**A tünetek tükrében – Angina pectoris**

Az életünk rohanó mindennapjaiban nincs idő arra, hogy ténylegesen odafigyeljünk magunkra. Hiába jelzi a testünk, hogy elég ebből, mi csak megyünk és megyünk tovább. Rohanunk egyik helyről a másikra, idegeskedünk a forgalmi dugókban várakozva, nyomorgunk a tömegközlekedésben, állandóan az óránkat lesve, hogy odaérünk-e vagy sem. Már el is felejtjük, hogy mit vállaltunk valójában, és az egész átcsúszik egy hatalmas áldozattá válásba, amikor is megélhetjük a kiszolgáltatottságot, a tehetetlenséget, a frusztrációt, az elégedetlenséget, a menekülési vágyat, és még sorolhatnám százával az érzelmek hadát. Ezen érzelmek alkotta „dobozokba” passzírozzuk bele magunkat, megmagyarázva, a logikát követve, hogy miért is van mind erre szükségünk. Feladat feladatot követ, sokszor hetekre, hónapokra előre be vagyunk táblázva, és észre sem vesszük, hogy a naptárunkból egyetlen dolog hiányzik: a pihenés, vagyis a valódi kikapcsolódás, az önmagunkkal lét, a befelé fordulás.

Hogyan jutunk el odáig, hogy szinte észrevétlenül csúszunk bele abba az állapotba, amiben képtelenné válunk a lazításra, a tényleges relaxációra? Az, amit sokan lazításnak hívnak, csupán egy mellékvágány, amit pl. az alkohol által érhetünk el. Bódító, mámoros állapot, miközben azt hisszük, hogy elengedtünk minden nyomasztó dolgot az életünkből. Ha tényleg így lenne, akkor másnap kiegyensúlyozottnak és boldognak éreznénk magunkat. Tegyük a szívünkre a kezünket, és mondjuk ki az igazat: másnap még nagyobb súllyal nehezedik ránk mindaz, amitől épp szabadulni kívánunk. Mit tehetünk, hogy az elengedés fázisába eljuthassunk és a folyamat adta megkönnyebbülés által felszabaduljunk?

A testünk időben elkezdi leadni a vészjelzéseit. Figyeljünk rá! Ne söpörjük a szőnyeg alá! Ezek a „jó, most nem érek rá ezzel foglalkozni …” elhárító „mozdulatok” bizony meghozzák a maguk következményeit, akár olyan formában is, mint az angina pectoris. Ki ne hallott volna róla? Sokan átélték a félelmetes tüneteket, és ekkor kellett szembenézniük sok mindennel, amit, ha korábban megtesznek, megelőzhették volna a bajt. Ám, amit elmulasztunk, azt már nem tudjuk bepótolni. A „Mi lett volna, ha …?” már nem segít senkin. Ezért is nagyon fontos, hogy megértsük: Senki más nincs ezen a Földön, aki többet tehetne az egészségünkért, a testünk-lelkünk-szellemünk harmóniájáért, mint saját magunk!

Az angina pectoris tünetei azt jelzik, hogy az éltető oxigén, ami a friss vérrel áramolna a koszorúereken keresztül a szívbe, nem elegendő. Általában a koszorúerek elmeszesedése miatt válik szűkebbé az erek keresztmetszete, így kevesebb vér tud átáramolni rajtuk. Nyugalmi állapotban ez nem okoz tüneteket, de terhelés esetén már igen. Nem is kell hozzá nagy megterhelés. Sokszor már egy kis lépcsőzés is elegendő ahhoz, hogy mellkasi fájdalom jelentkezzen. Általában pár perc alatt túl is vagyunk a nehezén, elmúlik a fájdalom. Van, hogy szükség van gyógyszerre, amit a nyelv alá helyezve enyhül a mellkasi szorítás. Ebben a pillanatban megjelenik két ajtó. Az egyiken az áll: „Menj tovább úgy, ahogy eddig tetted!”. A másikon pedig az: „Válassz egy másik utat!”. Ha az első ajtón megyünk át, és ugyanúgy folytatjuk az életünket, ahogy azt korábban tettük, ki lehet találni, hogy milyen következményekkel jár. Ezeket a következményeket azonban nem vagyunk hajlandók meglátni. Lesz, ami lesz alapon megnyugtatjuk magunkat. Különböző logikus indokokkal támasztjuk alá a döntésünket. Tesszük ezt mindaddig, amíg a kórházi ágyon fekve, különböző csövek és gépek társaságában az életünkért küzdenek az orvosok és a nővérek, miközben a szeretteink a folyosón aggódnak értünk. Tudjuk, valahol a lelkünk mélyén pontosan érzékeljük, hogy az első ajtón átlépve az út ide vezet.

Vajon mi történik akkor, ha a második ajtót választjuk? A korábban ismert dolgokkal ellentétben itt minden új, minden ismeretlen. Egy olyan világba lépünk, ahol lehetőségünk van választani. Választani azt, ami „jó” nekünk. Igen ám, de honnan tudjuk, hogy mi a jó? Eddig is úgy éltünk, hogy azt hittük, jót teszünk. „Jó” az, ami segíti a fejlődésünket, ami által megtanuljuk, hogy hogyan találjuk meg a középpontunkat. A betegségeink is jók, ha megtanuljuk általuk mindazt, amit mutatnak nekünk. Ezáltal választhatunk másik utat, letéve és elengedve azokat a döntéseket, hozzáállás mintákat, amik már nem szolgálnak bennünket. Vagyis azokat, amik rombolnak, amelyek által mi magunk is romboljuk a testünket, a lelkünket, a kiegyensúlyozatlanság állapotába taszítanak, feszültté tesznek.

Az angina pectoris esetén megérthetjük, hogy: „nem vagyok tovább terhelhető, nem bírok el többet, össze fogok omlani, ha így megy tovább minden”. „A terhelés fáj, nem kapok elég levegőt, „belefulladok az életembe”, meg akarok szabadulni a számomra „mérgező” dolgoktól, ki akarom „hányni” magamból mindazt, amit egyszerűen már nem tudok és nem akarok befogadni”.

Álljunk meg itt egy pillanatra. Tovább tudunk-e lépni, képesek vagyunk-e más utat választani, ha nem nézünk szembe a tüneteink valódi tartalmával? Talán mostanra már látszik, hogy miért olyan fontos tisztán látnunk és megértenünk a testünk jelzéseit. Csodálatos módon vezetnek bennünket az életutunkon. Olyanok, mint a jó szülők. Hagynak bennünket tapasztalni, hagyják, hadd feszegessük a határainkat, de van az a pont, ahol igenis meg kell állni, és fel kell tenni a megfelelő kérdéseket: „Mi is történik velem pontosan?”, „Hogyan jutottam el idáig?”, „Mit tehetnék másképp?”, „Milyen más lehetőségek vannak még, amiből választhatok?” … stb. Ezekre a kérdésekre sosem az a válasz, ami a logikus elménkből érkezik.

A valódi válaszok mélyen bennünk vannak. Ezért velük akkor találkozhatunk, ha elindulunk önmagunkba, és megengedjük nekik, hogy felbukkanjanak valahol ott, a bensőnk mélyén. Mi ekkor tisztán és érthetően kapjuk meg az összes olyan választ, ami segíti a megértést, a megélést, az elfogadást és az elengedés folyamatát. Megkönnyebbülünk, harmóniába kerülünk Önmagunkkal, és a korábbi ide-oda rohanást felváltja valami egészen más minőség, amit úgy nevezhetünk: összekapcsolódás Önvalónkkal. Ez az, ahova a második ajtó vezet. Te melyiket választanád?

*László Anikó*

Alternatív Mozgás és Masszázsterapeuta

Babamasszázs oktató

Ringatóterapeuta és oktató

www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2020. januári számában.