

10. Szív és vérkeringés

Alacsony vérnyomás – magas vérnyomás

A vér az életet szimbolizálja. A vér az élet anyagi hordozója, az egyéni lét (individualitás) kifejezője. A vér „egészen különös nedű” – az élet nedve. Minden csepp vér az egész embert tartalmazza – ezért van a mágikus gyakorlatokban a vérnek olyan nagy jelentősége. Ezért használnak az ingások vércsöppet (közvetítőként), ezért lehet egyetlen csepp vérből teljes diagnózist felállítani.

A vérnyomás az emberi dinamikát fejezi ki. A vérnyomás a vér folyékonysága és az annak határt szabó érfalak váltójátéka révén jön létre. A vérnyomásvizsgálatnál mindig e két antagonisztikus komponenst tartjuk szem előtt. Az egyik oldalon a folyó és folyékony vért, míg a másikon az ellenállást szolgáltató érfalakat. Amennyiben a vér egész lényünket tükrözi, az érfalak azoknak a határoknak felelnek meg, amelyekhez kibontakozása során a személyiség tartja magát, valamint azoknak az ellentmondásoknak, amelyek fejlődése útjában állanak.

Az az ember, akinek alacsony a vérnyomása (hipotónia), egyáltalán nem teszi próbára a határait. Nem kísérel meg érvényesülni, kikerül minden ellenállást – szóval sosem megy el a határokig. Ha konfliktusba kerül, gyorsan visszahúzódik – analóg módon a vére is annyira „visszahúzódik”, hogy elveszíti az eszméletét. Tehát (látszólag) lemond minden hatalomról, kivonja magát (s a vérét) a helyzetből, elhárít minden felelősséget, minden következményt. Az ájulás során tudatából tudattalanjába húzódik vissza, s így problémáihoz sincs köze többé. Egyszerűen megszűnik jelen lenni. Ez az „operettsituáció”, amelyet valamennyien ismerünk: a hölgy, akit férje kínos helyzetben tetten ér, máris ájultan rogy össze. Erre az összes résztvevő vízzel, friss levegővel, kölnisüveggel iparkodik magához téríteni őt, hiszen a legszebb konfliktus sem ér semmit, ha a főfelelős visszahúzódván a lét egészen más szintjére, váratlanul minden felelősségtől megszabadul.

Az alacsony vérnyomással küzdő ember szó szerint nem tud állni: mindenhez rosszul áll hozzá, vagy nem áll, viszonyul egyenesen a dolgokhoz, hiányzik belőle a kitartás, az őszinteség. Minden kihívásra visszavonulással felel, aztán a környezete emelgetheti a lábát, hogy a fejébe (hatalmi centrumába) több vér folyjék, hogy magához térjen, s viselje a felelősséget. Mivel a szexualitás is erőteljesen függ a vérnyomástól, a hipotóniás személy többnyire kerüli az ezzel kapcsolatos kérdéseket. A hipotóniás embernél gyakran megtalálható az anémia (vérszegénység) kórképe is. Az anémia leggyakrabban fellépő formájában vashiányos a vér. A vashiány megakadályozza a légzéssel felvett kozmikus energiát (pránát) abban, hogy az a test energiájává (vérré) alakuljon át. Az anémia azt jelzi, hogy nem vagyunk hajlandók a rendelkezésünkre álló életenergiát felvenni és tetterővé változtatni. Betegségét ebben az esetben is – saját passzivitását kivédendő – alibiként használja az érintett személy. Hiányzik belőle a szükséges nyomás.

Minden vérnyomásemelésre irányuló terápiás eljárás jellemző módon energiakifejtéshez kapcsolódik, s addig használ, amíg követjük az utasításokat: lemosások, kefélek, víztaposás, mozgás, egyensúlygyakorlatok, Kneipp-kúrák. Ezek mind növelik a vérnyomást, mert a beteg csinál valamit, s ezzel energiáját cselekvésbe fordítja. Ezek a gyakorlatok azonban csak addig használnak, amíg csináljuk őket. Tartós sikert csak belső hozzáállásunk változásától várhatunk.

Az előző pólus ellentéte a túl magas vérnyomás (hipertónia). Kísérleti kutatásokból tudjuk, hogy a pulzusszám és a vérnyomás-növekedés nemcsak megnövekedett testi teljesítmény esetén lép fel, hanem akkor is, ha ezt csupán elképzeljük. A vérnyomás akkor is emelkedik, ha például egy konfliktushelyzetben beszélünk és így közeledünk valakihez, de csökken, ha az érintett személy is elkezd beszélni és megfogalmazza a problémáját. A kísérletekből nyert tapasztalatok jelentősen megkönnyítik számunkra a magas vérnyomás háttérének értelmezését. Ha valamely teljesítmény *tartós* elképzelése vérnyomásunkat megemeli anélkül, hogy ezt az elképzelést gyakorlati cselekvésbe ültetnénk át és ezáltal tehermentesítsenék, szó szerint „tartós nyomás” nehezedik ránk. Elképzelésünk izgalmi állapotba hoz bennünket, keringési rendszerünk pedig fenntartja ezt az állandósult izgalmat abban a reményben, hogy majd cselekvésbe fordítsuk át. Ha nem cselekszünk, a *nyomás* fennmarad. Még fontosabb számunkra az, hogy ugyanez a konfliktusok szintjére is érvényes. Mivel tudjuk, hogy maga a konfliktus a vérnyomás emelkedését idézi elő, amely azonban, ha beszélünk róla, ismét csökken, világos előttünk, hogy a hipertóniás személy folyamatosan konfliktusközelben van, anélkül hogy arra megoldást találna. A probléma mellett áll, ám nem áll a probléma rendelkezésére. A magas vérnyomás fiziológiai értelme éppen az, hogy a szervezet képes egy rövid időre több energiát szállítani azért, hogy az előttünk álló feladatot, illetve konfliktust jobban, energikusabban oldhassuk meg. Ha ez megtörténik, a megoldás felhasználja az energiátöbbletet, s a vérnyomás ismét a normális értékre csökken. A hipertóniás ember azonban nem oldja meg a problémáit, tehát nem használja fel a túlnyomást. Ehelyett inkább külső tevékenységekbe menekül, s a külvilágba vetett aktivitásával megpróbálja magát és környezetét elterelni attól, hogy konfliktusaival szembenézzon.

Látjuk, hogy mind az alacsony, mind a magas vérnyomásban szenvedő ember kikerüli a konfliktusait, bár mindkettő különböző taktikával. Az alacsony vérnyomásban szenvedő ember elmenekül a konfliktus elől, visszahúzódik tudattalanjába, míg a magas vérnyomásos személy hiperaktivitással, túlzott dinamizmussal tereli el saját magát és környezetét konfliktusaitól, cselekvésbe menekül. E polaritásnak megfelelően az alacsony vérnyomás inkább a nőkre, a magas vérnyomás inkább a férfiakra jellemző. A magas vérnyomás továbbá visszafogott agresszióról is tanúskodik. Az ellenséges érzület megmarad a képzelőerő síkján, a felhasználásra váró energiát nem tehermentesítjük a megfelelő cselekvéssel. Ezt nevezzük *ön-uralomnak*. Az agresszív impulzus magas vérnyomáshoz, az önuralom pedig az erek összehúzódásához vezet. Így tudjuk a nyomást kontroll alatt tartani. A vérnyomása s az érfalak ellennyomása létrehozza a magas vérnyomást. Később még látni fogjuk, hogyan vezet ez az uralt agresszió egyenesen a szívinfarktushoz.

Ismerjük még az öregséggel járó magas vérnyomást, amely az érfalak elmeszesedésének következménye. Az érrendszer olyan rendszer, melynek feladata a közvetítés, a kommunikáció. Ahogyan a rugalmasság, a flexibilitás idős korban megszűnik, úgy merevedik meg a kommunikáció s emelkedik a belső nyomás.

A szív

A szívverés messzemenően automatikus történés, amelyet bizonyos tréningek (például biofeedback) nélkül akaratlagosan nem tudunk irányítani. Ez a szinusz formájú ritmus a testben szigorú szabályt fejez ki. A szívritmus a légzés ritmusához hasonlít, ez utóbbit ugyanakkor akaratunkkal is befolyásolhatjuk. A szívverés szigorúan szabályozott, harmonikus ritmus. Ha úgynevezett ritmuszavar esetén például hirtelen elakad vagy vadul dobog a szív, ez a rend megbomlását jelenti, eltérést az egyenletesség követelményétől.

Ha megfigyeljük azt a sok nyelvi fordulatot, amelyben a szív szó előfordul, látni fogjuk, hogy ezek mindig valamilyen emocionálisan színezett helyzettel kapcsolatosak. Az emóció olyasmi, amit kihozunk magunkból, bensőnkől kifelé irányuló mozgás (a latin *emovere* = kifelé mozdítani). Azt mondjuk: *majd kiugrott a szívem örömben – összeszorult a szívem rémületben – majd megszakad a szívem – torkomban dobogott a szívem – valami a szívemen fekszik – valamit a szívemre veszek*. Ha úgy látjuk, hogy valakiből hiányzik ez a bizonyos, értelemtől független emocionalitás, azt mondjuk rá: *szívtelen*. Ha két, egymást szerető ember találkozik, azt mondjuk: *két szerető szív egymásra talált*. Mindezek a nyelvi fordulatok a szívet szimbolikusan egy olyan emberi centrumra, kifejezésére használják fel, amely nem áll sem az intellektus, sem az akarat irányítása alatt.

A szív azonban nem a test *egyik* centruma, hanem maga a centrum: megközelítően a test közepén fekszik, csak egy kicsit tolódik el balra, az érzelmek oldalára (ez a jobb agyféltekének felel meg). Éppen ott van tehát, ahová mutatunk, ha önmagunkra akarunk hivatkozni. Az érzések s még inkább a szeretet szoros kapcsolatban áll a szívvel, mint azt a számos nyelvi fordulat mutatja. *Jó szívvel viseltetünk a gyermekek iránt*, ha kedveljük őket. Ha valakit *szívünkbe zárunk*, az azt jelenti, hogy megnyílunk előtte, s bebocsátjuk magunkba. Ilyenkor *nyíltszívűek* vagyunk, olyanok, akik *szívüket kitárják* mások előtt. Ezzel szemben áll a bezárkózott, szűkkeblű ember, aki nem *hallgat a szívére*, akinek nincsenek *szívélyes* érzései, aki *szívtelen*. Az ilyen ember nem tudja *odaadni a szívét*, hiszen ezzel magát adná oda: sőt, ügyel rá, nehogy a *szíve szerelemre gyűljék* – ezért aztán inkább mindent csak félig csinál, *fél szívvel* (halbherzig). A *lágyszívű* ember ugyanakkor megkockáztatja, hogy *tejes szívéből*, határtalanul és végtelenül szeresse a másikat. Ezek az érzések tendenciájukban kifelé mutatnak abból a polaritásból, mely mindennek határt és véget szab.

A szív mindkét lehetőséget szimbolizálja: a szívkamrafal kettéosztja anatómiai szívünket, a „szívverés” is kettősséget jelent. A születéssel, amikor belépünk az első lélegzetvételi polaritásába, szívkamrafalunk reflexszerűen bezárul, s az egy nagy szívkamrából és az *egységes* vérkeringésből egyszerre csak kettő lesz, amit az újszülött gyakran *két-ségbeesve* él

meg. A szív rajzában (szignatúrájában) ugyanakkor tovább él a másik szimbolika – amint ezt a gyermekek tökéletes spontán módon ábrázolják is –, a két kerek kamra egy csúcsban egyesül. A kettősségből nő ki az egy. Így szívünk a szeretet és az egység szimbóluma is. Erre gondolunk, amikor azt mondjuk: *a várandós anya gyermeket hord a szíve alatt*. Anatómiailag ez a kifejezés értelmetlen – a szív itt a szeretet centrumának szimbólumaként szerepel, s nem számít, hogy a szív anatómiailag a test felső részében van, míg a gyermek alul, az anyaméhben nő.

Azt is mondhatnánk, hogy az embernek két centruma van, egy felső és egy alsó, a fej és a szív, az értelem és az érzés. Egy teljes embertől azt várjuk, hogy mindkét centruma funkcionáljon s harmonikusan egyensúlyban legyen. A merőben értelemember egyoldalú és hideg. Aki viszont csak érzéseiből él, gyakran tisztázatlannak, rendszertelennek tűnik. Akkor hat ránk egy ember *kerek* egészként, ha benne e két funkció egymást kiegészíti, gazdagítja.

A nyelvben élő számos szófordulat a szívről mind arra mutat rá, hogy mindig egy emóció, egy érzelm billenti ki a szívet megszokott, mértéktartó ritmusából, legyen az rémület, melytől majd kiugrik vagy majd megáll a szívünk, legyen az öröm vagy szerelem, mely úgy felgyorsítja a pulzust, hogy szívünk a torkunkban dobog. A szív ritmuszavarai esetén ugyanez történik, csak éppen nem látható a kiváltó emóció. S egyedül ez a probléma: a ritmuszavarok olyan embereket támadnak meg, akik nem hagyják, hogy „akármilyen érzelm” csak úgy kibillentse őket a megszokott kerékvágásból. Mivel az ilyen ember nem hagyja „elbolondítani” magát, a szíve fog bolondul kalapálni. Tartja magát az értelméhez és a szabályokhoz, érzései, emóciói nem téríthetik el a megszokott kerékvágásból. Életének harmonikus egyenletességét nem engedi megzavarni emocionális kitérőekkel. Az emóció azonban szomatizálódik, s ekkor a szíve fogja nyugtalanítani őt. Szívverése kisiklik, s ezzel szó szerint arra kényszeríti, hogy ismét *hallgasson a szívére*. Normális esetben szívverésünket nem *halljuk* – csak valamely emóció hatására vagy betegség esetén *érzékeli*ük. Szívverésünk csak akkor válik tudatossá, ha valami felizgat bennünket, vagy ha valami változás történik. S ez a kulcsa minden szívproblémának: a szívtünetek arra kényszerítik az embert, hogy ismét a szívére hallgasson. A szívbetegek olyan emberek, akik csak értelmükre akarnak hallgatni, életük során mindig az érzelmeik húzzák a rövidebbet. Ez egészen világos a „szívfóbia” esetében. A szívfóbia vagy szívidegesség olyan, szív működéssel kapcsolatos félelmet jelent, melynek nincsen szomatikus alapja, de az érintett személy betegesen eltúlozza saját szív működése megfigyelését. A szívidegességtől szenvedő ember annyira fél a szívrohamtól, hogy képes emiatt az egész életét átrendezni. Ha e magatartás szimbolikus tartalmát vizsgáljuk, ismét látjuk, milyen hatalmas bölcsességgel s iróniával működik a betegség: a szívidegesség arra kényszerít, hogy állandóan saját szív működésünket figyeljük, s ezáltal teljes *életünket szívünk igényeinek rendeljük alá*. Eközben azonban nagyon félünk saját szívunktól – és valóban jogosan félünk attól, hogy egy szép napon megáll, s mi „szívtelenek” leszünk. A szívidegesség rákényszeríti az embert, hogy tudata középpontjába helyezze a szívét – hát nem *szívből* nevetnivaló ez az egész?

A szívidegességtől szenvedő személyben lezajló pszichés folyamatok az angina pectoris esetében már mélyen a testiségbe süllyednek. A szívhez vezető erek fala megkeményedik, az

erek összeszűkülnek, s a szív nem kap elegendő tápanyagot többé. Nem sok magyarázatra szorul ez, hiszen mindenki tudja, mit értünk a *megkeményedett* vagy *megkövesedett szív*en. Az angina szó szerint szorosságot, szűk-séget jelent, s az angina pectoris *szűkkeblőséget*. Míg a szívidegesség során e szűk-séget közvetlenül félelemként éli meg az ember, az angina pectorisnál ez a szűk-ség konkrétan is manifesztálódik. Az orvosi terápia szimbolikája igen eredeti: szükség esetén a szívbetegnek nitroglicerín-kapszulát adnak (pl. nitrolingvál), szóval robbanóanyagot. Ezzel robbantják a szűk-séget, és teremtenek ismét teret a beteg szívének. A szívbeteg aggódik a szívükért – és ezt joggal teszik!

Ennek ellenére sokan nem értik, miről is van szó. Aki annyira fél az érzelmeitől, hogy csak az abszolút normákban bíz, az pacemakert (szívritmus-szabályozót) építtet be magába. Az élő ritmust a taktusadó helyettesíti. (A taktus, az ütem a ritmushoz úgy viszonyul, mint a *halott* az élőhöz!) Amit addig az érzés tett, most azt egy gép teszi helyette. S bár ezáltal a páciens elveszti szívritmusa flexibilitását s alkalmazkodóképességét, viszont nem fenyegetik többé az élő szív heves dobbanásai. Aki „szűk-keblű”, az én-erőinek és hatalmi vágyainak az áldozata.

Mindenki tudja, hogy a magas vérnyomás kedvező talaja a szívinfarktusnak. Láttuk már, hogy az az ember, aki magas vérnyomásban szenved, agresszióját önuralommal zabolázza. A felhalmozott agresszív energiák a szívinfarktusban kisülnek: a szív „megszakad”. A szívroham meg nem valósult agresszív cselekményeink összessége. Az infarktusban tökéletesen megélhetjük azt az ősi bölcsességet, amely szerint én-erőink túlbecsülése s az akarat dominanciája leválaszt bennünket az élet folyamáról. Csak egy kemény szív szakadhat meg!

A szív megbetegedései

A szív működés zavarai és a szív megbetegedései esetén a következő kérdéseknek járjunk utána:

1. Vajon a fejem és a szívem, az értelmem és érzelmeim harmonikus egyensúlyban vannak-e?
 2. Elegendő teret adok-e érzelmeimnek, s ki merem-e fejezni őket?
 3. Teljes szívemből élek és szeretek-e, vagy csak úgy ímmel-ámmal?
 4. Életem élő ritmusban zajlik-e, nem erőszakolok-e magamra valamilyen gépiessé vált ütemet?
 5. Van-e az életemben még gyúló- és robbanóanyag?
 6. Vajon hallgatok-e a szívemre?
-

Kötőszöveti gyengeség, visszér, trombózis

A kötőszövet összeköti a specifikus sejteket, tartást ad nekik, s az egyes szerveket és funkcionális egységeket egy nagyobb egészé kövacsolja össze, amelyet mi formai egységként

ismerünk fel. A gyenge kötőszövet tartáshiányt, engedékenységre utaló tendenciát s a belső feszítőerő hiányát jelzi. A gyenge kötőszövetű emberek többnyire könnyen sebezhetőek s eléggé haragtartók. Ez a tulajdonság mutatkozik meg a testen azokban a kék foltokban, amelyek a legkisebb összeütközéskor keletkeznek rajta.

A kötőszöveti gyengeséggel szorosan összefügg a visszértágulatra való hajlam. A vér elakad a lábszár felületi vénáiban, s így a szívbe nem érkezik vissza belőle elegendő. Ezáltal a vérkeringés az ember alsó pólusában túlsúlyba kerül, ami erős földhöz kötődést s bizonyos tunyaságot, nehézkességet fejez ki. A visszeres emberekből hiányzik a rugalmasság, az elaszticitás. Messzemenően érvényes rájuk mindaz, amit az anémiával és az alacsony vérnyomással kapcsolatban már elmondottunk.

Trombózisban a véna útját alvadt vérrög zárja el. A trombózis tulajdonképpen veszélye, hogy a vérrög feloldódik, a tüdőbe kerül és ott embóliát okoz. Nem nehéz felismernünk a szimptóma mögött álló problémakört. Az a vér, amelynek folyékonynak és mozgékonynak kellene lennie, megszilárdul, megalvad, összezsugorodik, s emiatt pang az egész vérkeringés.

A keringés előfeltétele a változás képessége. Ha nem vagyunk képesek változni többé, akkor olyan tünetek manifesztálódnak a testünkben, amelyek ott is leszűkítik vagy akadályozzák a keringést. A külső mozgékonytársulatot belső mozgékonytársulattá tételez fel. Ha tudatunk tunya, véleményünk szilárd nézetekké, ítéletekké alvad, testünkben is nemsokára megalvad az, aminek folytonia, keringenie kellene. Köztudott, hogy az ágyban fekvés növeli a trombózisveszélyt. Az ágyban fekvés ugyanakkor arra is rámutat, hogy a mozgás pólusát nem éljük meg többé. „Minden mozgásban van”, mondta Hérakleitosz. Poláris létünkben az élet mint mozgás, mint változás manifesztálódik. Minden olyan kísérlet, mely csak az egyik pólushoz kötődik, végső soron pangáshoz, halálhoz vezet. A változtathatatlan, a végső lét túl van a polaritás világán. Ahhoz azonban, hogy oda eljussunk, rá kell bízunk magunkat a változásra, mert csak az vihet el bennünket a megváltoztathatatlanba.

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