



# A BŐRÜNKBŐL KIBÚJNI NEM TUDUNK..

Ebben az írásomban a bőrön megjelenő problémákról szeretnék pszichológiai szempontból hangosan gondolkodni.

Hangsúlyoznám, hogy **ez csak egy szempont**. Fontos, hogy minden problémáról több szempontból közelítsünk, gondoljunk csak a zsákban elrejtett elefántra. (mindenki más részét érezte/tapintotta ki a zsákban, így szinte összeveszték, hogy mi is lehet benne)

Miért pont a bőr? Teljesen blama okokból jutott az eszembe: jön a nyár, és mindenhol bőrvédelemre felszólító reklámokba futok, illetve olyan edukatív anyagokba, amik segítenek a saját bőr megismerésében, hogy pl milyen típusba tartozunk, milyen igénye van a bőrünknek, stb.

Kezdjük ott, hogy a bőr **kapufunkciót** tölt be: ez határol el minden mástól, ami nem mi magunk vagyunk, itt érintkezünk másokkal, itt kapjuk a kapcsolódás első impulzusait, tapasztalatait. Újra csak csodálni tudom a magyar nyelvet, ami az alábbiak mentén is megmutatkozik, ahogy a *Betegség, mint szimbólum* című könyvben olvashatunk a témáról:

A bőr feladata, és a témakör, mely alapján gondolkodhatunk róla:

- **védópajzs, szigetelőréteg** létrehozása, elszigetelődés, a lélek számára bőrtönné válhat: „majd kibújik a bőreből”, „nem fér a bőrébe”, de: „nem tud kibújni a bőreből”;
- emberi kapcsolatok: a melegség es az egymásra való odafigyelés eszköze; érintés, érzékelés, tapintás: **kommunikáció**; „kiütést kapok tőle”
- **kifejezőképesség**: legbelső lelkivilágunk tükre (arcszín stb.); fizikai folyamatok tudósítója: „csont es bőr”, „vastag bőrrrel rendelkezik”, „van bőr a képén”, „saját bőrét viszi a vásárra”, „elpirulni a szegyetől”;
- a belső szervek (reflexzónák) **kivetítési felülete**.

A bőrünk lélegzik, érez, megvéd/elválaszt, összekapcsol, jelez.

A problémák jellemzően az alábbiak: viszketés, égés, kiütés, foltosodás/elszíneződés, pigmenthiányok, hámlás, túlérzékenység, megvastagodás, sebesedés, hegesezés, stb.

Nem vagyok bőrgyógyász (és nem konzultáltam egyel sem az írásom során), így lehet, hogy sok más is előfordul, de talán a leggyakoribb tüneteket összeszedtem.



Azt is szeretném kiemelni, mielőtt a témába mélyednék, hogy a lelki eredetű tünetek a tünethordozónak alapvetően kellemetlenek, gátolja őket, szabadulni akarnak tőle, azonban mélyebb, lelki szinten pozitívak, valami hozadékuk van! Ez azt jelenti, hogy a tudattalan részünk sokszor a tudatos rész „szívataása” árán is eléri a célját. A tüneteknek köszönhetően a tudattalan rész például elkerül helyzeteket, megkap érzéseket, figyelmet, törődést, stb., de ezekről majd kicsit később írok még bővebben.

Az is sokszor beszédes, hogy a testnek melyik részén jelennek meg a kellemetlen tünetek. A ma emberének testét jórész ruha fedi; az arc, nyak, kézfej azok a testrészek, amiket szinte mindig látunk a másikatkból. Amit látsz valakiből, az alapján „ítélsz”, azaz ha ezeken a testrészeken minden rendben van → akkor minden rendben van, ha pedig valami eltérést/tünetet észlelünk, akkor emberi természetünknel fogva továbbgondoljuk azt és következtetéseket vonunk le, vagy óvatosabbá válunk, jobban figyelni kezdünk. Tehát az előtérben levő testrészeken megjelenő elváltozások valami olyat hoznak a tünetgazdának, hogy figyelmet kap, illetve kevesebb érintést (és ezzel kapcsolatot) fog kapni (mert az emberek jellemzően így reagálnak: félnek és elkerülik a valami miatt

eltérő bőrrű embertárs érintését és közelségét, valamint a szép bőrt a testi-lelki egészséggel kapcsolják össze).

A tünetek **egy része arra hivatott, hogy a gazdáját valamitől megóvja** (jellemzően kapcsolódásoktól, kapcsolatoktól), még annak az árán is, hogy a tünehordozó ettől szenved! Például akinek az arcán vannak tünetek, azok nem szívesen mennek emberek közé, szégyellik kinézetüket, és a párkapcsolatra szinte gondolni sem mernek. Vegyük le a „miért is” (tünetek) részt, és nézzük csak az érzéseket: szégyen, elrejtőzés, önmaga lenézése, el nem fogadása, önként vállalt száműzetés magányosságától való szenvedés, tehetetlenség-düh a tünetek miatt. Pszichológiailag a lélek azt akarja, hogy ezeket érezze az egyén. Ha elolvassuk, akkor pedig nagyon rárimel arra, mikor valaki valami nagy bűnt követ el.. A lélek valamiért bűnösnek érzi magát, és a tünetekkel bünteti az egyént.

Az **önbüntető tendencia** más tünetek mögött is fellelhető: a **viszketések** következtében szenvedünk, és sokszor magunkba „marunk”, „véresre vakarjuk”: azaz fizikai fájdalmat okozunk magunknak.

A **bőr megvastagodása, sebesedések, a túlhámosodás** szintén a védelmet szolgálják: extra réteget, plusz keménységet/páncélt növesztve az egyén fizikai határain. Persze mi is van a túl kemény dolgokkal? Törékennyé válnak: így pl. a megvastagodott bőr mikor eltörik, a fájdalmat, ami ellen extra réteget növesztettünk mindenképp, sőt, gyakran kamatostól megkapjuk..



A **hámzó felület** a fentiek ellentéte: gyakran érzékeny és védetlen, ami egy olyan lelki-érzelmi témát képvisel, ami éppoly érzékeny, védetlen és kiszolgáltatott, mint a beteg bőrfelület. Az ettől szenvedő emberek az érintett testrészüket féltik, kiemelt figyelmet, gondozást, törődést és védelmet biztosítanak neki. Ilyen eseteknél érdemes a beteg testrészt, mint szimbolikát nézni: pl. kéz=kapcsolat; nemi szervek és környékük=intimitás; láb=önállóság, mobilitás, stb.

A **hegek**, nem gyógyuló felületek sokszor valamilyen el nem engedett lelki fájdalom, veszteség nyomait, testi lenyomatait képviselik.

A **gyulladások** szintén valami belső szorongást, félelmet jelezhetnek, amit az egyén nagyon hárít. Ilyenkor, ha ez az írás elején említett bőrhöz kapcsolódó

tematikával függ össze, akkor bőrgyulladások formájában kényszeríti a gazdáját az elfojtott érzések minimum fizikai átélésére.

Sokszor felnőtt, fiatal felnőtt korban újra pattanásokkal lesz tele az arc. Itt is érdemes kicsit a pszichológiai megközelítést is megfontolni. A **pattanás** a serdülőkor ismertetőjele. A serdülőkorban a fő kérdéskörök az alábbiak: ki vagyok én, mit érek ebben a világban, leválás a szülőkről, önállósodás, felelősségvállalás önmagamért/sorsomért/problémáimért. Ha az egyén életkorában kicsit később kerül szembe ezekkel a lelki tematikákkal, a teste hozza a reakciókat: begyulladt, robbanásig feszült állapot, ahol valami felgyúlik belül, amivel addig az egyén addig nem megfelelő gondossággal bánt. Ismét kiemelném: lehet, hogy viselkedéses szinten jól vettük az akadályt, azaz kívülről minden rendben van és jól csináljuk; DE: ezen tüneteknél a lényeg a belső, érzelmi megélésen van...

Ha Önnek vagy ismerősének ilyen jellegű problémája van, és nyitott a tünetek mögé nézésre, hangosan együtt gondolkodásra, akkor keressen fel bátran!

Vágyi Petra – Klinikai szakpszichológus  
[www.psychhealth.de](http://www.psychhealth.de)