**A tünetek tükrében – Anorexia**

 Test, lélek, szellem. Mindhárom szinten szükségünk van a megfelelő mennyiségű és minőségű táplálékra. Bármelyiket is hagyjuk el, az egyensúly felborul, s az egészségünk látja kárát.

 Anorexia. Mit is takar pontosan ez az állapot? Egyfelől testképzavar, amikor is kövérnek látjuk magunkat, pedig a tükörben is jól látszik a csont-és-bőr állapot. Másfelől egy olyan pszichés állapot, amelyben önmagunk és az élet elutasítása rejlik. Az étel, amit nem kívánunk befogadni, magát az életet jelenti. Vagyis nem másnak, mint az életnek fordítunk hátat, mert így azt reméljük, hogy eltűnünk, láthatatlanná válunk, és kivonulhatunk mind abból, ami fájdalmas a számunkra. Vajon mi fáj ennyire? Honnan ered ez a fájdalom? Többféle válasz is létezik erre a kérdésre. A legfontosabb, hogy az érintett személy megtalálja a saját történetében azt az okot, ami fenntartja az elutasító működést.

 A fájdalom oka lehet hozott csomag. Olyan szülőket választunk, akik pontosan azt fogják adni nekünk, ami segít megélni, megtapasztalni, jelen esetben az anorexiás állapotot. Olyan családban nőhetünk fel, ahol azt érezhetjük, hogy nincs elég életterünk. Amikor nem tartják tiszteletben az igényeinket, az elképzeléseinket, az ízlésünket, a kívánságainkat, vagy ha túlféltenek bennünket és ránk akarják erőszakolni a saját gondolataikat, nos akkor jogosan érezhetjük rosszul magunkat a bőrünkben. Pl. egy nagyon kritikus, magas elvárásszinttel rendelkező szülő apró megjegyzése: „Hogy nézel ki már megint?” vagy „Mekkora hasad van!” elindíthatja azt a folyamatot a gyermeke életében, ami anorexiába torkollhat. Ez még akkor is igaz, ha a mondatok viccesen hangzanak el, de megnyomják a gyermekben azt a gombot, ami a hozott energiacsomag miatt ott él benne.

Előfordulhat az is, hogy megvan mindenünk, mégsem tudunk kibontakozni. Amikor megkapunk minden támogatást, mégis mindig olyasmi történik, amitől bár még neki sem vágtunk az ötleteink megvalósításának, már kudarcot élünk meg. Nos, ezek lehetnek olyan előző élet(ek)ből áthozott energia minőségek, amik erőteljesen meghatározzák jelen életünk helyzeteiben a viselkedésünket, reakcióinkat, döntéseinket. Nem ismerjük fel, hogy pontosan mi történik velünk. Azt éljük csupán, hogy képtelenek vagyunk kapcsolódni a körülöttünk élőkhöz, mert nem tudunk megfelelni az elvárásaiknak. Mások vagyunk. Nagyon mások. Nem értenek meg bennünket. Persze igazából mi magunk sem értjük magunkat, ha ebben az állapotban létezünk, de még ezt sem ismerjük fel akkor. Depresszióba fordulhat az állapotunk, ami nem segíti a gyógyulás folyamatát. Mit lehet tenni, hogy jobbra forduljanak a dolgok?

 A gondolat szintjén ott egy olyan elképzelés, hogy: kövér vagyok, fogynom kell, még akkor is, amikor már nincs miből, mert még nem elég. Kövérnek gondolom magam, s ezzel biztosítom a magam számára azt, hogy el tudjak fordulni az ételtől, és a megfelelő táplálkozástól. Elutasítom az ízeket – azaz az élet savát-borsát, mert azt gondolom, hogy ezzel megvédem magam egy következő fájdalomtól. Itt jegyezném meg, hogy az anorexia oka lehet egy olyan múltbéli szexuális trauma, ami nagyon durván hatott testre és lélekre, és mélyen ott hagyta a lenyomatát. Vagyis, ha élem az életem, az veszélyes, fájdalmas, kiszolgáltatottá tesz. Meg kell hát védenem magam.

 A lélek szintjén szeretethiányról van szó. A szülői szeretet, elsősorban a női minőségekben megjelenő: anyai gondoskodás, táplálás, törődés – ezek hiányoznak, vagyis az anyával való kapcsolódás sérülésének felismerése, és a gyógyulás lehetővé tétele segíthet a folyamatot megállítani, majd visszafordítani a harmonikus kapcsolódás felé. Természetesen nem hagyhatók ki a férfi minőségek sem, így az apával való kapcsolat is igen meghatározó ebben a témában. Gondoljunk csak bele, hogy egy fiatal, serdülőkorú lány mit is vár az apjától leginkább? Támogatást, védelmet, egyfajta biztonságos hátországot, elfogadást, a „Te vagy az én kis hercegnőm!” típusú szeretetet, és mindezeken túl a feltételnélküliséget – „Történjék bármi, rám mindig számíthatsz!” – illetve „Élj/dönts/tegyél bárhogyan, én mindig szeretlek!”. Nos, ha ebben szenved csorbát a kapcsolat apa és lánya között, fűszerezve egy szexuális traumával, amit vagy jelen életében, vagy hozott csomagként cipel a lány, az bizony elég ok arra, hogy el akarjon tűnni testileg-lelkileg a látótérből.

 A test szintjén a testsúly brutális csökkenéséről van szó, oly mértékű kibillenésről, ami életveszélybe sodorja az érintettet. Sok haláleset adódik ebből az állapotból még manapság is, ezért is fontos, hogy érdemben foglalkozzunk vele, s azokkal az emberekkel, akik épp ebben a „gödörben csücsülnek”. A nagyon súlyos esetek kórházi ellátást, mesterséges táplálást, állandó felügyeletet, figyelmet, az állapotuk nyomon követését igénylik. Arra van szükségük, hogy olyan állapotba kerüljenek, amiben a számukra legmegfelelőbb terápiát kivitelezni lehet.

 Mi a legmegfelelőbb terápia? Véleményem szerint az, ami segít feltárni, kinyitni azokat a belső kapukat, amiket ők maguk zártak be, mindenekelőtt önvédelemből. Segít rálátni arra, hogy ami korábban önvédelem volt, az mára már börtön lett, nem is akármilyen. Egy nagyon drasztikusan szigorú, önsanyargató börtön. Segít meglátni azt, hogy mitől fél, s hogy mire vágyik az illető. Segít neki megtalálni azt az utat, ami a számára járható, és meghagyja, hogy a saját tempójában haladjon. Nem erőszakol rá semmiféle protokollt. Hiszen minden ember más. Mások a gondolataink, a gyógyulásról való elképzelésünk, mások a megoldási rendszereink. Más a történetünk, így aztán mások a tapasztalataink is. Más a hitrendszerünk. Ami pedig a legizgalmasabb, hogy a gyógyulásunkban rejlő lehetőségeink meglátásának a képessége is más mindannyiunknál. Ezért van az, hogy ami az egyik embernek segít, az nem biztos, hogy a másiknak is fog. A másik embernek ugyanúgy feladat, hogy rátaláljon a saját ösvényére, rálépjen, elinduljon rajta és legyen ereje végigjárni az utat. A legmegfelelőbb terápia ebben segít mindenkinek: az anorexia adta elkülönültségből, és az élet elutasításától visszatalálni a lehetőségek befogadásához, a szeretetteljes kapcsolatokhoz, az elfogadáshoz, az örömök megéléséhez, a bizalomhoz, magához az Élethez!

*László Anikó*

Alternatív Mozgás és Masszázsterapeuta

Babamasszázs oktató

Ringatóterapeuta és oktató

www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2020. februári számában.