

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 szemszögekből 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. Minden elhárítás az egónkat erősíti, ugyanis a hangsúlyt a határookra 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 egygé 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 összetákolt 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 nyomatékmal: tessék alaposan elolvasni az összes táplálkozási szakkönyvet, aztán pedig mindenki egye azt, ami ízlik neki. Vannak olyan emberek, akiknek olyan eredeti az ellenségképe, hogy hajlandók vagyunk betegnek 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 legártalmatlanabb tárgyakat ellenségévé teszi: virágport, macska- vagy lószőrt, háziport, mosószert, 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 nyúlshőre is. A ló esetében hangsúlyosabb az ösztönös komponens, kutyánál az agresszivitás – a különbségek mégis finomak, jelentéktelenek, hiszen a szimbólumok sosincsnek 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 „szenvednek” 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 védekezési 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 önlezáras, a betokosodás felső fokon valósul meg, s a sírban – egy valóban allergénmentes helyen – teljesedik be.

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

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?
-

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