

# Pszichoszomatika: nézzünk egy kicsit a kulisszák mögé

# A gyógyulás az életerő műve

2011-ben írtam egy cikksorozatot a *Vitae* magazinban a betegségek lelki hátteréről, a pszichoszomatikus összefüggésekről, és a germán gyógytudományban leírt természeti törvényekről, amelyek segítenek eligazodni ezen a határterületen. Mind ebben a cikkemben, mind az áprilisi tanfolyammal gyakorlati útmutatást szeretnék átadni gyógyítóknak, tanácsadóknak és öngyógyítóknak.



Valóban határterületen járunk, amikor pszichoszomatikáról beszélünk. De először tisztázzuk a fogalmat: a *psziché* lelket, érzelmet, a *szóma* testet jelent. Modern orvoslásunkban ezt a két területet mesterségesen

kettéválasztották, amiből az következik, hogy az okok megszüntetése helyett a tüneti kezelés felé mozdult el a terápia.

Az orvos járatlan a lélek dolgaiban, a pszichológus pedig a testi betegségekkel nem tud mit kezdeni. Amikor az orvos szembesül azzal, hogy páciense betegségének hátterében lelki problémák állhatnak, olyan területre érkezik, ahol megáll a tudománya, bizonytalanná válik, és inkább nem kérdez tovább. Az is lehet, hogy olyan tanácsot ad, amivel a betege végképp nem tud mit kezdeni, mint pl. „tegye túl magát ezen”, vagy „vegye be a nem-számít-mi-van-és-mi-lesz” tablettát, esetleg „nem kell ebből ekkora ügyet csinálni”.

## HA KÉPTELEN EGYEDÜL MEGOLDÁST TALÁLNI...

Pedig amikor valaki tartós stresszben van vagy átélt egy lelki traumát, akkor az éppen azt jelenti, hogy valami a lelkének egy többnyire tudattalan, belső konfliktusát kapcsolta be, és a tanult megküzdési stratégiái elégtelenek a feloldáshoz. Ilyenkor olyan segítőtőre van szüksége, aki tisztában van a lelki és pszichoszomatikus folyamatokkal, átlátja, mi zajlik a betegben, el tudja fogadni, hogy elakadt, és képtelen egyedül megoldást találni.

Az, hogy valaki megérti a problémámat, együtt van velem, amikor nem tudok megküzdeni egy helyzettel, és előrevetíti a megoldás lehetőségét – már fél gyógyulás. Minden gyógyítás, terápia, valódi segítségnyújtás alapja a szakmai felkészültségen túl a páciens problémájának elfogadása és annak tiszteletben tartása, hogy ő most bajban van és segítségre szorul.

Azt tapasztalom, hogy sok embernek már azzal is segíthetünk, hogy odafigyelünk, időt szánunk rájuk, és felteszünk nekik pár jó kérdést. Ezekre akkor van szükségünk, amikor meg akarjuk találni egy betegség lelki hátterét:

- ✓ Mióta tapasztalja ezeket a tüneteket?
- ✓ Mi történt az életében abban az időszakban, ami után a tünetei megjelentek?
- ✓ Gondol esetleg valamire, amivel kapcsolatba hozhatná a betegségét?
- ✓ Van-e az életében olyan téma, amire nem szívesen gondol, de nyomja a lelkét?

- ✓ Mi az, amit senkivel nem tud megosztani a környezetében?
- ✓ Lenne-e kedve együtt kitalálni, hogy vajon mit szimbolizálhatnak a tünetei?

## A BETEGSÉG TÖBBÉ NEM MUMUS

Ha egy orvos vagy gyógyító képes a beteggel együtt gondolkodni, akkor az esetek jó részében elérhető, hogy a beteg felfogja: bajának lelki háttere van, ami megközelíthető, megérthető, feloldható. Így a betegség többé már nem érthetetlen, félelmetes „mumus”, amihez nincs közöm, valahonnan kaptam és nem tudok ellene tenni, hanem logikusan következik abból, hogy volt egy lelki problémám, ami megbetegített. A passzív, kiszolgáltatott betegből aktív szereplő válik, aki képes tenni önmagáért. Lehet, hogy néha ennyi is elég ahhoz, hogy feloldódjon a lelki trauma és megszűnjön a betegség.

Ne felejtjük el, hogy a gyógyulás valójában az életerőnk műve. Ha túljutunk a stresszállapoton, akkor a testünk a lehető legrövidebb idő alatt regenerálja önmagát. Ezt nem lehet eleget hangsúlyozni, mert *az akadémikus orvoslás a terápiás repertoárból éppen ezt, a saját öngyógyító képességünket felejt ki, ami pedig a legnagyobb kincsünk.* Így tehát a beteg sorsa fordulhat meg azon, ha megérti, hogy a betegség a legtöbb esetben természetes reakció egy megoldatlan élethelyzetre, és van a kezében eszköz a gyógyulás elősegítésére.

A krónikus vagy komplex betegségek, szindrómák vagy autoimmun betegségek épp azért jönnek létre, hogy egy egyszerű problémától megijedünk – sőt, néha maguk az orvosok ijesztenek meg azzal, hogy nem látják a megoldást. Az ijedtség, a félelem pedig újabb stresszt és tehetetlenség érzést vált ki, ami újabb tünetekhez vezet.

## STRESSZ ÉS REAGÁLÁS

Nézzük, mi is a stressz valójában? A mi reakciónk a külső vagy a belső környezet változásaira. Tudjuk, látjuk, hogy a változások egyre jobban felgyorsulnak. És a reagálásunk? Ha ellenállunk a változásnak, ellene feszülünk, akkor stresszbe, azaz adrenalin-túlsúlyos állapotba kerülünk, és ezzel gyengítjük magunkat.

Ha azonban *elfogadással* nézünk a változásra, próbáljuk megérteni az üzenetét, azt, hogy mire tanít minket, akkor nyugodtak maradunk, nem veszítünk energiát a stresszállapottal, és elkerüljük a betegséget, arról nem is beszélve, hogy nyugodt állapotban sokkal hamarabb találunk megoldásokat. Ilyen egyszerű ez! Ha megértjük,

hogy *a gyógyulás és a személyes boldogság kulcsa egyaránt az elfogadás*, akkor bizonyosan elkerülnek majd a pszichoszomatikus betegségek is.

Mit tehetünk ENERGY-szerekkel azért, hogy elősegítsük a stresszoldást, támogassuk az öngyógyító folyamatokat, és fokozzuk testünk életerejét? A STIMARAL említendő elsőként, amely oldja a bennünk levő stresszt, és kiegyensúlyozza idegrendszerünket, miközben aktivizálja rejtett tartalékainkat. Hasonló hatással van a PERALGIN, amely kiváló szere a pszichoszomatikus problémáknak. A KOROLEN mint az idegrendszer fő harmonizáló szere szintén jó szolgálatot tesz, ha a Tűz elem kibillent az egyensúlyából, különösen akkor, ha a probléma a hormonrendszert is érinti. A FYTOMINERAL abban segít, hogy feltölti az ásványianyag-raktárakat, ami a regenerációs folyamatok alapfeltétele.

A konkrét lelki-érzelmi problémák ismeretében választhatunk alapszert azok oldására. Az elfojtott haragot a REGALEN oldja, az aggódós alkatúaknak a GYNEX fog jót tenni, félelmek esetén a RENOL, elhúzódó gyász problémánál a VIRONAL a jó választás.

Azoktól a stresszhelyzetektől, amelyeket képesek vagyunk elég gyorsan és véglegesen megoldani, nem leszünk betegek. Csak azok a problémák betegítenek meg, amelyek valahogy „beakadnak”, amiket sokáig cipelünk magunkkal, vagy a szőnyeg alá söprünk, s ezáltal állandósítjuk a stresszállapotot.

Minél tovább várat magára a feloldás, annál súlyosabbak lesznek a tünetek. Ezért azt tanácsolom azoknak, akik ebben a cipőben járnak, hogy nézzenek szembe az eddig hártott érzelmi konfliktusokkal. *Találja meg a feloldás lehetőségeit*, akár szakember segítségét is kérve, mert ezzel tudják megelőzni a pszichoszomatikus betegségeket.

**Dr. Hegeđús Ágnes**  
Miskolc

A szerző áprilisban tanfolyamot tart, ENERGY tagoknak kedvezményesen (részletek a 2. oldalon).