

Reumatikus jellegű bántalmak

A reuma élesen le nem határolható gyűjtőfogalom. Arra a tünetcsoportra alkalmazzuk, amely fájdalmas szövetcsoportelváltozással jár, s amely mindenekelőtt az ízületekben és az izomzatban manifesztálódik. A reumát vagy akut, vagy krónikus gyulladás kíséri. A reumától szövet- és izomduzzanatok keletkeznek, ízületi görbületek, keményedések. Mozgásképességünket a fájdalom olyannyira visszaveti, hogy még nyomorékok is lehetünk tőle. Az ízületi és izompanaszok legerősebb nyugalmi periódusok után lépnek fel, s javulnak, ha a páciens mozgatja az ízületeit. Az aktivitás hiánya idővel az izomzat elsorvadásához vezet, a megtámadott ízületek orsó formájúra puffadnak fel.

A betegség többnyire az ízületek reggeli merevségével, fájdalmasságával kezdődik; az ízületek gyakran felduzzadnak, kipirulnak. A betegség általában szimmetrikusan támadja meg az ízületeket, s a fájdalom a periférikus kis ízületek és a nagy ízületek között vándorol. A betegség lefolyása krónikus, a merevedések lökészerűen lépnek fel.

Az egyre fokozódó merevség miatt a betegség egyre fokozódó elsatnyuláshoz vezet. Ennek ellenére a betegek keveset

panaszkodnak, szenvedésükkel szemben nagy türelmet s meglepő közömbösséget tanúsítanak.

A *polyarthritis* (több ízület egyidejű gyulladása) kórtünete különösen világosan tárja elénk a mozgásszervi megbetegedések központi témáját: s ez a mozgás – nyugalom, illetve a mozgékonyság – merevség ellentéteiben határozható meg. Majdnem minden reumás páciens előtörténetében rendkívüli aktivitást, mozgékonyt találunk. Teljesítmény- és küzdősportokat űznek, sokat dolgoznak a házban és a kertben, fáradhatatlanul tevékenyek, s hajlamosak másokért is komoly áldozatokat hozni. Aktív, mozgékony, ügyes, nyugtalan emberek tehát, akiket a polyarthritis merevsége addig gyötör, mígnem a teljes elsatnyulás végleges nyugalmat kényszerít rájuk. A betegség lefolyása azt a benyomást kelti, hogy a lemerevedés a túl sok aktivitást, túl sok mozgást korrigálja.

Első pillantásra csodálkozunk ezen, hiszen eddig mindig a mozgás, változás szükségességéről beszéltünk. Az összefüggés csak akkor világosodik meg előttünk, ha újra felidézzük, hogy a betegség őszintévé tesz. Ez a reuma esetében azt jelentené, hogy az érintett személyek valójában merevek. A túlhajtott aktivitás és mozgékonyság, melyet a betegek előtörténetében majdnem mindig ott találunk, sajnos csak a testre vonatkozik, s a tudat mozdulatlanságát kompenzálja. Már maga a merev szó is rokon a *makacs* (*nyakas*), a *rideg*, a *ráméred* és a *megmerevedik* (*meghal*) szavakkal. (A németben ezek a szavak rokon hangzásúak: *starr*, *stur*, *Starrsinn*, *stei~*; *störrisch*, *stieren*, *sterben*.)

E fogalmak mind igen jól illenek a reumás emberekre, akinek személyiségképét jól ismerjük, hiszen a pszichoszomatika tudománya több mint fél évszázada tanulmányozza a páciensek e csoportját. A vizsgálatban részt vevők valamennyien egyetértenek abban, hogy „a polyarthritises páciens karakterében kényszeres vonás egyrészt, hogy túl lelkiismeretes,

perfekcionista, másrészt, hogy mazochista-depressziós, ami az önfeláldozás igényében, túlhajtott segíteni akarásban nyilvánul meg; ehhez társul még viselkedésének eltúlzott moralitása s a depressziós lehangoltságra való hajlam”. (Bráutigam) E jellemvonások rámutatnak arra, milyen merevek, mozdíthatatlanok, mily kevésbé rugalmasak és változtathatók lelkükben ezek az emberek. A beteg csak ezt a belső mozdíthatatlanságot kompenzálja túl sporttevékenységével, testi nyugtalanságával, mellyel valójában csak azt szolgálja, hogy kényszeres merevségéről elterelje saját figyelmét (elhárító mechanizmus).

A küzdősportokat űző emberek feltűnő nagy száma elvezet bennünket a következő centrális problémakörhöz, az agresszióhoz. A reumás személy saját agresszióját motorikus szinten gátolja, azaz energiáit az izomzat szintjén blokkolja. Az izomelektromosság kísérleti levezetése és mérése a reumás betegeknél egyértelműen bebizonyította, hogy esetükben bármely ingerület az izomfeszültség növekedéséhez vezet, különösen a csuklóizmok területén. E mérések igazolták kézenfekvő gyanúkat, vagyis azt, hogy a reumás beteg a testi megvalósulásra törő agresszív impulzusait kényszeresen uralma alatt tartja. Az így felhasználatlan energia ottreked a csuklóizomzatban, s gyulladássá, fájdalommá változik. Minden fájdalom, amelyet egy betegség során átélünk, valaki másnak szól. A fájdalom mindig valamely agresszív cselekmény eredménye. Ha szabadjára engedem agressziómat, s valakire lesújtok, áldozatom érez fájdalmat. Ha azonban agresszív impulzusaimat leblokkolom, azok ellenem fordulnak, s fájdalmat érzek (autoagresszió). Akinek fájdalmai vannak, legjobb, ha átgondolja, hogy azok tulajdonképpen kinek is szólnak.

A reumatikus jelenségek körében van egy egészen sajátos tünet: az alkar izomzatának könyéktáji gyulladása, melynek során a kéz ökölbe szorul (krónikus epicondylopatiae). Az itt előállott kép, az „ökölbe szorított kéz” mindennél világosabban jelzi a visszafojtott agressziót, elnyomott vágyunkat arra, hogy „öklünkkel egyszer már tényleg az asztalra csapjunk”. Hasonló ehhez a Dupuytren-szindróma, melynek során a beteg nem tudja többé kinyitni a kezét. A nyitott tenyér a békülékenység szimbóluma. Ha valakit intéssel üdvözlünk, az arra a szokásra vezethető vissza, hogy találkozáskor felmutatjuk üres tenyerünket, s ezzel bizonyítjuk, hogy nincs fegyver a kezünkben, békés szándékkal közeledünk. Ugyanez a szimbolikája annak, ha valakinek „kezet nyújtunk”. Amint a nyitott kéz békés, megbocsátó szándékot fejez ki, az ökölbe szorított kéz mindmáig ellenségességet, agressziót jelez.

A reumás személy nem tud agressziójával bánni, egyébként nem fojtaná el, nem blokkolná le azt. Mivel azonban az agresszió jelen van, erős, tudattalan büntudatot kelt benne, s ez a mások irányában megnyilvánuló segítőkészséghez, önfeláldozáshoz vezet. Különös kombináció jön itt létre az altruisztikus szolgálat és a mások felett gyakorolt uralom között, az a bizonyos tartás, amelyet már Alexander is azzal a szép kifejezéssel jellemezett, hogy „jóindulatú zsarnokság”. Gyakran éppen akkor lép fel a betegség, amikor valamely, az életben beállt külső változás folytán az illető nem tudja többé büntudatát szolgálattal kompenzálni. A leggyakoribb kísérőtünetek palettája is a visszafojtott ellenségesség centrális jelentőségére utal: ezek mindenekelőtt a gyomor- és bélpanaszok, szívtünetek, frigiditás és potenciazavarok, valamint a szorongás és a depresszió. Tény, hogy a reuma kétszer annyi nőt támad meg, mint

ahány férfit. Ez azzal magyarázható, hogy a nők gátlásosabbak, kevésbé képesek ellenséges érzelmeik tudatos megélésére.

A természetgyógyászat a reumát a mérgek kötőszöveti lerakódására vezeti vissza. A lerakódott mérgek a mi látószögünkben a feldolgozatlan problémákat, megemésztetlen témákat szimbolizálják, amelyeket nem oldottunk meg, s amelyek lerakódtak tudatunkban. Ez a terápiás kiindulópontja a böjtölésnek* is. A táplálkozás felfüggesztésével a szervezet öntáplálásra kapcsol át, s ezáltal arra kényszerül, hogy elégesse, feldolgozza a „test saját személtládáját”. Ennek a folyamatnak felel meg pszichikai szinten az addig elhárított, elfojtott témakörök tudatossá tétele és feldolgozása. A reumás személy azonban nem akar problémáival foglalkozni. Túl merev ehhez, mozdíthatatlan. Túlságosan is szorong ahhoz, hogy őszintén rákérdezzen altruizmusa, szolgálatkészsége, áldozatvállalása, morális normái, alkalmazkodókészsége hátterére. Így egoizmusa, mozdíthatatlansága, alkalmazkodásra való képtelensége, uralomvágya és agressziói árnyékvilágába szorulnak vissza, és a testében látható merevségként, mozdulatlanságként szomatizálódnak, ami aztán hamis szolgálatkészségének is véget vet.

Motorikus zavarok: ferde nyak, írógörcs

E zavarok közös jegye, hogy a páciens részben elveszíti uralmát azok felett a motorikus funkciók felett, amelyek egyébként kicsúsznak az akarat ellenőrzése alól, különösen akkor, amikor az érintett személy úgy érzi, hogy figyelik, illetve ha olyan helyzetbe kerül, hogy másokban meghatározott benyomást szeretne kelteni. Így a ferde nyak esetében (torticollis spastica) a fej lassan vagy éppen hevesen az egyik oldalra billen, sőt részben beáll a féloldalas tartásra. Általában néhány perc múlva a beteg vissza tudja fordítani a fejét normális helyzetébe. Feltűnő, hogy bizonyos fogások, például az állra helyezett ujj vagy valamilyen nyaktámasz segítségével a páciens egyenesen tudja tartani a fejét. A leghatásosabb azonban az, ha a páciens háttal áll a falnak, és a fejét nekitámasztja. Ilyenkor többnyire nehézség nélkül képes egyenesen tartani a fejét.

Ez a sajátosság, valamint a tünet erőteljes szituációs vagy más emberektől való függősége világosan jelzi az ilyen jellegű zavarok alapproblematikáját: ez a biztonság és a bizonytalanság feszültségi mezőjében mozog. A motorikus zavarok, az egyébként akaratlagos mozdulatok amilyenek az izomrángások (tikk) is – olyan demonstratív magabiztosságot lepleznek le, amely csak a külvilágnak szól. Ezek a tünetek azt jelzik, hogy nemcsak másokkal szemben nem vagyunk biztonságban, de még önmagunk felett sincs hatalmunk, kontrollunk. Ha valaki szilárdan, egyenesen, töretlen tekintettel néz a szemünkbe, az a közfelfogás szerint egyenes, bátor jellemet jelent. A „ferde nyak”-szindrómában szenvedő személyek feje azonban éppen azokban a helyzetekben, amelyeknek tétje van, mintegy saját akaratából oldalra fordul. Így egyre fokozódó szorongással érintkeznek a számukra fontos emberekkel, egyre inkább tartanak attól, hogy társaságban megfigyelik őket – s ez a szorongás

* Vö. R. Dahlke: *Bewusst Fasten* (A tudatos böjt). (Urania, Waakirchen, 1980.)

nem alaptalan. Így aztán a páciens tünete miatt elkerül bizonyos szituációkat, ahogyan általában mindnyájan kerüjük a kellemetlen helyzeteket. E magatartás következtében észrevétlen marad saját belső konfliktusa, s a világ egyik fele láthatatlan a számára.

Az egyenes testtartás rákényszeríti az embert, hogy közvetlenül szembenézzon a világ kihívásaival. Ha elfordítjuk a fejünket, elkerüjük az ütközéseket. „Egyoldalúak” leszünk, elfordulunk attól, amivel nem akarunk konfrontálódni. Erre az elferdült, egyoldalú látásmódra céloz az az ismert mondás is, hogy valaki *elcsavarja valakinek a fejét*. Ennek a pszichés lerohanásnak is az a célja, hogy az áldozat elveszítse uralmát saját szempontjai fölött, s önálló akarat nélkül, behuny szemmel kövesse a másikat.

Ugyanez a háttér az írásgörcsnek és a zongoristák, hegedűművészek ujjgörcsének is. E páciensek mindig rendkívül becsvágyóak, s szélsőségesen magas igényeket támasztanak önmagukkal szemben. Célrányosan törekednek a társadalmi felemelkedésre, kifelé azonban igen szerények. Teljesítményükön, írásukon, gyönyörű zenéjükön keresztül akarnak az emberekre befolyást gyakorolni. A kéz tonikus megmerevedése őszintévé teszi őket: rámutat fáradozásaik s teljesítményük teljes „görcsösségére”, s azt demonstrálja, hogy valójában nincs mit mondaniuk (írniuk).

Körömrágás

Bár a körömrágás nem tartozik a motorikus zavarok közé, külső hasonlósága miatt mégis ebben a csoportban tárgyaljuk. A körömrágást is kényszerként éljük meg, mely legyözi a kezek fölötti akaratlagos ellenőrzést. A körömrágás nemcsak gyermekek és fiatalok között gyakori, átmeneti jelenség, igen sok felnőtt is évtizedeken keresztül szenved ebben a meglehetősen nehezen kezelhető szimptomában. Ugyanakkor a körömrágás pszichés háttérrel teljesen egyértelmű, s az összefüggések felismerése sok olyan szülő segítségére lehet, akinek a gyermeke a körmét rágja. A tiltás, fenyegetés, büntetés ez esetben a leghelytelenebb reakció.

Ami az embernél a köröm, az az állatnál a karom. A karom elsődlegesen a védelmet és a támadást szolgálja, tehát az agresszió eszköze. Azt, hogy valaki „megmutatja a karmait”, hasonló értelemben használjuk, mint hogy „vicsorítja a fogát”. A köröm harci készséget jelent. A magasan fejlett ragadozók többsége karmát s fogait fegyverként használja. A körömrágás saját agressziónk kasztrációja! Aki saját agressziójától tartva lerágja a körmét, szimbolikusan hatástalanítja saját fegyverét. A rágás során már felhasznál valamennyit saját agressziójából, ezt azonban kizárólag saját maga ellen fordítja: saját agresszióját harapja le. A nők különösen szenvednek a körömrágástól, mert közben csodálják a többi nő hosszú, pirosra lakkozott körmét. A hosszú, pirosra lakkozott körmök különösen szép, világító agressziós szimbólumok – az ilyet kedvelő nők agresszivitásukat gyakran nem is rejtik véka alá. Kézenfekvő, hogy irigykednek rájuk azok, akik nem képesek kiállni agressziójuk s így fegyverük mellett. Aki hosszú, piros körmökre vágyik, azt a mögöttes vágyát önti külső formába, hogy bárcsak ő is merne agresszív lenni.

Ha egy gyermeknél körömrágás lép fel, az azt jelenti, hogy olyan fázisban van, amikor nem meri agresszióját a külvilágban kinyilvánítani. A szülőknek azon kellene gondolkodnia, hogy nevelési stílusuk vagy saját magatartásuk mennyiben kényszeríti a gyermeket arra, hogy agresszióját elfojtsa vagy negatívan értékelje. Az ilyen esetekben meg kell kísérelnünk a gyermek számára olyan életteret teremteni, melyben agresszióját és büntudatát bátran kiélheti. Az ilyen magatartás azonban a szülőkben többnyire félelmet ébreszt, hiszen ha nekik az agresszióval kapcsolatosan nem lenne problémájuk, gyermekük sem rágná a körmét. Így valójában az egész család számára egészséges lenne, ha kérdéssé tennék őszintétlen, siránkozó életmódjukat, s megtanulnának a külsőségek mögé látni. Ha a gyermek megtanulja, hogyan kell megvédenie magát, ahelyett hogy szülei félelmét respektálja, a körömrágást jószérivel leküzdötte. Ameddig azonban a szülők nem hajlandók megváltozni, legalább ne panaszkodjanak gyermekeik tüneteire, zavaraira. Bár a szülők nem vétkesek gyermekeik zavaraiiban, kétségtelen, hogy ezek a zavarok mindig a szülők problémáit tükrözik vissza.

Dadogás

A beszéd folyékony valami – nem véletlenül beszélünk „szóáradatról” vagy „folyékony stílusról”. Dadogás esetén a nyelv nem folyékony. A dadogó feldarabolja, széthasítja,

kasztrálja a nyelvet. Ahhoz, hogy valami folyjni tudjon, tágasságra van szüksége – ha egy folyót csőbe kényszerítünk, a víztorlasz és a nyomás hatására legfeljebb spriccelni fog a csőből a víz, de semmiképpen sem folyjni. A dadogó torka szorosságával megakadályozza a nyelv folyását. Már szóltunk arról, hogy a szorosság és a félelem mindig összetartoznak.

A dadogónak a torkában ül a félelem. A torok (magában véve szűk) kapcsolat, illetve átmenet a törzs és a fej, a lent és a fent között. Emlékezzünk itt mindarra, amit a migrénről szóló fejezetben a lent és a fent szimbolikájáról mondtunk. A dadogó igyekszik az átjárót a lehető legjobban beszűkíteni, hogy ezzel különös kontrollja alatt tartsa azt, ami lenről feljön, illetve ezzel analóg módon, ami a tudattalanból a tudatosba emelkedik. Ugyanezt a védelmi elképzelést alkalmazták a régi erődítményrendszerek jól ellenőrizhető keskeny átjáróikkal. Az ilyen jól kontrollálható átjárók, bejáratok (határok, teremajtók) mindig torlódáshoz vezetnek. Így megakadályozzák a dolgok folyását. A dadogó kontrollálja a torkát, mert fél attól, ami lenről feltolulván tudatosná válna – így a torkában fojtja el azt.

Ismerjük azt a kifejezést, hogy „övön alul”, ami tulajdonképpen az „undorító” és „tisztátalan” szexualitásról szól. Az öv vonala a veszélyes alsó és a megengedett, tiszta felső területek elválasztására szolgál. A dadogó ezt a határt a torok magasságába tolja fel, mert teljes testiségét veszélyesnek érzi, s csak a fejét tartja világosnak, tisztának. A migrénes pácienshez hasonlóan a dadogó is a fejébe tolja át a szexualitását, s így ugyanolyan görcsös fönt, mint lent. Nem engedi el magát, nem nyílik meg a testiség ösztönigényei és vágyai előtt, melyek nyomása annál erősebb és félelmetesebb, mennél tovább fojtja el őket az ember. A dadogás tünete ráadásul kontaktus- és partnerkapcsolati nehézségeket okoz – s ezzel bezárult az ördögi kör.

Ugyanezen elv szerint kifacsart az a magyarázat is, mely a dadogó gyermekek gátlásosságát a dadogással indokolja. Pedig maga a dadogás fejez ki gátlásosságot; a gyermek gátolt – s ez mutatkozik meg a dadogásban is. A dadogó gyermek fél attól, hogy valami feltörjön belőle, s annak szabad utat adjon. Meggátolja a szabad folyást, hogy jobban tudjon kontrollálni. Mindegy, hogy ezt a gyermek esetében

kitörő valamit szexualitásnak vagy agresszióknak hívjuk, vagy éppen egy harmadik nevet adunk neki. A dadogó nem mondja ki, amit ki kellene mondania. A nyelv a kifejezés eszköze. Ha szembehelyezkedünk azzal, ami belőlünk kikíváncozik, ebben a kifejezésre törő tartalomtól való félelmünk mutatkozik meg. A dadogó nem nyitott. Ha sikerülne egyszer valóban megnyílnia, mint egy kráterből, úgy törne ki belőle a szexualitás, az agresszió és a beszéd örült özöne. Ha a kimondatlant kimondottunk, nincs többé okunk a dadogásra.

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