

Írta: Lust Iván

Tabletták vagy szavak? A tünetek nyelve

A boldogtalanság, a tönkremenő emberi kapcsolatok, a teljesítménycsökkenés csak akkor válik orvosi problémává, amikor az ember rákényszerül, hogy bajait az orvostudomány számára kezelhető formában, a tünetek nyelvén fejezze ki. Egy közepesen súlyos személyiségzavar mérhetetlenül sok nehézséget okoz az egyénnek és környezetének, beleértve a házasság megromlását, válást, mindazt, amit a gyerekek szenvednek el, és amit aztán saját későbbi életükben valahogyan megismételnek. Mégis, kezelésére csak akkor kerül sor, amikor magas vérnyomás, gyomorfekély, öngyilkosság vagy alkoholizmus formájában jelentkezik, tehát amikor megbetegszünk. Addig a hagyományos egészségügyi ellátás nem sokat tud tenni, a kialakult betegségek kezelése viszont sokkal nehezebb és sokba is kerül. Különös ellentmondás: az orvostudomány hihetetlen fejlődésben van, fantasztikus műtéteket végeznek, ugyanakkor a hétköznapi szenvedésekkel, a mentálhigiénés problémákkal szemben látszólag alig tud tenni valamit. Pedig elvárnánk, hogy ebből a hatalmas technikai fejlődésből akkor is jusson már valamennyi segítség, amikor még nem kerültünk kórházba.

És itt jönnek a tabletták. Fáradt, ingerült, lehangolt és nem bírja családját elviselni, antidepresszív gyógyszert kap, ha szorong, nyugtatót, ha álmatlan, mert fél a jövőtől, altatót. A gyógyszergyártás is óriási fejlődésen megy át, és az új és még újabb gyógyszerek ismertetőit olvasva azt hihetjük, szinte mindenre van, vagy lesz orvosság. A tabletták sokszor rövid úton csökkentik a szorongást, segítenek aludni, és a depresszió is oldódik. Baj ez? Nem, dehogy. Csak azt látjuk, hogy a gyógyszerekkel elűzött panaszok, tünetek előbb-utóbb visszatérnek, amire újabb készítményt kapunk, esetleg külföldit, a legjobbat, majd egy idő után ugyanez ismétlődik, felírjuk, beszedjük, újat iratunk és így tovább. A gyógyszerfogyasztás egyre nő, a személyes harmóniáról, a boldogságról nem mondható el ugyanez.

Az önállótlanág komfortja és a pszichoterápia

Az örömképtelenség, az agresszivitás, a teljesítménycsökkenés, az alvászavar vagy a szorongás tünete, amely egyéni lelki problémákra, a család és az egyént körülvevő tágabb közösségek működési zavaraira utal. A tabletták rövidtávon csökkentik a tünetet okozta szenvedést, és ez jó. Ugyanakkor eltereli a figyelmet mindarról, ami a tünetek kialakulásáig elvezetett: a személyiség feszítő belső ellentmondásairól, a bensőséges személyes kapcsolatokra való képtelenségről (időhiány vagy belső problémák miatt), a sivár, érdekek által vezérelt társas kapcsolatokról, a pusztán fenntartásunk érdekében végzett, kiüresedő munkáról, a szórakoztatóipar által szállított hamis ideálokról és így tovább.

A személyes, érzelmi problémák, a társ kapcsolati bajok kezelésére ma már sokféle, nem tablettákkal, hanem szavakkal gyógyító pszichoterápiás módszer van. Ezek egy része, mint a pszichoanalitikus indíttatású egyéni, csoport- vagy családterápiák nem a tünetekkel foglalkoznak, hanem azt igyekeznek elősegíteni, hogy a belső problémáikkal bajlódó emberek megtalálják a személyes változáshoz vezető utat. Az ilyen kezelés során felismerjük és megértjük, milyen belsővé, sajátunkká vált kényszerűségek hatása alatt

rongáljuk saját életünket és másokét. A személyes változás, amelyet az ilyen módszerek célul tűznek ki, az egyén belső változását jelenti, és arra irányul, hogy az egyén képes legyen az őt körülvevő társkapcsolatok és tágabb viszonylatok aktív megváltoztatására.

Ha szorongunk, munka- és örömképtelenek vagyunk, ha a ránk bízottakkal hatalmaskodunk, ha lélektelenül dolgozunk, akkor ez annak a jele, hogy elvesztettük belső szabadságunkat. A személyes változás ennek a belső szabadságnak a visszanyerését is jelenti. A pszichoterápiás munka során kliensünkkel együtt feltárjuk a belső szabadság elvesztésének történetét, amely a leggyakrabban több generációra nyúlik vissza. Az is láthatóvá válik, hogy a társadalmi-gazdasági hiányállapotok hogyan rombolják a személyiséget, és hogyan termelődnek újra kliensünk személyes kapcsolataiban.

Fontos tudni, hogy nem mindig könnyű ezekben a kezeléseknél részt venni. Mindenki bennünk működnek olyan erők, amelyek igyekeznek a változásokat megakadályozni és a régi, ugyan szenvedéssel járó, de bizonyos előnyöket is nyújtó állapotot fenntartani. Az egyik ilyen „előny” az alacsonyabb ívű életpálya, amit a betegként létezés biztosít. Ez felmentést ad küzdelmek, kudarcok, bizonyos döntések terhei alól, ugyanakkor bizonyos mértékű biztonságot, csekély de kalkulálható ellátást jelent. Az állandóan igénybevehető orvosi gondoskodás, a folyamatos gyógyszeres kezelés, a szaktekintélyektől való megnyugtató függőség, a tabletták által biztosított – a beteg részéről személyes erőfeszítést nem igénylő – tüneti javulás okozta megkönnyebbülés mind valamelyes biztonságot jelent. A személyes változás dilemmája többek között abból adódik, hogy a belső változás, a belső szabadság visszanyerése az önállótlanág komfortjának elvesztésével jár.

A fogyasztói attitűd és a belső szabadság

Van azonban a dolognak egy politikai-gazdasági oldala is. Jól ismert, hogy diktatórikus államokban a személy egyediségét, autonómiáját hangsúlyozó pszichológiai irányzatokat nemigen tűrik meg. Példa erre a pszichoanalízis története a német Harmadik Birodalom idején, a chilei vagy argentin katonai junták uralma alatt, vagy a pszichoterápiás irányzatok sorsa az egykori Szovjetunióban. Az egyéni és társas önismeret, a belső felszabadítás kultiválása mindig együtt jár valamennyi társadalmi önreflexióval, társadalomkritikával is. Ez végső soron minden uralmi berendezkedés érdekeit fenyegeti. Az autonóm, belső szabadsággal rendelkező polgár, aki érvényesíti jogait, bele akar szólni az ő bőrére menő döntéshozatalba és a források elosztásába, a hatalom számára mindig bizonyos fenyegetést jelent.

Nem diktatórikus körülmények között az ilyen – emancipatívoknak is nevezett – módszerek és lélektani elméletek szabad utat kapnak. A fejlett demokráciákban is látható azonban, hogy megjelennek olyan érdekek, amelyek ellentétesek az emancipatív terápiás megközelítésekkel, a belső szabadság ellen dolgoznak. Itt olyan politikai és gazdasági döntésekre gondolok, amikor pl. jelentősen megnyirbálják a szociális és egészségügyi kiadásokat, pl. a reagani Egyesült Államokban vagy éppen most, itthon. Az egészségügyi ellátásra fordítható pénz csökkenése kielezi a megoldandó bajok közötti fontossági sorrendet, továbbá arra készíti, hogy minél rövidebb és minél hatékonyabb módszereket keressünk. A mentálhigiénés problémák esetében ez a helyzet nyilvánvalóan a rövidtávon eredményt ígérő eljárásoknak kedvez, közöttük a gyógyszeres kezelésnek. Az elsősorban gyógyszerrel gyógyító biológiai pszichiátria világszerte látványos előretörése bonyolult jelenség, de kialakulásában feltétlenül szerepe van gazdasági hatásoknak is.

Divatos „betegségek”

A gyógyszergyártó óriáscégek hatalmas anyagi potenciált jelentenek. A gyógyszergyártók érdeke, hogy minél több betegséget kezeljenek az ő gyógyszereikkel. Az egészségügyi intézmények érdeke, hogy gazdasági támogatást kapjanak a gyógyszergyártótól. Emiatt a bizonyos problémák gyógyszeres kezelése melletti szakmai érvelés kétségeket kelt. A pszichés zavarok területén vannak „divatos” betegségek, amelyekből egy adott időszakban egyre több jelentkezik. Ez nem jelent mást, mint hogy az emberek rátalálnak arra, hogy belső problémáikat olyan formában fejezzék ki, amire az éppen népszerűsített – elsősorban gyógyszeres – kezelési forma megoldást ígér. A beteg látszólag akkor jár jól, ha olyan betegsége van, amelyet az éppen korszerű gyógyszerrel lehet kezelni. Ugyanakkor kimutatható, hogy a lelki problémák csak gyógyszerrel történő kezelése hosszú távon sokkal többbe kerül és kevésbé eredményes, mint a pszichoterápiás kezelések.

A „tabletták vagy szavak” kérdése a lelki betegségek kezelésének manapság egyik alapvető dilemmáját fejezi ki. A szorongásra, depresszióra és egyebekre gyors megoldást ígérő gyógyszerek igazi fogyasztói hozzáállást alakítanak ki a betegekben, akik egyúttal azt is egyre kevésbé érzik, hogy állapotukért, személyes változásukért saját maguk is felelősek.