

Alattomos, lapangó bajok

VÁRATLAN DETONÁCIÓK

elszivárgó víz - hatalmas vízszámla
lassan felkúszó magas vérnyomás
előjelek nélküli hirtelen földrengés
tünetmentes rosszindulatú daganat
váratlanul döbbsz rá: drogos a gyerek
egyszer csak megcsalnak, felszarvaznak
előzmények nélküli végleges válás
máról holnapra: gutaütés, lebénelés
figyelmeztetés nélkül kirúgnak
action gratuite - Camus: Közöny
a semmiből előjövő csőd
a váratlanul kiderülő nagy hazugságok
stb. stb.

*

Mintha korunk egyik mumusa,
a rákos betegség lenne a paradigmája
a legveszélyesebb lelki, társadalmi bajainknak is -
olykor szinte előjelek nélkül erősödik, terjeszkedik,
s amikor már támad,
akkor már késő a védekezés,
vagy az ellentámadásba is pont úgy belehalhatunk,
egy csatát nyerve, de a háborút elveszítve...

*

A legjobb megelőzni a bajt,
csírájában fojtani el a gazt,
a még kis tüzet eloltani,
mert a tűzvész elől már csak menekülni lehet,
ha van hova,
vagy egy ellentűzzel próbálni elszigetelni,

amivel persze szintén javaink esnek áldozatul...

*

Ha a szemetet mindig a szőnyeg alá seperjük,
attól nem lesz tisztább a lakás,
s egyszer csak akkora púp lesz a szőnyegen,
hogy orra bukunk benne...

*

Szép dolog,
ha nem teregetjük ki a szennyest.
de ha ki se mosva a házban takargatjuk,
akkor előbb-utóbb ránkrohad...

*

Ha másnak vermet ásunk,
van rá esélyünk, hogy mi magunk esünk bele,
s magunktól nem fogunk tudni kimászni a bajból,
szégyenszemre esetleg pont attól kell
külső segítséget kérni,
akinek a csapdát szántuk
(esetleg így jövünk rá, hogy nem is ellenség...)

*

Ha fel lettünk rá készítve,
s önismeretünk és önérzékelésünk a helyén van,
akkor elsősorban mi magunk vesszük észre,
ha valami kóros elváltozás történik bennünk, rajtunk -
vesszük a testjelzéseket,
amik egy megbetegedés kialakulására utalnak.
A maga folyamatában el tudjuk dönteni,
hogy egy zavar, egy fájdalom, egy rosszullét stb.
csak átmeneti, vagy tartós, szaporodó, intenzívebb -
vagyis már valami "tünet"...

*

De lehet az is a helyzet,
hogy észlelhetők lennének ugyan az elváltozások,
de mindig csak olyan kis léptékű,
hogy bár egy irányba mutat s halmozódik is,
de tenmagad annyira közelről és állandóan látod,

hogy nem veszed észre,
csak ha már végzetes, visszafordíthatatlan
minőségi változásba csapnak át a mennyiségek...

*

Még nehezebb az eset,
ha nem is akarod látni a kóros változásokat,
félig-meddig szándékos önámítással,
vagy szinte érzéki csalódásban élsz:
a mechanikus tükörbe nézve kövérnek látod magad,
pedig már csak csont és bőr vagy...
Ilyenkor mindenki belátja,
hogy szükség van a külső, baráti és szakmai segítségre,
ami még paternalisztikus jelleget is ölthet -
szinte akaratod ellenére is be kell avatkozni,
hisz magad nem vagy tudatában,
hogy végveszélyben vagy...

*

Akarata ellenére persze senkit se lehet meggógyítani,
de a krízisbe szelíd erőszakkal beavatkozva
el kell érni, hogy a szenvedő fél
rádöbbenjen bajára,
betegség tudata legyen,
ami az első lépés az - akart - gyógyuláshoz!

*

A szomatikus, a pszichoszomatikus és a pszichés betegség
végső soron mind egy -
csak a hangsúlyok mások?
Az ember szellemi-lelki-testi lény,
s ha tényleg a szellem mozgatja az anyagot,
amire már a hit nélküli gyógyulás lehetetlensége is utal,
akkor miért ne fogalmazhatnánk úgy,
hogyan az egész ember az egészséges vagy beteg,
amit hol "testi", mérhető, megfigyelhető stb.,
hol "lelki" tünetekben manifesztál...

*

A legaggasztóbb,
ha szinte tünetmentesek vagyunk,
s rajtunk - és az emberiségen - titkos féreg foga rág...

Anyánk, szerelmesünk előtt levetkőzünk
és minden bajunkat elmondjuk -
az orvosnak is a testieket, a papnak is a lelkieket?
A folyamatos önvizsgálat mellett
olyannyira szükséges a permanens szűrővizsgálat
a legjobb feltételeket teremtve a megelőzéshez,
vagy a baj korai felismeréséhez...
De ki lát minket egészben?
Ha éppen az élettársi viszonyunk van válságban,
akkor ki fog tudni tapintatosan segíteni, közvetíteni stb.?

*

Amíg pici az ék,
addig át lehet hidalni,
ha már szakadékká tágul
a távolság lélektől lélekig,
akkor már bajos áthidalni...
Hány házasság lett volna még menthető,
ha lettek volna figyelmes és segítőkész barátok,
és a válságba jutott párok elő mertek volna állni...

*

Hányszor állunk értetlenül a váratlan tragédiák előtt -
hisz mi más a felesleges válás,
ami elkerülhető lett volna,
de amin a megismert stádiumban már csak a csoda segíthet...
Tragédia,
mert nincs jó, csak kevésbé rossz válás,
ahol mindenki maradandóan sérül,
leginkább a gyerekek...

*

Egy jónak indult házasságnak is lehet rossz válás a vége,
ha nincsenek meg az öndiagnózisok, szűrővizsgálatok,
a tanácskérések és kapások, a diagnózisok és terápiák...
Egy rossz válás -
ami közben a volt szerelmespár meleg és hideg háborúba kezd,
ami közben a gyerek pusztá eszköz lesz a gonosz játszmákban
ami közben megpróbálják erkölcsileg-anyagilag ellehetetleníteni egymást,
ami folytán az egyik fél a hajléktalanság ördögi körébe kerülhet,
ami után a másik fél a csonka családban örökre társtalan marad,
ami miatt a társtalan maradó szülő magához láncolja gyermekét stb. stb.

*

Amikor még kicsi az ár,
addig áldozattal gát építhető -
jó esetben még az aszály idején,
ahogy Noé se az özönvízben kezdte építeni a bárkát...
De ha már az ár átszakítja a gátakat,
akkor pusztít "mint az őrült, ki letépte láncát!"
Elpusztítja egy élet munkáját, a házunkat,
elviszi ingóságainkat, megöli használlatainkat,
emberáldozatokat is követel magának,
s még a jövő évi termést is elpusztíthatja,
ahogy a tűzvész is...

*

Magánügyekbe nem szólunk bele,
de ha a szomszéd gyereke a tűzzel játszik,
az már a közvetlen szomszédság, a köz ügye is.
Egy szál gyufával fel lehet gyújtani a házat, a falut s az erdőt...
S amikor a szomszéd háza ég,
akkor már nemcsak miatta aggódunk és kapkodunk,
akkor mi magunk is közvetlen veszélyben vagyunk

*

A betegség sem magánügy -
hisz elsősorban a közvetlen hozzátartozókra ró plusz terhet,
arról nem is szólva, ha fertőző...
Ugyanez a helyzet az ún. lelki bajokkal is,
amik "betegséggé" fajulhatnak, például depresszióvá -
ami a szó átvitt értelmében szintén fertőző...
Úgyis mondhatnánk,
hogyan a boldog ember boldogabbá,
a boldogtalan boldogtalanabbá teszi társas környezetét,
ezért sem pusztán joga,
de egyenesen kötelessége mindenkinek,
hogyan ép, egész, teljes, minőségi, igazi stb. életet éljen!

*

Alaphelyzetben az ember egészséges,
ahogy a kisgyermek bölcsen és boldogan születik a világra,
s nem orvosságra és terápiára,
hanem jó táplálékra és szerető családra van szüksége.
Korunkban szokás minden természetes dologból

eladható terméket, szolgáltatást,
patikaszert, terápiát csinálni:
így lesz fényterápia, állatterápia, illatterápia,
munkaterápia, művészetterápia, szerelemterápia stb. stb.
A természet és a természetesség gyógyít,
az orvos meg tartja a zsebét?

*

Nincs egészséges ember,
csak ki nem vizsgált beteg?

*

Korunk egyik véglete
az a "makkegészséges ember",
aki hirtelen lerobban, lerokkan, meghal -
vagy depressziós, öngyilkos, bűnöző lesz, válik stb.

*

A másik véglete korunknak,
hogymindenkit betegségtudatossá kell tenni,
lehetőleg képzelt beteggé, hipochonderré -
ami azután önbeteljesítő jóslatként hatni is fog,
s így majd mindenféle egyszerű, kutyult stb. szert
vagy csodaterápiát el lehet neki adni,
lehetőleg élethosszig tartó függőségben tartva...

*

Van ember, aki egy tüsszentés után orvoshoz rohan,
a másikat meg akkor is vinni, kell, ha már vért köp...
De mit tudunk a lélek és szellem, az emberi kapcsolatok
egészségéről és betegségről -
mit tehet az ember egy törékeny szerelemmel,
hogymenne törjön el -
illetve ha vége van, nem lelki rokkantként kerülünk ki belőle?

*

Mennyit költ ma a társadalom testi betegségek
megelőzésére, kezelésére, utógondozására -
és mennyit a lelki bajokéra?

