



# KÉT LÁBBAL A FÖLDÖN

Ám nem mindegy, hogy hogyan! Az ősidőkben az ember sorsa mindenekelőtt menekülésének és támadásának erejétől és sebességétől függött, így a lábfej mint erős alsó alap még fontosabb volt, mint a mellső „lábak” végén található kéz. A modern világban azonban a kéz lett az első hely, sokkal gyakrabban mossák és jobban ápolják, a manikűr messze megelőzi a pedikűrt. A lábunkkal ezzel szemben kevésbé foglalkozunk, többnyire már csak olyankor, amikor kezd gondot okozni, és például nem hordoz minket kifogástalanul egy életen át.

A lábboltozat adja állóképességünket, a lábujjak pedig tartásunkat. Mindkettőnek témája a meggyökerezés és az előrelépés. A lábfej a korral egyre őszintébbé válik, sajátosságai, vagyis sajátosságaink mind szembetűnőbbek lesznek. A lábfej arról is vall, mennyire tudunk alkalmazkodni a körülményekhez, vagy éppen mennyire távolodunk el földanyánktól.

A lábfejet illető felismerések kimondottan hasznosak és tanulságosak, mert segítségükkel megtanulhatjuk mindinkább vállalni magunkat. Rendszerint sok eltitkolt és elfojtott ügyet hagyunk figyelmen kívül, sőt tiprunk a földbe, ezek pedig következképpen alul, a lábfejben halmozódnak fel. Ha jobban odafigyelünk, itt könnyen belebotlunk olyasmibe, ami megnehezíti, sőt olykor szabályosan lehetetlenné teszi a dolgunkat.

**A gyökerek olyan fontosak, hogy jól tennénk, ha a láb alakjában komolyabban vennénk őket!**

## Fejlődési lehetőség a gyökerekben

A kéz ujjainak saját nevük van, a lábujjaknak azonban nem jutott ilyen kiváltság. Ez is jelzi, hogy a fejlődés során mennyire elmaradt a kéz mögött a lábfej, és a lábunk tulajdonított fontosság. A láb fejlettségének elmaradása a kézéhez képest abban is tükröződik, hogy kézüjjainkat

jól megtanultuk mozgatni, lábujjainkat viszont alig. Fejlődéstörténeti szempontból lábunk maradt, ami volt, kezünk ellenben a lábunkból alakult ki, tehát erősen differenciálódnia kellett. Vagyis sokkal többet fejlődött, mint a lábfej, amely évmilliókon át hűséges maradt eredeti szerepéhez, még ha állása jelentősen megváltozott is a felegyenesedés következtében. **Kezünk tehát azt jelzi, hogy veszszük birtokba az életet, és milyennek mutatkozunk közben, lábfejünk pedig azt, hogy honnan jövünk, és merre szándékozunk továbbhaladni.**

Egyébként lábunk, különösen a férfiaké, az evolúció során egyre nagyobbá vált, ami a test növekvő méretének meg is felel. Ez a növekedés nem csupán mennyiségi tényezőkre – hosszúságra és szélességre – korlátozódik, hanem anyagi szempontból és átvitt értelemben is egyre nagyobb lábon élünk, és e tekintetben alig mutatkozik eltérés a két



nem között. A növekedés valódi feladatát abban kellene látni, hogy a férfi bele tud taposni, és ki tud állni magáért és az övéiért, hogy megmutassa, mit tud – de ma már a nő sem marad el mögötte.

Gyökereinket illetően sok minden eleve meghatározott, így hozzuk magunkkal az életbe. Mégis van még lehetőség e téren fejlődésre és felszabadulásra. A lábfej tehát a lehetőség és a megvalósulás közötti feszültségről is képet ad.

Fejlődésre alapvetően kétféle mód kínálkozik. Az adott tervet az ember idejekorán és készséggel elfogadja és teljesíti. A lábfej ilyenkor ezt a mintát és az általa lehetővé vált felszabadulást tükrözi. Ebből a szempontból a legnagyobb szabadság annak jut osztályrészül, aki önként vállalja a megmáshatatlant. Az élet azonban erőszakos megszorításokkal is hátrahagyhatja nyomát, különösen akkor, ha az egyén nem vállalja (vagy nem tudja vállalni) a kihívásokat. A lábfej sokasodó, egészen a nyomorékságig menő korlátozásokban mutatja meg, hogy valaki vállalt feladatait megtagadta.

Noha lábfejünk alakja sok tekintetben velünk született, mégis egy életen át változik, tanújelét adva tulajdonosa pillanatnyi (élet)helyzetének. Ha felnőttkorban a láb tovább nő, terhességként nemritkán egy egész cipőméretnyit, ez arra utal, hogy tulajdonosának gyökere terén valami gyarapodni akar. Terhességkor a gyermek és a közös fészék iránti felelősségnek, valamint az új, saját családba eresztett gyökereknek kell növekedniük. A szervezet a lábfej növekedésével adja a várandós nő tudtára, hogy jobban

meg kell vetnie a lábát, ha meg akar felelni a reá váró feladatoknak.

**A lábak tehát feladatainkkal együtt növekednek.** Ha új állomáshelyet, új pozíciót találnak az életben, alkalmazkodnak, kinyújtózkodnak, új méretet öltenek. Ezzel talán tulajdonosuknak is jelzik, hogy mostantól a szakmai vagy a magánélet nagyobb feladataira is alkalmasak.

Az ujjak begömbölyése ezzel szemben a lábfej látszólagos zsugorodását eredményezheti, amely gyakran egy egész cipőméretnyit is kitehet. Ez a jelenség valójában egyfajta **lelki eltörpülésnek**, önmagunk lelki lekicsinylésének felel meg, és elsősorban azokat érinti, akik visszavonulnak a magánéletbe, vagy egy új környezetben meghúzzák magukat, s visszariadnak a kapcsolatoktól.

A külső tartás – a jó, stabil állás – problémájával analóg módon kevésbé meglepő, hogy egyre többen veszítik el (belső) tartásukat. Ám aki a belső tartását elveszíti, hamar

tartás nélkülűvé válik, és elveszíti élete tartalmát, s az gyakran bizony kisiklik. Az élet tartalmának elvesztése pedig a modern embert egyre gyakrabban sújtó depresszió felé vezető első fok.



*Aki a kezét az asztalra teszi és csupasz lábát megmutatja, a kendőzetlen tényeket tárja fel. Mindenestől feltárulkozik az előtt, aki a jelekből olvasni tud. A kéz a magatartásról, a láb a kiállásról vall. Az eredményes élet szempontjából az előbbi mindenképpen döntő, a boldogsághoz azonban az utóbbira is legalább akkora szükség van.*

Rita Fasel és Ruediger Dahlke

# LÁBLÉC IS KÉSZ MILYEN ROVAT?