

hogy hosszabban beszélgesünk el. Csak csevegni akart, néha komolyabb, máskor hétköznapi dolgokról. „Maga az egyetlen, aki valaha figyelt rám” – mondta egy alkalommal. Sokszor gondolkodtam azon, vajon hogyan alakult volna Mary élete, ha kisgyerekként – megerőszkölvén, megfélemlítve, a húgái iránt érzett felelősség terhe alatt – lett volna mellette valaki, aki meghallgatja és megérti őt. Talán ha valakire biztosan számíthat, akkor megtanulta volna értékelni önmagát, kifejezni az érzéseit és a haragját, amikor fizikailag vagy érzelmileg bántalmazták. Ha nem így alakul a sorsa, Mary vajon ma is élne?

MÁSODIK FEJEZET

A túlságosan jó kislány

Ha úgy fogalmaznánk, hogy 1996 tavasza és nyara nyomasztó, stresszel teli időszak volt Natalie életében, meg sem közelítenénk az igazságot. Tizenhat éves fiát hat hónap után, márciusban engedték haza egy drogrehabilitációs intézményből. A fiút megelőzően két éven át folyamatosan ivott és kábítószerezett, és több iskolából kirúgták. „Az volt a szerencsénk, hogy sikerült bejuttatnunk egy olyan helyre, ahol egy bentlakásos programban vehetett részt – mesélte az ötvenhárom éves, korábban nővérként dolgozó édesanya. – Még alig érkezett haza, amikor először a férjemnél, azután nálam is súlyos betegséget diagnosztizáltak.” Natalie férjét, Billt júliusban műtötték meg rosszindulatú béldaganattal. A műtét után kiderült, hogy a rák átterjedt a májára is.

Natalie mindeközben időnként fáradékonyágról, szédülésről és fülzúgásról panaszkodott, ezek a tünetek azonban csak rövid időre jelentkeztek, és kezelés nélkül is elmúltak. A betegsége felfedezését megelőző évben már sokkal kimerültebb volt, mint általában. Júniusban egy szédülésroham miatt CT-vizsgálatra került sor, az eredmény azonban negatív lett. Két hónappal később Natalie agyáról MRI-felvétel készült, ami szklerózis multiplexre jellemző elváltozásokat tárt fel: egyes gyulladásozó góccokban a myelinhüvelyek, vagyis az

idegsejteket védő zsírszövet károsodása és hegeseése volt látható.

A szklerózis multiplex (a név a görög „megkeményedni” szóból származik) a legelterjedtebb olyan betegség, amelyben a myelinkárosodás a központi idegrendszer sejtjeinek működési zavarához vezet. Hogy milyen tüneteket okoz, az attól függ, hogy a gyulladás és a hegeseedés az idegrendszer mely területeit érinti. Sokszor a gerincvelő, az agytörzs és a vizuális információkat továbbító látóideg károsodik először. Amennyiben a károsodás a gerincvelőt érinti, a végtagokban és a törzsben jelentkező zsibbadás, fájdalom és egyéb kellemetlen érzetek a jellegzetes tünetek. Ezenkívül előfordulhat akaratlan izomfeszülés vagy izomgyengeség is. Az agy egyes területein bekövetkező myelinkárosodás kettős látást, illetve beszéd- és egyensúlyproblémákat okoz. Azok a betegek pedig, akiknél a gyulladás a látóideget érinti, időszakos látáskieséstől szenvednek. A fáradékonyság jellemző tünet: az érintettek a szokásos fáradtságot messze felülmúló, leküzdhetetlen kimerültséget éreznek.

Natalie szédülése folytatódott ősszel és a tél elején is, miközben továbbra is ápolta a férjét a bélműtétet követő lábadózás és a tizenkét hetes kemoterápia alatt. Valamivel később Bill, aki ingatlanügynök volt, újra munkába tudott állni. Aztán 1997 májusában, egy második operáció során eltávolították a májártéteket is.

„A műtétet követően – amelynek során a máj mintegy háromnegyedét eltávolították – vérrög keletkezett a májba belépő fő gyűjtőérben, a kapuvénában. Ebbe bele is halhatott volna – mondta Natalie. – Ezután rendkívül zavaró és ingerlékenyvé vált.” Bill végül 1999-ben halt meg, de a feleségének előbb még olyan mértékű érzelmi agóniát kellett elszenvednie miatta, amit még ő sem láthatott előre.

Coloradói kutatók száz olyan beteget vizsgáltak meg, akik a szklerózis multiplex romló-javuló formájától szenvedtek, ami azt jelenti, hogy az állapot hirtelen romlása váltakozik tünetmentes szakaszokkal. Natalie-nak is ilyen típusú betegsége volt. A vizsgált betegek közül négyszer gyorsabban romlott az állapot azoknak, akik szélsőséges stresszhatásnak, például jelentősebb párkapcsolati problémáknak vagy anyagi bizonytalanságnak voltak kitéve.¹

„1996 karácsonya körül még mindig sokat szédültem, de aztán szinte teljesen réndbe jöttem – mesélte Natalie. – Legfeljebb egy kicsit furán jártam. És a Bill májműtétével kapcsolatos problémák ellenére – július és augusztus között négyszer kellett bevinnem a sürgősségre – jól éreztem magam. Úgy tűnt, Billnek javul az állapota, és reménykedtünk benne, hogy több komplikáció már nem lesz. Ekkor azonban ismét rosszabbul lettem.” A tünetek akkor súlyosbodtak újra, amikor Natalie úgy gondolta, végre pihenhet egy kicsit, amikor már nem volt szükség arra, hogy folyamatosan gondoskodjon másokról.

„– A férjem az a fajta ember volt, aki úgy gondolta, hogy neki nem kell megtennie azt, amit nem akar. Mindig is ilyen volt. Amikor beteg lett, úgy döntött, ezután a kisujját sem mozdítja. Naphosszat csak tűt a kanapén, és ha valamire szüksége volt, csettintett egyet – ha pedig csettintett, mindannyian ugrottunk. Már a gyerekek is egyre türelmetlenebbek voltak vele. Végül ősszel, amikor jobban lett, elküldtem, hogy töltsön néhány napot a barátaival. Szükséged lenne egy kis kimozdulásra, mondtam.

– És *magának* mire lett volna szüksége? – kérdeztem.

– Torkig voltam vele. Vigyék el golfozni néhány napra, kértem. És a barátai eljöttek és elvitték. Két óra múlva már tudtam, hogy baj van.”

Vajon mit tanulhatott mindebből Natalie?

„Hát – mondja bizonytalanul –, azt hogy meg kell tanulnom visszafogni magamban a segítő szándékot. De ezt egyszerűen nem tudom megtenni... ha valakinek segítségére van szüksége, akkor nekem muszáj segítenem.

– Úgy, hogy közben nem törődik azzal, hogy mi lesz magával?

– Igen. Már öt éve tart ez az egész, de még mindig nem tanultam meg, hogy lassítsak. A testem gyakran figyelmeztet, hogy állj, de én csak megyek tovább. Nem tanulok belőle.”

A házassága alatt Natalie szervezetének minden oka megvolt arra, hogy nemet mondjon. Bill rendszeresen ivott és gyakran hozta kínos helyzetbe a feleségét. „Ha túl sokat ivott, szörnyen viselkedett – mesélte Natalie –, agresszív lett, kötekedő, könnyen begurult. Ha például vendégségben voltunk, és valami feldühítette, minden ok nélkül belekötött az emberekbe. Ilyenkor otthagytam, akkor viszont megharagudott rám, hogy nem állok ki mellette. Amikor megállapították nálam a szklerózist, két nap sem telt bele, s már tudtam, hogy Bill nem áll majd mellettem.”

A golfos pihenést követően Bill néhány hónapra ismét jobban lett. Viszonyt kezdeményezett egy másik nővel, a család egyik barátjával. „Azt gondoltam magamban: nem látod, mit tettem érted? – mesélte Natalie. – A saját egészségemet kockáztattam miattad! Ott voltam melletted egész nyáron. Élet és halál között lebegtél, és én ott ültem hetvenkét órán át a kórházban, várva, hogy kiderüljön, mi lesz veled. Amikor hazajöttél, ápoltalak, és ez a hála mindezért? Úgy éreztem, piszkosul arcul csaptak.”

Nem számít újdonságnak az a gondolat, hogy a lelki stressz növeli a szklerózis multiplex kockázatát. A szklerózis multiplex teljes klinikai leírását elsőként Jean-Martin Charcot, fran-

ca) neurológus készítette el. Egy 1968-as előadásában arról számolt be, hogy a betegek „hosszan tartó bánattal vagy aggodalommal” hozták összefüggésbe a tünetek megjelenését.

Öt évvel később egy angol orvos egy olyan esetet írt le, amely szintén a stresszhez köthető: „Kóroktani szempontból fontosnak tartok megemlíteni egy másik kijelentést, amelyet a beteg az egyik nővérrel folytatott bizalmas beszélgetés során tett – tudnillik, hogy azért betegedett meg, mert tetten érte a férjét egy másik nővel.”²

E könyv megírása során kilenc szklerózis multiplexben szenvedő beteggel készítettem interjút, akik közül nyolc nő volt. (Egyébként az érintettek körülbelül 60%-a nő.) A Natalie történetében bemutatott érzelmi mintázat, ha nem is ilyen drámai formában, de mindegyik esetben tetten érhető volt.

Az interjúk alapján összegyűjtött bizonyítékokat a közreadott kutatási eredmények is alátámasztják. „A téma kutatói közül sokan állítják, hogy klinikai tapasztalataik szerint az érzelmi stressz valamilyen módon összefügghet a szklerózis multiplex kialakulásával” – írja egy 1970-ben készült beszámoló.³ A szakemberek szerint a szűővel való túlfűtött érzelmi kapcsolat, a lelki függetlenség hiánya, a mások szeretete és gyengédsége iránti túlzott vágy, valamint a harag megélésének és kifejezésének képtelensége mind olyan tényezők, amelyek közrejátszhatnak a betegség kialakulásában. Egy 1958-as vizsgálat szerint az esetek csaknem 90%-ában „a tünetek megjelenése előtt (...) a betegek olyan súlyos lelki traumán estek át, amely a »biztonságukat« fenyegette.”⁴

Egy 1969-es vizsgálat harminckét izraeli és amerikai betegnél értékelte a lelki folyamatok szerepét. Ezeknek a szklerózis multiplexben szenvedő személyeknek a 85%-ánál a később a betegségnek tulajdonított tünetek egy a közelmúltban történt, rendkívül stresszes eseményt követően jelentek meg.

A megterhelő esemény (stresszor) természete persze meglehetősen különböző lehet az egyes betegek esetében: ilyen lehet a szeretett személy megbetegedése vagy halála, a megélhetés elvesztésének váratlan veszélye, olyan családon belüli esemény, amely tartós változást idézett elő és az illető képességeit meghaladó rugalmasságot vagy alkalmazkodást igényelt. Az elhúzó házassági konfliktus és a túlzott, megterhelő munkahelyi felelősségvállalás is ilyen stresszforrásnak bizonyult.

„Az esetek közös jellemzője – írják a tanulmány szerzői –, hogy az érintettek képtelenek voltak megbirkózni a nehézségekkel (...), ettől pedig úgy érezték, hogy kudarcot vallottak és alkalmatlanok valamire.”⁵ Ez a fajta stressz a különböző kultúrákban egyaránt jelen van.

Egy másik vizsgálat szklerózisos betegeket hasonlított össze egy egészségesekből álló kontrollcsoporttal. A szklerózis multiplexes csoportban tízszer több súlyosan traumatikus esemény fordult elő, és ötször gyakoribb volt a házassági konfliktus.⁶

A nyolc szklerózisban szenvedő nő közül, akikkel beszéltem, csak egy olyan akadt, aki még az első párkapcsolatában élt; a többiek vagy külön éltek, vagy elváltak. Négy nőt valamilyen betegség megjelenése előtt fizikailag vagy lelkileg bántalmazott a partnere. A többi esetben a partnerek érzelmileg távolságtartók, illetve elérhetetlenek voltak.

Lois, az újságíró, huszonnégy éves volt, amikor 1974-ben megállapították nála a szklerózis multiplexet. Rövid ideig kettős látástól szenvedett, amit néhány hónappal később a lábában tapasztalt tűszúrászerű érzés követett. Az ezt megelőző két évben egy kis bennszülött telepen élt az Északi-sarkvidéken egy nála kilenc évvel idősebb művészettel, aki a lány elmondása szerint lelkileg labilis alkat volt. A férfi később mániás

depresszió miatt kórházi kezelésre szorult. „Bálványoztam őt – emlékezett vissza Lois. – Anyyira tehetséges volt, hogy mellette úgy éreztem, én nem tudok semmit. Talán egy kicsit félttem is tőle.” Lois számára nagyon nehéz volt a sarkvidéki élet. „Egy nyugati parton, bura alatt nevelkedett lány számára olyan volt ez, mintha Timbuktuba költözött volna. Néhány évvel később elmentem egy pszichológushoz, aki azt mondta: »Szerencsés, hogy élve megúsza.« Mindenki ivott, sok volt a haláleset és a gyilkosság, elszívetelve éltünk a külvilágtól. Nem voltak utak sem. Fizikailag félttem a barátomtól, a megjegyzéseitől és a haragjától. Egy nyári kaland volt, aminek néhány hónap múlva véget kellett volna érnie, ehelyett több évig tartott. Minden erőmmel azon voltam, hogy kibírjam, de végül ő volt az, aki kirúgott.”

Szörnyű körülmények között éltek.

»– Volt egy kinti véccénk, de minusz negyven vagy minusz ötven fokban lehetetlen volt használni. Aztán beleegyezett, hogy legyen egy »mézes bődönünk«, ahogy ott nevezik, így éjjel abba pisilhettem, mert a nőknek gyakrabban kell, mint a férfiaknak, ugyebár.

– Ez valamiféle engedmény volt? – kérdeztem.

– Igen, pontosan. Úgy kellett kivinni az udvarra, hogy kiürítsük, márpedig ő erre nem volt hajlandó. Egyik éjjel kihozta a hóba, nekem meg azt mondta, hogy menjek a kinti budira. Én hordtam a vizet, mivel nem volt vezetékes víz. Nem volt más választásom. Ha vele akartam maradni, túrnöm kellett. Emlékszem, csak egy dolgot vártam tőle, azt hogy tiszteljen. Nem tudom miért, de ez nagyon fontos volt nekem. Anyyira vágytam erre, hogy szinte bármit hajlandó voltam elviselni.”

Lois elmondása szerint egész életében kétségbeesetten vágyott arra, hogy mások elfogadják. Különösen igaz volt ez az

anyjával való kapcsolatára. „Az anyámmal is nagyon hasonló volt a kapcsolatom. Az anyám mindig is irányította az életemet, megmondta, mit vegyek fel, berendezte a szobámat, a kezdetektől fogva mindig előírta, hogy mit csináljak. Túlságosan jó kislány voltam. A háttérbe szorítottam a saját vágyaimat és igényeimet azért, hogy elfogadjanak. Mindig megpróbáltam olyan lenni, amilyennek a szüleim szerettek volna látni.”

Barbara, aki – a híre alapján – nagyon hatékony pszichoterapeuta, sok krónikus betegségben szenvedő beteget kezel. Ő maga szklerózis multiplexben szenved. Határozottan elutasítja azt a feltételezést, hogy a gyerekkori élményeiből eredő elfojtásnak bármi köze lenne a szklerózis multiplex háttérében meghúzódó szövettani elváltozásokhoz.

A szklerózis multiplex tizennyolc éve jelentkezett Barbaránál. Az első tünetek nem sokkal azután mutatkoztak rajta, hogy két hétre meghívta az otthonába az egyik szociopata páciensét, akit egy javító-nevelő intézetben kezelt. „Már több terápián túl volt – mondta –, és szeretnünk volna még egy esélyt adni neki.” A páciens ehelyett feldúlta Barbara otthonát és tönkretette a házasságát. Megkérdeztem Barbarától, vajon az, hogy meghívta az otthonába ezt a súlyos személyiségzavarral küzdő embert, nem jelenti-e azt, hogy komoly gondjai vannak a személyes határok fenntartásával.

„Hát igen is meg nem is – felelte. – Azt gondoltam, hogy rendben van a dolog, mivel csak két hétről volt szó. De persze soha többet nem tennék ilyet. Ma már annyira tiszteltben tartom ezeket a határokat, hogy az egyik páciensem – aki egyébként szintén terapeuta – ezen szokott élcelődni. Sajnos nagy árat fizettem azért, hogy ezt megtanuljam. Sokszor arra gondolok, hogy a szklerózis multiplex büntetés, amiért ilyen örült voltam.”

A betegség büntetésként való felfogása fölvet egy fontos kérdést, hiszen a krónikus betegségben szenvedőket gyakran vádolják – vagy sokszor ők vádolják meg saját magukat – azaz, hogy valamiképpen rászolgáltak szerencsétlen sorsukra. Ha az elfojtás/stressz-elmélet valóban magában foglalná azt az elképzelést, hogy a betegség tulajdonképpen büntetés, akkor megérteném Barbarát, hogy elutasítja ezt a teóriát. De az olyan kutatás, amelynek célja a tudományos megértés, összeférhetetlen a moralizálással és az ítélkezéssel. Amikor kijelentjük, hogy az a megdondolatlan cselekedet, hogy egy potenciálisan közveszélyes személyt meghívunk az otthonunkba fészültségforrás volt, ami szerepet játszott a betegség kialakulásában, akkor egyszerűen csak rámutatunk a stressz és a betegség közt meglévő összefüggésre. Leírtunk egy lehetséges következményt – nem mint büntetést, hanem mint lélektani valóságot.

Barbara kitarart amellett, hogy a szüleivel kölcsönös szeretetben és egészséges kapcsolatban éltek.

„– Anyámmal igazán jól megvoltunk. Mindig is nagyon közel álltunk egymáshoz.”

– A személyes határok fenntartását gyermekkorában tanulja meg az ember – mondtam én. – Mit gondol, magának miért kellett később megtanulnia, méghozzá ilyen fájdalmas módon?

– Én tudtam, hol húzódnak ezek a határok, de az anyám nem. A legtöbbször pont emiatt veszekedtem. Azért, mert képtelen volt felismerni, meddig tart ő, és hol kezdődök én.”

Azt, hogy Barbara beengedett az otthonába egy labilis, veszélyes embert, jelentős stresszforrásként értékelné bármelyik vizsgálat, csak hogy az előzményeket, vagyis az elmosódott személyiséghatárokból adódó krónikus stresszt már nem ilyen könnyű azonosítani. A felnőttkori lelki stressz egyik

legalapvetőbb forrása éppen az, ha a gyerekkorban nem alakulnak ki a személyes határok. Ez ugyanis állandó negatív hatással van a szervezet hormonháztartására és immunrendszerére, mivel akik nem érzékelik egyértelműen a személyes határokat, azok stresszben élnek; mindennapjaik állandó része, hogy mások betolakodnak az életükbe. Megtanulták azonban, hogy mindezt kizárják a tudatukból.

»A szklerózis multiplex oka vagy okai ismeretlenek» – írja egy elismert belgyógyászati tankönyv. A legtöbb kutatás cáfolja, hogy a szklerózis multiplex valamiféle fertőzésből eredne, bár valamilyen vírus jelenléte esetleg kimutatható a betegekben. Valószínűleg a genetikai hajlam is szerepet játszik a kialakulásában, mivel néhány etnikai csoportnál, például az észak-amerikai inuitoknál és a dél-afrikai bantuknál sohasem diagnosztizáltak szklerózis multiplexet. A genetika azonban nem szolgál magyarázattal arra, hogy kit támad meg ez a betegség és hogy miért. »Míg valaki örökölheti a szklerózis multiplexre való genetikai hajlamot, addig *maga a betegség nem öröklődik* – írja Louis J. Rosner neurológus, az UCLA Szklerózis Multiplex Klinikájának volt igazgatója. – Még azokat sem sújtja okvetlenül a szklerózis multiplex, akik ehhez minden szükséges génnel rendelkeznek. A szakemberek úgy vélik, nyilván környezeti tényezők idézik elő a betegséget.»

A helyzetet bonyolítja, hogy az MRI-, illetve a korszövet-tani vizsgálatok a központi idegrendszerben myelinkárosodás jellegzetes jegeit azonosították olyan személyeknél is, akiknél sohasem jelentkezett a betegség egyetlen nyilvánvaló jele vagy tünete sem. Miért van az, hogy bizonyos embereknél, bár kimutathatók ugyanazok a szövettani elváltozások, mégsem alakul ki a betegség, míg másoknál igen?

Mik lehetnek azok a »környezeti tényezők«, amelyekre Rosner utal? Rosner, aki másfél évtizede a szklerózis multiplex

kliváló szakértője, sommásan elutasítja, hogy az érzelmi stresszt mint a betegség egyik kiváltó okát vizsgálja. Ehelyett azt a következtetést vonja le, hogy a betegség valószínűleg immunproblémával magyarázható a legjobban. »Az illúzió túlérzékeny lesz a saját szöveire – fejtegeti –, antitesteket termel, amelyek megtámadják az egészséges sejteket.» Nyilvánvalóan kívülről hagyja azt a gazdag orvosi irodalmat, amely autoimmun folyamatokat a stresszel és a személyiséggel hozza összefüggésbe. Ezt az alapvető kapcsolatot a későbbi fejezetekben még részletesebben megvizsgáljuk.

Egy 1994-es kutatás, amelyet a Chicagói Egyetemi Köroloógiai osztályán végeztek, az idegrendszer és az immunrendszer interakcióit (kölcsonhatásait) és ezek lehetséges szerepét vizsgálta a szklerózis multiplexben.⁹ Patkányokon mutatták be, hogy a mesterségesen előidézett autoimmun betegség súlyosbodott, amikor a »menekülő vagy küzdő« reakciót kioltták. Ha nem akadályozták volna meg az állatot abban, hogy normális módon reagáljon a stresszre, az megvédte volna a betegséget a stressz okozta rosszabbodásától.

A stressz-szakirodalomban leírt szklerózisos betegek, és azok is, akikkel én készítettem interjúkat, hasonló helyzetbe kerültek, mint ezek a szerencsétlen kísérleti állatok a chicagói kutatásban: gyerekkori kondicionáltságuk miatt akut és krónikus stressznek voltak kitéve, miközben jelentősen romlott az a képességük, hogy a szükséges »menekülő vagy küzdő« választ adják. Az alapvető problémát nem a külső stresszor jelenti, mint például a tanulmányokban említett életesemények, hanem az a környezet által kondicionált tehetetlenség, amely mindkét egészséges viselkedésmintát, a »küzdő«, illetve a »menekülő« választ is gátolja. Az ebből eredő belső stressz észrevétlenül marad, mert elfojtják. Ezért fordulhat elő, hogy nem érzik stresszesnek azt, hogy kielégületlen szükségleteik

vannak, mint ahogyan azt sem, hogy mások szükségleteire kell figyelniük. Normálisnak érzik. És innentől kezdve felelősen viselkednek.

Veronika harminchárom éves; három éve diagnosztizáltak nála a szklerózis multiplexet. „Amikor elkezdődött, még nem tudtam, mi a bajom – meséli. – Fájt, zsibbadt és bizsergett mindenem, először a lábamban éreztem, azután felkúszott egészen a mellkasomig, majd megint vissza. Több mint három napig tartott. Azt mondtam magamnak: Hé, ez tök jó! Csipkedtem magam, de semmit sem éreztem. Először nem beszéltem róla senkinek.” Az egyik barátja végül meggyőzte Veronikát, hogy forduljon orvoshoz.

„– Zsibbadt és fájt mindene, és nem szólt róla senkinek... de miért nem?”

– Mert azt gondoltam, hogy nem érdemes. Ha például szóltam volna a szüleimnek, biztosan kiborulnának.

– Nem hiszem, hogy ha valaki mással történnék ugyanez, magára sem hederít!

– Azonnal elvittem volna orvoshoz.

– De miért bánik önmagával rosszabbul, mint másokkal? Van valami elképzelése?

– Nincs.”

Nagyon tanulságosnak tartom Veronika válaszát arra a kérdésre, hogy történt-e vele valamilyen rossz dolog, mielőtt megbetegedett. „Nem mondanám, hogy rossz dolgok – felelte. – Engem úgy fogadtak örökbe. Miután a nevelőanyám már tizenöt éve mondogatta, hogy keressem fel a vér szerinti családomat, végül megtettem, pedig egyáltalán nem akartam. Csak tudja, könnyebb engedni az anyámnak, mint vitatkozni vele. Ez mindig is így volt. Szóval megtaláltam őket, találkoztunk, és az volt az első gondolatom, hogy Jézusom, az nem lehet,

hogy rokonok vagyunk. Elég nyomasztó érzés volt megismerni a családom történetét, mert mi szükségem van arra, hogy tudjam, hogy valójában ki vagyok? Én vagyok az, aki a családomtól származom. Pedig úgy tűnik, ez a helyzet. Persze senki nem mesélte el az egész történetet, és a vér szerinti anyám sem mond semmit. Ekkoriban ráadásul állás nélkül maradtam és munkanélküli-segélyre vártam. Néhány hónappal azelőtt kidobtam a barátomat, mert alkoholista volt, és már nem bírtam tovább. Nem akartam megbolondulni.”

Ezek azok a nyomasztó események, amelyek a fiatal nő szerint nem voltak olyan rosszak: fel kellett keresnie a vér szerinti rokonait, mert a nevelőanyja akarata ellenére erre kényszerítette; megtudta, hogy valójában ki is az, aki a családomtól származom; és szaktított az alkoholista barátjával. Veronika a nevelőapját érzi igazán közel magához.

„– Ő a példaképem – mondja. – Ő mindig mellettem állt. – Akkor miért nem kért tőle segítséget, amikor úgy érezte, hogy az anyja az akarata ellenére kényszeríti valamire?”

– Soha nem tudtam kettésben beszélni vele, az anyám nem engedte.

– És az apja hogy viszonyult mindehhez?

– Nem tett semmit. De biztos vagyok benne, hogy nem tetszett neki.

– Örülök, hogy jó kapcsolata volt az apjával. De lehet, hogy jobb lenne, ha új példaképet keresne magának – valaki olyat, akinek több az önbizalma. Ahhoz, hogy meggyőző legyen, az lenne a legjobb, ha saját magára tudna példaképként felnézni.”

Jacqueline du Pré, a tehetséges angol csellista negyvenkét évesen, 1987-ben halt meg a szklerózis multiplex szövődményeiben. Amikor testvére, Hilary később szerette volna megtudni, hogy nem a stressz okozta-e Jackie betegségét, a neurológus határozottan biztosította róla, hogy a stressznek semmi köze a szklerózis multiplexhez.

Az orvostudomány hivatalos álláspontja nem sokat változott azóta. „A stressz nem okoz szklerózis multiplexet – írja a Torontói Egyetem Szklerózis Multiplex Klinikája által nemrégiben kiadott egyik betegájékoztató –, a szklerózisos betegeknek azonban tanácsos elkerülniük a stresszhelyzeteket.” Ez a kijelentés félrevezető. Természetesen a stressz nem okoz szklerózis multiplexet, mint ahogy önmagában egyetlen tényező sem. A betegség kialakulása kétségtől több együttható függvénye. De igaz-e, hogy a stressz nem járul hozzá nagy mértékben a betegség megjelenéséhez? A vizsgált személyek élettörténete és a vizsgálati eredmények ennek éppen az ellenkezőjét igazolják. Bizonyították erre Jacqueline du Pré élete, akinek a betegsége és a halála jól illusztrálja, milyen pusztító hatása van az érzelmek elfojtásából eredő stressznek.

Az emberek sokszor zokogtak a koncertjei alatt. Ahogy valaki megjegyezte: „lélegzetelállító volt, ahogy a közönséggel kommunikált, mindenkit elbűvölt.” Nagyon szenvedélyesen játszott, néha talán túl hevesen is. Egyenes utat talált az érzelmekhez. A színpadon egészen másképp viselkedett, mint az életben, teljesen gátálatlan volt: a haja lobogott, a teste hajlongott, több volt benne a rock and roll fesztelenségéből és látványosságából, mint a komolyzenét játszó muzikusok visszafogottságából. Ahogy egy megfigyelő visszaemlékezett: „Úgy nézett ki, mint egy kedves, szemérmes tehénészlány, de csellóval a kezében olyan volt, mint egy megszállott.”¹⁰

Du Pré néhány koncertfelvétele, különösen Elgar gondorkaversenyének a felvétele a mai napig felülmúlhatatlan, és úgy tűnik, az is marad. A kiváló zeneszerző utolsó nagyszabású munkája az első világháború előtti reménytelenség hangulatában született. „Mindén, ami jó és szép, tiszta és friss és édes, elmúlt, és soha többé nem jön vissza” – írta 1917-ben Edward Elgar. A hetvenes éveiben járt ekkor, élete alkonyán. „Az, ahogy Jackie meg tudta jeleníteni ennek az élete alkonyán járó férfinak az érzését, egy volt a rendkívüli, megmagyarázhatatlan képességei közül” – írja a testvére, Hilary du Pré *A Genius in the Family* (Zseni a családban) címmel megjelent könyvében.¹¹

Valóban rendkívüli képesség. De hogy megmagyarázhatatlan lenne? Nem hiszem. Bár nem tudott róla, Jacqueline du Pré az élete alkonyán járt, mire betöltötte a huszadik életévét. Már csak néhány éve volt hátra, és kialakult nála a betegség, amely nem sokkal ezután véget vetett zenei karrierjének. Hajnát, veszteség és lemondás: kimondatlan érzelmi élete mindháromban bővelkedett. Értette Elgart, mert ugyanazt a szenvedést élte át. Elgar arcképének a látványa mindig felkavarta. „Boldogtalan élete volt, Hil – mondta egyszer a testvére –, és beteg volt, de a lelke fénylett egész életében, és ez az, ami érződik a zenéjén.”

Jacqueline magáról beszélt, a saját életéről. Édesanyjának, Irisnek meghalt az apja, míg ők Jackie-vel a szülőotthonban voltak. Jackie és az édesanyja kapcsolata ettől kezdve egyfajta kölcsönös függéssé vált, ami miatt egyikőjük sem érezte magát szabadnak. A kislány nem lehetett igazán gyerek, de ugyanakkor felnőni sem hagyta.

Jackie érzékeny, alkalmazkodó kislány volt, csendes és féltékeny, olykor-olykor csintalan. Passzívnak, illetve nyugodtnak ismerték, kivéve amikor csellózott. Hatévesen – ahogy

az egyik tanára felidézti – „rendkívül udvarias és jól nevelt” volt. Kedves, előzékeny arcát mutatta a világnak. A lányiskola titkárnője boldog, vidám gyerekként emlékszik vissza rá. Az egyik középiskolai osztálytársa szerint „barátságos és jókedvű volt, könnyen beilleszkedett.”

Jackie belső valósága azonban egyáltalán nem ilyen volt. Hilary leírja, hogy a testvére egy nap sírva fakadt: „Az iskolában senki nem szeret. Borzalmas. Mindenki csúfol.” Egy későbbi interjúban Jacqueline így vall magáról: „Az a gyerekek voltak, akit a többiek ki nem állhattak. Csapatokba verődtek és gúnyverseket skandáltak rólam.” Félszeg kamasz volt, a társas életben ügyetlen, az elméleti dolgok nem érdekelték, és meglehetősen szótlan volt. A testvére szerint Jackie-nek mindig is gondot jelentett, hogy szavakban fejezze ki magát. „A figyelmes szemlélő Jackie vidám külseje mögött felfedezhette a melankólia csíráját” – írja életrajzírója, Elisabeth Wilson a *Jacqueline du Pré* című könyvében.¹²

Jackie egész életében, egészen a betegsége megjelenéséig eltitkolta az érzéseit az édesanyja elől. Hilary visszaemlékszik egy dermesztő jelenetre a gyerekkorukból, amikor Jacqueline feszült arckifejezéssel, titokzatosan odasúgta neki: „Hil, ne mondd el anyának, de... amikor nagy leszek, nem fogok tudni majd járni meg mozogni!” Hogyan értelmezzük ezt a szörnyű önbeteljesítő jóslatot? Mint háborzongató sejtést vagy mint annak a kivetítését, amit a gyermek Jackie, bár tudat alatt, de pontosan érzett: hogy képtelen önállóan létezni, béklyóba van verve, és megbénították énjének legalapvetőbb részét. És mit jelent az, hogy „ne mondd el anyának”? Ez annak az embernek a beletörődése, aki már tudja, hogy értelmetlen lenne a fájdalmát, a féltelmét és az aggodalmát – lényének sötét oldalát – egy olyan szülővel megosztani, aki képtelen lenne mindent befogadni. Évekkel később, amikor a szklerózis multiplex

híradásba lendült, mindaz a harag, amit egész életében az anyja iránt érzett, robbanásszerűen, irányíthatatlan őrlőn-nyelők formájában tört elő. A barátságos gyerekből ellenséges lett.

A mennyire élt-halt a csellóért Jacqueline du Pré, olyan módon utasította el benne valami azt a szerepet, hogy csellóművész legyen. A virtuóz szerepe felülírta valódi énjét. Végül érzelmei kifejezésének egyetlen formájává vált, és az egyetlen munkaközze arra, hogy az anyja figyelmét megtarthassa. A szklerózis multiplex arra kellett, hogy kibújhasson ebből a szerepből – így mondott nemet a teste.

Jacqueline maga képtelen volt nemet mondani arra, amit a világ elvárt tőle. Tizennyolc évesen, amikor már reflektorképpben fürdött, sóvárogva irigyelt egy másik csellistát, aki épp válságban volt. „Szerencsés ez a lány – mondta egy barátjának –, mert abbahagyhatja a zenélést, ha akarja. Én soha nem hagyhatom abba, mert túl sok ember túl sok pénzt ölt belém.” A csellózás először lehetővé tette számára, hogy hihetetlen magasságokba szárnyaljon, de aztán megbilincselte. Már mennyire is meg volt rémülve attól, hogy milyen árat kell fizetnie a művészi karrierért, megtette azt, amit a tehetsége és a csulájja követelt tőle.

A testvére többször is említést tesz Jackie „cselló hangjáról”. Mivel az érzelmi kifejezés közvetlen eszközeit már korán elfelejtették nála, a cselló lett Jackie hangja. Minden erejét, fájdalmát, lemondását – minden dühét – a zenében élte meg. Ahogy az egyik csellótanára éleslátóan megfigyelte, Jackie kamaszkorában úgy játszott a hangszerén, hogy a játékon keresztül fejezhesse ki belső agresszivitását. Amikor zenélt, minduntal telt érzelmekkel, amelyeket az élete más területein vagy csak visszafogva vagy egyáltalán nem tudott megélni. Ezért volt annyira magával ragadó nézni, ugyanakkor

gyakran fájdalmas – az orosz csellista, Misa Majszi szavaival élve „szinte félelmetes” – hallgatni a játékát.

Húsz évvel gyerekkori debütálása után, immár szklerózis multiplex betegként, Jackie arról beszélt egy barátjának, mit érzett, amikor először játszott közönség előtt. „Olyan volt, mintha addig a pillanatig egy téglafal magasodott volna előtte, ami megakadályozta abban, hogy kapcsolatba lépjön a külvilággal. De abban a pillanatban, ahogy a közönségnek elkezdett játszani, a téglafal leomlott, és végre úgy érezte, hogy képes megszólalni. Mindig ez az érzés kerítette hatalmába, ha színpadon volt.” Jacqueline később, felnőttkorában azt írta a naplójába, hogy sosem tudta szavakkal kifejezni magát, csakis a zenén keresztül.

Életének azt a szakaszát – mielőtt a szklerózis multiplex véget vetett csellójátékának – a férjével való kapcsolata határozta meg. Daniel Barenboim, az argentin zsidó családból származó, elbűvölő, művelt, kozmopolita művész, aki Izraelben nőtt fel, már a húszas éveiben elején üstökösként robbant be a nemzetközi zenei életbe. Rendkívül keresett versenyzongorista és kamarazenesz volt, aki karmesterként is hírnévre tett szert. Amikor du Pré és Barenboim találkoztak, akaratlanul is szikrázó és szenvedélyes, majdhogynem misztikus zenei kommunikáció alakult ki közöttük. A szerelem és a házasság elkerülhetetlen volt. Olyan volt az egész, mint egy tündérmesében; ők lettek a komolyzene világának álom-párja.

Sajnos Jackie a házasságban sem tudta jobban megtalálni önmagát, mint a saját családjában. Akik jól ismerték, hamarosan észrevették, hogy valamiféle „meghatározhatatlan”, félig brit, félig amerikai akcentussal kezd beszélni. Férje beszédstílusának öntudatlan átvétele azt jelezte, hogy az identitása összeolvadt a másik, nálánál erősebb személyiséggel.

Hilary azt írja, hogy Jackie ebben a kapcsolatban ismét egy másik ember igényeihez és elvárásaihoz alkalmazkodott: „Elsőly sem volt rá, hogy személyiségének mélységeit a közös zenélésen kívül bármely más módon kifejezésre juttassa. Amikor a Jackie-nek kellett lennie, akit a körülmények megkíntak.”

Amikor a még fel nem fedezett, egyre inkább elhatalmasuló idegrendszeri betegség komolyabb tüneteket kezdett produkálni, s egyre többször fordult elő, hogy elgyengült és önszűcsesett, Jackie az egész élete során megszokott mintát követve továbbra sem szólt senkinek. Ahelyett, hogy beszámolt volna a férjének a problémáiról, titkolta a tüneteit, és úgy tett, mintha a gyengeségének más oka lenne.

„Csak annyit mondhatok, hogy nem okoz feszültséget a dolog – felelte egyszer Jackie, amikor Hilary arról kérdezte, miként tud megküzdeni azzal a nehézséggel, hogy a férjével egyszerre áll személyes és művészi kapcsolatban. – Nagyon boldognak érzem magam. Szeretek zenélni, szeretem a férjemet, és úgy érzem, jut elég időm mindkettőre.” Nem sokkal később azonban elhagyta a férjét és a karrierjét is. Felerősödött benne az az érzés, hogy a férje miatt nem tud igazán önmaga lenni. Elirtelen kilépett a házasságából, s boldogtalanságát egy futó kalandba fojtotta: szexuális viszonyt létesített a sógorával, ami szintén azt bizonyítja, hogy Jacqueline-nél nem alakultak ki a személyiség éles határai. Mély depresszióba zuhant, és sokáig rá se akart nézni a csellóra. Nem sokkal azután, hogy visszatért a zenéhez és a férjéhez, diagnosztizálták nála a szklerózis multiplexet.

Jacqueline du Pré ezután is csak a cselló hangján tudott megszólalni. Testvére, Hilary arról beszélt, hogy ez volt húga számára a megváltás. Ám valójában ez sem volt igaz. A cselló működött a közönség felé, de rajta nem segített. Az emberek

imádták szenvedélyes játékát, de igazából soha senki nem hallgatta meg, aki valaha is számított neki. A közönség könyözött, a kritikusok ódákat zengtek róla, de valójában soha, egyetlen ember sem hallotta meg, mit is akar mondani. Sajnos a legtragikusabb, hogy ő maga is süket maradt valódi énjé jankiáltásaira. A művészi önkifejezés önmagában nem több mint az érzelmek megjelenítésének egy formája, és nem jár feltétlenül együtt azzal, hogy az ember át is tudja élni ezeket az érzéseket.

A húga halála után Hilary egy alkalommal az Elgar-gordonkaverseny 1973-as BBC felvételét hallgatta Zubin Mehta vezénylésével. Ez volt Jackie utolsó fellépése Angliában. „Pár perc hangolás, majd rövid szünet és elkezdte. Hirtelen felugrottam a székből. Lassított a tempón! Az első néhány taktus után egyértelművé vált, hogy miről van szó. Pontosan tudtam, mi történik. Jackie, mint mindig, most is a hangszerén keresztül üzent. Szinte hallottam, hogy mit próbál mondani... Majdhogynem a könnyeket is látni véltem az arcán. Saját magát búcsúztatta. Eljátszotta a saját rekviemjét.”

HARMADIK FEJEZET

A stressz és az érzelmi kompetencia

„Életünk folyamán szüntelenül alkalmazkodnunk kell a körülményekhez. Amióta az élet hajnala megvirradt az ősvizek felett, azóta áll fenn ez a fajta kölcsönhatás az élő anyag és az élettelen környezet között csakúgy, mint az élő társas világáé.” – írja Selye János az *Életünk és a stressz* című könyvében.¹ A köztünk és a többi ember közt fellépő kölcsönhatások – különösképpen az érzelmi interakciók – az élet minden pillanatában megszámlálhatatlanul sokféle, bonyolult módon befolyásolják biológiai működésünket. Mindezek az interakciók, ahogyan az könyvünkben is kitérünk majd, meghatározzák az egészségi állapotunkat. Ahhoz, hogy egészségesek legyünk, elengedhetetlen a lelki dinamika, az érzelmi környezet és a szervezet működése közötti összetett kapcsolat és kényes egyensúly ismerete. „Ezt sokan furcsállhatják, azt kérdezzék, hogy miféle kapcsolat van sejteink (például gyulladásozó erőt) viselkedése és önmagunk viselkedése között? Szerintem ez a kapcsolat nagyon is létező.”² – írja Selye.

Bár Selye forradalmi művének megjelenése óta több évtized eltelt, és számos kutatást végeztek a témában, az orvostudomány továbbra sem ismeri el az érzelmek élettani hatásait,