

A tünetek tükrében – Nátha és influenza

Ahogy az időjárás hidegre fordul, nyirkossá és esőssé válik, úgy leszünk mi is hajlamosabbak a megfázásra, vagy akár egy komolyabb vírusos megbetegedésre, az influenzára. Különbféle szinteken, különböző dolgok állnak ennek hátterében. Ne feledjük, a betegség a lélek nyelve, ami most is valami olyan üzenetet próbál átadni a beszédes testi tünetek által, amire eddig vagy nem volt szemünk, hogy lássuk, és nem volt fülünk, hogy halljuk, vagy már régóta ott dübörög bennünk valami, ami nem tetszik, de „nem akartunk” tudomást venni róla. A betegség így nem átok, hanem áldás, hiszen egyfelől megakadályozza, hogy a mindennapjainkat a megszokott módon éljük, és tovább őrlődjünk olyasmiben, amiben nem találjuk önmagunkat, másfelől a figyelmünk fókuszát a külső világról önmagunk felé fordítja.

Fizikai szinten annyi történik, hogy legyengül az immunrendszerünk, így a vírusok bejuthatnak a szervezetünkbe, és módosíthatják a sejteink működését. Komoly testi tüneteket produkálnak, amely tünetek jelzik, hogy baj van. A nátha esetén a gyengeség, levertség, hőemelkedés vagy láz, orrfolyás, orrdugulás, könnyezés, tüsszögés, torokfájás, fejfájás, köhögés uralják a testünket, és nehezítik meg a napjainkat. Az influenzát hidegrázás, magas láz, általános rossz közérzet, izomfájdalom, és fejfájás kíséri, mely tünetek a náthához képest hirtelen jelentkeznek. Gondolhatnánk, hogy derült égből villámcsapás, de nem ... mert a viharfelhők bizony ott voltak már az égen, csak mi nem akartuk észrevenni őket. Ám akkor, amikor a betegség úrrá lesz rajtunk, már nem tehetünk úgy, mintha a probléma nem létezne. Érdeemes megvizsgálni, hogy mi minden rejlik e népbetegség tüneteinek hátterében.

A nátha és az influenza általában akkor jelentkeznek, amikor elegünk van valamiből, és szeretnénk visszahúzódní a számunkra megterhelő helyzetből, kapcsolatból. A dühünket nem tudjuk levezetni, nem tudjuk, vagy nem akarjuk kifejezni, mert nem szeretnénk megbántani a környezetünket. Ha hangot is adunk a dühünknek akkor is legyengülünk, levertté és elesetté válunk. Belázasodunk, aminek hátterében az húzódik meg, hogy bosszúságot, és frusztrációt élünk meg az adott problémában, de mégis tesszük a dolgunkat. Ez egyfajta áldozatiság is, ami persze egyre nagyobb frusztrációval jár, míg le nem dönt a lábunkról az egyszerű, pár napos betegségnek tűnő nátha. Ez aztán lehetővé teszi, hogy távol tartsuk magunktól a többieket, mintegy megijesztve őket azzal, hogy: „Ne gyertek közel, mert elkapjátok!” Ilyenkor a fájós torok, a köhögés, és a duzzadt nyálkahártyák miatt a kommunikáció is csorbát szenved, így minden gond nélkül elvonulhatunk, és egy kicsit megpihenhetünk.

Influenza megbetegedés esetén végtagfájdalmak is jelentkeznek, amik arról üzennek, hogy a mozgás, a haladás, az összehúzódás és a nyújtás, vagyis maga a rugalmasság fájdalmas. Ez a betegség ideiglenesen 'lebénít', hív az ágy, a mozdulatlanság, miközben tombol bennünk a láz(adás). Bizony, a magas láz olyan helyzetről árulkodik, ami a szó szoros értelmében fizikailag is komoly fejfájást okoz, mert nem foglalkoztunk vele korábban. Most azonban itt az idő, vegyük észre, hogy mi is történik valójában.

Vegyük példának okáért az iskolákban történő megbetegedéseket. A gyerekek és a tanárok körében november - december tájékán jelentkeznek először a megfázás, és az influenza tünetei. Olykor komoly járvánnyá fajulnak, hiszen mindahányan ugyanabban a helyzetben, környezetben, ugyanazzal a problémával küszködnek: a diákok szemszögéből tekintve így szól: 'ott KELL lenni az iskolában, és tanulni KELL, de nem akarok'. A tanárok frusztrációja pedig abból ered, hogy a tanulni nem akaró gyermekeket KELL tanulásra bírniuk. Nincs más

választásuk vagy döntési lehetőségük az iskola keretein belül. Ez komoly gondot jelent, évről évre fennáll, s mintegy érzelmi-gondolati minta alapján íródott program újra és újra lejátszódik.

Volt olyan tanár ismerősöm, aki minden évben elkapta az influenza vírust, és már előre tudta, hogy ez meg fog történni. A hangszálgulladás is „rendszeresített” betegsége volt. Ilyen esetben érdemes megvizsgálni azt, hogy hol akadt el benne valami. Érzelmileg mi van a frusztrációja hátterében: kétségbeesés? félelem? csalódottság? lelkifáradtság? kiégés? stb. Az érzelmi tartalom megtalálása fél siker a gyógyuláshoz vezető úton, hogy többé ne kapja el az influenzát. De van itt még egy bökkenő: a gondolatok és a hitrendszer ereje. Vagyis nem elegendő megfejtetni, hogy az influenza hátterében az ő személyes esetében pl. a csalódottság az érzelmi tartalom, hanem az is feladat, hogy rátaláljon azokra a lehetőségekre, amik a sikerélményt hozzák el a számára. Fontos, hogy képessé váljon a rugalmasságra, a befogadásra és az elengedésre, más szóval az áramlásra. Vegye észre, hogy milyen gondolati sémák és hitrendszerek szerint él. Ha már előre „tudja”, hogy el fogja kapni a vírusokat és megbetegszik, akkor ez meg is fog történni, hiszen erre programozta be magát.

Összefoglalva tehát tisztán látható a nátha tüneteiből, hogy elfáradtunk, belefáradtunk egy helyzetbe, kapcsolatba. Nem kapunk levegőt, nincs elég élettér a számunkra ott és akkor. Túlzottan folyik az orrunk, próbálunk megtisztulni, megszabadulni valamitől. A helyzetet komolyan kell(ene) venni, mert már fejfájást okoz és akkora a bennünk lévő feszültség, hogy lázat produkál. Az influenza jelzi, hogy annyira lemerít lelkileg valamilyen probléma, hogy ágyynyugalomra van szükségünk. Ráz a hideg a belső feszültségtől, de nem vagyunk képesek a cselekvésre, a helyzetből való kimozdulásra, mert annyira fáznak a végtagjaink, hogy alig bírunk mozdulni. Komoly és mélyreható üzenetek, egy-egy adott történethez kapcsolódó érzelmi tartalommal, és gondolati-hitrendszerbeli hozott vagy tanult mintákkal.

Mindannyian voltunk gyermekek, és voltak napok, amikor annyira nem akartuk azt, amit a felnőttek ránk akartak erőltetni, például az iskolába menetelt, hogy belázasodtunk, elgyengültünk, szédültünk, vagy megfájdult a hasunk, esetleg hánytunk is. Amint otthon maradhattunk, elmúlt minden tünetünk, hirtelen újra jól éreztük magunkat. A gondolataink és érzelmeink olyan erővel hatnak a fizikai testünkre, hogy a testből voltaképp visszaolvashatók. Erre emlékezvén talán könnyebb megérteni a betegségek tüneteiben rejlő üzeneteket.

László Anikó

Alternatív Mozgás és Masszázsterapeuta

Babamasszázs oktató

Ringatóterapeuta és oktató

www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2018. januári számában