



Ferenczi Sándor

Nozofóbia*

A gyógyító tudományokkörébe vágó kérdésekkel a nagyközönség elé jönni: kétélű fegyver. Am A mennyit használ talán az ember azzal, hogy a laikusokat felvilágosítja, őket bizonyos veszedelmekre figyelmezteti, azok elkerülésének, elhárításának módjaival megismerteti: annyit, sőt talán még többet árthatnak az olvasónak az ilyen népszerű útmutatások, ha félremagyaráztatva, alaptalan aggodalmakra szolgáltatnak okot.

A betegségtől való félelem maga is betegség, még pedig szinte tűrhetlenebb valamennyinél. És nem tudom, nem játszik-e a népszerű orvosi irodalom nagy szerepet annak az egyre kiélesedő hipochondriás vonásnak a létesülésében, a mely a művelt és félművelt újságolvasók lélekállapotát manapság jellemzi.

Hatalmas ösztön az emberben a létfenntartás ösztöne. De normális körülmények között a kifelé irányuló, kitűzött célok eléréséért folytatott tevékenység a küzdő ember figyelmét csaknem teljesen abszorbeálja és időt sem hagy az improduktív önmegefigyelésre, a mely »az érzelm természetes színét halványra betegíti«.

Ellenben a *nozofób*, a betegségiszonyban szenvedő ember egyebet sem tesz, mint hogy a saját testi és szellemi működéseit obszerválja.

A nozofób kitűnően tudja minden percben, milyen állapotban van a mája, gyomra, szíve, folytonosan a pulzusát tapogatja, és sokszor lélekszakadva rohan az orvoshoz, ha érlökéseinek száma percenként hetven helyett hetvenöt.

A nozofóbiások élete nem egyéb, mint a betegségtől és a haláltól való örökös rettegés. De aztán érdemes-e az ilyen élethez olyan görcsösen ragaszkodni?

A betegségiszonyt részben a gyermek- és ifjúkori elkényeztetés neveli naggyá, de részben az ún. népszerű egészségügyi irodalom, a lexikonok orvosi tárgyú fejezetei.

A szerény laboratóriumi és klinikai munkaterv mint új halált okozó bacillus, biztosan gyógyító szérum, vagy az örökifjúság elixírjuma jelenik meg az újság hasábjain, mohó érdeklődést keltve a nozofóbok gárdájában és új nozofóbiákat teremtve.

* Nosophobia. *Az Újság* (1905. június 25.), 3(172): 18-19.

Három dolog van kivált, ami manapság az emberek képzeletét betegesen foglalkoztatja: a bacilusok, a szívbjaj és a paralízis.

Mióta a bacilusok fontos szerepe egyes betegségek létrejötténél a közönség körében is ismeretes, azóta igen sok család életboldogsága devalválódott. A gyermeket izolálják, nem engedik más gyermekkel érintkezni, a bábuját, trombitáját „használat előtt kifőzik”, idegen családból jövőleveleket kifüstölnek és kesztyűs kézzel bontanak föl; ha lehetne, az egész gyereket mindennap sterilizálnák, vagy legalább a szoba levegőjét szeretnék fertőtleníteni. Villanyosra, bérkocsiba ülni – lehetetlenség. Ki tudja, milyen beteg ült ott előttük? A nyilvános kertekbe menni – képtelenség. Hátha más, esetleg beteg gyerekekkel találkozónának ott!

Így aztán az egész egzisztencia csupa mosakodás és fertőtlenítés, de az anyyira óvott gyermek nem kap elég napfényt és levegőt és fertőzésre annál hajlamosabb.

Ne álltassuk magunkat! Bacilus mindenütt van, előle menekülni lehetetlenség. De igenis lehet a szervezetet erősíteni, edzeni, acélozni. Akkor azután csak hadd jöjjön az a baktérium, nem kell tőle sokat félni: az erős szervezet legyőzi, a szó szoros értelmében megeszti azokat az élősdieket, vagy ha meg is betegszik, kiheveri. Nem az következik ebből, hogy oktalanul exponáljuk magunkat a fertőzésnek, hanem hogy ne rettegjünk oly beteges módon a bacilusoktól, s ne hajtsuk túl az óvintézkedéseket a magunk és hozzátartozók hátrányára.

A szívbetegség-izzony is nagyon elterjedt és még terjedőben van. Hiába magyarázza az orvos az ilyen szerencsétlennek, hogy a szíve ép és egészséges, hiába küldi őt tornászni, hegyet mászni (amitől az igazán szívbeteget eltiltaná), mindez nem bizonyíték számára. Tizenöt orvost konzultál egymásután, azok kijelentéseit mérlegeli, latolgatja, szent borzalommal hallgatja latin műkifejezéseiket és – siet a tizenhatodikhoz.

Érdekes az ellentét a között a rezignált nyugodtság között, a mely a legtöbb igazán szívbeteg embert jellemzi és az ál-szívbetegek nozofóbiás rettegései, aggodalmai között.

A képzelt betegségek közt harmadsorban a paralízist kell megemlítenem.

Az *Ujság* nagyrabecsült „Quintus”-a, akinek mély kedélyvilágról és alapos érdeklődésről tanúskodó humanisztikus cikkei sohasem leledzenek a nozofóbia-keltés hibájában, úrnapi tárcájában engem is kiserkesztett, egy kisebb szakirodalmi közleményemből citálván! De az idézethez fűzött megjegyzése azt sejteti, hogy szerintem a neuraszténia átmehet paralízisbe.

Már pedig ezt én nem állítottam soha, sőt az ellenkezőről vagyok meggyőződve: a neuraszténia, ha csakugyan az, sohasem megy át paralízisbe. Neuraszténia marad az mindhalálig, vagy legalább – a gyógyulásig. Szükségesnek tartotta ezt hangsúlyozni annak a sok ezer neuraszténiásnak a megnyugtatóására, akiket az ilyen hír joggal kétségbeejthetne. Aminthogy ez a balhiedelem igen-igen sok embert tett már – *ok nélkül* – paralitofóbbá.

Ne törődjünk hát annyit szívbajokkal, agybajokkal és bacilusokkal. A német közmondás: „*tue recht und scheue niemand*”¹ a higiénia terén is beválk.

Sőt tovább megyek, egy szemernyi könnyelműség végtelenül megkönnyíti az életet, míg a betegség- és halálszony ónsúlya alatt összeroskad az ember s az életből kihál minden kedélyesség, minden boldogság és poézis.

¹ Cselekedj helyesen, és ne kímélj senkit. (A szerk.)