

6. Fejfájás

A fejfájás csak néhány évszázad óta ismert zavar, a régebbi kultúrákban nem találjuk a nyomát. A fejfájás különösen az úgynevezett túlcivilizált országokban szaporodik, ahol is az „egészségesek” húsz százaléka állítja, hogy fejfájásban szenved. A statisztika szerint a nők valamivel gyakrabban érintettek ebben, különösen pedig az ún. „felső tízezer”-hez tartozók. Ha egy kicsit is *törjük a fejünket* a fej szimbolikáján, akkor nincs mit csodálkoznunk ezen. A fej a testtel igen világos polarításban áll. Ő a testi intézményrendszer legfelsőbb hatalma. A fejünkkel *állítjuk* magunkat. (Németül: állítani = behaupten. Fej = Haupt.) A fej a *fenet*, míg a test a *lentet* reprezentálja.

A fejet tekintjük annak a helynek, ahol az értelem, az ész, a gondolkodás székel. Aki *fejetlenül* cselekszik, az értelmetlenül cselekszik. Ha *elcsavarjuk valaki fejét*, nem számolhatunk azzal, hogy *hideg fejjel* fog cselekedni. Az olyan irracionális érzések, mint a „szerelem”, természetesen különösen veszélyeztetik a fejet – legtöbbször *elveszítik a fejüket*, ha szerelmesek... (S ha nem, akkor nagyon fáj a fejük!) Mindenesetre vannak *keményfejű* kortársaink is, akiket sosem fenyeget a veszély, hogy *elveszítik* a fejüket, még akkor sem, ha *fejjel mennek a falnak*. Egyes megfigyelők sejtése szerint e csodálatos sebezhetetlenség magyarázata, hogy rettentő korlátoltak (amit a német úgy fejez ki, hogy deszka van a fejük előtt: *Brett vor dem Kopf* – ezt viszont tudományosan eddig senki nem bizonyította).

A feszültség okozta fejfájás hirtelen kezdődő, diffúz fejfájás, többnyire nyomás, mely órákon, napokon, heteken át tarthat. A fájdalom valószínűleg az erek túlfeszült állapotának a következménye. A feszültség okozta fejfájás esetében többnyire a fejjel, a váll izmai, a nyaktáji izmok és a nyaki csigolyák környékén lévő izmok is merevek. A feszültség okozta fejfájás általában olyan élethelyzetekben lép fel, melyekben erős teljesítménykényszer nyomása alatt állunk, kritikus felemelkedési helyzetekben, amelyek erőnket fenyegetően túlfeszítik.

A „felfelé vezető út” könnyen vezet a felső pólus, a fej túlhangsúlyozásához. A fejfájás mögött gyakran találunk olyan becsvágyó, perfekcióra törő személyt, aki akarát mindenáron keresztül akarja vinni (*fejjel megy a falnak*). Az ilyen embereknek a becsvágy és a hatalomvágy könnyen a fejébe száll, aki ugyanis csak a fejet tartja figyelemre méltónak, aki csak a racionális, ésszerű, értelmes dolgokat fogadja el, és csak ezek szerint akar élni, az hamarosan elveszíti kapcsolatát az „alsó pólussal”, s így elveszíti gyökereit, melyek tartást adnak az életben. Az ilyen embert lehúzza a feje, „fejnehézzé” válik (*kopflastig*). A test vágyai és többnyire tudat alatti funkciói fejlődéstörténetileg régebbiek, mint az ésszerű gondolkodás képessége; ez a meglehetősen késői emberi vívmány a nagyagykéreg fejlődésével jött létre.

Az ember két centrális szerve a szív és az agy: az érzés és a gondolkodás. Korunk s kultúránk emberének agya különös mértékben kifejlődött, ezért állandóan ki van téve annak a veszélynek, hogy második centrális szervét, a szívet elhanyagolja. Minderre persze nem

megoldás, ha a gondolkodást, az értelmet, a fejet elátkozunk. Egyik sem jobb vagy rosszabb a másiknál. Nem szabad állást foglalnunk az egyik mellett a másik ellenében – igyekeznünk kell fenntartani a mindenkori egyensúlyi állapotot közöttük.

Akik a túlsúlyt a szív területére helyezik, ugyanolyan helytelenül járnak el, mint a fentiek. Igaz, kultúránk olyan mértékben próbára tette s ezáltal olyan mértékben fejlesztette a felső pólust, tehát a fejet, hogy az alsó pólus ehhez képest inkább van hátrányos helyzetben.

Ehhez kapcsolódik egy további probléma is, mégpedig az, hogy *mire* használjuk fel értelmi tevékenységünket. Az esetek többségében a racionális gondolkodás funkcióját saját énkünk bebiztosítására vetjük be. A kauzális gondolkodási mintákkal sorsunkkal szemben próbáljuk bebiztosítani magunkat, ego-dominanciánk kiépítésén fáradozunk. Az ilyen vállalkozás azonban végső soron bukásra ítéltetett. A legjobb esetben is, miként a Babel tornya történetben, összezavarodáshoz vezet. A fejnek nem szabad önállósítania magát, nem szabad a test, a szív nélkül döntenie. Ha a gondolkodás leválik az *alsó pólusról*, saját gyökereiről válik le. A tudományos funkcionális gondolkodás gyökértelen gondolkodás – hiányzik a visszacsatolás az ősalapokhoz –, hiányzik a vallás, a re-ligio. Aki csak a fejét követi, szédítő magasságokat mászik meg anélkül, hogy alul le lenne horgonyozva – nem csoda hát, ha *kóvályog a feje*. A fej riadót fúj.

A fej az a szerv, amely a leggyorsabban reagál fájdalommal. A többi szervben sokkal mélyebbre ható változásoknak kell történniük ahhoz, hogy fájdalom keletkezzék. Legérzékenyebb figyelmeztetőnk a fej. Fájdalma azt mutatja, hogy gondolkodásunk hibás, vagy azt hibásan használjuk fel, hogy céljaink kérdésesek. Ez a fájdalom riadót fúj, ha terméketlen tépelődéssel olyan „kiötölhető” biztosítékokon törjük a fejünket, amelyek nem is léteznek. Az ember anyagi létezésén belül semmi sem bebiztosítható, s minden erre irányuló kísérlet valójában csak nevetségessé tesz.

Addig törjük a fejünket teljességgel lényegtelen dolgokon, míg nem kezd *zúgni a fejünk*. A feszültséget kikapcsolódással oldjuk fel, ami azt jelenti, hogy *elengedjük* a dolgokat. Ha fejfájásunk riadót jelez, itt az ideje, hogy feladjuk korlátolt „akarnokságunkat,” feltörekvő becsvágyunkat, keményfejűségünket, csökönyösségünket. Itt az ideje, hogy pillantásunkat lefelé irányítva gyökereinkre koncentráljuk. Azokon, akik az intő jelzés ellenére éveket fejfájás-csillapítókkal vészelnék át, nem lehet segíteni – pedig a *dolog vérre megy*.

Migrén

„A migrén olyan rohamszerűen fellépő, többnyire féloldalas fejfájás, amely látási zavarokkal (fényérzékenységgel, szemkáprázással), valamint gyomor- és bélpanaszokkal (hányás, hasmenés) járhat együtt. Ezt az általában órákig tartó rohamot depressziós jellegű, érzékenyen hangolt állapot készíti elő. A migrénroham tetőpontján a beteg sürgető szükségét érzi, hogy egyedül legyen, hogy egy sötét szobába vagy ágyba húzódhasson vissza.” (Bräutigam) Ellentétben a feszültség okozta fejfájással, a migrén során a bevezető görcsök után az agyi véredények jelentősen kitágulnak. A migrén görög neve: *Hemi kranie*, ez szó

szerint *félfejjőséget* jelent (a *kranion*: a fej, a koponya), s ez közvetlenül utal arra a gondolkodási egyoldalúságra, amely a migrénes páciensekre ugyanúgy jellemző, mint a feszültség okozta fejfájásban szenvedőkre.

Mindaz, amit ott mondtunk, a migrénre is érvényes, mégis egy igen lényeges ponton módosul. Míg a feszültség okozta fejfájásban szenvedő személy le akarja választani a fejét a testéről, a migrénes ember egy valójában testre tartozó témát raktároz a fejében, s ott próbálja azt megélni. Ez a téma a szexualitás. A migrén mindig a fejbe áttolt szexualitás. A fej altestté alakul át. Az eltolás nem is olyan nagyon vezet tévútra, a genitáliák és a fej ugyanis analóg módon viszonyulnak egymáshoz. Ez az a két testrészt, amelyen az összes testnyílás lakozik. A testnyílások a szexualitásban kiemelkedő szerepet játszanak (szerelem-bebocsátás – s ez csak ott történhet meg, ahol a test meg tud nyílni!) A népnyelv ősidők óta összefüggésbe hozza a női száját a női hüvellyel (pl. a száraz ajkak!), a férfiorrot a férfi nemi szervvel, s az egyikből a másikra következtet. Az orális szerethezésben is teljesen világos az altest és a fej „kicszerűsége”. Az altest és a fej polaritások, melyek ellentétessége mögött közösségük húzódik meg – amint fönt, úgy lent. Az elpirulás is mutatja, hogy fejünket milyen gyakran vetjük be altestünk helyett. Kínos helyzetekben – melyek majdnem mindig szexuális jellegűek – fejünkbe tolul a vér, elpirulunk. Fent valósul meg az, aminek lent kéne megtörténnie, hiszen a szexuális izgalomtól a vér normális esetben a genitáliákba tolul, a nemi szervek felduzzadnak, kivörösödnek. Az impotencia is a genitális terület fejbe történő áttolása. Mennél inkább a fejére, gondolataira koncentrál a férfi a közösülés közben, annál kevésbé potens az altestében, s ennek fatális következményei vannak. Ugyanezt az eltolást használják a szexuálisan kielégítetlen emberek, akik pótlékként egyre többet esznek. Sokan *szerelemüket* próbálják meg szájukon keresztül csillapítani – de sosem lakhatnak jól. Reméljük, hogy fenti utalásaink kellően megvilágítják az altest és a fej analógiáját. A migrénben szenvedő embereknek (ezek gyakrabban nők) mindig szexuális problémáik vannak.

Amint azt már más összefüggésekben is hangsúlyoztuk, problémáinkkal alapvetően kétféleképpen bánhatunk: vagy eltoljuk és elfojtjuk (betokosítjuk), vagy demonstratív módon túlkompenzáljuk őket. Bár kívülről nézve a két módszer igen különböző, valójában azonban ugyanannak a nehézségnek a poláris megjelenései. Ha az ember fél, félelmében remeghet is, de csapkodhat is vadul maga körül – mindkettő gyengeségének a kifejezése. Így a migrénben szenvedők között egyrészt olyan embereket találhatunk, akik a szexualitást teljességgel kiszorították az életükből („az ilyesmihez semmi közöm”), másrészt olyanokat, akik teljességgel szabados „szexualitásukat” a világ elé tárják. Mindkettőben közös, hogy szexuális problémáik vannak. Ha ezt nem vallja be magának az ember – akár azért, mert ugye semmi köze hozzá, akár azért, mert a szexszel, mint mindenki láthatja, semmi gondja nincs, a probléma a fejbe kerül, s mint migrén jelentkezik. Itt aztán *magasabb szinten* kerül feldolgozásra.

A migrénroham orgazmus a fejben. Lefolyása is azonos, csak a hely van feljebb. Ahogy a szexuális izgalomnál a vér a genitáliákba tolul s a feszültség a csúcspont után nyugalomba csap át, úgy zajlik le a migrén is: a fejbe vér tolul, nyomást érzünk, a feszültség nő, majd

átcsap nyugalomba, elernyedésbe (az erek dilatációja). Minden inger válthat ki migrént: fény, zaj, huzat, időjárás, felindultság stb. A migrénnek az is jellegzetes vonása, hogy a roham után a beteg egy ideig kifejezetten jól érzi magát. A roham csúcspontja után a beteg legszívesebben sötét szobában van egy ágyban, csakhoggy egyedül.

Mindez egyrészt a téma szexuális vonatkozását, másrészt azt a félelmet mutatja, amely a páciens meggátolja abban, hogy problémáját egy másik emberrel és adekvát szinten dolgozza fel. E. Gutheil 1934-ben egy pszichoanalitikus folyóiratban egy olyan beteg esetéről számol be, akire a migrénes rohamok a szexuális orgazmust követően törtek rá. A páciensnek néha több orgazmusa is volt, mielőtt az elernyedés beállt, és a roham véget ért volna. Szemléletünkbe vág az a megfigyelés is, miszerint a migrénes páciens kísérő tünetei között első helyen az emésztési zavarok és a székrekedés állnak: a páciens lent bezárkózott. Mivel a tudattalan tartalmáról (ürülék) nem akar tudni, „felhúzódik” tudatos gondolataihoz – mígnem a *feje zúg*. Házaspárok arra is felhasználják migrénjüket (ezzel az elnevezéssel gyakran normális fejfájásukat illetik), hogy a házaseletet elkerüljék.

Ha a fentieket összefoglaljuk, azt mondhatjuk, hogy a migrénben szenvedő személyeknél konfliktust találunk ösztönök és gondolkodás, lent és fent, altest és fej között, s ez oda vezet, hogy mintegy az előzőeket megkerülendő, fejüket gyakorlótérként használják fel, s ott próbálják meg problémáikat megoldani, amelyek azonban csak egy egészen más szinten (a test, a szexualitás, az agresszió szintjén) oldhatók meg, fejezhetők ki. Már Freud is próbacselekvésnek tekintette a gondolkodást. A gondolkodást veszélytelenebbnek, kötetlenebbnek tartjuk, mint a cselekvést. A gondolkodás azonban nem helyettesítheti a cselekvést, a kettőnek ki kell egészítenie egymást. Az ember testet kapott, hogy ezen eszköz segítségével valósítsa meg önmagát (hogy valósággá váljék). Energiáink csak a megvalósításban maradnak mozgásban. Az sem véletlen, hogy a *meg-értés* és a *fel-fogás* fogalmai is meglehetősen testi képekhez kötődnek. [Németül: *ver-stehen* (állni), *be-greifen* = fogni.] Az emberi értelem és fogalomkincs a lábak, a kezek, az emberi test használatában gyökerezik. Ha ez az összjáték megszakad, az energiák mindig összesűrűsödnek, s különböző tünetcsoportokban betegségként manifesztálódnak.

Szemléltetőül álljon itt a következő áttekintés: A leblokkolt energiák eszkalációs fokozatai:

1. Ha az (agresszív vagy szexuális) aktivitás a *gondolkodásban* blokkolódik, ez fejfájáshoz vezet.

2. Ha az aktivitás a *vegetatívum*, azaz a testi funkciók szintjén blokkolódik, ez magas vérnyomáshoz s a vegetatív disztónia tünetképéhez vezet.

3. Ha az aktivitás *idegi* szinten blokkolódik, akkor ez olyan kórképekhez vezet, mint a szklerózis multiplex.

4. Ha az aktivitást az *izomterületen* gátoljuk, ez olyan mozgásszervi megbetegedésekhez vezet, mint a reuma, a köszvény stb.

Ez a beosztás a megvalósuló cselekvés különböző fázisainak felel meg. Legyen az ökölcsapás vagy szerelmi aktus, minden aktivitás az elképzeléssel indul (1), mely azt gondolatban előkészíti. Ezt a test vegetatív előkészülete követi (2), mint például bizonyos, az aktivitáshoz szükséges szervek erősebb vérellátása, magasabb pulzusszám stb. Végül az

elképzelést az idegek részvétele mellett (3) az izomzat (4) ülteti át a cselekvésbe. Minden olyan esetben, amikor az elképzelés nem valósul meg cselekedetben, az energia kényszerűen blokkolódik a négy terület egyikén (a gondolkodás – a vegetatívum – az idegek vagy az izomzat területén), s idővel a területnek megfelelő szimptomákhoz vezet.

A migrénben szenvedő beteg a skála elején áll – szexualitását blokkolja az elképzelés szintjén. Meg kell tanulnia, hogy problémáját ott lássa, ahol az van, hogy aztán azt, ami a fejébe szállt, visszavezethesse oda, ahová tartozik – az altestébe. A fejlődés mindig lent kezdődik, s a felfelé vezető út ha becsületesen akarjuk megtenni – unalmas és fáradságos.

Fejfájás

Fejfájás és migrén esetén a következő kérdéseket tegyük fel magunknak:

1. Min töröm a fejem?
 2. Vajon a fent és a lent élő csereviszonyban vannak-e személyiségemben?
 3. Nem törekszem-e túlságosan az érvényesülésre? (A becsvágy problémája.)
 4. Vajon keményfejű vagyok-e, s fejjel próbálok a falnak menni?
 5. A cselekvést gondolkodással próbálom-e helyettesíteni?
 6. Őszinte vagyok-e magamhoz szexuális problémáimat illetően?
 7. Miért tolom át az orgazmust a fejembe?
-

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