



FÁJDALOM

Hippokratésztől származik (Corp. Hipp.) ez a mondás: "Divinum est opus sedare dolorem", vagyis "isteni tett csillapítani fájdalmat". Az első fájdalomcsillapítók között az alkoholt, a mákfőzetet (ópiumot) és a mandragórát említették.

A fájdalomnak - szaknyelven a dolornak - pontos meghatározását a mai napig nem ismerem. Itt nem a Magyar Nyelv Értelmező Szótárában található definícióra utalok, amely elsősorban a nyelvész szempontjából igyekszik magyarázatot adni, hanem a biológiai, élettani megfelelőjét kutatom. Egyáltalán mi a fájdalom? Rossz, elviselhetetlen, tűrhetetlen érzés, attól függően, hogy milyen erővel jelentkezik. Nem mérhető, műszerekkel nem, vagy alig kimutatható. Azonos behatás két embernél sem ugyanazon fájdalomérzettel jár. Ezt mindig az egyéni inger-, illetve fájdalomküszöb szabja meg.

Egyik első világhírű kutatója az 1932-ben Nobel-díjat kapott C. S. Sherrington volt, aki 1909-ben leírta a paprikában lévő kapszaicin fájdalomcsillapító hatását. Ez szelektív toxin, amely az érző neuronok 50 százalékát elpusztítja. Érdekessége, hogy csak a kémiai ingerekkel szemben hatásos, de a fizikailag kiváltott fájdalomra nem hat. A fájdalom élettani összefüggéseivel és a fájdalomcsillapítással foglalkozó tudósok közül meg kell még említeni Patrik D. Walltot és Ronald Melzackot.

A fájdalom három alapvető részre tagolható. Legtöbbször a testi szenvedéssel találkozunk és talán ez a legszembetűnőbb. Az bizonyos, olyan kedvezőtlen állapot, amelyet érzékszerveink, illetve az idegrendszer érző idegnyúlványai fölfognak, majd bioelektromos ingerületként az ideghálózat közvetít a test valamelyik vagy egész részéből a központi idegrendszer fájdalmat érzékelő és azt tudatosító központja számára, de mindenféleképpen szenvedést okoz. Lehet helyi, irradiáló vagy kisugárzó, szétszórt és általános fájdalom, hasogató, metsző, szúró, görcsös, szaggató, kínzó, illetve gyötrő érzés, amelyek megrontják közérzetünket, hangulatunkat, és károsan befolyásolják testi-lelki működésünket.

A második megjelenési formája a lelki szenvedés. Jézus anyját, Máriát "Hét fájdalomúnak" nevezik, pedig nem őt érte a testi gyötrelem és a kínhalál. Tünetei a "megtört szív", azaz a megviselt idegrendszer, amely egészen az "idegösszeroppanásig" fokozódhat. Jellemző kórtüneti előzményei lehetnek többek között a szomorúság, bánat, levertség, és különösen az európai civilizációkban jelentkező, korunk egyik népbetegségéként számon tartott, az elmagányosodással járó depressziós tünetcsoport.

Harmadik típusa az intellektuális fájdalom, amelyet e tanulmányon kívül szinte nem is említ még a pszichiátria és a pszichológia sem, pedig mind több embert érint. Példaként említjük azt a kutatót vagy alkotót, akinek tudományos, ill. művészeti eredményét ellopják, kisajátítják. A közöny, a hozzá nem értés, a rosszindulat vagy a szakmai irigység elutasítja, nem enged neki teret vagy létjogosultságot, és fájdalommal látja, hogy addigi szellemi erőfeszítése miként megy tönkre, esetleg szeme láttára feledésbe, anélkül, hogy őt, családját, csoportját - esetleg képessége és álláspontja szerint - az emberiséget szolgálta volna. Ebben a helyzetben ugyanazok a tünetek jelentkeznek, mint a második típusnál, és ez nem véletlen. A testi fájdalom még akkor is "kívülről" érkezik, ha az a szövetek megbetegedéséről közvetít üzenetet, és

számunkra belülről jön, míg a lelki és intellektuális fájdalom idegi természetű, ezért az ember "legmélyéből", személyiségéből, sértett lelkéből és intellektusából ered.

A fájdalom különösen szembetűnő és leggyakrabban a kisgyermekeknél, illetve az öregeknél jelentkezik. Mindkét esetben élettani. Visszavetülve az elmúlt hónapokba, évtizedekbe, a jelenben mérhető módon, korhoz kötött alapokon nyugszik. Ehhez társul gyermekeknél a tapasztalat hiánya, amikor a legkisebb fájdalomtól is megijednek, és - neveltetésüktől, vagy belső érzékenységüktől függően - olykor hisztérikusan reagálnak rá; míg az öregek esetében a szenvedésüket éppen az élet során szerzett tapasztalataik válthatják ki. Az ilyen gyötrődő, mindig elégedetlen, síró öregre a gerontológiai szakirodalom is ezt a nem pejoratív meghatározást adja, hogy "nyafogó öreg", a jelzőt hang- és hangulatutánzó szóval érzékeltetve; értvén alatta az idegrendszer nagyfokú elhasználódását, az önkontroll csökkenését. Mindkét életkornál a szenvedés visszahatásaként ellenállást és kötekedést eredményezhet.

A fájdalom, jelzés. Arra figyelmeztet, hogy a kiváltó állapottól igyekezzünk minél hamarabb megszabadulni, mert károsítja egészségünket, esetleg életveszélyt jelenthet. Egyik külső, tehát mások számára is látható megjelenési formája lehet a mimikai jelzés: a szomorú arckifejezés, lebiggyesztett ajak, összeráncolt homlok, görcsberándult izmok, réveteg vagy tüzet, gyűlöletet sugalló tekintet, a könnycseppek megjelenése a néma sírástól a hangos zokogásig.

Nem egy kultúr- és természeti népek által alkotott civilizációban a fiúgyermeket úgy nevelik, hogy az érzelmeket, főleg a sírást mások előtt ne mutassák ki. Legyenek úrrá fájdalmaikon, és ne rohanjanak azonnal segítséget kérni. Erre szolgál mindkét társadalmi kategóriában a férfiak "beavatása", amikor kínos tortúrán kell átesniük és bizonyítaniuk: a fájdalmak elviselésére fölkészültek. A törzsi társadalmakban brutális megveretésről, hajtincsek kitépéséről, a bőr bevagdosásáról, körülmetélésről, bőrbe, izomba akasztott horgokkal föllógatásról stb. kapunk értesülést. A "kultúrtársadalmakban" az iskolások, kollégisták, újonc katonák megverése, pénzük elszedése, megalázása, vaskos csínyek elkövetésének kierőszakolása a gyakori példák közé tartozik. Ezen utóbbiakhoz már nem csak testi, hanem lelki és intellektuális fájdalmak is keverednek.

Orvosaink a megmondható, milyen elképesztő emberi tévedés az a fajta "férfiasság", amikor a szenvedők elhanyagolt betegségükkel akkor mennek hozzájuk, amikor a fájdalmuk elviselhetetlenné vált; és vagy jóval hosszabb, ill. kínosabb gyógyulási időszak vár rájuk, mintha a fájdalom és egyéb, a betegségükre jellemző tünetek jelentkezésekor azonnal szakemberhez fordultak volna, vagy menthetetlenek, és a társadalomban elvárt viselkedésük "fizetségéül" halál vár rájuk.

A fájdalom lehet állandósult állapot, amelyhez az ember hozzászokik, akár az évszakok változásához, és eljőhet az idő, amikor a megszokott fájdalomérzés már hozzá tartozik a napi élettani működéshez, akár a táplálkozás és kiválasztás. A fájdalmat meg lehet szokni, sőt az ember odáig is eljuthat vele, hogy igényli. Nélküle már nem lenne teljes az élete, és hiányérzete támad.

A fájdalom beteggé tesz. A betegség minden kultúrtársadalomban, amelyben van valamilyen általánosan biztosított szociális háló (még ha rongyos is!), igyekszik a kóros állapotban lévő

emberen segíteni és gyógyítással, ápolással, illetve gondozással visszaállítani eredeti egészségét; vagy ha eleve betegnek született, a kor orvosi fölkészültségének megfelelő mértékben helyrehozni azt, amit a természet eleve elhibázott.

Az orvostudomány végső soron a fájdalomnak köszönhető. Ha idegrendszerünk számunkra nem közvetítene kellemetlen érzéseket, nem lenne értelme az azt kiváltó okkal sürgősen foglalkozni. Az orvoslás azonban eleve humánus természettudomány, és a megérzésen, de mindenféleképpen empátián alapuló mentális szakág is, amelynek a megelőzésen túl legfőbb feladata a fájdalom csillapítása, megszüntetése és az alapállapot visszaállítása.

A fájdalom a törzsfajlódás során a magasabb rendűvé válással alakult ki. Az ember tehát állatőseitől örökölte. Nincs olyan melegvérű gerinces, amely fájdalmától ne próbálna szabadulni, vagy ne igyekezne segíteni szenvedő társán. Ez az összefogás rendkívül nemes és elgondolkodtató. Ugyanakkor megfontolandó, mennyire emberi, ha valaki társából szándékosan vált ki fájdalmat, és abban gyönyörködik, örömet leli, esetleg kéjeleg benne? A "jó" beteg a fájdalommal magát gyötri. Élmény neki betegnek lenni, és fájdalomban élni. Szeret szenvedni, és ezzel környezetét befolyásolni, gyötörni, sakkban tartani, zsarolni. Más esetben pedig nincs benne önsajnálát és önszeretet. Szándékosan okoz magának fájdalmat, hogy szenvedjen, mert úgy véli, megérdemli.

A fájdalomnak fokozatai és megjelenési formái vannak. Jelentkezhet egész testfelületen, egyetlen lokalizált helyen, egyszerre több testrészen, vagy fokozatosan terjedhet ki. Kiindulhat belülről. Lehet ismeretlen eredetű és látható, vagy fölismert okok miatt létrejövő gyötördés. Kezdődhet általános tünetekkel, rosszulléttel, hányingerrel, hasi görcsökkel, lázzal, kiválasztási gondokkal és így tovább, amelyek mind inkább markánsan kialakuló fájdalommal változnak. A szenvedés hirtelen is ránk törhet, kiszámíthatatlanul, egy pillanat alatt, és lábunkról ledönthet, vagy kiváltó oka akár életünket is veheti. Keletkezhet alattomosan, amikor indítékát még nem ismerjük, és lassan vagy gyorsan kifejlődhet, szervezetünket visszafordíthatatlanul pusztítva.

Ismert a fájdalomküszöb, amely rendkívül relatív és itt lép be a mentális fittség, amely a fájdalomhatárt növelheti vagy csökkentheti. Tapasztalat, pillanatnyi fizikai és lelki állapot, illetve fölkészítő tréning kérdése, hogy ugyanazon fájdalmat hogyan érzékeljük. Például, amikor egy kisgyermek korábban már megégette magát, és ezt követően tüzes piszkavassal közelítünk felé, félelmében az előző fájdalomélményét akkor is átélheti, ha a fenyegetés nem válik tevőlegessé. Aki valamitől sokat szenvedett, annak a fájdalomküszöbe a megszokás miatt lehet alacsony, de többnyire mégis az a jellemző, hogy igen magas. Elég, ha fölidézi magában a fájdalmat kiváltó okot, hogy annak bekövetkezése nélkül is szenvedést érezzen. Ide sorolható, pl. a fehérköpeny-effektus. Sokat szenvedett betegeknel, vagy éppen tapasztalatlan embereknél, akik gyakran, vagy ritkán vannak orvosi kezelésen; esetleg csak hírből halottak a rájuk váró fájdalomról, ezt már akkor is átérzik, ha fehér köpenyes embert látnak a rendelőben.

A fájdalomcsillapítás még a 19. sz. végén is alacsony szintet ért el. Durva narkotikumok, mákgubó-főzet, éteres altatás, háborús körülmények között olykor az alkohollal való leitatás nyújtották az önkívületi állapotot, vagy a fájdalomcsökkentést. Az viszont elgondolkodtató, hogy ma, amikor a fájdalomcsillapítás viszonylag magas szintet ért el, miért nem alkalmazzák kellő mértékben; hogyan lehet az, hogy egyes beavatkozások a beteg szempontjából még mindig

"középkori jellegű kínzásnak" minősülnek? Ebben már nemcsak a gyógyítást végző személyek a hibásak, de a környezet is. Amikor a család, a barátok otthon, vagy a váróban lévő betegek úgy készítik föl az enyhülést kereső páciens, hogy "amikor én voltam itt utoljára, hozott a doktor egy ekkora tűt" - és mint a horgász a fogott hal hosszát túlozza, mutatják a "kínzóeszköz" valótlan méretét.

Megfelelő testi és lelki tréninggel a fájdalomküszöböt egészen az érzéketlenségig lehet redukálni. A fakírok, a sámánok, a vallási mániákusok kellően adagolt drogok, füstölés, táncolás, forgás, zene, főleg dobpergés hatására transzba esnek. Ebben a rendkívüli lelki és fizikai fölkészültségben nyelvüket, arcukat, végtagjaikat átszúrják. A Fülöp-szigeti fanatikus keresztény hívők némelyike nagypénteken keresztre feszítetteti magát.

A korszerű kórházakban pszichológusok dolgoznak, akik fájdalommal, vagy nagy megpróbáltatással, rettegéssel járó beavatkozások, műtétek előtt fölkészítik a betegeket a várható következményekre és megerősítik őket a gyötrődés, avagy a kezelést követő hosszabb szenvedés vállalására. Ennek a tréningnek a fájdalomküszöb elviselhetővé tétele, ill. csökkentése a főadata.

E gondolatokkal korántsem merítettük ki a fájdalommal kapcsolatos kérdésekre adható feleletek sorát. Gondoljunk csak arra, hogy a sorstól, pl. gyakran kapunk olyan pofont, amely jobban fáj, mintha alaposan megvertek volna bennünket. Ezt a témát legjobban talán azzal érzékeltethetjük, ha leírjuk egy szenvedés történetét és szubjektív "lelki anatómiáját".

*

»Pillanatra olyan érzésem támadt, mintha a felhőtlen égen ragyogó nap elé világos füstszínű üveget tartottak volna. Behunytam szemem és amint megszűnt a káprázat, újra kinyitottam. Megnyugodva láttam, nincs baj. Érzékcsalódásom lehetett, mert az ég változatlanul tiszta maradt és a nap akadálytalanul mosolygott fölöttem.

A jelenség fél óra múlva megismétlődött. A szememre ereszkedő homálytól kissé megsédültem. Nem volt kellemetlen, inkább lebegésnek éreztem, mint amikor az ember feje könnyű és lába nem arra viszi, amerre lépni szeretne. Különösnek hatott ez az enyhe szalonspicc, hiszen napok óta egy korty szeszes italt sem fogyasztottam.

"Elmúltam hatvan éves - gondoltam - ez a fura állapot bizonyosan a korommal jár együtt. Egykori osztálytársaim közül már négyen meghaltak, egyiknek mindkét csípőízületét kicserélték, van, aki teljesen megkopaszodott, néhányan cukorbeteg, rákban szenved a másik..."

Vigasztaltam magam, hogy nekem eddig még alig kellett orvoshoz fordulnom, és gyógyszereket sem szedek rendszeresen. A legutóbbi vér-, illetve vizeletvizsgálat szerint a koleszterinem kicsit emelkedett, kevés bennem a magnézium, de ezekkel a gondokkal akár száz évig is el lehet élni.

Az önvigasztalásban idáig jutottam, amikor a jobb szemem fölött egy csíkban a koponyám

teteje felé jól kivehető, görcsös nyilallást éreztem. Nem volt ez elviselhetetlen, inkább ijesztő. Szegény édesanyámat fél éve temettük el egy agyi katasztrófa után, amelynek okát és természetét nem lehetett pontosan fölírni. Az orvosok egy része úgy vélte, hogy "agyérgörcse" volt, mások kisebb fokú agyvérzésre gondoltak.

"Istenem, csak nem követem az ő sorsát? - jutott eszembe, és könny szökött a szemembe. - Kezdődik az önsajnálat. Még beteg sem vagyok, csak valami múltó és enyhe tünet figyelmeztet, hogy ezután még több korpás kenyeret fogyasszak, vitaminokkal teli csalamádét és a húskételeket kerüljem."

Nagyot nyeltem, mert éppen éhes voltam. Korábbi élményeim közül hatalmas tálon illatozó sültök jelentek meg előttem, olyan tökéletes valószerűséggel, hogy szinte nyúlni kellett utánuk. A fájdalom ekkor ismét megjelent és erősödött. Újabb figyelmeztetést kaptam, hogy ne gondoljak az élet "habos" oldalára, mert ami jól esik, az vagy egészségtelen, vagy bűn.

Elgondolkozva ballagtam hazafelé. A parkban áthaladva kellemes nyár eleji alkonyatban virágzó fasor borult fölém. Fészkeléshez készülődő fecskék cikáztak át az égen, ahol még röpködtek a nappal bogarai. Amikor a fejem fölemeltem, a fájdalom belém hasított. Társamnak szegődött, mert állandósult. Halántékom gyöngyözni kezdett a születő félelem és szenvedés hatására.

"Bizonyosan rosszat ebédeltem, azért fájdult meg a fejem. Ha megvacsorázom és kipihenem magam, elmúlik az egész."

Próbáltam másra terelni a gondolataimat. Fölidéztem magamban azt az emberöltővel ezelőtti, kerti kispadot, amely ehhez a parkhoz hasonló zöldterület szélén állt, és először csókolóztam. Ilonkával... Magdikával... már nem is emlékszem a nevére, de ma is végigbizsergeti a számát. Ahogy ajkamat érintettem, a fejtörés ismét figyelmeztetett a valós jelenre. Szinte megbotlottam, mint akit egy jókora bunkóval sötétben, orozva, hátulról kupán vágna.

"- Ennek fele sem térf! - mordultam félhangosan. - Otthon nem terhelem a gyomromat éjszakára, hanem azonnal lefekszem. Úrrá kell lennem ezen a semmiségen."

Minden lépésnél nyilallni kezdett a fejem, és egyre jobban szenvedtem. A fájdalom lassanként birtokába vett, és kezdett kisugározni a végtagjaimba. Egy idő után fölvetődött bennem - pontosan nem tudtam hány perc telt el -, a szüntelen szorítást vajon a koponyámban, avagy a mellkasomban érzem-e? Lépteimet megkettőztem, hogy minél hamarabb otthon legyek, csakhogy lábaim nem vittek. Minél jobban igyekeztem, annál lassabban haladtam.

Térdre rogytam, majd magamat megadva, lassan elterültem a pázsiton. Egy göröngy nyomta a kulcscsontomat. Próbáltam tőle eltávolodni, de a kisugárzó fájdalom ismét erősebb volt, és egész testem megvonaglott. Megkísértem segítségért kiáltani, de értelmes szavak helyett valami elnyújtott bűgös jött ki a torkomon, mintha gyári sziréna szaggatott hangját sodorta volna felém a szél.

"Itt a vég - rezzentem össze -, lehet, hogy ezt már nem élem túl."

A testem a fájdalom hatására rángott, akár az élettani kísérlet közben elektromos árammal ingerelt békacomb. A fejem meg sem bírtam emelni. Éreztem, az orromat birizgáló fűszárlól félig elnyílt számba hangya mászik. A szemem kiguvadt a fájdalomtól és száraz nyelvem megdagadt. A görcsös fájdalom a hasüregemben szorította össze zsigereimet. Féltem, összevizelem magam, vagy tehetetlenségemben más hasonló szégyen ér.

A külvilág lassan kívül rekedt. Már csak a kín lüktetett bennem. Áthatotta lábamat, végigfutott az ujjaimon, a körmeimet feszítette, mintha csípőfogóval szaggatnák. Nyitott szememre homály ereszkedett. Már nem tudtam, a fák közül az est osont-e rám jótékony takaróként elfödve, vagy a látásom veszett el.

"Kár lenne így végezniem - jutott eszembe és sajnálkoztam sorsom fölött. - Nálam bűnösebbek is végezték már kellemesebben."

A gyötrelem tovább folytatódott, és agyamban tüzes piszkavassal kotorták meg a velőt, amely kitüremkedett a fülemen. Mielőtt végleg elveszítettem az eszméletemet, arra emlékszem, hogy két idegen rám talált. Az egyik fölém hajolt, mondván, "hagyjuk itt, részeg", a másik szimatolni kezdett, és megállapította, hogy "nincs borszaga, talán cukorbajos és kómába esett".

Ahogy újra elindultak és távolodni kezdtek, úgy erősödött bennem a doboló, harsogva őrijtő fájdalom. Fölrémlett hitoktatónk tanítása a pokolról, ahol a bűnös lelkek elevenen égnek. Úgy éreztem, nagy sebességgel zuhanok egy fortyogó olajjal teli üstbe, és a csillagfénytelen világ elmerült bennem.«

SZENTI TIBOR - SZŰCS LÁSZLÓ
RENDAHAGYÓ
LEXIKON