**A tünetek tükrében – Vakbélgyulladás**

 A vakbélgyulladás voltaképp félrevezető elnevezés, mert nem a vakbél gyulladásáról van itt szó, hanem a vakbél féregnyúlvány nevű részének a megbetegedéséről.

 A féregnyúlvány gyulladását az esetek egy részében elzáródás okozza. Bélsárkő, esetleg idegentest, vagy daganat is elzárhatja a területet, ám gyakran maga a kiváltó ok ismeretlen marad. Az elzáródás következtében pangás jön létre, majd a féregnyúlvány nyálkahártyája, végül a teljes fala begyullad. A bélfal elhal és perforálódik, ha nem kap időben kezelést.

 Tünetei nagyon általánosak, emiatt nem könnyű azonnal diagnosztizálni. Rossz közérzet, étvágytalanság, köldöktáji, majd gyomortáji erősödő és görcsössé váló fájdalom, ami általában, de nem mindig az alhas jobb oldalára sugárzik. Gyermekek esetében jelentkezhet hányás, hányinger, hasmenés. Felnőtteknél inkább a székrekedés a jellemző. Hőemelkedés, magas láz vagy hidegrázás pedig az állapot súlyosbodására hívja fel intenzíven a figyelmet.

 A féregnyúlvány funkciója a szervezetben nagyon érdekes. Sokáig azt hitték, hogy semmi szerepe nincs, csupán egy zárt cső a vékonybél és a vastagbél találkozásánál. A kutatások alapján azonban úgy tűnik, hogy ez a terület sem haszontalan az emberi szervezet számára. Egyfelől az ún. „jó baktériumokat” termeli és védelmezi az emésztőrendszer számára. S, hogy mit is jelent ez a védelmezés? Például, amikor egy olyan betegségen esünk át, amelynek során elpusztul a bélflóránk, a féregnyúlványban található baktériumoknak nem esik bántódása. Így újra tud épülni a normál emésztéshez szükséges bélflóra. Másfelől, nyiroksejteket tartalmaz, mely nyiroksejtek az immunvédekezésben játszanak szerepet. A féregnyúlvány ez esetben az immunrendszer működésében is részt vesz.

 A féregnyúlvány gyulladásos állapota és annak tünetei, a fizikai kiváltó okok ismeretében, vagy azoknak épp a hiányában érdekes kérdéseket vetnek fel. Mi lehet a háttérben húzódó, valódi ok? Egy olyan csőről beszélünk, ami az egyik végén zárt, akár csak egy zsákutca. Hol tartunk az életünkben akkor, amikor ez a terület gyulladással és fájdalommal jelzi, hogy valami nincs rendben? Zsákutcába jutottunk? Hogyan kerültünk ide? Mi előzte meg? Milyen helyzetek, meghozott vagy elodázott döntések eredménye ez a helyzet most? Milyen érzések kapcsolódnak mind ahhoz, ami megelőzte ezt az állapotot? Kikhez kapcsolódik és milyen formában?

 Amikor olyan keretek között éljük az életünket, amelyek talán szűknek bizonyulnak, és úgy érezzük, hogy nem tudunk változtatni rajtuk, akkor jelezhet a testünk egy ilyesfajta üzenettel. Elakadtunk. Ez így nem jó nekünk. Másfelé vágyunk. Mást szeretnénk csinálni. Máshol, máshogy kívánunk élni. De nem lehet. Legalábbis azt gondoljuk, hogy nem lehet. Lehet, hogy egy gyermek esetében az erőteljes apai szigor, avagy épp az anyai félelmek és aggodalmak miatt záródik be a kalitka ajtaja. De például egy felnőtt esetében az is lehet, hogy egy párkapcsolati döntés képtelen megszületni, akár arról, hogy összeköltözzünk-e vagy, hogy elváljunk-e. Zsákutcában érezhetjük magunkat, tele feszültséggel, félelemmel, kilátástalansággal, kiszolgáltatottsággal. Begyulladunk a féregnyúlvány területén, elpusztítva mindazt, ami fontos lehet: a „jó baktériumokat” amelyek átvészelik a legnehezebb időket is ebben a „fészekben”, és azokat a sejteket, amelyek bennünket védenek. Ha félünk felvállalni önmagunkat, és kimondani a bennünk megszülető érzéseket, gondolatokat, döntéseket, kérdéseket, akkor ez a félelem, mivel, hogy óriási energiával bír, más irányt választ, s önmagunk ellen fordul(unk). Ez elkerülhetetlen. Ami bennünk fizikailag zárja el a csövet pl. bélsárkő formájában, az voltaképp valami olyasmi, amit képtelenek voltunk áramlásban tartani, tovább engedni, és kiadni magunkból. S, hogy ez mi lehet? Lehet akár egy nagy csomag düh, harag, elkeseredettség, kiszolgáltatottság, bármi, ami megrekedt ott bent, hiszen olyan helyzetbe kerültünk, amiből nem látunk kiutat. Úgy érezzük, hogy el vagyunk nyomva, nincs döntési lehetőségünk, bizonytalanság és kimerültség van jelen.

 Többnyire egy családtaggal kapcsolatos ez a játszma, de nem lehet leszűkíteni csak és kizárólag a családra. Ezért nagyon fontos, hogy feltérképezzük, hogy kivel-kikkel kapcsolódik az adott téma, s hogy ki milyen szerepet játszik ebben a játszmában.

 Akkor lépünk a gyógyulás útjára, ha megengedjük magunknak a rálátást és az őszinteséget. E kettő nélkül nem megy. Minden játszmához több játékosra van szükség, de legalább kettőre. Az egyik ’én vagyok’ a másik ’te’. Ha az egyikünk rálát, és megérti, hogy mi történik valójában, akkor le tudja tenni a szerepét. Ez az a pillanat, amikor egy új, más minőségű kapcsolódás jöhet létre két ember között. Vegyük példának az apát, aki meghatározza, hogy a gyermeke mit és hol tanuljon. Melyik iskolába menjen, és milyen szakmája legyen, ha felnő. Ám a gyermek mást akar. Az apa, nem engedi. Még szorosabbra fogja a gyeplőt. A gyermek úgy érzi, nem tehet mást, behódol. Látszólag. Belül azonban fortyog. Nem tetszik neki az apja döntése, és nem érzi jól magát ebben a szigorban. Mégis arra megy, amerre küldték, és azt csinálja, amit elvárnak tőle. Annyira elhatalmasodik benne az elakadt, elnyomott nem tetszés érzése, hogy vakbélgyulladás gyanújával bekerül a kórházba, ahol meg is műtik. Megtörtént. Kitört az energia, s majdnem perforált a féregnyúlvány. A gyermek tehát egyértelműen zsákutcában van, de megállítja magát, hiszen a műtét adta jogán kivonhatja magát egy kis időre a forgalomból.

 Ha nem kerül felszínre mindaz, ami itt valójában lezajlott, akkor ez a szülői minta tovább él, és a gyermek anélkül, hogy tudatában lenne, óhatatlanul alkalmazni fogja a saját gyermekeinél. Lehet, hogy nem pont úgy, ahogy ezt vele tették, de a mintázat jól felismerhető lesz.

 Ha felszínre kerül a mögöttes tartalom, sőt apa és gyermeke ki tudják mondani egymásnak mind azt a gondolatot, érzést, ami bennük megszólal, és képesek arra, hogy meg is hallgassák, sőt, meghallják egymást, akkor tud újra áramlásba lendülni a két ember élete. Ekkor tud a gyermek is kijönni a zsákutcából és rátalálni a saját útjára. Ekkor tud az apa is bizalmat adni a gyermekének, s felhagyni a kontrolláló, és mindent meghatározó szülői szereppel.

 Természetesen nem csak szülő és gyermek kapcsolata lehet ilyen témájú. Minden olyan helyzet, amelyben elfojtott érzelmek tárolódnak bennünk annak kapcsán, hogy a tehetetlenséget éljük, hozhatja magával a „zsákutca élményt”. Ez az a helyzet, amiben totálisan el tudjuk felejteni, hogy: „Mindig van választásunk!”. Mivel ennek nem mindig vagyunk épp a tudatában, úgy tűnhet, hogy a körülmények bedarálnak, s emiatt az áldozat szerepét öltjük magunkra. Letehető ez a szerep. Egyetlen döntés kérdése. Egyetlen kérdéstől függ csupán, mely kérdés így szól: „Hajlandó vagy felvállalni a felelősséget az életed minőségéért itt és most?” Igen? Akkor tedd meg! Tedd meg, és vedd észre, hogy mi mindent hoz magával ez a döntésed!

 *László Anikó*

Alternatív Mozgás és Masszázsterapeuta

Babamasszázs oktató

Ringatóterapeuta és oktató

www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2019. márciusi számában