

Dr. Ozsváth Károly orvos ezredes, az orvostudományok kandidátusa

A neurózis „elméletei”

Az elmúlt évtizedekben rohamosan nő a neurózis gyűjtőfogalommal címkézett megbetegedések száma; gyakorlatilag minden harmadik ember potenciálisan neurotikusnak tekinthető. Ezt jelzik a szűrővizsgálatok, az orvos—beteg találkozásokról extrém magas száma, a nyugtatók és altatók növekvő részesedése a gyógyszerfogyasztásban, az alkoholisták, öngyilkosok és egyéb ön-károsítók gyarapodása. A hivatásos és sorállomány körében sem kedvezőbb a helyzet, mint a polgári életben.

A *neurózisnak* általánosan elfogadott meghatározása nincsen. A formakör azonban jól elhatárolható az *organikus* elmebántalmaktól, mert anatómiai elváltozás — a jelen vizsgálati technikák szintjén nem mutatható ki sem az idegrendszerben, sem a többi szervekben. Nem tekinthető *sui generis* elmebetegségnek, *pszichózisnak*, mert a személyiség megtartott, a neurotikus a szó mindennapi értelmében normális, ha viselkedése nem is mindig érthető a környezete részére. Az *oligofréniától* elkülöníti az ép intellektus, a pszichopátiától az érzelmi gazdagság és a beilleszkedési képtelenség hiánya.

A fogalom 1776 óta ismert: *Cullen* skót neuropathologus azokra az idegbetegségekre alkalmazta, amelyeknek nincs kórbonctani lelete. Lényegében ma is így kezeljük: az idegrendszerre ható gyógyszereket, vitaminokat, roborálókat adunk, pihenést, kikapcsolódást írunk elő a benne szenvedőknek. A medicina rohamos fejlődése ellenére a neurotikusok száma nem csökken; egyre többen járnak orvostól orvosig, kórházból kórházba, számtalan felesleges vizsgálat, indokolatlan műtét jelzi a beteg kálváriáját, az orvosok joggal tartják *crux medicorum*-nak a krónikus neurotikust. Lehet, hogy a neurózis nem is gyógyítható a hagyományos módszerekkel?

Hazánkban a neurotikusok ellátási helye sem alakult ki. Nem küldik, nem is szívesen megy pszichiáterhez, hiszen nem elmebeteg. A belgyógyász, ideggyógyász megállapítja, hogy szervi betegsége nincs, a beteg kegyes, de semmitmondó kórismét kap: neuropathia, dystonia vegetativa, neurosis vegetativa, cor nervosum, exhaustio etc. És olyan terápiát, tanácsot, mely legfeljebb átmenetileg segít. Tegyük hozzá: a pszichiáterek többsége sem tud mit kezdeni a neurotikussal. Ez a tehetetlenség készített bennünket is arra, hogy másfél évtizeddel ezelőtt keresni kezdtük a megoldást. Munkánk lényegét az elmúlt évi főszakorvosi összevonáson ismertettük, a közelmúltban a Honvédorvos közölte neurózis koncepciónk vázlatát. Úgy gondolom, a gyakorló orvosok számára talán jobban elfogadható, ha a klinikai empiria felől közelítjük a témát. Azt ké-

rem, vessék össze a saját élményeikkel, tapasztalatukkal, mert más kézzel fogható bizonyítékkal nem szolgálhatok — mondanivalóm alátámasztására.

K. J., 48 éves alezredes, zászlóaljparancsnok

Az elmúlt években egyre többször jelentkezik orvosi vizsgálatra: szúr a szíve, görcsöl a gyomra, rendkívül fáradékony, mégsem tud aludni. Fáj a feje, néha megszedül, munkahelyén több alkalommal összeesett. Nem tud koncentrálni, türelmetlen, beosztottjaival és családjával szemben ingerült. Ha érzékeny filmet lát, történetet hall, elfutja szemét a könny. Az ismételt kórházi átvizsgálásoknál komoly elváltozást nem találtak. Parancsnoka a megromlott egészségi állapota miatt felülvizsgálat elé akarja állítani.

Az exploráció során megtudjuk tőle, hogy 17 éves korában önként vállalta a hivatásos katonai szolgálatot. Úgy gondolja, hogy minden erejével a hadsereget szolgálta; számos kitüntetéssel, dicsérettel van, minősítése kiváló, harminc év alatt egyetlen fenyítése sem volt. Most már azonban nem bírja: megöregedett, az a gyanúja, hogy kezdődő érzelmeszedése van. Amióta többet betegeskedik, társai megjegyzéseket tesznek rá, kimaradt a jutalmazottak közül, mintha már nem számítanának rá. Amikor legutóbb gyakorlatra készültek, szívpanaszai kiújultak, szolgálatmentességet kapott. Egyik előjárója azt is kétségbe vonta, hogy beteg, ti. — számára váratlanul — könnyezni kezdett. Keserűen fejtegette, hogy a parancsokat mindig a legjobb tudása alapján hajtotta végre, sokáig nem ismert lehetetlent. De belerokkant, elégette, tönkretette magát a hadseregért; most, hogy már „nem tud hajtani”, szabadulni akar-nak tőle.

Mindennapi történet: a kezdeti nagy lelkesedés — évtizedek során — letörésbe fullad. A legegyszerűbb magyarázat az lenne, hogy a hivatásos tiszti szolgálat rendkívüli nehézsége „kikészíti” azt, aki mindig a legjobb teljesítményre törekedett. A kiváltó ok is adott: a megfáradt embert önérzetében mélyen megbántották. Nyilván a tapintatlan előjáró okozta a legújabb depressziós attackját.

Ha tovább beszélgetünk, ahogy mélyül az orvossal szembeni bizalom, újabb és újabb, gyakran banális önérzeti sérelmek kerülnek elő, kérdésre maga is elismeri, hogy egy-egy rossz szó miatt napokig nem aludt, éjszakákon át rágódott, mindezt azonban fegyelmезetten elrejtette, környezete nem is sejtette, milyen belső feszültségekkel küzd. Vajon miért ilyen kényes a sérelmekre? Életrajzából kiderül: egyszerű parasztfiúként kezdte a pályát és egész életében bizonyítani akart. Minden tanfolyamon első volt, mégis rejtgette a kudarcát. Ha beosztottja elmulasztott valamit, ő csinálta meg helyette. Ahogy az orvos kérdései nyitották az utat, egyre keserűbb indulatok törtek elő; megnemértő parancsnokok, hálátlan beosztottak, és a hivatástudat mellett ott lappangott a tartós negatív indulat, a szakszóval agresszív érzések. „Kár volt, nem érte meg; feláldozta a magánéletét, felesége elhidegült tőle, gyermekei megmosolyogják —, már-már megmarkolta a szolgálati fegyverét.”

Vajon ez a zászlóaljparancsnok sejti-e, hogy mi az igazi baja? Nyilván nem, hiszen ha felismeri a magatartásmódja és a panaszai között az összefüggést, maga is megbírkózott volna a tiszti életút bonyolultságaival.

Z. L. 35 éves őrnagy, vegyvédelmi szaktiszt

Csapatörvosa kéri vizsgálatát, mert rendkívüli esemény bekövetkezésétől tart. Jó megjelenésű, katonás fellépésű tiszt érkezett. Az orvosi beszélgetés közben is jelent, kér; ha az orvos a székben előredől, ő is követi, ha lábát keresztbe rakja, a beteg is ellazul. Ő is panaszait sorolja: szúr a szíve, nem tud aludni. Alig tud írni, annyira reszket a keze. Verejtékezik a legkisebb terhelésre is, alig kap levegőt, noha korábban sportolt is. Amikor a laktanya felé megy, összeszorul a gyomra, hányinger környékezi. Az utóbbi időben rendkívül ingerlékeny, attól tart, hogy valami meg-gondolatlanságot követ el.

Lelkesen beszél életútjáról, szakmai sikereiről, munkaszeretetéről. Az orvosi megjegyzés: ha minden ilyen jó, miért ilyen zaklatott? Lassan kiderül, hogy korábbi parancsnokával „jól megvolt”, de az új ezredes nem érti a dolgát, mégis mindenbe beleszól, és ha óvatosan jelenti, hogy nem egészen jó az elképzelése, parancsnoka ingerülten kiabálni kezd, triviális kifejezésekkel illeti. Egyre feszültebb közöttük a vi-

szony: „Ha megint üvöltöni fog veled, megveri, lesz ami lesz, de ezt nem lehet elviselni”.

Ismét egyszerű az ok: a parancsnok durva, önérzetet sértő magatartása váltotta ki a szorongásos állapotot; az akadályoztatás — a frusztráció — agresszív indulatokat eredményezett, amit a mi örnagynk nem tud megfelelően kezelni. Az orvost — aki egyébként naponta hallja az ilyen szituációkról a beszámolókat — mégis az érdeklő jobban, hogy a beteg miért viseli el ilyen nehezen az önérzeti sérelmeket. Nyilvánvaló, hogy tiszteletudó, tekintélytisztelő, ezt az orvossal szemben tanúsított viselkedése szavak nélkül is tükrözi. Parancsnokában, aki rangban, korban, beosztásban felette áll és tiszteletet érdemelne, csalódott. A következő percekben kiderül, hogy valóban tisztelt a tekintélyt, de alig volt olyan parancsnoka, akit igazán tisztelni tudott volna. Talán senki sem felel meg az általa elképzelt ideális parancsnoknak? Nehezen fogadta el, hogy a rajongás és a lázadás érzései együtt élnek benne a nálánál tekintélyesebb egyénekkel szemben.

Az is tisztázódott, hogy gyermekkorában apja volt a példaképe, szigorúan fogta, nem tűrt ellentmondást, és amikor hibázott, keményen megbüntette. Miután azt is elmondja, hogy kamaszkorában gyakran lázadt az apai szigor ellen, többször és csúnyán összevesztek, ezek miatt viszont gyakran volt lelkiismeret-furdalása. Az orvos már kezdetől sejti, hogy betegének tekintély-konfliktusa van, ez a felnőtt férfi kamaszos érzelmekkel reagál parancsnokával szemben, mint valamikor apjával tette, de a betegnek erről sejtelve sincs. Ő csak azt érzi, hogy a helyzetét nem tudja elviselni, ebbe „csak beleőrülni” lehet, és már attól retteg, hogy indulatai jóvátehetetlen bajba sodorják. Vajon mennyi gyógyszer, vitamin, vagy egészségügyi szabadság oldja meg ezt a mélyre nyúló emberi konfliktust, ha nem jön rá, hogy a parancsnok is ember, neki is lehetnek rossz napjai, és még attól nem dől össze a világ, ha valakire ráordítanak, vagy elküldik valahová. Ehhez azonban több önbizalom, stabilabb önértékelés kell, mint amennyivel a beteg rendelkezik.

P. J. honvéd, nyomdai gépmester

Az újonckiképzés során többször elájult, naponta jár a gyengélkedőre, szívére panaszkodik. A belgyógyászok egészségesnek találják, Az idegszakrendelésen sírva panasolja, hogy nem bírja a megterhelést, reggel tornázni, futni kell, egész nap kiképzés, este ájulásig felmosatnak vele. Nem hiszik el, hogy beteg, pedig már az iskolában is felmentették testnevelés alól, mert időnként elájult az órán. Nem tud aludni, a laktanyában félrevonul és sírdogál. Nagyon elkeseredett, hetek óta nem látta a szüleit. Anyukája írta is a levélben, nehogy valami számárságot csináljon.

Most van először távol otthonról. Anyja nagyon szereti, ő is ragaszkodik hozzá, vele szokta dolgait megbeszélni. Apja jó ember, de nagyon szigorú, rendőrtiszt, de alig van otthon, munkája nagyon lefoglalja. Nagyon féltik, nehogy elzúllják. Anyja nem engedte a többi fiúval, ezért és főleg amiatt veszekedtek, mert egyik leány sem volt megfelelő az anyjának, akivel járni kezdett. Ha ilyenkor felizgatta magát, otthon is elájult. Anyja ilyenkor megijedt, abbahagyta a veszekedést. Sok orvoshoz elvitték, mindegyik mást mondott, sokféle gyógyszert szedett. Itt az alakulatnál pedig kigúnyolják, sumáknak nevezik. Nem érti meg senki, nem bírja ki, már a pulzusa is kihagy.

Még be sem fejezte az orvosnő a vizsgálatot, amikor az anya telefonált. Kétségbeesve érdeklődött fia után, majd követelte, hogy vizsgálják ki, vegyék fel kórházba, mert a fia szívbeteg, és gyengék az idegei. Ki fog felelni azért, hogy ez a szegény fiú csinál majd magával valamit. (Később kiderült, hogy az anyának már volt öngyilkossági kísérlete.)

A szívpanaszok mögött bizonyára neurotikus személyiség található. Önmagában ez az erős anya—gyermek kapcsolat — katonakorban — valamilyen abnormitást jelez. Anélkül, hogy szóban bármit is mondanának, gyanítható, hogy az anya számára a fiúhoz való erős kötődés valamit pótol, feltehetően számára az anyai magatartás adja az élet örömét, amit mint nő és asszony — talán — nem kap meg. A férj és a feleség kapcsolatának zavara a fiúhoz való túlzott kötődésben nyilvánul meg. A beteg később elmondta, hogy kiskorában azzal gyötörték szülei, hogy melyikük szereti jobban. A fiú nemcsak gyerekes magatartását tartotta meg, de azt is megtanulta, anélkül, hogy tudatában lenne ennek, hogy a nehezen elviselhető helyzetben az ájulás megkíméli a szituáció elviselésétől. Ez a beteg nem szimuláns, hiszen a neurotikus

tüneteket akarattal előidézni, de megszüntetni sem lehet. Magatartásával mégis bizonyos fokig szabályozza a környezetét, mert panaszai és tünetei alapján joggal tart igényt a betegnek járó kíméletre. De csak ennyi a tudatos elem számára a magatartásában. A környezet hamar észreveszi a rosszullét menekülés jellegét, de büntetéssel nem a megszűnés, hanem a rohamok szaporodása érhető el. Mivel a beteg nincs tisztában a rosszullét háttérmechanizmusával, a „Légy erős! Szedd össze magad!” tanácsok nyilván hatástalanok.

K. D. Őrvezető, tanító

Öngyilkossági gondolatai miatt küldik vizsgálatra a nő, gyermekes, katonatársainál idősebb őrvezetőt. Arca kétségbeesést tükröz, hangulata nyomott, halk, monoton a beszéde, exploráció közben többször zokog. Katonai szolgálata során problémája nem volt, kiváló katoná. Családi helyzetét is kedvezőnek mondja. Egy héttel korábban apja váratlanul meghalt. Azóta nem tud magához térni, üres lett, értelmetlennek látja az életét. Sírva mondja, hogy apja volt a példaképe, ő faragott embert belőle. Valamilyen csodálatos képet rajzolt az apáról. A vizsgáló orvos számára a bánatnak és a gyásznak ez a túlméretezett jellege volt a feltűnő. Az osztályon napokig sírt, saját családjáról alig beszélt. Az exploráció során azonban kiderült, hogy az apjához fűződő viszony nem volt felhőtlen; kamaszkorában fellázadt, mert ruházkodását, hajviseletét kifogásolta, és amikor feleselt, többször megpofozta. Egyszer — kissé alkoholosan — visszautította apját, emiatt sokáig büntudata volt. A bevonulást megelőzően is komoly összetűzésük volt, haraggal vonult be; apja váratlan halála nagyon megráta.

A veszteség, különösen a szeretett egyén váratlan elvesztése mindenkit megvisel. Kiegyensúlyozott ember azonban néhány hét után már előre néz, megpróbálja az új helyzetnek megfelelően életét átrendezni. A tartósan megmaradó gyász a tapasztalat szerint ennél bonyolultabb. Ebben az őrvezetőben — a szeretet és tisztelet mellett — a düh is jelen volt az apjához fűződő érzelmek között, anélkül, hogy feldolgozta volna. A szeretett egyénnel szemben a dühérzéseinket nehezen viseljük el, büntudatunk, lelkiismeret-furdalásunk van miatta, ez könnyen fordul öngyűlöletté, és ennek extrém végpontján szuicidiummá. Ahhoz, hogy ezt a beteg felismerje, ismételt beszélgetésekre volt szükség; régi tapasztalat, hogy a bennünk levő érzelmek, indulatok szavakba öntve, megfogalmazva veszítenek hevességükből. A sírás mindig enyhülést hoz, akinek nagy bánata van, segítünk a bánata elviselésében, ha segítjük, hogy sírni tudjon.

Sorolhatnám vég nélkül ezeket a történeteket. A történetek igazak. A belőlük levont következtetések szubjektívek. Bizonyára más orvos másfajta következtetésre jutna belőlük. Számomra egyetlen parányi bizonyítékot adtak: ezek a betegek több-kevesebb ellenállás után maguk is belátták, hogy milyen érzelmi feszültségekkel küzdenek, és a belátás arányában halványultak azok a tünetek, panaszok, amelyek miatt orvosi segítséget kértek.

Próbáljuk meg összefoglalni azokat a gondolkodási sémákat, amelyek ezeket a neurotikus egyéneket jellemzik:

1. *Vannak emberek, akik mindig a maximumra törekszenek, mert szeretnének tökéletesek lenni.* Természetesen ez irracionális vágy, nincsenek tökéletes emberek. Mi magunk sem vagyunk azok, de talán áztatjuk magunkat az ilyen magasra tett ideállal. Mindnyájunkban él az olyanná lenni vágya, ez a fejlődés egyik hajtóereje. A neurotikus azonban összetéveszti a vágyát a valósággal, mert lassan elhiszi magáról, hogy neki mindig az élen kell járnia, és közben a lelke mélyén retteg, hogy nem sikerül. Ahhoz, hogy önbizonytalanságát valahogyan egyensúlyban tartsa, naponta kell maga és a környezete számára bizonyítania. Hány kiváló parancsnokot ismerünk, aki fekélybetegséggel, magasvérnyomással, érszűkülettel fizet ezért az életmódot, amit magára kényszerít. Az érzelmileg kiegyensúlyozott ember nem az eredményért, hanem a tevékeny-

ségért dolgozik, és bármihez fog, a kudarc lehetőségével is számol, és nem omlik össze, ha mégis bekövetkezik.

2. *Vannak emberek, akik a tökéletes világra vágnak, ahol minden rendben zajlik, a jó mindig a jutalmat, a rossz mindig a büntetést kapja meg.* És ha a környezetünk még sem ilyen tökéletes? Akkor rossz a világ, gonoszak az emberek, és eszébe sem jut az ilyen kesergőnek, hogy nem is a világban, hanem saját illúzióiban csalódott. Olyat vár az emberektől, amire nem képesek, természetesen ő maga sem. Az ilyen emberek abszolút kategóriákban gondolkoznak, ami nyilván nem igaz. Aki más hibájáért szigorú büntetést követel, gyakran nem képes arra, hogy saját hibáját elismerje. Gyakran mondogatjuk, hogy meglazultak az erkölcsök, oda a tisztesség, sok a korrupció. Hiányoljuk a szocialista erkölcs parancsolatait. Vajon akkor is bajban vagyunk, ha a másik ember viselkedését kell megítélnünk? Ugye, milyen magabiztosan tudjuk, hogy más mit tett rosszul!

3. *Vannak emberek, akik szeretnének mindenkinek eleget tenni, hogy mindenki szeresse őket.* Elérhetetlen, irracionális vágy, de aki ezt időben nem ismeri fel, úgy járhat, mint az ókori tanmese hősei, akik addig igyekeztek a járókelők véleményének megfelelni, amíg a hátukra vették a szamarukat. A ma embere neurotikus lesz. Aki nem meri és nem tudja érzelmeit a másik emberrel szemben kulturáltan kifejezni, az kifelé bájos, de belül gyűlölködő. Érett ember tudomásul veszi, hogy nem szerethet mindenkit, és őt sem szeretheti mindenki; igyekszik úgy együttélni a társaival, hogy azt ne érezze önmaga feladásának, mégis szeretetreméltó és önmegvalósító ember maradjon.

4. *Vannak emberek, akiket senki sem ért meg, akik mások áldozatai, kiszolgáltatottak.* Az irracionális gondolkodás ott fogalmazódik meg, hogy mások okozzák a boldogtalanságukat. Az ilyen ember nem veszi észre, hogy az optikája torzít, hogy mások ugyanazokat a körülményeket viszonylag tolerálják. A neurotikusok egyik legtipikusabb magatartásmintája ez: a külső körülményekre vetítik belső rettegéseiket, szorongásaikat, mint a sorkatonák egy része, akik nem a szolgálattól, hanem annak a bennük leképeződő borzalmaitól rettegnek, a belső szorongást, ellenállást kivetítik a környezetbe, és maguk is elhiszik, hogy elviselhetetlen. A reális felnőtt számol a körülményekkel, tudja, hogy mik a feladatai és akkor is elvégzi azokat, ha nem maga találta ki magának. A kiegyensúlyozott egyén azt is megtanulja, hogy a nehéz körülmények között is saját magában keresse a boldogtalansága forrását, és ha ezt felismeri, vagy megváltoztatja a körülményeket, vagy ha nem tudja, igyekszik elviselni, a saját hozzáállását változtatja meg.

5. *Vannak emberek, akik kerülnek a nehézségeket, mert úgy gondolják, könnyebb meghátrálni, mint vállalni az örökifejtést.* Ez is tipikus neurotikus irracionális. Valójában egyszerűbb a vállalás, de a neurotikus nem tudja, vagy későn jön rá, hogy nagyobb árat fizet az elkerüléssel. Gyakori katonai példa: elkövet egy kis hibát, de fél a felelősségrevonástól, és leplezésére már vétkezik, olykor bünt követ el. A sorkatona késik az eltávozásról; fél a fenyítéstől, és nem megy vissza. Tudja, hogy ebből még nagyobb baj lesz, egyre inkább szorong, bújkál, és — esetleg — ha időben nem találják meg, felakasztja magát. Közeli élmény: a szigorú apa tiltja a leányát a fiúktól, és amikor a baj megtörténik, a leány nem meri bevallani a terhességet, mert retteg az apja haragjától. Ha — és erre nem egy példa van — nem veszik észre a terhességet és megszüli gyermekét, félelmében eltünteti. (A régi orvosszakértői gyakorlat ilyenkor a szülés okozta biológiai tudatzavart tételezi fel, holott pszichológiai, neurotikus mechanizmusról van szó.)

6. *Vannak emberek, akiknek szüksége van valakire, akibe kapaszkodhatnak, akire támaszkodhatnak, aki megvédi őket.* A gyermek teljes mértékben függ a felnőttől, ez szükséges a biztonságérzetéhez. Aki felnőttkorában is megtartja ezt a szükségletét, tulajdonképpen éretlen, dependens személyiség. A neurotikusok zöme dependens, de csak akkor válik beteggé, ha dependencia igénye meghíúsul. A dependencia gyakori formája a szabályokhoz, előírásokhoz való merev ragaszkodás. A dependens egyén rövid távon jó beosztott, mert precíz, aprólékos, de el is bújik a paragrafusok mögé, kisszerű, konformista, Parancsnoki beosztásban egységeket tehet tönkre, mert nem tudja elviselni maga körül az ügyet előbbre vivő kreatív embereket, mert ezek többnyire nehezen férnek be a merev szabályozás kereteibe. Régi tapasztalat, hogy a belül bizonytalan, külső támogatást igénylő emberek milyen erősen vonzódnak a különböző színű — zöld, fehér, fekete — uniformisokhoz. A hatalmas páncélban kicsiny emberke szorong, ami többnyire csak akkor derül ki a környezet számára, amikor olyan problémát kell megoldania, amire nincs minta, előírás. Milyen jól jön ilyenkor az idegkimerültség.

7. *Vannak emberek, akiket a más baja is nagyon megvisel.* A veszteség, a kudarc, a megrázkódtatás mindenki számára komoly próbatétel. A nagy veszteség-reakció azonban nem a veszteség tényleges voltával, hanem az egyénben keletkezett emocionális állapottal függ össze. A feleség súlyos betegen fekszik a kórházban, a férj idegösszeroppanást kap. Vajon a feleségével való együttérzés, vagy a saját várható vesztesége az erősebb emóció benne? A másik bajában való osztozás nem erős oldalunk; az „én ezt nem tudom elviselni”, és hasonló mentségek valamiféle elhárításból fakadnak.

Talán elég ennyi azokból az irracionális, egyoldalú túlzásokból, amivel a neurotikusok dolgoznak. Ezek a mindennapi okoskodások — mivel jelentős érzelmi energia felhasználását igénylik — a neurotikus ember önvédelmét szolgálják, de az így gondolkodó ezzel nincs tisztában. Naponta megfigyeljük, hogy a beteg számára ezek a felismerések a meglepetés erejével hatnak. De csak akkor, ha maga jön rá. Ezért értelmetlen minden tanács, ami a neurotikus panaszával küszködő, önmagát súlyos testi betegnek tartó egyénnek önuralmat, önfegyelmet, türelmet, felelősségvállalást ajánlgat. A neurotikus szenved, és szinte mindenre haljandó, hogy szenvedéseitől megszabaduljon. Ehhez azonban az szükséges, hogy ezekkel az irracionális sablonokkal legyen tisztában, azokat racionális megoldásokkal helyettesítse.

Lényegében arról van szó, hogy egy bizonyos esemény, nevezzük A-nak, ami lehet a másik ember magatartása, valamilyen sérelem, kudarc, veszteség, csalódás, az egyénben reakciót vált ki. Nevezzük C-nek: kétségbeesik, dühöng, sírógörcsöt kap, elájul, reszket, depressziós lesz, szorongásos rohamai lépnek fel. Azaz:

A okozta C-t. Ez azonban így nem igaz, mert az igazi ok nem az A jelenség, hanem az az értékelés, meghatározás, minősítés, átélés, amit az egyén A-val kapcsolatban elvégez. Ez a B jelenség a neurózis esetében ilyen irracionáliákból jön létre, amelyekkel az egyén A-t értelmezi. Más szavakkal: a külső eseményeket nem a maguk tárgyilagosságában, hanem a belső átélés prizmáján át vesszük tudomásul. A neurotikusnak ez a prizmája torzít: nem jól tanulta meg érzelmi problémáinak kezelését, emiatt szenved; ezt azonban nem tudja, és nehezen vehető rá, hogy megrögzült élményfeldolgozó mechanizmusán, magatartásmintáin változtasson.

Mi a közös vonása ezeknek a reakcióknak? Mindegyiket valamilyen élmény váltotta ki, csalódás, sérelem, a védett környezetből való kiszakadás, érzelmi

vagy presztízs veszteség, az önmegvalósítás kudarcáig. Valójában a mindennapi szituációkra adott *túlméretezett* megnyilvánulások. Nem neurózis, ha valakit megvisel az önérzeti sérelem, de azzá válhat, ha évekig rágódik rajta. A szeretett egyén okozta veszteség szomorúságot okoz, de aki depressziós lesz, érzelmileg előtte sem lehetett kiegyensúlyozott. Kézenfekvő a kérdés: miért reagálnak túlméretezetten egyes emberek, azaz miért roppannak össze olyan könnyen?

A beteg, de a közvélemény is hajlamos arra, hogy a túleröltetést, a monoton munkát, az erőszakos főnököt, az engedetlen beosztottat, az elutasító szülőt, a hálátlan gyereket tekintse az igazi oknak. Ha ez valóban így lenne, ilyen esetekben tömegesen betegednének meg az emberek. (Mindezek ellenére, ahol szaporodnak a neurózisok, egyéb magatartási rendellenességek, ott nemcsak az egyes emberekben kell a hibát keresnünk.)

A neurotikus panaszok és tünetek hátterében feldolgozatlan érzelmi feszültségek, konfliktusok törvényszerűen feltárhatók; ezek a mechanizmusok azonban a beteg tudatos tevékenysége számára alig hozzáférhetők. Lassan száz éve már, hogy erre a rejtett mechanizmusra fény derült. Francia és osztrák pszichiáterek jöttek rá, hogy ezek a rejtett érzelmi feszültségek hipnózisban felszínre hozhatók, és ezzel a tünetek is oldódnak. *Sigmund Freud* osztrák neurofiziológus gyökeresen szakított azokkal a naív elképzelésekkel, hogy teljesen tudatos, racionális megfontolások szerint viselkedő lények vagyunk. Ő és későbbi követői arra a következtetésre jutottak, hogy az emberi viselkedés szigorúan meghatározott, a személyiségben nemcsak tudatos, hanem a tudat számára nehezen hozzáférhető érzelmi-ösztönös erők működnek. A tudattalan lelki működés a XIX. század második felében már ismert jelenség volt, a személyiség viselkedésében és a neurózisok keletkezésében játszott szerepére azonban Freud hívta fel a figyelmet. A személyiség fejlődése az anya és a csecsemő, a gyermek és a szülők kölcsönhatásában alakul. A csecsemő táplálásával és gondozásával megteremti a biztonság-érzés előfeltételeit, a tisztaságra szoktatással az érzelmi-indulati szabályozás elemeit. Freud úgy képzelte, hogy a gyermekben a szexualitás csökevényes formában már jelen van, a fiú az anya szeretetért az apjával rivalizál, de fél tőle. Ez a görög tragédia analógiájára Oedipus-komplexusnak nevezett fejlődési dinamika nem nyert a pszichoanalízis tanán kívül szélesebb elfogadást, de lényege igaz: minden gyermeknek meg kell vívnia küzdelmét a szülőktől való abszolút függőségből a felnőtt önállóságáig. Az anya és az apa gyermekben kialakult képe segít a női és férfi ideál elsajátításában, saját felnőtt partnerviszonyainak megvalósításában. Ha ez a fejlődés elégtelenül valósul meg, az egyén érzelmileg kiegyensúlyozatlan marad, érzelmeit megfelelően kezelni nem tudja, belső konfliktusainak megoldatlansága szorongást okoz, és a *szorongáselhárító mechanizmusai hozzák létre a neurózist*. Freud elmélete nélkül a modern neurózis értelmezés elképzelhetetlen. *Jarosevskij* szerint a XX. század legnagyobb hatású egyénisége volt a pszichológia fejlődésében. Freud valamilyeni munkáját a huszas évek végén oroszra is lefordították, és nem sokon múlt, hogy nem a marxizmus pszichológiája lett, mert materialista volt, szigorúan determinista és dialektikus. Freud és követői — ahogyan az a nagyívű innovációk történetében nem ritka — az egyes emberekre tett megfigyeléseiket, azóta is használható elemekkel — a társadalom egészére is alkalmazni kezdték, ami joggal váltotta ki a marxista kutatók polémiáját. Ezzel azonban az is velejárt, hogy évtizedeken át a pszichológia és a csoportlélektan fejlődése a marxista tudósok közreműködése nélkül zajlott; nálunk húsz év sem volt elegendő, hogy a pszichológia modern irányzataival szemben meglevő negatív beállítódás oldódjék.

A társadalomtudományok a két világháború között a személyiségfejlődés energetikai vonulatához szociológiai kategóriákat rendeltek, kialakultak a magatartás-repertoárt összefoglaló szerep-fogalmak, a társas együttlét szabályszerűségeit laboratóriumban tanulmányozó kutató-műhelyek. Lényegében arra a tudományos következtetésre jutottak, hogy az emberi magatartás szociálisan meghatározott; a társadalmi determináció a szocializáció folyamatában épül be az egyén személyiségébe, családja és környezete segítségével építi be személyiségébe azokat az értékeket, normákat, együttélési szabályokat, amelyeket elődei és társai felhalmoztak. A kiscsoportok törvényszerűségeit azonban a társadalom egészére is átvitték, ami nyilvánvalóan alkalmatlan a társadalmi-gazdasági folyamatok magyarázatára. Az a sajátos helyzet alakult ki, hogy a felsőfokú szociológiai elmélet birtokában a marxista tudomány alig foglalkozott a társadalom kis egységeivel és az individuuum fejlődésével, mert a bűnözést, az öngyilkosságot, a mentális betegségeket az antagonista társadalom termékének tekintették. Ennek az a gyakorlati következménye, hogy a felnövő generációk konfliktusfeldolgozó készségeinek fejlesztésére nem sok súlyt helyeztünk, és ma döbbenet állunk a mentális egészség kedvezőtlen mutatóival szemben.

Vigotszkij szovjet pszichológus szellemes megfogalmazása szerint az emberi faj kialakulása két egymást követő szakaszban ment végbe: az első rendkívül hosszú periódusban — a biológiai evolúció során az állatvilágból kiemelkedett az ősember; a második viszonylag rövid szakaszban a társas tevékenység során az ősemberből létrejött a mai kultúrember. Az egyén megismétli a faj fejlődését, de az embergyermek személyiségének fejlődésében a biológiai érés és a szociális tanulás egyidőben és egymással kölcsönhatásban megy végbe. Ez a családban indul meg, az első életevek alapvető jelentőségűek, de nem fejeződik itt be, ahogyan régen a pszichoanalitikusok képzelték, hanem az iskolában és a munkahelyen, lassúbb ütemben az élet végéig tart.

E vázlatos gondolatsorból az is következik, hogy a neurotikus reakciót a közvetlen testi és lelki tünetekből önmagukban megfejteni nem lehet; de az sem elegendő, ha a kiváltó tényező és a betegség formájában megjelenő tünetcsoport közvetlen összefüggését vizsgáljuk. A neurotikus reakció megértéséhez többet kell tudnunk a személyiség fejlődéséről, az életútról, a korábbi élmények feldolgozásmódjáról, az egyén konfliktusfeldolgozó mechanizmusairól, társas kapcsolatairól, munkájához, környezetéhez való viszonyáról.

Nem az ember biológiai és pszichológiai egésze változott meg, nem satnyább, csökevényesebb az utánunk jövő generáció. Inkább példával: mindenki előtt világos, hogy korszerű gépek és technológia nélkül nincs ipari fejlődés; a múltban még elégséges konfliktusfeldolgozó mechanizmusaink az egyre bonyolultabb társadalmi valóságunkban elégtelenek. Ezek a feszültségek ma betegség képében az egészségügyi ellátásban csapódnak le.

Mi a baja tehát valójában a neurotikusnak? Divatos szakkifejezéssel: elégtelen az *interperszonális kompetenciája*, azaz önértékelése bizonytalan, irracionális gondolkodási sémákkal, feldolgozatlan konfliktusokkal próbálja egyensúlyát fenntartani. Neurotikus magatartásmintáit hazuról hozza, fejleszti, érzelmi háztartása könnyen felborul. Olykor banális ok váltja ki az érzelmi csődöt, amiből a beteg csak a következmény tüneteket ismeri fel.

Elmondhatjuk tehát, hogy

- a neurózis betegség, de nem olyan betegség, aminek a beteg képzelet;
- a neurotikusnak nem a szervei betegek, hanem személyisége éretlen;
- a neurotikus gyógyítható, de a hagyományos orvosi modell elégtelen,

— mert a gyógyuláshoz fel kell adnia védekező mechanizmusait, hogy tudatosan vállalja azokat a nehézségeket, amelyek elől nem tudatosan menekül.

Aki segíteni akar a neurotikusnak, előbb meg kell értenie; ha megértette a tünetek mögött zajló emocionális folyamatot, úgy kell viselkednie, hogy a neurotikus magától felismerje, majd fokozatosan megváltoztassa a betegségéért felelős magatartásmintáit. Van, akinek ehhez elég néhány baráti beszélgetés, van, akinek hetekre, hónapokra van szüksége, de olyan is van, aki menthetlenül megmerevedik neurózisában.

A neurotikus pszichés mechanizmus diagnosztizálásához és terápiájához csak egyetlen műszer áll rendelkezésre: *a segítő szakember személyisége*. Vajon mennyire megbízható e műszerünk?

Ожват К., полковник м/с:

«ТЕОРИИ» О НЕВРОЗАХ

Dr. Károly Oszváth Obst. d. Med. Dienstes:

„DIE THEORIEN” DER NEUROSE.

