

11. Mozgásszervek és idegek

A tartás

Ha valakinek a tartásáról beszélünk, ebből nem derül ki, vajon a testtartásáról vagy a belső tartásáról van-e szó. A nyelv e kétértelműsége mégsem vezet félreértésekhez, mert a külső tartás megfelel a belső tartásnak. A külsőben csak a belső tükröződik. Gyakran beszélünk *egyenes* emberekről, és nem vagyunk tudatában annak, hogy ezzel az *egyenes-séggel* egy testi jelenségre utalunk, amelynek nagy szerepe van az emberiség történetében. Egy állat nem lehet egyenes, mert még nem egyenesedett fel. Ezzel szemben az ember egykoron, a homályos őskorban megtette azt az óriási lépést, hogy felegyenesedett, ezzel pillantását felfelé irányította az égre, s ölébe hullott az Istenné válás esélye, de annak a hübrisznek a kísértése is, hogy Istennek tartsa magát. A felegyenesedés veszélye és esélye testi szinten is megmutatkozik. A test lágy részei a négylábú állatoknál tartásuk következtében védettek maradnak, a felegyenesedett embernél azonban védtelenek. Ez a védtelenség és a fokozott sebezhetőség ugyanakkor polárisan nagyobb nyitottságot, fogékonyságot eredményezett. A hátgerinc az a speciális szerv, amely egyenes tartásunkat lehetővé teszi. A hátgerinc tesz egyenessé s mozgékonyá bennünket, tartást, flexibilitást kölcsönöz nekünk. A gerinc kettős S alakú, és a lengéscsillapító elvén működik. A csigolyák szilárdsága és a porcok lágysága az a polaritás, amelyen keresztül a mozgékonyág, a flexibilitás megvalósulhat.

Említettük már, hogy a külső tartás megfelel a belsőnek, s ez az analógia több beszédfordulatban kifejezésre is jut: vannak *egyenes* emberek, s vannak, akik szívesen *meghajolnak* mások előtt, ismerünk *merev* és ismerünk *nyakas* embereket, de ismerünk olyanokat is, akik szívesen *csúsznak-másznak*, némelyeknek nemcsak a *tartása* hiányzik, de *megállni* sem képesek előttünk. Külső tartásunkat azonban mesterségesen befolyásolhatjuk, s ezzel megpróbálhatunk más belső tartást színlelni. Így például egyes szülők így kiáltanak gyermekükre: „Állj már egyenesen!” – „Nem tudsz egyenesen ülni?” – s ezzel már kezdetét is vette az őszintétlenség játszomája.

Valamivel később aztán a katonaság megköveteli a vigyázzállást a besorozott fiataloktól. A helyzet groteszk. A katonának kifelé tartást kell mutatnia, míg befelé nem szabad, hogy tartása legyen. A katonaság ősidők óta óriási bevetéssel egzecíroztatja katonáit a külső tartásra, bár ez stratégiaileg teljes ostobaság. A csata kavargásában nem őrizhető meg sem a díszlépés, sem a vigyázzállás. A külső tartásra irányuló idomítás csak ahhoz szükséges, hogy a belső és a külső tartás közötti természetes kapcsolatot (korrespondenciát) megszakítsa. A katonák belső tartásának hiányossága szabad idejünkben, győzelem után vagy más hasonló helyzetekben kellően meg is mutatkozik. A partizánoknak viszont, akik azonosulnak feladataikkal, külső tartása nincs. A belső tartás nagymértékben emeli a hatékonyságot, míg a mesterséges külső tartás erőteljesen csökkenti. Hasonlítsuk csak össze egy katona feszes ízületű merev tartását a cowboyéval, ő sosem korlátozná mozgáslehetőségét feszes

ízületekkel. A Tai Chi szerint is a laza tartás a helyes: ez azt jelenti, hogy álljunk mintegy a saját középpontunkban.

Azt a tartást, amely az ember belső lényének nem felel meg, azonnal felismerjük és természetellenesnek látjuk, igaz, a természetes tartást is azonnal felismerjük. Ha bármilyen betegség olyan tartást kényszerít az emberre, amelyet amúgy nem venne fel, akkor ez a tartás egy olyan nem élt belső tartalmat fog mutatni, amely ellen hordozója berzenkedik.

Ha ránézünk egy emberre, nyomban észrevehetjük, vajon azonosul-e külső tartásával, vagy pedig azt valamilyen okból akarata ellenére ráerőltették. Az első esetben tartása tudatos azonosulást mutat. A második esetben a természetellenesen elváltoztatott tartásban lényének olyan árnyékoldala mutatkozik meg, amelyet önszántából nem vállalna. Így aki egyenesen, felemelt fejjel jár-keel a világban, bizonyos megközelíthetetlenséget, büszkeséget, emelkedettséget, őszinteséget mutat. Az ilyen ember azonban mindezekkel a tulajdonságokkal igenis azonosul, sose tagadná őket.

Másképpen alakul ez például a Bechterew-kór esetében; ilyenkor a hátgerinc típusosan sétabot formát vesz fel. Ebben valamilyen tudattalan ego-igény s egy ugyanilyen, a páciens által nem látott hajlíthatatlanság szomatizálódik. A Bechterew-kór következtében idővel elmeszesedik a teljes hátgerinc, a hát merev lesz, a fej előreesik, mivel a gerincoszlop S alakú görbülete kiegyenesedik, vagy pedig az ellenkező irányba hajlik meg a gerinc. A páciens egész konkrétan az orrával ütközik bele abba, milyen merev, milyen kevésbé engedékeny, milyen hajlíthatatlan is a valóságban. Hasonló az a problematika is, amely a púposságban ölt alakot: a púpban a nem kiélt alázat manifesztálódik.

Porckorong és isiász

A csigolyák közötti porckorongra gyakorolt nyomás – különösen az ágyéki csigolya környékén – a korongokat oldalirányba préseli, így ezek nyomják az idegeket, s ez különböző fájdalmakat okozhat, például isiászt, lumbágót stb. E tünet problematikája a túlterheléssel kapcsolatos. Aki túl sok terhet hord a hátán anélkül, hogy ezt tudatosan realizálná, az a nyomást a test szintjén, a porckorong fájdalmában fogja megtapasztalni. A beteg nyugalomra kényszerül, ugyanis minden mozgás, minden aktivitás fájdalommal jár. Sokan megpróbálják fájdalomcsillapítókkal elnyomni a testnek ezt a színvonalas önszabályozását csak azért, hogy megszokott aktivitásukat akadálytalanul folytathassák. Helyesebb lenne, ha a beteg személy kihasználná az alkalmat, és nyugodtan utánagondolna, miért is vett magára ilyen sokat, miért nyomja ekkora teher. A túlvállalásnak mindig az a célja, hogy kifelé nagyszerűnek, rátermettnek látsszunk, s így kisebbségi érzésünket tettekkel kompenzáljuk.

A nagy teljesítmények mögött mindig bizonytalanság és kisebbségi érzés áll. Aki egyszer magára talált, nem teljesít többé, hanem van. A világtörténelem nagy (és kis) tettei és teljesítményei mögött mindig olyan emberek állnak, akiket belső jelentéktelenségérzésük hajt a külső teljesítményekre. Tetteiken keresztül bizonyítani akarnak valamit a világnak, holott

valójában senki sem kéri s nem várja tőlük e bizonyítékokat – önmagukon kívül. Önmaguknak akarnak bizonyítani, csak az a kérdés, hogy: mit? Aki túl sokat teljesít,

minél előbb kérdezze meg önmagától, hogy miért teszi ezt, így nem éri majd akkora csalódás. Ha őszinte magához, meg fogja találni a választ: azért, hogy elismerjék, azért, hogy szeressék. Bár a teljesítményt kizárólag a szeretet keresése motiválja, kielégülést nem nyújthat, mert a tulajdonképpeni cél ezen az úton nem érhető el. A szeretet céltalan, és nem lehet megszolgálni. Az, hogy „Szeretlek, mert adsz nekem tízezer márkát”, vagy „Szeretlek, mert te vagy a legjobb focista” – abszurd kijelentések. A szeretet titka éppen a feltétel nélküliség. Ezért is mondjuk, hogy az anyai szeretet a szeretet mintapéldája. Objektíve a csecsemő csak terhet és kényelmetlenséget jelent az anya számára. Az anya mégsem ezt érzékeli, mert szereti a kisbabáját. Hogy miért? Erre nincsen válasz. Ha lenne, nem beszélénk szeretetről. Tudatosan vagy tudattalanul mindenki vágyakozik ez után a feltétel nélküli, tiszta szeretet után, amely csak a személyre vonatkozik, és minden külsőségtől, minden teljesítménytől független.

A kisebbségi érzés azt jelenti, nem tudjuk elképzelni, hogy személyünk – úgy, ahogy van – szeretetre méltó. Erre fel elkezdünk dolgozni azon, hogy szeretetre méltóak legyünk, s egyre ügyesebbek, alkalmasabbak, gazdagabbak, híresebbek stb. leszünk. Magunkra aggatjuk a külvilág limlomjait csak azért, hogy szeressenek – s ha aztán szeretnek, felmerül bennünk a kétség, vajon nem teljesítményünk, hírnevünk, gazdagságunk miatt szeretnek-e. A valódi szeretethez vezető utat közben már eltorlaszoltuk magunkban. A teljesítmény elismerése nem elégíti ki azt a vágyat, amely az embert a teljesítményre készítette. Ezért is hasznos, ha idejében szembesülünk saját kisebbségi érzésünkkel, jelentéktelenségünkkel – aki ezt nem hajlandó belátni, s további feladatokat vállal magára, testileg valóban kisebb lesz. Miután a porckorongok összenyomódnak, tényleg összemegy, tartása a fájdalomtól görnyedt, púpos lesz. A test mindig az igazságot fejezi ki.

A porckorong feladata, hogy a mozgékonyt, az elaszticitást biztosítsa. Ha a porckorong az egymásba ékelődő csigolyák közé beszorul, illetve becsípődik, tartásunk merev, elmozdíthatatlan lesz, gyakran különös pozitúrába merevedik. Ugyanez az összefüggés pszichikai területen is. Ha valaki „merev”, hiányzik belőle a nyíltság, a mozgékonyt – bensője mozdulatlan, rögzült valamilyen sajátos belső tartáshoz. A becsípődött porckorongot úgy gyógykezelik, hogy egy hirtelen lökéssel vagy húzással megpróbálják megváltoztatni a csigolyák helyzetét, s így lehetővé tenni számukra, hogy újra fölvegyék a természetes kapcsolatot egymással („solve et coagula”).

A bemerevedett lelket is ugyanazzal a módszerrel lehet kiigazítani, helyrebillenteni, amivel a csigolyákat vagy az ízületeket: hirtelen erős lökéssel elmozdítjuk jelenlegi pozíciójából, s ezzel lehetőséget biztosítunk számára, hogy újra orientálódjék, magára találjon. Ettől a lelki lökéstől az elmerevedett lelkűek ugyanannyira félnek, mint a merev gerincűek a gerinckezeléstől. Egy jól hallható roppanás mindkét esetben sikerrel biztat.

Az ízületek

Az emberi mozgékonyt az ízületek biztosítják. Az ízületek megbetegedései gyulladáshoz s fájdalomhoz vezetnek, ami viszont korlátozza, sőt le is béníthatja mozgásunkat. Ha egy ízület megmerevedik, az azt mutatja, hogy a páciens *valamihez mereven ragaszkodik*. A merev ízület elveszíti funkcióját – ha lemerevedünk valamely témában vagy rendszerben, ezek is elvesztik funkciójukat az életünkben. A kemény, merev nyak a nyak tulajdonosának makacsságáról árulkodik. Figyeljünk csak a nyelvre, s máris elegendő információnk van a tünetről. Az ízületi gyulladáson és merevségen kívül ízületi betegségek még a ficam, a rándulás, a sérülés és a szalagszakadás. E tünetek nyelvi leírása is egyértelmű, gondoljunk csak a következő fordulatokra: *valaminek a súlyát magunkra vesszük – túl messzire megyünk – valakivel összeütközünk – valakit lehordunk – lehetünk túl feszültek vagy – egy kissé kificamodottak (hóbortosak)*. Nemcsak egy ízületet *állíthatunk helyre, igazíthatunk el*, hanem helyzeteket, kapcsolatokat, körülményeket is.

Amikor az ízületet egy rántással helyreigazítják, az ízület gyakran extrém állásba kerül, vagy éppen az eddigi extrém elhelyezkedéséből mozdul ki, s ezáltal ismét megtalálja saját új középpontját. A pszichoterápiában is megvannak az ezzel párhuzamos technikák. Ha valaki kimozdíthatatlan szélsőséges helyzetéből, akkor még jobban bele kell hajszolni ebbe,

míg el nem éri azt a pontot, ahonnan már – egy minőségi váltás segítségével – újra képes lesz a középúton járni. Bármely pozícióból úgy kerülhetünk ki a leggyorsabban, ha egészen belemegyünk. Az emberi gyávaság azonban többnyire visszatart bennünket attól, hogy belemenjünk egy élethelyzetbe egészen, s általában leragadunk, leblokkolunk egy pólus közepén. A legtöbb ember mindent közepesen csinál, nézetei, magatartásmódjai már rég kialakultak, s életében túl kevés a valódi váltás – a változás. Minden pólusnak megvan a maga határértéke, amelyet elérve saját ellentétébe csap át. A nagy feszültség könnyebben vált nyugalomra (Jakobsen-tréning). Ezért fedezte fel a fizika, az első egzakt tudomány, a metafizikát, ezért lesznek a békemozgalmak militánsak. A középútért meg kell dolgoznunk – de ha rögtön azon akarunk elindulni, könnyen beleragadunk a középszerűségbe.

A mozgékonyt is túlhajtható, s ekkor átcsap mozdulatlanságba (merevségbe). Az ízületek mechanikus változásai jelzik határainkat, jelzik, ha az egyik pólust vagy irányt oly mértékben részesítettük előnyben, hogy az önmagát tette kérdéssé. Ilyenkor túl messzire mentünk, valamit a végsőig feszítettünk, s ideje a másik pólushoz fordulnunk.

A modern orvostudomány lehetővé tette, hogy egyes ízületeket protézissel pótoljunk; ezt a megoldást leggyakrabban a csípőízületnél (endoprotézis) alkalmazzák. Mint azt már a fogsor pótlásánál is hangsúlyoztuk, a protézis mindig hazugság, valami meg nem levő színlelése. Ha valaki belül merev és mozdulatlan, külső magatartásában mégis mozgékonyt színlel, a csípőtünet a nagyobb őszinteség felé mozdítja el a személyiségét. Ezt a korrekciót a művi ízület, az új hazugság kiiktatja, s ismét testi – s ezzel lelki – mozgékonyt színlel. Ahhoz, hogy képet alkothassunk arról az őszintétlenségről, amelyet az orvostudomány tett lehetővé számunkra, képzeljük el a következő szituációt: tegyük fel, hogy egy varázsszóval minden protézist és minden egyéb művi elváltozást egyik pillanatról a másikra eltüntethetnénk, szóval

az összes szemüveget és kontaktlencsét, a hallókészülékeket, a mesterséges ízületeket, a műfogakat, az átoperált arcok ismét a régiek lennének, a csontszögelések eltűnnének, a szívritmus-szabályozók, egyáltalán mindaz, ami fém és műanyag és mesterségesen építették be az emberbe – mindaz feloldódna a semmibe. Iszonyú lenne az elénk táruló látvány!

Most egy újabb varázsszóval idézzük fel mindazokat az orvosi vívmányokat, amelyek az emberek halálát elodázzák, s hullák, nyomorékok, sánták, félvakok és félnémák közt találnánk magunkat. A kép ijesztő lenne, ám valódi! Az emberi lelkek válnának láthatóvá. A sokféle orvosi műfogás megtakarította nekünk ezt az iszonytató látványt, az emberi testeket szorgalmasan restaurálják, s különböző protézisekkel úgy kiegészítik, hogy végül majdnem igazinak és élőnek látszanak. Mi lett azonban a lelkekkel? A lelkek nem változtak továbbra is holtak vagy vakok, süketek, merevek, görcsösek, megnyomorodottak, de nem látjuk őket. Ezért félünk ennyire az őszinteségtől. Ez Dorian Gray arcmásának története. Bizonyos ideig külső trükkökkel művileg fenntartható a szépség és az ifjúság – annál nagyobb a rémület, ha aztán belső, valódi képünkkel találkozunk. Az egyoldalú testápolásnál sokkal fontosabb, hogy lelkünkön munkálkodjunk kitartóan, mert testünk mulékony, tudatunk nem az.

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