

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 anyagiságában. 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 közelebről 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 szeretetvágy jele. Az *édes* és a *nassolás* szavak kettős jelentését jól szemlélteti, ha egy *édes, ennivaló* kislányról beszélünk. A szeretet és az édesség szorosán 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 szeretetképeség 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 kerülnek az élet minden kihívását, minden konfrontációtól tartanak. Ez a félelem vezethet a gyomorbetegek 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 enni való felaprózásáról is le szabad mondania. A gyomorbeteg kerül a kemény ételeket.

A halszájkától 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 túlhatják, 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 kultúrájának. A „szociális alkalmazkodás” követelménye nem más, mint az, hogy: „fojtsd el agressziódat!” Kedves, békés, szociálisan jól alkalmazkodó polgártársaink elfojtott agressziója „betegségeként” 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 ismételt 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 személyiségrészt 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 önérvényesítés 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 agresszió mellett 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 háttérben 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 potenciavesztést 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, míg nem veszélyes fogait maga teszi élettelené, maga gyalulja le...

Akinek rosszak a fogai, annak hiányzik a vitalitása s ezáltal a lehetősége is arra, hogy valamit megragadjon, valamin keresztültörjön. Az ilyen ember *elrágódik* problémáin, *nehezen rágja meg őket*. A következő fogkrémreklám igen célratörően 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 akarnánk, 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 bőfögésben, 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 megemészthető. 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 megérezést, 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 *szerellem meg 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 kikívánczik, 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 hozzámerészkedjék. 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 bőfögnie kell, s ez megkönnyebbülést hoz, a bőfögés 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 ulkusos betegeknel

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 kapcsolata 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 gyomorfallágyulása.) Gyomorfekély esetén külső hatások helyett saját gyomorfallunkat emészti meg – saját magunkat emészti 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 védettség 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 gyermekkori konfliktusmentes paradicsoma után, amelyben szeretnek és ellátnak, anélkül hogy érvényesítenem kellene magamat?

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