

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 lehetetet, 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 lelkét” vagy „nagy lélegzetet” jelent.* Az indiai tanokból megtudjuk 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,

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

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 *természetten 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 énünk 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. Véssük 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 mindenkiel 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 bőrérítkezés szoros és közvetlen kontaktus. Intenzívebb, és inkább kötelez, mint a tüdőn 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 asztmaként 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 mindenkiel 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 belégzésnél oxigént veszünk fel, a kilégzésnél 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 vágunk 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 csukódn

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 emlékeztetünkbe 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. Érdeemes 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), megrémül, és torkára forr a szó, amelyet éppen a kilégzés modulál. Nem tud kilélegezni – 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 *pöffeszkedésében* 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 jelennek 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 steril 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 testben 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 hegycsúcson 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 szeressék, 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 feljűk fordulnunk, hogy megtanulhassuk szeretni és integrálni őket. Ezt a szükségszerű folyamatot szimbolizálja az a terápia, amelyet bár az orvostudomány nem alkalmaz, de a természetes gyógy mód 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 nyilvánítására?
 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 gyulladásos folyamat, amely – mint tudjuk – konfliktusfeldolgozást fejez ki. Így ahhoz, hogy e betegséget értelmezhesük, a test azon helyeit, területeit kell megvizsgáljunk, amelyeken a gyulladásos 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 verschnupft ist* – bosszankodunk). A „krízishelyzet” fogalma talán fellelkesítő egy kissé, hiszen itt nem az élet döntő válságairól van szó, azok a jelentőségüknek megfelelő tünetekben fejeződnek ki. A „krízisszituáció” azokat a gyakori, nem szenzációs, ám a psziché számára mégis fontos mindennapi helyzeteket értjük, amelyek túlterheltségérzést keltenek bennünk, s amikor legitim okot keresünk arra, hogy kissé visszahúzódhassunk, a helyzet ugyanis túl sokat követel tőlünk. Mivel pillanatnyilag nem vagyunk hajlandók bevallani magunknak „kis”, „mindennapi” szituációink kihívását s ezzel kapcsolatos menekülésvágyunkat, 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 fáva!”. Elhárító magatartásunkat csak alátámasztjuk tüszögéseinkkel, 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 aktusa. 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 kommunikációt 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 gyógy mód 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 felhígulnak, kiválasztódnak. A krízisből test és lélek egyaránt megerősödve kerül ki – egészen a következő alkalomig, amikor is ismét elégünk lesz...

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