

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 zavarasz 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 osztályrész 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 nagyzási 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 eggyé 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 tünettől 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, másrésről 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 bejáratos 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 megelje 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. Létükkel 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 gyógyítani”. 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 megtörténhessen, 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.

/Thorwald Dethlefsen – Rüdiger Dahlke: Út a teljességhez – részlet/