

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, lebénulás
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,
hogyan 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,
hogyan egy zavar, egy fájdalom, egy rosszullét stb.
csak átmeneti, vagy tartós, szaporodó, intenzívebb -
vagyis már valami "tünet"...

*

De lehet az is a helyzet,
hogyan észlelhetők lennének ugyan az elváltozások,
de mindig csak olyan kis léptékű,
hogyan bár egy irányba mutat s halmozódik is,
de tenmagad annyira közelről és állandóan látod,
hogyan nem veszed észre,
csak ha már végzetes, visszafordíthatatlan
minőségi változásba csapnak át a mennyiségi...

*

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,
hogy az egész ember az egészséges vagy beteg,
amit hol "testi", mérhető, megfigyelhető stb.,
hol "lelki" tünetekben manifesztál...

*

A leggaggasztóbb,
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 gyerekét 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,

hogy a boldog ember boldogabbá,

a boldogtalan boldogtalanabbá teszi társas környezetét,

ezért sem pusztán joga,

de egyenesen kötelessége mindenkinek,

hogy 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 betegségéről -

mit tehet az ember egy törékeny szerelemmel,

hogy ne törjön el -

illetve ha vége van, ne lelki rokkantként kerüljünk ki belőle?

*

Mennyit költ ma a társadalom testi betegségek

megelőzésére, kezelésére, utógondozására -

és mennyit a lelki bajokéra?