



Holisztikus szemlélet az ókori Egyiptomban

Andrássy Gábor, Kulcsár Emese,
Magyar Erzsébet, Frecska Ede

Ötvenezer évvel ezelőtt Észak-Afrika vadászó-gyűjtögető törzseit a periodikus éghajlatváltozások egyre inkább a folyó völgyekbe kényszerítették: a kezdetben csak rövidebb időszakokra letelepedő törzsek az i. e. 15. évezredtől kezdődően a Nílus mentén állandó településeket hoztak létre. Az i. e. 5. évezredre pedig Felső-Egyiptomban már érett neolitik kultúráról beszélhetünk – a megváltozott körülmények hatására e közösségek életében mind fontosabb szerepet kezdett betölteni a földművelés, az állattartás, a domesztikáció. Az állammá szerveződött Egyiptom virágzását a történettudomány Kr. e. 3150 és Kr. e. 31 közé – vagyis az Alsó- és Felső-Egyiptom egyesítésétől annak a Római Birodalom fennhatósága alá kerüléséig terjedő időszakra – datálja. E korszak egyik legjelesebb szülőtte volt a Kr. e. 2800 körül élt és alkotó Imhotep, Dzsószer fáraó első minisztere, akit – némi romantikus túlzással ugyan, de korántsem minden valóságalap nélkül – a történetírás a világtörténelem első ismert mérnökének, építészének (többek között ő tervezte Dzsószer lépcsős piramisát is!) és orvosának tart. Őt tekintik az Edwin Smith-papirusz néven ismert orvosi szöveg szerzőjének is, melyben anatómiai megfigyelések, betegségek és azok gyógy módjainak a leírása szerepel – s mely szöveg kapcsán a filológusok gyakran hangsúlyozzák, hogy abban (mintegy a „szekuláris medicina” előképeként) alig található természetfölötti erőkre való hivatkozás. Imhotep már életében nagy megbecsülésnek örvendett, halála után száz évvel pedig már félistenként tisztelték; míg nagyjából másfélezer évvel később végül az istenek sorába emelkedett – kultusza a görög-római időkben állt a zenitjén. Szakkarában templomot szenteltek neki, mely hamar messze földön híres és közkedvelt zarándokhellyé vált, amit „betegek és invalidusok” kerestek fel (1).

Az egyiptomi orvostudomány mai fogalmaink szerint is igen fejlett volt, ám már itt fontos megjegyeznünk, hogy az egészségről alkotott elképzeléseik alapvetően különböztek az általunk használt, kor-

társ megfelelőiktől. A betegség fogalmát például holisztikusan tágan értelmezték: számukra az nem csupán a testi és mentális problémákat foglalta magában, hanem mindazt, ami megbontja az egyén jó(l)létét. [Nota bene: e definíciót egy csipet anakronizmussal akár a WHO aktuális meghatározásának mintegy korai előfutáraként is olvashatjuk (3).] Emellett más fogalmi keretben s eltérő nyomvonalak mentén közelítettek a betegségek eredetének kérdéséhez is. Az általuk vélelmezett okokat három típusba sorolták: azokat vagy valamilyen természetfeletti erő (istenek, szellemek, démonok), vagy természetes okok (táplálkozás, sérülés, csípés) által kiváltott, illetve az úgynevezett vegyes, vagy határesetek kategóriájába (istenek által kiváltott, de természetes esemény) sorolták.

A pszichiátriát mint a lelki-mentális betegségek tudományát nem kezelték külön- és önálló diszciplínaként – noha Hérodotosz feljegyzései alapján (5) orvoslásukban megtalálható annak a testrészek szerinti (például fej, nyak, has) felosztásának a csirái. A korabeli „pszichiáterek” szerepét pedig – királyi vérvonalból származó, dinasztikus öröklődés alapján kiválasztott – varázslók töltötték be, mivel a mentális problémákat transzcendens eredetűnek tartották, s úgy vélték, hogy így azokat csak olyanok orvosolhatják, akik maguk is közel állnak a nem evilági szférához. Kisgyermekkoruktól e feladatokra nevelték s képezték őket, hogy később, felszentelve a nagy tisztre, méltón viselhessék az „Élet házának írástudója” titulust. Az Élet házának épülete a Templom mellett helyezkedett el, funkcióját tekintve – mai fogalmaink felől értelmezni próbálva – egyfajta iskolának felelt meg, ahol betűvetést, matematikát és „orvostudományt”, gyógyítást tanítottak és műveltek. Az Élet házában – amellett, hogy szomatikus orvoslásuk is igen fejlett volt – főleg „varázslattal”, különféle mágikus praxissal gyógyítottak, ám terápiás eljárásaik között helyet kapott a hipnózis és a „pszichodráma”, az (ön)szugesztio vagy éppen a „terápiás-álmokkal” operáló megközelítések is (6). A pszichoaktív szubsztanciák egész tárházát ismerték és használták a

gyógyító munka során: fontos szerepet játszott orvoslásukban többek között a kék lótusz (7), a mák, a mandragóra (8), az ópium, a hasis (9), a pszilocibin tartalmú gombák (10), illetve a yohimbin (11) terápiás használata.

Az óegyiptomi gyógyítók felismerték, hogy az agy összefügg a mentális funkciókkal – vizsgálateik



A betegség fogalmát például holisztikusan tágan értelmezték: számukra az nem csupán a testi és mentális problémákat foglalta magában, hanem mindazt, ami megbontja az egyén jó(l)létét.



*A pszichoaktív
szubsztanciák
egész tárházát
ismerték és
használták
a gyógyító
munka során.*

során szinte „rutinszerűen” ellenőrizték is a különböző tudati és memóriefunkciókat. Sőt, a tudatstruktúrájáról alkotott elképzelésük is igen progresszív, illetve a modern felfogásokkal lényegi hasonlóságot mutató volt – többek között Freudhoz, illetve a Gestalthoz hasonlóan két részre osztották az „Én”-t: az „ismertre” és a „rejtettre”. Ismerték a hisztériát (konverziót), az alkoholizmust (tisztában voltak annak szomatikus, mentális, valamint szociális következményeivel), a depressziót („A végtagjaim nehezek, rá sem ismerek a testemre, a szemem gyengül ... hangom nincs. A gyógyító mesternek kéne jönnie hozzám? A szívem nem reagál a gyógyszerre”), és az öngyilkosságot („Olyan számomra a halál, mint egészség a betegnek, mint a ló-tusz illata, mintha valaki hosszú távollét után megpillantaná otthonát”) (6). A különféle szimptomákat szisztematikusan kategorizálva és képszerűen írták le. Élettani elképzeléseik néha zavarba ejtően progresszív voltát a következő párhuzam is szépen példázza: Mivel a bajok jelentős részét az „uhedu” (szubsztancia, melyet a romlásához, a halálhoz vagy éppen a széklethez társítottak) felhalmozódásának tulajdonították, gyakran éltek a purgálás technikájával (12). Ha mindezt azon újabb kutatások fényében próbáljuk értelmezni, melyek a megbomlott mikrobióta-egyensúly szerepét vizsgálják számos betegség kialakulásában és lefolyásában (13), nos, így az „uheduval” történő manőverek talán már nem is tűnnek annyira varázslásnak – sokkal inkább egy a mai, nyugati medicina felől talán babonásan avított, valójában azonban szervesen holisztikus gyógyítási koncepció részének.

A sokarcú Ma'at

Annál is inkább vissza kell most térnünk a holizmus kérdésének a tárgyalására orvoslásuk feltérképezése kapcsán, mert azt a maga teljességében az ókori egyiptomi civilizáció szociokulturális egésze felől tudjuk megérteni: Világképüket – azt igen általános vonalak mentén vizsgálva most – áthatotta a világ rendjébe, egyensúlyába, állandóságába vetett hit, melyet Ma'at képviselt. A Ma'at sokarcú és soklényegű „létező”: egyszerre a természet és a világ létezését biztosító isteni igazság, igazságosság, egyszerre a rend és törvény, aminek megőrzése minden élő (legyen az isten vagy ember) feladata. Az ehhez közel kerülni akaró egyén s a közösség számára is meghatározó erkölcsi princípiumokat hét virtusban, tíz erényben és negyvenkét törvényben fektették le. Ezekre Ma'at istennő – mert fenti attribútumain s létformáin túl az is volt – elvárásaként tekintettek, aki ezek alapján ítéli meg a földről távozó lelkeket. Papjai a „Ma'at papja” címet viselték, mai fogalmink alapján elsődlegesen inkább bírók voltak ők –

tiszttségükben a vallási s a földi létezés, a tudomány és az erkölcs korunk embere számára alig felfogható módon fonódott össze:

A fent említett tíz erény (14): 1. gondolatok kontrollálásának a képessége, 2. cselekvés kontrollálásának a képessége, 3. képesnek lenni alávetni magam a célnak, odaadónak lenni ez irányban, 4. hit abban, hogy mesterünk képes megtanítani az igazságot, 5. hit abban, hogy képesek vagyunk asszimilálni ezt az igazságot, 6. hit abban, hogy képesek vagyunk kezelni ezt az igazságot, 7. haragmentesnek maradni tudni üldöztetés idején, 8. haragmentesnek maradni tudni rossz tapasztalatokkal kapcsolatban is, 9. különbségtétel képessége jó és rossz közt, 10. különbségtétel képessége valós és nem valós közt.

Néhány a 42 törvény közül (15): Nem vettem el ételt senkitől. Senki nem fakadt miattam sírva. Nem csuktam be a fülem az igazság elől. Nem terrorizáltam senkit. Nem ragadtam el soha a harag. Nem cselekedtem meggondolatlanul. Nem estem túlzásokba beszéd közben. Nem beszéltem dühösen vagy arrogánsan. Nem helyeztem magam mások fölé.

E megfogalmazások akár pszichoterápiás tanácsként vagy éppen egy terápiás szerződés részeként is funkcionálhatnak: „Adott problémával kapcsolatban kontrollálok gondolataimat, cselekedeteimet. Emellett minden körülmények közt kitartok. Híszek benne, hogy terapeutám ebben segít, és én a segítségét használva változni tudok.” Talán a kognitív pszichoterápiával való párhuzamba állítás sem túlzó megközelítés, lévén az imént érintett, óegyiptomi „elődjéhez” hasonlóan abban is lényeges belátás, hogy a terápia olyan személyiségre épít, aki képes és tud is felelősséget vállalni önmagáért, a döntéseiért (16) – amint erre (is) utal(hat) a tíz erény is. A 42 törvény is olvasható a helyes lelki ökonómia, a mentálhigiénés egyensúly elérését célzó útmutatócsokorként is arra nézvést, hogyan viszonyuljunk azt elérendő önmagunkhoz és másokhoz, a világhoz és a jövőhöz.

Egy másik, jelentős kortárs párhuzam felől eljátszhatunk a gondolattal: mintha Ma'at állna a gyakran emlegetett maslow-i szükségletpiramis csúcán. A maslow-i koncepció rangsorolja a hiányállapotokat és rendszerezi a hiány keltette feszültségeket, például a fizikai szükségletek kielégítésének, a biztonság megteremtésének igényét – és így tovább – a piramis csúcsáig. A piramis csúcán szereplő szükségletek kielégülésének hatására a motiváció annál inkább nő, minél többet teszünk a kielégítésükért, ilyen például a megismerés iránti szükségletünk vagy az „önmegvalósítás” igénye – ezek az úgynevezett növekedési szükségletek. Ha valaki ezekig eljut, akkor olyan tevékenységekre is motiváltabbá válik, ami már nem a személyes érdekeit szolgálják, meghaladva magát, önmaga is szük-

ségetté, a viselkedés hajtóerejévé válik (17). Az egyiptomi ember fő küldetése *Ma'at* fenntartása volt, és az önmegvalósítás a tőle telhető, elvárható módon a közösség szolgálatában való kiteljesedést jelentette. A túlvilágon – ahogyan azt a sírfeliratok, festmények tanúsítják – nem hatalomra, előrejutásra vágytak, hanem dolgos, nyugodt „életre”. *Ma'at* képezte mindennek az alapját, ám ennek fenntartásában az egyénnek is komoly felelőssége volt. A „compliance” mindenre kiterjedt: munkára, családra s az egészségre egyaránt.

Az egyiptomi szemlélet tehát meglehetősen teljességre törekvő, holisztikus volt. Igyekeztek az akkori gyakorlatnak megfelelően több szinten kezelni a beteget, tehát gyógyszerrel, pszichoterápiás manőverekkel, spirituális módon, és a fentiekben láthattuk, hogy a *Ma'at* koncepcióból fakadóan, komplexen közelítették meg a problémákat. Nehezen volna meghatározható esetükben, hogy hol végződik a spiritualitás és hol kezdődik a pszichoterápia, illetve a biológiai szintet célzó gyógyszerelés. Ahogyan az egészséget, a spiritualitást, a törvénykezelést és egyáltalán az Életet kezelték – ez volt maga a „holizmus”, mely egyensúlynak bárhol való megbomlása természetszerűleg kihat a többi tényezőre is. Így nem túlzás talán ismét egyfajta előfutárként tekinteni e megközelítésmódra, hiszen a pszichoterápiás irányzatokban (újra) egyre hangsúlyosabban jelenik meg egyfajta spirituális dimenzió – a holizmus és a spiritualitás felé is nyitott értelmezési horizontok egyre adekvátabb kutatási területet jelentenek (18).

A fenti egyiptomi kívánalmak a kognitív megközelítés kapcsán is felmerülnek: Képzelnünk el egy társadalmat (és történetesen az egyik leghosszabb életű civilizációról van szó!), melynek a mindennapjait áthatják a fenti elvárások, tagjai ilyen közegben nevelkednek, melynek nevelésére nagy hangsúlyt fektettek. A nevelés alapját az örökérvényű normák, az istenektől származó igazság megismertetése képezte. A gyermekeket ebbe a megingathatatlan világba helyezték, nevelték bele. Szorgalmazták gyors érést, de emellett figyelmük kiterjedt a gyermekkor sajátosságaira, a gyermek sebezhetőségére, esendőségére. Fáraók és nevelők gyermekei együtt nevelkedtek – az írnokekésés kifejezetten fontos volt, mert azon meggyőződés elsajátítását is képviselte, hogy kiválasztottak, így a „bürokráciát” működtető, illetve szakemberek, papok mind rendelkeztek egyfajta küldetéstudattal (19).

Mai tudatunkkal legalábbis igen nehéz lehet elképzelni, milyen lehet egy olyan helyre születni, ami az ott lakók számára azóta létezett, amióta „világ a világ”: Nap mint nap találkozhattak olyan dolgokkal, épületekkel, törvényekkel, eszmékkel, amelyek eredete már akkor is a történelem homályába veszett, s

így az állandóság benyomását kelthette. Ilyen mérvű – a világ megváltoztathatatlanágába, rendezettségébe és állandóságába vetett – hit valószínűleg megkímélte őket számos egzisztenciális gondtól, szociális szorongástól, és elérhetetlen vágyaktól. Ha mégis akadt hasonló, akkor azt a rendelkezésükre álló módszerekkel (pszichodráma, hipnózis, szuggesztív, önszuggesztív stb.) minden bizonnyal meglehetősen sikerrel kezelték. Hangsúlyozandó, hogy ilyen erős hitbéli, világnézeti bázisra építve ezek a módszerek igen erősen is hathattak. Mindezeket hozzáadva – a kor szintjén – igen fejlett szomatikus orvosláshoz, egy egészséges, erényes, elégedett társadalmat kapunk, aminek résztvevői az életet, betegséget, halált is csak egy nagyobb egész részeként foghatták fel.

A szerzők: a Debreceni Egyetem, Klinikai Központ, Pszichiátriai Klinika munkatársai
E-mail: efrecka@hotmail.com

Irodalom

1. Osler W. The Evolution of Modern Medicine. Kessinger Publishing, 2004.
2. Watterson B. Az ókori Egyiptom istenei. Debrecen: Hajja és Fia Könyvkiadó; 2008.
3. Preamble to the Constitution of the World Health Organization. *Official Records of the World Health Organization*, no. 2, p. 100.
4. Réti T. A betegség és a gyógyítás szociokulturális megközelítése az újszövetségben. *Keresztény Szó* 2009;7.
5. Herodotus. vol 1, translated by the rev. William Beloe. London, 1830.
6. Nasser M. Psychiatry in Ancient Egypt. *Psychiatric Bulletin* 1987;11:420-2.
7. Bertol E. Nymphaea cults in ancient Egypt and the New World: a lesson in empirical pharmacology. *Journal Of The Royal Society Of Medicine* 2004;97:84-5.
8. Emboden W. The sacred journey in dynastic Egypt: shamanistic trance in the context of the narcotic water lily and the mandrake. *Journal of Psychoactive Drugs* 1989;21:61-75.
9. Parsche F, et al. Drugs in ancient populations. *Lancet* 1993;341:503.
10. Berlant SR. The entheomycological origin of Egyptian crowns and the esoteric underpinnings of Egyptian religion. *Journal of Ethnopharmacology* 2005;102:275-88.
11. Dalziel JM. The Useful plants of west tropical Africa. London: Crown Agents; 1937.
12. Kákossy L. Ré fiai. Bük: Százszorszép Kiadó; 1993.
13. Foster J, et al. Gut-brain axis: how the microbiome influences anxiety and depression. *Trends in Neurosciences* 2013;36:305-12.
14. Budge EAW. Egyiptomi halottaskönyv. Budapest: Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó; 1994.
15. Njoh AJ. Tradition, culture and development in Africa: Historical lessons for modern development planning. Aldershot: Ashgate Publishing Ltd; 2006.
16. Perczel FD. A kognitív terápia fejlődése, A kognitív terápia fénykora: A második és harmadik hullám. Budapest: Akadémiai Kiadó; 2011.
17. Berghammer R, Kopp M. Orvosi pszichológia. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.; 2011.
18. Andrejkovics M, et al. Az orvoslás és a pszichoterápia új paradigmája: a bio-pszicho-szocio-spirituális (BPSS) modell. *Pszichoterápia* 2013;22:93-9.
19. Pukánszky B, Németh A. Neveléstörténet. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó; 1994.

A nevelés alapját az örökérvényű normák, az istenektől származó igazság megismertetése képezte.