

A tünetképzés kapcsolata az idővel

Amennyire érdektelen kérdésfelvetésünk 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 tünetegyüttesel együtt kell figyelembe venni őket.

Itt természetesen nemcsak a *külső* események figyelembevételére, hanem mindenekelőtt a belső folyamatok követésére gondolunk. Milyen gondolatok, témák, fantáziák 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 bizonyulnak 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 szembesülünk. 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 hasonlóak 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 elsősorban 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 előtt 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 *megérteni 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 betegségnevek 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 bőrünkéből, 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. Bőrünkől 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 szimbólum 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 határoltságát 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 „egyenlősítjük,” 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 kevésbé *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. Végső soron a szimptomát az elutasítás és az ellenállás teszi betegségevé. 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 értelmezzük, ezt elsősorban azért tesszük, hogy az érintett személy a mi segítségünkkel eddig tudomásul nem vett területekre irányíthassa tekintetét, s megállapíthassa, hogy ilyenek valóban léteznek. Ahogyan a test, úgy a lélek, ahogyan fent, úgy lent. Nem arról van szó, hogy azonnal háriítsunk 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 háttere 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.

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