetre, s éppenséggel abszurd, ha úgy akarjuk kikapcsolni, hogy megakadályozzuk manifesztációját. A tünetet nem kell megakadályozni megjelenésében, hanem feleslegessé kell tenni. Ehhez azonban tekintetünket el kell fordítanunk a tünettől, s *mélyebbre* kell néznünk, hogy megtanuljuk megérteni, mi az, amire a tünet figyelmeztet.

Az orvostudomány problémája éppen az, hogy képtelen erre a lépésre, minthogy túlságosan is megigézte a tünet. Ezért aztán azonosnak tartja a tünetet és a betegséget, azaz, nem tudja a formát a tartalomtól elválasztani. Így költséges technikáival kezeli az emberi szerveket és testrészeket – és sohasem az embert, aki beteg. Alig várja, hogy elérkezzék az az idő, amikor minden tünetet csírájában tud elfojtani, s nem kér-di, lehetséges-e, értelmes-e ez a cél. Elképesztő, milyen kevéssé tudja kijózanítani őt a valóság e meglehetősen kérdéses célra irányuló hajtóvadászat eufóriájából. Végül is a betegek száma az úgynevezett modern, fejlett orvostudomány színre lépésével még az egy százalék törtrészével sem csökkent. Időtlen idők óta ugyanannyi a beteg – csak a tünetek változnak. E kijózanító tényrt olyan statisztikákkal próbálják elködösíteni, amelyek csak meghatározott tünetcsoportokra vonatkoznak. Így például büszkén ki-jelentik, hogy legyőzték a fertőzőes betegségeket, anélkül hogy egy szóval is említe-nék, melyek azok a tünetek, amelyek mind jelentőségük, mind gyakoriságuk tekinte-tében ugyanezen időszakban megszorodtak.

Egy szemlélet csak akkor lehet őszinte, ha tünetek helyett a „betegséget mint álla-potot” vizsgálja, mert ez az állapot bizony nem szorult vissza, s biztossággal mond-hatjuk, hogy a jövőben sem fog visszaszorulni. A betegség állapota, éppúgy, mint a halál, mélyen az emberi létben gyökerezik, s ártatlan funkcionális trükkökkel nem

lehet az emberi világból kiiktatni. Ha a betegség és a halál nagyságát, méltóságát felfognánk, ennek fényében azt is látnánk, milyen nevetséges és korcs minden erőfeszítésünk, amely a fentiek legyőzésére tör. Természetesen védekezhetünk, amennyiben illúzióinkat nem adjuk fel, s továbbra is hiszünk saját nagyságunkban, mindenhatóságunkban, s a betegséget és a halált pusztá funkciókká degradáljuk.

Foglaljuk össze még egyszer: a betegség olyan emberi állapot, amely arra utal, hogy az érintett személy tudatában valami nincs *rendben*, illetve nem *harmonizál*. A belső egyensúly elvesztése a testben tünetként manifesztálódik. A tünet ezáltal jelzés s információhordozó, amely fellépésével életünk addigi folyását megakasztja, s arra kényszerít bennünket, hogy figyelmet szenteljünk neki. A tünet azt jelzi, hogy *emberként, lelkes Lényként* vagyunk betegek, azaz, belső lelki erőink zökkentek ki egyensúlyukból. A tünet tudatja velünk, hogy *valamire szükségünk van*. „Mire van szüksége?” – kérdezték régebben a beteget, de az mindig azzal válaszolt, amije volt: „Fájdalmaim vannak.”

Manapság már áttértek arra, hogy rögtön azt kérdezik: „Mi a baja?” Ha közelebb-ről megvizsgáljuk, ez a kétféle kérdésfeltevés – egyszer, hogy „Mire van szüksége?”, másodjára, hogy „Mi a baja?” – igen tanulságos. Mindkettő találó a beteg esetében. A betegnek ugyanis mindig szüksége van valamire, még hozzá tudati szinten – ha nem

lenne szüksége semmire, *egészséges* lenne, azaz egész és teljes. Ha azonban boldogulásához szüksége van valamire, akkor nem teljes, tehát beteg. E betegség a testben abban a tünetben mutatkozik meg, amellyel a páciens bír. Így az, amivel valaki bír, kifejezi azt, amire szükség lenne, amivel tehát *nem bír*. A tudatosság hiánya tünetet termel.

Ha valaki felfogta a betegség és a tünet közötti különbséget, egy csapásra megváltozik a betegséggel kapcsolatos alapállása, viszonya a betegséggel. A tünetben többé nem esküdt ellenségét látja, melynek legyőzése, megsemmisítése elsődleges célja, hanem felfedezi benne a partnert, aki segítségére lehet abban, hogy megtalálja azt, amire *szüksége van*, s így a betegséget mint állapotot győzze le. A tünet egyfajta tanító, aki segítségünkre van abban, hogy saját fejlődésünkkel, tudatossá válásunkkal törődjünk, ugyanakkor szigorú s könyörtelen, ha e fenti törvényt figyelmen kívül hagyjuk. A betegségnek egyetlen célja van: hogy egészségessé váljunk.

A tünet közölheti velünk, mi hiányzik ehhez – ez azonban feltételezi, hogy értsünk a tünetek nyelvén. E könyv feladata segíteni, hogy ismét elsajátítsuk a tünetek nyelvét. *Ismét elsajátítsuk* – mondtuk, mert ez a nyelv régóta létezik, s nem kell feltalálni, csak *megtalálni*. Nyelvünk teljes egészében *pszichoszomatikus*, ami annyit jelent, hogy a nyelv ismeri a test és psziché összefüggéseit. Ha újra elsajátítjuk, hogyan kell

meghallanunk nyelvünk e *kétértelműségét*, hamarosan meghalljuk s meg is értjük tüneteink beszédét. Tüneteink többet s fontosabbat közölnek velünk, mint embertársaink, mert intimebb partnerek, teljességgel hozzánk tartoznak, s ők az egyedüliek, akik valóban ismernek bennünket.

Azt az őszinteséget viszont, amely ezáltal létrejön, nem könnyű elviselni. Legjobb barátunk sosem merné a valóságot oly kendőzetlenül s őszintén szemünkbe mondani, amint azt tüneteink teszik. Nem csoda hát, ha a tünetek nyelvét elfelejtettük – az őszintétlenség ugyanis mindig kellemesebb! Ám tüneteink nem tűnnek el pusztán attól, hogy *melléhallunk*, vagy *nem értjük meg* őket. Valamilyen módon mindig foglalkoztatnak bennünket. Ha elég bátorságunk van hozzá, hogy hallgassunk rájuk, hogy kommunikációba lépjünk velük, tévedhetetlen tanítóink lesznek a valódi gyógyulás felé vezető úton. Azzal, hogy tudtukra adják, mi hiányzik nekünk, hogy megismertetnek azzal, amit tudatosítanunk és integrálnunk kell, esélyt kínálnak arra, hogy tüneteink a tanulás és a tudatosulás folyamatában feleslegessé váljanak.

És ebben rejlik a különbség a *betegség leküzdése* és a *betegség transzmutációja* (átváltoztatása) között. A tünet leküzdése sosem vezet gyógyuláshoz, ahhoz kizárólag a betegség transzmutációja révén juthatunk el. A gyógyulás, az egészség már nyelvi síkon is azt előfeltételezi, hogy *egészségesebbek*, azaz *egészebbek*, *teljesebbek* let-

tünk. (Tehát *közelebb kerülünk az egészhez, a teljeshez.*) A gyógyulás tehát mindig ehhez az egészhez, a tudat eme teljességéhez való közeledést jelenti, amit megvilágosodásnak is nevezünk. Tudatunk tágulása nélkül a gyógyulás nem lehetséges, hiszen a gyógyulás mindig valami *hiányzó* tudati bekebelezését jelenti. A betegség és a gyógyulás olyan fogalompár, mely kizárólag a tudatra vonatkozik, a testre nem alkalmazható – a test nem lehet sem beteg, sem egészséges. A testben csak a megfelelő tudatállapotok tükröződnek.

Egyedül ezen a ponton kapcsolódunk az akadémikus orvostudomány kritikájához. Az orvostudomány gyógyulásról beszél anélkül, hogy bármiféle figyelmet szentelne annak a szintnek, amelyen a gyógyulás egyáltalán megvalósulhat. Nem szándékunk bírálni az orvostudomány kezelési módszereit mindaddig, amíg nem köti össze őket a gyógyulás igényével. Az orvosi kezelés pusztán funkcionális intézkedésekre szorítkozik, s mint ilyen se nem jó, se nem rossz, mindössze egy lehetséges beavatkozás az anyagi síkján. Ezen a síkon az orvostudomány egyrészt megdöbbenően jó; módszereit teljes egészében legfeljebb magunk részéről és sohasem mások számára kárhoz tathatjuk. Emögött ugyanis az a probléma áll, hogy a világot vajon funkcionális intézkedésekkel akarjuk-e megváltoztatni, vagy az ilyen eljárás illuzórikus volta már lelepleződött előttünk. Aki egyszer már átlátott a szitán, nem kell feltétlenül tovább

játssza a játszmat (bár semmi sem szól ellene!), ahhoz azonban nincsen joga, hogy azért, mert ő maga esetleg nem igényli ezt többé, másoktól is megvonja – végső soron az is előrevisz, ha szembesülünk illúziókkal!

Bennünket tehát kevésbé érdekel, ki mit tesz, sokkal inkább az, hogy mennyire tudatosan teszi, amit tesz. Aki álláspontunkat megértette, észre fogja venni, hogy bírálatak ugyanannyira vonatkozik a természetes gyógymódra, mint az orvostudományra, ugyanis a természetes gyógymód is funkcionális intézkedésekkel próbál „gyógyítani”, a betegséget megakadályozni, s *egészséges életről* beszél. Filozófiája ugyanaz, mint az orvostudományé, csupán *kevésbé mérgezőek* s valamivel *természetesebbek* a módszerei. (Kivételt képez a homeopátia, amely sem az orvostudományhoz, sem a természetes gyógymódhoz nem tartozik.)

Az ember útja a tökéletlenségből a teljességbe – a betegségből a gyógyulásba, a kegyelem állapotába vezető út.

A betegség nem véletlen – s ezért kellemetlen zavar – ezen az úton, hanem maga az út, amelyen az ember a teljesség felé közelít. Mennél tudatosabban szemléljük ezt az utat, a betegség annál inkább betölti célját. A mi szándékunk nem az, hogy legyőzzük, hanem hogy használjuk a betegséget; ahhoz azonban, hogy ezt megtehesük, folytatnunk kell vizsgálódásunkat.

2. Polaritás és egység

„Jézus ezt mondta nekik: Amikor a kettőt egygé teszitek és a bensőt olyanná, mint a külsőt, a külsőt mint a bensőt, a fentit mint a lentit, s így a férfit mint a nőt egyetlen egygé, hogy a férfi ne férfi és a nő ne nő legyen, amikor szemet szemért tesztek, kezet kézéért, lábat lábért, akkor mentek majd be a királyságba.”

(Apokrifek: Tamás Evangéliuma, 22.)

Úgy gondoljuk, hogy bár *A sors mint esély* című könyvünkben már tárgyaltuk, itt is fel kell elevenítenünk a polaritás problémáját. Egyrészt szeretnénk elkerülni az unalmas ismételtetést, másrészt viszont a polaritás kérdésének megértése elengedhetetlen feltétele további gondolatmenetünk megértésének. Végül is nehezen eshetünk túlzásokba, már ami a polaritással való foglalkozást illeti, hiszen a polaritás létünk alapvető problémája.

Azzal, hogy *Ént* mondunk, mindarról leválasztjuk magunkat, amit *Nem-Énként*, *Teként* érzékelünk, s ezzel a lépésünkkel máris a polaritás foglyai vagyunk. Énünk az

ellentétek világához köt bennünket, melyben minden, nemcsak az Én és a Te, hanem a bent és a kint, a nő és a férfi, a jó és a rossz, a helyes és a helytelen stb. ellentétére hasad. Egónk lehetetlenné teszi, hogy az egység, a teljesség bármely formáját észleljük, felismerjük vagy akár csak elképzeljük. Tudatunk mindent ellentétpárokra hasít és bont, s ha ezekkel szembetaláljuk magunkat, konfliktusokként éljük át őket. Ezért arra kényszerítenek bennünket, hogy különbséget tegyünk s döntéseket hozzunk. Értelmünk mást sem tesz, mint a valóságot állandóan egyre kisebb darabjaira bontja (analízis), majd e darabok között különbséget tesz (a megkülönböztetés képessége). Így amikor az egyik dologra *igent* mondunk, *nemet* mondunk az ellentétére, hiszen „köztudott, hogy az ellentétek kizárják egymást”. De minden *nemmel*, minden kizárással csak létünk tökéletlenségét betonozzuk alá, hiszen ahhoz, hogy *egész*-ségesek, teljesek legyünk, semminek sem volna szabad hiányoznia belőlünk. Talán máris érezhető, milyen szorosan összefügg a betegség-gyógyulás témája a polaritással – azonban még világosabban is fogalmazhatunk: a betegség polaritás, s a gyógyulás a polaritás felett aratott győzelem.

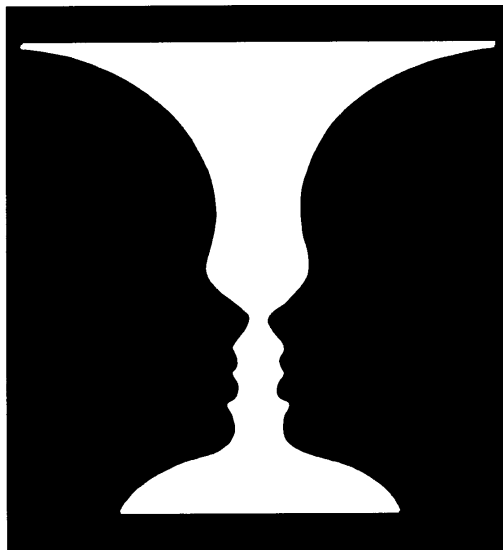
A polaritás mögött áll az egység, az a mindent átfogó egy, amelyben még megkülönböztetés nélkül nyugszanak az ellentétek. A lét e területét mindenségnek is nevezük, amely *per definitionem* mindent magába zár, s ezáltal semmi sem létezik ezen a

mindenségen, ezen az egységen kívül. Az egységben nem létezik változás, átalakulás vagy fejlődés, mert az egység világa sem időnek, sem térnek nincs alárendelve. Ez a mindenség maga az örök nyugalom, a formák és aktivitás nélküli tiszta létezés. Fel kell tűnjék, hogy az egység világáról szóló kijelentéseink minden esetben negatívak, azaz tagadnak valamit: időtlen, tér nélküli, változások nélküli, határtalan.

Pozitív kijelentéseink kettéhasadt világunkból erednek, az egység világára nem alkalmazhatóak. Poláris tudatunk látászögéből ezért az egység *semminek* tűnik. Ez a fogalmazás helyes, mégis bennünk, emberekben gyakran hamis asszociációkat ébreszt. Különösen a nyugati emberek reagálnak többnyire csalódottan, ha például megtudják, hogy a buddhista filozófia által célként aposztrofált tudatállapot, a „nirvána” annyit jelent, hogy *semmi* (szó szerint: kioltott). Az emberi ego mindig birtokolni akar valamit, ami kívül fekszik rajta, s nagyon nem szívesen fogja fel: ahhoz, hogy *mindennel egy lehessen*, ki kell oltódnia. *Minden és semmi* az egység világában egybeesik. A semmi lemond a lehatárolódás, a manifesztáció bármely formájáról, s ezzel elkerüli a polaritást.

Minden létező ősoka a semmi (a kabbalistáknál ain Soph, a kínaiaknál a Tao, a hinduknál a Neti-Neti). Ez az egyetlen, ami valóban létezik, kezdet és vég nélkül, az örökkévalóságtól az örökkévalóságig.

Bár képesek vagyunk utalni erre az egységre, elképzelni nem tudjuk azt. Az egység a polaritás poláris ellentéte, gondolatilag tehát megfogható – sőt, bizonyos fokig megtapasztalható és átélhető, ha valaki bizonyos gyakorlatok, meditációs technikák útján olyan képességet fejleszt ki magában, melynek segítségével legalább rövid időre tudatának polaritását felfüggeszti. Ugyanakkor ez az egység mindenkor kivonja magát a nyelvi leírás, illetve a gondolati elemzés alól, hiszen gondolkodásunknak előfeltétele a polaritás. Polaritás, azaz a szubjektum és az objektum, a megismerő és a megismert hasadása nélkül megismerés nem lehetséges. Az egységben nem létezik megismerés, csak lét. Az egységben megszűnik minden vágy, akarat, törekvés, mozgás – hiszen nincs többé az a külvilág, amely után vágyakozhatnánk. Ez az az ősrégi paradoxon, miszerint a bőség csak a *semmiben* lelhető fel.



De forduljunk ismét ahhoz a területhez, amely biztonsággal s közvetlenül megismerhető számunkra. Mindannyiunk tudata poláris, s ez gondoskodik arról, hogy a világot is polárisnak lássuk. Fontos, hogy belássuk, a tudatunk poláris, amelyen keresztül a világot megismerjük, s nem a világ maga. Vizsgáljuk meg a polaritás törvényét a légzés konkrét példáján keresztül, mely a polaritás törvényének alapvető ta-

pasztalatát közvetíti számunkra. A belégzés és a kilégzés állandó váltakozása ritmust teremt. A ritmus azonban nem más, mint a két pólus állandó váltakozása. A ritmus minden élet ősmintája. Ugyanezt jelenti a fizikában az a megállapítás, miszerint minden jelenség a rezgésre redukálható. Ha a ritmust elpusztítjuk, az életet pusztítjuk el, mert a ritmus maga az élet. Aki nem hajlandó kilélegezni, nem tud többé belélegezni sem. A belégzés a kilégzésből él, mint látjuk, s ellenpólusa nélkül nem életképes. Az egyik pólus a másik pólusból él. Ha az egyiket megszüntetjük, eltűnik a másik is. Így például az elektromosság a két pólus feszültségéből keletkezik – ha az egyik pólust elveszük, maga az elektromosság szűnik meg.

Az ábrán egy jól ismert „talalós képet” látunk, melynek segítségével a polaritás problémáját kívánjuk szemléltetni. A polaritás ebben áll: előtér vagy háttér, azaz konkrétan: profilokat látunk vagy vázát. Hogy a két lehetőség közül melyiket észlelem, attól függ, hogy a fekete vagy a fehér felületet tekintem-e háttérnek. Ha a fekete felületet határozom meg háttérként, a fehér felület az előtér, tehát egy vázát látok. Észlelésem azonban felborul, ha a fehér felületet tekintem háttérnek, mert akkor a fekete kerül előtérbe, s két profilt látok. Esetünkben ez az optikai játék arra szolgál, hogy megvizsgáljuk, mi történik, ha érzékelésünk során váltakozva tekintünk a két képelemre. A két képelem, tehát a váza és a profilok egyidejűleg jelen vannak a ké-

pen, ám arra kényszerítik a szemlélőt, hogy a „vagy-vagy” értelmében döntsön közöttük. *Vagy* a vázát, *vagy* a profilokat látjuk. A kép két aspektusát legfeljebb egymás után érzékeljük, igen nehéz azonban a kettőt egyenrangúan s egyidejűleg érzékelni.

A kép tehát a polaritásproblematika jobb megértéséhez nyújt segítséget. A fekete pólus a képen a fehér pólustól függ, és megfordítva. Ha az egyik pólust elveszük (mindegy, hogy a feketét vagy a fehéret), az egész kép megszűnik mindkét aspektusával együtt. Tehát a fehér a feketéből, az előtér a háttérből él, ugyanúgy, ahogyan a belégzés a kilégzésből, a pozitív pólus a negatívból. Az *ellentétek* teljes függősége azt jelzi, hogy minden polaritás mögött nyilvánvalóan ott áll egy egység, amelyet azonban a maga egységében és egyidejűségében tudatunk nem képes érzékelni. Így arra kényszerülünk, hogy a valóság egységeit pólusaira bontsuk, s ezeket egymásutániségükben szemléljük.

Ebből a szemléletből születik az *idő* csalárd fogalma is, amely létét szintén tudatunk polaritásának köszönheti. A polarításban egy és ugyanazon valóságegység két aspektusa mutatkozik meg, amelynek mi csak egymás utáni szemléletére vagyunk képesek. Így aztán mindenkori álláspontunktól függ, hogy a medál melyik oldalát látjuk. Csak a felületes szemlélőnek tűnik úgy, hogy a polarítás egymást kizáró ellentétpár – ha közelebb megyünk, világossá válik, hogy a polarítások egységet alkot-

nak s létük minden tekintetben egymástól függ. A tudomány ezen alapvető tapasztalathoz elsőként a fény kutatása során jutott el.

A fény természetét illetően két, egymásnak ellentmondó vélemény létezett: az egyik a hullámelmélet, a másik a részecskeelmélet, s a kettő látszólag kizárja egymást. Ha a fény hullámokból áll, nem áll részecskékből – és fordítva, vagy-vagy. Időközben azonban megtudtuk, hogy a kérdés illetően feltevése hibás volt. A fény mind hullám, mind részecske. Megkockáztatnám azonban, hogy ezt a kijelentést még egyszer átfordítom: a fény sem nem hullám, sem nem részecske. A fény a maga egységében: fény – s mint ilyen, a poláris emberi tudat számára megtapasztalhatatlan. Ugyanakkor ez a fény a szemlélő számára, attól függően, hogy melyik oldalról közeledik hozzá, egyszer mint hullám, másszor mint részecske nyilvánul meg.

A polaritás olyan, mint az az ajtó, amelynek egyik oldalán a „Bejárat”, másik oldalán a „Kijárat” felirat áll – ugyanaz az ajtó, ám attól függően, hogy melyik oldalról közeledünk hozzá, létének mindig csupán egyik aspektusát látjuk. Az *idő* fogalma is abból a kényszerből keletkezik, hogy tudatunknak az egységet először aspektusaira kell bontania, hogy *egymásutániségében* szemlélhesse, csak a tudat poláris beállítottsága változtatja a létező egyidejűséget egymásutániséggá. Amint a polaritás mögött az egység, az idő mögött az örökkévalóság áll. Az *örökkévalóság* fogalmánál arra

kell ügyelnünk, hogy az *időtlenséget* jelent a szó metafizikus értelmében, s nem egy hosszú, véget nem érő időkontinuumot, amiként azt a keresztény teológia félreemagyarázta.

Azt, hogy megismerési vágyunk, tudatunk hogyan hasítja az eredeti egységet elentétpárookra, jól nyomon követhetjük az ókori nyelvekben. A korábbi kultúrák emberének szemlátomást jobban sikerült a polarítások mögött meglátni az egységet, az ókori nyelvekben még sok szó viseli magán ennek a nyomát. Csak a nyelv további fejlődése során, többnyire a magánhangzók eltolásával vagy megnyújtásával rendelték az eredetileg ambivalens jelentésű szót egyértelműen az egyik pólushoz. (E jelenségnek már Sigmund Freud is figyelmet szentel *Az ősszavak ellentétes jelentése* című munkájában!)

Így könnyedén felismerhető az a közös gyökér, amely például a következő latin szavakat köti össze: *clamare*: kiáltani és *clam*: csöndes, vagy *siccus*: száraz és *sucus*: nedv; az *altus* ma is, csakúgy, mint azelőtt, egyaránt jelenti azt, hogy magas, és azt, hogy mély. A görög nyelvben a *pharmakon* szó mind mérget, mind gyógyszert jelent. A német nyelvben a *stumm*: néma és a *Stimme*: hang szavak állnak rokonságban, s az angol *without* szó a polaritást teljes egészében magán viseli, szó szerint ugyanis azt jelenti, hogy *vele-nélküle*, azonban csak az egyik pólusnak megfelelő jelentésében

használjuk, azaz: *nélküle*. Tartalmilag témánkhoz még közelebb vezet a német *bös* és a *bass* szavak rokonsága. A *bass* ófelnémet, és annyit jelent, hogy jó, míg a *bös*: rossz, gonosz.

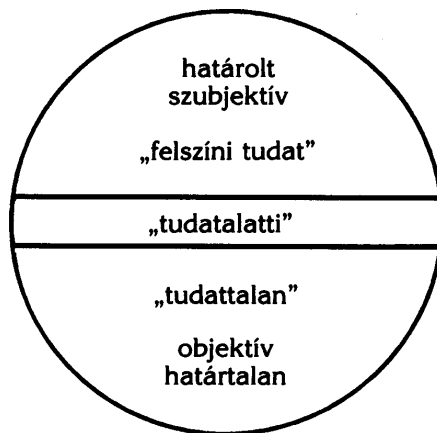
A német nyelvben ennek a szónak még két összetétele is létezik, mint a *fürbass*, ami annyit jelent: igazán, valóban és a *bass erstaunt*, ami azt jelenti: mélyen meglep. Ugyanahhoz a szótőhöz tartoznak az angol *bad*: rossz, mint a német *Busse*: bünbánat és *büssen*: vezekelni szavak is. Az a nyelvi jelenség, hogy eredetileg olyan ellentétpárookra, mint *jó* és *rossz*, egy közös szót használtak, szemléletesen rámutat a polarítások mögött rejlő egységre. A *jó* és a *rossz* egyenlősítésével még behatóan fogunk foglalkozni, s az eddigiekkel csak arra akartunk rávilágítani, milyen roppant jelentőségű következményekkel jár, ha a „polarítás” témáját megértjük.

Tudatunk polaritását szubjektíve két, egymástól jelentősen különböző tudatállapot váltakozásában éljük meg: az ébrenlét és az alvás állapotában. A két tudatállapot mintegy a természet nappal-éjjel polaritásának belső megfelelése. Így gyakran beszélünk nappali és éjszakai tudatvilágunkról vagy a lélek nappali és éjszakai oldaláról. Szorosan ehhez a polaritáshoz kötődik a különbségtétel a felszíni tudat és a tudatalatti vagy tudattalan között. Így nappal *tudattalanként* éljük át tudatunk azon területét, melyben éjszakánként otthonosan mozgunk, s melyből álmaink keletkeznek.

A *tudattalan* (unbewusst) szó nem túl szerencsés fogalom, a fosztóképző ugyanis tagadja az őt megelőző *tudat* szót (mint az ártatlan, udvariatlan stb.), s éppen ez a tagadás nem felel meg a tényeknek. A *tudattalan* ugyanis nem azonos az *öntudatlan*-nal (bewusstlos). Álmunkban ugyanis csak egy másik *tudatállapotban* vagyunk. Nem beszélhetünk arról, hogy tudatunk nem lenne jelen. A *tudattalan* tehát nem azt jelenti, hogy *tudatunk* nincs jelen, hanem nappali tudatállapotunknak abból a meglehetősen egyoldalú osztályozásából indul ki, amely azt állítja; nyilvánvaló, hogy nappali tudatunkon kívül létezik még valami, de nincsen bejárása hozzá. De miért azonosulunk olyan magától értetődően nappali tudatunkkal?

A mélypszichológia elterjedése óta hozzászoktunk, hogy tudatvilágunkat rétegesen képzeljük el, s a felszíni tudattól megkülönböztetjük a tudatalattit, illetve a tudattalant.

Bár ez a felosztás fentre és lentre nem kötelező, mégis megfelel annak a szimbolikus térérzékelésnek, mely az eget és a fényt a tér felső, a földet s a sötétséget a tér alsó pólusa mellé rendeli. Ha a tudat e modelljét megpróbáljuk grafikusán ábrázolni, a következő ábrához jutunk:



A kör azt a mindent átfogó tudatot szimbolizálja, amely határtalan és örök. A kör így nem határ, hanem a mindent átfogó szimbóluma. Az embert azonban énje lehatárolja, s ezáltal keletkezik szubjektív, korlátozott *felszíni tudata*. A felszíni tudat megakadályozza, hogy bejárása legyen a tudat *fennmaradó részeibe*, azaz a kozmikus tudatba – ez ugyanis számára *tudattalan* (ezt a réteget C. G. Jung a „kollektív tudattalannak” nevezi). Az az elválasztóvonal azonban, amely az én és a „tudat tengere” között húzódik, nem abszolút – sokkal inkább úgy írhatnánk le, mint egyfajta memb-

ránt, amely mindkét oldalról átjárható. Ez a membrán felel meg a *tudatalattinak*. Ez egyaránt tárol olyan tartalmakat, amelyek a felszíni tudatból süllyednek le (a felejtés által), és olyanokat, amelyek a tudattalanból szállnak ide föl, mint a sejtések, jelentős álmok, intuíciók, víziók.

Aki erőteljesen, kizárólagosan felszíni tudatával azonosul, az tudatalattija át-élesztőképességét egyre jobban meggyengíti, s miután a tudattalan tartalmakat idegenként éli meg, így azok félelmet ébresztenek benne. Az átélesztőképesség fokozása viszont egyfajta medialitáshoz vezethet. A megvilágosodás vagy a kozmikus tudat csak úgy érhető el, ha a felszíni tudat és a tudattalan közti határról lemondunk, s a kettőt hagyjuk eggyé válni. Ennek a lépésnek a megtétele azonban azonos annak az énnel a megsemmisítésével, amelynek magától értetődő voltát éppen ez az elhatárolás adja. A keresztény terminológia ezt a lépést a következő szavakkal írja le: „Én (felszíni tudat) és atyám (tudattalan) egyek vagyunk.”

Az emberi tudat testi megjelenése az agy, s ebben a nagyagykéregnek tulajdonítjuk a tipikusan emberi megkülönböztetőképességet és az ítélőerőt. Nem csoda, hogy az emberi tudat polaritása a nagyagykéreg anatómiájában is megjelenik. A nagyagy köztudottan két féltékére (hemiszférium) osztható, s ezeket egy „híd”, az úgynevezett kérgestest (corpus callosum) köti össze egymással. Az orvostudomány a múltban

különböző tüneteket, például az epilepsziát vagy az elviselhetetlen fájdalmakat úgy próbálta elhárítani, hogy ezt a hidat sebészi beavatkozással átvágta, s így megszakította a két félteke idegeit összekötő pályákat (commisurotómia).

Ahhoz képest, hogy egy ilyen operáció milyen erőszakos beavatkozást sejtet, alig volt említésre érdemes eredménye.

Így jöttek rá, hogy a két félteke két meglehetősen önálló agyterület, s ezek egymástól függetlenül is képesek feladataikat elvégezni. Amikor azonban tesztelték azokat a pácienseket, akiknél a két hemiszfériumot operatív úton elválasztották egymástól, kiderült, hogy a két félteke sajátosságai és illetékessége jelentékenyen különbözik. Tudjuk, hogy az idegpályák laterálisan keresztezik egymást, így a test jobb oldalát a bal agyfélteke, míg megfordítva, a bal oldalát a jobb agyfélteke irányítja.

Ha egy ilyen operált páciens szemét bekötjük, s a bal kezébe adunk például egy dugóhúzó, azt tapasztaljuk, hogy a kezében lévő tárgyat nem tudja megnevezni, azaz nem találja azt a nevet, mely a kitapogatott tárgyhoz tartozik, ugyanakkor semmiféle nehézséget nem okoz neki, hogy a tárgyat helyesen használja. Fordított a helyzet, ha a tárgyat a páciens jobb kezébe adjuk: most ugyan tudja a tárgy helyes nevét, viszont nem tudja, hogy mire szolgál.

A kezekhez hasonlóan a fülek és a szemek is a kontralaterális agyféltekével állnak kapcsolatban. Egy másik kísérletben az említett operáción átesett páciens bal, illetve jobb szeme elé felváltva különböző geometriai alakzatokat tettek. Ezzel egy időben a bal szem látómezejébe egy aktfelvételt vetítettek, így a kép csak a jobb agyfélteke számára volt észlelhető. A páciens elpirult, kuncogott, ám a kísérletvezető kérdésére, hogy mit látott, azt válaszolta: „semmi különösét, csak egy fénycsóvát”, és tovább nevetgélt. A jobb agyfélteke által észlelt kép reakciót vált ki ugyan, ez azonban gondolati vagy nyelvi úton nem észlelhető és fogalmazható meg. Ha bizonyos szagokat csak a bal orrlyuk számára teszünk hozzáférhetővé, az kiváltja a megfelelő reakciót, ám a páciens mégsem tudja a szagot meghatározni. Ha egy összetett szót, mint például labdarúgás, úgy mutatunk a páciensnek, hogy a bal szem csak az első részt, tehát a „labda”, a jobb szem csak a második részt, a „rúgás” szót látja, akkor a páciens csak a „rúgás”-t fogja leolvasni, mert a jobb félteke a „labda” szót nem képes nyelvi formájában értelmezni.

Ezek a kísérletek, melyeket napjainkban kifinomultan s széles körben végeznek, arra a felismerésre vezettek, hogy a két agyfélteke működését, teljesítményét és illetékességét tekintve jelentősen különbözik egymástól.

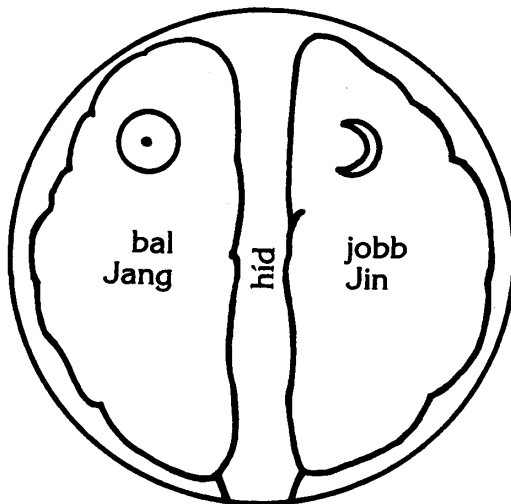
A bal agyféltekét nevezhetnénk „verbális hemiszfériumnak”, mert ő felelős a nyelvi logikáért és struktúráért, az írásért, olvasásért. Ő fejt meg analitikus és racionális módon a világ ingereit, szóval digitálisan gondolkodik. Ezenkívül a bal féltekében helyezkedik el időérzékelésünk is.

Az ezekkel poláris képességek a jobb agyféltekében lakoznak: az analízis helyett itt a komplex összefüggések, minták és struktúrák egységes felfogásának képessége foglal helyet. Így ez az agyfélteke teszi lehetővé egy részlet alapján az egész (az alak) felfogását is (*pars pro toto*). Nyilvánvalóan a jobb agyféltekének köszönhető az olyan logikai egységek (a filozófiai főfogalmak és absztrakciók) felfogásának képessége is, amelyek reálisan nem léteznek. A jobb agyféltekében azonban csak archaikus nyelvi formákat találunk, amelyek a szintaxis helyett inkább hangzásoképeket, asszociációkat követnek. Mind a költészet, mind a skizofrének nyelvhasználata a jobb félteke nyelvét tükrözi. Itt található az analógiás és a szimbólumokban való gondolkodás központja. A jobb félteke illetékes a lélek kép- és álmotterületein, s nincs alárendelve a bal félteke időfogalmának.

Aszerint, hogy éppen milyen tevékenységet végzünk, mindig az egyik agyfélteke dominál. Így a logikus gondolkodás, írás, olvasás, számolás a bal, míg a zenehallgatás, álmodás, imagináció és meditáció a jobb félteke dominanciáját igényli. Az egyik

agyfélteke mindenkori dominanciája ellenére az egészséges embernél az információk a szubdomináns agyfélteke számára is rendelkezésre állnak, miután az agyhídon keresztül folyamatos információcsere zajlik. A két hemiszférium poláris specializációja igen pontosan fedi az ősi ezoterikus polaritástanokat. A taoizmusban a két ősprincípiumot Jangnak (férfi princípium) és Jinnek (női princípium) hívják, ezekre hasadt szét a tao egysége. A hermetikus tradícióban ugyanezt a polaritást a „Nap” (férfi) s a „Hold” női szimbólummal fejezik ki. A kínai Jang, illetve a Nap az aktív, pozitív, férfi princípiumot szimbolizálja, s ez a pszichológiában a nappali tudatállapotnak felel meg (Tagesbewusstsein). A Jin vagy Hold princípium a női, negatív, befogadó princípiumot foglalja magában, s az emberi tudattalannak felel meg.

E klasszikus polarítások szabadon átvihetők az agykutatás eredményeire is. Így a bal agyfélteke, a Jang, a férfias, az aktív, a tudatfeletti a Nap szimbólumának s az emberi lélek nappali oldalának felel meg. Ez irányítja a test jobb oldalát, azaz az aktív, illetve férfias oldalt. A jobb agyfélteke, a Jin, negatív, nőies. A Hold-princípiumnak, illetve az emberi lélek éjjel oldalának, a tudattalannak felel meg, s értelemszerűen a test bal oldalát irányítja. A könnyebb áttekintés végett az ábra után az analóg fogalmakat táblázatban tüntetjük fel.



BAL

logika

nyelv (szintaxis, grammatika)

JOBB

alakészlelés

az egész felfogásának képessége,
térérzékelés, archaikus nyelvi formák

verbális agyfélteke:

olvasás

írás

számolás

a környezet megfigyelése

digitális gondolkodás

lineáris gondolkodás

időfüggőség

analízis

intelligencia

zene

illat

minta

zárt világgép

analóg gondolkodás

szimbolika

időtlenység

holisztika, logikai egységek

intuíció

JANG

+

Nap

férfias

JIN

-

Hold

nőies

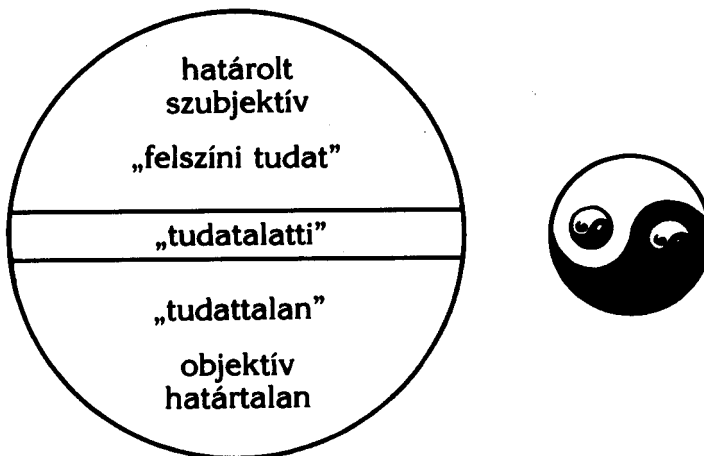
nappal	éjszaka
tudatos	tudattalan
élet	halál
BAL	JOBB
aktivitás	passzivitás
elektromos	magnetikus
savas	lúgos
a test jobb fele	a test bal fele
jobb kéz	bal kéz

A pszichológia egyes modern irányzatai épp most próbálják meg a tudat régi (freudi) topográfiáját 90°-kal elfordítani, s a *felsőszíni tudat* és a *tudattalan* fogalmát a bal és jobb féltekével helyettesíteni. Az átkeresztelés azonban formális kérdés, s kevésbé változtat a tartalom, amint azt fejtegetésünkben már bemutattuk. Mind a horizontális, mind a vertikális topográfia csak a régi kínai szimbólum, a „Tai Csi” specifikációja; ez egy kört (a teljesség, egység szimbólumát) egy fehér és egy fekete félre bont,

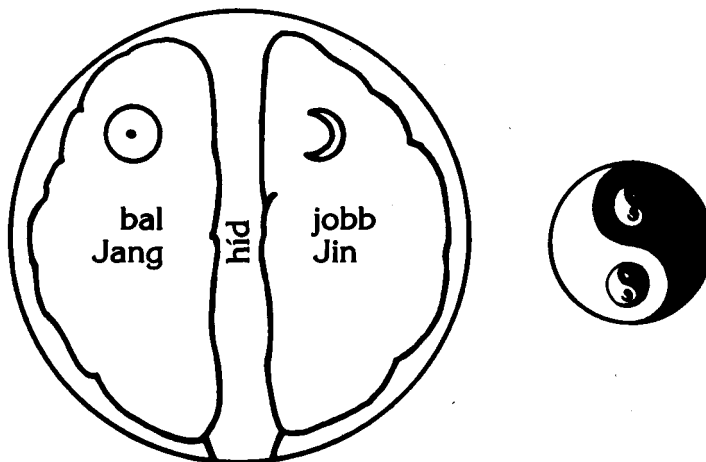
melyeknek a közepén ellenpoláris mag (tehát ellentétes színű pont) van. Az egység tudatunkban is így bomlik polarításokra, melyek kölcsönösen kiegészítik egymást.

Könnyen beláthatjuk, milyen *tökéletlen* is lenne az olyan ember, akinek csak egy agyféltekéje van; valójában ugyanilyen tökéletlen korunk megszokott, tudományosnak nevezett világképe is, ez ugyanis a bal félteke világképe. Ebből a szemszögből természetesen *csak* racionális, ésszerű, analitikus-konkrét, kauzalitástól és időtől függő megjelenési formák léteznek.

Ez a racionális világkép azonban csak féligazság, hiszen csak tudatunk, illetve agyunk egyik felének látásmódját tükrözi. Mindazok a tudattartalmak, amelyeket oly szívesen leértékelünk, irracionálisnak, ésszerűtlennek, rögeszmésnek, okkultnak vagy fantasztikusnak bélyegzünk, az agyunk, tudatunk előzőekkel ellentétes képességeiből adódnak.



A tudat horizontális topográfiája



A tudat vertikális topográfiája

Hogy milyen különbözőképpen értékelik e két, egymást kiegészítő szemléletmódot, az abban is megmutatkozik, hogy a két agyfélteke képességének vizsgálata során a bal teljesítményét hamar felismerték s leírták, a jobb félteke esetében viszont hosszú ideig találgatások folytak, s úgy látták, hogy az nem is képes *ésszerű teljesít-*

ményre. A természet azonban nyilvánvalóan sokkal többre tartja a jobb oldali, észszerűtlen agyféltekét, ugyanis életveszélyes helyzetekben a bal félteke dominanciájáról automatikusan átkapcsol a jobb féltekére, mert a veszélyes szituációk analitikus eljárással adekvát módon nem oldhatók meg. A jobb félteke dominanciája ugyanakkor a helyzet teljességének felfogása által lehetőséget kínál a nyugodt és megfelelő cselekvésre. Az *életünk filmje* jelenség is ezen az átkapcsoláson alapul. Halálközelen az ember újra látja egész életét, illetve az életében átélt helyzeteket-jó példa ez arra, mit is neveztünk fentebb a jobb félteke *időtlenységének*.

Az agyféltekére vonatkozó elméletek jelentősége véleményünk szerint abban áll, hogy a tudomány felfogta, milyen sokoldalú és hiányos az a világgép, amelyet eddig kialakított. A jobb agyféltekére vonatkozó kutatások egy *másik* világszemlélet jogoságát és szükségességét bizonyítják. E példán okulva a tudomány megpróbálhatná a polaritás törvényét gondolkodása centrumába emelni, ez a kísérlet azonban általában elbukik, mert abszolút képtelenek vagyunk az analóg gondolkodásra.

Példánkön világítsuk hát meg még egyszer a polaritás törvényét: Az emberi tudatban az egység polarításokra hasad. Az egyes pólusok kölcsönösen kiegészítik (kompenzálják) egymást, így létükhöz az ellentétes pólus léte elengedhetetlen. A polaritás következményeképpen képtelenek vagyunk egyidejűleg szemlélni valamely egység

két ellentétes aspektusát, s az *egymásutániség* kényszerében megszületik a „ritmus”, az „idő” és a „tér” jelensége. Ha a poláris tudat valamely egységet nyelvi szinten akar leírni, kénytelen a paradoxonok segítségéhez folyamodni. Ugyanakkor a polaritás biztosította számunkra a *megismerés képességének* nagy előnyét. A poláris tudat célja és vágya nem lehet más, mint az idő függvényében előállt *tejesség-hiány* leküzdése s a *teljesség*, az *egész-ség* elérése.

A gyógyulás, a beavatás útja a polaritás világából az egység világába vezet. A polaritásból az egységbe való átlépés oly radikális minőségi változást jelent, amilyent poláris tudatunkkal alig vagy egyáltalán nem tudunk elképzelni. Minden metafizikus rendszer, vallás, ezoterikus iskola egyes-egyedül azokkal a kérdésekkel foglalkozik, amelyek a kettősségből az egység világába vezető úttal kapcsolatosak. Ebből az következik, hogy mindezek a tanok nem a „világ megjavításában”, hanem „a világ elhagyásában” érdekeltek.

Éppen ez az a legérzékenyebb pont, amelyen e tanok bírálói, ellenzői támadnak. E világ igazságtalanságaira, bajaira hivatkozva azt róják fel a metafizikus tanoknak, hogy azok e tekintetben aszociálisak és közönyösek, s hogy semmi más nem érdekli őket, mint saját egoista megváltásuk. A kritika vezérszavai: menekülés a világból, kibújás a kötelezettségek alól. Sajnos ezek a bírálók sosem veszik a fáradságot, hogy

előbb teljességgel megismerkedjenek egy ilyen tannal, s csak azután küzdjenek ellene. Így aztán saját nézeteiket elhamarkodottan összezagyválják az érintett tan néhány félreértett fogalmával, majd ezt nevezik „kritikának”.

Félreértéseik messzire nyúlnak vissza. Jézus is egyedül a kettősségből az egység világába vezető utat tanította – s még saját tanítványai sem értették igazán (kivéve Jánost). Jézus a polaritást nevezte *e világnak*, s az egység világát a *mennyek birodalmának*, *atyám lakhelyének* vagy egyszerűen csak *Atyának*. Hangsúlyozta, hogy az *ő birodalma* nem ezen a világon van, s az Atyához vezető utat tanította. Mégis minden megnyilvánulását konkrétan és materiálisan fogták fel, s erre a világra vonatkoztatták. János evangéliuma fejezetről fejezetre ezt a félreértést írja le: Jézus templomról beszél, melyet három napon belül újjáépít – a tanítványok Jeruzsálem templomát értik rajta, Jézus pedig saját testét. Jézus Nikodémusszal a szellem újjászületéséről beszél, ő azonban egy gyermek születésére gondol. Jézus egy asszonynak a kútnál az Élet Vizéről beszél, az asszony az ivóvízre gondol. S a példákat folytathatnánk, Jézus és tanítványai teljesen máshonnan nézték a dolgokat. Jézus az emberek tekintetét a teljesség fontosságára, jelentőségére próbálja irányítani, míg a hallgatóság görcsösen és félelemmel kapaszkodik saját poláris világába. Nem ismerjük Jézus egyetlen olyan mondatát sem, melyben e világ megjavítására, paradicsommá történő átalakítására

szólítana fel – de minden mondatával bátorítja hallgatóságát, hogy merje már megtenni a lépést, mely a teljességhez vezet.

Ez az út azonban eleinte mindig félelmet kelt, mert iszonyaton, szenvedéseken vezet át. Csak úgy kerekedhetünk a világ fölébe, ha magunkra vesszük azt, csak úgy semmisíthetjük meg szenvedéseinket, ha magunkra vesszük őket, mert a világ szenvedés is. Az ezoterikus tanok nem azt tanítják, hogy hogyan meneküljünk a világból, hanem azt, hogy hogyan „küzdjük le” azt. A világ leküzdése nem más, mint a polaritás leküzdése, s ez az én, az ego feladata. A teljességet csak az érheti el, aki énjével nem határolja el magát saját lététől.

Nem nélkülözi az iróniát az a megállapítás, mely egoisztikus „üdvözülésnek” nevezi azt az utat, melynek célja az Én megsemmisítése és a mindenséggel való összeolvadás. A motiváció erre az útra sosem egy „jobb túlvilág” hitében vagy abban van, hogy „valaki elnyeri jutalmát e világi szenvedéseieért” („a nép ópiuma”), a valódi motiváció mindig az a belátás, hogy az a konkrét világ, amelyben élünk, csak úgy nyer értelmet, ha létezik egy rajta kívül eső vonatkoztatási rendszer.

Például: ha olyan iskolába járunk, mellyel semmilyen célunk nincsen, mely képeztést nem ad s csak a tanulás kedvéért tanulunk benne, perspektíva, vég és cél nélkül, maga a tanulás is értelmetlen lesz. Az iskola és maga a tanulás csak úgy nyer vala-

milyen értelmet, ha van egy olyan vonatkoztatási pontunk, amely kívül fekszik az iskolán. Ha valamilyen foglalkozás lebeg a szemünk előtt, ez nem jelenti azt, hogy „menekülünk az iskola elől”, ellenkezőleg, ez a cél teszi éppen lehetővé, hogy aktívan, színvonalasan fordulhassunk a tananyaghoz. Ez a világ s ez az élet is csak akkor lesz tartalmas módon dimenzionális, ha célunk az, hogy felülkerekedjünk rajta. A lépcső értelme sem az, hogy megálljunk, hanem hogy használata által túljussunk rajta.

A metafizikus vonatkoztatási pontok elvesztése az oka annak, hogy korunkban oly sokak élete vált értelmetlenné, s hogy az egyetlen célt, ami még megmaradt, *haladásnak* nevezik. A haladás célja azonban a *még több haladás*. Így lett az *útból utazás*.

A betegség-gyógyulás problematika megértéséhez elengedhetetlen, hogy átlássuk, hogyan is fogjuk mi fel a gyógyulást. Ha szem elől tévesztjük, hogy a gyógyulás mindig közelítést jelent a teljességhez, egységhez, akkor a gyógyulás célját a polaritáson belülre helyezzük – s így kísérletünk biztosan sikertelen lesz. Ha azt az egységfogalmat, melyet csak az ellentétek összekötésével, a „*coniunctio oppositorum*”-mal érhetünk el, átvisszük az agyféltekék területére, az is világossá válik, hogy a polaritás legyőzése e szinten az agyféltekék váltakozó dominanciájának végét kell jelentse. Az

agy „vagy-vagy”-ának szintén „is-is”-sé kell válnia, az „egymásutániságból” az „egyidejűségbe” kell fordulnia.

Itt látjuk a „híd” a *corpus callosum* (kérgestest) tulajdonképpeni értelmét: ennek olyan áteresztőképességgel kell rendelkeznie, hogy a „két agy” eggyé válhasson. A megvilágosodás testi megjelenése a két agyfélteke lehetőségei felett való egyidejű rendelkezés lenne. Arról van szó, amit már horizontális tudatmodellünk kapcsán leírtunk: csak akkor érhető el a teljesség, ha a szubjektív felszíni tudat az objektív tudattalannal egyesül.

A polaritásból az egységbe vezető útról való univerzális tudás számtalan rendszerben megjelenik. Említettük már a taoizmust, a kínai filozófiát, melyben a két világelemtet Jangnak és Jinnek nevezik. A hermetikuskok Nap és Hold egyesüléséről, Tűz és Víz nászáról beszélnek. Az ellentétek egyesülésének titkát paradoxonokban fejezték ki, például: „Az állandó legyen tünékeny, s a tünékeny állandó.” Hermész botjának ősi szimbóluma is ugyanezt a törvényt hirdeti: a poláris erőket szimbolizáló két kígyó a botban egyesül. Ugyanez a kép az indiai filozófiában az emberi test női (Ida) és férfi (Pingala) energiaforrásaként jelenik meg, melyek kígyóként tekerednek a középső csatornára, a szusumnára. Ha a jóginak sikerül a középső csatorna egyesült erejét felhozni magából, átéli az egység tudatállapotát.

A kabbalista ugyanezt az összefüggést ábrázolja az életfa három oszlopával, s ugyanezt nevezi a dialektikus a „tézis-antitézis-szintézis” egységének. Mindazok a rendszerek, melyekből itt csak néhányat soroltunk fel, nem állnak kauzális összefüggésben, hanem egy centrális metafizikus törvényt fejeznek ki különböző konkrét vagy szimbolikus szinteken. Esetünkben sem valamely rendszerről van szó, hanem arról, hogy a formák világában uralkodó polaritás törvényére s annak érvényességére vessünk egy pillantást.

Tudatunk polaritása állandóan két különböző cselekvési lehetőséget állít elénk, s ha nem akarunk apatikusak lenni, arra kényszerülünk, hogy válasszunk közülük. Mindig két lehetőség van, s abból mindig csak az egyiket valósíthatjuk meg. Így minden cselekvéssel egyidejűleg megvalósíthatatlanul marad a cselekvéssel ellentétes másik cselekvés. Választanunk, döntenünk kell, otthon maradunk, vagy elmegyünk – dolgozunk, vagy nem – gyermeket nemzünk, vagy védekezünk – behajtjuk követelésünket, vagy megfeledkezünk róla – lelőjük-e az ellenségünket, vagy életben hagyjuk. Minden lépésünkben ott a választás gyötrelme. A döntés elől nem térhetünk ki, ha „nem cselekszünk”, ezzel a cselekvés ellen döntöttünk, ha „nem döntünk”, ezzel döntöttünk a döntés ellen. Ha már döntenünk kell, szeretnénk legalább *ésszerűen* vagy *helyesen* dönteni, ehhez viszont értékrendszerre van szükségünk. Ha birtokában

vagyunk egy értékrendszernek, viszonylag egyszerű lesz döntenünk: gyermekeket nemzünk, *mert* az az emberiség fennmaradását szolgálja – lelőjük az ellenséget, *mert* gyermekünket fenyegeti – sok zöldséget eszünk, *mert* egészséges – s az éhezőknek is adunk valamit, *mert* az etikus. Ez a rendszer meglehetősen jól működik, s a döntést is megkönnyíti – mindig csak azt kell tenni, ami jó, ami helyes. Sajnos azonban értékrendszerünket, melynek megfelelően döntéseinket hozzuk, mások állandóan kérdésessé teszik, olyanok, akik a miénkkel ellentétes döntéseiket szintén egy értékrendszerrel támasztják alá. Tehát védekezünk a gyermekáldás ellen, *mert* már amúgy is túl sok az ember – nem lövünk ellenségünkre, *mert* az is ember – sok húst eszünk, *mert* a hús egészséges, és nem adunk semmit az éhezőknek, *mert* az éhezés sorsukhoz tartozik. Bár meggyőződésünk, hogy mások értékrendszere teljességgel hibás, mégis dühítő, hogy nem ugyanazt tartjuk jónak, helyesnek. Így mindenki elkezd védeni a saját értékrendszerét, sőt másokat is meg akar győzni annak helyességéről. Végül is az lenne a legjobb, ha mindenkit meggyőzhethetnénk saját értékeink helyességéről, akkor lenne világunk igazán jó és teljes. Így aztán teljes gőzzel működik a helyes nézetek háborúja – hiszen mindenki *csak a helyeset* akarja tenni. De mi a helyes? És mi a téves? Mi a rossz? Sokan vindikálják maguknak a tudást e téren – mivel

azonban nem tudnak megegyezni, ismét csak döntenünk kell, kinek higgyünk. *Kétségbeejtő!*

Dilemmánkból egyedül az a belátás vezethet ki bennünket, ha elismerjük, hogy a polaritáson belül nem létezik abszolút jó és rossz, helyes és helytelen. Minden értékelés szubjektív, s egy szintén szubjektív vonatkoztatási rendszerben működik. Minden értékelés a szemlélő álláspontjának és szemszögének függvénye, s így rá vonatkoztatva mindig helyes. A világot nem oszthatjuk fel arra, aminek szabad lennie, s ezért helyes és jó, s arra, aminek nem volna szabad lennie, s ezért leküzdendő és kiirtandó. Az ellentétpárok kibékíthetetlen dualizmusa helyes-hibás, jó-rossz, Isten-Ördög között nemhogy nem vezet ki a polaritások világából, de még mélyebbre visz bele.

A megoldás csak egy harmadik álláspont lehet, ahonnan nézve minden alternatíva, minden lehetőség és polaritás egyformán jó és helyes, illetve egyformán rossz és téves, mindnyájan részei az egységnek, s létük jogosultságát bizonyítja, hogy nélkülük nem volna teljes a teljesség. Ezért is hangsúlyoztuk a polaritás törvényének tárgyalásakor, hogy az egyik pólus a másik pólus létéből él, s nélküle nem lenne életképes. Amint a belégzés a kilégzésből, a jó a rosszból, a béke a háborúból s egészség a betegségből él. Az embereket mégsem lehet eltéríteni attól, hogy minden esetben az

egyik pólushoz ragaszkodjanak, s a másikat le akarják küzdeni. Aki pedig az univerzum bármely pólusa ellen küzd, a mindenség ellen küzd – mert minden rész az egészet tartalmazza (*pars pro toto*). Ebben az értelemben mondta Jézus: „Amit bármely testvéremért teszel, azt értem tetted.”

A gondolat elméletileg egyszerű, s mégis valamilyen, az emberekben mélyen ülő ellenállásba ütközik; ugyanis igen nehéz a gyakorlatba átültetni. Ha egy olyan egység a célunk, melyben az ellentétek különbözősége feloldódik, akkor nem lehetünk egészségesek, teljesek mindaddig, amíg tudatunkból bármit is kizárunk, bármitől elhatároljuk magunkat. Valahányszor azt mondjuk: „Ilyet sose tennék!”, a legbiztosabb úton vagyunk, hogy a teljességet, a megvilágosodást megakadályozzuk. Semmi sincs jogosulatlanul univerzumunkban, de sok minden létezik, aminek a jogosultságát még nem látjuk. Minden fáradozásunk valójában egyetlen célt szolgál: hogy jobban lássuk az összefüggéseket – vagyis, hogy tudatosabbak legyünk –, s nem azt, hogy a dolgokat megváltoztassuk. Saját látásmódunkon kívül semmi sincs, amit meg kellene változtatnunk vagy javítanunk. Régóta élünk abban az illúzióban, hogy cselekvésünkkel, tetteinkkel a világot megváltoztatjuk, alakítjuk, megjavítjuk. E hit optikai csalódás, mely saját változásaink projekcióján alapul. Ha például nagyobb időkihagyással többször elolvassuk ugyanazt a könyvet, mindig új módon kerülünk kapcsolatba vele

– éppen akkori fejlődési szintünknek megfelelően. Ha nem lenne olyan bizonyos, hogy a könyv maga nem változhatott meg, minden bizonnyal a könyv tartalmi fejlődéséről beszélnénk. Az „evolúció”, a „fejlődés” fogalmát ugyanilyen öncsalással kezeljük. Azt gondoljuk, hogy az evolúció a folyamatokból és a beavatkozásokból nő ki, s nem látjuk, hogy csupán egy létező minta egyszerű követése. Az evolúció nem azt jelenti, hogy valami új keletkezik, hanem azt, hogy valami meglévőt fokozatosan tudatosítunk. A könyv olvasás erre is jó példa: a könyv tartalma és cselekménye bár *egyidejűleg* jelen van, az olvasó mégis csak *egymás után* képes azt az olvasás során integrálni. Az olvasás folyamán a könyv tartalma fokozatosan jut az olvasó tudomására, bár ez a tartalom esetleg már évszázadok óta létezik könyv formájában. A könyv tartalma nem az olvasás során keletkezik, de az olvasó a könyv követése folyamatában fokozatosan és az idő függvényében a meglévő mintát integrálja.

Nem a világ változik – az emberek értik meg egymás után e világ különböző rétegeit és aspektusait. A bölcsesség, a tökéletesség, a tudatosság azt jelenti, hogy minden létezőt a maga érvényességében, kiegyensúlyozottságában ismerünk meg, szemlélünk. Ahhoz, hogy a rendet fel tudjuk ismerni, magunknak is rendben kell lennünk. A változás illúzióját a polaritás kelti, ez az, ami az egyidejűséget egymásutániséggá, az is-is-t vagy-vagy-gyá bontja fel. Így a keleti filozófiák a polaritás világát „Illúzió-

nak” vagy „Majának” (szemfényvesztésnek) nevezik, s azoktól az emberektől, akik megismerésre és megszabadulásra törekcszenek, azt kívánják, hogy a formák világát mint illúziót leplezzék le, mert csak így ismerhetik fel, hogy az nem is létezik. Azokat a lépéseket azonban, amelyek ehhez a felismeréshez (az ébredéshez) vezetnek, ebben a poláris világban kell megtennünk. Bár a polaritás meggátolja az egység világának megmutatkozását a maga egyidejűségében, ugyanakkor azonban az idő kerülőútján helyre is állítja azt, amennyiben minden pólust kiegyenlít az utána következő ellenpólus. Ezt a törvényt nevezzük a komplementerek elvének. Amint a kilégzést kényszerűen követi a belégzés, az ébrenléetet felváltja az alvás és fordítva, minden pólus megvalósulása az ellenpólus manifesztációját vonja magával. A komplementerek elve gondoskodik arról, hogy a pólusok egyensúlya fennmaradjon, függetlenül attól, hogy az emberek mit tesznek vagy mit nem tesznek. A komplementerek elve gondoskodik arról, hogy a változások megváltoztathatatlansággá összegződjenek. Mivel szilárdan hiszünk abban, hogy az idők során sok minden változik, e hitünk meggátol bennünket abban, hogy észrevegyük: az idő csupán ugyanazon minták ismétlését hozza magával. Bár a formák az idők folyamán megváltoznak, a tartalom ugyanaz marad.

Ha nem engedjük, hogy szemléletünket az örökké változó formák eltereljék a lényegtől, képesek leszünk arra, hogy mind a történelmi események, mind saját élet-történetünk megfigyelése során egyszerűen eltekintsünk az időtől, s látni fogjuk, hogy az idő felkavarta történések mind egyetlen mintába folynak bele. Az idő a létezőt folyamatokká, eseményekké változtatja, ha azonban eltekintünk tőle, ismét láthatóvá válik az a lényeg, mely a formák mögött állt s azokba sűrűsödött. (Ez a nehezen megközelíthető összefüggés a reinkarnációs terápia kiindulópontja.)

További fejtegetéseinkhez elengedhetetlenül szükséges megértenünk, hogy az el-entétes pólusok összetartoznak, s azt is be kell látnunk: lehetetlenség megtartani az egyiket, ha a másikat eltöröljük a föld színéről. Az emberek tevékenysége mégis legtöbbször erre a lehetetlenségre irányul: egészséget akarnak, s harcolnak a betegség ellen, meg akarják őrizni a békét és kiirtani a háborút, élni akarnak, s le akarják győzni a halált. Megdöbbenő, hogy néhány ezer évnyi eredménytelen fáradozás után is mily kevésbé kételkednek koncepciójuk helyességében. Ha megpróbáljuk egyoldalúan táplálni az egyik pólust, láthatatlanul, ám arányosan együtt nő vele az ellenpólus is. Az orvostudomány jó példa erre: egyre többet tett az egészségért, s ugyanilyen mértékben terjedt a betegség is.

Ha új szemszögből kívánjuk ezt a problémát megközelíteni, meg kell tanulnunk polárisan látni. Meg kell tanulnunk, hogy szemléletünkben minden esetben helyet kapjon az ellenpólus is. Belső látásunknak oszcillálnia kell ahhoz, hogy egyoldalúságunkból *be-látásokhoz* jussunk. Bár a nyelvvel igazán nem könnyű ezt az oszcilláló, poláris világlátást kifejezni, a bölcsesség irodalmában ősidők óta vannak olyan szövegek, melyek ezen alapvető törvényszerűségeknek érvényes nyelvi formát teremtettek. A rövidségében s pontosságában egyedülálló Lao-Ce a *Tao te king*ben így fogalmaz:

*„az ég alattiban mindenki tudja
hogy szép a szép
és ezzel megvan már a rút is
mindenki tudja
hogy jó a jó
és ezzel megvan már a rossz is
mert
Lét és Nemlét egymást teremtik
nehéz könnyű egymást beteljesítik*

*hosszú rövid egymást valóra váltják
kiméri egymást mélység és magasság
énekszó dallam egymásba csendül
elöl és hátul egymás után lendül*

*így hát a szentek elmélkedéseinek
tárgya a nemcselekvés
szavak nélkül tanítanak
fölkél a tízezer dolog nem hagyják cserben őket
szülnek nem birtokolnak
munkálkodnak de úgy mint aki maga nem is létezik
cselekszenek de aztán tovább ott nem maradnak
s épp mert ott tovább nem maradnak
el sem hagyatnak”*

(Karátson Gábor fordítása)

3. Az árnyék

A teljes teremtés benned létezik, s minden, mi benned van, a teremtésben is létezik. Nincs határ közted, s egy tárgy között, mely egész közel van hozzád, mint ahogyan közted és a messze levő tárgyak között sincsen távolság. Benned van minden dolog, a legkisebb s a legnagyobb, a legalantasabb s a legmagasztosabb, s minden egyenrangú. A föld minden eleme egyetlen atom. A szellem egyetlen mozdulatában benne van az élet összes törvénye. Egyetlen csepp vízben benne van a végtelen óceán rejtélye. Léted megjelenési formája az élet minden megjelenési formáját magában rejti.

Kahlil Gibran

Ha valaki azt mondja: „én”, ezen identifikációk egész sorát érti: „Férfi vagyok, német, családapa, tanár. Aktív, mozgékony, toleráns, serény, állatbarát, háborúellenes, teakedvelő, hobbim a főzés stb.” Ezeket az identifikációkat azonban döntések előzték meg, melyek során az érintett személy két lehetőség közül választott: az egyik pólust identifikációjával integrálta, míg a másikat kizárta. Az az identifikáció,

hogy „aktív és serény vagyok”, kizárja azt, hogy „passzív vagyok és lusta”. Az identifikációból többnyire gyorsan kinő az értékelés is: „Aktívnek, serénynek kell lenni – nem jó dolog, ha valaki passzív és lusta.” Függetlenül attól, hogy az illető személy utólag milyen érvekkel és elméletekkel támasztja alá a véleményét, az értékelés önmagában szubjektíve meggyőző. Ez azonban, ha objektívan nézzük, a dolgok szemléletének csupán az *egyik* lehetősége mégpedig meglehetősen tetszőleges. Ugyan mit gondolnánk egy piros rózsáról, amely hangosan azt hirdetné, hogy „jó és helyes pirosan virágozni, a kék virágzás azonban helytelen és veszélyes.” Valamely manifesztáció elutasítása mindig a hiányzó identifikációt mutatja (...ezért aztán az ibolya nem is utasítja el a kék virágot!).

Így minden identifikáció, mely döntésen nyugszik, az egyik pólust kirekeszti. Ám ami *nem* akarunk lenni, amit magunkban *nem* akarunk látni, amit *nem* akarunk élni, amit identifikációnkba *nem* kívánunk beereszteni: mindez alkotja árnyékvilágunkat. Ha elutasítjuk a lehetőségek felét, ezzel még nem szüntetjük meg, csupán arra kárhozzatjuk, hogy énidentifikációinkon vagy felszíni tudatunkon kívül maradjon.

Bár e „nem”-mel elűztük látómezőnkéből az egyik pólust, jelenlétét nem tudtuk függeszteni. Az elutasított pólus tudatunk árnyékvilágában él majd tovább. A kisgyermek is azt hiszi, hogy ha becsukja a szemét, láthatatlan lesz, ugyanígy a felnőttek

is azt gondolják, megszabadulhatnak a valóság egyik felétől, ha nem néznek oda. Így az egyik pólust (például a serénységet) beengedjük tudatunk világosságába, míg ellenpólusát, a lustaságot a sötétben hagyjuk azáltal, hogy azt nem látjuk. Abból, hogy *nem látjuk*, hamar arra következtetünk, hogy *nincs is*, és elhiszük, hogy az egyik életpólus életképes lehet a másik nélkül.

Árnyékvilágnak (a fogalom C. G. Jungtól származik) a valóság azon elutasított területeinek összességét nevezzük, melyet nem lát vagy nem akar látni az ember, s ezért ez tudattalan a számára. Az árnyékvilág minden veszélyek közül a legveszélyesebb, mivel a sajátunk, anélkül hogy ismernénk vagy tudnánk róla. Árnyékvilágunk gondoskodik arról, hogy szándékaink és erőfeszítéseink az ellentétükbe forduljanak át. Mindazon manifesztációkat, amelyek árnyékvilágunkból erednek, valamely anonim rosszra vetítjük ki a földre, mert félünk attól, hogy minden *bajok* valódi forrását önmagunkban találjuk meg. Mindaz, amit nem akarunk és nem szeretünk, saját árnyékvilágunkból árad felénk – árnyékvilágunk magában foglalja mindazt, amit nem akarunk a magunkénak tudni. Ám mindhiába remélünk sikert attól, hogy kerüljük a szembesülést a valóság egyik részével. A valóság elutasított területei ugyanis kényszerítenek bennünket, hogy különösen intenzíven foglalkozzunk velük. Ez többnyire a projekció kerülőútván valósul meg, ugyanis ha egy bizonyos princípiumot elutasí-

tunk és elfojtunk, az újra meg újra félelmet és elutasítást vált ki, ha az úgynevezett *kül-világban* találkozunk vele.

Azért, hogy fejtegetésünket követni tudják, ismételten emlékeztetünk rá: „princípiumok”-on a lét archetipikus tartományait értjük, amelyek számtalan konkrét formában jelenhetnek meg. A konkrét manifesztáció a megfelelő tartalmi princípium formai reprezentánsa. Például: a szorzás – princípium. A szorzás absztrakt princípiumával a legkülönbözőbb formai manifesztációkban találkozhatunk (3 x 4, 8 x 7, 49 x 348 stb.). Ezek a külsőleg különböző kifejezési formák mind a „szorzás” princípiumának reprezentánsai. Továbbá tisztában kell lennünk azzal is, hogy a külvilág ugyanazokból a princípiumokból építkezik, mint belső világunk. A rezonancia törvénye azt jelenti, hogy csak azzal kerülhetünk kapcsolatba, amire rezonánsak vagyunk. Ez a gondolatkör, melyet az *A sors mint esély* című könyvünkben részletesen is kifejtettünk, külvilág és belső világunk azonosságát bizonyítja. A hermetikus filozófia a külvilág és a belső világ, illetve az ember és a kozmosz azonosságát így fejezi ki: Mikrokozmosz = Makrokozmosz. (E problémakört a könyv második részében az érzékszervekről szóló fejezetben még egy másik szemszögből is megvizsgáljuk majd.)

A projekció tehát azt jelenti, hogy princípiumaink egyik feléből *külső* princípiumot csinálunk, mert *belsőként* nem akarjuk elfogadni. Elmondtuk már, hogy az én felelős a létezők teljességének korlátozásáért. Az *én* megalkotja a *te*-t, s ezt *külsőként* éli meg. Ha azonban árnyékvilágunk azokból a princípiumokból áll, melyeket énünk nem akar integrálni, ebből az következik, hogy *árnyékvilágunk* és mindaz, ami *külsővé tétetett*, azonos. Árnyékvilágunkat mindig *külső*-ként éljük meg. Ha belsővé vált volna, ha magunkévá tettük volna, nem lenne már árnyékvilág. Az általunk elutasított, látszólag kívülről jövő princípiumok ellen ugyanolyan szenvedéllyel küzdünk most a külvilágban, mint ahogyan azt saját belső világunkban tettük. Így folytatjuk kísérletünket, mely a világ általunk negatívan értékelt területeinek teljes kiirtására irányul. Mivel azonban ez lehetetlen – lásd a polaritás törvényét, kísérletünk tartós tevékenységgé válik, mely biztosítékul szolgál arra, hogy a valóság általunk elutasított részével különös intenzitással foglalkozzunk.

Ez egy ironikus törvényszerűség, mely alól egyikünk sem vonhatja ki magát: azzal foglalkozunk a legtöbbet, amivel egyáltalán nem akarunk foglalkozni. Eközben olyan közel kerülünk az elutasított princípiumhoz, hogy végül magunk is azt éljük! Kérjük, hogy e két utóbbi mondatot jól vessék az eszükbe. Bármely princípium elutasításából kivétel nélkül mindig az következik, hogy az érintett személy ezt a princípiumot meg

fogja élni. E törvényszerűség az alapja annak, hogy a gyermekek szülei gyűlölt magatartásmintáit később átveszik, hogy a pacifisták militánsok lesznek, a moralisták kilengéseket engednek meg maguknak, s az egészség apostolai súlyos betegségbe esnek.

Ne feledkezzünk meg arról, hogy az elutasítás és a harc is odafordulást, foglalkozást jelent. Ebben az értelemben a valóság bármely területének határozott kerülése mindig arra utal, hogy az illető személynek ezzel a területtel kapcsolatos problémája van. Minden ember számára azok a fontos és érdekes életterületek, amelyeket elkerül, s amelyek ellen küzd – ugyanis ezek hiányoznak a tudatából, ezek károsítják az egészséget. A külvilágnak csak azok a princípiumai zavarhatnak bennünket, amelyeket nem tettünk magunkévá.

Itt kell tisztáznunk azt is, hogy a valóságban nem létezik olyan környezet, amely alkotna, formálna, befolyásolna, megbetegítene bennünket – a környezet tükör, amelyben mindig csak magunkat látjuk, és magunkból is különös intenzitással árnyékvilágunkat, ami iránt vakok vagyunk. Amint ha önmagunkat szemléljük, akkor is csak egyes részeket látunk fizikai testünkéből, és sok minden láthatatlan számunkra (például a szemünk színe, az arcunk, a hátunk stb.), s ahhoz, hogy ezeket a részeket megnézhessük, a tükör reflexiójára van szükségünk; ugyanígy pszichénk is részben

vak, s a számára láthatatlan részeket (árnyékvilágunkat) csak a környezet vagy külvilág reflexiója és projekciója révén ismerhetjük meg. A megismeréshez a polaritás világára van szükségünk.

A tükrözés azonban csak azon segít, aki a tükörben felismeri magát – egyébként nem más, mint illúzió. Aki kék szemét nézi a tükörben, de nem tudja, hogy saját szemét látja, megismerés helyett öncsalás áldozatává válik. Aki e világban él, de nem ismeri fel, hogy mindaz, amit érzékel és átél, ő maga, illúzió, öncsalás foglya. Meg kell hagyni, ez az öncsalás hihetetlenül igazinak, reálisnak látszik (...sőt vannak, akik *bizonyíthatónak* is tartják) – de ne felejtjük: az álom ugyanilyen igazi és reális, amíg benne vagyunk. Először fel kell ébrednünk ahhoz, hogy az álmodt álomként ismerhesük fel. Ugyanez érvényes létünk nagy álmára is. Előbb fel kell ébrednünk, hogy az illúziókon átláthassunk.

Árnyékvilágunk félelmet ébreszt bennünk. Ez nem csoda, hiszen a valóság kizárólag azon részeiből áll, melyeket a leginkább elhárítottunk magunktól, a legkevésbé élünk, és egyáltalán nem akarunk magunkénak tudni. Árnyékvilágunk mindazon területek összessége, melyekkel kapcsolatban mély meggyőződésünk, hogy ki kellene irtani őket, hogy a világ jó és kerek legyen. Ennek azonban éppen az ellenkezője az igazság: árnyékvilágunk mindazt tartalmazza, ami a világ – a mi világunk – teljesség-

géhez hiányzik. Árnyékvilágunk megbetegít bennünket, mert hiányzik teljességünk-ből.

A Grál-legenda is ezt a problémát fogalmazza meg. Amfortas király beteg – a fekete mágus, Klingsor lándzsája – vagy más változatok szerint egy másik hős, sőt egy láthatatlan ellenfél – sebezte meg. Ezek az alakok mind egyértelmű szimbólumai Amfortas árnyékvilágának – ez a láthatatlan ellenfél. Árnyékvilága megsebzti, és saját erejéből nem tud meggyógyulni, mert nem mer sebei valódi oka után kutatni. Mert ez a rossz természetének kutatása lenne. Mivel nem vállalja a konfliktust, sebei nem tudnak behegedni. Megváltóra vár, aki elég bátor ahhoz, hogy a gyógyuláshoz szükséges kérdéseket feltegye. Parsifal felnőtt e feladathoz, mint neve is mutatja, a dolgok közepén, jó és rossz polaritásán hatol át, s így nyeri el a jogot, hogy a gyógyító kérdést feltegye: „Mi bajod van? (Mi hiányzik?), bátyám?”, s a válasz Amfortas esetében ugyanaz, mint minden beteg esetében: „Saját árnyékvilágod!” Elég, ha rákérde-zünk erre az emberben lakozó rosszra, sötétre, ennek máris gyógyító hatása van. Parsifal életútján bátran szembesült saját árnyékvilágával, lelke legsötétebb mélységeibe szállt le – mígnem az Istent is elátkozta. Aki nem riad vissza a sötétségtől, valódi gyógyító, valódi megváltó lehet. Minden mitikus hősnek előbb a pokol szörnyei-

vel, sárkányaival, démonaival kellett szembesülnie ahhoz, hogy meggyógyuljon, s maga is gyógyító erejű legyen.

Árnyékvilágunk megbetegít – találkozásunk vele gyógyító hatású! Ez a betegség és a gyógyulás megértésének kulcsa. A tünet mindig árnyékvilágunk egyik összetevője, amely az anyagiségba süllyedt. A tünetben az manifesztálódik, ami az érintett személy tudatából hiányzik. A tünetben a beteg azt éli meg, amit tudatában nem akart megélni. A tünet a test kerülőútján teszi ismét egészsé az embert. Ez a kiegészítő elv, amely gondoskodik arról, hogy a teljesség végül is ne vesszen el. Ha valaki tudatosan elutasít valamilyen princípiumot, ez a test szintjére süllyed, s ott tünetként jelenik meg. Így kényszerül arra az ember, hogy az elhárított princípiumot mégis megélje s megvalósítsa. Így a tünet valójában gyógyít – a testben kárpótolja azt, ami a lélekből hiányzik.

S a régi kérdés-felelet most új színben tűnik fel előttünk: „Mi baja? Mi hiányzik?” „Ez és ez a tünetem.” A tünet tényleg azt mutatja meg, ami a páciensnek hiányzik, a tünet maga a hiányzó princípium, amely a testben anyagivá s láthatóvá vált. Nem csoda, hogy oly kevésbé kedveljük tüneteinket, hiszen éppen azoknak a princípiumoknak a megvalósítására kényszerítenek bennünket, amelyeket nem akartunk megélni. Ezért tovább folytatjuk küzdelmünket a tünet ellen – ahelyett, hogy kapnánk az

alkalmon, és a gyógyuláshoz használnánk fel őket. Éppen a tünetben ismerhetnénk meg magunkat, nézhetnénk lelkünk olyan mélységeibe, melyeket amúgy sosem láthatunk, hiszen árnyék fedi őket. Testünk lelkünk tükre – azt is megmutatja, amit lelkünk szembesítés nélkül nem ismer fel. De mit ér a legjobb tükör is, ha a benne látottakat nem vonatkoztatjuk magunkra? E könyv szemléletünk olyan irányú fejlődéséhez nyújt segítséget, amely alkalmassá tesz bennünket arra, hogy a tünetben meg-lássuk saját magunkat.

Árnyékvilágunk őszintétlenné tesz bennünket. Azt gondoljuk, csak azok vagyunk, amivel azonosulunk, olyanok vagyunk, amilyennek látjuk magunkat. Ezt az önértékelést mi őszintétlenségnek nevezzük. Az önmagunkkal szemben tanúsított őszintétlenségre gondolunk (és nem mások bármiféle becsapására vagy a hazugságra).

Minden átverés e földön ártalmatlan játék ahhoz képest, amit az emberek egy éle-ten át önmaguknak hazudnak. Az önmagunkkal való őszinteség a legnehezebb köve-telmény, melyet önmagunknak felállíthatunk. Ezért is nevezik ősidők óta az igazság-keresők az önismeretet a legnehezebb s legfontosabb feladatnak. Az önismeret azt jelenti, hogy önmagunkat kell megtalálnunk, s nem énünket; önmagunk mindent ma-gába foglal, míg énünk lehatárolódásával meggátol bennünket az egész, a teljesség megismerésében. Akik önmaguk iránt nagyobb fokú őszinteségre törekednek, azok-

nak a betegség nagyszerű segédeszköz lehet életútjuk során. A betegség ugyanis őszintévé tesz! A betegség tüneteiben láthatóan és világosan megéljük azt, amit pszichénk elfojt és magába rejt.

Legtöbben nehézségekkel küzdenek, ha netán legmélyebb problémáikról (ha egyáltalán ismerik őket!) kell szabadon, nyilvánosan beszélni – tüneteik azonban mindent elárulnak. Pontosabban, egzaktabban senki sem adhat felvilágosítást magáról, mint ahogy azt tüneteik teszik. A betegség őszintévé tesz, s kíméletlenül leleplezi a lélek rejtett szakadékait. Ez az (akaratlan) őszinteség az alapja annak, amiért a beteghez rokonszenvvel, figyelemmel fordulunk. Az őszinteség, a betegség szimpatikusává, valódivá teszi az embert. A betegség kompenzálja az egyoldalúságot, visszahelyezi a beteget a középpútra. Egyszeriben eltűnnek a felfűjt egóra utaló jelek, a hatalmi vágy – egy csapásra szertefoszlanak illúzióink, s kérdéssé válnak az életre vonatkozó bejáratott megoldásaink. Az őszinteségnek megvan a maga szépsége, s a betegen valami láthatóvá válik ebből a szépségből.

Foglaljuk tehát össze. Az ember mint mikrokozmosz, az univerzum képe; tudatában latensen ott van valamennyi létprincípium. Életútja azt követeli tőle, hogy a benne létező latens princípiumokat poláris világunkban konkrét cselekvések során valóítsa meg, s ezáltal fokozatosan tudatosabbá váljék. A megismeréshez szükségünk

van a polarításra, ami viszont arra kényszerít, hogy állandóan döntsünk. A polaritást minden döntéssel egy elfogadott és egy elutasított részre bontjuk. Az elfogadott részt cselekvésbe ültetjük át, s ezzel tudatosan integráljuk. Az elutasított rész árnyékvilágunkba kerül, de kikényszeríti figyelmünket úgy, hogy látszólag a külvilágból közelít ismét hozzánk. Ennek az általános törvénynek egy speciális, de igen gyakori formája a betegség. Ilyenkor árnyékvilágunk valamely része a testiségbe süllyed, s itt tünetként szomatizálódik. Testünkön keresztül a tünet arra kényszerít bennünket, hogy a szabad akaratunkból elutasított princípiumot mégis megvalósítsuk, s ezzel egyensúlyunk ismét helyreáll. A tünet szomatikus összesűrűsödése mindannak, ami tudatunkból hiányzik. A tünet őszintévé tesz, mert az elfojtott tartalmak láthatóvá válnak általa.

4. Jó és rossz

A benne lakozó fenség átfogja az egész világot,
Minden teremtményt, jót és rosszat. És ez a valódi egység.
Hogyan is hordhatná magában jó és rossz ellentétét?
Valójában nincs is ellentét, a rossz a jónak székhelye.

Baal Schem Tow

Olyan területhez közelítünk, amely nemcsak hogy az emberlét egyik legnehezebb témáját adja, de különösen alkalmas a félreértésekre is. Igen veszélyes dolog az általunk ábrázolt világképből itt-ott egy-egy mondatot vagy részletet kiemelni, s azt egy másik világkép tartalmával vegyíteni. Tapasztalatunk szerint éppen a jó és a rossz fogalmáról való elmélkedés ébreszt különösen mély félelmet az emberekben, mert az értelem és a megismerés képessége érzelmi úton könnyen összezavarható. Minden veszély ellenére tegyük meg most azt, amit Amfortas elkerült: kérdezzünk rá a rossz természetére. Mint azt már korábban felfedtük, a betegségeket is árnyékvilágunk

okozza, mely létét a jó és a rossz, a helyes és helytelen közti különbségtevésnek köszönheti.

Mivel árnyékvilágunk mindazt tartalmazza, amit az ember *rossznak* tart, így magának az árnyékvilágnak is *rossznak* kell lennie. Így nemcsak jogosnak, egyenesen etikusnak és morálisan szükségesnek látszik, hogy árnyékvilágunk ellen akárhol és akárhogyan manifesztálódjék is – felvegyük a küzdelmet és kiirtsuk azt. A dolog látzólagos logikája itt is olyan izgalomba hozza az embereket, hogy nem veszik észre, nemes céljukat „csak” az hiúsítja meg, hogy a rossz kiirtása egyszerűen nem lehetséges. Ezért aztán mégis érdemes ismételten szemügyre vennünk „jó és rossz” témáját, bár kissé szokatlan szemszögből.

A polaritás törvényével kapcsolatos gondolatainkból le kell vonnunk a konzekvenciát, hogy a jó és rossz nem más, mint ugyanannak az egységnek két aspektusa, s létük egymástól függ. A jó a rosszból s a rossz a jóból él – aki szándékosan táplálja a jót, tudattalanul együtt táplálja vele a rosszat. Ez a megfogalmazás első látásra talán ijesztően hangzik, állításunk helyessége azonban mind elméletileg, mind a gyakorlatban nehezen támadható.

Viszonyunkat a jóhoz és a rosszhoz kultúránkban erőteljesen áthatja a kereszténység, illetve a keresztény teológiai tanítás – ez azokra a körökre is vonatkozik, ame-

lyek a vallásos kötöttségektől szabadnak gondolják magukat. Ez okból mi is vallási képekhez s elképzelésekhez nyúlunk vissza, hogy megkönnyítsük a jó és a rossz problematikájának követését. Ugyanakkor nem áll szándékunkban a bibliai képekkel kapcsolatosan bármiféle elméleti vagy értékítéletet alkotni, viszont azt gondoljuk, hogy a mitológiai történetek és képek különösen alkalmasak arra, hogy egyébként nehezen megfogható metafizikus problémákat érthetővé tegyenek. Bár nem kötelező, hogy bibliai történetekhez nyúljunk vissza, de kulturális helyzetünkben ez adódik. Továbbá ezekben a történetekben rá tudunk mutatni arra a pontra, ahol a félreértés történik, ahol jó és rossz minden vallásban azonos felfogása eltorzul, és a keresztény teológiának megfelelő átértelmezést nyer.

Problémánkhoz adott az ótestamentumi bűnbeesés esete. Emlékszünk még, hogy a Teremtés könyve elbeszéli, hogyan került az első – androgin – ember, Ádám az Éden kertjébe, melyben a természet birodalmán kívül mindenekelőtt két különös fa található: az Élet Fája, valamint a Jó és Rossz Megismerésének Fája. Ahhoz, hogy e mitológiai történetet megértsük, látnunk kell, hogy Ádám nem férfi, hanem nemtelen, azaz androgin. Ő a teljes ember, nincs alávetve a polaritásnak, nem hasította szét semmilyen ellentétpár. Ő még mindennel egy – ezt a kozmikus tudatállapotot írja le a paradicsom képe. Bár Ádám még a tudat egységét éli, a polaritás a két fával már jelen

van. A hasadás a teremtés történetében szintén a kezdetnél megjelenik, hiszen maga a teremtés hasadás, kettéválás útján történik. Így már a teremtésről szóló első beszámoló is csak polarizálódásokat sorol fel: fény – sötétség, víz – föld, nap – hold stb. Csak az ember teremtett „mint férfi és mint nő” egységes lénynek. A történet folyamán azonban a polaritás témája egyre sűrűsödik. Ezért támad Ádámnak az a kívánsága, hogy lénye egy részét leválassza, és azt formailag is önállóvá tegye. Ez a lépés természetesen veszteséggel jár a tudatosság terén, erre azzal utal a történet, hogy Ádám álomba zuhan. Isten ezután Ádamból, a teljes és egész emberből kihalítja az egyik oldalt, s abból valami önállót alkot.

Az a szó, amit Luther „bordának” fordított, az eredeti héber szövegben úgy áll, hogy *tselah*, vagyis: oldal. Rokon a *tsel* szóval, ami annyit jelent: árnyék. Az egész, a teljes ember két, formailag különböző aspektusára bomlott, s ezeket hívják *férfinak* és *nőnek*. A hasadás azonban még nem terjed ki az emberi tudatra, mert különbségüket még nem ismerik fel, még mindig a paradicsom teljességében élnek. Ugyanakkor a formai kettéválás az előfeltétele annak, hogy a kígyó a nőnek, az ember fogékony részének fülébe súghasson, megkísérthesse. Megígéri neki, hogy ha eszik a tudás fájáról, szert tesz a jó és a rossz közötti különbségtéves, tehát a megismerés képességére.

A kígyó megtartja ígérését. Az emberiség látja a polaritás világát, s meg tudja különböztetni a jót a rossztól, a férfit a nőtől. Ezzel a lépéssel elveszíti az egységet (a kozmikus tudatot), s elnyeri a polaritást (a megismerés képességét). Így az ős emberpárnak el kell hagynia az egység kertjét, a paradicsomot, s bele kell vetnie magát az anyagi formák poláris világába.

Ez a bűnbeesés története. Ebben az „esésben” az ember az egységből zuhan a polaritásba. Minden nép s minden kor mitológiája ismeri az emberi lét e központi történetét, s hasonló képekben jeleníti meg. Az emberiség bűne az *egységről* való *leválás*. A német nyelvben a *bűn* és a *válás* szavak rokonságban vannak (Sünde – Sonderung). A görög nyelvben a bűn szó valódi jelentése még pontosabban megmutatkozik: *hamartéma* azt jelenti: „a bűn”, s a megfelelő ige, *hamartanein* pedig: „nem találni a célba”, „elvéteni a pontot”, „bűnözni”. A bűn itt tehát a pont elvétele – a pont viszont az egység szimbóluma. Az emberek számára mégis elérhetetlen s elképzelhetetlen, hiszen a pontnak sem helye, sem kiterjedése nincsen. A poláris tudat a pontot, az egységet nem találhatja el – s ez a bűn. Az, hogy bűnösök vagyunk, csak egy másik szó arra, hogy *polárisak* vagyunk. Így már az „eredendő bűn” keresztény fogalma is érthetőbb.

Az ember tudata poláris – tehát bűnös. Kauzális értelemben ennek nincsen oka. E polaritás arra kényszeríti az embert, hogy életútja során az ellentétek világán menjen keresztül, míg mindent meg nem tanul s magáévá nem tesz, hogy újra „tökéletes legyen, amint tökéletes az Atya a mennyben”. A polarításokon át vezető út mindig bűnös. Az „eredendő bűn” különös világossággal utal arra, hogy a bűn nem áll viszonyban a konkrét emberi magatartással. Fontos, hogy ezt tudomásul vegyünk, mert a történelem során az egyház a bűn fogalmát elferdítette, s bebeszélte az embereknek, hogy bűn az, ha *rosszat teszünk*, s ez *jó* és *helyes* cselekvéssel kerülhető el. A bűn azonban nem *egy* pólus a polaritáson belül, a bűn a polaritás maga. A bűn ezért nem kerülhető el – minden emberi tett bűnös.

A görög tragédiában még hamisítatlanul ott van ez az üzenet, mert az a centrális témája, hogy bár az embernek állandóan két lehetőség közül kell választania, de választásától függetlenül mindig bűnös lesz. A kereszténység fejlődésére nézve meglehetősen végzetes volt a bűn fogalmának teológiai félreértése. A hívők állandó törekvése arra, hogy ne kövessenek el bünt és kerüljék a rosszat, bizonyos „rossznak” értékelt területek elfojtásához s ezáltal erőteljes árnyékvilág-képződéshez vezetett.

Ez az árnyékvilág felelős azért, hogy a kereszténység lett az egyik legtürelmetlenebb vallás, felelős az inkvizíciókért, a boszorkányüldözésért, népirtásért. A nem

megélt pólus mindig megvalósítja magát; többnyire akkor éri utol a nemes lelkeket, amikor nem számítanak rá.

A jó és a rossz, mint ellentétek polarizációja, a kereszténységben – ez más vallásokra nem jellemző – Isten (jó) és Ördög (rossz) szembeállításához vezetett. Azzal, hogy az Ördögöt kinevezték Isten ellenfelének, észrevétlenül bevonták Istent is a polarítások világába – ezzel azonban Isten elveszítette gyógyító erejét. Isten az az egység, amely elkülöníthetetlenül egyesít magában minden polaritást – így magától értetődően Jót és Rosszat is – az Ördög viszont maga a polarítás, a kettéválás ura, vagy ahogy Jézus mondja: „E világ ura.” Így az Ördögöt, mint a polarítás jogos urát, mindig is a hasadás, a kettősség szimbólumaival látjuk el, mint a szarv, a paták, villa, pentagramma felfelé álló két csúccsal stb. Ezzel a terminológiával kifejezve azt mondhatjuk, a polarítás világa ördögi, azaz bűnös. Megváltoztatni nem lehet – ezért tanítják a mesterek, hogy a polarítás világát el kell hagyni.

E helyütt a vallás és a szociális gondolkodás között éles különbséget találunk. Semelyik valódi vallás nem próbálkozott azzal, hogy ebből a világból paradicsomot csináljon, mindegyik az e világból az egység világába vezető utat tanította. A valódi filozófia tudja, hogy egy poláris világban nem valósítható meg csupán az egyik pólus – e világban minden örömet ugyanannyi szenvedés egyensúlyoz ki. Ebben az érte-

leben például a tudomány „ördögi”, mert a polarítások kiépítésén munkálkodik, a sokféleséget táplálja. Az emberi lehetőségek funkcionális felhasználásában mindig van valami ördögi, mert a felhasználás az energiát a polaritáshoz köti, gátolja az egygyé válást. Ez Jézus pusztában való megkísértésének is a története: Az ördög tulajdonképpen csak azt kívánja Jézustól, hogy valósítsa meg lehetőségeit ártalmatlan, sőt hasznos változtatások céljából.

Jól jegyezzük meg, ha valamit „ördöginek” nevezünk, ezzel nem megbélyegezni akarunk, hanem csak hozzá akarjuk szoktatni az olvasót ahhoz, hogy az olyan fogalmak, mint *bűn*, *bűnösség*, *ördög*, a poláris világ fogalmai, s minden nevezhető ördöginek, ami e poláris világ része. Bármit tesz is az ember – vétkes, illetve bűnös lesz. Fontos, hogy megtanuljunk együtt élni bűnösségünkkel, egyébként őszintétlenek leszünk önmagunkkal. A megváltás a bűnből nem más, mint az egység elérése – ezt azonban éppen azok nem érhetik el, akik a valóság egyik felét kerülni próbálják. A teljességhez vezető utat az teszi oly nehézé, hogy keresztül kell mennünk a bűnösség állapotán.

Az evangélium újra és újra ábrázolja a bűn félreértését: a farizeusok azon az egyházi állásponton vannak, hogy a lelki üdvösség a parancsolatok betartása és a rossz kerülése útján valósítható meg. Jézus a következő szavakkal leplezi le őket:

„Az vesse rá az első követ, aki maga sohasem vétkezett.

Jézus hegyi beszédében felülemelkedik a mózesi törvényen, és mert elferdítették, mert szó szerint értelmezték, viszonylagossá teszi azt, és azt mondja, hogy a gondolat ugyanolyan súlyú, mint annak külső megvalósítása. Ne felejtjük el, hogy Jézus a hegyi beszédbeli értelmezésével nemhogy súlyosabbá tette volna a parancsolatokat, hanem éppen azt az illúziót leplezte le, hogy a polarítások világában a bűn elkerülhető volna. A tiszta tanok azonban már kétezer évvel ezelőtt is olyan ellenszenvet, olyan dühöt váltottak ki az emberekből, hogy mindent elkövettek, hogy eltörölhessék őket a föld színéről. Az igazság dühítő, bárki szájából szóljon is. Kettészeli illúzióinkat, melyek segítségével Önünk menekülni próbál. Az igazság kemény és metsző, szentimentális álmodozásokra s morális öncsalásra kevésbé alkalmas.

A Sandokaiban, a Zen egyik alapvető ősi szövegében ezt olvassuk:

*Fény és sötétség
szemben állnak egymással
mégis az egyik
a másiktól függ
amint a jobb láb lépése
függ a balétól.*

Az „ősforrások igaz könyvében” olvashatjuk a következő „intést a jócselekedetekről”. Jang Dsu így szól: „Azt, aki jót cselekszik, bár nem a hírnévért teszi, mégis hírnév fogja övezni. A hírnévnek magában nincs köze a nyereszkedéshez, mégis nyereszkedés fogja követni. A nyereszkedésnek magában nincs köze a vitához, mégis vita fog tapadni hozzá. Ezért a nemes óvakodik attól, hogy jót cselekedjék.” Jól tudjuk, mekkora kihívás a maga abszolútumában kérdéssé tenni olyan biztosnak tartott alapkövetelményeket, hogy tegyünk jót és kerüljük a rosszat. Azt is tudjuk, hogy e téma szükségszerűen szorongást kelt – szorongást, melyet úgy háríthatunk el a legbiztosabban, ha görcsösen ragaszkodunk addigi normáinkhoz. Ennek ellenére vegyük a bátorságot, időzzünk még el e témánál, s minden oldalról vegyük szemügyre.

Nem akarjuk téziseinket egyik vallásból sem levezetni, de a bűn fent leírt félreértése a keresztény kultúrkörben olyan mélyen gyökerező értékítéletet szült, amelyhez sokkal erősebben kötődünk, mint hinnénk. Más vallásoknak e probléma nem feltétlenül okoz ugyanekkor gondot. A hinduizmus istenhármasában (Brahma – Visnu – Siva) Siváé a pusztító szerepe, ő reprezentálja tehát Brahmával, az építővel szemben az antagonisztikus erőt. Ez a megjelenítés megkönnyíti az erők szükségszerű változásának felismerését. Buddháról mesélik a következő történetet: Buddhát egy fia-

taleMBER azzal a kéréssel kereste fel, hadd legyen a tanítványa. Buddha azt kérdezte tőle: „Loptál már életedben?” Az ifjú azt válaszolta: „Soha.” Buddha erre így felelt: „Akkor menj és lopj, majd ha megtanultad, visszatérhetsz hozzám.”

A zen-buddhizmus legősibb s alighanem legfontosabb írásában, a Shinjinmeiben (a 22. versben) ez áll: „Elég, ha a legcsekélyebb elképzelésünk marad helyesről s helytelenről, és szellemünk elpusztul a zürzavarban.” Az a *két-ség*, mely a polarításokat ellentéteire bontja, maga a *rossz*, s mégis ez a belátáshoz vezető szükséges kerülőút. A megismeréshez szükségünk van a két pólusra, de nem szabad megrekednünk ellentétességükben, hanem a kettősség e feszültségét ösztönzésként, energiaként kell felhasználnunk az egység felé vezető úton. Az ember bűnös, vétkes – de ez a bűnösség kitüntető, mert szabadságának záloga.

Fontosnak tartjuk, hogy bűnösségünket el tudjuk fogadni anélkül, hogy a bűnösség érzése megsemmisítő (fojtogató, nyomasztó) lenne számunkra. Az emberi bűn metafizikus természetű, nem cselekvésünkkel *okozzuk*, hanem az az oka, hogy bűnösségünk látható kifejezéseként kényszerűen (szükségszerűen) választanunk és cselekednünk kell. A bűnösség bevallása megszabadít bennünket a bűnössé válás félelmétől. A félelem nem más, mint helyzetünk szűkössége, ez a szűkösség pedig éppen a leküzdéséhez szükséges nyitottságot, szemléletünk kitágítását akadályozza. A büntől

nem menekülhetünk úgy, hogy állandóan jó cselekedetekre törekszünk, hiszen ezt meg kell fizetnünk az ellentétes pólus (a rossz) elfojtásával. A bűntől jó cselekedetek által szabadulni – ez csak őszintétlenséghez vezet.

Az egység felé vezető út többet kíván tőlünk, mint pusztán menekvést vagy nem-érezvevést. Azt követeli tőlünk, hogy egyre tudatosabban lássuk *mindenben* a polaritást, hogy ne riadjunk vissza, s lépünk túl az emberi lét konfliktusosságán, legyünk képesek az ellentéteket magunkban egyesíteni. Ne kerüljük a problémákat, hanem átélés útján váltsuk meg őket, ez a feladatunk. Ehhez értékrendszerünk merevségét újból és újból meg kell kérdőjeleznünk, s így megértjük, hogy a rossz titka végső soron az, hogy nem létezik. Mint mondtuk, a polaritáson túl ott van az egység, s ezt nevezzük „Istennek” vagy „Fénynek”.

Kezdetben volt a fény, a mindent átfogó egység. Ezen a fényen kívül nem létezett semmi, hiszen akkor nem lett volna kizárólagos. A polaritásba tett lépésekkel keletkezett a sötétség, de kizárólag csak azért, hogy észlelhetővé tegye a fényt. A sötétség tehát a poláris világ művi terméke, mely szükséges ahhoz, hogy a fény a poláris tudat szintjén látható legyen. Így a sötétség a fényt szolgálja, táplálja, illetve a fény hordozója, mint arra Lucifer neve is rámutat. Ha azonban a polaritás eltűnik, eltűnik a sötétség is, hiszen nincsen önálló egzisztenciája.

A fény létezik, a sötétség nem. Ezért a fény erői és a sötétség erői közt folyó gyakran idézett küzdelem nem valódi küzdelem, hiszen kimenetele mindig egyértelmű. A sötétség nem tud kifogni a fényen. A fény azonban a sötétséget azonnal fénnyé változtatja – ezért is kell kerülnie a sötétnek a fényt, ha nem akarja, hogy nem-léte lepleződjék.

E törvény érvényesülését fizikai világunkban is követhetjük. Tegyük fel, van egy fénnyel teli termünk, s e téren kívül sötétség uralkodik. Nyugodtan kinyithatjuk az ajtót, ablakokat, beengedhetjük a sötétséget – az nem fogja a termet elsötétíteni, ellenkezőleg, a fény a sötétséget fénnyé fogja változtatni. Fordítsuk meg példánkat. Van egy sötét termünk, melyet kivilágított tér vesz körül. Ha kinyitjuk az ajtót, ablakokat, ismét csak a fény fogja transzmutálni a sötétséget, s így a terem fénnyel telik meg.

A rossz poláris tudatunk művi terméke, csakúgy, mint az idő és a tér, s nem szolgál mást, mint a jó észlelését, ez a fény táptalaja. A rossz így egyáltalán nem a jó elmentéje, a rossz a polaritás maga, a bűn, ugyanis a kettősség világának nincsen végpontja, tehát nincsen saját léte (egzisztenciája). A polaritás világa *kétségbeesésbe* vezet, mely azonban azt a fordulatot, azt a *belátást* szolgálja, hogy megváltást csak az egység világában találhatunk. Ugyanez a törvényszerűség érvényes a tudat világában

is. Tudatosnak nevezzük egy ember mindazon tulajdonságait, aspektusait, melyek tudatossága fénykörében helyezkednek el, tehát látja őket. Árnyékvilágunk az a terület, melyet nem világít meg a tudat fénye, így sötét, azaz *tudattalan*. Ezek a sötét aspektusok azonban csak addig tűnnek fel rossznak, addig keltenek félelmet, míg sötétség fedi őket. Elég, ha árnyékvilágunk tartalmára *rátékintünk*, s már ez fényt hoz a sötétségbe, és tudatossá teszi a tudattalant.

Az önmegismerés útjának igazi varázsszava a *rátékintés valamire*. Ez ugyanis megváltoztatja annak a tárgynak a minőségét, amelyre rátékinttünk, mivel fényt, azaz tudatosságot hoz a sötétségbe. Az emberek mindig a dolgokat akarják megváltoztatni, s nehezen fogják fel, hogy az egyetlen feladatuk a rátékintés, a figyelem képessége. Az emberiség legfőbb célja – nevezzük ezt bölcsességnek vagy megvilágosodásnak – abban áll, hogy *mindenre* rá tudjon tekinteni, fel tudja ismerni, hogy minden úgy jó, ahogy van. Ezt jelenti a valódi önismeret. Amíg valakit valami még zavar, amíg valamit még meg akar változtatni, addig nem ismeri önmagát. Meg kell tanulnunk úgy nézni e világ dolgait, eseményeit, hogy egónk ne kergessen bennünket rögvest a tárggyal kapcsolatos rokon- vagy ellenszenvbe, meg kell tanulnunk nyugalommal szemlélni Maja sokszínű játékait e földön. Ezért mondja a fent idézett zenszöveg, hogy a legcsekélyebb elképzelés jóról vagy rosszról megzavarja szellemün-

ket. Minden értékelés a formák világához köt bennünket, ragaszkodáshoz vezet. Amíg ragaszkodunk valamihez, szenvedésünktől nem válhat meg semmi, bűnösök, hibásak, betegek maradunk. Mindaddig fennmarad vágyunk egy jobb világ után, s meg is próbáljuk e világot megváltoztatni. S ezzel ismét rabjai lettünk a tükrözés illúziójának, azt gondoljuk, hogy a világ tökéletlen, s nem vesszük észre, hogy csak a mi szemléletünk tökéletlen, s ez gátol meg bennünket a teljesség meglátásában.

Meg kell tanulnunk magunkat felismerni mindenben, s ezután gyakorolnunk kell a szenvtelenséget. A szenvtelenség az a polarítások közötti terület, ahonnan a pólusok pulzálását szemléljük. A szenvtelenség az az egyedüli tartás, amely lehetővé teszi számunkra, hogy a jelenségeket anélkül nézzük, hogy megítélnénk őket, hogy szenvedélyesen igent vagy nemet mondanánk rájuk, hogy azonosulnánk velük. E szenvtelenséget ne cseréljük össze azzal a tartással, amelyet általában közönynek nevezünk; erre a részvétlenség és az érdektelenség keverékéből összeálló indifferenciára gondol Jézus is, amikor a „langyosak”-ról beszél. A közönyösök sosem mennek bele konfliktusaikba, azt hiszik, hogy az elfojtás és a menekülés útján is elérhető az a kerek világ, amelyért a valóban kereső ember keményen megdolgozik, s léte konfliktusságát felismerve félelem nélkül, tudatosan bejárja a polarítás világát, hogy aztán bánni tudjon vele. Az ilyen ember tudja, hogy az énje által teremtett ellentéteket

előbb-utóbb egyesítenie kell. A szükséges döntésektől akkor sem riad vissza, ha tudja, hogy mindig is bűnös lesz általuk – de azon fáradozik, hogy ne rekedjen meg döntéseiben.

Az ellentétek maguktól nem egyesülnek – cselekvően kell megélnünk őket ahhoz, hogy egyszer majd magunkévá tehesük őket. Csak amikor a két pólust integráltuk, akkor találhatjuk meg azt a középutat, ahonnan nekikezdhethetünk az ellentétek egyesítése nehéz munkájának. E cél elérésének legalkalmatlanabb módja a menekvés a világ elől, az aszkézis. Inkább bátorságra van szükségünk, ami lehetővé teszi, hogy tudatosan és töretlenül szembesüljünk az élet kihívásaival. E mondatban a döntő szó a „tudatos” volt – egyedül a tudatosság teszi lehetővé, hogy cselekedeteinket megfigyeljük, s egyedül a tudatosság akadályozhatja meg, hogy cselekvéseinkben elveszünk. Nem az a fontos, *mit* tesz az ember, hanem az, *hogyan* teszi. A „jó” és a „rossz” szerinti értékelés mindig azt vizsgálja, *mit* tesz az ember. A mi szemléletünkben a fő kérdés az, hogy „hogyan tesz valaki valamit”. Tudatosan cselekszik-e? Egója belebonyolódott-e a cselekvésbe? Énjét kihagyta-e a cselekvésből? Az e kérdésekre adott válasz dönti el, hogy a cselekedet megköt-e vagy felszabadít.

A parancsolatok, a törvények és a morál nem vezetnek a tökéletességbe. Az engedelmesség jó – de nem elég, mert tudd, „az ördög is engedelmes”. A külső parancso-

latoknak, tilalmaknak addig van jogosultsága egy ember életében, amíg tudatában fel nem nő, s felelősségét önmagáért fel nem ismeri. Az a tilalom, hogy ne játssz a gyufával, jogos a kisgyermek körében, de feleslegessé válik a felnőttek között. Ha az ember saját törvényeit önmagában megtalálja, ezzel mentesül az összes többi alól. A legbenső törvényünk az a kötelesség kell legyen, hogy valódi középpontunkat, önmagunkat megtaláljuk s megvalósítsuk, azaz egyik legyünk mindennel, ami létezik.

A szeretet princípiuma a kinyílás, és a bebocsátása annak, ami addig *kívül* volt. A szeretet egyesülésre törekszik – a szeretet fel akar oldódni a másokban, s nem akar elkülönült létet. A szeretet az ellentétek egyesítésének kulcsa, a te-t én-né és az én-t te-vé változtatja. A szeretet megszorítások és feltételek nélküli igent mondás. A szeretet a teljes univerzummal akar eggyé válni – amíg ez nem sikerül, nem valósítottuk meg a szeretetet igazán. Amíg a szeretet kiválaszt, nem valódi szeretet, mert a szeretet nem választ szét, a kiválasztás elválaszt. A szeretet nem ismeri a féltékenységet, nem birtokolni, hanem áramlani akar. Ezt a mindent átfogó szeretetet szimbolizálja az a szeretet, amellyel Isten fordul az emberekhez. Ebbe a képbe nem illenek bele, hogy Isten különbözőképpen ossza meg szeretetét. Még kevésbé jutna eszünkbe féltékenynek lennünk Istenre, mert az még mást is szeret rajtunk kívül. Isten – az egység – nem tesz különbséget jó és rossz között – ezért ő *maga* a szeretet. A nap egyenlően

sugározza melegét *mindenkire*, s nem aszerint, ki hogyan szolgálta meg azt. Csak az ember érzi hivatva magát arra, hogy köveket dobáljon – így a legkevésbé sem kellene csodálkoznia azon, ha mindig magát találja el. A szeretet nem ismer határokat, akadályokat, a szeretet transzmutál. Szeressétek a rosszat – s ezzel megváltjátok azt.

5. Az ember beteg

Egy aszkéta medítál barlangjában. Egyszerre csak besurran egy egér, és rágcsálni kezdi az aszkéta szandálját.

Az aszkéta dühösen felnyitja a szemét: – Miért zavarsz meg ájtatosságomban?

– Éhes vagyok – cincogja az egér.

– Távozz, ostoba egér – prédikál az aszkéta –, mit oktalankodsz itt, mikor éppen az Istennel való egységet keresem!?

– Hogyan akarsz Istennel egyesülni – kérdezi ekkor az egér –, ha még velem sem vagy erre képes?

Minden eddigi vizsgálódásunk azt a felismerést szolgálta, hogy az ember nem *megbetegszik*, hanem *beteg*. Ez az alapvető különbség a betegségek orvosi szemlélete és a mi szemléletünk között. Az orvostudomány a betegséget „normális állapotunk”, tehát az „egészség” bosszantó zavarának tartja, amelyet a lehető leggyorsabban meg kell szüntetni, sőt lehetőleg meg kell előzni, s végül ki kell irtani. Mi ellenben arra szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy a betegség több, mint a természet funkcionális

tökéletlensége. A betegség egy olyan átfogó szabályozórendszer része, amely az evolúció szolgálatában áll. Az embert nem kell megszabadítani a betegségtől, mert szüksége van rá mint az egészség ellenpólusára.

A betegség azt fejezi ki, hogy az ember bűnös, vétkes és szerencsétlen – a betegség valójában a bűnbeesés következménye. Ezzel egyáltalán nem akarjuk azt mondani, hogy a betegség valamiféle büntetés lenne, hanem csak azt, hogy amíg az ember a polaritás részese, addig osztályrészese a bűn, a betegség és a halál. Abban a pillanatban, amint ezeket az alapvető tényeket elismerjük, megszűnik minden negatív mellékízük. Ha azonban nem akarjuk tudomásul venni, ha állandóan értékeljük őket és harcolunk ellenük – szörnyűséges ellenfeleinkké válnak.

Az ember beteg, mert nem él az egységben. Olyan egészséges ember, akinek semmi baja nincsen, csak az orvosi anatómiakönyvekben létezik. Élő állapotában ez a példány ismeretlen. Bár vannak emberek, akik évtizedeken keresztül mentesek bármilyen különös vagy súlyos betegségtől – ez azonban nem változtat azon a tényen, hogy ők is betegek és halandók.

A betegség állapota a tökéletlenség, az esendőség, a sebezhetőség, a halandóság állapota. Ha egy úgynevezett „egészséges” embert jól megnézünk, el fogunk csodálkozni azon, mennyi panasza, mennyi problémája van. Bräutigam erről így számol be

A pszichoszomatikus orvostudományról (Lehrbuch für psychosomatische Medizin) című tankönyvében: „Egy üzem egészséges dolgozóival és alkalmazottaival készült mélyreható exploráció során kiderült, hogy a testi és lelki panaszok ezeknél az embereknél is majdnem olyan gyakorisággal fordulnak elő, mint bármely kórház bennlakóinál.” Ugyanebben a tankönyvben tette közzé Bräutigam a következő statisztikai táblázatot E. Winter 1959-es felmérése alapján.

200 megkérdezett alkalmazott panaszai:

depresszió	43,5%
gyomorpanaszok	37,5%
szorongásos állapot	26,5%
gyakori torokgyulladás	22,0%
szédülés, elájulás	17,5%
álmatlanság	17,5%
menstruációs zavar	15,0%
székrekedés	14,5%
verejtékezési rohamok	14,0%
szívfájdalmak, szívdobogás	13,0%

fejfájás	13,0%
ekcéma	9,0%
glóbuszérzés	5,5%
reumatikus panaszok	5,5%

A betegség mint krízis és esély című könyvében Edgar Heim a következőket írja: „Egy felnőtt huszonöt év alatt átlagosan egy életveszélyes, húsz súlyos és körülbelül kétszáz közepesen súlyos betegségen esik át.”

Meg kellene szabadulnunk attól az illúziótól, hogy a betegségek elkerülhetők vagy kiirthatók. Az ember konfliktusos, s így beteg lény. A természet gondoskodik arról, hogy élete során egyre mélyebben érintkezzen a betegséggel, s mindezt megkoronázandó, életét a halállal zárja le. A testi lét célja az ásványi lét. A természet szuverén módon gondoskodik róla, hogy az ember élete minden lépésével ehhez a célhoz közeledjék. Burjánzó nagyvárosi fantáziáit megsemmisíti a betegség és a halál, amelyek azonban ugyanakkor egyoldalúságait is korrigálják.

Az ember hatalomvágyó egójából él. Minden „de én azt akarom” ezt a hatalmi igényt fejezi ki. Egyre felfuvalkodottabb én-je újabb és újabb, mindig nemesebb álruhákban kényszeríti önmaga szolgálatába a teljes embert. Az én a lehatárolásból él, így

fél az odaadástól, a szeretettől, az egygyé válástól. Az ego az egyik pólus mellett dönt, s azt valósítja meg, az ezáltal keletkező árnyékvilágot a te-re, kifelé, a külvilágra tolja át. A betegség kompenzálja az egyoldalúságot, amennyiben a tünettel olyan mértékben tolja az embert a másik irányba, amilyen mértékben ő a középtől az egyik irány felé elhajolt. A betegség olyan mértékben taszít bennünket az alázatba és a kiszolgáltatottságba, amilyen mértékben egónk hübriszéből cselekszünk. Így képességeink és rátermettségünk valójában a betegségre tesz hajlamossá bennünket. Minden kísérletünk, amely az *egészséges életre* irányul, betegséget provokál. Tudjuk, hogy ezek a kijelentések manapság igen illetlenek. Végül is az orvostudomány szorgalmasan munkálkodik a széles körű megelőző intézkedések kiépítésén, másrésztől a „természetes és egészséges” életmódok kampánykorában élünk. A „természetes és egészséges élet” jogosult és üdvözlendő, ha válasz az átlagember mérgekkel kapcsolatos tudatlanságára, de a betegségre vonatkoztatva éppen olyan irreleváns, mint az orvostudomány megfelelő intézkedései. Mindkét szemlélet abból indul ki, hogy a betegség funkcionálisan megelőzhető, s hisznek az egészséges emberben, mint olyanban, aki különböző módszerekkel megóvható a betegségtől. Érthető, hogy az emberek szívesebben hallgatnak reményeket keltő teóriákra, szívesebben hisznek bennük, mint a mi tézisünkben, amely dezilluzionáló; mert azt mondja, hogy az ember beteg.

Ahogy a halál az élethez tartozik, úgy tartozik a betegség az egészséghez. Tudjuk, kényelmetlen szavak ezek, mégis megvan az az előnyük, hogy helyességükről bármely elfogulatlan megfigyelő maga is meggyőződhet. Egyáltalán nem áll szándékunkban új hittételeket felállítani. Azoknak szeretnénk segíteni, akik hajlandók arra, hogy látásukat élesítsék, s szemléletük bejáratott irányát egy új, szokatlan iránnyal cseréljék fel. Az illúziók felszámolása sosem könnyű, s nem is kellemes, de a szabadság új lehetőségével ajándékoz meg bennünket.

Az élet nem más, mint csalódások sorozata – egymás után veszi el illúzióinkat –, amíg csak el nem viseljük a valóságot. Aki fel meri ismerni és el tudja viselni, hogy a betegség, a kórság, a halál elkerülhetetlen s hű kísérője az életnek, az tapasztalni fogja, hogy ez a felismerés nem a reménytelenségbe vezet, s az ember e kísérőiben segítőkész, bölcs barátokat fog találni, akik támogatják abban, hogy megleglje saját valódi s gyógyító útját. Az emberek közt sajnos nagyon ritkán vagy talán soha nem találunk olyan őszinte barátot, aki egónk csalásait lépésről lépésre leleplezné, s tekintetünket árnyékvilágunkra irányítaná. Ha valamelyik barátunk mégis erre merészkedne, hamarosan „ellenségünknek” nyilvánítanánk. Pontosan így van ez a betegséggel is. A betegség túl őszinte ahhoz, hogy szerethessük.

Hiúságunk olyan vakká s esendővé tesz bennünket, amilyen az a császár volt, akinek új ruháját saját illúzióiból szőtték.

Tüneteink azonban csalhatatlanok – őszinteségre kényszerítenek bennünket. Léttükkel mutatják meg, valójában hol vannak hiányosságaink, mit nem engedünk magunkból érvényesülni, mi az, amit árnyéklétre kárhoztattunk, pedig meg szeretne valósulni, miben lettünk egyoldalúak. Tüneteink hűsége, ismétlődő megjelenése arra mutat, hogy problémáinkat egyáltalán nem oldottuk meg olyan gyorsan és véglegesen, mint szeretttük volna. A betegség mindig olyankor kaparintja markába az embert, amikor éppen azt hiszi, hogy hatalma teljében változtathat a világ folyásán. Elegendő egy fogfájás, egy derékrándulás, egy influenza vagy egy hasmenés, hogy az élet sugárzó császárából nyomorult féreg legyen. Éppen ezt gyűlöljük a betegségben.

Éppen ezért vagyunk hajlandóak a legmesszebbmenő erő kifejtésekre, csak hogy kiirtsuk a betegséget. Egónk szorgalmasan azt suttogja fülünkbe, hogy problémánk jelentéktelen, úgy elvakít bennünket, hogy nem vesszük észre: a betegség leküzdésére tett sikeres erőfeszítéseink még inkább a betegség felé mozdítanak el bennünket. Említettük már, hogy sem a megelőző orvostudomány, sem az úgynevezett „egészséges élet” nem sok sikerrel kecsegtet a betegség elkerülése terén. Sokkal reménytelibb lenne, ha arra az ősrégi bölcsességre gondolnánk, hogy „jobb megelőzni, mint gyó-

gyítani”. Megelőzni (németül *vorbeugen*) azt jelenti, hogy önszántunkból meghajoljunk (németül *beugen*), mielőtt még a betegség erre a meghajlásra rákényszerítene bennünket.

A betegség teszi gyógyíthatóvá az embert. A betegség az a fordulópont, amelyen lényünk hiányossága a teljességbe fordulhat át. Ahhoz, hogy ez megtörténhessék, abba kell hagynunk a küzdelmet a betegség ellen, s meg kell tanulnunk látni s hallani, mit közöl velünk a betegség. A páciensnek belső hangjaira kell hallgatnia, kommunikálnia kell tüneteivel ahhoz, hogy azok üzenetét megismerje. Könnyörtelenül meg kell kérdőjeleznie nézeteit és saját magáról alkotott elképzeléseit, meg kell próbálnia tudatosan integrálnia azt, amit a tünet testi szinten akar a tudomására hozni. Azzal kell feleslegessé tennie a tünetet, hogy bebocsátja tudatába azt, ami addig hiányzott belőle. A gyógyulás mindig a tudat tágulásával, bizonyos éréssel jár együtt. Mivel a tünet azért keletkezett, mert árnyékvilágunk egy része a testbe süllyedt, s ott manifesztálódott, a gyógyulás ennek a folyamatnak a fordítottja, azaz tünetünk princípiumát tudatosítanunk kell, s ezzel megváltjuk anyagi lététől.

6. Keressük az okokat

Vonzalmaink csodálatos képessége, hogy világszemléletnek álcázzák magukat.

Hermann Hesse

Alighanem jó néhányan még mindig értetlenül állnak gondolataink előtt, hiszen szemléletmódunk nehezen egyeztethető össze a betegségek tudományos magyarázatával. Bár bizonyos kórképek esetében a többség általában elfogadja okként a pszichikus folyamatokat, de mi legyen a betegségek túlnyomó többségével, amelyek testi indítéka egyértelmű bizonyítást nyert?

Ezen a ponton gondolkodásmódunk alapvető problémájába ütközünk. Magától értetődő számunkra, hogy minden észlelhető folyamatot kauzálisan interpretálunk, messze ható oksági láncokat konstruálunk, amelyekben ok és okozat egyértelmű kapcsolatban áll egymással. Így Önök azért olvashatják ezeket a sorokat, *mert* én megírtam őket, *mert* a kiadó kiadta és *mert* a könyvkereskedő eladta stb. A kauzális gon-

dolkodás annyira megvilágító, sőt tényszerű, hogy az emberek többsége az emberi megismerőképeség szükséges előfeltételének tartja. Mindenütt, a legkülönbözőbb megnyilvánulások esetében keresik a legkülönbözőbb okokat, s nemcsak azt remélik ettől, hogy világosabban fogják látni az összefüggéseket, hanem azt is, hogy az oksági folyamatokba célirányosan beavatkozhatnak. Mi az oka az áremelkedésnek, a munkanélküliségnek, a fiatalkori bűnözésnek? Mi az oka a földrengésnek vagy egy bizonyos betegségnek? S azt remélik, hogy e sok-sok kérdésre valódi választ találnak. A kauzalitás azonban távolról sem olyan problémamentes és kötelező, mint amilyennek a felületes szemlélő látja. Sőt, azt is mondhatnánk, hogy az az emberi vágy, amely a világ oksági magyarázatára irányult, az emberi megismerés történetében igen sok vitát és zűrzavart okozott, s olyan következményekhez vezetett, amelyek részben csak most kezdenek lassan világossá válni előttünk. Arisztotelész óta az okok négy kategóriáját különböztetjük meg.

Az első a *causa efficiens*, azaz a hatóok, a második a *causa materialis*, amely az okot az anyagban, illetve az anyagságban találja meg, a harmadik a *causa formalis*, a formaadás oka, s végül a *causa finalis*, a célok, amely a céltételezésből nő ki.

Kövessük az okok négy kategóriáját a házépítés klasszikus példáján. A házépítéshez először is szükséges a házépítésre irányuló szándék (*causa finalis*), aztán vala-

milyen motiváció vagy energia, amely például a befektetésben és a munkaerőben mutatkozik meg (*causa efficiens*), továbbá építészeti terv (*causa formalis*) s végül az anyag, a beton, a téglá, a fa stb. (*causa materialis*). Ha bármelyik ok hiányzik, nehezen képzelhető el, hogy a ház megvalósuljon.

Ha azonban a valódi „oki” okot keressük, mindig kénytelenek leszünk redukálni a négyes felosztású okkonceptiót. A redukció során kétféle, egymással ellentétes irányzat jött létre. Az egyik irányzat képviselői minden okok tulajdonképpeni okának a célokat tartják (*causa finalis*). Példánkban tehát a ház építésére irányuló szándék volna a tulajdonképpeni előfeltétele minden további oknak. Más szavakkal: a szándék vagy a cél minden esemény valódi oka. Így annak, hogy én ezeket a sorokat írom, az az oka, hogy közzé akartam tenni egy könyvet.

Ez a célokság a szellemtudományok alapja, amelytől a természettudományok szigorúan elhatárolták magukat energetikai kauzalitás modelljükkel (*causa efficiens*).

A természeti törvények megfigyelésére és leírására a szándék vagy a cél feltételezése túlságosan hipotetikusnak bizonyult. E téren az erő vagy az indítóok tételezése volt ésszerű. Így a természettudományok az energetikai értelemben vett hajtóerő kauzalitástörvénye mellett maradtak.

A kauzalitás e két különböző felfogása mindmáig elválasztja a szellemtudományokat a természettudományoktól, s ez legalábbis nehezíti a kölcsönös megértést, ha nem teszi lehetetlenné. A természettudományos kauzális gondolkodás az okot a múltban keresi, míg a finális modell az okot a jövőbe helyezi. Ez utóbbi megállapításunk bizonyára sokak számára elidegenítő – hiszen hogyan következhetne az ok időben az okozat után? Ugyanakkor mindennapi életünkben egyáltalán nem riadunk vissza attól, hogy az ok-okozati összefüggést a következő módon fogalmazzuk meg: „Megyek, mert egy óra múlva indul a vonatom.” Vagy: „Vettem neki ajándékot, mert jövő héten lesz a születésnapja.” Ezekben a mondatokban egy jövőbeni esemény időben visszahat az okozatra.

Ha mindennapi életünk eseményeit vesszük szemügyre, megállapíthatjuk, hogy egyesek inkább az energetikai szemléletű múltbeli ok mellett, mások viszont inkább a jövőbe helyezett finális ok mellett állnak ki. Így azt mondjuk: „Bevásárolok, mert holnap vasárnap van”, és azt is, hogy „leesett a váza, mert meglöktem”. Elképzelhető azonban egy kettős szemlélet is: például ha egy házastársi veszekedés során eltörik egy edény, ennek okát abban is láthatjuk, hogy földhöz vágták, de abban is, hogy a házasfelek valamelyike a másikat bosszantani akarta. Mindezek a példák megvilágítják, hogy a két kauzalitásfelfogás különböző szinteket szemlél, s így mindkettő

teljesen jogos. Az energetikai változat a mechanikus hatásösszefüggésekről szól, s így mindig materiális szintre vonatkozik, míg a finális kauzalitás motivációkkal, illetve szándékokkal operál, amelyeket már nem tulajdoníthatunk az anyagnak, csak a pszichének. Így az általunk bemutatott konfliktus a következő polaritásokat fogalmazza meg:

causa efficiens	– causa finalis
múlt	– jövő
anyag	– szellem
test	– lélek

Helyénvaló lenne, ha most a gyakorlatban használnánk fel mindazt, amit a polaritásról mondtunk. Ebben az esetben a vagy-vagy-ot felcserélhetjük az is-is-re, s világossá válik számunkra, hogy a két szemléletmód nemhogy kizárja, hanem kiegészíti egymást. (Csodálatos, hogy milyen keveset tanult az ember a fény részecske- és hullámstruktúrájából!)

Itt is minden attól függ, melyik szempontból közelítek valamihez, és nem attól, hogy mi a helyes, mi a téves. Ha egy cigarettaautomatából kiesik egy doboz cigaretta,

akkor ennek okát láthatjuk abban is, hogy pénzt dobtunk be, de láthatjuk abban a szándékban is, hogy dohányozni akartunk. (S ez nem játék a szavakkal, hiszen a nélkül a kívánság és szándék nélkül, hogy dohányozni akarunk, nem lennének cigaretaautomaták.)

Tehát mindkét szemléletmód legitim, s egyik sem zárja ki a másikat. Az egyik szemléletmód önmagában azonban semmiképpen sem teljes, mert az összes anyagi és energetikai okok együttesen még távolról sem elegendőek a cigaretaautomata létehez, amíg hiányzik a létrehozására irányuló szándék. Éppily kevésbé elégséges magában a szándék vagy a cél valaminek a megjelenítésére. Itt is mindegyik pólus az ellenpólusából él.

Az a probléma, ami a cigaretaautomata esetében olyan banálisnak tűnik, az evolúció felfogását illetően könyvtárnyi vitát provokált. Kimerül-e vajon az emberlét oka a múlt anyagi kauzalitásainak láncolatában, s így ilyenségünk a fejlődés ugrásainak és a kiválasztásnak véletlen eredménye a hidrogénatomtól a nagyagyig?

Vagy pedig az okság törvényének másik magyarázata szerint szükségünk van a szándéokra is, amely a jövőből visszafelé hat, s ezáltal az evolúció egy meghatározott cél felé halad?

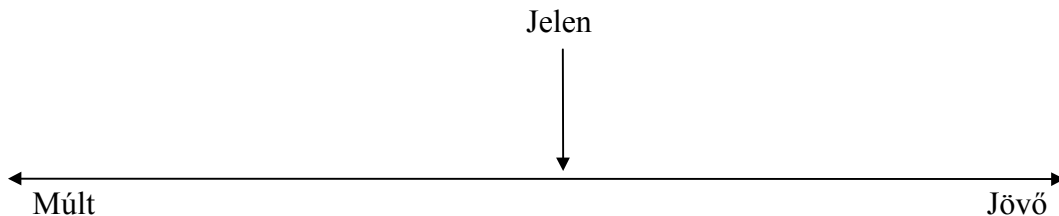
Ez a második nézőpont a természettudós számára „túlságosan sok, túl hipotetikus”, a szellemtudománnyal foglalkozónak pedig az első aspektus „túl kevés, túlságosan szegény”. Ha a kisebb s ezáltal áttekinthetőbb fejlődéseket, „evolúciókat” nézzük, mindig mindkét aspektussal fogunk találkozni. Amíg az emberi tudatból hiányzik a repülés kész ideálja, hiába a technológia, nem lesz repülőgép. Ugyanakkor az evolúció semmiképpen sem véletlen döntések és fejlődések eredménye, sokkal inkább egy örök minta anyagi és biológiai követésének tekinthető. Az egyik oldalon az anyagi folyamatok lökése, a másik oldalon a céltételezett (finális) forma szívása eredményezi, hogy a középen egy manifesztáció jöhet létre.

S ezzel témánk következő problematikus pontjához érkeztünk. A kauzalitás előfeltétele a linearitás, amelyen az ok-okozat értelmében megjelölhető az előbb és az utóbb. A linearitásnak pedig az az idő az előfeltétele, amely a valóságban nem létezik.

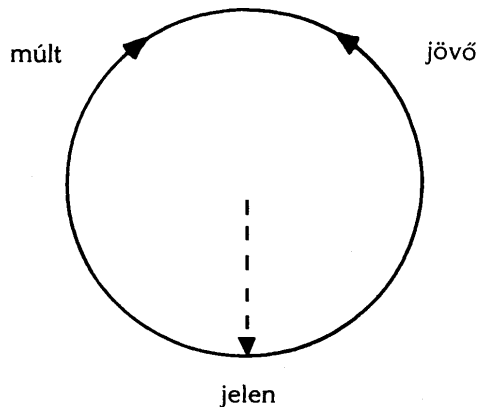
Emlékszünk még, hogy tudatunkban a polaritás okán keletkezik az idő, amely arra kényszerít bennünket, hogy az egység egyidejűségét egymásutániságra daraboljuk. Az idő tudati jelenség, amelyet kifelé vetítünk, s azután azt gondoljuk, hogy tőlünk függetlenül létezik. Ehhez járul még, hogy az idő folyását mindig lineárisan, valamely irányba haladva képzeljük el. Azt hisszük, hogy az idő a múltból a jövő felé

halad, s nem vesszük észre, hogy azon a ponton, amelyet jelennek nevezünk, jövő és múlt összetalálkozik.

Ezt az eleinte nehezen elképzelhető összefüggést a következő analógiával tudjuk szemléltetni: az idő folyását egy egyenes mentén képzeljük el, melynek egyik végét múltnak, a másikat jövőnek hívjuk.



Tudjuk azonban a geometriából, hogy a valóságban nem léteznek párhuzamos egyenesek, mert a tér szférikus görbülete miatt minden egyenes, ha a végtelenbe meghosszabbítjuk, körre zárul. (Riemann geometriája.) Így a valóságban minden egyenes vonal egy körív részlete. Ha mindezt az időtengelyre alkalmazzuk, azt fogjuk látni, hogy múlt és a jövő irányai egy körben találkoznak.



Ez azt jelenti, hogy mindig múltunk felé élünk, illetve múltunkat jövőnk határozza meg. Ha a kauzalitással kapcsolatos elképzeléseinket erre a modellre alkalmazzuk, egy pillanat alatt megvilágosodik a korábban tárgyalt probléma: a kauzalitás ugyanúgy mindkét irányba ugyanazon pont felé fut, mint azt az idő teszi.

Bár az ilyen elképzelés mindig szokatlannak tűnik, mégsem sokkal nehezebb felfogni, mint azt a tényt, hogyha például a világ körül repülünk, mindig újra a kiindulópontunkra érünk, bár egyre távolodunk tőle.

Századunk húszas éveiben az orosz ezoterikus, P. D. Uszpenszkij a 14. számú Tarot-kártya (A Mértékletesség) vizionárius elemzése során az időproblémát a következőképpen fogalmazta meg: „Az angyal neve Idő, mondta a hang. Homlokán a kör az örökkévalóság és az élet jele. Az angyal két kezében két korsó, egy arany és egy ezüst. Az egyik a múlt, a másik a jövő. A kettő közt a szivárvány a jelen. Láthatod, hogy a jelen mindkét irányba folyik. Ez az idő emberek számára megfoghatatlan aspektusa. Az emberek azt hiszik, hogy minden szakadatlanul egy irányba halad. Nem látják, hogy minden örökké találkozik, az egyik a múltból jön, a másik a jövőből, s az idő a körök sokasága, s ezek a körök különböző irányban forognak. Fogd fel a titkot, s tanuld meg megkülönböztetni egymástól a jelen szivárványának ellentétes áramlatait.” (Uszpenszkij: *Az univerzum új modellje.*)

Hermann Hesse is ismételten foglalkozik műveiben az idő témájával. Klein így szól halála átélésekor: „De jó, hogy ehhez a megismeréshez is elértem végre, hogy nem volt több idő. Mindentől, amire az ember vágyik, csak az idő választja el.” Költeményében, a *Siddharthában* Hesse több helyütt elemzi az időtlenség témáját. „Tanultál-e – kérdezte őt egyszer –, tanultál-e a titok folyójából, abból, hogy az idő nem létezik? Vasudeva arcán szétáradt a mosoly: Igen, Siddhartha, szólt, amire gondolsz, nem más, mint hogy a folyó mindenütt ugyanaz: az eredetnél és a torkolatnál, a víz-

esésnél, a révnél, az áradatban, a tengerben és a hegyekben. És hogy számára csak jelen létezik, s nem ismeri a „múlt” és a „jövő” árnyékát. Így van, mondta Siddhartha. S ahogy ezt megértettem, saját életemre tekintettem, s azt is folyónak láttam, melyben a gyermek Siddharthát a férfi Siddharthától és a férfi Siddharthát az agg Siddharthától csak az árnyék választja el, s nem a valóság. Siddhartha korábbi életei nem voltak múlt többé, halála s visszatérte Brahmához nem volt jövő. Semmi sem volt – és semmi sem lesz, minden van, mindennek van lényege és jelene.”

Ha lassan felfogjuk, hogy mind az idő, mind a linearitás csak tudatunkban létezik, a kauzális gondolkodási modell egyeduralma igencsak megrendül. Nyilvánvaló lesz ugyanis, hogy a kauzalitás is csak egyfajta szubjektív szemléletmód, vagy, ahogyan David Hume fogalmazott: „lelki igény”. Bár semmilyen alapunk nincs arra, hogy a világot ne kauzálisan szemléljük, arra sincs, hogy kauzálisan interpretáljuk. A tisztázandó kérdés itt sem úgy szól: helyes vagy téves? Hanem az egyes esetekben, azoknak megfelelően: alkalmas-e vagy nem alkalmas?

S ha így nézzük, kiderül, hogy a kauzális szemléletmód sokkalta ritkábban *alkalmas*, mint azt manapság rutinszerűen alkalmazzák. Minden olyan területen, ahol a világ relatíve kis részletével van dolgunk, s az események számunkra áttekinthetőek, hétköznapi idő, linearitás és kauzalitás fogalmainkkal egész jól elboldogulunk. Ha

azonban nagyobb a dimenzionalitás és a kérdés magasabb színvonalú választ igényel, akkor az oksági gondolkodás inkább hasznavethetetlen kulcsot ad a kezünkbe, semmint valódi megismerést. A kauzális gondolkodáshoz ugyanis a kérdés végpontjának meghatározottnak kell lennie. A kauzális világképben végül is minden megnyilvánulásnak megvan a maga oka, s így nemcsak megengedett, de egyenesen szükséges is, hogy az ok oka után kérdezzünk. Ez az eljárás, bár természetesen az ok okának oka kutatásához vezet, sajnos nem torkollik sehová. Az okok ősökát sosem találhatjuk meg. Vagy felhagyunk egy tetszőleges ponton a további kérdezősködéssel, vagy egy olyan megoldhatatlan dilemmához jutunk el, mely maga nem színvonalasabb, mint az ismert kérdés a tyúkról meg a tojásról. Ezzel azt kívánjuk megvilágítani, hogy a kauzális koncepció legfeljebb a hétköznapi élet problémamegoldásaiban használható gyakorlati segédeszközként, de teljességgel elégtelen és használhatatlan tudományos, filozófiai és metafizikai összefüggések magyarázatára. A kauzalitásba vetett hit téves, mert a linearitásra és a mindennapi időfogalomra épít.

Ha viszont elismerjük, hogy a kauzalitás egy a lehetséges (így tökéletlen) emberi, szubjektív szemléletmódok közül, ezzel legitimáljuk azt, hogy ott használjuk életünk során, ahol valóban hasznosnak tűnik.

Korunk világgképében azonban uralkodó az az álláspont, miszerint a kauzalitás létező, sőt kísérletileg bizonyítható – mi csak ezzel a tévedéssel szemben szeretnénk fellépni. Az ember a „mindig – ha – akkor” összefüggésnél többet nem képes megfigyelni. Ezek a megfigyelések azonban csak annyit mondanak, hogy két manifesztáció időben egymással szinkronban lép fel, s közöttük korreláció van. Ha ezt a jelenséget kauzálisan interpretáljuk, akkor ez kifejezi a világszemléletünket, de nem mond semmit a jelenségekről vagy azok megfigyeléséről. A kauzális interpretációhoz való konok ragaszkodásunk iszonyatosan korlátozottá teszi világlátásunkat s a megismerés lehetőségeit.

A tudomány világában a kvantumfizika volt az a tudomány, amely áttört a kauzális világgképen, s azt kérdéssé tette.

Werner Heisenberg így fogalmaz: „...az egészen kicsiny tér- és időterületeken, szóval az elemi részek nagyságrendjének megfelelő területeken a tér és az idő olyan sajátságos módon elmosódik, hogy az ilyen kis időrészekben az *előbb* vagy az *utóbb* egyszerűen nem definiálható. Nagyban természetesen az idő-tér struktúra nem változtatható meg, mégis számolnunk kell a következő lehetőséggel: a kis téridő területeken végzett kísérletek azt fogják mutatni, hogy bizonyos folyamatok időben látszólag fordítva zajlanak le, mint ahogy az kauzális sorrendjüknek megfelelően.”

Heisenberg világosan, ám óvatosan fogalmaz, mert mint fizikus kijelentéseivel kizárólag a megfigyelhetőre szorítkozik. Ugyanakkor megfigyelései összefüggő egységet alkotnak mindazokkal a tanokkal, amelyeket e földgolyó úgynevezett bölcsei valaha is tanítottak.

Az elemi részecskék megfigyelése idő és tér által determinált világunk határterületén játszódik le – „az anyag születési helyén”. Itt még, mint Heisenberg mondja, elmosódik a tér és az idő. Ahogy az anyag nagyobb, durvább struktúrái felé haladunk, az előbb és az utóbb egyre jelentékenyebb lesz. Ha az ellenkező irányba indulunk, először megszűnik az idő és a tér, az előbb és az utóbb világos megkülönböztethetősége, majd teljesen eltűnik a köztük levő választóvonal, s abba a birodalomba érünk, melyben az egység, a megkülönböztethetlenség uralkodik. Itt már sem tér, sem idő nem létezik, itt már az örök itt és most uralkodik. Ez az a pont, amely egyszerre tartalmaz mindent, s mégis a „semmi”-nek hívják. Az idő és a tér két koordinátája között feszül a polaritás, a szemfényvesztés, a Maja világa – s ahhoz, hogy az egység világába jussunk, előbb át kell látnunk ezeknek negatív egzisztenciáján.

Poláris világunkban a kauzalitás tehát tudatunk egyik lehetséges perspektívája. A folyamatok interpretációja a bal agyfélteke működési területén zajlik. Mondottuk már, hogy a természettudományos világkép a bal hemiszférium világképe, nem csoda

tehát, ha az ember oly mereven ragaszkodik a kauzalitáshoz. A jobb félteke azonban nem ismeri a kauzalitást, analógiásan gondolkodik. Az analógiában találjuk meg azt a kauzalitással poláris gondolkodásmódot, mely sem nem helyesebb, sem nem téve-sebb, sem nem jobb, sem nem rosszabb, mint amaz, viszont kiegészíti az oksági gondolkodás egyoldalúságait. Csak a kettő – tehát a kauzalitás és az analógia – között feszülhet az a koordináta-rendszer, amelyben poláris világunk színvonalasan interpretálható.

Ha a kauzalitás segítségével a jelenségek vízszintes vonatkozásai válnak láthatóvá, az analógiás gondolkodás az ősprincípiumokat követi függőlegesen, megnyilvánulásuk minden szintjén. Az analógiás gondolkodásnak nincs szüksége az ok-okozati összefüggésre, hanem a különböző formák tartalmi identitása felé orientálódik. A kauzális gondolkodást az „előbb” és az „utóbb” idővonatkozásai fejezik ki, míg az analógiás gondolkodást a „mindig – ha – akkor” értelmében a szinkronitás élteti. A kauzális gondolkodás fokozott differenciálódáshoz vezet, míg az analógiás gondolkodás a sokféleséget egységes mintává fogja össze. Az analógiás gondolkodásra való képtelenség kényszeríti a tudományos gondolkodást arra, hogy minden szinten egyre újabb törvényszerűségek után kutasson. A tudományos gondolkodás sem nem mer, sem nem tud úgy absztrahálni egy már megtalált törvényszerűséget, hogy azt analóg

módon minden szinten princípiumként alkalmazza. Így például a polaritást külön-külön s egymástól is elkülönítve vizsgálja az elektromosság, az atomok területén, a sav-lúg háztartásban, az agyféltekékben és ezer más területen. Az analógiás gondolkodás ugyanakkor kilencven fokkal elfordítva a szemlélődés szögét, a legkülönbözőbb formákat analóg összefüggésbe helyezi oly módon, hogy mindegyikben felfedezi ugyanazt az ősprincípiumot. Így egyszerre csak valamiféle összefüggés áll elő a pozitív elektromos pólus, a bal agyfélteke, a sav, a nap, a tűz és a kínai Jang között, bár kauzálisan semmiféle kapcsolat sincs közöttük. Az analógiás közösség a fenti formák esetében azon a közös ősprincípiumon nyugszik, amelyet férfúi vagy aktivitásprincípiumnak nevezhetnénk.

Ez a szemléletmód a világot archetipikus részeire bontja, s azokat a mintákat vizsgálja, amelyeket az archetípusok alkotnak belőlük. Ezeket a mintákat analóg módon megtaláljuk a jelenségformák minden szintjén mind fent, mind lent.

Ezt a látásmódot ugyanúgy el kell sajátítani, mint a kauzális szemléletmódot. Ha ez sikerül, a világ egészen új oldalról nyílik meg előttünk, s olyan összefüggéseket és mintákat fogunk látni, amelyek a kauzális szemlélet előtt rejtve maradnak. A kauzalitás előnye a funkcionalitás, az analógiás gondolkodásé pedig az, hogy belső tartalmi összefüggéseket tesz átláthatóvá. A kauzalitásnak köszönhetően a bal agyfélteke sok

mindent képes felbontani és analizálni, a világot mint egészet azonban képtelen megragadni. A jobb féltekének le kell mondania arról, hogy szervezze a világ folyamatait, viszont képes az egész, a lényeg felfogására, s ezáltal olyan helyzetben van, hogy megtapasztalhatja mindezek értelmét is. A dolgok értelme azonban kívül van célon és logikán, mint Lao-Ce mondta:

*beszélni beszélhetsz utakról
csak hogy az sohasem az Örök Út tao
megnevezhetsz neveket
de soha nem tudod megnevezni
az Örök Nevet
Semminek nevezzük
Ég és Föld kezdetét
Létnek nevezzük a
Tízezer Dolog Anyját
vagyis hát
legyen is csak örökre Semmi
hogyan megláthassuk a Csodát*

*legyen örökre Lét hogy
megláthassuk Körvonalát
és együtt lakik ez a pár
de más a nevük színre lépve már
együtt laknak ők a Mélység
Mélység egyre mélyebb Mélység
Minden Csoda Kapuja*

(Karátson Gábor fordítása)

7. Vizsgálódásunk módszerei

„Az egész élet másból sem áll, mint olyan formává lett kérdésekből, amelyek magukban hordják a válasz magvát – s válaszokból, amelyek kérdésektől terhesek. Aki mást lát benne, egyszerűen örült.”

Gustav Meyrinck: Golem

Mielőtt hozzákezdenénk könyvünk második részéhez, amelyben a leggyakoribb betegségek jelentését próbáljuk majd megfejteni, néhány szót szeretnénk még szólni vizsgálódásunk módszeréről. Nem áll szándékunkban egyfajta értelmező szótárt adni az Önök kezébe, amely szükség szerint fellapozható az egyes szimptomáknál, ahol is megtudjuk, tüneteink mit is jelentenek, és aztán vagy bólintunk rá, vagy éppen tagadóan megrázzuk a fejünket. Aki könyvünket így kezeli, a lehető legnagyobb félreértés áldozata. A mi szándékunk az, hogy egy olyan látás- és gondolkodásmódot közvetítsünk, amely a valóban érdeklődő olvasó számára lehetővé teszi, hogy saját és embertársai betegségét egészen másképp lássa, mint eddig.

Azért tartjuk szükségesnek bizonyos feltételek és technikák elsajátítását, mert a legtöbb ember nem tanulta meg az analógiák és a szimbólumok kezelését. A második rész konkrét példáit ezért elsődleges fontosságúnak tartjuk. Ezeken keresztül fejlesztheti ki az olvasó saját magában az efféle látás és gondolkodás képességét. Mindenki számára csak az jelenthet nyereséget, ha ő maga halad előre az értelmezések területén, mert a kész értelmezések legfeljebb keretet adhatnak, de az egyedi esetekre teljes egészében sohasem alkalmazhatók. Ugyanúgy, mint az álomfejtésnél, az álomfejtő könyveket sem azért olvassuk, hogy álmunknak utánaalapozzunk, hanem hogy megtanuljunk az álomértelmezés alkalmazását.

A második rész ugyanezen okból nem tart igényt a teljességre, bár igyekeztünk minden testi és szervi területet feldolgozni, hogy az olvasónak kiindulópontja legyen konkrét tünete feldolgozásakor. Mindeddig könyvünk világnézeti-filozófiai háttérét próbáltuk megvilágítani, itt, elméleti bevezetőnk utolsó fejezetében pedig a konkrét tünetek értelmezését lehetővé tevő legfontosabb aspektusokat és szabályokat mutatjuk be. Ez lesz az az eszköz, amely néhány gyakorlattal együtt a valóban komoly érdeklődő számára lehetővé teszi, hogy tüneteinek jelentését megvizsgálja.

Kauzalitás az orvostudományban

A kauzalitás problémája témánk szempontjából azért olyan különösen jelentős, mert mind az orvostudomány, mind a természetgyógyászat, a pszichológia és a szociológia egymással versengenek a betegségek valódi okainak felderítésében, s ezen okok megszüntetésével akarnak gyógyulást meghozni a világnak. Míg az egyik az okot a kórokozókban s a környező világ szennyezéseiben keresi, a másik a kora gyermekkori traumatikus eseményekben és nevelési módszerekben vagy a munkahelyi körülményekben. A levegő ólomtartalmától a társadalomig minden és mindenki alkalmas arra, hogy a betegség okaivá váljék.

Míg ezzel szemben a betegség okainak keresése az orvostudományt és a pszichológiát zsákutcába viszi. Bár mindaddig, amíg keresünk okokat, találni is fogunk, a kauzális gondolkodásmód azonban megakadályozza, hogy észrevegyük: a megtelt okok elvárásaink eredményei. Valójában az *ok (Ursache)* mindig csak az egyik dolog (*Sache*) a többi dolog között. Az okkonceptió mindig megáll félúton, mert egy tetszőleges ponton mindig félbehagyja a nyomozást. Így bár egy fertőzés oka megnevezhető a kórokozóban, de még mindig nyitva áll a kérdés, hogy az egyedi esetben miért idézett elő ez a bizonyos kórokozó fertőzést. Ennek az oka magyarázható a szervezet csökkent elhárítóképességével, de akkor ott a kérdés, hogy mi az oka ennek

az immungyengeségnek. S kérdezősködésünket a végtelenségig folytathatjuk, még akkor is, ha az ősrobbanásig jutunk mint ősokig, ugyanis akkor is felvetődik a kérdés, hogy mi volt az oka az ősrobbanásnak...

A kérdezősködés ezért a gyakorlatban egy tetszőleges ponton természetesen megszakad, s a kérdező úgy tesz, mintha ezen a ponton kezdődne a világ. Az emberek általában olyan, lehetőleg semmitmondó gyűjtőfogalmakba kapaszkodnak, mint a „locus minoris resistentiae” (csökkent ellenállású hely: szerv, szervrész), vagy a „nagyobb megterhelés”, a „szervi gyengeség” és hasonló jelentőségteljes fogalmak. De honnan a bátorságunk, hogy egy lánc tetszőleges tagját „Ok”-ká stilizáljuk? Merő őszintétlenség okról vagy kauzalitáselméletről beszélni, amikor – mint láttuk – az okságkoncepcióval az ok egyáltalán nem található meg.

Célunkhoz valamivel közelebb kerülünk, ha azzal a poláris okságkoncepcióval dolgozunk, amelyről a kezdetben kauzális szemléletünk tárgyalása során már beszélünk. E szemszögből minden betegség két oldalról meghatározott, azaz a múltból és a jövőből. Ebben a szemléleti modellben a finalitás igényelné a meghatározott kórképet, s a *rá ható* kauzalitás (efficiens) biztosítaná az anyagi és testi körülményeket, amelyek a célképet (causa finalis) megvalósítják. Ebben a felfogásban a betegség azon második aspektusára is fény derülne, mely a szokásos szemlélet esetén teljes-

séggel homályban marad: a betegség céljára, az események értelmére. A mondatot nemcsak a papír, a tinta, a nyomdagép, a betűjelek határozzák meg, hanem mindenelekeltől az a szándék, amely az információ továbbadására irányul.

Elég könnyen követhető, mint vész el az alapvető és lényegi az anyagi folyamatokra, a múltbéli feltételekre történő redukció során. Minden manifesztáció formával és tartalommal bír, alkotórészekből áll és egységes alakja van, ami több, mint az alkotórészek összege. Minden manifesztációt a múlt és a jövő határoz meg. A betegség sem kivétel ez alól. A tünet mögött mindenkor szándék és tartalom áll, s ezek az adott lehetőségeket használják fel önmaguk megvalósítására. Ezért a betegség bármely okot bevethet okként.

Ez az a pont, ahol az orvostudomány módszerei mindeddig csődöt mondtak. Az orvostudomány hisz abban, hogy a betegségek megszüntetésével maga a betegség is megszüntethető, s nem gondol arra, hogy a betegség elég flexibilis ahhoz, hogy új *okot* keressen s találjon önmaga megvalósítására. Pedig az összefüggés igen egyszerű: ha valaki például házat akar építeni, nehezen gátolható meg ebben a szándékában azzal, hogy elveszük tőle a köveket – ekkor, mondjuk, fából fogja felépíteni a házat. Bár a végső megoldást megtalálhatnánk abban, hogy minden építőanyagot megvonnunk az építkezni szándékozótól, ez azonban a betegség esetén nehezen képzelhető

el. A páciens ugyanis teljes testétől kellene megfosztanunk ahhoz, hogy biztosra vehessük: a betegség többé nem talál *okot*.

Ez a könyv a betegség *finális* okával foglalkozik, így akarja kiegészíteni a betegség egyoldalú funkcionális szemléletét a hiányzó másik pólussal. Ugyanakkor hangsúlyozzuk, hogy semmiképpen sem tagadjuk az orvostudomány által kutatott és leírt anyagi folyamatok létét, de a leghatározottabban kiállunk amellett, hogy ezek semmiképpen sem egyedüli okai a betegségnek.

Mint erről már korábban szóltunk, a betegségnek szándéka és célja van, melyet legáltalánosabban és legabszolútabb formájában úgy fogalmazhatunk meg, hogy az az egyé válás értelmében vett gyógyulás. Ha a betegséget különféle tüneti megjelenési formáira osztjuk fel, amelyek mind egy-egy lépést jelentenek a célhoz vezető úton, akkor minden egyes tünetet megvizsgálhatunk abból a szempontból, mi a szándéka és mik az információi, s így megtudhatjuk, milyen lépést is kell tennie éppen most a betegség által érintett személynek. Ezt a kérdést *minden* egyes tünet esetében fel kell tennünk, s nem kerülhetjük meg azzal, hogy a funkcionális okokra tereljük a figyelmet. Funkcionális okok *mindig* vannak – ugyanakkor azonban a tartalmi jelentés is *mindig* fellelhető. Így a mi szemléletmódunk és a klasszikus pszichoszomatikus szemléletmód közötti első különbség abban áll, hogy mi nem válogatunk a szimptó-

mák között. Mi *minden* szimptomát értelmezhetőnek tartunk, nem fogadunk el kivételt. A második különbség abban áll, hogy mi lemondunk a klasszikus pszichoszomatikus szemlélet múltorientált oksági modelljéről. A gondolati koncepció szempontjából mellékes, hogy valamely zavar okát baktériumokban vagy egy rossz anyagban találjuk-e meg. A klasszikus pszichoszomatikus elmélet nem határolta el magát az egypólusú kauzális gondolkodási modell alapvető hibáitól. Minket nem érdekelnek a múltbeli okok, mert, mint már láttuk, azokból mindig akad elegendő, s mind egyformán fontos és egyformán jelentéktelen. Szemléletmódunkat inkább a „finális kauzalitással” (cél – okság) lehetne körülírni, vagy még inkább az analogikus gondolkodás időtlen koncepciójával.

Bár az emberi *ittlét* (Sosein) független az időtől, mégis az időben kell azt megvalósítanunk és tudatosítanunk. A megvalósítás és a tudatosítás belső mintáját nevezük *mély-énnek* (Selbst). Életutunk ehhez a *mély-énhez*, a teljesség szimbólumához vezető út. Ahhoz, hogy ezt a teljességet megtaláljuk, „időre” van szükségünk – bár a teljesség kezdettől fogva jelen van. Éppen ebben áll az idő illuzórikus volta – időre van szükségünk, hogy megtaláljuk azt, amik mindig is voltunk. (Ha valami nem lenne világos, kérjük, gondoljanak korábban felhozott példánkra: bár a könyvben jelen van a teljes regény, az olvasónak mégis időre van szüksége, hogy megismerkedjék

azzal a tartalommal, ami elejétől kezdve ott volt!) Ezt az utat nevezzük „evolúciónak”. Az evolúció a mindig is meglévő (azaz időtlen) minta tudatos követését jelenti. Az önmegismerés ezen útja nehézségekkel és tévedésekkel terhes, vagy – más megfogalmazásban – saját mintánk egyes részeit nem akarjuk vagy nem vagyunk képesek látni. Ezeket a nem tudatos aspektusokat nevezzük árnyékvilágunknak. A betegségben árnyékvilágunk demonstrálja jelenlétét s valósítja meg önmagát. Ahhoz, hogy valamely tünetet értelmezni tudjunk, semmi szükségünk az idő vagy a múlt fogalmára. A múltbéli okok keresése eltereli figyelmünket a tünet tulajdonképpeni üzenetéről, mivel ahelyett, hogy magunk viselnénk a felelősséget, kifelé vetítjük azt, s az okot hibáztatjuk.

Ha valamely tünet jelentését megvizsgáljuk, a kapott válasszal kiemeljük a láthatatlanságból saját mintánk egy részét. Magától értetődik, hogyha múltunkban kutattunk, abban is e minta különböző megjelenési formáira lelünk. Mindebből azonban ne fabrikáljunk oksági láncot – mivel a nyert adatok sokkal inkább ugyanannak a problémakörnek párhuzamos, az életkornak megfelelő megjelenési formái. A gyermek problémái megvalósítására szüleit, testvéreit, tanárait használja fel, a felnőtt élettársát, gyerekeit, munkatársait. A külső körülmények senkit sem betegítenek meg,

azonban minden lehetőséget felhasználunk, hogy körülményeinket betegségünk szolgálatába állítsuk. A beteg a körülményekből *okokat* csinál.

A beteg egy személyben tettes és áldozat, valójában azonban mindig saját tudatlansága gyötri. E megállapításunk nem értékítélet, hiszen csak a „megvilágosultaknak” nincsen árnyékvilága, mégis megóv bennünket attól az önámítástól, hogy külső körülményeink áldozatának tartssuk magunkat, hiszen éppen ezzel fosztjuk meg magunkat a változás lehetőségétől. Sem a baktériumok, sem a föld sugárzásai nem okoznak betegséget, csak segédeszközként használjuk fel őket arra, hogy betegségünket megvalósíthassuk. (Ugyanez a kijelentés más szinten sokkal magától értetődőbbnek tűnik: sem a festék, sem a vászon nem oka a festménynek – de az ember segédeszközként használja őket festménye megvalósítására.)

A leírtak után reméljük, hogy mindenki számára érthető az az első fontos szabály, amelyet a tünetek értelmezése során a könyv második részében alkalmazunk.

Az első szabály: tüneteink értelmezésekor mondjunk le a funkcionális szint látzólagos oksági összefüggéseiről, akkor is, ha ezek léteznek, s létüket nem is vonjuk kétségbe. Ez azonban egyáltalán nem teszi érvénytelenné értelmezésünket. Mi a tüneteket kizárólag szubjektív és minőségi megjelenésükben értelmezzük. Az értelmezés szempontjából irreleváns, hogy a tünet megvalósításához mely fiziológiai, mor-

fológiai, vegyi, idegi vagy más kauzális láncolatot használ fel. A tartalmi megismerés szempontjából csak a jelenség léte és milyensége számít – miértje nem érdekes.

A tünetképzés kapcsolata az idővel

Amennyire érdektelen kérdésselvetésünk szempontjából az időbeli múlt, annyira érdekes és jelentőségteljes az időkörnyezet a konkrét tünet fellépésekor. A tünet megjelenésének pontos időpontja fontos információkat közölhet arról a problématerületről, amely a tünetben manifesztálódik. A tünet fellépésével szinkronban lefolyó események a tünetegyüttes kereteit alkotják, s így a tünetegyüttessel együtt kell figyelembe venni őket.

Itt természetesen nemcsak a *külső* események figyelembevételére, hanem minde-
nekelőtt a belső folyamatok követésére gondolunk. Milyen gondolatok, témák, fantá-
ziák foglalkoztatták az illetőt, amikor a tünet megjelent? Milyen hangulatban volt?
Voltak-e az életében különös események, változások? E tények vizsgálata során a
valóságban gyakran éppen a *jelentéktelennek, érdektelennek* ítélt események bizo-
nyulnak szignifikánsnak. Mivel a tünetben valamely elfojtott terület manifesztálódik,

az ezzel összefüggő események valódi jelentése is elfojtódik, s ennek megfelelően leértékelődik.

Ezek többnyire nem az élet *nagy dolgai*, mert azokkal általában tudatosan szembeesülünk. A hétköznapi kis, ártalmatlan eseményei bolygatják meg leggyakrabban az elfojtott problématerületeket. Az olyan akut tünetek, mint a megfázás, a rosszullét, a hasmenés, a gyomorégés, a fejfájás, a külső sérülések és hasonlók időben nagyon pontosan reagálnak. Ezeknél érdemes feltenni a kérdést, mit is tettünk, gondoltunk, fantáziáltunk az adott pillanatban. Ha magunknak tesszük fel a kérdést, helyes, ha az első, spontán válasz felett nem siklunk át, mint érdektelen ötlet felett, hanem komolyan fontolóra vesszük.

Mindehhez bizonyos gyakorlatra s jó adag őszinteségre van szükségünk önmagunkkal – vagy még inkább: kellő bizalmatlanságra. Aki abból indul ki, hogy ismeri önmagát, s elsőre dönteni tud abban a kérdésben, mi igaz és mi nem, az az önismeret terén sosem fog különös eredményeket elérni. Helyesebb úton jár, aki abból indul ki, hogy bármely kóbor állat jobban meg tudja ítélni őt, mint ő önmagát.

A második szabály: elemezze tünete fellépésének időpontját. Gondoljon utána azoknak az élethelyzeteknek, gondolatoknak, fantáziáknak, álmoknak, eseményeknek és híreknek, amelyek a tünete időbeli kereteit szolgáltatták.

A tünet analógiája és szimbolikája

Eljutottunk az értelmezés központi jelentőségű technikájához, ezt azonban nem könnyű szavakkal bemutatni, megtanítani. Először is ki kell fejlesztenünk magunkban a képességet arra, hogy olyan intim viszonyba kerüljünk a nyelvvel, amely lehetővé teszi, hogy tudatosan halljuk, amit a szavak mondanak. A nyelv a mélyebb, láthatatlanabb összefüggések felismerésében nagyszerű segítőeszköz. A nyelv csak azzal közli bölcsességét, aki képes azt meghallani. Korunk nyelvhasználata meglehetősen lompos és esetleges, ezért szem elől tévesztettük azt a hidat, amely a fogalmak valódi jelentéséhez vezet. Mivel a nyelv maga is a polaritás részese, mindig ambivalens, kétértelmű, kétjelentésű. Majdnem minden fogalom egyidejűleg több szinten is értelmezhető. Ismét el kell sajátítanunk azt a képességet, amellyel minden szót minden jelentésszinten érzékelünk.

Könyvünk második részének majd minden mondata legalább két szintre vonatkozik, s akinek az egyes mondatok banálisnak tűnnek, az biztos lehet abban, hogy a második szintet, a mondat kétértelműségét nem vette észre. Megpróbáljuk az olvasó figyelmét idézőjellel, kiemeléssel, bizonyos elválasztásokkal a fontosabb helyekre irányítani. A lényeg azonban a nyelv dimenzionalitásához való alapvető viszony. A

nyelv meghallását éppoly kevésbé lehet tanítani, mint a zenehallgatást – mégis mindkét képesség iskolázható.

Nyelvünk pszichoszomatikus. Majdnem minden megfogalmazást és szót, amellyel fizikai állapotot vagy folyamatot írunk le, testi tapasztalatból kölcsönöztünk. Csak azt tudjuk *meg-érteni* és *fel-fogni*, amit kezünkkel megfoghatunk, testünkkel megérinthetünk, amin lábunkkal megállhatunk. Az ebből adódó gondolatok megérdemelnék, hogy részletesen foglalkozzunk velük, e helyütt azonban csak rövid összefoglalásukra vállalkozunk: az embernek minden tapasztalatához, a tudatosság terén tett minden lépéséhez a testiség kerülő útjára van szüksége. Képtelenek vagyunk princípiumokat tudatosan integrálni anélkül, hogy ezek előbb le ne süllyednének a testiségbe. Gyakran megrémülünk a testiség rettenetes kötöttségeitől – azonban e *kötöttség* nélkül nem juthatnánk *kapcsolatba* a princípiumokkal sem. Ez a gondolatmenet is ahhoz a felismeréshez vezet, hogy az emberiséget nem kell megóvni a betegségektől.

Térjünk azonban vissza eredeti témánkhoz, a nyelv jelentőségéhez. Aki képes meghallani a nyelv pszichoszomatikus kétértelműségét, meglepődve fogja tapasztalni, hogy a beteg, miközben testi tüneteiről beszél, legtöbbször egyúttal pszichés problémáit is elmondja: az egyik olyan gyengén lát, hogy képtelen tisztán felismerni a dolgokat – a másik megfázott, és tele van az orra (németül: hat die Nase voll: elege

van valamiből) – a harmadik nem tud meghajolni, olyan merev – van, aki nem tudja lenyelni többé a dolgokat – s van olyan, aki nem tud magában tartani többé valamit – van, aki nem hall, s van, aki annyira viszket, hogy legszívesebben kibújna a bőréből. A fentiekben nincs sok értelmezni való – ha igazán odafigyelünk, elég, ha bólintunk, s megállapítjuk: „A betegség őszintévé tesz!” (Az orvostudomány a latin betegségnemek használatával gondoskodik arról, hogy a nyelvben amúgy felismerhető tartalmi összefüggések rejtve maradjanak előttünk!)

Mindezekben az esetekben a testnek kell megélnie azt, amit az érintett személy pszichésen nem mer átélni, nem mer bevallani magának. Így például nem merjük bevallani magunknak, hogy legszívesebben kibújnánk a bőrünkől, azaz szeretnénk szétrobbantani életünk adott kereteit – így a tudattalan vágy a testben valósul meg, s tünetként az ekcémát használja fel arra, hogy a tulajdonképpeni vágyat tudatossá tegye. Ha azonban megnevezhető okként ott van az ekcéma, egyszerre csak hangosan kimondhatjuk vágyunkat: „Legszívesebben kibújnék a bőrömből!” – ugyanis megvan a testi alibink, s ezt manapság mindenki komolyan veszi. Így például egy alkalmazott sosem merné bevallani munkaadójának, hogy elege van munkájából (die Nase voll hat), s szeretne egypár napra visszavonulni – testi szinten viszont akceptálják, ha „tele van az orra”, tehát eléri vele a kívánt eredményt.

A nyelv kétértelműségének meghallása mellett igen fontos az analógiás gondolkodásra való képesség. Már maga a nyelv kétértelműsége is az analógián nyugszik. Így például senkinek sem jutna eszébe, hogy egy *szívtelen* embernek a testéből valóban hiányozna a szíve. Bőrünkben sem szeretnénk feltétlenül szó szerint kibújni. Mindezekben az esetekben a fogalmaknak olyan analóg értelme van, hogy valami konkrét képviseli a nyelvhasználatban az absztrakt princípiumot. A *szívtelen* például egy képesség hiányát fogja jelenteni, amely képességet ősidők óta analóg módon valamilyen archetipikus szimbolika alapján a szívvel hozzuk kapcsolatba. Ugyanezt a princípiumot azonban megtestesíti a nap és az arany is.

Az analógiás gondolkodás előfeltétele az absztrakciós képesség, ugyanis fel kell ismernünk a konkrétban a benne kifejezésre jutó princípiumot, s képesnek kell lennünk átvinni azt egy másik szintre. Így például a bőr az emberi testen többek között a lehatárolás, a külvilágról való leválasztás funkcióját tölti be. Ha valaki legszívesebben kibújna a bőréből, az saját határoltóságát akarja robbantani, legyőzni. A bőr és például az emberi normák között analóg kapcsolat van, mert a normáknak ugyanaz a funkciója pszichés szinten, mint a bőrnek a szomatika szintjén. Ha azonban a bőrt és a normákat „egyenlősitjük,” ez semmiképpen nem jelenti azt, hogy a kettő azonos lenne, s azt sem, hogy oksági összefüggés volna közöttük; csak annyit jelent, hogy

analógok a princípiumaik. Így például – mint látni fogjuk – a testben elraktározott mérgek (toxinok) a tudatban elfojtott konfliktusoknak felelnek meg. Ez az analógia nem azt állítja, hogy a konfliktusok a testben mérgeket termelnek, vagy fordítva, a mérgek konfliktusokat: különböző szinten bár, de mindkettő analóg manifesztáció.

Pszichénk éppoly kevéssé *okoz* testi tüneteket, mint ahogyan testi folyamatok sem okoznak pszichés elváltozásokat. Igaz, mindkét szinten ugyanazt az analóg mintát találjuk meg. *Minden* tudattartalomnak megvan a testi megfelelője és fordítva. Ilyen értelemben *minden* tünetnek tekinthető. Ha valaki szívesen sétál és keskeny az ajka, az éppúgy tünetnek tekinthető, mint a gennyes mandula (vö. a kórelőzmények szemléletével a homeopátiában). A tünetek csak a tünettulajdonos szubjektív értékelésében különböznek egymástól. Végző soron a szimptomát az elutasítás és az ellenállás teszi betegségtünetté. Az ellenállás azt is elárulja, hogy ez a bizonyos tünet árnyékvilágunk egy részét fejezi ki – mert mindazokat a tüneteket, amelyek lelki életünk tudatos részét fejezik ki, mint személyiségünk megjelenítését, szeretjük és óvjuk.

Csak a szubjektív értékelés szintjén dönthető el az az ősrégi vita, hogy hol húzódik a határ az egészséges és a beteg, a normális és az abnormális között. Ha mi testi tüneteket pszichésen értelmezzünk, ezt elsősorban azért tesszük, hogy az érintett személy a mi segítségünkkel eddig tudomásul nem vett területekre irányíthassa tekinte-

tét, s megállapíthassa, hogy ilyenek valóban léteznek. Ahogyan a test, úgy a lélek, ahogyan fent, úgy lent. Nem arról van szó, hogy azonnal hárítsunk el valamit, vagy változtassuk meg azt, éppen ellenkezőleg: igenelnünk kell a látottakat, mert tagadásukkal ismét csak árnyékvilágunkba tolnánk vissza őket. Csak a látás tesz tudatossá, s ha a tudatosság növekedése szubjektív változással is jár – az remek!

A változtatásra irányuló szándék mindig éppen ellentétes hatással jár. A legbiztosabb módon úgy tudjuk meggátolni az elalvást, ha gyorsan el akarunk aludni; ha nem törekszünk céltudatosan az elalvásra, magától fog sikerülni. A céltudatosság hiányán azt a középutat értjük, amely az akadályozás és a kikényszerítés között húzódik meg. A mindenkori közép nyugalma teszi lehetővé, hogy valami új történhessék. Aki kergeti a célját, vagy harcol érte, az soha nem éri el. Ha valakinek a kórképek magyarázata során az az érzése támad, hogy az értelmezés gonosz vagy negatív vonásokra derít fényt, ez azt fogja bizonyítani, hogy az illető saját értékrendszerének a foglya. Sem szavak, sem dolgok, sem események nem lehetnek jók vagy rosszak, pozitívak vagy negatívak, önmagukban az értékelés egyedül a szemlélőben jön létre.

Kézenfekvő, hogy témánk esetében az ilyen jellegű félreértések veszélye nem is csekély, hiszen a betegség tüneteiben éppen azok a princípiumok manifesztálódnak, amelyeket az emberek egyénileg vagy kollektíve általában negatívan értékelnek, s

emiatt nem látják s nem élik meg őket tudatosan. Azért ütközünk különösen gyakran az agresszivitás és a szexualitás témájába, mert ezek azok a területek, amelyek a társadalmi közösségek normáihoz és értékkelképzeléseihez való alkalmazkodás során a legkönnyebben áldozatul esnek az elfojtásnak, s így megvalósításukra álcázott utakat kell keresniük. Ha arra hívjuk fel a figyelmet, hogy valamely tünet mögött vegytiszta agresszió áll, ezzel nem vádaskodni, hanem segíteni akarunk az érintett személynek abban, hogy ezt meglássa, s el tudja fogadni. Ha ő erre félénken azt kérdi, mi minden szörnyűség történne, ha mindenki így járna el, csak azt válaszolhatjuk, hogy az agresszió akkor is jelen van, ha nem látjuk, s attól, hogy látjuk, sem nagyobb, sem gonoszabb nem lesz. Amíg azonban az agresszió (vagy bármely más tetszőleges impulzus) árnyékvilágunkba szorul, megvonjuk tőle a tudatosság fényét, s már csak ezért is veszélyes.

Ahhoz, hogy gondolatmenetünket követni tudják, kérjük, tartsanak bizonyos távolságot a bevett értékrendszerektől. Próbálják meg felváltani túlságosan analitikus, racionális gondolkodásmódjukat képszerű, szimbolikus és analógiás gondolkodással. A nyelvi vonatkozások és az asszociációk gyorsabban elvezetnek bennünket a lényeghez (Gestalt), mint a steril következtetések. Ahhoz, hogy a kórképek háttére láthatóvá váljék, inkább a jobb agyfélteke képességeit kell próbára tennünk.

A harmadik szabály: a tüneti történéseket kísérelje meg princípiumokká absztrahálni, s ezt a mintát vigye át a pszichikai szintre. Ha van fülünk a nyelvi többértelműségre, ezzel általában kulcsunk is van a megfejtéshez, mert nyelvünk pszichoszomatikus.

A kényszerű következmények

Majdnem minden tünet magatartásunk megváltoztatására kényszerít bennünket. E változásokat két csoportra oszthatjuk: tüneteink egyrészt meggátolnak bennünket abban, hogy bizonyos dolgokat tegyünk, amelyeket eddig szívesen tettünk, másrészt arra kényszerítenek bennünket, hogy olyasmit tegyünk, amit egyáltalán nem akarunk tenni. Így például egy influenza megakadályoz bennünket abban, hogy egy meghívásnak eleget tegyünk, s arra kényszerít, hogy ágyban maradjunk. Ha eltörik a lábunk, nem tudunk sportolni, nyugalomra vagyunk kárhóztatva. Ha a betegségnek szándékot, értelmet tulajdonítunk, akkor ezeket éppen a megakadályozott és a kikényszerített magatartási változásokban találhatjuk meg. A kikényszerített magatartás-változás olyan kényszerű korrekció, amelyet komolyan kell vennünk. A beteg általában hajlamos arra, hogy életstílusa kényszerű változásaival szemben nagy ellen-

állást tanúsítson, többnyire minden eszközt latba vet, hogy a kényszerű korrekciót a lehető leggyorsabban megszüntesse, s tévedhetetlenül haladhasson tovább bejáratos útján.

Mi ezzel szemben azt tartjuk fontosnak, hogy ha már egyszer zavar áll be, akkor engedjük, hogy ez valóban megzavarjon bennünket. A tünet mindig valamilyen egyoldalúságot korrigál, a túlságosan tevékeny ember nyugalomra kényszerül, a túlságosan mozgékony mozgásában lesz korlátozva, a kommunikációtól függő személyiség elveszíti a kommunikáció lehetőségét. A tünet a nem megélt pólus megélésére kényszerít. Erre kellene figyelnünk, szabad akaratunkból le kellene mondanunk arról, amit megvont tőlünk a tünet, s igent kellene mondanunk arra, amire rákényszerít bennünket. A betegség mindig krízis, a krízis pedig a fejlődés szükségességét jelenti. Naiv vagy ostoba az a kísérlet, amelynek célja a betegség *előtti* állapot visszaállítása. A betegség új, ismeretlen, általunk nem megélt élményekhez akar kalauzolni bennünket – csak úgy kölcsönözhetünk értelmet krízisünknek, ha tudatosan, s szabad akaratunkból követjük a betegség közvetítette kihívást.

A negyedik szabály: a következő két kérdés általában a betegség által közvetített központi témakörökhöz vezet: „Miben akadályoz a tünetem?”, és „Mire kényszerít a tünetem?”

Az ellentétes tünetek közössége

A polaritás megvilágosítása során már láttuk, hogy minden úgynevezett ellentétpár mögött egy egység áll. A külsőleg ellentétes szimptomatika is közös téma köré csoportosítható. Így például nincsen ellentmondás abban, hogy mind a hasmenés, mind a székrekedés esetén az „elengedés” követelményében találjuk meg a központi témát. Mind a túl alacsony, mind a túl magas vérnyomás háttérében a konfliktusoktól való menekülés áll. Amint az öröm nevetésben és sírásban is megnyilvánulhat, a félelem vezethet bénultsághoz, de pánikszerű meneküléshez is, minden téma megnyilvánulhat ellentétesnek látszó tünetekben.

Ugyanitt kell felhívni a figyelmet arra is, hogy egy bizonyos témakör különösen intenzív megélése még nem bizonyíték arra, hogy az érintett személynek az adott témával kapcsolatban ne lennének problémái, vagy a témakör az ő esetében tudatos lenne. A magas fokú agresszió nem jelenti azt, hogy az érintett személynek nincsenek szorongásai, s a demonstratív szexualitás sem jelenti azt, hogy az illetőnek nincsenek szexuális problémái. Itt is ajánlatos, hogy polárisan szemléljük a dolgokat. Minden szélsőség meglehetősen biztonsággal valamilyen problémára utal. Mind a félnék, mind a nagyképű emberből hiányzik a magabiztosság. A gyáva és a rámenős egyaránt szorong. Problémátlanság csak a szélsőségek között, középen képzelhető el. Ha vala-

mely téma bármely módon hangsúlyt kap, ez arra utal, hogy problematikus, és megoldatlan vonatkozásai vannak.

Bármely téma, illetve probléma különböző szerveken, rendszereken keresztül fejezheti ki magát. Nem létezik olyan merev rendszer, amely bármely témát arra kényszeríthetne, hogy az csupán egy bizonyos, meghatározott tünetként valósulhat meg. A témák formaválasztásának rugalmassága indokolja azt, hogy az akadémikus orvostudomány a tünetek leküzdésében egyidejűleg sikeres és sikertelen. Bár egy tünetet funkcionálisan teljességgel legyőzhetünk, sőt preventíve megakadályozhatjuk azt is, hogy megjelenjék, a probléma azonban más formát fog választani önmaga megvalósítására – ez az a folyamat, amelyet tünetváltásként ismerünk. Így például az a probléma, hogy egy ember *nyomás alatt áll*, megjelenhet mint magas vérnyomás, mint rendellenes izomfeszülés, mint a szem belső nyomásának kóros fokozódása (glaukóma), mint tályog, de manifesztálódhat olyan magatartásban is, hogy ő maga helyez nyomás alá másokat. Bár mindegyik változatnak megvan a maga speciális színezete, mindegyik említett tünet ugyanazt az alaptémát fogja kifejezni. Aki ebből a szögből vizsgálja egy személy kórelőzményét, hamar meg fogja találni azt a vezérfonalat, amely a beteg előtt többnyire tökéletesen rejtve marad.

Az eszkaláció fokozatai

Bár a tünet az embert teljessé teszi, amennyiben megvalósítja a tudat hiányosságait a testben, e kerülő út mégsem alkalmas az eredeti probléma végleges megoldására. Ami tudatunkat illeti, mindaddig tökéletlenek maradunk, amíg árnyékvilágunkat nem integráljuk. Az integráció során a betegség csak szükséges kerülő út, de sohasem maga a megoldás. Az ember csak tudatában tanulhat, érhet meg, tapasztalhat és élhet át dolgokat. Még ha testünk az ilyen tapasztalás szükséges előfeltétele is, be kell valanunk magunknak, hogy az érzékelési és feldolgozási folyamat tudatunkban történik.

Így például a fájdalmat kizárólag tudatunkban éljük át, nem testünkben. A test ebben az esetben is csak *médiumpént* szolgál, hogy a tudati szint tapasztalatait közvetítse. (Azt, hogy a test a fájdalomhoz nem is szükséges, világosan láthatjuk a fantomfájdalom esetén.)

Fontosnak tartjuk, hogy a test és a tudat között fennálló szoros kölcsönhatás ellenére e két instanciát gondolatilag tisztán megkülönböztessük egymástól, ha meg akarjuk érteni a betegségben rejlő tanulási folyamatot. Ha képszerően fejezzük ki magunkat, a test olyan hely, amelyben egy fentről jövő folyamat eléri mélypontját, s itt átcsap, hogy az ellenkező irányba, tehát ismét felfelé emelkedhessen. Ha továbbra is a „fent-lent” analógiánál maradunk, a tudati folyamatok a testiségbe süllyednek és

zuhannak, hogy itt megtapasztalhassák saját átpolarizálódásukat, s ismét a tudati szférákba emelkedhessenek.

Az ember csak akkor képes bármely archetipikus princípiumot valóban megtapasztalni és felfogni, ha az egészen a testiségig, az anyagi megjelenésig sűrűsödik. A tapasztalás során azonban ismét elhagyjuk az anyagi és testi szintet, s a tudatba emelkedünk. E tanulási folyamat minden egyes tudatos lépése egyidejűleg jogosulttá teszi a manifesztációt, ugyanakkor eloldozza azt szükségszerűségétől. A betegségre vonatkoztatva ez azt jelenti, hogy a tünet a test szintjén a problémát nem tudja megoldani, de megteremti a problémamegoldó tudati lépés előfeltételét.

Minden testi történés tapasztalatot közvetít. Az azonban nem jósolható meg előre, hogy az egyes esetekben a tudatosság mely szintjét éri el ez a tapasztalat. Itt is ugyanazok a törvények érvényesek, mint minden tanulási folyamatban. Így bár elkerülhetetlen, hogy a gyermek minden számtanpéldából, amellyel foglalkozik, tanuljon valamit, de továbbra is nyitva a kérdés, vajon mikor fogja fel végérvényesen a példa mögött álló matematikai princípiumot. Amíg a gyermek a princípiumot nem látja meg, addig minden egyes feladatot valamelyest szenvedésként fog átélni. Csak a princípium (tartalom) felfogása szabadítja meg a feladatot (a formát) a szenvedés mellékizétől. Ezzel analóg módon minden tünet kihívás és lehetőség egyben, hogy

meglássuk és megértsük a mögötte álló tulajdonképpeni problémát. Ha ez nem történik meg, mert például teljességgel a projekció foglyai vagyunk, s a tünetet egy véletlen, funkcionális zavarnak tartjuk, a problémával kapcsolatos kihívás nemcsak fennmarad, hanem intenzitása még növekedni is fog. Azt a folyamatot nevezzük fokozatos kiterjedésnek (eszkalációnak), amely a szelíd kihívás és a szorongató nyomás között húzódik meg. Minden fokozat az intenzitás növekedését jelzi, amellyel a sors arra szólítja fel az embert, hogy tegye kérdésessé rögzült látásmódját, hogy azt, amit eddig elfojtott, most tudatosan integrálja. Mennél nagyobb a páciens ellenállása, annál erősebb lesz a tünet nyomása.

A következőkben a kiterjedés, az eszkaláció hét fokozatát különböztetjük meg. Felosztásunk nem abszolút, és nem jelent merev rendszert, inkább csak kísérlet arra, hogy az eszkaláció ideáját szemléletessé tegyük:

1. pszichés kifejeződés (gondolatok, vágyak, fantáziák)
2. funkcionális zavarok
3. akut testi zavarok (gyulladások, sérülések, kisebb balesetek)
4. krónikus zavarok
5. gyógyíthatatlan folyamatok, szervi elváltozások, rák
6. halál (betegség vagy baleset okozta)

7. veleszületett torzulások, zavarok (karma)

Mielőtt egy probléma a testben tünetként jelentkezne, felbukkan a pszichében valamilyen téma, idea, vágy vagy fantázia képében. Mennél nyitottabb s nyíltabb valaki a tudattalanjából érkező impulzusok előtt, s mennél hajlamosabb teret biztosítani ezeknek az impulzusoknak, annál elevenebb (s annál kevésbé ortodox) lesz az életútja. Ha azonban valaki világos elképzeléseket, normákat követ, tudattalanja készleteit nem engedheti magához, mert azok kérdéssé tennék normáit, s új szempontokat érvényesíthetnének. Az ilyen ember ezért elzárja magában azokat a forrásokat, amelyekből ezek az impulzusok általában származnak, s azzal a meggyőződéssel él, hogy „efféle problémákat” nem is ismer.

A pszichés érzéketlenség elérésére irányuló kísérlet máris maga után vonja az eskaláció első fokozatát: jelentkezik valamilyen tünet – kicsiny, ártalmatlan, de hűség. A késztetés ezáltal megvalósult, bár tulajdonosa ezt meg akarta akadályozni. A pszichés impulzus ugyanis átültetésre, azaz, megéltésre vágyik, arra, hogy leszállhasson az anyagiség világába. Ha tehát nem ültetjük át szabad akaratunkból a testi-ségbe, akkor a tünetképzés kerülő útján jut el oda. Jól felismerhető ebben is az a minden körülmények között érvényes szabály, amely szerint minden késztetés, amelytől identifikációnkat megvonjuk, látszólag *kívülről* fog közeledni felénk.

A funkcionális zavarokat – amelyekkel a kezdeti védekezés után általában hamar megtanulunk együtt élni – mindenekelőtt az akut gyulladással járó tünetek követik, amelyek a probléma természete szerint a testben szinte mindenütt megtelepedhetnek.

Ezeket a tüneteket a laikusok az -itis végződésről ismerhetik fel. Minden gyulladással járó megbetegedés aktuálisan, konkrétan felszólít, hogy fogjunk fel valamit, s – amint azt a könyv második részében részletesen be is mutatjuk – egy tudattalan problémát akar láthatóvá tenni. Ha ez nem sikerül – végül is világunk nemcsak konfliktus-, de infékciónemű is –, az akut gyulladások krónikusá (-ose) változnak. Aki a gyulladás üzenetéből nem hallja ki a változtatásra irányuló aktuális felhívást, olyan társat szerez be magának, aki intő jelenlétével hosszú időn keresztül kísérsni fogja. A krónikus folyamatok tendenciájukban lassan visszafordíthatatlan testi elváltozásokhoz vezetnek, amelyeket azután gyógyíthatatlan betegségnek nevezünk.

Ez a fejlődés előbb vagy utóbb a halálhoz vezet. Kézenfekvő lenne itt az az ellenvetés, hogy végül is minden élet halállal végződik, s ezért a halál, mint eszkalációs lépés, nem tartozik témánkhoz. Ugyanakkor nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy a halál mindig információhordozó, ugyanis a leghatásosabb módon emlékeztet bennünket arra az egyszerű igazságra, hogy minden anyagi létnek kezdete és vége van, s ezért nem okos dolog túlságosan ragaszkodni hozzá. A halál kihívása mindig

így szól: engedd el! Engedd el az idő és az én illúzióját! Mivel a polaritás kifejezése, a halál is tünet, s mint minden tünet, ez is az eggyé válással gyógyítható.

Az utolsó eszkalációs fokozat a veleszületett torzulásokkal és zavarokkal olyan, mint az az egyenes, amelynek a vége kezdetébe torkollik. Amit halálunkig nem fogunk fel, azt tudatunk problémaként hurcolja magával a következő inkarnációba. Ezzel olyan témát érintettünk, amely kultúránkban még egyáltalán nem magától értetődő. Bár ez a hely itt nem alkalmas arra, hogy a reinkarnáció tanát megvitassuk, mégis elkerülhetetlen, hogy említést tegyünk a reinkarnációval kapcsolatos nézeteinkről, enélkül ugyanis egyes esetekben nem lenne követhető gondolatmenetünk a betegségről és a gyógyulásról. Sokak számára ugyanis a betegséggel kapcsolatos tartalmi koncepciónk nem alkalmazható, s így tarthatatlan a gyermekbetegségek s különösen a veleszületett zavarok esetén.

Ezekben az esetekben könnyítheti meg a megértést a reinkarnáció tana. Ugyanakkor azonban kitesszük magunkat annak a veszélynek, hogy megbetegedésünk „okát” korábbi életünkben keressük – amely vállalkozás ugyanúgy félrevezet, mint a mostani életünkben való oknyomozás. Mégis, mint már láttuk, tudatunknak szüksége van a linearitás és az idő képzetére, csak így képes poláris létezési szintünkön szemlélni a

folyamatokat. Ebben az értelemben viszont a korábbi életek” elképzelése is szükséges és színvonalas, mert bennük a tudat fejlődési folyamatát kísérhetjük figyelemmel.

Világítsuk meg ezt az összefüggést egy példával: egy ember felébred egy tetszőleges nap reggelén. Mivel ez egy új nap a számára, elhatározza, hogy úgy alakítja, ahogy kedve tartja. Elhatározása azonban nem befolyásolja a bírósági végrehajtót, aki már reggel megjelenik emberünknel, és pénzt követel tőle, pedig ő azon a napon igazolhatóan nem adott ki és nem is vett kölcsön egy fillért sem. Attól függ, hogy emberünk az eseményen mennyire csodálkozik, hogy hajlandó-e mindazokra a napokra, hetekre s hónapokra kiterjeszteni identitását, amelyek a kérdéses napot megelőzték, vagy csak ezzel a bizonyos mai nappal akar azonosulni. Az első esetben sem a bírósági végrehajtón, sem testi adottságain, sem más életkörülményein, amelyek az adott napon érintik, nem fog csodálkozni. Meg fogja érteni, hogy az új napot nem alakíthatja úgy, ahogy akarja, mert életének folytonossága, annak ellenére, hogy azt megszakította az éjszaka és az alvás, az új napra is kiterjed. Ha azonban a kontinuitás az éjszakával megszakadt számára, csak az új nappal tud azonosulni, és az eddigi életútjához való viszonylatait elveszítette, akkor az előbb említett manifesztációk szándékai igazságtalan, véletlenszerű és akaratlagos keresztülhúzásának tűnhetnek fel előtte.

Ha példánkban a napot az étellel, az éjszakát a halállal helyettesítjük, világos lesz az a világszemléleti különbség, amelyet a reinkarnáció elismerése vagy tagadása jelent. A reinkarnáció megnöveli szemléletünk dimenzióit, kitágítja a mezőt, amelyet tekintetünk befog, s ezáltal felismerhetőbbé teszi a mintát. Ha viszont csak arra használjuk – amint az gyakran megtörténik – hogy az állítólagos okokat még messzebb toljuk a múltba, visszaélünk vele. Ha tudatosan bennünk, hogy ez az élet csak parányi részlet fejlődésünk útján, könnyebben felismerjük, milyen törvényszerűek és jelentőségteljesek azok az igen különböző kiinduló helyzetek, amelyekkel az emberek életüket kezdik, míg ha arra a hipotézisre hagyatkozunk, hogy minden élet egyszeri létezés, amely a genetikai előzmények véletlenszerű keveredéséből ered – erre a felismerésre képtelenek leszünk.

Témánk szempontjából elegendő, ha tudatosítjuk, hogy az ember bár új testtel, de *régi* tudattal jön a világra. Tudatunk magunkkal hozott fejlettsége eddigi tapasztalatainkat fejezi ki. Így mindenki magával hozza sajátos problémáit, s a környező világot fogja felhasználni arra, hogy realizálja és feldolgozza őket. Semmilyen probléma nem jöhet létre az életünkben, legfeljebb láthatóvá válhat. Jegyezzük meg – problémák természetesen nem jöttek létre korábbi életeinkben sem, mert a problémák nem a formák területéről erednek. A problémák és a konfliktusok – csakúgy, mint a vét-

kek és a bűnök – a polaritás világának nélkülözhetetlen kifejezésformái, így a priori léteznek. Az egyik ezoterikus tanban a következő mondatra találtunk: „A bűn az éretlen gyümölcs tökéletlensége.” A gyermek ugyanolyan mélyen benne van a világ konfliktusosságában és problémátságában, mint a felnőtt. A gyermekeknek azonban általában jobb a viszonyuk tudattalanjukhoz, s így nem riadnak vissza attól, hogy az innen feltörő késztetéseket spontán megvalósítsák – amennyiben az „okos felnőttek” ezt egyáltalán megengedik nekik. Az életkor előrehaladtával azonban az emberek általában egyre jobban leválnak tudattalanjukról, egyre inkább belemerevednek saját normáikba, az étellel kapcsolatos hazugságaikba, s így természetesen a betegségre való hajlamuk is megnövekszik. Alapvetően azonban minden élőlény, amely a világ polaritásának részese, tökéletlen, s így beteg is.

Ez ugyanúgy érvényes az állatokra is. Az ő esetükben is világosan megmutatkozik az árnyékvilágképzés és a betegségek kölcsönös összefüggése. Mennél alacsonyabb a differenciáltság (s így a polaritásba való belebonyolódás) az állatvilágban, annál kisebb a betegségre való hajlam. Mennél fejlettebben vesz részt egy élőlény a polarításban, azaz mennél fejlettebb a megismerőképessége, annál hajlamosabb a betegségre. Az általunk ismert legfejlettebb megismerőképességű élőlény az ember, így ő

az, aki a polaritásból eredő feszültséget a legintenzívebben éli át. Ennek megfelelően a betegség az emberiséget érinti a legerőteljesebben.

A betegség eszkalációs fokozatai azt érzékeltetik, hogyan válik egyre és egyre erősebbé, intenzívebbé az a nyomás, amelyet a betegség kihívása jelent. Nem létezik a derült égből villámként reánk csapó súlyos betegség vagy baleset, csak olyan emberek vannak, akik túl sokáig és görcsösen hisznek a derült égen. Aki nem ámítja önmagát, az nem is csalódhatik!

Önámító vakságunk

Az alább következő kórképek láttán igen hasznos lenne, ha az olvasó gondolatban megpróbálna rokonai, ismerősei körében találni valakit, aki az adott betegségben szenvedett vagy szenved; így lehetősége nyílna ellenőrizni az értelmezés során feltáruló összefüggéseket. A konkrét példán sokkal könnyebb lesz követni értelmezéseinket, s meggyőződni helyességükről. E foglalatosság mindamelllett remek emberismerethez vezet.

Kérjük azonban, hogy mindezt csak gondolatban tegye, s senkit se rohanjon le semmiféle értelmezéssel. Végző soron mások tünetei és mások problémái nem tar-

toznak Önre, s kéretlenül elejtett megjegyzései támadásnak hatnának. Mindenkinek csak a saját problémáival kellene törődnie – többel úgysem járulhat hozzá az univerzum tökéletesítéséhez. Ha mi mégis azt ajánljuk, hogy a leírt kórképeket másokon ellenőrizzék, ezt csak abból a célból tesszük, hogy meggyőződhessenek módszerünk és az értelmezések során feltáruló összefüggések helyességéről. Saját tüneteik vizsgálata során ugyanis alighanem azt fogják megállapítani, hogy ebben az „egészen sajátos esetben” az értelmezés nem állja meg a helyét, sőt, annak éppen az ellenkezője igaz.

Ez vállalkozásunk legnagyobb nehézsége is: „az üzembiztos rövidlátás saját házuk táján”. Elméletileg érthető ez a vakság önmagunk előtt. A tünetben éppen egy, a tudatunkból hiányzó princípium kel életre – értelmezésünk megnevezi ezt a princípiumot, s utal arra, hogy az jelen van az érintett személyben, de árnyékvilágába tolódott át, s ezért általa nem látható. A páciens ezeket a kijelentéseket mindig tudatos tartalmaival hasonlítja össze, s így azt állapítja meg, hogy ezek a princípiumok a tudatában nincsenek jelen. Ezt aztán *bizonyító erejűnek* fogja tartani arra nézve, hogy esetében az értelmezés nem helytálló. Mindeközben nem veszi észre: éppen arról van szó, hogy nem lát valamit, amit a tünet kerülő útján kellene megtanulnia látni! Ezért a látásért azonban tudatosan kell megdolgozni, szembesülni kell önmagunkkal, s nem

elég egy odavetett, futó pillantás. Ha tehát valamely tünet agresszivitást testesít meg, akkor ez a tünet éppen azért lép fel, mert az érintett személy nem látja vagy egyáltalán nem éli meg saját agresszivitását. Ha ugyanez az ember az értelmezés során megtud valamit agressziójáról, akkor ez ellen ugyanolyan erőteljesen fog védekezni, mint azt eddig is tette, hiszen ha nem tette volna, akkor az agresszivitás nem kerül át árnyékvilágába. Nem meglepő tehát, ha nem fedezi fel magában az agressziót – ha ugyanis látná, hogy az megvan benne, nem éppen ez lenne a tünete. E reciprok összefüggések alapján azt a szabályt állíthatjuk fel, hogy az érintettség erején mérhető le, mennyire találó egy értelmezés.

A találó értelmezés először egyfajta kellemetlenségérzést vált ki, valamiféle féltelmet, s ezzel elhárítást. Ilyen esetekben segítségünkre lehet egy őszinte partner vagy barát, akit megkérdezhetünk, s akinek van bátorsága nyíltan a szemünkbe mondani azokat a gyengéket, amelyeket bennünk érzékel. Még biztosabb, ha ellenségeink megnyilatkozásaira, kritikájára hallgatunk – majdnem mindig igazuk van.

Szabály: Ha egy felismerés találó, az valamilyen módon megérint bennünket!

Elméleti összefoglalás

1. Az emberi tudat poláris. Ez egyrészt utat nyit a megismerőképesség előtt, másrészről azonban tökéletlenné, boldogtalanná tesz.

2. Az ember beteg. A betegség mint a tökéletlenség kifejezése, a polaritáson belül elkerülhetetlen.

3. Az ember betegsége tünetekben jelenik meg. A tünetek tudatunk anyagságba zuhant árnyékoldalai.

4. Az embernek mint mikrokozmosznak a tudata latensen tartalmazza a makrokozmosz valamennyi princípiumát. Mivel azonban az ember a döntés képessége miatt a létező princípiumoknak csak a felével azonosul, a többi princípium árnyékvilágába kerül, tehát az ember számára nem tudatos.

5. A tudatban meg nem élt princípium a testi tünet kerülő útján keresztül kényszeríti ki lét – és életjogosultságát. A tünetben mindig azt kell az embernek megélnie és megvalósítania, amit tulajdonképpen nem akart megélni. A tünetek tehát az emberi egyoldalúságot kompenzálják.

6. A tünet őszintévé teszi az embert!

7. Azt *birtokoljuk* tünetünkben, ami tudatunkból *hiányzik!*

8. Valódi gyógyulás csak akkor lehetséges, ha az érintett személy tudatosítja és integrálja az árnyékvilágának a tünetben rejtőző részét. Aki a tudatából hiányzó tartalmat megtalálta, annak a tünetei feleslegessé válnak.

9. A gyógyulás célja a teljesség és az egység. Az az ember teljes, aki megtalálta valódi mély-énjét, s eggyé lett minden létezővel.

10. A betegség rákényszeríti az embert, hogy maradjon az egység felé vezető úton, ezért

A BETEGSÉG ÚT A TÖKÉLETESSÉG FELÉ.

II. RÉSZ

A betegség jelentése és jelentősége

(Kórképek és jelentésük)

És mondád:

„Mi a jel, mi utunkat megkülönbözteti, ó, Dervis?”

„Figyelj, s gondold meg, amit hallasz!

Legyen ez a jel számodra:

Bár előre haladsz

Nyomorúságod növekedni látszik.”

Fariduddin Attar

1. A fertőzés

Az emberi testben lezajló betegségfolyamatok egyik leggyakoribb oka a fertőzés. A legsűrűbben előforduló akut szimptomák a gyulladások; a megfázástól a tüdőgyulladásra át a koleráig és a himlőig. A latin betegségnevek „-itis” végződése mindenkor arról árulkodik, hogy gyulladáson van szó (colitis, hepatitis stb.). A fertőzéses megbetegedések terén a modern orvostudomány az antibiotikumok (például penicillin) és az oltások felfedezésével óriási lépést tett előre.

Bár nemrég még a leggyakoribb halálok a fertőzés volt, ma már ez az egészségügyileg jól ellátott országokban inkább kivételnek számít. Ez persze nem azt jelenti, hogy manapság kevesebb fertőzésen esünk át, inkább csak azt, hogy a fertőzések leküzdésében megfelelő fegyverekkel rendelkezünk.

Akinek ez a (mindenesetre elfogadott) terminológia túlságosan „háborús” tűnik, ne tévessze szem elől, hogy a gyulladáson van szó, amely a testben játszódik le: a test immunrendszere megtámadja a legyőzi az egyre veszélyesebbé váló ellenséges kórokozókat (baktériumokat, víruso-

kat, toxinokat). E küzdelem tünete a duzzanat, a kivörösödés, a fájdalom és a láz. Ha a test sikeresen vette fel a harcot a betolakodó kórokozóval, átvészeli a betegséget, ha a kórokozók győznek, a páciens meghal.

A fenti példa különösen megkönnyíti a gyulladás és a háború analógiájának megértését. Analógián azt értjük, hogy mind a háború, mind a gyulladás – kauzális összefüggés nélkül – ugyanazt a belső struktúrát mutatja, s mindkettőben ugyanaz az elv valósul meg, csak éppen különböző manifesztációs síkon.

A német nyelv igen szemléletesen fejezi ki ezt a belső összefüggést. A gyulladás (*Entzündung*) szó magában foglalja a gyúanyag (*szikra – zündenten Funken*) szót, melytől a lőporos hordó bármikor robbanhat.

Az angol *inflammation* szó szerint lobbanást (*Entflammung*) jelent. S ezzel máris azoknak a nyelvi képeknek a kellős közepén vagyunk, amelyeket háborús összecsapásoknál is használunk: *egy megoldatlan konfliktus ismét fellobban, meggyulladt a kanóc, fáklyát dobunk a szalmakazalba, Európa lángokban áll stb.*

Ha ilyen sok a gyúanyag, előbb-utóbb bekövetkezik a robbanás, melyben kisül a felhalmozódott energia, s ezt nemcsak a háborúban, hanem saját testünkön is megfigyelhetjük, amikor egy pattanás vagy akár egy nagyobb tályog felfakad (s kiürül). Ahhoz, hogy továbbhaladjunk, vizsgálódásaink körébe kell vonnunk még egy analó-

giaszintet, nevezetesen a lélekét. Egy ember is *robbanhat*. E kifejezésnél természetesen nem egy tályog felfakadására gondolunk, hanem valamely érzelmi reakcióra, amellyel egy belső konfliktustól kívánunk megszabadulni. A következőkben a három szintet, lélek-test-nemzet szintjét állandóan kölcsönhatásukban fogjuk vizsgálni, így közelebb kerülünk a konfliktus-gyulladásáború pontos analógiájához, mely végül is kezünkbe adja a betegség megértésének kulcsát.

Tudatunk polaritása állandóan két lehetőség közötti választás feszültségében tart bennünket. Szüntelenül döntenünk kell, mindig le kell mondanunk az egyik lehetőségről ahhoz, hogy a másikat megvalósíthassuk. Így aztán mindig hiányérzetünk van, mindig szerencsétlenek vagyunk. S még jó annak, aki az emberi lét konfliktusosságát, feszültségét bevallja magának, s érezni meri, hiszen a legtöbben hajlamosak azt gondolni, hogyha egy konfliktust nem látnak s nem éreznek, akkor az nem is létezik. Ugyanezzel a naivitással jár el a kisgyermek, amikor azt gondolja, hogyha becsukja a szemét, láthatatlanná válik. A konfliktusok azonban nem törődnek azzal, hogy érzékeljük-e őket vagy sem – rendületlenül jelen vannak. Aki konfliktusait nem hajlandó a tudat szintjén kihordani, feldolgozni s végül valamiféle megoldást találni rájuk, annál a konfliktusok a testiség szintjére csúsznak, s gyulladások formájában hívják fel magukra a figyelmet. *Minden fertőzés anyagivá vált konfliktus*. Az az összeütkö-

zés, amelyet (minden fájdalomával s veszélyével) a psziché szintjén elkerülünk, kényszerűen megjelenik a testben, s elégtételt kér. Ez a gyulladás. Figyeljük meg e folyamatot mind lezajlásában, mind megjelenéseiben a gyulladás-konfliktus-háború analógia alapján:

1. Ingerhatás: a kórokozók, melyek lehetnek baktériumok, vírusok vagy mérgek (toxinek), behatolnak a testbe. A behatolás nem annyira a kórokozók jelenlététől függ ahogyan azt a laikusok gondolják –, sokkal inkább a test bebocsátási készségétől. Az orvostudomány ezt rossz immunállapotnak nevezi. A fertőzés problémája tehát nem a kórokozók jelenlététől függ, mint azt a sterilitásfanatikusok vélik, hanem attól, hogy képesek vagyunk-e együtt élni velük.

Ezt a megállapítást szinte szó szerint alkalmazhatjuk a tudat szintjén is, hiszen ott sem az a lényeg, hogy az ember csíramentes, azaz probléma- és konfliktusmentes világban éljen, hanem az, hogy képes legyen konfliktusaival együtt élni. Ebben az összefüggésben nem kell különösebben bizonygatnunk, hogy az immunállapotot a psziché kormányozza, s ezt ma már a tudomány területén is mind szélesebb körben elismerik (lásd a stresszkutatást stb.)

Sokkal hatásosabb, ha magukat az összefüggéseket figyeljük meg. Aki tehát nem nyitja meg a tudatát egy olyan konfliktus számára, mely azt felkavarná, a testét kell

hogy kinyissa a kórokozók előtt. Ezek a kórokozók a test megfelelően gyenge pontjaira telepednek rá, mely pontokat *loci minoris resistentiae*-nek (csökkent ellenállású helyek) neveznek, s ezeket az orvostudomány született, illetve öröklött gyengeségnek tartja. Aki képtelen az analógiás gondolkodásra, ezen a ponton többnyire megoldhatatlan teoretikus konfliktusba bonyolódik. Az orvostudomány bizonyos szervek gyulladásra való érzékenységének indokát veleszületett szervi gyengeségre redukálja, s ez látszólag lehetetlenné tesz minden további értelmezést vagy magyarázatot. A pszichoszomatikus szemléletű megközelítésben mindig is feltűnt, hogy bizonyos problémakörök bizonyos szervekkel korrelálnak, ez a koncepció azonban ellentmondásba került az orvostudomány *loci minoris resistentiae* elméletével.

Ez a látszólagos ellentmondás hamarosan feloldódik, ha a vitát egy harmadik szemszögből is szemügyre vesszük. A test a tudat látható kifejezési formája éppúgy, ahogyan a ház az építész ideájának formai kifejeződése. Az idea és a megjelenés körülbelül úgy felel meg egymásnak, ahogyan a fénykép a fénykép negatívjának, anélkül azonban, hogy a kettő ugyanaz lenne. Ugyanilyen módon minden testrész és minden szerv megfelel egy bizonyos lelki tartalomnak, emóciónak és meghatározott problémakörnek (ezekre a megfelelésekre épül például a fiziognómia, a bioenergetika, a pszichikai masszázstechnikák stb.). Az ember mindenkor egy meg-

határozott tudatszintet testesít meg, s e tudatszint pillanatnyi állapota kifejezi élete fejlődéstörténetét. Problémái is bizonyos minta szerint ismétlődnek, és a kihívás is ezek fokozatos megoldására. Valójában ezek alkotják sorsunkat, hiszen a karakter és az idő együttesen nem más, mint a sors. Karakterünket nem örököljük, és nem is a környezetünk határozza meg; „velünk fejlődik” – azt a tudatszintet fejezi ki, amely testet ölt benne.

Ezt a tudatállapotot mutatja be szimbolikusan a horoszkópban az asztrológia az időkválitás centrumba állításának útján – a maga sajátos problémakonstellációival és életfeladataival (közelebbit erről *A sors mint esélyben*). Ha azonban a test a tudat kifejeződése, ugyanez a minta megtalálható a testben is. Ez viszont azt is jelenti, hogy bizonyos problémaköröknek testi, illetve szervi szinten bizonyos túlérzékenység felel meg. Ezt az összefüggést használja fel például az íriszdiagnosztika is, bár mindeddig nem vette figyelembe a lehetséges pszichológiai korrelációkat.

A locus minoris resistentiae az a szerv lesz, amelynek a testi szintre terelt tanulási folyamatot magára kell vennie, ha a szervnek megfelelő pszichikai probléma tudatos feldolgozását az egyén nem vállalja.

A következőkben megkíséreljük lépésről lépésre tisztázni, hogy mely szerv mely problémakörnek felel meg. Az előtt, aki a megfeleléseket ismeri, a kórtörténet mögött

teljesen új dimenziók nyílnak meg, erről azonban mindazoknak le kell mondania, akik nem mernek elszakadni a kauzális gondolkodástól.

Ha tehát kizárólag a gyulladás lefolyását vesszük figyelembe anélkül, hogy a kóroemény helyét értelmeznénk, azt látjuk, hogy az első fázisban (ingerhatás) a kórokozók behatolnak a testbe. Ennek az eseménynek pszichikai szinten a probléma által felvetett kihívás felel meg. Olyan impulzus töri át tudati határaink védelmi vonalait, olyan impulzus tart *izgalomban* bennünket, amellyel mindeddig elkerültük a szembe-sülést. Ez az impulzus a polaritás olyan feszültségét lobbantja fel bennünk, melyet már tudatosan, konfliktusként élünk át. Ha elhárító mechanizmusunk túl jól működik, az impulzus nem tud eljutni felszíni tudatunkba – immunisak leszünk a kihívással, s így a tapasztalattal s a fejlődéssel szemben is.

Itt is érvényes a polaritás törvényéből következő vagy-vagy: ha lemondunk az elhárításáról a tudatban, megmarad testi immunitásunk; ha azonban tudatunk immunis az új impulzusokkal szemben, a test lesz készsége a kórokozó felvételére. Az ingerhatás elől nem menekülhetünk, egyedül a feldolgozási szintet választhatjuk meg. A háborús analógiában az első ingerhatásfázis az idegenek behatolása az országba (határsértés). A támadás magától értetődően a teljes katonai és politikai figyelmet az ellenséges betolakodókra tereli – egyszerre mindenki hiperaktív lesz, minden energi-

ájával az új probléma felé fordul, egységeket toboroznak, illetve mozgósítanak, szövetségesek után néznek, röviden: a nyugtalanságot okozó gócba koncentrálnak. A testi történések síkján ezt az eseményt

2. exszudációs* fázisnak nevezzük. A kórokozók befészkelik magukat, és gyulladáshoz gócot hoznak létre. A szövetnedvek felgyülemlekednek, a szövetek megduzzadnak, legtöbbször érezzük a duzzanat feszítését. Ha pszichés konfliktusunkat eme második fázisig követjük, megállapíthatjuk, hogy ezen a területen is nő a feszültség. Teljes figyelmünk az új problémára összpontosul, nem tudunk másra gondolni, éjjel-nappal fogva tart bennünket, nincs más témánk, minden gondolatunk megszakítás nélkül e körül forog. Így szinte minden pszichikai energiánk a konfliktusban összegyűlik szó szerint tápláljuk, felpuffasztjuk problémánkat, mígnem hatalmassá duzzadva, áthatolhatatlan hegyként áll előttünk. A konfliktus minden pszichikai erőnket mozgósította s magához kötötte.

3. Elhárítás: mintegy a kórokozó következményeként a test specifikus antitesteket termel (a vérben és a csontvelőben). A limfociták és a granulociták falat emelnek a

* *Exszudáció* (lat., orv.): izzadmányképződés, itt: folyadékgyülemelés gyulladás következtében.

kórokozó köré, az úgynevezett granulocitafalat, s a makrofágok elkezdik felzabálni a kórokozót.

Teljességgel háborús tehát a helyzet a test szintjén is: az ellenséget megtámadják, körülzárják. Ha a konfliktus helyi szinten nem oldható meg (lokális háború), teljes mozgósítás következik: az egész nép részt vesz a háborúban, teljes erejét latba veti az ütközetben. Ennek a küzdelemnek a testi jele a

4. láz: a védelmi erők támadása megsemmisíti a kórokozót, s az így felszabaduló mérgek lázreakcióhoz vezetnek. A lázban a helyi gyulladásra az általános hőmérséklet-emelkedéssel a teljes test válaszol. Láz esetén az anyagcsere lázfokonként megduplázódik, ez rávilágít arra, hogy a láz milyen mértékben erősíti fel a védelmi folyamatokat. Ezért is tartja a népi bölcsesség a lázat egészségesnek. Így a testhőmérséklet magassága a betegség lefolyásának gyorsaságával korrelál. Ezért a láz csökkentésére irányuló beavatkozásainkat helyesebb lenne az életveszélyes határértékekre korlátozni, s nem kellene minden hőemelkedést páni rémülettel mesterségesen leszorítani.

Ebben a fázisban a konfliktus pszichikai szinten teljes életünket, minden energiánkat magába szívja. A testi láz és a lelki felindultság hasonlósága kifejezetten feltűnő, ezért is beszélhetünk *lázás ellenállásról, lázban égő várakozásról, lázas izgalom-*

ról. (A Láz című híres popsláger is a szónak ezt a kettős jelentését dolgozza fel.) Így például felforrósodunk a felindultságtól, szaporodik a szívverésünk, elpirulunk (akár szerelemtől, akár haragtól), izzadunk vagy remegünk izgalmunkban. Mindez nem kellemes – viszont egészséges. Ugyanis nemcsak a láz egészséges, még annál is egészségesebb, ha szembenézünk konfliktusainkkal – s mégis, ahol csak lehet, mind a lázat, mind konfliktusainkat csírájában próbáljuk meg elfojtani – s még büszkék is vagyunk elfojtási művészetünkre. (Bárcsak ne okozna oly sok örömet az elfojtás!)

5. Megoldás: tegyük fel, hogy a védelmi erők sikeresen megvívták harcukat: visszaszorították az idegen testeket, részben inkorporálták (felzabálták!) őket, az anti-testek és a kórokozók felbomlanak, az eredmény pedig a sárga színű genny (vesztés mindkét oldalon!). A kórokozók átváltozva, legyengült formában elhagyják a testet. Ugyanakkor a test is megváltozott, hiszen a) információi vannak a kórokozóról (ezt nevezzük specifikus immunitásnak), b) teljes elhárító ereje megerősödött az edzésben – ezt unspecifikus immunitásnak nevezzük.

Ennek katonai szinten az egyik fél győzelme felel meg – a mindkét fél által viselt veszteségek árán. A győztes mindazonáltal megerősödve kerül ki a küzdelemből, megismerte ellenfelét, s a jövőben már megfelelően tud rá reagálni.

6. Halál: az is megtörténhet azonban, hogy az ütközet a kórokozó győzelmével végződik, ami a páciens halálához vezet. Egyoldalúságunkat bizonyítja, hogy ezt tartjuk a legkedvezőtlenebb megoldásnak – pedig miként a focinál: minden csak attól függ, melyik csapattal azonosulunk. A győzelem: győzelem, függetlenül attól, melyik fél könyvelheti el a magáénak – a háború ebben az esetben is befejeződött. Az öröm ezúttal is nagy, csak éppen az ellenkező oldalon.

7. Krónikussá válás: ha egyik félnek sem sikerül a konfliktust megfelelő módon megoldania, kompromisszum jön létre a kórokozó és a védelmi erők között: a kórokozó a testben marad, ám győzelem (azaz halál) nélkül, ugyanakkor a test sem győzedelmeskedik a kórokozó felett. (Gyógyulás a *restitutio ad integrum** értelmében.) Ez a krónikussá váló betegség képe. Tünetileg ez a limfo- és granulociták, valamint az antitestek megnövekedett számában, a normálisnál magasabb vérsüllyedésben és enyhe lázban mutatkozik meg. A nem tisztázott helyzet következtében góc keletkezik a testben, s ez szakadatlanul olyan energiát köt le, melyre a test többi része is igényt tartana: a páciens levert, fáradt, passzív, kedvetlen, apatikus. Nem egészen beteg és nem is egészen egészséges – nem valódi háború, de nem is valódi béke ez; szóval

* *Restitutio ad integrum* (lat.): visszahelyezés a korábbi érintetlen állapotba.

kompromisszum – s mint ilyen, *romlott*, mint minden kompromisszum e földön. A kompromisszum a gyávák, a „langyosak” célja (Jézus azt mondja róluk: „Kiókádnám őket a számból. Légy forró vagy hideg.”), azoké, akik örökösen félnek cselekedeteik következményeitől, s e következményekből *rájuk háruló* felelősségtől. A kompromisszum azonban sosem megoldás, hiszen nem hoz létre abszolút egyensúlyt a két pólus között, de az egyik pólus kitüntetéséhez sincs meg az ereje. A kompromisszum tartós viszályt s ezzel stagnálást jelent. Katonailag állóháború (vö. az I. világháborúval), mely továbbra is energiát, anyagot fogyaszt, s így jelentősen gyengíti, illetve bénítja az élet olyan más területeit is, mint a gazdaság, a kultúra stb.

A krónikussá válás folyamatának pszichés területen a tartósan fennálló konfliktus felel meg. Beleragadunk konfliktusainkba, és sem bátorságunk, sem erőnk nincs a döntéshez. Minden döntés áldozattal jár – egyidejűleg ugyanis *vagy* az egyik, *vagy* a másik lehetőséget választhatjuk csak –, s a szükségszerű áldozat félelmet ébreszt bennünk. Így sokan belemerevednek konfliktusukba, képtelenül arra, hogy hozzájáruljanak az egyik vagy a másik pólus győzelméhez. Állandóan méricskélnek, melyik a helyes és melyik a téves döntés, anélkül hogy felfognák: absztrakt értelemben nem létezik *helyes* és *téves*, ahhoz ugyanis, hogy egészségesek legyünk, mindkét pólusra

szükségünk van, ugyanakkor ezek egyidejűleg nem valósíthatóak meg, csak egymás után – szóval kezdjük az egyikkel, és *döntünk!*

Minden döntés felszabadító. A krónikussá vált tartós konfliktus folyamatosan energiát von el tőlünk, s ennek pszichés következménye kedvetlenség, motivátlanság, rezignáció. Ha eljutunk a konfliktus egyik pólusához, máris érezzük a felszabaduló energiákat. Ahogyan a test megerősödve kerül ki a fertőzésből, ugyanúgy a psziché is megerősödik a konfliktusokban. Ha szembesülünk valamely problémával, ha egyáltalán foglalkozunk az egymással szemben álló pólusokkal, ebből pszichénk tanul, határai tágulnak, s ezzel tudatosabbá válik. Minden átélt konfliktus nyeresége egy információ (a tudatosulás), mely a specifikus immunitással analóg módon képesé tesz bennünket arra, hogy hasonló problémával a jövőben veszélytelenül kerülhesünk szembe.

Továbbá minden átélt konfliktussal a konfliktusokhoz mint olyanokhoz való viszonyunk lesz bátrabb, cselekvőbb, ez felel meg a testi unspecifikus immunitásnak. Amint azonban a testi megoldás komoly áldozatot kíván, különösen az ellenérdekű féltől, a pszichének is jelentős áldozatot kell hoznia döntésekor: fel kell adnunk némely addig bevált nézetünket, véleményünket, kedvelt magatartási formánkat és szokásunkat. Minden új feltételezi a régi halálát. S ahogy a testben olykor jelentősebb

gyulladásgóccok heget hagynak maguk után, sebhelyek maradnak pszichénken is, melyekre visszapillantva, életünk fordulópontjainak emlékeit látjuk.

Régebben minden szülő tudta, hogy gyermeke az átélt gyermekbetegség után (s a gyermekbetegségek fertőzőes betegségek!) érettebb, fejlettebb lesz. A gyermekbetegség után a gyermek már nem ugyanaz, aki korábban volt. Bizonyos értelemben érettebb. De nemcsak a gyermekbetegségektől leszünk érettebbek. Miként a test is megerősödve kerül ki minden fertőzőesi folyamatból, az ember is érettebben kerül ki konfliktusaiból. Csak kihívásokon keresztül erősödhetünk, s erősödhetnek képességeink is. Minden igazi nagy kultúra válasz volt valamely nagy kihívásra, s a fajok fejlődését maga Darwin is a környezeti tényezőkkel való küzdelemre vezette vissza. (Ez az utalás azonban nem jelenti azt, hogy a darwinizmust egészében elfogadnánk!)

„A háború minden dolgot atyja”, mondta Hérakleitosz, s aki ezt megérti, az tudja, hogy ez a mondás az egyik legalapvetőbb bölcsességet fejezi ki. A háború, a konfliktus, a pólusok közti feszültség szolgáltatja az élet energiáját, s ily módon a haladás, a fejlődés egyedüli biztosítéka.

Az ilyen mondatok veszélyesen s félreérthetően csengenek korunkban, amikor farkasok báránybőrbe bújnak, s elfojtott agresszióikat jelmezükben békeszeretnek nevezik. Szándékosan vezették le a gyulladás fejlődését lépésről lépésre a háborús

analógia felhasználásával, abban a reményben, hogy témánk ezáltal elnyeri kellő élet, s ez megakadályozza az olvasót abban, hogy fejbólintós egyetértéssel átlapozzon rajta. Mind az idő, mind a kultúra, amelyben élünk, szélsőségesen konfliktusellenes. Minden szinten kerüljük a konfliktusokat, s nem vesszük észre, milyen mértékben akadályozza ez a hozzáállás a tudatosodást. Bár e poláris világ konfliktusai funkcionális intézkedésekkel nem kerülhetők el, mégis és éppen ezért, az elhárítási kísérlet a levezetés szintjeit illetően mindig olyan eltolásokhoz vezet, amelyeknek belső összefüggéseit aligha tekinti át bárki is.

Témánk, a fertőzőes megbetegedés, éppen ezért jó példa. Bár a fentiekben párhuzamosan vizsgáltuk a konfliktusok és a gyulladás struktúráját, éppen azért, hogy a közösséget felismerjük bennük, az emberben azonban ezek a folyamatok nem párhuzamosan zajlanak le (vagy csak ritkán). Sokkal inkább az történik, hogy a vagy-vagy értelmében az egyik szint helyettesíti a másikat. Ha egy impulzus sikeresen áthatol a tudat elhárító mechanizmusán, s ezáltal a konfliktus tudatosul, a konfliktusfeldolgozás fent vázolt folyamata az ember pszichéjében játszódik le, s rendszerint nem kerül sor szomatikus fertőzésre. Ha azonban az ember nem nyílik meg, mindent elhárít, ami konfliktushoz vezetne, ami mesterséges, kerek világát kér-

désessé tenné, akkor a konfliktus a testbe kényszerül, s az érintettnek szomatikus gyulladásként kell megélnie azt.

A gyulladás konfliktus az anyag szintjén. Ne essünk abba a hibába, hogy felületesen szemléljük fertőzéses megbetegedésünket, s arra a végkövetkeztetésre jussunk: „hiszen nincs is semmiféle konfliktusom”. Éppen az vezet a betegséghez, hogy nem látjuk konfliktusainkat. Alaposan utánajárni természetesen fáradtságosabb, mintha csak egy futó pillantást vetünk rá – leleplező őszinteség szükséges hozzá, s ez pszichénk számára többnyire olyan sok kellemetlenséget jelent, mint amennyit a fertőzés a test számára. S általában éppen ezt a kellemetlenséget akarjuk elkerülni.

Való igaz, a konfliktusok fájdalmasak – mindegy, mely szinten éljük meg őket –, legyen az háború, belső ellentmondás, betegség – egyik sem jó. A *jó* vagy a *nem jó* azonban nem érv, s ha egyetlenegyszer tudatosul bennünk, hogy semmit sem kerülhetünk el, a jó vagy nem jó kérdése fel sem merül többé.

Aki nem engedélyezi magának a pszichikai robbanást, annál a robbanás a testben következik be (kelés) – kérdés-e itt, hogy melyik a *szebb* vagy a *jobb*? A betegség őszintévé tesz!

Valójában korunk a konfliktusok minden szinten való elkerülésére irányuló dicső fáradozásai végül is szintén őszinték. Ha figyelembe vesszük az eddig leírtakat, a

fertőzőes megbetegedésekkel szembeni sikeres küzdelmet is más fényben látjuk. A fertőzések elleni küzdelem konfliktusok elleni küzdelem az anyag szintjén. A fegyver neve – *antibiotikum* mindenesetre őszinteségről tanúskodik. A szó két görög szóból áll: *anti*: ellen, és *bios*: élet. Az antibiotikum ezek szerint „élet ellenes anyag” – ez aztán az őszinteség! Az antibiotikum életellenessége két szinten is megállja helyét. Ha emlékszünk még arra, hogy a konfliktus a fejlődés, azaz az élet tulajdonképpeni motorja, akkor a konfliktus bármiféle elfojtása magában véve támadás az élet dinamikája ellen.

De szigorúan orvosi értelemben is életellenes az antibiotikum. A gyulladás a problémák tisztázásának akut, gyors és aktuális módját jelenti, amikor is a gennyesedési folyamat során mindenekelőtt toxikus anyagok távoznak a szervezetből. Ha ezeket a tisztulási folyamatokat gyakran s hosszan tartó kezeléssel megakadályozzuk, a termelődő mérgező anyagokat a testnek (főként a kötőszöveteknek) kell elraktározniuk, s a mérgező anyagok felhalmozódása rákos folyamatok kialakulásához vezethet. Előáll a kukaefektus: vagy gyakorta kiürítjük a kukát (fertőzések által), vagy oly sokáig gyűjtjük a szemetet, mígnem az önálló életre kel, s az egész házat veszélyezteti (rák). Az antibiotikumok idegen anyagok, nem az érintett személy teste termeli ki

őket; segítségével megfosztják a beteget betegsége gyümölcsétől, attól, amit a beteg a konfrontációból tanulhatott volna.

Tekintsük át röviden ebből a szemszögből az „oltás” témáját is. Az oltások két alapvető fajtáját ismerjük: az egyiknek az aktív, a másiknak a passzív immunizálás a célja. Passzív immunizálás esetén más testekben keletkezett védőanyagot oltanak be. Ezt a fajta oltást akkor alkalmazzák, ha egy éppen kitörő betegségről van szó (például a tetanuszoltás a tetanusz-kórokozóval szemben). Pszichikai szinten ez kész problémamegoldási receptek, parancsolatok és morális szabályok alkalmazását jelenti. Idegen mintareceptekbe bújunk, elkerüljük a konkrét összeütközést, s így annak tapasztalatát: kényelmes út ez, de *útnak* mégsem nevezhető, hiszen éppen a mozgás hiányzik belőle.

Az aktív immunizálás esetén legyengített (veszélytelenített) kórokozót oltanak be azzal a céllal, hogy az ingerület hatására maga a test hozzon létre antitesteket. E típushoz tartozik valamennyi profilaktikus (megelőzést célzó) oltás, mint a Sabin-csepp, a himlőoltás, a tetanusz elleni védőoltás stb. Ez az eljárás a psziché szintjén a konfliktusmegoldás veszélytelen helyzetben való gyakorolgatásának felel meg (katonailag: manőver). Ilyen még több pedagógiai jellegű kísérlet s a csoportterápia leg-

több fajtája is. Itt valójában nem „élesben” sajátítjuk el a konfliktusmegoldó stratégiát, hogy komolyabb konfliktus esetén tudatosabban járhassunk el.

Kérjük, hogy a fentebb leírtakat véletlenül se tekintsék receptnek. Nem arról van szó ugyanis, hogy „engedjem-e magam beoltani vagy sem”, vagy hogy „antibiotikumot tilos szedni”. Végül is teljesen mindegy, mit teszünk – amíg *tudjuk*, hogy mit teszünk. A *tudatosság* azt jelenti, hogy saját intenciónkra, s nem valamely külső parancsra vagy parancsolatra cselekszünk. Fölvetődik még a kérdés, vajon alapvetően lehetséges-e, hogy egy pszichikai folyamatot testi betegséggel helyettesítsünk. A kérdés megválaszolása nem egyszerű, ugyanis a test és a psziché kettéválasztása valójában csak elméleti segédeszköz, a valóságban egyik sem élhető meg a másik nélkül. Bármi történjék is testünkben, azt mindig megérezzük tudatunk, a psziché szintjén is. Ha például kalapáccsal a hüvelykujjunkra ütünk, azt mondjuk: fáj a hüvelykujjam. Ez azonban mégsem egészen helyes, a fájdalom nem a hüvelykujjunkban van, hanem a tudatunkban. Csak a „fájdalom” pszichikus érzését vetítettük ki a hüvelykujjunkra.

Éppen mert a fájdalom tudati jelenség, erősen befolyásolható: gondoljunk csak az elterelésre, a hipnózisra, a narkózisra, az akupunktúrára. (Aki a fenti megállapításokat túlzónak érzi, kérjük, gondoljon a fantomfájdalom jelenségére!) Mindaz, amit a betegség testi lefolyása során átélünk és elszenvedünk, kizárólag tudatunkban törté-

nik. A „pszichikai” és a „szomatikus” közti különbségtétel csak a projekció felületére vonatkozik. Ha valaki beteg a szerelemtől, érzéseit valami nem testi dologra, vagyis a szerelemre vetíti ki, míg az influenzában szenvedő érzéseit a torkára vetíti – szenvedni azonban mindkettlen csak pszichésen tudnak. Az anyag – s így a test is – csak a projekció (kivetítés) színtereként szolgál, maga azonban sosem helye a problémák születésének, így megoldásának sem. A test, mint a projekció helye, ideális segéd-eszköz lehet a megismerésben, a megoldás azonban csak a tudatban születhet meg. Így minden testi megbetegedési folyamat szimbolikus problémafeldolgozás, s tanulsága az a nyereség, amelyet tudatunknak kell gyümölcsöztetnie. Ez az alapja annak az érési folyamatnak is, melyet az átélt betegség elősegít.

Ilyen módon a probléma testi és pszichikus feldolgozásában létrejön egy bizonyos ritmus. Ha a probléma pszichikusan nem dolgozható fel, materiális segédeszközként bevetjük a testet, s szimbolikusán dramatizáljuk benne a megoldatlan problémát. A testi betegségfolyamatból tanultakat a leküzdött betegség után visszaszolgáltatójuk a pszichének. Ha az elnyert tapasztalatok ellenére a psziché még mindig nem képes a problémát *felfogni*, az ismételten visszahull a testiségbe, hogy újra lehetségessé váljék a gyakorlati tapasztalatgyűjtés. Nem véletlenül jelölnek a *felfogni* (be-greifen) és

megérteni (ver-stehen)* szavak igen konkrét testtartásokat. Ez a váltakozás mindaddig ismétlődik, míg a megszerzett tapasztalatok a tudatot képessé nem teszik arra, hogy a problémát vagy a konfliktust végérvényesen megoldja.

A folyamatot a következő képpel tudnánk szemléltetni: A tanuló fejszámolást tanul. Egy feladat (probléma) elé állítjuk. Ha fejben nem tudja megoldani, segítségül egy számológépet (anyag) nyomunk a kezébe. A tanuló a problémát a számológépre projiciálva, e kerülő úton (és a fejében is) megoldja a feladatot. Most újabb feladatot adunk neki, amelyet ismét számológép nélkül kellene megoldania. Ha nem sikerül, megint megkapja a számológépet – mindaddig, amíg már le tud mondani a számológépről, mert feladatait fejben is képes megoldani, materiális segítség nélkül. Bár végül is mindig fejben számol, sosem a számológépen, mégis a probléma látható szintre vetül ki, s ez megkönnyíti a tanulási folyamatot.

Ezt a részt azért fejtem ki olyan részletesen, mert ha valóban megértjük a psziché és a test összefüggését, ebből olyan következtetést vonhatunk le, mely amúgy egyáltalán nem magától értetődő: azt, hogy a test nem az a terület, ahol bármely probléma megoldható lenne. Az orvostudomány azonban teljes egészében éppen ezen az úton

* *Greifen* – miként magyarul is – azt jelenti; fogni, megragadni; a *stehen* jelentése: állni, megállni, szilárdan állni.

jár. Izgatottan szemléli, mi történik a testben, s a betegség problémáját kizárólag a test szintjén kísérli meg megoldani.

Ezen a szinten azonban semmi sem oldható meg. Olyan ez, mintha tanulónk feladatmegoldási nehézségeit a számológép átépítésével próbálnánk meg csökkenteni. Az emberi lét a tudatban székel s a testben tükröződik. Attól, hogy szakadatlanul fényesítjük a tükört, még nem változik meg az, amit a tükör visszaver. (Adná Isten, hogy ilyen egyszerű legyen!) Fel kéne már hagynunk azzal, hogy problémáink okát és megoldását a tükörben keressük, ehelyett arra kellene használnunk, hogy belenézve megismerjük önmagunkat.

Fertőzés = anyagivá vált konfliktus

Aki hajlamos a gyulladásra, megpróbálja elkerülni a konfliktusokat.

Fertőzéses megbetegedés esetén a következő kérdéseket tegyük fel magunknak:

1. Melyek azok a konfliktusok, amelyeket nem látok meg a saját életemben?
2. Melyik az a probléma, amely elől kitérek?
3. Melyik az a konfliktus, amelynek meglétét nem vallom be magamnak?

Ahhoz, hogy a konfliktus témáját megtaláljuk, figyelembe kell vennünk az érintett szerv vagy testrész szimbolikáját.

2. Az elhárítás rendszere

Ha valamit elhárítunk, az azt jelenti, hogy *nem bocsátjuk be* magunkba. Az elhárítás ellenpólusa a szeretet. A szeretetet definiálhatjuk a legkülönbözőbb szemszögekben és szinteken, de bármely formája redukálhatónak látszik a bebocsátás aktusára. A szeretetben kinyitjuk határainkat, s beengedünk valamit, ami addig ezeken a határokon kívül volt. A határokat többnyire én-nek (egónak) nevezzük, mindent, ami saját indentifikációnkon kívül van, te-ként (nem-én-ként) élünk meg. A szeretetben a határok kinyílnak, hogy beengedjék a te-t, amely az egyesülésben szintén én-né lesz. Sehol nem szeretünk, ahová határokat állítunk – s mindenütt szeretünk, ahol bebocsátunk. Freud óta használjuk az „elhárítás” fogalmát, s ezen a tudatunk azon trükkjeit értjük, amelyekkel megakadályozzuk, hogy tudatalattinkból a fenyegetőnek tűnő tartalmak tudatunkig hatoljanak.

Itt ismételten felhívjuk az olvasó figyelmét arra, hogy ne tévessze szem elől a mikrokozmosz-makrokozmosz elméletet, hiszen a külvilág manifesztációinak bármely elutasítása, elhárítása mindig a belső pszichikai elhárítás külső megjelenítése. Min-

den elhárítás az egónkat erősíti, ugyanis a hangsúlyt a határokra helyezi. Ezért érezzük a tagadást mindig sokkal kellemesebbnek, mint az igenlést. Minden nem, minden ellenállás által saját énünket érzékeljük, míg „egyetértés” esetén határaink diffúz módon elmosódnak – énünket nem érzékeljük. Nehéz szavakba foglalni, mi is az az elhárítás, mert bármit írunk is le, arra mindig csak más embereknél ismerünk rá. Az elhárítás mindazon lelki mechanizmusok összessége, amelyek megakadályoznak bennünket abban, hogy tökéletesek legyünk. Elméletileg könnyű megfogalmazni, milyen is a megvilágosodáshoz vezető út: Minden, ami van, jó. Érts egyet mindennel, ami létezik – s egy leszel mindazzal, ami létezik. Ez a szeretet útja.

Minden „igen, de... – elhárítás, amely megakadályoz bennünket abban, hogy eggyé váljunk. Ezzel kezdődnek az ego tarka, változatos trükkjei, s ezek attól sem riadnak vissza, hogy a legjámborabb, legokosabb, legnemesebb elméleteket állítsák az ego körülbástyázása szolgálatába. S ezzel már benne is vagyunk abban az öncsalásban, amelyet világunk igényel tőlünk.

Éles elméjű szellemek most felhozhatnák, hogy ha minden jó, ami van, akkor az elhárításnak is jónak kell lennie. Helyes, jó is, hiszen segítségünkre van abban, hogy poláris felépítésű világunkban annyi súrlódást érzékeljünk, amennyin keresztül még felismerésekhez, s ezáltal előbbre juthatunk, végső soron azonban csak segédeszköz,

s a felhasználás során feleslegessé kell válnia. Ugyanebben az értelemben persze a betegségnek is megvan a maga jogosultsága, mégis szeretnénk azt a gyógyulásba átfordítani.

Ahogy a lelki elhárítás a veszélyesnek tartott *belső* tudattartalmakkal szemben mobilizálódik, s ezeket akarja megakadályozni abban, hogy a tudat felső rétegébe kerüljenek, a testi elhárítás „külső” ellenségekkel fordul szembe, melyeket kórokozóknak vagy mérgeknek nevezünk. Mivel azonban megszoktuk már, hogy összetákoltt értékrendjeinkben arcátlanul manipuláljunk, többnyire magunk is hiszünk abban, hogy mértékeink abszolútak. Pedig csak az az ellenség, akit azzá nyilvánítunk. Hatásos és mulatságos például, ha a különböző táplálkozásszakértő apostolok különböző ellenségdefinícióit tanulmányozzuk. Szinte semmi sincs, amit az egyik rendszer ne nevezne hihetetlenül ártalmasnak, míg a másik ugyanazt mint igen egészségeset ajánlja. Mi a következő diétát javasoljuk nyomatékkal: tessék alaposan elolvasni az összes táplálkozási szakkönyvet, aztán pedig mindenki egye azt, ami ízlik neki. Van olyan emberek, akiknek olyan eredeti az ellenségképe, hogy hajlandók vagyunk betegeket tartani őket: itt az allergiásokra gondolunk.

Allergia: az allergia egy általunk ellenségesnek tartott anyagra adott túlzó reakció. A test túlélési képessége szempontjából teljesen jogosan bír saját elhárító rendszerrel.

A test immunrendszere az allergének ellen antigéneket termel, s ez a test szintjén színvonalas védekezést jelent az ellenséges betolakodóval szemben. Az allergiás embernél azonban ez a magában véve színvonalas védekezés mértéktelenül túlzott. Az allergiás állig felfegyverkezik, s ellenségképét egyre nagyobb területekre terjeszti ki. Egyre több anyagot tart ellenségesnek, s egyre erősebben fegyverkezik, hogy ellenségeivel hatékonyan vehesse fel a küzdelmet. De ahogyan katonai területen az erős fegyverkezés mindig erős agresszivitást jelent, az allergia is a felerősödött elhárítás és agresszivitás jele, amelyeket testünkben fojtunk el. Az allergiásnak problémája van a saját agresszivitásával, mert nem tudja megélni, többnyire fel sem ismeri.

(Hogy a félreértéseket elkerüljük, hadd emlékeztessünk még egyszer a következőkre: *elfojtott* pszichikai aspektusról akkor beszélünk, ha azt az ember tudatosan egyáltalán nem érzékeli. Ennek ellenére természetesen lehet, hogy az elfojtott aspektust megéli, de ezt nem észleli. Az is lehetséges azonban, hogy az érintett személy valamely minőséget olyan hiánytalanul elfojt, hogy nem is éli meg többé. Tehát mind az agresszív, mind pedig a tökéletesen szelíd ember elfojthatja agresszióját.)

Az allergia esetében az agresszió a tudatból a testbe menekül, s ott tombolja ki magát: szíve vágya szerint védekezik, támad, harcol és győzedelmeskedik. Hogy eme örömteli foglalatosság ellenség hiányában ne érjen véget túl hamar, a legártalmatlan-

nabb tárgyakat ellenségévé teszi: virágport, macska- vagy lószőrt, háziport, mosószeret, füstöt, epret, kutyát vagy paradicsomot. A választék határtalan – az allergiás semmitől sem riad vissza –, ha a szükség ráviszi, mindennel és mindenkivel harcol, többnyire azonban mégis néhány szimbolikus jelentőségű kedvencét helyezi előtérbe. Ismeretes, milyen szoros a kapcsolat az agresszivitás és a félelem között. Ha pontosabban megfigyeljük a kitüntetett allergént, többnyire hamar világossá válik számunkra, mely életterületek azok, amelyek az allergiásban olyan nagy szorongást keltenek, hogy szimbolikus reprezentánsai ellen ilyen szenvedélyesen küzd. A rangsorban elől áll a háziállatok szőre, különösen a macskaszőr. A macskaszőrhöz (mint a szőrmehez általában) az emberek a *hízélgést*, a becézgetést asszociálják – a szőrme lágy és simogató, simulékony és mégis „animális”. A szerelem szimbóluma, szexuális vonatkozással (lásd a szőrmeállatkákat, melyekkel a kisgyermek alszik). Ugyanez érvényes a nyúlşőrrre is. A ló esetében hangsúlyosabb az ösztönös komponens, kutyánál az agresszivitás – a különbségek mégis finomak, jelentéktelenek, hiszen a szimbólumok sosincsenek élesen körülhatárolva.

Ugyanezt a területet szimbolizálja a virágpor, a szénanátha-allergiások előnyben részesített allergénje. A virágpor megtermékenyítés- és termékenységszimbólum, s a „késő” tavasz az az időszak, melyben a szénanátha-allergiások leginkább „szened-

nek” allergiájuktól. Mind az állati szőr, mind a virágpor mint allergén mutat rá, milyen szorongásteli a „szerelem”, a „szexualitás”, az „ösztön”, a „termékenység” témája, s mint ilyen, agresszívan elhárítjuk, azaz nem bocsátjuk be magunkba.

Hasonló a piszkostól, mocskostól, tisztátalantól való szorongás is, ami a porallergiában jelenik meg. (Figyeljük meg a „piszkos vicc”, „kiteregeti a szennyest”, a „tisztá életet él” stb. kifejezéseket.) Amennyire kerüli az allergiás az allergéneket, ugyanúgy igyekszik kerülni az allergéneknek megfelelő életterületeket, s ebben az orvostudomány és a környező világ megértéssel siet segítségére. A beteg hatalmi törekvéseinek itt semmi sem szab határt: a háziállatokat eltávolítják, senki nem dohányozhat környezetében stb. Hatalmi mániájában az allergiás jól álcázott tevékenységi területet talál, melyen elfojtott agresszióját felismerhetetlenül valósíthatja meg.

A „deszenzibilizáció”^{*} módszere ötletnek jó, csak éppen nem testi, hanem pszichikai szinten kéne felhasználni, ha valódi sikert akarunk elérni. Az allergiás ugyanis csak akkor gyógyulhat meg, ha megtanulja, hogyan kell tudatosan szembenézni az általa került és elhárított életterületekkel, és ha sikerül ezeket tudatába teljes egészében beereszteni, asszimilálni. Nem szolgáljuk az allergiás érdekeit azzal, ha védeke-

^{*} *Deszenzibilizáció* (lat., orv.): az allergia gyógyítása allergének kis adagokban való beadásával.

zési stratégiájában támogatjuk – ki kell békülnie ellenségeivel, meg kell tanulnia szeretni őket. Még egy megátalkodott materialista számára is világos, hogy az allergéneknek az allergiásra végül is kizárólag szimbolikus hatása van, és sosem anyagi-kémiai, ha nem téveszti szem elől, hogy tudat híján allergia nem léphet fel. Így például narkózisban nem létezik, a pszichózisban mindenféle allergia megszűnik. Fordítva viszont már képek, például egy macska fotója vagy egy pöfögő mozdony filmbeli látványa is rohamot vált ki az asztmatikusból. Az allergiás reakció az allergén anyagától teljesen független.

A legtöbb allergén az életerőt, a szexualitást, a szerelmet, a termékenységet, az agressziót, a piszkot jeleníti meg – az élet legvitalisabb területeit. De éppen ez a formába vágyódó vitalitás az, amely az allergiásból szorongást vált ki – az ő beállítottsága végső soron életellenes. Ideálja a steril, a csíramentes, terméketlen, ösztönöktől és agressziótól mentes élet egy olyan állapot, mely aligha szolgál rá az „élet” névre. Így aztán nem is csodálkozhatunk azon, hogy az allergia néha életveszélyes agressziós betegséggé fajul, melyben a hű, de szelíd ember teste oly vad csaták színtere lesz, hogy maga is belehal. Ebben az esetben a védekezés, az önlezárás, a betokosodás felső fokon valósul meg, s a sírban – egy valóban allergénmentes helyen – teljesedik be.

Allergia = anyagivá vált agresszió

Az allergiás a következő kérdéseket tegye fel magának:

1. Miért nem viseli el a tudatom az agressziómat, miért kényszeríti a testembe?
2. Mely életterületek azok, amelyektől annyira szorongok, hogy elkerülöm őket?
3. Milyen témákat vetnek fel allergénjeim?

Szexualitás, ösztön, agresszió, megtermékenyítés, piszok mint az élet sötét oldalához tartozó dolgok.

4. Milyen mértékben használom fel allergiámat környezetem manipulálására?
 5. Hogyan állok a szeretettel, képes vagyok-e a bebocsátásra?
-

3. A légzés

A légzés ritmikus történés. Két fázisból áll, a be- és a kilégzésből. A légzés jó példa a polaritás törvényére: a be- és kilégzés folytonos váltakozása ritmust hoz létre. Az egyik pólust kényszerűen követi a másik, a belégzést a kilégzés stb. Azt is mondhatnánk, hogy az egyik pólus a másik létéből él, s ha megsemmisítjük az egyiket, megszűnik a másik is. Az egyik pólus kompenzálja a másikat, s a kettő együtt egy egész. A légzés ritmus, s a ritmus minden élet alapja. A légzés két pólusát a *feszültség* (Spannung) és *ellazulás* (Entspannung) fogalmaival is helyettesíthetjük. A belégzés = feszültség és a kilégzés = ellazulás összefüggése legvilágosabban a sóhajtásban nyilvánul meg. A belélegző sóhaj a feszültséghez, a kilégzéssel járó sóhaj a megnyugváshoz vezet.

Testileg a légzés központi eseménye egy cserefolyamat: a belégzéskor a vörösvérsejtek a levegőben lévő oxigénhez jutnak, míg kilégzéskor leadjuk a szén-dioxidot. A légzés a felvétel és a leadás, az elfogadás és az adás polaritását öleli magába. S ezzel már meg is találtuk a légzés lényegi szimbolikáját. Goethe így fogalmaz:

„A lélegzés kegye kettős: a friss lég
tüdőnkbe jut, s kileheljük ismét.
Amaz nyomaszt, frissít emez;
az élet ily csudamód vegyes.”

(*Talizmánok; Kálnoky László ford.*)

Az ókori nyelvek ugyanazt a szót használják a légzés, a lélek és a szellem kifejezésére. Latinul lélegezni *spirare*, a szellem pedig *spiritus*, a szótó a német *Inspiration* (a magyarban is használatos *inspiráció*) szóban is megtalálható, ami szó szerint nem más, mint belehel, azaz szorosán összekapcsolódik a belégzéssel, a befogadással. A görög nyelvben a *psziché* mind leheletet, mind lelket jelent. A hindu *atman* (lélegezni) szónak a német *atmen* (lélegezni) szóval való rokonságát nem nehéz meghallani. A hindu nyelv azt az embert, aki elérte a tökéletességet, Mahatmának nevezi, ami szó szerint „emelkedett lelket” vagy „nagy lélegzetet” jelent.* Az indiai tanokból meg-

* A lélegzés régies helyesírása: lélekezés. Ez arra utal, hogy a magyar nyelvben is megvolt az az azonoság, melyre a szerzők hivatkoznak. (A szerk.)

tudjuk azt is, hogy a lélegzet a tulajdonképpeni életerő hordozója, a hinduk ezt *pránának* nevezik. A bibliai teremtéstörténet szerint Isten a földből formált lényből az isteni lehelet bejuttatásával teremtett emberi „élőlényt”.

E kép szépen példázza, hogyan kerül a materiális testbe, tehát a formába az isteni lehelet, amely nem volt a teremtés része. Csak ez a teremtésen túli lehelet teszi az embert élő és lélekkel bíró lénnyé. S már közel is vagyunk a légzés valódi titkához. A légzés nem a miénk, nem tartozik hozzánk. A lélegzet nincs bennünk, *mi vagyunk* benne. A lélegzet folyamatosan összeköt bennünket valamivel, ami túl van a teremtésen és túl van a formán. A légzés gondoskodik arról, hogy a metafizikával (szó szerint: azzal, ami a *természeten túl van*) való kapcsolatunk ne szakadjon meg. Úgy élünk a légzésben, mint egy nagy anyaméhben, mely messze túl van kicsiny, korlátozott létünkön – ő maga az élet, az az utolsó nagy titok, amelyet sem megmagyarázni, sem definiálni nem tudunk, csak megtapasztalni, ha kinyílunk, s hagyjuk, hogy át-meg átjárjon bennünket. A légzés az a köldökzsinór, amelyen át az élet folyik belénk. A légzés gondoskodik arról, hogy az étellel való kapcsolatunk fennmaradjon.

Ebben áll jelentősége is: megóv bennünket attól, hogy teljesen bezárkózzunk, hogy teljesen elszigeteljük magunkat, hogy éünk határait teljesen áthatolhatatlanná tegyük. Bármilyen szívesen gubózunk is bele újra meg újra saját egónkba – a lélegzés

mégis arra kényszerít bennünket, hogy a nem-énnel való kapcsolatunkat is megőrizzük. Vessük a tudatunkba, hogy ugyanazt a levegőt szívjuk mi is, amelyet ellenségeink szívnak. Ugyanezt a levegőt lélegzik be az állatok, s a növények is. A légzés szakadatlanul mindennel és mindenkivel összeköt bennünket. Még ha olyannyira lehatárolná is magát az ember, ott a levegő, amely mindennel összeköti. A belélegzett levegő mindnyájunkat összefog, ha akarjuk, ha nem. A légzés így összefügg az „érintkezéssel”, a „kapcsolattal”.

Saját testiségünk kapcsolata azzal, ami kívülről jön, a tüdő-léghólyagocskákban valósul meg (alveolus). Tüdőnk belső felülete körülbelül hetven négyzetméter, bőrfelületünk ezzel szemben csak két-két és fél négyzetméter. A tüdő a legnagyobb érintkezési szervünk. Ha alaposan szemügyre vesszük, felismerjük a két érintkezési szerv, a tüdő és a bőr között fennálló finom különbséget; a bőrérintkezés szoros és közvetlen kontaktus. Intenzívebb, és inkább kötelez, mint a tüdön keresztüli érintkezés – akaratunknak is alá van vetve. Megérinthetünk valakit, illetve hagyhatjuk, hogy bennünket megérintsenek. Az az érintkezés, amelyet a tüdőnkön keresztül hozunk létre, közvetettebb, viszont kényszerítő. Nem tudjuk megakadályozni, akkor sem, ha valakinek nem bírjuk a szagát. A másik *elszívhatja előlünk a levegőt*. Ugyanazon betegség tünetei a tüdőről áttolhatók a bőrre, és fordítva: az elfojtott bőrkiütés aszt-

maként manifesztálódhat, melyet kezeléssel bőrkiütéssé változtathatunk vissza. Mind az asztma, mind a bőrkiütés ugyanazt a problémát fejezi ki: a kontaktus, az érintés, a kapcsolat problémáját. Ha ellenérzésünk van azzal, hogy a légzés útján mindenkivel kapcsolatba kerülünk, ez a kilégzés során görcsben manifesztálódhat, s az asztma esetében éppen ez történik.

Ha további beszédfordulatokat figyelünk meg, melyek a légzéssel, illetve a levegővel kapcsolatosak, megtudhatjuk, hogy vannak olyan helyzetek, amelyekben *nem kapunk levegőt*, amelyek *fojtogatóak*. Ezzel a szabadság és a korlátozások témájához értünk. Életünket első lélegzetvételünkkel kezdjük, s az utolsóval fejezzük be. Első lélegzetvételünk első lépésünk is egyben a külvilágba, amennyiben – az anyával való szimbiózisból kikerülve – önállóak, szabadok lettünk. Ha valaki nehezen kap levegőt, ebben gyakran az a szorongása mutatkozik meg, amelyet első önállóságba, szabadságba vezető útja előtt érzett. A szabadság az ilyen alkatra *lélegzetelállítóan* hat, azaz: szokatlanul, s ezért félelmet keltően. Ugyanez az összefüggés mutatkozik meg a szabadság és a légzés között, amikor egy szűk térből jövet tágas terembe vagy a szabadba lépünk, s az első, amit teszünk, hogy mélyet lélegzünk – végre szabadon lélegezhetünk, *fellélegezhetünk*.

A közmondásos „légszomj”, mely különösen szűk térben támad ránk, szintén a szabadság, a szabad tér utáni szomj kifejeződése.

Ha összefoglaljuk, a légzés eredendően a következő területeket szimbolizálja:

Ritmus az „is-is” értelmében

feszültség-ellazulás

adás-kapás

kontaktus-elhárítás

szabadság-korlátozottság

Légzés – az élet asszimilációja

A légzéssel kapcsolatos megbetegedéseknél a következő kérdéseket tegyük fel magunknak:

1. Mi fojtja belém a levegőt?
 2. Mit nem akarok befogadni?
 3. Mit nem akarok odaadni?
 4. Mivel nem akarok kapcsolatba lépni?
 5. Vajon félek-e attól, hogy a szabadság új formája felé lépéseket tegyek?
-

Tüdőasztma (Asthma bronchiale)

A légzés általános áttekintése után vizsgáljuk meg most speciálisan a tüdőasztma kórképét – egy olyan betegségét, amely különös világossággal mutat rá a pszichoszomatikus összefüggésekre.

„Tüdőasztmának azt a rohamszerűen fellépő légszomjat nevezzük, amely jellegzetes, füttyülő kilégzéssel párosul. A kis hörgők és hörgőcskék összeszűküléséről van szó, amit a sima izomzat görcse, a légutak gyulladással ingerlékenysége s a nyálkahártya allergiás duzzanata és váladékozása okozhat.” (Bräutigam)

Az asztmarohamot a páciens az életét fenyegető fuldoklásként éli meg, levegő után kapkod, zihálva lélegzik, s különösen a kilégzése fojtogató. Az asztmás ember estében különböző problémakörök fonódnak egymásba, amelyeket tartalmi közelségük ellenére didaktikus okokból elkülönítve mutatunk be.

1. Adás és kapás

Az asztmás személy túl sokat akar kapni. Tüdejét teleszívja – s a túlzottan felfújott tüdő a kilégzésnél görcsbe rándul. A legvégső határokig befogad, pukkadásig tele

van, s amikor vissza kellene adnia valamennyit, görcsbe rándul. Világosan látható itt az egyensúly zavara: e polaritás két tagjának, az adásnak és a kapásnak nagyjából meg kell egyeznie ahhoz, hogy ritmust alkothassanak. A változás törvénye a belső egyensúlyból táplálkozik, s bármely túlsúly megszakítja a folyamatot. A légzés folyamatát itt éppen az töri meg, hogy az érintett személy túlságosan is kapni akar, s túlzásba esik. Mivel nem képes adni, egyszerre csak kapni sem tud többé abból, amire olyannyira vágyik. A belézésnél oxigént veszünk fel, a kilézésnél szén-dioxidot adunk le. Az asztmás személy mindent meg akar tartani, s ezzel mérgezi magát, ugyanis a felhasznált anyagot nem tudja kibocsátani. Kapni anélkül, hogy adnánk, szó szerint fuldokláshoz vezet.

Az adás és a kapás közti aránytalanság témája, mely olyan látványosan szomatizálódik az asztmában, sokunkat érint. Milyen egyszerűnek tűnik, s mégis milyen sokan mondanak csődöt e ponton. Ugyanis nem arról van szó, hogy mit akarunk birtokolni – pénzt, dicsőséget, tudást, bölcsességet –, hanem arról, hogy annak, amit adunk, minden esetben egyensúlyban kell lennie azzal, amit kapunk, ha nem akarunk megfulladni ez utóbbi súlya alatt. Annyit kapunk, amennyit adunk. Ha nem adunk többé, ezzel *megakasztjuk a folyamatot, s annak vége szakad*. Milyen sajnálatra méltóak is azok az emberek, akik tudásukat feltétlenül magukkal akarják vinni a

sírba! Szorongva őrzik azt a keveset, amit megkaparintottak, s lemondanak arról a teljességről, amely mindazok jussa, akik azt, amit megkaptak, megváltozott formában, de tovább tudják adni. Bárcsak megértenénk már, hogy bőséggel van mindenből és mindenki számára. Ha hiányzik valami, annak az az oka, hogy magunk vágtuk el magunkat attól a valamitől. Nézzük csak az asztmás embert: levegő után kapkod – holott levegőből annyi van. Hiába, vannak, akik *telhetetlenek*...

2. *Aki be akar csukódni*

Az asztmás roham kísérleti úton bárkinél előidézhető, ha például ingerlő gázokat, mondjuk ammóniát lélegeztetünk be vele. Bizonyos koncentráció fölött mindenkinél elkezdődik a reflexszerű védőreakció: egymással összhangban leáll a rekeszizom, bezárulnak a hörgők, megindul a torokváladék kiválasztása. Ezt nevezzük Kretschmer-féle reflexnek. Ez a reflexes történés nem más, mint hogy a test lezárul, becsukódik abból a célból, hogy ellenálljon a külső hatásoknak. Az ammónia esetében színvonalas életfenntartó reflex ez, de az asztmás személynél lényegesen alacsonyabb küszöbszinten lép működésbe. Az asztmás ember a környező világ legártalmatlanabb anyagait éli meg életveszélyesként, s azonnal becsukódik előttük. Az előző fejezetben részletesen kifejtettük az allergia jelentését, ezért itt elég lesz emléke-

zetünkbe idézni azt, amit az elhárítás és a szorongás témájáról írtunk. Az asztma többnyire szorosan összekapcsolódik valamilyen allergiával.

Görögül az asztmát *szűkkeblűségnek* hívják, a szűket latinul *angustus*nak mondjuk, amely a német Angst (szorongás) szóval rokon. A latin *angustus* szót megtaláljuk továbbá az *angina* (torokgyulladás) és az *angina pectoris* (szívtáji szorító fájdalom heveny koszorúér-elégtelenségben, -szűkületben) elnevezéseknél is. Érdemes felfigyelnünk arra, hogy valaminek a *szűk* volta és a *szorongás* elválaszthatatlanul összetartoznak. Így az asztmás összeszűkülés szintén szorosan összefügg a szorongással, azzal, hogy az élet bizonyos tényeit, amelyeket már az allergiánál is említettünk, nem merjük közel engedni magunkhoz. Az asztmás személy egyre inkább bezárkózik, s elkülönülése csúcspontja saját halála. A halál végső lehetőséget jelent az élet előli bezárkózásra, becsukódásra, begubózásra. (Ebben az összefüggésben érdekes lehet a következő megfigyelés: az asztmás személyt rendkívül feldühítjük azzal, ha utalunk rá, hogy asztmája nem életveszélyes, tehát nem fog belehalni. Arra ugyanis, hogy az ő betegsége életveszélyes!)

3. Dominanciaigény és kiszolgáltatottság

Az asztmás emberben erős a dominanciaigény, de ezt sosem vallja be magának, ezért a testébe tolja át, ahol is ez az igény az asztmatikus „felfújtságában” (lásd hordómellkas) lép ismét színre. Ez a felfújtság szemléletesen mutatja a beteg arroganciáját s hatalmi igényeit, amelyeket azonban gondosan elfojt. Emiatt gyakran menekül az ideálisba, a formálisba. Ha azonban ezt az asztmás embert egy másik személy hatalom- és dominanciavágyával szembesítjük (lásd hasonlóság törvénye), megremül, és torkára forr a szó, amelyet éppen a kilégzés modulál. Nem tud kielegezni – tehát *nem jut levegőhöz*.

Betegsége tüneteit az érintett személy arra használja, hogy környezete felett hatalmat gyakoroljon. A háziállatokat el kell távolítani, minden porszemet le kell törölni, senki nem dohányozhat stb.

Hatalomvágya azokban az életveszélyes rohamokban hág a tetőpontjára, amelyek akkor keletkeznek, ha az asztmás személy saját hatalomvágyával szembesül. Ezek a zsarolórohamok méltán ijesztőek, hiszen valóban életveszélyes állapotba sodorják a beteget, amellyel esetleg nem tud megbirkózni. Megrendítő, milyen mértékben hajlandó pusztítani önmagát a beteg csak azért, hogy hatalmat gyakorolhasson mások

felett. Pszichoterápiában ha a beteg túlságosan közel jut saját valóságához, gyakran az asztmás roham a végső menedék.

A hatalomgyakorlásnak és az önfeláldozásnak ez a közelsége kellően érzékelteti a tudat alatt megélt dominanciaigény ambivalenciáját. A hatalomvágy épülésével, az „önpuffasztással” egyidejűleg ugyanis arányosan nő az ellenkező pólus is, a tehetetlenség, a kicsinység, a kiszolgáltatottság érzése. Az asztmás személynek ezt a bizonyos kicsinységet kellene a tudatában realizálnia és elfogadnia, többek között ez lenne az egyik feladata.

Hosszabb betegség következtében a beteg mellkasa kiszélesedik, feszessé válik – az orvostudomány ezt hordómellkasnak nevezi. Külsőre erőt, hatalmat áraszt, ugyanakkor a légzés volumene csekély, mivel a mellkas nem rugalmas. Látványosabban nem is szomatizálódhatna a vágyak és a realitás konfliktusa.

Az asztmatikus *pőffeszkedésében* jó adag agresszió is rejlik. Az asztmás ember nem tanulta meg agresszióját adekvát módon, nyelvi szinten kifejezni. „Légszomjban” szenved, az az érzése, majd kipukkad, s mégis a torkára forr minden kísérlet, amelyben adekvát módon, ordítva, szitkozódva fejezhetné ki magát. Így ezek az agresszív megnyilvánulások a test szintjére esnek vissza, köhögésként, köpetként jelen-

nek meg. Gondoljunk csak a következő nyelvi fordulatokra: *Fütyülök rá!* (a németben: *köhögök rá*) – *köpök rá* – *a dühtől elakad a lélegzete*.

Ezenkívül az agresszió allergiás komponensben is megmutatkozik, ami többnyire az asztmával együtt jelenik meg.

4. Az élet sötét aspektusainak elhárítása

Az asztmás ember a tisztát, a világosat, a sterilt szereti, kerüli a sötétet, a mélyet, mindent, ami a földdel kapcsolatos, s ez legtöbbször az allergizáló tényező megválasztásából is kiderül. Szeretne az élet felsőbb régióiban megtelepedni, hogy az alsóbb szintekkel egyáltalán ne kerüljön érintkezésbe. Többnyire a fej van túlsúlyos pozícióban nála (az alkotóelemek tana szerint „a levegő a gondolkodáshoz tartozik”). A szexualitást, mely szintén az alsóbb pólusokhoz tartozik, az asztmás személy a mellkasába tolja fel, ezáltal itt növekszik meg a váladéktermelés – pedig ez a kiválasztás tulajdonképpen a nemi szervek feladata lenne. Az asztmás ember ettől a testen túl magasan termelt váladéktól a száján keresztül szabadul meg, ami egészen eredeti megoldás, s jelentése is teljesen világos mindenki számára, aki a genitáliák és a száj közötti megfelelést látja (egy későbbi fejezetben ezzel az összefüggéssel még behatóbban foglalkozunk).

Az asztmás ember tiszta levegőre vágyik. Legszívesebben hegycsúcsokon élne, ez a kívánsága sokszor teljesül is, hiszen az ilyen betegnek gyakran rendelnek klímaterápiát. Itt aztán dominanciavágya is beteljesül: áll a hegytetőn, lepillantván a mély völgyek sötét történéseire, biztonságos távolságból olyan szférába emelkedik, ahol „még tiszta a levegő”; ösztönössége, termékenysége mélyéből kiemelkedik – s mindezt a hegytetőn, ahol az élet ásványi tisztaságúvá redukálódott. Itt éli át azt a magasrepülést, amelyre mindig is vágyott, s amelyet számára szorgalmas klimatológusaink időközben tudományosan is biztosítottak. Kúrára ajánlják még neki a tengert a maga sós levegőjével. Itt is ugyanaz a szimbolika: a só a pusztaság, az ásványi, az élettelen szimbóluma. Az asztmás ember ezt a területet célozza meg magának – az életteltől ugyanis fél.

Az asztmás személy olyan ember, aki szeretetre vágyik – azt akarja, hogy szeresék, ezért is lélegzik be oly sokat. De nem tud szeretetet adni – ezért van akadályozva a kilégzésben.

Mi segíthet rajta? Mint minden más tünet esetében, itt is csak egy recept van: tudatosság, kíméletlen őszinteség önmagunkkal. Ha félelmeinket végre bevallottuk magunknak, nem szabad kerülnünk többé a félelmet okozó életterületeket, sőt olyan kitartással kell feléjük fordulnunk, hogy megtanulhassuk szeretni és integrálni őket.

Ezt a szükségszerű folyamatot szimbolizálja az a terápia, amelyet bár az orvostudomány nem alkalmaz, de a természetes gyógymód egyik legsikeresebb terápiája asztma és allergia esetén: a gyógyítás a saját vizelettel. Ez azt jelenti, hogy a betegnek intramuszkulárisan beinjekciózzák saját vizeletét. Ha ennek a szimbolikus oldalát nézzük, azt mondhatnánk, hogy ez a terápia arra kényszeríti a páciens, hogy mindazt, amit egyszer kiadott magából, *saját ürülékét s piszkát*, ismét vegye magához, ismét szembesüljön vele, és integrálja azt. Csak így gyógyulhat meg!

Asztma

Milyen kérdéseket tegyen fel magának az asztmás?

1. Melyek azok az életterületek, ahol csak kapni akarok, adni nem?
2. Képes vagyok-e arra, hogy saját agressziómat bevalljam magamnak, s milyen lehetőségeim vannak agresszióm kinyilvánítására?
3. Hogyan viszonyulok a dominancia-kiszolgáltatottság konfliktusához?
4. Mely életterületeket értékelek le és háritok el?

Mely életterületeket kerülök el, melyeket tartok mocskosnak, alacsonyrendűnek, nemtelennek?

Ne felejtse el: a bezártság, korlátozottság érzése szorongást jelent. A szorongással szemben egyetlen eszközünk van: ha korlátainkat tágítjuk. Korlátainkat csak úgy tágíthatjuk, ha az addig került érzéseket bebocsátjuk magunkba!

Megfázás és influenzás bántalmak

Mielőtt a légzés problematikáján túllépnénk, röviden tekintsük át a megfázás tüneteit, hiszen e betegség többnyire a légzőszerveket érinti. Mind az influenza, mind a megfázás akut gyulladós folyamat, amely – mint tudjuk – konfliktusfeldolgozást fejez ki. Így ahhoz, hogy e betegséget értelmezhesük, a test azon helyeit, területeit kell megvizsgálnunk, amelyeken a gyulladós folyamat manifesztálódik. A nátha mindig krízishelyzetekben lép fel, amikor is elégünk van valamiből (németül: *die Nase voll hat* – tele van az orrunk, illetve *über etwas verschmupft ist* – bosszankodunk). A „krízishelyzet” fogalma talán fellengzős egy kissé, hiszen itt nem az élet döntő válságairól van szó, azok a jelentőségüknek megfelelő tünetekben fejeződnek ki. A „krízissituáción” azokat a gyakori, nem szenzációs, ám a psziché számára mégis fontos mindennapi helyzeteket értjük, amelyek túlterheltségérzést keltenek ben-

nünk, s amikor legitim okot keresünk arra, hogy kissé visszahúzódhassunk, a helyzet ugyanis túl sokat követel tőlünk. Mivel pillanatnyilag nem vagyunk hajlandók bevalani magunknak „kis”, „mindennapi” szituációnk kihívását s ezzel kapcsolatos menekültségünket, a konfliktus szomatizálódik, testünk éli ki azt, hogy egy időre elégünk van. Célunkat azonban ezen a (tudattalan) úton is elértük, sőt azzal az előnnyel, hogy helyzetünk iránt mindenki a legmesszebbmenőkig megértő, amire nagyobb konfliktusok feldolgozása során aligha számíthatnánk. Megfázásunk lehetővé teszi számunkra, hogy a megterhelő helyzetből egy időre kivonjuk magunkat, s inkább saját magunk felé forduljunk. Érzékenységünket tehát a test szintjén teljességgel kiélhetjük.

Fáj a fejünk (ilyen körülmények között senki se várhatja tőlünk, hogy problémáinkkal tudatosan szembesüljünk!), könnyezik a szemünk, mindenünk sebes, érzékeny. Általános érzékenységünk odáig fajulhat, hogy még a hajunkat is hurutosnak érezzük. Senki sem közelíthet hozzánk, senki sem érinthet meg bennünket. Eldugul az orrunk, s ez minden kommunikációt lehetetlenné tesz. (Gondoljunk csak a légzésre mint kontaktusra!) Azzal a fenyegetéssel tartunk távol magunktól mindenkit, hogy „ne gyere közel, meg vagyok fázva!”. Elhárító magatartásunkat csak alátámasztjuk

tüsszögéseinkkel, amivel kilégzésünket meglehetősen agresszív elhárító fegyverré alakítjuk át.

Kaparós torkunk a beszédet mint kommunikációs eszközt a minimumra csökkenti, vitákra, szembesülésekre semmi esetre sem vagyunk alkalmasak. Az *ugató köhögés* fenyegető hangjai igen kifejezően jelzik; kommunikációs kedvünk legfeljebb arra korlátozódik, hogy *valakire ráugassunk*.

Nem csodálkozhatunk azon sem, hogy az elhárításnak ezen a fokán mandulánk, amely testünk egyik legfontosabb védőszerve, szintén teljes gőzzel dolgozik. Úgy megduzzad, hogy már nem vagyunk képesek *mindent lenyelni*. Olyan állapot ez, amely arra az önkritikus kérdésre bátoríthatná a páciens, hogy tulajdonképpen mi is az, amit nem akar lenyelni ezentúl. A nyelés ugyebár a befogadás, az akceptálás aktsa. Csakhogy most éppen ezt nem akarjuk. A megfázás minden szinten ezt mutatja. Azáltal, hogy végtagjaink fájnak, hogy az influenzás levertség következtében minden mozgás lebénul, s hogy néha vállunk is fáj, szinte érezhetővé válik a probléma súlya, amely vállunkat nyomja, s amelyet nem akarunk cipelni.

E problémánk jó részétől gennyes váladék formájában próbálunk megszabadulni, s mennél inkább sikerül ez, annál jobban megkönnyebbülünk. Oldódnia kell annak a sűrű váladéknak, amely eleinte mindent eldugaszolt, minden folyamatot és kommu-

nikációt megszakított, folyékonyra kell válnia, hogy a folyamatok, a mozgás megindulhasson. Így végül minden megfázás mozgásba hoz valamit, s fejlődésünkben egy kis előrelépést jelent. A természetes gyógymód joggal lát a megfázásban egy igen egészséges tisztulási folyamatot, amely során a betegség mérgező anyagokat mos ki a testből – pszichikai szinten a mérgező anyagoknak a problémák felelnek meg, amelyek analóg módon felhígnak, kiválasztódnak. A krízisből test és lélek egyaránt megerősödve kerül ki – egészen a következő alkalomig, amikor is ismét elégünk lesz...

4. Az emésztés

Az emésztés során a légzéshez nagyon hasonlatos dolog történik. A légzésen keresztül magunkhoz vesszük a külvilágot, asszimiláljuk, s ami nem asszimilálható, azt kiadjuk magunkból. Ugyanez történik az emésztés során, ugyanakkor az emésztési folyamat mélyebben gyökerezik a test anyagiségében. A légzés felett a levegő eleme uralkodik, az emésztés a földhöz tartozik, materiálisabb. A légzéssel ellentétben az emésztésből hiányzik a ritmus. A tápanyagok bekebelezésének és kiválasztásának ritmusa a nehézkes földelemben elveszíti tisztaságát, élességét.

Az emésztés hasonlít az agyfunkciókra is, az agy (illetve a tudat) ugyanis e világ nem anyagi benyomásait dolgozza fel . és emészt meg (nemcsak kenyéren élünk ugyebár). Az emésztésben e világ anyagi benyomásait kell feldolgoznunk. Így az emésztés magában foglalja:

1. a külvilág magunkhoz vételét anyagi benyomások formájában,
2. a különbségtételt „hasznos” és „haszontalan” között,
3. a hasznos anyagok asszimilációját,

4. az emészthetetlen anyagok kiválasztását.

Mielőtt közelebbről foglalkoznánk azokkal a problémákkal, amelyek az emésztés során léphetnek fel, hasznos lenne egy pillantást vetnünk a táplálkozás szimbolikájára. Sok mindent elárul azoknak a tápanyagoknak és ételeknek a listája, amelyeket egy ember előnyben részesít, illetve elutasít. (Mondd meg, mit eszel, s én megmondom, ki vagy!) Érdemes látásunkat és tudatunkat úgy megélesíteni, hogy azok a legmindennapibb, megszokványosabb dolgokban is felismerjék az összefüggéseket, amelyek a – sosem véletlen – megjelenési formák mögött meghúzódnak. Ha valakinek egy bizonyos ételre van gusztusa, abban egy egészen határozott affinitás nyilvánul meg, s ezáltal önmagáról mond el valamit. Ha valami „nem az ízlése szerint való”, ez az ellenszenv ugyanúgy értelmezhető, mint a pszichológiai tesztekben bármely döntés. Az éhség a birtokolni akarás, a kapni akarás szimbóluma, egyfajta vágyódás kifejezése. Az evés eme akarás kielégítése az integráción, a magunkba vételen, a jóllakáson keresztül.

Ha valaki szeretetre éhes anélkül, hogy éhségét adekvát módon csillapítaná valaki, ez az édességek iránti fogékonyságában fog testi szinten megjelenni. Az édességekre és nassolnivalókra irányuló csillapíthatatlan vágy mindig a kielégítetlen szeretetéhség jele. Az *édes* és a *nassolás* szavak kettős jelentését jól szemlélteti, ha egy *édes, enni-*

való kislányról beszélünk. A szeretet és az édesség szorosan összetartozik. Ha egy gyermek édesszájú, az egyértelműen bizonyítja, hogy nem kap elég szeretetet. A szülők túl gyorsan és túl szívesen tiltakoznak a magyarázat hallatán, mondván, hogy „hiszen mindent megtesznek gyermekeikért”. „Mindent megtenni” és „szeretni” azonban korántsem ugyanaz. Aki nassol, szeretetre, elismerésre vágyik. E szabályban nyugodt szívvel és inkább megbízhatunk, mint a szeretetképesség önértékelésében. Vannak szülők, akik gyermekeiket édességekkel halmozzák el, ezzel adják tudtukra, hogy nem képesek szeretetet adni, s ehelyett egy más szinten valami mást kínálnak fel nekik.

A sokat gondolkodó, intellektuális munkát végző emberek a sós, kiadós ételeket kedvelik. Az erősen konzervatív beállítottságú emberek mindennek elébe helyezik a konzerveket, speciálisan kedvelik a füstölt ételeket, szeretik az erős teát, melyet keserűen fogyasztanak (általában a csersavas élelmiszereket). Akik az erősen fűszerezett vagy erős ételeket kedvelik, olyan alkatúak, akik szívesen veszik az új ingereket, új benyomásokat. Az ilyen emberek még akkor is szeretik a kihívásokat, ha azok nehezen elviselhetők, nehezen emészthetők. Egészen másképp áll a dolog azoknál, akik kímélő kosztot élnek – se sót, se fűszereket nem esznek. Az ilyen emberek óvják magukat minden új benyomástól. Félelemmel kerülik az élet minden kihívását, min-

den konfrontációtól tartanak. Ez a félelem vezethet a gyomorbetegék pépes étkezéséhez. A gyomorbeteg személyiségéről a következőkben még beszélünk. A pépes étel = bébiétel – napnál világosabb, hogy a gyomorbeteg a gyermekkor indifferenciátlanságába regrediált, ahol is az embernek sem különbséget nem kell tennie, sem feldarabolnia nem kell tudnia, s még az ételbe való (ó, mily agresszív!) beleharapásról, az ennivaló felaprózásáról is le szabad mondania. A gyomorbeteg kerüli a kemény ételeket.

A halszálkától való különös félelem az agressziótól való félelmet szimbolizálja. A magvaktól való félelem – félelem a problémáktól. Az ilyen ember nem akar a dolgok magváig (lényegéig) hatolni. De ennek is megvan az ellentéte: a makrobiotikus. A makrobiotikus keresi a problémát. Mindenáron a dolgok lényegéig akar hatolni, s nyitottan fogadja a kemény ételeket. Esetében ez odáig fejlődik, hogy érezhetően elutasítja az élet problémátlan területeit: ha édességet eszik például, akkor is szüksége van valamire, ami szilárd, amibe bele lehet harapni. A makrobiotikusok fenti igényei a szeretettől, gyöngédségtől való félelemről árulkodnak, illetve arról a nehézségről, amelyet a szeretet elfogadása jelent számukra.

Megint mások konfliktusellenességüket olyan szélsőséges módon túlhajtják, hogy végül intravénásan etetik őket egy intenzív osztályon – ez kétségkívül a legbiztosabb módja a konfliktusmentes vegetációnak – ráadásul részt sem kell venni benne.

A fogak

Az étel először szájunkba kerül, ahol a fogak aprítják fel. A fogainkkal harapunk és szétharapunk. A harapás meglehetősen agresszív cselekmény, azt fejezi ki, hogy képesek vagyunk megtámadni, elkapni, megragadni valamit. Ahogy a kutya is agresszív veszélyességét dokumentálja a vicsorgással, mi is beszélünk arról, hogy valaki „kimutatja a foga fehérjét”, s ezzel azt fejezzük ki, hogy az illető személy kimutatja elszántságát, megmutatja a rossz oldalát. A rossz, illetve beteg fogak arra utalnak, hogy az illető nehezen tudja kifejezésre juttatni agresszióját, illetve nehezen tud agressziójának megfelelően cselekedni.

Az összefüggés jelentőségén mit sem csorbít, ha azt kell állítanunk, hogy manapság szinte mindenkinek rossz a foga, még a kisgyermeknek is. Ez igaz ugyan, de csak annyit mond, hogy kollektív tünetek kollektív problémákra utalnak. Az agresszió centrális problémája korunk valamennyi szociálisan magas fejlettségű kultúrájá-

nak. A „szociális alkalmazkodás” követelménye nem más, mint az, hogy: „fojtsd el agressziódat!” Kedves, békés, szociálisan jól alkalmazkodó polgártársaink elfojtott agressziója „betegségként” kerül napvilágra, s e perverz formában végül is ugyanúgy megviseli a társadalmi közösségeket, mint eredeti formájában. A klinikák valójában társadalmunk modern csataterei, s a könyörtelen csaták az elfojtott agressziók és birtokosaik között zajlanak le. Itt szenvedik meg embertársaink mindazt a bennük rejlő gonoszt, amelyet egy életen át nem mertek felfedezni magukban, s így feldolgozni sem állt módjukban.

Ne csodálkozzunk, ha a kórképek jelentős részénél ismételten az agresszióval és a szexualitással találkozunk. Mindkettő olyan problématerület, melyet korunk embere a legerőteljesebben elfojt. Felvethető, hogy mind a növekvő kriminalitás, az erőszakos cselekmények magas száma, mind a szexuális hullám okfejtésünk ellen szól. Erre az a válaszuk, hogy az agresszió hiánya ugyanúgy, mint az agresszió kitörése azt jelzi, hogy az agressziót elfojtják. Mindkettő ugyanannak a folyamatnak két különböző fázisa. Csak akkor válik lehetségessé, ha az agresszív személyiségrész tudatosan integráljuk, ha többé nem szükséges elfojtani az agressziót, ha ennek kezdettől fogva tere van az életünkben, s ebben a térben, ezzel az energiával gyűjthetjük tapasztalatainkat. Az integrált agresszió energiaként, vitalitásként áll majd a teljes személyiség

rendelkezésére, s ezzel válik elkerülhetővé mind az édeskés jámborság, mind a vad agressziós kitörés. Ezért az állapotért azonban először meg kell dolgozni. Tapasztalatokat kell gyűjtenünk e téren, s érettebbé kell válnunk. Az elfojtott agressziók árnyékküzdelemhez vezetnek, s bár a betegség perverz formájában, de szembesülnünk kell velük. Az itt mondottak mind a szexualitásra, mind más pszichikus területekre analóg módon érvényesek.

Térjünk most vissza a fogakra, amelyek az állati és emberi testben az agressziót, az önértékesítés készségét (*keresztülragja magát*) reprezentálja. Gyakran hallunk olyan természeti népekről, melyeknél mindenkinek egészséges a fogazata, s ezt kauzálisan a természetes táplálkozással indokolják.

Ezeknek a népeknek azonban az agresszióval kapcsolatosan teljesen más emberi magatartásformák állnak rendelkezésükre. A kollektív problematika mellett a fogak állapota természetesen egyedileg is értelmezhető. A már említett agresszión kívül fogaink vitalitásunkról, életerőnkéről is árulkodnak. (Az agresszió és a vitalitás ugyanannak az erőnek két különböző aspektusa, mégis milyen különböző asszociációkat kelt bennünk a két fogalom.) Gondoljunk csak a szólásra: „Ajándék lónak ne nézd a fogát!” A szólás háttérében az a szokás áll, hogy lóvásárlásnál igenis belenéznek a ló szájába, a fogak állapotából ugyanis a ló korára, életerejére lehet következtetni. A

pszichoanalitikus álomértelmezés szerint a fog elvesztése energia- és potenciavesztiséget jelent.

Vannak, akik éjjelente *csikorgatják a fogukat*, néhányan olyan erőteljesen, hogy egy sajátos szerkezetet kell éjszakánként a szájukban tartaniuk, nehogy a csikorgatással teljesen legyalulják a fogaikat. Ennek a szimbolikája is egészen világos. A *fogcsikorgatás* a mi szimbólumhasználatunkban a tehetetlen agresszió kifejezésére szolgál. Aki nappal nem meri bevallani magának, hogy harapós kedvében van, annak éjszakánként addig kell csikorgatnia a fogát, mígnem veszélyes fogait maga teszi életlenné, maga gyalulja le...

Akinek rosszak a fogai, annak hiányzik a vitalitása s ezáltal a lehetősége is arra, hogy valamit megragadjon, valamin keresztültrjön. Az ilyen ember *elragódik* problémáin, *nehezen rágja meg őket*. A következő fogkrémreklám igen célratorően fogalmaz: „Hogy Ön ismét erőteljesen ráharaphasson!” A „hamis fogak” azt teszik lehetővé, hogy olyan vitalitást, olyan érvényesülési erőt mutassunk a külvilág felé, amellyel valójában nem rendelkezünk. Mint minden protézis esetében, itt is megtévesztésről van szó. Hasonlít ez ahhoz, mint amikor félénk, elkényeztetett ölebünket kerítésünkön úgy reklámozzuk, hogy: „Vigyázz, a kutya harap!” A protézis, sajnos, csak „megvásárolt harapósság”.

A foghús a fogak alapja, ebbe ágyazódnak a fogak. A foghús analóg módon a vitalitás és az agresszió alapjait reprezentálja, az ösbizalmat és a magabiztosságot. Ha valakiből hiányzik a megfelelő adag ösbizalom és magabiztosság, sosem fog tudni problémáival aktívan, életerővel szembesülni, sosem lesz bátorsága, hogy az úgynevezett kemény dióval is elbánjon, vagy hogy megvédelmezze magát. A bizalom ugyanúgy tartást ad a nehéz helyzetekben, ahogyan a fogak tartását a foghús biztosítja. Erre azonban képtelen az olyan foghús, amely annyira sebezhető és érzékeny, hogy már a legkisebb beavatkozásnál is vérzik. A vér az élet szimbóluma, s a vérző foghús mindennél világosabban jelzi, hogy csökkent mértékű ösbizalmunk, magabiztosságunk okán a legkisebb kihívás is életerőinket apasztja.

A nyelés

Miután fogainkkal az ételt felaprítottuk, a nyálas ételkását lenyeljük, a nyeléssel integráljuk, vesszük fel az ételt – a nyelés bekebelezés. Amíg még valami a szájunkban van, azt kiköphetjük. Ha azonban lenyeltük már, a folyamat nem fordítható meg többé. Nagyobb falatokat *nehezen nyelünk le*. Ha túl nagy a falat, egyáltalán nem

tudjuk lenyelni. Néha le kell nyelnünk olyasmit is, amit tulajdonképpen nem akarunk, például a felmondást. Vannak olyan rossz hírek, melyeket *nehezen nyelünk le*.

Éppen ilyen esetekben könnyebben nyeljük le a dolgot valami folyadék kíséretében, ha *iszunk rá egy jót*. A német alkoholisták azokról, akik sokat isznak, azt mondják, sokat *nyel* (nyelőharkály). Ha az alkoholista alkoholt nyel, ez általában valami nehezen lenyelhető dolog lecsúsztatását könnyíti meg, sőt adott esetben pótolja. Az alkoholista nyeli az alkoholt, mert van valami más az életében, amit nem bír és nem akar lenyelni. Az alkoholista így az ivással az evést helyettesíti (a sok alkohol étvágytalanságot okoz) – s kemény, szilárd táplálék helyett lágyabbat, egyszerűbbet nyel, meghúzza az üveget.

Sokféle nyelési zavart ismerünk, például a gombóc a torokban érzése, vagy a torokfájás, torokgyulladás esetén, mindezek azt az érzést közvetítik, hogy *nem tudunk nyelni többé*. Ilyen esetekben az érintett személynek meg kellene kérdeznie magától: „Mi az most az életemben, amit nem tudok vagy nem akarok lenyelni?” A nyelészavarok meglehetősen eredeti formája a „levegőnyelés”. „Aerofágiá”-nak is nevezik, ami szó szerint „levegőevést” jelent. A kifejezés rávilágít arra, mi is történik itt. Bár valójában nem akarunk lenyelni, bekebelezni semmit, mégis készségünket fejezzük ki azzal, hogy „levegőt nyelünk”. A nyeléssel szemben érzett rejtett ellenállásunk

később böfögésben, szellentésben nyilvánul meg. (A német nyelvben van egy kifejezés: „*gegen etwas anstinken*”, ami annyit jelent, hogy valami *ellen* bűzölni.)

Hányinger és hányás

Ha az ételt lenyeltük, magunkba fogadtuk, az még mindig lehet *nehezen emészthető, nyomhatja a gyomrunkat, mint egy kő*. A kő azonban, akárcsak a mag, problémát szimbolizál. (Gondoljunk csak a *botránykőre*.) Mindnyájan tudjuk, milyen mértékben megfekheti gyomrunkat, milyen mértékben elveheti az étvágyunkat egy probléma. Az étvágy a legnagyobb mértékben függ a mindenkori pszichikai szituációtól. A pszichikai és a szomatikus folyamatok analóg voltát sok szófordulat példázza: *teljesen elvette az étvágyamat, ha rágondolok, elfog a hányinger*, vagy akár: *hacsak látom, már rosszul vagyok*. Hányingerünk van, ha valami olyasmit utasítunk el, amire egyáltalán nincs szükségünk, s ami ezért *megfekszi a gyomrunkat*. A gátlástalan összevissza evés is okozhat hányingert. Ez nemcsak fizikai szinten van így tudatunkban is felhalmozhatunk annyi össze nem illő dolgot, hogy nem bírunk elbánni vele, nem bírjuk megemészteni.

A hányinger csúcspontja a hányás. A hányás során olyan dolgoktól, olyan benyomásoktól szabadulunk meg, amelyeket nem akarunk tudni, nem akarunk bekebelezni, nem akarunk integrálni. A hányás megbízható kifejezése elutasításunknak, elhárításunknak. Max Liebermann, a festő, az 1933 utáni Németország művészeti, politikai viszonyai láttán azt mondta: „Nem tudok annyit zabálni, amennyit okádni szeretnék.”

A hányás azt jelenti, hogy valamit *nem fogadunk el*. Az összefüggés teljesen világos a jól ismert terhességi hányásnál is. Ebben a gyermekkel, illetve a férfiúi ondóval szembeni tudattalan elhárítás nyilvánul meg, az anya nem akarja „bekebelezni” őket. Ha ezen a gondolatmeneten továbbhaladunk, a terhességi hányás a női szerep (az anyaság) elutasítását is kifejezheti.

A gyomor

A következő hely, melyet a ki nem hányt étel elér, a gyomor, melynek elsődleges funkciója a táplálék felvétele. A gyomor vesz fel minden kívülről érkező benyomást, mindazt, ami megemésztenedő. Ahhoz, hogy felvegyen, nyitottnak kell lennie, az odaadás szellemében passzívnak, készségesnek. E tulajdonságokkal a gyomor a női pólust reprezentálja. Ahogy a férfiúi princípiumot a kisugárzás, az aktivitás jellemzi (a

tűz eleme), a női princípium felvevőképességet, odaadást, befolyásolhatóságot mutat, a befogadás és az elrejtés képességét (a víz eleme). Pszichikai szinten a megérzést, az érzelmek (s nem az emóciók!) világát értjük ezen; ezek valósítják meg a női princípiumot. Ha valaki tudatában elfojtja az érzés képességét, úgy ez a funkció a test szintjére süllyed, s a materiális élelem hatásain kívül a gyomornak a pszichés érzelmeket is be kell fogadnia s fel kell dolgoznia. Ilyen esetben nemcsak a *szerelem megy az ember gyomrára*, hanem olykor *megüli, mardossa a gyomrát valami*, ami később (német kifejezés szerint) *Kummerspeck* (bánatháj) formájában lesz láthatóvá. A felvétel képességén kívül a gyomornak olyan funkciója is van, amelyet kétségtelenül a férfi princípiumhoz kell rendelnünk, mégpedig a gyomorsav termelése és leadása. A sav támad, mar, harap, felbont – egyértelműen agresszív. Akinek valami nincsen az ínyére, ellenére való, s ez meglátszik rajta, azt mondjuk róla: *savanyú*. Akinek ezt a dühöt nem sikerül tudatosan legyőzni, vagy agresszív cselekvésben kifejezésre juttatni, aki inkább *lenyeli dühét*, annak agressziója, illetve *savanyúsága* gyomorsavként szomatizálódik. Maga a gyomor is dühösen reagál, amennyiben az anyag szintjén olyan savas, agresszív folyadékot termel, amellyel nem anyagi érzéseket dolgoz fel, emészt meg nehéz vállalkozás ez, s bizony előfordul, hogy közben feltolul valami és kikíváncozik, talán, hogy emlékeztessen bennünket arra, jobb, ha érzéseinket nem

nyeljük le, megemésztésüket nem hagyjuk a gyomrunkra. A sav tolul fel, a düh kifejezésre szeretne jutni.

Éppen ez azonban a gyomorbeteg ember problémája. Nem tud ugyanis gondjaival, agressziójával tudatosan bánni, és ezért nem képes felelősséggel megoldani a problémáit és a konfliktusait. A gyomorbeteg személy vagy egyáltalán nem nyilvánítja ki agresszióját (mindenen belül rágódik), vagy túlzott agressziót mutat kifelé – se az, se ez nincs segítségére azonban problémái valódi megoldásában. Hiányzik belőle az önbizalom és a biztonság érzése, amelyekre támaszkodva a konfliktust önállóan feldolgozhatná. Ugyanaz a problémakör ez, amelyet már a fogak-foghús témánál is megvilágítottunk.

Ismert, hogy a rosszul megrágott ételt az érzékeny, savtúltermelő gyomor különösen nehezen viseli el. A rágás azonban agresszió. Ha az agresszív rágómagatartás valakinél hiányos, ez ismét csak a gyomor terheit növeli, s az még több savat termel.

A gyomorbeteg személy olyan ember, aki nem engedheti meg magának a konfliktusokat. Tudat alatt visszavágyódik konfliktusmentes gyermekkorába. Gyomra pépes ételre vágyik. A gyomorbeteg passzírozott ételt eszik, olyan ételt, melyet szitán át préseltek neki, tehát átment egy szűrőn, s ezzel bebizonyította veszélytelenségét. Ebben már nem lehet kemény falat. A problémák fennakadtak a szitán. A gyomorbeteg

ember nem tűri a nyers ételt – számára az túl nyers, túl eredeti, túl veszélyes. A táplálékot először egy agresszív főzési folyamatban el kell pusztítani ahhoz, hogy hozzámérszkedjék. A korpás kenyér is nehezen emészthető számára túl sok benne a probléma. Az erős ételek, az alkohol, a kávé, a nikotin, az édességek – mind túlságosan ingerlők ahhoz, hogy a gyomorbeteg elviselné őket. Az élet és a táplálkozás legyen mentes a kihívásoktól. A gyomorsav teltségérzést okoz, s ez meggátolja a további benyomások felvételét.

A beteg gyomorsavtermelést gátló gyógyszereket szed, ettől gyakran böfögni kell, s ez megkönnyebbülést hoz, a böfögés ugyanis egy kifelé irányuló agresszív megnyilvánulás. Levegőhöz jutott, s a nyomás is alábbhagyott. Ugyanerre az összefüggésre épít az orvostudomány, az ilyen esetekben gyakran használt nyugtatókkal (például Valium): a gyógyszer kémiai úton megszakítja a psziché és a test közötti kapcsolatot (pszichovegetatív visszacsatolás). Súlyosabb esetekben ezt sebészeti úton végzik el: az ulkuszos betegeknél azokat az idegszálakat, amelyek a gyomorsavtermelésért felelősek, operatív úton elválasztják egymástól (vagotómia). Mindkét orvosi beavatkozás az érzések és a gyomor kapcsolatát választja el azért, hogy a gyomornak ne kelljen az érzéseket szomatikusan megemésztenie többé. Bebiztosítják a gyomrot a külső ingerhatásokkal szemben. A psziché és a gyomorkiválasztás szoros kapcsa-

lata Pavlov kísérletei óta meglehetősen ismert. (Miután Pavlov az etetést összekötötte egy hanghatással, kísérleti kutyáinál sikerült egy úgynevezett feltételes reflexet kondicionálni; azaz egy idő múlva elegendő volt a hanghatás az egyébként csak az étel megpillantásával bekövetkező gyomornedv-kiválasztáshoz.)

Annak az alapállásnak, amely az érzéseket és az agressziót nem kifelé, hanem saját maga ellen irányítja, végül a gyomorfekély, az ulkuszképződés a következménye. (A gyomorfekély valójában nem az újraképzés vagy hipertrófia értelmében vett fekély, hanem a gyomorfal átlyukadása.) Gyomorfekély esetén külső hatások helyett saját gyomorfalunkat emésztjük meg – saját magunkat emésztjük fel –, magunkat marcangoljuk, ez a leghelyesebb kifejezés. A gyomorbetegnek meg kell tanulnia saját érzéseit tudatosítani, konfliktusait tudatosan feldolgozni, benyomásait tudatosan megemészteni. Továbbá tudatossá kell tennie infantilis függőségi vágyait, az anyai védelem iránti vágyát és azt, hogy szeretné, ha szeretnék és ellátnák. Be kell vallania magának mindezt akkor is, ha ezen vágyai éppen a függetlenség, becsvágy és érvényesülés látszata mögött bújnak meg, mert a gyomra elárulja az igazságot.

Gyomor- és emésztési panaszok

Gyomor- és emésztési panaszok esetén a következő kérdéseket tegyük fel magunknak:

1. Mit nem tudok vagy nem akarok lenyelni?
 2. Mi az, amin rágódok?
 3. Hogyan kezelem az érzéseimet?
 4. Miért vagyok dühös?
 5. Hogyan kezelem az agressziómat?
 6. Mennyire kerülöm el a konfliktusokat?
 7. Vajon vágyakozom-e (ha elfojtom is ezt a vágyat) a gyermekkor konfliktusmentes paradicsoma után, amelyben szeretnek és ellátnak, anélkül hogy érvényesítenem kellene magamat?
-

A vékonybél és a vastagbél

A tulajdonképpeni emésztés a vékonybélben történik. Az étel itt alkotórészeire bomlik (analízis), majd asszimilálódik. Feltűnő a külső hasonlóság a vékonybél és az

agy között. Feladatuk és funkciójuk is hasonló: az agy a nem anyagi, a vékonybél pedig az anyagi benyomásokat emészt meg.

Vékonybélpanaszok esetén az a kérdés vetődik fel, hogy nem túlságosan analitikus természetű-e a páciens. A vékonybél jellemző funkciója ugyanis az analízis, a felbontás, a belemenés a részletekbe. A vékonybélpanaszokkal bíró emberek többnyire túlzott kritikára és analízisre hajlamosak, mindenben találnak valami kivetnivalót. A vékonybél is jó indikátor egzisztenciális szorongásokra. A vékonybél értékesíti, „használja ki” a táplálékot. A túlhangsúlyozott értékelés és értékesítés háttérben azonban mindig egzisztenciális félelem s az a szorongás áll, hogy a páciens nem hoz ki eleget a dologból, és éhen hal. A vékonybélproblémák lényegesen ritkábban, de az előzőek ellenkezőjére is felhívhatják a figyelmet: mégpedig a túl kevés kritikai készségre. Erről van szó a hasnyálmirigy elégtelen működésekor, mely a szerv elzsírosodása miatt következik be.

Az egyik leggyakoribb vékonybélprobléma a hasmenés. A népnyelv azt mondja: *beszarik, félelmében becsinál*. Ha valaki majd beszarik, az azt jelenti – fél. A hasmenés félelem, problémára utal. Ha félünk, nincs rá időnk, hogy benyomásainkkal elemző módon szembesüljünk. Benyomásainkat megemésztetlenül eresztjük át magunkon. Semmi nem marad vissza belőlük. Visszahúzódunk egy magányos, csendes

sarokba, s hagyjuk, *történjék minden a maga módján*. Hasmenésnél sok folyadékot veszítünk, a folyadék azonban, amely a rugalmasság szimbóluma, szükséges lenne ahhoz, hogy félelemkeltő (szűk) éhatárainkat kitágítsuk, s ezzel félelmünket legyőzhessük. Korábban már beszéltünk arról, hogy a félelem mindig a helyzethez való ragaszkodással és a helyzet behatároltságával kapcsolatos. A félelem terápiája mindig ugyanaz: engedd el, növeld meg életmeződet, légy rugalmas, hagyd, hogy megtörténjenek a dolgok! A hasmenés terápiája rendszerint abban merül ki, hogy a betegnek sok folyadékot adnak. Ezzel szimbolikusan hozzájut ahhoz a rugalmassághoz, melyre szüksége van, hogy határait, melyeken belül félelmét megéli, kitágítsa. Akár krónikus, akár akut a hasmenés, arra hívja fel figyelmünket, hogy szorongunk, helyzetünkhez túlságosan ragaszkodunk, s felszólít bennünket, engedjük el a dolgokat, engedjük szabadjára őket.

A vastagbélben a tulajdonképpen emésztés már befejeződött. A táplálék megemészthetetlen maradványaiból itt már csak víz vonódik el. E terület leggyakoribb zavara a székrekedés. Freud óta a pszichoanalitikus értelmezés szerint a széklet az adás, az ajándékozás aktusa. Kézenfekvő, hogy az ürülék szimbolikus megfelelője a pénz – elég, ha arra a kifejezésre gondolunk, hogy *elszarja a pénzt*, vagy éppen arra a mesére, melyben az aranyszamár ürülék helyett aranytallérokat szarik. Népi hiedelem

szerint aki véletlenül kutyaszarba lép, azt váratlan szerencse éri. Úgy gondoljuk, elegendő ennyi utalás, s minden további terjengős elméleti magyarázat nélkül is világos számunkra, hogy az ürülék és a pénz, illetve a széket és az adás aktusa között szimbolikus összefüggés van. A székrekedés azt fejezi ki, hogy *nem akarunk odaadni valamit, ragaszkodunk valamihez*. Ezzel a fősvénység problémaköréhez jutottunk. A székrekedés igen elterjedt tünet korunkban, az emberiség nagyobbik fele szenved tőle. Ez az anyagiakhoz való erős ragaszkodásra mutat rá, arra, hogy az anyagi életben képtelenek vagyunk elengedni a dolgokat.

A vastagbélnek még egy fontos szimbolikus jelentése van. Ahogyan a vékonybél a tudatos, analitikus gondolkodásnak felel meg, úgy a vastagbél a tudattalannak, szó szerint az „alvilágnak”.

A tudattalan a mitológiában a halottak birodalma. A vastagbél is a halottak birodalma, benne található az anyagok, amelyeket már nem lehet visszaforgatni az életbe, ez az a hely, ahol az erjedés felléphet. Az erjedés szintén rothadási-halódási folyamat. Amennyiben a vastagbél a tudattalant, a test éjszakáját szimbolizálja, az ürülék a tudattalan tartalmainak felel meg. S ezzel máris megvilágosodik előttünk a székrekedés következő jelentése: félelem attól, hogy a tudattalan tartalmak napvilágra jönnek, és kísérlet arra, hogy a tudattalan, elfojtott tartalmakat megtartsuk a magunk

számára. Mivel lelki tartalmainkat eltorlaszoljuk, nem tudunk benyomásainktól kellő távolságot tartani. A székrekedéses páciens szó szerint nem képes *visszahagyni valamit*. Ilyen esetekben a pszichoterápia igen hasznos lehet, hiszen a testi székrekedés felszámolásával analóg módon a tudat alatti tartalmak is lassan felszínre kerülnek. A székrekedés tehát arra hívja fel figyelmünket, hogy nehézségeink vannak mind az adás, mind az elengedés aktusával kapcsolatban, materiális és tudat alatti tartalmainkhoz egyaránt ragaszkodunk, *s nem akarjuk, hogy azok napvilágra kerüljenek*.

A vastagbélgyulladásnak azt a fajtáját, amely akutan kezdődik, de krónikussá válik, és hasi fájdalommal, véres-váladékos hasmenéssel jár, *colitis ulcerosának* hívják. Itt is beigazolódik a népnyelv mély pszichoszomatikus bölcsessége: mindnyájan tudjuk, ki a *seggnyaló!* (A „nyálás” kifejezés is jól ismert.) A seggnyaló *más seggébe bújik, hogy szeressék* – ezért azonban teljes személyiségével kell fizetnie, le kell mondania saját személyes életéről azért, hogy valaki másét élhesse. (Ha valakinek a seggébe bújunk, szimbiotikus egységben élünk vele.) A vér és a váladék az élet ősi anyagai, ősi szimbólumai. (Egyes természeti népek mitológiáiban minden élet a váladékból fejlődik ki.) Aki fél megvalósítani saját életét, saját személyiségét, az vért és váladékot veszít. Ahhoz, hogy saját életünket élhessük, ki kell építenünk saját pozícióinkat a többiekkel szemben, s ez kétségkívül bizonyos magányossággal jár (a szim-

biózis elvész). A colitises páciens fél ettől. Félelmében *vért és váladékot izzad* – a belén keresztül. Belén (= tudatalattiján) keresztül saját életének szimbólumait áldozza fel: vérét és váladékát. Csak az a felismerés segíthet rajta, hogy mindnyájunknak saját életünket kell felelősséggel élnünk – különben elveszítjük azt.

A hasnyálmirigy

Az emésztés köréhez tartozik még a hasnyálmirigy, amelynek elsődlegesen kettős funkciója van: az exokrin (külső elválasztású) rész a leglényegesebb emésztőnedvet termeli, ezek tevékenysége egyértelműen agresszív. Az endokrin (belső elválasztású) rész, a szigetsejtek termelik az inzulint. E szigetsejtek alultermelése okozza a diabétesz (cukorbetegség) elterjedt kórképét. A „diabétesz” szó a görög *diabeinein* igéből származik, ami annyit jelent: átvetni, átmenni. Eredetileg a betegség neve *cukorhúgyár*, azaz *cukorhasmenés* volt. Ha emlékszünk még az élelem korábban bemutatott szimbolikájára, a *cukorhasmenést* szabadon lefordíthatjuk a *szereetet hasmenésére*. A cukorbeteg (inzulin hiányában) az élelem tartalmazta cukrot nem képes asszimilálni – a cukor átmegy rajta, s a vizeletben választja azt ki. Ha a *cukor* szót a *szereetet* szóval helyettesítjük, meglehetősen pontossággal előttünk áll a cukorbeteg

érintő problémakör. Az édességek más édes vágyak helyettesítői, azoké, amelyektől *édes* lesz az élet. A cukorbeteg édességek élvezetére irányuló törekvése, s ugyanakkor a cukor asszimilálásának és sejtjeibe való beépítésének képtelensége mögött a szeretet beteljesülésére irányuló be nem vallott vágy áll, párosulva a szeretet befogadására, teljes átélésére való képtelenséggel. A cukorbetegnek jellemző módon „póttáplálékon” kell élnie – s valódi vágyai helyett pótvágyakon. A cukorbetegség a test túlsavasodásához vezet, mely kómában tetőzik.

Mint tudjuk, a sav az agresszió szimbóluma. Ismételten a szeretet és az agresszió, a cukor és a sav (a mitológiában Vénusz és Mars) polaritásával találkozunk. A test arra tanít bennünket: aki nem szeret, savanyú lesz; vagy, hogy még egyértelműbben fogalmazzunk: aki nem képes élvezni az életet, maga is élvezhetlenné válik!

A szeretetet csak az tudja elfogadni, aki adni is tudja – a cukorbeteg a szeretetet a nem asszimilált cukor formájában vizeletében kiadja magából. Aki nem elég átjárható, annak a testén átmegy a cukor (cukorhúgyár). A cukorbeteg szeretetre vágyik (édességre), de ezt nem meri aktívan megvalósítani („...tényleg nem szabad semmiféle édességet ennem!”). Azonban továbbra is vágyakozik („...annyira szeretnék, de ha egyszer nem szabad!”) arra, amit nem kaphat meg, mivel maga sem tudja, hogyan

adjon szeretetet – így a szeretet átmegy rajta: a cukrot asszimilálatlanul kell kiválasztania. És akkor még savanyú se legyen!

A máj

A máj tanulmányozása nem éppen egyszerű dolog, ugyanis igen sok funkciójú szervvel állunk szemben. A máj az egyik legnagyobb emberi szerv, az intermediális anyagcsere központi szerve, vagy hogy képszerűen fejezzük ki magunkat, az ember laboratóriuma. Vázzoljuk fel most a máj legfontosabb funkcióit:

1. Energiatárolás: a máj glikogént (keményítőt) épít fel és raktároz el (kb. 500 kilokalóriát). Ezen túl a felvett szénhidrátot zsírrá építi át, melyet a test zsírraktáraiban tárol.

2. Energiatermelés: a táplálékkal felvett aminosavakból és zsíradékokból a máj glükózt (= energiát) épít fel. A májba minden zsíradék eljut, s ott ég el, ott hasznosul mint energia.

3. Fehérje-anyagcsere: a máj az aminosavak lebontására és új aminosavak szintetizálására is képes. Ezáltal összekötő szerv az állat- és növényvilágból – tehát táplálékunkból származó fehérjék és az emberi fehérjék között. Minden fehérje ugyanis

teljességgel egyéni, de az építőkövek, amelyekből a fehérje felépül, az aminosavak: s ez univerzális. Az állat- és növényvilág, valamint az emberi fehérjék individuális különbözősége az aminosavak rendjének különböző mintáin alapul. Az aminosavak sorrendjét a DNS kódolja.

4. Méregtelenítés: a máj inaktíválja mind a test saját mérgeit, mind pedig a testidegen toxinokat, és vízben oldódóvá teszi őket, hogy aztán az epében vagy a vesében kiválasztódhassanak. Továbbá a májban kell a bilirubinnak (a vörösvérsejt – hemoglobin – bomlástermékének) is átalakulnia ahhoz, hogy kiválasztható legyen. E folyamat zavara okozza a sárgaságot. Végül a máj szintetizálja a karbamidot, amely az epén keresztül kerül kiválasztásra.

Íme a rövid áttekintés az oly sokoldalú máj legfontosabb funkcióiról. Kezdjük hát az átültetést a szimbolika világába az utolsó pontnál, a méregtelenítésnél. A máj méregtelenítő képessége előfeltételezi azt, hogy a máj különbséget tud tenni és értékelni képes, hiszen aki a mérgező és nem mérgező közt nem tud különbséget tenni, nem tud méregteleníteni sem.

A máj zavarai és megbetegedései ezért az értékelés, a felbecsülés problémájára utalnak, arra, hogy tévesen ítéli meg, mi hasznos és mi kóros (táplálék-e vagy mérge?). Addig, amíg az értékelés – az, hogy a szervezet számára mi viselhető el, hogy

mennyit tud abból feldolgozni, megemészteni – helyesen funkcionál, addig semmiből sem lehet túl sok. A máj azonban mindig attól betegszik meg, ha valamiből túl sokat kap: túl sok zsírt, túl sok ételt, túl sok alkoholt, túl sok drogot stb. A beteg máj azt mutatja, hogy valamiből többet veszünk magunkhoz, mint amennyit feldolgozókapacitásunk megengedne, mértéktelenségre mutat, túlhajtott expanziós vágyakra, túl magas ideálokra. A máj az energiaszállító. A májbeteg éppen ezt az energiát, ezt az életerőt veszíti el: elveszíti potenciáját, örömét az evésben, ivásban. Elveszti örömét mindazokon a területeken, amelyek az életmegnyilvánulásokkal kapcsolatosak – így korrigálja s kompenzálja a betegség a személyiség problémáját, ami itt annyi, hogy: túl sok. Mértéktelenségére, nagyzási fantáziáira teste így reagál, s ezzel arra tanítja, hogy engedjen ebből a túl sokból. Mivel a máj beteg, a szervezet nem képez véralvadásfaktort, túl híg lesz a páciens vére (életnedve), ami szó szerint elfolyik. A páciens a betegségen keresztül tanulja meg az önkorlátozást, a nyugalom és a nélkülözés szükségességét (szexben, evésben-ivásban) – a hepatitisznél is erről van szó, csak túlhangsúlyozva.

A máj ezenkívül szoros szimbolikus viszonyban van a világszemlélettel, a vallással, bár valószínű, hogy ezek az összefüggések némelyek számára nem könnyen követhetők. Idézzük csak fel a fehérjeszintézist. A fehérje az élet elemi része. A fehérje

az aminosavakból épül fel. A táplálék tartalmazta állati és növényi fehérjét a máj alakítja át emberi fehérjévé, ennek az a módja, hogy megváltoztatja az aminosavak térbeli elhelyezkedését (a mintát). Más szavakkal: az elemi részek (aminosavak) megtartása mellett a máj megváltoztatja a térbeli struktúrát, s ezzel minőségi ugrást, azaz evolúciós ugrást valósít meg az állati és növényi világból az emberi világba. Az evolúciós lépés ellenére ugyanakkor az elemi részek identitása megmarad, ezáltal fennmarad az eredettel való kapcsolat is. A fehérjeszintézis tökéletes mikrokozmosz leképezése annak, amit a makrokozmoszban evolúciónak nevezünk. A minőség – a minta – átállítása, megváltoztatása folytán jön létre az őselemi részecskékből a létező formák végtelen sokasága. Az „anyag” állandósága révén minden őskapcsolat fennmarad – ezért is mondják a bölcsek: minden benne van az egyben, és az egy mindenben (pars pro toto). E felismerés megjelenítése a *religio* is, a vallás, szó szerint „viszszakapcsolás”. A vallás kapcsolatot keres az ősalapokhoz, a kiindulópontoz, a Mindenegyhez, s meg is találja azt, mert a sokaság, mely az egytől elválaszt bennünket, végül is csak illúzió (Maja) – az azonos létezők különböző sorrendjén (a mintán) keresztül jön létre. Így a visszautat csak az találhatja meg, aki átlátja a különböző formák illúzióját. A máj a sok és az egy közötti feszültségi mezőn tevékenykedik.

A máj megbetegedései

A májbeteg személy a következő kérdéseket tegye fel magának:

1. Melyek azok a területek, melyeken a helyes becslés, értékelés képességét elvesztettem?
 2. Mely pontokon nem tudok különbséget tenni a számomra elviselhető és a számomra „mérgező” között?
 3. Hol van az életemben a túl sok, a mértéktelen, hol akarok túl sokat (nagyzási fantáziák), hol terjeszkedem mértéktelenül?
 4. Vajon foglalkozom-e a „vallással”, van-e *viszonyom* ősalapjaimhoz, vagy a sokaság elállja előlem a be-látást? Nem hanyagolom-e el a világnézeti témákat?
 5. Nem túl kevés-e a bizalmam a világ iránt?
-

Az epehólyag

Az epehólyag gyűjti a máj által termelt epét. Az epe azonban, ha útját elállja valami, nem jut el az emésztéshez, s ez epekövek esetén gyakori. Azt, hogy az epenedvek agresszív jellegűek, tudjuk már a korábbiakból.

A német azt mondja: *Jemand spuckt Gift und Galle* (mérget, epét köpköd), a „kolerikust” pedig éppen erről a felgyülemlett epés indulatról nevezték el.

Feltűnő, hogy míg az epekő nőknél gyakoribb, férfiaknál a vesekő fordul elő sűrűbben. Az epekő a férjes, gyermekes asszonyok körében jellemzőbb, mint a hajadonoknál. Talán könnyebben követhetők értelmezéseink, ha a fenti statisztikai megfigyelés alapján magyarázzuk meg őket. Az energia mozgást igényel. Ha a mozgást meggátolják, az energia felhalmozódik. Ha a felhalmozott energia hosszabb időn keresztül nem talál levezetést, hajlamossá válik a megkeményedésre. Bármely anyag lerakódása a testben – a kőképződés mindig megalvadt energiát jelent. Az első megkövesedett agresszió. (Az energia és az agresszió majdhogynem azonos fogalmak. Szeretnénk leszögezni, hogy rendszerünkben az a szó, hogy agresszió, nem hordoz negatív értékítéletet – az agresszióra éppúgy szükségünk van, mint az epére vagy éppen a fogakra!) Épp ezért kevésbé meglepő az epekő a férjes, gyermekes asszonyok esetében. Ezek az asszonyok családjukat olyan struktúráként élik meg, amely megakadályozza őket abban, hogy energiájuknak, agressziójuknak szabad folyást engedjenek. A családi helyzeteket olyan kényszerhelyzetekként élik át, melyekből képtelenek szabadulni – energiáik megalvadnak, megkövesednek. Az epegőrcs rákényszeríti a páciens, hogy behozza mindazt, amire korábban nem volt bátorsága: a görcsös

mozgás, a jajongás elfojtott energiája jó részét mobilizálja. A betegség őszintévé tesz!

A kóros lesoványodás

(anorexia nervosa)

Az emésztésről szóló fejezetünket egy olyan klasszikus pszichoszomatikus betegséggel zárjuk, amelynek az a bája, hogy a veszélyesség és az eredetiség különös keveréke. (Mindenesetre a páciensek húsz százaléka még mindig belehal ebbe a betegségbe!) Ez a kóros lesoványodás. A kóros lesoványodás esetében az a vicc és irónia – ami minden betegség sajátja –, hogy a páciens nem hajlandó enni, mert nincs hozzá kedve, s belehal, anélkül hogy valaha is azt érezte volna, hogy beteg. Ez aztán a lelki nagyság! Az ilyen betegek rokonai, orvosai viszont már sokkal nehezebben tudnak ilyen lelki nagyságot felmutatni! Ők ugyanis többnyire buzgón fáradoznak azon, hogy a kóros lesoványodásban szenvedő beteget az evés és az élet előnyeiről meggyőzzék, s felebaráti szeretetük még a klinikai kényszertáplálás előtt sem torpan meg. (Aki a komikumnak ezt a fokát nem tudja élvezni, az rossz publikum a nagy világcircuszban!) A kóros lesoványodás majdnem kizárólag nőket érint. Tipikus női betegség. A

pácienseknek többnyire a pubertáskorban egyéni evési, illetve nem evési szokásai alakulnak ki. Elutasítják a táplálékfelvételt – részben tudatosan, részben öntudatlanul –, az a vágy motiválja őket, hogy karcsúak maradjanak.

Az étkezés szigorú elutasítása mindenestre néha az ellentétébe csap át: ha magukra maradnak és senki nem látja őket, örült mennyiségű ételt tömnek magukba. Éjjelente kiürítik a hűtőszekrényt, s mindent magukba gyömöszölnék, amit csak találnak. Az ételt azonban nem akarják magukban tartani, így gondoskodnak arról, hogy mindent kihányjanak. Minden lehetséges trükköt felhasználnak, hogy aggódó környezetüket – már ami evési szokásaikat illeti – átverjék. Többnyire rendkívüli nehézséggel jár valóságos képet alkotni arról, mit eszik és mit nem eszik a beteg, mikor elégíti ki farkasétvágyát s mikor nem.

Ha viszont esznek ezek a páciensek, az olyan ételeket részesítik előnyben, amelyek aligha szolgálják meg a „táplálék” nevet: citromot, zöld almát, savanyúságot, szóval kizárólag kis tápértékű, kevés kalóriát tartalmazó dolgokat. Ehhez még többnyire hashajtókat is szednek, hogy attól a kevéstől vagy attól a semmitől, amit magukhoz vettek, lehetőleg gyorsan megszabaduljanak. Ugyanakkor nagy a mozgásigényük. Hatalmas sétákat tesznek, így „futják le” magukról azt a hájat, amely sosem volt rajtuk, s ez legyengült állapotukra való tekintettel meglehetősen csodálatra méltó

tó. Feltűnő a páciensek túlfajlett altruizmusa, mely gyakran abban éri el csúcspontját, hogy szívesen és nagy gonddal főznek – másoknak. Másoknak főzni, vendégül látni, evés közben látni embereket nem probléma számukra, csak nekik ne kelljen együtt enni velük. Egyébként nagy a vonzalmuk a magányhoz, szívesen húzódnak vissza. A kóros lesoványodásban szenvedő betegnek gyakran elmarad a menstruációja, s majdnem mindig problémái, zavarai vannak e területen.

Ha a tüneteket összefoglaljuk, egy túlfajlett aszketikus ideálképpel találkozunk. Háttérben a régi konfliktus áll: anyag és szellem, fent és lent, tisztaság és ösztönök között. A táplálékból épül fel a test, a formák birodalma. A kóros lesoványodásban szenvedő beteg visszautasítja az evést, ezzel elutasítja a testiséget s a testből fakadó minden igényt. Az ő tulajdonképpeni ideálja jóval túl van az evés témakörén: célja a tisztaság, az átszellemülés. Minden anyagtól, testitől meg akar szabadulni. Meg szeretne szökni a szexualitás, az ösztönösség elől, célja a szüzesség, a nemtelenség. Ezért kell mennél karcsúbbnak lennie, egyébként domborulatok keletkeznének, melyek a páciens nőiségét hangsúlyoznák. De éppen nő nem akar lenni. Nemcsak a kerek, nőies formáktól tart, de a kidomborodó hastól még inkább, mert az a terhesség lehetőségére emlékezteti. A nőiességgel és a szexualitással szembeni ellenállás a havi vérzések kimaradásában nyilvánul meg. A kóros lesoványodásban szenvedő beteg

legmagasabb ideálja az elanyagtalanodás. Csak távol lenni mindentől, aminek az alantas testiséghez köze van.

Aszkézisideálja fényében a páciens egyáltalán nem tartja betegnek magát, semmi megértést nem mutat a terápiás eljárások iránt, amelyek éppen azt a testet szolgálnák, amelytől ő szabadulni akar. Tudatosan kijátssza a kényszertáplálást a klinikán, egyre rafináltabb trükkökkel tünteti el a táplálékokat. Minden segítséget elutasít, s konokul követi ideálját, ami nem más, mint átszellemesítéssel minden testit maga mögött hagyni. A halál nem fenyegető – éppen az élő vált ki félelmet belőle. Mindentől fél, ami kerek, amorf, nőies, termékeny, ösztönös, szexuális – fél a közelségtől, a melegségtől. Emiatt nem vesznek részt a kóros lesoványodásban szenvedők közös étkezéseken. Körben ülve közösen étkezni – minden kultúrában ősrégi rítus, melyben emberi közelség, melegség jön létre. Éppen ez a közelség az, ami a betegben félelmet ébreszt. Félelmét az az árnyékvilág táplálja, amelyben mindazok a témák, melyeket tudatos életében oly nagy gonddal kerül, mohón várják megvalósulásukat. A kóros lesoványodásban szenvedők valójában farkasétvággal vetnék magukat minden élöre, de mert félnek tőle, tüneteikkel éppen az élet megsemmisítésére törekednek. Időről időre azonban rájuk támad az elfojtott, leküzdött farkasétvágy és a zabálhatnak. Így kerül sor a titkos evésre. A „kilengést” a beteg büntudatában hányással teszi jóvá. A

beteg nem találja a középutat mohóság és aszkézis, éhség és lemondás, egocentrizmus és odaadás között. Altruisztikus magatartása mögött igen erős egocentrizmus húzódik meg, melyet kezelése során hamarosan tapasztalunk. Ezek a páciensek titokban emberi figyelemre (odafordulásra) vágnak, s e vágyukat a betegség kerülő útján kényszerítik ki környezetükből. Aki megtagadja a táplálkozást, hirtelen sosem remélt hatalmat nyer embertársai fölött, akik kétségbeesett rémülettel próbálják őt az evésre és az életre rákényszeríteni. Ezzel a fogással már az egész kis gyermekek is biztonnággal uralkodnak a családjukon.

A kényszerszáplálás azonban a kóros lesoványodásban szenvedőn nem segít. Rajta legjobb esetben az segíthet, ha rá tudjuk venni, hogy őszinte legyen önmagával. A páciensnek meg kell tanulnia felismerni saját mohóságát, farkasétvágyát a szeretetre és a szexre, egocentrizmusát és nőiességét, annak minden ösztönösségével és testiségével, s meg kell tanulnia elfogadni ezeket. Fel kell fognia, hogy a földi élet tényezőit sem elfojtani, sem leküzdeni nem lehet, s csak úgy lehet föléjük nőni, ha integráljuk őket, együtt élünk velük, s ezáltal alakítjuk őket. Az anorexia kórképéből ebből a szempontból sokan levonhatják saját tanulságukat. Nemcsak az anorexiások kísérlik meg igényesnek tűnő filozófiával elfojtani félelmet ébresztő testi vágyaikat, s tiszta,

átszellemült életet folytatni. Könnyedén hunynak szemet afölött, hogy az aszkézis többnyire árnyékot vet, s az árnyék neve: mohóság.

5. Az érzékszervek

Az érzékszervek az érzékelés kapui. A külvilággal az érzékszervek kötnek össze bennünket. Lelkünk ablakai, melyeken keresztül végső soron magunkat látjuk. Az a külvilág ugyanis, melyet érzékeinkkel megtapasztalunk s melynek cáfolhatatlan realitásban olyan szilárdul hiszünk, a valóságban nem létezik.

Próbáljuk ezt a rémséges állítást lépésről lépésre levezetni. Hogyan is működik érzékelésünk? Bármely érzékelés visszavezethető egyetlen információra, mely a részecskék rezgésének változása következtében jön létre. Figyeljünk meg például egy vasrudat; látjuk fekete színét, érezzük a fém hidegségét, tipikus fémszagát, keménységét. Melegítsük fel most egy Bunsen-égővel vasrudunkat – ekkor látni fogjuk, hogy megváltoztatja színét, s vörösen izzik, érzékeljük a hőt, mely belőle árad, s e mozgékonyág ellenőrizhető, látható. Mi is történt? Csak energiát juttatunk a vasrúdhhoz, s ennek következtében a részecskék sebessége megnőtt. A részecskék rezgéssebességének növekedése az érzékelés megváltozásához vezetett, melyet mi úgy írunk le, hogy „piros”, „forró”, „hajlékony” stb.

Példánkból is világosan látható, hogy érzékelésünk a részecskék rezgésén és frekvenciaváltozásain nyugszik. Ezek a részecskék speciális receptorokon keresztül elérik érzékszerveinket, s ott ingert gerjesztenek, amely kemoelektromos impulzusok útján idegrendszerünkön keresztül eljut agyunkba, s ott egy komplex képet vált ki, melyet mi „pirosnak”, „forrónak”, „illatosnak” stb. nevezünk. Részecskék jönnek be, és komplett érzékelési minták mennek ki: a kettő között pedig ott a feldolgozás folyamata. S mi azt hisszük, hogy azok a komplex képek, melyeket tudatunk a részecskék információi alapján kidolgoz, rajtunk kívül és ténylegesen léteznek! Ez nagy tévedés. Kívül csak részecskék vannak – azokat azonban még soha nem érzékeltük. Bár érzékelésünk a részecskéken nyugszik – a részecskéket nem vagyunk képesek érzékelni. A körülöttünk lévő valóságot szubjektív képeink alkotják. Bár azt gondoljuk, hogy mások (vannak-e egyáltalán?) ugyanazt érzékelik, amennyiben az érzékelésre ugyanazokat a szavakat használják, mint mi – de két ember, ha például „zöld”-ről beszél, sosem tudja ellenőrizni, vajon ugyanazt látja-e vagy sem. Saját képeink körében teljesen egyedül vagyunk, mégis mindent elkövetünk azért, hogy ne találkozzunk ezzel az igazsággal.

A képek valóságosnak hatnak – éppoly valóságosnak, mint álmunkban –, de csak addig, amíg álmodunk. Egy szép napon aztán nappali álmunkból felébredünk, s cso-

dálkozunk, hogy valóságosnak tartott világunk a semmiben oldódik föl – csak Maja, illúzió, fátyol, mely a tulajdonképpeni valóságot eltakarja előlünk. Aki okfejtésünket követte, azt vetheti most ellenünk, hogy bár a környező világ abban a formában nem létezik, amelyben érzékeljük, de külvilág mint olyan igenis létezik, csak éppen részecskékből áll. Ez azonban tévedés. A részecskék szintjén ugyanis az én és nem-én, a külső és a belső közötti határok nem léteznek többé. A részecskét nem nézhetjük úgy, hogy az vajon a külvilág vagy az én része-e. Itt nincsenek határok többé. Itt minden egy.

A mikrokozmosz és a makrokozmosz egységéről szóló ezoterikus tanítás ugyanezt mondja. Ez az „azonosság” matematikai pontossággal érvényesül. Az én (ego) az az illúzió, amely mesterséges határként létezik tudatunkban – mindaddig, míg énünket megtanuljuk feláldozni azért, hogy meglepetésünkre a félelmetes „magány” (*Alleinsein*) helyett a „Minden-egy” (*All-eins-Sein*) valóságát tapasztalhassuk meg. Az egységhez vezető út azonban – a beavatás útja – hosszú és fáradságos. Először is öt érzékszervünk az anyag látszólagos világához köt bennünket – amint Jézust is öt sebével e materiális világ keresztjére szegezték. Ezt a keresztre szögezettséget csak akkor haladhatjuk meg, ha magunkra vesszük, s „a szellem újjászületésének” kötőanyagává, hajtóerejévé tesszük.

E fejezet elején már mondtuk, hogy érzékszerveink lelkünk ablakai, melyeken keresztül saját magunkat szemléljük. Az, amit környezetnek vagy külvilágnak nevezünk, lelkünk tükröződése. A tükör teszi lehetővé, hogy meglássuk és megismerjük magunkat, ugyanis énünk azon területeit is megmutatja, melyeket a tükrözés kerülő útja nélkül nem láthatnánk. „A környező világ” így az önmegismerés legnagyobb segítőeszköze. Mivel azonban az, amit ebben a tükörben megpillantunk, nem mindig kedvünkre való – árnyékunk is látható lesz benne –, erős bennünk a késztetés, hogy az úgynevezett *külsőt* leválasszuk magunkról, és hangsúlyozzuk, hogy „ez esetben valóban semmi közünk hozzá”. Egyedül ez a hétköznapi szemlélet veszélye. Mindenkori létünket kivetítjük a külvilágba, s aztán e kivetítés önállóságában hiszünk. Elmulasztjuk visszavenni kivetítéseinket (projekciónkat) – s ezzel elkezdődik a társadalmi munka kora, melyben mindenki másra segít, és senki sem segít magán. A tükrözés tényének tudatosítása útján szükségünk van a külvilágra. Ugyanakkor nem szabad elmulasztanunk kivetítéseink visszavételét, ha *egészségesek* akarunk lenni. A zsidó mitológia ezt az összefüggést írja le a nő teremtésének képében. A tökéletes androgin embernek, Ádámnak egy oldalát (Luther fordításában oldalbordáját) használja fel az Úr arra, hogy abból valami formálisan önállót teremtsen. Így Ádámnak hiányzik az egyik fele, melyet projekciójában ellenfelének tart. *Szerencsétlenség* sza-

kadt rá, melyből csak úgy mászhat ki, ha egyesül azzal, ami hiányzik belőle. Ez azonban csak *külső* kerülővel történhet meg. Ha az ember elmulasztja életútja során fokozatosan integrálni mindazt, amit érzel, s enged a csábító illúzióknak, elhiszi, hogy a külvilághoz semmi köze, akkor sorsa lassan érzékelése akadályozójává válik.

Az érzékelés szó szerint: a valóság tudomásulvétele. Ez azonban csak úgy történhet meg, ha az ember mindenben, amit érzel, felismeri önmagát. Ha ezt elfelejti, lelkének ablakai, érzékszervei lassan zavarosak, átláthatatlanok lesznek, s arra kényszerítik, hogy érzékelése végérvényesen befelé irányuljon. Amilyen fokon *romlik az érzékszervek működése*, olyan fokon tanulja meg az ember, hogy befelé nézzen, befelé füleljen, bentről halljon. Rákényszerül, hogy egyre inkább önmagát érzékelje.

Vannak meditációs technikák, amelyek segítségével szabad akaratunkból visszatérhetünk önmagunkhoz. A meditáló mindkét kezének ujjaival lezárja érzékelése kapuit: a fület, a szemet, a száját, s az ezeknek megfelelő belső érzéki benyomásokon meditál, amelyek bizonyos gyakorlás után mint absztrakt íz, hang, szín manifesztálódnak.

A szem

A szem nemcsak benyomásokat enged be, ki is bocsát valamit: hangulatunk, érzéseink tükröződnek benne. Ezért kutatjuk a másik tekintetét, próbálunk mélyen a szemébe nézni, s olvasni belőle. A szem a lélek tükre. Ha a szemet könnyek borítják el, ez a belső lélekállapotról tudósít.

Az íriszdiagnosztika a szemet mind a mai napig a *test tükréként* használja, a szemből azonban a karakter- és a személyiségstruktúra is kiolvasható. Mind a *haragos tekintet*, mind a *mágikus pillantás* azt bizonyítja, hogy a szem nemcsak olyan szerv, amely beenged, hanem valami belsőt kifelé is közvetít. A szem aktivitása, ha *szemet vetünk valakire*. A német népi nyelv a szerelembe esésre azt mondja: *verschaut sich* (elbáméskodik) – ez a megfogalmazás arról árulkodik, hogy a szerelemesek nem látják többé a realitást – könnyen elbáméskodnak ebben az állapotban, *a szerelem ugyanis vakká tesz* (ha nem hullik le szemünkről a hályog...)

A szem leggyakoribb zavarai a rövidlátás és a távollátás; a rövidlátás többnyire fiatal korban lép fel, míg a távollátás az időskor zavara. A felosztás magáért beszél: az ifjúság valóban inkább saját szűkebb köreit látja, hiányzik az áttekintés, a széles látókör. Az öregség a dolgoktól való eltávolodás és distancia kora. Analóg módon működik az idős emberek emlékezete is: amilyen feledékenyek a közelmúlt eseményeivel

kapcsolatban, olyan kitűnően emlékeznek a távoli múlt eseményeire, még hozzá csodálatra méltó pontossággal.

A rövidlátás túl erős szubjektivitást jelent. A rövidlátó mindent *saját szemüvegén keresztül néz*, minden téma által személyesen érzi érintve magát. *Csak a saját orráig lát, szűk* látóköre azonban nem vezet önismerethez. Éppen ebben rejlik a nehézség, hiszen azt, amit látunk, magunkra kell vonatkoztatnunk ahhoz, hogy jobban láthassuk magunkat. Ez a folyamat azonban saját ellentétébe fordul át, ha beleragadunk a szubjektivitásba. Ez konkrétan azt jelenti, hogy bár mindent magunkra vonatkoztattunk, mégsem vagyunk hajlandók a dolgokban önmagunkat látni és megismerni.

Ilyen esetben a szubjektivitás csak duzzogó sértettséghez vagy más elhárító reakciókhoz vezet, anélkül hogy a projekciót feloldaná.

A rövidlátás ezt a félreértést fedi fel. Arra kényszerít, hogy nézzünk körül közelebről saját világunkban. A rövidlátás az éleslátási pontot tolja közelebb saját szemünkhöz, saját orrunkhoz. Ezáltal a test szintjén magas fokú szubjektivitást jelent – célja azonban az önismeret. A valódi önismeret kényszerűen kivezet saját szubjektivitásunkból. Ha valaki nem lát, illetve rosszul lát, a tisztázandó kérdés így hangzik: „Mit nem *akarok* látni?” S a válasz mindig ez: „Saját magamat.”

Azt, hogy a rövidlátó milyen erősen áll ellent annak, hogy önmagát olyannak lássa, amilyen, könnyű leolvasni szemüvege dioptriaszámáról. A szemüveg protézis, tehát csalás. Színvonalasan kiigazítja a sorsot, és úgy tesz, mintha minden rendben lenne. A kontaktlencse esetében ez a csalás még nyomatékosabb azáltal, hogy a „rosszullátás” tényét az illető el is titkolja. Képzeljük csak el, mi történne, ha egy éjjel mindenkitől elvennénk a szemüvegét és a kontaktlencséjét. Az élet egyszerűen sokkal őszintébb lenne. Rögtön felismernénk, hogyan is látják az emberek a világot s magukat, és – ami még fontosabb – az érintettek átélhetnék saját magukat, azt, hogy képtelenek a dolgokat úgy látni, amilyenek. Csak az olyan akadályoztatás segíthet, amit magunk élünk át. Így jó néhányan tudatára ébredhetnének, milyen „tisztázatlan” is a világgépük, milyen „homályosan” is látnak, milyen szűk is a látókörük. Talán, mintha *hályog hullna le a szemükről*, lassan helyesebben látnák a dolgokat, mert hát hogyan is akarhat a be-látásig eljutni az, aki nem lát helyesen?

Az idős embernek élettapasztalata folytán bölcsnek, széles látókörűnek kellene lennie. Sokan azonban ezt a széles látókört, sajnos, csak testi szinten valósítják meg, méghozzá a távollátás tünetével. A színvakság az élet sokféleségével, tarkaságával szembeni vakságot jelzi; azokat érinti, akik mindent szürkében látnak, akiknek látásmódja a különbségeket nivellálja – egyszóval: a színtelen embereket.

A kötőhártya-gyulladás (conjunctivitis), mint minden más gyulladáisos betegség, konfliktust jelez. A kötőhártya-gyulladás fájdalmat okoz a szemben, s ezt csak úgy enyhíthetjük, ha becsukjuk szemünket. Így hunyunk szemet az előtt a probléma előtt, amellyel nem akarunk szembenézni.

A kancsalság (bandzsítás): ahhoz, hogy valami teljes dimenziójában feltáruljon előttünk, látásunk két képet igényel. Ki ne ismerné fel ebben a kijelentésben a polaritás törvényének érvényesülését? Két látásmódra van szükségünk ahhoz, hogy felfoghassuk a látvány egységét. Ha a két látótengely koordináltsága elégtelen, bandzsítunk, azaz a két szem retináján két, egymást nem fedő kép (kettős kép) alakul ki. Mielőtt azonban megjelenne előttünk a két különböző kép, az agy úgy dönt, hogy az egyiket teljesen kiszűri (mégpedig a bandzsító szem képét). Így valóságban *egyszeműek* leszünk, hiszen a másik szem képét az agy nem továbbítja. Mindent síkban látunk, elvész a térlátásunk.

És ugyanígy van ez a polaritással is. E téren is együtt kell látnunk a két pólust ahhoz, hogy *egy* képet lássunk (például elemi rész és hullám – szabadság és determináltság – jó és rossz). Ha ez nem sikerül s a két kép kettéhasad, tudatunk az egyik látásmódot kikapcsolja (elfojtja), s *egy-szeműek* (félvakok) leszünk, ahelyett hogy *belátóak* lennénk.

A bandzsító ember valójában *egy szemmel látó* ember, a másik szem által alkotott képet agya elnyomja, ami a dimenziók elvesztéséhez, *egyoldalú világgéphez* vezet.

A hályog: a „szürke hályog” elhomályosítja a szaruhártyát s ezáltal a látást. A beteg többé nem lát élesen. Amíg a dolgokat *élesen látjuk*, azok megőrzik *élességüket* – azaz megsebezhetnek bennünket. Ha homályunk feloldja a dolgok sebző élességét, világunkból is kivész a megsebzés veszélye. Az életlen látás környezetünktől, s így magunktól is megnyugtató távolságtartást jelent. A „szürke hályog” olyan, mint egy redőny, amelyet leeresztünk, hogy ne kelljen mindazt látnunk, amit nem is akarunk látni. A szürke hályog, mely elfedi látásunkat, megvakuláshoz is vezethet.

A „zöld hályog” (glaukóma) esetén a szem megnövekedett belső nyomása miatt a látótér mindjobban beszűkül, s csőlátás alakul ki. A beteg mintha szemellenzön keresztül nézné a világot. Áttekintését elveszíti – csak egy tetszőleges részletet észlel. A zöld hályog mögött feltételezhetően a visszatartott könnyek pszichikai nyomása húzódik meg (belső nyomás a szemben).

A *látni nem akarás* legszélsőségesebb formája a vakság. A legtöbb ember a vakságot tartja a legsúlyosabb testi csapásnak. A „*vaksággal sújtott*” kifejezést átvitt értelemben használjuk. A vaktól örökre elvétellett a külső projekciós mező, arra kény-

szerül, hogy csak befelé nézzen. A testi vakság csak végső manifesztációja a tudat vakságának.

Néhány évvel ezelőtt az Egyesült Államokban egy új operációs technika lehetővé tette, hogy jó néhány fiatal korú vak személy visszakapta a szeme világát. Az eredmény azonban nem boldogság és öröm volt, mint várták; a megoperáltak jó része nem tudott mit kezdeni a változással, nem találta a helyét. E tapasztalatot a legkülönbözőbb szempontokból elemezhetjük és értelmezhetjük. A mi vizsgálódási szempontunkból azonban csak az a felismerés fontos, hogy bár funkcionális beavatkozással funkciókat megváltoztathatunk, azokat a problémákat azonban, amelyek a tünetekben manifesztálódnak, így nem lehet elhárítani. Csak akkor fogjuk a fogyatékosságban rejlő nyereséget érzékelni, ha megválnunk attól az eszmétől, miszerint minden testi fogyatékosság áldatlan állapot, melyet a lehető leggyorsabban s a leginkább feltűnés nélkül kompenzálni kell, vagy el kell hárítani. Hagynunk kell, hogy a fogyatékosság igenis zavarjon bennünket megszokott életmenetünkben – hagynunk kell, hogy megakadályozzon bennünket abban, hogy úgy éljünk, ahogyan eddig éltünk. Így válhat betegségünk a gyógyuláshoz vezető úttá. Ilyen esetben a vakság is taníthat valódi látásra, s valódi belátásokhoz vezethet el bennünket.

A szem megbetegedései

Akinek szem-, illetve látási problémái vannak, először is tegye félre egy napra a szemüvegét vagy a kontaktlencséjét, s próbálja meg tudatosan átélni azt az élethelyzetet, amelybe így került. Készítsen ezután beszámolót erről a napról, s ebben adjon számot magának arról, hogyan látta s élte át világát, mit volt képes cselekedni, s mit nem, miben volt akadályozva, hogyan jött ki környezetével stb. Egy ilyen beszámoló bizonyosan elegendő anyagot szolgáltat ahhoz, hogy az érintett személy jobban megismerje azt a módot, ahogyan a világot s abban önmagát látja. Ajánlatos még a következő alapvető kérdéseknek is utánajárni:

1. Mit nem akarok látni?
2. Szubjektivitásom útját állja-e önismeretemnek?
3. Vajon nem mulasztom-e el a történetekben megismerni önmagam?
4. Vajon felhasználom-e a látást a mélyebb be-látáshoz?
5. Félek-e a dolgokat a maguk élességében látni?
6. El bírom-e egyáltalán viselni, ha a dolgokat olyannak látom, amilyenek?
7. *Létemnek* (So-sein) vajon mely területei azok, amelyekre inkább nem figyelek oda?

A fül

Figyeljünk meg először néhány szófordulatot, melyben a fül vagy a hallás előfordul: nyitva van a füle – kegyesen meghallgat valakit – hajlandó meghallgatni – hallgat valakire – engedelmeskedik [a németben az engedelmeskedni (gehorschen) szó a hören = hallgat szóból ered]. Mindezek a fordulatok egyértelműen rámutatnak arra, hogy a fül kapcsolatban van a *be-fogadás*, a passzív lét (meghallgatás) és engedelmesség témájával. A hallással összehasonlítva a látás az érzékelés sokkal aktívabb módja. Így aztán könnyebb is aktívan elnézni valami mellett, vagy becsukni a szemünket, mint bezárni a fülünket valami elől. A hallás képessége az engedelmesség, az alázat testi kifejeződése.

A gyermektől, aki nem engedelmeskedik, azt kérdezzük: *Talán nem hallasz?* Aki rosszul hall, nem akar *engedelmeskedni*. Az ilyen típusú ember egyszerűen *nem hallja meg*, amit nem akar meghallani. Bizonyos fokú egocentrizmus jele, ha nem hallgatunk meg, nem fogadunk be másokat. Hiányzik az alázat, a készség, hogy *más-ra hallgassunk* (engedelmeskedjünk). Ugyanez a helyzet az úgynevezett zajártalom-ból eredő nagyothallásnál is. A hangerő önmagában nem ártalmas, de ha túlságosan erős bennünk a zajjal kapcsolatos pszichés ellenállás, ha „nem akarunk befogadni”, ez oda vezet, hogy „nem is fogunk tudni befogadni”. A gyakori középfülgyulladás,

fülfájás a gyermekeknél éppen arra a korra esik, melyben az engedelmességet tanulják. A nagyothallás viszont az idős emberek többségét érinti. Az öregkori nagyothallás, éppúgy, mint a látás romlása, a merevség, a mozgékonyosság elvesztése, olyan szimptómák, amelyek azt a tendenciát fejezik ki, hogy öregkorunkban egyre hajlíthatatlanabbak, egyre merevebbek vagyunk. Az idős ember általában elveszíti alkalmazkodóképességét, rugalmasságát, egyre kevésbé képes hallgatni másokra. Bár a felvázolt fejlődés tipikus az öregkorra, mégsem szükségszerű. Az öregség kiemeli a még meg nem oldott problémákat, s ugyanolyan mértékben őszintévé tesz, mint a betegség.

A hallás heves romlása egy hirtelen fellépő, többnyire egyoldalú, magas fokú belsőfül-nagyothalláshoz vezethet, mely egészen a sükettségig fajulhat. (Előfordul, hogy később a másik fül is megsüketül.) Ahhoz, hogy a hallás heves romlását értelmezni tudjuk, fontos, hogy pontosan szemügyre vegyük azt az élethelyzetet, amelyben fellép. A hallás heves romlása felhívásként értelmezhető: hallgassunk befelé, hallgassunk a belső hangra. Süketté csak az válik, aki már régóta süket saját belső hangjaira.

A fül megbetegedései

Akinek fül-, illetve hallásproblémái vannak, a következő kérdéseket tegye fel magának:

1. Miért nem vagyok hajlandó meghallgatni másokat?
 2. Kinek vagy minek nem akarok engedelmeskedni?
 3. Vajon a két ellenpólus: alázat és egocentrizmus egyensúlyban vannak-e a személyiségemben?
-

6. Fejfájás

A fejfájás csak néhány évszázad óta ismert zavar, a régebbi kultúrákban nem találjuk a nyomát. A fejfájás különösen az úgynevezett túlcivilizált országokban szaporodik, ahol is az „egészségesek” húsz százaléka állítja, hogy fejfájásban szenved. A statisztika szerint a nők valamivel gyakrabban érintettek ebben, különösen pedig az ún. „felső tízezer”-hez tartozók. Ha egy kicsit is *törjük a fejünket* a fej szimbolikáján, akkor nincs mit csodálkoznunk ezen. A fej a testtel igen világos polarításban áll. Ő a testi intézményrendszer legfelsőbb hatalma. A fejünkkel *állítjuk* magunkat. (Németül: állítani = behaupten. Fej = Haupt.) A fej a *fentet*, míg a test a *lentet* reprezentálja.

A fejet tekintjük annak a helynek, ahol az értelem, az ész, a gondolkodás székel. Aki *fejtellenül* cselekszik, az értelmetlenül cselekszik. Ha *elcsavarjuk valaki fejét*, nem számolhatunk azzal, hogy *hideg fejjel* fog cselekedni. Az olyan irracionális érzések, mint a „szerelem”, természetesen különösen veszélyeztetik a fejet – legtöbbször *elvezítik a fejüket*, ha szerelmesek... (S ha nem, akkor nagyon fáj a fejük!) Mindenesetre vannak *keményfejű* kortársaink is, akiket sosem fenyeget a veszély, hogy *elve-*

szítik a fejüket, még akkor sem, ha *fejjel mennek a falnak*. Egyes megfigyelők sejtése szerint e csodálatos sebezhetetlenség magyarázata, hogy rettentő korlátoltak (amit a német úgy fejez ki, hogy deszka van a fejük előtt: *Brett vor dem Kopf* – ezt viszont tudományosan eleddig senki nem bizonyította).

A feszültség okozta fejfájás hirtelen kezdődő, diffúz fejfájás, többnyire nyomás, mely órákon, napokon, heteken át tarthat. A fájdalom valószínűleg az erek túlfeszült állapotának a következménye. A feszültség okozta fejfájás esetében többnyire a fej-izomzat, a váll izmai, a nyaktáji izmok és a nyaki csigolyák környékén lévő izmok is merevek. A feszültség okozta fejfájás általában olyan élethelyzetekben lép fel, melyekben erős teljesítménykényszer nyomása alatt állunk, kritikus felemelkedési helyzetekben, amelyek erőnket fenyegetően túlfeszítik.

A „felfelé vezető út” könnyen vezet a felső pólus, a fej túlhangsúlyozásához. A fejfájás mögött gyakran találunk olyan becsvágyó, perfekcióra törő személyt, aki akarát mindenáron keresztül akarja vinni (*fejjel megy a falnak*). Az ilyen embereknek a becsvágy és a hatalomvágy könnyen a fejébe száll, aki ugyanis csak a fejet tartja figyelemre méltónak, aki csak a racionális, ésszerű, értelmes dolgokat fogadja el, és csak ezek szerint akar élni, az hamarosan elveszíti kapcsolatát az „alsó pólussal”, s így elveszíti gyökereit, melyek tartást adnak az életben. Az ilyen embert lehúzza a

feje, „fejnehézzé” válik (*kopflastig*). A test vágyai és többnyire tudat alatti funkciói fejlődéstörténetileg régebbiek, mint az ésszerű gondolkodás képessége; ez a meglehetősen késői emberi vívmány a nagyagykéreg fejlődésével jött létre.

Az ember két centrális szerve a szív és az agy: az érzés és a gondolkodás. Korunk s kultúránk emberének agya különös mértékben kifejlődött, ezért állandóan ki van téve annak a veszélynek, hogy második centrális szervét, a szívet elhanyagolja. Mindegyik persze nem megoldás, ha a gondolkodást, az értelmet, a fejet elátkozunk. Egyik sem jobb vagy rosszabb a másiknál. Nem szabad állást foglalnunk az egyik mellett a másik ellenében – igyekeznünk kell fenntartani a mindenkori egyensúlyi állapotot közöttük.

Akik a túlsúlyt a szív területére helyezik, ugyanolyan helytelenül járnak el, mint a fentiek. Igaz, kultúránk olyan mértékben próbára tette s ezáltal olyan mértékben fejlesztette a felső pólust, tehát a fejet, hogy az alsó pólus ehhez képest inkább van hátrányos helyzetben.

Ehhez kapcsolódik egy további probléma is, mégpedig az, hogy *mire* használjuk fel értelmi tevékenységünket. Az esetek többségében a racionális gondolkodás funkcióját saját énünk biztosítására vetjük be. A kauzális gondolkodási mintákkal sorunkkal szemben próbáljuk biztosítani magunkat, ego-dominanciánk kiépítésén

fáradozunk. Az ilyen vállalkozás azonban végső soron bukásra ítéltetett. A legjobb esetben is, miként a Babel tornya történetben, összezavarodáshoz vezet. A fejnek nem szabad önállósítania magát, nem szabad a test, a szív nélkül döntenie. Ha a gondolkodás leválik az *alsó pólusról*, saját gyökereiről válik le. A tudományos funkcionális gondolkodás gyökértelen gondolkodás – hiányzik a visszacsatolás az ősalapokhoz –, hiányzik a vallás, a re-ligio. Aki csak a fejét követi, szédítő magasságokat mászik meg anélkül, hogy alul le lenne horgonyozva – nem csoda hát, ha *kóvályog a feje*. A fej riadót fúj.

A fej az a szerv, amely a leggyorsabban reagál fájdalommal. A többi szervben sokkal mélyebbre ható változásoknak kell történniük ahhoz, hogy fájdalom keletkezék. Legérzékenyebb figyelmeztetőnk a fej. Fájdalma azt mutatja, hogy gondolkodásunk hibás, vagy azt hibásan használjuk fel, hogy céljaink kérdésesek. Ez a fájdalom riadót fúj, ha természetlen tépelődéssel olyan „kiötölhető” biztosítékokon törjük a fejünket, amelyek nem is léteznek. Az ember anyagi létezésén belül semmi sem bebiztosítható, s minden erre irányuló kísérlet valójában csak nevetségessé tesz.

Addig törjük a fejünket teljességgel lényegtelen dolgokon, míg nem kezd *zúgni a fejünk*. A feszültséget kikapcsolódással oldjuk fel, ami azt jelenti, hogy *elengedjük* a dolgokat. Ha fejfájásunk riadót jelez, itt az ideje, hogy feladjuk korlátolt „akarnoksá-

gunkat,” feltörekvő becsvágyunkat, keményfejűségünket, csökönyösségünket. Itt az ideje, hogy pillantásunkat lefelé irányítva gyökereinkre koncentráljuk. Azokon, akik az intő jelzés ellenére éveket fejfájás-csillapítókkal vészelnek át, nem lehet segíteni – pedig a *dolog vérre megy*.

Migrén

„A migrén olyan rohamszerűen fellépő, többnyire féloldalas fejfájás, amely látási zavarokkal (fényérzékenységgel, szemkáprázással), valamint gyomor- és bélpanaszokkal (hányás, hasmenés) járhat együtt. Ezt az általában órákig tartó rohamot depressziós jellegű, érzékenyen hangolt állapot készíti elő. A migrénroham tetőpontján a beteg sürgető szükségét érzi, hogy egyedül legyen, hogy egy sötét szobába vagy ágyba húzódhasson vissza.” (Bräutigam) Ellentétben a feszültség okozta fejfájással, a migrén során a bevezető görcsök után az agyi véredények jelentősen kitágulnak. A migrén görög neve: *Hemi kranie*, ez szó szerint *félfejűséget* jelent (a *kranion*: a fej, a koponya), s ez közvetlenül utal arra a gondolkodási egyoldalúságra, amely a migrénes páciensekre ugyanúgy jellemző, mint a feszültség okozta fejfájásban szenvedőkre.

Mindaz, amit ott mondtunk, a migrénre is érvényes, mégis egy igen lényeges ponton módosul. Míg a feszültség okozta fejfájásban szenvedő személy le akarja választani a fejét a testéről, a migrénes ember egy valójában testre tartozó témát raktároz a fejében, s ott próbálja azt megélni. Ez a téma a szexualitás. A migrén mindig a fejbe áttolt szexualitás. A fej altestté alakul át. Az eltolás nem is olyan nagyon vezet tétútra, a genitáliák és a fej ugyanis analóg módon viszonyulnak egymáshoz. Ez az a két testrész, amelyen az összes testnyílás lakozik. A testnyílások a szexualitásban kiemelkedő szerepet játszanak (szerelem-bebocsátás – s ez csak ott történhet meg, ahol a test meg tud nyílni!) A népnyelv ősidők óta összefüggésbe hozza a női száját a női hüvellyel (pl. a száraz ajkak!), a férfiorrot a férfi nemi szervvel, s az egyikből a másikra következtet. Az orális szeretkezésben is teljesen világos az altest és a fej „kicserélhetősége”. Az altest és a fej polarítások, melyek ellentétessége mögött közösségük húzódik meg – amint fönt, úgy lent. Az elpirulás is mutatja, hogy fejünket milyen gyakran vetjük be altestünk helyett. Kínos helyzetekben – melyek majdnem mindig szexuális jellegűek – fejünkbe tolul a vér, elpirulunk. Fent valósul meg az, aminek lent kéne megtörténnie, hiszen a szexuális izgalomtól a vér normális esetben a genitáliákba tolul, a nemi szervek felduzzadnak, kivörösödnek. Az impotencia is a genitális terület fejbe történő áttolása. Mennél inkább a fejére, gondolataira koncent-

rál a férfi a közösülés közben, annál kevésbé potens az altestében, s ennek fatális következményei vannak. Ugyanezt az eltolást használják a szexuálisan kielégítetlen emberek, akik pótlékként egyre többet esznek. Sokan *szeregetéhségüket* próbálják meg szájukon keresztül csillapítani – de sosem lakhatnak jól. Reméljük, hogy fenti utalásaink kellően megvilágítják az altest és a fej analógiáját. A migrénben szenvedő embereknek (ezek gyakrabban nők) mindig szexuális problémáik vannak.

Amint azt már más összefüggésekben is hangsúlyoztuk, problémáinkkal alapvetően kétféleképpen bánhatunk: vagy eltoljuk és elfojtjuk (betokosítjuk), vagy demonstratív módon túlkompenzáljuk őket. Bár kívülről nézve a két módszer igen különböző, valójában azonban ugyanannak a nehézségnek a poláris megjelenései. Ha az ember fél, félelmében remeghet is, de csapkodhat is vadul maga körül – mindkettő gyengeségének a kifejezése. Így a migrénben szenvedők között egyrészt olyan embereket találhatunk, akik a szexualitást teljességgel kiszorították az életükből („az ilyesmihez semmi közöm”), másrészt olyanokat, akik teljességgel szabados „szexualitásukat” a világ elé tárják. Mindkettőben közös, hogy szexuális problémáik vannak. Ha ezt nem vallja be magának az ember – akár azért, mert ugye semmi köze hozzá, akár azért, mert a szexszel, mint mindenki láthatja, semmi gondja nincs, a probléma a fejbe kerül, s mint migrén jelentkezik. Itt aztán *magasabb szinten* kerül feldolgozásra.

A migrénroham orgazmus a fejben. Lefolyása is azonos, csak a hely van feljebb. Ahogy a szexuális izgalomnál a vér a genitáliákba tolul s a feszültség a csúcspont után nyugalomba csap át, úgy zajlik le a migrén is: a fejbe vér tolul, nyomást érzünk, a feszültség nő, majd átszap nyugalomba, elernyedésbe (az erek dilatációja). Minden inger válthat ki migrént: fény, zaj, huzat, időjárás, felindultság stb. A migrénnek az is jellegzetes vonása, hogy a roham után a beteg egy ideig kifejezetten jól érzi magát. A roham csúcspontja után a beteg legszívesebben sötét szobában van egy ágyban, csak-hogy egyedül.

Mindez egyrészt a téma szexuális vonatkozását, másrészt azt a félelmet mutatja, amely a pácienset meggátolja abban, hogy problémáját egy másik emberrel és adekvát szinten dolgozza fel. E. Gutheil 1934-ben egy pszichoanalitikus folyóiratban egy olyan beteg esetéről számol be, akire a migrénes rohamok a szexuális orgazmust követően törtek rá. A páciensnek néha több orgazmusa is volt, mielőtt az elernyedés beállt, és a roham véget ért volna. Szemléletünkbe vág az a megfigyelés is, miszerint a migrénes páciens kísérő tünetei között első helyen az emésztési zavarok és a székrekedés állnak: a páciens lent bezárkózott. Mivel a tudattalan tartalmakról (ürülék) nem akar tudni, „felhúzódik” tudatos gondolataihoz – mígnem a *feje zúg*. Házaspárok

arra is felhasználják migrénjüket (ezzel az elnevezéssel gyakran normális fejfájásukat illetik), hogy a házaseletet elkerüljék.

Ha a fentieket összefoglaljuk, azt mondhatjuk, hogy a migrénben szenvedő személyeknél konfliktust találunk ösztönök és gondolkodás, lent és fent, altest és fej között, s ez oda vezet, hogy mintegy az előzőeket megkerülendő, fejüket gyakorlótérként használják fel, s ott próbálják meg problémáikat megoldani, amelyek azonban csak egy egészen más szinten (a test, a szexualitás, az agresszió szintjén) oldhatók meg, fejezhetők ki. Már Freud is próbacselekvésnek tekintette a gondolkodást. A gondolkodást veszélytelenebbnek, kötetlenebbnek tartjuk, mint a cselekvést. A gondolkodás azonban nem helyettesítheti a cselekvést, a kettőnek ki kell egészítenie egymást. Az ember testet kapott, hogy ezen eszköz segítségével valósítsa meg önmagát (hogy valósággá váljék). Energiáink csak a megvalósításban maradnak mozgásban. Az sem véletlen, hogy a *meg-értés* és a *fel-fogás* fogalmai is meglehetősen testi képekhez kötődnek. [Németül: *ver-stehen* (állni), *be-greifen* = fogni.] Az emberi értelem és fogalomkincs a lábak, a kezek, az emberi test használatában gyökerezik. Ha ez az összjáték megszakad, az energiák mindig összesűrűsödnek, s különböző tünetcsoportokban betegségként manifesztálódnak.

Szemléltetőül álljon itt a következő áttekintés: A leblokkolt energiák eszkalációs fokozatai:

1. Ha az (agresszív vagy szexuális) aktivitás a *gondolkodásban* blokkolódik, ez fejfájáshoz vezet.

2. Ha az aktivitás a *vegetatívum*, azaz a testi funkciók szintjén blokkolódik, ez magas vérnyomáshoz s a vegetatív disztónia tünetképéhez vezet.

3. Ha az aktivitás *idegi* szinten blokkolódik, akkor ez olyan kórképekhez vezet, mint a szklerózis multiplex.

4. Ha az aktivitást az *izomterületen* gátoljuk, ez olyan mozgásszervi megbetegedésekhez vezet, mint a reuma, a köszvény stb.

Ez a beosztás a megvalósuló cselekvés különböző fázisainak felel meg. Legyen az ökölcsapás vagy szerelmi aktus, minden aktivitás az elképzeléssel indul (1), mely azt gondolatban előkészíti. Ezt a test vegetatív előkészülete követi (2), mint például bizonyos, az aktivitáshoz szükséges szervek erősebb vérellátása, magasabb pulzusszám stb. Végül az elképzelést az idegek részvétele mellett (3) az izomzat (4) ülteti át a cselekvésbe. Minden olyan esetben, amikor az elképzelés nem valósul meg cselekedetben, az energia kényszerűen blokkolódik a négy terület egyikén (a gondolkodás

– a vegetatívum – az idegek vagy az izomzat területén), s idővel a területnek megfelelő szimptomákhoz vezet.

A migrénben szenvedő beteg a skála elején áll – szexualitását blokkolja az elképzelés szintjén. Meg kell tanulnia, hogy problémáját ott lássa, ahol az van, hogy aztán azt, ami a fejébe szállt, visszavezethesse oda, ahová tartozik – az altestébe. A fejlődés mindig lent kezdődik, s a felfelé vezető út ha becsületesen akarjuk megtenni – unalmas és fáradtságos.

Fejfájás

Fejfájás és migrén esetén a következő kérdéseket tegyük fel magunknak:

1. Min töröm a fejem?
 2. Vajon a fent és a lent élő csereviszonyban vannak-e személyiségemben?
 3. Nem törekszem-e túlságosan az érvényesülésre? (A becsvágy problémája.)
 4. Vajon keményfejű vagyok-e, s fejjel próbálok a falnak menni?
 5. A cselekvést gondolkodással próbálok-e helyettesíteni?
 6. Őszinte vagyok-e magamhoz szexuális problémáimat illetően?
 7. Miért toloom át az orgazmust a fejembe?
-

7. A bőr

A bőr az ember egyik legterjedelmesebb szerve. Sokféle funkciót tölt be, melyekből a legfontosabbak a következők:

1. Lehatárolás és védelem
2. Érintés és kapcsolatteremtés
3. Kifejezés és megjelenítés
4. Szexualitás
5. Légzés
6. Kiválasztás (veríték)
7. Hőszabályozás

A bőr mindezen funkciója valójában egy közös témára utal, amely a lehatárolás és a kapcsolatteremtés között ingadozik. Bőrünket mint külső anyagi határunkat éljük meg, ugyanakkor bőrünkön keresztül állunk kapcsolatban a külvilággal, bőrünkkel érintjük meg környezetünket. Bőrünkben mutatkozunk meg a világnak, és *saját bőrünkől nem bújhatunk ki.*

Bőrünk tükrözi a külvilágnak, hogyan érezzük magunkat, még hozzá kétféleképpen. A bőr először is minden belső szerv reflexiós felülete. Bármely belső szervi zavar kivetül a bőrre, s minden bőrfelületi inger továbbvezetődik a neki megfelelő szervbe. Ezen az összefüggésen alapulnak a reflexzóna-terápiák, melyeket a természetgyógyászat régóta használ, az akadémikus orvostudomány azonban csak néhányat ismer (például a Head-féle zónákat). Nevezzük meg mindenekelőtt a talpreflexzóna-masszázst, a hátzónák kezelését vérvétellel, az orr-reflexzóna-terápiát, a fülakupunktúrát, de sok más ilyen kezelés létezik.

A gyakorlott természetgyógyász a bőrön látja és tapintja a belső szervek állapotát, s ugyanúgy a bőrön, a projekciós helyeken keresztül kezeli őket.

Akármi történjék a bőrön, egy pirosodás, duzzanat, gyulladás, pattanás vagy kelés – a történés helye sohasem véletlen, s mindig egy, a helynek megfelelő belső folyamatra utal. Régebben olyan finom szisztémák is voltak, amelyek például egy májfolt elhelyezkedéséből az érintett személy jellemére tudtak következtetni. A felvilágosodás kora babonának nevezte és sutba dobta az ilyen „nyilvánvaló marhaságokat”, lassan azonban ismét közeledünk az efféle dolgok megértéséhez. Valóban olyan nehéz lenne felfogni, hogy minden létező mögött ott van a láthatatlan minta, amely az anyag világában csak *ki-fejezést* talált? (A német *aus-drücken* második tagja azt je-

lenti: nyom, lenyom, leszorít.) Minden látható csak példázata a láthatatlannak, ahogyan a műtárgy is a művész láthatatlan ideáinak látható kifejezése. A láthatóból következtethetünk a láthatatlanra. Mindennapjainkban állandóan ezt tesszük. Belépünk egy szobába, s a láthatóból következtetünk a szoba lakójának ízlésére. Ugyanezt az ízlést diagnosztizálhatnánk azonban az illető ruhásszekrényében is. Mindegy, hová nézünk, ha például valakinek rossz ízlése van, az mindenütt megmutatkozik. A teljes információ mindig, mindenütt megmutatkozik. Minden részben ott van az egész (pars pro toto – mondták a rómaiak). Ezért aztán mindegy, hogy egy ember testének mely részét vizsgáljuk. Mindenütt ugyanazt a mintát ismerjük fel, azt a mintát, amely ezt a bizonyos embert reprezentálja. Megtaláljuk ezt a mintát a szemben (íriszdiagnosztika), a fülben (francia fülakupunktúra), a háton, a lábakon, a meridiánpontokon (terminálpontdiagnózis), minden vércseppben (kristályosodási teszt, kapillárdinamolízis, holisztikus vérdiagnózis), minden sejtben (humán genetika), a kézben (chiromantia), az arcon és a testfelépítésben (fiziognómia), s a bőrön is (mely pillanatnyi témánk).

Ez a könyv arra tanít, hogyan ismerjük meg betegségstüneteink keresztül az embert. Mindegy, hová nézünk – ha látunk. Az igazság mindenütt ott van. Ha specialistáinknak sikerülne attól a teljességgel terméketlen kísérlettől megszabadulni, amellyel az

általuk felfedezett összefüggések kauzalitását akarják mindenáron bizonyítani, váratlanul mindannyian látnák, hogy minden mindennel analóg összefüggésben áll ahogyan fent, úgy lent, ahogyan bent, úgy kint.

A bőr azonban nemcsak belső szerveink állapotáról tudósít kifelé, hanem rajta és benne mutatkozik meg minden átélt pszichikus folyamat és reakció is. Néhány ezek közül annyira magától értetődő, hogy bárki észreveszi: elpirulunk a szégyentől és elsápadunk a rémülettől, verejtékezünk félelmünkben vagy felindultságunkban, égnek áll a hajunk a szörnyűségtől, vagy éppen libabőrösek leszünk. Bár kívülről láthatatlan a bőr elektromos vezetőképessége, a megfelelő elektromos eszközökkel mérhető. Az első ilyen jellegű kísérleteket, illetve méréseket C. G. Jung végezte, aki „asszociációs kísérleteivel” a fenti összefüggések természetét kutatta.

Manapság, hála a modern elektronikának, a bőr elektromos vezetőképességének állandó, finom változásait oly mértékben fel lehet erősíteni és ezáltal be is lehet mutatni, hogy az ember bőrével „beszélgetni” is tudunk, hiszen a bőr minden szóra, minden témára, minden kérdésre elektromos történéseinek azonnali finom változásaival válaszol. (Ezt PGRnek, illetve ESR-nek nevezik.)

Mindez azt bizonyítja, hogy a bőr egy nagy projekciós felület, melyen mind a szomatikus, mind a pszichés folyamatok, események láthatóak. Ha a bőr bensőnkől

oly sok mindent megmutat, akkor kézenfekvő, hogy nemcsak különös gonddal ápoljuk, de megpróbáljuk látványát manipulálni is. Ezt az alapjában csaló vállalkozást nevezzük kozmetikának, s a megtévesztés művészetéért szívesen áldozunk jókora összegeket. Bár e soroknak nem célja, hogy durván becsmérleje a kozmetikai megszépítő művészetet, nézzük mégis, milyen törekvés áll az emberiség ősrégi testfestésze mögött. Ha a bőr a belső állapot külső megjelenítése, minden olyan kísérlet, amely ezt a megjelenést meg akarja változtatni, kényszerűen őszintétlen. Valamit megpróbálunk elfedni, illetve valaki másnak a látszatát akarjuk kelteni. Olyasminek keltjük a látszatát kívül, aminek nyoma sincs belül. Álhomlokzatot építünk, mely mögött elvész a tartalom és a forma egysége. Ez az a különbség, amikor valaki „szép”, vagy „szépnek tűnik”, azaz a lét és a látszat közötti különbség. A kísérlet, hogy a világ előtt hamis maszkot használjunk, a make-uppal kezdődik, s groteszk módon az esztétikai műtétekkel végződik. Vannak, akik átszabatják az arcukat – különös, milyen kevéssé félnek egyesek attól, hogy a saját arcukat elveszítik!

Mindazon kísérlet mögött, amely arra irányul, hogy mások legyünk, mint akik vagyunk, az áll, hogy semmit sem szeretünk kevésbé, mint önmagunkat.

Az egyik legnehezebb feladat önmagunkat szeretni. Mindazok, akik azt hiszik, hogy kedvelik, sőt szeretik magukat, biztos, hogy összekeverik „önmagukat” saját

egójukkal. Mivel önmagunkat – árnyékainkkal egyetemben mint egészet nem tudjuk szeretni, szakadatlanul megpróbáljuk megváltoztatni, újjáalakítani külső képünket. Az egész kísérlet azonban „kozmetika” marad mindaddig, amíg bensőnk, azaz tudatunk meg nem változik. (Mindezzel nem akarjuk alapvetően kétségbe vonni, hogy létezik egy olyan lehetőség is, amikor formális változásokkal vezetünk be egy befelé irányuló folyamatot, amint ezt például a hatha jóga, a bioenergetika és hasonló módszerek teszik. Ezek a módszerek azonban éppen a cél tudatosságánál fogva különböznek a kozmetikától!)

Egy ember bőre már rövid együttlét során is sokat elárul tulajdonosának pszichéjéről. Nagyon érzékeny bőr alatt nagyon érzékeny lélek lakik (*vékony a bőre*), míg egy ellenállóképes, erős bőr arra enged következtetni, hogy az illető sokat kibír (*vastag a bőre*); a verejtékező bőr a szemben álló bizonytalanságát, félelmét, az elpiruló bőr izalmát mutatja. Bőrünkkel érintjük meg egymást, lépünk kapcsolatba egymással. Legyen az ökölcsapás vagy éppen lágy simogatás mindig a bőr az, amely a kapcsolatot létrehozza. A betegségek során bőrünk belülről (gyulladás, kiütés, kelés) vagy kívülről (sérülés, operáció) átszakadhat. Mindkét esetben határaink válnak kérdésesé. Nem is mindig ússzuk meg ép bőrrel az ilyesmit.

Bőrkiütések

Ha bőrkiütés keletkezik, valami áttöri a határt, valami ki akar jönni. Legegyszerűbben ezt a gondolatot az úgynevezett „serdülőkori pattanások” példáján követhetjük. A pubertás idején az emberben feltör a szexualitás, az erre irányuló igényt azonban félelmében a serdülő általában visszafojtja. A pubertás amúgy is jó példa a konfliktushelyzetre. A látszólagos nyugalom fázisában egyszerre csak tudattalan mélységekből tör fel egy új igény, amely minden erejével helyet próbál teremteni magának az érintett személy életében és tudatában. Ugyanakkor ez a követelődző új valami ismeretlen, szokatlan és félelmet kelt. A serdülő legszívesebben kitörölné a világból, s visszatérne előző, megszokott állapotába.

Ez azonban nem megy többé. A megindult folyamatot nem lehet meg nem történné tenni. Így a serdülő ott van a konfliktus közepében. Az új igézete s a tőle való félelem egyforma erővel rángatják. Minden konfliktus e minta szerint zajlik le, csak a téma változik. A pubertásban a téma a szexualitás, a szerelem, a társas viszony. Felébred a vágy az ellenpólusú te iránt. A kamasz kapcsolatba szeretne kerülni azzal, ami hiányzik neki – de nem mer. Szexuális fantáziák merülnek fel – de szégyelli magát értük. Világos, hogy egy ilyen konfliktus gyulladásként válik láthatóvá bőrén. A bőr ugyanis az én határa, melyet le kell győznünk ahhoz, hogy a te-t megtalálhassuk.

Ugyanakkor a bőr az a szerv, amellyel kapcsolatot teremtünk, amellyel a másikat megérintjük, megsimogatjuk. Ahhoz, hogy a másik szeressen bennünket, a saját bőrünkben kell hogy tetsszünk neki.

E *forró* téma begyullasztja a kamasz bőrét, ami azt jelzi, hogy eddigi határai felrobbanóban vannak, valami új energia kíván feltörni, ugyanakkor rámutat az újonnan ébredt ösztöntől való félelemre is, amely ezt az újat áttörésében akadályozza. Pattanásokkal védi magát a kamasz, a pattanások megnehezítik a találkozásokat, megakadályozzák a szexualitást. Ördögi kör ez: a félt szexualitás kiütésként manifesztálódik a bőrön – s a kiütés megakadályozza a szexualitást. Az izgatás elfojtott vágya izgatott bőrré változik. Hogy milyen szoros a kapcsolat a szexualitás és a bőrkiütések között, azt a pattanások megjelenési helye is megvilágítja: kizárólag az arcon, kislányoknál még a dekoltázsban jelennek meg (néha a háton). A bőr többi részét nem támadják meg, mert másutt semmilyen célt nem töltenének be. A kamasz szexualitása felett érzett szégyenét pattanásai felett érzett szégyenébe tolja át.

A pattanások kezelésében az orvostudomány sikerrel alkalmazza a fogamzásgátló tablettákat. A *hatás* szimbolikus háttére nyilvánvaló: a fogamzásgátló terhességet színlel a testben, anélkül hogy „az” megtörtént volna – s a pattanás eltűnik, hiszen nincs mit megakadályoznia többé. Napozás, tengerparti nyaralás hatására a pattanás

többnyire jelentősen javul, míg mindig erősödik, mennél jobban betakarjuk (felöltöztetjük) a testet.

A ruházat mint *második bőr* a lehatároltságot, az érinthetetlenséget emeli ki, míg a levetkezés a másik előtt való *meg-nyílás* első lépcsője, s a nap a másik test vágyott és ugyanakkor félt melegét helyettesíti veszélytelen módon. Mindenki tudja, hogy a pattanás legjobb orvossága a gyakorlatba átültetett szexualitás.

Mindaz, amit a pubertáskori pattanásokról mondtunk, nagy vonalaiban érvényes majdnem minden bőrkiütésre. A kiütés mindig azt jelzi, hogy valami, amit eddig visszatartottunk (elfojtottunk), át szeretné törni elnyomása határait, láthatóvá (tudatossá) akar válni. A bőrkiütésben olyasmi *mutatkozik meg*, ami eddig nem volt látható. Ez a magyarázata annak is, hogy a legtöbb gyermekbetegség, a kanyaró, a rubeola, a skarlát a bőrön jelenik meg. A gyermek életében minden gyermekbetegség valami újnak az áttörését jelenti, s többnyire előrelépést hoz magával a gyermek fejlődésében. A csecsemők acne infantum nevű (anyatej okozta) bőrkiütése azoknak az anyáknak szól, akik csecsemőiket nem érintik meg elégszer, illetve érzelmileg elhanyagolják. A kiütés a csecsemő és az anya között lévő láthatatlan fal láthatóvá tétele, az izoláció áttörésére tett kísérlet. Az ekcéma ezzel szemben az anyák eszköze, amellyel

kauzálisan igazolják gyermekükkel szemben érzett ellenszenvüket. Ez általában különösen „esztétikus” anyákat érint, akik nagy súlyt fektetnek a bőr tisztaságára.

Az egyik leggyakoribb bőrbetegség a pszoriázis, vagy „pikkelysömör”. Ez a bőrbetegség élesen körülhatárolt, foltszerű gyulladásoz betegséggócokban jelentkezik, ahol a bőrt ezüstfehér pikkelyek takarják. Ebben az esetben a bőr mértéktelen száruképzéséről van szó. Feltétlenül a páncélképzésre emlékeztet bennünket (vö. az állatok szárupáncéljával). A bőr természetes védelmi funkciója bepáncélosodási funkcióvá változik – minden irányban lehatároljuk magunkat. Se be, se ki nem akarunk engedni semmit. A pszichés elhárítás, betokosodás eredményét Reich igen találóan „karakterpáncél”-nak hívta.

Minden védekezés mögött a *sebezhetőségtől* való félelem áll. Mennél erősebb az elhárítás, mennél vastagabb a páncél, annál nagyobb a belső érzékenység, a félelem a sebezhetőségtől.

Ugyanígy van ez az állatok birodalmában is. Ha például levesszük egy kagylós állat kagylóját, védtelen, lágy, sebezhető valami marad hátra. Azok, akik a maguk elhárító módján senkit és semmit nem engednek közel magukhoz, valójában a legérzékenyebb emberek. Ezt a felismerést fejezi ki a következő mondás is: „A durva külső mögött érzékeny lélek lakozik.” Abban a kísérletben, amely a sebezhető lelket

páncéllal próbálja megvédeni, bizonyos tragikum rejlik. Bár a páncél megvéd a sérüléstől, megsebzéstől, ugyanakkor azonban a szeretettől, az odafordulástól is „megvéd”.

A szeretet azt jelentené: nyíl ki – ez azonban kérdéssé tenné a védekezést. Így a páncél leválasztja a lelket az élő folyamatokról, beszűkít – s a félelem növekszik. Az ördögi kört egyre nehezebb megtörni. Bármennyire rettegjük s elhárítjuk is ezt, lelkünknek meg kell sebződnie ahhoz, hogy megtudjuk, a sebzettségbe korántsem pusztul bele. Sebezhetővé kell válnunk, hogy a csodálatosat átélhessük. Ez a lépés csak külső nyomás hatására történik meg, melyet vagy a sors hoz, vagy a pszichoterápia során jön létre.

A túlzott sebezhetőség és a páncélképzés összefüggéseit azért taglaltuk kissé részletesebben, mert a test szintjén a pikkelysömör kialakulása a fent vázoltakat igen meggyőzően bizonyítja. A pikkelysömör egyes bőrterületek elsebesedéséhez, berepedéshez, véres varasodáshoz vezet. Ezzel azonban növekszik a bőrön keresztüli infekciós veszély. Láthatjuk, hogy az extrém közelség vágyából és az ugyanettől való félelem konfliktusából hogyan jön létre a sebzettség és a védőpáncél. A pikkelysömör gyakran kezdődik a könyéken. A könyökével „érvényesül” az ember, a könyökére támaszkodik az ember. A megkeményedés, sebezhetőség itt mutatkozik meg a leg-

jobban. A pikkelysömörben azonban a lehatárolódás és az izoláció szélsőséges fokot ér el, s ez arra kényszeríti a páciens, hogy ismét „nyitott”, „sebezhető” legyen.

Viszketegség

A viszketegség sok bőrbetegség kísérőjelensége (például csalánkiütés), de magában, „ok” nélkül is felléphet. A viszketegség kétségbeesésbe kergethet bennünket: állandóan vakaródnunk kell valahol. A viszket és vakar szavaknak a német nyelvben pszichikai jelentése is van: *Es juckt mich*: ingerel – *Das kratzt mich nicht*: nem érdekel, nem zavar.

A viszketés és vakarás szavakat leginkább úgy fordíthatnánk le: „ingerel”. A viszketést mint ingert érzékeljük. Így beszélhetünk viszketegségről (a németben *Juckreiz*: azaz viszketési inger). Bár mind a *viszketés*, mind az *ingerlés* szónak erős a szexuális vonatkozása, mégse hanyagoljuk el azokat az egyéb területeket, melyek asszociatív számításba jöhetnek. Agresszív értelemben is ingerelhetünk valakit (például egy állatot), de egy kellemes este is lehet ingergazdag (németben a *reizvoll* – ingergazdag bájosat is jelent). Ha valami ingert gyakorol ránk, az stimulál bennünket, legyen az szexualitás, agresszió, vonzalom vagy szerelem. Az inger sosem egyértelmű. Ambi-

valensen éljük meg. Sosem tudhatjuk, hogy egy ingert pozitív értelemben élünk-e meg *ingerlőként*, vagy éppen *ingerlékenyen* reagálunk rá. Mindenesetre az inger felizgat bennünket. A latin *prurigo* szó a viszketés mellett érzékiséget, sóvárgást jelent, s a neki megfelelő ige, a *prurire* jelenti, hogy viszket.

A testi viszketegség azt jelzi, hogy pszichikai szinten valami ingerel bennünket. Nyilvánvaló azonban, hogy ezt pszichikai szinten nem vettük figyelembe, nem akarunk észlelni, ezért kellett szomatizálódnia. A viszketegség háttérében valamilyen szenvedély, belső tűz, izzás áll, amely ki akar törni, felfedésre vár. A viszketegség vakarásra kényszerít bennünket. A vakarás a kaparás, ásás szelídített formája. Ahogy a földet kikaparjuk, felássuk, hogy ott valamit találjunk, s azt napfényre hozzuk, a viszketegségben szenvedő személy bőre felszínét kaparja, hogy szimbolikusán ráleljen arra, ami rágja, ingerli, izgatja, amitől viszket. Ha megtalálja azt, ami csiklandozta, egészen felderül. (A német ezt úgy fejezi ki, hogy *er findet sich aufgekratzt* = felvakarva érzi magát.)

A viszketegség tehát mindig olyasmit ad tudtunkra, ami *ingerel*, ami *nem hagy hidegen* bennünket, ami *nyomja a lelkünket*: legyen az égető szenvedély, tüzes lelkesedés, izzó szerelem vagy a düh lángja. Nem csoda hát, ha a viszketés gyakran jár bőr-

kiütéssel, piros foltokkal, izzó sebekkel. A kihívás így szól: Tudatodban addig kaparj, míg meg nem talárod azt, ami ingerelte – igen mulatságos lesz, meglátod!

Bőrkiütések

Akinek bőrproblémái, kiütései vannak, a következő kérdéseknek járjon utána:

1. Nem határolom-e túlságosan le magam?
 2. Hogyan állok a kapcsolatteremtéssel?
 3. Elutasító magatartásom mögött a közelségre irányuló elfojtott vágyam áll?
 4. Mi az, ami határaitomat át akarja törni? (Szexualitás, ösztönök, szenvedély, agresszió, lelkesedés.)
 5. Mi az, ami valójában ingerel?
 6. Elkülönülésre kárhoztatom-e magam?
-

8. A vese

A vese az emberi testben a társas kapcsolatok helyét reprezentálja. Vesefájdalom, vesebetegség mindig akkor lép fel, ha partnerkapcsolatunkban konfliktusaink vannak. Partnerkapcsolaton itt nem a szexualitást értjük, hanem alapvetően azt a módot, ahogyan embertársainkhoz viszonyulunk. Az a specifikus mód, ahogyan másokhoz viszonyulunk, legjellemzőbben partnerünkkel való kapcsolatunkban mutatkozik meg, ugyanakkor átvihető bárki másra, akivel kontaktusba kerülünk. Ahhoz, hogy a vese és az emberi kapcsolatok összefüggését jobban megértsük, hasznos lehet, ha a társas viszonyok pszichikai hátterét közelebbről szemügyre vesszük.

Tudatunk polaritásával jár, hogy teljességünknek sosem vagyunk a tudatában, létezésünknek mindig egy részletével azonosítjuk magunkat. Ezt a részt nevezzük ének. A többit, ami hiányzik, az árnyékunkat – per definitionem – nem ismerjük. Az emberi megismerés útja a tudatosodáshoz vezető út. Állandóan arra kényszerülünk, hogy árnyékunk újabb és újabb, addig tudattalan részeit tegyük tudatossá, s azonosítván, integráljuk őket. Ez a tanulási folyamat nem érhet véget addig, amíg tudatunk

nem teljes – míg nem vagyunk egészségesek, épek! Ez az egység magában foglalja a teljes polaritást a maga el-választhatatlanságában, így a férfi és a női princípiumot is.

A tökéletes ember androgin (hímnős), azaz lelkében egységgé olvadt a férfi és a női aspektus (chymische Hochzeit). A hímnősséget azonban ne cseréljük fel a hermafroditával; az androginitás természetesen a pszichikai síkra vonatkozik – a test megtartja a nemét. A tudat azonban ezzel a nemmel nem azonosul többé (ahogyan a kisgyermek sem azonosulnak azzal a nemmel, amelyhez tartoznak). Az androginitás a célja a papok, a szerzetesek öltözkének és a cölibátusnak is. A férfi lét azt jelenti, hogy lelkünk férfi részével azonosulunk, s lelkünk női része automatikusan az árnyékvilágba csúszik, míg nőnek lenni ennek megfelelően azt jelenti, hogy lelkünk női részével azonosulunk, s a férfit lelkünkben átengedjük az árnyék-létnek. Az a feladatunk, hogy árnyékvilágunkat tudatossá tegyük. Ezt azonban csak a projekció kerülő útján át érhetjük el, vagyis azt, ami hiányzik belőlünk, a külvilágban kell megkeresnünk s megtalálnunk, bár az a valóságban mindig is bennünk volt.

Kezdetben paradoxnak tűnik, amit mondtunk – talán ezért is értik meg olyan kevesen. A megismerésnek azonban szüksége van a szubjektum-objektum kettéosztottságára (hasadására). Bár például szemünk lát – távolról sem látjuk vele önmagunkat,

ehhez a tükörfelületen létrejövő projekciós kerülő útra van szükségünk. Csak így ismerhetjük meg önmagunkat.

Mi, emberek ugyanebben a helyzetben vagyunk. A férfi lelkének női összetevőjét (C. G. Jung ezt animának nevezi) csak egy konkrét nőre irányuló projekción keresztül tudatosíthatja – s ugyanez érvényes fordítva a nőre is. *Árnyékvilágunkat* rétegesen képzelhetjük el. Vannak olyan mély rétegek, amelyek iszonyatot keltenek bennünk, s melyektől ezért nagyon félünk, s vannak olyan rétegek, melyek közelebb fekszenek a felszínhez, mintegy feldolgozásra, tudatosulásra várva. Ha olyan emberrel találkozom, aki azon a mélységszinten él, amely árnyékvilágom felső rétegéhez tartozik, beleszeretek. Ez a *bele* ugyanúgy vonatkozik a másik emberre, mint saját árnyékvilágom érintett részére, a kettő végső soron ugyanaz.

Amit a másik emberen szeretünk vagy gyűlölünk, az végső soron mindig bennünk van. Szeretetről beszélünk, ha a másik árnyékvilágunknak arra a rétegére reflektál, amelyet magunk is szívesen tudatosítanánk, s gyűlöletnek nevezzük, ha valaki árnyékvilágunk olyan mély rétegére reflektál, amellyel nem akarunk magunkban találkozni. Vonzónak találjuk a másik nemet, mert hiányzik nekünk. Gyakran félünk tőle, mert tudattalan bennünk. A partnerral (társsal) való találkozás nem más, mint lelkünk tudattalan aspektusával történő találkozás. Ha világos számunkra saját árnyékvilá-

gunk eme tükrözési mechanizmusa a másokban, partnerproblémáinkat teljesen más fényben fogjuk látni. Mindaz a nehézség, mely partnerkapcsolatainkat terheli, bennünk rejlik.

Tudattalanunkhoz való viszonyunk mindig ambivalens – a tudattalan izgat bennünket, ugyanakkor félünk is tőle. Többnyire ugyanilyen ambivalensen viszonyulunk partnerünkhöz is – szeretjük és gyűlöljük, teljes egészében birtokolni akarjuk, és meg akarunk szabadulni tőle, csodálatosnak és szörnyűnek találjuk egyszerre. Mindazon cselekmények és súrlódások során, melyek egy partnerkapcsolatot kitöltenek, saját árnyékvilágunkat dolgozzuk fel. Emiatt találunk relatíve mindig különböző embereket egymás mellett. Mindenki tudja, hogy „az ellentétek vonzzák egymást”, s mégis mindig és újra azon csodálkozunk, „hogyhogy éppen ez a két ember talált egymásra, mikor nem is illenek egymáshoz”. Annál jobban illenek egymáshoz, mennél ellentétesebbek, mert mindegyik a másik árnyékvilágát éli, illetve – poentírozva mindegyik a másikkal életi a saját árnyékvilágát. A két, viszonylag hasonló ember közötti partneri kapcsolat bár veszélytelenebbnek tűnik, s kényelmesebb is, de az abban résztvevők fejlődésére nézve nem túl kedvező: a másokban is csak saját, tudatos területeink (világunk) tükröződnek – ez túl egyszerű és unalmas. Kölcsönösen nagyszerűnek találják egymást, s közös árnyékvilágukat a külvilágba projiciálják, melyet aztán

együttesen kerülnek. A partnerkapcsolatokban azonban a súrlódások gyümölcsözőek, ugyanis azáltal kerülünk közelebb egymáshoz, hogy árnyékvilágunkat a másikban dolgozzuk fel. Talán világos mindebből, hogy e munka célja saját teljességünk.

Ideális esetben egy partnerkapcsolat végén két olyan emberrel kéne szemben állnunk, akik mindketten elérték teljességüket, vagy legalábbis – tekintsünk el az ideális esettől épebbek lettek, miután rávilágítottak lelkük tudattalan tartalmaira, s képesek voltak azt tudatukba integrálni. Tehát a partnerkapcsolat végén nem egy egymást turbékolva szerető pár áll, akik egymás nélkül élni sem tudnának. Ha valaki a másik nélkül nem tudna élni, ez csak azt mutatja, hogy merő kényelmességből (mondhatnánk: gyávaságból) arra használja a másikat, hogy saját árnyékvilágát megélesse vele, ahelyett hogy megpróbálná projekcióját feldolgozni és visszafogadni magába. Ilyen esetekben (s ez a többség!) az egyik partner azt sem engedi meg a másiknak, hogy az továbbfejlődjék, mert ezáltal a bejáratott szerepek kérdésessé válnának. Ha valamegyik végigcsinál egy pszichoterápiát, nemritkán partnere arról panaszkodik, hogy a másik annyira megváltozott... („Hiszen mi csak azt akartuk, hogy a tünet megszűnjék!”)

Egy partnerkapcsolat akkor éri el célját, ha nincs szükségünk többé a másikra. Csak ebben az esetben vettük komolyan az „örök szerelem” ígérését. A szerelem a

tudat működése, s azt jelenti, hogy tudatunk határait kitárjuk az előtt, amit szeretünk, hogy egyesülhessünk vele. Ez csak akkor történik meg, ha mindazt, amit partnerünk reprezentált, saját lelkünkbe felvesszük – vagy másként kifejezve: ha minden projekciónkat visszavettük tőle, s magunk egyesültünk velük. Ezzel partnerünk mint projekciós felület üressé válik – üres vonzástól és taszítástól –, a szerelem örök, azaz időtől független, ugyanis saját lelkünkben valósult meg. Az efféle gondolatok mindig félelmet ébresztenek az olyan emberekben, akik projekciójukkal erősen az anyagi világon csüngenek. A szerelmet is annak megjelenési formájához kötik, s nem a tudattartalmakhoz. Az ilyen gondolkodás következményeként a földi dolgok múlandósága fenyegetővé válik, s az ilyen emberek abban reménykednek, hogy „szeretett hozzátartozóikkal” a „túlvilágon” találkoznak. Ezek az emberek nem veszik tekintetbe, hogy a „túlvilág” mindig itt van. A túlvilág az anyagi formákon túl lévő világ. Elég, ha a látható világot tudatunkban transzmutáljuk, s máris túl vagyunk a formák világán. Minden, ami látható, csak hasonlat – miért lenne ez éppen az emberekkel másként?

A látható világot életünkkel feleslegessé kell tennünk ugyanez érvényes partnerünkre is. A problémák akkor keletkeznek, ha két ember partnerkapcsolatát különböző mértékben használja, amennyiben az egyik projekcióit feldolgozza s visszaveszi,

míg a másik teljességgel beleragad a projekciók világába. Ilyenkor eljön az az idő, amikor az egyik a másiktól függetlenné válik, míg a másiknak megszakad a szíve. Ha viszont mindketten beleragadnak projekcióikba, síríg tartó szerelmet élnek meg – s utána az óriási gyászt, mert a másik felük hiányzik! Jó annak, aki megérti, hogy csak azt nem vehetik el tőlünk, amit magunkban megvalósítottunk. A szerelem egyesülni akar. Amíg külső tárgyra irányul, célját még nem érte el. Ahhoz, hogy a vese történéseit követni tudjuk, fontos, hogy a kapcsolatok belső struktúráját ismerjük. Testünkben szinguláris szervek (például a gyomor, a máj, a hasnyálmirigy, a lép) és páros szervek egyaránt találhatóak, például a tüdő, a herék, petefészek, vese. Ha a páros szerveket vizsgáljuk, feltűnő, hogy mind valamilyen módon a „kapcsolat”, a „partnerkapcsolat” témájára vonatkozik. A tüdő a kötetlen kontaktus- és kommunikációs területeket, míg a here és a petefészek mint szexuális szervek, a szexualitást reprezentálják. A vese ezzel szemben a szoros emberi kapcsolatoknak felel meg. E három terület egyébként a szerelmet alkotó három ógörög fogalomnak felel meg: *Phila* (barátság), *Erósz* (szexuális szerelem) és *Agapé* (a fokozatos eggyé válás mindennel).

Minden anyag, amelyet a test felvesz, végső soron a vérbe kerül. A vese feladata a központi szűrőállomása. Ehhez fel kell ismernie, melyek azok az anyagok, amelyek a szervezet számára hasznosak és hasznosíthatók, s melyek azok a bomlástermékek és

mérgek, amelyeknek kiválasztásra kell kerülniök. E nehéz feladatok megoldására a vesének különböző mechanizmusok állnak rendelkezésére, amelyeket itt fiziológiai komplexitásuk miatt két alapfunkcióra kell egyszerűsíteniük: az első szakaszban a vese a mechanikus szűrő sablonja szerint működik, vagyis a bizonyos nagyságot meghaladó részecskéket kiválasztja (visszatartja). A szűrő likacsainak mérete éppen akkora, hogy a legkisebb fehérjemolekula (albumin) még éppen visszamarad rajta. A következő, lényegesen bonyolultabb szakasz az ozmózis és az ellenáramlás elvének kapcsolatán alapul. Az ozmózis lényegében két folyadék nyomásának és koncentrációs hozadékának kiegyenlítésén alapul, melyeket egy féligáteresztő membrán választ el egymástól. Az ellenáramlás elve gondoskodik arról, hogy a két különböző koncentrációjú folyadékot egymáson átvezesse, miáltal lehetővé válik, hogy szükség esetén a vese az erősen koncentrált vizeletet kiválassza (például a reggeli vizelet). Az ozmotikus kiegyenlítésnek végső soron az a célja, hogy megtarthassa a test számára életfontosságú sókat, ugyanis ezektől függ többek között a szervezet sav-lúg egyensúlya.

A laikusoknak többnyire fogalma sincs arról, milyen életfontosságú ez a sav-lúg egyensúly, melyet a pH-érték fejez ki. A szoros határok közt mozgó stabil pH-értéktől függenek a szervezet biokémiai reakciói (például az energianyereség, a fe-

hérjeszintézis). Így tartja magát a vér a lúgos és savas értékeknek pontosan a felén, Jin és Jang között. Analóg módon minden partnerkapcsolat kísérlet arra, hogy a két pólust, a férfit (Jang – savas) és a nőt (Jin – lúgos) harmonikus egyensúlyba hozza. Ahogyan a vese gondoskodik arról, hogy lúg és sav egyensúlya garantált legyen, analóg módon gondoskodik a partnerkapcsolat arról, hogy azzal a másik emberrel való viszonyunkban, aki árnyékvilágunkat éli, a teljesség felé haladva tökéletesedjünk. Így-létén keresztül kompenzálja másik (vagy „jobbik”) felünk azt, ami belőlünk hiányzik.

A partnerkapcsolat legnagyobb veszélye mindig az, ha azt hisszük, hogy gondjainkat a másik fél problematikus, zavaró magatartása okozza, amihez nekünk semmi közünk. Ilyenkor saját projekciónk foglyai vagyunk, nem ismertük fel, hogy számunkra szükségszerű és hasznos, ha partnerünk által reflektált saját árnyékvilágunkat meg- és feldolgozzuk, mert az ezáltal nyert tudatosodás növekedésünket, érésünket szolgálja. Ha ez a tévedés szomatizálódik, a vese életfontosságú anyagokat (például fehérjét, sókat) enged át szűrőberendezésén, s ezzel a szervezet fejlődéséhez elengedhetetlen anyagokat veszítünk el. (Ez történik például a glomerulonephritis – egyfajta vesegyulladás – során.) Ezzel a vese ugyanúgy képtelennek bizonyul a szervezet számára fontos anyagokat sajátjaként felismerni, mint ahogy a psziché sem képes a

problémákat sajátjának tudni, s a másikra ruházza őket. Amint partnerünkben fel kell ismernünk magunkat, a vesének is alapvető az a képessége, hogy a kívülről jövő „idegen” anyagokat saját szembesülésünk és fejlődésünk anyagaiként ismerje fel. A mindennapi élet egyes szokásai is bizonyítják, milyen szoros kapcsolatban van a vese a „partnerkapcsolat”, a „kapcsolatkészség” témájával. Minden olyan alkalommal, amikor emberek azzal a szándékkal jönnek össze, hogy érintkezésbe lépjenek egymással, kiemelt szerepet játszik az ivás. Nem is csoda, hiszen az ivás a „kapcsolatok szervét, a vesét” stimulálja, s ezzel stimulálja a pszichés kapcsolatteremtő készséget is. Gyorsabban válik meghitté a kapcsolat, ha teli pohárral, söröskorsóval koccintunk (a koccintással kötözködhetünk is, anélkül, hogy botrányossá válnánk).

A távolságot tartó „Ön” felcserélése a közelséget kifejező „Te”-re szintén majdnem mindig valamilyen ivási rituáléval kötődik össze – megöntözzük a barátkozást. Emberi kapcsolatteremtés ivás nélkül aligha képzelhető el – legyen az parti, társasági összejövetel vagy népünnepély –, mindenütt isznak, hogy bátorságot gyűjtsenek – a közel kerüléshez. Ennek megfelelően gyanakvóan tekintenek arra, aki nem iszik velük, mert aki nem (vagy keveset) iszik, az kimutatja, hogy nem akarja ingerelni kapcsolatteremtő szervét, tehát tartja a távolságot. Ilyen alkalmakkor az egyértelműen erős, diuretikus (vizeletkiválasztást serkentő) italokat részesítik előnyben, melyek a

vesét izgatják (mint a kávé, tea, alkohol). Az italozást társasági eseményeknél közvetlenül a dohányzás követi. A dohányzás a másik kapcsolatszervünket, a tüdőt izgatja. Közismert, hogy társaságban lényegesen többet dohányzunk, mint magunkban. Aki sokat iszik, kapcsolat utáni vágyát mutatja ki – ugyanakkor azonban fennáll az a veszély, hogy a pótkielégülés szintjén fog leragadni.

A vesekő úgy jön létre, hogy a vizeletben bőséggel jelen levő anyagok (például húgysav, kalcium-foszfát, kalciumoxalát) kicsapódnak és kristályosodnak. Az ezért felelős környezeti feltételeken kívül a kőképződés veszélye arányban áll a fogyasztott folyadékmennyiséggel: a nagy folyadékmennyiség csökkenti az anyag koncentrációját és növeli oldhatóságát. Ha azonban kő képződik, ez megszakítja a folyamatot, s kólikához vezethet. A kólika a test színvonalas kísérlete arra, hogy a húgyvezeték perisztaltikus mozgásával kilökje a folyamatokat blokkoló követ. Ez a különösen fájdalmas esemény csak a szüléssel hasonlítható össze. A kólikás fájdalom rendkívüli nyugtalanságot s erős mozgáskényszert von maga után. Ha a kólika nem elég erős ahhoz, hogy kimozdítsa a követ, az orvos ugrálásra szólítja fel a páciens, hogy a kő eltávozhasseék. Ezen túl a terápia nyugalommal, meleggel és kiadós ivással próbálja meg a „köszülést” meggyorsítani.

A folyamat pszichés megfelelője könnyen követhető. A vesefunkciót gátló kő olyan anyagokból áll, amelyeket a vesének ki kellene választania, mert a test fejlődéséhez nem tudnak hozzájárulni. Ez olyan témák felgyülemelésének felel meg, amelyekről szintén réges-rég meg kellett volna szabadulnunk, mert személyiségünk fejlődéséhez nem járulnak hozzá. Ha azonban lényegtelen, elavult témáknál rekedünk meg, ezzel blokkoljuk fejlődésünk folyamatát, s „dugó” keletkezik. A kólika tünete kényszeríti majd ki azt a mozgást, melyet lecövekelésünkkel valójában gátolni szeretnénk, s az orvos páciensétől a leghelyesebbet követeli: az ugrást. Csak akkor vagyunk képesek fejlődésünket ismét mozgásba hozni, s attól, ami elöregedett bennünk (a kötől), megszabadulni, ha egy ugrással magunk mögött hagyjuk a múltat.

A statisztika szerint a férfiak gyakrabban betegednek meg vesekőben, mint a nők. A férfiak nehezebben oldják meg a „harmónia” és a „partnerkapcsolat” problémáját, mint a nők, akik természettől fogva közelebb állnak ezekhez a princípiumokhoz.

Fordítva viszont: az agresszivitást igénylő önérvényesítés a nő számára jelent nehezebb problémát, mert ez a princípium a férfhoz áll közelebb. Statisztikusan ez a nőknél, mint már láttuk, az epekő gyakoriságában mutatkozik meg. A vesekő esetén alkalmazott terápiás intézkedések világosan rámutatnak arra, melyek azok a princípiumok, amelyek a harmónia- és a partnerkapcsolat-problematika terén segítségünkre

lehetnek: a melegség, mint a rokonszenv és szeretet kifejezése, a görcsös véredények ellazítása, mintegy a nyitás, túljutás jeleként, s végül sok folyadék, mely mindent ismét mozgásba, folyamatba lendít.

Vesezsugor – művese

A fejlődés elérte végpontját, ha a vese összes funkciója felmondja a szolgálatot, s egy gépnek, a művesének kell átvennie a vértisztítás életfontosságú feladatát (dialízis). Ettől kezdve egy tökéletes gép a társunk, miután élő társunkkal nem voltunk hajlandók problémáinkat aktív módon megoldani. Ha egyik partnerünk sem volt elég tökéletes és megbízható, vagy szabadság és függetlenség iránti vágyunk túl hatalmas volt, művesénkben most olyan partnerra leltünk, „aki” ideális és tökéletes, nincsenek szükségletei és igényei, hűségesen s megbízhatóan megteszi mindazt, amit elvárunk tőle. Cserében teljességgel függünk tőle: hetenként legalább háromszor találkozunk kell vele a klinikán, vagy – ha saját gépet engedhetünk meg magunknak – éjszakáról éjszakára hűségesen alhatunk az oldalán. Túlságosan sosem távolodhatunk el tőle, s talán éppen ezen a kerülő úton át tanuljuk meg, hogy tökéletes partner mindaddig nem létezik, míg mi magunk nem vagyunk tökéletesek.

A vese megbetegedései

Ha valami az *elevenünkbe vág* (a német nyelv ezt úgy fejezi ki, hogy *etwas auf die Nieren geht* = valami a vesénkre megy), a következő kérdéseket tegyük fel magunknak:

1. Milyen problémáim vannak a partnerkapcsolatok területén?
 2. Vajon hajlamos vagyok-e saját projekcióimban megrekedni, s partnerem hibáit egyedül az ő problémáinak tartani?
 3. Vajon felismerem-e önmagam partnerem viselkedési formáiban?
 4. Nem rekedek-e meg régi, elavult problémáknál, s ezzel nem akadályozom-e fejlődésem folyamatát?
 5. Valójában milyen jellegű ugrást követel tőlem a vesekövem?
-

A hólyag

A hólyag az a gyűjtőtartály, amelyben a vese által kiválasztott anyagok vizelet formájában várják, hogy elhagyhassák a testet. A vizeletmennyiség növekedésével

keletkező nyomás bizonyos idő után arra kényszerít bennünket, hogy a vizelettől megszabaduljunk, s így megkönnyebbülünk. Mindannyian tapasztalatból tudjuk azonban, hogy a vizelet nyomása gyakran feltűnően összefügg bizonyos szituációkkal. Ezek mindig olyan helyzetek, amelyekben pszichés nyomás alatt állunk, legyen az vizsga, terápia vagy bármilyen hasonló, várakozási félelmekkel vagy más stresszel terhelt helyzet. A pszichésen átélt nyomást hólyagunkba toljuk át, s itt testi nyomásként, feszítésként érzékeljük.

A nyomás mindig arra készlet bennünket, hogy elengedjük magunkat, ellazuljunk. Ha ez pszichésen nem sikerül, a testnek, a hólyagnak kell átengednünk a dolgot. Valójában e kerülő úton világosodik meg számunkra, mennyire nyomasztó egy bizonyos helyzet, milyen fájdalmas lehet, ha nem tudjuk elengedni magunkat, s milyen felszabadító, ha mégis megtesszük ezt. A szomatizáció továbbá azt is lehetővé teszi, hogy a passzívan érzékelt nyomást aktív nyomássá változtassuk át, hiszen azzal az indokkal, hogy ki kell mennünk, majdnem minden szituációt megszakíthatunk, manipulálhatunk. Akinek ki kell mennie, nyomás alatt áll, s ugyanakkor nyomást gyakorol másokra – ezt mind a tanulók, mind a páciensek tudják, s e fegyverrel tudattalanul ugyan, de céltudatosan élnek.

A tünet és a hatalomgyakorlás közötti világos összefüggés más betegségek tüneteinel sem játszik alábecsülhető szerepet. Minden beteg hajlamos tüneteit hatalmi eszközként felhasználni. Ezzel korunk egyik legjelentékenyebb tabuját érintjük. A hatalomgyakorlás az ember egyik alapproblémája. Amíg az embernek énye van, dominanciára, hatalma kiterjesztésére törekszik. Minden „...igen, de én azt akarom”-mal énünk dominanciára való törekvését fejezzük ki. Mivel azonban a hatalom időközben igen negatív színezetű fogalommá vált, az emberek hatalmi igényeiket egyre inkább leplezni kényszerülnek. Viszonylag kevés az olyan ember, aki hatalmi igényeit nyilvánosan be meri vallani, meg meri élni. A többség elfojtott hatalmi vágyait kerülő úton próbálja megvalósítani. E célra manapság leginkább a betegség és a szociális gyengeség használható fel. E két állapot a leleplezéstől viszonylag védett helyzetben van – mert általánosan elfogadott és legalizált az a magyarázati modell, amely e két állapot esetén a bűnösséget a funkcionális folyamatokra, illetve a környező világra vetíti.

Mivel a betegség és a szociális elesettség síkját hatalmi stratégiájában többé-kevésbé majdnem mindenki felhasználja, senki sem érdekelt annak leleplezésében, a közvélemény is mély felháborodással visszautasít minden erre irányuló kísérletet. Világunk zsarolható a betegséggel és a halállal. A betegség árán majd mindig elérjük

azt, amit nélküle nem kapnánk meg: odafordulást, részvétet, pénzt, szabad időt, segítséget és a mások feletti ellenőrzést. A betegség másodlagos nyeresége, ami a tünet hatalmi eszközként való bevetésével keletkezik, gyakran akadályozza a gyógyulást.

Jól követhető a „tünet mint hatalomkinyilvánítás” témája az ágybavizelésnél is. Ha egy gyermek olyan erős (szülői, iskolai) nyomás alatt áll nappal, hogy attól nem tud megszabadulni és saját igényeit nem tudja képviselni, akkor az éjszakai ágybavizelés egyszerre több problémát old meg: az átélt nyomásra válaszként megvalósítja az elengedést, s egyidejűleg olyan alkalmat teremt, melyben a máskor oly hatalmas szülők tehetetlenségre vannak kárhóztatva. A tüneten keresztül a gyermek bizton leplezve adhatja vissza mindazt a nyomást, mely napközben nehezedik rá. Másrészt nem hagyhatjuk figyelmen kívül az ágybavizelés és a sírás kapcsolatát sem. Mindkettő egy belső nyomástól történő megszabadulás, kisülés, tehermentesítés. Az ágybavizelést ezért „altesti sírás”-nak is nevezhetjük.

A többi hólyagtünet is az eddig elemzett témákat érinti. A vizeléskor fellépő égő érzés egyértelműen jelzi, milyen fájdalmas a szabadulás a páciens számára. Ha a betegnek gyakori vizelési ingere van, de közben semmit vagy igen kevés vizeletet választ ki, az azt jelzi, hogy még az erős nyomás ellenére is teljességgel képtelen elengedni magát. Mindezen tüneteknél fontos volna figyelembe vennünk, hogy azok az

anyagok, illetve témák, amelyektől szabadulnunk kellene, elavultak, idejét múltak, már csak nehezékek az életünkben.

A hólyag megbetegedései

A hólyag megbetegedései a következő kérdéseket vetik fel:

1. Melyek azok az életterületek, amelyekhez ragaszkodom, bár már rég eljárt felettük az idő, s csak „kiválasztódásra” várnak?
 2. Milyen szituációkban helyezem saját magamat nyomás alá, hogy aztán azt másra projiciáljam? (Vizsga, főnök.)
 3. Melyek azok az elhasznált témák, melyektől szabadulnom kellene?
 4. Mi az, ami sírásra készítet?
-

9. Szexualitás és terhesség

A polaritás kérdésével a gyakorlatban leginkább szexuális életünk során szembe-sülünk. Ez az a terület, amelyen *mindenki* érzékeli *tökéletlenségét*, s keresi azt, amire szüksége van. A szexuális életben testileg egyesülünk ellenpólusunkkal, s ebben az egyesülésben egy új tudatállapotot élünk át, amelyet orgazmusnak nevezünk. Ezt a tudatállapotot a boldogság teljességeként érzékeljük. Egyetlenegy hátránya, hogy időben nem tartós. Ezt a hátrányt a gyakorisággal próbáljuk behozni. Bármilyen rövid legyen is alkalmanként a boldogság pillanata, mégis azt jelzi, hogy vannak olyan tudatállapotaink, amelyek úgynevezett „normális” tudatállapotunkat minőségileg messze meghaladják. Ez a boldogságérzés nem enged nyugodni bennünket, állandóan és újra csak ezt keressük. A szexualitás a titoknak csak az első felét fejtí meg: ha két polaritás eggyé válik, ez boldogságérzéssel jár. A boldogság ezek szerint: „egység”. Már csak a titok második fele hiányzik, amely elárulná, hogyan leledzhetnénk tartósan ebben a tudatállapotban, ebben a boldogságban anélkül, hogy abból ismét vissza kéne süllyednünk. A válasz egyszerű: amíg az ellentétek egyesülése csak testi síkon

valósul meg (szexualitás), addig az ennek eredményeképpen előálló tudatállapot (az orgazmus) is időben korlátozott, mert a test szintje az idő törvényének van alávetve. Az időtől csak úgy szabadulhatunk meg, ha az ellentéteket tudatunkban is egyesítjük – ha az egység ezen a területen is létrejött, elértük az örök, azaz időtlen boldogságot, az *örök üdvösséget*.

Ezzel a felismeréssel kezdődik az az ezoterikus ösvény, amelyet keleten jóga-ösvénynek neveznek. A jóga szanszkrit szó, annyit jelent, hogy járom. (Vö. a latin iugum szóval.)

A járom kettősséget köt össze egységgé: két ökröt, két vödrot stb. A jóga a kettősség egyesítésének művészete. Mivel a szexualitás tartalmazza az út alapmodelljét, s azt mindenki számára megközelíthető szinten mutatja be, keleten mindig is szívesen használták az út analóg bemutatására. A döbönt turisták kelet templomaiban még ma is csodálkoznak az – úgymond – pornográf ábrakon. Pedig a két istenfigura szexuális egyesülésének ábrázolását a kelet arra használja, hogy szimbolikusan ábrázolja a *conjunctio oppositorum*, az ellentétek egyesülése nagy titkát.

A keresztény teológia sajátossága, hogy fejlődéstörténete során időnként a testiséget s ezzel a szexualitást oly mértékben elátkozta, hogy mi, mint egy keresztény kultúra gyermekei, a szexualitást és a *szellemi fejlődés úját* egymástól merőben külön-

böző, kibékíthetetlen ellentétekké akarjuk tenni... (természetesen a keresztényeknek sem volt mindig idegen a szexuális szimbolika, mint azt például a „Jézus menyasszonya tanok” mutatják). Néhány, önmagát „ezoterikusnak” tartó csoport a hús és a szellem ellentétének gondolatát máig is szorgalmasan ápolja. Ezek a körök alapvetően összekeverik a *transzmutációt és az elfojtást*. Pedig elegendő lenne felfogni az ezoterikus alapmondást: „ahogyan fenn, úgy lenn”. Ebből az is következik, hogy „amit *alul* nem tudunk, arra *felül* sem vagyunk képesek”. Akinek tehát szexuális jellegű a problémája, azt a testsíkján kellene megoldania, ahelyett hogy boldogságát a menekvésben keresné – hiszen az ellentétek egyesülése „magasabb” síkon még sokkal nehezebb!

Ha innen nézzük, talán érthető, miért redukálta Freud szinte az összes emberi problémát a szexualitásra. Bár ez teljesen jogos volt, egy kis *formai hibát* mégis rejt magában. Freud, és mindazok, akik így gondolkodnak, elhanyagolják a konkrét manifestáció szintje és a mögötte álló princípium különbségét. A „polaritás”, illetve „az ellentétek egyesülése” elvének a szexualitás csak az egyik megjelenési formája. Ebben az elvont formában már a Freud-kritikusok is egyetértenének: minden emberi probléma a polaritás problémájára és az ellentétek egyesítésének kísérletére redukálható (ezt a lépést tette meg végül C. G. Jung). Az is minden bizonnyal igaz, hogy az

emberek többsége a polaritás kérdését először a szexualitás szintjén tanulja, éli meg és dolgozza fel. Emiatt fő konfliktusunk a szexualitás és a partnerkapcsolatok; melyek maguk is a „polaritás” gyötrő témáját testesítik meg, s melyek mindaddig *kétségbeesésbe* kergetnek bennünket, míg meg nem találjuk az egységet.

Menstruációs panaszok

A havi vérzés a nőiesség, a termékenység, a fogékonyság kifejezése. A nő kiszolgáltattott ennek a ritmusnak. Engedelmeskednie kell mindannak a korlátozásnak, akadályoztatásnak, amit ez jelent. Ez az *engedelmesség* a nőiség egyik központi területét érinti: az odaadás képességét. Itt most nőiességről annak az átfogó princípiumnak a jegyében beszélünk, mely a női pólust jelenti a világban, amit a kínaiak „Jin”-nek neveznek, az alkimisták a Holddal szimbolizálnak, a mélypszichológia a víz szimbólumán keresztül fejez ki. Ebből a szempontból minden nő csak ennek az archetipikusan nőinek egy megjelenési formája. A női princípiumot befogadóképességként definiálhatnánk. A *Ji csing* így fogalmaz: „A teremtő út a férfié, a befogadó a nőié.” És másutt: „A befogadó a legodaadóbb a világon.”

Az odaadás képessége a nőiség központi tulajdonsága; minden további női képesség alapja: így a megnyílás, a befogadás, a fogamzás, az önmagába zárás, elrejtés képességéé is. Az odaadás képessége ugyanakkor az aktív cselekvésről való lemondást is jelenti. Vizsgáljuk csak meg a nőiség archetipikus szimbólumait, a Holdat és a Vízet. Mindkettő lemond arról, hogy aktívan sugározzon, kibocsásson valamit, mint ellentétük, a Nap és a Tűz. Ezáltal válnak azonban képessé arra, hogy fényt és meleget vegyenek fel, bocsássanak be magukba, és visszatükrözzék őket. A víz lemond egyéni formai igényéről – felvesz bármely formát. Beilleszkedik, odaadja magát.

A Nap és a Hold, a Tűz és a Víz – a férfi és a nő polaritása mögött nem áll értékelés. Az értékelés teljességgel értelmetlen lenne, hiszen önmagában mindegyik pólus csak fél és tökéletlen – a tökéletességhez szüksége van ellenpólusára. Ez a tökéletesség azonban csak úgy érhető el, ha mindkét pólus a maga egyediségét teljességgel reprezentálja. Bizonyos emancipációs okfejtések könnyen megfélelkeznek az archetipikus törvényekről. Nagy marhaság, ha a Víz panaszkodik, hogy nem tud égni és világítani, s ebből saját alacsonyabbrendűségére következtet. Éppen azért tud befogadni, mert nem tud égni, a befogadásról viszont a Tűznek kell lemondani. Egyik sem jobb, mint a másik, csak más. A pólusok eme másságából ered az a feszültség, amelyet „Élet”-nek nevezünk. A pólusok nivellálása nem vezet az ellentétek egyesü-

léséhez. Az a nő, aki teljesen elfogadja s megéli nőiségét, sosem fogja magát „alacsonyabb rendűnek” érezni.

Általában minden menstruációs zavar, illetve a legtöbb szexuális zavar hátterében az áll, hogy „nem tudunk megbékélni” saját nőiségünkkel. Az odaadás, az *egyed-értés* mindig nehéz feladat, hiszen le kell mondanunk az én-ezt-akaromról, le kell mondanunk ego-dominanciánkról. Egónkból kell áldoznunk, egy részünket kell odaadnunk, feláldozunk – a havi vérzés is ezt az odaadást követeli meg a nőtől. A vérveszteséggel a nő életerőt áldoz. A menstruáció egy kis terhesség, egy kis szülés. Amilyen mértékben nem törődik bele ebbe a „szabályozásba”, olyan mértékben lesznek cikluszavarai vagy egyéb menstruációs panaszai. Ezek a zavarok arra utalnak, hogy valamely, a nőben lévő felsőbb instancia (gyakran tudattalanul) nem akarja odaadni magát: a menstruációnak, a szexualitásnak, a férfinak. Éppen ehhez a lázadó „én pedig ezt nem akarom”-hoz fordul céltudatosan a menstruációs intim betétek, tamponok reklámszövege. Ezek a hirdetések azt ígérik a nőnek, hogy a mindenkori termék használata esetén független lesz menstruációjától, s bármit megtehet, amit akar. A hirdetés ezzel ügyesen *fordul ahhoz az érzékeny ponthoz*, mely a nő számára a tulajdonképpeni konfliktust jelenti: ahhoz, hogy bár nő – *nem ért egyet* azzal, ami a nőiséggel jár.

Aki fájdalmasan éli meg a menstruációt, az fájdalmasan éli meg a nőiséget is. Így a menstruációs zavarokból mindig szexuális zavarokra is következtethetünk, az az odaadás elleni tiltakozás, amely a menstruációs zavarban mutatkozik meg, a nemi életben is megakadályozza azt, hogy a nő elengedje magát. Aki az orgazmusban képes elengedni magát, az a menstruáció során is el tudja engedni magát. Az orgazmus, mint az elalvás is, egy kis halál. A havi vérzés is egy kis meghalás, hiszen szövetek halnak el, s lökődnek ki a szervezetből. A halál nem más, mint kihívás arra, hogy éngörceinktől és ezek hatalmi játszmáitól megszabaduljunk, elengedjük magunkat. A halál mindig csak egónkat fenyegeti, sosem az embert magát. Aki ragaszkodik egójához, a halált küzdelemként éli meg. Az orgazmus kis halál, mert megköveteli, hogy megszabaduljunk önünktől. Az orgazmus az Én és a Te egygé válása, előfeltétele, hogy én-határainkat megnyissuk. Aki ragaszkodik az énjéhez, nem él át orgazmust (ugyanaz érvényes az elalvásra; lásd a későbbi fejezetben). Közös az orgazmusban, a halálban és a havi vérzésben tehát: az odaadás képessége, a készség egónk egy részének feláldozására.

Így érthető, mint már korábban láttuk, miért nem menstruálnak vagy miért küzdenek menstruációs problémákkal a kóros lesoványodásban szenvedők. Elfojtott dominanciaigényük túl nagy ahhoz, hogy egyetérthessenek. Félnek nőiségüktől, félnek a

szexualitástól, a termékenységtől, az anyaságtól. Ismert, hogy különösen félelemkeltő vagy bizonytalan helyzetekben, katasztrófák esetén, börtönben, munka- és koncentrációs táborokban gyakran elmarad a havi vérzés (szekunder amenorrhoea). Mindezek a helyzetek természetesen kevéssé alkalmasak az „odaadásra”, sokkal inkább azt követelik a nőtől, hogy álljon a férje mellé, váljon aktívvá, vigye keresztül akaratát.

Van azonban a menstruációnak még egy vonatkozása, amiről nem szabad megfeledkeznünk: a havi vérzés annak a kifejezése, hogy a nő anyává lehet. A havonta bekövetkező vérzést a nők nagyon különbözően élik meg, attól függően, hogy akarnak-e gyermeket vagy nem. Ha egy nő gyermeket akar, a megjövő menstruáció azt jelenti, hogy „megint nem sikerült”. Ilyen esetben primer rossz hangulat jellemző a menstruáció előtti és alatti időszakokra. A vérzést a nő „fájdalmasként” könyveli el. A gyermekekre vágyó nők előtérbe helyezik a bizonytalan fogamzásgátló módszereket – ez a kompromisszum a tudattalan gyermek utáni vágy és a védekezés alibije között. Ha azonban a nő nem akar gyermeket, alig várja, hogy megjöjjön a menstruációja, s ezzel maga késleltetheti azt. Ezek után gyakran hosszas vérzés következik, mely bizonyos körülmények között a szexuális élet megakadályozását is szolgálja. A havi vérzés alapvetően – mint minden tünet – hatalmi eszközként is bevethető, akár a szexu-

ális élet megakadályozására, akár azért, hogy a nő több odafordulást, gyengédséget kapjon.

A menstruációt a női ösztrogén hormon és a férfi gesztagén hormon összjátéka igazgatja. Ez az összjáték a „hormonok szintjén” lejátszódó „szexualitásnak” felel meg. Ha ezt a „hormonszexualitást” megzavarja valami, a havi vérzés is zavarokkal küzd. Az ilyen típusú panaszok igen nehezen gyógyíthatók orvosi úton hormonok szedésével, mert a hormonok csak anyagi reprezentánsai a lélek férfi és női részének. Gyógyulást csak a nő saját nemi szerepével való megbékélése hozhat, s ez a feltétele annak is, hogy a nő az ellentétes nemi pólust is megvalósíthassa magában.

Álterhesség

(Pszudograviditás)

Különösen impozáns szomatizálódását figyelhetjük meg a pszichológiai folyamatoknak a vélt terhesség esetében. Az álterhes asszonyok nemcsak olyan szubjektív terhességi tüneteket élnek át, mint az evési vágy, a teltségérzés, a rosszullet, a hányás, hanem mellük is típusosan megduzzad, a mellbimbók pigmentálódnak, sőt megindulhat a tej kiválasztás is. Az álterhes nő érzi a gyermek mozgását, teste úgy

elformátlanodhat, mintha előrehaladott terhes volna. Az őskor óta ismert, ám mégis relatíve ritka álderhesség háttérében a szélsőségesen erős gyermek utáni vágy és a felelősségtől való tudattalan félelem konfliktusa áll. Ha az álderhesség egyedülálló, magányosan élő nőnél lép fel, valószínű, hogy a szexualitás és az anyaság közötti konfliktusról van szó. A nő úgy szeretné a nemes anyaszerepet betölteni, hogy abban a korántsem olyan nemes szexualitásnak ne legyen szerepe. Az álderhesség esetén is a test az, amely elárulja a valóságot: felfúvódott, de tartalom nélküli.

Terhességi problémák

A terhességi problémák mindig a gyermek elutasítását jelzik. Ezt az állítást biztosan azok fogják a leghevesebben cáfolni, akikre nézve a leginkább igaz. Ha azonban tényleg a valóság érdekel bennünket, ha tényleg meg akarjuk ismerni önmagunkat, először is szokásos értékrendünkötől kell búcsút vennünk.

Őszinteségünknek ugyanis hagyományos értékrendünk áll leginkább az útjában. Amíg az a meggyőződésünk, hogy csak bizonyos meghatározott tartású, viselkedésű emberek lehetnek „jók”, kényszerűen elfojtjuk mindazokat az impulzusokat, amelyek

e sémába nem illenek bele. Ezek az impulzusok testi tünetek formájában lépnek fel, s ezzel létrehozzák az őszinteség egyensúlyát.

Azért hangsúlyozzuk ismételten ezt az összefüggést, nehogy egy elhamarkodott „ez az én esetemben biztos, hogy nem érvényes” felkiáltással ismét hazudjunk önmagunknak. Éppen, mert a gyermekáldás témájához olyan erős értékítélet tapad, az önmagunkkal szembeni őszintétlenségnek gyakran szimptómaként kell megjelennie. Így például a vetélés annak a jele, hogy a nő nem akar gyermeket – valójában tudattalan terhességmegszakítás. Az elutasítás szelídebb formája a (majdnem általános) terhességi rosszullet, és mindenekelőtt a terhességi hányás. E tünet nagyon törékeny, vékony nőknél lép fel rendkívüli gyakorisággal, mert a terhesség a női hormonok (ösztrogén) erőteljes gyarapodásával jár. Viszont éppen a csekély női identitással rendelkező nőknél a nőiség e (hormonális) betörése félelmet s elhárítást vált ki, mely rosszulletben, hányásban manifesztálódik. A rossz közérzet és a hányinger általános gyakorisága a terhesség során csak azt jelzi, hogy a gyermekáldás az öröm mellett általában elutasítást is kivált. Ez teljességgel érthető, hiszen a gyermek egész addigi életstílusunk teljes átrendezését s olyan felelősségvállalást jelent, mely kezdetben természetes félelmet kelt bennünk. Amilyen mértékben nem dolgozzuk fel tudatunkban a konfliktust, olyan mértékben süllyed az elutasítás a testbe.

Terhességi gesztózis*

Megkülönböztetjük egymástól a korai (hatodik-tizennegyedik hét közötti) és a késői gesztózist; a későit terhességi mérgezésnek (toxikózis) is hívjuk. A gesztózis magas vérnyomásban, a vesén keresztüli fehérjevesztésben, görcsökben (terhességi eklampszia), émelygésben és reggeli hányásban nyilvánul meg. A teljes kép a gyermek elutasítására utal, részben konkrét, részben szimbolikus kísérlet a gyermektől történő megszabadulásra. A vese által kiválasztott fehérjére a gyermeknek tulajdonképpen a legnagyobb szüksége volna. Ha azonban ezt a fehérjét *elveszítjük*, a gyermek nem kaphatja meg – tehát kirekesztjük azt az anyagot, amelyből építkezne –, s ezzel növekedésében próbáljuk meggátolni. A görcsök a terhességmegszakítás kísérletének felelnek meg (vö. szülési fájások). Mindezek a relatíve gyakori tünetek a fent leírt konfliktust jelzik. A szimptómák erőssége és veszélyessége arról tanúskodik, milyen erősségű a gyermek elutasítása, illetve milyen mértékben tudta feldolgozni az anya a gyermek elfogadásának gondolatát. A kései gesztózis még extrémebb helyzet, mert nemcsak a magzatot, hanem az anyát is komolyan veszélyezteti. A kórképnél a

* *Gesztózis* (lat., orv.): az anyai szervezet hibás reakciója a terhességgel, illetve a magzattal mint idegen testtel szemben.

méhlepény vérellátása rohamosan csökken. A placenta anyagcsere-felülete tizenkét-tizennégy négyzetméter nagyságú. A gesztózisnál ez a felület körülbelül hét négyzetméterre csökken, s négy és fél négyzetméternél elhal a magzat. A méhlepény a magzat és az anyag közötti kontaktusfelület. Ha a magzat vérellátása gátolt, a kontaktusból éppen az életet vonjuk ki. A placentaelégtelenségek egyharmadában ez a gyermek halálához vezet. Ha a magzat a kései gesztózist túléli, többnyire nagyon kicsi, alultáplált, öreges látványt nyújt. A kései gesztózis a gyermek megfojtására tett kísérlet, melynek során az anya is kockáztatja az életét.

Az orvostudomány a cukorbetegeket, a vesebetegeket s különösen a kövér nőket sorolja a gesztózissal veszélyeztetett páciensek közé. Ha e három csoportot saját nézőpontunkból megvizsgáljuk, azt találjuk, hogy mindháromnak van egy közös problémája: a szeretet. A cukorbetegek nem képesek szeretetet befogadni, ezáltal szeretetet adni sem tudnak, a vesebetegeknek partnerproblémáik vannak, s az elhízott nők falánkságukkal éppen szeretethiányukat próbálják meg kompenzálni. Így cseppet sem meglepő, ha azok a nők, akiknek a „szeretet” témájával ilyen problémájuk van, a gyermek számára sem tudnak megnyílni.

Szülés és szoptatás

Mindazok a nehézségek, amelyek a szülést lassítják, illetve nehezítik, végső soron abból a kísérletből fakadnak, hogy az anya megpróbálja megtartani, nem akarja odaadni a gyermeket. Ugyanez az anya és gyermeke közötti probléma ismétlődik meg később, amikor a gyermek elhagyni készül a szülői házat. Kétszer ugyanaz a szituáció, különböző szinteken: születéskor a gyermek az anyaméh védettségét s később a szülői ház védettségét hagyja el. Mindkettő gyakran lesz „nehéz szülés”, míg végül elszakad a köldökzsinór. Itt ismét a „szabadon engedés” témáját érintjük. Mennél mélyebbre hatolunk a kórképekbe s ezáltal az emberi problémákba, annál világosabb lesz, hogy az emberi élet a „bebocsátás” és az „elbocsátás” (szabadon bocsátás) két pólusa között ingadozik. Az elsőt gyakran nevezzük „szeretet”-nek, míg a másodikat végső formájában „halál”-nak. Az élet nem más, mint a bebocsátás és az elbocsátás ritmikus gyakorlata. Gyakran csak az egyikre vagyunk képesek, és a másikra nem, néha egyikre sem. A szexualitás arra készíti a nőt, hogy kinyílják, kitáruljon, s bebo csássa a „te”-t. A szülés ismét arra készíti, hogy kinyíljon, kitáruljon, ezúttal azért, hogy léte egy részét elbocsássa, hogy az „te”-vé válhasson. Akkor kerül sor szülési komplikációkra, illetve császármetszésre, ha ez nem sikerül. A túlhordott gyermekeket gyakran császármetszéssel hozzák a világra, a túlhordás a „megválni nem aka-

rást” jelzi. A császármetszéshez még a következő problémák is vezethetnek: ha a nő attól fél, hogy túl szűk, ha fél a gátszakadástól vagy attól, hogy kevésbé lesz vonzó a férfi számára.

Ezzel ellentétes problémát találunk a koraszülésnél, melyet gyakran idő előtti burokrepedés vezet be. Az idő előtti burokrepedést többnyire idő előtti fájások és préselés előzi meg. A koraszülés kísérlet arra, hogy a gyermeket *kidobjuk* magunkból.

A szoptatás jóval többet jelent, mint pusztán táplálást. Az anyatej olyan antitesteket tartalmaz, melyek védik a gyermeket élete első fél évében. Ha a gyermek nem kap anyatejet, ezt a védelmet sem konkrétan, sem átfogóbb értelemben nem kapja meg. Ha a gyermeket nem szoptatják, hiányozni fog neki az anyával való bőrkontaktus: hiányozni fog az a védelem, melyet az anya azzal nyújtana neki, hogy „magához szorítja”. Ha egy anya nem szoptat, ez azt jelenti, hogy hiányzik belőle a készség arra, hogy gyermekét védje, táplálja, személyesen gondoskodik róla. Ez a probléma sokkal mélyebben el van fojtva azoknál az anyáknál, akiknek nincsen teje, mint azoknál, akik nyíltan bevallják, hogy nem akarnak szoptatni.

Sterilitás

(fogamzásképtelenség)

Ha egy nő nem esik teherbe, bár szeretne gyereket, ez azt mutatja, hogy vagy tudattalanul elhárítja a fogamzást, vagy a gyermek utáni vágyát őszintétlenség motíválja. Őszintétlen a motiváció például, ha abban reménykedünk, hogy a gyermekén keresztül tudjuk partnerünket megtartani, vagy a partnerünkkel fennálló problémákat a gyermek születése háttérbe tolja. Ilyen esetekben testünk gyakran becsületesebben, széleslátókörűbben reagál, mint tudatunk. Ugyanebben az értelemben a férfi terméketlensége a kötöttségtől és a felelősségtől való félelmet jelenti, mely a gyermekén keresztül életébe lépne.

Menopausa és klimaktérium

(a változás évei)

A nők mind a menstruáció beállítását, mind annak elvesztését döntő életváltásként élik meg. A menopausa a nő számára a szaporodási képesség s ezzel egy specifikusan női kifejezésforma elvesztését jelenti. Saját nőiességéhez való viszonyától s az elért

szexuális beteljesedés fokától függ, hogyan éli át és válaszolja meg a nő életének ezt a cezúráját. Egy sor érzelmi kísérő reakció mellett – mint a féltékenység, az érzékenység, a csökkent életkedv, melyek mind azt jelzik, hogy a nő az új életszakaszba való belépést krízisként éli meg – egy sor szomatikus tünetet is ismerünk. Ismert a megleghullám, a német nyelv „repülő hőségnek” is nevezi, mely tulajdonképpen a „szexuális melege” jeleníti meg. Demonstrációs kísérlet ez arra, hogy a nő a menstruáció megszűnésével nem szűnt meg szexuális lénynek lenni, hogy még mindig melegség járja át, hogy ő egy *forró nő*. Az ismét beálló gyakori vérzés szintén a termékenység, az ifjúság színlelésének kísérlete.

Az, hogy a klimax mekkora problémákkal s panaszokkal jár, messzemenően függ attól, milyen mértékben élte és teljesítette ki a nő a nőiségét. A ki nem élt vágyak ebben az életszakaszban az „elmulasztottam valamit” rémületét keltik a nőben, s pánikhangulathoz, a bepótlás igényéhez vezetnek. Csak a meg nem élt *forrósit* fel. Ebben az életszakaszba esnek leggyakrabban a jóindulatú izomburjánzások a méhben, melyeket miómának hívunk. E miómák a méhben terhességet szimbolizálnak; valami növekszik a méhben, s ezt a valamit operációval távolítjuk el – mint a szülésnél. A mióma alkalmat nyújt arra, hogy tudattalan terhességi vágyainkat felfedjük magunk előtt.

Frigiditás és impotencia

Minden szexuális nehézség mögött félelem áll. Már beszéltünk az orgazmus és a halál rokonságáról. Az orgazmus önünket fenyegeti, mert olyan erőt szabadít fel, melyet egónkkal nem tudunk kormányozni, nem tudunk ellenőrizni. Az eksztatikus és mámoros állapotok – s itt közömbös, hogy szexuális vagy vallási természetűek-e – mindig egyidejűleg ébresztenek félelmet s keltenek izgatott érdeklődést az emberekben. A félelem mértéke attól függ, hogy az érintett személy általában mennyire kontrollálja magát. Az eksztázis a kontroll elvesztése.

Társadalmunk közösségei az önkontrollt igen pozitív tulajdonságnak tartják, s nagy szorgalommal sulykolják azt gyermekeinkbe. „..Most aztán szedd össze magad!” Az erős önkontroll képessége nagymértékben megkönnyíti a társadalmi együttélést, ugyanakkor azonban kifejezésre juttatja a társadalom hihetetlenül hazug természetét is. Az önkontroll ugyanis azt jelenti, hogy minden, a társadalom számára nem kívánatos késztetést elfojtunk. Az elfojtással az impulzus eltűnik ugyan a látható világból, de megmarad a kérdés, vajon a továbbiakban mi történik ezzel az eltüntetett késztetéssel. Mivel az impulzus természetéhez tartozik, hogy megvalósulásra törekedjék, ezért vissza akar kerülni a látható világba, így állandóan újabb energiáfor-

dításra lesz szükség ahhoz, hogy az elnyomott készletet továbbra is elnyomás és kontroll alatt tartsuk.

Ezek után érthető, miért félünk a kontroll elvesztésétől. Eksztatikus vagy mámoros állapotban azonnal kinyílik a „tudattalan kapuja”, s napvilágra engedi az addig gondosan elfojtott tartalmakat. Olyan mértékben leszünk őszinték, hogy az már kínos is lehet. „*In vino veritas* – borban az igazság” ezt már a régi rómaiak is tudták. A mámor hatására a szelíd bárányból vad agressziók törhetnek elő, míg a „kemény fickók” könnyekre fakadhatnak. A helyzet igazán őszinte, társadalmi szinten azonban megfontolandó – „ezért kell tudnunk uralkodni magunkon”. Ebben az esetben a kórház tesz őszintévé.

Ha félünk az önkontroll elvesztésétől, s naponta gyakoroljuk az önuralmat, nem csoda, hogy nehéz hirtelen és egyedül a szexualításban lemondani énünk ellenőrzéséről, s hagyni, hadd történjék, aminek történnie kell. Az orgazmus kicsiny énünket, amire olyan büszkék vagyunk, egyszerűen elfújja. Az én meghal az orgazmus során. (Sajnos, csak rövid időre, különben sokkal egyszerűbb lenne a megvilágosodás!) Aki azonban ragaszkodik énjéhez, ezzel megakadályozza az orgazmust. Mennél inkább én-akarattal próbálja elérni az orgazmust, annál kilátástalanabb a siker. Bár ez ismert törvényszerűség, többnyire mégsem becsülik fel kellően a horderejét. Amíg akar va-

lamit az én, lehetetlen számára elérni azt. Az én kívánsága végül is mindig saját el-
lentétébe fordul át: ha el akarunk aludni, éberek leszünk, ha pontensek akarunk lenni,
akkor esetleg impotensek. Ha az én akar megvilágosodni, a cél elérhetetlenné válik.
Az orgazmus lemondás az énről, csak így lehetünk „egyek”, amíg ugyanis énünk je-
len van, jelen van a „nem-én” is, s létformánk a kettősség. Mind a férfi, mind a nő, ha
orgazmust akar átélni, el kell engedje magát, hadd történjék, aminek történnie kell. E
közös tényezőkön kívül azonban a férfinak és a nőnek különböző fajspecifikus felada-
tokat kell megvalósítania ahhoz, hogy szexuális élete harmonikus legyen.

Részletesen elemeztük a női princípiumot, az odaadás képességét. A frigiditás azt
jelzi, hogy a nő nem akarja egészen odaadni magát, sőt ő akar a férfi lenni. Nem
akarja alárendelni magát, nem akar „alulmaradni”, ő akar dominálni. A dominációs
vágy, a hatalmi fantáziák a férfi princípiumot fejezik ki, s a nő esetében megakadá-
lyozzák a női szereppel való teljes azonosulást. Az ilyen eltolások természetesen
zavarják azt az érzékeny poláris folyamatot, ami a szexualitás. Ezt az összefüggést
megerősíti az is, hogy a partnerükkel frigid nők az önkielégítésben képesek átélni az
orgazmust. Önkielégítéskor nem merül fel a dominancia, az odaadás problémája,
hiszen az ember egyedül van és senkit nem kell befogadnia, kivéve a saját fantáziáját.
Az az én, amelyet nem fenyeget egy te, könnyebben húzódik vissza önszántából. A

frigiditásban ezenkívül megmutatkozik a nőnek a saját ösztönösségétől való féelme is, különösen akkor, ha erős értékítélete tapad a „rendes asszony”, a „kurva” stb. fogalmához. A frigid nő semmit nem akar bebocsátani, se kibocsátani, a frigid nő meg akarja őrizni *hidegségét*.

A férfi princípium a *megcsinálni, megteremteni, megvalósítani*. A férfiúi (Jang) elv aktív s ezzel agresszív. A potencia a hatalom kifejezése és szimbóluma, az impotencia a tehetetlenségé. Az impotencia mögött a férfi saját férfiasságától, saját agressziójától való féelme áll. Az impotens férfi fél attól, hogy *férfiasságát fel kell állítania*. Az impotencia ugyanakkor a nőiségtől mint olyantól való féelmet is kifejezi. Az ilyen férfi a nőiséget fenyegetésként éli meg, mely őt elnyeli. Ez a nőiségben megmutatkozó elnyelő őszanya, illetve a boszorkány aspektusa. Az ilyen férfi nem akar a „boszorkány barlangjába” beereszkedni. Mindebben a férfiassággal s annak attribútumaival, a hatalommal és az agresszióval való azonosulás alacsony foka mutatkozik meg. Az impotens férfi inkább a passzív pólussal, az alulmaradt szerepével azonosul. Félt a teljesítménytől. Ebben az esetben is létrejön az ismert ördögi kör: akarattal, erőfeszítéssel próbáljuk elérni, hogy potensek legyünk. Mennél nagyobb a teljesítmény nyomása, annál kilátástalanabb az erekció. Ehelyett inkább kiindulópontnak kellene tekinteni az impotenciát ahhoz, hogy az érintett férfi felülvizsgálja a hata-

lomhoz, a teljesítményhez és az agresszióhoz való viszonyát, valamint a hozzájuk kapcsolódó félelmeit.

A szexuális problémák vizsgálatánál sosem szabad elfelejtenünk, hogy minden emberi lélekben megvan a férfi és a női rész, s mind a férfiaknak, mind a nőknek mindkét aspektus tökéletesítésére kell törekedniük. Ez a nehéz út úgy kezdődik, hogy először azzal a lelki részünkkel azonosulunk tökéletesen, amelyet testi nemiségünk reprezentál.

Csak akkor nyílik meg előttünk az út, melyen a másik nemmel való találkozásban ellentétes nemű lelkiségünket is felébreszthetjük s tudatosan integrálhatjuk, ha képesek vagyunk az egyik pólust teljességgel megélni.

10. Szív és vérkeringés

Alacsony vérnyomás – magas vérnyomás

A vér az életet szimbolizálja. A vér az élet anyagi hordozója, az egyéni lét (individualitás) kifejezője. A vér „egészen különös nedű” – az élet nedve. Minden csepp vér az egész embert tartalmazza – ezért van a mágikus gyakorlatokban a vérnek olyan nagy jelentősége. Ezért használnak az ingások vércsöppet (közvetítőként), ezért lehet egyetlen csepp vérből teljes diagnózist felállítani.

A vérnyomás az emberi dinamikát fejezi ki. A vérnyomás a vér folyékonysága és az annak határt szabó érfalak váltójátéka révén jön létre. A vérnyomásvizsgálatnál mindig e két antagonisztikus komponenst tartjuk szem előtt. Az egyik oldalon a folyó és folyékony vért, míg a másikon az ellenállást szolgáló érfalakat. Amennyiben a vér egész lényünket tükrözi, az érfalak azoknak a határoknak felelnek meg, amelyek-

hez kibontakozása során a személyiség tartja magát, valamint azoknak az ellentmondásoknak, amelyek fejlődése útjában állanak.

Az az ember, akinek alacsony a vérnyomása (hipotónia), egyáltalán nem teszi próbára a határait. Nem kísérel meg érvényesülni, kikerül minden ellenállást – szóval sosem megy el a határokig. Ha konfliktusba kerül, gyorsan visszahúzódik – analóg módon a vére is annyira „visszahúzódik”, hogy elveszíti az eszméletét. Tehát (látzólag) lemond minden hatalomról, kivonja magát (s a vérét) a helyzetből, elhárít minden felelősséget, minden következményt. Az ájulás során tudatából tudattalanjába húzódik vissza, s így problémáihoz sincs köze többé. Egyszerűen megszűnik jelen lenni. Ez az „operettszituáció”, amelyet valamennyien ismerünk: a hölgy, akit férje kínos helyzetben tetten ér, máris ájultan rogy össze. Erre az összes résztvevő vízzel, friss levegővel, kölnisüveggel iparkodik magához téríteni őt, hiszen a legszebb konfliktus sem ér semmit, ha a főfelelős visszahúzódván a lét egészen más szintjére, váratlanul minden felelősségtől megszabadul.

Az alacsony vérnyomással küzdő ember szó szerint nem tud állni: mindenhez rosszul áll hozzá, vagy nem áll, viszonyul egyenesen a dolgokhoz, hiányzik belőle a kitartás, az őszinteség. Minden kihívásra visszavonulással felel, aztán a környezete emelgetheti a lábát, hogy a fejébe (hatalmi centrumába) több vér folyjék, hogy magá-

hoz térjen, s viselje a felelősséget. Mivel a szexualitás is erőteljesen függ a vérnyomástól, a hipotóniás személy többnyire kerüli az ezzel kapcsolatos kérdéseket. A hipotóniás embernél gyakran megtalálható az anémia (vérszegénység) kórképe is. Az anémia leggyakrabban fellépő formájában vashiányos a vér. A vashiány megakadályozza a légzéssel felvett kozmikus energiát (pránát) abban, hogy az a test energiájává (vérré) alakuljon át. Az anémia azt jelzi, hogy nem vagyunk hajlandók a rendelkezésünkre álló életenergiát felvenni és tetterővé változtatni. Betegségét ebben az esetben is – saját passzivitását kivédendő – alibiként használja az érintett személy. Hiányzik belőle a szükséges nyomás.

Minden vérnyomásemelésre irányuló terápiás eljárás jellemző módon energiaki-fejtéshez kapcsolódik, s addig használ, amíg követjük az utasításokat: lemosások, kefélekések, víztaposás, mozgás, egyensúlygyakorlatok, Kneipp-kúrák. Ezek mind növelik a vérnyomást, mert a beteg csinál valamit, s ezzel energiáját cselekvésbe fordítja. Ezek a gyakorlatok azonban csak addig használnak, amíg csináljuk őket. Tartós sikert csak belső hozzáállásunk változásától várhatunk.

Az előző pólus ellentéte a túl magas vérnyomás (hipertónia). Kísérleti kutatásokból tudjuk, hogy a pulzusszám és a vérnyomás-növekedés nemcsak megnövekedett testi teljesítmény esetén lép fel, hanem akkor is, ha ezt csupán elképzeljük. A vér-

nyomás akkor is emelkedik, ha például egy konfliktushelyzetben beszélünk és így közeledünk valakihez, de csökken, ha az érintett személy is elkezd beszélni és megfogalmazza a problémáját. A kísérletekből nyert tapasztalatok jelentősen megkönnyítik számunkra a magas vérnyomás hátterének értelmezését. Ha valamely teljesítmény *tartós* elképzelése vérnyomásunkat megemeli anélkül, hogy ezt az elképzelést gyakorlati cselekvésbe ültetnénk át és ezáltal tehermentesítsenék, szó szerint „tartós nyomás” nehezedik ránk. Elképzelésünk izgalmi állapotba hoz bennünket, keringési rendszerünk pedig fenntartja ezt az állandósult izgalmat abban a reményben, hogy majd cselekvésbe fordítsuk át. Ha nem cselekszünk, a *nyomás* fennmarad. Még fontosabb számunkra az, hogy ugyanez a konfliktusok szintjére is érvényes. Mivel tudjuk, hogy maga a konfliktus a vérnyomás emelkedését idézi elő, amely azonban, ha beszélünk róla, ismét csökken, világos előttünk, hogy a hipertóniás személy folyamatosan konfliktusközelben van, anélkül hogy arra megoldást találna. A probléma mellett áll, ám nem áll a probléma rendelkezésére. A magas vérnyomás fiziológiai értelme éppen az, hogy a szervezet képes egy rövid időre több energiát szállítani azért, hogy az előttünk álló feladatot, illetve konfliktust jobban, energikusabban oldhassuk meg. Ha ez megtörténik, a megoldás felhasználja az energiátöbbletet, s a vérnyomás ismét a normális értékre csökken. A hipertóniás ember azonban nem oldja

meg a problémáit, tehát nem használja fel a túlnyomást. Ehelyett inkább külső tevékenységekbe menekül, s a külvilágba vetett aktivitásával megpróbálja magát és környezetét elterelni attól, hogy konfliktusaival szembenézzon.

Látjuk, hogy mind az alacsony, mind a magas vérnyomásban szenvedő ember kikerüli a konfliktusait, bár mindkettő különböző taktikával. Az alacsony vérnyomásban szenvedő ember elmenekül a konfliktus elől, visszahúzódik tudattalanjába, míg a magas vérnyomásos személy hiperaktivitással, túlzott dinamizmussal tereli el saját magát és környezetét konfliktusaitól, cselekvésbe menekül. E polaritásnak megfelelően az alacsony vérnyomás inkább a nőkre, a magas vérnyomás inkább a férfiakra jellemző. A magas vérnyomás továbbá visszafogott agresszióról is tanúskodik. Az ellenséges érzület megmarad a képzelőerő síkján, a felhasználásra váró energiát nem tehermentesítjük a megfelelő cselekvéssel. Ezt nevezzük *ön-uralomnak*. Az agresszív impulzus magas vérnyomáshoz, az önuralom pedig az erek összehúzódásához vezet. Így tudjuk a nyomást kontroll alatt tartani. A vér nyomása s az érfalak ellennyomása létrehozza a magas vérnyomást. Később még látni fogjuk, hogyan vezet ez az uralt agresszió egyenesen a szívinfarktushoz.

Ismerjük még az öregséggel járó magas vérnyomást, amely az érfalak elmeszesedésének következménye. Az érrendszer olyan rendszer, melynek feladata a közvetí-

tés, a kommunikáció. Ahogyan a rugalmasság, a flexibilitás idős korban megszűnik, úgy merevedik meg a kommunikáció s emelkedik a belső nyomás.

A szív

A szívverés messzemenően automatikus történés, amelyet bizonyos tréningek (például biofeedback) nélkül akaratlagosan nem tudunk irányítani. Ez a szinusz formájú ritmus a testben szigorú szabályt fejez ki. A szívritmus a légzés ritmusához hasonlít, ez utóbbit ugyanakkor akaratunkkal is befolyásolhatjuk. A szívverés szigorúan szabályozott, harmonikus ritmus. Ha úgynevezett ritmuszavar esetén például hirtelen elakad vagy vadul dobog a szív, ez a rend megbomlását jelenti, eltérést az egyenletesség követelményétől.

Ha megfigyeljük azt a sok nyelvi fordulatot, amelyben a szív szó előfordul, látni fogjuk, hogy ezek mindig valamilyen emocionálisan színezett helyzettel kapcsolatosak. Az emóció olyasmi, amit kihozunk magunkból, bensőnkől kifelé irányuló mozgás (a latin *emovere* = kifelé mozdítani). Azt mondjuk: *majd kiugrott a szívem örömben* – *összeszorult a szívem rémületemben* – *majd megszakad a szívem* – *torkomban dobogott a szívem* – *valami a szívemen fekszik* – *valamit a szívemre veszek*.

Ha úgy látjuk, hogy valakiből hiányzik ez a bizonyos, értelemtől független emocionalitás, azt mondjuk rá: *szívtelen*. Ha két, egymást szerető ember találkozik, azt mondjuk: *két szerető szív egymásra talált*. Mindezek a nyelvi fordulatok a szívet szimbolikusan egy olyan emberi centrumra, kifejezésére használják fel, amely nem áll sem az intellektus, sem az akarat irányítása alatt.

A szív azonban nem a test *egyik* centruma, hanem maga a centrum: megközelítően a test közepén fekszik, csak egy kicsit tolódik el balra, az érzelmek oldalára (ez a jobb agyféltekének felel meg). Éppen ott van tehát, ahová mutatunk, ha önmagunkra akarunk hivatkozni. Az érzések s még inkább a szeretet szoros kapcsolatban áll a szívvel, mint azt a számos nyelvi fordulat mutatja. *Jó szívvel viseltetünk a gyermekek iránt*, ha kedveljük őket. Ha valakit *szívünkbe zárunk*, az azt jelenti, hogy megnyitunk előtte, s bebocsátjuk magunkba. Ilyenkor *nyíltszívűek* vagyunk, olyanok, akik *szívüket kitárják* mások előtt. Ezzel szemben áll a bezárkózott, szűkkeblű ember, aki nem *hallgat a szívére*, akinek nincsenek *szívélyes* érzései, aki *szívtelen*. Az ilyen ember nem tudja *odaadni a szívét*, hiszen ezzel magát adná oda: sőt, ügyel rá, nehogy a *szíve szerelemre gyűljék* – ezért aztán inkább mindent csak félig csinál, *fél szívvel* (halbherzig). A *lágyszívű* ember ugyanakkor megkockáztatja, hogy *tejes szívéből*,

határtalanul és végtelenül szeresse a másikat. Ezek az érzések tendenciájukban kifelé mutatnak abból a polaritásból, mely mindennek határt és véget szab.

A szív mindkét lehetőséget szimbolizálja: a szívkamrafal kettéosztja anatómiai szívünket, a „szívverés” is kettősséget jelent. A születéssel, amikor belépünk az első lélegzetvétel polaritásába, szívkamrafalunk reflexszerűen bezárul, s az egy nagy szívkamrából és az *egységes* vérkeringésből egyszerre csak kettő lesz, amit az újszülött gyakran *két-ségbeesve* él meg. A szív rajzában (szignatúrájában) ugyanakkor tovább él a másik szimbolika – amint ezt a gyermekek tökéletes spontán módon ábrázolják is –, a két kerek kamra egy csúcsban egyesül. A kettősségből nő ki az egy. Így szívünk a szeretet és az egység szimbóluma is. Erre gondolunk, amikor azt mondjuk: *a várandós anya gyermeket hord a szíve alatt*. Anatómiailag ez a kifejezés értelmetlen – a szív itt a szeretet centrumának szimbólumaként szerepel, s nem számít, hogy a szív anatómiailag a test felső részében van, míg a gyermek alul, az anyaméhben nő.

Azt is mondhatnánk, hogy az embernek két centruma van, egy felső és egy alsó, a fej és a szív, az értelem és az érzés. Egy teljes embertől azt várjuk, hogy mindkét centruma funkcionáljon s harmonikusan egyensúlyban legyen. A merőben értelemember egyoldalú és hideg. Aki viszont csak érzéseiből él, gyakran tisztázatlannak,

rendszeretlennek tűnik. Akkor hat ránk egy ember *kerek* egészként, ha benne e két funkció egymást kiegészíti, gazdagítja.

A nyelvben élő számos szófordulat a szívről mind arra mutat rá, hogy mindig egy emóció, egy érzelm billenti ki a szívet megszokott, mértéktartó ritmusából, legyen az rémület, melytől majd kiugrik vagy majd megáll a szívünk, legyen az öröm vagy szerelem, mely úgy felgyorsítja a pulzust, hogy szívünk a torkunkban dobog. A szív ritmuszavarai esetén ugyanez történik, csak éppen nem látható a kiváltó emóció. S egyedül ez a probléma: a ritmuszavarok olyan embereket támadnak meg, akik nem hagyják, hogy „akármilyen érzelm” csak úgy kibillentse őket a megszokott kerékvágásból. Mivel az ilyen ember nem hagyja „elbolondítani” magát, a szíve fog bolondul kalapálni. Tartja magát az értelméhez és a szabályokhoz, érzései, emóciói nem téríthetik el a megszokott kerékvágásból. Életének harmonikus egyenletességét nem engedni megzavarni emocionális kitörésekkel. Az emóció azonban szomatizálódik, s ekkor a szíve fogja nyugtalanítani őt. Szívverése kisiklik, s ezzel szó szerint arra kényszeríti, hogy ismét *hallgasson a szívére*. Normális esetben szívverésünket nem *halljuk* – csak valamely emóció hatására vagy betegség esetén *érezkeljük*. Szívverésünk csak akkor válik tudatossá, ha valami felizgat bennünket, vagy ha valami változás történik. S ez a kulcsa minden szívproblémának: a szívtünetek arra kényszerítik

az embert, hogy ismét a szívére hallgasson. A szívbetegek olyan emberek, akik csak értelmükre akarnak hallgatni, életük során mindig az érzelmeik húzzák a rövidebbet. Ez egészen világos a „szívfóbia” esetében. A szívfóbia vagy szívidegesség olyan, szív működéssel kapcsolatos félelmet jelent, melynek nincsen szomatikus alapja, de az érintett személy betegesen eltúlozza saját szív működése megfigyelését. A szívidegességtől szenvedő ember annyira fél a szívrohamtól, hogy képes emiatt az egész életét átrendezni. Ha e magatartás szimbolikus tartalmát vizsgáljuk, ismét látjuk, milyen hatalmas bölcsességgel s iróniával működik a betegség: a szívidegesség arra kényszerít, hogy állandóan saját szív működésünket figyeljük, s ezáltal teljes *életünket szívünk igényeinek rendeljük alá*. Eközben azonban nagyon félünk saját szívunktól – és valóban jogosan félünk attól, hogy egy szép napon megáll, s mi „szívtelenek” leszünk. A szívidegesség rákényszeríti az embert, hogy tudata középpontjába helyezze a szívét – hát nem *szívből* nevetnivaló ez az egész?

A szívidegességtől szenvedő személyben lezajló pszichés folyamatok az angina pectoris esetében már mélyen a testiségbe süllyednek. A szívhez vezető erek fala megkeményedik, az erek összeszűkülnek, s a szív nem kap elegendő tápanyagot többé. Nem sok magyarázatra szorul ez, hiszen mindenki tudja, mit értünk a *megkeményedett* vagy *megkövesedett szíven*. Az angina szó szerint szorosságot, szűk-séget

jelent, s az angina pectoris *szűkkeblőséget*. Míg a szívidegesség során e szűk-séget közvetlenül félelemként éli meg az ember, az angina pectorisnál ez a szűk-ség konkrétan is manifesztálódik. Az orvosi terápia szimbolikája igen eredeti: szükség esetén a szívbetegek nitroglicerín-kapszulát adnak (pl. nitrolinguált), szóval robbanóanyagot. Ezzel robbantják a szűk-séget, és teremtenek ismét teret a beteg szívének. A szívbetegek aggódnak a szívükért – és ezt joggal teszik!

Ennek ellenére sokan nem értik, miről is van szó. Aki annyira fél az érzelmeitől, hogy csak az abszolút normákban bízik, az pacemakert (szívritmus-szabályozót) építtet be magába. Az élő ritmust a taktusadó helyettesíti. (A taktus, az ütem a ritmushoz úgy viszonyul, mint a *halott* az élöhöz!) Amit addig az érzés tett, most azt egy gép teszi helyette. S bár ezáltal a páciens elveszti szívritmusa flexibilitását s alkalmazkodóképességét, viszont nem fenyegetik többé az élő szív heves dobbanásai. Aki „szűk-keblű”, az én-erőinek és hatalmi vágyainak az áldozata.

Mindenki tudja, hogy a magas vérnyomás kedvező talaja a szívinfarktusnak. Látuk már, hogy az az ember, aki magas vérnyomásban szenved, agresszióját önuralommal zabolázza. A felhalmozott agresszív energiák a szívinfarktusban kisülnek: a szív „megszakad”. A szívroham meg nem valósult agresszív cselekményeink összessége. Az infarktusban tökéletesen megélhetjük azt az ősi bölcsességet, amely szerint

én-erőink túlbecsülése s az akarat dominanciája leválaszt bennünket az élet folyamáról. Csak egy kemény szív szakadhat meg!

A szív megbetegedései

A szív működés zavarai és a szív megbetegedései esetén a következő kérdéseknek járjunk utána:

1. Vajon a fejem és a szívem, az értelmem és érzelmeim harmonikus egyensúlyban vannak-e?
 2. Elegendő teret adok-e érzelmeimnek, s ki merem-e fejezni őket?
 3. Teljes szívemből élek és szeretek-e, vagy csak úgy ímmel-ámmal?
 4. Életem élő ritmusban zajlik-e, nem erőszakolok-e magamra valamilyen gépiessé vált ütemet?
 5. Van-e az életemben még gyúló- és robbanóanyag?
 6. Vajon hallgatok-e a szívemre?
-

Kötőszöveti gyengeség, visszér, trombózis

A kötőszövet összeköti a specifikus sejteket, tartást ad nekik, s az egyes szerveket és funkciós egységeket egy nagyobb egésszé kovácsolja össze, amelyet mi formai egységként ismerünk fel. A gyenge kötőszövet tartáshiányt, engedékenységre utaló tendenciát s a belső feszítőerő hiányát jelzi. A gyenge kötőszövetű emberek többnyire könnyen sebezhetőek s eléggé haragtartók. Ez a tulajdonság mutatkozik meg a testen azokban a kék foltokban, amelyek a legkisebb összeütközéskor keletkeznek rajta.

A kötőszöveti gyengeséggel szorosan összefügg a visszértágulatra való hajlam. A vér elakad a lábszár felületi vénáiban, s így a szívbe nem érkezik vissza belőle elegendő. Ezáltal a vérkeringés az ember alsó pólusában túlsúlyba kerül, ami erős földhöz kötődést s bizonyos tunyaságot, nehézkességet fejez ki. A visszeres emberekből hiányzik a rugalmasság, az elaszticitás. Messzemenően érvényes rájuk mindaz, amit az anémiával és az alacsony vérnyomással kapcsolatban már elmondottunk.

Trombózisban a véna útját alvadt vérrög zárja el. A trombózis tulajdonképpen veszélye, hogy a vérrög feloldódik, a tüdőbe kerül és ott embóliát okoz. Nem nehéz felismernünk a szimptóma mögött álló problémakört. Az a vér, amelynek folyékonynak és mozgékonynak kellene lennie, megszilárdul, megalvad, összecsomósodik, s emiatt pang az egész vérkeringés.

A keringés előfeltétele a változás képessége. Ha nem vagyunk képesek változni többé, akkor olyan tünetek manifesztálódnak a testünkben, amelyek ott is leszűkítik vagy akadályozzák a keringést. A külső mozgékonyág belső mozgékonyágot tételez fel. Ha tudatunk tunya, véleményünk szilárd nézetekké, ítéletekké alvad, testünkben is nemsokára megalvad az, aminek folytonia, keringenie kellene. Köztudott, hogy az ágyban fekvés növeli a trombózisveszélyt. Az ágyban fekvés ugyanakkor arra is rámutat, hogy a mozgás pólusát nem éljük meg többé. „Minden mozgásban van”, mondta Hérakleitosz. Poláris létünkben az élet mint mozgás, mint változás manifesztálódik. Minden olyan kísérlet, mely csak az egyik pólushoz kötődik, végső soron pangáshoz, halálhoz vezet. A változtathatatlan, a végső lét túl van a polaritás világán. Ahhoz azonban, hogy oda eljussunk, rá kell bízunk magunkat a változásra, mert csak az vihet el bennünket a megváltoztathatatlanba.

11. Mozgásszervek és idegek

A tartás

Ha valakinek a tartásáról beszélünk, ebből nem derül ki, vajon a testtartásáról vagy a belső tartásáról van-e szó. A nyelv e kétértelműsége mégsem vezet félreértésekhez, mert a külső tartás megfelel a belső tartásnak. A külsőben csak a belső tükröződik. Gyakran beszélünk *egyenes* emberekről, és nem vagyunk tudatában annak, hogy ezzel az *egyenes-séggel* egy testi jelenségre utalunk, amelynek nagy szerepe van az emberiség történetében. Egy állat nem lehet egyenes, mert még nem egyenesedett fel. Ezzel szemben az ember egykoron, a homályos őskorban megtette azt az óriási lépést, hogy felegyenesedett, ezzel pillantását felfelé irányította az égre, s ölébe hullott az Istenné válás esélye, de annak a hübrisznek a kísértése is, hogy Istennek tartsa magát. A felegyenesedés veszélye és esélye testi szinten is megmutatkozik. A test lágy részei a négylábú állatoknál tartásuk következtében védettek maradnak, a fel-

egyenesedett embernél azonban védtelenek. Ez a védtelenség és a fokozott sebezhetőség ugyanakkor polárisan nagyobb nyitottságot, fogékonyságot eredményezett. A hátgerinc az a speciális szerv, amely egyenes tartásunkat lehetővé teszi. A hátgerinc tesz egyenessé s mozgékonyvá bennünket, tartást, flexibilitást kölcsönöz nekünk. A gerinc kettős S alakú, és a lengéscsillapító elvén működik. A csigolyák szilárdsága és a porcok lágyága az a polaritás, amelyen keresztül a mozgékonyság, a flexibilitás megvalósulhat.

Említettük már, hogy a külső tartás megfelel a belsőnek, s ez az analógia több beszédfordulatban kifejezésre is jut: vannak *egyenes* emberek, s vannak, akik szívesen *meghajolnak* mások előtt, ismerünk *merev* és ismerünk *nyakas* embereket, de ismerünk olyanokat is, akik szívesen *csúsznak-másznak*, némelyeknek nemcsak a *tartása* hiányzik, de *megállni* sem képesek előttünk. Külső tartásunkat azonban mesterségesen befolyásolhatjuk, s ezzel megpróbálhatunk más belső tartást színlelni. Így például egyes szülők így kiáltanak gyermekükre: „Állj már egyenesen!” – „Nem tudsz egyenesen ülni?” – s ezzel már kezdetét is vette az őszintétlenség játszmája.

Valamivel később aztán a katonaság megköveteli a vigyázállást a besorozott fiataloktól. A helyzet groteszk. A katonának kifelé tartást kell mutatnia, míg befelé nem szabad, hogy tartása legyen. A katonaság ősidők óta óriási bevetéssel egzecíroztatja

katonáit a külső tartásra, bár ez stratégiaileg teljes ostobaság. A csata kavargásában nem őrizhető meg sem a díszlépés, sem a vigyázzállás. A külső tartásra irányuló idomítás csak ahhoz szükséges, hogy a belső és a külső tartás közötti természetes kapcsolatot (korrespondenciát) megszakítsa. A katonák belső tartásának hiányossága szabad idejükben, győzelem után vagy más hasonló helyzetekben kellően meg is mutatkozik. A partizánoknak viszont, akik azonosulnak feladataikkal, külső tartása nincs. A belső tartás nagymértékben emeli a hatékonyságot, míg a mesterséges külső tartás erőteljesen csökkenti. Hasonlítsuk csak össze egy katona feszes ízületű merev tartását a cowboyéval, ő sosem korlátozná mozgáslehetőségét feszes ízületekkel. A Tai Chi szerint is a laza tartás a helyes: ez azt jelenti, hogy álljunk mintegy a saját középpontunkban.

Azt a tartást, amely az ember belső lényének nem felel meg, azonnal felismerjük és természetellenesnek látjuk, igaz, a természetes tartást is azonnal felismerjük. Ha bármilyen betegség olyan tartást kényszerít az emberre, amelyet amúgy nem venne fel, akkor ez a tartás egy olyan nem élt belső tartalmat fog mutatni, amely ellen hordozója berzenkedik.

Ha ránézünk egy emberre, nyomban észrevehetjük, vajon azonosul-e külső tartásával, vagy pedig azt valamilyen okból akarata ellenére ráerőltették. Az első esetben

tartása tudatos azonosulást mutat. A második esetben a természetellenesen elváltoztatott tartásban lényének olyan árnyékoldala mutatkozik meg, amelyet önszántából nem vállalna. Így aki egyenesen, felemelt fejjel jár-kei a világban, bizonyos megközelíthetetlenséget, büszkeséget, emelkedettséget, őszinteséget mutat. Az ilyen ember azonban mindezekkel a tulajdonságokkal igenis azonosul, sose tagadná őket.

Másképpen alakul ez például a Bechterew-kór esetében; ilyenkor a hátgerinc típusosan sétabot formát vesz fel. Ebben valamilyen tudattalan ego-igény s egy ugyanilyen, a páciens által nem látott hajlíthatatlanság szomatizálódik. A Bechterew-kór következtében idővel elmeszesedik a teljes hátgerinc, a hát merev lesz, a fej előreesik, mivel a gerincoszlop S alakú görbülete kiegyenesedik, vagy pedig az ellenkező irányba hajlik meg a gerinc. A páciens egész konkrétan az orrával ütközik bele abba, milyen merev, milyen kevésbé engedékeny, milyen hajlíthatatlan is a valóságban. Hasonló az a problematika is, amely a púposságban ölt alakot: a púpban a nem kiélt alázat manifesztálódik.

Porckorong és isiász

A csigolyák közötti porckorongra gyakorolt nyomás – különösen az ágyéki csigolya környékén – a korongokat oldalirányba préseli, így ezek nyomják az idegeket, s ez különböző fájdalmakat okozhat, például isiászt, lumbágót stb. E tünet problematikája a túlterheléssel kapcsolatos. Aki túl sok terhet hord a hátán anélkül, hogy ezt tudatosan realizálná, az a nyomást a test szintjén, a porckorong fájdalmában fogja megtapasztalni. A beteg nyugalomra kényszerül, ugyanis minden mozgás, minden aktivitás fájdalommal jár. Sokan megpróbálják fájdalomcsillapítókkal elnyomni a testnek ezt a színvonalas önszabályozását csak azért, hogy megszokott aktivitásukat akadálytalanul folytathassák. Helyesebb lenne, ha a beteg személy kihasználná az alkalmat, és nyugodtan utánagondolna, miért is vett magára ilyen sokat, miért nyomja ekkora teher. A túlvállalásnak mindig az a célja, hogy kifelé nagyszerűnek, rátermettnek látsszunk, s így kisebbségi érzésünket tettekkel kompenzáljuk.

A nagy teljesítmények mögött mindig bizonytalanság és kisebbségi érzés áll. Aki egyszer magára talált, nem teljesít többé, hanem van. A világtörténelem nagy (és kis) tettei és teljesítményei mögött mindig olyan emberek állnak, akiket belső jelentéktelenségérzésük hajt a külső teljesítményekre. Tetteiken keresztül bizonyítani akarnak valamit a világnak, holott valójában senki sem kéri s nem várja tőlük e bizo-

nyítékokat – önmagukon kívül. Önmaguknak akarnak bizonyítani, csak az a kérdés, hogy: mit? Aki túl sokat teljesít,

minél előbb kérdezze meg önmagától, hogy miért teszi ezt, így nem éri majd akkora csalódás. Ha őszinte magához, meg fogja találni a választ: azért, hogy elismerjék, azért, hogy szeressék. Bár a teljesítményt kizárólag a szeretet keresése motiválja, kielégülést nem nyújthat, mert a tulajdonképpen cél ezen az úton nem érhető el. A szeretet céltalan, és nem lehet megszolgálni. Az, hogy „Szeretlek, mert adsz nekem tízezer márkát”, vagy „Szeretlek, mert te vagy a legjobb focista” – abszurd kijelentések. A szeretet titka éppen a feltétel nélküiség. Ezért is mondjuk, hogy az anyai szeretet a szeretet mintapéldája. Objektíve a csecsemő csak terhet és kényelmetlenséget jelent az anya számára. Az anya mégsem ezt érzékeli, mert szereti a kisbabáját. Hogy miért? Erre nincsen válasz. Ha lenne, nem beszélénk szeretetről. Tudatosan vagy tudattalanul mindenki vágyakozik ez után a feltétel nélküli, tiszta szeretet után, amely csak a személyre vonatkozik, és minden külsőségtől, minden teljesítménytől független.

A kisebbségi érzés azt jelenti, nem tudjuk elképzelni, hogy személyünk – úgy, ahogy van – szeretetre méltó. Erre fel elkezdünk dolgozni azon, hogy szeretetre méltóak legyünk, s egyre ügyesebbek, alkalmasabbak, gazdagabbak, híresebbek stb. le-

szünk. Magunkra aggatjuk a külvilág limlomjait csak azért, hogy szeressenek – s ha aztán szeretnek, felmerül bennünk a kétség, vajon nem teljesítményünk, hírnevünk, gazdagságunk miatt szeretnek-e. A valódi szeretethez vezető utat közben már eltorlaszoltuk magunkban. A teljesítmény elismerése nem elégíti ki azt a vágyat, amely az embert a teljesítményre készítette. Ezért is hasznos, ha idejében szembesülünk saját kisebbségi érzésünkkel, jelentéktelenségünkkel – aki ezt nem hajlandó belátni, s további feladatokat vállal magára, testileg valóban kisebb lesz. Miután a porckorongok összenyomódnak, tényleg összemegy, tartása a fájdalomtól görnyedt, púpos lesz. A test mindig az igazságot fejezi ki.

A porckorong feladata, hogy a mozgékonytságot, az elaszticitást biztosítsa. Ha a porckorong az egymásba ékelődő csigolyák közé beszorul, illetve becsípődik, tartásunk merev, elmozdíthatatlan lesz, gyakran különös pozitúrába merevedik. Ugyanez az összefüggés pszichikai területen is. Ha valaki „merev”, hiányzik belőle a nyíltság, a mozgékonytság – bensője mozdulatlan, rögzült valamilyen sajátos belső tartáshoz. A becsípődött porckorongot úgy gyógykezelik, hogy egy hirtelen lökéssel vagy húzással megpróbálják megváltoztatni a csigolyák helyzetét, s így lehetővé tenni számukra, hogy újra fölvegyék a természetes kapcsolatot egymással („solve et coagula”).

A bemerevedett lelket is ugyanazzal a módszerrel lehet kiigazítani, helyrebillenteni, amivel a csigolyákat vagy az ízületeket: hirtelen erős lökéssel elmozdítjuk jelenlegi pozíciójából, s ezzel lehetőséget biztosítunk számára, hogy újra orientálódjék, magára találjon. Ettől a lelki lökéstől az elmerevedett lelkűek ugyanannyira félnek, mint a merev gerincűek a gerinckezeléstől. Egy jól hallható roppanás mindkét esetben sikerrel biztat.

Az ízületek

Az emberi mozgékonyt az ízületek biztosítják. Az ízületek megbetegedései gyulladáshoz s fájdalomhoz vezetnek, ami viszont korlátozza, sőt le is béníthatja mozgásunkat. Ha egy ízület megmerevedik, az azt mutatja, hogy a páciens *valamihez mereven ragaszkodik*. A merev ízület elveszíti funkcióját – ha lemerevedünk valamely témában vagy rendszerben, ezek is elvesztik funkciójukat az életünkben. A kemény, merev nyak a nyak tulajdonosának makacsságáról árulkodik. Figyeljünk csak a nyelvre, s máris elegendő információnk van a tünetről. Az ízületi gyulladáson és merevségen kívül ízületi betegségek még a ficam, a rándulás, a sérülés és a szalagszakadás. E tünetek nyelvi leírása is egyértelmű, gondoljunk csak a következő fordulatok-

ra: *valaminek a súlyát magunkra vesszük – túl messzire megyünk – valakivel összeüt-közünk – valakit lehordunk – lehetünk túl feszültek vagy – egy kissé kifecamodottak (hóbortosak)*. Nemcsak egy ízületet állíthatunk helyre, igazíthatunk el, hanem helyzeteket, kapcsolatokat, körülményeket is.

Amikor az ízületet egy rántással helyreigazítják, az ízület gyakran extrém állásba kerül, vagy éppen az eddigi extrém elhelyezkedéséből mozdul ki, s ezáltal ismét megtalálja saját új középpontját. A pszichoterápiában is megvannak az ezzel párhuzamos technikák. Ha valaki kimozdíthatatlan szélsőséges helyzetéből, akkor még jobban bele kell hajszolni ebbe,

míg el nem éri azt a pontot, ahonnan már – egy minőségi váltás segítségével – újra képes lesz a középúton járni. Bármely pozícióból úgy kerülhetünk ki a leggyorsabban, ha egészen belemegyünk. Az emberi gyávaság azonban többnyire visszatart bennünket attól, hogy belemenjünk egy élethelyzetbe egészen, s általában leragadunk, leblokkolunk egy pólus közepén. A legtöbb ember mindent közepesen csinál, nézetei, magatartásmódjai már rég kialakultak, s életében túl kevés a valódi váltás – a változás. Minden pólusnak megvan a maga határértéke, amelyet elérve saját ellentétébe csap át. A nagy feszültség könnyebben vált nyugalomra (Jakobsen-tréning). Ezért fedezte fel a fizika, az első egzakt tudomány, a metafizikát, ezért lesznek a békemoz-

galmak militánsak. A középútért meg kell dolgoznunk – de ha rögtön azon akarunk elindulni, könnyen beleragadunk a középszerűségbe.

A mozgékonyság is túlhajtható, s ekkor átschap mozdulatlanságba (merevségbe). Az ízületek mechanikus változásai jelzik határainkat, jelzik, ha az egyik pólust vagy irányt oly mértékben részesítettük előnyben, hogy az önmagát tette kérdésessé. Ilyenkor túl messzire mentünk, valamit a végsőig feszítettünk, s ideje a másik pólushoz fordulnunk.

A modern orvostudomány lehetővé tette, hogy egyes ízületeket protézissel pótoljunk; ezt a megoldást leggyakrabban a csípőízületnél (endoprotézis) alkalmazzák. Mint azt már a fogsor pótlásánál is hangsúlyoztuk, a protézis mindig hazugság, valami meg nem levő színlelése. Ha valaki belül merev és mozdulatlan, külső magatartásában mégis mozgékonytágot színlel, a csípőtünet a nagyobb őszinteség felé mozdítja el a személyiséget. Ezt a korrekciót a művi ízület, az új hazugság kiiktatja, s ismét testi – s ezzel lelki – mozgékonytágot színlel. Ahhoz, hogy képet alkothassunk arról az őszintétlenségről, amelyet az orvostudomány tett lehetővé számunkra, képzeljük el a következő szituációt: tegyük fel, hogy egy varázsszóval minden protézist és minden egyéb művi elváltozást egyik pillanatról a másikra eltüntethetnénk, szóval az összes szemüveget és kontaktlencsét, a hallókészülékeket, a mesterséges ízülete-

ket, a műfogakat, az átoperált arcok ismét a régiek lennének, a csontszögelések eltűnnének, a szívritmus-szabályozók, egyáltalán mindaz, ami fém és műanyag és mesterségesen építették be az emberbe – mindaz feloldódna a semmibe. Iszonyú lenne az elénk táruló látvány!

Most egy újabb varázsszóval idézzük fel mindazokat az orvosi vívmányokat, amelyek az emberek halálát elodázzák, s hullák, nyomorékok, sánták, félvakok és félnémák közt találnánk magunkat. A kép ijesztő lenne, ám valódi! Az emberi lelkek válnának láthatóvá. A sokféle orvosi műfogás megtakarította nekünk ezt az iszonytató látványt, az emberi testeket szorgalmasan restaurálják, s különböző protézisekkel úgy kiegészítik, hogy végül majdnem igazinak és élőnek látszanak. Mi lett azonban a lelkekkel? A lelkek nem változtak továbbra is holtak vagy vakok, süketek, merevek, görcsösek, megnyomorodottak, de nem látjuk őket. Ezért félünk ennyire az őszinteségtől. Ez Dorian Gray arcmásának története. Bizonyos ideig külső trükkökkel művilleg fenntartható a szépség és az ifjúság – annál nagyobb a rémület, ha aztán belső, valódi képünkkel találkozunk. Az egyoldalú testápolásnál sokkal fontosabb, hogy lelkünkön munkálkodjunk kitartóan, mert testünk mulékony, tudatunk nem az.

Reumatikus jellegű bántalmak

A reuma élesen le nem határolható gyűjtőfogalom. Arra a tünetcsoportra alkalmazzuk, amely fájdalmas szövetsoportelváltozással jár, s amely mindenekelőtt az ízületekben és az izomzatban manifesztálódik. A reumát vagy akut, vagy krónikus gyulladás kíséri. A reumától szövet- és izomduzzanatok keletkeznek, ízületi görbületek, keményedések. Mozgásképességünket a fájdalom olyannyira visszaveti, hogy még nyomorékok is lehetünk tőle. Az ízületi és izompanaszok legerősebb nyugalmi periódusok után lépnek fel, s javulnak, ha a páciens mozgatja az ízületeit. Az aktivitás hiánya idővel az izomzat elsorvadásához vezet, a megtámadott ízületek orsó formájúra puffadnak fel.

A betegség többnyire az ízületek reggeli merevségével, fájdalmasságával kezdődik; az ízületek gyakran felduzzadnak, kipirulnak. A betegség általában szimmetrikusan támadja meg az ízületeket, s a fájdalom a periférikus kis ízületek és a nagy ízületek között vándorol. A betegség lefolyása krónikus, a merevedések lökészerűen lépnek fel.

Az egyre fokozódó merevség miatt a betegség egyre fokozódó elsatnyuláshoz vezet. Ennek ellenére a betegek keveset

panaszkodnak, szenvedésükkel szemben nagy türelmet s meglepő közömbösséget tanúsítanak.

A *polyarthrit*is (több ízület egyidejű gyulladása) kórtünete különösen világosan tárja eléink a mozgásszervi megbetegedések központi témáját: s ez a mozgás – nyugalom, illetve a mozgékony-ság – merevség ellentéteiben határozható meg. Majdnem minden reumás páciens előtörténetében rendkívüli aktivitást, mozgékony-ságot találunk. Teljesítmény- és küzdősportokat űznek, sokat dolgoznak a házban és a kertben, fáradhatatlanul tevékenyek, s hajlamosak másokért is komoly áldozatokat hozni. Aktív, mozgékony, ügyes, nyugtalan emberek tehát, akiket a polyarthrit is merevsége addig gyötör, mígnem a teljes elsatnyulás végleges nyugalmat kényszerít rájuk. A betegség lefolyása azt a benyomást kelti, hogy a lemerevedés a túl sok aktivitást, túl sok mozgást korrigálja.

Első pillantásra csodálkozunk ezen, hiszen eddig mindig a mozgás, változás szükségességéről beszéltünk. Az összefüggés csak akkor világosodik meg előttünk, ha újra felidéz-zük, hogy a betegség őszintévé tesz. Ez a reuma esetében azt jelentené, hogy az érintett személyek valójában merevek. A túlhajtott aktivitás és mozgékony-ság, melyet a betegek előtörténetében majdnem mindig ott találunk, sajnos csak a testre vonatkozik, s a tudat mozdulatlan-ságát kompenzálja. Már maga a merev szó is

rokon a *makacs* (*nyakas*), a *rideg*, a *rámered* és a *megmerevedik* (*meghal*) szavakkal. (A németben ezek a szavak rokon hangzásúak: *starr*, *stur*, *Starrsinn*, *stei~*; *störrisch*, *stieren*, *sterben*.)

E fogalmak mind igen jól illenek a reumás emberekre, akinek személyiségképét jól ismerjük, hiszen a pszichoszomatika tudománya több mint fél évszázada tanulmányozza a páciensek e csoportját. A vizsgálatban részt vevők valamennyien egyetértenek abban, hogy „a polyarthritises páciens karakterében kényszeres vonás egyrészt, hogy túl lelkiismeretes, perfekcionista, másrészt, hogy mazochista-depressziós, ami az önfeláldozás igényében, túlhajtott segíteni akarásban nyilvánul meg; ehhez társul még viselkedésének eltúlzott morálitása s a depressziós lehangoltságra való hajlam”. (Bräutigam) E jellemvonások rámutatnak arra, milyen merevek, mozdíthatatlanok, mily kevésbé rugalmasak és változtathatók lelkükben ezek az emberek. A beteg csak ezt a belső mozdíthatatlanságot kompenzálja túl sporttevékenységével, testi nyugtalanságával, mellyel valójában csak azt szolgálja, hogy kényszeres merevségéről elterelje saját figyelmét (elhárító mechanizmus).

A küzdősportokat űző emberek feltűnő nagy száma elvezet bennünket a következő centrális problémakörhöz, az agresszióhoz. A reumás személy saját agresszióját motorikus szinten gátolja, azaz energiáit az izomzat szintjén blokkolja. Az izomelekt-

romosság kísérleti levezetése és mérése a reumás betegeknél egyértelműen bebizonyította, hogy esetükben bármely ingerület az izomfeszültség növekedéséhez vezet, különösen a csuklóizmok területén. E mérések igazolták kézenfekvő gyanúnkat, vagyis azt, hogy a reumás beteg a testi megvalósulásra törő agresszív impulzusait kényszeresen uralma alatt tartja. Az így felhasználatlan energia ottreked a csuklóizomzatban, s gyulladássá, fájdalomná változik. Minden fájdalom, amelyet egy betegség során átélünk, valaki másnak szól. A fájdalom mindig valamely agresszív cselekmény eredménye. Ha szabadjára engedem agressziómat, s valakire lesújtok, áldozatom érez fájdalmat. Ha azonban agresszív impulzusaimat leblokkolom, azok ellenem fordulnak, s fájdalmat érzek (autoagresszió). Akinek fájdalmai vannak, legjobb, ha átgondolja, hogy azok tulajdonképpen kinek is szólnak.

A reumatikus jelenségek körében van egy egészen sajátos tünet: az alkar izomzatának könyéktáji gyulladása, melynek során a kéz ökölbe szorul (krónikus epicondylopatiae). Az itt előállott kép, az „ökölbe szorított kéz” mindennél világosabban jelzi a visszafojtott agressziót, elnyomott vágyunkat arra, hogy „öklünkkel egyszer már tényleg az asztalra csapjunk”. Hasonló ehhez a Dupuytren-szindróma, melynek során a beteg nem tudja többé kinyitni a kezét. A nyitott tenyér a békülékenység szimbóluma. Ha valakit intéssel üdvözlünk, az arra a szokásra vezethető

vissza, hogy találkozáskor felmutatjuk üres tenyerünket, s ezzel bizonyítjuk, hogy nincs fegyver a kezünkben, békés szándékkal közeledünk. Ugyanez a szimbolikája annak, ha valakinek „kezet nyújtunk”. Amint a nyitott kéz békés, megbocsátó szándékot fejez ki, az ökölbe szorított kéz mindmáig ellenségességet, agressziót jelez.

A reumás személy nem tud agressziójával bánni, egyébként nem fojtaná el, nem blokkolná le azt. Mivel azonban az agresszió jelen van, erős, tudattalan büntudatot kelt benne, s ez a mások irányában megnyilvánuló segítőkészséghez, önfeláldozáshoz vezet. Különös kombináció jön itt létre az altruisztikus szolgálat és a mások felett gyakorolt uralom között, az a bizonyos tartás, amelyet már Alexander is azzal a szép kifejezéssel jellemezett, hogy „jóindulatú zsarnokság”. Gyakran éppen akkor lép fel a betegség, amikor valamely, az életben beállt külső változás folytán az illető nem tudja többé büntudatát szolgálattal kompenzálni. A leggyakoribb kísérőtünetek palettája is a visszafojtott ellenségesség centrális jelentőségére utal: ezek mindenekelőtt a gyomor- és bélpanaszok, szívtünetek, frigiditás és potenciazavarok, valamint a szorongás és a depresszió. Tény, hogy a reuma kétszer annyi nőt támad meg, mint ahány férfit. Ez azzal magyarázható, hogy a nők gátlásosabbak, kevésbé képesek ellenséges érzelmeik tudatos megélésére.

A természetgyógyászat a reumát a mérgek kötőszöveti lerakódására vezeti vissza. A lerakódott mérgek a mi látószögünkől a feldolgozatlan problémákat, megemésztetlen témákat szimbolizálják, amelyeket nem oldottunk meg, s amelyek lerakódtak tudatunkban. Ez a terápiás kiindulópontja a böjtölésnek* is. A táplálkozás felfüggesztésével a szervezet öntáplálásra kapcsol át, s ezáltal arra kényszerül, hogy elégséges, feldolgozza a „test saját személtádját”. Ennek a folyamatnak felel meg pszichikai szinten az addig elhárított, elfojtott témakörök tudatosá tétele és feldolgozása. A reumás személy azonban nem akar problémáival foglalkozni. Túl merev ehhez, mozdíthatatlan. Túlságosan is szorong ahhoz, hogy őszintén rákérdezzen altruizmusa, szolgálatkészsége, áldozatvállalása, morális normái, alkalmazkodókészsége hátterére. Így egoizmusa, mozdíthatatlansága, alkalmazkodásra való képtelensége, uralomvágya és agressziói árnyékvilágába szorulnak vissza, és a testében látható merevségként, mozdulatlanságként szomatizálódnak, ami aztán hamis szolgálatkészségének is véget vet.

* Vö. R. Dahlke: *Bewusst Fasten* (A tudatos böjt). (Urania, Waakirchen, 1980.)

Motorikus zavarok: ferde nyak, írógörcs

E zavarok közös jegye, hogy a páciens részben elveszíti uralmát azok felett a motorikus funkciók felett, amelyek egyébként kicsúsznak az akarat ellenőrzése alól, különösen akkor, amikor az érintett személy úgy érzi, hogy figyelik, illetve ha olyan helyzetbe kerül, hogy másokban meghatározott benyomást szeretne kelteni. Így a ferde nyak esetében (*torticollis spastica*) a fej lassan vagy éppen hevesen az egyik oldalra billen, sőt részben beáll a féloldalas tartásra. Általában néhány perc múlva a beteg vissza tudja fordítani a fejét normális helyzetébe. Feltűnő, hogy bizonyos fogások, például az állra helyezett ujj vagy valamilyen nyaktámasz segítségével a páciens egyenesen tudja tartani a fejét. A leghatásosabb azonban az, ha a páciens háttal áll a falnak, és a fejét nekitámasztja. Ilyenkor többnyire nehézség nélkül képes egyenesen tartani a fejét.

Ez a sajátosság, valamint a tünet erőteljes szituációs vagy más emberektől való függősége világosan jelzi az ilyen jellegű zavarok alapproblematikáját: ez a biztonság és a bizonytalanság feszültségi mezőjében mozog. A motorikus zavarok, az egyébként akaratlagos mozdulatok amilyenek az izomrángások (tikk) is – olyan demonstratív magabiztosságot lepleznek le, amely csak a külvilágnak szól. Ezek a tünetek azt jelzik, hogy nemcsak másokkal szemben nem vagyunk biztonságban, de még önma-

gunk felett sincs hatalmunk, kontrollunk. Ha valaki szilárdan, egyenesen, töretlen tekintettel néz a szemünkbe, az a közfelfogás szerint egyenes, bátor jellemet jelent. A „ferde nyak”-szindrómában szenvedő személyek feje azonban éppen azokban a helyzetekben, amelyeknek téje van, mintegy saját akaratából oldalra fordul. Így egyre fokozódó szorongással érintkeznek a számukra fontos emberekkel, egyre inkább tartanak attól, hogy társaságban megfigyelik őket – s ez a szorongás nem alaptalan. Így aztán a páciens tünetei miatt elkerül bizonyos szituációkat, ahogyan általában mindnyájan kerüljük a kellemetlen helyzeteket. E magatartás következtében észrevétlen marad saját belső konfliktusa, s a világ egyik fele láthatatlan a számára.

Az egyenes testtartás rákényszeríti az embert, hogy közvetlenül szembenézzon a világ kihívásaival. Ha elfordítjuk a fejünket, elkerüljük az ütközéseket. „Egyoldalúak” leszünk, elfordulunk attól, amivel nem akarunk konfrontálódni. Erre az elferdült, egyoldalú látásmódra céloz az az ismert mondás is, hogy valaki *elcsavarja valakinek a fejét*. Ennek a pszichés lerohanásnak is az a célja, hogy az áldozat elveszítse uralmát saját szempontjai fölött, s önálló akarat nélkül, behunyt szemmel kövesse a másikat.

Ugyanez a háttere az írásgörcsnek és a zongoristák, hegedűművészek ujjgörcsének is. E páciensek mindig rendkívül becsvágyóak, s szélsőségesen magas igényeket tá-

masztanak önmagukkal szemben. Célirányosan törekednek a társadalmi felemelkedésre, kifelé azonban igen szerények. Teljesítményükön, írásukon, gyönyörű zenéjükön keresztül akarnak az emberekre befolyást gyakorolni. A kéz tonikus megmerevése ösztintévé teszi őket: rámutat fáradozásaik s teljesítményük teljes „görcsösségére”, s azt demonstrálja, hogy valójában nincs mit mondaniuk (írniuk).

Körömrágás

Bár a körömrágás nem tartozik a motorikus zavarok közé, külső hasonlósága miatt mégis ebben a csoportban tárgyaljuk. A körömrágást is kényszerként éljük meg, mely legyőzi a kezek fölötti akaratos ellenőrzést. A körömrágás nemcsak gyermekek és fiatalok között gyakori, átmeneti jelenség, igen sok felnőtt is évtizedeken keresztül szenved ebben a meglehetősen nehezen kezelhető szimptomában. Ugyanakkor a körömrágás pszichés háttere teljesen egyértelmű, s az összefüggések felismerése sok olyan szülő segítségére lehet, akinek a gyermeke a körmét rágja. A tiltás, fenyegetés, büntetés ez esetben a leghelytelenebb reakció.

Ami az embernél a köröm, az az állatnál a karom. A karom elsődlegesen a védelmet és a támadást szolgálja, tehát az agresszió eszköze. Azt, hogy valaki „megmu-

tatja a karmait”, hasonló értelemben használjuk, mint hogy „vicsorítja a fogát”. A köröm harci készséget jelent. A magasan fejlett ragadozók többsége karmát s fogait fegyverként használja. A körömrágás saját agresszióink kasztrációja! Aki saját agressziójától tartva lerágja a körmét, szimbolikusan hatástalanítja saját fegyverét. A rágás során már felhasznál valamennyit saját agressziójából, ezt azonban kizárólag saját maga ellen fordítja: saját agresszióját harapja le. A nők különösen szenvednek a körömrágástól, mert közben csodálják a többi nő hosszú, pirosra lakkozott körmét. A hosszú, pirosra lakkozott körömök különösen szép, világító agressziós szimbólumok – az ilyet kedvelő nők agresszivitásukat gyakran nem is rejtik véka alá. Kézenfekvő, hogy irigykednek rájuk azok, akik nem képesek kiállni agressziójuk s így fegyverük mellett. Aki hosszú, piros körömökre vágyik, azt a mögöttes vágyát önti külső formába, hogy bárcsak ő is merne agresszív lenni.

Ha egy gyermeknél körömrágás lép fel, az azt jelenti, hogy olyan fázisban van, amikor nem meri agresszióját a külvilágban kinyilvánítani. A szülőknek azon kellene gondolkodnia, hogy nevelési stílusuk vagy saját magatartásuk mennyiben kényszeríti a gyermeket arra, hogy agresszióját elfojtsa vagy negatívan értékelje. Az ilyen esetekben meg kell kísérelnünk a gyermek számára olyan életteret teremteni, melyben agresszióját és büntudatát bátran kiélheti. Az ilyen magatartás azonban a szülőkben

többnyire félelmet ébreszt, hiszen ha nekik az agresszióval kapcsolatosan nem lenne problémájuk, gyermekük sem rágná a körmét. Így valójában az egész család számára egészséges lenne, ha kérdésessé tennék őszintétlen, siránkozó életmódjukat, s megtanulnának a külsőségek mögé látni. Ha a gyermek megtanulja, hogyan kell megvédenie magát, ahelyett hogy szülei félelmét respektálja, a körömrágást jószerivel leküzdötte. Ameddig azonban a szülők nem hajlandók megváltozni, legalább ne panaszkodjanak gyermekeik tüneteire, zavaraira. Bár a szülők nem vétkesek gyermekeik zavaraiiban, kétségtelen, hogy ezek a zavarok mindig a szülők problémáit tükrözik vissza.

Dadogás

A beszéd folyékony valami – nem véletlenül beszélünk „szóáradatról” vagy „folyékony stílusról”. Dadogás esetén a nyelv nem folyékony. A dadogó feldarabolja, széthasítja,

kasztrálja a nyelvet. Ahhoz, hogy valami folyjni tudjon, tágasságra van szüksége – ha egy folyót csöbe kényszerítünk, a víztorlasz és a nyomás hatására legfeljebb spriccelni fog a csöből a víz, de semmiképpen sem folyjni. A dadogó toroka szorosságával

megakadályozza a nyelv folyását. Már szoltunk arról, hogy a szorosság és a félelem mindig összetartoznak.

A dadogónak a torkában ül a félelem. A torok (magában véve szűk) kapcsolat, illetve átmenet a törzs és a fej, a lent és a fent között. Emlékezzünk itt mindarra, amit a migrénről szóló fejezetben a lent és a fent szimbolikájáról mondtunk. A dadogó igyekszik az átjárót a lehető legjobban beszűkíteni, hogy ezzel különös kontrollja alatt tartsa azt, ami lentről feljön, illetve ezzel analóg módon, ami a tudattalanból a tudatosba emelkedik. Ugyanezt a védelmi elképzelést alkalmazták a régi erődítményrendszerek jól ellenőrizhető keskeny átjáróikkal. Az ilyen jól kontrollálható átjárók, bejáratok (határok, teremajtók) mindig torlódáshoz vezetnek. Így megakadályozzák a dolgok folyását. A dadogó kontrollálja a torkát, mert fél attól, ami lentről feltolulván tudatosá válna – így a torkában fojtja el azt.

Ismerjük azt a kifejezést, hogy „övön alul”, ami tulajdonképpen az „undorító” és „tisztátalan” szexualitásról szól. Az öv vonala a veszélyes alsó és a megengedett, tiszta felső területek elválasztására szolgál. A dadogó ezt a határt a torok magasságába tolja fel, mert teljes testiségét veszélyesnek érzi, s csak a fejét tartja világosnak, tisztának. A migrénes pácienshez hasonlóan a dadogó is a fejébe tolja át a szexualitását, s így ugyanolyan görcsös fönt, mint lent. Nem engedi el magát, nem nyílik meg a

testiség ösztönigényei és vágyai előtt, melyek nyomása annál erősebb és félelmetesebb, mennél tovább fojtja el őket az ember. A dadogás tünete ráadásul kontaktus- és partnerkapcsolati nehézségeket okoz – s ezzel bezárult az ördögi kör.

Ugyanezen elv szerint kifacsart az a magyarázat is, mely a dadogó gyermekek gátlásosságát a dadogással indokolja. Pedig maga a dadogás fejez ki gátlásosságot; a gyermek gátolt – s ez mutatkozik meg a dadogásban is. A dadogó gyermek fél attól, hogy valami feltörjön belőle, s annak szabad utat adjon. Meggátolja a szabad folyást, hogy jobban tudjon kontrollálni. Mindegy, hogy ezt a gyermek esetében

kitörő valamit szexualitásnak vagy agresszióknak hívjuk, vagy éppen egy harmadik nevet adunk neki. A dadogó nem mondja ki, amit ki kellene mondania. A nyelv a kifejezés eszköze. Ha szembehelyezkedünk azzal, ami belőlünk kikívánkozik, ebben a kifejezésre törő tartalomtól való félelmünk mutatkozik meg. A dadogó nem nyitott. Ha sikerülne egyszer valóban megnyílnia, mint egy kráterből, úgy törne ki belőle a szexualitás, az agresszió és a beszéd örült özöne. Ha a kimondatlant kimondottuk, nincs többé okunk a dadogásra.

12. Balesetek

Sokan csodálkoznak azon, hogy a baleseteket ugyanúgy értelmezzük, mint más megbetegedéseket. Úgy gondolják, a baleset más – végül is kívülről jön, így nem lehetünk vétkesek benne. Az ilyen okfejtés csak arra mutat rá, milyen zavaros és inkorrekt a gondolkodásunk általában, illetve, hogy mennyire tudattalan vágyainkhoz igazítjuk gondolatainkat s elméleteinket. Mindannyian rendkívüli módon kellemetlennek tartanánk, hogy létünkért és annak tapasztalataiért minden felelősséget mi vállaljunk. Állandóan megtaláljuk a lehetőséget arra, hogy projiciáljunk, hogy a vétkest a külvilágban keressük. S mindig haragszunk, ha valaki projekciónkat leleplezi. A tudományos törekvések többsége is azt a célt szolgálja, hogy projekcióinkat tudományosan alátámassza, s így legalizálja őket. Ha a dolog „emberi” oldalát nézzük, mindez nagyon is érthető. Mivel azonban ezt a könyvet olyan embereknek írtuk, akik az igazságot keresik, és tudják, hogy ez csak őszinte önismerettel érhető el, nem futamodhatunk meg gyáván a balesetek témája előtt sem.

Világosan látnunk kell, hogy mindig van valami, ami látszólag kívülről érkezik hozzánk, s ezt a valamit mindig is „ok”-ként interpretáljuk. E kauzális interpretáció azonban csak az egyik lehetőség az összefüggések magyarázatára, s mi azt határoztuk el, hogy ebben a könyvben e szokásos látásmódot egy másikkal váltjuk fel, illetve egészítjük ki. Ha tükörbe nézünk, látszólag a tükörkép is kívülről néz ránk, mégsem nevezhetjük a tükörképet arcunk okának. Megfázás esetén a baktériumok jönnek kívülről, s bennük látjuk a megfázás okát. Autóvezetésnél a részeg vezető az, aki az előzésre vonatkozó szabályokat nem tartotta be, s máris benne látjuk a baleset okát. Funkcionális szinten mindig van magyarázat. Ettől azonban még nem tilos a történetet tartalmi szinten értelmeznünk.

A rezonancia törvénye gondoskodik arról, hogy semmivel se kerüljünk kapcsolatba, amihez nincsen közünk. A funkcionális összefüggés mindenkor az az anyagi médium, mely a korporális (testi) szinten történő manifesztációhoz szükséges. Ahhoz, hogy fessünk egy képet, vászonra és festékre van szükségünk – ezek azonban nem a kép okai, csak azok az anyagi közvetítők, melyek segítségével a művész a benne levő belső képet megvalósítja. Ostobaság lenne, ha a kép kifejezőerejét érintő értelmezésünket azzal az okfejtéssel mosnánk el, hogy a kép tulajdonképpeni oka a festék, a vászon és az ecset.

Baleseteinket ugyanúgy mi keressük magunknak, ahogyan betegségeinket, és semmitől sem riadunk vissza, amit „ok”-nak használhatunk fel. Mindazért azonban, ami életünkben történik velünk, a felelősséget egyedül mi magunk viseljük. Ez alól nincs kivétel – így fel is hagyhatunk a kivételek keresésével. Ha valaki szenved, mindig magától szenved (ami semmit sem von le szenvedése nagyságából!). Mindenki tettes és áldozat egy személyben. Amíg valaki e kettőt nem ismeri fel önmagában, nem lehet egészséges. Azon az intenzitáson, amellyel az emberek a saját projekciójukkal megalkotott „tettet” szidják, könnyen leolvasható, milyen ellenséges érzülettel viseltetnek a magukban hordott tettel szemben. Hiányzik a belátás, amely lehetővé tenné, hogy a kettőt egynek lássák.

Nem új az a felismerés, miszerint a baleset sosem véletlen. Már Freud is, A mindennapi élet pszichopatológiájában a hibás cselekvéseken (mint elszólás, felejtés, tárgyak elrakása) kívül a baleseteket is tudattalan szándék eredményének tartotta. Azóta a pszichoszomatikus kutatás statisztikai értelemben is igazolta az úgynevezett „baleseti hajlamos személyiség” létét. Ezen olyan speciális személyiségstruktúrát értünk, amely hajlamos arra, hogy konfliktusait balesetek formájában dolgozza fel. K. Marbe német pszichológus már 1926-ban közzétett A balesetek és az üzemi balesetek gyakorlati pszichológiája című munkájában azt a megfigyelést tette, hogy az az em-

ber, aki már balesetet szenvedett, nagyobb valószínűséggel szenved el további balesetet, mint az, aki még sosem volt baleset áldozata.

Alexandernek a pszichoszomatikus orvostudományról szóló alapvető művében, mely 1950-ben jelent meg, témánkhoz a következő utalásokat találjuk: „A connecticuti autóbalesetek elemzése során bebizonyosodott, hogy a hatéves vizsgált periódusban a balesetek több mint egyharmadát ugyanaz a csaknem 4% okozza. Egy vállalat, mely számos teherautó-vezetőt foglalkoztatott, nyugtalan lett az autóbalesetek okozta magas költségek miatt, és a balesetek csökkentése céljából kivizsgáltatta a baleseti okokat. Egyebek közt megvizsgálták az egyes autóvezetők baleseti előtörténetét, s ennek eredményeképpen azokat a vezetőket, akik a legtöbb balesetet szenvedték el, más munkakörbe helyezték át. Ezzel az egyszerű intézkedéssel a baleseti gyakoriságot a kiinduló érték egyötödére sikerült csökkenteni. E vizsgálat eredményének érdekessége még, hogy ezek az autóvezetők baleseti »szokásaikat,« új foglalkozásukban is megtartották. Ez megdönthetetlenül bizonyítja, hogy vannak *balesetre hajlamos emberek*, s hogy az ilyen egyének e tulajdonságukat minden foglalkozási formában és mindennapi életükben is megtartják.” (Alexander: *Pszichoszomatikus orvostudomány.*)

A továbbiakban Alexander azt a következtetést vonja le, „hogy a legtöbb baleset szándékos motívumot is tartalmaz, még ha ez a szándék aligha tudatos is. Más szavakkal: a legtöbb baleset tudattalanul motivált.” E visszapillantás a pszichoanalitikus irodalom kezdeteire többek között azt is jelzi, hogy szemléletünk a baleseteket illetően semmi esetre sem új, s azt is, hogy milyen soká is tart, míg bizonyos (kellemetlen) felismeréseket a nagy többség tudatosít (ha egyáltalán megteszi).

A továbbiakban kevésbé érdekel bennünket a baleseti hajlamos személyiség leírása, inkább azzal foglalkozunk, mi a baleset jelentősége életünkben. Ha valaki nem is tipikus baleseti hajlamos személyiség, a megtörtént balesetnek mindenesetre van valami mondanivalója a számára – s azt akarjuk most megtanulni, hogyan értsük meg ezt a mondanivalót. Ha egy ember életében egyre gyakoribbak a balesetek, ez csak azt jelenti, hogy ez az ember problémáit még mindig nem oldotta meg tudatosan, s a szükséges tanulságot a balesetből kényszerül levonni. Az egyik ember baleseteken keresztül helyesbíti azt, amit a másik az úgynevezett „locus minoris resistentiae” problematikájában fejez ki. A baleset közvetlenül és hirtelen megkérdőjelezi az érintett személy bejáratott cselekvési és magatartási mintáit. Cezúrát jelent életünkben, ekként kell tehát vizsgálni. Tekintsük balesetünket szindarabnak, próbáljuk megérteni a folyamat pontos struktúráját, s alkalmazzuk azt saját helyzetünkre. A baleset min-

denkori problematikánk karikatúrája – s ugyanolyan fájdalmas és találó, mint minden karikatúra.

A közlekedési balesetek

A „közlekedési baleset” olyan absztrakt gyűjtőfogalom, amelyet nem lehet értelmezni. Ahhoz, hogy megmondhassuk, milyen üzenetet hordoz a baleset, minden egyes esetben tudnunk kell, hogy pontosan hogyan játszódott le. Amilyen nehéz vagy akár lehetetlen a balesetek általános értelmezése, többnyire annyira egyszerű a konkrét eseté. Csak jól oda kell figyelni, amikor elmesélik a történetet. Nyelvünk kétértelmősége mindent elárul. Sajnos, mégis újra és újra tapasztaljuk, hogy nagyon sok embernek nincsen füle a nyelvi összefüggések meghallására. Így például gyakran arra kérjük páciensünket, hogy elbeszéléséből egy bizonyos mondatot addig ismételjen, amíg valami meg nem világosodik számára. Ilyenkor aztán ismételten elcsodálkozhatunk azon, milyen tudattalanul bánnak az emberek a nyelvvel, illetve hogy milyen nyilvánvalóan jól működnek az emberbe épített szűrők, ha saját problémáiról van szó.

Így tehát, akár a közlekedésben, az életben is letérhetünk a helyes útról, visszafarolhatunk, kicsúszhat a talaj a lábunk alól, elveszthetjük az uralmunkat vagy a kontrollunkat magunk fölött, kikökkenhetünk a kerékvágásból, nekimehetünk valakinek stb. Mit kell itt még értelmezni? Elég, ha a nyelvre hallgatunk. Valaki olyannyira felgyorsul, hogy nem képes lefékezni magát, s az előtte levőhöz (vagy talán hölgy az illető?) túl közel kerül, sőt neki is megy, így teremt intim kapcsolatot (ezt némelyek úgy nevezik, hogy löknek). A heves összeütközést megbotránkoztatónak tartjuk, s az autótulajdonosok nemcsak autójukkal mennek egymásnak, hanem szavakkal is.

Gyakran elég, ha megkérdezzük: „Mi volt a baleset oka?”, s máris megkapjuk a leggyakoribb választ: „nem tudtam idejében fékezni”, ami arra mutat, hogy az illető életében (például foglalkozásában) a fejlődés folyamatát annyira felgyorsította, hogy az már önmagát veszélyezteti. Az ilyen embernek meg kell értenie, hogy felgyorsult életét ellenőrzés alá kell vonni, s tempóját még idejében mérsékelnie kell.

Ha valaki azt válaszolja, hogy „egyszerűen nem láttam a másikat”, ez azt jelenti, hogy az illető saját életében is átnéz valami számára fontos dolgon. Ha egy előzési kísérlet balesetben végződik, a lehető leggyorsabban ellenőriznünk kell gondolatban minden „előzési manővert”, melyet életünkben alkalmazunk. Aki a kormány mellett elalszik, annak saját életében is a lehető leggyorsabban fel kell ébrednie, mielőtt még

kevésbé szelíden ébresztgetnék. Ha valaki éjjel autójával elakad, gondoljon bele, melyek azok a dolgok, amelyek a lélek éjszakai területén feltartóztatják. Az egyik belevág valakibe, a másik áttöri valaminek a határait vagy a terelőpalánkot, a harmadiknak a kátyúból kell kihúznia a kocsját. Hirtelen nem látunk tisztán, hirtelen elnézzük a „Megállj!” táblát, eltévesztjük az irányt, ellenállásba ütközünk. A közlekedési balesetek majdnem mindig igen intenzív emberi kontaktushoz vezetnek – többnyire túl közel is kerülünk egymáshoz –, a közeledés azonban mindig túlságosan agresszív.

Most bemutatunk és értelmezünk egy konkrét közlekedési balesetet, hogy az olvasó a példán át még inkább követni tudja szemléletmódunkat. Ez a baleset megtörtént, s a közlekedési balesetek igen gyakori típusához tartozik. Két személygépkocsi akkor lendülettel ütközik össze egy jobbkézsabályos kereszteződésnél, hogy az egyik a járdára repül, s átfordul a tetejére. Többen benn rekednek az autóban, és segítségért kiabálnak. Az autóból hangos zene szól. A járókelők lassan kiszabadítják fémbörtönükből a bezártakat – nyolc napon túl gyógyuló sérüléssel kerülnek kórházba.

A baleset lefolyása a következő értelmezést sugallja: a baleset összes résztvevőjének élethelyzetére jellemző, hogy életútjukat a kipróbált irányban akarták folytatni tovább. Ennek felel meg az a kísérlet, hogy járművükkel megszakítás nélkül, egyene-

sen továbbhajtottak. Kereszteződések azonban nemcsak az utcán vannak, hanem az életben is. Az egyenes utca az életben a norma, az, amit már megszokásból is követünk. Az a tény, hogy a résztvevők egyenes irányú utazása a baleset következtében megszakadt, arra utal, hogy egyikük sem érezte meg: életútját meg kell változtatnia. Az életben minden norma s minden irány egyszer csak túléli önmagát, s így maga teremti meg a változtatás szükségességét. Minden, ami helyes, idővel hibás lesz. Az emberek általában azzal védelmezik normáikat, hogy azok a múltban beváltak. Ez azonban nem indok. A csecsemő számára az a norma, hogy a pelenkába csinál, és ez így rendjén is van. Az ötéves ágybacsinálók ugyanakkor nem igazolhatják többé ezzel a normával a tettüket.

Az emberi életben az egyik legnehezebb dolog idejében felismerni a változások szükségességét. Biztosak lehetünk benne, hogy az előző baleset részesei ezt nem ismerték fel. Megpróbálták egyenesen hajtani az (eddig) bevált úton, és elfojtottak mindent, ami arra irányult, hogy normáikat eleresszék, kurzust váltsanak, kiugorjanak szituációjukból. A kiugrásra motiváló készítés azonban tudattalanul mindig jelen van. Tudattalanul valami már nincs rendben azzal az úttal, amelyet követünk, de nincs bátorságunk hozzá, hogy tudatosan kérdéssé tegyük, megváljunk tőle. A változások szorongást váltanak ki. Szeretnénk – de nem merjük. Lehet, hogy egy part-

nerkapcsolatról van szó, amely túlélte önmagát, de lehet ez egy foglalkozás vagy világszemlélet is. Közös bennük az, hogy elfojtjuk vágyunkat, amely arra irányul, hogy a megszokottból egy ugrással az ismeretlenbe lépjünk. A nem kiélt vágy a tudattalan eseményvágyon keresztül keres megvalósulást, amit a tudat mint „kívülről jövő”-t él meg: a talaj kicsúszik a lábunk alól – példánkban az autóbaleset révén.

Aki őszinte magához, egy ilyen esemény után megállapíthatja, hogy legmélyebb bensejében már réges-régen nem volt elégedett azzal az úttal, amelyen járt; már időtlen idők óta el akarta hagyni, csak a bátorság hiányzott hozzá. Mindig csak az történik az emberrel, amit tulajdonképpen ő akar, s bár a tudattalan teljesítések sikeresek, mégis megvan az a hátrányuk, hogy a problémát végső soron nem oldják meg. Ez pedig egyszerűen azért van, mert a problémák csak tudatos előrelépéssel oldhatók meg, a tudattalan teljesítések csak materiálisan valósítják meg őket. Bár a materiális megvalósítás jelenthet késztetést, informálhat, a problémát azonban egészen nem oldhatja meg.

Így esetünkben az autóbaleset megszabadít ugyan a bejáratott úttól, ugyanakkor azonban még nagyobb rabsághoz vezet, ugyanis az autóba való bezártsághoz. Ez az új, váratlan helyzet egyrészt rámutat arra, hogy e folyamatok a tudattalanban zajlanak le, másrészt arra is figyelmeztet, hogy a bejáratott útról való letérés nem a vágyott

szabadságba, hanem újabb rabságba vezet. Az autóba zárt sebesültek segélykiáltásait szinte túlharsogta az autó belsejéből bömbölő zene. Aki a dolgok kimenetelét, manifesztációit példázatoknak tekinti, ebben a részletben azt fogja látni, hogy a résztvevők külsőségekkel próbálják meg elterelni figyelmüket saját konfliktusaikról. A rádióból bömbölő zene túlharsogja azt a belső hangot, amely segítségért kiált, s melyet szükséghelyzetben tudatunknak kell meghallania. A felsőrendű tudat (Oberbewusste) elterel, nem akarja meghallani a segélykiáltást, s a konfliktus, a lélek szabadságvágya ott marad bezárva a tudattalanban. Önmaga nem tud kiszabadulni, meg kell várnia, míg az események kívülről kiszabadítják. A baleset itt az a „külső esemény”, mely csatornát nyitott a tudattalan számára, hogy azon át artikulálhassa magát. A lélek segélykiáltásai átkerültek a hallható világba. Ez a baleset hozta őszinteség.

Otthoni és üzemi balesetek

Miként a közlekedési balesetek, a háztartás és a munka során bekövetkező balesetek lehetőségei és szimbolikája is szinte határtalan, így minden egyes esetet önmagában kell megvizsgálni.

Az égési balesetek szimbolikája igen gazdag. Sok beszédfordulat használja fel az égés, a tűz szimbólumait pszichikai folyamatok kifejezésére: *megégeti a száját (e jár a szája) megégeti a kezét (tiltott dologhoz nyúlt) – forró vasat érint (kényes témát pendít meg) – a tűzzel játszik – valakiért tűzbe menne stb.*

A tűz itt mindig veszélyt jelent. A megégés ezek szerint azt jelzi, hogy nem helyesen becsültük fel, illetve egyáltalán nem láttuk a veszélyt. Talán észre sem vesszük, milyen forró is egy bizonyos téma. A megégés hívja fel figyelmünket arra, hogy veszélyes dologgal játszunk. Ezenfelül a tűznek igen jelentős vonatkozásai vannak a szerelem, a szexualitás témájához. Beszélünk *forró szerelemről és égő szerelemről – mintha tűzhöz nyúlnánk – lángra gyúlunk a szerelemben – tüzel és lángba borul a szívünk* –, sőt a német nyelvben szerelmünket *lángnak* nevezzük. A tűz szexuális szimbolikája abban a szeretetteljes viszonyban is megnyilvánul, amellyel a fiatalok motorkerékpárjukat becézik: a németek *tüzes kemencének, forró kályhának*, nálunk inkább *tüzes lónak*. (A tűz kívül van, ahelyett hogy belül lenne!)

Az égés először a bőrt érinti, az ember határait. A határ megsérülése minden esetben az én kérdésessé tételét jelenti. Énünkkel határoljuk le magunkat, s éppen ez gátol bennünket a szeretetben. Ahhoz, hogy szeretni tudjunk, én-határainkat kell megnyitnunk, a tűzhöz kell nyúlnunk, fel kell lobbannunk a szerelem szikrájától, hogy

határainkat leégyessük. Aki erre nem képes, azzal megtörténhet, hogy belső tűz helyett külső tűz égeti meg külső határait, azaz a bőrét, tehát erőszakkal nyitottá és sebezhetővé válik.

Hasonló a szimbolikája majdnem minden olyan sérülésnek, amely először a külső határt, a bőrt töri át. Beszélünk *pszichés* sérülésről is, beszélünk arról is, hogy valaki egy megjegyzéstől *sértve érzi* magát. Nemcsak másokat sérthetünk meg, *saját hú-sunkba is belevághatunk*. Az „elbukás”, „megbotlás” szimbolikája is könnyen átlátható. Van, aki a „tükörjégen” csúszik el, *mert túl sima a parkett*, van, aki *felfelé* bukik, s van, aki *lefelé*. Ha bukásunk eredménye agyrázkódás, az gondolkodási rendszerünket alapvetően megrázkódtatja, kérdésessé teszi. Ha fel akarunk ülni, fáj a fejünk, azonnal le kell feküdnünk. Fejünk, gondolkodásunk domináns vonásai maguktól megkérdőjeleződnek, saját bőrünkön érezzük, hogy gondolkodásunk fáj.

Csonttörés

A csontok majdnem kivétel nélkül extrém mozgásos helyzetben (autózás-motorozás, sporttevékenység közben), mechanikus külső hatásra törnek el. A csonttörést hosszabb kényszerpihenő követi (ágyban fekvés, begipszelve). Minden csonttö-

rés „*meg-megszakítja*” addigi mozgásunkat, aktivitásunkat, s nyugalmat kényszerít ránk. E kényszerű passzivitást, nyugalmat arra kellene felhasználnunk, hogy újra orientálódjunk. A törés azt jelzi, hogy valamely fejlődési folyamat szükségszerűen végéhez ért, bár nem vettük észre, és hogy a testnek el kell törnie a régit ahhoz, hogy az új áttörhessen, teret nyerhessen. A törés megtöri eddigi utunkat, melyet túlzott mozgékonyság, túlzásba vitt aktivitás jellemezett. Túlmozogtuk és túlterheltük magunkat, túlságosan terjeszkedtünk, s általában felsőfokon tevékenykedtünk. A törésben ez a mozgás, ez a megterhelés összegeződik, s a leggyengébb pont aztán enged ennek a túlterhelésnek.

A testben a csontok a szilárdság elvét képviselik, tehát a tartásunkat biztosító normákat (szabályokat), de a megmerevedést (meszesedést) is. Ha a csontozatban a merevség princípiuma (a mész) kerül túlsúlyba, a csont törékeny lesz, s funkcióját nem tudja betölteni többé. Így vagyunk valamennyi normával: bár a normák feladata az, hogy tartást közvetítsenek, ennek nem tudnak eleget tenni, ha túlságosan elmerevednek. A csonttörés fizikai szinten jelzi, hogy pszichés rendszerünkben normáink észrevétlenül túlságosan is merevek lettek. Túl kemények, túl merevek, hajlíthatatlannok lettünk. Az a tendencia, hogy a korrallal nézeteinkhez egyre merevebben ragaszkodunk és így pszichés alkalmazkodóképességünk egyre csökken, fizikai szinten azt

jelenti, hogy a csontmeszesedés is egyre előrehalad, s a csonttörés veszélye megnő. Ennek ellenpólusát képviseli a kisgyermek hajlékony csontjaival, melyek jóformán képtelenek eltörni. A kisgyermeknek még nincsenek normái és mértékei, melyekhez mereven ragaszkodhatna. Ha valaki túlságosan hajlíthatatlanná válik, egyoldalúságát gerinctörés fogja korrigálni – s ezt csak úgy előzhetjük meg, ha saját akaratunkból meghajlunk!

13. Pszichés tünetek

E címszó alatt néhány olyan, gyakran fellépő zavart elemzünk, amelyet általában „pszichikus” zavarnak hívnak. Feltűnő persze, hogy szemléletmódunkon belül milyen kevés értelme van a „pszichikus” jelzőnek. Valójában nem lehet éles választóvonalat húzni a szomatikus és a pszichés szimptomák közé. Minden szimptóma pszichikai tartalommal bír, és a testben nyilvánul meg. A szorongás és a depresszió is felhasználja a testet önmaga megvalósítására. E szomatikus korrelációk az alapjai az akadémikus pszichiátria gyógyszeres beavatkozásainak is. A depressziós páciens könnyei nem „pszichikusabbak”, mint a genny vagy a hasmenés. A pszichikus és a szomatikus között jogosan legfeljebb a folyamat végpontjára tehetünk különbséget, itt ugyanis már szervi degenerációt hasonlítunk össze valamilyen pszichotikus személyiségváltozással. Ha azonban a végpontoktól a közép irányába mozdulunk el, egyre nehezebb lesz a választóvonalat megtalálnunk. Ha alaposak vagyunk, maga a szélsőség vizsgálata sem jogosít fel bennünket arra, hogy „szomatikus” és „pszichikus” között különbséget tegyünk, ez ugyanis csak a szimbólum megnyilatkozási

módjában rejlik. Külső megjelenési képében az asztma az amputált lábtól éppen olyan jelentősen különbözik, mint a szkizofréniától. A „szomatikus” és a „pszichikus” fogalma szerinti rendszerezés több félreértésre ad okot, mint amennyire eligazít.

A magunk részéről nem látjuk szükségesnek a különbségtételt, mivel a mi elméletünk egyaránt alkalmazható bármely szimptomára, s kivételt sem kell tennie. Bár a szimptomákat a legkülönbözőbb külső megjelenési formák szolgálhatják, erre azonban valamennyien a testet használják fel, melyen keresztül láthatóvá és megismerhetővé válik a mögötte levő tudati tartalom. A szimptomát viszont már megint csak tudatunkban éljük át, legyen az akár szomorúság, akár egy seb okozta fájdalom. Az első részben utaltunk arra, hogy minden, ami egyéni, az tünet is lehet, s csak a szubjektív értékelés dönt arról, hogy valami betegséget vagy egészséget jelent-e. Ugyanez érvényesül az úgynevezett psziché területén is.

Ugyanakkor e helyütt meg kell válnunk attól az elképzeléstől is, hogy létezik normális és nem normális viselkedés. A normalitás fogalma a statisztikai gyakoriságról szól, sem osztályozási, sem értékelési alapul nem használható. Bár a normalitás szorongáscsökkentő fogalom, az individuációval azonban ellentétben áll.

A normalitás védelmezése a tradicionális pszichiátria kérdéses hipotézise. A hallucináció sem nem irreálisabb, sem nem reálisabb, mint bármely más érzékelés.

Csakhoggy hiányzik hozzá a kollektív helyeslés. A „pszichésen beteg” személy ugyanazon pszichológiai törvények szerint működik, mint a többi ember. Az, aki üldözési mániában szenved, és úgy érzi, hogy követik, hogy gyilkosok fenyegetik, éppúgy saját agresszív árnyékát projiciálja környezetére, mint az a polgár, aki a bűnözők szigorúbb megbüntetését követeli vagy fél a terroristáktól. A projekció (mindegyik!) rögeszme, s nincs értelme annak a kérdésnek, hogy meddig normális még egy rögeszme, s mikor lesz beteges.

A pszichikusan beteg és a pszichésen egészséges fogalma egy folyamat elméleti végpontjait jelenti, s a folyamat a tudatosság és az árnyékvilág váltójátékából áll össze. Az úgynevezett pszichotikusok a sikeres elfojtás legszélsőségesebb formáját valósítják meg. Aki minden csatornát, minden utat elzár árnyékvilága előtt, annál előbb-utóbb dominanciaváltásra kerül sor, s az árnyék veszi át a személyiség feletti totális uralmat. Az ilyen személyiség ugyanúgy abszolút módon fojtja el addig uralkodó tudatát, s óriási energiával pótolja mindazt, ami személyisége másik részét jelenti, s amit eddig nem mert kiélni. Így lesznek tisztos moralisták obszcén magamutogatók (exhibicionisták), félénk, szelíd lények vad, őrjöngő állatok, s bátortalan, kudarcra ítélt emberek nagyzási hóbortban szenvedők.

A pszichózis is őszintévé tesz, ugyanis behozza mindazt, amit az érintett személy addig elmulasztott, még hozzá abszolút módon s a külvilág számára félelmetes intenzitással. A pszichózis kétségbeesett kísérlet arra, hogy a korábban élt egyoldalúságot egyensúlyba hozza – ugyanakkor olyan kísérlet, mely ki van téve annak a veszélynek, hogy nem talál ki többé a szélsőségek állandó váltakozásából. Különösen nehezen találja meg a középutat, az egyensúlyt az, aki mániás depresszióban szenved. A pszichózisban az ember saját árnyékvilágát éli. Az örület a nézőben mindig is óriási félelmet, kiszolgáltatottságot keltett, ugyanis saját árnyékvilágára emlékeztette. Az örült a tudat poklának kapuját nyitja meg számunkra, s ez a pokol valamennyiünkben jelen van. Bár érthető, hogy félelmünkben vadul küzdünk a szimptóma ellen, elfojtjuk azt, de ez a módszer a probléma megoldására kevésbé alkalmas. Az árnyékvilág elfojtásának princípiuma ugyanis az árnyékvilág erőszakos robbanásához vezet – ha ismételten az elfojtást alkalmazzuk, ezzel ugyan elnapoljuk, de magát a problémát megoldani vagy megváltani nem tudjuk vele.

Ahhoz, hogy új irányba mozdulhassunk el, először is fel kell ismernünk, hogy a szimptóma itt is tökéletesen értelmes és jogosult. E belátásra építve gondolkodhatunk tovább azon, hogy az adott tünet esetében mi vezet a gyógyuláshoz, és ezt hogyan támogathatjuk.

Legyen elég ez a néhány megjegyzés a pszichotikus tünetek témájához. A mélyreható értelmezés e területen nem sokat ér, a pszichotikus személy kevéssé nyitott az értelmezések számára. Annyira fél árnyékvilágától, hogy azt többnyire teljes egészében kivetíti. A témában érdekelt megfigyelőnek nem lesznek különösebb nehézségei az értelmezéssel, ha a könyvünkben ismételten megfogalmazott szabályokat szem előtt tartja:

1. Minden, amit a páciens a külvilágban él meg, saját árnyékvilágának projekciója (hangok, támadások, követés, hipnotizőrök, gyilkossági szándék stb.).

2. A pszichés magatartás a meg nem élt árnyékvilág kényszerű megvalósítása.

A pszichikus szimptómák végső soron nem értelmezhetők, mivel nem ültetik át a problémát más szintre, hanem direkt módon fejezik ki. Ezért mindaz, amit a pszichikus szimptómákról mondhatnánk, banálisnak tűnne, ugyanis hiányzik belőle a lefordítás aktusa. Ennek ellenére a példa kedvéért a téma keretei közt elemezni fogunk még három szimptómát. Ezek igen elterjedtek, s többnyire a pszichikus területhez sorolják őket: a depressziót, az álmatlanságot és a szenvedélybetegségeket.

A depresszió

A depresszió egy tünetegyüttes gyűjtőfogalma, amely a levertségtől, a motiváció gátoltságától egészen a teljes apátiával járó, úgynevezett endogén depresszióig tart. A depressziós személy aktivitása teljes mértékben gátolt, hangulata nyomott, s egy sor testi kísérőtünete is van, úgymint fáradtság, alvászavarok, étvágytalanság, székrekedés, fejfájás, heves szívdobogás, keresztcsonti fájdalmak, nőknél menstruációs zavarok és általában a testi funkciók legyengülése. A depressziós beteget erős lelkipurdalás gyötri, tele van szemrehányással önmaga iránt, s állandóan jóvá akar tenni valamit. A depresszió szót a latin *deprimo* szóból vezetjük le, ami „elnyomást”, „elfojtást” jelent. Ez felveti azt a kérdést, mi fojtogatja a depresszióist, illetve mi az, amit elfojt. Válaszként a következő három téma jöhet szóba:

1. Agresszió. Mint korábban már mondtuk, a nem kifelé irányuló agresszió testi fájdalommal alakul át. E megállapításunkat azzal egészíthetjük ki, hogy az elfojtott agresszió a psziché területén depresszióhoz vezet. Az az agresszió, amelyet megnyilvánulásában blokkolunk, befelé fordul, s a feladót címezettjévé teszi. Nemcsak a lelkipurdalás terheli az elfojtott agresszió számláját, hanem sokféle szomatikus kísérőtünet is a maga diffúz fájdalmaival. Más helyütt már kifejtettük, hogy az agresszió csak az életenergia, az aktivitás egy különös formája. Míg a pszichiátria vadul

fáradozik azon, hogy a depressziós beteget bekapcsolja valamiféle aktivitásba, a páciens ezt az aktivitást fenyegetőnek tartja. A depressziós személy kényszeresen kerül mindent, ami nyilvánosan nem elismerésre méltó, és makulátlan életvezetésével próbálja meg agresszív, destruktív impulzusait palástolni. Az önmaga ellen fordított agresszió legnyilvánvalóbb kifejezési formáját az öngyilkosságban találja meg. Öngyilkossági szándék esetén mindig annak kell utánanéznünk, valójában kire is vonatkozik a gyilkossági szándék.

2. Felelősség. A depresszió – ha az öngyilkosságtól eltekintünk – a felelősség elutasításának legszélsőségesebb formája. Aki depressziós, az nem cselekszik, csak vegetál, inkább holt, mint élő. Bármennyire elutasítja is azonban az aktív szembesülést az élettel, lelkipurdalása hátsó kapuján ismét konfrontálódik a „felelősség” témájával. A felelősségvállalástól való félelem ott áll minden depresszió előterében, és épp akkor szokott felerősödni, amikor a páciensnek új életfázisba kellene lépnie, mint például a gyermekágyi depressziónál.

3. Lemondás – magány – öregség – halál. E négy, szorosan összetartozó fogalom az utolsó, s véleményünk szerint a legfontosabb tématerületet körvonalazza. A depresszióban a páciens rákényszerül arra, hogy az élet halálpólusával szembesüljön. A depressziós személy mindent megvont magától, ami élő, a mozgást, a változást, a

társaságot, a kommunikációt, s manifesztálja minden élő ellenpólusát: az apátiát, a merevséget, a magányt, a halálgondolatokat. Az élet haláloldala, mely a depresszióban oly hatékonyan érvényesül, nem más, mint a páciens saját árnyékvilága.

A konfliktus itt az, hogy a páciens ugyanúgy fél az élettől, mint a haláltól. Az aktív élet bűnös és felelősséggel jár éppen ez az, amit a depressziós ember el akar kerülni. A felelősségvállalás egyben a projekciókról való lemondást s magányunk akceptálását is jelenti. A depresszív személyiség szorong ezektől, s szüksége van olyan emberekre, akikre támaszkodhat. A depresszió külső kiváltó oka gyakran a vonatkozási vagy referenciaszemély (Bezugsperson) elvesztése vagy a tőle való elválás. A depressziós ember nagyon magányos – de nem akar egyedül élni, s nem akarja vállalni a felelősséget. Fél a haláltól, s épp ezért nem fogja fel az élet feltételeit. A depresszió is őszintévé tesz: nyilvánvaló lesz általa képtelenségünk az életre és halálra.

Az álmatlanság

Hosszabb-rövidebb időn keresztül igen sokan szenvednek álmatlanságban. Ezzel párhuzamosan magas az altatófogyasztás is. Az evéshez vagy a szexualitáshoz hasonlóan az alvás is az ember ösztönös és alapvető igényei közé tartozik. Életünk egy-

harmadát ebben az állapotban töltjük el. Mind az állatok, mind az emberek számára központi jelentőségű a biztos, rejtett, kényelmes alvóhely. A fáradt állat vagy ember képes még hosszú utakat megtenni csak azért, hogy megfelelő pihenőhelyet találjon. Az egyik legkellemetlenebb, s így elhárítandó esemény az, amely alvás közben zavar minket, s az alvás lehetőségének megvonása egy fokon túl létünket fenyegeti. A jó alvás többnyire sok szokáshoz kapcsolódik: egy bizonyos ágyhoz, egy bizonyos testtartáshoz alvás közben, egy bizonyos napszakhoz stb. Ha szokásainkhoz valamiért nem ragaszkodhatunk, ez gyakran megzavarja álmunkat. Az alvás egyedülálló jelenség. Mindnyájan tudunk aludni anélkül, hogy valaha is tanultuk volna, mégsem tudjuk, hogy ez hogyan történik. Bár életünk egyharmadát ebben a tudatállapotban töltjük el, szinte semmit nem tudunk az életnek erről a területéről. Bár vágyunk az alvásra – az alvás és az álom világából gyakran támad ránk valami fenyegető. Szívesen próbáljuk elhárítani félelmeinket ilyen és hasonló leértékelő megjegyzésekkel, hogy: „ez csak álom volt” vagy „minden álom szertefoszlik”. Mégis, ha őszinték vagyunk, be kell vallanunk magunknak, hogy álmunkban ugyanazzal a realitásérzéssel élünk és élünk át dolgokat, mint azt napközben tesszük. Aki ezen az összefüggésen elgondolkodik, talán leginkább azt a következtetést vonhatja le, hogy nappali tudatunk világa

ugyanolyan illúzió, ugyanolyan álom, mint éjszakai álmunk, s hogy mindkét világ csak a tudatunkban létezik.

Honnan mégis a hit, hogy az az élet, amelyet napközben élünk, reálisabb, valódibb, mint álméletünk? Mi jogosít fel bennünket arra, hogy álmunk elé egy *csak*-ot biggyesszünk? Mindazt, amit tudatunk megismer, egyformán valódi – mindegy, hogy realitásnak, álomnak vagy fantáziának nevezzük. Hasznos lenne eljátszanunk a gondolattal, mi lenne, ha nappali és álméletünk megszokott látásmódját átcserélnénk, és elképzelnénk, hogy álmunkban vezetjük folyamatos életünket, melyet ritmikusan megszakít egy alvási fázis, ez azonban nem más, mint nappali életünk.

„Vang azt álmodta, hogy pillangó. Fűszálak, virágok között üldögélt. Ide-oda repkedett. Aztán felébredt, s nem tudta, vajon ő Vang, aki azt álmodta, hogy pillangó, vagy egy pillangó-e, ami azt álmodta, hogy ő Vang.”

Az ilyen póluscserék hasznos gyakorlatok, s ahhoz a felismeréshez vezetnek, hogy magától értetődően egyik világ sem valódibb vagy reálisabb a másiknál. Ébredés és alvás, nappali és álombeli tudatunk polarítások, amelyek kölcsönösen kiegyenlítik egymást. Az analógiában a napnak, a fénynek az ébredés, az élet, az aktivitás, míg az éjszakának a sötétség, a nyugalom, a tudattalan és a halál felel meg.

ANALÓGIÁK

Jang	Jin
férfi	női
bal agyfélteke	jobb agyfélteke
tűz	víz
nappal	éjszaka
ébredés	alvás
élet	halál
jó	rossz
tudatos	tudattalan
intellektus	érzés
racionális	irracionális

Ennek az archetipikus analógiának felel meg, hogy a népnyelv az alvást a halál kistestvérének nevezi. Minden elalvással a meghalást gyakoroljuk. Az elalvás megköveteli tőlünk, hogy minden kontrolltól, minden szándéktól, minden aktivitástól megszabaduljunk. Az elalvás odaadást és ösbizalmat, az ismeretlen bebocsátását kö-

veteli meg tőlünk. Az alvást nem tudjuk kényszerrel, önuralommal, akarattal vagy törekvéssel magunkra erőltetni. Az aktív akarás az alvás megakadályozásának legbiztosabb módja. Nem tehetünk többet, mint hogy megteremtjük a kedvező előfeltételeket, utána azonban türelmesen kell várunk, s bízunk abban, hogy *megtörténik*; leszáll ránk a jótékony álm. E folyamatot még csak megfigyelünk sem szabad – maga a megfigyelés ugyanis meggátolná, hogy elalhassunk.

Mindaz, amit az alvás (és a halál) követel tőlünk, nem tartozik éppen az erősségeink közé. Mindnyájan túlságosan erősen lehorgonyoztunk aktivitáspólusunknál, túlságosan is büszkék vagyunk arra, amit teszünk, túlságosan is függünk intellektusunktól és bizalmatlanságot kifejező állandó kontrollálási vágyunktól ahhoz, hogy az odaadás, a bizalom, az elengedettség magatartásunk természetes része legyen. Így senkit sem lephet meg, hogy az álmatlanság (a fejfájás mellett!) civilizációnk leggyakoribb egészségzavarai közé tartozik.

Kultúránk – éppen egyoldalúsága miatt – az ellenpólusokhoz tartozó területeken, mint azt a fenti analógiatáblázaton is láthattuk, nehézségekkel küszködik. Félünk érzéseinktől, a rossztól, a sötétől és a haláltól. Betegesen ragaszkodunk intellektusunkhoz, hétköznapi tudatunkhoz, s azt gondoljuk, ezek segítségével mindent átlátunk. Ha aztán „el kellene engednünk magunkat”, belopózik szívünkbe a félelem, a

veszteséget túl jelentősnek érezzük. Ennek ellenére vágyunk az alvásra, érezzük a szükségességét. Ahogy az éjszaka a nappalhoz, árnyékvilágunk személyiségünkhöz, a halál az élethez tartozik. Az alvás naponta átvezet bennünket e világ és túlvilág küszöbén, bekalauzol lelkünk árnyék- és éjvilágába, álmunkban megélelti velünk a nem meg éltet, s visszaadja egyensúlyunkat.

Aki álmatlanságban, jobban mondva elalvási zavarokban szenved, annak nehézségei vannak, illetve fél feladni tudatos kontrollját, s rábízni magát tudattalanjára. A ma embere aligha húz határvonalat nappal és éjszaka közé, gondolatait, tevékenységeit magával viszi az álom területére is. Éjszakánkban a nappalt hosszabbítjuk meg – éppen úgy, ahogyan mindennapi tudatunk módszereivel akarjuk analizálni lelkünk éjoldalát is. Hiányzik a tudatos cezúra, a pólusok tudatos cseréje, a tudatos átállás.

Az álmatlanságban szenvedőnek először meg kellene tanulnia tudatosan lezárni a napot, hogy teljességgel átadhassa magát az éjszakának és az éjszaka törvényeinek. Továbbá meg kellene tanulnia foglalkozni lelke tudattalan területeivel, hogy megtudhassa, mitől is fél annyira. Az álmatlanságban szenvedő személynek fontos témája a mulandóság és a halál. Hiányzik belőle az ösbizalom, az odaadás képessége. Túlságosan is azonosul a benne levő „cselekvő”-vel, képtelen kiszolgáltatni magát. Ezek majdnem ugyanazok a témák, amelyeket az orgazmus elemzésekor már megismer-

tünk. Az alvás és az orgazmus kis halál, amelyet az erős én-identitással rendelkező emberek veszélyként élnek meg. A legbiztosabb altató az, ha megbékélünk az élet éjjoldalával. A számolás ősidők óta bevált trükkje is csak azért eredményes, mert segít kikapcsolni az intellektust. Minden monotónia, mely untatja a bal agyféltekét, arra készíti azt, hogy dominanciájából engedjen. Minden meditációs technika ezt a törvényszerűséget használja ki: az egy pontra vagy a légzésre való koncentrálás, egy mantra vagy egy koan ismételtetése a bal féltekéről a jobbra való átkapcsoláshoz vezetnek, a nappali oldalról az éjszakaira, az aktivitásról a passzivitásra. Akinek ez a természetes ritmikus váltakozás nehézséget okoz, annak foglalkoznia kell a félt oldallal (pólussal). A szimptomának is ez a célja. Temérdek időt bocsát az álmatlan rendelkezésére, hogy szembesüljön szorongásaival, az éjszaka kísérteteivel. A szimptóma itt is őszintévé tesz: az álmatlanságban szenvedők félnek az éjszakától. Helyes.

A túlzott alvási igény az előzővel ellentétes problematikára utal. Akinek kielégítő alvásmennyiség után alapvetően nehézségei vannak a felébredéssel és a felkeléssel, annak szembe kell néznie a nappaltól, az aktivitástól és teljesítménytől való félelmével. Felébredni és nekikezdeni a napnak nem más, mint aktívnak lenni, cselekedni, s ezért viselni a felelősséget. Akinek nehezebbre esik a mindennapi tudatba vezető lépés,

az az álomvilágba, a gyermekkor tudattalanjába menekül, mert nyomasztják az élet követelményei, felelőssége. A téma itt: a menekülés a tudattalanba. Amint az elalvás a halállal áll kapcsolatban, a felébredés kis születésnek tekinthető. A születés és a tudatosodás folyamata ugyanolyan félelmetes lehet, mint az éjszaka és a halál. Az igazi probléma az egyoldalúság – a megoldás közepén van, az egyensúlyban, az „ez is – az is”-ban, ahol a születés és a halál egysége láthatóvá válik.

Alvászavarok

Az álmatlanságban szenvedők a következő kérdéseket tegyék fel maguknak:

1. Mennyire függök a hatalomtól, a kontrolltól, az intellektustól és a megfigyeléstől?
2. El tudom-e engedni magam?
3. Mennyire fejlett bennem az odaadás, az ösbizalom képessége?
4. Foglalkozom-e lelkem éjoldalával is?
5. Mennyire félek a haláltól – kellően szembesültem-e vele?

A túlzott alvásigény a következő kérdéseket veti fel:

1. Menekülök-e az aktivitás, a felelősség, a problémák tudatosítása elől?
 2. Nem élek-e álomvilágban, nem félek-e attól, hogy a realitásban ébredek fel?
-

Szenvedélybetegségek

A fokozott alvásigény témája közvetlenül átvezet bennünket a szenvedélybetegségek témájához, amelyeknek szintén a menekülés a centrális problémája. A „Sucht” = függőség szó nemcsak nyelviileg függ össze a „suchen” = keresni szóval.*

A szenvedélybetegek keresnek valamit, a keresésnek azonban idő előtt véget vetnek, s a pótlék szintjén ragadnak le. A keresésnek a megtalálásához s ezáltal a megváltáshoz kellene vezetnie.

„Jézus mondta: Aki keres, ne hagyja abba a keresést, míg csak nem talál, és ha találni fog, zavarba jön majd, amikor zavarba jön, csodálkozni fog, és a mindenségen uralkodni.” (Apokrifek: Tamás Evang. 2.)

A mitológia és az irodalom igazi hősei mind keresnek valamit – Odüsszeusz, Don Quijote, Parsifal, Faust –, de nem is hagynak fel a kereséssel mindaddig, amíg nem találnak. Keresés közben a hős veszélyeken, zűrzavaron, kétségbeesésen, sötétségen megy keresztül. Ha azonban megtalálja, amit keresett, fáradozásai a megtalált valami fényében semmiségnek tűnnek majd. Mindnyájan tévúton vagyunk, a lélek legkülö-

* A német nyelv a szenvedélybetegeket egy szóval „süchtig”-nek nevezi, míg a „keresni” németül: suchen.

növebb partvidékein tévelygünk – és nem szabad lecövekelnünk és leragadnunk valaminél, nem szabad felhagynunk a kereséssel mindaddig, míg meg nem találtuk, amit kerestünk.

„Keressetek, s találni fogtok...”, mondja az Evangélium. Akit az út próbatételei és veszélyei, fáradságossága és zűrzavarai elriasztanak, szenvedélybeteggé lesz. Keresése célját olyasmire projiciálja, amit már megtalált, s ezzel befejezi a keresést. Pótcélját bekebelezi, de nem lakik jól vele. Éhségét egyre növekvő mértékben, de mindig ugyanolyan pótélelemmel csillapítja, s nem veszi észre, hogy az evéssel egyre csak növekszik éhsége. Szendélybeteg lett, és nem vallja be magának, hogy tévedett a célt illetően, hogy tovább kellene keresnie. Félelem, kényelmesség és elvakultság tartják fogva. Aki megáll az úton, könnyen válhat szenvedélybeteggé. Mindenütt szírének leselkednek rá, s megpróbálják megállítani, magukhoz kötni – szenvedélybeteggé tenni a vándort.

Mindenfajta szenvedély beteggé tesz, ha a helyzetet nem látjuk át: a pénz, a hatalom, a hírnév, a tulajdon, a befolyás, a tudás, a szórakozás, az evés, az ivás, az aszkézis, a vallásos elképzelés, a kábítószerek. Mindezek jogosultak is lehetnek, ha a megismerés eszközei, de lehetnek a szenvedélybetegség eszközei is, ha nem tudunk idejében leválni róluk. A szenvedélybetegség az új tapasztalatoktól való félelem. Aki

életét utazásnak fogja fel, s állandóan úton van, az kereső ember és nem szenvedélybeteg. Ahhoz, hogy saját kereső létünket megismerjük, be kell vallanunk magunknak otthontalanságunkat. Aki a kötöttségekben hisz, máris szenvedélybeteg. Mindenkinek megvan a maga kábítószer, mellyel lelkét újra meg újra elkábítja: nem a kábítószer a probléma, hanem a keresés során tanúsított kényelmesség. A szenvedélybeteg kábítószereinek vizsgálata legjobb esetben is csak azt a fő témát jelzi, amely után az illető vágyakozik. Ugyanakkor egyoldalú a szemléletünk, ha szem elől tévesztjük a kollektívan elfogadott kábítószereket (gazdagság, szorgalom, siker, tudás stb.). Mi most röviden és címszavakban csak azokat a kábítószereket jellemezzük, amelyeket általában patológikusként tartanak számon.

A falánkság

Az élet tanulás. A tanulás annyit jelent, hogy az eddigi énünkön kívül érzékelt princípiumokat integráljuk s tudatunk részévé tesszük. Az új állandó felvétele a tudat kiterjedéséhez vezet. Ha a „szellemi táplálékot” „anyagi táplálékkal” helyettesítjük, a bekebelezés csak a „test terjedelmesedéséhez” vezet. Ha életéhségünket tapasztalataink nem csillapítják, az visszahull testünkbe, s ott éhségként jelentkezik újra. Ez az éhség azonban csillapíthatatlan, mert a belső űrt táplálék nem töltheti ki. Egy korábbi

fejezetünkben azt mondtuk, a szeretet önmagunk kinyitása és a bebocsátás – a falánk ember a szeretetet csak testében éli, tudatában nem képes rá. Szeretetre vágyik, de nem én-határait nyitja meg, csak a száját, *s mindent magába töm*. Az eredmény a „bánatháj” (Kummerspeck). A falánk ember szeretetet keres, elismerést, dicséretet – de sajnos nem autentikus szinten.

Az alkohol

Az alkoholista konfliktusmentes, kerek világra vágyik. Célja magában még nem volna hibás, ha azt nem a konfliktusok és problémák elkerülésével akarná elérni. Az alkoholista nem hajlandó tudatosan belemenni az élet konfliktusosságába, s azt munka árán feloldani. Elkábítja konfliktusait és problémáit, pohárral a kezében egy kerek világgal ámitja magát. Az alkoholista többnyire emberi közelséget is keres. Az alkohol a közelség egyfajta karikatúráját teremti meg, amennyiben ledönti a korlátokat, a gátlásokat, elmosza a társadalmi különbségeket, s gyors barátkozást tesz lehetővé, amelyből azonban hiányzik a mélység és a felelősség. Az alkohol kísérlet egy kerek, konfliktusmentes, barátságos világ utáni vágy kielégítésére. Ami ennek az ideálnak még útjában áll, azt *le kell öblíteni*.

A dohányzás

A dohányzás a legszorosabb kapcsolatban áll a légutakkal és a tüdővel. Emlékszünk még arra, hogy a légzés mindenekelőtt a kommunikációval, a kontaktusokkal és a szabadsággal van kapcsolatban. A dohányzás ezen területek stimulálására és kielégítésére tett kísérlet. A cigaretta a valódi kommunikáció és a valódi szabadság pótléka. A cigarettareklám tudatosan ezeket az emberi vágyakat célozza meg: a cowboy szabadságát, a korlátok legyőzését a repülésben, utazást távoli országokba, vidám emberek társaságát – s mindez az én-vágy csillapítható egy cigarettával. Kilo-métereket gyaloglunk – miért? Talán egy nőért, egy barátért, a szabadságért, vagy – valódi vágyainkat cigarettával helyettesítjük, s a füst elhomályosítja tulajdonképpeni céljainkat.

A kábítószer

A hasis (marihuána) tematikája meglehetősen hasonló az alkoholéhoz. Problémáink és konfliktusaink előtt kellemes állapotba szökünk. A hasis elveszi az élet „keménységét”, a kontúrok élességét. Minden lágyabb lesz, megszűnik az élet követelményoldala.

A kokainnak (és hasonló izgatószernek, mint például a Captagon) ezzel ellentétes hatása van. Jelentősen javítja a teljesítőképességet, így részben sikerhez is vezet. Itt kell kitérnünk a „siker, teljesítmény és elismerés” témájára is, ugyanis egyes kábítószer a teremtőerő fokozására is felhasználhatók. A siker keresése mindig a szeretet keresése. Például a színház- és filmvilágban a kokain különösen széles körökben elterjedt. Ezekben a társaságokban foglalkozásspecifikus vonás a szeretet utáni éhség. Az önmagát bemutató művész szeretetre vágyik, s azt reméli, hogy a közönség kegyeiből e vágyát csillapíthatja. (Mivel ez nem lehetséges, egyrészt egyre „jobb művész” lesz, másrészt pszichésen egyre boldogtalanabb.) Izgatószerrel vagy anélkül, a tulajdonképpen kábítószer ebben az esetben a siker, amely a szeretetet hivatott pótolni.

A heroin totális menekülés a reális világgal való szembesülés elől. Az eddig megnevezett kábítószerektől elég élesen elkülöníthetők a pszichedelikus kábítószer (LSD, Mescaline, gombák stb.). Aki ezeket a kábítószereket szedi, többé vagy kevésbé tudatosan, de új tudatállapotokat akar megtapasztalni, el akar hatolni a transzcendenciáig. Szűkebb értelemben a pszichedelikus kábítószerektől nem leszünk függők. Nem könnyű megítélni, hogy ezek a kábítószer legitim segédeszközök-e új tudati dimenziók elérésében, a probléma ugyanis nem a kábítószertben rejlik, hanem annak

az embernek a tudatában, aki azt használja. Csak az az emberé, amiért megdolgozott. Ezért aztán a kábítószer használata során megszerzett tudati kiterjedést meglehetősen nehéz magunkévá tenni, s ugyanolyan nehéz megakadályozni azt, hogy a kábítószer ne uralkodjék rajtunk. Akinek ez sikerül, arra nézve már nem veszélyesek a kábítószerek – igaz viszont, hogy nincs is szüksége rájuk. Minden, ami kábítószereken keresztül elérhető, elérhető nélkülük is – csak lassabban. Ezen az úton azonban a sietőség veszélyes kábítószer!

14. Rák

(Rosszindulatú sejtburjánzás)

A rák megértéséhez különösen fontos az analóg gondolkodás. Tudatosítanunk kell azt a tényt, hogy az általunk észlelt vagy definiált teljességek (egység az egységek között) egyrészt egy még nagyobb teljesség részei, másrészt ugyanakkor sok más teljességből állnak. Így például egy erdő (mint teljességként definiált egység) egyrészt egy nagyobb teljességnek, a „tájnak” a része, másrészt maga is több kis teljességből, „fákból” áll össze. Ugyanez érvényes azonban egyetlen „fára” is. A fa része az erdőnek, ő maga pedig törzsből, gyökérből, koronából áll. Így aztán a törzs úgy viszonylik a fához, ahogyan a fa az erdőhöz, az erdő pedig a tájhoz.

Az ember egyrészt része az emberiségnek, ugyanakkor szervekből áll, mely szervek az ő részei, s maguk is sejtek sokaságából állnak, ezek viszont az emberi szervek részei. Az emberiség azt várja el az egyes embertől, hogy lehetőleg úgy viselkedjék, hogy az az emberiség fejlődését és túlélését szolgálja. Az egyes ember azt várja el szerveitől, hogy úgy működjenek, ahogyan az túléléséhez szükséges. Az egyes embe-

ri szerv azt várja el sejtjeitől, hogy úgy teljesítsék kötelezettségüket, ahogyan az a szerv túléléséhez szükséges.

Ebben a hierarchiában, mely mindkét oldalon meghosszabbítható lenne, minden individuális teljesség (a sejt, a szerv, az ember) személyes élete és a következő, magasabb egységnek való alárendeltsége folytán annak érdekei között állandó konfliktus van. Minden komplex szervezet (az emberiség, az állam, a szerv) működésében rászorul arra, hogy lehetőleg minden része alávesse magát a közös eszmének, és azt szolgálja. Normális esetben néhány tagjának a kilépését minden rendszer elviseli, anélkül hogy ez az egészet veszélyeztetné. Van viszont egy határérték, melynek átlépeése az egészet egzisztenciájában veszélyezteti.

Így például az állam elviseli, ha néhány polgára nem dolgozik, aszociálisan viselkedik, államellenes beállítottságú. Ha azonban ez a csoport, mely az állam céljaival nem azonosul, számottevően megnövekszik, egy meghatározott nagyságtól kezdve komoly veszélyt fog jelenteni az egész számára, s ha túlsúlyba kerül, az egészet létében fogja fenyegetni. Bár az állam hosszú ideig próbálkozni fog azzal, hogy megóvja magát ettől a fejlődéstől, és saját egzisztenciáját fenntartsa, de ha ezek a kísérletek már nem vezetnek eredményre, összeomlása bizonyos. A leginkább még az kecsөгtetne sikerrel, ha az állam a rendszerből kitörő polgárok kis csoportjait úgy próbálná

meg a rendszerbe visszailleszteni, hogy vonzó lehetőséget teremtené számukra, amelyen keresztül ők is a közös célért működhetnének. Az államok azonban többnyire erőszakos elnyomással, a másként gondolkodók kiirtásával próbálkoznak, aminek távlatokban szinte sosincs sikere, ez inkább csak gyorsítja a káosz bekövetkeztét. Az állam szempontjából az ellenzéki erők veszélyes ellenfelek, melyeknek nincs más célja, mint feldúlni a jó öreg rendet, s elterjeszteni a káoszt.

Ez a látásmód helyes – de csakis ebből az egyetlen szemszögből. Ha azonban a rend ellen felkelőket kérdeznénk meg, olyan okfejtést hallanánk, amely szintén helyes lenne – az ő szemszögükből. Biztos, hogy az ellenzékiek államuk céljával és felfogásával nem azonosultak, sőt ezekkel szembeállítják saját nézeteiket és érdekeiket, amelyeket szívesen meg is valósítanának. Az állam engedelmességet akar, a csoportok pedig szabadságot saját elképzeléseik megvalósításához. Mindkettő érthető, de nem könnyű őket egyidejűleg és áldozat nélkül megvalósítani.

Az előző sorok célja semmiképpen sem az volt, hogy bármilyen politikai vagy társadalmi elméletet körvonalazzunk, sokkal inkább az, hogy a rák kórtörténetét mutassuk be valamely más szinten, azért, hogy azt a meglehetősen szűk látószöveget, melyből a rákot vizsgálják, kissé kiszélesítsük. A rák nem valamilyen izolált történés, amely csak a ráknak nevezett kórformán belül lép fel. Ebben a betegségben egy

olyan, meglehetősen differenciált és intelligens folyamatnak lehetünk tanúi, amely az embereket minden más szinten is foglalkoztatja. Minden más betegségnél azt tapasztaljuk, hogy a test bármely funkcióját veszélyeztető nehézséggel szemben megfelelő ellenintézkedéseket foganatosít, s így próbál elbánni vele. Ha ez sikerül, gyógyulásról beszélünk (mely lehet többé vagy kevésbé teljes), ha nem sikerül, s a test fáradozásai során vereséget szenved, halálról beszélünk.

A rák kórtörténetében azonban valami alapvetően mást élünk át: a test végignézi, ahogy saját sejtjei magatartásukat egyre inkább megváltoztatják, s szorgalmas osztódás révén egy olyan folyamatba kezdenek, melynek saját magától soha nincsen vége, s amelynek csak a gazda (a táptalaj) kimerülése szabhat határt. A ráksejt nem kívülről jön (mint például a vírus, a baktérium vagy a toxinok, melyek az organizmust veszélyeztetik), hanem olyan sejt, mely mindeddig teljes aktivitással egy bizonyos szervet s ezáltal a teljes szervezetet szolgálta, hogy ezzel a lehető legjobb túlélési esélyt biztosítsa neki. Egyszerre azonban megváltoztatja eddigi felfogásmódját, s kilép a közös identifikációból. Saját célokat kezd kifejleszteni, s ezek kíméletlen megvalósítására tör. Felhagy eddigi, a speciális szerv teljesítményéhez kapcsolódó tevékenységével, és önnön szaporodását állítja előtérbe. Ezentúl nem úgy viselkedik, mint egy soksejtű élőlény egyik sejttagja, hanem evolúciós történetének korábbi fokozatára, az egysej-

túségbe regrediál. Felmondja tagságát a sejtszövetségben és kaotikus, könyörtelen osztódással sebesen terjed, mely terjedés során a morfológiai határokra sincs tekintettel (infiltráció); a testben mindenütt saját támaszpontokat épít ki (metasztázis = áttétel). Azt a sejtegyüttest, melyből a sejt magatartásával kitört, gazdának használja saját táplálására. A rákos sejtek sokasodása és növekedése oly gyors, hogy a szervezet a vérereken át nem képes ellátni őket. Így a rákos sejtek az oxigénlégzésről az erjedés primitívebb fokozatára állnak át. A légzés a közösségtől függ (cseretevékenység), az erjedés minden egyes sejtben magában megtörténhet.

A rákos sejtek igen eredményes terjeszkedése csak akkor fejeződik be, ha az embert, akit táptalajukká tettek, szó szerint felemészti. A rákos sejt ellátási problémákon bukik el. Egészen addig sikeres a magatartása.

Már csak az a kérdés, hogy az egykoron oly derék sejt miért teszi mindezt? Motivációját valójában elég könnyű elképzelni. Egy soksejtű lény, az ember engedelmes tagjaként előírt tevékenységet kellett végrehajtania, amely a soksejtű továbbélését szolgálta. Egy sejt volt a többi közül, s „egy másikért” kellett egyáltalán nem látványos munkáját végeznie. S ezt hosszú ideig meg is tette. Egyszerre azonban a szervezet elvesztette azt az attraktivitását, mely a sejt fejlődéséhez szükséges keretet biztosította. Az egysejtű szabad és független, azt tesz, amit akar, s határtalan szaporodásán

keresztül halhatatlanná teheti magát. A soksejtűség által a sejt halandó lett, és elvesztette szabadságát. Olyan csodálatos hát, hogy a sejt visszaemlékezvén korábbi szabadságára, visszatér egysejtű létéhez, hogy halhatatlanságát saját szakállára megvalósítsa? Aláveti az eddigi közösséget egyéni érdekeinek, s könnyörtelen magatartással saját szabadsága megvalósítására tör.

A vállalkozás sikeres, s hibájára túl későn derül fény csak akkor, amikor már észlelhetővé válik, hogy a többiek feláldozása, táptalajként történő értékesítése a ráksejt saját végét is jelenti. A rákos sejt magatartása csak addig sikeres, amíg az ember, a gazda él – az ő vége a rákfejlődés végét is jelenti.

Ez ennek a szabadságra és halhatatlanságra törő koncepciónak kicsiny, ám következményekkel terhes tévedése. Felmondunk egy közösségnek, s túl későn vesszük észre, hogy mégis szükségünk volt rá. Senki sem áldozza életét elragadtatással a ráksejt életéért, azonban a test sejtje sem volt elragadtatva attól, hogy életét feláldozza az ember életéért. A rákos sejt okfejtése ugyanolyan jó, mint az emberé, csak más a kiindulópontja. Mindketten élni akarnak, mindketten meg akarják valósítani szabadsággal kapcsolatos érdekeiket és elképzeléseiket. Mindkettő kész arra, hogy ezért a másikat feláldozza. „Állampéldánkban” sem volt ez másképp. Az állam élni akar, elképzeléseit meg akarja valósítani, s az a pár másként gondolkodó szintén élni akar,

s szintén meg akarja valósítani elképzeléseit. Az állam ezért először megpróbálja feláldozni az ármánykodót. Ha ez nem sikerül, a forradalmárok áldozzák fel az államot. Eközben egyik oldal sincs tekintettel a másikra. Az ember mindaddig operálja, besugározza, mérgezi a rákos sejteket, ameddig csak tudja – ha mégis ők győznek, feláldozzák az embert. A természet ősi konfliktusa ez: enni vagy felfalva lenni. Bár látjuk a rákos sejt könyörtelenségét és rövidlétét, látjuk-e azonban azt is, hogy mi is ugyanígy viselkedünk, látjuk-e, hogy mi, emberek, túlélésünket ugyanezzel a rákos koncepcióval próbáljuk biztosítani?

Mert ez a rákos megbetegedés kulcsa. Nem véletlen, hogy korunk annyira szenved a ráktól, oly megszállottan küzd ellene, s mindemellett olyan eredménytelenül. (Az amerikai rákkutató, Hardin B. Jones vizsgálatai szerint a kezeletlen rákbetegek várható élettartama hosszabbnak látszik, mint a kezeltéké!) A rák korunk és kollektív világképünk megjelenítése. Csak azt éljük meg magunkban rákként, amit amúgy is élünk. Napjainkat az egyéni érdekek könyörtelen expanziója és megvalósítása jellemzi. A politikai, gazdasági, „vallási” és egyéni életben mást sem teszünk, mint saját céljainkat s érdekeinket, tekintet nélkül bármely (morfológiai) határra, kiterjesztjük, érdekeinknek mindenütt megpróbálunk támaszpontokat (metasztázis) biztosítani,

csak saját elképzeléseinket s céljainkat engedjük érvényesülni, s minden mást önös érdekeink szolgálatába állítunk (parazitaelv).

A mi okfejtésünk is olyan, mint a rákos sejté. Olyan tempóban szaporodunk, hogy mi is alig bírjuk ellátni magunkat. Kommunikációs rendszerünk az egész világra kiterjed, de szomszédunkkal vagy partnerünkkel még mindig nemigen sikerül kommunikálnunk. Szabad időnkkel semmit sem tudunk kezdeni. Élelmiszereket állítunk elő és semmisítünk meg, csak hogy az árakat manipuláljuk. Kényelmesen beutazhatjuk az egész világot, de magunkat még mindig nem ismerjük. Korunk filozófiája nem ismer más célt, mint a haladást és a növekedést. Dolgozunk, kísérletezünk, kutatunk hogy miért? A haladásért. S mi a haladás célja? Még nagyobb haladás! Az emberiség céltalan tripje ez. Egyre újabb és újabb célokkal kell előállnia, hogy ne essék kétségbe. Korunk emberének vaksága és rövidlátása semmivel sem áll a rákos sejté fölött. A gazdasági expanzió fokozása céljából évtizedeken keresztül használtuk környezetünket mint táptalajt és gazdát, hogy aztán ma „csodálkozva” megállapítsuk, hogy a gazda halála saját halálunkat is magában hordozza. Az emberek az egész világot saját táptalajuknak tekintik, a világ: növényekből, állatokból, nyersanyagokból áll. Minden egyes-egyedül azért létezik, hogy mi a földet határtalanul birtokunkba vehessük.

Hogyan merészkedünk arra, hogyan lehetünk olyan arcátlanok, hogy panaszkodunk a rák miatt? Hiszen a rák csak tükröt tart elénk – saját viselkedésünket, érveinket s amihez ezek vezetnek, saját végünket láthatjuk benne.

A rákot nem kell legyőzni – csak meg kell érteni, azért, hogy magunkat is megérthessük. Az emberek mindig is a tükröt akarták összetörni, ha az arc, amelyet láttak benne, nem tetszett nekik: az embereknek azért van rákja, mert azonosak a rákkal.

A rák a mi nagy esélyünk, amelyben megláthatjuk gondolkodásunk hibáit és tévedéseit. Próbáljuk meg hát ama koncepció gyengéit feltárni, mely a rákban és a bennünk magunkban megnyilvánuló jelentést világképként használja. A rák végül is az „én vagy a közösség” polarizációján bukik meg. Csak ezt a vagy-vagy-ot látja, s ezért saját, környezetétől független túlélése mellett dönt, s túl későn veszi észre, hogy továbbra is függ ettől a környezettől. Esetében hiányzik a nagyobb, átfogóbb egység tudata. Az egységet csak saját korlátoltságában látja. A fogalom félreértésében azonban az emberek is osztoznak a rákkal. Az ember is lehatárolja tudatát, s ennek következtében hasadás jön létre az én és a te között. Az ember „egységekben” gondolkodik, s nem ismeri fel e fogalom értelmetlenségét. Az egység minden létező összessége, semmit nem ismer magán kívül. Ha feldaraboljuk az egységet, létrejön a sokaság, ez a sokaság azonban végül is az egység alkotórésze marad.

Mennél inkább lehatárolja magát az ego, annál inkább elveszíti érzékét az Egész iránt, melynek csak egy része. Az egóban az az illúzió keletkezik, hogy „egyedül” is megtehet bármit. Az *egyedül* szó németül *allein*, azt jelenti *minden-egy (all-eins)*, azaz *egységgé válni mindennel*, és éppen nem elkülönülni a többitől. A valóságban nem létezik igazi különlet az univerzumtól. Csak énünk képzelheti ezt be magának. Amilyen mértékben énünk betokosodik, olyan mértékben veszítjük el a „religió”-t, ami nem más, mint visszakapcsolás létünk eredetéhez. Az ego megpróbálja kielégíteni igényeit, s ezzel kijelöli az utat számunkra. Az én számára ezúttal minden kedves és helyénvaló lesz, ami a további lehatárolódást, megkülönböztetést szolgálja, mert a határok hangsúlyozása megerősíti bennünk a határok érzékelését. Az ego fél attól, hogy minden-eggyé váljék, hiszen ez a halálát jelenti. Minden erejével, teljes intelligenciájával s érvekkel felfegyverkezve védi létét, s a legszentebb elméleteket, a legnemesebb szándékokat állítja szolgálatába – fő, hogy mindent túléljen.

Így keletkeznek azok a célok, amelyek valójában nem célok. A haladás mint cél abszurditás, hiszen nincs végpontja. Az igazi cél csak a jelenlegi állapotok megváltozása lehet, s nem azoknak pusztá folytatása. Mi, emberek, polarításban élünk – mit kezdjünk hát egy olyan céllal, amely maga is poláris? Ha viszont az „egység” a cél, ez totálisan más létminőséget kell hogy jelentsen, mint amit a polarításban élünk

meg. Tökéletesen érdektelen valakinek, aki börtönben ül, egy másik börtönt helyezni kilátásba, még akkor is, ha az egy kicsit kényelmesebb – ha azonban visszaadjuk a szabadságát, ez már minőségi és lényeges lépés. Az „egység” mint cél csak úgy érhető el, ha énünket feláldozzuk, mert amíg én van, addig te is van, s addig polaritásban élünk. A „szellem” csak az én halála árán „születhet újjá”. E téma nagyszabású összefoglalását adja az iszlám misztikus, Rumi a következő rövid történetben:

„Egy férfi kopog szeretője ajtaján. Bentről egy hang azt kérdezi: „Ki az?” „Én vagyok” – válaszolja a férfi. Akkor a hang azt mondja: „Itt nekem és neked nincs elég hely.” És az ajtó zárva marad. Egy év magány és nélkülözés után visszatér a férfi, és kopog. Bentről ismét azt kérdezi a hang: „Ki az?” „Te vagy az”, válaszol a férfi. És az ajtó kinyílt előtte.”

Amíg énünk örök életre törekszik, ugyanúgy bukásra vagyunk ítélve, mint a rákos sejt. A rákos sejt abban különbözik a test sejtjeitől, hogy túlértékeli egóját. A sejtben a sejtmagot tekinthetjük a sejt agyának. A rákos sejtnél egyre nagyobb a sejtmag jelentősége, egyre növekszik. (A rákot a sejtmag morfológiai változásán át lehet diagnosztizálni.) A sejtmag ilyen irányú változása a korunkat átítató egocentrikus gondolkodás túlsúlyba kerülésének felel meg. A rákos sejt az anyagi szaporodásban és a terjeszkedésben keresi az örök életet. Sem a rák, sem az ember nem fogta még fel,

hogy olyasmit keres az anyagban, ami nincsen benne, nevezetesen életet. Összecséréljük a tartalmat és a formát, s a formák szaporításán keresztül próbálunk meg a vágyott tartalomhoz jutni. Jézus is azt tanította: „aki meg akarja tartani életét, el fogja veszíteni azt”.

A beavatási tanok éppen ezért ősidők óta az ellenkező utat tanítják: csak akkor juthatunk el a tartalomhoz, ha a formális aspektust feláldoztuk. Más szavakkal: énünknek meg kell halnia ahhoz, hogy mély-énünkben születhessünk újjá. Jegyezzük meg, a mély-én nem a mi mély-énünk, hanem A mély-én. Ez az a centrum, ami mindenütt fellelhető. A mély-énnek nincs külön léte, minden létezőt magában foglal. Itt végre értelmetlen lesz az a kérdés, hogy „én vagy a többiek?”. A mély-én nem ismer másikat, ő a minden-egy. Ez a cél az ego számára valóban veszélyes s kevésbé attraktív. Így nem is csodálkozhatunk azon, hogy az ego minden lehetségest elkövet, hogy az eggyé válás helyett a nagy, erős, bölcs, megvilágosodott egót tüzze ki céljául. Mind az ezoterikus, mind a vallásos út vándorai leggyakrabban azon buknak el, hogy énjükkel próbálnak a megváltás vagy megvilágosodás céljába bejutni. Igencsak kevesen veszik egyáltalán számításba, hogy énjük, mellyel még azonosulnak, sem megváltott, sem megvilágosodott nem lehet.

A nagy mű mindig az én feláldozása, az ego halála. Énünket nem válthatjuk meg, de megválhatunk tőle, s akkor meg leszünk váltva. Félelmünk, hogy e válással létünk is megszűnik, csak azt bizonyítja, milyen nagyon azonosítjuk magunkat énünkkel, s milyen keveset tudunk mély-énünkről. Pedig éppen ez az a pont, ahol a rákprobléma is megoldhatóvá válik. Ahogy lassan, lépésről lépésre elsajátítjuk, hogyan lehet én-merevségünket, lehatároltságunkat kérdéssé tenni, megtanuljuk, hogyan nyílunk ki a problémák előtt, megtanuljuk azt is, hogy magunkat az egész részeként éljük meg, s így az egészért vegyük magunkra a felelősséget is. Ha ez sikerült, megértjük azt is, hogy ami előnyös az egész számára, az előnyös számunkra is, mert mint az egész részei, magunk vagyunk az egész (pars pro toto). Ahogy minden sejt a szervezet teljes genetikus információját tartalmazza – csak föl kéne fognia, hogy ő is tényleg az egész! A mikrokozmosz egyenlő a makrokozmoszsal, tanítja a hermetikus filozófia.

Gondolkodásunk hibája, hogy különbséget teszünk az én és a te között. Így az az illúzió keletkezik, hogy énünk éppen azáltal biztosíthatja túlélését, hogy a te-t feláldozza, s táptalajként használja őt. A valóságban viszont az én és a te, a rész és az egész sorsa nem válik el. Az a halál, amelyet a rákos sejt a szervezetnek szán, saját halálát is jelenti, amint például a környező világ halála egyértelműen együtt jár a mi halálunkkal is. A rákos sejt hisz egy tőle elkülönült külvilágban, ahogyan az emberek

is hisznek a tőlük elkülönült külvilágban. Ez a hit halálos. Gyógyszere a szeretet. A szeretet gyógyít, mert megnyitja határainkat, és bebocsátja a külvilágot, hogy eggyé válhassunk vele. Aki szeret, nem tolja előtérbe énjét, egy nagyobb teljességet él meg. Aki szeret, úgy érzékeli a szeretet tárgyát, mint saját magát. S ez nemcsak az emberek birodalmára vonatkozik. Aki például szeret egy állatot, nem képes azt a hústermelő szemüvegén keresztül nézni. Itt nem egy szentimentális pszeudoszeretetre gondolkunk, hanem arra a tudatállapotr, amely valóban érzékel valamit minden létező közösségéből. Ennek a tudatállapotnak nincs köze ahhoz a gyakran észlelhető jelenséghez, amikor valaki elfojtott agressziója fölött érzett büntudatát „jótettekkel”, túlzott „állatszeretettel” próbálja kompenzálni. A rák nem-megélt, pervertált szeretetet jelez, mert:

A szeretet minden határt és akadályt legyőz.

A szeretetben az ellentétek egyesülnek és feloldódnak.

A szeretet a mindenséggel való egyesülést jelenti, tehát mindenkire kiterjed, semmi előtt nem retten vissza.

A szeretet nem fél a haláltól – a szeretet maga az élet.

Aki ezt a szeretetet tudatában nem éli meg, kiteszi magát a veszélynek, hogy szeretete a testiségbe csúszik át, s törvényeit itt rákos megbetegedésként próbálja meg-

valósítani: a rákos sejt is legyőz minden határt és akadályt. A rák eltörli a szervek individualitását.

A rák is mindenre kiterjed, s semmitől sem retten vissza (metasztázis).

A rákos sejt sem fél a haláltól.

A rák nem más, mint szeretet téves szinten. A teljesség, az eggyé válás csak tudatunkban valósulhat meg, az anyagban nem, mert az tudatunk árnyéka. Nem valósítható meg a formák múltékony világában az, ami a dolgok nem múltékony, örök szintjéhez tartozik. Hiába erőlködnek a világmegváltók, e világ soha nem lesz mentes konfliktusoktól és problémáktól, súrlódásoktól és összeütközésektől. Az emberek soha nem lesznek egészségesek, az élet elképzelhetetlen betegség és halál nélkül, sosem lesz mindent átfogó a szeretet, mert a formák világa saját határaiból él. De minden cél mindenki számára és mindenkor megvalósítható – ha átlátja a formákat s tudata felszabadul. A szeretet a polaritás világában: a szeretett személyhez való görcsös ragaszkodás. Az egység világában: szabad kiáramlás. A rák a félreértett szeretet tünete. A rák csak a valódi szeretetet respektálja. Az igaz szeretet szimbóluma a szív. A szív az egyetlen szerv, amelyet a rák nem képes megtámadni!

15. AIDS

Könyvünk első, 1983-as megjelenése óta félelmetes gyorsasággal egy új szimptóma került az általános érdeklődés középpontjába, és a jelek szerint valószínűleg egy jó ideig meg is tartja még ezt a helyét. Négy betű szimbolizálja ezt az új fertőzést: AIDS. Ez a rövidítése az „Acquired Immune Deficiency Syndrome” kifejezésnek, melyet „szerzett immunhiányos megbetegedés”-ként fordíthatunk. Anyagi okozója a HTLV-III/LAV vírus, egy parányi, rendkívül érzékeny kórokozó, amely csak specifikus körülmények között marad életben, ezért ahhoz, hogy ez a vírus egy másik ember szervezetébe kerülhessen, elengedhetetlenül szükséges, hogy friss vörsejtek vagy spermiumok jussanak a vérkeringésbe. Az emberi szervezeten kívül a kórokozó elpusztul.

Bizonyos közép-afrikai majomfajtákat tekintenek az AIDS-vírus természetes hordozójának (különösen a zöld cercófajmot). Először a hetvenes évek végén New Yorkban fedezték fel a vírust egy kábítószeres személynél. Kezdetben a közös injekcióstű használata útján terjedt a narkósok körében. Innen aztán homoszexuális

csoportokba jutott, ahol a szexuális érintkezés terjesztette tovább. Napjainkban a homoszexuálisok alkotják a legveszélyeztetettebb csoportot, mivel az általuk előszeretettel gyakorolt anális közösülés nagyon sok esetben a végbél érzékeny nyálkahártyájának a felsértését okozza. Ily módon vírust tartalmazó spermiumok juthatnak a vérkeringésbe. (Ezzel szemben a vaginális nyálkahártya sokkal kevésbé sérülékeny.)

Az AIDS éppen akkor jelent meg, amikorra Amerikában a homoszexuálisok jelentős mértékben javították és legitimálták társadalmi helyzetüket. Noha időközben kiderült, hogy Közép-Afrikában az AIDS a heteroszexuálisok között éppoly nagy mértékben elterjedt, Amerikában és Európában mégis a homoszexuálisok teremtettek táptalajt e fertőzés elterjedéséhez. Ezzel egy időben az AIDS, e „bujakór” mindenki számára nyilvánvaló módon fenyegeti a korunkban elért szexuális szabadságot és szabadosságot. Némelyek sajnálják ezt, mások Isten jogos büntetését látják benne. Annyi bizonyos, hogy az AIDS ily módon kollektív problémává vált – az AIDS nem az egyes embert érinti: mindnyájunkat érint. Ezért láttuk értelmét a kiadóval együtt, hogy a könyvet utólag kiegészítsük ezzel az AIDS-ről szóló fejezettel, amelyben ezt a szimptómát is megpróbáljuk tartalmilag megvilágítani.

Közelebbről megvizsgálva az AIDS-szimptómát, négy jellegzetesség tűnik szembe:

1. Az AIDS a test ellenálló képességének összeomlását vonja maga után, tehát lecsökken a szervezet azon képessége, amellyel kívülről jövő kórokozókkal szemben lehatárolja és megvédi magát. Az immunrendszernek ez a megállíthatatlan legyengülése az AIDS-betegeket olyan fertőzésnek (és néhány rákbetegségnek) teszi ki, amelyek az intakt immunrendszerű egészséges embereket nem fenyegetik.

2. Mivel a HTLV-III/LAV vírus lappangási ideje nagyon hosszú, vagyis a vírusfertőzés időpontja és a tulajdonképpeni megbetegedés között több év telhet el, az AIDS-et nagy félelem övezi. Egy esetleges vizsgálat (Elisa-teszt) lehetőségét nem számítva, nem tudjuk, egyáltalán hány ember AIDS-fertőzött, és hogy nem vagyunk-e vajon magunk is azok. Így válik az AIDS aligha legyőzhető „láthatatlan” ellenségé.

3. Minthogy az AIDS-et csak fertőzés útján lehet elkapni, ez pedig vérhez és spermiumhoz kötődik, az AIDS nem marad egyéni, személyes kérdés, hanem a másiktól való függésünket engedi mélyen átélni.

4. Végül pedig az AIDS fő problémájaként a szexualitást kell megemlítenünk, lényegében ugyanis erre a területre korlátozódik a fertőzés, ha eltekintünk a másik két lehetőségtől – használt injekcióstűk alkalmazása és vérkonzervek útján való fertőzés –, mivel ez utóbbi két veszélyforrás könnyen kiküszöbölhető. Az AIDS ily módon a „nemi betegség” státusát érte el, és a szexualitást „halálos félelem” árnyékolja be.

Arra a meggyőződésre jutottunk, hogy az AIDS, mint kollektív veszélyforrás, a rák esetében nyilvánvalóvá vált probléma következetes folytatása. A rák és az AIDS tartalmilag sok közös vonást mutat, ezért is foglalhatnánk össze mindkettőt „megbetegedett szeretet” néven. Hogy mondanivalónk valóban érthető legyen, szükséges, hogy a „szeretet/szerelem”^{*} témakörét röviden újra felidézzük, illetve hogy a korábbi fejezetekben erről mondottakra emlékeztessünk. E könyv első részének negyedik fejezetében (*Jó és rossz*) a szeretetet úgy ismertük meg, mint a polaritás megszüntetésére és az ellentétek egyesítésére kizárólag képes instanciát. Mivel pedig az ellentéteket mindig határok definiálják – jó/rossz, bent/kint, én/te –, a szeretetnek határt átlépő, vagy – pontosabban – határt megsemmisítő (határ-talanító) funkciója van. Ezáltal a szeretetet többek közt önmagunk megnyitásának, a „másik” beengedésének, az én-határok feláldozásának képességeként definiáltuk.

A szeretetből jövő áldozat hosszú és gazdag hagyománnyal rendelkezik a költészet, a mítosz és a vallás területén. A mi kultúránk ezt Jézus alakjából ismeri, aki az emberek iránti szeretetéből magára vette a kereszthalált, és ezáltal Isten összes fiának az útján járt. Ha szerelemről beszélünk, akkor ezalatt egyfajta lelki folyamatot értünk,

* A német „*Liebe*” szó egyaránt jelent szeretetet és szerelmet. (A ford.)

nem pedig valamiféle testi aktust; valahányszor „testi szerelemről” van szó, ezen a szexualitást értjük.

Ha ezt a különbségtételt figyelembe vesszük, könnyedén beláthatjuk, hogy korunkban és kultúránkban a szerelemmel nagy gondok vannak. A szerelem elsősorban a másik ember lelkére, nem a testére irányul, míg a szexualitás a másik testét akarja. Mindkettőnek megvan a maga létjogosultsága, veszélyessé csupán – mint mindig – az egyoldalúság válik. Az élet egyensúly: Jin és Jang, lent és fent, bal és jobb harmóniája.

A mi témánkra vonatkoztatva ez azt jelenti, hogy szexualitásnak és szerelemnek egymással egyensúlyba kell kerülniük, máskülönben az egyoldalúság hibájába esünk, márpedig minden egyoldalúság „gonosz”, azaz egészségtelen és ezáltal beteg. Mi már alig fogjuk fel, mennyire túlhangsúlyozzuk korunkban az ego és vele a lehatároltság jelentőségét: az individualizációnak ez a fajtája számunkra már nagyon is magától értetődő. Hacsak felidézzük, milyen fontos szerepet játszanak manapság a tulajdonnevek az iparban, a reklámokban, a művészetben, és ha mondjuk összehasonlítjuk az ókorral, amikor a legtöbb művész megmaradt a teljes anonimitásban, akkor ebből bizonyára világosan kitűnik, mit értünk az ego túlhangsúlyozásán. Ez a fejlemény az élet egyéb területein is megmutatkozik, így például abban, ahogyan a

nagy család helyébe a kiscsalád, illetve az egyedül élés „korszerű” életformája lépett. Az apartman mint modern lakásforma fokozódó elmagányosodásunk és elszigetelődésünk külső kifejeződése.

Ezzel az egyértelmű tendenciával a modern ember leginkább kétféle eszköz, a kommunikáció és a szexualitás segítségével igyekszik szembeszállni. A kommunikációs média fejlődése visszajára fordul: újság, rádió, tévé, telefon, számítógép, képűjság stb. ... – lassacskán mindannyiunkat elektromos kábelek és hálózatok kötnek össze. Első ránézésre látszik, hogy az elszigetelődés és az elmagányosodás problémáját az elektronikus kommunikáció nem oldja meg: túlságosan kevésre kötelez. Az alapsabb szemlélő észreveheti, hogy a modern elektronikus rendszerek fejlődése azt mutatja meg az embernek, mennyire értelmetlen és lehetetlen önmagunkat valóban lehatárolni, valamit is a magunk számára titokban tartani, vagy az ego követeléseit érvényre juttatni. (A titkosítás, az adatvédelem, a copyrightok egyre bonyolultabbak és értelmetlenebbek, minél előrébb tart az elektronikus fejlődés!)

Szexuális szabadság a másik varázsszó: mindenki „kapcsolatba és érintkezésbe” tud, mer és akar kerülni mindenkivel, lelkileg azonban mindemellett érintetlen marad. Így azután nem kell csodálkoznunk azon sem, hogy az ember az új kommunikációs eszközöket a szexualitás szolgálatába állítja: kezdve az újságok „partnerkereső”

hirdetéseivel egészen a telefonos és számítógépes szexig, mely utóbbi a legújabb játék az Egyesült Államokban. A szexualitás ily módon csak a gyönyör megszerzésére szolgál, mégpedig elsősorban a sajátunkéra: a partner valójában csak segédeszköz. Végül az embernek nincs is szüksége a másokra, gyönyört telefonon keresztül, vagy akár egészen egyedül is el lehet érni (maszturbáció).

A szerelem ezzel szemben a másik emberrel való igazi találkozás. „A másikkal” való találkozás azonban mindig félelemkeltő folyamat is egyben, hiszen magában foglalja saját ilyenségünk megkérdőjelezését. A másik emberrel való találkozás mindig a saját árnyékunkkal való találkozás is egyszerismind. Ezért olyan nehéz egy kapcsolat. A szerelemnek több köze van a munkához, mint az élvezethez. A szerelem egónk határait veszélyezteti, azt akarja, hogy kitérjünk önmagunkat. A szexualitás a szerelem számára nagyszerű segítség ahhoz, hogy testi szinten is lerombolhassuk a határokat, és átélhessük az egységet. Ha viszont mellőzzük a szerelmet, és csak a szexualitást éljük meg, úgy a szex önmagában már nem tudja ezt a feladatot betölteni.

Korunk – mint már mondtuk – a legnagyobb mértékben énközpontú, és heves ellenállást tanúsít mindennel szemben, aminek célja a polaritás túlszárnyalása. Görcsösen igyekszünk tehát a szexualitás hangsúlyozása által a szeretetre való készség

hiányát leplezni és pótolni. A mi korunk szexualizált kor, de szerelem nélküli. A szerelem az árnyékvilágba süllyed. A fent vázolt probléma korunkat és az egész nyugati kultúrát érinti: kollektív problémáról van szó.

Ez a probléma mindenesetre különleges kristályosodási fokot ért el a homoszexuálisok között. Itt nem a homoszexualitás és heteroszexualitás közti különbségről van szó, hanem a homoszexuális körökben végbement egyértelmű fejleményről. Egyre inkább elfordultak az egyetlen személlyel fenntartott tartós partnerkapcsolattól a promiszkuitás felé; melynek során nem jelent kivételt, ha valaki egyetlen hétvégén tíz-húsz személlyel kerül szexuális kapcsolatba. Hangsúlyozzuk, a fejlődés és a vele kapcsolatos problematika ugyanaz mind homoszexuálisok, mind heteroszexuálisok esetében, mostanra mégis messzebbre jutott és szélsőségesebb formát öltött a homoszexuális, mint a heteroszexuális lakosság között.

Minél inkább különválik a szerelem a szexualitástól, minél inkább követi a szex „a csak a saját gyönyör” elérésének célját, annál gyorsabban tompulnak a szexuális ingerek. Ez azingerszint véget nem érő eszkalációjához vezet: a kialvóban lévő ingereknek egyre eredetibbeknek, szokatlanabbaknak és rafináltabbaknak kell lenniük, hogy még izgalomba tudjanak hozni. Ez rendkívül szélsőséges szexuális praktikákat von maga után, melyek konkrét struktúrájukban nagyon világosan mutatják, milyen

kevés szerepet játszik a másik ember, milyen nagy mértékben degradálódik egyszerű stimulátorrá.

Feltételezzük, hogy e vázlatos fejtegetések elegendő háttérül szolgálnak az AIDS mint kórkép megértéséhez.

Ha a szerelmet nem úgy éljük meg tudatunkban, mint egy másik emberrel való lelki találkozást és párbeszédet, akkor a szerelem az árnyékvilágba és végső következményképpen a testbe süllyed. A szerelem a határok megkérdőjelezésének princípiuma, benne kinyílunk a külvilágból jövő számára, hogy eggyé váljunk vele. Az immunrendszer összeomlása az AIDS esetében pontosan ennek a princípiumnak felel meg. A test elhárítórendszere ugyanis éppen ezeket a határokat óvja, melyekre egy testi egzisztenciának természetesen szüksége van, hiszen minden formának feltétele a lehatároltság és az ego. Az AIDS-beteg testi síkon éli meg azt a szeretetet, nyitottságot és ezzel szorosan összefüggő érinthetőséget és sérülékenységet, amelyet lelki síkon félelemből távol tartott magától.

Az AIDS tematikája nagyon hasonlít a rákéhoz, ezért is adtuk mindkét szimptomának a „megbetegedett szeretet” elnevezést. Egy különbség mégis van köztük: az, hogy a rák „privátabb”, mint az AIDS; ezen azt értjük, hogy a rák sokkal inkább csak önmagát a beteget támadja meg, hogy a rák nem fertőző. Az AIDS ellenben nagy-

mértékben tudatosítja, hogy nem vagyunk egyedül a világon, hogy minden elszigetelődéssel illúzió, és ezzel együtt az ego végső soron örültség. Az AIDS azt teszi kézzelfoghatóvá, hogy állandóan egy közösség része, egy nagyobb egész része vagyunk, s így részként – a felelősséget is mindig mindenkiért hordozzuk. Az AIDS-beteg egy csapásra megérzi e felelősség roppant súlyát, és el kell döntenie, hogyan akar ezzel együtt élni. Az AIDS végső soron felelősségvállalásra kényszerít, körültekintésre és előrelátásra a másik iránt – mindezek olyan értékek, amelyek ez idáig éppen az AIDS-betegek esetében nem érvényesültek.

Az AIDS ezen túlmenően a szexualitásban előforduló agresszió teljes elhagyására kényszerít, hiszen mihelyt vér folyik, a partner megfertőződik. Gumióvszerek (és gumikesztyűk) használata által a „határ” mesterségesen újraépül, az AIDS testi síkon mérséklődik. Az agresszív szextől való elfordulás esélyt ad a betegnek arra, hogy megtanuljon gyöngédség és figyelmesség útján találkozni a másikkal, ezenkívül pedig az AIDS kapcsolatba hozza őt az addig elvetett gyengeség, tehetetlenség és passzivitás fogalmaival – vagyis röviden: önnön érzésvilágával.

Könnyen észrevehetjük, hogy azok a területek, melyeket az AIDS visszaszorít (agresszió, vér, kíméletlenség...) a férfi póluson (Jang) helyezkednek el, míg azok a jellemzők, amelyek felé az AIDS ösztönöz, a női pólushoz (Jin) sorolandók (gyengeség,

tehetetlenség, figyelmesség, gyöngédség, tapintatosság...). Kevésbé meglepő tehát, hogy az AIDS ily domináns módon jelentkezik homoszexuálisok között, hiszen a homoszexuális kiváltképp a nőivel való viszonyt kerüli (...hogyan aztán a homoszexuális férfi a nőiességet nagymértékben beleéli magatartásába, nem mond ellent a fentieknek, mert ez már a szimptóma!).

Az AIDS által veszélyeztetett csoportok között az első helyen a kábítószerfüggők és a homoszexuálisok állnak. Ez a két csoport a társadalmon belül viszonylag élesen elkülönül. Olyan csoportok ezek, melyek gyakran elutasítják és gyűlölik a társadalom fennmaradó részét, és akik maguk is sok elutasítást és gyűlöletet vonnak magukra. Az AIDS-betegségben a test éppen a gyűlölet ellentétét éli és tanítja: az elhárításról való lemondást és ezáltal mindenki szeretetét (mindenkit-szeretést).

Az AIDS az emberiséget egy mélyen fekvő árnyéktartománnyal szembeesíti. Az AIDS: az „Alvilág” egyik követe mégpedig kettős értelemben, hiszen a kórokozó számára a bejárat szintén az ember testi „alvilágában” található. Maga a kórokozó hosszú ideig a „sötétben” marad, ismeretlenül és észrevétlenül, mígnem lassan és fokozatosan, a megbetegedéseknek való kiszolgáltatottsága és rosszabbodó állapota révén a beteg tudatába hatol. Itt azután az AIDS visszafordulásra, átalakulásra szólít fel. Az AIDS számunkra azért félelmetes, mert a rejtettből, a láthatatlanból, a tudat-

talánból támad – az AIDS a „láthatatlan ellenség”, aki már Amfortast, a Grál-királyt is gyógyíthatatlanul megsebezte.

Az AIDS szimbolikus (és emellett időbeni) összefüggésben áll a radioaktivitás fenyegetésével. Miután a „modern ember” oly nagy áron búcsút mondott minden „láthatatlannak, megfoghatatlannak, numinózusnak és tudattalan világnak”, most a „nem létezőnek” nyilvánított világok visszavágnak; újrataníják az embernek az Ős-Rettegést, mint ahogyan ez régebbi korokban mindig is feladata volt a láthatatlan birodalmából származó mindenféle démonoknak, kísérteteknek, száguldó istenségeknek és szörnyeknek.

A szexuális erő közismerten nagy és „szörnyű” erő az emberben, megvan a képessége oldásra és kötésre – aszerint, melyik síkon érvényesül. Nyilvánvalóan nem az a feladatunk, hogy a szexualitást újból elátkozzuk és elfojtsuk, de az biztosan feladatunk, hogy a tisztán testi értelemben vett szexualitást egyensúlyba hozzuk egy „lelki kapcsolatteremtő képességgel”, melyet röviden szerelemnek nevezünk.

Foglaljuk össze röviden:

Szexualitás és szerelem ugyanannak a dolognak két pólusa, s ennek neve „ellentétegyesítés”.

A szexualitás a testiségre, a szerelem a másik lelkére vonatkozik.

A szexualitásnak és a szerelemnek ki kell egyenlítődniük, azaz egyensúlyukat fenn kell tartaniuk.

A pszichikai találkozás (szerelem) könnyen válhat veszélyes és félelemkiváltó élménnyé, mivel az én határait kérdőjelezi meg. A testi szexualitás egyoldalú hangsúlyozása során a szerelem az árnyékvilágba süllyed. Ilyenkor a szexualitás hajlamos arra, hogy agresszív és sebző legyen (az én pszichikai határai helyett a testi határok szakadnak át – vér folyik).

Az AIDS végső stádiuma az árnyékvilágba süllyedt szerelemnek. Az AIDS ekkor föloldja a test én-határait, így eléri, hogy a pszichikailag kiküszöbölt szerelemtől való félelem testileg válik átélhetővé.

Ily módon a halál is végső soron csak a szerelem megjelenési formája, mivel a totális önátadást és az én különállásának feladását valósítja meg (vö. kereszténység). A halál viszont még mindig csak az eleje egy változásnak, kezdete egy metamorfózisnak.

16. Mi a teendő?

Most, hogy már ennyit töprengtünk, és próbálkoztunk azzal, hogy valamelyest is megértsük, milyen üzenetet hordoznak tüneteink, még mindig nyitva áll az a kérdés, hogy hogyan leszek én ezektől az ismeretektől egészséges? Mit kell hát tennem? Válaszunk csak ennyi: figyelj oda! Tanácsunkat eleinte banálisnak, egyszerűnek, haszontalannak szokták tartani. Legtöbben végül is tenni szeretnének valamit a betegség ellen, szeretnének megváltozni, mindent másképpen csinálni – hiszen az semmin sem változtat, ha csak „odafigyelünk”. Utunk egyik legmarkánsabb veszélye az örök „változtatni akarás”. Valójában semmit nem kell megváltoztatnunk – egyedül látásmódunkat. Ezért is redukáltuk tanácsunkat arra, hogy: „figyelj oda!”

Univerzumunkban az ember nem tehet többet annál, mint hogy megtanul látni – de ez egyben a legnehezebb is. A fejlődés egyedül a látásmód változásában áll – a külső funkciók mindig csak az új látásmód megjelenési formái. Ha például a technikai fejlettségi szintjét összehasonlítjuk a középkoréval, megállapíthatjuk, hogy a különbség csak abban áll, hogy időközben megtanultunk látni bizonyos törvényszerű-

ségeket és lehetőségeket. Ezek a törvényszerűségek és lehetőségek tízezer évvel ezelőtt is megvoltak – csak hogy akkor még nem látták őket. Az ember hajlamos beképzelnéni, hogy valami újat hoz létre, s büszkén beszél arról, amit feltalált. Nem veszi észre, hogy csak *talált*, sosem *találhat fel*. Potenciálisan minden gondolat, minden eszme öröktől fogva jelen van – csak nekünk van szükségünk időre ahhoz, hogy integrálni tudjuk őket.

Bármilyen kegyetlenül hangozzék is ez a világmegváltók számára: e világon nincs mit javítani, sem változtatni, kivéve saját látásmódunkat. Így végül a legbonyolultabb problémák is mindig arra az ösöreg képletre redukálódnak, hogy: „ismerd meg önmagad!” Ez valójában olyan nehéz feladat, hogy inkább bonyolultnál bonyolultabb elméleteket és rendszereket konstruálunk, hogy segítségükkel megismerjük s így megváltoztathassuk a többieket, a körülményeket és a környező világot. Ennyi hűhó után nem csoda, ha dühöngünk, ha valaki felfűjt elméleteinket, rendszereinket, fáradozásainkat egyszerűen lesöpri az asztalról, s mindezt az „önismeret” banális fogalmával helyettesíti. Bár lehet, hogy a fogalom egyszerűnk tűnik, lefordítása és megvalósítása semmi esetre sem az.

Jean Gebser a fentiekkel összefüggésben a következőket írja: „A világ és az emberiség szükséges változását semmiképpen sem fogjuk elérni a világ megjavítására írá-

nyuló kísérleteinkkel! A világmegváltók (Weltverbesserer) küzdelmükben a világ megjavítását helyezik előtérbe, ahelyett hogy önmagukat javítanák meg; azt a szokványos, bár emberi, mégis sajnálatos játékot űzik, hogy másoktól kívánnak teljesítményeket, ők maguk azonban túlságosan is kényelmesek; s látszólagos sikereik nem mentesítik őket attól a felelősségtől, hogy nemcsak a világot, önmagukat is elárulták.” (*Romlás és épülés*)

Önmagunkat megjavítani azt jelenti, hogy megtanuljuk önmagunkat olyannak látni, amilyenek vagyunk! Az önmegismerés nem azonos énünk megismerésével. Az én úgy viszonyul a mély-énhez, mint egy pohár víz az óceánhoz. Énünk megbetegít bennünket, a mély-én teljes, egészséges. A gyógyulás útja az éntől a mély-énbe, a fogásból a szabadságba, a polaritásból az egységbe vezető út. Ha egy bizonyos szimp-tóma utal arra, mi hiányzik (többek között) látásmódom egységéhez, meg kell tanulnom látni ezt a hiányt (a hibát), s tudatosan kell identifikálnom. Értelmezéseink arra a tájra szeretnék terelni az olvasó tekintetét, amelyet egyébként szívesen elkerül. Ha egyszer már látunk, elegendő, ha nem veszítjük többé szem elől azt, amit látunk, s ha egyre pontosabban nézünk. Csakis az állandó és figyelmes szemlélődés győzi le az ellenállást, s engedi felnőni azt a szeretetet, amely az újonnan talált integrációjához szükséges. Ha árnyékunkra nézünk, ezzel átvilágítjuk azt. Teljességgel hibás – bár

gyakori – az a reakció, ha, amilyen gyorsan csak lehet, meg akarunk szabadulni a szimptómában felismert princípiumtól. Így például, aki tudattalan agresszióját végre felfedezi, rémülettel kérdezheti: „Hogy fogok szörnyűséges agressziómtól megszabadulni?” A válasz: „Sehogy – élvezze, hogy van!” Éppen az, amit nem akarunk, vezet árnyékvilágunk kiépítéséhez, s tesz beteggé – ha látjuk agresszióink jelenlétét, az gyógyít. Aki ezt veszélyesnek tartja, az nem veszi észre, hogy egy princípium nem szűnik meg attól, hogy nem akarjuk észrevenni.

Nincs veszélyes princípium – csak a kiegyensúlyozatlan erő veszélyes. A megfelelő ellenpólus minden princípiumot neutralizál. Izoláltan szemlélve minden princípium veszélyes. A hőség magában ugyanolyan életellenes, mint a hideg. Az izolált szelídség nem nemesebb, mint az izolált szigorúság. Csak az erők egyensúlyában uralkodik a nyugalom. A „világ” és a „bölc” között a nagy különbség az, hogy a világ mindig az egyik pólust próbálja megvalósítani, míg a bölcsnél előnyt élvez a pólusok közötti középút. Aki egyszer felfogta, hogy az ember mikrokozmosz, nem fél többé attól, hogy személyében valamennyi princípium jelen van.

Ha valamely szimptómán keresztül felfedezünk egy belőlünk hiányzó princípiumot, elegendő, ha megtanuljuk szeretni magát a szimptómát, mert már ezzel megvalósítjuk a belőlük hiányzót. Aki töretlenül és türelmetlenül áhítozik arra, hogy

szimptómája eltűnjék, koncepciónkat még nem értette meg. A szimptóma az árnyék-princípiumot éli – ha a princípiumot igeneljük, nehezen tudjuk ugyanakkor szimptómánkat leküzdeni. És itt a megoldás kulcsa. A szimptóma elfogadása feleslegessé teszi a küzdelmet. Az ellenállás ellennyomást eredményez. A szimptóma legkorábban akkor tűnik el, amikor a páciens számára *közömbössé lett*. A közömbösség jelzi, hogy a páciens felfogta és elfogadta a szimptómában manifesztálódott princípium érvényességét. Mindezt kizárólag akkor érhetjük el, ha „odafigyelünk”.

Hogy a félreértéseket elkerüljük, még egyszer utalunk arra, hogy itt a betegség tartalmi szintjéről beszélünk, s a betegség funkcionális szintjét illetően semmiféle kezelési módot nem akarunk sem javallani, sem ellenjavallani. Azzal, hogy a szimptóma tartalmi jelentése után járunk, még egyáltalán nem tiltunk meg, nem akadályozunk és nem tartunk feleslegesnek bizonyos funkcionális intézkedéseket. A polaritással kapcsolatos álláspontunk remélhetően megvilágítja, hogy mi a „vagy-vagy”-ot az „ez is-az is”-sal helyettesítjük. Így például gyomorfekély esetén kérdésünk nem úgy hangzik, hogy „értelmezzünk vagy operáljunk?” Egyik sem teszi feleslegessé a másikat, sőt, egyik teszi a másikat értelmessé. Az operáció önmagában értelmetlen, ha a páciens nem fogta fel betegsége értelmét – s az értelmezés ugyanolyan értelmetlen, ha a páciens már halott. Másrészt ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a szimptó-

mák jó része nem életveszélyes, s a funkcionális beavatkozás kérdése így kevésbé sürgető.

A funkcionális beavatkozások a „gyógyulás” témáját sosem érintik, mindegy, hogy hatékonyak-e avagy sem. A gyógyulás folyamata csak tudatunkban történhet meg. Az egyes esetben mindig az a kérdéses, hogy sikerül-e a páciensnek őszintének lennie önmagával, vagy sem. Tapasztalataink növelik szkepticizmusunkat. Még az olyan emberek is figyelemre méltóan vakok bizonyos kérdéseket illetően, akik egész életükben a tudatosodásért és az önismeretért küszködtek. A könyvünk nyújtotta lehetőségek határai tehát, hogy ki milyen mértékben tudja az olvasottakat magára nézve sikerrel alkalmazni, szintén az egyes személy őszinteségétől, nyitottságától függenek.

Gyakran költséges és mélyreható eljárásnak kell alávétünk magunkat ahhoz, hogy szembesüljünk azzal, amit addig nem akartunk látni. Azt az eljárást, amellyel önnön vakságunkon áttörhetünk, manapság pszichoterápiának nevezik.

Fontosnak tartjuk, hogy elejét vegyük annak a régi előítéletnek, miszerint a pszichoterápia a pszichésen zavart emberek, illetve a pszichés szimptomák kezelési módja. Erősen szimptómaérdekelt módszerek (mint például a viselkedésterápiák) esetében e felfogás bizonyos fokig érvényes, biztonsággal mondható azonban, hogy ér-

vénytelen minden mélypszichológiai, transzperszonális irányzat esetén. Mióta a pszichoanalízis megszületett, a pszichoterápia célja a tudattalan tartalmak tudatosossá tétele, az önismeret. A pszichoterápia szemszögéből nem létezik „annyira egészséges” ember, akinek ne lenne sürgető szüksége a pszichoterápiára. Erving Polster, az alakterapeuta azt írja: „túl értékes a terápia ahhoz, hogy azt csak a betegek számára tartanánk fenn”. Ugyanez a véleményünk, csak még határozottabban, amikor azt mondjuk: „Az ember mint olyan: beteg.”

Inkarnációnk egyetlen megtapasztalható értelme a tudatosodás. Csodálatra méltó, mily kevésbé törődik az emberiség nagy többsége élete egyetlen fontos témájával. Nem nélkülözi az iróniát az a tény, mennyi figyelmet szentelnek testüknek, mennyit ápolják az emberek azt, ami egy napon bizonyosan a férgek martaléka lesz. Nem ártana többet gondolni arra sem, hogy egy napon mindent (családot, pénzt, házat, dicsőséget) magunk mögött kell hagynunk. Tudatunk az egyetlen, ami a síron túl is kitarat – s ezt a célt szolgálja az egész univerzum.

Az emberek mindig is próbálkoztak olyan eszközök kifejlesztésével, melyek segítségükre vannak abban, hogy önmagukat megtalálják, a tudatosodás útján előrelépjenek. Gondoljunk csak a jógára, a zenére, a szúfizmusra, a kabbalára, a mágiára és más rendszerekre és lelkigyakorlatokra – melyek módszerei, gyakorlatai különbözők,

céljuk azonban ugyanaz: az ember tökéletesítése és megszabadítása. Korunk nyugati, tudományosan orientált világszemléletéből fejlődött ki e szövetség legifjabb gyermeke, a pszichológia és a pszichoterápia. Kezdetben a pszichológia – elvakultan saját ifjú arroganciájától – nem vette észre, hogy olyasmit kutat, amit más név alatt régóta és sokkal pontosabban ismerünk már. Ahogy azonban a fejlődés nem vehető el a gyermektől, a pszichológiának is meg kellett szereznie saját tapasztalatait, míg végre megtalálta helyét az emberi lélek nagy tanításainak közös áramában.

Ebben úttörők a pszichoterapeuták, hiszen az elméleti egyoldalúságot a napi gyakorlati munka lényegesen hamarabb korrigálja, mint bármely statisztika vagy teszt-elmélet. Így ma már a pszichoterápia felhasználása során kultúrák, irányzatok, korok ideáinak, módszereinek összefonódását éljük meg. A pszichoterápiában ma már az ősi tapasztalatok új szintézisét találjuk mindenütt. Senkit se bátortalanítson el, hogy az ilyen heves folyamatokban sok a hulladék is.

Korunkban a pszichoterápia egyre több ember számára jelent megfelelő segítséget ahhoz, hogy tudati tapasztalatokat szerezzen, s ezzel jobban megismerje önmagát. A pszichoterápia nem produkál megvilágosultakat – erre azonban egyetlen technika sem képes. A tulajdonképpen út, mely valóban a célhoz vezet, hosszú és nehézkes, s mindig kevesek számára járható. De minden lépés, melyet a nagyobb tudatosság irá-

nyába teszünk, előrehaladás, s a fejlődés törvényét szolgálja. Jobb, ha egyrésről nem esünk túlzásokba, ami a pszichoterápiával kapcsolatos elvárásokat illeti, másrésről látnunk kell, hogy manapság ez az egyik legjobb módszer arra, hogy tudatosabbak, őszintébbek legyünk.

Ha pszichoterápiáról beszélünk, elkerülhetetlen, hogy elsősorban ne abból a metódikából induljunk ki, melyet magunk használunk évek óta, s mely a „reinkarnációs terápia” nevet viseli. E fogalom első publikációja óta [*Das Erlebnis der Wiedergeburt* (Az újjászületés élménye) 1976] e megnevezést gyakran átveszik, s minden lehetséges terápiás vállalkozásban felhasználják; ez természetesen a fogalom elhomályosodásához s a legsokszínűbb asszociációkhoz vezetett. Ezért tartjuk kívánatosnak, hogy néhány szóval tisztázzuk a reinkarnációs terápia fogalmát, bár nincs szándékunkban e terápia konkrét részletezésébe belemenni.

Minden elképzelés, melyet a páciens bármely terápia kezdete előtt alkot, akadállyá lesz a terápiában. Az elképzelés mindig előtte áll az igazságnak, s eltorlaszolja a látványt. A terápia kockázat, és kockázatként is kell megélni. A terápia ki akarja vezetni az embert ijedt merevségéből s biztonsági törekvéseiből, és be akarja vezetni a változások folyamatába. Ezeket túl a terápiának nem is szabad szilárd sémával bírnia, ha nem akarja kitenni magát annak a veszélynek, hogy a páciens egyéniségét figyelmen

kívül hagyva, a páciens félrekezeli. Ezen okokból a reinkarnációs terápiáról kevés konkrét információnk van – nem beszélünk róla, hanem csináljuk. A sajnálatos csak az, hogy az ezáltal keletkező vákuumot olyan emberek elképzelései, elméletei és véleményei töltik ki, akiknek terápiánkról fogalma sincs.

Könyvünk elméleti részéből kiderült már, hogy többek között mi nem a reinkarnációs terápia: nem keressük valamely szimptóma okát a korábbi életben. A reinkarnációs terápia nem valamely időben meghosszabbított pszichoanalízis vagy őskiáltás-terápia. Ebből persze nem következik, hogy a reinkarnációs terápiában semmi olyan technika nem fordul elő, amelyet más terápiákban is felhasználnak. Ellenkezőleg, ez a módszer egy meglehetősen differenciált koncepción nyugszik, melyben helye van sok, a gyakorlatban bevált technikának. A technikai sokoldalúság a jó terapeuta magától értetődő fegyverzete, de még messze nem a terápia. A pszichoterápia több, mint a felhasznált technika; ezért aztán a pszichoterápia szinte nem is tanítható. A pszichoterápia lényege nem mutatható be. Nagyot tévedünk, ha azt hisszük, elegendő pontosan utánozni a dolgot külső lefolyásában, s ugyanazt az eredményt fogjuk elérni. A formák a tartalom hordozói – vannak azonban üres formák is. A pszichoterápia – mint persze minden ezoterikus technika – könnyen bohózzattá válik, ha a formák között elvész a tartalom.

A reinkarnációs terápia nevét abból a tényből vezeti le, hogy terápiánkban tág tér nyílik elmúlt inkarnációk átélésére és tudatosítására. Mivel az inkarnációkkal történő munka az emberek többsége számára még mindig valami látványos dolog, sokan nem veszik észre, hogy az inkarnációk tudatosodása terápiánk technikai, formális részéhez tartozik, és semmiképpen sem öncél. Az inkarnációk megélése önmagában még nem terápia – éppoly kevésbé, mint ahogy a kiáltás sem terápia önmagában; mindkettő bevethető azonban terápiás céllal. Nem azért tudatosítjuk az inkarnációkat, mert fontosnak vagy izgalmasnak tartjuk, ki volt valaki régen, hanem azért használjuk az inkarnációkat, mert pillanatnyilag nem ismerünk jobb segédeszközt, mellyel terápiás célunkat elérhetnénk.

Részletesen bemutattuk könyvünkben, hogy egy ember problémája mindig árnyékvilágban rejlik. Éppen ezért a reinkarnációs terápia centrális témája az árnyékvilágunkkal való találkozás és annak fokozatos asszimilációja. Technikánk mindenesetre lehetővé teszi, hogy nagy, karmikus árnyékvilágunkkal találkozzunk, mely ezen életünk biografikus árnyékvilágát bizonyos mértékben meghaladja. Az árnyékvilágunkkal való szembesülés valóban nem könnyű – viszont ez az egyetlen út, mely a szó tulajdonképpen értelmében vett gyógyuláshoz vezet. Semmi értelme nem lenne többet beszélni az árnyékvilággal való találkozásról s arról, hogy azt hogyan tehetjük

magunkévá, hiszen mélyebb lelki valóságok átélését szavakkal úgysem lehet visszaadni. Az inkarnációk más technikákkal nehezen pótolható lehetőséget kínálnak arra, hogy árnyékvilágunkat teljes azonosulással átéljük és integráljuk.

Nem emlékekkel dolgozunk, az inkarnációk az átélés során jelenvalóvá lesznek. Ez azért lehetséges, mert az idő tudatunkon kívül nem létezik. Az idő csak az *egyik* lehetőség az események szemléletére. Tudjuk a fizikából, hogy az idő térré alakulhat át – a tér ugyanis a *másik* lehetőség az összefüggések szemléletére. Ha az idő térré alakulását az egymás után következő inkarnációkra alkalmazzuk, az egymásutániságból egymásmellettség lesz, vagy más szavakkal: az életek időbeni láncolatából egyidejű térben-párhuzamos életek. Jegyezzük meg, az inkarnációk térbeli interpretációja sem nem helyesebb, sem nem tévesebb, mint az időbeli modell – mindkét szemléletmód az emberi tudat legitim, de szubjektív terméke (vö. a fény hullámrészecskéi). Valahányszor azonban megpróbáljuk átélni ezt a térben egyidejűt, a tér ismét idővé alakul át. Például: egy térben egyidejűleg, egymás mellett sok, különböző rádióprogram van. Ha azonban ezeket az egyidejűleg jelen lévő programokat meg akarjuk hallgatni, azonnal egymásutániság jön létre. Rádióvevőnket egymás után különböző frekvenciákra fogjuk beállítani, és a készülék, a különböző rezonanciámin-táknak megfelelően, különböző programokkal fog összekapcsolni bennünket. Ha

ebben a példában a rádióvevőt tudatunkkal helyettesítjük, abban a mindenkori rezonanciamintának megfelelő inkarnációk fognak manifesztálódni.

A reinkarnációs terápiában hozzásegítjük páciensüket, hogy átmenetileg megváljon eddigi frekvenciájától (azaz eddigi rezonanciájától), hogy teret adhasson más rezonanciáknak. Ebben a pillanatban más inkarnációk fognak manifesztálódni, amelyeket az érintett személy ugyanolyan realitásérzéssel fog megélni, mint azt az életet, amellyel eddig azonosult. Mivel a „többi élet” vagy identifikáció párhuzamosan és egyidejűleg létezik, természetes, hogy érzékeinkkel érzékelhető is. A „harmadik program” nem távolibb, mint az „első” vagy a „második”; bár egyszerre csak egyet tudunk észlelni közülük, azonban tetszésünk szerint bármikor átkapcsolhatunk. Analóg módon átkapcsolhatunk tudati frekvenciáinkon is, s ezzel változtathatunk a beesési szögön és a rezonancián.

A reinkarnációs terápiában tudatosan játszunk az idővel. Időt pumpálunk az egyes tudatstruktúrákba, miáltal azok felfűvódnak, mintegy láthatóvá válnak – majd leeresztjük ezt az időt, hogy megtapasztalható legyen: minden az Itt és Most része. Gyakran ér bennünket az a kritika, hogy a reinkarnációs terápia fölösleges keresgélés előző életeinkben, hiszen problémáinkat itt és most kell megoldanunk. Részünkről nem ismerünk más terápiát, amely ilyen kompromisszum-mentesen megvonná a pá-

cienstől a projekciós felületeket, s ezzel a felelősséget ugyanilyen kompromisszummentesen a páciensre hárítaná.

A reinkarnációs terápia egy pszichés folyamatot próbál beindítani – s itt a folyamaton van a hangsúly, nem a történések intellektuális rendszerezésén vagy interpretációján. Azért beszélünk könyvünk végén egyáltalán a pszichoterápiáról, mert széles körben elterjedt az a vélemény, hogy a pszichoterápiával pszichés zavarokat és pszichés tüneteket gyógyítanak. Tisztán szomatikus tünetek esetén kevesen gondolnak a pszichoterápia lehetőségére. Tapasztalatunk és szemléletünk szerint azonban a pszichoterápia az egyetlen sikerrel kecsegtető módszer, amellyel a testi tünetek valóban meggyógyíthatók.

Ez a tény itt már nem szorul további indokolásra. Aki a látását odáig fejlesztette, hogy észreveszi: minden testi jelenségben és tünetben pszichés történések fejeződnek ki, az azt is tudja, hogy a testben láthatóvá lett problémákat csak tudati folyamatok válthatják meg. Ezért a pszichoterápia esetében sem indikációt, sem ellenindikációt nem ismerünk el. Csak embereket ismerünk, akiket a betegségből az egészséghez kell hozzásegíteni. A pszichoterápia feladata az ember támogatása a fejlődés és a változás e folyamatában. A terápiában mi a beteg tünetével kötünk szövetséget, s támogatjuk célja elérésében – mert a testnek mindig igaza van. Az akadémikus orvostudomány

ennek az ellenkezőjét teszi ő a pácienssel köt szövetséget a tünet ellenében. Mi mindig az árnyékvilág oldalán állunk, s őt segítjük abban, hogy napvilágra kerüljön. A betegség s tünetei ellen nem harcolunk, hanem fordulópontként próbáljuk felhasználni őket a gyógyulásban.

A betegség az ember óriási esélye, megbecsülendő java. A betegség személyi tanítónk és vezetőnk az egészséghez vezető úton. E cél elérésére különböző utak kínálóznak, ezek többnyire nehezek és bonyolultak – s az emberek mégsem veszik észre a betegséget, amely a legkézenfekvőbb és legindividuaisabb eszközünk lehet ezen az úton. A betegség a legkevésbé hajlamos az öncsalásra, az illúzióra. Ezért is gyűlölik annyira. Mind terápiánkban, mind könyvünkben arra törekedtünk, hogy a betegséget hétköznapi szűk szemléleti kereteiből kiemeljük, s valódi vonásait tegyük láthatóvá. Kényszerűen félreérti minden kijelentésünket az az olvasó, aki e másik vonatkozó rendszerbe nem lép át velünk együtt. Aki azonban képes arra, hogy a betegségben az önmegismerés lehetőségét felismerje, az előtt egy új, belátásokkal teli világ nyílik meg. Viszonyunk a betegséghez nem teszi az életet sem egyszerűbbé, sem egészségesebbé, csak bátorságot akarunk kelteni az emberekben, hogy poláris világunk problémáival, konfliktusaival őszintén tudjanak szembesülni. Le akarjuk bontani a konf-

liktusmentes világ illúzióját, mert az az őszintétlenség fundamentumán kívánja berendezni a földi paradicsomot.

Hermann Hesse azt mondta: „A problémák nem azért vannak, hogy megoldjuk őket, a problémák azok a pólusok, amelyek megteremtik az élethez szükséges feszültséget.” A megoldás túl van a polaritáson; ahhoz, hogy oda elérjünk, a pólusokat egyesítenünk, az ellentéteket ki kell békítenünk egymással. Az ellentétek egységesítésének nehéz feladata csak annak sikerülhet, aki ismeri mindkét pólust. Ehhez késznek kell lennünk mindkét pólus bátor átélésére és integrálására. „Solve et coagola”, áll az ősi írásokban; oldj és köss. Először meg kell különböztetnünk, meg kell ismerünk az elválasztást és a hasadást, mielőtt a kémiai kézfogó nagy munkájához, az ellentétek egyesítéséhez fognánk. Így először mélyen le kell szállnunk anyagi világunk polaritásába, a testiség és a betegség, a bűn és a vétkek világába, hogy a lélek legsötétebb éjszakájában, a legmélyebb két-ségbeesésben találjuk meg a *be-látás* fényét, mely képessé tesz bennünket arra, hogy iróniával lássuk át a fájdalom s szenvedések útját, s mely segítségünkre lesz abban, hogy ott találjuk magunkra ismét, ahol mindig is voltunk: az egységben.

*Ismertem jót és rosszat,
bűnt és erényt, jogot s jogtalanságot;
ítélkeztem s megítéltettem;
átmentem születésen s halálon,
örömben és szenvedésben, mennyen és poklon;
s végül felismertem,
hogy mindenben ott vagyok
s bennem ott van minden.*

Hazrat Inayat Khan

A szervek és testrészek pszichés fogalmi megfelelői

bőr	lehatárolás, normák, kontaktus, gyengédség
csontok	szilárdság, a normák betartása
epe	agresszió
fogazat	agresszió, vitalitás
foghús	ősbizalom
fül	engedelmesség
genitáliák	szexualitás
gyomor	érzések, befogadóképesség
haj	szabadság, hatalom
hát	egyenesség, őszinteség
hólyag	nyomástól való megszabadulás
hüvely	odaadás
izomzat	mozgékonyosság, hajlékonyosság, aktivitás
kéz	felfogás, cselekvőképesség

kéz- és lábkörmök	agresszió
láb	megértés, kitartás, alázat, gyökérverés
máj	értékelés, világnézet, vallás
nyak	szorongás
orr	hatalom, büszkeség, szexualitás
pénisz	hatalom
száj	befogadóképesség
szem	belátás
szív	a szeretet képessége, emóciók
térd	alázat
tüdő	kontaktus, kommunikáció, szabadság
vastagbél	tudattalan, érvényesülési vágy
végtagok	mozgékonyosság, hajlékonyosság, aktivitás
vékonybél	feldolgozás, analízis
vér	életerő, vitalitás

Második, átdolgozott és bővített kiadás

Magyar Könyvklub, Budapest, 1995

Felelős kiadó: Dr. Kratochwill Balázs igazgató

Irodalmi vezető: Ambrus Éva

Felelős szerkesztő: Zsámboki Mária

Műszaki vezető: Szedlák György

Műszaki szerkesztő és a borítót tervezte: Kiss Zsuzsa

Megjelent 16,02 (A/5) ív terjedelemben Szedte: Omigraf Kft.

Nyomta a Graphischer Grossbetrieb Pössneck, Germany

ISBN 963 548 069 6