**A tünetek tükrében – A szédülés**

 Mindannyian találkozhattunk életünk során a szédüléssel, és megélhettük, hogy milyen más kellemetlen tünetekkel járhat együtt. Nagyon sok minden állhat a háttérben, mégis nagyon beszédes, és szinte már egyértelmű rálátást tud adni, ha nyitottak és teljesen őszinték vagyunk önmagunkkal.

 Ha megkérdezzük magunktól, hogy mit jelent számukra maga a szédülés, akkor vajon mi minden érkezik meg válaszként? Az én válaszaimban a következők jelennek meg: egyensúly elvesztése, bizonytalanság, gyengeség érzése, a középpont elvesztése. Aztán előjönnek azok a gondolatok, amik így szólnak: „Támaszra van szükségem:”; „Forog velem a világ.”; „Kicsúszott a talaj a lábam alól.”; „Padlóra kerültem.” Vajon, mi mindenre utalhat mindez?

 Mindenkinek más a története, más a megoldási rendszere, és mások az igényei. Amikor valaki megszédül, vagy egy betegség járulékaként éli meg a szédülés adta testi-lelki állapotokat, az minden esetben jelzi, hogy valami elcsúszott, valami nem stimmel. Érdemes tehát éber tudatossággal megvizsgálni az életkörülményeinket, a kapcsolatainkat, a viselkedésmintáinkat, az elvárásainkat, és azt, hogy vajon nekünk magunknak milyen a hozzáállásunk a saját életünkhöz, a saját döntéseinkhez. Érdemes felfednünk magunk előtt azt is, hogy az egyes helyzetekben milyen szerepeket játsszunk. Sokszor az „áldozata vagyok a körülményeknek” szerep játszása ad úgymond lehetőséget arra, hogy egyáltalán ne kelljen felelősséget vállalnunk semmiért, ami velünk történik.

 Egy biztos. A testünk nem hazudik. Aki tud a fizikai testről olvasni, az pontosan látja, hogy miről is árulkodik. A saját testünkről is megtanulhatunk olvasni, azért, hogy jobban megértsük a lelkünk nyelvét, azokat az üzeneteket, amelyekkel vissza kíván terelni bennünket a számunkra legjobb útra. A betegség és a kellemetlen testi tünetek, mint, amik a szédülés során is elárasztják az embert nem azért vannak, hogy nekünk rossz legyen, hanem azért, hogy megtaláljuk általuk az utunkat, és megértsük, hogy senki, de senki mást nem okolhatunk azért, amit mi magunk élünk. Tudom, ez nem könnyű gondolat, mégis érdemes időt adni a megemésztésére.

 Játsszunk most el egy kicsit ezzel az előbbi gondolattal: „Én magam vagyok a felelős mindenért, ami velem az életem során történik.” Mi van akkor, ha ez tényleg igaz, és beépítjük a hitrendszerünkbe? Hogyan mutatkoznak meg a testünk üzenetei, ha ebből a gondolatból tekintünk mindenre? Nézzük:

Szédülök. Elvesztettem az egyensúlyomat. Nem találok kapaszkodókat. Kicsúszott a talaj a lábam alól. Nem tudom, hogy mit tegyek, hiszen ez egy teljesen új helyzet, amit még nem ismerek. Minden forog. Mozdulatlanságra, törődésre és biztonságra vágyom. Figyelmet szeretnék kapni. Félek, de a félelmem ellenére szívesen fogadom azt, ami érkezik, hogy felfedje magát előttem. Tudom, hogy nem okolhatok mást ezért a helyzetért. Úgy érzem, hogy nem tudom egyedül megoldani, ezért segítséget kérek. Tisztán és őszintén elfogadom azt, ami van, és szívesen fogadom mindazt, amit kapok, úgy, ahogy azt adni tudják nekem.

Ilyenkor általában az történik, hogy rálátunk egy régi mintára, például arra, hogy eddig elvártuk a figyelmet és a törődést, amit lehet, hogy meg is kaptunk, csak nem úgy, ahogy azt mi elképzeltük. Ilyen helyzet lehet az, amikor kirepülnek a gyerekek, és a szülők magukra maradnak. Gyakran produkál a test olyan tüneteket, amikkel „visszahívják” a gyerekeket. Az öröm helyett a hiányt élik a szülők. Emiatt csalódottak, szomorúak, és talán dühöngenek is, mígnem a szédülés rávilágíthat arra, hogy pontosan mi is történik.

Ha hitünk szerint mi vagyunk a felelősek a velünk történő dolgokért, akkor az a kérdés, hogy: „Hogyan hoztam létre ezt az állapotot?” „Mit tegyek azért, hogy visszataláljak a belső egyensúlyom harmóniájához?”

Ha azonban azt gondoljuk, hogy szerencsétlen áldozatai vagyunk egy vírusnak, egy betegségnek, a vérnyomásunk ingadozásának, vagy épp annak, hogy a gyermekeink felnőttek és élik a saját életüket, akkor voltaképp nem vesszük észre a valódi tartalmat, mégpedig azt, hogy az élet folyamatosan változik, s a mi hajónk is az idő folyamon halad, ahol a dolgok elmúlnak, s új dolgok érkeznek. Semmi nem marad állandó, és ugyanolyan. Az életünk különböző szakaszainak megvannak a saját minőségei. Mindig más adja a biztonságot, a törődést és a figyelmet. A kisgyermeknek a szülők és a körülötte lévő család adja a biztonságot, a hátteret, az alapot az élete elindításához. A fiatalok önállóságra és szabadságra vágyása változtat ezen a családi dinamikán. A felnőtt ember pedig megvetve a lábát a földön létrehozza a saját új közegét, családját, biztonságát, ami egyáltalán nem biztos, hogy pl. a szülei számára is megfelel. A generációk közötti szakadékok megnehezítik a kommunikációt, és a harmonikus együttműködést. A szétszakadt családok, ahol nem csak a válások miatt, hanem a társadalmi felépítés miatt is külön vannak a generációk: a gyerekek az óvodában és az iskolában, saját életkoruknak megfelelő csoportokban, a szülők a munkahelyen, a nagyszülők megint külön, talán több kilométerre valahol a messzeségben – nem könnyíti meg a törődést és a figyelem megadásának lehetőségét. Fontos, hogy megtanuljunk kommunikálni, őszintén és tisztán. Fontos, hogy el tudjuk mondani, hogy mit szeretnék, és hogyan. Fontos, hogy elfogadjuk, amit kapunk. A legfontosabb azonban az, hogy képessé váljunk arra, hogy mi magunk is változzunk ebben az örök hullámzásban, amit életnek nevezünk, s hogy rá merjünk feküdni a „víz” hullámaira, és elengedjük végre az örökös kontroll gyeplőjét.

 A szédülés az a tünetegyüttes, ami nem vonható kontroll alá. Emiatt olyan rettenetes és ijesztő, ám pont emiatt a legnagyobb tanítónkká is válhat ez az állapot függően attól, hogy mit választunk: vállaljuk-e önmagunkért a felelősséget, vagy nem.

 *László Anikó*

Alternatív Mozgás és Masszázsterapeuta

Babamasszázs oktató

Ringatóterapeuta és oktató

www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2019. júliusi számában