

7. A bőr

A bőr az ember egyik legterjedelmesebb szerve. Sokféle funkciót tölt be, melyekből a legfontosabbak a következők:

1. Lehatárolás és védelem
2. Érintés és kapcsolatteremtés
3. Kifejezés és megjelenítés
4. Szexualitás
5. Légzés
6. Kiválasztás (veríték)
7. Hőszabályozás

A bőr mindezen funkciója valójában egy közös témára utal, amely a lehatárolás és a kapcsolatteremtés között ingadozik. Bőrünket mint külső anyagi határunkat éljük meg, ugyanakkor bőrünkön keresztül állunk kapcsolatban a külvilággal, bőrünkkel érintjük meg környezetünket. Bőrünkben mutatkozunk meg a világnak, és *saját bőrünkől nem bújhatunk ki*.

Bőrünk tükrözi a külvilágnak, hogyan érezzük magunkat, még hozzá kétféleképpen. A bőr először is minden belső szerv reflexiós felülete. Bármely belső szervi zavar kivetül a bőrre, s minden bőrfelületi inger továbbvezetődik a neki megfelelő szervbe. Ezen az összefüggésen alapulnak a reflexzóna-terápiák, melyeket a természetgyógyászat régóta használ, az akadémikus orvostudomány azonban csak néhányat ismer (például a Head-féle zónákat). Nevezzük meg mindenekelőtt a talp-reflexzóna-masszázst, a hátzónák kezelését vérvétellel, az orr-reflexzóna-terápiát, a fülakupunktúrát, de sok más ilyen kezelés létezik.

A gyakorlott természetgyógyász a bőrön látja és tapintja a belső szervek állapotát, s ugyanúgy a bőrön, a projekciós helyeken keresztül kezeli őket.

Akármi történjék a bőrön, egy pirosodás, duzzanat, gyulladás, pattanás vagy kelés – a történés helye sohasem véletlen, s mindig egy, a helynek megfelelő belső folyamatra utal. Régebben olyan finom szisztémák is voltak, amelyek például egy májfolt elhelyezkedéséből az érintett személy jellemére tudtak következtetni. A felvilágosodás kora babonának nevezte és sutba dobta az ilyen „nyilvánvaló marhaságokat”, lassan azonban ismét közeledünk az efféle dolgok megértéséhez. Valóban olyan nehéz lenne felfogni, hogy minden létező mögött ott van a láthatatlan minta, amely az anyag világában csak *ki-fejezést* talált? (A német *ausdrücken* második tagja azt jelenti: nyom, lenyom, leszorít.) Minden látható csak példázata a láthatatlannak, ahogyan a műtárgy is a művész láthatatlan ideáinak látható kifejezése. A láthatóból következtethetünk a láthatatlanra. Mindennapjainkban állandóan ezt tesszük. Belépünk egy szobába, s a láthatóból következtetünk a szoba lakójának ízlésére. Ugyanezt az ízlést diagnosztizálhatnánk azonban az illető ruhásszekrényében is. Mindegy, hová nézünk, ha például valakinek rossz ízlése van, az mindenütt megmutatkozik. A teljes információ mindig, mindenütt megmutatkozik. Minden részben ott van az egész (pars pro toto – mondták a

rómaiak). Ezért aztán mindegy, hogy egy ember testének mely részét vizsgáljuk. Mindenütt ugyanazt a mintát ismerjük fel, azt a mintát, amely ezt a bizonyos embert reprezentálja. Megtaláljuk ezt a mintát a szemben (íriszdiagnosztika), a fülben (francia fülakupunktúra), a háton, a lábakon, a meridiánpontokon (terminálpontdiagnózis), minden vércseppben (kristályosodási teszt, kapillárdinamolízis, holisztikus vérdiagnózis), minden sejtben (humán genetika), a kézben (chiromantia), az arcon és a testfelépítésben (fiziognómia), s a bőrön is (mely pillanatnyi témánk).

Ez a könyv arra tanít, hogyan ismerjük meg betegségstüneteink keresztül az embert. Mindegy, hová nézünk – ha látunk. Az igazság mindenütt ott van. Ha specialistáinknak sikerülne attól a teljességgel terméketlen kísérlettől megszabadulni, amellyel az általuk felfedezett összefüggések kauzalitását akarják mindenáron bizonyítani, váratlanul mindannyian látnák, hogy minden mindennel analóg összefüggésben áll ahogyan fent, úgy lent, ahogyan bent, úgy kint.

A bőr azonban nemcsak belső szerveink állapotáról tudósít kifelé, hanem rajta és benne mutatkozik meg minden átélt pszichikus folyamat és reakció is. Néhány ezek közül annyira magától értetődő, hogy bárki észreveszi: elpirulunk a szégyentől és elsápadunk a rémülettől, verejtékezünk félelmünkben vagy felindultságunkban, égnek áll a hajunk a szörnyűségtől, vagy éppen libabőrösek leszünk. Bár kívülről láthatatlan a bőr elektromos vezetőképessége, a megfelelő elektromos eszközökkel mérhető. Az első ilyen jellegű kísérleteket, illetve méréseket C. G. Jung végezte, aki „asszociációs kísérleteivel” a fenti összefüggések természetét kutatta.

Manapság, hála a modern elektronikának, a bőr elektromos vezetőképességének állandó, finom változásait oly mértékben fel lehet erősíteni és ezáltal be is lehet mutatni, hogy az ember bőrével „beszélgetni” is tudunk, hiszen a bőr minden szóra, minden témára, minden kérdésre elektromos történéseinek azonnali finom változásaival válaszol. (Ezt PGR-nek, illetve ESR-nek nevezik.)

Mindez azt bizonyítja, hogy a bőr egy nagy projekciós felület, melyen mind a szomatikus, mind a pszichés folyamatok, események láthatóak. Ha a bőr bensőnkől oly sok mindent megmutat, akkor kézenfekvő, hogy nemcsak különös gonddal ápoljuk, de megpróbáljuk látványát manipulálni is. Ezt az alapjában csaló vállalkozást nevezzük kozmetikának, s a megtévesztés művészetéért szívesen áldozunk jókora összegeket. Bár e soroknak nem célja, hogy durván becsmérelje a kozmetikai megszépítő művészetet, nézzük mégis, milyen törekvés áll az emberiség ősrégi testfestészeté mögött. Ha a bőr a belső állapot külső megjelenítése, minden olyan kísérlet, amely ezt a megjelenést meg akarja változtatni, kényszerűen őszintétlen. Valamit megpróbálunk elfedni, illetve valaki másnak a látszatát akarjuk kelteni. Olyasminek keltjük a látszatát kívül, aminek nyoma sincs belül. Álhomlokzatot építünk, mely mögött elvész a tartalom és a forma egysége. Ez az a különbség, amikor valaki „szép”, vagy „szépnek tűnik”, azaz a lét és a látszat közötti különbség. A kísérlet, hogy a világ előtt hamis maszkot használjunk, a make-uppal kezdődik, s groteszk módon az esztétikai műtétekkel végződik. Vannak, akik átszabatják az arcukat – különös, milyen kevéssé félnek egyesegek attól, hogy a saját arcukat elveszítik!

Mindazon kísérlet mögött, amely arra irányul, hogy mások legyünk, mint akik vagyunk, az áll, hogy semmit sem szeretünk kevésbé, mint önmagunkat.

Az egyik legnehezebb feladat önmagunkat szeretni. Mindazok, akik azt hiszik, hogy kedvelik, sőt szeretik magukat, biztos, hogy összekeverik „önmagukat” saját egójukkal. Mivel önmagunkat – árnyékainkkal egyetemben mint egész nem tudjuk szeretni, szakadatlanul megpróbáljuk megváltoztatni, újjáalakítani külső képünket. Az egész kísérlet azonban „kozmetika” marad mindaddig, amíg bensőnk, azaz tudatunk meg nem változik. (Mindezzel nem akarjuk alapvetően kétségbe vonni, hogy létezik egy olyan lehetőség is, amikor formális változásokkal vezetünk be egy befelé irányuló folyamatot, amint ezt például a hatha jóga, a bioenergetika és hasonló módszerek teszik. Ezek a módszerek azonban éppen a cél tudatosságánál fogva különböznek a kozmetikától!)

Egy ember bőre már rövid együttlét során is sokat elárul tulajdonosának pszichéjéről. Nagyon érzékeny bőr alatt nagyon érzékeny lélek lakik (*vékony a bőre*), míg egy ellenállóképes, erős bőr arra enged következtetni, hogy az illető sokat kibír (*vastag a bőre*); a verejtékező bőr a szemben álló bizonytalanságát, félelmét, az elpiruló bőr izgalmát mutatja. Bőrünkkel érintjük meg egymást, lépünk kapcsolatba egymással. Legyen az ökölcsapás vagy éppen lágy simogatás mindig a bőr az, amely a kapcsolatot létrehozza. A betegségek során bőrünk belülről (gyulladás, kiütés, kelés) vagy kívülről (sérülés, operáció) átszakadhat. Mindkét esetben határaink válnak kérdésessé. Nem is mindig ússzuk meg ép bőrrel az ilyesmit.

Bőrkiütések

Ha bőrkiütés keletkezik, valami áttöri a határt, valami ki akar jönni. Legegyszerűbben ezt a gondolatot az úgynevezett „serdülőkori pattanások” példáján követhetjük. A pubertás idején az emberben feltör a szexualitás, az erre irányuló igényt azonban félelmében a serdülő általában visszafojtja. A pubertás amúgy is jó példa a konfliktushelyzetre. A látszólagos nyugalom fázisában egyszerre csak tudattalan mélységekből tör fel egy új igény, amely minden erejével helyet próbál teremteni magának az érintett személy életében és tudatában. Ugyanakkor ez a követelődző új valami ismeretlen, szokatlan és félelmet kelt. A serdülő legszívesebben kitörölné a világból, s visszatérne előző, megszokott állapotába.

Ez azonban nem megy többé. A megindult folyamatot nem lehet meg nem történné tenni. Így a serdülő ott van a konfliktus közepében. Az új igézete s a tőle való félelem egyforma erővel rángatják. Minden konfliktus e minta szerint zajlik le, csak a téma változik. A pubertásban a téma a szexualitás, a szerelem, a társas viszony. Felébred a vágy az ellenpólusú te iránt. A kamasz kapcsolatba szeretne kerülni azzal, ami hiányzik neki – de nem mer. Szexuális fantáziák merülnek fel – de szégyelli magát értük. Világos, hogy egy ilyen konfliktus gyulladásként válik láthatóvá bőrén. A bőr ugyanis az én határa, melyet le kell győznünk ahhoz, hogy a te-t megtalálhassuk. Ugyanakkor a bőr az a szerv, amellyel

kapcsolatot teremtünk, amellyel a másikat megérintjük, megsimogatjuk. Ahhoz, hogy a másik szeressen bennünket, a saját bőrünkben kell hogy tetsszünk neki.

E *forró* téma begyullasztja a kamasz bőrét, ami azt jelzi, hogy eddigi határai felrobbanóban vannak, valami új energia kíván feltörni, ugyanakkor rámutat az újonnan ébredt ösztöntől való félelemre is, amely ezt az újat áttörésében akadályozza. Pattanásokkal védi magát a kamasz, a pattanások megnehezítik a találkozásokat, megakadályozzák a szexualitást. Ördögi kör ez: a félt szexualitás kiütésként manifesztálódik a bőrön – s a kiütés megakadályozza a szexualitást. Az izgatás elfojtott vágya izgatott bőrré változik. Hogy milyen szoros a kapcsolat a szexualitás és a bőrkiütések között, azt a pattanások megjelenési helye is megvilágítja: kizárólag az arcon, kislányoknál még a dekoltázsban jelennek meg (néha a háton). A bőr többi részét nem támadják meg, mert másutt semmilyen célt nem töltenének be. A kamasz szexualitása felett érzett szégyenét pattanásai felett érzett szégyenébe tolja át.

A pattanások kezelésében az orvostudomány sikerrel alkalmazza a fogamzásgátló tablettákat. A *hatás* szimbolikus háttere nyilvánvaló: a fogamzásgátló terhességet színlel a testben, anélkül hogy „az” megtörtént volna – s a pattanás eltűnik, hiszen nincs mit megakadályoznia többé. Napozás, tengerparti nyaralás hatására a pattanás többnyire jelentősen javul, míg mindig erősödik, mennél jobban betakarjuk (felöltöztetjük) a testet.

A ruházat mint *második bőr* a lehatároltságot, az érinthetetlenséget emeli ki, míg a levetkőzés a másik előtt való *meg-nyílás* első lépcsője, s a nap a másik test vágyott és ugyanakkor félt melegét helyettesíti veszélytelen módon. Mindenki tudja, hogy a pattanás legjobb orvossága a gyakorlatba átültetett szexualitás.

Mindaz, amit a pubertáskori pattanásokról mondtunk, nagy vonalaiban érvényes majdnem minden bőrkiütésre. A kiütés mindig azt jelzi, hogy valami, amit eddig visszatartottunk (elfojtottunk), át szeretné törni elnyomása határait, láthatóvá (tudatossá) akar válni. A bőrkiütésben olyasmi *mutakozik meg*, ami eddig nem volt látható. Ez a magyarázata annak is, hogy a legtöbb gyermekbetegség, a kanyaró, a rubeola, a skarlát a bőrön jelenik meg. A gyermek életében minden gyermekbetegség valami újnak az áttörését jelenti, s többnyire előrelépést hoz magával a gyermek fejlődésében. A csecsemők *acne infantum* nevű (anyatej okozta) bőrkiütése azoknak az anyáknak szól, akik csecsemőiket nem érintik meg elégszer, illetve érzelmileg elhanyagolják. A kiütés a csecsemő és az anya között lévő láthatatlan fal láthatóvá tétele, az izoláció áttörésére tett kísérlet. Az ekcéma ezzel szemben az anyák eszköze, amellyel kauzálisan igazolják gyermekükkel szemben érzett ellenszenvüket. Ez általában különösen „esztétikus” anyákat érint, akik nagy súlyt fektetnek a bőr tisztaságára.

Az egyik leggyakoribb bőrbetegség a pszoriázis, vagy „pikkelysömör”. Ez a bőrbetegség élesen körülhatárolt, foltszerű gyulladással betegséggócokban jelentkezik, ahol a bőrt ezüstfém pikkelyek takarják. Ebben az esetben a bőr mértéktelen szaruképzéséről van szó. Feltétlenül a pánccélképzésre emlékeztet bennünket (vö. az állatok szarupánccéljával). A bőr természetes védelmi funkciója bepánccélosodási funkcióvá változik – minden irányban lehatároljuk magunkat. Se be, se ki nem akarunk engedni semmit. A pszichés elhárítás, betokosodás eredményét Reich igen találóan „karakterpánccél”-nak hívta.

Minden védekezés mögött a *sebezhetőségtől* való félelem áll. Mennél erősebb az elhárítás, mennél vastagabb a páncél, annál nagyobb a belső érzékenység, a félelem a sebezhetőségtől.

Ugyanígy van ez az állatok birodalmában is. Ha például levesszük egy kagylós állat kagylóját, védtelen, lágy, sebezhető valami marad hátra. Azok, akik a maguk elhárító módján senkit és semmit nem engednek közel magukhoz, valójában a legérzékenyebb emberek. Ezt a felismerést fejezi ki a következő mondás is: „A durva külső mögött érzékeny lélek lakozik.” Abban a kísérletben, amely a sebezhető lelket páncéllal próbálja megvédeni, bizonyos tragikum rejlik. Bár a páncél megvéd a sérüléstől, megsebzéstől, ugyanakkor azonban a szeretettől, az odafordulástól is „megvéd”.

A szeretet azt jelentené: nyíljon ki – ez azonban kérdéssé tenné a védekezést. Így a páncél leválasztja a lelket az élő folyamatokról, beszűkíti – s a félelem növekszik. Az ördögi kört egyre nehezebb megtörni. Bármennyire rettegjük s elhárítjuk is ezt, lelkünknek meg kell sebződnie ahhoz, hogy megtudjuk, a sebezhetőségbe korántsem pusztul bele. Sebezhetővé kell válnunk, hogy a csodálatosat átélhessük. Ez a lépés csak külső nyomás hatására történik meg, melyet vagy a sors hoz, vagy a pszichoterápia során jön létre.

A túlzott sebezhetőség és a páncélképzés összefüggéseit azért taglaltuk kissé részletesebben, mert a test szintjén a pikkelysömör kialakulása a fent vázoltakat igen meggyőzően bizonyítja. A pikkelysömör egyes bőrterületek elsebesedéséhez, berepedéshez, véres varasodáshoz vezet. Ezzel azonban növekszik a bőrön keresztüli infekciós veszély. Láthatjuk, hogy az extrém közelség vágyából és az ugyanettől való félelem konfliktusából hogyan jön létre a sebezhetőség és a védőpáncél. A pikkelysömör gyakran kezdődik a könyéken. A könyökével „érvényesül” az ember, a könyökére támaszkodik az ember. A megkeményedés, sebezhetőség itt mutatkozik meg a legjobban. A pikkelysömörben azonban a lehatárolódás és az izoláció szélsőséges fokot ér el, s ez arra kényszeríti a páciens, hogy ismét „nyitott”, „sebezhető” legyen.

Viszketegség

A viszketegség sok bőrbetegség kísérőjelensége (például csalánkiütés), de magában, „ok” nélkül is felléphet. A viszketegség kétségbeesésbe kergethet bennünket: állandóan vakaródnunk kell valahol. A viszket és vakar szavaknak a német nyelvben pszichikai jelentése is van: *Es juckt mich*: ingerel – *Das kratzt mich nicht*: nem érdekel, nem zavar.

A viszketés és vakarás szavakat leginkább úgy fordíthatnánk le: „ingerel”. A viszketést mint ingert érzékeljük. Így beszélhetünk viszketegségről (a németben *Juckreiz*: azaz viszketési inger). Bár mind a *viszketés*, mind az *ingerlés* szónak erős a szexuális vonatkozása, mégse hanyagoljuk el azokat az egyéb területeket, melyek asszociatív számításba jöhetnek. Agresszív értelemben is ingerelhetünk valakit (például egy állatot), de egy kellemes este is lehet ingergazdag (németben a *reizvoll* – ingergazdag bájosat is jelent). Ha valami ingert gyakorol ránk, az stimulál bennünket, legyen az szexualitás, agresszió, vonzalom vagy szerelem. Az inger sosem egyértelmű. Ambivalensen éljük meg. Sosem tudhatjuk, hogy egy

ingert pozitív értelemben élünk-e meg *ingerlőként*, vagy éppen *ingerlékenyen* reagálunk rá. Mindenesetre az inger felizgat bennünket. A latin *prurigo* szó a viszketés mellett érzékiséget, sóvárgást jelent, s a neki megfelelő ige, a *prurire* jelenti, hogy viszket.

A testi viszketettség azt jelzi, hogy pszichikai szinten valami ingerel bennünket. Nyilvánvaló azonban, hogy ezt pszichikai szinten nem vettük figyelembe, nem akartuk észlelni, ezért kellett szomatizálódnia. A viszketettség háttérében valamilyen szenvedély, belső tűz, izzás áll, amely ki akar törni, felfedésre vár. A viszketettség vakarásra kényszerít bennünket. A vakarás a kaparás, ásás szelídített formája. Ahogy a földet kikaparjuk, felássuk, hogy ott valamit találjunk, s azt napfényre hozzuk, a viszketettségben szenvedő személy bőre felszínét kaparja, hogy szimbolikusan ráleljen arra, ami rágja, ingerli, izgatja, amitől viszket. Ha megtalálja azt, ami csiklandozta, egészen felderül. (A német ezt úgy fejezi ki, hogy *er findet sich aufgekratzt* = felvakarva érzi magát.)

A viszketettség tehát mindig olyasmit ad tudtunkra, ami *ingerel*, ami *nem hagy hidegen* bennünket, ami *nyomja a lelkünket*: legyen az égető szenvedély, tüzes lelkesedés, izzó szerelem vagy a düh lángja. Nem csoda hát, ha a viszketés gyakran jár bőrkiütéssel, piros foltokkal, izzó sebekkel. A kihívás így szól: Tudatodban addig kaparj, míg meg nem találsz azt, ami ingerelte – igen mulatságos lesz, meglátod!

Bőrkiütések

Akinek bőrproblémái, kiütései vannak, a következő kérdéseknek járjon utána:

1. Nem határolom-e túlságosan le magam?
 2. Hogyan állok a kapcsolatteremtéssel?
 3. Elutasító magatartásom mögött a közelségre irányuló elfojtott vágyam áll?
 4. Mi az, ami határaitam át akarja törni? (Szexualitás, ösztönök, szenvedély, agresszió, lelkesedés.)
 5. Mi az, ami valójában ingerel?
 6. Elkülönülésre kárhoztatom-e magam?
-

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