LOUISE L. HAY
Dr. MONA LISA SCHULZ

GYÓGYÍTSD MEG az ELMÉD

Testi és szellemi EGÉSZSÉG
a HAGYOMÁNYOS ORVOSLÁS
és a POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK
erejével

ÉDESVÍZ

LOUISE L. HAY
Dr. MONA LISA SCHULZ

GYÓGYÍTSD MEG az ELMÉD

Testi és szellemi EGÉSZSÉG
a HAGYOMÁNYOS ORVOSLÁS
és a POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK
erejével

ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

Ezt a könyvet csodálatos elménknek ajánlom.

SZERESD AZ ELMÉT,
AMELY NEKED ADATOTT!

LOUISE MEGJEGYZÉSE

Mona Lisa Schulz, akit szeretek és tisztelek, időtlen idők óta ígéri, hogy tudományosan is alátámasztja, amit jómagam évek óta tanítok. Noha személy szerint nekem nincs szükségem annak bizonygatására, hogy módszerem hatásos – ez ügyben belső döntőbírámra hagyatkozom –, jól tudom, sokan csak akkor hisznek egy új elgondolásban, ha azt a tudomány is igazolni látszik.

Közös könyvünkben: *Minden rendben – Gyógyítsd meg a testedet az orvosságok, a megerősítések és az intuíció segítségével* együtt is szolgáltunk tudományos magyarázattal, miközben az olvasó lépésről lépésre megtanulhatta, hogyan jusson el a betegségtől az egészségig. Ezenközben a saját munkámat is jobban megértettem, mindazzal együtt, amit addig tanítottam. Mára jobban átlátom, mennyire összefüggnek egymással az érzelmek, gondolatok és az egészségünk.

Ez a kötet új dimenzióval gazdagítja tudásunkat. Az előző munkával szemben nem a testet, hanem az elmét veszi górcső alá, felvázolva a kapcsolatot az érzelmi kiegyensúlyozottság és a gyógyulás lehetősége között. Bízom abban, hogy az e lapokon megadott tanácsok révén mindannyian egészségesebb és boldogabb életet élhetünk.

BEVEZETÉS

Egész életemben elvegyülni igyekeztem, nem kiválni, kilógni a sorból. Sok nőtársamhoz hasonlóan megpróbáltam összeszedetten, kiegyensúlyozottan élni. Ami az idegek állapotát és az idegességeket illeti, nem akartam „csupa ideg” lenni azokban a helyzetekben, amikor éppenséggel a tárgyilagosságomra és az önuralmamra volt szükség. Amikor pedig a figyelmemet kellett összpontosítanom – például vizsgáknál vagy akárcsak egy előadás meghallgatásakor –, minden erőmmel erre törekedtem. Holott mások azt mondják, tágítsuk ki a tudatunkat a meditációban, ne fókuszáljuk. Idősödve még inkább iparkodom a helyzet ura maradni, nem „kiborulni”. Ez nem jelenti azt, hogy ódzkodom az érzelmi kitörésektől, mindössze annyit, hogy igyekszem megőrizni a józan eszemet és a tisztánlátásomat. Csakhogy nem elégszem meg ennyivel. Többet akarok. Spirituális, intuitív, empatikus, fogékony is szeretnék lenni. Lehetséges mindezt egyszerre megvalósítani, és közben egészségünket is megőrizni? Igen, lehetséges.

De nem akárkinek. Mindegyikünkben van valami, amivel eltérünk a nagy átlagtól. Talán hordozunk olyan géneket családi örökségként, amelyek depresszióra vagy szorongásokra hajlamosítanak. Esetleg hiperaktivitást, figyelemzavart diagnosztizáltak iskoláskorunkban, gyönge az emlékezetünk,

kusza a gondolkodásunk. Netalán történt velünk valami – egy trauma, esetleg bántalmazás –, vagy tanúi voltunk egy tragédiának. Emiatt jobban hajlunk depresszióra, szorongásra, vagy gondunk támad az emlékezetünkkel. Jó hír, hogy ez esetben is meggyógyíthatjuk az elménket, egészségesek lehetünk orvosságokkal, megerősítésekkel és az intuíció alkalmazásával. Hogy hogyan? Nos, megmutatom, hiszen egész életemben ezzel a feladattal birkóztam.

Időről időre valamennyien kihívásokkal nézünk szembe. Mondjuk, gondunk van egy probléma megoldásával. Esetleg beülünk az iskolapadba, hogy másokat hozzásegítsünk e probléma rendezéséhez. Nekem például egyszerre két agyi rendellenességem is volt: narkolepszia és epilepszia. Mindkettő kiélesítette megérző képességemet. Ugyanakkor, feltételezem, ez a két betegség változtatott néha elviselhetetlen ideggóccá, rontotta el a hangulatomat, és nehezítette meg a koncentrációt. Mit tettem erre? Tanulni kezdtem. *Rengeteget* tanultam. „Semmi nem olyan sikeres, mint a túlzás” – nemhiába ez a mottóm. Ezért, amíg mások beilleszkedtek, hűvösek és fegyelmezettek voltak (főként hűvösek), én nem ezt az utat választottam. Félrevonultam egy-egy könyvvel és tollal – ez még a tabletek és okostelefonok előtti időben történt –, és faltam a betűket. Az alapfokú egyetemi fokozatot a Brownon szereztem, azután következett az orvosdoktori cím, majd az orvostudományok doktora (PhD) lettem. Legvégül neuroanatómusi és pszichiátriai képesítést szereztem, és neuropszichiátriára szakosodtam. Mindebből leginkább azt a tanulságot szűrtem le, hogy az értelem nem minden. Rájöttem, hogy gyógyítóként könnyen

ráérzek az intuíció szerepére. Megértem, hogyan tudatják velünk a különböző betegségek vagy a testérzetek, hogy valami kisiklott az életünkben. Később bővebben is beszélek erről.

Itt elég legyen annyi, hogy két évtizedet töltöttem el tanulással, és ebbe nem számítom bele a gimnáziumot. Azért képeztem magam egyetemi szinten 1978-tól 1998-ig, hogy segítsek a betegeimnek meggyógyítani elméjüket, és így elindítani őket az egészség útján. Most ti tanulhatjátok meg ezt tőlem.

AZ ELME ÉPSÉGE

Tudósok, pszichológusok és spirituális tanítók évszázadokon keresztül igyekeztek megfejteni, mi az oka érzelmi zavarainknak. Számos adat és idézet szól erről. Tudjuk, hogy a búskomorság, rosszkedv, válságok és traumák agyunk termékei, vagyis élettani jelenségek. Mára az orvostudomány azt is elfogadta, hogy érzelmi állapotunk mindenfajta betegségen ronthat vagy javíthat.

Louise Hay-jel évtizedek óta értekezünk ezekről az összefüggésekről. Louise első könyve: *Gyógyítsd meg a tested – A fizikai problémák mentális okai*, amely először 1984-ben került a könyvesboltokba, úttörő mű a maga nemében. Ebben a vékonyka kék kötetben azt állítja, hogy ami jó és ami egészségtelen az életünkben, az mind a gondolatainktól származik, és a gondolatok formálják tapasztalatainkat. Ez azért érdekes, mert mi, a 21. század emberei már tudjuk, hogy

agyunk rendkívül képlékeny, és az élet folyamán állandóan alkalmazkodik, módosul. Kérdéses, hogy jót hoznak-e vagy rosszat, mindenesetre gondolataink nagy hatással vannak ránk. Louise évtizedeken át megerősítésekkel segítette betegeit, hogy változtassanak gondolataikon és tapasztalataikon, és ezáltal egészségük is helyreálljon. Manapság az orvostudomány és a lélektan ugyanezzel próbálkozik: kognitív viselkedésterápia és dialektikus viselkedésterápia, stresszcsökkentés és „éberségterápia” a mérföldkövei ennek a folyamatnak. Művelőiknek fizetniük kellene Louise-nak, aki jóval előttük fedezte fel mindezt!

Több mint harminc éve gyógyítok intuícióval. Mivel telefonon érintkezem pácienseimmel, akiknek csak a nevét és a korát ismerem, megérzéseimet vetem be, amikor elmondom nekik, hogyan hat ki egyes szervekre az adott érzelmi mintázat. Megtanítom őket, hogyan nevezzék néven ezeket a mintázatokat, válaszoljanak rájuk hatásosan, majd szabaduljanak meg tőlük. Amennyiben ezt elmulasztják – folytatom –, a szóban forgó érzelem megrekedve fizikai rendellenességként jelentkezik a szervezetben. A gyógyulási folyamat felgyorsítása érdekében egy sereg segédeszközre hívom fel a figyelmüket: orvosságokra, gyógynövényekre, étrend-kiegészítőkre, megerősítő kijelentésekre vagy egyebekre. Akár az agy érintett, akár más szerv, akkor leszünk egészségesek, ha ezeknek a segédeszközöknek a széles skáláját igénybe vesszük, azaz az étrend-kiegészítőket, gyógynövényeket, a hagyományos orvoslás fegyvertárát, néha még akár a műtéti beavatkozást is. Ott vannak azután a

megerősítések, avagy a különböző fizikai eljárások, mint az akupunktúra és a kiropraktika. Fontos, hogy az érintett mindenről tudjon, ami a kínálatban szerepel. Ezerféle megoldás kínálkozik tehát. Valóságos bőségszaru, amelyből gyógyítónkkal együtt kiválaszthatjuk a nekünk megfelelőt.

Még alapfokú egyetemi tanulmányaim során a Brownon állva is elaludtam idegi problémám miatt. Márpedig alva, ugyebár, nehéz tanulni. Végül kaptam egy görcsoldót, ez tartott ébren utolsó egyetemi évem során. Az történt velem, mint Charlie-val a *Virágot Algernonnak* című regényben: egyszeriben megtáltosodtam, és észlénnyé lettem. Történt azonban, hogy miután lediplomáztam, egy ízben futni mentem (rákaptam erre, mert ébren tartott). Épp egy hídon futottam keresztül, ahol ki tudja, mi történt. Elalhattam vagy rohamom volt, mindössze annyit tudok, hogy nem vettem észre azt a teherautót, amelynek a kerekei alá kerültem. Huszonöt méteren át tolt maga előtt. Négy helyen eltört a medencém, több bordám is tört, csakúgy, mint a lapockacsontom, a tüdőm pedig összeesett. Nem untatnék senkit a részletekkel. Elég legyen itt annyit mondanom, hogy négy napot töltöttem az intenzív osztályon, a kórházban pedig tizenegyet. Azután azonban felkötöttem a derékszíjat, és mindent megtettem, hogy kigyógyuljak problémámból, és visszakerüljek az egészségesek világába. Próbálkoztam akupunktúrával, kínai gyógynövényekkel, kranioszakrális terápiával, sőt, csontkovácshoz is elmentem. Három hónap múltán lefutottam tíz kilométert, 5,5 perc alatt tettem meg egy mérföldet, amivel megnyertem a versenyt. Részben azért futottam szélsebesen, mert a fájdalom elől

szaladtam. Mindez nagyszerű volt, csakhogy le kellett állnom a gyógyszerről annak életveszélyes mellékhatásai miatt. Visszajutottam hát a kályhához, noha nagyon rühelltem, hogy elvesztem azt a nagy eszemet. Ez történt Charlie-val is a regényben, a kezelés megokosította, a végén azonban ő is visszaesett. Többféle szert is kipróbáltak rajtam ezek után – Dilantint, Mysoline-t –, sikertelenül.

– Korábban is megtanult együtt élni a betegségével – mondta nekem az orvosom. – Most ezt a tudását kell visszaszereznie.

Mindez rettentően felkavart, és ezzel keveset mondok. Rengeteg mindennel próbálkoztam ezek után, kezdve mindjárt a makrobiotikus étrenddel. Akkoriban nem állt még rendelkezésre megfelelő gyógyszer, mert ha lett volna ilyen, hát kipróbálom. A családban is mindenki depressziós volt kissé, ezért nem szívesen maradtam meg a négy fal között. Inkább a könyvesboltokat jártam, azt a csodás, meghitt fajtát, amelyik akár kristálygömböt is tart. Egyszer, amikor besétáltam a bostoni Newbury Street kis boltjába, a Tridentbe, és a polcnak döntöttem a hátam, hát, mi esett le róla, ha nem a már emlegetett vékony, kék kötet, a *Gyógyítsd meg a tested,* Louise Hay munkája. Ő azt állította, hogy a megerősítések ismételgetésével változtatni tudunk megbetegítő gondolati mintáinkon, és egészségre vezetőkkel helyettesíthetjük őket. Ebből a könyvből átvettem egy táblázatot, amely adott gondolatok és megerősítések egészségre gyakorolt hatását mutatja. Aki el kíván mélyedni ebben, lapozzon hátra a B Függelékhez.

Tudod, hogyan történik ez az edzőteremben, ahol súlyzókkal

fejlesztjük az izmainkat. Minél többször ismételjük meg a mozdulatot, annál inkább lesz eredménye. Nos, én a megerősítéseket ismételgettem. Az egyik ilyen például ez volt: „Olyannak szeretem magam, amilyen vagyok.” Naponta ötször leírtam ezt a mondatot: „Olyannak szeretem magam, amilyen vagyok. Olyannak szeretem magam, amilyen vagyok. Olyannak szeretem magam, amilyen vagyok. Olyannak szeretem magam, amilyen vagyok. Olyannak szeretem magam, amilyen vagyok.” Beszereztem egy naplót, ezekbe írtam fel a megerősítéseket. Nem telt bele három-négy hónap, és elmúlt az alvási panaszom. Lassan azt is kitanultam, mitől lesznek hatásosabbak vagy kevésbé hatásosak a varázsigéim. Ez a módszer, valamint a makrobiotikus étrend és a gyógynövények visszaadták az egészségemet.

Mindenkinek megvan a maga története. Ha kezedbe veszed ezt a kötetet, minden bizonnyal gond van az egészségeddel, és többféle megoldással próbálkoztál már. Kipróbáltad az orvosságokat, a gyógyfüveket, az étrend-kiegészítőket. Egy sereg mindent. Talán depressziós vagy, szorongással küzdesz, vagy a koncentrálással gyűlik meg a bajod, rossz az emlékezőtehetséged, netán szenvedélybeteg vagy. Olyan elemei vannak tehát a személyiségednek, amelyeken gyalulni kell egy kicsit. Nem így van-e ezzel mindenki? A továbbiakban azon leszek, hogy lépésenként meggyógyítsuk a szerveinket és területenként az agyunkat. Megtanulhatjuk, hogyan legyünk egész-ségesek. Erről szól ez a könyv.

INTUITÍV ORVOSLÁS ÉS AZ ELME-TEST HÁLÓZAT

Századokon keresztül csakrahálózatról beszéltünk. Az intuitív orvoslás érzelmi központokat különböztet meg. Miért folyamodom ehhez a fogalomhoz? Azért, mert anatómus és orvos is vagyok, márpedig az agy anatómiája azt sugallja, hogy az érzelmek útja szigorúan szabályozott az agy és a szervezet egésze között. Egyesek, akik hisznek az intuitív orvoslásban, energiaközpontokról beszélnek, én érzelmi centrumokról, amibe azonban az energetikai meggondolás is beletartozik. Minden egyes központ, nevezzük bárhogyan, adott testrégiónak felel meg. Mindegyikhez meghatározott élethelyzet is tartozik, és olyan érzelem, amely kihat a szervezetre. Együtt olyan térképet alkotnak, amely hozzásegít az egészséghez. Igen, hozzásegít.

Az energiacentrumok/érzelmi központok hét régiót felügyelnek. Vegyél elő egy darab papírt, és írd le! Miközben e könyvet olvasod, karikázd be azokat a területeket, amelyekkel gondjaid akadnak! Miért? Mert ennek segítségével tudod majd önmagadon alkalmazni az intuitív orvoslás módszerét. Kiindulásul ajánlom az A Függelék ábráját a könyv végén.

A hét régió a következő:

1. Első központ: csontok, vér, immunrendszer, bőr, ízületek és izmok. Ezekre a testi területekre, családtagjaink vagy más embercsoportok egészsége hat.
2. Második központ: szaporítószervek: méh, petefészek, hüvely, prosztata, herék, a hát alsó része, csípő és húgyhólyag. E területek a szerelemmel és a pénzzel

kapcsolatos aggodalmakkal függnek össze.

3. Harmadik központ: emésztőcsatorna: nyelőcső, gyomor, máj, epehólyag, testkép. E területet az önbizalom, munka és jó közérzet befolyásolja.
4. Negyedik központ: szív, emlő, tüdő. Ennek a központnak az egészségi állapothoz, táplálkozáshoz és párkapcsolathoz van köze.
5. Ötödik központ: nyak, pajzsmirigy, száj, fogazat, állkapocs. E régióra kommunikációs képességünk és időbeosztásunk van hatással.
6. Hatodik központ: fej, szem, fül, agy. Ez a régió az érzékeléssel, gondolatokkal és alapvető mentális egészségünkkel függ össze.
7. Hetedik központ: az életet fenyegető betegségek vagy események, amelyek térdre kényszerítenek bennünket. Nem tartozik hozzá külön megnevezhető testtájék, mivel számos testrészünk egyszerre érintett. E régiónak a spiritualitáshoz és az életcélokhoz van köze.

Amennyiben bekarikázod azokat a régiókat, amelyekkel gondod van, saját tested intuitív kezelésébe vágsz bele. Ha felismered, leginkább mely régió a problémás számodra, érzelmi mintázatodról is többet megtudsz.

Mi is az a test intuíciója? E feltevés szerint testi régióink tudatják velünk a vonatkozó érzelmi túltengéseket. Mintegy ösztöneinkkel közlik, hogy változtatásokra van szükség abban, ami érzelmileg zavar minket. Ha tehát depresszióba esünk egy családtagunk miatt, haragszunk egy rokonunkra vagy házastársunkra, pénzügyi gondjaink támadnak, vagy az

állásunkért reszketünk, különböző testi régiók halkabban vagy hangosabban tiltakoznak, jelezve, hogy muszáj változtatnunk érzelmi életünkön.

Az intuitív orvoslás az elme-test hálózat tágabb összefüggéseiben szemléli a fenti kérdéskört. Jobb agyféltekénk részben az érzelmekért, részben az intuícióért felelős. A bal a nyelvi kifejezést felügyeli; segítségével öntjük szavakba, majd váltjuk cselekvésre megérzéseinket és érzéseinket. Ezért amennyiben nem képes értelmezni a jobb agyfélteke érzelmekről szóló jelzéseit, és megfelelően reagálni rájuk, majd pedig megszabadulni tőlük, egészségünk sínyli meg, s úgymond, a testi intuíció eszközeivel tiltakozik. A jobb agyfélteke érzelmei és intuíciója bejárják a testet, s eljutnak az egyik vagy a másik központba, ahol betegségtünetek formájában adnak hírt magukról.

HOGYAN FORDÍTJA LE TESTÜNK AZ ÉRZELMEKET?

Mostanra tehát már tudjuk, hogy testünk panaszok révén közli, amennyiben fennakadás támad családi vagy párkapcsolati viszonyainkban, pénzügyeinkben vagy a munkánkban. Ez a szervezet intuitív jelzőrendszere. Megtanulhatjuk, hogyan hallgassunk a jobb agyfélteke – az intuíció székhelye – érzéskezdeményeire, vagy hogyan figyeljünk fel a rosszkedvre, mielőtt depresszióvá fajulna. Ugyanígy még idejében tetten érhető a félelem, hogy ne alakuljon át elhatalmasodva pánikbetegséggé vagy szorongásos neurózissá. Fülön csíphetjük

a haragot, ne legyen belőle frusztráció vagy idegösszeomlás. Azaz kezelni tudjuk a szóban forgó érzelmi állapotokat, mert különben károsíthatják az egészséget, leronthatják a koncentrálóképességet és egyéb agyi funkciókat.

Lássunk ezek után egy hipotetikus olvasást a testi tünetekben (nem is olyan hipotetikus, hiszen közkeletű panaszokról van szó):

- Tanulmányozzuk át, milyen régiókat kereteztél be az ábrán! Ha az első központot, vagyis immunhiányos vagy allergiás vagy, sok fertőzést kaptál, kérdezd meg magad: *Milyen a családom? Sok barátom van-e? Biztonságosan mozgok-e a világban?*
- Amennyiben a második központ – alsó háttájék, méh, petefészek, hormonok és általában a szaporítószervek – köré kerül piros kör, kérdezd meg magadtól: *Depresszióssá tesznek-e kapcsolataim? Frusztrált-e a szexuális életem? Mi a helyzet az anyagiakkal; aggódom-e a pénzügyeim miatt?*
- Ha a harmadik központot – emésztés, testsúly, testkép, vese – karikáztad be, ülj le, és tedd fel magadnak a kérdést: *Hogyan állok a munkámmal? Mekkora az önbizalmam? Nem érzem-e túl kövérnek magam? Nem utálom-e a hajamat? Vonzónak találom-e magam?*
- Nincs-e arcüreggyulladásod, krónikus náthád, légcsőhurutod; nem jelentkeznek-e tüdő- és szívpanaszok; nem magas-e a vérnyomásod és a koleszterinszinted, nem túl szapora-e a pulzusod? Nincsenek-e megnagyobbodott csomók a mellkasi

tájékon, azaz a negyedik központ környékén? Ha igen, ülj le, és tedd fel magadnak a kérdést: *Milyen a partnerkapcsolatom, illetve kapcsolatom anyámmal vagy gyermekeimmel?*

- Lássuk a következő központot! Fáj-e a nyakad, az állkapocs-ízületed, vannak-e íny- vagy fogpanaszaid? Mi a helyzet a pajzsmirigyeddel? Nem szívesen mondom ki, de ha igen a válasz, gondjaid vannak a kommunikációval.
- Vegyük sorra a fejet, szemet és fület! Nem szédülsz-e, nincs-e tériszonyod, nem túl száraz-e a szemed, nem fáj-e a fejed? Nem betegek-e az említett testrészek? Ha igen, a világgal általában állsz hadilábon, és az alkalmazkodó készséged is kívánnivalót hagy maga után.
- Majd végül a hetedik központ. E ponton hosszabban el kell időznünk, mivel egészségügyi panaszaink életutunkra vannak káros hatással. A krónikus, nehezen kezelhető, akár az életet is veszélyeztető betegségek arra kényszerítenek bennünket, hogy magunkba nézzünk, mi is életünk értelme. Lehet, hogy épp ezt vesztetted el. Vagy a célt nem látod immár? Milyen a spirituális életed?

HOGYAN TÁMASZKODHATUNK EGYSZERRE AZ INTUITÍV ORVOSLÁSRA ÉS A MEGERŐSÍTÉSEKRE?

Ezt nevezem én az elme-test tudomány Bermuda-háromszögének, hiszen egyszerre három területet fed le. Azonosítanunk kell hozzá egy élethelyzetet (család, emberi és

párkapcsolatok, munka stb.); egy érzelmi állapotot (harag, félelem, szomorúság, szorongás stb.), végül pedig egy egészségügyi panaszt, amely összefügg az előző kettővel. Ez máris a háromszög három csúcsa.

Túl gyakran fordul elő ugyanis, hogy a testi intuíció jelzéseinek dekódolása és a megerősítések együtt nem érnek célt. Megesik, hogy továbbra is szorongunk, frusztráltak maradunk, nem tudunk koncentrálni, vagy elvesznek az emlékeink. A kérdéses egészségügyi panasz azután is fennmaradhat, hogy a háromszög két másik csúcsát azonosítottuk. Hogy megszüntessük, meg kell tanulnunk élettanilag és táplálkozástanilag, mi több, esetleg orvosilag ellátni a megfelelő agyi és testtáji régiókat.

Az első könyvben, amelyet Louise Hay-jel közösen írtam: *Minden rendben – Gyógyítsd meg a testedet az orvosságok, a megerősítések és az intuíció segítségével*, már kifejtettük, hogy önmagában az intuíció és a megerősítések alkalmazása nem elegendő. Az *összes* lehetséges segédeszközt be kell vetnünk a gyógyulás érdekében. Ez a kötet az előző folytatása. *Elménk* gyógyításában lesz a segítségünkre, amihez egyszerre hasznosítjuk az orvostudomány, a megerősítések és az intuíció eszközeit, elismerve, hogy mind a három nélkülözhetetlen a folyamatban.

Louise Hay módszerét ezúttal az intuitív orvoslás fegyvertárával párosítjuk, nem csupán a gyógyulás érdekében, de azért is, hogy átformálhassuk gondolati mintáinkat. Mindezzel megteremtjük a szorongástól és frusztrációtól mentes jó közérzet alapjait, és elménk is éles lesz, mint a

borotva. Ezt elérve friss nézőpontból közelíthetjük meg a kapcsolatainkat és a szabad mozgásunkat béklyózó korábbi traumát. Ami pedig szexuális életünket, a testünkről kialakított képünket vagy az önazonosságunkat illeti, önbizalmunkat és önértékelésünket is velejéig átformálhatjuk.

A KÖNYV HASZNÁLATÁRÓL

A *Minden rendben* idején Louise és én az egyenlet testi oldalával foglalkoztunk, azaz a test gyógyulásával. A jelen kötet megtanítja, hogyan gyógyítsuk meg az elménket. Az elkövetkező fejezetekben olvashatunk majd saját magunk és szeretteink búskomorságáról, depressziójáról, haragjáról, szorongásairól, emlékezetkieséséről; az agy összes többi megnyilvánulásáról, amely meghatározza gondolkodásunkat és életünket, miközben olyasfajta ajándékokkal is meglep minket, mint a miszticizmus.

Megértjük majd, miként befolyásolja mentális és érzelmi egészségünk általános egészségi állapotunkat. Akinek elsősorban az agyával vagy az elméjével van baja, nyomban odalapozhat a Minden Rendben Klinika oldalaira, hogy elolvassa a panaszára vonatkozó fejezetet. Ha úgy dönt, akár páciensünk is lehet Louise-szal közös virtuális rendelésünkön. A testi, lelki tünetek jegyzéke alapján eldöntheted, van-e egyáltalán ilyen vagy olyan problémád. Találunk majd ugyanitt egy közkeletű kórtörténetet, majd egy sereg javaslatot arra vonatkozóan, hogy milyen stratégiát vethetünk be a gyógyulás

érdekében. Ilyenformán otthonunk falai között kezdhetünk el gyógyulni azoknak a gyógyszereknek, étrend- kiegészítőknek, gyógynövényeknek és elme-test javallatoknak a segítségével, amelyeket Louise-tól és tőlem kapnak. Különböző megközelítésmódok eredményeit arathatjuk így le egyszerre: kezdve az étrend-kiegészítőkön, folytatva a terápián, egészen az új viselkedés- és gondolatminták kialakításának mikéntjéig, és így tovább, és így tovább.

Fontos megérteni, hogy gyógyulni soha nem lehet egyedül. Állj tehát ellen az erre csábító kísértésnek! Szerelkezz fel könyvünk információival, azután keress egy képzett és empatikus, rátermett terapeutát, s beszéld meg vele gyógyulási tervedet! Vesd be vele együtt ennek a könyvnek a fegyvertárát agyad, elméd és szellemed átformálása, azaz egy új élet érdekében!

1. fejezet

DEPRESSZIÓ

Akadályt jelent-e a depresszió életünk élvezetében? Csökkenti-e munkateljesítményünket a búskomorság és a frusztráció? Megszakadnak-e kapcsolataink a lelki szenvedések és túlérzékenységünk miatt?

Mai világunkban nincs gyakoribb fizikai baj a testi fájdalomnál. A lelki fájdalom viszont a leggyakoribb érzelmi rendellenesség. A búskomorság és a frusztráció megüli belső világunkat, amennyiben ugyanazt a fajta idegi energiát élik fel, ugyanazokat az agyi vegyületeket mozgósítják, akárhogy nevezzük is őket. E jelenségkör depresszió néven foglalható össze.

Mi voltaképpen a depresszió? Fogalmazhatnánk úgy, hogy túlzásba vitt szomorkodás. Ezzel az emberek többsége tisztában van. Kevesebben tudunk ellenben arról, hogy ehhez a lelkiállapothoz szeretethiány és örömtelenség is társul. Mindannyian átéljük néha az elhagyatottság, csalódottság, visszautasítottság pillanatait. Ha viszont az efölött érzett bánkódás tovább tart a kelleténél, olyan érzelmi problémával állunk szemben, amely idővel testi panaszokban is megnyilvánul.

Mi váltja ki a szomorúság és frusztráció érzését, valamint a velük járó lelki szenvedéseket? Néha úgy érezzük, valakit

végleg elvesztettünk. Más esetben nem becsülnek meg a munkahelyünkön, vagy érdemtelenül bánnak velünk. Olykor értéktelennek érezzük magunkat. Ilyenkor méltán gondoljuk, hogy elbántak velünk, és hogy ennek másként kellene lennie. Ez a fajta magára hagyatottság, zsémbesség és ingerlékenység mind a szomorúság, a bánat számlájára írható. Mindezt hamarosan testünk is megérzi. Falánkak leszünk. Fáradékonyak. Lelassulunk. Esetleg azon kapjuk magunkat, hogy ajtókat csapkodunk. Apróságokon is felcsattanunk. Önmagukat ostorozzuk, de nem kímélünk másokat sem. A tükörbe nézve azt mondjuk: „Nem szeretem magamat." Azt sem tudjuk megítélni, szomorúak vagy dühösek vagyunk-e. Nehéz meghúzni a határvonalat, hol végződik a szomorúság, és hol kezdődik az ingerlékenység, mikor tör ki a haragunk.

HOGYAN TEKINTSÜNK A DEPRESSZIÓRA?

Érzéseink közérzetünk ösztönös fokmérői, tudatják velünk, ha valami nincs rendben körülöttünk. A szomorúság vagy harag állapota „megeszi a lelket", romba döntheti életünket, és csatatérré változtathatja kapcsolatainkat. Ilyenkor tán falánksággal, alkohollal, rossz kapcsolatokkal mérgezzük magunkat. Gyakran van rosszkedvünk, és nem érezzük magunkat elég jónak. Csakhogy a depresszió, a harag és az ingerlékenység nem csupán a rosszkedvről szól, hanem arról is, hogy nincs elég szeretet és öröm az életünkben. Louise Hay nem győzi hangoztatni, hogy a testi-lelki egészség alapja, ha

szeretni tudjuk önmagunkat.

A DEPRESSZIÓ ÉS A TEST INTUÍCIÓJA

A test intuitív jelzőrendszerében a szomorúság és a harag azok az érzelemféleségek, amelyek arról tudósítanak, hogy változtatásra lenne szükség. Önmagukban az érzelmek nem jelentenek problémát. A szomorúságot és a haragot is sokan tekintik elvetendőnek. Miért? Azért, mert kellemetlenek. Holott valójában a tűzjelző készülék szerepét töltik be, ami sosem hoz jó hírt. A fülünkbe bömböl akkor is, ha nem akarjuk hallani. Depresszióban – vagy ha ilyen személy körül forgolódunk – ez az intuitív sziréna kezd el vijjogni. A depresszió és szomorúság azt jelzi, hogy valami nem stimmel velünk. Amikor úrrá lesz rajtunk ez a szörnyű rettegés, ez a névtelen rossz érzés, talán veszteségektől tartunk. Ezért amikor legközelebb elővesz minket, gondolkodjunk el a dolgon! Próbáljunk rájönni, miért sípol olyan veszettül az intuitív jelzőrendszer! Egy kapcsolatunk lehet veszélyben? Valaki egészsége romlott meg? Amikor tehát lelkiállapotunk romlani kezd, s közel jutunk a depresszióhoz vagy ingerlékenységhez, ösztönösen le kell álljunk, és megkérdezni magunktól, hol a baj.

Amennyiben testi-lelki egészségre törekszünk, meg kell értenünk hangulataink intuitív üzenetét. Először tehát vegyünk tudomást magáról az érzelemről, adjunk nevet neki, végül reagáljuk le! Vegyük példának okáért a depressziót, amely először a jobb agyféltekébe fészkeli be magát. Ez az érzelmek és a testi intuíció irányítója. Emeljük most át a depresszió vagy

ingerlékenység érzését a maga vegytiszta, koncentrált formájában a jobb agyféltekéből az elemzésért felelős balba. Ott azután megnevezhetjük, megtalálhatjuk az okát, és eldönthetjük, miként válaszoljunk rá hathatósan.

Mondjuk, a munkahelyen tör rád a depresszió. Még mielőtt egy Snickers csokiért nyúlnál, vagy ráripakodnál egy dossziét átadó kollégára, állítsd le magad, és keresd meg, miféle intuitív üzenet rejtőzik e hirtelen hangulatromlás mögött. Ezzel elejét veheted a depresszió elharapódzásának, nehogy az hatalmába kerítse testedet-lelkedet. Lelkiállapotod megnevezése és a rá adott érdemi válasz nagy valószínűséggel véget vet az érthetetlen szomorúságnak és ingerlékenységnek, még mielőtt az biokémiai reakciók özönét zúdítaná szervezetedre. Aki ellenben tovább fő keserű levében, az számíthat rá, hogy ezek az özönvízszerű biokémiai reakciók számos tünetet váltanak ki teste különböző pontjain. Később e fejezetben többet tudhatunk meg az egyes érzelemkomplexumok kémiai hátteréről.

Lássuk most, hogy mi is a harag! Miféle érzelem áldozatai leszünk, ha legszívesebben felcsattannánk, amikor családunk egy tagja bevágja az ajtót otthon, vagy azért dühöngünk, mert valaki leelőzött minket a sztrádán? Nos, pontosan ezt nevezzük haragnak. Ami semmi jót nem közöl. Arról tudósít, hogy valaki tiszteletlen volt velünk vagy fenyegette a nyugalmunkat. Legközelebb, ha ideges leszel egy reptéri vagy áruházi sorban állásnál, vagy bárhol másutt, állítsd le magad! Amikor tele van a hócipőd, vagy a dühkitörés határán állsz, nem árt, ha tudod, hogy ez a lelkiállapot igenis megfékezhető, még mielőtt a harag biokémiája az elme-test dominóeffektus keretében

egészségügyi panaszok sokaságához vezetne.

Ülj hát le, és emészd egy-két másodpercig csalódásodat, bosszúságodat, neheztelésedet. Képzeld el, hogy átpakolod ezeket a jobb agyféltekédből a balba, azaz fejed bal oldalára. Próbálj rájönni, mi az intuitív üzenet az adott indulat mögött. Ennél is hatásosabb, ha azt is kideríted, miféle gondolatok nyomták meg agyadban a harag indítógombját. Rendszerint nem a sorban állás, az előző autó vagy a tömeg lármája és tülekedése az, ami kikészíti az embert. Többnyire ott van a háttérben egy gondolatminta is, úgymint: *nekem van igazam, nem nekik*, vagy: *ennek nem így kellene történnie*. Persze, minek szemtelenkedett az az alak elém az úttesten? Az a másik meg mit lökdösődik a sorban? Mindebből mégis az a lényeg, hogy az efféle miértek haragot szoktak gerjeszteni az agyban és a szervezet egészében.

Ha nem fejted meg a hangulatod mögött lapuló intuitív üzenetet, és nem formálod át gondolataidat, könnyen lehet, hogy egy óra múlva már teljesen letörnek téged. Ez a fejezet abban lesz segítségünkre, hogy a dühöngés e pillanatait, amelyek egyébként mindannyiunk életéhez hozzátartoznak, a testi-lelki egészség keretei között tartsuk.[1]

AMIKOR AZ INDULAT ORVOSI DIMENZIÓKAT ÖLT: AZ ÉRZELMI DOMINÓEFFEKTUS

Hogyan alakul át egy negatív érzelem, például a szomorúság vagy harag testi tünetekké? Nos, a kémiai folyamatok dominóeffektusa az, ami orvosi esetté avatja hangulatainkat.

Először: Minden azzal kezdődik, hogy bedühödünk valamin. Mondjuk, egy túl magas számlán vagy egy szakítás miatt. Más hatásokra meg esetleg elcsüggedünk, letörünk. Elpusztul a kedvenc állatunk, vagy távolra költözik egy barátunk. Bármi történt, nem tudjuk túltenni magukat rajta. Napokig az eset hatása alá kerülünk, „pocsék” lesz a kedvünk, „magunk alatt leszünk”. A napok múlásával a múló rosszkedv névtelen kellemetlen érzésnek adja át a helyét, még mielőtt panaszok formájában jelentkezne. A harag és a szomorúság a jobb agyféltekéből, amely a vegytiszta érzelmek területe, alacsonyabb agyi régióba, a hipotalamuszba száll alá.

Igaza van annak, aki felkapja erre a fejét; igen, a hipotalamusz egyúttal az alvást és az evést szabályozó hormonok termelését is irányítja. Ezért vezet alvás- vagy evészavarokhoz a tartós rossz hangulat, ezért borítja fel a hormonális egyensúlyt. A szomorúság és a harag ezután még lentebbi központhoz, az agyfüggelékhez kerül. Mindez további hormonális változásokhoz vezet, de módosulhat az alvás és étkezés mikéntje is. A napok múlásával a kémiai folyamatok további régiókat érintenek: az agytörzset és a mellékvesét, ami a szervezet egészére terjeszti szét az adott lelkiállapotot.

Másodszor: Amikor frusztráltak vagy depressziósok vagyunk, az agytörzs epinefrint termel; ettől a neurotranszmittertől hamar „felkapjuk az agyvizet”. Ezzel egy időben a mellékvesében megindul a kortizonnak nevezett stresszhormon termelése, ami az étvágyat növeli meg. Gyönyörű, nem igaz?

Harmadszor: A kortizon immunpanaszokat okoz. Ami

kezdetben még csak bizonytalan bosszúság vagy rosszkedv volt, az mostanra tartós ingerlékenységgé vagy depresszióvá fajult. A depresszió testi tüneteit testszerte gyulladáskeltő citokin-termelés fokozódása kíséri.

Negyedszer: A citokinek hatására az immunválaszban részt vevő fehérvérsejtekből felszabaduló fehérjék általános fáradságérzetet keltenek, és fájdalmakkal járnak. Olyan érzés ez, mint amikor influenzásak, lázasak vagy reumásak vagyunk.

Ötödször: A citokinek „felfalják” a hangulatjavító neurotranszmittereket, amitől tovább súlyosbodik a depressziós állapot. Meredeken csökken a jó hangulatért felelős norepinefrin- és szerotoninszint; ettől aztán cudar rosszkedvünk támad.

Hatodszor: Hónapok múltán a depresszió meggyökeresedik a szervezetben, amit kivált a szív, a vérnyomás és a vércukorszint érez meg. Ha ekkor orvoshoz megyünk, a laborvizsgálat kimutatja majd, hogy a vér homociszteinszintje emelkedőben van, ami felveti a szívbetegség kockázatát. A depresszió a test nyelvén valóban összetöri szívünket.

Hetedszer: A norepinefrin és a szerotonin nevű neurotranszmitterek termelődésében beállt változás testszerte fájdalmakhoz vezet. Először a fejünk fáj, azután a hátunk sajog. Végül már minden porcikánk. Szinte alig vonszoljuk magunkat.

Nyolcadszor: A hosszú távú búslakodás és depresszió idővel az éjszakánkat is tönkreteszi. Képtelenek leszünk elaludni, vagy ha mégis sikerül, minduntalan felriadunk. Napközben persze szédelgünk az álmosságtól.

Kilencedszer: A hónapok múlásával, mintha mindez nem

lenne elég, azon vesszük észre magunkat, hogy egyre hízunk. Mások éppenséggel fogyni kezdenek, a genetikai adottságoktól függően. Aki hízik, az talán konstatálja, hogy több szénhidrát kerül az étrendjébe: tésztafélék, rizs, édességek. Van, aki alkohollal próbálja álomba küzdeni magát. Mind az étel, mind az ital ördögi kört indít el, ami újabb egészségügyi panaszokhoz vezet.

Tizedszer: A testsúllyal együtt a koleszterinszint is megemelkedik, ami még inkább megnöveli a szívbetegség és a stroke kockázatát.

Tizenegyedszer: Tudsz követni? Mert a helyzet egyre nyomasztóbb. A súlygyarapodás gondokat okoz az inzulintermelésben és a vérnyomás szabályozásában. Nagyobb testsúly és magasabb inzulinszint mellett megnő a gyulladások gyakorisága, és a vérerek megtelnek koleszterinnel.

Tizenkettedszer: A koleszterin és a depresszió együtt szabadgyököknek nevezett molekulákat termel, amelyek idővel úgy lepik be a memóriáért felelős idegrostokat, akár vasat a rozsda. Hiába olvassuk el újra meg újra ugyanazt az oldalt, nem marad meg a fejünkben. Arra sem emlékszünk, amit alig egy perce mondtunk. Elfelejtjük a neveket. Mondd csak, emlékszel arra, mit olvastál az oldal elején?

Tizenharmadszor: Csökkenni kezd az omega-3 zsírsavak szintje. Ez és a gyulladások évtizedek múltán megnövelik a demencia kockázatát. Egy ilyen kilátás természetesen még depressziósabbá tehet.

Így az olvasásban előrehaladva beláthatjuk, hogy amennyiben sikeresen fejtjük meg hangulataink intuitív

üzenetét, nem csupán a krónikus depressziótól vagy ingerlékenységtől (a jelen fejezet) és a szorongástól (2. fejezet) menekülhetünk meg, nem csupán a szenvedélybetegséget (3. fejezet) sikerül jobban elkerülnünk, de hatékonyabban is tanulhatunk (4. fejezet), jobban emlékezhetünk a megtanultakra, és az öregedéssel is kevesebb lesz a gondunk (5. fejezet). Szigorúbb érzelmi kontroll mellett azután spirituális lehetőségeinket is jobban kiteljesíthetjük, és életcéljainkat is megvalósíthatjuk (6. fejezet).

A SZOMORÚSÁG ÉS A HARAG ELME-TEST ÁRAMKÖREI

Kapcsold be a tévét! Ha a depresszióról hallasz az egyes műsorokban vagy a reklámokban, az mindössze a gyógyszerekkel kapcsolatban történik. Prozacot ajánlgatnak vagy Lexaprót, meg a többi ehhez hasonló pirulát. Ennyi lenne a depresszió? Prozac-hiány? Nem, dehogy. A depresszió nem más, mint az agyi szomorúság-áramkör befuccsolása.

Miféle kapcsolatrendszer működik a szomorúság esetében az agy és a szervezet egésze között? Lássuk előbb az agyat! A halántéklebenyben helyet foglaló ún. limbikus rendszer fontos székhelye az érzelmeknek és az intuíciónak. Ez az agyi terület teremt kapcsolatot érzéseink és megérzéseink, valamint memóriánk, azaz agyunk és testünk között.

Ötféle alapérzelemre vagyunk képesek, ezek a harag, szomorúság, félelem, szeretet és öröm. Alapjában véve úgy is mondhatjuk, hogy a depresszió túl sok szomorúság és harag, túl kevés szeretet és öröm mellett. A Prozachoz, Zolofthoz és

Lexapróhoz hasonló antidepresszánsok értelemszerűen csupán a depresszió mértékét enyhítik, szeretetet és örömet nem tudnak adni. Ehhez a megerősítések és a kognitív viselkedésterápia segítenek hozzá. Mindeközben azt is elsajátíthatjuk, hogyan élhetünk boldogabban.

Van azután egy homloklebenynek nevezett agyterület, amely – általánosságban szólva – a gondolatok és cselekedetek koordinátora. Egész konkrétan, bizonyos trauma azt válthatja ki egy depressziósból, hogy a homloklebeny egyre ugyanazt a lemezt játssza le a tudatnak: *Semmit sem érek. Senki nem fog szeretni. Az egész tökéletesen értelmetlen.* Vagy: *Nekem van igazam, nem nekik. Ennek nem így kellene lennie*. A homloklebeny egy másik része azért felel, hogy tegyünk is azért, amire vágyunk. Már ha jó a kedvünk. Krónikus depresszióban azonban ez a régió is tehetetlenségre kárhoztat.

Mi a harag? Első tünete lehet ez egy hormonális változásnak, a vérnyomás megugrásának, vagy épp mérgező kapcsolat, egykori súlyos trauma áll a hátterében. Működnek haragkezelő csoportjaink, ezek azonban gyakran az állam kezén vannak. Márpedig a hivatalosság által levezérelt terápia ritkán hatásos. Bizonyára mindannyian tudunk erről egyet-mást. Oda lehet vonszolni egy lovat a vízhez, ivásra azonban nem lehet kényszeríteni. A depresszió és a szomorúság hozzátartoznak embervoltunkhoz, és ugyanez mondható el a haragról is. A tudósok kezdik felismerni, hogy a harag és a depresszió anatómiája igen hasonló, és átfedi egymást.[2]

Mikor haragszunk? Amikor nem érjük el, amit akarunk, vagy nem kapjuk meg, amire számítottunk. A harag szorosan

kapcsolódik a halántéklebenyhez, de a homloklebeny egy területéhez is, az ún. *nucleus accumbens*hez, amelynek a jutalmazáshoz van köze. Ha nem kapjuk meg, amire várunk, frusztráltak leszünk. Ez a lelkiállapot elhatalmasodva akár tomboló haraggá fajulhat, vagy hosszan fortyoghat a fazék. Belátható tehát, hogy a szomorúság és a harag agyi hálózata többé-kevésbé átfedi egymást. Ezért is mondhatjuk, elismételve a fejezet elején olvasottakat, hogy „szomorú vagyok", „frusztált", végül pedig hogy „kikészültem". Ahol a harag vagy a szomorúság felüti fejét, totális lelki összeomlás lesz a vége. Szinte mindig.

Nyilván ismerős a mondás, miszerint a depresszió önmagunk ellen fordított harag. Bizonyára valami népszerűsítő lélektani könyvben olvastuk. Valójában nem konyhapszichológia ez. A mélylélektan egyik korai művelője, Karen Horney ismerte fel. (Tényleg ez a vezetékneve. Amikor először találkoztam vele, azt hittem káprázik a szemem.) Ő beszélt arról, hogy a depresszió befelé fordított harag, ami önutálat formáját ölti. Azok, akik a depressziónak ettől a változatától szenvednek, gyakran nőnek fel kiszámíthatatlan, félelmet keltő környezetben, amellyel szemben tehetetlennek és kiszolgáltatottnak érzik magukat. Úgy alkalmazkodnak ezekhez a viszonyokhoz, hogy nem a körülöttük élőkre, hanem önmagukra haragszanak. Furcsa emberi reakció ez, de bőven vannak rá példák. A szerencsétlen szenvedő nem azt gondolja: „Szent ég, ezek sültbolondok. Mit keresek én közöttük? Hiszen lehetetlen szeretni őket." Helyette effélék járnak a fejében: „Engem nem lehet szeretni, bennem van a hiba." Úgy próbálja elkerülni a lelki sérüléseket, és

kikerülni a tűzvonalból, hogy alázatosan aláveti magát környezete diktátumának. Nem harcol, hanem passzivitásba menekül. „Ha megpróbállak szeretni, talán nem bántasz.” Régi próbálkozás ez, ami többnyire nem jár sikerrel. Sokan, akik effajta mérgező családi miliőben nőnek fel, hasznossá igyekeznek tenni magukat, hogy ezzel vásárolják meg a szeretetet. Mindenben mások érdekeit helyezik előtérbe, és ott segítenek, ahol tudnak. Ha azután mégsem szeretik őket ezért, depresszióba esnek. Eszerint tehát a depresszió önmagunk ellen fordított harag is lehet. Kérdés, kinek a haragja? Kié? Ismétlem: a miénk, azokkal szemben, akik elnyomorítják a lelkünket. Csak éppen befelé fordulunk, mivel ha kinyilvánítanánk, nyilván megtorlás járna érte. Az is lehet azonban, hogy a psziché intuitíve magába issza a környezetében sistergő haragot. Nézetem szerint ez még mindig ugyanaz az oksági láncolat, hiszen mostanra felismertük, hogy a depresszió és a harag nem csupán *saját* érzelmeink kifejeződései, hanem egyszersmind a környezetre adott intuitív válaszok is.

PÁR SZÓT A DIAGNÓZISRÓL

Tanulmányaim során jobbára azzal találkoztam, hogy antidepresszánsokkal és pszichoterápiával kezelik a depressziót. Pszichológus gyakornok koromban a következőképpen kezeltük betegeink hangulatingadozásait, szorongásait és lelki zavarait:

1. Meghallgattuk és feljegyeztük lelkiállapotukra és

egészségükre vonatkozó panaszaikat.

2. Figyelemmel kísértük étkezésüket, alvásukat és mindennapi ténykedésüket.
3. Talán nehezen hihető, de számoztuk a tüneteket. Volt egy pszichiátriai kézikönyv, a DSM-IV., amelyben adott sorszámhoz megfelelő diagnózis tartozott.

Megkülönböztettünk nagyobb és kisebb depressziót, továbbá I. és II. típusú bipoláris rendellenességet. Ilyenekből állt a listánk. Természetesen nem alkalmaztunk CT-t, röntgent vagy laborvizsgálatokat a diagnózis felállításakor úgy, mint az orvostudomány egyéb területein, mondjuk a nőgyógyászatban, onkológiában vagy belgyógyászatban. Hiába járunk azonban a 21. században, még mindig létezik effajta lista, csak más diagnosztikus elnevezésekkel, ez a DSM-V.

Amit az 1980-as években figyelemhiányos betegségnek tituláltak, az a ’90-es évek idején az Asperger-szindróma címkét kapta. A 2000-es évek elején ugyanezt a beteget esetleg II-es típusú bipoláris zavarral diagnosztizálták. Vajon mit kap szegény feje 2020-ra vagy 2030-ra? Hiszen az agya ugyanaz.

Manapság a pszichiátria jószerével a szomorúságról, boldogságról vagy szorongásról szól. És noha odafigyelünk arra, milyen gyakran gurul dühbe a páciens, a helyzet iróniája, hogy haragdiagnózis mégsem létezik. Van helyette ezerfajta címke a hangulatváltozások jelölésére: bipoláris, borderline, és így tovább. Eleget ismételtem már, hogy ez a könyv minden lehetséges orvosi segédeszközt igénybe vesz a gyógyításhoz. Ebbe azonban nem tartoznak bele a címkék, hiszen állandóan változnak. Az agy nem változik, a címkék és a diagnózisok annál

inkább. Nemritkán politikai mellékzöngéjük is lesz, amihez nekem semmi közöm.

DEPRESSZIÓ, HARAG ÉS ÖNMAGUNK SZERETETE

Louise Hay a maga megoldását kínálja a hangulati panaszok kezelésére. Szerinte a szomorúság, harag és depresszió szeretettel és életörömmel gyógyítható. Ne törődjünk azzal, miért nem szereti magát valaki, talán azért, mert bántották, vagy mert gyűlölettől mérgezett környezetben nőtt fel, ő egyszerűen azt javasolja, hogy az illető szeresse magát olyannak, amilyen, és *abban a helyzetben*, amiben épp van. Amikor Louise önmagunk szeretetéről beszél, nem a derék- és csípőbőségre vagy a hajszínre gondol. Az nem szeretet, hanem hiúság. Vagy éppen félelem. Azt hangsúlyozza, hogy szeretnünk kell azt a hihetetlen csodát, amelyet minden egyes ember megtestesít. Amikor önmagunkat szeretjük, az élet csodálatos, isteni megnyilvánulása előtt tisztelgünk. Ráhangolódunk az univerzumra, és az életet betöltő szeretetáradatra. Louise szerint a harag, szomorúság és depresszió elválaszthatatlanul összefüggenek. A lélektan egyik korai ágának, a tárgyszeretet pszichológiájának a művelői közül sokan egyetértenének vele.[3] Ami amúgy bámulatos, mivel Louise nem szerzett doktori címet, és nem volt pszichológus rezidens sem.

Miért okoz gondot önmagunk szeretete? Tegyük fel előbb úgy a kérdést: hogyan tanuljuk meg magunkat szeretni? Amikor a kisbaba felnéz azokra, akik a világra hozták, szeretet árad feléje. Magába is issza ezt az agy limbikus rendszerből és

homloklebenyből álló hálózatába. Sajnos azonban, ha a szülő vagy nevelő nincs tele szeretettel, a felnövekvő gyermek is híján marad ennek. Valami hibádzik az agyában. A baj csak az, hogy ez a hiba gondolatminták alakját ölti a homloklebenyben, efféléket: *Engem nem lehet szeretni vagy kívánni. Senki nem szeret*. Ez az aprócska hiba, az önkép rendellenessége végül aztán kihat a testi-lelki egészség egészére.

Vége is ezzel mindennek? Egy internalizált viszonyrendszer döntené el egész életünket? Szó sincs erről. Némely „teoretikus" szerint az önkép statikus. Nagy tévedés. Igenis változtathatunk rajta. A *Confidence Code*-hoz hasonló könyvek minden lehetséges oldalról megvizsgálják az önbecsülés és önbizalom kérdéskörét.[4] Akár megerősítésekkel, kognitív viselkedésterápiával vagy egyéb módszerekkel harcolunk ellene, mindig van lehetőség kijavítani a meghibásodott fájlt az elme és test memóriabankjában. Meg lehet változtatnunk a lelkiállapotot, testmozgással fokoznunk az erőnlét érzését, vagy spirituális munkát végeznünk, amely a magasabb rendű erőkhöz kapcsolja a személyiséget. Igenis lehet szeretni önmagunkat! Ha úgy gondolod, terapeuta segítségével fordulhatsz a múlt felé, hogy pótold korábbi veszteségeidet. A terapeuta, ez az „anya- vagy apahelyettes" tesz majd arról, hogy újraformálhasd agyad és szervezeted memóriabankját.

DEPRESSZIÓ ÉS HARAG

Bárcsak annyi dollárom lenne, ahányan intuitív gyógyítást kértek tőlem olyanok, akik kijelentették, ők ugyan nem

depressziósok, haragosak vagy boldogtalanok! Nekik nem az elméjük depressziós, hanem a testük. Mit jelent a testi depresszió? Ezek az emberek nem a nyomasztó érzéseikről beszélnek, hanem például arról, mennyire fáradékonyak. Nyomást éreznek a mellkasukban, nehezen kapnak levegőt, ólomnehéz a lábuk. Képtelenek elaludni vagy állandóan felriadnak álmukból. Izmaik egy merő görcsbe rándulnak, magas a vérnyomásuk és a koleszterinszintjük, fekélyük van, és így tovább. Valójában azokat a panaszokat írják le, amelyeket a már említett dominóeffektus neurotranszmitterei idéztek elő. Miután a citokinek előkészítették a terepet a gyulladások kialakulásához, elképzelhető, hogy a delikvens a haraggal és szomorúsággal kapcsolatos dominóeffektusnak csupán az egyik felét tapasztalja meg. A harag és szomorúság állapotáért felelős neurotranszmitterek inkább testi, mintsem lelki tüneteket produkálnak. Emlékezzünk csak vissza: amennyiben nem tudjuk kifejezésre juttatni a haraghoz vagy szomorúsághoz hasonló érzéseinket, nem telepítjük át őket a jobb agyféltekéből a balba, ahol megnevezhetnénk őket, hogy elbánjunk velük – el fogják árasztani a szervezetet.

A testi intuíció pontosan arra való, hogy fizikai panaszokkal segítse a lelki problémákkal küzdőket. Amennyiben képtelenek vagyunk feldolgozni egy érzelmi állapotot, testünk jelezni fog az ezzel összefüggő régióban. Lássunk erről néhány további példát az eddigiek mellett:

- Amikor az immunrendszered, vérkeringésed, bőröd, izmaid vagy ízületeid, azaz az első régió képviselői adnak okot panaszra, netalán mononukleózissal küzdesz,

kérdezd meg magadtól: „Kit vagy mit vesztettem el a családomban?”

- Ha a második régió, a kapcsolatokról tudósító medencetájék érintett – menstruáció előtti feszültség (PMS), hüvelygyulladás és ehhez hasonló tünet képében –, tedd fel magadnak a kérdést: „Ért-e veszteség, szomorúság vagy harag emberi kapcsolataimban vagy pénzügyeimben?”
- Amennyiben a harmadik régió, a test közepe rendetlenkedik cukorbetegség vagy allergia formájában, kérdezd meg magadtól: „Csekély-e az önbizalmam, bánatom van-e a munkám miatt?”
- A negyedik régió – a szív, melltájék és tüdő – tünetei párkapcsolati vagy gyerekekkel összefüggő gondokra vezethetők vissza.
- Az ötödik régióban fellépő csökkent pajzsmirigyműködés oka az, hogy haragszol, amiért kihagytak valamiből.
- A hatodik központ által kifejlesztett szürke hályog arról tudósít, hogy képtelen vagy meglátni a szemed elé táruló szépséget.
- A hetedik központ vezérlete alatt a hosszú ideje fennálló neheztelés rákot idézhet elő.

A DEPRESSZIÓ ÉS A HARAG KEZELÉSE ORVOSSÁGOKKAL

A világ minden tájáról jönnek hozzám testi-lelki panaszokkal küzdő betegek, hogy olvassak szervezetük jelzéseiben. Sok étrend-kiegészítő, gyógynövény és tabletta, amelyek fizikai

panaszokat gyógyítanak, a lelkieket is orvosolják. Például számos hangulatjavító – Prozac, Zoloft, HTP vagy SAMe – egyúttal immunerősítő is. Miért? Azért, mert hatással vannak az immunközvetítőkre. Ugyanazokra, amelyek a már jellemzett dominóeffektusba is beletartoznak. Ma a tudósok úgy vélik, hogy a citokineknek nevezett neuromodulátorok számos betegséget idéznek elő, legyen szó Lyme-kórról, bőrfarkasról, krónikus fáradságról, fibromialgiáról vagy reumás lázról. Lehetséges tehát, hogy a depresszión vagy frusztráción esetleg étrend-kiegészítők vagy pirulák segítenek. Ha például aranygyökeret (rhodiolát) ajánlok valakinek a reumás bántalmaira, esetleg azt feleli: „Tudom, mire való az aranygyökér, depresszióra. Miért, azt hiszi, depressziós vagy szorongásos vagyok?" Mire én azt felelem: „Nem, mindössze annyiról van szó, hogy az aranygyökér fokozza a szerotonin termelését, de a kortizonszintet is rendezi, márpedig esetünkben alighanem ez a gond." Rendszerint ebben maradunk.[5]

A MINDEN RENDBEN KLINIKA

A fejezet hátralévő részét a Minden Rendben Klinikának szenteljük, hogy fogalmat alkothassunk arról, hogyan gyógyulhatunk ki a depresszióból, a haragból és a hangulati hullámzásokból.

I. AZ ELME-TEST DEPRESSZIÓ ÉS A HARAG

Megvan az esélye, hogy mindkettőt megtapasztaltuk életünk egyik-másik szakaszában. Kérdés azonban, depresszió és harag veszi-e körül pillanatnyilag is elménket és testünket? Ezt az alábbi listákon ellenőrizheted, ezzel magad végezheted el önmagad intuitív vizsgálatát.

Elmebeli tünet

- Gyász, sértettség, bánat, magányosságtudat, izgatottság, keserűség, frusztráció vagy rosszkedv tölt-e el?
- Súlyosbodtak-e ezek az érzések egy hozzátartozód elvesztése után?
- Tiszteletlenül bánt-e veled egy szeretett ember?
- Ez a kínzó érzés az után köszöntött-e rád, miután nem kaptál meg valamit munkád vagy karrierépítésed területén?
- Ráhangolódtál-e intuitíve valaki más depressziójára vagy szomorúságára?
- Értelmetlennek találod-e az életet?
- Értéktelennek érzed-e magad?
- Önmagadat kárhoztatod-e azért, ami a környezetedben történik?
- Úgy érzed-e, hogy igazságtalanul bántak veled?
- Szerinted az életnek másnak kellene-e lennie?
- Forgatsz-e öngyilkos gondolatokat a fejedben?
- Meglehet, hogy valaki más halálát kívánod?

Testi tünetek

- Fáradt vagy-e? Hol itt fáj, hol ott? Gyakran kapsz el fertőzéseket?
- Alig tudsz kikelni az ágyból? Egyfolytában csak aludnál?
- Nem tudsz elaludni, vagy minduntalan felriadsz álmodból?
- Lassan, csoszogva jársz?
- Ólomsúlyúnak érzed-e a lábszáradat? Görnyedt-e a testtartásod?
- Gyakran szenvedsz vértolulástól?
- Sűrűn fordul-e elő veled, hogy ajtókat csapkodsz, vagy oda-odavágsz valamit mérgedben?
- Hullámzó-e a hormonszinted? Ha nő vagy, sötétebbnek találod-e az érzelmeidet a menstruációs ciklus második felében vagy menopauza idején?
- Ha ötven év feletti férfi vagy, kimerült vagy-e és enervált? Jellemző-e, hogy nem kívánod a szexet?
- Előfordul-e, hogy legszívesebben mindent felfalnál, vagy egyáltalán nincs étvágyad, és hozzá se nyúlsz az ételhez?
- Érzel-e ürességet a gyomrodban?
- Vágysz-e több alkoholra?
- Pazarolnál-e pénzt arra, amire korábban nem?
- Érzel-e nyomást a mellkasodban?
- Ingadozó-e a vérnyomásod?
- Hamar kifulladsz?
- Érzel-e gombócot a torkodban?
- Gyengül-e az emlékezeted? Képtelen vagy koncentrálni, vagy egyetlen gondolat tölti be a tudatodat, és ezen rágódsz?

Ha a fentiek jellemeznek, lépj be virtuális Minden Rendben Klinikámra, ahol egy sor ötletet kapsz a gyógyulásra, amelyeket azután felhasználhatsz saját gyógyító csapatoddal! Mindenekelőtt azonban olvasd el Felicia történetét!

Felicia: Kitartóan csöpörésző depresszió

Felicia azért jött a klinikámra, mert semminek nem látta értelmét. A sors iróniája, hogy a vezetékneve boldogságot jelent.

Intuitív diagnózis

Alaposan mérlegre tettem Felicia esetét. Szerető család vette körül. A tragédiák messze elkerülték. Ennek ellenére semmiféle szenvedélye vagy célja nem volt. Mintha csak kikapcsolták volna az áramot az otthonában, képtelen volt koncentrálni. Semmit nem kezdeményezett, ezért a karrier vagy hivatás, mint olyan, nála szóba sem került. Még hobbikra sem volt energiája, az ajtón sem lépett ki szívesen. Baráti kapcsolatokat nem ápolt. Ennek ellenére voltak körülötte tevékeny, ha nem épp nyüzsgő emberek, ami valamiért megrémítette. Úgy érezte, az élet igazságtalan vele, mert mások boldogok lehetnek, amíg ő nem.

Testi tünetek

Ezután sorra vettem fizikai egészségi állapotát. Láttam, hogy agya híján van „töltésadó folyadéknak”. Lehetséges, hogy autoimmun betegség támadta meg a pajzsmirigyét? Annyira

bánatosnak, csüggedtnek láttam. Vagy a krónikus immunbetegség éppen az ízületeit vette célba? Mintha állandóan nyák ülte volna meg a torkát is. Fogait összeszorította, állkapcsa és nyaka megmerevedett.

Tények

Megtudtam tőle, hogy egy életen át gondja van a depresszióval és a csalódások elviselésével. Az orvosok disztímiának, enyhe, krónikus depressziónak nevezték az állapotát. Tehetett bármit, nem lett jobb a kedve. Nem akadt olyan étel, étrend-kiegészítő vagy pirula, ami kimozdította volna állapotából és állandó rosszkedvéből. Bármit tett, enerváltan fogott hozzá. Ő maga is képtelennek látta a helyzetét. Miért ilyen boldogtalan, amikor körülötte mindenki kitűnően érzi magát?

Az orvosok krónikus fáradság szindrómára gyanakodtak, ezért kipróbálta az evvel kapcsolatos gyógymódokat. Egyik sem segített. Hiába szedett különféle étrend-kiegészítőket kortizonszintje rendezésére, hiába töltekezett immunerősítőkkel, depressziója makacsul kitartott. Olyan volt ez, mint egy vízcsap állandó csöpögése. Még ha olykor neheztelt is erre-arra, az is meglehetősen enervált volt. Rosszkedve megakadályozta közeli kapcsolatok kialakításában. A krónikus fáradtság, fibromialgia és a mellékvese eredetű fáradékonyság egyik-másik ellenszere hozott ugyan részleges eredményeket, de csak alig. Doktorai ekkor a szubliminális pajzsmirigy-rendellenesség címkéjében állapodtak meg. Ő maga mindig úgy érezte magát, mintha vírusfertőzéssel birkózna.

A MEGOLDÁS

Szomorúság és frusztráció rontja a kedvünket? Úgy érezzük, hogy a boldogság elérhetetlen a számunkra? A tartós rosszkedv és az alacsony energiaszint idővel különféle egészségügyi panaszok formájában csapódik le, úgymint immunhiányos betegségek, fájdalmak, továbbá az ösztrogéntermelés, a mellékvese- és pajzsmirigyműködés kiegyensúlyozatlansága, hogy csak néhányat említsek közülük. Nem javul a beteg egészsége, amikor a doktorok csak a testet kezelik, mint Felicia esetében, nem pedig az érzelmi életet. Ha a terapeuta ezzel szemben csupán a rosszkedvet, depressziót és ingerlékenységet próbálja gyógyítani, a testi tünetek továbbra sem tűnnek el. Miért? Azért, mert az agyi-fizikai eredetű depresszió és harag rendezéséhez az egész emberre kell figyelnünk. A szomorúság és harag egyszerre sújtja az agyat és a szervezetet. Ezek az érzelmek olyanok, akár a bozóttűz, mindent letarolnak maguk körül. Begyújtják többek között az immunrendszert, gyulladások sorát idézve elő. Mindez hőhullámokban, testi, főleg izomfájdalmakban vagy vértolulásban nyilvánulhat meg. A tudat ködös, és a beteg nehezen koncentrál.

Miből gondoljuk, hogy létezik agyi-testi eredetű hangulati rendellenesség? Több gyulladásos megbetegedéshez is társul depresszió. A gyulladásos markerek közül nem egy a depresszióban is jelen van. Ezért mi, gyógyítók, nem csupán az agyat igyekszünk rendbe tenni, de a szervezet egészét is. Étrend-kiegészítőkkel, tablettákkal és megerősítésekkel vesszük fel a harcot a szomorúság, a frusztráció és a gyulladások agyi-testi panaszai ellen. A gyógyulás egyúttal azt is jelenti, hogy

teljesebben adhatjuk át magunkat az életörömnek. A rosszkedvet kezelve nem csupán érzelmi egészséghez segítjük hozzá a pácienst, de a testi gyulladásokat is megszüntetjük. Valójában nem egy antidepresszánsról ismeretes, hogy elmulasztja a gyulladásokat, és erősíti az immunrendszert.

Mi a helyzet a terápiával? Hogyan illeszkedik ebbe az egészbe? A disztímiásokon, azaz az enyhén depressziósokon, avagy a takarékon tartott depresszió, a harag és ingerlékenység áldozatain a leginkább a kognitív viselkedésterápia segít. Mi is az a kognitív viselkedésterápia? Pontosan annyi, amennyit ez a két szó takar. Megvizsgáljuk a gondolatokat – innen a „kognitív" jelző –, és feltárjuk, hogyan hatnak a viselkedésre. A páciensek szakavatott terapeuta irányításával megtanulják megnevezni a „lehúzó", hangulatrontó gondolati mintákat. Ezután együttes erővel olyan cselekvésfajtákat ötölnek ki, amelyek elerőtlenítik a depressziót. Kicsit a megerősítés technikájára hajaz ez, nemde? Igen. Louise Hay nem egy olyan megerősítő kijelentést használ, amelyik a negatív, depresszív gondolatmintákat azonosítva pozitív, szeretetteljes, életigenlő változatokkal helyettesíti azokat.

Gyógyszerek

Gyakorta étrend-kiegészítőkkel, gyógynövényekkel és bizonyos esetekben életmentő pirulákkal is javítanunk kell a hangulaton. Hogy konkrétan rajtad mi segít, azt csak te döntheted el, az orvosoddal együtt. Egyedül semmiképpen ne határozz a kérdésről! A gyermekekre is mindkét szülő vigyáz. Ha újra akarod szülni az agyadat és teljes szervezetedet, ezt is

tanácsosabb hozzáértő szakemberrel levezényelni. Gondoljuk tehát végig vele közösen, miféle étrend-kiegészítők, gyógynövények vagy akár hormonok és gyógyszerek alkalmasak idegi kémiánk átformálásához!

Pillanatnyilag nincs egyértelmű tudásunk arról, mely tabletták és étrend-kiegészítők használnak leginkább disztímiában, azaz az enyhe, krónikus depresszióban. Ennek eldöntése csakis az orvossal közösen történhet, élénk együttműködés keretében. Ne zárkózz hát el a külső segítség elől! Ha ilyet tudhatsz magad mellett, már ez a tény is opiátok, hangulatjavító neurotranszmitterek termelését indítja el. A gondoskodásnak ez a molekulája nem placebo-hatást vált ki, nem csupán a fejünkben létezik, de a szervezetünkben is jótékony folyamatokat generál. Ezek az opiátok alkotják az empátia közvetítőanyagát két ember között, egyúttal azonban a gyulladásos immunfolyamatokat is visszafogják. Kelj tehát fel a székedből, és vedd fel a telefont, hogy megtedd az első jelentős lépést a gyógyulás felé!

Amennyiben depressziód bénító és életveszélyes, ne habozz gyógyszert szedni! Persze, mindenki ódzkodik tőlük, s nyilván mi is a „természetesebb” gyógymódok hívei vagyunk. Ám még mielőtt teljesen kizárnánk a tabletták lehetőségét, gondolkodjunk el ezen! A cukorbetegség adott formájában a hasnyálmirigy nem termeli az inzulinnak nevezett fontos hormont, vagy ha úgy tetszik, neurotranszmittert, amelynek a megléte pedig nélkülözhetetlen az agy és a szervezet kémiai folyamataihoz. Hasonlóképpen, agytörzsünk is hangulatjavító neurotranszmittereket állít elő. Egyeseknél ezek a hatóanyagok

hiányoznak. Nos, ahogy egy cukorbetegnek sem ajánlanánk, nyilván, hogy hagyjon fel az inzulinpótlással, ugyanúgy, be kell látnunk, hogy bizonyos esetekben a gyógyszerezés – hosszabb vagy rövidebb távon – elkerülhetetlen.

Szóval, ha már eldöntötted, hogy jöjjenek akkor a pirulák, milyen kínálatból választhatsz? Ott van mindjárt a Prozac, a Zoloft, a Paxil, a Lexapro, továbbá az ún. triciklikus antidepresszánsok. Van azután egy újabb széria is, amelyik egyenesen az agytörzs előbb emlegetett neurotranszmittereit veszi célba. Az Effexor, Cymbalta és mások kihatnak a szerotonin- és norepinefrin-képződésre. Sok hasonló szer a depresszió testi tüneteit is befolyásolja, és elmulasztja a gyulladásokat. A Cymbalta például az ízületi gyulladást enyhíti krónikus fáradságban szenvedő betegeknél. És akkor még nem beszéltünk a legújabb fajta szerekről, amilyen például az Abilify. Ezek egyszerre hatnak a dopamin- és szerotonin-termelésre, ezért a depresszió és szorongás együttes kórképeinél hasznosak. Ritka, ám annál hatásosabb gyógyszerek az ún. MAO (monoamin-oxidáz) inhibitorok, amilyen a Nardil vagy a Parnate. Nagyszerűen beváltak elhúzódó depresszió kezelésére, csak speciális étrendet igényelnek.

Lehet azonban, hogy mindennek ellenére nem kérsz a gyógyszerekből. Beszéld ezt meg a kezelőorvosoddal, vagy akire rábízod magad! Még így is több választási lehetőség marad:

- Ott a SAMe, napi 400 mg-os ajánlott adaggal éhgyomorra; az 5-HTP, azaz rhodiola rosea (aranygyökér), 100 mg-os adagokban, egy-négyszer naponta. Ezt a két szert azonban

csak akkor szedheted, ha nem bipoláris rendellenességgel küzdesz. Kérdezd meg erről az orvosodat!

- Multivitaminok: A B6 és a B12 vitamin elengedhetetlen a szerotonin-termeléshez. Az L-metilfolát napi 15 mg-os adagjai 60 napon keresztül szintén segítenek depresszióban.[6]
- Genetikai vizsgálat: Újabban sokan szorgalmazzák, hogy ez döntse el, mely gyógyszerek és táplálék-kiegészítők leghatásosabbak a páciens esetében. Akár a P450 enzimprofilt, akár a MAO(A) altípust vizsgálják, a páciensek előszeretettel folyamodnak ehhez a módszerhez, kivált, ha addigi kezelésük nem járt eredménnyel. Igaz ugyan, hogy genetikai állományunk kihat az egészségünkre, van azonban egy sereg „epigenetikus” tényező és élettapasztalat is, ami árnyalja a képet. Az orvoslásban nem a puszta adatok számítanak. Ne reméljük ezért, hogy kimerítő labortesztek választ adnak problémáinkra! Amúgy a statisztika is azt mutatja, hogy minél több ilyen tesztet végeznek el e vakpróbálkozásos, csihi-puhi módszerrel, annál nagyobb a hamis pozitív eredmény valószínűsége. Vagyis a teszt akkor is bajt jelez, amikor annak nincs alapja.

Ködös a tudatod? Nehezen koncentrálsz? Számos hangulatjavító szer ezt a panaszt is elmulasztja:

- Gingko biloba: 240 mg-os adagolásban segít a fókuszálásban. Mivel e szer vérhígító, nem biztos, hogy neked való. Beszéld meg az orvosoddal!

- Szibériai ginzeng: egyensúlyba hozza a kortizontermelést és a mellékvesék működését. Segít koncentrálni, elmulasztja a fáradságot.
- A csokoládé feniletilalanin (PEA) tartalma fokozza a dopamintermelést, ezért energiát ad és élénkít.

A DEPRESSZIÓ TOVÁBBI GYÓGYMÓDJAI

A neurotranszmitterek képződésében bekövetkező hosszú távú változások a hangulaton kívül az immunrendszert is befolyásolják. Az akupunktúra és a kínai gyógynövények csökkentik a szervezet gyulladásos folyamatait. Ezért, ha Feliciához hasonlóan a depresszió testi tüneteivel bajlódsz – például krónikus fáradsággal és különböző fájdalmakkal –, vesd alá magad akupunktúrás kezelésnek, vagy igyál kínai gyógyteákat! Elsősorban a lép-, gyomor- és vesemeridiánt érdemes kezelésbe venni. Kérhetsz az akupunktúrás szakembertől gyógynövényeket is, például sárkánycsontot, ami enyhíti a depresszió tüneteit, többek között az álmatlanságot.

Noha a depresszió rettentően kimerítő, dolgozz együtt egy trénerrel a mellékvese működésének helyreállítása érdekében! Ott vannak például az aerobik gyakorlatok. Ha az első héten még csak öt percet tornázol, ezt kellő kitartással napi húszharminc percre is felviheted. Mindeközben opiátok termelődése indul meg a szervezetedben, ami jót tesz hangulatodnak és immunrendszerednek.

Nézz olyan tévéműsorokat és filmeket, amelyeken rengeteget nevethetsz! Kerüld ezzel szemben azokat, amelyek megríkatnának. Hogy miért? A dolog magáért beszél. Kerüld

továbbá rosszkedvű ismerőseidet! Az olyanok társaságát keresd, akikkel együtt sokat nevethetsz! Miért? Mostanra tudjuk, hogy a depresszió bizony ragadós. Nem azt mondom, hogy rúgd ki rossz passzban lévő barátaidat, csupán azt pedzegetem, hogy készíts alapos leltárt az életedről! Kérd ki terapeutád tanácsát, nincsenek-e fekete lyukak a kapcsolataidban, amelyeket rendezned kellene.

Ha már fekete lyukakról beszélünk, gyerünk, ki a házból! Tégy róla, hogy naponta legalább egy emberrel eltársalogj, és az ne a postás legyen! Ülj be egy kávézóba vagy szabadidőközpontba, spirituális előadásra – bárhová, ahol szóba ereszkedhetsz másokkal! Az elszigeteltség a depresszió kebelbarátja. Kerüld! De ne az embereket!

Menj masszőrhöz! A masszázs neurotranszmittereket szabadít fel, ami javít hangulatunkon és erősíti az immunrendszert.

Élj spirituális életet! Keress mentort, sétálj a természetben, imádkozz, meditálj, vagy csak ülj le szemlélődni! Minden kiteljesít, ami kapcsolatba hoz a teljességgel és az isteni erőkkel. Az univerzum tudatni fogja, hogy minden a legnagyobb rendben.

Tanácskozd meg kezelőorvosoddal, nem szezonális természetű-e a depressziód! Mit jelent ez? Azt, hogy a hangulat az év meghatározott szakaszában romlik el, ősszel vagy télen. Ha erről van szó, gondoskodj olyan világításról, amelynek színei átfogják a teljes spektrumot. Ilyet könnyű találni az ezoterikus boltokban.

Megerősítések

A szeretet a depresszió ellentetje, ezért Louise arra buzdítja a depressziósokat, hogy szeressék önmagukat, kövessék az általa lefektetett tizenkét lépést.

1. Hagyj fel mindenféle bírálgatással! Mostantól soha többé ne ostorozd önmagadat! Fogadd meg, hogy ez nem fordulhat elő! A kritika semmin nem változtat. Ne bíráld tehát önmagadat, hanem fogadd el olyannak, amilyen!
2. Szépen kérlek, ne rémítgesd magadat! Ha szereted magad, hagyj fel ezzel. Ne rémüldözzél, ezzel ugyanis csak ronthatsz a helyzeten! Ne csinálj bolhából elefántot!
3. Légy megértő, türelmes és kedves önmagadhoz! Nincs ennél fontosabb. Tudod, a türelem hatalmának jó példája a kert. Kezdetben nem több ez egy darab földnél. Te azonban magokkal veted be, palántákat ültetsz bele, és ezeket öntözgeted szeretettel. Eleinte nem mutatkozik semmiféle eredmény, ám ha elég kitartó és türelmes vagy, nem marad el a jutalmad. Kertedben minden kizöldül és kivirágzik. Gondolj az életedre és az elmédre úgy, mint egy kertre! Gondold el, mit szeretnél látni benne, miféle események bekövetkezésére vársz, miféle magvakat kell elvetned, hogy ezek szárba szökkenjenek! Válaszd ki az erre alkalmas magvakat, vagyis gondolatokat, hogy olyan legyen tapasztalataid kertje, amilyennek megálmodtad!
4. Légy kedves az elmédhez! Az önutálat voltaképpen az

önmagunkra vonatkozó gyűlölködő gondolatok összessége. Nem utálhatod magad pusztán gondolatok miatt. Változtasd meg őket szelíden, óvatosan! Megérdemled a szeretetet. Mindenki megérdemli.

5. Dicsérd meg magadat! Kérlek, dicsérd magad! A bírálgatás letöri a lelket, a dicséret megerősíti. Dicsérd tehát magad minél gyakrabban! Mondd magadnak, milyen ügyes és rátermett vagy minden apróságnál, amit sikerre vittél! Sokan azért nem iparkodnak jó életet teremteni maguknak, mert úgy érzik, nem érdemlik meg. Az érdemtelenségnek ez az érzése azoktól ered, akik annak idején ezt próbálták belénk sulykolni. Lehet azonban olyan egyszerű oka is, mint a túl korai bilire szoktatás vagy egy fagylalt megtagadása gyermekkorunkban. Hogy megérdemeljük-e a jó dolgokat, azon múlik, beengedjük-e őket az életünkbe. Engedd ezt meg magadnak, akár érdemesnek érzed magad rá, akár nem!
6. Keríts segítséget magadnak! Hagyd, hogy a barátaid segítő kezet nyújtsanak! Úgy az okos, ha szükség esetén tudsz kérni. Máskülönben, ha mindent egyedül próbálsz megoldani, a végén megharagszol magadra, amiért nem sikerült. Annyiféle támaszra találhatsz: ott vannak a barátok, az önsegítő csoportok. Ha nincs ilyen, magad is alapíthatsz egyet.
7. Viseltess szeretettel a rossz tulajdonságaiddal szemben! Elvégre is te hoztál létre minden negatív gondolatmintát a tudatodban; minden rossz szokást, ami immáron nyűg

neked. Mindenkinek vannak nem túl szerencsés választásai, csupáncsak nem muszáj ragaszkodnunk hozzájuk. A jó hír, hogy a választási lehetőség előtted is nyitva áll. Mindig dönthetsz úgy, hogy felhagysz a régi gondolatmintákkal, és kiköthetsz gyümölcsözőbbek, eredményesebbek mellett. Amennyiben szeretettel elengeded a régi, negatív gondolati mintákat, könnyebben válthatsz át újakra, pozitívokra.

8. Törődj a testeddel! Ez a te hajlékod. Megszületéseddel beköltöztél ebbe a lakba, és amikor távozol erről az árnyékvilágról, kiköltözöl belőle. Keress magadnak olyan mozgásformát, amelyet élvezel, ami örömmel tölt el, és ügyelj az étkezésedre! A drogozás manapság annyira elterjedt planétánkon, hogy az egyik legfelkapottabb menekülési móddá vált az élet bajai elől. Ha történetesen te is rabja van ennek, még nem jelenti azt, hogy rossz ember lennél, csupáncsak nem találtál pozitívabb módot szükségleteid kielégítésére. A drogok azonban megváltoztatják a valósághoz való viszonyunkat, és veszedelmesen legyengítik az immunrendszert. Ahelyett, hogy hozzájuk menekülnél, értsd meg, hogy semmi rossz nincs érzéseink megélésében! Hozzátartozik önmagunk szeretetéhez. Az érzések amúgy is illékonyak, nem maradandók.
9. Nézz a tükörbe, és mondd azt a tükörképednek: „Szeretlek. Tényleg szeretlek!” Ez a fajta munka egész életedet megváltoztathatja. Sok példát láttam erre. Elsőre furcsának vagy hamisnak tűnhet, és felszínre

hozhat kellemetlen érzéseket – szomorúságot, haragot vagy félelmet –, ám ha naponta elismételsz a tükör előtt egyszerű megerősítő kijelentéseket, belső energiatartalékaid is megnőnek. Elengeded magadtól a kártékony gondolatokat és viselkedésformákat. Önmagad elfogadása, szerethető mivoltod felismerése is könnyebbé válik.

10. Többféleképpen is dolgozhatsz a tükör előtt. Nekem ez szokott az első dolgom lenni reggel, felkelés után. Ilyenkor a tükörbe pillantva azt mondom magamnak: „Szeretlek! Mit tehetek azért, hogy ma boldog legyél?” Aztán hallgasd meg a választ! Eleinte talán nem kapsz üzenetet, mert nem szoktál hozzá, hogyan válaszolj egy kedves, szeretetteljes közeledésre. Hallgatózz azonban továbbra is, és tanulj meg bízni magadban! Amikor pedig valami kellemetlen történik, állj menten a tükör elé, és mondd ezt: „Szeretlek! Mindenképpen szeretlek!” Hiszen ma ez történik, holnap az, önmagad iránti szereteted azonban változatlan, s egyúttal a legfontosabb is az életben.
11. Gyakorold a megbocsátást is a tükör előtt! Nézz szembe magaddal, és mondd a következőt: „Megbocsátom, hogy túl sokáig ragaszkodtál a régi mintákhoz. Megbocsátom neked, amiért nem szereted magadat. Mindent megbocsátok!” Másokhoz is szólhatsz a tükör segítségével. Mondd ki, amit szemtől szembe félsz megfogalmazni! Bocsáss meg az illetőnek! Kérd a szeretetét és a jóváhagyását! Nagyszerűen szót érthetsz

így a szüleiddel vagy a pároddal. Tanácskozz az orvosoddal a tükörrel szemben; fejtsd ki véleményedet a főnöködnek! Mindent kimondhatsz az égadta világon, amit különben nem mernél. Ügyelj arra, hogy az utolsó mondatod mindig az legyen: „szeretem és elfogadom önmagamat!”

12. A legfontosabb mindebből a hajlandóság. Mondd azt: „Hajlandó vagyok megtanulni, hogyan kell szeretnem önmagamat. Igen, hajlandó vagyok.” Hidd el nekem, az univerzum meghallja fogadkozásodat!

II. HANGULATOK HULLÁMVASÚTJÁN

A ciklikus jelleg a depresszió és a harag minden korábban taglalt tünetére vonatkozhat. Ami itt új, az a hangulathullámzás. Mindehhez az egészségügyi panaszok hullámzó jellege is elválaszthatatlanul hozzátartozik. Éspedig úgy, és ez itt a fő, hogy látszólag az egésznek semmi köze a külső történésekhez. Az egyik pillanatban még semmi panaszunk nincs, boldogan hajózunk az élet vizein, aztán egyszerre csak kilyukad, és süllyedni kezd a hajó. Nem csupán rossz lesz a kedvünk (kinek nem az időnként?), és bosszankodunk (ki nem?), de egyszeriben tele leszünk testi bajokkal. Egy idő után ezek nyomtalanul elmúlnak, és így ismétlődik a ciklus, mondjuk, egy hónap múlva. Csakhogy sajnos egyre rövidebbek lesznek a boldog, feldobott időszakok, és hosszabbak a kellemetlenek.

Egyesek szerint ez jellemzi a bipoláris személyiségzavart: egyfajta hinta-palintát a búskomorság, feldobottság,

ingerlékenység és harag között. Úgy látszik, agyunk képtelen kiegyensúlyozottan megtartani ugyanazt a hangulatot; így repülünk előbb fel a mánia mámoros magaslataira, amihez épp fokozott ingerlékenység és harag is társulhat – azaz az ún. kevert lelkiállapotok –, hogy azután leszánkázzunk onnan. Jómagam amondó vagyok, hogy nemcsak a lélek, de a test is felmutathatja ezt a bipolárisan rendellenes jelleget, amikor a szervezet neurokémiája képtelen hosszasan egyensúlyban maradni. E testi változások látszólag nem függnek össze azzal, mit eszünk, miféle gyógyszereket vagy étrend- kiegészítőket szedünk, milyen kezelésekben részesülünk. Mindez tökéletesen érthető, hiszen az immunműködést, allergiás reakciókat, hormonháztartást, emésztést, keringést, stb. ugyanazok a neurokemikáliák felügyelik, mint amelyek felelősek a depresszió, szomorúság, öröm, harag, szeretet és félelem lelkiállapotaiért. Ezért, ha az agyi folyamatok nem kiegyensúlyozottak, az egészség is ingataggá válik.

Vedd szemügyre a testi-lelki tünetek alábbi listáját, hasonlót ahhoz, amellyel az előző fejezetben találkoztunk.

Elmebeli tünet

- Eredeti jókedved minden ok nélkül sértettségbe, elutasításba és búskomorságba fordul át.
- Minden látható ok nélkül a kelleténél felajzottabb leszel. Ez a fajta vidámság és optimizmus azonban nem tükrözi jelenlegi körülményeidet. A hangulataid nem illenek az élet viszonyaihoz.

- Átlagos életviteleddel szemben hirtelen tömérdek elintéznivalód akad – vásárlások, munka, társasági élet. Gyorsabban vezetsz a kelleténél, és könnyen keveredsz kockázatos intim vagy üzleti kapcsolatokba.
- Agyműködésed is felpörög. Hirtelen döntesz, akármilyen meggondolt is vagy máskülönben.
- Minden ok nélkül kiakadsz. Egyre több veszekedés közepében találod magad, megint csak szokásodtól eltérően.

Testi tünetek

- Egészséged is hullámzó.
- Számos panaszod támad egyszerre: fertőzések, allergiák, fájdalmak, emésztési zavarok vagy a hormonháztartás kilengései.
- Mindennek látszólag semmi köze ahhoz, hogy mit eszel, vagy milyen étrend-kiegészítőket/gyógyszereket szedsz.

Ráismersz önmagadra? Tapasztaltál már hasonló hullámzást a fertőzések, allergiák, fájdalmak, emésztési zavarok, ilyen-olyan hormonszint-megugrások (ösztrogén, tesztoszteron, pajzsmirigyhormon) fellépésében? Amennyiben igen, és mindez szinkronban van a hangulatváltozások – depresszió, frusztráció, egzaltált felajzottság – ciklusaival, olvass tovább!

Galena: Hangulathullámzások

Galena bejelentkezett hozzám kezelésre. Egy barátja véli úgy, mondta, hogy szüksége van erre.

Intuitív diagnózis

Galena élete bepárásodott tükörre emlékeztetett, amely eltorzította önképét. Miért? Valamiként ez sérülhetett meg hétnyolc éves kora körül. Azt mondhatták neki, hogy kövér? Vagy hogy csúnya? Nem tudtam kideríteni. Amúgy is gondban voltam akkoriban az emberi kapcsolatok felgombolyításával. A családjában mindig, mindenkinek segített, ezzel vélte megvásárolni a szeretetet.

Testi tünetek

Emésztőtraktusa olyan volt, mint egy légballon, hol feldagadt, hol lelappadt; ugyanúgy változott, mint a hangulatai. Az ingerlékenység és nyűgösség időnként szorongásoknak adta át a helyét, máskor meg felpörgött. Testalkata elárulta, hogy ösztrogén-túltengéssel és progeszteronhiánnyal küzd. A lerakódott háj inzulinproblémákat sejtetett. Menstruációs ciklusa rendszertelen volt, petefészkében pedig kicsiny ciszták keletkeztek. Hol nagyon erős volt a vérzése, hol meg teljesen kimaradt. Gyakoriak voltak a kiütések a bőrén. Akár az emésztése tette, akár a túlsúlya, akár a csúnya bőre – akkor volt igazán maga alatt, amikor az emberek elutasítón bántak vele. Hangulatai minden jel szerint hormoningadozásait követték.

Tények

Elmondta, hogy serdülőkora óta menstruáció előtti feszültség gyötri. Most, negyvennyolc évesen az ún. perimenopauza tüneteivel kellett szembenéznie. Nevetve mondta erről, nincs ebben semmi új, hiszen két évtizede küzd hasonló panaszokkal. Családja azt tartja, hogy hangulatai a holdfázisokat követik, mondta. Közérzete hormonális változásait tükrözte: hol jó volt, hol pocsék. Orvosai szerint policisztás ováriumát 15-20 kilós túlsúlyának köszönhette, s végső soron ingerlékenységének és hangulathullámzásainak is ez volt az oka. Akár a túlsúly, akár a pattanások tették, de fölöttébb foglalkoztatta a saját testéről kialakított képe, ami szerinte párkapcsolataira is kihatott. Most tudni akarta, mit kezdjen egy életen át tartó panaszaival: hangulat- és hormoningadozásaival.

A MEGOLDÁS

Van-e közöttünk olyan, mint Galena, aki egészsége és hangulatai hullámvasútján utazik? Nőknél kétszeres a depresszió előfordulásának a valószínűsége, csakúgy, mint a ciklikus testi panaszoké, úgymint bőrfarkas, csökkent pajzsmirigyműködés és irritábilisbél-szindróma. A gyors vagy évszakhoz kötött hangulatváltozások is őket látogatják meg gyakrabban. Vajon mindez a női hormonális ciklus számlájára írandó? Senki nem tudja. Mindössze annyit sejtünk, hogy hihetetlenül szoros kapcsolat áll fenn a hangulatokért felelős neurotranszmitterek termelődésének ingadozása és bizonyos egészségügyi panaszok között. Napjainkra épp elég beteget diagnosztizálnak bipoláris zavarral vagy ennek II-es típusú változatával (azaz hangulathullámzással), ezért, tekintettel az

agy és a test kémiájának szövevényes összefonódására, csak idő kérdése annak felismerése, hogy bizonyos fizikai panaszok is lehetnek bipolárisak.

Amennyiben gondod a hangulat- vagy hormoningadozás és egyéb egészségügyi problémák, az első és legfontosabb lépés az agy és a szervezet stabilizálása. Talán már rájöttél, hogy panaszod „családi örökség”, és genetikailag is egy sor betegségre hajlamosítanak. Elképzelhető, hogy családodban a férfiak és nők hormonzavarokkal, pajzsmirigy-rendellenességgel, az irritábilisbél-szindróma ciklikus változásaival, a szaporítószervek megbetegedéseivel vagy emésztési eredetű allergiával stb. küzdöttek. Mégsem vagy tehetetlenül kiszolgáltatva génjeidnek, akár az elmédet, akár a testedet sújtják. Bedresszírozhatod agyadat kognitív viselkedésterápiával, étrend-kiegészítőkkel és gyógyszerekkel, az étrend módosításával és a testzsír szabályozásával, hogy megtanuld kikapcsolni a hangulatot és az egészséget szabályozó géneket.[7]

Hogyan hathat például a hangulat a testzsír összetételére? Mi ennek a mechanizmusa? Nos, a mellékvese a progeszteronon keresztül felesleges ösztrogénné alakítja át. A túl sok ösztrogén pedig nyomasztó hangulathoz vezet. Onnan is tudjuk ezt, hogy a szájon át szedett fogamzásgátlók egyik kedvezőtlen mellékhatása épp a depresszió. Másfelől, a túl sok testzsír „fizikai depressziót” vált ki, azaz gyulladásokat kelt a szervezetben. Amennyiben (20 kilónál nagyobb) súlyfelesleggel küzdünk, megnő az esélyünk mindkét nyavalyára – az ösztrogén dominanciára és a gyulladásokra –, a depresszióról

már nem is szólva. A fölös testzsír különben feltornássza az inzulinszintet, megnövelve a policisztás ovárium szindróma kockázatát, és összezavarva a menstruációs ciklust. A beteg pedig fel-le szánkázik ezen a borzasztó hullámvasúton.

Az agy-test eredetű hormonok termelésének stabilizációja

Javaslom, menj el egy táplálkozási szakértőhöz, aki olyan étrendet állít majd össze számodra, amely szabályozza a vércukorszintet. De akár te is megtervezheted napi ötszöri étkezésedet:

- Reggeli: Egyél meg két tojást, fél karéj (ha úgy tetszik, gluténmentes) kenyeret, majd igyál meg egy palack ásványvizet! Tornáztasd ezután tagjaidat elliptikus tréneren, vagy menj el kerékpározni egy fél órára!
- Délelőtt 10 óra: Egyél meg egy fél proteinszeletet, és igyál újabb palack ásványvizet!
- Déli 12 óra: A legkiadósabb napi étkezés. Vegyél elő egy tányért, és oszd három harmadra! Egyharmad jusson a fehérjéknek, egyharmad a szénhidrátoknak és további egyharmad a zöldségeknek. Ha desszertre is vágysz, amit melegen ajánlok, vegyél le valamennyit a szénhidrátból, és fogyaszd el a desszert felét.
- Délután 3 óra: Edd meg a proteinszelet másik felét! Idd meg a harmadik, egyúttal utolsó palack ásványvizet!
- Vacsora: A nap legkisebb étkezése, amely kevés fehérjéből és zöld leveles zöldségekből áll. Amennyiben

sétálsz egyet vacsora után, le tudod adni a felvett kalóriákat.

A vércukorszintben beállt változások végül kihatnak a kortizolszintre, a testzsírra, továbbá a pajzsmirigyhormon, az ösztrogén és egyéb hormonok termelődésére a szervezetben.

Étkezési terved összeállításakor fontos a felelősség is, amit magad vállalsz ezzel az étrenddel. Ügyelni kell, hogy ne vegyél magadhoz túl sok kalóriát, mert az hizlal. Ugyanúgy vigyázni kell a kortizolszintedre is. Ezért minden egyes óráért, amelyet feláldozol a család kedvéért, kényeztesd magad ugyanennyi ideig. Vigyázat, ne legyél közben túl görcsös! Dolgozz trénerrel! Mit értek kényeztetésen? Fodrászt, manikűröst, hobbikat, tévézést, testmozgást – bármit, ami örömet okoz. Lehet, hogy mindeközben sokat aggódsz, és bűntudatot is érzel. Ha azonban látod, hogy nem marad el az eredmény, mert fogyni kezdesz, bizonyára megkönnyebbülsz.

Étrend-kiegészítők és gyógyszerek

Számos olyan étrend-kiegészítő és gyógyszer létezik, amely egyensúlyba hozza az agy és a szervezet által gerjesztett hangulati és hormonális ingadozásokat. Még mielőtt az étrend-kiegészítőkhöz fordulnál – amilyen az aranygyökér, a szibériai ginzeng, a SAMe vagy a Wellbutrin –, vagy hangulatjavítókhoz, például teljes spektrumú lámpák használatához folyamodnál, kérd ki erről kezelőorvosod véleményét! Mániás betegség esetén mindez veszedelmesen ingadozóvá teheti a közérzetet. Különben a következőkkel próbálkozhatsz:

- Rhodiola rosea (Aranygyökér), 100 mg-os adagok, napjában 3-4-szer.
- Szibériai ginzeng, 300–625 g naponta.
- SAMe, 400 mg, napi 2-3-szori adagban energetizál, lecsökkenti az étvágyat, és segít lefogyni.
- A kalcium és magnézium szintén segít a hangulat kiegyensúlyozásában.
- Hormonpótlással kívánod-e orvosolni a menstruáció előtti szindrómát, az életközépi rosszkedvet, testi tüneteidet és súlyproblémádat? Ha 20 kilónál több a túlsúlyod, a zsírban fölös mennyiségű ösztrogén raktározódik el. Ez esetben kétszer is meggondolnám a bioidentikus ösztrogén- vagy progeszteronpótlást. Noha a bioidentikus progeszteron tényleg javít a hangulaton, bizonyos esetekben a szervezetben ösztrogénné alakulhat át, amely veszedelmes egészségügyi panaszok kockázatát vonja maga után. Hiszen máris túl sok lerakódott ösztrogéned van. A laborvizsgálat a nyál vagy a vér ösztrogénszintjét méri csak, ami nem tájékoztat a zsírban lekötött mennyiségekről.
- Vedd fontolóra pajzsmirigyhormonszinted ellenőrzését! A hangulathullámzásokhoz gyakran társulnak pajzsmirigyproblémák. A hangulatot T_3-mal is stabilizálhatod, ami a pajzsmirigyhormonok egy fajtája.
- A ligetszépeolaj könnyít a menstruáció előtti szindrómát és a perimenopauzát kísérő ingerlékenységen. Ne szedd azonban akkor, ha emlőrák fordult elő a családban.

- A DHA 1000 mg-os adagja, naponta háromszor, hangulatjavító és egyúttal immunerősítő, emésztést segítő szer is. A hullámzó betegségtünetek esetében szintén hatásos.
- Számos fogyással foglalkozó orvos alkalmazza a Wellbutrin (antidepresszáns) és a Topamax (hangulatjavító) kombinációját testsúlycsökkentésre. Ha már mindent kipróbáltál, és nem segített a depressziódon, beszéld meg az orvosoddal, ne próbálkozz-e meg ezzel a két szerrel.
- Ha már szedsz antidepresszánst, könnyen lehet, hogy mellékhatásként *hízni* kezdesz. Tanácskozd meg ezt is kezelőorvosoddal!
- További antidepresszánsok még az Abilify, Viilbryd, Zyprexa, Latuda, Saphris. Mire ez a könyv a boltokba jut, vélhetőleg három-négy új készítmény is forgalomba kerül. Mindezek a gyógyszerek a dopamin-, szerotonin- és norepinefrinszintet stabilizálják.
- Komoly hangulathullámzások és betegségtünetek esetén gondolhatsz Lamictal, Neurontonin vagy Tegretol bevetésére. Ezek nemcsak a hangulathullámzásokat mulasztják el, de a fellépő fájdalmakat és egyéb testi tüneteket is.

Egyensúlyozd ki a májmeridián működését akupunktúrával vagy kínai gyógynövényekkel! Energiahálózatodnak ez a területe felel a hangulat és a hormonháztartás egyensúlyáért. A cinóber tabletta elmulasztja a hangulathullámzást, ingerlékenységet és a bőrproblémákat.

A gyógynövények közül a barátcserjét, avagy a *vitex agnus-cactus*t ajánlom, mivel enyhíti a perimenopauzális és menopauzális panaszokat, valamint a PMS-kor jelentkező hangulatingadozást és ingerlénységet. Egyúttal az ösztrogéntúlsúlyt is rendezi, miközben megnöveli a progeszteronszintet. Végső soron tehát a hormonális eredetű hangulatingadozás, emlőérzékenység és vízvisszatartás ellenszere, emellett oldja a székrekedést, elmulasztja a fejfájást és a fáradékonyságot.

Hogyan hat?

- A barátcserje a dopamin nevű neurotranszmitteren keresztül fejti ki hatását.
- Az ösztrogénhatású poloskavész a hőhullámokat szünteti meg.
- Az édesgyökér szintén gyógynövény, amely a koncentrálást segíti. Ugyancsak jól jöhet depresszióban.
- A kínai angyalgyökér, azaz az *Angelica sinensis* nem csupán a menopauza panaszait enyhíti, de a búskomorságot is.
- Végül ott a vörös lóhere, a *Trifolium pratense*, amelynek szintén van enyhe antidepresszáns hatása, de a csontritkulás ellen is hatásos.

Megerősítések

Louise a következő megerősítéseket javasolja hangulatjavításra és energetizálásra:

- Ha csődtömegnek érzed magad, mondd azt a tükörképednek: „Sikeres az életem.”
- Amikor a legszívesebben ki se kelnél az ágyból, mondd el ezt a megerősítést: „Most túllépek régi korlátaimon, és legyőzöm egykori félelmeimet.”
- Amikor nagyon rád tör a magány, mondd azt: „Biztonságban vagyok. Ez csak a változás.”
- Amikor elfog a pulykaméreg, de közben érzed, hogy nincs igazad, a következőt mondd: „Ezennel túllépek mások félelmein és korlátain. Magam alkotom meg az életemet.”
- Alacsony energiaszintre való megerősítés: „Tele vagyok energiával és lelkesedéssel. Gyorsan gyógyulok. Megengedem magamnak, hogy jól legyek.”
- Amikor PMS-ben eluralkodik rajtad a rosszkedv, mindent sötéten látsz, és túlreagálod a külső hatásokat, ezzel nyugtasd magad: „Ezennel átveszem az irányítást elmém és életem felett! Erős, agilis nő vagyok. Minden szervem tökéletesen működik. Szeretem magam!”
- Általában a menstruációs problémákra, amelyek esetleg a női szerep körüli nehézségekből adódnak, ez a megerősítés célszerű: „Elfogadom nőiségemmel járó hatalmamat. Valamennyi testi folyamatot rendjén valónak és természetesnek tekintek. Szeretem és elfogadom önmagamat!”

III. A TRAUMA ÉS AZ ELME-TEST KÖRÜLI ZAVAROK

Nem lehetséges, hogy azért hajlasz a depresszióra,

ingerlékenységre, valamint hangulatingadozásokra, mert súlyos traumán estél át? Az előző két alfejezetben ismertetett tünetek mellett újabb listát adok közre. Ellenőrizd, nem vonatkoznak-e rád is!

Elmebeli tünet

- Gyermekkorodban súlyos érzelmi vagy fizikai trauma ért a családodban.
- Érzelmi vagy fizikai traumát éltél át egy vagy több párkapcsolatodban.
- Történt valami az életedben, ami olyan súlyos érzelmi vagy fizikai fenyegetést jelentett, hogy az meghaladta a normálisnak mondható mértéket. Átéltél egy háborút; tanúja voltál egy súlyos, az élet vagy a végtagok elvesztésével járó balesetnek; megerőszakoltak, vérfertőzést követtek el veled szemben; végignézted, amint gyermekedet bántalmazták-molesztálták.
- Bármi volt is a trauma, újra meg újra fogod játszani kapcsolataidban vagy a munkádban. Olyan ez, mint az *Idétlen időkben*, mindig ugyanarra ébredsz, majd soha, semmi nem változik.

Testi tünetek

- Állandóan kimerült vagy.
- Túlzottan ijedős vagy, mindenre összerezzensz.

- Árgus szemekkel lesed környezetedet, nem támad-e rád valahonnan a trauma.
- Izmaid megfeszülnek.
- Nehezen alszol el, minduntalan felriadsz álmodból.
- Gyermekkorodtól fogva hajlamos vagy balesetekre.
- Gyermekkorod óta állandóan betegeskedsz.
- Hajlamos vagy autoimmun megbetegedésekre.
- Meggondolatlanul kockáztatsz, önsorsrontóan élsz.
- Túl gyakran kérsz bocsánatot, vagy sokszor mondod magadnak: *Semmire nem vagyok jó; Senkiben nem lehet megbízni; Kemény világ ez*.
- Gyakorta okolod magad olyasmikért, amik körülötted történnek.
- Túlérzékeny vagy a körülötted bekövetkező legkisebb változásokra, ezekre érzelmi hullámzással reagálsz. Legyen ez harag, bosszúság, bűntudat, szégyenkezés, elkeseredés vagy kitörő öröm, hangulataid túl gyorsan követik környezeted eseményeit.
- Távolinak érzed magad másoktól, mivel ezt érzed biztonságosnak.
- Gondjaid vannak a koncentrációval és a memóriával.
- A fájdalmas élményekre távolságtartással válaszolsz, mintegy „kilépsz saját testedből”.

Ráismersz ezekre az elme-test tünetekre? Ha igen, valószínűleg bizonyos történések befolyásolták hangulatszabályozó elme-test mechanizmusodat. Olvass tovább, hasznodra lehet!

HETTY: A KAPCSOLATAIM SZÉTHULLÓBAN VANNAK, AHOGYAN ÉN MAGAM IS

INTUITÍV DIAGNÓZIS

Hetty tele van érzelmekkel. A félelmet nála harag, majd szomorúság, végül öröm és szeretet váltja fel. Nem is ismertem ki magam ebben a kuszaságban. Nem tudtam eldönteni, hol végződik az egyik érzés, és hol kezdődik a másik. Ő maga sem tudta, mit is érez éppen – félelmet, haragot, szomorúságot vagy akár örömöt és szeretetet? Nehezen azonosította érzéseit, amelyeket így érdemben lereagálni és kiküszöbölni sem tudott. Élettörténete kapcsolatok dzsungele volt gyermekkorától a felnőttkorig, mégis mind ugyanazt a mintát követte: sértettséget, majd menekülést.

TESTI TÜNETEK

Hetty testére érzések valóságos áradata zúdult. Mindezt testi tünetek kísérték: nyomásérzés a mellkasban, rendszertelen emésztés, fáradékonyság, majd váratlan energiakitörések. Agya és szervezete úgy működött, mint egyik-másik kerti szökőkút: hol igen, hol nem.

TÉNYEK

Elmondta, hogy II-es típusú bipoláris szindrómával és poszttraumás stressz betegséggel diagnosztizálták. Gyermekkorában molesztálták, ezért történhetett, hogy későbbi partnerei is bántalmazták érzelmileg vagy fizikailag. Ameddig

vissza tud emlékezni, hangulatai állandóan hullámzanak. Testileg hol fittnek érzi magát, máskor viszont napokig kimerült és álmos.

A TRAUMA ÉS AZ ELME-TEST EREDETŰ HANGULATINGADOZÁS

Hogyan hatnak a szörnyű, fájdalmas események a hangulatra és az egészségre? A trauma rettenete kortizolt szabadít fel, ez váltja ki a hangulatingadozást. A súlyos érzelmi-fizikai sérülés hatására az agy és a szervezet adrenalint kezd termelni, amely először feldob, később azonban ingerlékennyé és hamar fáradóvá tesz. Hatására megfeszülnek az izmok, és a beteg ideges, túl élénk, indulatos lesz, azaz valamelyest úgy viselkedik, mint egy mániás. A kortizol elködösíti a tudatot, és megnehezíti a koncentrálást. Idővel a trauma megváltoztatja az emlékezéssel kapcsolatos agyi idegpályákat (bővebben erről később). Még ha hihetetlen is, mindez oda vezet, hogy az illetőt vonzzák a trauma megismétlésére lehetőséget adó események. Ezzel próbálja az agy és a szervezet újraírni a múltat, többnyire azonban csak még mélyebben az agyba és a testbe sulykolva a traumatikus élményt, és tovább súlyosbítva a betegségtüneteket.

Ha ingadoznak a hangulataid, mint Hetty esetében, könnyen lehet, hogy I-es vagy II-es bipoláris rendellenesség a diagnózis, netán a borderline személyiségzavarnak elkeresztelt, fölöttébb homályos rendellenesség. Mára azonban a pszichiáterek és a tudósok azt is tudják, hogy nem egy hangulatingadozás hátterében traumatizáció áll. Ezért, ha szerepelt az előtörténetedben testi-lelki bántalmazás, molesztálás, és a

hangulataid is szélsőségesen hullámzanak, jól teszed, ha mindkét problémára egyszerre figyelsz ilyen-olyan felcímkézés helyett.

A MEGOLDÁS

Sokat beszéltünk arról, hogy az előbbi esetekben mi a hangulatingadozás kezelésmódja, ezért olvasd újra ezeket!

Amennyiben ingerlékenység is társul hangulathullámzásaidhoz, nem kizárólag a gyógyszerekben és étrend-kiegészítőkben rejlik számodra a megoldás kulcsa. Azt is megtanulhatod, hogyan programozhatod át az érzelmi élet kiegyensúlyozására szolgáló két agyi régiót: a halántéklebenyben székelő limbikus rendszert és az érzelmek megrostálásáért felelős homloklebenyt. Kétféle kezelés is alkalmazható e célból: a kognitív és a dialektikus viselkedésterápia (CBT és DBT). A dialektikus viselkedésterápia, amelyet Marsha Linehan dolgozott ki, a tibeti buddhizmuson és a zen éberségen alapul. Lényege, hogy a jobb agyfélteke érzelemvilágát és megérzéseit a bal agyfélteke elemző gondolatainak veti alá, ami kiegyensúlyozottabb érzelmi életet eredményez. A módszert hangulati panaszok – bipoláris szindróma, depresszió, szorongás és posztttraumás stressz betegség – gyógyítására alkalmazzák, nem szólva néhány homályosan meghatározható és diagnosztizálható, fölöttébb vitatott személyiségzavarról, amilyen például a borderline szindróma.

Annak függvényében, hogy mi a legfőbb bajod, ehhez igazíthatjuk ezt a fajta orvosi irányzatot. A CBT és a DBT

megtanítja, hogyan kezeld haragodat, hogy ne uralja el az elmédet. E kezelésmódok révén azt is elsajátíthatod, miként közöld véleményed szeretteiddel a maga idejében, anélkül, hogy el kellene fojtani érzéseidet, hogy robbanj a végén. Megtanulhatod, hogyan válaszd meg a megfelelő hangnemet – ne legyen túl erőszakos vagy túl alázatos, hanem valahol e kettő között –, és hogyan válogasd meg tapintatosan szavaidat. Ilyenformán a megfelelő módon szólsz majd a kellő időben. Megkérdezheted persze, hogyan lehet tanulni az effélét. Jómagam is kitanultam a dialektikus viselkedésterápiát, később pedig tanítottam is, és biztosíthatok mindenkit, *igenis*, meg lehet tanulni. Ha nekem sikerült, másoknak is fog.

A DBT mellett ott van azután a jóga hangulataink és egészségünk kiegyensúlyozására. Ugyanez áll a testmozgás más formáira is, mivel ezek kellő motivációt adnak, és feltételezik a kezdeményező készséget, ezzel véve fel a küzdelmet a depresszió ellen.

Megerősítések

Louise csodálatos módszereket ajánl a harag eloszlatására és a pozitív érzések erősítésére. Itt van mindjárt egy hálaadó lista:

> Tölts el minden reggel tíz percet azzal, hogy megköszönöd azt, ami jó van az életedben. Mi mindenért vagyok hálás? Hogyan kezdd minden egyes napodat? Mi az első mondat, ami felkelve elhagyja a szádat? Hunyd be a szemed, és szállj mélyen magadba, mielőtt írni kezdenél. Talán beletelik egy teljes hónapba,

mire elkészül a teljes lista, ami rendben is van. A lényeg az, hogy nehéz egyszerre hálásnak és haragosnak lenni.

De kipróbálhatod az alábbi, pozitív érzelmekre vonatkozó gyakorlatot is:

> Jegyezz le magaddal kapcsolatban ötven pozitív érzelmet! Nehéz ezt művelni haragosan, ezért is oszlatja el a haragot ez a módszer. Figyelj oda közben az érzelmeidre! Nem érzékelsz-e ellenállást? Nehéz pozitív fényben látni önmagadat? Folytasd a gyakorlatot! Ne feledd, mennyire erős vagy!

Attól függően, milyen arcát mutatja a harag, a következő megerősítéseket mondhatod:

- Amikor azt érzed, hogy a harag nem helyénvaló: „A harag normális jelenség és természetes."
- Amikor megijedsz valaki más haragjától: „Megnyugtatom belső gyermekemet. Biztonságban vagyunk."
- Ha azt érzed, hogy nem biztonságos haragudni: „Biztonságban vagyok. Ez csupán egy érzés."
- Amikor arra gondolsz, hogy a szüleid nehezményeznék haragod kifejezését: „Túllépek szüleim korlátain."
- Amikor attól tartasz, hogy nem fognak szeretni, amiért haragos vagy: „Minél szókimondóbb vagyok, annál jobban szeretnek."
- Ha azt gondolod, hogy palástolni kell haragodat: „Megfelelő módon juttatom kifejezésre a haragomat."

- Ha belebetegednél haragod elfojtásába: „Engedélyezem magamnak érzéseim szabad kinyilvánítását.”
- Ha úgy érzed, nem tudod kordában tartani haragodat: „Békében vagyok magammal és az élettel.”
- Ha azt gondolod, hogy az egész világ ellened fordult: „Szerethető vagyok. Szeret is mindenki.”
- Ha félsz a haragtól: „Magaménak vallom valamennyi érzésemet. Nem fenyegeti a biztonságomat, ha elfogadom haragom kinyilvánítását.”
- Ha úgy véled, nincs jogod haragudni: „Valamennyi érzésem helyénvaló.”
- Ha azon kevesek közé tartozol, akik azt gondolják: *Én még soha nem haragudtam:* „A harag egészséges kifejezése gondoskodik egészségem megőrzéséről.”
- Ha attól félsz, hogy haragoddal megsérted embertársaidat: „Mindenki biztonságban van mellettem, amikor kifejezésre juttatom érzelmeimet.”

IV. Hangulati betegségek és ködös tudat

Előfordult-e már, hogy gondolkodásodat teljesen eluralta a depresszió? Érezted már úgy, mintha köd szállt volna az elmédre? Az efféle köd a depresszió kísérőjelensége lehet, s az agyból terjed szét a szervezet egészére. Melyek ennek a jelei? Olvasd el az alábbi tünetjegyzéket, hogy lásd, mindebből mi vonatkozik rád.

Elmebeli tünet

- Azon kapod magad, hogy rettentően letörsz, indulatba jössz, vagy felbosszantod magad apróságokon.
- Gyakran elkalandozik a figyelmed vagy szórakozott vagy. Például a volán mögött, vezetés közben jut eszedbe, hogy nem tudod, mit keresel az adott utcában.
- Gondolataid zavarosak és lassúak, s emlékezetedet is mintha köd lepné meg.
- Barátaidtól azt hallod, hogy többet beszélsz, mint régen, viszont kevésbé lényegbevágó, amit mondasz.

Testi tünetek

- Kezed-lábad reszket.
- Nappal álmos vagy, éjjel viszont virrasztasz.
- Perifériás látásod olyan, mintha árnyékok mozgását látnád.
- Nyugtalan vagy, minden ok nélkül arra van szükséged, hogy felkelj és járkálj.
- Tüneteid óráról órára, napról napra változnak. A legrosszabb minden délután négy körül.

Amennyiben a fenti tünetek egyikét-másikát megtapasztaltad, úgy ködös tudattal küzdesz. Ez az állapot sokféle nevet kapott már: zavarodottság, delírium, kusza gondolkodás, leggyakoribb megjelölése mégis az, amit mi használunk: *ködös tudat*. Olvasd el a következő esetleírást, illik-e rád belőle valami.

Irene: Vissza akarom kapni az agyamat!

Ezekkel a szavakkal jött el a rendelésemre Irene.

Intuitív diagnózis

Amikor intuitíve felmértem Irene tudatát, azt láttam, hogy tökéletesen leálltak a gondolatai, ahogyan egy autó áll le a piroson. Mintha az élete is hasonlóképpen megdermedt volna. Nem volt állása, nem voltak emberi kapcsolatai. Azzal is gondja volt, hogy kilépjen lakása ajtaján. Sehol egy barát, egy kolléga nem mutatkozott. Mintha száműzték volna az emberek közösségéből.

Testi tünetek

Feledékeny is volt, és nehezére esett odafigyelni. Akkor vált különösen szórakozottá, ha tévézni vagy olvasni próbált. Ilyenkor néha szédült is. Tele volt fájdalmakkal, kivált a nyakát fájlalta. Letörtnek látszott, ugyanakkor igyekezett minél jelentéktelenebb színben feltüntetni panaszait. Intuitíve észleltem, hogy bal testfele érzéketlen vagy zsibbad, kivált a keze-lába. Mintha nem lett volna bennük élet.

Tények

Szklerózis multiplexszel diagnosztizálták, de úgy gondolta, az orvosok összevissza beszélnek. „Vissza akarom kapni az agyamat” – jelentette ki. Nemrég elesett a járdán, mondta. Orvosa ekkor MRI-vizsgálatot végzett rajta, és plakkok sorát találta az agyában. Esése miatt, és mert állandóan hibázott munka közben, rokkantnyugdíjazták. Könyvelőként dolgozott,

és büszke volt precizitására. Nem értette, hogyan találhatnak ezek után hibát nála. Újabban otthon marad, vagy az unokáira felügyel. Családja azonban egyre ritkábban veszi igénybe nagyanyai segítségét, mivel a közelmúltban az egyik bébiszittelés közben is becsúszott valami „nem kívánatos”.

A MEGOLDÁS

Nem okvetlenül csak súlyos betegeknél üli meg köd a tudatot. Számtalan agyi-testi eredetű kórképnél fordul ez elő:

- Fertőzés; immunbetegségek, például Lyme-kór, influenza, tüdőgyulladás vagy vírusfertőzés; autoimmun kórképek, amilyen a reumás láz, bőrfarkas stb.; továbbá jó- és rosszindulatú daganatok.
- Hormonális változások a menopauza és a perimenopauza idején; változások a pajzsmirigyhormon, kortizon vagy tesztoszteron képződésében, hogy csak néhányat említsek a sok közül.
- A vércukorszint ingadozása.
- Gyógyszerek és megint csak gyógyszerek! Legyen szó fájdalomcsillapítóról, altatóról, szteroidokról, antidepresszánsokról, a túlzásba vitt gyógyszerszedés mellékhatása a tudat elködösülése. Több gyógynövénynek is van ilyen hatása. Csak mert nem szintetikus szerek, ugyanolyan veszélyesek lehetnek. Különböző gyógyszer-kombinációk szintén kiválthatják ezt a kedvezőtlen hatást. Ugyanez mondható el a

drogokra – kokainra, marihuánára, de az összes többire is –, valamint az alkoholra.
- A test vegykonyhájában beállott változás: a nátrium-, kálium-, kalciumháztartás zavara.
- Táplálkozási rendellenességek; anorexia.
- Alvási apnoé; nem megfelelően kezelt asztma.
- Keringési rendellenesség; infarktus vagy szívműtét utáni állapot; ingadozó vérnyomás; vérnyomáscsökkentő szerek.
- Görcsökkel járó kórállapotok; agyi panaszok, például Alzheimer-kór és a demencia egyéb formái; agysérülés, agyrázkódás, agyvérzések; egyéb agyi eredetű megbetegedések, például szklerózis multiplex.
- Műtét, műtéti érzéstelenítés vagy több súlyos betegség együttes fellépése.
- Érzelmi trauma.
- Spirituális megvilágosodás, extatikus állapotok.

A megoldás természetesen az okoktól függ.

Hogyan kezelhető a tudat elködösülése? Ott van mindenekelőtt a fizikai rendellenesség: Irene esetében a szklerózis multiplex. Mi a helyzet a te esetedben? Kezelőorvosoddal tekintsétek át a tudati zavar, valamint a hangulati megbetegedések listáját. Dolgozz együtt egy egész csapattal, de olyan szakemberekkel, akik téged is meghallgatnak, és ráadásul nem azt mondják csak, amit hallani szeretnél. Csapatoddal közösen kiderítheted, mi okozza tudatod elködösülését, és mi a legmegfelelőbb kezelés erre. Emellett ha teheted, csökkentsd az étrend-kiegészítők, gyógynövények és

gyógyszerek listáját!

Miután rájöttél a tudati kuszaság okára, és az hangulati eredetű, elég az előző listákat alapul venni. Ha nem tisztul ki a tudatod, és továbbra is gondjaid vannak a koncentrálással, kivált hormonzavarok esetén, lapozz az 5., memóriával foglalkozó fejezethez! Amennyiben a kusza gondolkodást szorongás és trauma okozza, lapozz a 2., szorongást taglaló fejezethez! Ha nem találtak testi okot a problémádra, és feltételezed, hogy állapotod spirituális esemény, amely mintegy kiröpít az űrbe, lapozz a 6. fejezethez!

Az is sokat segíthet, ha időt szakítasz egy kis magányos elmélkedésre. A spirituális tanító, Baál Sém Tóv rabbi a „magunkra mért száműzetés” hatalmáról beszélt. Miben áll ez? Az a helyzet, amikor eltávolodunk megszokott környezetünktől, ahol alig találkozunk ismerős tárgyakkal. Egyesek nagy utat tesznek meg ehhez, mások egy kőhajításnyira rálelnek hasonló viszonyokra. Egy ilyenfajta spirituális utazás enyhít a búskomorságon, és alázatra tanít. A hasonló kiruccanások az ismeretlenbe kiélesítik a figyelmet, miközben az ember befelé is néz, hogy meghallja a lélek hangját. Az effajta magunkra mért spirituális száműzetés odafigyelésre és engedékenységre oktat. Aki így száműzi magát, az nem fut el a helyzet elől, amelyben találja magát; nem taszítja el magától, nem próbálja uralni, egyszerűen csak átengedi magát a pillanatnak.

Akármi is depressziód oka – haragszol egy körülményre, amelyen nem tudsz változtatni, avagy csüggedt vagy és félsz –, a hasonló spirituális szieszta hozzásegít a lelki tisztánlátáshoz. Ebben a nagy „száműzetésben” arra is rájössz majd, hogy nem

vagy egyedül. Valójában, amikor elszakadunk attól, ami ismerős, lehetőséget kapunk, hogy kapcsolatba kerüljünk magasabb énünkkel, Istennel, vagy nevezzük ezt az erőt bárhogyan. Nem vagyunk egyedül, együtt vagyunk a lelkünkkel.

Megerősítések

Ha a ködös tudat egyre kifejezettebben hangulathullámzásokkal és depresszióval társul, tekintsük ezt a kérdést mindenekelőtt a test intuitív üzenete szempontjából. Egy ilyen állapot gyakran ledönti a válaszfalat test és elme között. Az intuitív orvoslásban ez a hatodik központ betegsége, aminek az érzékeléshez és gondolkodáshoz van köze. Ködös tudattal nehéz átlátni egy problémát, úgymond vakok vagyunk vele szemben. Keressünk magunknak „Látó Szem trénert”, akinek a segítségével megbeszélhetjük gondjainkat!

Van egy további módja, hogy szemügyre vegyük agyunk válaszfalait. Figyeld meg, egy-egy megerősítés kimondása után milyen gondolat ötlik agyadba! Negatív? Ha igen, akkor ez jelzi az agyban a gátat. Olyan ez, mint egy funkcionális MRI-vizsgálat. Arról árulkodik, hogy van egy gondolatminta az agyadban, egyfajta barikád, ami útjában áll minden változásnak. Tapogasd le, miféle akadály miatt nem tudsz meggyógyulni!

Louise Hay kiterjedten foglalkozott a hasonló akadályokkal és eloszlatásukkal. Ezek a megbocsátás ellenében, a bírálatok, neheztelés, félelem és bűntudat kivédésére jönnek létre. Ledöntésükre a leghathatósabbak a következő megerősítések:

- Szeretem és elfogadom önmagamat.
- Azzal, hogy a szeretetteljes, vidám gondolatokat választom, szeretetteljes, vidám világot hozok létre magam körül. Biztonságban tudom magam, és szabad vagyok.

A LELKIÁLLAPOTOK MÖGÖTT REJLŐ ÜZENET

Akár elme-test depresszióval, hangulathullámzással, traumával vagy ködös tudattal küzdesz, derítsd ki a maximális gyógyulás érdekében az agyat megülő köd intuitív üzenetét! A lelkiállapotok a szervezet intuitív irányítórendszeréhez tartoznak, amelyek tudatják velünk, ha változtatásra van szükség. Felszólítanak, hogy álljunk meg e káosz közepette, és bármi történik, keveredjünk ki belőle. Találjunk magunknak másik perspektívát, mint a sirály, amikor a tenger fölé repül. Mi hozta létre ezt a lelkiállapotot? Mit veszítettünk el? Bármit is, erről szól a csüggedés. Ki nem tisztel minket? Ezen füstölögni a harag érzése. Mi fenyeget minket? Most pedig félünk. Ha elkezdjük megnevezni érzelmeinket, megtanuljuk, hogyan válaszoljunk rájuk hatékonyan, majd pedig hogyan engedjük el őket. Ez a dialektikus viselkedésterápia legelső lépése. Ha meglépjük, nagy valószínűséggel elejét vesszük annak, hogy egy agyi folyamat dominóeffektust idézzen elő, és betegségeket ültessen el a szervezetben.

2. fejezet

SZORONGÁS

Akadályoz-e téged az idegesség abban, hogy jól érezd magad mások társaságában? Megnehezítette-e a félelem képességeid, tehetséged igazi kiaknázását, vagy képzettséged hasznosítását a foglalkozásodban? Útját állja el a változtatásnak folytonos aggodalmad; annak, hogy érett, magabiztos felnőtté válj, majd tisztességben megöregedj? Ha igen, akkor a szorongás az, amely pillanatnyilag is befolyásolja agyad és szervezeted működését.

Az elmúlt harminc évben tartott konzultációim során szinte mindig megjegyezte valaki: „Megtenném én, ha nem félnék annyira." Állást váltanék, jobb párkapcsolatot keresnék, fizetésemelést kérnék – a példák száma végtelen. Mit is mond erről Louise: „Képzeljük el, mennyi lehetőség tárulna ki előttünk félelem nélkül!" Akár arról van szó, hogy egyfolytában aggódunk, akár a félelem visszafogottabb, alattomosabb formáját ismerjük, akár kényszerbetegek vagy fóbiásak vagyunk, akár egy múltbéli trauma miatt rezzenünk össze minden kis neszre, vagy éppen valami tényleg hatalmas, az életet fenyegető veszedelemtől tartunk, ez a fejezet nekünk szól.

HOGYAN TEKINTSÜNK A FÉLELEMRE?

A félelem fontos elem intuitív irányítóközpontunk számára, amennyiben megvéd minket olyan valamitől, amit ártalmasnak vélünk. Ezért nem vetjük bele magunkat a forgalom kellős közepébe, ezért nem dobjuk sutba az óvatosságot. Nagy baj azonban, ha a félelem megakadályozza képességeink kibontakoztatását. Megeshet, hogy a visszautasítás miatti félelmünkben nem nyilatkozunk a nagy Ő-nek, vagy a szorongás miatt képtelenek vagyunk teljes életet élni. Az sem lehetetlen, hogy a bírálattól és a kudarctól való félelem miatt nem kamatoztatjuk érdemben szellemi képességeinket, és ezért riadunk vissza egy különben ígéretes karriertől. Aki pedig az egyedülléttől fél, a végén bántalmazó vagy mérgező kapcsolatban találhatja magát. A félelem tehát egyfelől megvédhet minket, szélsőséges megnyilvánulásai azonban leblokkolnak.

AGYI-TESTI EREDETŰ SZORONGÁS

Az agyi-testi eredetű depresszióhoz hasonlóan az agyi-testi eredetű szorongás is fölöttébb elterjedt. Valamennyien voltunk már idegesek, aggódtunk, feszengtünk vagy éppen pánikba estünk. Csakhogy a *testi* szorongás minderre még rátesz egy lapáttal. Ilyenkor izmaink megfeszülnek, a belek felfúvódnak, és székrekedés lép fel. Állandóan a mosdóba futkosunk, vagy éppen hashajtókat vagyunk kénytelenek szedni. Időnként kifulladunk, máskor őrült iramra kezd a szívverésünk. Akár a

közmondásos gombócot is érezzük a torkunkban. Gondjaink lehetnek a koncentrációval, vagy nehezen forog az agyunk. Szédülhetünk, tériszonyunk lehet, és mindenképpen azt érezzük, hogy kicsúszik kezünkből az irányítás.

Nagy ritkán talán azt is megtapasztaltuk, milyen az, amikor az ember reszket a félelemtől, vagy földbe gyökerezik a lába rémületében. Az emberek egyharmadánál a pánik és a szorongás odáig fajulhat, hogy képtelenek elhagyni otthonukat (ezt hívják agorafóbiának). Mások a kudarctól való félelem miatt kerülik az előléptetést. Végül, de nem utolsósorban akadnak olyan embertársaink, akiket kapcsolataik vagy háborús élményeik traumatizáltak. Netalán üldöztetett családjuk élt rettegésben gyermekkorukban, és ez a félelem felnőtt életükben is elkíséri őket remegés, dadogás vagy zsibbadás formájában.

Louise Hay hisz abban, hogy választhatunk a félelem és a szeretet között. Gondoljuk csak meg, mi a jobb: félni vagy szeretni? Akkor is félünk, ha változnak a körülményeink, és akkor is, ha nem. Félünk a jövőtől, de a jövőtlenség szintén félelmet ébreszt. Félünk, amikor kockáztatunk, és félünk, amikor már nincs mit kockáztatni. Félünk az egyedülléttől, de félhetünk tömegben is. Szó mi szó, a félelem emberlétünk elválaszthatatlan tartozéka. Louise Hay-nek ezért igaza van. Igenis választhatunk a szeretet és a félelem között. Ugyanakkor tudnunk kell, hogy e kettő kéz a kézben jár egymással. Egyik sincs meg a másik nélkül.

A szeretet az a varázslat, amelyre mindannyian vágyunk. Nem a hivalkodásra, nem a fennhéjazásra, hanem a szeretetre. Arra,

hogy tisztelhessük önmagunkat, és hálát adhassunk testünk-lelkünk csodáiért. Legközelebb, amikor félni kezdesz, emlékeztesd magad ezekre az egyszerű gondolatokra. Aki fél, nem bízik magában, és nem szereti magát eléggé. Hogy megcsavarjuk kissé a dolgot, a félelem tán arra is jó, hogy hitet ültessen el bennünk. Hitet az égi erőkben, az univerzumban, egy rajtunk kívül álló hatalomban. Emlékezz vissza minderre, amikor legközelebb „nem érzed elég jól" magad, és ezért képtelen vagy határozni! (Bővebben a szorongásról, hitről és spiritualitásról a 6. fejezetben lesz szó.)

A SZORONGÁS ÉS A TESTI INTUÍCIÓ

A szorongás része érzelmi intuitív irányító rendszerünknek, amely arról tudósít, hogy megérett a helyzet a változásra. Valójában e rendszernek talán legfejlettebb, sőt, kissé túlfejlett eleme. Nem láttam még olyan intuitív embert, aki nem volt egyúttal szorongó is. Az amigdala, az agy intuícióért felelős neuroncsoportja egyszersmind a szorongásokat is generálja. Ezért, ha arra pályázunk, hogy jó legyen a megérző képességünk, fogadjuk el szeretettel és tisztelettel, hogy idegesek és aggódóak is vagyunk. Susan Jeffers írt egy remek könyvet: *Alakítsd át a félelmet erővé*. Mi is átnevezhetnénk a könyvünket így: *Alakítsd át az intuíciót erővé*. Meglehet, akkor is félelmet érzünk, amikor valami újba fogunk életünk során. Fenyegetve érezhetjük magunkat az újtól és az ismeretlentől. Ilyenkor a mellékvese adrenalint termel, egy élénkítő hatású neurotranszmittert. Egyesek, akiknek túlfejlett az intuíciójuk, és

ezért hajlamosak a szorongásra, a kávéhoz hasonló élénkítők hatására pánikba eshetnek, és különben is rettegnek mindenfajta változástól. Susan Jeffers szerint nem az az igazi kérdés, félünk-e, hanem az, hogyan viselkedünk félelem hatására. Meg kell értenünk, hogy az élet csupa változás. Semmi nem állandó. Ahogyan a változástól való félelem vagy az intuíció is mulandó. Talán gondolunk valakire, mire megcsördül a telefon, és ő az. Talán megérezzük, hogy valami rossz történik egy hozzátartozónkkal. Mindez jön és megy az életben. Ahhoz, hogy kezelni tudjuk az agyi-testi eredetű félelmet, a változásokkal és az előérzetekkel is meg kell tanulnunk bánni. Hogyan?

1. Érezd át a félelmet!
2. Tudatosítsd az okát!
3. Válaszolj rá érdemben!
4. Engedd el!

Ugyanígy megnevezhetjük azonban a félelemhez kapcsolódó megérzést és annak okát is, reagálhatunk rá hathatósan, majd megszabadulhatunk tőle.

Amennyiben nem vagyunk képesek hatékonyan feldolgozni a félelmet és megérzéseinket, megszűnik átmeneti, illékony jellege. Megreked, és tünetek gyermekláncfű-láncát hozza létre agyunkban és szervezetünkben. Ami eleinte csak félelem vagy megérzés formájában jelentkezett, idegességgé, nyughatatlansággá fajul. Ezer arca van ennek. Mindeközben biokémiai reakciók játszódnak le az agyban és testszerte. Izmaink megfeszülnek, fáj a derekunk, émelyeg vagy görcsbe

rándul a gyomrunk, székrekedésünk vagy hasmenésünk lesz, fulladunk, gombócot érzünk a torkunkban, nehezen koncentrálunk (ld. a 4. fejezetet), köd üli meg a tudatunkat (ld. az 1. fejezetet) vagy éppenséggel a fogunkat csikorgatjuk. Mindezek a szorongás testi tünetei. Lehetnek ugyanakkor az intuitív irányítóközpont testi jelzései is, amelyek arra figyelmeztetnek, hogy valami félresiklott, és külön törődést érdemel.

Honnan tudhatjuk, hogy testi szorongásról van szó? Vegyük sorra a központokat! Amennyiben a félelem megreked agyunkban és szervezetünkben, élettani folyamatok láncreakcióját indítja útjára. Megszakad a mellékvesében az adrenalin és kortizol termelése. Izmaink megfeszülnek, s immunapparátusunk is harckészültségbe áll. Nagy eséllyel a következő panaszokkal számolhatunk:

- Első centrum: Ekcéma, csalánkiütés, pikkelysömör és a legkülönfélébb kiütések. Az intuíció ezen a módon tudatja velünk, hogy gond van egyéni biztonságunkkal vagy a világéval általában. Meglehet, családi bajok elé nézünk, vagy egy hozzánk közel álló csoport az érintett.
- Második centrum: Deréktáji fájdalmak, húgyhólyag panaszok, gondok a libidóval, impotencia és ingatag hormonegyensúly. Mindez arról tudósít, hogy aggódunk a szexuális vagy anyagi problémák miatt. Intuitív jelzés lehet ez párkapcsolati zavarainkról.
- Harmadik centrum: Bélhurut, hasmenés, irritábilisbél-szindróma, émelygés, fekélyek, falánkság, alkoholizmus, a vércukorszint ingadozása és étvágytalanság. Mindez

arról értesít, hogy állásunk vagy önképünk miatt aggódunk. Esetleg e téren ért minket kritika.

- Negyedik centrum: A légzőrendszert érintő allergiák, például szénanátha. Kapkodó lélegzet, asztma és szapora szívverés. Mindez arról informál, hogy félünk nagyobb közönség előtt felszólalni, ódzkodunk a bírálattól vagy rettegünk a visszautasítástól. Még az is lehet, hogy intuíciód azt jelzi, valaki nem érzi magát biztonságban a közeledben.
- Ötödik centrum: Gombócérzés a torokban, fogcsikorgatás vagy csökkent pajzsmirigyműködés. Mindez azt sugallja, hogy félünk a visszautasítástól vagy bírálattól, amennyiben kinyitjuk a szánkat.
- Hatodik centrum: Szédülés, tériszony, álmatlanság, koncentráció- és memóriazavarok. Annak jelzése, hogy gondolkodásunk vagy világlátásunk bizonytalanságot sugároz.
- Hetedik centrum: Az életet veszélyeztető betegségről vagy általában az öregedésről ad hírt.

A fenti testi tünetek az agyi-testi eredetű szorongás példái, egyúttal pedig jelzések is arról, hogy a félelem eluralkodott életünkön, és valamire nagyon oda kell figyelnünk.

AZ AGY ÉS A FÉLELEM

Louise, más test-elme gyógyítóhoz és lélekgyógyászhoz hasonlóan, jól látja a kapcsolatot a félelem és a gondolatok,

valamint életünk eseményei között. Sokan vallják azt, hogy mi hurcoljuk be életünkbe a fájdalmakat. Ez ennél kicsivel bonyolultabb. Mint már leszögeztük az előző fejezetben, a traumák úgy hatnak az agyra, hogy az a traumatikus élményt megismétlő élettapasztalatok felé vigye a delikvenst. Az előbbi kijelentés tehát, miszerint mi vagyunk felelősek szenvedéseinkért, csupán féligazság. Ideggyógyászként és intuitív gyógyítóként a magam részéről inkább a következőképpen fogalmaznék: A tudomány tanúsága szerint a félelem biokémiája az emlékezetért felelős agyi régiókkal társulva arra ösztönöz, hogy újraéljük életünk fájdalmas eseményeit. Azt jelenti-e ez, hogy mi hozzuk magunkra a bajokat? Egészségünk és boldogságunk érdekében én azt ajánlanám, hogy tudatosítsuk, miként rágja bele magát a félelem agyi áramköreinkbe. Ennek ismeretében már dönthetünk egészségesebb lehetőségek mellett, választhatunk egészségesebb barátokat és házastársakat, iskoláztatást és foglalkozást. Ez a fejezet éppen erről szól: helyreállítani a félelmet közvetítő agyi idegpályákat, akár trauma, akár genetika áll a háttérben.

Mára köztudott – legyen szó olyan elme-test gyógyítókról, mint Louise, pszichológusokról vagy ideggyógyászokról –, hogy a félelem eltorzítja a valóság érzékelését. Mindez azzal jár, hogy aki enged félelmeinek, nagy valószínűséggel rosszul választja meg emberi kapcsolatait, nem állja meg helyét a munkában, és anyagi ügyei is zűrösek, stb. A félelem részben tudatlanságból fakad. Amennyiben elsajátítjuk ellene a megfelelő harcmodort, megtanulunk egészségesen élni, és egészséges kapcsolatokat

ápolni, biztos anyagi alapon állni, és így tovább.

Mint Louise megjegyezte, gyermekkorunktól fogva folyamatosan részünk van a különböző veszélyekre figyelmeztető szülői aggodalmakban. Fontos, hogy helyükre tegyük ezeket a hangokat és tapasztalatokat. Ha környezetünk állandóan azt szajkózza, mi mindentől kell tartanunk, és hogy az élet csupa veszedelem, akkor mélyen belénk ivódik ez a félelem. És igen, akinek komoly traumában volt része – nemi erőszak, vérfertőzés, testi bántalmazás a házasságban –, annak agyát és egész szervezetét átitatja a félelem és a szorongás. Számára már minden félelmetes: a világ általában, az emberi kapcsolatok és a családi élet. Csakhogy változtathatunk gondolatainkon, hogy a jövőben okosabban válasszuk meg kapcsolatainkat, és többé ne ismételjük meg a tragikus traumatikus élményt. Nem tehetünk semmit az ellen, ha átélünk egy árvizet, tájfunt, háborút vagy üldöztetést, és földönfutó menekültlétre kényszerülünk. Nem tehetünk semmit a múltban megesett szexuális bántalmazás, nemi erőszak vagy egyéb testi-lelki tragédiák ellen sem.

Egyesek szerint mi választjuk meg az életünket és a szüleinket, a velük járó bajokkal együtt. Lehet, hogy nekik van igazuk. Én mindössze abban próbálok mindenkinek segítségére lenni, hogy ebben az életben, amelybe beleszülettünk, formáljuk úgy agyunkat és testünket, hogy biztonságosabb, kevésbé félelmetes helynek lássuk a világot.

A FÉLELEM HÁLÓZATA

Hogyan segíti a tudomány elménk meggyógyítását meditációval, megerősítésekkel és intuícióval? Testünk-lelkünk egészsége érdekében tekintsünk hálózatként a félelemre! Igen, létezik a félelem hálózata agyunkban, amely kapcsolatban áll a látással, hallással, a szervezet egészével, és kihat egészségünkre. Több agyi régió is képes félelem gerjesztésére. Mindenekelőtt az amigdala. Mindaz, amit látunk, hallunk, szagolunk és ízlelünk, átáramlik ezeken az agyi magvakon – kivált a múltban látott vagy hallott benyomásoknak lesz nagy a jelentősége. Van emellett két másik agyi terület is, amely az amigdalába utalja a megtapasztalt félelmet. Ennek rovására írhatók az állandóan megismételt, kényszeres cselekvések és gondolatok. Az egyik terület a homloklebenyben van, ez az ún. *girus cingularis anterior*. A másik a *nucleus caudatus.* Nem muszáj neuroanatómusnak lennünk ahhoz, hogy megértsük, a szorongás mókuskerékként forgatja meg agyunkban mindegyre ugyanazokat a gondolatokat. Ilyenkor rendszerint megpróbálunk tenni valamit ellene: megnézzük a tüzet a kályhában, listákat írunk vagy rendet rakunk az íróasztalunkon, stb.

További szorongásos gondolatmintákért vagy épp ezek visszaszorításáért felelős agyi régió még a homloklebenyben található ún. *dorzolaterális prefrontális kortex* (rövidítve DLPFC – ha fel akarnál vágni egy buliban a barátaid előtt). Nos, ez a negyedik eleme a félelem agyi hálózatának. Itt lakoznak a családra, kapcsolatokra, anyagiakra és munkára vonatkozó félelmek. Láthatjuk tehát, hogy mivel a félelemnek sok tűzfészke van, a vele szembeni támadáspontok is

megsokasodnak. Ezért nem oldható meg szabványosan a szorongás gyógyítása.

A félelem hálózatának ötödik eleme a frontális-orbitális régió, azaz a szemüreg környéke, az empátia és kapcsolatteremtés székhelye. Ez határozza meg, hogyan hatnak a traumák és a szorongás az emberi kapcsolatokra. A hálózat hatodik láncszeme, az insula, a szervezetért felel. Ennek a közvetítésével hat ki a félelem és a szorongás az egészségünkre. Kapcsolatban áll a mellékvesével, stresszhormonokat – kortizolt és adrenalint – termelő szervünkkel. Igen, jól tudjuk, a mellékvese által levezényelt stresszreakció mellékvese eredetű fáradékonysághoz vezethet. Az agyban keletkezett szorongás a szervezetet is csatasorba állítja. Az izmok megfeszülnek, a belek görcsbe rándulnak, aminek székrekedés vagy hasmenés a következménye. A húgyhólyag és a hüvely izmai is összehúzódnak, ami kellemetlen érzést kelt mindkét területen. A szívműködés felgyorsul, a lélegzet kapkodóvá válik. És a java még hátravan: gombócérzés a torokban, szédülés, tériszony. A gondolatok elkalandoznak, leromlik a koncentráció.

A szorongás a fent leírt hálózat bármelyik vagy összes elemére kihathat. Olyan, akár a telefonhálózat; az információ valamennyi csomópontjára eljut. Mondjuk, először az amigdala jön izgalomba, aztán az insula, a megfelelő testi reakciókkal. A mellékvese kortizolt termel, ami befolyásolja az immunrendszert. Nem telik bele 24–48 óra, és influenzával ágynak esünk. Másoknak az adrenalin-termelés fizikai reakciója okoz fejfájást. Nemhiába hallani: „Ne mondd tovább, mert belefájdul a fejem.”[1]

A HÁLÓZAT ÁTHUZAGOLÁSA

Tudjuk tehát már, mely hat régióból áll a félelem agyi hálózata. A helyzet az, hogy áthuzagolhatjuk ezt a hálózatot, ahogy egy házat is, amelybe rosszul vezették be az elektromos kábeleket. Az áthuzagolt agy nem ismeri már a félelmet, és tulajdonosa biztonságban tudja magát. Amennyiben ráfókuszálunk egy-egy félelemgócra az agyban, átformálhatjuk látásunkat, hallásunkat, szaglásunkat, ízlelésünket és tapintásunkat. Megerősítésekkel módosíthatunk gondolati mintáinkon. Ehhez igénybe kell vennünk a dorzolaterális prefrontális kéreg segítségét. A következő kijelentések segítenek:

> Szabadon engedem régi és új félelmeimet. Immár nincs miért ijesztgetnem magam. Megbocsátok mindenkinek, aki valaha is megbántott, ahogyan magamnak is, amiért megbántottam másokat. Megbocsátom magamnak, hogy önmagamat kárhoztattam és büntettem. Megbocsátom szüleimnek félelmeiket és korlátaikat. Ezennel kijelentem, hogy biztonságban vagyok. Biztonságban alszom, ébredek és járok-kelek a világban.

Hasonló eredményeket érhetünk el a kognitív és dialektikus viselkedésterápiával vagy a pszichoterápiával. Dolgozz együtt egy trénerrel vagy lelki tanácsadóval, és áthuzagolhatod a *nucleus caudatus*t vagy a *girus cingularis anterior*t. Testi emlékeiddel fordulj szomatoterapeutához! A mellékvese eredetű fáradékonyságot immunológus vagy diatetikus tudja feloldani.

Ott vannak azután a gyógyszerek és étrend-kiegészítők, amelyek bármely agyi terület működését felerősíthetik vagy visszavehetnek belőle. A hagyományos pszichiátria az SSRI-szereket részesíti előnyben, amelyek megnövelik a szerotonin mennyiségét az agyban. Ilyen a szorongásoldásra is használt Lexapro vagy Zoloft. Alkalmazhatnak emellett természetgyógyász hatóanyagokat, amilyen egyebek között az aranygyökér, 5-HTP, a GABA (dopamintermelést segítő aminosav), macskagyökér, kava kava, golgotavirág, citromfű, magnézium (bővebben lásd a Minden Rendben Klinikánál).

A hagyományos pszichiátria eszköztárába beletartozik a pszichoterápia, avagy mélylélektan, amely szoros támogató kapcsolatot feltételez a terapeutával. Louise Hay megerősítései a „bennünk élő gyermek" babusgatását célozzák. Gyakorlatai során önmagunk szülőjévé válunk. E terápiák lehetőséget adnak az agy áthuzagolására, átprogramozására, eltávolítva a pácienst a félelmektől, s egy szeretőbb, félelemmentes világba vezetve őt. Kérdés, változtatnak-e ezek a gyógymódok az ismertetett régiók szerkezeti felépítésén is? Nos, legalábbis az epigenetika tudománya szerint a válasz: igen. Bizony a korai érzelmi trauma is áthuzagolja az agy áramköreit, s változásokat idéz elő az amigdala és hippocampus memóriáért felelős területein, lévén, hogy a hippocampus idegsejtjei is növekszenek, érnek, és újak is keletkeznek mellettük. A múltat nem tudjuk megváltoztatni, a jövőt azonban igen.[2]

HOGYAN KAPCSOLHATJUK ÁT AGYUNKAT A FÉLELEMRŐL A BIZTONSÁG TUDATÁRA?

Először is ne használjuk a „stresszel” vagy „letaglózott” szavakat, amikor valójában a szorongásról van szó. E két szó nem segít, hogy kigyógyítsuk agyunkat a félelemből. Az idegesség tovább kering agyunkban és szervezetünkben. Az emberek hosszú évtizedekig egy kalap alá vették, és a *stressz* fogalomkörébe vonták a szorongást, az idegességet és a pánikbetegséget. „Annyira stresszelek! Csupa stressz az életem! Szorongok! Olyan stresszes a munkám!” Ott voltak azután a stresszoldó gyakorlatok. Az ember leült törökülésbe, mélyeket lélegzett, és azt mondta: „Most csökkentem a stressz-szintemet.” Hanem azután, visszatérve a munkahelyére, csodák csodája, újra rátört egy pánikroham. Otthon meg az állása miatt aggódott. Mi mást tehetett, ment megint relaxálni.

Tényleg lejjebb ment ezek után a stressz-szintje? A legkevésbé sem! Hogy Dr. Philt idézzem: „Amit nem tudnak megnevezni, azt lerendezni sem tudják.” Ezért ha megállapítod: „Ideges vagyok”, nézz körül, és kérdezd meg: „Miért vagyok ideges?” „Ó, bizonyára azért, mert attól tartok, hogy kudarcot fogok vallani” – ez a gondolatminta ugrik be a tudatodba. És ez a homloklebenyből származik. Tarts szemlét a félelemhálózat felett, honnan származhat az adott lelkiállapot! Csak ezután gondolhatsz arra, hogy megtanuld megváltoztatni a lehúzó gondolatmintát, hogy megszabadulj a szorongásos lelkiállapottól.

Miután száműzted szótáradból a „stressz” és a „letaglózott” szavakat, folytasd a rostálást a „rosszkedv” és a „bénult” szavakkal. Egy füst alatt szabadulj meg az „idegösszeroppanás” kifejezéstől is. Három évet töltöttem el a pszichiátrián

rezidensként, de nem találkoztam ezzel a kórállapottal.

Miután kiirtottad azokat a szavakat, amelyek megnehezítenék a félelem érzelmi állapotának azonosítását, folytasd a nagytakarítást azokkal, amelyek csak mélyebbre löknek az idegesség és aggodalmak bugyraiba. Irtsd ki a „kellene” szót, mert mindössze önostorozásra jó, aminek a tűzfészke a homloklebeny – ez tesz feszültté és aggodalmaskodóvá. Mintha bizony nem kapnánk elég kritikát és noszogatást a külvilágtól, ráadásul magunk is kijelentjük: „Nos, tudják, ezt kellett volna tennem”. „A »kellene« az a szó, ami rabot csinál belőlünk” – véli Louise. Ez a homloklebenyben székelő gondolatminta csak súlyosbítja félelmeinket. Mondd azt a „kellene” helyett, hogy „lehetne” – javasolja Louise. Nekem tetszik az ötlet, ahogyan nem idegen a kognitív viselkedésterápia szellemétől sem. Miért? Azért, mert a „kellene” múltbeli mulasztásainkat olvassa a fejünkre. A „lehetne” ezzel szemben előremutat a jövőbe, arra hívja fel a figyelmet, amit megváltoztathatunk. Sokkal lelkesítőbb szó, sokkal több erőt ad. Ahogyan a szorongást keltő szavak kiirtása is szótárunkból, mivel ezek mind gyengítenek, aláássák az önbizalmat, és megbénítják a kezdeményező készséget. A következő, függőségről szóló fejezetben a szégyennel és kárhoztatással kapcsolatos szavak eltávolításáról olvashatsz. Szövevényes kapcsolat áll ugyanis fenn a szorongás, a szégyen és a függőség között.

MINDEN RENDBEN KLINIKA

A fejezet hátralévő részében a Minden Rendben Klinika módszereivel ismerkedhetsz. Virtuálisan megtapasztalhatod, hogyan gyógyulhatnál ki a szorongásból, aggodalmakból és pánikrohamokból.

I. Krónikus aggodalmaskodás

Lehetséges, hogy agyad az aggodalmak várbörtönévé alakult át? Tekintsd át az alábbi tüneteket, és döntsd el, melyek vonatkoznak rád!

Elmebeli tünet

- Aggódsz a családodért, kapcsolataidért, állásodért vagy gyermekeidért. Állandó rossz előérzetek gyötörnek miattuk.
- Szinte minden gondolatodat és érzésedet félelmek foglalják le. Ezek a félelmek életed csaknem valamennyi területére rátelepednek.
- Kiskorod óta ideges, szorongós vagy. Nehezen emlékszel olyan időkre, amikor nem ilyen voltál.
- Ingerlékeny vagy, gyakran változik a hangulatod.
- Nehezen kezelhető depressziótól is szenvedsz.

Testi tünetek

- Izmaid kellemetlenül megfeszülnek, ami néha ízületi fájdalmakhoz is vezet.

- Hamar kimerülsz.
- Többnyire nyughatatlan, felajzott és izgulós vagy.
- Állandó alvászavarral küzdesz. Vagy az elalvás okoz gondot, vagy nyugtalanul alszol, gyakran felriadsz álmodból.
- Gondjaid vannak a koncentrációval.
- Gyakran elhomályosul a tudatod.
- Allergiás panaszaid vannak.
- Ekcéma vagy pikkelysömör gyötör.
- Emésztési panaszaid vannak: émelygés, gyomorsavtúltengés, irritábilisbél-szindróma.
- Gyakori vizelési inger és/vagy vizelés fokozza kellemetlenségeidet.
- Csökkent pajzsmirigyműködéssel küzdesz.
- Szédülsz vagy tériszonyos vagy.
- Ingadozik a vérnyomásod.
- Ritkul a hajad.

Ha mindez illik rád, nagyon úgy néz ki, hogy a krónikus aggodalmaskodás lehetetlenné teszi, hogy zavartalan egészségben és boldogságban éld az életedet. Olvasd el, hogyan is van ez a következő betegünkkel!

ADELE: ÖRÖKRE CSAK AZ AGGÓDÁS, SEMMI MÁS

Adele állandó aggodalmaskodása miatt fordult hozzám.

INTUITÍV DIAGNÓZIS

Amikor igyekeztem közelebb kerülni Adele elméjéhez, a szó szoros értelmében katasztrofálisnak érezte úgy a maga, mint mindenki más életét. Másról sem tudott beszélni, mint katasztrófákról, akár a családját érintették, akár az anyagi helyzetét, a munkáját vagy bármi mást.

Testi tünetek

Adele állandóan jártatta valamin az agyát, nem is tudott semmire odafigyelni. Nyakizmai kőkemények voltak, s úgy érezte, vaspánt szorítja össze a fejét. Belei szintén görcsben voltak. Nem csoda ezek után, hogy székrekedésre is panaszkodott. Ott voltak azután deréktáji és ízületi fájdalmai. Az izomfeszülés gyakorlatilag valamennyi ízületét leblokkolta. A csípő- és csuklóízületét is mintha satuba fogták volna. Magam is csodáltam, hogy egyáltalán el tud aludni ennyi baj és nyavalya meg az agyában kavargó gondolatok mellett.

Tények

Elmondta, hogy amióta az eszét tudja, környezete vészmadárnak tartotta. Aggódott a szüleiért, a házasságukért, a család anyagi biztonságáért. Aggódott, hogy sikerül-e jó iskolába, majd egyetemre kerülnie. Aggódott a politikai helyzetért, az ország gazdaságáért. Később már a lánya, Barbara, majd annak családja miatt aggódott. Egész élete nem szűnő aggodalmakból állt. Valójában annyira lefoglalta az eljövendő katasztrófák miatti aggodalom, hogy alig figyelt oda bármi egyébre. Ehhez járultak különböző testi panaszai. Lássuk, mivel is diagnosztizálták az orvosok:

- Figyelemhiányos betegség
- Stresszes, migrénes típusú fejfájás
- Depresszió
- Irritábilisbél-szindróma
- Deréktáji fájdalmak
- Generalizált szorongás

A megoldás

Ha te is annyit aggódsz, mint Adele, kérdés, hogyan alakul ki a sokféle panaszod. Hogyan vált át testi tünetekbe a szorongásod? Ahogyan a depressziónak is van tudati és testi oldala, ugyanez áll a szorongásra is. Miután az amigdala riadót fúj, a félelemhálózat mind a hat tagja izgalomba jön. Bizonyára emlékszel, hogy ezek a jelzések lekerülnek a mellékveséhez, ami azután epinefrint termel, feszültséget keltve az izmokban. Ez az oka a fejfájásoknak, ízületi fájdalmaknak, majd idővel a kimerültség elhatalmasodó érzésének. Az izmok feszülése a bélmozgásra is kihat, megnövelve a székrekedés és az irritábilisbél-szindróma lehetőségét. Az epinefrin lerontja a koncentrálóképességet, végül pedig az emlékezetet. Ezért van, hogy a hasonló betegségben szenvedőknél gyakori a figyelemhiányos tünetegyüttes. Krónikus szorongás mellett idő múltán a mellékvese is kimerül, és kialakul a krónikus fáradtság szindróma. Mondanunk sem kell, hogy a nappali elcsigázottság és az epinefrin-túltermelés álmatlansághoz vezet.

Gyógymódok

Ha – mint sokan mások – szintén krónikus aggodalmaktól és

szorongástól szenvedsz, bizonyára tudod már, hogy nem könnyű megszabadulni ettől a kórképtől. Mondjuk, megpróbálkoztál gyógyszerekkel, étrend-kiegészítőkkel, gyógynövényekkel vagy akupunktúrával. Egy hónap múlva megkönnyebbültél, csakhogy újabb két hónap elteltével ezerszeres erővel térnek vissza aggodalmaid és szorongásaid. Miért? Emlékszem, hogy medikus koromban a szorongást elsősorban Valiummal, Xanaxszal és Klonopinnal kezelték. Ezek a szerek adott adagban hatnak egy-két hónapig, aztán megszűnik a hatásuk. E benzodiazepin alapú készítmények, teszem hozzá, erős függőséget is okoznak. Emlékszem, annak idején megkérdeztem egyik tanáromtól, meddig kell szedni az effajta gyógyszereket. Azt felelte, addig, amíg fennállnak a beteg szorongásos panaszai. Az a fő gond a szorongással és az aggodalmakkal, hogy az agy fölöttébb csalóka módon bánik a félelemmel. Ha, mondjuk, egy kezelésmód megcélozza a hálózat egyik elemét, a többi átveszi ennek a szerepét, és pár hónap elteltével a beteg ott van, ahol a part szakad. Régente az orvosok ilyenkor egyszerűen csak megemelték a gyógyszeradagokat. Ebből az sült ki, hogy a beteg még inkább függővé vált, még nagyobb adagoktól, amelyek végül szintén fabatkát sem értek. Nem győzök örvendezni azon, és talán másoknak is van miért örülniük, hogy manapság nem így kezelik a szorongást.

Miért olyan kemény dió a szorongás leküzdése? A félelem alapvetően meghatározza agyunk és szervezetünk teljes felépítését. Később még beszélünk arról ebben a fejezetben, hogy nem egy ideges, szorongó ember rendelkezik rendkívüli

intuitív képességekkel. Nem is lehet elérni sehogyan sem, hogy valaki megőrizze ezt az értékes adományt, közben azonban mindenestől megszabaduljon a szorongástól. Ezért sok kifinomult ösztönökkel megáldott, érzékeny embertársunk küzd egy életen át a szorongásaival. Ha ez rád is vonatkozik, e könyv révén elsajátíthatod, hogyan ápold intuitív képességeidet, és enyhítsd ugyanakkor az ezzel az alkattal járó ideges, szorongásos tüneteket. Aki az utóbbiakban szenved, meg kell tanulnia visszafogni az agy félelem-áramköreiben keringő krónikus szorongás hatásait.

- Mindenekelőtt vedd fontolóra a kognitív és/vagy dialektikus viselkedésterápia alkalmazását. Kivált az utóbbi alkalmas a szorongásos elme és test megrendszabályozására. Tekints rá úgy, mint egy autósiskolára, amely megtanítja, hogyan irányítsd szélsőségesen feszült, ideges agyadat.
- Szóba jöhetnek még azok a testi kezelések, amelyek mérséklik a mellékvese krónikusan felfokozott hormontermelését, ami az elme-test félelemhálózat izgalmi állapotának folyománya. A rendszeres napi testmozgás – hetente minimum ötször, 30–45 percen keresztül – nyugtató hatású opiátokat szabadít fel, amelyek elvonják a figyelmet az aggodalmakról, és át is formálják azokat. A masszázs fokozza a szerotonin-termelést a félelemhálózat egyik régiójában. További áldásos hatása az izomfájdalmak csökkenése. A jóga ugyancsak jótékony hatású mozgásforma, amely relaxációs és légzésgyakorlataival jelentősen javít a

szorongásos betegek állapotán. Egyúttal a légzési nehézségeket és a vérnyomásproblémákat is rendezi, amelyek előszeretettel kísérik a krónikus aggodalmaskodást.

- A meditáció segít megfegyelmezni az elmét, amely így könnyebben száműzi és tartja kordában az aggodalmakat. A dialektikus viselkedésterápia nem egy gyakorlata valójában éberség-meditáció.
- Kezdj valamiféle hobbiba, bármiféle tevékenység megfelel, amely ismétlésekkel dolgozik! A kötéshez vagy asztalosmunkához hasonló cselekvéssorok, kivált, ha ugyanazon mozdulatok ismétléséből állnak, GABA-t szabadítanak fel a félelemhálózat egy részében (a gamma-amino-vajsav egyfajta nyugtató hatású neurotranszmitter). Egy ilyen figyelmet nem igénylő, ciklikus ismétlésekből felépülő mozgássor, a bölcső ringatásához hasonlóan felmenti őrszerepükből a félelemtől béklyózott agyi régiókat, és elaltatja érzékeidet.
- A szintén ismétlésekből álló imák és mantrák GABA-termelésre serkentik a *nucleus caudatus*t. Az ima farmakológiájához hozzátartozik, hogy ilyenkor időt szakítunk az égi, felsőbb hatalmakkal való kapcsolatteremtésre. A hit gyakorlása végül is egyetemes ellenszere mindenféle szorongásnak és aggodalomnak.

Gyógyszerek

Miközben megkíséreljük áthuzalozni félelmekkel telt agyunkat és testünket, esetleg étrend-kiegészítőkkel, gyógynövényekkel

és pirulákkal is próbálkozhatunk.

- Az 5-HTP naponta háromszor 100 mg-os dózisban ugyanazokra a szerotonin-receptorokra hat, mint az SSRI-féle tabletták, a Lexapro, Paxil és az Effexor, csak éppen a szexuális mellékhatások nélkül. Az aranygyökér ugyancsak szorongásoldó, és megvéd a kortizol ártalmaival szemben. Az aswaganda szintén kiváló agyi és testi eredetű szorongás csillapítására.
- Több étrend-kiegészítő is alkalmazható generalizált szorongásban, különösen a golgotavirág és a citromfű hatásos. A valeriánát, azaz a macskagyökér alapú étrend-kiegészítőket és a kava kavát azonban lehetőleg kerüljük, mivel úgy két hét múlva elmúlik a hatásuk. Jó hír, hogy a citromfű a krónikus fáradtság szindrómán is segít. Baktérium- és vírusölő tulajdonságainál fogva ugyancsak hatásos az Epstein–Barr vírusfertőzéshez és a Lyme-kórhoz társuló fibromialgiában. Mindkét gyógynövény igen hasznos álmatlanság és emésztési panaszok ellen.
- A gingko biloba ugyanazon receptorokra hat, mint a benzodiazepin alapú tabletták, a Klonopin, Valium és a Xanax, amelyekről korábban már esett szó. Velük ellentétben azonban nem lehet rászokni, emellett a koncentrációban is segít, márpedig sok szorongásos ember küzd ilyen problémával. Vigyázzunk azonban, mert a gingko egyúttal vérhígító is! Kérdezd meg az orvosodtól, élhetsz-e vele biztonságosan.
- Többféle ginzeng ugyancsak jótékony hatású, ilyen az ázsiai és szibériai eredetű alfaj. Hatásának titka úgy agyi,

mint testi eredetű szorongásban, hogy ellene hat a kortizol immungyöngítő befolyásának. A ginzeng egyúttal a figyelmet is kiélesíti, és éberré tesz, ráadásul az alvásproblémák ellen is hatásos. Márpedig e zavarok egyaránt gyakoriak szorongásos betegeknél.

- Ott vannak továbbá az antidepresszáns tabletták. A Lexapro, Paxil és Effexor más SSRI-szerekhez hasonlóan a szorongást is oldják, noha a krónikus aggodalmakat már kevésbé. Szedésük sokaknál súlygyarapodással és szexuális mellékhatással jár. Mellesleg, jól teszed, ha az alkoholtól is tartózkodsz, amely szintén a GABA-receptorokra hat, és elmulasztja a szorongást, az álmatlanságról nem is szólva. Eleinte minden csodálatos is. *Ugyan, minek idegeskedni?* – gondolhatod. *Ennek örökre búcsút mondok*. Csakhogy az történt, hogy egyszerre két aggódni valód is lett. Egyrészt, mert ködös tudattal, és bizony, szorongással ébredsz majd, másrészt a szesz rabjává is válhatsz. Nem, sajnos, nem ez a megoldás (ld. a 3. fejezetet).

Megerősítések

Tegyük fel, hogy félretetted az alkoholt, a Valiumot, és ehelyett 5-HTP-vel, aranygyökérrel, gingko bilobával és ginzenggel próbálkozol. Vajon megszűnik-e ettől az idegességed? Nem, egy idő után a régi gondolatminták újra erőre kapnak elmédben. Ezzel szemben – csakúgy, mint a kognitív és dialektikus viselkedésterápia – a megerősítések tartósan kigyomlálják a tudatba ivódott, szorongást keltő gondolatokat. Ezek akár már a

gyermekkortól kísértenek minket, és ismételgetésükkel még inkább belegyökereznek testünkbe és lelkünkbe. A megerősítések különösen hatásosak az effajta félelmek eloszlatására, hogy biztonságtudatot plántáljanak a helyükre. Louise az alábbiakkal van segítségünkre:

> Először is végy egy nagy lélegzetet! A kilégzéssel félelmeid is eltávoznak. Képzeld most el, hogy minden egyes kilégzéssel újabb régi félelmedtől szabadulsz meg; némelyiktől fokozatosan, másoktól egyszerre, egy hatalmas légvétellel. Most jelentsd ki: „Szabadon engedem régi és új félelmeimet. Immár nincs miért ijesztgetnem magam. Megbocsátok mindenkinek, aki valaha is megbántott, ahogyan magamnak is, amiért megbántottam másokat. Megbocsátom magamnak, hogy önmagamat kárhoztattam és büntettem. Megbocsátom szüleimnek félelmeiket és korlátaikat. Ezennel kijelentem, hogy biztonságban vagyok. Biztonságban alszom, ébredek, és járok-kelek a világban.
>
> Mostantól új, biztonságos valóságot teremtek magamnak. Létrehozom magam körül a biztonság szigetét. Lelki szemeimmel már látom is ezt a szigetet. Derűs, gyönyörű, zöldellő hely. Zavartalanul járok-kelek ezen a szigeten. Ez lesz a világom. Minden lakója ugyanazt a biztonságot élvezi, amit én. Mindannyian békében élünk. Világomban béke uralkodik. Biztonságban vagyok. Senki nem bánthat. Békém zavartalan. Világom minden egyes zuga biztonságos.

Biztonságban vagyok nappal. Biztonságban vagyok éjszaka. Békében járom utamat. Belső vezérem mindig békés helyekre vezérel. Ágyam biztonságos. Szeretettel mondok búcsút a napnak, és örömmel fogadom az álmot. Biztonságban vagyok, amikor alszom. Biztonságban vagyok éjszaka. Álmaim örömteliek. A biztonság tudatával ébredek, és örömteli várakozással kezdem meg az új napot, hiszen ezt a napot még nem éltem át. Tudom, és ezennel megerősítem, hogy biztonságban vagyok ezen az új napon.

Mindig biztonságban vagyok az otthonomban, és bárkit, aki belép ide, szintén a béke és a biztonság várja. Az ételem biztonságos, egészséges és tápláló. Lakásom valamennyi helyisége biztonságos, a béke hona. Otthonom a béke réve. Ellazulhatok hazaérve. Bárhol legyek, szeretetet sugárzok magamból. Szeretni tudó emberekkel veszem körül magam. Kizárólag szeretet árad belőlem, és ez is áramlik vissza rám. Másoknak megbocsátok, és továbblépek. Nekem is megbocsátottak, szabad vagyok.

Valamennyi általam használt közlekedési eszköz biztonságos. Biztonságban vagyok az autókban és a buszokon, a vonatokon és repülőgépeken, még akár a kerékpárokon és görkorcsolyákon is. Bármivel közlekedjem is, biztonság övez. Utazás közben el tudok lazulni. Nyugodt, békés utazó vagyok.

Tudom, hogy biztonságban vagyok a munkahelyemen. Ez a hely harmóniát áraszt. Szeretem

a munkámat. Biztonságban vagyok a munkatársaimmal szemben. Kapcsolatom a főnökömmel szintén biztonságos. Akkor sem jövök ki a sodromból, ha határidőre dolgozom. Minél nyugodtabban teszem, annál jobban teljesítek. Akkor tudom a legtöbbet kihozni magamból, ha ellazulok munka közben. Bárhol vagyok, oldott, vidám légkört teremtek magam körül. Főnököm megbecsüli a munkámat. Kedveli, ahogyan dolgozom. Bármilyen körülmények között megőrzöm a nyugalmamat, hiszen biztonságban vagyok.

Akárhol járok-kelek a világban, magammal viszem a biztonságnak ezt a szigetét. A biztonság szigete családomat is megvédi. Valamennyi családtagom biztonságban van, mert megoltalmazom. Ezennel elengedek minden, a családomra vonatkozó aggodalmat. Minden családtagomra békés, nyugalmas gondolatokkal gondolok.

Biztonságban érzem magam spirituális meggyőződésemben. Egynek érzem magam a Teremtővel. Tudom, mennyire szívén viseli jólétemet és örömömet. Bízom abban, hogy az engem létrehozó akarat minden körülmények között meg is védelmez. Képességeim kibontakoztatására teremtettem. Biztonságban érzem magam a szeretetben. Könnyen és szívesen tanulok. Ami nem működik, könnyűszerrel elengedem magamtól. Boldog várakozással tekintek minden elé, amiből tanulhatok. Készségesen tanulok. Szeretek új ismereteket elsajátítani. Könnyű leckéket

kapok az élettől.”

Végül javaslom a megerősítések mellett a kognitív és dialektikus viselkedésterápiát a dorzolaterális prefrontális kéreg gondolatmintáinak átprogramozására. Irtsd tehát ki azokat a szavakat, amelyek agyadban keringve a derűtől a pánik és a szorongás felé tolják el a biokémiai folyamatokat!

II. KÉNYSZERES SZORONGÁS

Ismered a szorongásnak ezt a fajtáját? Olvasd át a tünetek jegyzékét! Talán egyiket-másikat az eddigiek mellett is megtapasztaltad.

ELMEBELI TÜNET

- Ismétlődő képek: Függetlenül attól, mit csinálsz éppen, vezetsz vagy beszélgetsz, egyre ugyanaz a szorongást keltő kép jelenik meg lelki szemeid előtt.
- Ugyanaz a gondolat jár körbe a fejedben, akár egy elromlott lemez. „Muszáj megtennem…; muszáj ellenőriznem…; muszáj kitisztítanom…”
- Cselekedetek folyamatos, módszeres ismétlése, amire nem szűnő kényszert érzel. Igen, bizony valóra váltod a rögeszmés gondolatot… ellenőrzöd… és kitisztítod.
- Ezek a képek, gondolatok és cselekedetek elharapóznak az elmédben, akár a gyom egy gondozatlan kertben. Felemésztik egész napodat. Mindeközben egyre nehezebb

fenntartani normális kapcsolataidat és lelked békéjét, vagy eredményes munkát végezned.
- Gondolkodásod leragad a részleteknél, szabályoknál, rendelkezéseknél, jegyzékeknél és egyesületeknél. Mások is észreveszik, hogy nem látod a fától az erdőt.
- Maximalista vagy, a legkisebb hibát sem tűröd el, ezeket kényszeresen irtod egy-egy feladat elvégzésekor.
- Többnyire munkamániás vagy. Ez azonban sokszor a barátságok és a szabadidő rovására megy.

Testi tünetek

Az előzőekben felsoroltak mellett a következőktől szenvedhetsz még:

- Izomfeszültség
- Görnyedt testtartás
- Allergiás eredetű emésztési panaszok, irritábilisbél-szindróma és/vagy székrekedés

Ha mindebből magadra ismersz, aggodalomra semmi ok. A kényszerességgel járó lendülettel még a kényszerbetegség ellen is hatásos ellenlépésekre lehetsz képes. Olvasd el a következő esettanulmányt! Ne feledd, ez a Minden Rendben Klinika virtuális rendelése. Minden lehetséges eszköz rendelkezésre áll ahhoz, hogy segítsünk.

Beth és Charles: Rögeszmés, kényszeres cselekvések

A negyvenhárom éves Beth azért hívta fel a Minden Rendben Klinikát, mert aggódott férje, az ugyanennyi idős Charles miatt. Azt mondta, a férje mindent „mániákusan kontrollálni” akar.

Intuitív diagnózis

Amikor először diagnosztizáltam Charles-t, úgy viselkedett, mint egy „császár”. A császár egész népe fölött uralkodik. Szeretetét úgy mutatja ki, hogy helyettük, a fejük fölött dönt. Ami rendjén is volna, ha a vele élőknek pont ez felel meg. Egy idő után azonban már talán ők is azt érzik, hogy egy kissé belegázolnak a szabadságukba. Azt is érzékeltem, hogy amikor Charles környezete fellázadt ellene, őt ez rendkívül bosszantotta. Mindennek úgy kellett történnie, ahogy elképzelte, különben a plafonon volt. Ez az otthoni életére is állt. Ha nem az ő elképzelése szerint történtek a dolgok, ideges, aztán pedig dühös lett. Látszott rajta, hogy ódzkodik minden változástól.

Testi tünetek

Izmai kőkemény görcsben voltak. Olyan volt, mint egy haptákban tisztelgő tengerészgyalogos. Sugárzott róla, hogy a világért el nem mondaná a bajait; nem is vallott be mást kisebb emésztési és bőrpanaszokon kívül.

Tények

Beth is visszaigazolta, hogy Charles retteg minden változástól. Rögeszméi, kényszercselekvései voltak, és mindent ő akart kontrollálni a környezetében. Ebben egyetértettek a körülötte

élők. Otthonában a konyhafiókokban, a gardróbokban, még a garázsban is tökéletes rend uralkodott. Tilos volt bármihez hozzányúlni; aki mégis megkísérelte, keservesen meglakolt érte. Ugyanez történt a munkában. Ha valaki otthon vagy a munkahelyén változtatást javasolt – lakásfelújítást, új bútor vásárlását, újfajta gondolkodásmódot –, Charles menten letorkollta. Beth azt szerette volna tudni, léteznek-e olyan étrend-kiegészítők, tabletták vagy gyógymódok, amelyek segíthetnek ezeken a tüneteken.

A MEGOLDÁS

Minden családnak és cégnek szüksége van olyan emberekre, akik kényszeresen őrködnek a rend felett, és működtetik a gépezetet. Ám ha mindez túllép egy határon, és nemcsak maximalisták vagyunk, de képtelenek szabadulni rögeszméink, ismétlődő cselekedeteink, gondolataink és képzeteink rabságából, akkor kényszerbetegségünk egész életünket eluralhatja.

Te is kényszeresen rendet raksz, ha ideges vagy? Rendbe teszed az íróasztalodat, kitakarítod az aktatáskádat, listákat írsz, és határidőket állapítasz meg, amikor ijesztő változások következnek be a világban? Akit a tökéletes rend nyugtat meg, annak a könyvelői szakma vagy más részletekre ügyelő foglalkozás való. Ugyanakkor, ha maximalizmusuk átlép egy határt, előbb-utóbb újabb gondjaik támadnak, és könnyen közutálat tárgyává válnak. Amitől mi is megsértődünk, és úgy érezzük, senki nem ért meg minket. Környezetünk ridegnek, merevnek, rugalmatlannak kiált ki minket, holott csak segíteni

szeretnénk.

Van egy ismerősöm, aki csodálatos titkárnő, maga a két lábon járó hatékonyság. Ezzel együtt azonban ideges teremtés is. Minden centire ki van számítva az életében. Amikor egyszer kiment a mosdóba, detektívet játszva belopóztam az irodájába, és néhány milliméterrel arrébb toltam a tárgyakat az íróasztalán. Miután visszajött, mindent visszatolt az eredeti helyére. Ha nem tette volna, szorongást keltett volna benne. Nem volt kétség, hogy ez a nő a rendet használja Valium gyanánt.

Számodra is Xanax gyanánt szolgál környezeted rendbe tétele? Pánikba esel, ha felborul ez a rend, és túl sok változással kell megbirkóznod? Ha magadra ismersz (bevallom, kissé jómagam is), akkor szorongásod kényszeres viselkedés formáját ölti. Amennyiben nem teljesül rend iránti vágyad, elmédet kellemetlen, aggasztó gondolatok és képek árasztják el arról, hogyan áll feje tetejére a világ.

Nem lehetetlen, hogy elismerést is kapsz mindezért. Ismerőseid között talán akad valaki, aki megkérdezi, nem hangsúlyos-e a Szűz csillagjegy a horoszkópodban. Mások esetleg megkérik, segíts egy út megszervezésében vagy a pakolásban. Megvan azonban az esélye, hogy a kelleténél jobban felpörögsz, máskor meg túl lassan végzel feladataiddal. Ennek az az oka, hogy rögeszméink uralják el a homloklebenyünket, és úgy elharapóznak ott, mint gyomok a kertben. Nem szólva arról, hogy ez a szigorú, feszített kontroll izomfeszültség formájában képződik le a szervezetben. Deréktáji fájdalmaktól szenvedünk, fáj a nyakunk, a fejünk, a

vállunk stb.

Gyógymódok

A szorongásnak ebben a fajtájában szenvedők többnyire elutasítják a gyógyszereket, étrend-kiegészítőket vagy gyógynövényeket. Ez együtt jár a kényszerbetegséggel. Esetleg a norepinefrin-képződés túlsúlya miatt ódzkodnak ettől. Vagy talán azért, mert ezúttal nem ők szabnák meg, mi hogyan legyen. A mellékhatások hosszú listája, amelyet ellenőriznek a neten, elriasztja őket. Ha magadra ismersz, azt javaslom, próbálkozz meg a szorongásnál bemutatott gyógyszerekkel, étrend-kiegészítőkkel és gyógynövényekkel, kezdd azonban egynegyedes, feles adagokkal. Mielőtt bármelyiket magadhoz vennéd, nézz a tükörbe, és mondd a következőt: „Ez olyan kis adag, hogy *nem* lesz káros mellékhatása.” Ezzel arra kondicionálod agyadat és egész szervezetedet, hogy biztonságosan fogadd el a külső segítséget. Fogadj emellett trénert vagy terapeutát, aki kognitív vagy dialektikus viselkedésterápiával, esetleg éberségre szoktatással szervezné át agyad és tested érzelmi és gondolati mintáit.

A szorongásoldó étrend-kiegészítők – a HTP, aranygyökér vagy aswaganda – és gyógyszerek, amilyen a Zoloft vagy a Paxil, szintén használnak, amennyiben nincs mellékhatásuk. Kőkemény, merev izmainkat a jóga és a masszázs lazíthatja el. A Yamuna testhenger vagy más eszközök, amelyek felélesztik izmainkat, ellazítják az inak és izompólyák feszülését. Az Alexander-módszer a testtartást tudatosítja, ami az izmok feszültségét is jótékonyan oldja. Vannak emellett még egyéb

gyógymódok is. Kérdezd meg természetgyógyászodtól, holisztikus gyógyítódtól, milyen illóolajok ajánlottak relaxációra, melyek hatnak megnyugtatóan!

Megerősítések

Térjünk most rá azokra a megerősítésekre, amelyek rugalmasabbá teszik az agyat, csökkentik a szorongást, és megálljt parancsolnak a rögeszméknek. Louise a következő megerősítést ajánlja erre az esetre:

> Kapcsolataim biztonságosak és szeretetteljesek. Biztonságban vagyok akkor is, ha nyílt és őszinte tudok lenni kapcsolataimban, és másoknak is megengedem ugyanezt. Biztonságos szeretnem. Biztonságos, hogy magamra is gondolhatok egy kapcsolatban. Biztonságos, ha önmagam merek lenni mások társaságában. Biztonságos, ha tanulok és fejlődöm. Hajlandó vagyok változni. Hajlandó vagyok önmagamat vállalni. Biztonságos kiteljesednem. Senkit nem fenyegetek azzal, hogy önmagam vagyok, és valamennyi kapcsolatom támogatja fejlődésemet. Biztonságban vagyok barátaim és ismerőseim mellett, de a nyilvánosság előtt is. Még úgynevezett ellenségeim sem árthatnak nekem. Már csak szerető embereket vonzok az életembe. Biztonságban maradok most és később is, ahogy idősödöm.

A kognitív és dialektikus viselkedésterápia, a megerősítések,

továbbá az étrend-kiegészítők és gyógyszerek segítségével átprogramozhatjuk gondolati mintáinkat úgy a homloklebenyben, mint a félelem minden más idegpályáján is. Kevesebb kontrollal szabadabban vehetjük át az élet ritmusát, és felszabadultak lehetünk.

III. A TRAUMÁK ÉS AZ ELME-TEST EREDETŰ SZORONGÁS

Éltél-e át olyan eseményt vagy eseményeket, amelyek meghaladták a normál élettapasztalatok körét: nemi erőszakot, vérfertőzést, molesztálást vagy bántalmazást? Voltál-e tanúja gyilkosságnak, vagy annak, hogyan veszíted el testi képességeidet? Ha igen, szorongásodat trauma okozta, amely az 1. fejezetben olvasottak szerint épp depressziót is kiválthat.

Tekintsd át, hogy az alábbi tünetek közül – az előző két alfejezetben foglaltak mellett – melyek vonatkoznak rád!

ELMEBELI TÜNET

- Gyermekkorodban súlyos érzelmi vagy fizikai trauma ért a családban.
- Érzelmi vagy fizikai traumát éltél át egy vagy több párkapcsolatodban.
- Történt valami az életedben, ami olyan súlyos érzelmi vagy fizikai fenyegetést jelentett, hogy az meghaladta a normálisnak mondható mértéket. Átéltél egy háborút; tanúja voltál egy súlyos, az élet vagy a végtagok elvesztésével járó balesetnek; megerőszakoltak,

vérfertőzést követtek el; végignézted, amint gyermekedet bántalmazták-molesztálták.
- Bármi volt is az átélt trauma, hajlamos vagy arra, hogy egymást követő kapcsolataidban vagy állásaidban újra és újra megismételd ezt a gyötrelmes mintát. Olyan ez, mint az *Idétlen időkben*, mindig ugyanarra ébredsz, majd soha, semmi nem változik.
- Gondolati mintáid a rettegésről, félelemről, pánikról és idegességről szólnak.
- Tartasz attól, hogy bántani fognak, megsértenek, visszautasítanak vagy kritizálnak.
- Úgy érzed, nem fogod megkapni a segítséget, amelyre szükséged van.
- Nem érzel elég erőt az adott helyzet megváltoztatására.
- Attól tartasz, hogy megőrülsz.

Testi tünetek

Az előző alfejezetben leírtakhoz a következők társulhatnak:

- Reszketés
- Hőhullámok és hideglelés
- Zsibbadás, bizsergés
- Émelygés
- Nyomásérzés a mellkasban
- Heves szívdobogás
- Izzadás
- Kapkodó lélegzet
- Gombócérzés a torokban

- Szédülés és tériszony
- „Testen kívüli élmény”
- Úgy érzed, ez már a vég

E könyv valamennyi fejezetében azzal találkozhatsz, hogy a trauma számottevően átprogramozza egyik-másik agyi régiódat. Ne aggódj azonban, erre is van megoldásunk a Minden Rendben Klinikán. Amennyiben úgy érzed, a segítségünkre szorulsz, olvass tovább! Számtalan ötlet közül válogathatsz, amelyeket bevethetünk gyógyító csapatunkkal, hogy fizikailag megkönnyebbülj, és érzelmi életedet is a derű uralja.

DOLLY: SZORONGÁSOK EGY TRAUMATIKUS ÉLMÉNYT KÖVETŐEN

A huszonnyolc éves Dolly azért került hozzám, mert a családja aggódott érte gyermekkori traumája miatt.

INTUITÍV DIAGNÓZIS

Olyannak láttam Dolly-t, mint aki egy félelmetes házban lakik, ahol valaki ki-be jár az ajtókat csapkodva. Aki terrorizálta őt ebben a házban, tele volt erőszakos indulatokkal, és ez a ház összes lakójára kihatott. Dolly világa csupa fenyegetésből állt. Annyira félt ettől az erőszakos illetőtől, hogy az teljes testét eluralta. Dolly családi életét is sok tekintetben ingatagnak láttam. Mintha társasága sem igen adódott volna a családi körön kívül. Sehol sem láttam partnert vagy másfajta kapcsolatot. Arra sem tűnt alkalmasnak, hogy maga keresse meg a kenyerét.

Testi tünetek

Feje és egész teste remegett. Testét-lelkét egyaránt az idegesség uralta. Talán szédült is, és gombócot érzett a torkában. Mintha fulladt is volna, és a szíve néha ijesztően ki-kihagyott. Gyomoridegességre és émelygésre panaszkodott. Minden izma megfeszült, ami rettentően kimerítette. Lelki szemeim előtt láttam, ahogy fel-le járkál éjszaka, mert képtelen elaludni.

Tények

Mint kiderült, többször is látta, hogy az apja megüti az anyját. Az apa robbanékony temperamentuma mindenkit elűzött maga mellől, már természetesen Dollyt kivéve. Ő még vele élt, mert nem találta meg az Igazit, és egyik állását sem tudta megtartani. Figyelemhiányos is volt, ezért nehezen tudta befejezni tanulmányait. Elmondta, hogy az orvosok antidepresszánsokat írtak fel neki ingerlékenysége csökkentésére, és bipoláris betegséggel diagnosztizálták, amit ő nevetségesnek tartott. Apja erőszakosságának emlékét alkohollal és marihuánával próbálta elűzni. Semmi másra nem vágyott, csak hogy múljon el a rettegése, a mellkasában érzett nyomás, a heves szívdobogása, a fulladása, a reszketése és az émelygése, hogy végre normális életet élhessen.

A megoldás

Sokunknak vannak traumatikus élményeink. Középkorúak vagyunk, amikor meghal egy szülőnk. Egyik gyermekünk megbetegszik, és noha nem akkora a baj, az életéért aggódunk.

Esetleg tanulási nehézségekkel küzdünk, vagy balesetet szenvedünk a sztrádán. Testünk-lelkünk elég rugalmas ahhoz, hogy állja e csapásokat. Ám ha ennél felkavaróbb tapasztalatok várnak ránk – egy háború testközelből, egyik hozzátartozónk haldoklása, ha nemi erőszaknak vagy molesztálásnak esünk áldozatul – az erre vonatkozó borzasztó élmények megragadnak testünkben-lelkünkben. A pszichiátria ezt poszttraumás stressz szindrómának nevezi. A legfrissebb agyi képalkotó eljárásokkal, PET-tel vagy MRI-vel végzett kísérletek arra utalnak, hogy ezeknél a betegeknél nem működik megfelelően a félelemhálózat, amely túl sok szerotonint, GABA-t vagy más neurotranszmittereket termel.[3]

Ha neked is volt súlyos trauma az életedben, mint Dolly-nak, akkor a szorongás és a depresszió testi-lelki tüneteitől egyaránt szenvedsz. Először is meg kell értened, hogy az élet egy része bizony rosszfajta stresszel van tele. Sírva, fájdalmak között jövünk világra. Felnőve sem úszunk meg egyetlen napot kellemetlenségek nélkül. Valamennyi „stresszre” szükségünk is van ahhoz, hogy belsőleg megerősödjünk és fejlődjünk. Egyesek abban hisznek, hogy kihívások nélkül nincs is kiemelkedő teljesítmény. Legyen szó első lépéseinkről, amikor járni tanulunk, az első napról az óvodában vagy az egyetemen – valamennyien egy sereg félelemmel nézünk szembe. Ez edzi az agyat arra, hogy továbblépjen a következő feladatok megoldására. Csakhogy ha minket vagy egy hozzánk közel álló valakit testi bántással vagy nemi erőszakkal fenyegettek, ez már nem átlagos hadakozás mindennapos félelmekkel, hanem – amennyiben négy alaptünete nem múlik el egy hónapon belül –

posztttraumás stressz betegség.

1. Egyre visszatérsz a szörnyű eseményhez álmok, emlékképek vagy testi reakciók formájában.
2. Mindent elkövetsz, nehogy az esemény megismétlődhessen. Például nem mersz sztrádán vezetni egy autóbaleset után, vagy már a repterek zajait sem tudod elviselni, miután végignéztél egy helikopter-szerencsétlenséget. Azaz minden olyan helyzettől ódzkodsz, ahol olyasmit láthatsz, hallhatsz vagy érzékelhetsz, ami a traumára emlékeztet.
3. A traumatizáló eseményt követően megváltozik gondolataid és hangulataid jellege csakúgy, mint élettani funkcióid. Elködösödhet a tudatod. Nem emlékszel vissza ilyen-olyan esetekre. Olyan az érzésed, mintha kívül kerültél volna a testeden. Mindezért vagy magadat hibáztatod vagy az egész világot. Kezdesz magadba gubózni. Szeretteidtől is eltávolodsz, és belső ürességet érzel. Az agyadra ereszkedő köd meggátolja, hogy megtapasztald a szeretetet, igazán örülni tudj és elégedett légy.
4. Végül, de nem utolsósorban tested a trauma után is felajzott állapotban marad. A mellékvesében termelődő stresszhormon, a norepinefrin hatására leszel ennyire ideges, s a legkisebb neszre is összerezzensz. Izmaid szintén görcsösen összehúzódnak. Egy idő után ez az állapot totális kimerüléshez vezet. Nem tudsz koncentrálni és bizony aludni sem. Idegességed nagy valószínűséggel dühkitörésekbe torkollik, ami

megronthatja kapcsolataidat, a munkahelyi légkört és általában forgolódásodat a világban.

A poszttraumás stressz szindróma tünetei nem katasztrofálisak, mégis megbénítják a normál életvitelt. A beteg mindent kerülni kezd, ami a traumára emlékezteti. A tilalmak köre időközben egyre tágabb lesz. Immáron nemcsak a sztrádákra nem merészkedik rá a balesete után, de a mellékutakra sem, míg végül egyáltalán nem ül be a volán mögé. Már az utcai forgalom zajai is zavaróan hatnak, ezért becsukják az ablakokat, hogy egyetlen autó berregése se jusson el a fülükig. Észre se veszik, de egyre többet tartózkodnak a négy fal biztonságában. Amikor barátaik felhívják a figyelmüket elzárkózásukra, vállat vonnak. *Hiszen éppenséggel vezethetnék is* – gondolják magukban. *Csakhogy akkor balesetet is szenvedhetek*. Ezeknek a betegeknek az 5%-a végül el sem hagyja háza küszöbét, ez a kórállapot az agorafóbia.

Gyógymódok

Amennyiben te is súlyos traumán estél át, amely kihat testedre-lelkedre, lapozz vissza az 1. fejezethez, és olvasd el ott a Minden Rendben Klinika alfejezetét! Megvan az esélye, hogy a trauma megnöveli depresszió iránti hajlamodat, ezért az erről szóló megállapítások talán rád is érvényesek. Miközben kigyógyulsz a múltból, boldogabb életet teremthetsz a jelenben és a jövőben.

Amennyiben pánikrohamoktól szenvedsz egy traumát követően, fontos, hogy valamennyi testi tünetre is odafigyelj, ezek ugyanis tovább súlyosbítják szorongásodat, idegességedet

és esetleges tikkjeidet. Nézesd meg orvosoddal a pajzsmirigyedet, a mellékvesédet, a vércukor- és kalciumszintedet! A pajzsmirigy túlműködése, a Cushing-kór (a fokozott kortizoltermelés és mellékvese-működés előidézte kimerülés), a mellékpajzsmirigy rendellenes működése mind a pánikroham tüneteit másolják, vagy éppen súlyosbítják. Végeztess EKG-t egy kardiológussal, rendben van-e a szívritmusod! Ha szédülsz, tériszonyod van, vagy úgy érzed, „kívül kerültél a testeden", ideje egy neurológushoz is bejelentkezni, és megvizsgáltatni az agyhullámaidat. A fül-orr-gégész eldöntheti, nincs-e baja a középfülednek, ez is okozhat ugyanis szédüléses tüneteket. Nem azt akarom mondani, hogy mindezek az orvosok teljesen el tudnák mulasztani a pánikrohamaidat, csupán azt, hogy a traumák megnövelik az imént említett betegségek kockázatát. Fontos ezért, hogy egyszerre kezeljék a testi panaszokat és az érzelmi distresszt. Mellesleg ügyelj arra is, hogy kapkodó légzésedet ne súlyosbítsa allergia vagy asztma.

Nézd át megbízható trénerrel, természetgyógyásszal vagy dietetikussal a gyógyszerszekrényedet, az étrend-kiegészítőidet és az ételeidet, nehogy ezek is súlyosbítsák panaszaidat. Kivált a kávétól és alkoholtól tartózkodj, a kokainról és marihuánáról nem is szólva. „Marihuána? Ugyan már? Mit árthat az nekem" – kérdezed talán. Nos, lehet, hogy eleinte nyugtató hatású, később azonban lerontja a koncentrációt és a memóriát. Azaz, amit nyersz a vámon, elveszíted a réven. A marihuána ugyan idegnyugtató, de összekuszálja a tudatot. Az alkohol meg esetleg segít az elalvásban, a végén azonban csak még depressziósabb

leszel. Fontos, hogy együtt dolgozz egy megbízható pszichofarmakológussal, különben öngyógyszerezésed tovább ronthatja agyad és szervezeted állapotát.

Egyéb megoldások? Nos, miután orvosilag és farmakológiailag rendezted egészségi állapotodat, ugyanezt kellene elvégezned agyaddal és viselkedéseddel. A kognitív viselkedésterápia segíthet azonosítani gondolati mintáinkat; a „mi lenne, ha”, „meg tudnám tenni, de inkább nem” típusú gondolatokat. A kitettség terápiával elejét vehetjük, hogy egyre több minden elől elzárkózzunk. Ennek során a beteg külső segítség mellett képzeletben újraéli a traumatizáló élményt, és olyan jelenlegi körülményeket is elképzel, amelyek erre emlékeztetik. Mindeközben megtanulja csökkenteni e helyzetek iránt agya és szervezete érzékenységét.[4]

Fontos, hogy a gyógyulás e fázisában elmondd magadnak, bátor túlélő vagy, aki eljutott idáig, és hogy bármilyen furcsán hangzik, hajlandó szembenézni új helyzetekkel, amelyek tán ijesztőek, és kívül esnek a komfortzónádon. E látszólagos ellentmondás a legfőbb kulcsa a traumák kezelésének. Például az a kijelentés, „Olyannak szeretem magam, amilyen vagyok”, első pillantásra ellentmond a következőnek: „Változni akarok”. E kettő mégis összepárosítható. A paradox gondolkodás elsajátítása azért is fontos a traumával és abúzussal küzdőknél, mert hajlamosak arra, hogy fekete-fehéren lássák a világot. Mondd ezért nyugodtan: „Túlélő vagyok, eljutottam idáig, ezt tanultam, hogy biztonságban tudjam magam”. Ám ha ez a biztonságtudat egy vagy két barátra korlátozza társas életedet, eleinte ugyan kevesebbet szorongsz, hosszú távon azonban

hiányérzeted támadhat. A szabad, boldog élet beszűkítése betegséged miatt örökre a traumához láncol. Szeretheted magad úgy, ahogy vagy – eddig rendben, *emellett* azonban többre is vágyhatsz.

Hogyan? A dialektikus viselkedésterápia látszólag ellentmondásos gondolatok elfogadására szoktatja az elmét, hogy leszámolhassunk a fekete-fehér gondolkozásmóddal. Ez ugyanis csak fokozza a szorongást, és beszűkíti az életet. Sok poszttraumás stressz betegségben vagy pánikrohamokban szenvedő számára ez a terápia a megfelelő megoldás. A kognitív viselkedésterápia e mellékhajtása a tibeti buddhizmuson és a zen éberségtanán alapul. Segítségével megtanulhatunk úrrá lenni a pánikon, félelmen, haragon, szégyenen és bűntudaton. Ott van azután a hipnoterápia, az EMDR (a szemmozgás deszenzitizációja és átprogramozása). Mindezek és más kezelésmódok hozzájárulnak az elme-test traumahálózat átformálásához.

Más elme-test szerek pánik esetére

Az 5-HTP mellett ott a golgotavirág, a citromfű, az aranygyökér és az ashwaganda. Amennyiben állapotod kezelhetetlenné válik, keress fel egy pszichofarmakológust, hogy átmeneti gyógyszerezéssel mozdítsa elő a gyógyulást. Vigyázat azonban, kerüld el a Xanaxot, Valiumot, Klonopint és a többi benzodiazepin alapú szert. Igen, ezek rövid távon használnak, ám ha, amint már említettem, hosszú távon folyamodsz hozzájuk szorongásod és pánikrohamaid csillapítására, akkor nem egy, hanem két problémával kell majd szembenézned: a

posztttraumás stressz mellett a függőséggel is. A végén rehabilitációval tudsz csak leszokni a Xanaxról, Valiumról és Klonopinról, ami, előrebocsátom, nem lesz könnyű.

A hagyományos kínai orvoslás szintén hatásosan kezeli az agyi és testi eredetű szorongást, kivált pedig a pánikot. Próbálkozz meg a következőkkel:

- Hideg/forró verejtékezés ellen *zizyphi spinosae* (szúros jujuba) ajánlott
- Fulladásra a *lumbricus*
- Magas vérnyomásra vagy anginás panaszokra az *uncariae* (macskakarom)
- Alvászavarokra a *magnetium*
- Gyomorpanaszokra és pánikrohamokra a sárkánycsont és a *concha ostrea* (osztrigakagyló héja)

Perimenopauzában vagy a posztttraumás stressz betegséghez társuló szorongás és pánikrohamok gyógyítására számos más szer létezik. A *corydalis tuber* (odvas keltike) jó idegességre, izgatottságra, álmatlanságra és fejfájásokra. A *coptidis rhizome* (kínai aranyfonal gyökere) enyhít az idegességen, mellkasi fájdalmakon, hőhullámokon és memóriazavarokon. A *magnolia cortex* (kúszómagnólia) ellazít, szorongásoldó, továbbá jó álmatlanság és gyomoridegesség ellen.

Megerősítések

Trauma kezelésekor Louise újrateremti ennek körülményeit a pácienssel együtt. Segítségére van, hogy „egészségesebb belső

gyermeket” neveljen, olyat, akinek az emlékei a biztonságról szólnak. Más terápiák szintén erre törekszenek, arra szólítanak fel, hogy „legyünk önmagunk szülői”. Louise megerősítései ennek a belső gyermeknek a gondolati mintáit formálják át az agyban, aki számára egykor félelmetes hely volt a világ. Mielőtt rátérnénk a gyakorlatokra, megkérdezzük, valóban lehet-e befolyásolni az agyat? Meg lehet-e gyógyítani a poszttraumás stressz betegségben szenvedő belső gyermeket a sérült agyi áramkörök átprogramozásával? Igen, lehetséges. A tudományos kutatások azt sugallják, hogy ez az állapot a teljes világlátást megváltoztatja. Korai trauma esetén az emlékek eltorzítják a belső áramköröket. A megerősítések segíthetnek az áthuzagolásban.

A belső gyermek gyakorlatok tehát olyan gondolatokat és emlékeket plántálnak az agyba, amelyek kiszorítják a traumával összefüggőket. Nem egy ragyogó elme életét keserítették meg traumák. Nelson Mandela például huszonöt évig raboskodott. Börtönében elmondhatatlan megaláztatásokat és testi-lelki szenvedést élt át, amitől később egészsége is megromlott. Ez a trauma azonban nála bölcs belátássá formálódott át, amely államférfiként is arra indította, hogy békét teremtsen hazájában. Ugye, nem akarsz megszabadulni valamennyi traumatikus emlékedtől? Ha erre törekednénk, a keserű élettapasztalattal járó bölcsességet is száműznénk, amelyre pedig talán egész leendő hivatásodat alapozhatod. Próbálkozz meg ismét a dialektikus megközelítéssel: Személy szerint megértem az arra való késztetést, hogy valaki meg akar szabadulni múltjának gyötrelmes emlékeitől, *és* (figyeld meg, itt

nem „de” áll, hanem az „és” szócska) ehelyett én büszkén őrzöm őket. Sokan úgy hiszik, a Brownon szerzett alapfokú diplomámmal, továbbá a pszichiátriai doktorátusommal kellene elbüszkélkednem. Ami igaz is lehet, *és* talán mindnyájan egyetértenek abban, hogy bölcsességet is sikerült lepárolnom szenvedéseimből. Mi mindenen mentem keresztül:

- Gerincferdülés. Rudat ültettek a gerincembe a nyakamtól lefelé.
- Epilepszia és narkolepszia. Az utóbbi azt jelenti, hogy az ember bárhol elaludhat. Velem ez egy hídon történt meg, ahol futottam. Elütött egy teherautó, és huszonöt métert tolt maga előtt, eltörve a csípőcsontomat, a bordáimat és a lapockámat. Valószínűleg agysérülést is szenvedtem.
- Kétoldali, gyorsan terjedő mellrák. Mindkét mellemet leoperálták, és műmellet ültettek a helyükre.
- Az egyik gerincvelőműtétem során elvéreztem a műtőasztalon. Tíz percig újraélesztettek. Utána két és fél hetet töltöttem intenzív osztályon.
- Lábfej nagyságú trombózis a bal csípővénámban.
- Négy vékonybél-elzáródás.
- Diszlexia és figyelemhiányos betegség.

Elég erről annyi, hogy nem volt semmi. Noha tele vagyok műtéti hegekkel, és talán a lelkem is sérülékenyebb a kelleténél – nem szívesen vallom be –, mindezt túléltem. És, mit ad Isten, büszke is vagyok rá. Most pedig csatlakozzunk Louise meditációjához!

Az alábbi belső gyermek meditációval az agy látási, hallási és memória-áramköreit próbálja áthuzagolni, mialatt

biztonságosabb, szerethetőbb világot igyekszik teremteni a bennünk élő sérült gyermek számára. Miközben örökbe fogadjuk önmagunkat, talán még az *amigdala* és *hippocampus* idegpályáit is átprogramozzuk.

> Lásd belső gyermekedet. Figyeld meg, milyen ennek a kisgyermeknek a külseje, és milyen érzéseket kelt benned. Kérj tőle bocsánatot, amiért olyan sokáig elhanyagoltad, és régen is csak szidni tudtad. Ígérd meg, hogy mostantól soha nem hagyod magára, és mindig ott leszel a számára, ha a vigaszodra vagy tanácsodra vár, vagy ha azt szeretné, hogy játssz vele. Ismerd el, hogy e kapcsolat az egyik legfontosabb az életedben. Mondd el belső gyermekednek, milyen sokat jelent neked. Dicsérd gyakran, hogy megnőjön az önbizalma. Képzeld magad elé ellazult, békés állapotban, vagy amikor jól érzi magát, nevet, boldog, játszik a barátaival vagy szabadon futkározik. És valóban örülni is tud mindennek: az iskolának, a tanulásnak, a kreatív tényked ésnek, a pajtásainak. Annak, hogy megcirógathat egy virágot, átölelhet egy fát, leszedhet egy gyümölcsöt és élvezettel megeheti, eljátszhat egy kölyökkutyával vagy -macskával, magasra röptetheti a hintát, kacaghat örömében, végül odafuthat hozzád, és megölelhet. Lásd magatokat egészségesen, amint gyönyörű, biztonságos helyen laktok, csodálatos emberek, szülők, barátok és munkatársak között, és ahol csak jársz, vidáman köszöntenek. Ráadásul van valaki, aki különösen közel áll a szívedhez.

> Most képzeld el belső gyermekedet kamaszként, amint magabiztosan éli át a gyermekkorból a felnőttkorba vezető érzékeny korszakot. Ezután képzeld el magad felnőtt fejjel. Gondolj rá szeretettel, és gratulálj, hogy eljutott idáig. Te mindig minden tőled telhetőt megtettél érte. Építsd most fel önbecsülésedet. A szeretet és elfogadás, amit önmagad iránt érzel, megkönnyíti majd, hogy szintet lépj az önmagad iránti szeretetben. Nagyon erős vagy. Van annyi belső erőd, hogy olyan világot teremts, amelyet magadnak és valamennyiünknek kívánsz.

Louise a poszttraumás stressz szindrómásoknak is javasol megerősítéseket:

> Nem ártok másoknak, és mások sem ártanak nekem. Biztonságban érzem magam úgy a fiatalok, mint az idősek társaságában. Biztonságban érzem magam azokkal, akik hasonlítanak hozzám, és azokkal is, akik különböznek tőlem. Jóban vagyok az állatokkal, valamennyi fajjal. Az időjárás szintén a barátom. Harmóniában vagyok mindennel az ég alatt: a nappal és a holddal, a széllel és az esővel, a földdel és a földteke forgásával. Békében élek az elemekkel. Mindenfajta időjárás mellett jól érzem magam. Testem alkalmazkodik a külső hőmérséklethez. Jó a kedvem.
>
> Elsajátítottam a nyugalom művészetét. A legnagyobb felfordulás közepette is megőrzöm nyugalmamat. A nyugalom belső béke. Gyakorlom, hogyan őrizzem ezt

meg, miközben mások idegeskednek körülöttem. Nem hathat rám. Számomra a lélek békéje és az önmagam iránti szeretet az elképzelhető legkívánatosabb állapot. Gondolataim megváltoztatásával békét teremtek világomban. Ez a béke lép a félelem helyére. A rettegést nyugalom váltja fel, az ijedelem derűvé párolódik, a bizonytalanság magabiztossággá, a gyűlölet szeretetté, az elnyomás szabadsággá. Szeretettel áldok meg mindenkit, ezzel veszem körül a bolygót. Tudom, hogy biztonságban vagyunk. Minden a legnagyobb rendben. Úgy legyen.

IV. PÁNIK HALÁLOS BETEGSÉGBŐL VALÓ FELGYÓGYULÁS UTÁN

A súlyos betegség érthető ok pánikra. Amint azt a 6. fejezetben kifejtem, az ilyen betegség szorongást kiváltó kemikáliákat termel a szervezetben, akkor is, ha bízunk a gyógyulásban. Ellenőrizd, mi vonatkozik rád az alábbi kijelentésekből:

ELMEBELI TÜNET

- Olyan betegségen estél vagy esel épp át, ami az életedet fenyegette, de legalábbis megzavarta szokott életviteledet.
- Magányosnak érzed magad egészségügyi gondjaid miatt. Nem tudod, mit hoz a jövő.
- Fájdalmas volt a kezelés, és/vagy félsz az elkövetkezőktől.

- Félsz attól, mit hallasz majd az orvosoktól. Elkerülöd őket, mert nem kívánsz további rossz híreket hallani.

Testi tünetek

- A szorongás bármelyik testi megnyilvánulása, amelyről az előzőekben olvashattunk.

Ha mindez egy hozzátartozódra vonatkozik inkább, mint rád, abban sincs semmi meglepő, mivel magunkra vehetjük a hozzánk közel állók állapotát. Az alábbiakban, íme, egy rövid lista mindazokról a kóros állapotokról, amelyek itt szóba jöhetnek:

- Autoimmun betegség diagnózisa, amely valamely szerv tönkretételével fenyeget; életveszélyes allergiák, amelyek miatt nem mehetsz emberek közé.
- Meddőség, a termékenység elvesztése.
- Nemi betegség, ami akkora szégyen, hogy a továbbiakban minden intim viszonyt igyekszel kerülni.
- Súlyos gyomorsavtúltengés, amelyből életveszélyes gyomorbetegségek alakulhatnak ki; hasmenés, székrekedés és gyomorpanaszok, amelyek miatt nem mehetsz emberek közé.
- Ötven kilónál nagyobb túlsúly.
- Infarktus, ismételt stroke.
- Bármilyen fajta rák.
- Romló emlékezet; Parkinson-kór, demenciák.

Ha ilyen helyzetbe kerülsz (vagy egyik hozzátartozód), és olyan nehezen tudod kezelni szorongásaidat és rettegésedet, hogy az a betegséggel szembeni küzdelmet is megnehezíti, olvass tovább! (Nem árt, ha tudjuk, a szorongás nem csak a lelkiállapotunkra telepszik rá.)

EVAN: FÉLEK A HALÁLTÓL

Evan bepánikolt, és haladéktalanul a rendelésemre akart jönni.

INTUITÍV DIAGNÓZIS

Érzelmi életében semmi mást nem láttam halálos félelmeken kívül. Tudtam, hogy halálfélelmek gyötrik, ami új volt neki. Különben agilis, mozgékony természet volt. Ráadásul jó ember is ebben a könyörtelen mai világban. A spiritualitás és az intenzív lelki élet ennek ellenére távol állt tőle.

TESTI TÜNETEK

Érzékeltem, hogy gondja van a koncentrációval, de ez lehetett az igen erős szorongás mellékhatása is. Figyelmemet a tüdő keltette fel, amely furcsán „sötétnek” hatott. Az lehetett-e az ok, hogy füstös helyen lakott? Felmerült a kérdés, dohányzik-e? Más testi tünete nem volt.

TÉNYEK

„Félek a haláltól” – mondta nekem. Megtudtam tőle, hogy árnyékot találtak a tüdejében, mivel évek óta nagy dohányos.

Az ezt követő biopszia tüdőrákot állapított meg nála. Épp onkológushoz készült. Jó ideje rendkívül sikeres, ingatlanokkal foglalkozó üzletember volt. Egész életében csak dolgozott és dolgozott, gyerekeire és a párjára alig jutott ideje. Mostanra elvált, és a gyerekek is felnőttek. Attól félt, hogy egyedül hal meg. Eddig mindig kezében tartotta a gyeplőt – megállta a sarat a legvéresebb üzleti küzdelemben is –, most azonban, szemben ezzel a halálos kórral, rettegett attól, hogy elveszíti az irányítást, és senki nem lesz körülötte halálos óráján.

Egzisztenciális félelmek

Félsz-e attól, hogy egy súlyos, halálos betegség felborítja napjaid rendjét? Életünk egy bizonyos szakaszában mindőnkre rátörnek a testi fájdalomra vagy halálra – a saját halálunkra vagy egy szeretett személyére – vonatkozó félelmek. Mind csak átmeneti látogatók vagyunk ezen a planétán, ezért számolnunk kell az elmúlás tényével is. Evan története David Bowie egyik dalára emlékeztet: „A férfi, aki a világot árulta” – ez a címe. Kilencszer lejátszottam magamnak, mire megértettem, miről szól. Nos, egy olyan illetőről, aki mindig ura maradt minden helyzetnek, legalábbis ezt az arcát mutatta a külvilág felé. Ez az arc azonban egydimenziós maradt, mert mindig csak az „én”-ről szólt, a „mi”-ről nem. Elmondhatjuk róla, hogy eladta a lelkét, azt, ami lehetett volna, hogy tehetős ügyvéd lehessen, ahelyett, hogy az emberi kapcsolatok vagy akár a spiritualitás felé fordult volna. Egy olyan férfi, aki addig az egész világot árulta.

Rettegsz-e te is egy betegségtől? Az élet keresztútján állsz? Talán azt kérdezed magadtól: *Ez minden? Mennyi időm lehet*

még hátra? Mit is akarok kezdeni vele?

A megoldás

A halálfélelem nem pszichiátriai probléma. Ám ha halálos betegségben szenvedünk, ez olyan mértékben összezavarja az agy és a szervezet vegykonyháját, hogy szorongásaink támadnak, az agyunkat megülő ködről nem is beszélve. A helyzet iróniája az, hogy egy ilyen válságos egészségügyi állapotban nehéz meghúzni a határvonalat a lelki ráhatások és a betegség hatásai között. Talán még csak nem is sejtjük, hogy emiatt kerültünk ebbe az ítélőképességünket megnehezítő, válságos állapotba, ami pedig előbb-utóbb mindannyiunkra ráköszönt.

Ne egyedül csináld mindezt végig! Hozz össze egy egészségügyi csapatot, amelynek te vagy a főnöke! Te állod a számlát, ők pedig a tanácsadóid lesznek. Kérd fel egyiküket, hogy vizsgálja meg a gondolkodásodat, mennyire megbízható. Amennyiben fennáll a delírium lehetősége, lapozz vissza a fejezet esettanulmányához, és kövesd az ott leírt javaslatokat! Gondoskodj folyamatos támogatásról, hogy csapatod nyomon tudja követni a részleteket ebben a gyógyító folyamatban!

Depresszió és szorongás

Miközben elrendezed családi, kapcsolati és anyagi ügyeidet, szükségképpen csupa olyasmibe ütközöl, ami miatt lesz miért letörnöd. Mindamellett a szorongás és depresszió a rendellenes élettani funkciók jele is lehet (ld. az 1. fejezetet). Járj olyan lelki tanácsadóhoz, akinek a segítségére számíthatsz ennek a

halálfélelmekkel teli útnak a során. Állj ellen a kísértésnek, és ne tömd tele magad ilyen-olyan étrend-kiegészítőkkel, gyógynövényekkel és gyógyszerekkel, mert ezek is elködösíthetik a tudatot. Ennek ellenére kisebb mennyiségben igenis élhetsz a fejezetben ismertetett szorongásoldókkal.

Szervezd meg barátaid támogatását is, ami hathatós szorongásoldó.[5] A közeli barátok hiánya ugyanúgy kihat életidőnkre, mint az alkohol, elhízás vagy dohányzás. Ez az a helyzet, amikor egy baráti kézszorongatás éveket adhat vissza.

Fordulj lelki vezetőhöz! Miután elmentek a barátaid, és magadra maradtál a négy fal között, különösen nehéz elviselni a rettegés és szorongás rohamait. Akármiben vagy akárkiben hiszel is, egy ilyen súlyos egészségi krízis mindenki hitét próbára teszi. És az is könnyen előfordul, hogy valaki, akinek addig nem volt hite, egy megrögzött ateista, úgymond, nem tartja már lehetetlennek, hogy nem csupán ez az árnyékvilág létezik. Ez az a pillanat, amikor szükséged lehet tanácsadóra. Elképzelhető, hogy ami korábban feneketlen szakadéknak tűnt, lelki vezető útmutatásával a béke réve lesz. A keresztény misztikusok a hasonló életválságokat a „lélek sötét éjszakájának” nevezték. Keresd a megvilágosodást, találj vigaszra lelki vezetőd, netalán egy lelkipásztor vagy barát oldalán!

Én vagyok-e az oka a betegségemnek?

Az intuitív orvoslás szerint egy súlyos, az életet fenyegető betegség arra kényszerít, hogy rákérdezzünk életünk értelmére, arra, mit is keresünk ezen a földön. Egyúttal kapcsolatba

kerülhetünk a magasabb rendű erőkkel vagy Istennel, nevezzük bárhogy. Már maga a halálfélelem is magatehetetlenné változtathat. A szenvedélybetegek (például alkoholisták) tizenkét fokozatú programjában az első lépés annak felismerése, hogy az érintett képtelen kézben tartani élete irányítását, ezért azt egy nála hatalmasabb erőre bízza. Egyeseknek nehezére esik ez; ők azon rágódnak, hogyan, miként idézhették elő a jelenlegi állapotot. Holott a két kérdés nem zárja ki egymást. Próbáljuk megérteni, akármilyen bonyolult, hogy életünkbe a felsőbb hatalmaknak is van beleszólásuk. Azt már csak elfogadhatjuk, hogy ugyannyi vokssal esik latba a mi véleményünk, mint az univerzumé! Én sajnos nem tudok ebben tanácsot adni. Mindent én sem tudhatok, hiszen még nem költöztem át a túlvilágra! Csupáncsak igyekszem tanulni az élet leckéiből. Ha halálos betegséggel küzdesz, fontos megértened, egyikünknek sem áll rendelkezésére minden válasz. A megerősítések mindössze annyit tehetnek, hogy megnyugtatnak kissé, némi vigaszt nyújtanak, és segítik az átmenetet egy másik dimenzióba. Magától a haláltól vagy a súlyos betegségtől nem mentenek meg. Az imához hasonlóan segítenek kiteljesíteni elme és test együttműködését. Mindez valamiként fejlődésünknek is egy szakasza.

Megerősítések

Louise az alábbi megerősítéseket ajánlja az életet veszélyeztető betegségek esetére:

Biztonságban érzem magam a testemben. Egészséges vagyok. Ezennel elengedem magamtól régi vélekedéseimet, a betegséget és a fájdalmat. Mostantól az egészséget választom, szinte sugárzik ez rólam. Szeretettel törődöm a testemmel, és a testem is szeret engem. Az étel a barátom. A torna is a barátom. Biztonságban vagyok, amikor tornázom. Élvezem, hogy tornázom. Testem is élvezi a nyújtásokat. Olyan tornagyakorlatokat választok, amelyekben örömem telik. Biztonságos számomra fiatalnak lenni, de az öregkor is biztonságos. Örömteli várakozással tekintek egészséges, hosszú életem elébe. Minden életkornak megvannak a maga kincsei és örömei. Az utolsó percig élvezni fogom az életemet, sőt még azon is túl, amikor távozom erről a világról. Tudom, hogy biztonságban leszek e következő kalandom során. Amikor eljön az átmenet ideje, békében és megnyugvással megyek el innen, a legalkalmasabb időpontban. Összhangban vagyok az életnek nevezett jelenséggel, és noha néha nem értem, mi miért történik, hajlandó vagyok túllátni ezen és elfogadni, hogy az élet mindig a javamat szolgálja. Többé nem fogom agyonijesztgetni magam a tulajdon gondolataimmal. Túlontúl is szeretem magamat az effajta rémüldözéshez. Tökéletes biztonságban tudom magam most, hogy megszabadulok minden terhemtől, félelmemtől és fájdalmamtól. Látom, amint eltávoznak tőlem a régi ártalmas gondolatminták és függőségek. Látom magam, amint széttárt karral

állok, és azt kiáltom, hogy én magam is fogékony és nyitott vagyok. Azt nyilvánítom magaménak, amit kívánatosnak találok, nem azt, amit nem. Egyúttal azt is tudom, hogy amit üdvözlendőnek tartok, az egyúttal lehetséges is. Egészségesnek és megbékéltnek látom magamat. Látom, ahogy eltölt a szeretet. Érzem kapcsolatomat a többi emberrel, átjár a világot átitató szeretet, és tudom, hogy én is része vagyok ennek. Ez a szeretet lélektől lélekig hat. A világba kiáradó szeretetem ezerszeres erővel tér vissza hozzám a szeretetnek ebben a hihetetlen keringésében. Látom magam, amint ennek a körnek a közepén állok, miközben szeretet és biztonság övez, megbékélve, harmóniában az élet egészével. Szeretni tudom az életemet és önmagamat. Úgy legyen.

3. fejezet

FÜGGŐSÉG

Ismerősek-e számodra az alábbi viselkedésformák? Van-e bármi ezen a listán, ami téged is leterhel, úgy, hogy közben útját állja a boldogságodnak, legyen az családi élet, barátság vagy örömteli hivatás?

- Cipőt, ruhát, könyveket, technikai kütyüket halmozol fel (minden lehetséges új ketyerét). Talán a baleseteket is hasonlóképpen gyűjtöd. Szenvedélyed a sport (például futás vagy túrázás).
- Egyik SMS-t a másik után küldöd, állandóan a közösségi fórumokat bújod, vagy pornót nézel, az e-mailjeidet ellenőrzöd, fölösleges holmikat vásárolsz, szexmániás vagy.
- Örökké diétázol; bulimiás, alkoholista vagy; tiltott drogokat fogyasztasz; öntöd magadba a kávét és a kólát; falod a szénhidrátot és a csokoládét; láncdohányos, munkamániás vagy, a fogadások és szerencsejáték rabja.
- Mások mentőangyala vagy; szükséged van arra, hogy másoknak szükségük legyen rád. Nem akarsz egyedül maradni.
- Folyton pletykálkodsz, vagy a telefonon lógsz.

- Kényszeres hazudozó, kleptomániás vagy; el-elcsórsz ezt-azt a boltokból; a sebesség, az okostelefonod, a videójátékok vagy az internet megszállottja vagy. Imádsz kockáztatni.
- Kizárólag a spirituálissal foglalkozol, kikerülve és hárítva a földi gondokat.

Miután kiderítetted, mi vonatkozik rád a fenti felsorolásból, tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- Éreztem-e valaha is szükségét, hogy visszafogjam ebben magam?
- Felbosszantottak-e azok, akik ezért kritizáltak?
- Éreztem-e emiatt bűntudatot?
- Reggel felébredve mi az első gondolatom, amikor a szemem kinyitom?

Nos, az imént a CAGE kérdőívén szereplő kérdésekre válaszoltál. Ezt rendszerint az alkoholizmus beazonosítására alkalmazzák. És bár hivatalosan nem érvényes más szenvedélybetegségekre, módosított formában ennek ellenére használatos. Amennyiben kettő vagy ennél több kérdésre igennel feleltél, mindez annak a jele, hogy el kell ezen gondolkodnod. A legfontosabb mind közül a negyedik, az ébredésre vonatkozó kérdés. Hiszen ami ébredéskor betölti a tudatunkat, azzal már csak érdemes foglalkoznunk.

Amennyiben a fenti viselkedésformák egyike kisiklatta a mindennapjaidat, időt, pénzt, energiát emésztve fel, hogy nehéz emellett teljes életet élni családdal, barátokkal, pénzügyi

háttérrel és munkával – megvan az esélye annak, hogy függőségben szenvedsz. Ha nehezedre esik felhagyni evéssel vagy ivással, és bármiféle, fentebb megjelölt tevékenységgel, akkor csatlakozhatsz a klubunkhoz. Amúgy népes társaság ez, hiszen szinte mindannyian szenvedélyesen ragaszkodunk ehhez vagy ahhoz az életben.

HOGYAN TEKINTSÜNK A FÜGGŐSÉGRE?

A függőség kulcsszerepet játszik intuitív irányítórendszerünkben. Arról értesít, hogy megpróbálunk elkendőzni egy érzést, amivel képtelenek vagyunk megbirkózni. A függőség erre az elkendőzésre irányuló kísérlet. Lehet éppenséggel belső üresség is. Mi köt béklyóba minket? Az alkohol? A szerencsejáték? Drogok? Vagy éppen egy mérgező kapcsolat? Netán állandóan szükségét érezzük, hogy a mentőangyalt játsszuk? Vagy csupa fölösleges holmit vásárolunk össze, őrzünk meg és halmozunk fel az otthonunkban? Legyen szó bármiről, ha fellépnek, meg kell birkózni e késztetésekkel, amelyek esetleg lelki ürességünk elleplezésére szolgálnak; eltakarítani őket, mint a gyomot a kertünkből.

Gyakran ivászattal, falánksággal, a szex hajszolásával, pirulákkal, szerencsejátékkal, túlhajtott munkával vagy bármi egyéb túlzásba vitelével adjuk meg magunknak azt a szeretetet, ami nincs meg bennünk. A függőség agyi kémiája ugyanaz, mint a szereteté és a jutalmazásé, önmagunk kényeztetéséé és a

felsőrendű erőkkel való kapcsolaté. Louise Hay szerint a függőséggel valójában azt mondjuk ki, hogy nem vagyunk elég jók. Ezzel a fajta viselkedéssel voltaképpen az érzéseink elől menekülünk. Erre gondolj, amikor legközelebb túl sok pattogatott kukoricát falsz be, már megint a Facebookon trollkodsz, vagy egy halom pénzt költesz olyan cipőkre és ruhákra, amelyekre semmi szükséged. Mi elől menekülsz?

Eleinte a függőség kellőképpen megjutalmaz. Az első cigi, az első ital, az első csudajó szeretkezés, az első alkalom, amikor meghúzzuk a játékgép fogantyúját – feldobja az embert. Később egyre kevesebb boldog izgalmat okoz ez az egész. A függőséghez ugyanis az ingerküszöb emelkedése is hozzátartozik. Ugyanaz az adag ital, ugyanaz az étel, új partner vagy ruha egyre kevesebb megkönnyebbüléssel jár, ezért fokoznunk kell az adagokat, hogy elérjük a korábbi hatást. Ennél is rosszabb azonban, hogy mindeközben képtelenek vagyunk leállni. Amennyiben felhagynánk az evéssel, ivással vagy kicsapongással, borzasztóan éreznénk magunkat. A dolog testi-lelki megvonási tüneteket okozna, az érzelmi és fizikai distressz fájdalmas tüneteitől kísérve.

Rendszerint azt gondoljuk, hogy a függőség, avagy szenvedélybetegség egyszerű lelki zavar. Nem csak az. Legyünk a kokain, a szesz, a szerencsejáték vagy a hódítás rabjai, kellemetlen változások játszódnak le agyunkban és egész szervezetünkben, azaz testben és lélekben egyaránt. Azokat az agyi idegpályákat, amelyek különben az emberi kapcsolatok, munka, tanulás stb. lebonyolítására szolgálnak, lefoglalja szenvedélybetegségünk tárgya. A függőség a szó szoros

értelmében elrabolja agyunkat. Ahelyett, hogy a családtól, kapcsolatoktól, munkától és egyebektől várnánk jutalmazást és szeretetet, az agy teljes kémiájára rátelepszik, amitől függővé váltunk, legyen az alkohol, szex vagy szerencsejáték. Mégis van kiút. Egészségesre kell átprogramoznunk agyunkat, hogy többé ne vágyjunk kényszeresen olyan valamire, amit végül szolgálni kényszerülünk.

A FÜGGŐSÉG OKAI

Mire való a függőség? Mindegyikünk agya különbözik kissé, ami megnehezíti az alkalmazkodást. Van, aki szociofóbiás. Akinek a GABA-receptorai kiegyensúlyozatlanok, talán szesszel oldja fel társasági feszengését, ez ugyanis szintén a GABA-receptorokkal áll kapcsolatban. Hasonlóképpen, a figyelemhiányos szindrómában szenvedők (még nem értünk el az ezzel foglalkozó fejezethez), talán dopaminzavarral küzdenek. Ők gyakran nikotinnal, koffeinnel vagy amfetaminokkal próbálják működésre noszogatni az agyukat. Gyakoriak is köztük a szenvedélybetegek. Végül, de nem utolsósorban, a depressziósoknak szerotoninhiányuk lehet. Ezt azután szénhidrátokkal – tésztafélékkel, rizzsel, kenyérrel vagy édességekkel – pótolják. A hangulatot valóban javítják, közben azonban a derékbőség is egyre szélesebb.

Ennyi lenne az egész? Kizárólag a szorongásosak, depressziósok és figyelemhiányosak hajlanak függőségre? Természetesen nem. Elég indíték elkendőzni egy amúgy

kellemetlen érzelmet. Valamennyiünknek vannak ilyenjei. Ezért fűhöz-fához kapunk, hogy megkönnyítse számunkra az emberi létezést. Talán már a barlangi ősemberek, vagy akár kutyáik és macskáik között is akadtak függők. Ismerős-e, hogy amikor kutyánk vagy macskánk rosszkedvű, többet jár rá az ételre? A vonatkozó idegpályák, a lehető legősibbek, opiátok és dopamin közvetítésével működnek. A létfenntartásért felelősek: a szerelemért, nevelésért, a kapcsolatok ápolásáért, valamint a jutalmazásért. Amennyiben ezek hiányoznak, élni is alig tudunk.

Lehet, hogy barátaink visznek bele bennünket a drogozásba vagy az italozásba. Ezt nevezik a kortárs csoport hatásának a függőség kialakulásában. Mások állandó testi fájdalom miatt nyúlnak a pohár vagy a pirulák után, ezért hajtanak fel új és új alkalmi kapcsolatokat. Sokan, akik kisebb műtéten estek át, nem tudnak meglenni az altatásnál alkalmazott Oxycodone vagy Percocet nélkül, mivel e hatóanyagok, csodák csodája, a mérgező kapcsolatok miatt érzett folytonos érzelmi nyomást is megszüntették. Megint mások egyszerűen csak unatkoznak, s e zsibbasztó, lehúzó unalom helyett hallucinogénekhez vagy serkentőszerekhez menekülnek. Akadnak azután olyanok, akik Istennel keresik a kapcsolatot pejotl vagy más pszichedelikumok bevonásával. Az ember az idők kezdete óta hallucinogénekkel törekedett a magasabb szférák felé. Némelyek azért válnak függővé a spiritualitástól, mert ezáltal mentesülnek a kapcsolatok, a munka és a földi élet ezernyi nyűgétől. Abraham Twerski rabbi, a kábítószerezés nagy szakértője jegyezte meg, hogy a drogosok az isteni dimenzió

után áhítozva válnak narkotikumok rabjaivá. Azaz a belső üresség, amit érzünk, bár nem is tudunk róla, az Isten utáni sóvárgás megnyilvánulása. Ennek a megnevezhetetlen sóvárgásnak a csillapítására folyamodnak sokan drogokhoz. Twerki ezt a függőség spirituális anatómiájának nevezte.

FÜGGŐSÉG ÉS INTUITÍV ORVOSLÁS

Az intuitív orvoslás szerint a függőség elválaszthatatlanul hozzátartozik intuitív irányító apparátusunkhoz, amely jelzi, ha nehéz időket élünk. Ilyenkor egyensúlyba igyekszik hozni énünket és énszeretetünket a munkánk és mások iránti felelősséggel. A függőség a harmadik központra tartozik. Ha emlékszel még a Bevezetésből, ez a központ pontosan erre a fajta egyensúlyra törekszik. Akinél felborul ez az egyensúly, nagy valószínűséggel hízni kezd, gondjai támadnak az emésztésével és az önképével, s ráadásul még a függőséggel is. Akár cukorbajról van szó, ami hasnyálmirigy-probléma, akár az alkoholnak a májra, gyomorra és hasnyálmirigyre gyakorolt hatásáról, mindenfajta függőség gondja ezt a központot érinti.

Az agyban függőség esetén opiátok szabadulnak fel a *nucleus accumbens*ben, és dopamin a *ventrális tegmentum*ban. Ám nem csupán az agyi neurokémia jutalmaz. Jutalom máshonnan is származhat: gyermekeinktől, házi kedvenceinktől, munkánktól, aktivista ténykedéstől, tanulástól, spiritualitástól, természettől, párkapcsolattól, a családtól – a testi intuíció valamennyi érzelmi centruma jutalomra rendezkedett be. Elme és test egészsége együtt jár a boldog, gyümölcsöző élettel, amely egyszerre több

életterületet is érinthet. Ahogy egy részvényes is többféle részvényt vásárol, úgy mi is sokszínű érzelmi befektetéssel igyekszünk boldogulni. Akadnak olyanok is, akiket egyetlen életterület boldogít: munka *vagy* szex *vagy* mások pátyolgatása. Mivel a testi intuíciónak hét központja van, mindegyik életünk 14%-át fedi le. Ha, mondjuk, kizárólag a kapcsolatainkra fókuszálunk (második központ, azaz 14%), és ez annyi energiát szív el, hogy nem marad erő a többi centrum (1, 3, 4, 5, 6, 7, összesen 86%) érzelmi, fizikai vagy akár anyagi fenntartására, akkor ezt a helyzetet bízvást nevezhetjük függőségnek. Igen, persze, művi elégedettséghez így is hozzájuthatunk opiátok révén kokainnal, vagy szerencsejátékokkal, szexszel, avagy mentőangyalkodással. Csakhogy mégsem olyan könnyű becsapni magunkat. Amennyiben nem sokrétű, kiegyensúlyozott jutalmat kapunk, előbb-utóbb felborul az egészségünk, és függővé válunk.[1]

A SZERETET ÉS A FÜGGŐSÉG ANATÓMIÁJA

Louise Hay belső ürességnek és sérült önszeretetnek tartja a függőséget. Mi is voltaképpen az önszeretet? Ismert, mit mond erről Tina Turner a „Miféle szerelem ez?” című dalában. Másodosztályú, leharcolt szerelem, ahogy a szám szövege mondja? Nem, elsőrangú érzelemről van szó. Amikor megszületve édesanyjukra néznek, és ő visszanéz gyermekére, abban a pillanatban elkezd kifejlődni a kisbabákban az önszeretet. Biokémiai alapját az opiátok alkotják. Igen, ugyanaz a neurotranszmitter, ami a függőségét. Amint világra jött, és

interakcióba lépett másokkal, az idegen vagy ismerős tekintetek mind az önszeretetet erősítik meg a kis jövevényben. Ugyanilyen hatású, amikor elsajátítják az anyanyelvet, és beszélni kezdenek. Rengeteg múlik a szavakon. Amikor azt mondjuk: „Utálom magam. Ránézni se tudok a csípőmre. Borzalmas a hasam. Buta vagyok. Nehéz a felfogásom”, önszeretetünk is csökken, és vele együtt a belsőleg termelődő dopamin- és opiátszint. Eztán talán megkíséreljük művileg pótolni a szeretet neurokémiáját ételekkel, drogokkal vagy egyéb szenvedélybetegségekkel. Megpróbálhatjuk elhitetni magunkkal, hogy szeretjük magunkat, ez azonban nem tartós. A drogok hangulatjavító hatása hamar megkopik. Magunkra maradva kénytelenek leszünk szembenézni önmagunkkal, és ásító belső ürességünk is csak (ön)szeretethiányunkról árulkodik.

A szeretet ellentettje a szégyen. Szégyenkezés, amikor azt hisszük, valami hibádzik bennünk. Bűntudat, megaláztatás, bármi is a neve, alsórendűnek érezzük magunkat. *Szégyellem a csípőmet vagy az eszemet. Szégyenkezem a múltam miatt, amit szörnyűségesnek érzek.* Aki így gondolkodik, előbb-utóbb hinni kezdi, hogy mások is ilyennek látják. Kinevetik és lenézik. Mindez beépül agyukba és szervezetükbe. Kisebbrendűségi érzés, kevés önbizalom, szégyenkezés meg a többi. Végül narkotikumokkal próbálják tompítani kellemetlen éntudatukat. Mi történik ezek szerint: az önszeretet hiánya kisebbrendűségi érzéseket kelt, ami függőséghez vezet.[2]

Így tehát elkészítettük rettenthetetlen leltárunkat függőségünkről, vonatkozzon az ételre, italra, alkoholra,

drogokra, szerencsejátékra, szexre, dohányzásra, mérgező kapcsolatokra vagy bármi másra. Sajnos azonban, csak mert tudjuk az okát függőségünknek, az attól még nem múlik el. Hiába értettük meg, hogy genetikailag hajlamosak vagyunk erre a betegségre; hiába jártuk már meg a depresszió, szorongás vagy figyelemhiányos betegség bugyrait, ettől még nem leszünk sokkal okosabbak. Ha egy csempe kilazul a konyhánkban, ki kell cserélni. Tedd ezt meg, és csak utána töprengj el, honnan való a fugázó. Kezdd meg tehát függőséged kezelését itt és most, hogy legyen majd erőd a múlt feldolgozására. Kezelés közben törődhetsz azután a függőség kiváltó okával, ami segít helyre tenni agyadat.

Némelyik függőségnél „kettős diagnózist” emlegetnek. Ez igaz is. Vegyük például az alkoholistákat! A szesz a GABA-receptorokhoz kötődik, márpedig ezeknek a szorongáshoz is van közük. Hasonlóképpen a szexőrültek opiátképződésével is gond van. A bulimiások, kivált azok, akik vigaszul falnak, nagy valószínűséggel trauma áldozatai, és talán régebben depressziósok voltak. Mit nevezek vigaszeledelnek? Nos, ha nem ismerős, nézz utána a neten! Sok esetben függővé válik tőle, aki ehhez folyamodik. Ez az oka annak, hogy az Egyesült Államokban az elhízás jelenleg népbetegség. Polgáraink 60%-a túlsúlyos, és ez nem az alulinformáltság rovására írható. Honfitársaink gyakran használják az ételt belső ürességük kitöltésére, hogy kárpótolják magukat az önbecsülés hiányáért, vagy mert csalódtak magukban, vagy mert nem kapnak elég szeretetet másoktól.

Gondold végig függőséged neurokémiai hátterét! Ha

alkoholista vagy, megvan az esélye, hogy szesszel próbálod enyhíteni szorongásodat. Ha nem tudsz betelni a burgonyával, tésztafélékkel, rizzsel, akkor talán búskomorságodat, szégyenkezésedet, szerelmi bánatodat gyógykezeled. Ingerlékenység, szórakozottság, ködös tudat? A függőségek anatómiája elárulja, mi a kettős diagnózis párdarabja, mit próbál rendezni agyunk vegykonyhája.

FÜGGŐSÉGEK ÉS MEGERŐSÍTÉSEK

Számos szenvedélybetegség létezik a szájon át benyelhető élvezeti szerek mellett. Egész seregletük alakult ki, jegyzi meg Louise Hay. Céljuk közös: távol tartani bennünket a mindennapoktól. Ilyen az üzleti életben való elmerülés, a szórakozás, a munkamánia, a mentőangyal szerep. Miközben agyunk ezeknek a hablatyára figyel, kizárhatjuk tudatunkból a spirituális és intuitív bölcsesség intő hangjait. Az éberség ezzel szemben arra tanít, hogy csöndben üljünk, elűzzük a zavaros lármát, és egyedül a Fennvaló vagy a lelkünk szavára füleljünk. Ha ehelyett értelmetlen zsivajjal töltjük meg az életünket, ha képtelenek vagyunk nyugodtan megülni, helyette üzleti ügyeink után szaladgálunk, vagy legújabb mentőakciónkat szervezzük, akkor arra használjuk a függőség különböző típusait, hogy elmeneküljünk azoktól az érzelmektől, amelyekkel képtelenek lennénk megbirkózni. Louise pozitív megerősítéseket ajánl szenvedélybetegeknek, például:

- Felelős vagy élményeidért.

- Minden elgondolt gondolatoddal a jövődet építed.
- Fel kell dolgoznod a neheztelés, a bírálatok, a bűntudat, és az önutálat ártalmas megjelenési formáit.
- Ezek csak gondolatok, és a gondolatok illékonyak.
- El kell tudd engedni a múltat, és megbocsátanod mindenkinek, önmagadat is beleértve.
- A pozitív változások sarkköve önmagunk elfogadása itt és most.
- Az erő mindig a jelenben székel.

Végül Louise hozzáteszi, ha már függőkké készülünk válni, miért nem önmagunk szenvedélybetegei leszünk? Hisz' végső soron önmagunk szeretete megadja azokat a kémiai folyamatokat, amelyekre annyira kiéheztünk.

A FÜGGŐSÉGEK GYÓGYKEZELÉSE

Az első lépés ennek során hagyományosan az, hogy helyreállítsuk, mondhatni, újrateremtsük az agy kiegyensúlyozott neurokémiáját. Ezzel együtt el kell fojtanunk a késztetést a további drogozás vagy egészségtelen viselkedés iránt. Sokan azt hiszik, elég abbahagyni az ivászatot és a drogfogyasztást, és ezzel vége is a függőségnek. Csakhogy ez nem igaz. Az intuitív orvoslásban a gyógyulási folyamatnak mintegy egyharmadát a rehabilitáció alkotja. Rehabilitáljuk a beteg önbecsülését, önmaga iránti szeretetét, de egyúttal a földi dolgok iránti felelősségvállalás képességét is, nemcsak az én, hanem mások – a család, a pár, a munka vagy akár a beérkező

számlák – iránt.

Több jellemző kezelésfajta is létezik. A leggyakoribb a tizenkét lépcsős program. Ezekben az anonim csoportokban a résztvevők belátják, hogy az életük kezelhetetlenné vált. Náluk magasabb rendű erőre hagyatkoznak hát, miközben kognitív és spirituális munkát végeznek. Mit jelent ez? Agyukat áthuzalozva kapcsolatba kerülnek egy emberfölötti hatalommal vagy szellemmel. Sokaknak gondja van ezzel a fogalommal. Van egy híres anekdota, amely erről kering az anonim csoportokban. Egyszer felállt egy férfi, és azt mondta: „Nekem gondom van ezzel az egész Isten/spiritualitás üggyel!” Erre felállt egy nő, és hozzá fordult: „Azzal talán egyetért, hogy maga nem ő?” A lényeg annak elfogadása, hogy valahol létezik egy nálunknál hatalmasabb erő.

További segítség a függő betegek számára a pszichiátria szimultán diagnózis programja. Ezért ha egyszerre depressziósak és függők vagyunk, vagy szorongással, függőséggel, haraggal és figyelemhiányos betegséggel küzdünk – a felsorolás igen hosszú lehet –, a pszichiáter vagy más képzett szakember segítségünkre lesz a kóros állapot farmakológiai kezelésében, megcélozva a szervezet GABA, szerotonin vagy dopamin termelését, vagy egyéb pirulákkal és étrend-kiegészítőkkel szolgál. Egy lelkiismeretes gyógyász azonban csak olyan szereket ajánl, amelyek nem okoznak függőséget. Hiszen ha piruláktól vagy étrendi-kiegészítőktől válnánk függővé a kokain helyett, akkor mindössze az *egyik* függőségre cserélnénk fel a *másikat*. Esetleg az orvosokat is folyton cserélgetnénk, hogy átélhessük az új szerrel a régi kábulatot. A

függőség kezelése többnyire kognitív és újabban dialektikus viselkedésterápiából áll a megerősítések mellett. A cél a homloklebeny ama gondolatmintáinak megváltoztatása, amelyek lerontják önmagunk szeretetét, s ingatag gondolkodást és viselkedést ültetnek a helyére. Szaknyelven ezt a *visszaesés megakadályozásának* nevezik.[3]

Végül, de nem utolsósorban rendkívül fontos a munka és a hivatás is. Aki nem dolgozik, annak túl sok az ideje, amit ki kell tölteni valahogyan. Úgy is mondhatnám, a munka a leghatásosabb „gyógyszer”, avagy „drog” a függőség ellen. Miért? Azért, mert a sikeres munka opiátokat szabadít fel, amelyek a függőségnek is kulcsfontosságú vegyületei. Azt mondhatod esetleg erre: „Csakhogy én utálom a munkámat!” Nem ez a lényeg, hanem a rendezett életvitel, ami egy állás betöltésével jár; az, hogy kelj fel, és menj ki a négy fal közül! Mindez a bioritmust is helyreállítja, ami kiegyensúlyozza az agyban a kortizonképződés irányítását, és rekonstruálja a függőségtől eltérített idegpályákat. Miközben dolgozol, elmehetsz egy pályaválasztási tanácsadóhoz, hogy mit ajánl, hogyan képezhetnéd tovább magad, hogy azt a munkát végezd, ami a leginkább megfelel számodra. Ha pedig éppenséggel munkamániás vagy, a tanácsadó segítségével megtanulhatod, hogyan foglalkozz a hivatásoddal egészségesebben.

Lehetőleg vegyél részt csoportterápián, mert az ilyen önsegítő csoport amolyan családpótlék is, erre pedig égetően szükséged van. A legtöbb függőség öröklődő, és függő családban felnőni külön traumát jelent. A tizenkét lépcsős csoportok pótcsaládja egészséges alternatívát nyújt. Segít a megfelelő pályára állítani

emberi kapcsolataidat, hogy ne élvezeti szerekhez nyúlj. Sok szenvedélybeteg elvesztette eredeti családját vagy házastársát, esetleg elidegenedett a gyerekeitől. A kapcsolati sérülések begyógyítása és új kötelékek létesítése elengedhetetlen a függőség kezelésében.

GYÓGYSZEREK

Számos gyógyszer létezik a szenvedélybetegek kezelésére. A Suboxone, methadone, naloxone és a többiek az opiátreceptorokhoz kötődnek, és igazoltan elejét veszik a visszaeséseknek. Ugyanakkor a pirulák egymagukban nem változtatják meg a viselkedést. Köztudottan sokan akadnak, akiknél ezek a gyógyszerek sem értek célt. A függőség rehabilitációjának alapja a harmadik központ működésének helyreállítása. Azaz az önkép rendezése, az önmagunk iránti szeretet és a mások irányában vállalt felelősség kiépítése, a munkához, emberekhez és családhoz való viszony egészséges pályára állítása.

Rómát sem egy hétvége alatt építették fel. A függőségből sem lehet csak úgy ripsz-ropsz felgyógyulni. A helyzet az, hogy a betegek többsége a legcsodálatosabb kezelés mellett is vissza-visszaesik. A függőségnek más betegségekhez hasonlóan több szakasza van. Most nem veszem sorra valamennyit. Elég legyen itt annyit leszögezni, hogy még a rákhoz hasonló halálos kóroknál is tapasztalható időleges gyógyulás, amit rosszabbodás követ. Márpedig a függőség nagyon komoly rendellenesség. Akadnak, akik belehalnak, de ha nem is, iszonyatosan

felforgatja a beteg körül élők életét. Megeshet azonban, hogy a legdrágább és leghatékonyabb kezelés is csak több kör után ér el végleges eredményt. Ne csüggesszen ez el! Van miben bizakodnod![4]

GYAKORLATOK A VÁLTOZÁS ÉRDEKÉBEN

A fentebb olvasható megerősítések mellett Louise további hatékony módszereket is ajánl függőség ellen. Az első a „Szabadulj meg a függőségedtől!” elnevezésű gyakorlat.

> Itt kezdődnek a változások, itt és most az elmédben. Lélegezz mélyeket, hunyd be a szemed, és gondolj arra az illetőre, helyre vagy dologra, amitől függsz. Gondold el, mekkora őrültség is ez a függőség. Valamit, ami benned nincs rendben, úgy próbálsz orvosolni, hogy egy rajtad kívül állóba kapaszkodsz. Holott a jelen pillanat számít, és már ma elkezdhetsz változtatni. Hangsúlyozd szóval is, hogy hajlandó vagy elengedni a függőségedet: „Hajlandó vagyok elengedni igényemet X-re (a függőség tárgya). Ezennel megszabadulok tőle. Bízom a nappali világosság erejében, amely bőségesen kielégíti szükségleteimet.” Mondd el ezt minden reggel a napi megerősítések és imák kiegészítőjéül. Máris újabb lépést tettél a szabadság felé.

A másik gyakorlat a megbocsátásban és elengedésben segít. „Függőséged titkai” a neve.

> Írj össze tíz olyan, a függőségedre vonatkozó titkot, amelyet nem osztottál meg senkivel. Ha falánk vagy, talán kukába nyúltál ételért. Ha alkoholista, tán a kocsidban is tartottál szeszt, hogy beleihass vezetés közben. Ha a szerencsejáték a szenvedélyed, meglehet, a csőd szélére juttattad a családodat, csak hogy áldozz függőséged oltárán. Írd tehát össze ezt a tíz titkot. Hogyan érzed magad most? Vedd szemügyre a legszégyenletesebbet. Képzeld magad életednek ebbe a szakaszába, és szeresd egykori magadat. Mondd el neki, mennyire szereted, és hogy mindent megbocsátasz. Nézz a tükörbe, és mondd ezt: „Megbocsátok neked. Olyannak szeretlek, amilyen vagy. Lélegezz fel.”

Sokan mondták el Louise-nak, hogy a múltjuk miatt nem tudják élvezni a jelent. Holott a múlthoz való ragaszkodás csak fájdalmakkal jár. Azt jelenti, hogy nem vagyunk hajlandók a jelenben élni. Ami múlt, az elmúlt, nem lehet visszacsinálni. Kezdd meg a múlt elengedését a következő gyakorlattal. „Kérdezd meg a családodat”:

> Menj vissza egy pillanatra a gyermekkorodba, és tegyél fel pár kérdést. Töltsd ki az üresen hagyott helyeket.
>
> 1. Anyám mindig _____ ná/né tett.
> 2. Igazából azt szerettem volna, ha azt mondja: _____ .
> 3. Amit nem igazán értett, az az volt, hogy _____ .
> 4. Apám azt mondta, ne _____ .

5. Ha apám tudta volna, hogy _____ .
6. Bárcsak elmondhattam volna neki, hogy _____ .
7. Anya, megbocsátok neked, amiért _____ .
8. Apa, megbocsátok neked, amiért _____ .
9. Mit mondanál el a szüleidnek még magadról? Milyen lerendezetlen ügyetek van egymással?

Ezek a gyakorlatok a függőség ellen vívott küzdelemhez tartoznak, egyúttal az önbecsülést is növelik. Az intuitív orvoslás szerint pedig, mint láttuk, az önbecsülésnek és a függőségnek ugyanaz a központja. Az önbecsülés újraépítésével a függőség neurokémiáját másolod le. Próbáld ki az alábbi gyakorlatot! „Az önbecsülés/önmagunk elfogadása/ rehabilitációja”:

> Valahányszor az elkövetkező hónapokban függőségedre gondolsz, mondd újra meg újra magadnak: „Elfogadom önmagamat.” Akár három-négyszázszor is elismételheted ezt napjában. Nem, nem túlzás, hogy ennyiszer. Egy aggódó ember legalább ilyen sokszor forgatja agyában az aggodalmait. Legyen ez a mantrád séta közben, amelyet szinte megállás nélkül mormolsz magadban. Egy ilyen mondat garantáltan egy sereg ellentmondó gondolatot sorakoztat fel elmédben. „Hogyan fogadhatod el magad? Hiszen elszórtad minden pénzedet!” Vagy „Most faltál be két tortát!”, „Soha nem lesz belőled semmi!” Bármiről szóljon ez a

tusakodás, itt az ideje, hogy legyőzd negatív gondolataidat. Ne törődj velük. Mondd, hogy a gondolat elszáll, és különben is csak újabb módja annak, hogy megragadj a múltban. Mondd azt szelíden: „Köszönöm, hogy mindezt megosztottad velem, de most elengedlek. Igenis elfogadom önmagamat.” Ellenkező gondolataidnak nem lehet hatalmuk fölötted, csak ha hagyod.

MINDEN RENDBEN KLINIKA

I. EVÉSI FÜGGŐSÉG

Az evési függőségnek számos fajtája létezik. Akár csak egyszerű falánkságról van szó, szemben az anorexiával, bulimiával, kényszeres vagy függő evéssel vagy rendetlen étkezési gyakorlattal, a háttérben mindenképpen a depresszió (1. fejezet), szorongás (2. fejezet), figyelemhiányos zavarok (4. fejezet) vagy épp a függőség (a jelen fejezet) megszüntetésének szándéka áll. Harmincvalahány éve foglalkozom intuitív orvoslással és pszichiátriai esetekkel. Nos, épp elégszer kapom magam azon, hogy kijelentem, szinte mindennek a végkifejlete a függőség. Vagyis valamennyien függőek vagyunk ilyen vagy olyan formában. Ebben az alfejezetben először az evéssel foglalkozunk, hiszen enni mindannyiunknak kell. Ezért az étel a leggyakoribb rosszul felhasznált anyag, amelynek segítségével olyan érzelmeket próbálunk leplezni, amelyeket képtelenek

vagyunk kezelni. Valamennyiünknek szükségünk van ételre, ha élni akarunk. De nem csak ezért. Ugyanúgy, ahogy a munka vagy az emberi kapcsolatok, az evés az egészség és kiteljesedés eszköze is.

Nem mindenkinek kell külön megtanulnia, hogyan bánjék az étellel és itallal, ha vissza akar térni az egészség és józanság világába. Akadnak közöttünk olyanok, akik génjeiknek köszönhetően vagy egyszerűen csak a sors szeszélye folytán étkezési nehézségek nélkül élik le az életüket. Másfelől, mivel az Egyesült Államok polgárainak 60%-a túlsúlyos vagy csaknem elhízott, és más országok is rohamosan felzárkózóban vannak, nem kétséges, hogy a kényszeres evés sorsdöntően befolyásolja egészségünket és életidőnket.

Lássuk, vonatkoznak-e rád az alábbi tünetek?

Elmebeli tünet

- Szégyelled, mit és mennyit eszel. Annyira, hogy a legszívesebben külön étkezel.
- Evés után néha undorodsz magadtól, depresszióba esel vagy bűntudatod van.
- Időről időre azon kapod magad, hogy nagyobb adagokat eszel, mint az emberek többsége.
- Megesik, hogy nem tudsz leállni evés közben.
- Lapozz vissza a fejezet elejére, és tedd fel magadnak a CAGE kérdéseit, de ezúttal az evésre vonatkoztatva. Megpróbáltad-e visszafogni magad? Bosszantott-e saját gyarlóságod? Éreztél-e lelkifurdalást amiatt, amit és

amennyit megettél? Felébredve az evés-e a legelső gondolatod? Ha igen a válasz, megvan az esélye, hogy kényszeres vagy majdnem kényszeres evő vagy, és hogy ételfüggőséged végül az egészségedre is hatással lesz.

Testi tünetek

- Addig eszel, amíg degeszre nem tömöd magad.
- Akkor is nagy adagokat kebelezel be, ha nem vagy éhes.
- Oda se figyelve megeszed, ami a szemed elé kerül. Magad lepődsz meg a legjobban, hogy kiürült a popcornos tál, vagy nyoma veszett az összes fagylaltnak. Már nem is emlékszel, mikor tüntetted el azt a sok süteményt. Mintha az evés önálló életre kelne.

Ha magadra ismersz, amint azt bizonyára tudod, nem vagy egyedül. Amennyiben valaha is voltál sportcsapat tagja vagy éltél kollégiumban, tudod, hogy az evés a társas élet szerves része lehet. Elégszer láttad, hogy stresszelő társaid popcornnal, fagylalttal vagy csokis süteménnyel igyekeztek feledni a vizsgadrukkot. Hanem egyszer az egyetemi éveknek is vége szakad. Otthagyjuk diáktársainkat, hogy egyedül éljünk vagy családot alapítsunk. Ám ezután sem hagyunk fel régi szokásunkkal, és evéssel próbáljuk oldani a napi stresszt. Egyesek időnkénti böjttel iparkodnak helyreállítani az egyensúlyt. A böjt leteltével azután újra falánksággal kárpótoljuk magunkat. Ez történik a húsz- és harmincévesekkel. Az egészségtelen táplálkozási ciklus – falánkság, szégyenkezés, bűntudat, böjt, jojó újrahízás –

felborítja az anyagcsere egyensúlyát, emellett elroncsolja a hangulatért, jutalmazásért, testképért és önbecsülésért felelős agyi idegpályákat. Negyven-ötvenéves korunkra, a hormonális változások beköszöntével egyfajta Bermuda-háromszögben találjuk magunkat, amelyet tönkrevert anyagcsere, az evés és függőség megviselt agyi áramkörei, hangulathullámzás, szorongás és figyelemhiány jellemeznek. A következő esettanulmány ezzel az oly sokunknak ismerős állapottal foglalkozik.

Jill: Étkezési rohamok

A harminckét éves Jill azért keresett meg, mert sehogyan sem tudott lefogyni.

Intuitív diagnózis

Jill életét megismerve láttam, hogy családja korán megtette bűnbaknak. Mintha rosszban lett volna a legfőbb személlyel, aki királyként vagy királynőként uralta a terepet. Leginkább őt pécézték ki, őt bírálták vagy szégyenítették meg. Tehetett bármit, nem volt elég jó.

Testi tünetek

Elméje olyan volt, mint egy soha meg nem pihenő kolibri. Testtartása hanyag volt, és gombócot érzett a torkában. Alsó végtagjait ólomnehéznek érezte. Rosszkedve, ingerlékenysége és búskomorsága eloszlatására tésztafélékkel, rizzsel, kenyérrel

és édességekkel tömte tele magát. Hangulathullámzása és ingerlékenysége hatására mellékveséje ösztrogénné és kortizollá alakította át a testzsírt, ami kihatott az emlőszövetekre és a hormonháztartásra. A vércukorszintje is ingadozott.

Tények

Jill elmondta, hogy kényszeresen eszik, és éveken át a kollégiumban is elrejtette az ételt a szobatársai elől. Egész életében gondot okozott neki a testsúlya. Sikerült ugyan lefogynia harmincöt kilót, de aztán az egészet visszahízta. A közelmúltban anyja kitagadta, mert „ki nem állhatta” a férfit, akihez Jill feleségül ment, éspedig ezekkel a szavakkal: „Mostantól meghaltál a számomra.” Ez a házasság teljesen elidegenítette Jillt a családjától. Az esküvőtől kezdve hízott meg igazán, mivel hormonzavarai keletkeztek. Két csomó is képződött a mellében, az orvos ezt is súlyfeleslegének tulajdonította.

Az Egyesült Államokban a súlyproblémák és az elhízás vezeti a megbetegedések listáját. Az emberek szívesen beszélnek az egészségükről, a fájós térdükről, derekukról vagy bokájukról, a mellükben talált csomóról, az erős menszeszről, emésztési zavaraikról, magas vérnyomásukról és a koleszterinszintjükről, a testsúlyukról ezzel szemben ritkán ejtenek szót. Holott valójában összes panaszuk a túlsúly és a túlzott mennyiségben jelen lévő testzsír számlájára írható.[5]

Ha túlsúlyosak vagyunk, nagy az esélye, hogy többször megpróbáltunk már lefogyni. Ezért is jövünk zavarba, és

leszünk idegesek, ha valaki felveti ezt a témát. És noha éveket vagy éppen évtizedeket töltöttünk el lelkifurdalásban falánkságunk miatt, minden erővel fogyni is igyekeztünk. Ezért ha az egészségünkről beszélünk, a túlsúlyról valahogyan elfeledkezünk, hiszen annyira bosszantó a sikertelenségünk. Igyekszünk hát száműzni az egész kérdést a tudatunkból. Többi egészségügyi panaszunkkal – a mellünkben talált csomóval, térd- vagy bokafájással, magas vérnyomással – még csak elboldogulunk, vagy legalábbis kordában tudjuk tartani ezeket gyógyszerekkel, étrend-kiegészítőkkel vagy gyógynövényekkel. Az, hogy a súlyproblémákra is létezik megoldás, valahogyan elkerülte a figyelmünket, ahogyan több milliónyi embertársunkét is, holott azért hallottunk róla, hogy igenis sikerült ez egyeseknek. Azzal törődünk inkább, amit kezelhetőnek vélünk.

Ha pediglen túlsúlyosak vagyunk, megvan az esélye, hogy krónikus fájdalmakkal is küzdünk, vagy ha eddig nem is léptek fel, ami késik, nem múlik. Minden öt kilónyi súlyfelesleg húsz kilós erőhatást fejt ki a hátunkra, térdünkre és a bokánkra. Ahogy nő a súlyunk az élet során, úgy rosszabbodik mozgáskorlátozottságunk. Az elhízott emberek mozgáskorlátozottságának legfőbb oka ugyanis a csont és ízületi megbetegedés. A szívritmuszavarok, keringési panaszok és a szervezet általános gyulladásos állapota szintén javulnak, ha lefogyunk.[6] Kérdés az, hogyan?

A MEGOLDÁS

Ha olyan vagy, mint Jill vagy sokan mások, a táplálkozási

tanácsadás egymagában nem oldja meg súlyproblémáidat. A túlsúly, csakúgy, mint a függőség, összetett, az agyat és a szervezetet egyaránt érintő rendellenesség. Mára a tudomány is megállapította, hogy nem minden súlyprobléma ugyanaz.[7] Egyeseknek magas az inzulinszintje. Mások a teltségérzet ellenére is tovább esznek. Megint mások képtelenek ellenállni az édes sütemény vagy a rósejbni csábításának, ha a szemük elé kerül. És olyanok is bőven akadnak, akik azért fogyasztanak kalóriadús, zsíros, cukrozott, túlsózott ételeket, mert ezt látták gyermekkorukban. A Jillhez hasonlók kényszeres evők. Az elhízottak egy része azért szedi fel a plusz kilókat, mert ülő, mozgásszegény életmódot folytat. Nem vehetünk tehát egy kalap alá minden túlsúlyost. Ez magyarázza, miért nincs egyedül üdvözítő fogyási technika.

Ha gondod van a testsúlyoddal, fordulj specialistához, hogy kiderítse, a túlsúlyosak mely csoportjába tartozol. Alapos vizsgálatokkal tisztázható, rendben van-e az inzulinszinted, vagy miért eszel tovább, ha már jóllaktál. Egy táplálkozási szakértő segítségével változtathatsz egészségtelen étkezési szokásaidon, hogy ellen tudj állni az ínyencfalatok csáberejének. A lelki tanácsadó és/vagy dialektikus viselkedésterapeuta megtaníthat érzéseid és gondolataid kiegyensúlyozására, hogy ne ösztönözzenek függő viselkedésre. Az éberség technikájával ez a módszer enyhíti a bűntudatot, haragot és szomorúságot, s azonosítja azokat a gondolatmintákat, amelyek miatt rosszul érzed magad a bőrödben. Mindezzel felszerelkezve már nem kényszeres evéssel fogod elaltatni kellemetlen érzelmeidet. A dialektikus

viselkedésterápia csoportosan zajlik a tréner vezetésével, azaz egyszerre szolgál egyéni és csoportos támogatással. Újabban számos evési rendellenességekkel foglalkozó klinika folyamodik ehhez a módszerhez, amely olyan életstratégiák elsajátításához segít hozzá, amelyek egészségesebb étkezési szokásokkal járnak.

Evés, önkép és az agy

Egész könyvet lehetne írni az étel és az elme kapcsolatáról. Nem terhellek az összes részlettel, mégis hangsúlyoznom muszáj a lelkiállapot, szorongás és önbecsülés kapcsolatát az evési rendellenességgel – agy és test egymásra hatása egy életen át kitart ezen a téren. Legyél ezért irántam türelemmel. Ha megtanulod, melyek az evés idegpályái az agyban, e tudásodat naponta kamatoztathatod gyógyszerek, intuíció és megerősítések célszerű alkalmazásával.

Sokan szégyellik a falánkságukat és a testsúlyukat, ezért az önképük is nyomorúságos. Az intuitív orvoslásban az evés a harmadik központhoz tartozik. Sok nő látja magát kövérnek, holott nem az. Ahogy magunkat és alakunkat megítéljük, az összefügg azzal, mennyire véljük szerethetőnek az egyéniségünket. Nem egy ember szerethető, megnyerő mivoltát a külsején méri, azon, hogyan fest a tükörben. Tudnod kell azonban, hogy a tükör, bármiféle tükör ugyanúgy torzít, ha belepillantasz, mint az Elvarázsolt Kastélyé a Vidámparkban. Ezek után bizonyára belátod, hogy az agy egészen másként képezi le a küllemedet, mint amilyen valójában.

Nem tudom ezt eléggé ismételni, mivel nagyon fontos. Az agy

igenis képes rá, hogy úgy befolyásolja a látóközpontot, hogy szélesebb csípőt látsz, kifejezettebb pocakot, hosszabb orrot stb. a valóságosnál. Akit korábban trauma ért, vagy gyűlölködve néztek rá, az agy sajátos módon dolgozza fel ezt az én felé áramló gyűlöletet. Ahelyett, hogy kinevetné, magába építi és összekapcsolja háromdimenziós tükörképünk érzékelésével. „Csúnya vagy. Gyűlöllek. Buta vagy. Látni sem akarlak” – ha valakitől ilyeneket hallunk, agyunk úgy magába szívja ezt, akár konyhai papírtörlő a kilöttyent folyadékot. Ezért látjuk eltorzítva a tükörben orrunkat, csípőnket, hasunkat, minden egyes testrészünket. Az egykor felénk irányuló szeretetlenség áll össze egy előnytelen ön- és tükörképpé. Ha azután felnőtt fejjel azt mondjuk magunknak: „Gyűlölöm a pocakom, rá se tudok nézni a mellemre”, úgy nem teszünk mást, mint megismételjük a múltat. Testünk meghallja és magába issza e szavakat. Így torzul még tovább a tükörképünk. Olyan ez, mint Louise megerősítéseinek a fordítottja: nem javul, hanem tovább romlik az önbecsülésünk. Ha magadra ismersz e jellemzésben, ha utálod, amit a tükörbe nézve látsz, talán az evéshez fordulsz szeretetért és vigaszért.

Az agy, az evés és a túlsúly

Sokan kizárólag testi problémaként tekintenek a túlsúlyra, holott valójában az elme-test ügy. Amennyiben számodra gondot okoz a testsúlyod, fontos, hogy megértsd, mindez nem csupán az önképről és önbecsülésről szól, de a dopamin és az opiátok termelésének biokémiai félrecsúszásáról, továbbá az egész függőségért felelős hálózat rendellenes működéséről is.

Lássuk, mely agyi területek irányítják az evést! A gyógyszergyárak a teltségérzetet szabályozó kemikáliákkal foglalkoznak: a leptinnel, ghrelinnel és a többivel. Ezek tehetnek arról, abbahagyjuk-e az evést, mert jóllakottnak érezzük magunkat, vagy tovább eszünk. E mesterséges szerek tehát, úgymond, elveszik az étvágyat, és a jóllakottság érzetét keltik. Kutatási adatok szólnak azonban arról, hogy a leptint vagy ghrelint megcélzó gyógyszerek hatása nem tartós. Miért? Egyszerűen azért, mert csatát veszít az, aki csak a testtel és a kilókkal törődik, miközben figyelmen kívül hagyja a függőséghez vezető érzelmeket.

Ezt előrebocsátva megjegyzem, igenis vannak kezelésmódok, amelyek hatásosak súlyos elhízás esetén. A negyven-ötven kilós túlsúly tíz évvel vagy ennél is többel rövidítheti meg az életet. Akik idáig jutnak, azoknak drasztikusabb beavatkozásra van szükségük: bariatrikus műtétre, azaz gyomorszűkítésre. Mivel így csökken a ghrelint termelő szövet mennyisége, ez valóban becsaphatja az agy anyagcsereközpontjait.[8]

Ha azt gondolod, gyomorszűkítésre vagy -lekötésre akarlak rávenni, hát nagyon tévedsz! Mindössze azt állítom, hogy egyeseknél ez életmentő lehet. Hogy elvállalod-e vagy sem, azt te és a kezelőorvosod dönti el, mindazonáltal ez a leghatékonyabb testsúlycsökkentő eljárás.[9] Ám akár vállalkozol egy ilyen műtétre, akár nem, továbbra is törődnöd kell függőséged ama összetevőivel, amelyek az agy és a szervezet közötti kémiai regulációt, valamint az önbecsülés és önkép milyenségét szabályozzák. Ki nem hallott a Fen-Phenről (fenfluramin/phentermin), a nyolcvanas évek slágeréről? Ettől

tényleg le lehetett fogyni, egyúttal azonban életveszélyesen megnövelte a vérnyomást a tüdőerekben, ezért kivonták a forgalomból. Bármely gyógyszernek vannak mellékhatásai a kívánatosak mellett, a fogyasztószereknek nemkülönben. Erről jutnak eszembe a serkentők. Az Adderalhoz hasonló tablettákat régóta használják fogyasztószerként. Csakhogy az első két-három kiló leadása után további érdemi fogyás alig várható, ráadásul e szer idővel magas vérnyomáshoz és szívpanaszokhoz vezethet.

Ami az étvágy agyi szabályozását illeti, ezt étrend-kiegészítőkkel, gyógynövényekkel, pirulákkal, intuícióval és megerősítésekkel befolyásolhatjuk. Először is tekintsük az étrend változatosságát! Nos, ha fogyni akarsz, célszerűbb egyhangúbb étrendre berendezkedned. Tudom, hogy erre azt mondod: „De hát ez unalmas!” Nos, igen, végigunatkozhatod, amint egyik kiló után a másiktól szabadulsz meg. Ugyanazok az étkek nap mint nap csökkentik a jutalmazó központok dopamin-stimulációját és ezzel együtt az étvágyat is. Tetszik vagy sem, hatékony módja ez a fogyásnak.[10]

Az alábbiakban hatásos és célszerű étrendet ajánlok, amellyel agyadat is áthuzalozhatjuk egy egészségesebb testsúly fenntartására. Mint látod, étrendet írtam fogyókúra helyett, nehogy e szót látva menten riadót fújjon a mellékvese, megnövekedjen a kortizon termelése, ezzel együtt az inzulinszint és persze a testsúly is. Ugyanaz az étrend ez, amelyet már az 1. fejezetben is felvázoltam a vércukorszint stabilizálása, valamint az éhségérzet csökkentése érdekében:

- Egyed nagyjából ugyanazt naponta!
- Reggelire fogyassz egy tál teljes értékű zabot! Amennyiben nem vagy allergiás a tejre, igyál meg fél-egy pohár zsírszegény tejet és egy csésze kávét, azután egy palack ásványvizet. Gurítsd le úgy az utóbbit, mintha tömény szesz lenne. Vezesd le a feszültséget fél órán át elliptikus tréneren vagy szobakerékpáron! Hallgass közben techno vagy diszkó zenét! A nap további részében jógázhatsz, Pilatest végezhetsz, vagy amihez kedved van, ez a fél órás kardioedzés azonban fontos.
- Tíz órakor egyél meg egy fél proteinszeletet! Nem az egészet, csak a felét. Lassan kortyold el a második üveg ásványvizet! A kortyolgatás azért fontos, mert ennek hatására csökken a bélben a zsírok és ösztrogének visszaszívása.
- Délben legyen a főétkezésed, ne vacsorakor. Ha nem akarsz idő előtt elfáradni, egyél kiadós ebédet. Osszd három részre a tányérodat: egyharmad részére merj ki fehérjét, a második harmadra szénhidrátot, a harmadikra zöldséget. Ha desszertre is vágysz, tedd félre a szénhidrát egy részét, és felezd meg, ez lesz a desszert.
- Délután háromkor edd meg a proteinszelet másik felét. Ez lesz a nap utolsó szénhidrátadagja. Idd meg a harmadik és egyben utolsó palack ásványvizet.
- Vacsora: Délután hatnál ne hagyd későbbre. Tálald kistányéron a kevés fehérjét zöld leveles zöldségekkel. A szénhidrát már elmarad. A vacsora utáni séta is fogyaszt.

- Ha gondod van a betartásával, csatlakozz önsegítő csoporthoz! Ott a Curves, a Jenny Craig vagy valami ehhez hasonló. A sorstársak jelenléte segít a kitartásban. Dolgozz együtt olyan szakemberrel, aki kognitív vagy dialektikus viselkedésterápiával tanít éberségre, és segít csökkenteni szorongásodat, depresszióidat vagy haragodat, hogy ne étellel nyugtasd meg magad.

Megerősítések

Louise a következő megerősítéseket használja kényszeres evésnél és testsúlyproblémáknál:

- Az elhízásnak a félelemhez, a védelem iránti igényhez, az érzelmek előli meneküléshez lehet köze. Az ezt gyógyító megerősítés: „Békében vagyok az érzéseimmel. Biztonságban vagyok jelen helyzetemben. Én teremtem meg önnön biztonságomat. Szeretem és elfogadom önmagamat.”
- Ez a félelem talán a megbocsátás hárítását szolgálja. Az ezt gyógyító megerősítés: „Megoltalmaz az isteni szeretet. Mindig, mindenkor biztonságban vagyok. Hajlandó vagyok felnőni, és felelősséget vállalni önmagamért. Megbocsátok másoknak, és mostantól saját tetszésem szerint alakítom az életemet. Biztonságban vagyok.”
- A magas vércukorszint talán az afölötti sajnálkozást tükrözi, ami lehetett volna, mégsem valósult meg. Azé az érzésé, hogy a jelen csupa keserűség. Az ezt gyógyító

megerősítés: „Ez a pillanat tele van örömmel. Úgy döntöttem, hogy átélem a mai nap édességét.”

- A depressziót a következő merősítés mulaszthatja el: „Ezennel túllépek mások félelmein és korlátain. Én teremtem meg a saját életemet.”
- A szorongás azt jelenti, hogy a beteg nem bízza rá magát az élet áramára. Az ezt gyógyító megerősítés: „Megbízom az élet folyamataiban. Biztonságban vagyok.”
- A figyelem zavarait, túlmozgást, ideges felajzottságot vagy terheltségérzést a következő megerősítés gyógyíthatja: „Biztonságban vagyok. Minden nyomás meszűnik. Jól vagyok.”

II. A SOVÁNYSÁG IRÁNTI KÉNYSZER

A traumát elszenvedettek nem csupán keserű emlékeiket őrizgetik. A hányatott gyermekkor vagy testileg-lelkileg-szexuálisan bántalmazó kapcsolatok sorozata arra indítja az illetőt, hogy a japán játékhoz, a Pac-Manhez hasonlóan „felfalja”, saját testébe vegye fel ezeket az emlékeket. Ahogy azt már pedzegettük a torz énkép kapcsán, a felénk irányuló gyűlölet étkezési szokásainkat is félresiklathatja. Tény és való, akkor érezzük, hogy uraljuk környezetünket, kivált a testünket, ha ennek megfelelő az étrendünk.

A poszttraumás stresszt kísérő szorongást kényszeres evés ellensúlyozhatja, hiszen az evésünket valóban mi irányíthatjuk, tehát a helyzet urának tudhatjuk magunkat. Nem védhettük meg magunkat bántalmazó szülőnkkel szemben, nem mi

határoztuk meg, mit mond vagy tesz nekivadult partnerünk, viszont legalább a bevitt kalóriákat és grammokat kiadagolhatjuk, a mérleg nyelvét kibillentő kilókról nem is szólva. A kalóriák szélsőséges visszaszorítása talán a traumát kísérő depressziót tükrözi. Akár falásrohamokat követő öklendezésről van szó, akár anorexiáról, a kalória-felvétel korlátozása opiátok termelődését indítja el, ami a függőséggel megegyező neurokémiai folyamat. Ezért ha az velünk a gond, hogy tökéletes, majd *ennél is tökéletesebb* karcsúságra törekszünk, fontolóra kell vennünk, nem egykori traumát igyekszünk-e ezzel orvosolni. Amennyiben magadra ismersz a fenti leírásból, olvasd el egyedül – vagy egy barátoddal, ha nem vagy biztos a saját ítéletedben – az étkezéssel kapcsolatos érzelmi mintázatok alábbi listáját!

Elmebeli tünetek

- Rettegés a hízástól.
- Kényszeresen arra gondolsz, hogy elhízhatsz a végén, akkor is, ha soványabb vagy a normál testsúlynál. Ezt a következőképpen számíthatod ki: Kezdd 100 centinél, azután számolj fel egy kilót minden centire! 150 centis testmagasság mellett átlag ötven kilósaknak kellene lennünk, 160 centis magasságnál 60 kilónak, és így tovább. Ezért, amennyiben valakinek épp ekkora a magassága és a testsúlya, és mégis kövérnek hiszi magát, avval súlyos gondok vannak.

Viselkedésbeli tünetek

- Egyik fogyókúra után a másikat próbálod ki. A lényeg, hogy mértéktelenül korlátozod testsúlyodat, jóval alacsonyabbra, mint ami megfelel életkorodnak, testmagasságodnak és nemednek. Állandó gondod az étel mennyiségének korlátozása.
- Mindezzel folyamatosan bosszantod környezetedet, de falra hányt borsó, akármit mondanak.
- Akkor is bűntudatod van, ha gyümölcsöt, zöldséget és fehérjét – azaz csupa egészséges eledelt – eszel.
- Ébredésekor első gondolatod a testsúlyod, és az, hogy mivel korlátozhatod az aznapi étkezésedet. (Igen, nem tévedés, ez a CAGE kérdőívről származó kérdés.)

Amennyiben mindebből magadra ismersz, lesz mit lerendeznünk. Újabban nem csupán a nők, de egyre több férfi is mutatja az anorexia tüneteit. Nem csoda, hiszen tele van a média legendásan karcsú emberekkel és a legújabb csodadiéta részleteivel. Ezért, ha a torz testképet nem a múltban szerezted be, hát a média benne a ludas. Olvasd el a következő esettörténetet!

A darázsderekú Karen, aki azonban nem hisz a tükörnek

A negyvenöt éves Karen édesanyja unszolására jött hozzám.

Intuitív diagnózis

Fölöttébb érzékeny, ám erős önkontroll alatt élő személynek ismertem meg. Az a fajta, akinek minden zokni hossz szerint rendezve sorakozik a szekrényében. Azt is láttam, hogy nehezen viseli el, ha tévedett. Élete minden területén a tökéletességre törekedett: a munkában, otthon, a tisztaság fenntartásában stb.

Testi tünetek

A testét is aprólékos gonddal ápolta. Izmai feszesek és kidolgozottak voltak. Láttam rajta, hogy gondja lehet a pajzsmirigyhormonokkal, kivált a T3-mal. Lassan vert a szíve, és a vérnyomása is alacsony volt. A gyomor és a nyelőcső között vörös pöttyöket észleltem az emésztőtraktusában, amelyek a szájüregben és az ínyen is folytatódtak. Hasa láthatóan felfúvódott, és a bélműködése is rendszertelen volt. Alacsony volt az ösztrogén- és progeszteronszintje, a menszesze pedig szintén rendszertelen.

Tények

Karentől megtudtam, hogy legfőbb gondja a rossz emésztés és a székrekedés. Az, hogy nincs rendben a havivérzése, nem érdekelte. Dietetikusnak akart tanulni. Végül otthagyta meglévő igazgatói állását, és tényleg táplálkozási szakértőnek állt. Büszkén mondta nekem: „Csak akkor van vérzésem, ha többet nyomok bizonyos testsúlynál.” Elismerte, hogy több, az életében fontos szerepet játszó ember aggódik miatta, és anorexiásnak

vagy bulimiásnak tartja. Ezt hallva megértettem, hogy jó volt az intuitív diagnózisom. A vörös pöttyök a szájüregében, amelyek a nyelőcsövön át egész a gyomorig folytatódtak, gyulladást jeleztek. Megkérdeztem tőle, szokott-e hányni. Bevallotta, hogy néha bizony igen, kivált, ha stresszes a munkája. Azt is elmondta, hogy mindig is maximalista volt, kamaszkorától kezdve, amikor balettet tanult. „Mindenkor nagyon fegyelmezett voltam – jelentette ki büszkén –, nem volt helye az életemben semmiféle hanyagságnak." Nem értette meg sehogyan sem, hogy a nyerskoszt, amin élt, vagy az étrend-kiegészítők, amelyeket szedett, nem oldják meg emésztési panaszait.

A SOVÁNYSÁG FÜGGŐSÉGÉNEK AGYI KÉMIÁJA

Olyan kultúrában élünk, ahol mindenkire nagy nyomás nehezedik, hogy jól nézzen ki, és tökéletes teljesítményt nyújtson. Ugyanakkor az anorexia és a bulimia meg a teljes spektrum e két szélsőség között nem csupán arról szól, hogy valaki enged a társadalmi nyomásnak, és ezért törekszik tökéletes önképre. Tény és való, a magazinok, filmek és egyebek jócskán összezavarják a fejeket az ideális külsőt illetően. A testképet azonban nem csupán a múlt árnyai és sötét traumák torzíthatják el. Az ördögi kör itt nem áll meg, s agyunkat ezentúl a magazinok, a közösségi fórumok vagy a tévé is tovább manipulálhatják.

Az agy-test szétszakadt áramkörei soványságmánia esetén azonban nem csupán a környezet rovására írandók. Lehet talán genetikai oka az anorexiának és a bulimiának, e két

legsúlyosabb agyi rendellenességnek, és esetleg egy meghatározott agyi alkat is ott munkál a háttérben. A korai *anorexia nervosát* a tudomány tanúsága szerint nem szükségképpen a rossz körülmények váltják ki. Elképzelhető, hogy nem minden tanulmány ért ezzel e kijelentéssel, a kísérletek zöme azonban ezt sugallja. Minél később kezdődik az evési rendellenesség, annál valószínűbb, hogy abúzus váltotta ki, ami lehet szexuális vagy testi bántalmazás, vagy akármi más is.

A bevitt eledel túlzott korlátozása végül egészségügyi panaszokhoz is vezet. Az alultápláltság kihat az energiaszintre, a pajzsmirigy- és szívműködésre, a szaporító szervekre és a csontokra, hogy csupán néhány szervet említsek a sok közül. Az előző fejezetben azzal foglalkoztunk, miként vezet a falánkság elhízáshoz, és hogyan növeli meg az utóbbi a szívbetegség, stroke és cukorbaj stb. kockázatát. Ez most az érem másik oldala. A bulimiában a folytonos hányásokkal ráadásul a gyomorsav kimarja a nyelőcső nyálkahártyáját, a szájüreget és a fogakat. Arról nem is szólva, mennyi életfontos elektrolit, kálium és más ionok vesznek el, amelyekre pedig szükség lenne az egészséges szívritmus fenntartásához. Sok súlyos anorexiában vagy bulimiában szenvedő beteg, miután veszedelmesen lefogy, komoly, az életet fenyegető szívritmuszavarokkal küzd.

Akár a soványság a szenvedélyünk, akár az ételkorlátozás legsúlyosabb formája, az anorexia a betegségünk, avagy a másik szélsőség, a falánkság és a bulimia, az evési rendellenességekben egyvalami közös: a rendellenes

táplálkozás. Márpedig ehhez torz önkép és önbecsülés társul, továbbá annak szükséglete, hogy kényszeres evéssel/éhezéssel gyógyítsuk meg az ezzel kapcsolatos érzéseinket és gondolatainkat. Akár csontsoványra fogyunk, akár elhízunk, az alakunkkal próbáljuk meg szerethetőbbre változtatni magunkat. Az agyat összezavarja ez az evésre vonatkozó függőség. Hogyan?

Vegyük figyelembe a következőket: Az intuitív orvoslás hét központot különböztet meg. Azaz mindegyik a mindennapi élet 14%-át foglalja le magának. Normál körülmények között a harmadik centrumnak, amely az evésért felel, sem jut ennél több figyelem. Ám ha gondolataink egyfolytában akörül keringenek, mennyi kalóriát vehetünk fel, és miféle táplálékból, ez azzal jár, hogy életünk 86%-át foglalja le a kérdés. Azt a 86%-ot, amelyben a családi életnek, munkának, hobbiknak, társas életnek, szellemi fejlődésnek és spiritualitásnak kellene, hogy elegendő hely jusson. A függőség azonban épp ezt akadályozza meg. Azt mondhatjuk erre, és akadtak is, akik felvetették, hogy bizonyos súlyos emésztési rendellenességeknél – amilyen az irritábilisbél-szindróma, a Crohn-betegség, a glutén enteropátia és a többiek – a betegnek ugyanúgy ki kell dekáznia, hogy mit vesz a szájába, mit tolerál a szervezete, és beülhet-e ebbe vagy abba az étterembe. Ezt ugyan nem nevezhetjük függőségnek, de tény és való, a súlyos betegségek túl sok energiát vesznek el tőlünk. Akár irritábilisbél-szindrómáról, akár glutén enteropátiáról, akár ételallergiáról van szó, a legsúlyosabb esetben valóban annyira felforgatják az élet rendjét, hogy az már – az intuitív orvoslás szerint – a hetedik központ

problémájává válik. Más szóval, azt az agyi központot érinti, amely az opiátok és dopamin képződéséért felel, azaz olyan jutalmazás-kemikáliákért, amelyek ironikus módon az élettől fosztják meg azt, aki beleesik ebbe a csapdába. A beteg esetleg időlegesen megkönnyebbül, mert sikerült módszeresen kiküszöbölnie étrendjéből az allergént, csak éppen kisiklott közben az élete, elszegényedtek emberi kapcsolatai vagy épp a foglalkozását nem képes a kellő odafigyeléssel folytatni. A tudomány azt sugallja, hogy ez már több mint egyszerű emésztési zavar. Miért? Azért, mert ha a beteg nem étkezhet együtt másokkal, a közeli barátok hiánya és támogatása egymagában akkora kockázatot jelent az egészségre, mint a dohányzás, alkohol vagy az elhízás.[11]

A megoldás

Számos gyógymód létezik a kényszeres fogyás ellen, annak függvényében, mennyire súlyos a rendellenesség. Akár ambuláns kognitív vagy dialektikus viselkedésterápiáról van szó, akár kórházi ellátásról, valamennyi lényege megegyezik: a testsúly stabilizálása, a depresszió, szorongás és esetleg a múltbeli trauma kezelése, valamint az evési rendellenességet kiváltó okok felderítése. Ezzel együtt az egészségügyi háttérre is ügyelni kell. Meg kell vizsgálni a nyelőcsövet, gyomrot, fogazatot, ínyt, valamint a vékony- és a vastagbelet. Van-e gyomorsavtúltengése a betegnek? Gasztroparézise? (Azaz nem lassult-e le, bénult meg a gyomor izomzata?) Ételallergiája? Irritábilisbél-szindrómája, székrekedése vagy egyéb bélpanasza? Ellenőrizni kell továbbá a csontsűrűséget.

Nagymérvű fogyásnál ellenőrizni kell a hormon- és elektrolitháztartást, kivált a káliumszintet. Szükség van ezentúl EKG-ra és szívritmustesztre annak eldöntéséhez, hogy a fogyás nem károsította-e a szívet.[12]

Anorexiánál vagy egyszerűbb fogyási kényszernél egyaránt felmerül, nem ezzel kezeli-e a beteg szorongását vagy búskomor hangulatait. Amennyiben szorongás áll az evési rendellenesség hátterében, 5-HTP 100 mg-os adagja jöhet szóba napjában háromszor, vagy golgotavirág, esetleg citromfű. Ha a beteg depressziója elmulasztása érdekében szeretne egyre tovább és tovább fogyni, SAMe lehet a megfelelő gyógyszer, de SSRI-pirulák is hatásosak lehetnek. A bipoláris zavarban szenvedők némelyikénél jobban beválnak a hangulatstabilizálók, mint a szerotoninra ható szerek.

A teljes gyógyprogramhoz többek között jóga, aerobik vagy másfajta testmozgás tartozhat, hiszen fontos az egészséges test és lélek, továbbá az önkép és testkép helyreállítása. Nagy fogyás mellett ugyanakkor beszéljük meg trénerünkkel vagy terapeutánkkal, miféle mozgásokat végezhetünk. Némely anorexiás épp túlhajtott mozgás révén próbál lefogyni.

Megerősítések

Az intuitív orvoslás megközelítésében az anorexia, valamennyi evési rendellenességhez hasonlóan, összefügg az önképpel és a felelősség felvállalásával. A megbecsültség azt is jelenti, hogy akire vonatkozik, megérdemli. Louise ezért mindenekelőtt erre vezetné rá az ebben a kórban szenvedőket. Olvasd fel ezt a megerősítést naponta a tükör előtt:

> Megérdemlek minden jót. Nemcsak morzsákat, valamicskét, hanem mindent, de mindent. Ezennel túllépek az összes negatív, korlátozó gondolaton. Elengedem magamtól szüleim korlátait. Szeretem a szüleimet, viszont nem szeretem negatív véleményüket vagy szűk látókörű hiedelmeiket. Nem tartom sokra félelmeiket vagy előítéleteiket sem. Többé semmiféle korláttal nem azonosulok. Új tudati szint felé törekszem, amelynek révén másként tekinthetek magamra. Hajlandó vagyok új gondolatokat formálni önmagamról és az életemről. Jelenleg szinte kivirágoztam, ennek számos megnyilvánulása van. Végtelen lehetőségek nyílnak meg előttem, mindennek a telje vesz körül. Megérdemlem, hogy szép legyen az életem. Megérdemlem, hogy korlátlan bőséggel áradjon felém a szeretet. Megérdemlem, hogy egészséges legyek. Megérdemlem a jólétet és a kényelmet. Megérdemlem az örömet. Megérdemlem a boldogságot. Megérdemlem, hogy szabadon kiteljesedhessem. A minimumnál többet érdemlek. Minden jót megérdemlek. Az univerzum készségesen manifesztálja, amit újonnan elgondolok. Hálás örömmel fogadom az életnek ezt a bőségét, amit megérdemlek. Elfogadom mindezt, és tudom, hogy meg is kapom.

Az, hogy megérdemeljük a jót, nem jelenti azt, hogy máris a miénk. Mindössze annyit, hogy hajlandóak vagyunk elfogadni. Külön engedélyeznünk kell ezt magunknak, függetlenül attól, érdemesnek tartjuk-e magunkat rá, vagy sem. Ezért javasolja

Louise az alábbi gyakorlat elvégzését. Felelj őszintén az itt következő kérdésekre:

1. Mire vágysz, ami nem a tiéd? Nevezd meg konkrétan és kertelés nélkül!
2. Miféle szabályok uralkodtak családodban az érdemre vonatkozóan? Mit hallottál: azt, hogy semmit nem érdemelsz, vagy hogy megérdemelsz egy jókora fülest? Miért gondolták a szüleid, hogy semmirekellő alak vagy? Mindig meg kellett-e szolgálnod az elismerést? Bevált ez egyáltalán? Megbüntettek, amikor valamit rosszul csináltál?
3. Úgy érzed, hogy megérdemled a jót? Miféle gondolatokat hoz ez elő? Később már, amikor rászolgáltál? Meg kellett-e előbb dolgoznod érte? Elég jónak érzed magad ehhez? Leszel-e valaha is érdemes rá?
4. Megérdemled az életet? Miért? És miért nem?
5. Miért élsz? Mi az életcélod? Miféle értelmet adtál neki?
6. Mi az, amit megérdemelsz? Mit gondolsz erről? Hogy megérdemled a szeretetet, az örömöt és minden elképzelhető jót, vagy a lelked mélyén azt érzed, semmit, de semmit nem érdemelsz? Miért? Honnan származik ez az üzenet? Hajlandó vagy-e elengedni? Mit állítasz a helyére?

Ne feledd, ezek csak gondolatok, márpedig a gondolatok változékonyak. Látni fogod, hogy a személyes erő azon múlik, mennyire érezzük érdemesnek magunkat az élet adományaira. Próbáld ki ezt a gyógymódot! A legegyszerűbb esetben nem

mások ezek, mint bármely helyzetre vonatkoztatható pozitív kijelentések, amelyek új gondolatmintákat hoznak létre, és eloszlatják a régieket.

Louise további megerősítésekkel folytatja a gyakorlatot:

- A bulimia a reménytelen rettegés állapota, amikor a beteg azért tömi magát eszelősen, hogy megszabaduljon az önutálattól. Az ezt gyógyító megerősítés: „Maga az élet szeret, táplál és gondoskodik rólam. Élni biztonságos."
- Aki szorong, az nem bízza rá magát az élet áramára. Az ezt gyógyító megerősítés: „Szeretem és elfogadom magamat. Bízom az élet folyamában. Biztonságban vagyok."
- Az evési rendellenességekhez gyakran társuló menstruációs panaszok oka az önmagunkkal szemben érzett harag, a női testtől való viszolygás. Az ezt gyógyító megerősítés: „Szeretem a testemet. Szeretem azt, amit látok. Élvezem nőiségemet. Imádok nőnek lenni."

III. ALKOHOLFÜGGŐSÉG

Az étel és a dohányzás mellett az alkohol a függőségek egyik leggyakoribb tárgya. Szinte mindenkinek van „alkoholista" rokona a szélesebb családi körben; ő az, aki le szokott részegedni az esküvőkön. A nagyvárosok űzött, ázó-fázó hajléktalanjai rendszerint az ittasság különböző fokozataiban leledzenek. Akkor nehezebb ráismerni e betegségre, amikor egy hozzánk közel álló ember vagy épp mi vagyunk a szenvedő

alanyai. Az alkoholizmus évtizedeken, vagy ha úgy tetszik, évszázadokon át szégyenbélyegnek számított. Nem beszéltünk róla, amíg szét nem ment egy házasság, szét nem hullott egy család, csődbe nem ment valaki, el nem vesztette az állását, vagy komoly pereknek nem nézett elébe.

Minekutána a szesz szétmarta az alkoholista életének szövetét, nekilát, hogy egyenként felfalja a szerveit, és idővel megkaparintsa egész szervezetét. Fekély, májzsugor, vérszegénység vagy vérzékenység, fertőzések, csonttörések, görcsök, tüdőgyulladás, alultápláltság, erőszakos viselkedés, öngyilkosság és demencia – hosszú a lista, amelynek a mértéktelen italozó elébe nézhet. És persze nem csupán önmagát silányítja eleven ronccsá, de a környezete életét is tönkreteszi. A túl sok alkohol számos rákfajtára is jobban hajlamosít: ilyen a vastagbél, a mell, a máj, a nyelőcső és a gyomor rosszindulatú daganata.

Lássuk, vonatkoznak-e rád az alábbi tünetek:

Elmebeli tünetek:

- Idegeid lecsillapítására iszol sört, bort, whiskyt vagy töményet.
- Napközben is hiányzik az ital testednek-lelkednek.

Viselkedésbeli tünetek

- Alkohol segítségével alszol el este.

- Azon kapod magad, hogy többet gurítottál le, mint szándékoztál, netán a teljes üveget kivégezted.
- Szesz nélkül társaságképtelen vagy.
- Idődd jó része az ital beszerzésével, elfogyasztásával és a részegségből való kilábalással telik.
- Hétről hétre szaporodnak üres palackjaid, amelyektől igyekszel észrevétlenül megszabadulni.
- Az ivászat miatt nem tettél eleget valamilyen kötelességednek az iskolában, a munkahelyen vagy otthon. Valaki ezt a szemedre is hányta.
- Egyre több itallal éred csak el a mámornak azt az állapotát, amelyre vágysz.
- Ha abbahagyod az ivást, ideges leszel, és képtelen vagy elaludni.
- A következő testi megbetegedésekkel küzdesz az ital miatt: csontritkulás, csökkent libidó, fekélyek, gyomorhurut, a májenzimek megemelkedett szintje, májzsugor, zsírmáj, hízás, hasnyálmirigy-gyulladás, aspirációs tüdőgyulladás, tudatkiesések, görcsök és memóriazavarok; agysérülés ittas állapotban bekövetkezett baleset miatt; letartóztatás ittas vezetés miatt.
- Többször próbáltál leszokni az italról, de mindig visszaestél.
- Amikor valaki a leszokást firtatja, bedühödsz.
- Bűntudatod van ivás közben.
- Reggel felébredve, első gondolatod, amint a szemedet kinyitod, hogy magadhoz vegyél egy pohárka szeszt. Ezzel

kezded a napodat.

Amennyiben az alkohol gondot okoz saját életedben vagy egy hozzátartozódában, gondolkodj el az alábbi történeten!

LINDA: IGAZÁN NINCS GONDOM AZ IVÁSSAL

Az ötvennégy éves Linda azért keresett meg, mert aggódott az egészségéért.

INTUITÍV DIAGNÓZIS

Linda intuitív feltárásakor éreztem, milyen izgatott az elméje. Folyton járt, akár egy mókuskerék. Akár ingerlékenység, akár nyughatatlanság vagy rettegés okozta ezt, a kerék csak forgott körbe-körbe. Láttam, hogy Linda elsődleges gondja a kényszeresség, azaz, hogy kénytelen leállni valaminek az örökös megismétlésével. Egy sereg haszontalan holmit összevásárolt, de ennek sem tudott ellenállni, hiába élte fel a hitelkártyáját. Szüntelen felajzottsága kimerültté tette. Arról is értesültem, hogy rögeszmésen őrködik családtagjai jóléte fölött.

TESTI TÜNETEK

Gondolatai körbe-körbe keringtek az agyában. Autoimmun betegség áll-e az egész hátterében, azért ingadozik a pajzsmirigy-hormonjai termelése? – merült fel bennem. Odafigyelnek-e az orvosok a koleszterin–trigliceridszintjére? Ugyanakkor azt is érzékeltem intuitíve, hogy panaszai főleg a deréktájékra koncentrálódnak. Gyulladt volt a gyomorszája is. A

májában zsír halmozódott fel, és vércukorszintje is ingadozott. Megfordult a fejemben, hogy előfordult-e a családjában függőség: alkoholizmus, játékszenvedély vagy kényszeres gyógyszerszedés.

Tények

Megtudtam tőle, hogy depressziós. Évekig serkentőszerekkel kezelték figyelemhiányos betegségét, újabban azonban orvosai bipoláris rendellenességre gyanakszanak, mivel kényszeresen vásárolgat. Régebben néha alkohollal vagy oxycodone-nal csillapította le felajzott idegeit, amivel többször kiütötte magát. A menopauza fellépte után rászokott, hogy megiszik egy-egy pohár bort lefekvés előtt, hogy jól aludjon. Orvosai újabban aggódni kezdtek gyomorsavtúltengése és májenzimjeinek megemelkedett szintje miatt, és felszólították, hogy mindenestől hagyjon fel az ivással. Nekem azt mondta, hogy senki nem volt függő a családjában. Már szerencsejátékos apját leszámítva, és anyját, aki két állás között rohangált, hogy ki tudja fizetni férje adósságait.

A megoldás

Noha az alkohol szerves része étkezési szokásainknak – és nem hiányozhat egyetlen ünnepségről, de még a szentmiséről sem –, amikor már a testünket-lelkünket vagy akár az anyagiakat érinti, nem lehet nem odafigyelni az általa okozott károkra. Valójában nem is számít, mennyit iszunk meg, és milyen gyakran. Függővé akkor válunk, ha mindennek ellenére – veszélyeztesse a szesz az egészségünket, kapcsolatainkat vagy

az állásunkat – úgy érezzük, muszáj folytatnunk az ivást.

A Világegészségügyi Szervezet (WHO) jelentése szerint az alkohol a sorban az ötödik a világméretekben elterjedt kórok okozói között. Az étel és a cigaretta után egyben a függőségek vezető tárgya is. Mindennek egy alkoholista keservesen megfizeti az árát, amennyiben az alkoholizálás megnöveli a szívbetegség, stroke, demencia, továbbá a rosszindulatú daganatok – kivált az emésztőszervi rákok és a mellrák – kockázatát. A depressziósok és a bipoláris betegségben szenvedők előszeretettel próbálják – sok más mellett – szesszel orvosolni panaszaikat. Eleinte tényleg segít elaludni, és tényleg lecsillapítja az „idegeket". Idővel azonban még mélyebb búskomorságba taszít, és az alvási ciklust is összezavarja.[13] Gyakran megesik, hogy egy alkoholista drogokra áll át „idegei lecsillapítására", kivált menopauza idején. Az Anonim Alkoholisták ülésein tucatnyian húzódnak hátulra, vagy mennek ki a szabadba nikotinfelhőbe burkolózni. Ők azok, akik egyik függőségüket egy másikra cserélték. De azoknak, akik nem dohányoznak, ott marad még a kényszeres evés. Csak hát egykutya, amit választanak. Az egyik tizenkilenc, a másik egy híján húsz. Folytathatnánk a képes beszédet, a lényeg az, hogy a szenvedélybetegnek valóban választania kell: vagy függőségekkel kezeli kellemetlen érzelmeit, vagy érdemben fordul szembe szorongásával, depressziójával, figyelemhiányos betegségével és egyéb agyi rendellenességekkel. Különben tele lesz lelki bajokkal és függőségekkel, miközben állapota lefelé tartó spirálban egyre romlik. Akár italra, akár ételre, akár cigarettára, akár marihuánára nem tudnak nemet mondani,

vagy túl sokat költenek, esetleg a munkába menekülnek, végül egyre gyűlő függőségeik eltorzítják emberi kapcsolataikat, a munkájukhoz, családjukhoz, gyermekeikhez, házastársukhoz és a szélesebb értelemben vett társadalomhoz fűződő viszonyukat.

Gyógymódok

Mit teszel, amikor szorongásod, depressziód csak nem akar elmúlni, és úgy tűnik, az alkohol használ? Amennyiben azt találod, hogy szesszel, vagy – amint azt az imént láttuk – falánksággal orvosolható a hangulatod, állj le! Van más választási lehetőség is. Menj el a legközelebbi mentálhigiénés központba, és keress egy addiktológust. Ő majd segítségedre lesz a „kettős diagnózis" felállításában, hogy egyszerre vehesd fel a harcot a függőség és a háttérben meghúzódó szorongás, depresszió vagy figyelemhiányos betegség ellen. A terapeuták számtalan módon diagnosztizálják ezeket az összetett panaszokat. Először valamiféle kérdőívet tesznek a beteg elé. (Nem nevezek meg egyet sem, különben is állandóan változnak.) Válaszaik kiderítik, mennyire súlyos az alkoholproblémájuk, de ezek a felmérések marihuánára, dohányzásra, kokainra, szerencsejátékra, vásárlásmániára, gyűjtőszenvedélyre egyaránt alkalmazhatók. Mi itt most az alkoholt nevezzük meg a függőség tárgyának. Tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

1. Fogyasztasz-e egyszerre nagyobb mennyiségű alkoholt vagy hosszabb ideig, mint szándékoztál?

2. Nehéz-e visszafognod vagy befolyásolnod alkoholfogyasztásodat?
3. Életed nagy része az alkohol és a másnaposságból való felépülés körül forog-e?
4. Gyakran kívánod meg az italt?
5. Gyakran megesik, hogy emiatt hanyagolod el lényeges kötelezettségeidet a munkában, tanulásban, otthon vagy párkapcsolatodban?
6. Vezet-e vitákhoz vagy konfliktusokhoz az italozásod?
7. Kerülsz-e bizonyosfajta munkákat vagy szabadidős programokat csak mert ott nem ihatsz?
8. Annak ellenére iszol, hogy ártalmas az egészségre?
9. Fittyet hánysz a már felállított diagnózisra, amely kimutatta az eddigi ártalmakat?
10. Muszáj-e egyre többet innod ugyanannak a hatásnak az elérésére?

Amennyiben igennel feleltél legalább két kérdésre, az arra utal, hogy gondod van az alkohollal (vagy a szenvedélybetegség bármely más formájával). Terapeutád segítségedre lesz, hogy sorra vegyétek e lista egyes pontjait, talán nem is egyedül, hanem a társad vagy egy barátod (lehetőleg nem alkalmazottad) társaságában. Olyan barátot vigyél magaddal, aki nem fél kimondani az igazat, és őszintén aggódik az egészségedért. Nem akarok közhelyeket pufogtatni, mégis ki kell mondanom: Amennyiben komoly italproblémád van, értsd meg, hogy ennek fel- és elismerése néha nehezebb, mint rálépni a gyógyulás útjára.

Függőknek ajánlom

Többfajta tizenkét lépcsős program létezik, amelyek sokféle függőségen segíthetnek:

- Anonim Alkoholisták
- Anonim Kábítószeresek
- Anonim Szerencsejátékosok
- Anonim Szexmániások
- Anonim Társfüggők

Itt csak néhányat soroltam fel közülük.
Van, akin már egymagában egy ilyen csoportterápia is segít, ám ha a kettős diagnózis értelmében egyéb lelki bajaink is vannak – depresszió, figyelemhiányos betegség vagy szorongás –, fontos ezt is kezelni, akár gyógyszeresen, akár étrend-kiegészítőkkel vagy kognitív viselkedésterápiával.[14] Az alkoholizmus táplálkozási hiányállapotokkal is társulhat, ennek megállapítása kezelőorvosunk feladata. Ilyen lehet a B12-vitamin és a folsav hiánya. A tiaminhiány (B1-vitamin) az agy memóriaközpontjait sújtja. Ami nem ritka tünet, az összes alkoholista 12,5%-ánál jelen van.[15] Ezen túlmenően is a legkülönbözőbb krónikus betegségek léphetnek fel idült alkoholistáknál, jelesül gyomorfekély és -hurut, gyomorégés, a májzsugorról és a perifériális neuropátiáról nem is szólva. Az utóbbi kórképet gyengeségérzet, lábfejzsibbadás, tompa tudat és fájdalmak jellemzik. Sajnos e tünetek még akár súlyosbodhatnak is az ital elhagyásakor. Idővel az alkohol más panaszokat is okozhat, többek között izomfájdalmakat.

Következésképpen, függőség kezelésekor a táplálkozásodra is nagyon oda kell figyelnünk. Az alkoholfogyasztás ugyanis gátolja a B1-, A-, D-, B6- és E-vitamin felszívódását, csakúgy, mint a folsavét. Ezért a súlyos alkoholistáknak ajánlatos multivitamin-készítményekkel élniük, noha a lenyelt tablettákból a szesz gátló hatása miatt nem minden szívódik fel. Szedjenek Q10-et 400-600 mg-os napi adagokban a szív és a mell védelmére. Az alkohol ugyanis hírhedten a szívbetegség és a mellrák irányában hat.[16] Vannak gyógyszerek is a függőség elmulasztására. Ilyen a Zoloft vagy a naltrexone, és mire ezt a könyvet a kezedbe veszed, feltehetően újak is forgalomba kerülnek.[17]

Az a legfontosabb, hogy türelemmel tudd végigjárni a józanság felé vezető rögös utat. Ehhez tartózkodnod kell az italtól, emellett meg kell tanulnod kezelni azokat az érzelmeket, amelyeket függőségeddel próbálsz elkendőzni. Ehhez mindenképpen külső segítséget kell igénybe venni.[18]

Megerősítések

Az alkoholisták gyakran küzdenek poszttraumás stressz betegséggel, szorongással, álmatlansággal vagy bűntudattal, nem szólva azokról a testi tünetekről, amelyeket az ital „gyógyít” vagy okoz. Ezért a megerősítéseknek nem csupán a függőségre, de ez utóbbiakra is kell vonatkozniuk. Példánkban magas koleszterinszinttel, szív- és keringési rendellenességgel, valamint csuklótáji alagút szindrómával számoltunk (ld. B Függelék).

Louise a következő megerősítéseket ajánlja:

- Az alkoholisták gyakran gondolják: „Ugyan mi értelme van ennek az egésznek?” Minden próbálkozást hiábavalónak tartanak, bűntudatuk van, tehetetlennek és gyarlónak tudják magukat. A következő megerősítés gyógyítja ezt: „A jelenben élek. Minden pillanat újat hoz. Úgy döntöttem, hogy meglátom saját értékeimet. Szeretem és elfogadom önmagamat.”
- A poszttraumás stressz betegségben és szorongásokban szenvedők nem merik rábízni magukat az élet áramára. Az ezt gyógyító megerősítés: „Szeretem és elfogadom magamat. Rábízom magam az élet folyamára – biztonságban vagyok.”
- Az álmatlanságot, félelmeket és bűntudatot a következő megerősítés gyógyítja: „Szeretettel elengedem ezt a napot, és békés álomba merülök, annak tudatával, hogy a holnap is elrendezi majd magát.”
- A magas koleszterinszint annak tükre, hogy eltömődtek az öröm csatornái, mert félünk elfogadni az örömöt. Az ezt gyógyító megerősítés: „Úgy döntöttem, hogy szeretem az életet. Tágra nyitom magamban az öröm csatornáit. Biztonságos fogadnom az örömöt.”
- A derékfájásnak az anyagi gondokhoz és aggodalmakhoz van köze. Az ezt gyógyító megerősítés: „Rábízom magam az élet áramára, amely minden szükségletemről, mindenkor gondoskodik.”
- Akinek isiászos panaszai vannak, az talán túl kritikus, s félti anyagi helyzetét és egzisztenciáját. Az ezt gyógyító

megerősítés: „Jólét és bőség vár, amerre nézek. Biztonságban vagyok.”

- Csuklótáji alagút szindróma akkor lép fel, amikor csalódunk, és füstölgünk az élet látszólagos igazságtalanságai miatt. Az ezt gyógyító megerősítés: „Ezennel úgy döntök, hogy olyan életet teremtek magamnak, amelyben öröm és bőség uralkodik. Jól érzem magam a bőrömben.”
- Végül egy megerősítés a fájdalmakra és nem teljesülő vágyakra általában: „Szeretem és elfogadom önmagamat. Szerethető vagyok, és tudok szeretni.”

IV. TÖBBSZÖRÖS FÜGGŐSÉG

Feltételezve, hogy a függőség olyan folyamat, amelynek során agyunk jutalomhálózata kikerül irányításunk alól, sok tudós és orvos javasolta, hogy tekintsük ezt súlyos betegségnek. Amennyiben valaki hajlamos arra, hogy valamely élvezeti szer túszul ejtse az agyát, és ez a hajlama örökletes, nagy az esélye, hogy egyszerre többféle függőségtől is tartania kell.

A megtermékenyítés egyetlen petesejttel kezdődik, amely osztódásnak indul. Az anya a végén esetleg ikreknek, Isten áldásával hármas ikreknek ad életet. A sor elején azonban egy szem petesejt áll. Hasonló osztódásnak indulhat a kezeletlen függőség, hogy a végén a beteg akár ötféle megjelenési formájától szenvedjen. Mondjuk, először csak falánk vagy. Ez az eredeti függőséged. Azután, a változókor idején, csak hogy aludni tudj, és örökletesen is hajlamos vagy rá, rákapsz az italra.

Ekkortól elszabadul a pokol. Orvosod talán azt tanácsolja, hagyj fel az ivással emésztési panaszaid és egy gyanús mammográfiás lelet miatt. Erre fel csatlakozol egy anonim alkoholista csoporthoz. Mostanra kétféle függőséged van: az étel és az ital. Ha teheted, nem húzódsz a csoportüléseken a terem hátsó zugaiba dohányozni, kifelé menet azonban megüti orrodat a cigarettafüst szaga. Eszedbe jut, milyen kellemes és megnyugtató volt diákkori cigizésed. Azon kapod magad, hogy rágyújtasz, először csak egy cigire, azután egy újabbra. Eleinte azzal nyugtatod magad, hogy hiszen nem vagy rendszeres dohányos, nem is veszel teljes csomag cigarettát, csupán másoktól kérsz egy-egy szálat. Hamarosan azonban azt találod, hogy ezek a „kölcsönök" akár három doboznyi cigit is kitesznek naponta. Ha jól számolom, mostanra háromra szaporodott függőségeid száma: étel, ital és cigaretta. És bár az első kettővel állítólag épp leszámolóban vagy, a dohányzás nagyon is terítéken van. Miért? Azért, mert a *nucleus acumbens* és a *ventrális tegmenum*, azaz az agy jutalom- és elégedettség-központjai továbbra is kórosan önállósították magukat.

Végül orvosod is megneszeli, hogy valami nincs rendjén. Látja, hogy gyomorégésed van, és különben is bűzlesz a dohányfüsttől. Felszólít, hogy szokj le a dohányzásról. Megteszed. Egy évre rá porckorongsérvvel műtenek. A műtét után fájdalomcsillapítót, oxycodone-t kapsz a sebésztől. Roppant elégedett vagy ezzel a szerrel, amely nemcsak a hangulatodat javítja fel sokkal jobbra, mint amilyen évek óta volt, de nyugodtabban is alszol, mint évtizedek óta bármikor. Amikor két-három hónappal a műtét után visszatérsz a sebészhez újabb

receptért, csalódnod kell, mert nem hajlandó kiállítani. Erősen hajlamosnak ítél a függőségre, keress fel egy ezzel foglalkozó specialistát, tanácsolja. Visszamész hát ahhoz az addiktológushoz, aki legelső függőségedet, a kényszeres evést is kezelte. Mostanra négyre szaporodott szenvedélybetegségeid száma: függsz az ételtől, italtól, dohányzástól és újabban az opiátoktól. Ha azt hiszed, egyedül állsz ezzel, nagyon tévedsz.

Valójában nincs olyan, hogy többszörös függőség. Ha az agy függővé válik egy anyagtól, már minden mással szemben egykönnyen megismétli ezt. Ha étel- vagy italfüggő vagy, ez azt jelenti, hogy hajlamos vagy a függésre. Régebben addiktív személyiségnek nevezte ezt a szakirodalom. Csakhogy a személyiség természetesen az agy melléktermékе.

Vedd szemügyre az előző alfejezetek listáit! Bármi másra is alkalmazhatod, ami úgy eluralta életedet, mint gondozatlan kertet a gyom. Válaszold meg a CAGE kérdéseit! Érezted-e valaha is szükségét, hogy visszafogd magadat X szerrel vagy tevékenységgel kapcsolatban? Felbosszankodtál-e azokon, akik ezért kritizáltak? Éreztél-e emiatt bűntudatot? Reggel felébredve mi az első gondolatod, amikor kinyitod a szemed? Igen, találó elnevezés a CAGE[1], tényleg ketrecbe zár, legyen szó kényszeres evésről, alkoholizmusról, láncdohányzásról, szerencsejátékról, költekezésről, szexmániáról, mániákus gyűjtésről, internetes vásárlásról – függőséged elroncsolta agyi idegpályáidat, és átvette az uralmat életed felett. Börtönbe kerültél, rab lettél. Olvasd végig a következő esettanulmányt, tanulságos!

MARK: CICÁZÁS A FÜGGŐSÉGEKKEL

A negyvenegy éves Mark azért kérte a segítségemet, mert egészsége az ebek harmincadjára jutott.

INTUITÍV DIAGNÓZIS

Amikor először találkoztam Markkal, egyre izgett-mozgott, képtelen volt megülni a helyén. A végén *rám* is átragadt az idegessége. Elkalandoztak a gondolataim, innen tudtam, hogy neki is folyton jár az agya. Megnyerő, vonzó férfinak látszott, ennek ellenére nem sokáig maradt meg egyetlen kapcsolatnál. Noha láthatóan jólelkű volt, nehezen tudtam róla elképzelni, hogy hosszan kitart egy állás mellett, vagy pontosan érkezik egy találkozóra. Kalandor természetűnek éreztem, aki szívesen vállal kockázatot. A legutolsó azonban minden jel szerint nem jött be, amin egy zsák pénzt vesztett.

TESTI TÜNETEK

Látványosan gondjai voltak a koncentrálással, és rettentően szórakozott volt. Talán állandóan új ingerekre volt szüksége? Kémiai serkentőkre? Új környezeti hatásokra? Bármi volt is a válasz, szemlátomást kiéhezett rájuk. Tüdejében sötét felhőket láttam. Feltehetően dohányzott, vagy erős dohányos közelében élt. Erei testszerte merevek voltak. Számítani lehetett rá, hogy idővel magasba szökik a vérnyomása. A már máshonnan ismerős vörös pöttyökkel az ő nyelőcsövén és gyomra környékén is találkoztam. Megfordult a fejemben, hogy alkoholista vagy más szerek rabja. Szervezetében megváltozott

az opiátképződés, beleinek mozgékonysága úgyszintén.

Tények

Nevetve reagált arra, amikor szóba hoztam a szórakozottságát, és a serkentőszerek felől érdeklődtem. Elmondta, hogy régóta szenved figyelemhiányos betegségben, gyerekkorában Ritalint szedett erre. Tizenhárom évesen aztán abbahagyta a szedését, és dohányozni kezdett helyette. Ezt annak ellenére folytatta, hogy asztmás lett. Miután úgy-ahogy átcsúszott az érettségin, Vegasba költözött. Itt rájött, hogy jobban fekszik neki a szerencsejáték, mint a napi nyolcórás munka. Mivel ezzel az életmóddal állandóan adósságokba keveredett, több házassága is ráment. „A szerencsejáték teljes embert igényel – jelentette ki. – Csak kevesen tudnak megélni belőle, de én közéjük tartozom.” Ő maga is futballozott a gimnáziumban, értett tehát hozzá. Nemhiába nyert a netes meccseken. A fociban szerzett régi térdsérülése és az ezt követő többedszeri műtét miatt fájdalomcsillapítókat szedett: oxycodone-t és opiátokat.

A többszörös függőség tudományos háttere

Akár nikotinról van szó, akár oxycodone-ról, akár a kokainhoz hasonló serkentőszerekről, valamennyi függőség az agy opiáttermelését befolyásolja, azaz a jutalom, motiváció és lelkesedés központját.[19] A dohányzás az egyik legnehezebben kezelhető szenvedélybetegség, noha az alkoholizmus és a kényszeres evés sem sokkal marad el mögötte. Miért olyan nehéz leszokni a füstölésről? Elvégre már az iskolában

felvilágosítják az ifjúságot a dohányzás ártalmairól. Funkcionális MRI-vizsgálatok kimutatták, a nikotin befolyásolja, hogyan éljük át a jutalmat. A dohányosok agya kevésbé reagál a pénzre, sokkal inkább a nikotinra. Ez a hatóanyag valamiként lefoglalja az agy azon területeit, amelyek konstatálják a munkában és a kapcsolatokban elért sikereket, éspedig erősen eltorzítva e hatást. A felvilágosító programok tehát édeskeveset érnek, miközben az agyi kémiát megbénítja a nikotin. Ugyanez mondható persze el az alkoholról, kokainról, szerencsejátékról és társaikról.

Miért lesznek közülünk egyesek függők, és mások miért nem? Kell lennie valamiféle genetikai, biokémiai vagy alkati különbségnek a jutalom feldolgozása terén, származzék drogoktól, ételtől, szerencsejátéktól, mentőakciókból, pénzből vagy emberi kapcsolatokból. Akik csak időnként gyújtanak rá, fontosabbnak tartják a pénz és a kapcsolatok terén elért sikereket, mint a cigaretta okozta kielégülést. Nem így a szenvedélyes dohányosok. A 4. fejezetben a tanulási stílusokkal és nehézségekkel foglalkozunk majd. Fontos, hogy megértsük, hogy valamennyiünkben lakozik egy lángész, azaz van olyan agyi területünk, amely hihetetlen hatékonysággal működik. Az érem másik oldala, hogy olyan régiónk is van, amelyik bizony hátul kullog a sorban. Marknál például a figyelemmel van baj. Könnyen lehet, hogy azért hajszolja az új ingereket és vállal kockázatot, hogy ezzel epinefrin-termelésre serkentse a mellékveséjét, azaz a gyerekkorában szedett Ritalinhoz hasonló élettani hatást idézzen elő. Az agytörzs norepinefrint és serkentő hatású kemikáliákat termel, amelyek hatásai tényleg

hasonlítanak a Ritalinra, de a kokainra és társaira is. Akár drámai fordulatok, akár zűrös kapcsolatok, akár légi balett vagy nagy kockázatú befektetések, ezek mindegyike olyan neurotranszmitterek képződésére sarkall, amelyek segítenek a figyelemhiányos betegnek odafigyelni az életére, és jobban összeszednie magát. A nikotin ugyancsak serkentőszer. Sok barátomnál, akik figyelemhiányos betegségben szenvednek, miután leszoktak a dohányzásról, tele lett a házuk nikotinos rágókkal.

Nem lehet eléggé odafigyelni agyunkra. Különben elcsodálkozhatunk, hogy életünket a függőség kompenzáló mechanizmusai irányítják. Első lépésben a függőség eltereli az agyat a maga szereivel a depressziótól, szorongástól, figyelemhiánytól és az összes többitől. Idővel azonban a vonatkozó idegpályák már nem reagálnak a „narkotikum” addigi dózisaira. Egyre több ételre, szeszre, cigarettára, szerencsejátékra, mentőakcióra, szexre, káoszra és drámára lesz szükségünk. Már nem tudjuk a kábítószerrel rávenni sajátosan működő agyunkat, hogy tegye a dolgát, és felütik fejüket az egészségügyi következmények, amelyek nemcsak bennünket érintenek, de teljes környezetünket is.

Eddig áttekintettük a csak ránk jellemző kapcsolási módjainkat és a velük járó idegi panaszokat: a depressziót, ingerlékenységet, szorongást, most pedig a függőséget. A következő fejezetben a tanulási stílusokról, spiritualitásról és intuitív képességekről lesz szó. Mint minden képességnek, ezeknek is megvan a jó és a rossz oldala. A jót csak akkor kamatoztathatjuk, ha megtanuljuk kellőképpen lecsillapítani,

támogatni, avagy „gyógyszerezni” a kellemetlenebbik oldalt.

Fontos tehát, hogy megértsük, a függőséggel az agynak azt a régióját próbáljuk megrendszabályozni, amelyik valamiért nehezen kezelhető.[20]

ISMERJÜK MEG AZ AGYUNKAT!

Többek között úgy térképezem fel pácienseim agyát, hogy megkérdezem őket, miféle élvezeti szerekkel vagy serkentőkkel éltek, netalán melyeknek lettek a rabjai. Szedtek-e puha drogokat, és nem lettek-e rosszul tőlük. Sokan zavarba jönnek egy ilyen kérdéstől, mert azt tanulták, hogy szégyellniük kell a drogozást. Én azonban egyáltalán nem szégyenítem meg őket. Pontosan tudom, hogy ilyen vagy olyan módon mindannyian kábítjuk magunkat. Diétás üdítő, fánk, bor, kokain, marihuána, LSD és hosszan folytathatnám a sort: szervezetünk és agyunk tudja, mire van szüksége, már legalábbis az adott pillanatban.

Ha a páciens, tegyük fel, a hullámvasútért van oda, vagy a cukorért, csokoládéért (mint például én), mindez sokat elárul nekem az agy serkentésre berendezkedett, dopaminnal működő régióiról. Megtudom, hogy az illetőnek állandó külső ingerekre van szüksége, akár azért, hogy jobban tudjon figyelni, akár azért, hogy felpörögjön. Ha viszont azt hallom, hogy a betegem falnak megy a kávétól, és inkább Xanaxon meg szeszeken él, akkor ebből levonom a következtetést, hogy a gondot szorongás és álmatlanság okozza, aminek a GABA anyagcseréhez van köze.

Nem is sejtve, hová vezet, amennyiben serkentőszerekkel, drogokkal, szerencsejátékkal és egyebekkel pörgetjük fel az

agyunkat, csak a pillanatnyi megkönnyebbüléssel törődünk, ami elmulaszt bizonyos agyi panaszokat. És noha valóban háttérbe szorul a depresszió és a szorongás, vagy feloldozást kapunk a diszlexia és a figyelemhiányos betegség, avagy a tanulási nehézségek más formája alól (ezekről a 4. fejezetben esik szó bővebben), a függőséget mindenképpen borítékolhatjuk magunknak. Mivel pedig nem értjük, és nem is vagyunk hajlandók megtanulni, hogy gyógyszerekkel, intuícióval és megerősítésekkel is gyógyíthatnánk elménket, azt sem sajátíthatjuk el, hogyan használjuk teljes elménket. Mit értek ez alatt? Miközben elkábítjuk magunkat, hogy úgy-ahogy megbirkózzunk a hangulatainkkal, ingerlékenységünkkel, figyelemhiányos betegségünkkel, diszlexiánkkal, nem valószínű, hogy egyszerre lennénk képesek értelmünket és intuíciónkat használni, ami így együtt az elme teljes tartománya. Erre utal könyvünk címe is: *Gyógyítsd meg az elmédet orvosságok, megerősítések és intuíció segítségével.*

Tekintsünk át minden egyes fejezetet! Látnivaló, hogy amennyiben „megfutamodunk” a depresszió, a harag vagy a pánikrohamok elől, ezzel együtt lényegében az intuíciónkat is kikapcsoljuk vagy tompítjuk. Csakhogy az alkohol, dohányzás, evéskényszer és egyebek minket is eltompítanak a szeretettel és életörömmel szemben, legyen szó a családról, emberi kapcsolatokról, munkáról vagy az égi erőkhöz való közelségről. A következő fejezetekben arról lesz szó, hogy akinek gondjai vannak a koncentrációval, tanulással, emlékezettel vagy lelki békével, és ezért alkohollal, dohányzással, szerencsejátékkal meg a hozzájuk hasonló függőségekkel tompítja el testét-lelkét,

az egyúttal az értelem és intuíció áldásairól is lemond. Ezekben a fejezetekben ezzel szemben megtanulhatjuk, hogyan kamatoztathatjuk páratlan agyunkat a tanulás, koncentráció és emlékezet megkönnyítésére, hogy teljes intelligenciánkat – az értelmet és a megérzéseket egyaránt – latba vetve élhessük az életünket.

A MEGOLDÁS

A függőségnek számtalan gyógymódja van. Azt már tisztáztuk, mi minden tartozik e fogalom alá: szerencsejáték, kényszeres evés vagy fogyás, akár még a mentőangyalkodás is. A dohányzás leszoktatására számtalan nikotinos tabletta vagy tapasz létezik, ott van mindjárt a Wellbutrin, de hosszan sorolhatnám tovább az erre szolgáló készítményeket. Az akupunktúra segíthet a leszokásban, mi több, az elvonási tüneteket is megszünteti.[21]

A tizenkét lépcsős program mellett a kognitív és motivációs terápia csodákat művel a politoxikománia, azaz „többszörös anyagártalom” eseteiben. Különösen az opiátokkal szemben hatásos, akár heroinról van szó, akár oxycodone-ról vagy bármely más opiátszármazékról.[22] Ha testi fájdalmaid vannak, amelyek bonyolítják az opiátok használatát, fontos, hogy a kezelés többoldalú legyen. Az opiátfüggőség nehéz kérdés. Egész csapatot célszerű összeverbuválnod: fizioterapeutát, lélekgyógyászt, akupunktúrást, masszőrt és manuálterápiával foglalkozó szakembert. De nem jön rosszul mindemellett egy dietetikus, homeopátiás orvos, ortopéd szakorvos vagy természetgyógyász sem. Így érhető el optimális egyensúly a

fájdalom visszaszorítása és a működőképesség javítása között.

Egyesek gyógyszerekkel segítik elő a leszokás folyamatát, ami fölöttébb vitatott terület. Orvosok és laikusok sűrűn nehezményezik, hogy egyik drog helyébe egy másik kerüljön. Egész konkrétan egy olyan esetet említek, hogy bizonyos, itt meg nem nevezett, „receptre kapható” gyógyszereket dobtak be a heroinról vagy oxycodone-ról való leszokás elősegítésére, csakhogy ezeket ugyanúgy az utcán lehetett beszerezni a „drogelterelésnek” nevezett eljárás keretében, mint a kábítószereket. Egyesek azonban ezt a lehetőséget a maguk módján értelmezték. A tablettákat összetörve magukba döntötték, ezzel téptek be a heroin vagy oxycodone helyett. Nagyon nem ajánlom ezt a módszert, mert nem leszoktat, hanem visszavisz a függőséghez.[23]

Megerősítések

Louise azt szokta mondani a dohányosoknak, hogy a leszokás szívük joga, nincs szó itt jóról vagy rosszról. „A dohányzás a megfelelő időben jött az életébe, és a megfelelő időben is távozik” – mondja pácienseinek. Emellett megerősítéseket ajánl bármely egészségügyi panasszal – legyen szó a tüdőről, belekről vagy bármiről – kapcsolatos gondolatminták átformálására. Ezért ha testi panaszaid vannak, az alábbi megerősítések elolvasása mellett lapozz hátra a B Függelékhez, és keresd ki a megfelelőt, problémád alapján. Ha ellenben depresszió, harag vagy szorongás áll függőséged hátterében, keresd ki a könyv megfelelő fejezetét, és kövesd az ottani előírásokat!

- Tüdőpanaszoknál, amilyen a légúti szűkület vagy tüdőtágulat, a mögöttes gondolati minta az, hogy nem érdemlem meg az életet. Az ezt gyógyító megerősítés: „Szeretem az életet. Szeretem magamat.”
- Légzési nehézségeknél, mikor a beteg fél magába szívni az életet a maga teljességében, mondd el ezt a megerősítést: „Biztonságban vagyok. Szeretem az életemet.”
- A testi fájdalommal és a fájdalomcsillapítókkal való bajlódás oka a bűntudat. Márpedig a bűntudat mindig bűnhődést keres. Az ellene szolgáló megerősítés: „Ezennel szeretettel elengedem a múltamat. Szabad, ahogyan én is szabad vagyok. Minden jól van már a szívemben.”
- Székrekedésre, ami a fájdalomcsillapítók mellékhatása, a következő megerősítést javaslom: „Miközben elengedem a múltat, új, friss erő lép az életembe. Engedem, hogy az élet átáramoljon rajtam. Minden a legnagyobb rendben.”

MINDEN ÚT A FÜGGŐSÉGHEZ VEZET

Több mint harminc éve gyógyítom a betegeimet intuitív orvoslással. Ez idő alatt fantasztikus esetekkel találkoztam. Emberekkel, akiknek teste-lelke tele van csodákkal. Egyvalami mégis közös bennük: hogy mindenki úgy próbál boldogulni, ahogy tud. A bennem élő tudós megjegyzi a legkülönlegesebb, legcsodálatosabb történeteket. A tudományban ők nem a

„lovak”, hanem a „zebrák”, így nevezzük őket. Mivel pedig mindig is az aggyal foglalkoztam, nem győzök ámuldozni, miféle ritka spirituális élményeket köszönhetnek egyesek agyi rendellenességeinek. Gyakran fellelkesítettek páratlan tüneteik, amilyenekről Oliver Sacks is beszámol *A férfi, aki kalapnak nézte a feleségét* című könyvében. Olvasd el az alábbi esetet, amelynek körülményein változtattam, hogy ne lehessen ráismerni! Amennyiben viszont magadra ismersz, gondolkozz el rajta – ez vele a célom!

Rezidens koromban hozzám küldték azokat a betegeket, akiknél a kollégák agyi háttérre gyanakodtak. Minél különlegesebb volt az eset, annál nagyobb valószínűséggel kötött ki nálam. Egyik nap megjelent a rendelőmben egy nő. „Az angyalok. Állítsa le őket!” – kérlelt. Ezután részletesen elbeszélte, hogy esténként ugyanabban az időpontban angyalok masíroznak át a konyháján. Szárnyuk nekiverődik a kredenceknek, miközben átnézik a konyhaasztalon felhalmozott leveleket. „A szövetségi törvények is tiltják, hogy bárki belenézzen egy idegen postai küldeményeibe! Szóljon rájuk, az istenért!” – nézett rám halálos komolysággal.

Annak fényében, mit nem adna némelyik New Age-es azért, hogy angyalt lásson, beszéljen hozzá vagy történjen bármi kettejük között; furcsállottam, hogy ez a nő ennyire elutasító angyalügyben. Megkérdeztem tőle: „Megpróbált szóba állni velük? Sokan örülnének egy ilyen találkozásnak. Nincs igazam?”

„Csakhogy ezek a leveleim között kotorásznak!” – villantotta rám a szemét.

Megkérdeztem tőle, mióta van ez így. Egész életében angyalokat látott? Nem, felelte, csak az utóbbi fél évben. A neuropszichiátriában ilyenkor „be kell nézni a motorházba”, agyi rendellenességet keresni. A halántéklebenyt találtam gyanúsnak, mivel normál esetben ez a spiritualitás központja. Ám ha megtámadja valamiféle kórfolyamat, a betegnek szélsőséges látomásai lehetnek. Elvégeztünk tehát egy MRI-vizsgálatot. Kiderült, hogy a hölgynek glióma (daganat) növekszik a jobb oldali halántéklebenyében. (A 6. fejezetben kifejtem, hogy a jobb agyfélteke a spiritualitás és az érzelmek legfőbb központja. Különösen a halántéklebeny képes kapcsolatot létesíteni az égi hatalmakkal.) A beteg beleegyezett a tumor eltávolításába, hiszen ezzel az okvetetlenkedő angyaloktól is megszabadulhatott. Márpedig ezért mindenre hajlandó volt.

Két hónap múlva gyógyultan jelent meg a rendelőmben. „Mesés!” – lelkendezett. Volt is miért. Az utóbbi időben kizárólag barátai tértek be a konyhájába, és egyiküknek sem volt szárnya. Biztonságban voltak a levelei, minden helyrezökkent az életében.

Újabb két hónap telt el, amikor a hölgy ismét megjelent, ezúttal magából kikelve. „Az angyalok visszajöttek! A rendőröket is kihívtam, de kinevettek” – lihegte.

Megdöbbentem, hiszen a látomások előidézőjét, a tumort eltávolították. Semmi nem indokolta e zavaró jelenség felléptét. A hölgy kapott ugyan görcsoldókat, hogy stabilizálják a műtét után idegeinek elektromos kisüléseit. Ez azonban nem volt elég ok az újabb „angyali látogatásokra”.

Tüzetesen kikérdeztem hát, miféle szereket szed, mert módosult tudatállapotra, delíriumra gyanakodtam. A hölgy boldogan elsorolta, mi mindennel él. Köztük, lássanak csodát, marihuána is szerepelt. Nem is kis adag, napi hat-nyolc stanglit füstölt el. Még a középiskolában próbálta ki a füvezést, és most azért folyamodott hozzá, hogy segítsen ellazulni. Történetesen – vannak még csodák – az angyali látogatások is akkor kezdődtek újra, amikor újra füvezett. Amikor javasoltam, hogy hagyjon fel evvel, mert ennek tudhatók be a látomásai, felháborodott: „Mindenki ezt szajkózza. Ugyan, miért hallgatnék magára? Nem hallgatok én senkire a világon.” Ezzel kirobogott a rendelőmből. Itt már csak annyit jegyzek meg, hogy folytatta a füvezést, és vele együtt egyéb narkotikumokkal is élt, nem törődve az ezzel járó veszélyekkel.

Amint látjuk, valóban minden út a függőséghez vezet. Mindenütt ott van a háttérben: a legkülönlegesebb, legszokatlanabb és a legátlagosabb eseteknél egyaránt. Általános jelenség. Amennyiben azt hisszük, a családunkban nem fordult elő, gondoljuk végig még egyszer. Ha különlegesnek hisszük magunkat, akit mindez nem érint, hát gondoljunk a Névtelen Alkoholisták mondására: Különlegesnek lenni halálos betegség.

4. fejezet

AZ AGY ÉS A KÜLÖNBÖZŐ TANULÁSI STÍLUSOK

Nehéz odafigyelned a részletekre? Csak nagy nehezen követed valaki elbeszélését, vagy alig érted meg, merre kell menned, amikor útbaigazítanak? Unod a hosszadalmas beszélgetéseket? Elkalandozik a figyelmed más beszédét hallgatva vagy mozi- és tévénézés közben? Gondot okoz egy feladat befejezése, legyen szó iskoláról vagy munkahelyről? Gyakran vesztesz el munka közben ilyen-olyan tárgyakat: retikült, pénztárcát, kulcsot, szemüveget, iratokat? Nehezen szánod rá magad könyv vagy akár egy cikk elolvasására, mert túl nagy erőfeszítést igényel? Iskolásként rettegtél a dolgozatírástól, mivel az összeszedettséget, nyelvhelyességet és helyesírást követelt meg? Félsz a társas összejövetelektől? Jobban élvezed a természetet, a gépeket vagy a technikát az embereknél? Mindig is nehezen olvastál mások kimondatlan érzéseiben, érzelmi rezdüléseiben és arckifejezésében?

Amennyiben egy életen át küzdöttél a fenti tünetek valamelyikével, akkor agyad kissé eltér a többségétől. Másként érvelsz, más a problémamegoldó módszered, másként emlékezel, arról nem beszélve, mennyire különbözően viszonyulsz embertársaidhoz vagy kommunikálsz velük. Agyad

felépítése azonban talán mindig is megnehezítette, hogy megálld helyedet a családban, tanulásban, munkában, anyagiakban és emberi kapcsolatokban.

Valamelyest mindőnk agya más. Mivel viselkedési idegtudományból és neuroanatómiából doktoráltam, sok neuropszichológus ismerősöm van; csupa olyan szakember, akik tanulási nehézségekkel és agyi eltérésekkel foglalkoznak. Egy neuropszichológustól nemrég azt hallottam, hogy nekünk, amerikaiaknak bántja a hiúságunkat, ha nem hozunk csúcsteljesítményt az IQ-tesztekben. Nyomban letörünk, mert máris kreténnek képzeljük magunkat. Ránéztem erre a barátnőmre, mert engem is elkeserítettek a pontszámaim. „Nem lehetsz jó mindenben – jegyezte meg gyakorlatiasan. – Minden ember pár dologban tűnik csak ki a nagy átlagból. Ez nem fogyatékosság, hanem tökéletesen normális.” Ezért ezek a tünetek is azok. Mondjuk, azért kalandozik el a figyelmed, mert a beszélgetőtársad túl terjengősen beszél. Na és? Vagy azok közé tartozol, akik mindig elvesztik a kulcsukat. Ez még nem jelenti azt, hogy figyelemhiányos betegségben szenvedsz, vagy egyéb tanulási nehézség sújt. Csak épp problematikusan működik az agyad, ami megnehezíti kissé az életedet, legyen szó munkáról, iskoláról vagy emberi kapcsolatokról. Végül is olyan a kultúránk, hogy szívesen ragasztgatunk címkét boldog-boldogtalanra. Gondold csak meg, ha az emberek 20%-a fogyatékos, ugyan miféle fogyatékosság ez? Nem a normalitás egy másik változata-e, mint, mondjuk, a balkezesség? Jómagam inkább az agyműködés eltérő alkataként tekintek a tanulási nehézségekre.[1]

Amikor tanulásról beszélek, nem csak annak iskolai változatára gondolok. A tanulási fogyatékosságon nem csupán azt értem, hogy egy sereg tárgyból korrepetálásra szorultak. Ezek a nehézségek felnőtt fejjel sem tűnnek el. Az illetőnek továbbra is gondja akad az információszerzéssel, éspedig azért, mert az agya rendhagyó módon fejlődött. Mindez nem kizárólag az írás-olvasás elsajátítására vonatkozik, hanem a kapcsolatteremtési képességre is. És még csak nem is az IQ pontszámokról szól; a tanulási nehézségnek nincs köze az intelligenciaszinthez. Lehet valaki rettentő okos, valamiért azonban ez nem tükröződik abban, ahogyan olvas vagy ír. Sajnos ezek az emberek rosszabbul teljesítenek a gimnáziumban és az egyetemen, a hivatásukról nem is szólva, mivel manapság főleg írásban kommunikálunk egymással.[2]

Sokan viszont, akikre ráragadt a tanulási nehézség címke, valójában nem fogyatékosok, és a végén remekül boldogulnak az életben. Ha mégis elkövetem azt a hibát, hogy tanulási nehézségről vagy ezzel kapcsolatos rendellenességről, fogyatékosságról beszélek, akkor csak azt teszem, amit a többiek. Amennyiben figyelemhiányos betegséggel, diszlexiával, azaz az olvasás elsajátításának problémájával és ehhez hasonlókkal diagnosztizáltak, és nem tudod, hogyan kezeld problémáidat, ne keseredj el! A magam részéről „a tanulási stílus eltérésének” nevezem mindezt. Légy hát irántam türelemmel, és hallgass végig![3]

HOGYAN TEKINTSÜNK A KÜLÖNBÖZŐ ALKATÚ AGYAKRA?

A tanulás intuitív jelzőrendszerünk kulcsfontosságú eleme, amely meghatározóan hozzátartozik egy agy alkatához. Mindenkinek van ilyen vagy olyan formában megérző képessége, amelynek mikéntjét épp az agy alkata határozza meg, legyen szó figyelemhiányról, diszlexiáról, lassú felfogásról (amikor az illető mindent szó szerint vesz) vagy egyebekről. Ez a fejezet ugyan a tanulás agyi meghatározottságáról szól, de azért ismételten hangsúlyozom, hogy mindannyiunkban lappang egy zseni; van viszont ugyanezért kevésbé fejlett agyi régiónk is. Épp ennek ellensúlyaként szolgál az intuíció. (Bővebben erről a 6. fejezetben.) A kevésbé fejlett agyi funkcióknak betudhatóan aztán szegény delikvensnél tanulási rendellenességet állapítanak meg a doktorok.

Hogyan szerezhetünk be egy ilyet egyáltalán? Mi okozza a figyelemhiányos betegséget és a diszlexiát (ha megmaradunk ezeknél a fogalmaknál)?

Néha valódi strukturális különbségek figyelhetők meg a hasonló esetekben. Másoknál azért mutatkozik eltérés az átlaghoz képest a beszéd, olvasás, írás és kapcsolatteremtés területén, mert az agyuk lassabban fejlődik. Előfordul az is, hogy a jobb és a bal agyfélteke kapcsolódik össze másképpen. Különben pedig ingerszegény környezetben vagy káosz és tragédiák közepette az agy is lassabban és nehezebben tanul.[4]

Senki nem tudja, miért fordulnak elő bizonyos betegségek gyakrabban nőknél, mint férfiaknál, vagy kislányoknál, mint

fiúknál. A figyelemhiány például elterjedtebb a fiúgyermekek között. Miért? Netán a tesztoszteron hat ki az agy fejlődésére? Vagy társadalmunk szemfülesebb, ha egy fiú helyrehozásáról van szó, mint egy lányéról? Lehetséges. Annyit mindenképpen tudunk, hogy a hormonok befolyással vannak az agy fejlődésére. A férfi nemi hormonok, pontosabban a tesztoszteron megnövekedett szintje moderálja a bal agyfélteke nyelvtanuló régióinak hatásfokát. Az is bebizonyosodott, hogy az emelt tesztoszteronszint az agy fejlődésének kritikus szakaszában tanulási nehézségeket okoz férfiaknál.[5]

Dacára annak, hogy a fiúknál gyakrabban állapítanak meg figyelemhiányt, mint a lányoknál, az újabb kutatások arra utalnak, hogy a lányok egyszerűen jobban tudják elleplezni ebbéli gyengeségüket, hála agyberendezésüknek. Láthatjuk tehát, számos oka lehet egy rendellenesség jelentkezésének, nem tulajdoníthatjuk hát ezeket ennek vagy annak a kizárólagos oknak.

A TANULÁSI STÍLUSOK ÉS A TESTI INTUÍCIÓ

Mi a kapcsolat egy sajátos tanulási stílus – nevezzük tanulási nehézségnek – és a testi intuíció között? A válasz pofonegyszerű. Az intuíció, legalábbis az én meghatározásom szerint, az arra való képesség, hogy hiányos információk mellett is helyes döntést hozzunk.[6] (Nem csupán nekem ez a véleményem. Antonio Damasio is meghatározó kutatásokat végzett az intuíció és a döntéshozatal mechanizmusait illetően.) A lényeg, hogy bizonyos agyi területek hiányos működését épp

az intuíció hivatott pótolni.

Tegyük fel, hogy diszlexiás vagy, ami a bal agyfélteke rendellenessége. Az évek során megtanultad ezt a felfogóképesség kiélesítésével kompenzálni. Dacára ennek rájöttél, hogy soha nem fogsz úgy írni és olvasni, mint a többi ember. Egyszerűen azért, mert más az agyad. És akár észreveszed, akár nem, az intuíciót használod mankónak olvasás közben, ezzel tölti ki agyad a hézagokat, mivel rendhagyó bal agyféltekéd nem teljesíti a tőle elvárt feladatot. A figyelemhiányosok agya is a maga sajátos módján észleli a világot. Akár az összeszedettséggel, akár az előre tervezéssel, akár szórakozottságukkal van gondjuk ezeknek az embereknek, időről időre elkövetnek hibákat, amelyek bajba sodorják őket a munkahelyen, az iskolában vagy kapcsolataikban. Kritikus helyzetekben azonban náluk is közbelép az intuíció. Egy beütő válság vagy egy szeretett személy szenvedése tűélesre fókuszálhatja tudatukat.

Akár vesződünk tanulási nehézséggel, akár nem, az élet során rengeteg betegséget szerezhetünk be. Lehet ugyan, hogy a kérdéses egészségügyi panasz tudósít életünk vagy egy hozzátartozónk életének fontos mozzanatáról, azért csak úgy érezzük, hogy felforgatja a mindennapjainkat, és egy sereg mindenben akadályként jelentkezik. Nincs igazunk. A tanulási rendellenességekhez hasonlóan nem egy betegség látnokot farag belőlünk, annyira felfokozza intuitív képességeinket. Hogyhogy? Nos, úgy, hogy a betegség fészke egyben az intuitív hálózat főhadiszállásává lép elő, arra buzdítva, hogy jobban odafigyeljünk egy adott helyzetre. Valahányszor nem érezzük

magunkat vagy családunkat biztonságban, az ízületi sérülés, ami idővel gyulladássá fajul (első érzelmi központ), intuitíve jelezni fog. Mi a helyzet a szigmabélgyulladással vagy a fekélyes bélhuruttal (harmadik központ)? Még ha étrend-kiegészítőkkel, gyógynövényekkel és gyógyszerekkel ki is gyógyulunk belőle, amennyiben gondunk támad a munkahelyen, újfent működésbe lép az intuitív védelem, és görcsbe rándul a gyomrunk. A test intuíciójától van mit tanulnunk, emlékeznünk és odafigyelnünk rá, mielőtt döntéseket hoznánk.

AZ ATIPIKUS AGY

Louise első könyvében – *Gyógyítsd meg a testedet* – nem történik említés a meggyógyítandó betegségek között a tanulási nehézségekről. Nála nem szerepel sem a diszlexia, sem a figyelemhiány. Ő ugyanis egészségesnek mondja az ezekkel a címkékkel megbélyegzett embereket. Mindössze az agyuk fejlődött másképpen, véli.

A szakirodalomban is sokan támogatják ezt a véleményt. Egyes kutatók „atipikus agyi rendellenesség” megjelölést javasolnak a korábbi vegyesfelvágott helyett. Azt ajánlják továbbá, hogy ne címkézzünk, hanem vizsgáljuk meg tüzetesen mindegyik pácienst, hogyan figyel, ír és olvas, hogyan vegyül el a társaságban. Miként tehetjük ezt meg? Nos, teljes körű neuropszichológiai vizsgálat keretében. A teljes embert mérjük fel; azt, mit, hogyan képes vagy nem képes elsajátítani. Itt említem meg, hogy a súlyos figyelemhiányhoz vagy a diszlexiához társuló kognitív problémák az IQ-tesztek

eredményeit is eltorzítják és értékelhetetlenné teszik. Ezek a gyengeségek ugyanis az egyébként jól működő agyi régiók teljesítményét is lehúzzák. Ezért sem szabad IQ-pontok alapján megítélni senkit, kivált nem tanulási nehézséggel bajlódókat. Fontosabb annak észlelése, hogyan dolgozzák fel az információt, hogyan tekintenek egy problémára, és miként próbálják megoldani.

A szakterület úttörő neuropszichológusa Edith Kaplan. Ő volt a mentorom a bostoni orvosegyetem doktori programjában. Edith dolgozta ki a neuropszichológia ún. folyamatszemléletű megközelítését.[7] Edith ki nem állhatta az IQ-teszteket. „Ezek emberek, nem autók, hogy lóerővel mérjük a teljesítményüket” – mondogatta. Ő is elvégeztette ugyan a teszteket pácienseivel, de csak azért, hogy felmérje közben a gondolkodásukat. Nem a figyelemhiány érdekelte, hanem az, hogyan működteti az illető a figyelmét. Megnézte, hogyan viszonyul egy diszlexiás az írott szó világához. Ennek ismeretében olyan programot szerkesztett számára, amivel elősegítette, hogy könnyebben olvasson. Az sem érdekelte, mi a baj az agyával, ehelyett a megoldásra koncentrált. Ezért ma már az ő nyomdokain haladva a neuropszichológiában megvizsgáljuk ugyan az agy funkcióképességét, de csak azért, hogy jobb működésre serkentő javaslatot dolgozzunk ki a páciens számára.

Edithet méltán nevezhetjük a modern neuropszichológia megteremtőjének. Ő derítette ki a fejlődő agy tanulási mechanizmusait, miként azt is, hogyan keresnek a „fogyatékosok” kreatív mellékutakat az információ feldolgozásához. Emlékszem, csütörtöki szemináriumait

általában azzal kezdte, hogy megemlékezett Norman Geschwindről, a neuropszichológia *atyjáról*, akit én is idézek a végjegyzetekben. Nem mindennapi szeminárium volt ez, mivel Edith sem mindennapi ember. Nem kérdés, hogy ő is másként dolgozta fel a világ ingereit, mint sokan. Mozgékony agyú, kreatív géniusz volt, aki a maga útját járta. Doktori szemináriumaink zöme rendkívül fegyelmezett volt, holtpontosan kezdődött és fejeződött be. Edithé azonban másmilyen volt. Délután négykor vette kezdetét, és órákig tartott. Volt, amikor kilenckor ért véget, máskor tízkor vagy akár tizenegykor. Amikor elszundított egy diákja, Edith csak kivett egy kávés cukorkát a retiküljéből, és hozzávágta. Hírhedt volt erről.

Vajon neki is gondja volt a figyelemmel? A homloklebenyével? (Erről később.) Igen, bizony! Hanem kit érdekel ez egy zseninél?! Éspedig termékeny zseninél, aki úttörő volt a maga területén, hiszen ilyenek a kreatív géniuszok. Megtanulnak alkalmazkodni a rendszerhez, de csak azért, hogy megváltoztassák. Mi pedig szerencsésnek éreztük magunkat, hogy Edith diákjai lehetünk, és tanulhatunk tőle.

TANULÁSI NEHÉZSÉGEK ÉS MEGERŐSÍTÉSEK

Ha az agyról van szó, Louise gyakran hasonlítja műszerfalhoz vagy számítógéphez. Amennyiben érintett vagy tanulási nehézségekben, az ellenük szolgáló megerősítés: „Szeretettel működtetem az agyamat. Olyannak szeretem magam, amilyen vagyok.”

Sokan hiszik azt, hogy a tanulási nehézségek csak a gyermekeket sújtják, újabban azonban kezdünk rájönni, hogy nem ez a helyzet. A modern neuropszichológia nézőpontjából szemléljük ezeket a panaszokat. Ezen a földtekén mindenki számára kell legyen hely, akárhogyan is tanul. Mindenkinek meg kell kapnia azokat a segédeszközöket, amelyek révén túlléphet ezen a látszólagos korláton. A *diszlexia*, a *figyelemhiányos betegség*, az *Asperger-szindróma* vagy az *autizmus* emlegetése elbátorítja az érintetteket. Ez a fajta megközelítés se nem helytálló, se nem célravezető. A modern neuropszichológiai szemlélet azt tanítja, hogy valamennyiünknek meg kell tanulnunk kiaknázni a csak ránk jellemző, egyedülálló képességeinket. Louise azt látta a saját gyógyító gyakorlatában, hogy a gyarlóságainkkal összefüggő tévhitek megakadályozzák, hogy megbecsüljük azt az agyat, amellyel születtünk. Ha ez a helyzet rád vagy szeretteidre is áll, mondd el a következő megerősítést: „Egy gyermeket égi erők védelmeznek, és vesznek körül szeretettel. Követeljük a mentális immunitást.”

Ha valakit tanulási nehézséggel diagnosztizálnak, ez nagyjából azzal egyenértékű, mintha azt mondaná rá a társadalom: „Defektes vagy. Nem tudod majd kibontakoztatni a képességeidet.” Louise megerősítése ilyenkor: „Sikeres vagyok az apróságokban. Hiszek abban, hogy képes vagyok a változásra. Ennek kulcsa pedig az, hogy elfogadom önmagamat.”

Sok, tanulási nehézséggel felcímkézett embertársunknak (nekem is) alacsony az önbizalma, mert elhiszi, amit magáról

hall, azaz hogy eleve egy csődtömeg. Körülnézve másnak látjuk magunkat, és úgy érezzük, épp e másság okán nem érdemeljük meg mások sikereit. Ezért ha te is megkaptad a figyelemhiány, diszlexia, Asperger-kór vagy autizmus szégyenbélyegét, fontos, hogy megszabadulj ettől, és gyakorold önmagad elfogadását. Louise-nak erre is van módszere. A 3. fejezetben már találkoztunk azzal a csodálatos megerősítéssel, amely érdemes mivoltunkat hangsúlyozza, és amely így kezdődik: „Megérdemlek minden jót. Nemcsak morzsákat, valamicskét, hanem mindent, de mindent. Ezennel túllépek az összes negatív, korlátozó gondolaton… Többé semmiféle korláttal nem azonosulok.”

A MINDEN RENDBEN KLINIKA

Talán sikeresen megúsztad az iskolákat, nincs bajod a munkahelyen, és mentes vagy a tanulási nehézségektől. Talán a gyerekeid is mind Rhodes-ösztöndíjasok. Őket sem érintik a tanulási nehézségek. Miben lehet ezek után segítségedre ez a fejezet? Nos, éppen arról szól, hogyan szorítsuk figyelemre az agyunkat, hogyan aknázzuk ki a jobb agyféltekét érzelmi életünk és kapcsolataink gazdagítására, vagy miként kamatoztassuk a homloklebenyben található irányítóközpont szervezési képességeit a hatékony tervezésben és alkalmazkodásban. Amint látod, valamennyiünknek szükségünk van agyunk finomhangolására. Valamennyien profitálunk abból, ha hajlékonyabban tanulunk, mint annak

előtte. Ezért az alábbi négy rendellenességről – nem az összeset sorolom fel – olvasva hasznos információk birtokába juthatsz.

Ám ha meggyűlt a bajod az iskoláiddal, és folyton cserélgeted a munkahelyeidet, sétálj be klinikánkra, és foglalj helyet. Miért? Talán iskolai unatkozásod, munkahelyi felelőtlenséged, beilleszkedési nehézségeid tanulóéveid alatt olyan agyberendezés folyományai, amely megakadályozza, hogy maradéktalanul kiaknázd szellemi képességeidet. Ha ez a helyzet, amikor állásba mész, nehezebben jutsz majd előbbre a pályádon. Meglehet, nehezen értesz meg egy írásbeli utasítást, az irodában szóban elhangzókról nem is szólva. Meglehet, a munkahelyi intrikák ingoványos világában is nehézkesen tájékozódsz. Végül talán mindörökre búcsút mondasz a munka világának, miközben a kreativitásodat kibontakoztató, de egyúttal jól is fizető álomkarrierről álmodozol. Könnyen lehet, hogy mindeközben a kapcsolataid is zűrösen alakulnak.

I. FIGYELEMHIÁNYOS, TÚLMOZGÁSOS RENDELLENESSÉG (ADHD)

Ez az agyi fejlődés sajátosságaihoz köthető tünetegyüttes gyakrabban lép fel fiúknál, mint lányoknál. A legtöbben már gyerekkorukban megkapják a diagnózist. Fontos hangsúlyoznunk azonban, hogy nem okvetlenül csak gyermekbetegségről van szó. Sajátos világlátás, érzékelési mód társul hozzá.[8]

Társadalmunk élesebb szemmel szúrja ki a jelenlétét fiúknál, mint lányoknál. Várjunk egy évtizedet, és ebben is

egyenjogúság lesz!

Mi tulajdonképpen a figyelem? Fenntartása több agyi területet is igénybe vesz. Ahogy egy zenekar több hangszerből áll, úgy a figyelem működtetése is több agyi csatornán keresztül történik. Az osztott figyelemhez például a jobb agyfélteke ún. *parietális* (hátsó-oldalsó) lebenyére van szükség. A homloklebeny *prefrontális, dorsolaterális* (megint csak hátsó-oldalsó) kéregállománya ezzel szemben a feszült koncentrációt vezényli le. Ez a két terület szorosan együttműködik egy-egy feladat végrehajtásában. A limbikus rendszer halántéklebenyre eső részlete az érzelmileg fontosnak ítélt jelenségekre figyel; depressziósoknál vagy szorongásos betegeknél ezért is csökken a figyelem. Végül, de nem utolsósorban az agytörzs neurotranszmitterei – *szerotonin, adrenalin, dopamin* – gondoskodnak az esetleges aránytalanságok helyrebillentéséről. Ha ez a régió nem működik megfelelően, a neurotranszmitterek kiegyensúlyozatlansága tudat- és koncentrációzavarral járhat.

Mivel a figyelem fenntartásának ennyi a résztvevője, érthető módon a gyógyszerezése is sokoldalú. Nevetek, ha azt hallom valakitől, hogy figyelemhiányos betegségére Adderallt kellene talán szednie. Tényleg? Azt feleli erre, hogy egy könyvben olvasta. Ám lehet, hogy rosszul emlékszik, nem Ritalin inkább? Mostanra talán érthető, hogy nincs egyedül üdvözítő pirula erre az állapotra.

Ha máris elkalandozott a figyelmed, jelentem, egyéni stratégiát kell kidolgoznunk agyad finomhangolására. Megtehetjük ezt tablettákkal, étrend-kiegészítőkkel,

gyógynövényekkel vagy terápiával. Olvasd el a következő esettörténetet! Látni fogod, hogy itt is mennyire sokoldalú volt a kezelés.

NANCY, AKI SZÓRAKOZOTTAN VEZETETT

Nancy azért hívott fel, mert gondja volt a koncentrációval, folyton elkalandozott a figyelme.

INTUITÍV DIAGNÓZIS

Amikor eljött hozzám, éreztem, mennyire más az agya. Mindig is nehezére esett odafigyelnie bármire, amikor azonban hormonok is hatni kezdtek az idegrendszerére, állapota tovább romlott. Megkérdeztem, nem próbálta-e szénhidrátokkal „orvosolni” a helyzetet. Arra is kíváncsi voltam, előfordultak-e szenvedélybetegek a családjában. Az állásait folyvást váltogatta. Gondoltam, bizonyára sokat volt munkanélküli, és hogy alulképzett.

TESTI TÜNETEK

Nancy agyát vizsgálva egyszeriben nekem is gondom támadt a fókuszált figyelemmel, nekem is elkalandoztak a gondolataim. Más egészségügyi panasza nem volt, hacsak azt nem számítjuk, hogy havivérzése tovább rontott a figyelmén. Gyanút fogtam, hátha valamelyik családtagjának rendellenesen működik a pajzsmirigye. És mi a helyzet a nyakával? Tán balesetet is szenvedett, mivel a hátizmai fájdalmasan megfeszültek.

Tüdejében sötét felhőket láttam, ami rendszerint annak a jele, hogy a páciens vagy valaki a környezetében dohányzik. Kíváncsi voltam, vannak-e vörös pöttyök a nyelőcsövén a gyomorszáj közelében és a májában. Családi örökség-e a függőség (étellel, itallal, szénhidrátokkal vagy serkentőszerekkel szemben)?

Tények

Elmondta, hogy figyelemhiányos betegséggel diagnosztizálták. Fiatalabb korában azonban ahelyett, hogy Ritalint szedett volna, serkentőkön – Red Bull, diétás kóla – élt, hogy valahogyan felélénkítse magát. Dohányzott is. A gimnáziumban kipróbálta ugyan a kokaint, de úgy érezte, nem az ő műfaja. „Á, és cukorbeteg is vagyok – tette hozzá –, de az orvosok azt mondták, ha lefogyok, nem kell kapnom inzulint.” Arról is beszámolt, hogy ha akarja, jó jegyeket szerez, és akár egyetemre is mehet, de „untatta a tanulás”.

A fiúk annál kevésbé untatták. Egyik zűrös, traumatikus kapcsolata a másikat követte. Megkérdeztem, nem serkentőszernek használja-e ezt a folytatásos drámát. Nem érezné-e üresnek az életet e nem szűnő szappanopera újabb és újabb fordulatai híján? „Egek, erre nem is gondoltam! – felelte. – Akkor nekem kapcsolati betegségem van.” Ennek ellenére az volt a vágya, hogy végre megállapodjon, és gyerekei legyenek.

Elismerte, hogy mindig aljamunkát végzett, noha szeretett volna tovább tanulni, hogy jogi asszisztens lehessen. Mivel azonban meggyűlt már a baja a törvénnyel, nem tudta, lehetséges-e ez a számára. Többször letartóztatták ugyanis ittas

vezetés okozta autóbaleset miatt. Az egyik különösen súlyos volt; megsérült a nyaka, ez volt az oka nyaki fájdalmainak. Nem tudta, hogyan bírná a tanulást, ami mindig is untatta.

A megoldás

Te is nehezen figyelsz oda, akárcsak Nancy? Gyakran unod el magad? Próbálsz-e szénhidráttal, diétás kólával vagy kapcsolati drámákkal életet verni magadba? Netalán serkentőszerekkel vagy drogokkal próbálod kiélesíteni figyelmedet, legyen szó dohányzásról, Red Bullról és a többi, egészségre ártalmas szerről? (Ld. a 3. fejezetet.) Ha ez a helyzet, van rá mód, hogy jóra fordítsd a rosszat, és kiaknázd sajátos agyi alkatodat. Na, nem stresszel, káosszal és drámákkal, sem egészségtelen étrenddel vagy függőségekkel.

A figyelemhiányosaknak sajátosan huzalozott az agya. Lehet, hogy az osztott figyelemért felelős jobb agyfélteke a ludas ebben, vagy a homloklebeny irányítóközpontja, amely a figyelmet elterelő ingereket zárja ki a tudatból. Egyszóval, a feladat, kiaknázni a jelen idegrendszeri helyzetet, hogy javuljanak kapcsolataid, kezelni tudd a pénzed, és olyan foglalkozást űzz, amely megfelel képességeidnek.

Mindezen túl át kell programoznod jobb agyféltekédet az osztott figyelem kiegyensúlyozására, hogy környezeted érzelmeivel is törődni tudj, miközben fogni tudod az intuíciók és a felső hatalmak jelzéseit.

Alvás

A rendszeres alvás elengedhetetlen a figyelem és a memória

megfelelő karbantartásához. Ne legyen a hálószobádban tévé, teszem hozzá sietve. Az elektronikus eszközök állandó csipogása és jelzései betolakodhatnak gondolataid közé, az alvásról nem is szólva. Az elegendő éjszakai alvás nélkülözhetetlen a memóriáért felelős *hippocampus* egészséges működéséhez. Így tud csak acetilkolint előállítani, ami a figyelem és a memória kulcsfontosságú idegi közvetítője. Amennyiben mániád a technika, kérd meg egy barátodat, hogy csenjen ki mindent tőled, vagy vigyen el erőszakkal, az akkuktól kezdve az okostelefonig. Ne maradjon a karóra sem! Feküdj le és kelj fel mindig ugyanabban az időben, ez alól a hétvégék se legyenek kivételek. Ha olyan multivitamin-készítményt szedsz, amelyben van B12-vitamin és folsav, ezzel előmozdítjuk a szerotonin agyi képződését, ami szintén a figyelem idegi közvetítője.

Táplálkozás

Különböző étrend-kiegészítők léteznek, amelyek rendkívül hatékonyak a figyelem fokozására. Ilyenek a következők (nem teljes a lista):

- Gingko biloba, naponta 120 mg
- Omega-3 zsírsav (DHA), 1000 mg, napjában háromszor
- Grapefruitmag kivonat, 360 mg naponta
- B6-ot tartalmazó multivitamin, 200 mg naponta
- Folsav, 400 mg naponta
- B12-vitamin, 100 mg naponta

- Aminosavak: glutamin, 500 mg naponta; tirozin, 250 mg naponta

A nyomelemek, aminosavak és vitaminok elősegítik az agy neurotranszmitter-termelését, ezek pedig élénkítik az agyi figyelemhálózat működését. Van azonban ezenfelül más lehetőség is:

- SAMe, azaz S-adenozil-metionin, amely a dopamin és szerotonin képződését segíti elő, mindkettő a figyelem kulcsfontosságú letéteményese; vegyél be belőle 400 mg-ot két-háromszor naponta éhgyomorra.
- Panax ginzeng, 625 mg naponta; nem csupán a koncentrációt segíti, de antidepresszáns is.
- Gotu kola, másként centella asiatica (ázsiai gázló) a szorongást és depressziót enyhíti, de a figyelmet is élesíti. Ajánlott adagja 600 mg, napjában háromszor.
- A kis adag koffeinnek ugyanaz a hatása, mint a Ritalinnak, ezért a kávé és a tea mérsékelten fogyasztandó. Dacára ennek, ha nyugodtan tudsz ülni meditáció közben, az jobban élénkíti a figyelmet. (Bevallom, nekem ez nem menne.)

Gyógyszerek

Mire ez a könyv a könyvesboltokba kerül, talán jóval több figyelemjavító szer lesz forgalomban, mivel a gyógyszergyárak ontják ezeket. Dönthetsz a tabletták mellett, de le is szavazhatod őket. Sokáig a Ritalin volt a sztár. Szorongás mellett azonban

ellenjavalt. Hasonló a hatása az olyan piruláknak, mint a Metadate, Concerta vagy az Adderall. Ezek mind a dopaminon keresztül fejtik ki hatásukat a figyelem-összpontosításra. Más szerek nem okoznak olyan mérvű függőséget, mint a Ritalin, például a Strattera és a clonidine.

További módszerek

Javaslom, hogy szerezz be egy nem elektronikus naptárt vagy határidőnaplót, amelybe tollal írhatsz, és amely segít megszervezni a napodat. Van valami az írott betűben, ami miatt jobban megragad a tudatunkban, és irányítja gondolatainkat. Emlékezz csak vissza, volt már szó róla, hogy a homloklebeny, a szervezettség központja, gyakran sérül figyelemhiányban. A javasolt tervező felület átveheti a homloklebeny irányító szerepét, amellyel bajok vannak figyelemhiányos betegségben. Akár Napi Tervezőt használsz, akár táblát vagy parafafalat, amennyiben szétszórt vagy, mindenképpen valamiféle külső figyelmeztetésre van szükség.

A kognitív viselkedésterápia ugyancsak jót tesz az érzelmek kontrollálásában és indulataid megfékezésében, ami miatt különben bajba kerülhetsz a munkahelyen, a családi életben, legfőképpen pedig az anyagiak terén.

Megerősítések

Igen, persze édességekkel, szénhidrátokkal, koffeinnel, nikotinnal, alkohollal, drámákkal, káosszal, lármával és lótás-futással is kezelheted figyelmetlenségedet. Mindezeknek az eszközöknek és technikáknak van azonban egy kellemetlen

velejárójuk: eltompítják az érzelmeket. Még inkább elvonják a figyelmet attól, ami az orrunk előtt van, arról nem beszélve, mennyit ártanak egészségünknek és boldogságunknak. Louise-nak a függőség számos fajtájára van megerősítése, amely a szenvedélybetegség tárgyához igazodik. A cukorfüggőségé például ez: „Felfedeztem, milyen csodálatos vagyok. Úgy döntöttem, hogy szeretem magam, és élvezem az életemet."

Amennyiben függőségben vagy figyelemhiányos betegségben szenvedsz, amelyet cukorral, koffeinnel, nikotinnal, drámázással vagy túlzott testmozgással kívánsz önhatalmúlag helyrehozni, lapozz hátra a Függelékhez, amely felsorolja azokat a kóros állapotokat, amelyek a használt „drog" melléktermékei lehetnek. Mivel minden gyógyszernek mellékhatása is van, a szer, amihez folyamodunk, eleinte segíthet, később azonban a mellékhatások is megmutatkoznak. Olvasd el a mutatóban, miféle egészségügyi következményekkel kell majd számolnod, azután lapozz hátra, és mondd el az adott betegséghez tartozó megerősítést!

- Édességek, szénhidrátok: súlygyarapodás, ami cukorbajhoz vezet
- Koffein: heves szívdobogás, később szívpanaszok
- Bármiféle hatóanyag elfüstölése, köztük a nikotiné: tüdőbaj, asztma, szívbetegség
- Túlzott italozás: alkoholizmus
- Ingatag, kegyetlen kapcsolatok, káosz, dráma: kontrollálhatatlan hangulathullámzások, poszttraumás sokk betegség

- Túlzásba vitt testmozgás: derék- és térdsérülések, egyéb sportbalesetek
- Szélsőséges kockázatvállalás: balesetek, következményes agysérülés

II. Diszlexia

A tanulási nehézségek következő gyakori formája a diszlexia. Mi a diszlexia? Nos, akiknek ez a bajuk, azoknak az agya egyszerűen másként van huzalozva a nyelvi készségek területén. Legyen szó bármely nyelv – anyanyelv vagy idegen nyelv – írott vagy szóbeli elsajátításáról, a diszlexiásoknak mindez fáradságos vesződés, amiben semmi örömüket nem lelik.[9] Elemiben, kivált, ha okosak, még csak elboldogulnak valahogy, a felsőbb osztályokban és az egyetemen azonban nem bírnak már lépést tartani a sok olvasnivalóval vagy az esszéírással. Aki szorgalmas, az most sem adja fel, és mondjuk, nem egy hétvégét szán egy kötelező olvasmányra, hanem három hetet. De azután kerülni kezdi azokat az órákat, ahol túl sok írást-olvasást követelnek meg, végül pedig akár ki is marad a kérdéses tanintézetből.

Ezért ha neked is nehézséget okoz a tesztek kitöltése, a dolgozatírás, vagy visszaemlékezni arra, amit olvastál, járj utána, nincs-e nyelvi alapú agyi rendellenességed, más szóval diszlexiád. Akik ezzel a tanulási stílussal vannak megverve, azokat az írás és olvasás akadályozza szellemi képességeik kibontakoztatásában vagy abban, hogy az ennek megfelelő életpályára lépjenek.[10]

Kérdés, lehet-e normalizálni a pszeudo-diszlexiás agyat? Valószínűleg nem. A tudományos kísérletek azt mutatják, hogy kellő tréning mellett valamennyire rendezhetőek a nyelvi készségek. Dacára ennek, aki diszlexiás, fontos, hogy tudatosítsa magában, hogy nem beteg, csak más. Amikor elfárad vagy stresszel, tán kompenzálni próbál. Írni-olvasni mindenképpen nehezebb lesz a számára, mint a többi embernek. Ezért szedd össze magad, végy egy nagy levegőt, és légy türelemmel önmagad iránt. A fontos az, ahogy Louise is mondja, hogy olyannak szeresd magad, amilyen vagy. Másfelől nyilván a legjobbat akarod kihozni magadból mindennek ellenére is. A vizsgálatok arról vallanak, hogy a diszlexiások agykérgében „fura kinövések" vannak (kivált a bal oldali, nyelvi készségekért felelő területen). Szóval, a diszlexiásoknak ezeket a furcsa képleteket is el kell fogadniuk az agyukban.[11]

Nos, magadra ismersz? Mit teszel, ha az egyetemig vagy egy esetleges továbbképzésig az összes iskolák elvégzése után szakad nyakadba a diszlexia diagnózisa? Előfordul ugyanis, hogy bizonyos életszakaszban mondanak csődöt a kompenzáló stratégiák. A menopauza hormonális változásai kiváltképpen megnehezítik a koncentrációt, és türelmetlenné tesznek az írás-olvasás nehézségeivel szemben. Ezer oka van, miért fogy el a diszlexiások türelme.[12]

Fontos azonban, hogy tudjuk, soha nincs túl késő segítséget kérni. Ha történetesen elmúltál ötvenéves, amikor is a hormonális változások az agyműködésedre is kihatással vannak, és ekkor derül ki, hogy írással és olvasással kapcsolatos nehézségeidet nem tudják tovább ellensúlyozni, ideje

szembenézni a problémával, amint azt a következő eset is példázza.

OLIVIA: FOLYTON LEMARADÁSBAN VOLT A MUNKAHELYÉN

Olivia negyvenkilenc éves. Azért jelentkezett be hozzám, mert gondjai támadtak a munkahelyén, ahol egyre több hibát vétett.

INTUITÍV DIAGNÓZIS

Láttam rajta, hogy sosem érezte magát eléggé a helyzet magaslatán, és nem oldódott fel sem családi körben, sem az iskolatársai, sem a kollégái között. Azt is észleltem, mennyire fogékony és érzékeny. Fejlett jobb agyféltekés megérző képességgel rendelkezett, valamiért azonban nem használta ki ezt a képességét. Teste és agya épp erről tudósította. Roppant érzékenyen reagált embertársai szenvedéseire. Éreztem, hogy ez hat ki az érzelmi életére és az egészségére.

TESTI TÜNETEK

Láttam, hogy gondjai vannak a koncentrálással, és hamar elkalandozik a figyelme. Azt is észleltem, hogy erőnek erejével megpróbál odafigyelni a részletekre, egy-két perc után azonban ellankad a türelme. Munkahelyi viszonyai igencsak zavarosak voltak. Valamiféle autoimmun folyamatok miatt a pajzsmirigye is rendellenesen működött. Nyomást érzett a mellkasában. Talán légzési nehézségek álltak a háttérben? Időről időre gyomorrontás és émelygés is kínozta. Nem az ösztrogén- és

progeszteron-termelés változásai a valódi okok? – fordult meg a fejemben. Nem lehetetlen, szőttem tovább gondolataimat, hogy e hormonális változások miatt éhezik meg annyira a szénhidrátokra, és ezért hízott meg. Aztán ez a súlyfelesleg az altest ízületeit is leterhelte. A bőrét szintén furcsának találtam.

Tények

Olivia ízületi gyulladásra, pikkelysömörre, rendellenes pajzsmirigyműködésre és pánikrohamokra panaszkodott. Jogi asszisztensként dolgozott, de képtelen volt lépést tartani a tömérdek irat végigolvasásával. Belekerült egy teljes hétvégéjébe, hogy megírjon egy jelentést; ugyanezt a feladatot kollégái néhány óra alatt elvégezték. Egyre ábrándokba merült a munkahelyén, s szórakozottsága miatt sokat hibázott. Folyton késésben volt, ezért nyelvét lógatva igyekezett behozni lemaradását, hogy el ne veszítse az állását. Ez a szüntelen munkahelyi stressz vezetett azután ízületi gyulladáshoz, pikkelysömörhöz és pajzsmirigypanaszokhoz.

Jogász akart lenni, de elbukott a felvételi vizsgán. Pedig hosszú órákon át készült, bemagolta a tankönyveket, és átnézte a tesztmintákat. A részletek mégis kifogtak rajta. „Ez vagyok én – panaszolta. – A részleteken bukom el. Hiába tanultam akármennyit, a profok szerint a tesztjeim tele voltak nyelvtani és helyesírási hibákkal. Így tehát nem feleltem meg a felvételi követelményeknek.”

Háromszor ment neki a jogászfelvételinek, sikertelenül. Jelenleg neuropszichológiai vizsgálata diszlexiát és figyelemhiányos betegséget állapított meg.

A MEGOLDÁS

Neked is voltak gondjaid az iskolai írás-olvasás feladatokkal és később is a hasonló jellegűekkel a munkahelyen? Vesztettél-e el emiatt állást vagy előléptetést? Okoznak-e kiborulást nálad környezeted problémái?

Talán nyelvi alapú tanulási nehézséggel küzdesz, ezért nem illenek hozzád a sok írást és olvasást megkövetelő munkák. Ugyanakkor bal agyféltekéd rendellenességét kompenzálandó a jobb fokozott intuícióval rendelkezik, ami miatt a gyógyításban vagy egyéb, megérzést igénylő foglalkozásban állnád meg a helyedet. Fontos azonban, hogy tudd, ez esetben is szükséged lesz külső segítségre. Elvégre is, tetszik vagy sem, írni és olvasni minden életpálya mellett kell. Ezért azt ajánlom, hogy olyan bal agyféltekés típusokkal vedd körül magad, vagy olyanokat fogadj fel, akik elvégzik helyetted a papírmunkát. Különben még – mivel ódzkodsz az üzleti levelektől, és nem olvasod el a szerződések részleteit vagy a teljes e-mailt – a végén óhatatlanul bajba kerülsz úgy az üzleti dolgaidban, mind a foglalkozásodban.

A diszlexia és nyelvi problémák mellett rendkívül fejlett viszont az érintettek intuíciója, és gazdag az érzelmi életük. Mi következik ebből? További stresszelés. Miért? Sok intuitív ember rettentően fogékony és érzékeny. Van is elég autoimmun és ízületi panaszuk. Végül már annyira felgyűlhetnek ezek, hogy nehéz lesz megtartani az állásukat. Norman Geschwind kimutatta, hogy a diszlexiások nagyobb valószínűséggel betegszenek meg autoimmun betegségekben, amilyen a pikkelysömör eredetű ízületi gyulladás, a Hashimoto-kór, a

gerincferdülés, a migrén meg a különféle görcsök, hogy csak néhányat soroljak fel közülük. Mi ennek az oka? Nos, lehetséges, hogy amennyiben az agy rendellenesen fejlődik a terhesség első harmadában, és ezért a nyelvi készségek is csökevényesek maradnak, ugyanez történik a csecsemőmiriggyel, valamint az immunrendszerrel. Ezt az ún. Geschwind–Galaburda hipotézist erősen támadják. Úgy tízévenként feltűnik egy újabb kísérlet, amelyik vagy igazolja, vagy cáfolja. Amennyiben mégis igaz, akkor a hiperintuitív jobb agyfélteke mellé diszlexia, bal agyféltekés tanulási nehézség és egy sereg egészségügyi panasz társul.

Ha magadra ismersz e jellemzésben, azaz diszlexiád mellett fogékony és intuitív vagy, ne keseredj el. Használd fel kivételes képességeidet, és fejleszd fel a csökevényeseket. Törődj többet az immunrendszereddel, mert könnyen lehet, hogy fokozott megérző képességedhez immungyengeség társul. Mindenekelőtt figyelemhiányos panaszok esetén lapozz vissza az előző fejezet Minden Rendben Klinikájának alfejezetéhez. Keress megoldást a koncentráció rendezésére, mivel a diszlexia és a figyelemhiány általában „kéz a kézben jár”. Menj el egy akupunktőrhöz vagy természetgyógyászhoz, és kérj tőlük segítséget az immunerősítéshez. Autoimmun betegség esetén ezek a szakemberek megnövelik majd a vese és a máj *jin* energiáit. Amennyiben nem vagy biztos abban, van-e diszlexiád vagy sem, de erre gyanakodsz, fordulj neuropszichológushoz, hogy felmérje, hogyan állsz a figyelemmel, tanulással és memóriával. A diagnózis felállításán túl a neuropszichológus ajánl majd olyan olvasásspecialistát, aki egyszerre több

érzékszervet is bevon az olvasás folyamatába. Azzal, hogy más agyi területeket is megdolgoztatsz, megkerülheted az agyfejlődés helyi zavara okozta gondokat.

Ne korlátozd magad! Tanulj bátran. Keresd fel a legközelebbi egyetemet, vannak-e kurzusaik speciálisan diszlexiásoknak. Ha igen, iratkozz be ezekre. Sok figyelemhiányos és diszlexiás folyamodik ehhez a módszerhez, hiszen különben ugyanúgy teljesíthetnének, mint a többiek. Mindemellett én a helyedben elmennék az egyetem munkaközvetítő irodájára is, hogy olyan állások iránt érdeklődjek, amely megfelel a habitusomnak. Természetesen nem angol irodalomból készülnék ledoktorálni, hiszen olvasásspecialista ide vagy oda, csak rosszul járhatnék e választással. Ha azonban megbeszéled mindezt az egyetem karriertanácsadójával vagy a saját neuropszichológusoddal, könnyen találhatsz olyan foglalkozást, amely egyedien huzalozott agyadhoz illik.

Megerősítések

Louise azt igyekszik megértetni a diszlexiásokkal, hogy sajátos tanulási stílusuk mellett is találhatnak maguknak olyan hivatást, amelyben kiteljesíthetik képességeiket. Hiszen amennyiben rosszul választanak maguknak foglalkozást, mindannyian átlag alatt fognak teljesíteni. Louise lényegében úgy látja, az egyedüli tanulási nehézség annak elfogadása, hogy képtelenek vagyunk megszeretni sajátos agyműködésünket. Márpedig ha nem szeretjük az elménket, kaput nyitunk a pánik és a szorongás előtt, ami idővel autoimmun panaszokhoz vezethet. Louise számos megerősítést ajánl tehát. Először is a

cél az, hogy maradéktalanul fogadjuk el és szeressük önmagunkat. Másodsorban e megerősítések annak a rettegésnek és szorongásnak a leküzdésére valók, amely akkor fogja el a diszlexiást, amikor megpróbálja megállni a helyét egy nem igazán neki való munkakörben. Végül a megerősítések a mindeközben felmerülő egészségügyi panaszokkal foglalkoznak – diszlexiásoknál autoimmun betegségekkel –, amelyeken csak tovább ront a pánik és a frusztráció. Íme, a megerősítések:

- Elfogadásra mondd el a következő megerősítést: „Szeretet vagyok. Ezennel azt választom, hogy szeretem és elfogadom önmagamat. Másokra is szeretettel tekintek.”
- A félelem és szorongás csillapítására vonatkozó megerősítéseket a 2. fejezetben olvashatod.
- Az egészségügyi panaszokhoz – amilyen a pikkelysömör, Hasimoto-kór, gerincferdülés, epilepszia, migrénes fejfájás stb. – tartozó megerősítéseket keresd ki a könyv végén a B Függelékben.

III. Jobb agyféltekés tanulási rendellenességek

A jobb agyféltekés tanulási rendellenességgel küzdőknek gondjuk támad a mindennapi társas érintkezéssel. Ennek az agyféltekének ugyanis az a feladata, hogy miközben tudatosítja a saját érzelmeket, a másokét is érzékeli. Ugyanúgy, ahogy járás közben nyugodtan rágózhatunk, jobb agyféltekénk révén egyszerre tudunk saját idegességünkről, és arról, hogy valaki

körülöttünk haragos vagy szomorú. E finom egyensúly megteremtése mellett a jobb agyfélteke a határok lefektetésében is segédkezik; azt érteti meg velünk, hol végződnek a mi érzéseink, és hol kezdődnek azéi, akivel szembekerülünk. Az érzelmek kezelése, kifejezése és megértése mellett a jobb agyfélteke a figyelem, egész pontosan az osztott figyelem fenntartásában is szerepet játszik. Például, amikor vezetés közben rádiót hallgatunk, vagy a munkahelyen a főnök szavaira fülelünk, de a számítógép képernyőjét is látjuk magunk előtt. Végül, ugyanez a félteke háromdimenziós térképet is készít közvetlen környezetünkről. Legyen szó egy térkép *olvasásáról,* a geometria megértéséről, parkolásról, a távolságok és sebesség felbecsüléséről az utakon, ez a fajta vizuális-térbeli tájékozódás, noha nehéz elmagyarázni a mibenlétét, ha hiányzik, igencsak észrevesszük.

Az előbbiek ismeretében talán el tudod már képzelni, milyen az, ha valakinek a jobb agyféltekéje sajátos alkatú. Mi minden következik ebből?

- Talán gondjai vannak a szemkontaktus fenntartásával. Miért? Nehéz egyszerre kezelni saját érzelmeinket, és egyensúlyba hozni ezt azzal, amit leolvasunk a másik arcáról.
- Esetleg akadozva önti csak szavakba érzéseit. Ennél is nagyobb nehézséget okoz megfejtenie a partner arckifejezésében vagy hanghordozásában bujkáló érzelmeket.
- Nem érti a társas érintkezés finomságait sem. A gimnázium időszakára nagyjából kívül került mindenféle

„klikken”. Mások mintha beszélnék a társas érintkezésnek azt a nyelvét, amit ő sehogyan sem ért. Nem egyszerű félénkség ez, inkább arról van szó, hogy nem tudja, mit mondjon vagy tegyen az adott helyzetben. Mások értik a csíziót, amikor randira kérnek vagy táncba hívnak egy lányt, netalán pletykálnak egy jót munka után/közben.

- A családtagokkal, a helytörténésszel vagy egy helyi tudóssal, idősebb tanáraival jól elvan, annál nehezebben illeszkedik viszont be saját korosztálya zárt csoportjaiba. Egyesek ezt szociofóbiának nevezik. Egyetemre menve a kollégiumi szobatársaival is feszélyezett lesz a viszonya. Esetleg olyan apróságokon kezdenek el veszekedni vele, amelyeket fontosnak tartanak, ő azonban nevetségesnek ítél.
- Szőrözős, maximalista. Mozdítson el bárki bármit a helyéről, ideges lesz. Amit egyszer megszokott, annak úgy kell lennie.
- Jobban teljesít az olyan részletekre ügyelő bal agyféltekés tevékenységi területeken, amilyen az informatika, a mérnöki tudományok és általában a technika. A pszichológia, antropológia vagy a szociális munkás szerepe azonban távol áll tőle. A munkahelyi intrikákat sem érti, ami megnehezíti előrejutását a szamárlétrán, és még csak nem is sejti az okát. Ha egyszer hibátlanul teljesít, miért nem őt léptetik elő, miért azt a sima nyelvű, könyöklő kollégát, aki közel olyan okos sincs, mint ő? „Ez nem igazság” – mondja talán.

- Közelebb érzi magát a természethez, vagy valaki gondoskodása alá helyezi magát. Szívesebben szerkeszt legómodelleket, vagy ül a számítógép előtt, mint hogy órákig csevegjen egy baráttal holmi cukrászdában.
- Könnyen lesz allergiás, például szénanáthás. Gyakran szenved izommerevségtől és álmatlanságtól. Talán alkoholista is volt a családjában. Amennyiben együtt él valakivel, nagy az esélye, hogy partnere megpróbálta elhurcolni őt terápiára, hogy megtanuljon beszélni az érzéseiről. Ha meg is próbálta, nem jeleskedett túlságosan a dologban.

Amennyiben magadra ismersz vagy egyik hozzátartozódra, gratulálok! Jobb agyféltekés működésük ugyan nem az erősségük, viszont mindenben kitűnnek, ami a balra tartozik, legyen az technika, tudomány vagy matematika. Amint látjuk, ez az eset fordítottja az imént tárgyalt diszlexiának. Az a bal agyfélteke tanulási nehézségét jelentette, és fejlett intuícióval, gazdag érzelemvilággal járt együtt, míg a jobb agyfélteke tanulási rendellenessége a bal agyfélteke logikai–nyelvi készségeit teljesíti ki. Gyakran megesik, hogy e kétféle agyi alkat képviselői összeházasodnak. Jómagam is megjegyeztem már, hogy együtt kitesznek egy „komplett agyat”. Fontos szempont ez a házastárs megválasztásánál, nemhiába mondják, hogy az ellentétek vonzzák egymást. Ezért, ha legközelebb meg akarod változtatni a párodat, szánj rá időt, és gondolkodjatok el a dolgon. Tényleg ezt akarjátok? Hiszen talán arról van szó, hogy a kétféle agyberendezés egymás hiányosságait egészíti ki, egymás rendellenességeit gyógykezeli, s együtt a kettő alkot

egységes egészet, válik egész-séggé.

Dacára ennek, amennyiben te is szenvedsz a kiabáló vagy rejtettebb jobb agyféltekés tünetektől – legyen szó a társas érintkezés sutaságáról, kapcsolatokról, anyagiakról vagy a munkáról –, gyógyszerekkel, étrend-kiegészítőkkel, megerősítésekkel és intuitív gyógyítással magad is gondoskodhatsz egészségedről. Hogy hogyan? Megtudhatod a következő történetből.

PATRICK: A TEHETSÉG PATOLÓGIÁJA

A harminckilenc éves Patrick azért keresett fel, mert aggódott az egészségéért.

INTUITÍV DIAGNÓZIS

Amikor először elemeztem Patricket, láttam, hogy igen érzékeny, főleg nagy társaságban. Azt is láttam, hogy nehezen teremtett kapcsolatot mind a munkahelyén, mind az iskolában, a családi otthon melegében azonban feloldódott. Ezzel szemben remekül bánt a számokkal. Hogy azért-e, mert e világban rend uralkodott, vagy mert a logika uralta, nem tudnám megmondani. Nagyon úgy nézett ki, hogy az emberekkel koránt sincs ilyen jó viszonyban. Nem volt ugyan teljesen egyedül, de nem volt házastársa, sem gyereke. Intuitíve egyedül láttam őt a szobájában.

TESTI TÜNETEK

Mindenekelőtt fölöttébb érzékeny bőrére figyeltem fel. Gyakran volt kiütéses, főleg bizonyos ételek elfogyasztása után. Többé-kevésbé jó volt a közérzete, az életét végigkísérő ételallergiákat leszámítva. Szénanátha is kínozta. Nem közönséges szénanátha volt azonban ez. Születésétől fogva semmiféle formában nem ehetett búzát, mert ha igen, kétrét görnyedt a fájdalomtól.

Tények

Elmondta, hogy doktortól doktorig, bőrgyógyásztól bőrgyógyászig járt, hogy valahogy úrrá legyen az ekcémáján. Hogy pontosan mire allergiás a búzán kívül, ki sem lehetett deríteni. Gyermekkora óta nem ehetett búzát, és tejet sem ihatott.

Nem csupán az egészsége miatt jött el hozzám, hanem munkahelyi gondjai miatt is. Elbocsátották ugyanis, és nem is ez volt az első ilyen eset. „Nem tudom, mi a baj manapság ezekkel a menedzserekkel – panaszolta. – Nem érdekli őket, hogy jól menjen a munka.” Adminisztrátorként dolgozott egy kiadóvállalatnál, de legutóbb már sorozatszerkesztővé lépett elő, egészen a kirúgásáig. Jelenleg a gyülekezete alkalmazta. Menesztésének oka az volt, hogy egy kötőszó alkalmazásán veszett össze a szerzővel. „A tények tények – mondta nekem. – Nem fér a fejembe, miért sértődnek meg egyesek, amikor felvilágosítják őket nyelvtani kérdésekben.”

Nem volt kétségem, hogy nem sikerült egyensúlyba hoznia kiváló nyelvi és logikai készségeit a jobb agyfélteke érzelmi nüanszokat, emberi viszonylatokat érzékelő szerepével. A diplomáciát és a szempontok egyeztetését hírből sem ismerte,

képtelen volt elismerni mások véleményét (a főnökeiét is beleértve). Szentül hitte, hogy a tények és a logika érvei előtt mindenkinek meg kell hajolnia, előbbre való ez mindenfajta érzelemnél és hatalmi helyzetnél. Ebbéli meggyőződése kudarcok sorozatához vezetett az életében, aminek depresszió és szorongás lett a következménye. Először megharagudott, és azt gondolta: *Nekem van igazam, nem nekik. Ennek nem így kellene lennie.* Azután depresszióba esett, amiért nem becsülték meg eléggé kivételes szellemi képességeit. Végül szorongani kezdett, mert elvesztette az állását, és nem tudta, hogyan fizeti majd a számláit.

Még frusztrációját, depresszióját és szorongását sem tudta kifejezésre juttatni, nemhogy megértse, miért rágott be rá a főnöke, és miért mondott fel neki. Mindazonáltal ez a sok negatív érzelem megnövelte szervezetében a mellékvese stresszhormonjának, a kortizonnak a termelését. Ettől még inkább felerősödtek allergiás tünetei. Mindehhez hozzátette: „Gyerekkoromban kisegítő iskolába jártam, mert későn kezdtem beszélni. Hanem nézze meg, mi lett belőlem! Mesterfokú diplomám van angol irodalomból. Az ám! Ennyit a kisegítő iskoláról.”

A TEHETSÉG PATOLÓGIÁJA

Mindannyiunkban ott lakozik egy géniusz. Patrickhez hasonlóan talán nekünk is vannak kivételes képességeink, és ezzel együtt valami gyengébben is működik az agyunkban. Amiként az éremnek két oldala van, agyunkban is megvan ez a kettősség; minden pluszhoz mínusz is tartozik, noha ennek az

eltérésnek a mértéke különböző lehet. Legszélsőségesebb formájában a jobb agyfélteke drámai eltérését a külvilág az autizmus címkével illeti, amihez megint csak kiemelkedő képességek társulhatnak. Amennyiben jobb agyféltekénkkel bajlódunk, attól még nem vagyunk okvetlenül autisták. Ha azonban nehezen értünk szót az emberekkel, úgy nagy annak az esélye, hogy nem mindennapi érzékünk van a részletek, logika, tudomány vagy technika iránt. Talán kitűnő matematikusok, programozók vagyunk, vagy értjük a magas művészetet, netalán még a szimfóniák felépítését is. Csapatmunkára ennek ellenére sem vagyunk alkalmasak. Egyikünk sem tökéletes. Mindannyiunknak gyengébben teljesít egyik vagy másik agyféltekéje, ha eltérő mértékben is. Másoknak épp a jobb agyfélteke az erősségük. Közülük kerülnek ki a terapeuták, szociális munkások, pszichológusok, alkotóművészek és így tovább. Mi hát a megoldás, amennyiben agyi alkatunk szélsőségesen különböző, akár ilyen, akár olyan irányú az eltérés (amint azt az előzőekben láttuk)?

A MEGOLDÁS

Talán észrevetted, hogy itt lehetőleg nem használjuk a diszlexiához vagy a jobb agyféltekés tanulási rendellenességhez hasonló címkéket. Nem is lesz szükségünk ilyen vérfagyasztó diagnózisra ahhoz, hogy hasznosítani tudjuk ennek az alfejezetnek vagy az előzőnek a megoldási javaslatait. Mindannyian megtanulhatjuk mindeközben, hogyan azonosítsuk egyik agyfélteke viszonylagos gyengeségét a másikkal szemben, s hogyan orvosolhatjuk ezt az egész-ség

érdekében. Nem szorul különösebb magyarázatra, hogy amennyiben mindkét agyféltekénket a lehetőség szerint maximálisan kiaknázzuk, agyunk is nagyobb hatásfokkal működik, és nem kell egyoldalú sikerekben sütkéreznünk. Az első megoldási javaslat, hogy alkalmazzuk e helyt is a dialektikus viselkedésterápia szemléletmódját, miszerint szerethetjük azzal együtt is jelenlegi önmagunkat, agyi alkatunkkal egyetemben, hogy jobbítani is szeretnénk mindkettőn. A gyengébb agyfélteke készségeinek javítása nem jelenti azt, hogy le kellene mondanunk egyéniségünkről, nem leszünk kevésbé önmagunk. Senki nem tart majd „unalmasnak" minket, nem veszítjük el kiváló képességeinket, továbbra is kitűnhetünk az átlagból. Szerethetjük önmagunkat olyannak, amilyenek vagyunk, *és* egyúttal alkalmazkodóbbá is próbálhatjuk formálni a gyengébben teljesítő féltekét. Ez mindössze annyit jelent, hogy jobban kommunikálunk majd a világgal, amely így készségesebben elfogadja egyéniségünket és senki máshoz nem mérhető tehetségünket.

Következő megoldási javaslatunk, hogy vegyük körül magunkat olyanokkal, akik kiegészítik gyengéinket. Ha például a jobb agyféltekénk sokkal fejlettebb, amint azt az előző alfejezetben is láttuk, fel kell majd bérelnünk egy bal agyféltekés valakit vagy összeházasodni vele. Ő majd segít a papírmunkában, hivatali ügyintézésben vagy akár a tesztek standard követelményeinek teljesítésében, hiszen ezek nélkül nincs diploma. Ellentétes esetben, amint azt ebben a fejezetben láttuk, ha a bal agyféltekénk az erősségünk, azaz rendszeretők, maximalisták, logikus gondolkozásúak vagyunk, és van

műszaki érzékünk, az ellenoldali agyfélteke képességeit kell partnerekkel pótolnunk. Lehet késéles a logikánk, de talán nehezen boldogulunk a tudósvilág intrikái közepette, s nem látjuk át a szekértáborok finom viszonylatait eléggé ahhoz, hogy könnyen érvényesülhessünk. Társuljunk tehát egy jobb agyféltekés kollégával vagy házastárssal, aki majd megsúgja, hol mit mondjunk! Különben merev, igazságszerető, bal agyféltekés gondolkodásunkkal sértést sértésre halmozunk a családi körben vagy a munkahelyen, és még csak észre sem vesszük.

A harmadik megoldást ismét a viselkedésterápia nyújtja, éspedig annak mindkét formája: a kognitív és a dialektikus. Segítségükkel úgy huzalozhatjuk át idegpályáinkat, hogy mindkét agyféltekét egyenlő mértékben foglalkoztassuk. A dialektikus viselkedésterápia a tibeti buddhizmust és a zen éberségtanát veszi alapul. Finom egyensúlyt alakít ki a két félteke észlelése és gondolkodása között, ami végül kihat majd a családhoz, barátokhoz és kollégákhoz fűződő viszonyokra. E készséget Bölcs Elmének nevezik. Lényege, hogy azonosítja a jobb agyfélteke aktuális érzelmi reakcióját, majd szembeállítja a bal logikus érveivel. Számos más technika is létezik. Egyvalamire azonban figyelmeztetnék. Ha, mondjuk, fél vagy akár egy éve kezelnek minket e viselkedésterápiák valamelyikével, és azt hisszük, hogy agyunk tökéletesen helyreállt, gondoljuk végig újra a dolgot! Balkezesek meg tudnak tanulni a jobbal is írni, aminthogy mindkét agyféltekét bevethetik kellő gyakorlással a világban való boldogulásra. A balkezes agya azonban továbbra is balkezes marad, és stressz, kimerültség vagy sorscsapások idején vissza is tér az eredeti

minta, amivel születtek. Hasonlóképpen, erősítsük bármiféle módon a gyengébbik féltekét, nagy megpróbáltatások, depresszió, gyász, betegség esetén helyreáll az eredeti felállás, csakúgy, mint a balkezeseknél. Ilyenkor támogatásra lesz szükségünk olyanok részéről a környezetünkben, akik kipótolják e hiányokat.

Megerősítések

Akármelyik agyfélteke a gyengébb, végül mindez kihat majd anyagi helyzetünkre, munkánkra vagy világban elért sikereinkre. „Agyalhatunk" bármennyit, ez lesz a helyzet. Akár a tömérdek olvasni- és írnivalóval meg a részletekkel gyűlik meg a bajunk (a bal agyféltekét érintő tanulási problémánál), akár a főnökkel és bizottságokkal esik nehezünkre szót érteni, tárgyalni, részt venni a kollégák intrikáiban, lepöckölni rosszindulatú megjegyzéseiket, mindez olyan anyagi-egzisztenciális csődbe torkollhat, ami mélységesen alááshatja önbecsülésünket és rongálhatja önképünket. Ezért az itt bevethető megerősítések legtöbbje a pénzre, kapcsolatokra és munkára vonatkozik. Lássuk, Louise mit ajánl az alábbi gondolatminták előfordulásakor:

- Ha úgy érzed, senki nem becsüli meg a munkádat: „Mindenki elismeri a munkámat."
- Ha olyan az állásod, ahonnan nem vezet út felfelé: „Minden tapasztalatomat új lehetőségnek fogom fel."
- Zsarnoki főnök esetén: „Tisztelem magamat és másokat."

- Ha túl magasak az elvárások: „A legjobb helyen vagyok, tökéletes biztonságban.”
- Ha munkatársaid az őrületbe kergetnek: „A legjobbat látom meg mindenkiben, és segítségére vagyok képességei kibontakoztatásában.”
- Ha az állásod nem igényel semmiféle kreativitást: „A gondolataim kreatívak.”
- Ha úgy érzed, egész életedben elkerül a siker: „Minden, amihez hozzáfogok, sikerül.”
- Ha azt látod, hogy nincs lehetőség előmenetelre: „Bármikor állást válthatok.”
- Ha rosszul fizet a munkád: „Nyitott vagyok más bevételi forrásokkal szemben.”
- Ha a munkahely túl stresszes: „Mindig oldottan látom el feladataimat.”

Az általános megerősítés ez: „Engedélyt adok magamnak a kreatív kiteljesedésre.”

IV. Egyéni stílusok – Hogyan találjuk meg önmagunkat?

Egész életünket azzal töltjük, hogy megpróbálunk boldogságra találni a családban, kapcsolatokban, anyagiakban, munkában, gyermekeinkben, politikai aktivizmusban, művelődésben és spiritualitásban. Csodák csodája, mégsem leszünk boldogok. Talán nem tudunk róla, de egyfolytában a boldogságot tanulgatjuk, miközben igyekszünk kiegyensúlyozottá

átformálni agyunkat. A *salom* héber szó, amely egyszerre jelent békességet és egészséget. Idősödve, amikor tán bölcsebbek is leszünk, mindenekelőtt a békességet iparkodunk feltalálni önmagunkban, másokban és általában az emberiségben. Nemhiába mondják a szépségversenyek résztvevői, hogy világbékére vágynak. Akár őszintén gondolják, akár csak a hatás kedvéért, nagyon úgy néz ki, hogy pont a békesség és a boldogság hiányzik legfőképpen a világból. Teljes életünket rááldozhatjuk, mégis bottal üthetjük a nyomát mindkettőnek.

Minden élő ember valamiféle hátránnyal jön világra, ezért mindenkinek kihívás a boldogság és a békesség kivívása. Akár depresszióval (1. fejezet), akár szorongással (2. fejezet), akár függőséggel (3. fejezet), akár tanulással (a jelen fejezet) bajlódunk, az egészségügyi panaszokról nem is szólva, mind azon vagyunk, hogy simábbra csiszoljuk személyiségünket, és olyanra formáljuk, amely könnyebben eléri a vágyva vágyott békességet. Valamennyiünket lehúz valamiféle idegi gyengeség – hangulathullámzás, szorongás, függőség, tanulási nehézség stb. –, amit le kell küzdenünk, ha alkalmazkodni kívánunk a külvilághoz. Nagyon úgy fest a dolog, hogy a boldogság elérése azon múlik, mennyire sikerül átkalapálnunk a személyiségünket.

Ezt az alfejezetet annak a rendellenességnek szenteljük, ami valamennyiünk pszichéjében ott rejtőzik, mivel személyiségünkhöz tartozik, agyunkba vésődött, ami után egy életen át áhítozunk – nem más ez, mint a boldogság akarása. Valójában akkor is önmagunkat keressük, amikor az elménket gyógyítjuk gyógyszerekkel, megerősítésekkel és intuícióval,

csak éppen egész-ségnek, békének nevezzük. Voltaképpen pszichénk hiányait vagy gyengeségeit igyekszünk ezzel bepótolni, mert nélküle a világ minden tablettája, étrend-kiegészítője, terápiája kutyagumit ér. Nem tudjuk velük tartósan orvosolni depressziónkat, ingerültségünket, szorongásunkat vagy egyéb agyi panaszunkat.

Hogyan rögzül az agyban a személyiség? Úgy is mondhatjuk, a halántéklebeny érzelmeinek és a homloklebeny érzelmeket szűrő mechanizmusának az eredője. Az utóbbi avat minket szalonképessé, elviselhető partnerré vagy kollégává. Három alapvető személyiségtípus létezik, ezek azonban összefüggő kontinuumot alkotnak, nem válnak el élesen egymástól. Az egyik végletet azok jelentik, akiknek pszichéjét a halántéklebeny uralja, érzelmileg tehát kevésbé visszafogottak. A spektrum másik végpontján lévők érzelmi reakcióit erősen megrendszabályozza a homloklebeny. A harmadik alkat e két véglet kombinációja. Ők a nagy különcök, rossz esetben fekete bárányok, embermelegre áhítozó kirekesztettek. Mivel a két véglet között ingadoznak, időnként heves érzelmi kitörések jellemzik őket, máskor meg hidegek és tartózkodók.

Az agyműködés kiteljesedéséhez egyensúlyra van szükség. A *jin* a *jang* után kívánkozik, jobb agyféltekénket a ballal tartjuk kordában. A személyiség viszonylatában ez a halánték- és homloklebeny libikókája. Akármelyik kerekedik felül, lőttek mindenfajta békének és boldogságnak. A depresszió, szorongás, ingerlékenység, tanulási nehézségek, függőségek, hogy a memóriazavarokról, a spiritualitás és intuíció furcsaságairól ne is beszéljünk, egyszerre jelentenek kihívást és ajándékot. Ideje

ezért, hogy most, ebben a tanulási stílusokról szóló fejezetben megtanuljuk szeretni önmagunkat, olyannak, amilyenek vagyunk, *és* egyúttal jobbítani is.

Azt igazán könnyű belátni, hogy lanyhább homloklebeny-tevékenység kevésbé visszafogottá tesz, míg a kifejezettebb tartózkodóbbá. Mi azonban a helyzet a különcökkel? Nos, sokan közülük nagyobb biztonságban érzik magukat a spiritualitás, mint az emberek közelében. Ilyen agyberendezésű embertársainkból lesznek a szerzetesek és misztikusok, akiket talán nem egykönnyen fogad el saját családjuk vagy a társadalom. Ha magukra ismernek – néha én is ide sorolom magam –, óhatatlanul is felteszik a kérdést: „Szeretem magam, miért olyan nehéz akkor beilleszkednem?” A mai ember bizony sokszor felületes, és hogy drága barátom, Caroline Myss kifejezését használjam: „gyalogjáró”. Nos, ha olyan az agyalkatunk, hogy inkább a spiritualitással foglalkozunk, mint az emberi világgal, hát rosszul tesszük. Hiszen egyelőre itt élünk ezen a golyóbison. A földjét tapossuk, mi is gyalogjárók vagyunk! Ezek az emberek nemritkán különböző, nehezen kezelhető egészségügyi panaszokkal küzdenek. Neurológiai jellegűekkel, amilyen a migrén és az epilepsziás görcsök, mindenféle tanulási nehézséggel, a pajzsmirigyműködés zavaraival, rákkal, súlyproblémákkal, cukorbajjal, sokízületi gyulladással, gerincbetegségekkel. Nem egy szent, akik igazán nem voltak mindennapi emberek, ide sorolható, s a két véglet között hányódott (bővebben ld. a 6. fejezetben).

Ha szívesebben gondolkozunk a mindenségen és a világszellemen, mint csip-csup földi bajokon, gondoljuk meg,

egészségünk látja kárát, ha nem vegyülünk el embertársainkkal. Talán észrevesszük, hogy van valami közös bennünk és az emlegetett szentekben: a sok betegség. Mindenki egészségén sokat javítanak a társas kapcsolatok. Ezért ha történetesen épp szerzetesek vagyunk, barátkozzunk barátokkal és misztikusokkal! Meglátjuk, mennyit javít a hangulatunkon, szorongásunkon, ingerlékenységünkön, hormonális és pajzsmirigypanaszainkon, immunrendszerünkön, súlyproblémáinkon, hogy csak néhányat említsek meg az elmét és testet érő kihívások közül.

Vegyük szemügyre e három embertípust! Magunkba nézve talán azt találjuk, hogy csupán életünk bizonyos szakaszaiban vagyunk szélsőségesek. A tanulási stílusok eme alfejezete arról szól, hogyan formálhatjuk úgy személyiségünket, hogy jobban boldoguljunk a világban, akár a családi életről, akár kapcsolatainkról, akár az anyagiakról van szó. Ezért az embertípusok fenti, kontinuumot alkotó skáláját szemlélve kérdezzük meg magunkat, voltak-e nehézségeink az iskolai beilleszkedésben az általánosban, a gimnáziumban vagy az egyetemen. Mi volt a helyzet a munka frontján? Nehezen leplezzük-e haragunkat, amikor meg kell felelnünk mások elvárásainak? Csak vonakodva érvényesítjük-e akaratukat, kivált, ha tudjuk, hogy ezzel megsérthetünk vagy megharagíthatunk másokat? Az ehhez hasonló kérdések rávilágítanak agyi alkatunkra. Egyúttal azt is kiderítjük, melyik embertípusba tartozunk, azaz, hogyan teremtjük meg a kényes egyensúlyt saját érzéseink és a másokéi között; aközött, amit magunk akarunk, és ami a társadalom elvárása.

Azzal töltjük az életünket, hogy homlok- és halántéklebenyünk eltéréseit nyesegetjük le, pontosan azért, hogy eltérő válaszokat adhassunk a fenti kérdésekre. Miután gyógyszerekkel, étrend-kiegészítőkkel, különböző terápiákkal és megerősítésekkel alaposan megdolgoztuk agyunkat, jobban bejáratjuk a két lebenyt összekötő idegpályákat, hogy egy icipicit jobban „be tudjunk illeszkedni" az emberek világába. Az eddig közreadott megoldási javaslatokat felhasználva egy icipicit tán könnyebben fojtjuk majd vissza a haragunkat a főnökünk, házastársunk, gyermekünk vagy szüleink követelőzését hallva. Minekutána egy életen át gyógyítgatjuk az elménket gyógyszerekkel, éttrend-kiegészítőkkel, terápiákkal és megerősítésekkel, egy icipicit könnyebben érvényesíthetjük majd az akaratunkat, akár annak tudtával, hogy valaki megorrol ezért a környezetükben. És ha megfogadjuk ennek az alfejezetnek a tanácsait, miközben egy életen át tartó tanulásra adjuk a fejünket, tán könnyebben hangoljuk össze saját kívánságainkat a társadaloméival. A 6. fejezetben megtanulhatjuk, hogyan használjuk a bal és hogyan a jobb agyféltekénket, a homlok- és a halántéklebenyt, hogy elkezdhessük egyensúlyba hozni érzéseinket, mi több, arra is gondoljunk, mi a dolgunk a lelkünkkel és a felsőbb hatalmakkal.

Miért vagyunk ilyenek?

Időről időre kezelek olyan pácienseket, akiknek meggyűlt a bajuk az anyjukkal, apjukkal vagy a gyerekükkel. Efféléket mondanak: „Nem jövünk ki egymással. Apám egy

hangulatember. Anyám folyton mérgelődik. Loptak tőlem. Bántalmaztak. Állandóan rehabilitációra jártak. Folyton visszakerültek a sittre. Miért ilyenek? Miért ilyen nehéz emberek? Miért? Miért? Miért? Ha megpróbálnának normálisak lenni, könnyebb lenne az élet. Ha megváltoznának, nekem is javulna az egészségem. Isteni lenne, ha rendesebbek lennének velem.” Ha, csupa, csupa ha.

Íme, a magyarázatom minderre. Az, akinél fejlődési rendellenességből kifolyólag nehézkes a kapcsolat a homlok- és halántéklebenye között, hasonlóan kemény próbatételeknek van kitéve, mint az egyéb születési rendellenességek miatt szenvedők. Némelyik „fogyatékosság” azonban szembetűnőbb a többinél. Egyesek például agyi eredetű bénulásnak nevezett motoros rendellenességgel jönnek világra. Mindez látszik a merev járásukon, mozgásukon. Fogyatékosságuk igen korán megnyilvánul, mivel a mozgásért felelő agyi régiók hamar kialakulnak. Ezzel szemben a hangulatokat és indulatokat az alkalmazkodás érdekében megnyirbáló homloklebeny idegpályáinak elégtelen fejlődése csak kamaszkorban vagy huszonévesen derül ki. Mivel pedig sem járást, sem beszédet nem igényel, mindenképpen rejtettebb, kevésbé szembeszökő rendellenesség. Dacára ennek, a személyiség egészét érinti, azaz igen súlyos fogyatékosság. Sokat is tudnának erről beszélni a szülők, házas- vagy élettársak.

Az agyi bénulás vagy beszédhiba érintettjei megérthetik a saját bajukat, amit megpróbálhatnak megfelelő gyógyszerekkel, étrend-kiegészítőkkel, terápiákkal és megerősítésekkel orvosolni. Ezzel szemben sajnos azok, akiknek rendellenesen

működik a homloklebenye, épp a belátás és alkalmazkodás képességének vannak híján. Nem fogadják el a társadalom megkötéseit, és eszük ágában sincs változtatni a személyiségükön, akkor sem, ha ezzel javulhatna az egészségük. Nagyon is elégedettek önmagukkal, és abban a hitben élnek, hogy összes jogi, anyagi, munkával vagy mással kapcsolatos gondjuk a környezetük mulasztása. Ezért, amikor egy páciens önző vagy „narcisztikus" anyjára, esetleg börtönviselt, szociopata apjára panaszkodik, netán a gyerekére, aki többszöri betörés miatt ül, igyekszem elmagyarázni a homlok- és halántéklebeny fejlődési rendellenességének következményeit. Mindez természetesen nem ment fel semmiféle deviancia alól, mindazonáltal fontos megértenünk, hogy ezek az emberek olyan aggyal születtek, ami ugyancsak megpróbálja őket.[13]

Olvasd el a következő esettanulmányt a három alapvető személyiségtípus ismeretében! Hiszen már azt is tudod, hogyan lehet túljutni különcségeiden és a boldogság érdekében átformálni személyiségedet.

SARAH, AKI VÁLSÁGBÓL VÁLSÁGBA MENEKÜL

Sarah alvászavarai miatt keresett fel.

INTUITÍV DIAGNÓZIS

Amikor először diagnosztizáltam Sarah-t, a háza tája úgy festett, mint egy tábori kórház. Egyfolytában csöngött a telefon. Ugyanígy keringtek körbe-körbe agyában a gondolatok. Nem

voltak körülötte emberek, egyedül a telefonján keresztül érintkezett a külvilággal. Volt valami munkája, ami fölött hosszan virrasztott éjszakánként, de azért állandó gondja volt a számlák kifizetésével. Elképzeltem őt telefonálás közben, miközben véleménye megváltoztatásáról győzködi beszélgetőpartnerét.

Testi tünetek

Nagy nyomás nehezedett az agyára. Mintha egyfolytában falba verte volna a fejét. Felmerült bennem, nem termelődnek-e antitestek a pajzsmirigye ellen. A szívritmus eltért a normálistól, ki-kihagyott a szívverése. Nem tudtam, nem aggódik-e a mellkasröntgen rendhagyó képletei miatt, főként a bal oldalon. Azt sem tartottam lehetetlennek, hogy frusztrációja és félelmei fokozott ösztrogén- és kortizoltermelésre serkentették a mellékveséjét. Miközben a testében olvastam, egyre azt láttam magam előtt, hogyan telefonál, hogyan próbál kétségbeesetten elérni valakit.

Tények

Elmondta, hogy valóban, a bal melle rákos. A telefonról ezt mondta: „Igaza van. A lányomat, Rubyt próbálom mindig elérni. Nagyon nehéz élete van. Mindig is ingatagok voltak a hangulatai és a viselkedése. Azóta, hogy álltuk a drága alkohol- és kokain elvonókúráját, jobban van, a depresszióját és a pánikrohamait azonban nem stabilizálták a gyógyszerek.” Nem tudta, mi a baja a lányának: poszttraumás stressz betegség vagy II. típusú bipoláris depresszió.

A MEGOLDÁS

Azok közé tartozol, akik azt gondolják, hogy aktuális testi-lelki tüneteiken kívül nincs más bajuk? Sarah is azt hitte, hogy egyetlen gondja az álmatlanság. Egy idő után elismerte, azért, mert rendkívüli módon aggódik a lányáért, akivel azért nehéz kapcsolatot találnia, mert feltehetően valamiféle személyiségzavarban szenved.

Személyiségünk kihat hangulatainkra, félelmeinkre, tanulékonyságunkra. Akár olyan súlyos formában, mint Sarah lánya esetében, vagy enyhébben, esetleg valahol e kettő között. Amennyiben depresszióval, ingerlékenységgel, pánikrohamokkal, függőséggel vagy egy sereg egészségügyi panasszal küzdünk, ne próbáljuk ezeket külön kikezelni. Tanuljuk meg úgy átformálni személyiségünket, hogy könnyebben találjunk közös nevezőt saját érzéseink és a társadalom egésze között. Különben azt tapasztaljuk majd, hogy a gyógyszerek, étrend-kiegészítők, terápiák és megerősítések mindössze ideig-óráig hatnak. Ezután azonban szinte bizonyosan beüt a baj, és veszteségekkel nézhetünk szembe a családban, kapcsolatainkban, anyagi helyzetünkben vagy munkánkban. Azt képzeljük, ha más gyógyszert vagy étrend-kiegészítőt szedünk, terapeutát váltunk, új megerősítéseket vetünk be, lefüleljük az esetleges környezeti vagy ételallergiát, minden rendeződik. Akár azt is felismerjük, hogy az allergén egy ember vagy egy állás, és csupán tőle kell megszabadulnunk vagy éppen elköltöznünk, és mindent megoldottunk. Lehet, hogy igazunk van, de ismerjük a mondást: „Mehetsz bárhová, önmagadat magaddal viszed.”

Mindenkinek van olyan ember az életében, mint Sarah-nak a lánya. Mindenki igyekszik kétségbeesetten elérni valakit, legyen szó a szüleiről, a fiújáról vagy a barátnőjéről, netalán a főnökéről. Azt gondoljuk, ha sikerülne őt megváltoztatnunk, megnyugodhatnánk, vége lenne a depressziónknak és az aggodalmainknak. Ingerlékenyek sem lennénk, jól aludnánk és egészségesebben étkeznénk. Béke szállna ránk, világbéke. Ugyan már! Nem így működik ez. Régen rossz, ha egészségünk és lelki nyugalmunk attól függ, megváltozik-e egy másik ember.

A kognitív és dialektikus viselkedésterápia, az éberség gyakorlása és a megerősítések egyaránt segítenek a változásban; nem a másokéban, hanem önmagunk átformálásában. Igen, elvihetjük rakoncátlan gyermekünket megfelelő terápiára vagy gyógyszerezhetjük is. Ugyanakkor észben kell tartanunk, hogyan segíthetünk a hozzánk közel állóknak leküzdeni testi-lelki bajaikat, ezzel együtt azonban a dialektikus viselkedésterápia feltétlen elfogadást célzó készségét is magunkévá kell tennünk. Nem más ez megint, mint erőfeszítéseink egy helyzet megváltoztatására, és ugyanennek a helyzetnek az elfogadására való hajlandóság.[14] Ez természetesen nem jelenti azt, hogy tetszik az, ami a barátunkkal vagy családtagunkkal történt, nem okvetlenül kell úgy éreznünk, hogy mindez így helyénvaló vagy igazságos. A feltétel nélküli elfogadás egy álmatlanná tévő helyzettel szemben az egyetlen lehetséges mentsvár a szenvedések ellenében. Ha nem teszünk mást, mint minduntalan el akarjuk érni minden gond forrását, hogy a lelkére beszéljünk, csak még mélyebbre süllyedünk a krónikus depresszióba, ingerültségbe,

szorongásba, márpedig ezek az érzelmek függővé tehetnek, ami azután egy sereg betegség képében köszön vissza. Tudjuk, hogy az effajta megoldhatatlan érzések feltornásszák a mellékvese ösztrogén- és kortizoltermelését, amivel legyengítjük immunrendszerünket.

Javaslom tehát ez esetben a dialektikus viselkedésterápiát. Keresd fel a www.behavioraltheray.org honlapot, és válassz magadnak terapeutát. Ő talán megkérdezi, nem vagy-e borderline-os. De ugyanezt a kezelést gyógyszer-rezisztens depresszió, szorongás, hangulathullámzás és poszttraumás stresszbetegség esetén is sűrűn alkalmazzák. Ha egy hozzád közel álló valakinek a fentiek közül való érzelmi gondja van, meg kell értsd: az ő örökös válsághelyzete saját egészségedet is veszélyezteti. A dialektikus és kognitív viselkedésterápia segíthet saját lelki békénk helyreállításában, ahelyett, hogy egy másik embert próbálnánk minden erővel megváltoztatni.

Megerősítések

Íme, az alábbiakat ismételheted, amennyiben egész-ségre és boldogságra törekszel. Hiszen mind ezt akarjuk. Megtanulhatjuk, hogyan szerethetjük magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, miközben a megerősítések egyre többet mutatnak be valódi lényünkből. Az alábbi megerősítések szolgálnak boldogságra és kiteljesedésre:

- Hajlandó vagyok változtatni.
- Az élet roppant egyszerű.

- Ne feledd, gondolatokkal foglalkozunk, azok pedig illékonyak.
- Megváltoztathatom a múlthoz való viszonyomat.
- Elmém tökéletesen szabad.
- Új tudati állapotba kerültem, amelyben hajlandó vagyok másként tekinteni önmagamra. Hajlandó vagyok új gondolatokat elgondolni magamról és az életemről. Újfajta nézőpontból szemlélem eztán a világot.
- A mindenség készségesen manifesztálja, amiben újonnan hinni kezdtem. Hálás örömmel, örvendezve fogadom az élet bőségét, mert megérdemlem. Elfogadom tehát. Tudom, hogy így lesz.

5. fejezet

EMLÉKEZET

Most, hogy idáig jutottunk ebben a könyvben, az eddigi ismeretek birtokában jobban megértjük majd az emlékezet működését. Mi is az az emlékezet? Nos, röviden summázva, bölcs tapasztalat leszűrése a múlt eseményei alapján. Persze tömérdek tudós könyvet olvashatunk el a memória mibenlétéről, arról, hogyan lehet jobb az emlékezetünk, vagy mi történik, ha elveszítjük. Dacára ennek, ha nem veszünk figyelembe két közkeletű szempontot, semmire sem jutunk eme fontos agyi funkciót illetően, mivel nem értettük meg a lényegét.

Mielőtt arról kezdenénk el beszélni, mi van akkor, ha elvesznek az emlékeink, most vagy valamikor a jövőben, fontos, hogy megértsük, mennyiben befolyásolja a jelenben élés képessége elménk és szervezetünk memóriával kapcsolatos áramköreit. Nemrég megnéztem az *Aliz Tükorországban* című filmet, amely pontosan múlt, jelen és jövő összekapcsolásáról szólt. A Kalapos, akiről pedig nem tételeznénk fel sok bölcsességet, mégis erről tesz tanúbizonyságot, amikor kijelenti: „Ne próbáljátok összekötni a múltat a jövővel, mert szétrobbantja a jelent!” Remélem, pontosan emlékszem az idézetre. A lényeg mindebből az, hogy különböző mértékben, de mindannyiunknak hiányos az emlékezete, legyen bármi az oka:

depresszióra, szorongásra, ingerlékenységre, figyelemhiányos betegségre, diszlexiára, jobb agyféltekés rendellenességre való hajlam, meg a többiek. Akár egész életünket végigkísérő trauma, akár múlt- vagy jelenbeli testi-lelki betegség áll a háttérben, mindezek bizonyos mértékig eltérítik a memória idegpályáit. Hogy hogyan rakódnak le az agyban a múltra vonatkozó emlékek, és miként párolódnak bölcsességgé, azon múlik, mennyire működik egész-ségesen az agy a jelenben. Talán igaz a mondás, hogy aki folyvást csak a múltat próbálja meg reparálni, a jövőre függesztve tekintetét, az elfelejt a jelenben élni.

Ezért ha félsz is e téma kapcsán emlékezeted elvesztésétől, akár mert ennek már látod az előjeleit, vagy mert az Alzheimer-kór lehetősége riaszt, állj le vele! Igen, persze, gondolnunk kell kései éveinkre, és maximális egészségről gondoskodnunk magunknak étrend-kiegészítőkkel, gyógyteákkal, orvosságokkal, kognitív viselkedésterápiával és megerősítésekkel. A legbombabiztosabb ellenszer azonban a demencia ellen mostantól életünk végéig az agy napi megmozgatása tanulással, a változásokkal szembeni nyitottsággal és a tapasztalatok összegzésével; úgy önmagunk, mint az egész emberiség okulására.

Igenis lehetséges tiszta, éles elmével leélnünk az életünket. A demencia nem végzetszerű, ahogyan az emlékezetvesztés bármely más formája sem. Emlékszem, tizenkét éves koromban arról beszéltek körülöttünk a felnőttek, hogy XY „szenilis” (a demencia másik megjelölése), mert elmeszesedtek az erei. Akkoriban úgy tartottam, mindez az öregedés elkerülhetetlen

velejárója. Nos, nem és nem! A 21. század tudománya kimutatta, hogy az emlékezet számos rétege valójában élesebbé válik idősödve.

Igen, persze, észrevesszük, hogy a memória másként működik öregkorban. Ennek így is kell lennie, hiszen egyre több a tárolásra váró emlék. Nem csoda, ha nehezebben bányászunk elő ebből a terebélyesedő könyvtárból neveket vagy adatokat. Agyunknak több időre van ehhez szüksége, és komótosabban is végzi a dolgát. Mindez tökéletesen normális. Bele kell nyugodnunk, hogy nem versenyezhetünk egy húszéves vagy akár egy tini agyának frissességével és amúgy szegényesebb tapasztalataival. Légy türelemmel önmagad iránt, hiszen a könyvtáradban sokkalta több kötet gyűlt össze, mint az övékében! Gondolj kellő tisztelettel a memória csodálatos gépezetére, amely maga is megérik egy egészséges agyban az idő múlásával. Én pedig abban leszek a segítségedre, hogy szerethesd és megbecsülhesd az emlékezetedet, bármilyen korú vagy is, és bármi történt is veled eddig.

HOGYAN TEKINTSÜNK A MEMÓRIÁRA?

A memória az intuíció fontos tartozéka. Akár egy szeretett személy állapota igényli, akár egy feladat, memóriánk és figyelmünk látszólag elkalandozhat. Valójában ilyenkor az elme önállósítja magát, és intuitív „felfedező körútra” indul, hogy eljusson egy olyan felismeréshez, amely különben nem jutott volna eszünkbe.

Hogyan is dolgozik tehát a memória az intuíció kezére? A képek, jelképek és érzetek hálózata formájában az agyban és a szervezet egészében rögzült emlékek kulcsfontosságú információt tartalmaznak a saját életünkről és szeretteinkéről. Igazi „memóriabank” ez. Lássunk erről egy példát! Ha, teszem azt, tanúi voltunk egy autóbalesetnek, ennek emlékképeit agyunkban és testünk egészében őrizzük. A látványt, a hangokat és az egész rettenetét 3D-s mozi gyanánt hurcoljuk magunkkal, anélkül, hogy akár tudnánk róla. Később talán, mielőtt elköteleznénk magunkat egy veszedelmes partner mellett, szörnyű autóbalesetről álmodunk. Hideg verejtékben ébredünk a két egymásnak ütköző jármű és azt kísérő reccsenés hatására, és minden ízünkben reszketünk. Csak amikor elmeséljük álmunkat egy bizalmasunknak, válnak világossá az összefüggések. Ő esetleg azt mondja erre: „Mit gondolsz XY-nal való kapcsolatodról? Mi lesz, ha ugyanúgy tropára megy, mint azzal a másik három partnerrel? Miért akarod elkövetni ugyanazt a hibát?” Az intuíció tehát álom formájában figyelmeztetett minket arról, miféle következményei lehetnek jelenbeli döntésünknek.

HOGYAN JÖN LÉTRE A MEMÓRIA?

A kulcsfontosságú memóriaközpontok úgy működnek, mint a matricafizető helyek a sztrádákon. Az agyba befutó információ vagy a *hippocampus*ba, vagy az *amigdalá*ba jut.[1]

A traumatikus és a testi emlékek mindenképpen az *amigdalá*ba kerülnek, az érzelmileg kevésbé telítettek a

*hippocampus*ba. Az Alzheimer-kór kezdetben ezt az agyi centrumot érinti, de azután futótűzként terjed rá más agyi területekre is.

Amikor valami erősen hat ránk látványával, hangjával, szagával, ezeket az ingereket előbb felveszi a *hippocampus*, majd mint elraktározandót, hálózatszerűen szétosztja az agyban. A félelemmel, indulatokkal, veszteségtudattal, akár tomboló dühvel is telített információkat az *amigdala* kezeli. A *hippocampus* emlékeit könnyebb felidézni és beszélni róluk, az *amigdalá*ét nehezebb. Az utóbbiakról inkább testünk „tudósít". Hogyan? Nos, betegségek, egészségtelen kapcsolatok és szokások, valamint rossz választások álarcát öltve. Hosszú távú fizikai fájdalom vagy szenvedés – jelentkezzen a családban, az iskolában vagy a munkahelyen, netalán közvetlenül a személyünket megcélozva, ilyen például a háborús hányattatás – megnöveli a stresszhormonok, *epinefrin* és *kortizon* szintjét. Mindez megnehezíti a traumatikus élmény kibeszélését, feldolgozását és elengedését.

A traumatikus élmények külön fejezetet jelentenek az intuitív orvoslás területén. Ha különösen fájdalmas családi emlékeket hordozunk (1. központ), ilyenek voltak múltbeli kapcsolataink és anyagi viszonyaink (2. központ), testi-lelki, netán szexuális bántalmazás áldozatai voltunk (3. központ), a szüleink elhanyagoltak vagy elhagytak (4. központ), és így tovább, a kérdéses érzelmi központok és testtájak egy későbbi életszakaszban jelezni fogják, ha egy helyzet megegyezik a traumáéval vagy emlékeztet rá. Immunbetegségek, ízületi fájdalmak, bőrtünetek (1. központ), a szaporítószervek és a

hormonháztartás betegségei, deréktáji vagy csípőfájdalom, hólyagpanaszok (2. központ), evési rendellenességek, elhízás, függőség (3. központ), krónikus depresszió, pánikrohamok, asztma, heves szívdobogás és mellbetegségek (4. központ) adhatnak egyedül hírt a veszélyről.

Az intuitív orvoslás számol ezekkel a testben rögzült emlékekkel. Soha nem késő képzett lélekgyógyásszal feldolgozni a felmerülő traumát, hogy új keretek közé helyezve hatástalaníthassuk. Életbölcsességünk jórészt arról szól, hogy meg kell tanulnunk olyannak szeretni magunkat, amilyenek vagyunk. Erre tanít bennünket Louise Hay is. Önmagunk szeretetének egyik sarkalatos eleme épp az emlékekhez való viszony. Ha például múltunk traumákat rejt, étrend-kiegészítőkkel, gyógynövényekkel, gyógyszerekkel, kognitív viselkedésterápiával és megerősítésekkel felturbózhatjuk a *hippocampus*t. Azt is megtanulhatjuk, hogyan bányásszuk elő az intuitív diagnosztika segítségével a testben betegség képében elraktározott emlékeket. Mind az elme (*hippocampus*), mind a test (*amigdala*) emlékei szervesen hozzátartoznak a memória gépezetéhez. Az egyik vagy a másik kiiktatása belső lényegünktől fosztana meg minket. Amúgy nem is egészséges, és egyáltalán nem segít hozzá a jobb emlékképekhez. A Minden Rendben Klinikán elsajátíthatjuk, hogyan tuningolhatjuk fel elme-test emlékeinket az egész-ség érdekében. Előbb azonban lássuk a receptet![2]

HOGYAN ÁPOLJUK MEMÓRIÁNKAT ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKKEL, GYÓGYNÖVÉNYEKKEL, GYÓGYSZEREKKEL ÉS NEUROTRANSZMITTEREKKEL?

Csuda jó emlékezetre vágysz? Mindent el szeretnél raktározni abból, amit olvastál, és azonnal előhívni szükség esetén? Akár étrend-kiegészítőkkel, akár gyógynövényekkel, akár különböző tablettákkal kívánod ezt elérni, fontos, hogy megértsd, számtalan módon gondoskodhatsz az agyban és a testben rögzült emlékezet egészséges működéséről. Lássuk, hogyan:

- Küzdd le a gyulladásos folyamatokat.
- Védd agyadat a sérülésektől.
- Ne idézd fel újra meg újra a hajdani traumákat. Fogadd el mindenestől, akik ezeket okozták, és bocsáss meg nekik.
- Erősítsd meg immunrendszeredet.
- Mozogj.
- Szorítsd minimálisra a dohányzást és az ivást.
- Kezeld depressziódat, szorongásodat, ingerlékenységedet vagy függőségedet.
- Tanulj naponta valami újat, például nyelveket. Olvass, hallgass zenét, járj kiállításokra, érdeklődj a kultúra folyton változó világa iránt. Vedd körül magad emberekkel.
- Szeress, örülj az életnek. Ezer alkalom ad erre módot: az emberek, gyerekek, állatok, természet és a spiritualitás.
- Kérj segítséget. Állj ellen az egyedüllétre felszólító késztetésnek.

- Fogadd el az életedbe beköszöntő változásokat, akár ismerőseid változnak, akár a társadalom egésze.
- Add meg agyadnak azokat a vegyületeket, amelyekre szüksége van: ilyen az acetilkolin, GABA, szerotonin, norepinefrin, dopamin és talán a hormonok is.

Vegyük mindezt közelebbről is szemügyre!

- Az agyat legjobban az acetilkolin nevű neurotranszmitter táplálja. Ez egyúttal az Alzheimer ellen is bevethető, ezért idősödve ne válassz olyan, akár receptre felírható pirulákat vagy étrend-kiegészítőket, amelyek csökkentik az acetilkolinszintet. Ilyenek bizonyos altatók és allergia elleni szerek, mint például a Benadryl, amelyektől szédelegni kezdesz. Kérd meg a kezelőorvosodat vagy egy patikust, hogy nézzék át gyógyszereid listáját, nincs-e olyan közöttük, amely az acetilkolin ellen hat. Hagyd el ezeket.
- Gondold végig, érte-e súlyos ütés a fejedet, vagy volt-e fejsérülésed. Akár egy focimeccsen, akár autóbalesetben következett ez be, megkülönböztetett figyelemmel kell követned memóriád működését. Ha a szülői ház volt erőszakkal telített, tán a bántalmazó szülő többször a fejedre is ütött. Az is elég lehet azonban, hogy szemtanúja voltál hasonló bántalmazásnak, akár emlékezel rá, akár nem – a hatás ez esetben sem marad el. Amennyiben gyenge a memóriád, és a fenti esetek bármelyike érvényes rád, keress fel egy neuropszichológust, aki majd figyelmed,

tanulékonyságod és emlékezeted állapotát felmérve megállapítja, nincs-e szó traumatikus agysérülésről. Noha erősen vitatott, agysérülésnél jótékony hatású lehet az akupunktúra és a túlnyomásos oxigénkezelés. Mindkettő felélénkíti az agyi vérkeringést, ami előmozdíthatja képlékeny agyunk áthuzalozását, és mindenképpen javít az emlékezet adott állapotán.

Emellett tanulj, tanulj, és újra csak tanulj! Az agysérültek állapota idővel javul. És bár a szakirodalom bőséggel foglalkozik az ún. krónikus traumatikus enkefalopátia eseteivel, azaz azzal a degeneratív idegi rendellenességgel, amely a többedszeri agyrázkódások vagy agysérülések után lép fel – például bokszolóknál vagy focistáknál –, soha nem késő elkezdeni kigyógyulni ebből étrend-kiegészítőkkel, gyógynövényekkel vagy pirulákkal. Az étrend-kiegészítők, gyógynövények, túlnyomásos oxigén vagy akupunktúra megnövelik az agy képlékenységét, amikor is új vererek képződnek, új keringési útvonalakkal, megkerülve talán a betegséget okozó gócot.

Meg kell értened azonban, hogy vannak dolgok, amelyek ártanak a memóriának. Ilyen a szesz, amely idővel tovább súlyosbíthatja az agysérültek állapotát. Ha például sokat szorongsz, feltehetően alkohollal is próbálod oldani a szorongást, aminek a fogyasztásával nem is óhajtasz leállni (ld. a 3. fejezetet). Az alkohol nem csupán a memóriáért felelős idegpályákat támadja

meg, de a B6- és B12-vitaminokat is módosítja, márpedig e két vitamin a szerotonin-anyagcsere fontos eleme. Ha magadba nézve látod, hogy mértéktelenül élsz szeszekkel szorongásod, depresszió vagy haragod csökkentésére, mindenképpen szükséged lesz segítségre. Az alkohol nem csupán az alvásnak a memória megtartásáért felelő szakaszát zavarja össze, de idő múltán a neurotranszmittereket előállító memóriaközpontok működését is lerontja.

- A krónikus immunbetegségben szenvedőknek – amilyen a bőrfarkas, reumás ízületi gyulladás, krónikus fáradtság, fibromialgia vagy a Lyme-kór –, továbbá azoknak, akik környezetszennyezésnek, ólom- vagy higanymérgezésnek vannak kitéve, időről időre elködösödik a tudatuk, mintha csak delíriumban lennének (ld. az 1. fejezetet a tudatzavar elmulasztásáról). A krónikus immungyengeséget kísérő gyulladások szintén megrongálhatják a memória idegi összeköttetéseit. A gyulladást kiváltó citokinek – amilyen allergia esetén a hisztamin – lehúzzák, lefékezik a gondolkodást. Küszöböld ki étrendedből azokat az eledeleket – búzát, tejtermékeket stb. –, amelyek súlyosbítják allergiádat, autoimmun panaszaidat vagy krónikus fertőzéseidet. Az ezen ételekkel szembeni érzékenységek – nem szükségképpen allergiák – tovább ronthatják tudatzavarunkat, hangulatváltozásainkat, figyelemmel és memóriával kapcsolatos hiányosságainkat.

- Álmatlanságban szenvedsz? Ez is rengeteget árthat a memóriának. Az acetilkolin nevű neurotranszmitter alvás közben keletkezik, éspedig az álom REM-fázisában, mikrorezgések hatására (ld. a 6. fejezetet). A legtöbbet azzal tehetsz memóriádért, ha eleget alszol éjszaka, lehetőleg kialuszod a nyolc órát.
- Amennyiben depressziódhoz és ingerlékenységedhez álmatlanság is társul, vedd fontolóra az 1. fejezet megoldási javaslatait. Ha viszont szorongás, pánikrohamok vagy trauma mellett nem tudsz elaludni vagy felriadsz álmodból, a 2. fejezet megoldási lehetőségeit ajánlom. Minekutána, ha mindent kipróbáltál már – az 5-HTP-t, golgotavirágot, citromfüvet, melatonint, nem szólva az elektronikus eszközök eltávolításáról a hálóhelyedet körülvevő lakótérben, vagy szemed eltakarásáról – keress fel egy alvásközpontot. Ezek néha roppant hatásos programokat indítanak az agy átprogramozására, ami rendszeresebb, pihentetőbb és mélyebb alváshoz segíti hozzá az alváshiányban szenvedőket. Végül, amennyiben nem függsz alkoholtól vagy Valiumtól, sem más drogtól, és mostanra az összes „természetes gyógymóddal” próbát tettél, a nyugodt alvás és a jó memória érdekében tedd félre büszkeségedet, és szedj altatót. Amennyiben ezek elegendő acetilkolin-termelésről gondoskodnak, érdemes velük megpróbálkozni.[3]

MEMÓRIA ÉS MEGERŐSÍTÉSEK

A múltbeli traumák a kortizolon és norepinefrinen keresztül „becsirizezik”, eltömítik értékes memória-áramköreinket. Louise Hay tükörgyakorlatai a szó szoros értelmében felhígítják, feloldják ezeket a blokkokat. Bizonyára beszélgettél már a tükörképeddel. Akár valami fájdalmas családi eseményről, kapcsolatról vagy állásügyről volt szó a múltban vagy a jelenben, tán tudatosan vagy nem tudatosan a tükörbe nézve ezt mormoltad magadnak: *Megijeszt az öregedés. Félek az emberektől, de a magánytól is. Hogy fogok szembenézni az öregkorral? Hm, máris kész vénasszonynak látszom! Mióta lehetnek meg ezek a ráncaim? A bőröm is milyen petyhüdt. Miért nem szeret senki? Csak ne lennék ennyire dagi. Melyik férfi akar lefeküdni ilyen melles-faros nőszeméllyel? Az állásom egy zsákutca. De ugyan ki venne fel, ha máshol próbálkoznék, hiszen ostoba vagyok.*

Louise Hay tükörgyakorlatai megváltoztatják önképünket. Egész életünkben űztük ezt, ahogy megerősítésekkel is felszerelkeztünk, csak épp nem volt mind egészséges. Például a bal oldali sávban hajtva tán mérgedben kicsúszott a szádon: *Hogy lehetnek ezek ilyen hülyék!* Pár nap múlva aztán, a tükörbe nézve, esetleg azt mondtad magadnak: *Miért vagyok ilyen hülye? Miért nem találok megoldást?* Vagy, mondjuk, egy bevásárlóközpont szupermarketjében megláttál egy kövér nőt, aki a pólóját begyűrte a streccsnadrágjába. *Soha nem tennék ilyet* – morogtad magadban. – *Hát nem veszi észre ez a csaj, hogy néz ki?* Ám, még azon a héten, elmenőben belenéztél az otthoni tükörbe: *Hihetetlen, hogy meghíztam! Vehetek fel bármit,*

daginak látszom benne. Látható, hogy ugyanazt a megerősítést használtad a volán mögött és a szupermarketben, mint otthon, a tükör előtt.

Az effajta gondolatok, amelyeket magunknak vagy a tükörképünknek morgunk el, a memóriahálózat révén gyomként harapóznak el agyunkban és egész testünkben. Ki sem tudjuk már irtani őket. Egyesek hisznek az EMDR-terápiában, és talán a kineziológiai tapasz is enyhíteni tudja a traumák káros hatását. Érdemi kiirtásukhoz az agy jelentős részét kellene kimetszeni (volt már rá példa), a testről nem is szólva.

A rossz emlékeket azonban fel lehet hígítani egészséges megerősítésekkel. Ha újra meg újra elismétled tükörképednek: „Olyannak szeretem magam, amilyen vagyok”, ez a kijelentés versenyre kel majd egy korábbival: „Te ostoba, te ostoba!” Amennyiben háromszor azt hallottad, hogy semmit sem érsz, mondd el százszor: „Szeretem magamat.” Ugyanakkor ne próbálj megszabadulni az előbbi ócsárló verdikttől, mert úgysem sikerülhet. Már beleégett az agyadba. Viszont százszor mégiscsak azt hallottad, hogy okos vagy, és ennek alapján lépj új kapcsolatokba, vagy telepedj meg új környezetben. A két kijelentés – „Okos vagy” és „Idióta vagy” – tehát a mérleg két nyelvét alkotja. Egy idő után a bírálat kezdi elveszíteni hatását, mivel egészségessel hígítottad fel az egészségtelent. E hatás eléréséhez minden lenéző kijelentéssel legalább húsz, harminc vagy akár negyven egészségeset érdemes szembeállítani.

Akadnak olyanok, akik azt állítják, hogy sikerült kiirtaniuk traumatikus emlékeiket. Nos, nem azt mondom, hogy nem így

történt. Csakhogy a súlyos testi-lelki sérüléseknek jó oldaluk is van. (Ami persze nem menti fel bűnei alól a traumatikus élmény okozóját.) Nocsak? Hogy lehet jó egy trauma? Úgy, hogy a legyőzésével erősebbek, ellenállóbbak, merem mondani, bölcsebbek leszünk. Gondolj Mahátma Gandhira vagy Nelson Mandelára, Wilma Rudolpra vagy bármely tetszőleges kulturális ikonra. Mitől váltak egyáltalán ikonná? Attól, hogy túlléptek szenvedésekkel teli múltjukon, így váltak naggyá. Mi pedig azért alkotunk ikonokat, mert jó látni, mekkora erő van egyesekben; remélni, hogy akár mi is képesek lennénk felülemelkedni a sorscsapásokon és traumákon, s helyükben megteremteni egy bámulatos, bölcs ént. Nem akarjuk elfelejteni, kik voltunk, és semmiképpen nem akarjuk utálni mostani önmagunkat. *Mindemellett* azonban jobbá szeretnénk válni.[4]

A MINDEN RENDBEN KLINIKA

Ahogyan azt a hangulatváltozásoknál, szorongásnál, függőségnél és tanulási rendellenességeknél láttuk, a memóriának is sok arca van. Ami sokfajta megoldási lehetőséget feltételez. Mindőnknek van valamilyen gondja az emlékezetével. Akár régen, akár jelenleg hagy ki az emlékezeted, akár csak a jövő miatt aggódsz, lépj be a Minden Rendben Klinika rendelésére! Itt majd választ kaphatsz arra, mi a megoldása egyedi memória-panaszodra.

I. A DEPRESSZIÓ HOSSZÚ TÁVÚ HATÁSA A MEMÓRIÁRA

Volt-e életednek olyan szakasza, amikor hosszan gyászoltál? Netán a depresszió kísérte végig éveidet? Amennyiben így van, nem árt, ha tudod, hogy a huzamos szomorkodás, kétségbeesés, magány és boldogtalanság megrongálhatja a memóriáért felelős idegpályákat. Miután évtizedeket töltöttünk csalódások és családi veszteségek között; gyermekeink, házasságunk, pénzügyeink vagy a munka okoztak bánatot, netán súlyos betegséggel bajlódtunk, talán ködösnek érezzük az emlékezetünket. Esetleg az orvosokat járjuk, és közben azt gondoljuk: Ez lenne a normális öregedés? Miután hormonokkal, ösztrogénnel, DHEA-val vagy kortizollal próbálkoztunk a krónikus fáradság szindrómában, vagy éppen étrend-kiegészítők és gyógynövények sokaságával, feltehetően azt találjuk, hogy elménk és emlékezetünk továbbra sem olyan, amilyennek látni szeretnénk. Könnyen lehet, hogy a depresszió lassan ölő mérge, az évtizedes szorongás, visszautasítás, mélabú energetikailag és biokémiailag tönkrerágta memóriánk idegpályáit.

Vedd szemügyre az alábbi érzéseket és gondolatokat! Ismerősek?

ÉRZÉSEK ÉS GONDOLATOK

- Évtizedek óta iszonyú boldogtalan és szomorú vagyok, valahogy azonban csak tovább kínlódtam.
- Gyakran érzem kilátástalannak a jövőmet. Ennek ellenére megpróbálok változtatni ezen az elme-test szemlélet

megoldásaival.
- Múltamra visszatekintve – legyen szó a családról, anyagi helyzetemről, kapcsolataimról vagy a munkámról – szomorúság tölt el, és azt kívánom, bárcsak rátaláltam volna a boldogságra.
- Fiatalkoromtól fogva, ha valaki szenved a környezetemben, bűntudatom van és elszomorodom, amennyiben nem tudok rajta segíteni.

Testi/viselkedési tünetek

- Alig emlékszem életem olyan szakaszaira, amikor jó ideig lelkes, derűlátó és vidám maradtam, bárhol leltem is fel a boldogságomat: a természetben, testmozgásban, szórakozásban, moziban, zenében vagy baráti találkozókban.
- Könnyen sírok. Életem jó része sírással telt, és mondhatom, nem az öröm könnyei voltak ezek.
- Hamar dühbe jövök. Életem java része dühöngéssel telt, bármi bőszített is fel: a közvetlen környezetem, a tömeg, a lárma, a szembántó megvilágítás vagy más túl erős inger.
- Jó ideje nehezen döntök.
- Életem nagy részében kimerültség és fáradtság húzta le a testem.

Ha azok közé tartozol, akiket fáradtság és letargia nyomaszt, s ehhez a testi-lelki kimerültséghez egy életen át tartó búskomorság és depresszió társul, talán rájössz, hogy ez az állapot tompítja el emlékezetedet. Miután végigolvastad az

alábbi esettanulmányt, lapozz vissza a megfelelő szövegrészekhez is.

Amennyiben sok részlet rád is jellemző, akkor az agyad kiegyensúlyozatlanul állítja elő a dopamint, norepinefrint, szerotonint és egyéb hangulatmódosító neurotranszmittereket. Olvasd el ez esetben az 1. fejezetet, és fordulj szakemberhez, nehogy hangulathullámzásaid lerontsák a memóriádat. Ennek ugyanis idejében elejét lehet venni. Most azonban csatlakozz hozzám a következő eset elemzésénél, mert talán újabb megoldásokról értesülsz hangulataid és gyenge memóriád kezelésére.

SUSAN: CSAK NEM NEKEM IS ALZHEIMER-BETEGSÉGEM VAN?

Az ötvenhét éves Susant egyre rosszabbul működő memóriája aggasztotta.

INTUITÍV DIAGNÓZIS

Susan élete egyetlen rohanásból állt; mindig, mindenkin segített. Menekülés lehetett ez a bensőjét megülő nyomasztó bánat elől? Ahogy elnéztem, a családját veszteségek sorozata sújtotta, s ezt nyilván ő is megérezte. Magára vállalta hát a családanya szerepét, főzött, mosott, takarított minden egyes hozzátartozójára.

TESTI TÜNETEK

Kínzó nyomást érzett a fejében. Netán agyi érgörcs állhatott a

háttérben? A nyaki ereit vizsgálva megállapítottam, hogy a pulzusa bizony egyenetlen. A teste túl súlyosnak tetszett, mintha hatalmas terheket hurcolna magával. A vércukorszintje is ingadozott. Régebben a méhfala is begyulladt. Megműthették? – fordult meg a fejemben. A mellkasára nehezedő nyomást ugyancsak érzékeltem, mintha nehezen kapott volna levegőt.

Tények

„Erős csontúnak” nevezte magát, mindössze ezért mutat többet a mérleg nyelve, jelentette ki. Orvosai nem így gondolták; bő huszonöt kiló túlsúlyt állapítottak meg nála. Elmondta, hogy fivére nemrég halt meg rákban. Előtte egy évtizeden át Alzheimeres anyját ápolta. Évekkel korábban eltávolították a méhét, mivel az ott növekvő rostdaganat erős vérzéssel és vérszegénységgel járt. Asztmás volt, amire szteroidokat szedett. Tudni szerette volna, a fentiek okozzák-e emlékezetkihagyásait. Csak nem jut ő is anyja sorsára? – tudakolta aggódva. „Tehetek bármit, nem tudom egyensúlyba hozni a hormonháztartásomat, hogy kigyógyuljak végre a mellékvese okozta fáradtságból, és kitisztuljon a fejem” – panaszolta.

A megoldás

Szembesülnöd kellett-e neked is sorozatos családi vagy másfajta veszteségekkel? Ülj le és számold össze ezeket.

- Család: hány családtagod halt meg?
- Válások, szakítások, az otthont elhagyó gyerekek.
- Hány pénzügyi csődöt vagy jogi tortúrát vészeltél már át?

- Állásvesztés vagy akár nyugdíjaztatás? Noha a munkából való visszavonulás egyfelől megkönnyebbülést jelenthet, másfelől alaposan megváltoztatja a napok rendjét. A nyugdíjas máshol, más fórumokon találkozik emberekkel.
- Volt-e olyan betegséged, ami az életedet veszélyeztette?

Amikor memóriapanaszokkal fordulunk orvoshoz, rendszerint azt a választ kapjuk, hogy ez nem Alzheimer-kór, hanem csak az öregedés természetes velejárója. Tény és való, amennyiben menopauza idején romlik meg az emlékezetünk, ez nagy valószínűséggel nem a fenyegető betegség rovására írható, hanem mindössze a szélsőséges hormoningadozások biokémiai következménye. Az agy egyik emlékezetért felelő régiója, a *hippocampus* ösztrogén- és progeszteron-receptorokkal rendelkezik. Emlékezetmegőrző teljesítménye az ösztrogénszint hullámzását követi. Nagyjából ekkortól romlik meg a koncentrálóképességünk is. Rövid távon megpróbálhatjuk bioidentikus ösztrogénnel és progeszteronnal orvosolni kognitív panaszainkat. Fontos itt megjegyeznem, hogy a ködös tudat és a memóriavesztés ilyenkor átmeneti. A nyál és a vér ösztrogénszintjét ellenőrizve kezelhetjük ezt a problémát. Miután a hormonszint öt-tíz év múlva stabilizálódik, testünk és elménk is lecsillapul. Kérdéses, hogy memóriánk ugyanolyan jól működik-e majd, mint a menopauza előtt. Hát nem. Egyrészt lelassul. Dacára ennek, ösztrogén nélkül is nagyszerűen el lehet lenni ezzel az újfajta emlékezettel (lásd alább a „Normál öregedés” című alfejezetet). Sajnos azonban, azoknál, akik családi örökségül kapták az Alzheimer-kórt, tragikusabb

következményekkel jár a menopauzát kísérő tudati zavar. Nekik mindenképpen ajánlom a bioidentikus ösztrogén szedését. Amennyiben magunkra ismerünk, vigyáznunk kell. Húsz kiló vagy ennél nagyobb túlsúly esetén a szövetekben amúgy is túl sok ösztrogén raktározódik el. Hiába ellenőriztetjük nyálunk és vérünk ösztrogénszintjét, amint azt már az 1. fejezetben láttuk, az az ösztrogén, amely megnöveli a méh- és mellrák kockázatát, nem a nyálban és a vérben található, hanem a hájban. Nézz a tükörbe! Pontosan tudod, hol van ez a fölös háj: a pocakodon, a csípődön, a kebleiden. Azoknak a nőknek, akiknek túlsúlya meghaladja a húsz kilót, jobban kell félniük a méh- és mellráktól a menopauzát követően. Ezért ha közéjük tartozol, és az agyad is tompábban működik, ne ösztrogén-tablettákat szedj memóriád élesítésére. Azt is jó, ha tudjuk, hogy egyedül az ösztrogénpótlás nem véd meg az Alzheimer ellen.

Azt is vegyük számításba, hogy sokan akármennyi bioidentitikus ösztrogént szednek, nem múlik el a depressziójuk vagy a szorongásuk (ld. a Klinika következő alfejezetét). Ez esetben rengeteg étrend-kiegészítő, gyógyszer és intenzív terápia csillapíthatja le hangulatukat.

Az ideiglenes memóriakieséseknek egyéb okai is lehetnek. A leggyakoribbat mind közül különböző hiányállapotok jelentik, például a B12-vitaminé és a folsavé. De gyakori panasz ez vérszegényeknél, hipoglikémiásoknál, emfizémásoknál, valamint légúti szűkületben (COPD), avagy asztmában szenvedőknél. Az alkohol és a drogok is eltompíthatják a tudatot, amit gyakran össze szokás téveszteni a

memóriavesztéssel és az Alzheimer-kórral. Antidepresszánsok, vérnyomáscsökkentők, béta blokkolók és antihisztaminok (Benadryl) szintén leronthatják az emlékezetet. Ellenőriztesd B6-, B12- és folsavszintedet! Ezek ugyanis serkentik az agy szerotonin-termelését, azét a neurotranszmitterét, amelyik fontos szerepet játszik a jó közérzet megteremtésében, a szorongás eloszlatásában, valamint a figyelem és a memória kiélesítésében. Amennyiben alkohollal próbálod doktorolni álmatlanságodat, ez tovább gyengítheti a memóriát. Kérj a kezelőorvosodtól erre is étrend-kiegészítőket, gyógynövényeket és orvosságokat. Ha pedig antiallergén szereket vagy fájdalomcsillapítókat szedsz, ellenőriztesd orvosoddal vagy egy gyógyszerésszel, nem okoznak-e a depresszió mellett memóriavesztést is.

Normál öregedés

Mi a különbség a normál öregedés és az Alzheimer-kór között? Az utóbbi az agyszövetek leépülése, amelynek során lerakódások keletkeznek a hippocampusban és a memória agyi hálózatában, amelynek idegpályái szintén összekuszálódnak. E kórfolyamat, amennyiben genetikus, egyeseknél már korán jelentkezhet. Az ún. APOE4-génnel áll összefüggésben. Igen, ugyanaz a gén ez, amelyik megnöveli a koleszterinszintet és a szívbetegség kockázatát. Az Alzheimer zömmel azonban nem genetikus eredetű. Kései jelentkezése több okra is visszavezethető: környezetszennyezés, betegség, stressz, továbbá testi-lelki trauma.

Normális öregedés mellett az agy egy életen át képes újat

tanulni. Miért ne, amikor ez a dolga: felhalmozni és hasznosítani a tudást.[5] Igen, persze, akadnak közülünk, akik agysejteket veszítenek el idősödve, de hát ez a folyamat a születéssel kezdődött. Az agy lehántja a fölösleges forgácsot, ahogyan a fazekas is a szükségtelen agyagot a vázájáról. Ez az *apoptózis*nak nevezett velünk született funkció arra való, hogy lenyirbálja a zavaró agyi kapcsolatokat, mert csak összezavarnák a gondolkodást. Tudjuk, milyen egy bőbeszédű embert hallgatni, aki csupa lényegtelen részletet emleget fel a ködös elméjével. Agyunk arra van programozva, hogy megszabaduljon a szükségtelen apróságoktól, s előragyoghasson az elmemunka tisztasága. Meg kell hát védenünk agysejtjeink többségét erre való ételekkel, tanulással és egészséges kapcsolatokkal. Másfelől minél tovább élünk, annál több környezeti toxinnak, betegségnek, stressznek és traumának vagyunk kitéve. Valamennyiünknek semlegesítenünk kell ezeket az ártalmakat, amelyek együtt járnak a földi élet viszontagságaival

Az tehát igaz, hogy minél tovább élünk, annál nagyobb a demencia veszélye.[6] Ugyanakkor, a normál öregedés mellett igenis növekedhet az idegi kapcsolatok száma, akár a hetvenéves életkorig vagy annál is később. Az emberek többsége természetesnek veszi az emlékezet romlását, holott ez távol áll az igazságtól.[7]

Demenciabiztos agy

Valamennyiünk előtt nyitva áll, hogy nagyszerűen öregedjünk meg. Ennek ellenére ki-ki másként teszi ezt. Nem mindenkit súlyt

ugyanannyi sorscsapás élete folyamán.[8] Némelyeket több megpróbáltatás ér, vagy nem olyan jó a stressztűrő képességük. Mások egészségesebben táplálkoznak, szemben azokkal, akik nagyobb környezetszennyezésnek teszik ki magukat. Ugyanakkor mindőnknek elég képlékeny az agyunk idős korunkban a tanuláshoz és változtatáshoz. Mindezt megtehetjük akár kilencvenéves korunkig, vagy még tovább. Ki a megmondhatója, hogy egy vén kutya nem tanulhat-e új trükköket? Van tudós, aki velük foglalkozna? Erősen kétlem. Annál több kutatót érdekel ellenben, mennyire képesek tanulni az enyhe-közepes demenciával élők. Nos, azt találták, hogy még javult is az állapotuk.

Hogyan tehetsz tehát szert demenciabiztos agyra?

- Először is kezeld egy életen át tartó depressziódat és búskomorságodat. Amennyiben sok veszteséget szenvedtél, fordulj lélekgyógyászhoz, olyan valakihez, akitől segítséget remélhetsz. Ahogyan Susannak, neked is szükséged lesz valakire, akinek kiöntheted a szíved, elmondhatod minden bánatodat. A megrögzött gyász feleszi a neurotranszmittereket, gyulladásba hozza az ereket, és egy sereg degeneratív betegségnek ágyaz meg a szervezetben, a demenciáról nem is szólva. Fogd vissza magad, és ne vállald fel senki sorsát, csak hogy elmenekülj a sajátod elől. Igen, persze, mindenki lelkén könnyít az efféle kéretlen jótékonykodás. A magányos gyásznál nincs lesújtóbb. Csakhogy a mentőangyal szerep és a vele járó jóleső izgalom egy idő után függővé tehet,

és mindenképpen megfutamodást jelent. Keress tehát támogatást gyászod elengedésére, mielőtt súlyos depresszióba torkollna. A krónikus depresszió és a következményes kortizon-túltermelés rongálja az agyi idegi összeköttetéseket.

- Ha álmatlanságban szenvedsz, fordulj természetgyógyászhoz, vagy írass fel a háziorvosoddal ezt kezelő gyógyszereket, étrend-kiegészítőket és gyógynövényeket. Nem most van az ideje annak, hogy éjszaka ébren virrassz. Minél több REM-szakaszra van szükséged alvás közben, mivel ekkor termelődik az agyban az acetilkolin, az alváshoz nélkülözhetetlen neurotranszmitter.[9] Igen, bizonyára emlékszel, hogy ezt már említettem a fejezet elején. Azért ismétlem meg másodszor is, mert rettentően fontos.
- Ne szedj túl sok A- vagy D-vitamint, akkor sem, ha azt hallottad, hogy csökkenti a rák kockázatát. E zsírban oldódó vitaminok túladagolva ugyanis rontják a memóriát. Közben ellenőrizd időről időre a májad és a veséd működését, valamint a vércukorszintedet. Amennyiben nincsenek rendben, olyan biokémiai változásokat jelezhetnek az agyban és a szervezetben, amelyek a tudat elhomályosulását vonhatják maguk után. Elérkezett az ideje a rendszeres napi testmozgásnak is. Javítani fogja az agy vérkeringését, és az agyi vérnyomást is normalizálja. Eközben csökken a vércukorszint is az agyban. Mindez csökkenti a cukorbaj és – újra mondom –

a keringés eredetű, ún. multi-infarktusos demencia kockázatát.

- Vegyél be naponta egy aszpirint, mert elejét veszi a kisebb stroke-oknak, amelyek szintén emlékezetkiesést idéznek elő. Mielőtt ezt rendszeresítenéd, beszéld meg a háziorvosoddal, biztonságos-e ezt szedned.
- Ha már szedsz sztatint a koleszterinszint csökkentésére, tetézd ezt meg Q10 koenzimmel, napi 400–600 mg-os adagban. A sztatin ugyanis hírhedten csökkenti ennek az értékes koenzimnek a mennyiségét.

Közreadok itt egy listát a szóba jöhető étrend-kiegészítőkből, amelyekkel élesítheted elmédet, és javíthatsz memóriádon.

- Acetil-1-karnitin, 500 mg-os adagban, napjában háromszor. Ez az antioxidáns megóvja az elhalástól az agysejteket. Amellett, hogy felgyorsítja a gondolkodást és segít a koncentrációban, az enyhe-mérsékelt Alzheimer-kórban szenvedők memóriáját is megreparálja.
- CDP-kolin, 500–2000 mg-os adagban naponta. Noha e szer hatása vitatott, mindenképpen fokozza az agy memóriáért felelős neurotranszmitterének, az acetilkolinnak a termelését. Mindenképpen tudatélesítőnek tekintik. Kijavítja azokat az idegsejtmembránokat, amelyeket megrongáltak a traumák, a stroke, a méreganyagok és az öregség.
- E-vitamin, 2000 IU.
- DHA, 1000 mg, napjában háromszor. A halolaj segít kismértékű tudati zavarban és a demencia enyhébb

formáiban. Javít a rövid távú és a munkamemórián.[10]

- Folsav, 0,8 mg naponta és B6-vitamin, 20 mg naponta minimálisra csökkenti az agy zsugorodását, kivált a memóriáért felelős régiókét, mivel ezeké a legkifejezettebb Alzheimer-kórban.[11]
- L-metil-folát, 5,6 mg; metilkobalamin és N-acetil-cisztein, 600 mg – mindháromról bebizonyosodott, hogy megóv a korai memóriaromlástól és a kisebb agyvérzésektől.
- Bioidentikus ösztrogén. Beszéljük meg az orvosunkkal, nem hordozza-e esetedben a mell- vagy méhrák kockázatát (az öröklés is számít). Akinek már volt mell-, méh- vagy petefészekrákja, messziről kerüljön el mindenféle hormont. A végső döntést azonban orvosoddal együtt hozd meg.
- Szibériai ginzeng, 625 mg napjában egyszer, fokozza az agy acetilkolin-termelését. Emellett védi is az agysejteket.
- Gingko biloba, 120–240 mg naponta segít az enyhe memóriapanaszokkal küzdő középkorúakon. Megemeli az acetilkolinszintet és a koncentrálóképességet.
- A cink, szelén és az alfa-tokotrienol a szabad gyökök „összefogdosásával” elejét veszi az agy ama gyulladásos folyamatainak, amelyek az idegsejtek elhalásához és így Alzheimer kórhoz vezetnek.

Céltudatos, képességeinket megőrző öregedés

Ahhoz, hogy megvédd agyadat a demencia ellen, egy életen át el kell kötelezd magad a fejlődés, gyarapodás és tanulás mellett. Gondoskodj tanulnivalóról minél több területen. És nem csupán

arra gondolok, hogy kitöltöd az újság szudoku- vagy keresztrejtvényét. Akár nyelvet tanulsz, akár térképeket tanulmányozol három dimenzióban való tájékozódásod tökéletesítésére, a fontos az, hogy sokoldalúan állítsd kihívások elé az agyad. Az se baj, ha közben kissé elrugaszkodsz planétánktól.

Ne elégedj meg a megszokott barátokkal. Szélesítsd ismeretségi körödet. Lépj be egy klubba. Vegyél részt versenysportokban, akkor is, ha nem vagy a legragyogóbb „csapatjátékos”. Iratkozz be egy tánctanfolyamra, még ha kétballábas vagy is.

Rendezd át az otthonodat. Ne akadályozzon ebben, hogy a „szokások rabja” vagy. Nem akarsz begyöpösödni, nem igaz? Fogadj fel mesterembereket, sosem árt egy kis lakásfelújítás. Változtasd meg a gardróbod rendjét, akaszd be más sorrendben a fogasokat (én is ugyanúgy borzadok ettől).

Rendelj meg új magazinokat és újságokat. Én rendszeres olvasója voltam a *The Boston Globe*-nak és a *The New York Times*-nak. Azon se akadj fel, ha kisebb a betűméret. Na és? Szerezz be nagyítót. Ha eddig mindig nyomtatott irodalmat olvastál, próbáld ki az e-könyveket. Ha pedig irtózol a műszaki kütyüktől, tanulj kamasz gyerekeidtől vagy a szomszédék srácától. Ne mondd: „Jaj, nekem pocsék a műszaki érzékem!” Az egész világ ezekkel a ketyerékkel szórakozik, miért akarnál lemaradni róla? A tanulással edzd a *hippocampus* sejtjeit, ami a demencia ellen dolgozik. Ha a család vagy a szomszédság összes kölyke PlayStationnel, Xbox-szal vagy a legújabb videojátékokkal múlatja az időt, tanuld ki, hogyan működnek,

akár még vásárolhatsz is egyet. Eleinte nevetségesnek érzed az egészet, vagy gondban leszel, hogyan kell használni a kontrollert. Tán bosszantónak is találod, hogy egy tizenkét vagy nyolcéves kissrác játszva kezeli ezeket a kütyüket. Gondolj azonban arra, milyen jótékony hatású, ha új idegpályákat alakítanak ki az agyadban. Minél nagyobb az erőfeszítés – és ebbe a szégyenkezés legyűrését is beleszámítom –, annál jelentősebb a jutalma, ami végső soron a demencia kockázatának kivédése. Ezennel bevallom, hogy jómagam a harmadik Playstationnél tartok, sőt Game Boy-om is van. Sokan ezt furának találják, de nem érdekel. Éppenséggel nyelvet is tanulhatsz. Mondjuk, a spanyolt. Tudom, nagy vesződség egy új írásmód elsajátítása, de ne add fel. Beszélgess el egy más politikai nézetet valló valakivel. Ez sem könnyű. Nem az a lényeg, hogy megváltoztasd a politikai meggyőződését, hanem hogy gondolkozz el egy, a tieddel ellentétes érvrendszeren. Próbáld meg megérteni egy idegen gondolkodásmód logikáját.

Keress kapcsolatot idegen ajkúakkal, az is elég, ha felszedsz egy-két kifejezést. Akinek rossz a hallása, szerelje fel magát hallókészülékkel. Akinek a látása gyenge, vegye fontolóra a Braille-írást. Egy-egy érzékszervünk kiesésével meredeken megnő a demencia veszélye. A halláskárosultak hallókészülékkel menten megfiatalodnak.

Bérelj autót, és utazgass vele, mert ez javítja a térbeli tájékozódóképességet. És ha történetesen el is tévedsz, bámulatos helyeken köthetsz ki! Parkolj le, és ülj be enni valahová, ahol még sosem jártál. Az sem baj, ha tévedtél, az a fő, hogy sok új embert ismerj meg. Iratkozz be helyi spirituális

vagy hobbikörökbe.

Ne menj nyugdíjba. Ez nagyon fontos. Általában az erre a válasz: „De hát agyondolgoztam magamat. Megérdemlek pár nyugodt évet.” A szakirodalom szerint azonban a nyugdíjba vonulást követő öt évben megnő a demencia, rák, szívbetegség és stroke valószínűsége. Ha mégis visszavonulsz, válassz másik foglalkozást – nem is foglalkozást, hivatást a korábbi helyett. Nem nyolcórás állásról beszélek. Ám ha valaki egész nap otthon teng-leng, arra várva, hogy a partnere kezd vele valamit, az a demencia előszobája!

Keresd különböző korúak társaságát. Lehet, hogy eleinte ez kissé feszélyező persze. Hiszen a hasonszőrűek jobban összetartanak. Csakhogy ezek a hasonszőrűek mind agyalágyult vénségek lesznek egymás társaságában. Fiatalok között ellenben te is arra kényszerülsz, hogy összeszedd kicsit magad. A nálad idősebbek számára pedig te leszel a mérce. A korosztályokat összevegyítő tevékenységek tartják a leginkább karban testünket-lelkünket.[12]

II. SZORONGÁS, TRAUMA ÉS EMLÉKEZET

Érzelmi vagy fizikai trauma lappang a múltunkban? Jelenleg is gondjaink vannak a családtagjainkkal, a pénzzel vagy a munkával? Ha igen, a kortizon és epinefrin nevű stresszhormonok leronthatják a memóriát. Emlékszünk, ugye, hogy kétféle emlékezet létezik? Amiről eddig beszéltünk, az a *hippocampus* régióját érinti. Van azonban egy másfajta memória is, a test emlékezete, amelynek központi irányítója az

amigdala. Szélsőséges, ijesztő, katasztrófahelyzetekben lép a hippocampus helyébe. Trauma esetén a *hipotalamusz* és a hormonok közvetítésével testálja rá a szervezetre a haragot és a rettegést. Az eredmény? Traumatikus helyzetben először pontosan ezt érezzük: haragot és rettegést. Azután azonban általános kábaság lesz úrrá rajtunk. Idővel, amennyiben a trauma könyörtelenül tovább kísért, a *hipotalamusz* és a hormonok testi emlékezetté formálják át az akut fájdalmat. Később, ha a traumáéhoz hasonló helyzetbe kerülünk, hál'istennek semmire sem emlékszünk. A testünk annál inkább.

Úgy is fogalmazhatnék, hogy itt lép működésbe a testi intuíció. Hiába érzünk rokonszenvesnek egy partnert, hívogatónak egy új lakhelyet, amennyiben egyezik a traumatikus emlékkel, kezdeti jóérzéseink mögött baljós előérzet kísért. Testünk intuitíve riadót fúj, és szétkürtöli ijedelmét a különböző szervek között. Nagyon is elképzelhető, hogy azok, akik zűrös, bántalmazó családban nőttek fel, egy életen át nem hisznek majd a családi boldogságban. Ugyanígy, nem bízik a kapcsolatokban az, aki kifogott már egy bántalmazó partnert. Az pedig, akinek basáskodó főnöke volt, vagy sorozatosan elbocsátották, később is a legrosszabbat várja majd új munkahelyein.

Mit tehetünk, ha egy trauma átváltoztatta az agy és a test memória-áramköreit? Azon túl, amit a következőkben még javasolni fogok, tegyük azt, mint mindenki, akit vakséggal vert meg a sors: kölcsönözzük ki mások látását. Lehet, hogy egy életen át szükségünk lesz erre a külső kontrollra, amely megmondja, milyen egy egészséges emberi társulás. Esetleg

igényeljük terapeuta tanácsait aki segít megválasztani a megfelelő társat vagy életpályát. Sikerülhet ez, évtizedek tévelygése után? Talán. Kétféle eshetőség áll fenn. Amíg meg nem erősödünk belül, nem megy majd az élet lelki támogatás nélkül, mivel újabb, a traumát idéző rossz választásaink beleégnek az agyunkba és a szervezetünkbe. A kutatók ugyanakkor kimutatták, hogy igen súlyos traumánál kiterjedtebben rendeződnek át az agy és a test memória-áramkörei, ilyenformán van remény a helyes valóságszemléletre. A bölcs öregedéshez ezért hozzátartozik, hogy belenyugodjunk korlátainkba, miközben új készségeket is elsajátítunk. Stevie Wonder például vak, és e sorok írásakor a hetvenes éveiben jár. Talán a vakságát kompenzálandó fejlődött ki agyában a fejlett zenei érzék. Mivel vak, nem várhatjuk, hogy azt higgye, egy napon, kellő terapeuta segítség mellett megint látni fog.

Ugyanígy, bizonyos betegségekből kigyógyulhatunk, amelyek a trauma folyományai. Az idevágó emlékektől azonban soha nem szabadulhatunk. Ezért az egyetlen járható út, hogy elfogadjuk magunkat olyannak, amilyenné formáltunk személyiségünket, hogy el tudja viselni a trauma súlyát, *és* emellett keresünk külső segítséget. Az alábbi lista révén eldöntheted, mennyiben befolyásolta trauma memória-idegpályáidat.

Érzelmi tünetek

- Hosszú időszakok adódtak életedben, amikor alig bírtál idegességeddel és aggodalmaiddal.
- Volt az életedben egy vagy több esemény, amikor elmondhatatlan rettegésben volt részed.
- Volt az életedben egy vagy több alkalom, amikor végig kellett nézned egy szeretett személy tragédiáját, aki iszonyatos traumát élt át, mégsem tehettél érte semmit. Ezért persze nagy adag bűntudatot érezel.
- Voltak olyan hosszadalmas életszakaszaid, amikor szédültél.
- Sokáig túl idegesnek tudtad magad. Reszkettél, néha pedig zsibbadtál.
- Életed zömében nehezen nyeltél le pirulákat.
- Számos mellékhatást szenvedtél el a gyógyszerektől és étrend-kiegészítőktől.

Egyedül te tudod megmondani, mennyire nehezítik meg az emlékezést a fenti ideges, szorongásos tünetek. Ha ilyen túlpörgetett idegrendszerű, túlérzékeny ember vagy, feszültségeid és ugrásra kész idegeid mellett nyilván nehezebb tisztán felidézni dolgokat. Egyedül a szorongás az a fentiekből, ami emlékezésre serkent. Az alábbi esettanulmány után olvasd végig a fejezetet, mert olyan megoldási javaslatokra találhatsz benne, amelyek segítségedre lesznek eszed és tapasztalataid teljes mértékű kiaknázásában.

TERRY: TRAUMA ÉS MEMÓRIA

Az ötvennyolc éves Terry arról panaszkodott, hogy mindent elfelejt. Az mondta, köd üli meg az agyát.

Intuitív diagnózis

Az életén végigtekintve láttam, hogy miután elvesztette egy hozzátartozóját, rettegett attól, hogy magára marad. Talán az egyik szülő lehetett az? Vagy valaki gondolt egyet, és faképnél hagyta a családot? Bárki volt a távozó, Terry agya és szervezete éberen őrködött, hogy többé ez ne fordulhasson elő. Minden biztonságérzetét elvesztette. A jelen is mintha igazolni látszott volna félelmeit. Valaki ismét elment tőle. Ez önmagában még nem tragédia; az súlyosbította, hogy mindez a korábbi elválásra emlékeztette. Olyan volt az egész, mint egy érzelmi önostorozás.

Testi tünetek

Láttam, hogy képtelen a figyelmét összpontosítani. Tán hormonok okozhatták ezt? Vagy a pánikbetegség? A mellkasában nyomást érzékeltem. Nehezen, kapkodva szedte a levegőt. Úgy tűnt, hogy családjában sok a függő. Alkoholisták lehettek? Bulimiások? Efelől nem voltam biztos. Finom eltéréseket észleltem az ösztrogén-, progeszteron-, kortizon- és inzulinszintben, ami még zavarosabbá tette Terry gondolatait. Búskomor volt, nehezen aludt el, és gyakran riadt fel éjszaka.

Tények

Terry lakberendezőként dolgozott, de egyre több időbe került teljesítenie egy-egy megbízást. Megrendelői panaszkodni

kezdtek ezért. Képtelen volt betartani a határidőket, és számos megbeszélt részletről elfeledkezett. Édesanyja mellrákban halt meg négyéves korában, nemrég pedig apját vitte el egy kiadós infarktus. Elmondta, alig emlékszik valamire a gyermekkorából, ezért nem hiszi, hogy anyja halála annyira megviselte volna. Később bevallotta, hogy húsz év után leszokott az alkoholról, amelyet álmatlanság és szorongás ellen használt. Jelenleg, a perimenopauza időszakában megint alvászavarai voltak. Régóta csak zűrös kapcsolatai akadtak, ezért a munkába menekült, most azonban e téren is zavarok támadtak.

A MEGOLDÁS

Akinek súlyos trauma volt az életében, talán posztttraumás sokk betegség, szorongás, depresszió vagy épp figyelemhiány lesz a diagnózisa. Ez esetben érdemes neuropszichológussal felméretni a memória állapotát. A szakember el tudja különíteni a szorongásos eredetű emlékezetkiesést attól, ami a homloklebeny hiányos működése, figyelemhiány vagy posztttraumás sokk rovására írható. Emellett szakszerűen kezelni is tudja a kognitív panaszokat. A megoldási lehetőségek némelyikét a depresszióval foglalkozó 1. fejezetben, a szorongást és posztttraumás stresszt tárgyaló 2. fejezetben vagy a figyelemhiányt taglaló 4. fejezetben találjuk.

Mindenekelőtt azt tanácsolom, hogy amennyiben a panaszok oka az agyat ért trauma és ennek hatása a memóriára, a legjobb nem bolygatni a dolgot. Olyan ez, mint egy sebet feltépni. A traumára való visszaemlékezés nem szükségképpen hozza el a gyógyulást. Sőt. Noha talán vigaszt jelent, ha tudjuk, mi történt,

és ez milyen befolyással volt agyunkra, ettől még újra és újra beleeshetünk ugyanabba a hibába. Minél mélyebben vájkálnak egy traumában évekkel a bekövetkezte után, annál inkább belegyökeresedik a tudatba, és annál nagyobb lesz az ismétlés valószínűsége. Minél többet beszélnek róla, annál élesebb és körülhatárolhatóbb lesz az agyban és a szervezetben rögzült emlék, és annál kevesebb az esélye, hogy egészséges kapcsolatokra, egzisztenciára és munkára találjanak. Speciális kognitív vagy dialektikus viselkedésterápiára lesz szükség, hogy megtörjék a trauma, amigdala, rossz szokások és egészségügyi panaszok ördögi körét. Máskülönben az életünk egyetlen nyomasztó szappanopera lesz. Krónikus betegségeink újra meg újra hírül adják majd, milyen veszedelmes kátyúba jutottunk.

Az EMDR-terápia szintén hasznos lehet a traumák elszenvedőinek, mivel valamiképpen megváltoztatja, miként dolgozza fel az agy a fájdalmas eseményeket. A szorongás oldására étrend-kiegészítők, hagyományos gyógyfüvek és gyógyszerek alkalmasak, amilyen az aswanganda, aranygyökér, 5-HTP és mások (ld. az 5. fejezetet). Alvási panaszainkon citromfűvel vagy golgotavirággal és magnéziummal segíthetünk. A depressziót alaposan kell kezelni étrend-kiegészítőkkel és tablettákkal (ld. az 1. fejezetet), mivel krónikus formája még inkább megrongálja a homloklebenyt, ami még nehezebbé teszi az emlékképek előhívását (ld. az előző esetet).

Megerősítések

Louise Hay több könyvet írt arról, hogyan bocsássunk meg anyánknak, apánknak, főnökünknek, barátunknak,

nővérünknek vagy szerelmünknek. „Tudom, azt szeretnénk, ha minden és mindenki megváltozna. Sajnos azonban ez nem így működik. Ha megbántottak a múltban, és meg akarod változtatni az életedet, neked kell lépned.” Ezért ő úgy véli, aki ki akar gyógyulni a traumájából, az ne hányja azt a bántalmazó család vagy barátok szemére. Igen, persze, csodálatos lenne, ha bocsánatot kérnének. Egy egyszerű bocsánatkérés amúgy sem old meg semmit, nem igaz? Változzunk meg mi, akik megsérültünk. Ahhoz, hogy kitisztuljon a tudatunk, érvel Louise, és ne egyfolytában csak a trauma járjon a fejünkben, változtatnunk kell vélekedéseinken. Ami nem mindig könnyű. Noha, Louise szerint igen: „Az élet roppant egyszerű. Amit adunk, azt kapjuk vissza.” Tudatalattink bármiféle vélekedést elfogad. Jusson eszünkbe, hogy gondolatokkal dolgozunk, azok pedig változékonyak. Kiskorunkban a minket felnevelő felnőttek reakciói alapján alakítottuk ki önmagunkra vonatkozó véleményünket. Képzeld csak el! Ha bántalmaztak és ócsároltak, nyilván azt gondoltad: *Megérdemlem, hogy bántsanak. Engem nem lehet szeretni*. Most azonban igenis változtathatsz ezen. Ami rég volt, az pedig elmúlt.

„Felnőve előszeretettel teremtjük újra korai éveink érzelmi környezetét – folytatja Louise. – A párunk is erősen emlékeztet apánkra vagy anyánkra. Ha gyerekkorunkban folyton bíráltak minket, hát ilyen partnert választunk magunknak. Ha viszont dicséret, szeretet és bátorítás volt az osztályrészünk, ez a későbbiekben sem marad el.” „Ne hibáztassuk a szüleinket – teszi mindjárt hozzá. – Valamennyien áldozatok áldozatai vagyunk, hiszen vélhetőleg velük is rosszul bántak. Azért csak

ezt kapták tőlük, mert ennyit tudtak adni. Amennyiben a szüleink nem tudták, hogyan szeressék önmagukat, a gyermekeiknek sem voltak képesek ezt megtanítani. Azt másolták le, legjobb tudásuk szerint, amit eléjük adott az élet.” Gondold végig, hogyan nőttél fel! Ha jobban meg szeretnéd érteni a szüleidet, javaslom, hogy faggasd ki őket a gyerekkorukról. Ne csak a szavaikra figyelj, de a testbeszédükre is. Lehet persze, hogy ettől még jobban haragszol majd rájuk, és a trauma is trauma marad. E gyakorlat során egyszerre élheted bele magad kínzóid helyzetébe, miközben nem feledkezel meg önnön szenvedéseidről és haragodról. Erre utal a dialektikus terápia *di* előtagja: azaz, egyszerre *két* nézőpontból szemléljük a történéseket.

Mindenkit mar a kétség, hogy „nem elég jó”. Ilyen vagy olyan mértékben valamennyien elégedetlenek vagyunk magunkkal, küzdünk is ezzel eleget. Ha azonban másokra lőcsöljük a felelősséget ahelyett, hogy magunkra vállalnánk, nem gyógyulunk meg egykönnyen. A múltat nem tudjuk megváltoztatni, a hozzá való viszonyunkat viszont igen. Ami történt, megtörtént. Pont. A múltról való gondolkodásunkat azonban igenis átformálhatjuk, ahogyan azt is, mennyiben befolyásolja önképünket. A gyógyulás felé egyetlen út vezet, akár tudatzavar a gond, akár fizikai fájdalom: a megbocsátás. Mások elengedésével mi magunk is megszabadulunk.

Louise a következőt mondaná a tükörnek: „Megérdemlek minden jót. Nem csak morzsákat, valamicskét, hanem mindent, de mindent. Ezennel túllépek az összes negatív, korlátozó gondolaton. Elengedem magamtól szüleim korlátait. Szeretem a

szüleimet, viszont nem szeretem negatív véleményüket vagy szűklátókörű hiedelmeiket. Nem tartom sokra félelmeiket vagy előítéleteiket sem. Többé semmiféle korláttal nem azonosulok. Új tudati szint felé törekszem, amelynek révén másként tekinthetek magamra. Az univerzum készségesen manifesztálja, amit újonnan elgondolok. Hálás örömmel fogadom az életnek ezt a bőségét, amit megérdemlek. Elfogadom mindezt, és tudom, hogy meg is kapom."

III. Balesetek. Agyrázkódás, agysérülés és emlékezet

Első önálló lépéseink megtétele óta talán többször is fejre estünk. Az agy és a szervezet normál működéséhez tartozik a sérülések utáni regenerálódás, akár a térdünket horzsoltuk fel, akár csontunkat törtük itt vagy ott, vagy a fejünket vertük be, amikor átrepültünk a kerékpár kormánya felett, vagy kiestünk a hintából. Testünk és agyunk hihetetlenül megbocsátó a hasonló sérülésekkel szemben.

Mi köze mindennek a memóriához? Sok köze van, és a hatás ezer mindenen múlik: a genetikai örökségen, tápláltságunkon, továbbá azon, élünk-e szesszel vagy drogokkal. Ugyanakkor nem elhanyagolható környezetünk hatása sem a felépülésben és agyunk áthuzalozásában egy-egy sérülést követően. Nem mindegy, hogy ahol felnőttünk, bátorítottak-e tanulásra; állnak-e rendelkezésünkre étrend-kiegészítők, gyógynövények, orvosságok és terápiák. Épp ezért az agysérülés kihatásai is eltérnek személyenként.

Végül is mi az agysérülés? Legenyhébb formája, az agyrázkódás akkor lép fel, amikor hirtelen erőhatás, ütés éri a fejet, arcot vagy nyakat. Akár autó-, akár sportbaleset okozza vagy bármi más, a tünetei jellegzetesek: eszméletvesztés vagy ingerlékenység, lassú reakcióidő, aluszékonyság, fejfájás, tudatzavar, érzelmi labilitás, hogy csak párat említsek közülük. Ezek a panaszok rendszerint maguktól elmúlnak. Sok agyrázkódást még csak észre se vesznek.

Egyedül az Egyesült Államokban évente 1,7 millió honfitársunknak sérül meg így vagy úgy az agya. A többségük nem fordul orvoshoz. Akik mégis elmennek, azok teljes kezelési költsége egyedül 2000-ben 60 milliárd dollárt tett ki.[13]

Amennyiben valaki aggódik, hogy a fejét érte ütés, származzon el- vagy leeséstől, sport- vagy autóbalesettől, kihatással van az emlékezetére, nyomban a baleset után jelentkezzen a sürgősségi osztályon. Az ottani orvosok és nővérek elvégzik majd az ilyenkor esedékes vizsgálatokat, hogy felmérjék, mennyire súlyos a sérülés. Ha hónapok múltán is azt érzi, hogy „valami nincs teljesen rendben”, ködös a tudata, kihagy az emlékezete vagy egyéb tünetei vannak, keressen fel egy neurológust vagy kérjen neuropszichológiai felmérést. A szakember megállapítja majd, milyenek a tanulási képességei, és milyen a memóriája. Egy ilyen szakszerű pillanatfelvétel eldöntheti, sérült-e érdemben az emlékezete.

Milyen más agyi panaszok léphetnek még fel agysérülést követően? A tünetek többsége a homloklebenyt érinti, azt a régiót, amelyet részletesen jellemeztünk a tanulási nehézségekről szóló 4. fejezetben.

- Amint talán emlékszünk, a homloklebeny irányítóközpontja cenzúrázza a halántéklebenyben székelő limbikus rendszer érzelmi reakcióit. Súlyos agysérülés után megváltozhat a személyiség, hiszen ennek mikéntjét a homlok- és halántéklebeny együttműködése formálja olyanra, amilyen. Ez határozza meg tetteink és viselkedésünk jellegét is.
- Súlyos agysérülésnél előfordulhat, hogy kiesik a homloklebeny gátló szerepe, amely felülvizsgálja hirtelen késztetéseinket a munkában, kapcsolatokban, anyagiakban vagy a családban. Az ilyen agysérült talán egyetlen megjegyzésre ugrik, vagy épp búskomor és végül depressziós lesz.
- Aki régebben is ijedős és érzékeny volt, agysérülés után egyenesen pánikba eshet a legkisebb ijedelemtől vagy ismeretlen helyzetben. Esetleg megállás nélkül a félelmeiről beszél, csakhogy a kényszerbetegeknél (ld. a 2. fejezetet) is rögeszmésebben tér vissza rájuk újra meg újra, hiába próbálnak meg témát váltani a hozzátartozói, a házastársa vagy a kollégái.
- Mivel agysérülésnél kioldódhat a homloklebeny „fékje”, az ilyen beteg nehezen fékezi hangulatait vagy indulatait. Ez még egy korábban kiegyensúlyozott emberre is igaz. Óhatatlanul is dühöngeni kezd az utakon, amikor egy másik autó előzni próbál, vagy túl sokáig tart a sorban állás, esetleg túl nagy a lárma.
- Agysérülés után a homloklebeny szervező tevékenysége szintén csorbát szenvedhet. Korábban tevékeny,

mozgékony emberek lustulnak el, vagy vesztik el érdeklődésüket barátaik és családtagjaik, az utazás vagy szórakozás iránt. A beteg elvész a részletekben, nehezen látja át a munkáját, szervezi meg a bevásárlást vagy egy kirándulást.

- Végül, a memória is eltompul (a környezet jobban észreveszi, mint a beteg). Akár egy beszélgetés részletei is nyomban kiesnek a tudatából, míg a szintén odafigyelő családtagok és barátok ennél sokkal többre emlékeznek. Hacsak nem írják le, amit hallanak, egyik fülükön be, a másikon ki – egyszerűen elfelejtik.

Amennyiben bármelyik tünetben magadra ismersz, keress fel egy neuropszichológust. Olvasd el az alant következő esettanulmányt is. Ne csüggedj! Az agysérülés rendkívül gyakori. Számos sikeres ember van túl rajta. Ők azok, akik megtanulták, hogyan pótolják a kiesett funkciókat. Előtted is nyitva áll ez a lehetőség. Akár agysérülés után is meggyógyíthatod elmédet, s orvosságokkal, megerősítésekkel és intuícióval visszaszerezheted egész-séged.

VIVIAN: BEVERTE A FEJÉT

A harmincnyolc éves Vivian a hormonjai miatt hívott fel.

INTUITÍV DIAGNÓZIS

Első ránézésre Vivian majd kicsattant az egészségtől. Nehéz volt elhinni, hogy bármi panasza lenne. Erős volt, és roppant

energikus. Nem is értettem, mit akar tőlem.

Testi tünetek

A fejére nézve menten megértettem az okát. Sűrű köd terjengett az elméjében. Láttam, hogy a koncentrációjával is zavarok vannak, elkalandozik a figyelme. A munkahelyi ítélőképessége szintén kívánnivalót hagyott maga után. Túlontúl is leragadt a részleteknél, miközben nem ügyelt a lényegre. Szórakozottsága miatt nem mindig fejezte be, amit elkezdett. Talán a túlzsúfoltság és a lárma zavarta a munkahelyen? És noha láttam rajta, hogy rettentően eszes és kreatív, azt is sejtettem, hogy a munkateljesítménye a tudatát megülő sűrű köd miatt nem lehet túl fényes. A nyak- és bordaközti izmai is merevebbek voltak a kelleténél. Sportsérülés érhette? Baleset?

Tények

Megtudtam tőle, hogy egészséges életmódot folytat, és fut, noha ezzel jó pár sérülés járt együtt. Hiába próbálta egyensúlyba hozni ösztrogén hormontermelését a progeszteronéval, nem sikerült. Megkérdeztem, szenvedett-e balesetet vagy lesérült-e. „Á, volt egy autóbalesetem tizenhét évesen – felelte. – Eltört a koponyám. Az orvosok beraktak egy fémlemezt.” Elmondta, hogy semmi különösebb baja nem volt ezután. Érdeklődésemre ezzel szemben kiderült, hogy a baleset miatt nem fejezte be az egyetemet. Ezután sűrűn cserélgette az állásait. Vagy őt menesztették, vagy ezt megelőzendő ő mondott fel holmi „félreértések” miatt. Amúgy is utálja az irodai munkát, tette

hozzá. Valóban túlérzékeny is volt ehhez. Könnyen elterelődött a figyelme a nagy forgalmú hivatalban. Jelenleg egy idős jogásznak dolgozott, éspedig otthonról. Újabban azonban, a menopauza közeledtével hormonális változásai miatt azon kapta magát, hogy még e könnyített feltételek mellett sem képes figyelni.

A TRAUMÁT OKOZÓ AGYSÉRÜLÉS ÉS A MEMÓRIA

Akár enyhe, akár közepes, akár súlyos az agysérülés, ez egyszerre két, eltérő mértékű sérülést is jelent az agyban. Először, az erőhatás pillanatában a koponya az agynak verődik, ami összerázódik. Rázkódás közben az idegsejtek közötti kapcsolatok, az idegrostok különböző mértékben meghúzódnak és meg is szakadhatnak. Ezt a folyamatot diffúz axonsérülésnek nevezik. Sokak számára ez az úgynevezett agyrázkódás, ami fejfájással, fáradékonysággal, koncentrációzavarral, a gondolkodás lelassulásával, feledékenységgel, szédüléssel, depresszióval, álmatlansággal és ingerlékenységgel jár.

Az agysérülés súlyosabb változatában azonban mindezek után még drámai változások játszódnak le az agyszerkezetben. Az idegpályákat ugyanis erek kísérik az agyban. Súlyosabb agysérülésnél nem csupán az idegrostok rongálódnak meg, hanem a verőerek is, amelyek bevérezhetnek. Ez a vérzés idővel begyulladhat, ami az esetek egy részében (nem mindben) szöveti degenerációhoz és memóriavesztéshez vezet.

Az orvosok jó ideig nem értették, miféle anatómiai változások zajlanak az agyban az agysérülés legenyhébb formájában.[14] A legújabb technikai eljárások, amilyen a diffúziós tenzor

képalkotás (DTI) és a traktográfia, kiderítették, hogy ezekben az esetekben a fehérállomány idegi összeköttetései sérülnek. Ez a szervi változás áll tehát az ekkor fellépő tünetek – depresszió, ingerlékenység, szorongás és tudatzavar – hátterében.[15]

Akit több agysérülés is ért, az kétszer is gondolja meg, mielőtt részt vesz a fejét ütéssel fenyegető sportrendezvényeken. Ez ugyanis egyesekben a krónikus traumatikus enkefalopátiának (CTE) nevezett rendellenességet idézi elő. Ezekben az esetekben már nem csak a fejre mért ütés a gond. Többszöri ismétlődésnél kis agyvérzések lépnek fel, amelyek nyomán begyulladnak az idegpályák, ami a gyulladás hordozóanyagainak felszaporodásával jár. Ez a gyulladás hónapokkal, évekkel vagy akár évtizedekkel a sérülés pillanata után is fennmaradhat. Hasonló agyi változások befolyásolhatják a memóriát és az ítélőképességet. A beteg nem tud úrrá lenni hirtelen késztetésein, agresszív lesz, tudatzavar és talán demencia is fellép. Régebben úgy hittük, hogy a CTE elnevezésű fokozódó agyi degeneráció csak a bokszolók betegsége. Ezért a *dementia pugilistica* nevet kapta, lévén, hogy a bokszolóknak nem egyszer és nem kétszer verték be a fejét. Mostanra kiderült, hogy a CTE nem kíméli az amerikai futball, jéghoki, birkózás, soccer stb. játékosait sem. A kutatók a családi erőszak eseteit is vizsgálják ebből a szempontból. Érdekes módon e kórfolyamat markerei – idegsejtek elhalása, tau protein és béta amiloid jelenléte, az idegrostok összegubancolódása – más agyi leépüléssel járó betegségekben, így az Alzheimer-kórban is jelen vannak.

Mint korábban említettem, ha beverted a fejed, azonnal

vizsgáltasd ki magad. Jelentkezz nyomban a kórház sürgősségi osztályán, ahol elvégzik majd a szükséges vizsgálatokat. Győződj meg arról, hogy nem kísérte agyvérzés a fejsérülést. Másfelől kezd el azonnal kezelni is az elmédet az összes elképzelhető módon: étrend-kiegészítőkkel, gyógynövényekkel és gyógyszerekkel. Minden szóba jöhet, amitől újra egészségesnek érezheted magad.

Étrend-kiegészítők

- Alfa-tokotrienol, egy nagy hatású gyulladáscsökkentő.
- Gyerekeknek való aszpirin napjában egyszer, de csak ha az orvosod is jónak látja.
- Acetil-L-karnitin, 500 mg napjában kétszer-háromszor. Ez az idegvédő, antioxidáns vegyület elejét veszi a sejtelhalásnak.
- CDP-kolin, 500–2000 mg naponta. Megóvja a memória épségében kulcsszerepet játszó acetilkolin nevű neurotranszmitter építőköveit.
- Paradicsom, burgonya, padlizsán – elméletileg ezek az élelmiszerek fokozzák az agy acetilkolin-termelését.
- Szibériai ginzeng (normál vérnyomás mellett), 625 mg napjában egyszer.
- Ha nem vagy vérzékeny és nem szedsz más vérhígítót, és orvosod is jóváhagyja, gingko biloba, 120–240 mg naponta.
- Huperzine A 60–200 mg, az acetilkolinszint fenntartásáért.

- SAMe, de csak akkor, ha nem szedsz szerotoninra ható pirulákat; 400 mg, kétszer-háromszor naponta éhgyomorra, különben nem hat.
- B6-ot, B12-t és folsavat tartalmazó multivitamin-készítmény. Minden, ami segít a szerotoninképzésben. Ezek a vitaminok egyúttal a homociszteinnek nevezett gyulladásközvetítő anyag termelését is visszaszorítják.
- DHA, 1000 mg, napjában háromszor.
- Foszfatidil-szerin, 100–300 mg naponta. Hasznossága vitatott.

Egyéb módszerek

Ha bármiféle agysérülést szenvedtél, fontos az agyi funkciók felmérése. Vizsgáltasd meg magad neuropszichológussal, jól látja-e el feladatát a homloklebeny, mi a helyzet a koncentrációval, tanulási képességgel és memóriával, kivált, ha hat hónappal a sérülés után sem érzed jól magad. Amennyiben az emlékezetvesztés olyan mérvű, hogy az kihat a munkára és a kapcsolatokra, kérd meg a neuropszichológust, hogy ajánljon megfelelő kognitív viselkedésterápiát lábadozásod idejére.[16]

Emellett azt ajánlom, hogy tanulj és tanulj. Mindenképpen keress magadnak információban gazdag környezetet. Olvass naponta újságot nyomtatott vagy elektronikus formában (*ha* bírod). Lehet, hogy sok mindent elfelejtesz közben. Per pillanat azonban nem ez a lényeg, hanem az, hogy szóbeli közléseknek tedd ki az agyad, megdolgoztatva a nyelvi idegpályákat. Akár egy-két bekezdés vagy a szalagcímek is megteszik naponta. Ezzel ugyanis idegsejteket pumpálsz agyadba, és trenírozod a

figyelem, valamint memória idegi összeköttetéseit.

Csökkentsd jógával vagy meditációval a kortizol nevű stresszhormon elválasztását. Az akupunktúra élénkíti az agyi vérkeringést.

Noha használatát erősen vitatják, a túlnyomásos oxigént egy évtizede még alkalmazták az agysérülés kezelésében. Manapság sok esetben ellenjavalt, például Asperger-szindrómában vagy autizmusban. A legújabb kutatások szerint alig van hatása a placebóval szemben. Más friss vizsgálatok ezzel szemben kimutatták, hogy gránátrobbanásos háborús sérülteknél használ ez az eljárás.[17]

Mérsékelt-súlyos agysérülésnél ellenőrizd a pajzsmirigy hormontermelését, azaz a TSH, T4 és T3 hormonszinteket, emellett a tesztoszteron-, ösztrogén- és progeszteron-elválasztást is. A súlyosabb fejet ért ütés eltépheti a kapcsolatokat az agy, az agyalapi mirigy és az agyfüggelék között, ami ingadozóvá változtatja a hormonháztartást. És ha már a hormonoknál tartunk, noha a progeszteron a kísérletek tanúsága szerint nem sokat használ, a közvetlenül a sérülés után kapott béta-ösztradiolról és amantadinról bebizonyosodott, hogy jelentősen mérsékli a sejthalált. Ezért amennyiben nincs rákod és ez a családban sem fordult elő, beszéld meg természetgyógyásszal ezt a fajta kezelést.[18]

Mi a helyzet a biofeedbackkel? Hiszed-e, vagy sem, e módszer, amelyet szívritmuszavarnál is alkalmaztak, agysérülésnél, akár annak súlyosabb formájában is bevált. Nem csupán a társas készségeken javít, de az érzelmi tüneteken is.[19]

Ott van azután a lézerterápia. Újabb kutatások azt sugallják,

hogy segített enyhe agysérülésnél, kivált a koponyát átvilágító, az infravöröshöz közelítő besugárzás. Ez a terápia nem csupán a kognitív teljesítményen javít, de a homloklebeny működésén is. Ebbéli minőségében jobb szervező- és tervezőkészséget, összefogottabb gondolkodást tesz lehetővé.[20]

Ez lenne a jövő? Más kezelési formákat egyelőre bevizsgálnak. A tudósok lelkesen kutatják az őssejtátültetés lehetőségét agysérüléseknél.[21] Ott vannak aztán a pirulák. Főként a glutamátreceptorokra hatók váltak be agysérülés kezelésében, mivel a glutamát valószínűleg szerepet játszik annak a gyulladásözönnek a kifejlődésében, amely alig huszonnégy óra múlva követi az agysérülést.[22] Ha nekem lenne agysérült hozzátartozóm, arra kérném, hogy vegye fontolóra az összes gyógymódot. Javasolnám az eddigiek mellett az akupunktúrát, a kínai orvoslás furfangjait a halmozottan jelentkező gyulladásos folyamatok megállítására, továbbá a gingko bilobát, a kurkumát, az ázsiai gázlót, azaz tigrisfüvet, azaz az összes gyulladáscsökkentő gyógynövényt, ami csak forgalomban van.[23] Nem feledkeznék meg a túlnyomásos oxigénről sem. Ezenkívül minél többet tornáztatnám rokonom testét és agyát, hogy az utóbbit minél teljesebben őrizhesse meg hátralévő életében.

Nincs új a nap alatt. Nincs semmi új az agyrázkódásban és az agysérülésben sem. Új keletűnek talán az nevezhető, hogy jobban odafigyelünk rájuk. Persze nem tudunk elkerülni minden balesetet. Beköthetjük magunkat a biztonsági övvel, a baleset azonban ezzel együtt is baleset. Ugyanakkor felvértezhetjük szervezetünket a sorscsapások ellen étrend-

kiegészítőkkel, gyógynövényekkel vagy gyógyszerekkel, hogy biztonságban tudjuk magunkat a balszerencse ellen.

Megerősítések

Akár baleset áldozatai vagyunk, akár más sérülése, talán harag tölt el minket, hogy ez bekövetkezhetett. Esetleg a biztonsági apparátust hibáztatjuk. *Nem így kellett volna ennek történnie. Ez nem igazság* – gondoljuk. Amennyiben nem csupán az agyunk sérült meg, hanem, mondjuk, a gerincünk és a lábszárunk is, haragunk, ha lehet, tovább nő, hiszen tán szabad mozgásunk egy részét is elvesztettük (bár az életünk hajszál híján megmaradt). Az agysérülés testi utóhatásai mellett le kell küzdenünk a depressziót is, meg a keserűséget amiatt, hogy „ilyen lapokat osztott nekünk az élet".

Louise Hay megbocsátást javasol, amennyiben a baleset vagy sérülés más számlájára írandó. Senkin nem segít, legkevésbé a sérültön, ha efféléket mondogat: „Soha nem bocsátok meg nekik", „Amit tettek, az megbocsáthatatlan", „Tönkretették az életemet", „Ugyan miért kellene megbocsátanom? Mindenről ők tehetnek", „Ők tették ezt velem". Mindez igaz lehet, ha a szerencsétlent elütötte az autó, eltalálta egy golyó vagy egy ököl, és most évről évre hordozza neheztelése terhét. A harag hatására gyulladáskeltő anyagok keletkeznek az agyban és a szervezetben, holott ezt a hatást, amint azt már tudjuk, maga az agysérülés is kiváltja. Ne tetézd a rosszat azzal, hogy efféléket gondolsz: *Nekem van igazam, nem nekik. Másként kellene ennek lennie*. A neheztelés érzése csak súlyosbítja az agysérülés testi-lelki utóhatásait, az emlékezetkiesésről nem is szólva. Ehelyett

keress valakit, aki dialektikus viselkedésterápiával gyógyít. Kérd meg, hogy tanítsa meg a Feltétel Nélküli Elfogadás formuláját, amely segít a valóság és a szenvedés bölcs elfogadásában. Amennyiben harag tölt el, mert megsérültél egy balesetben, sportolás közben, vagy bántalmaztak, az érzelmi és fizikai traumák feldolgozásában jártas képzett szakember támogatásával közelebb jutsz a gyógyuláshoz. Ha például bántalmazó kapcsolatban éltél, a terapeuta segít rájönni, hogyan maradhatsz biztonságban. Súlyos agysérülésnél a rehabilitációs központoknak is vannak lelki tanácsadói az érzelmi ingatagság, harag és frusztráció kezelésére.

Louise emellett tükörgyakorlatokat is javasol, kivált, ha konkrét személy bűne a sérülésünk. Nézz szembe magaddal a tükörben, és mond ezt: „Kész vagyok megbocsátani.” Ismételd ezt meg többször. Mit érzel? Továbbra is haragot és megrekedtséget? Vagy nyitottságot és őszinte hajlandóságot? Elég, ha konstatálod érzéseidet, nem szükséges meg is ítélni őket. Lélegezz mélyeket, majd ismételd meg a gyakorlatot. Más érzés most? Azután mondd az alábbiakat:

- Ha szent meggyőződésed, hogy sosem fogsz megbocsátani, az erre szolgáló megerősítés: „Nagy pillanat ez. Készen állok az elengedésre.”
- Ha azt gondolod: „Nem érdemlik meg a megbocsátást”, az ehhez igazodó megerősítés: „Megbocsátok nekik, akár megérdemlik, akár nem.”
- Ha úgy érzed: „Amit velem tettek, az megbocsáthatatlan”, legyen a megerősítés ez: „Hajlandó vagyok túllépni a korlátaimon.”

- Ha azt hiszed, hogy készakarva ártottak neked, a következő megerősítés való erre: „Legjobb tudásuk szerint cselekedtek, ami abban a pillanatban rendelkezésükre állt.”
- Ha azt gondolod: „Tönkretették az életemet”, mond ezt: „Magamra vállam a felelősséget a saját életemért. Szabad vagyok.”
- Ha úgy véled, nem szükséges megbocsátanod, az erre szolgáló megerősítés: „Nem vagyok hajlandó korlátozni magam. Mindig nyitott vagyok a következő lépésre.”

Akár kisebb ütés, akár nagyobb érte a fejed, vagy a lelkedbe gázoltak, mond magadnak a tükörben: „Engedélyt adok magamnak az elengedésre.”

IV. MEMÓRIA-RENDELLENESSÉGEK, ALZHEIMER-KÓR ÉS A DEMENCIA EGYÉB FORMÁI: VAN REMÉNY

Észrevetted talán magadon, hogy egyre gyengül az emlékezeted? Egyre kevésbé vagy éber, egyre nehezebben birkózol meg a mindennapos szorongással, stresszel és búskomorsággal. Az esetek egy részében ez a fokozatosan romló emlékezet, ami a hétköznapokban is érezteti hatását, az Alzheimer-kór jele. Létezik azonban egy sereg más visszafordítható emlékezetvesztés is, amelynek ugyanolyanok a tünetei. Olvasd el előbb ennek a fejezetnek a három alfejezetét, mielőtt arra a következtetésre jutnál, hogy a betegséged Alzheimer-kór. Az Alzheimernél nemcsak a memória gyengül

egyre jobban, de más agyi funkciók is sérülnek: a koncentrálóképesség, nyelvi kifejezőkészség, tájékozódni tudás, tisztánlátás, józan belátás, döntésre jutás. Ennek ellenére az emberek többségének erre a kórra gondolva a memória jut eszébe. Lewy-testekkel járó demencia, rosszabbodó szupranukleáris bénulás, Parkinson-kór – hogy csak párat említsek a degeneratív idegi betegségek körül –, egy idő után mind az agyműködés romlásával járnak.

Sokan ezzel szemben, akiknek elkalandozik a figyelmük, vagy romlik a memóriájuk, egyáltalán nem demenciások. Memóriapanaszaik egy sereg visszafordítható folyamatnak tudhatóak be. E fizikai-kémiai rendellenességek az agyat vagy a szervezet egészét érinthetik. Úgymint:

- Lyme-kór, Herpes zoster, HIV-fertőzés, agydaganatok, bőrfarkas és különböző fertőzések. Ezek mind elködösíthetik a tudatot. Az immunrendszer fokozott működése gyulladásmolekulákat – IL1, IL6, TNF alfa – mozgósít, amelyek „leblokkolják” a memóriát. Ezekben az esetekben a betegség megszűnésével a memóriapanasz is elmúlik, ahogyan a koncentrálóképesség is helyrejön.
- A táplálkozási és anyagcserezavarok, továbbá a különböző mérgezések, a szesz vagy a fájdalomcsillapítók elködösíthetik a tudatot. A B12-vitamin hiánya, máj- és pajzsmirigybetegségek, a mellékvese rendellenes működése és kortizontúltermelés, valamint a nehézfémek lelassítják az agy kémiai folyamatait, és eltompítják az elmét. Ilyen körülmények között az emlékezet is akadozva működik.

- Szív- és keringési rendellenesség. Stroke, magas vérnyomás vagy akár trombózist követő érsebészeti műtét egyaránt emlékezetvesztéssel járhat.
- Agyi paraziták és fertőzések kiváltotta immunbetegség szintén rongálja a memóriát. Zavart tudat és fáradékonyság esetén kérjenek teljes kivizsgálást, hogy kiderítsék az emlékezetkiesés okát.

Tegyük fel, azért félsz az Alzheimer kórtól vagy más demencia-féleségektől, mert egyik szülőd vagy közeli rokonod is beteg lett. Menj el idegorvoshoz, és nézesd meg magad, mi okozza memóriapanaszaidat. A neurológus a maga finom műszereivel ki tudja zárni vagy igazolni az Alzheimer-kórhoz hasonló neurodegeneratív rendellenességek lehetőségét.

Van azonban egy bökkenő. Túl pallérozott elme memóriavesztesége nem állapítható meg szabványos tesztekkel. Miért? Azért, mert az évek hosszú során kialakított idegi összeköttetések kárpótolnak a gyengülő emlékezetért, akkor is, ha tudsz erről. Tán csak azon veszed észre magad, hogy lassabban fejted meg a *The New York Times* keresztrejtvényét. Ám, ha egy hétvégén négy adóbevallást kell kitöltened, már nehezebben birkózol meg a feladattal. Az idegorvos esetleg úgy véli, túl sokat követelsz magadtól. Amennyiben agyad eddig valóban csúcsra járatva működött, jobban jársz a neuropszichológusi szakvéleménnyel. Ő majd műveltségedhez méri a memóriavesztést. Addig is vedd szemügyre egy barát vagy hozzátartozó segítségével az alábbi állításokat:

- Tartósan gond van a memóriámmal és a gondolkodásommal.
- Nehezen emlékszem a közelmúlt eseményeire, például, hogy mit ettem előző este vacsorára, vagy mit csináltam a múlt hétvégén.
- Nem emlékszem egy rövid bevásárlólista tételeire.
- Emlékezetem látványosan romlott az elmúlt évben, annyira, hogy párom vagy családom is aggódik emiatt.
- Nemrég elfelejtkeztem egy fontos eseményről: összejövetelről, esküvőről vagy kirándulásról, holott az rövid időn belül esedékes lett volna.
- Fontos adatokat elfelejtek önmagamról: például az esküvőm napját, a munkahelyi címemet stb.
- Akadozó memóriám megnehezíti munkám elvégzését.
- Ez olyan mérvű, hogy állásom elvesztésébe került, vagy nyugdíjba kellett vonulnom.

Amennyiben a fenti kijelentések közül több is vonatkozik rád, akkor azon túl, hogy hasznosítod e könyv megoldási javaslatait, hozzál létre szakértői csapatot panaszaid okának kiderítésére. Valószínűleg napi szintű támogatásra is szükséged lesz. Az étrend-kiegészítők, gyógynövények, gyógyszerek és terápiák mellett fontos, hogy biztonságosan és hatékonyan tudd intézni anyagi ügyeidet, vezesd a háztartást vagy odafigyelj a család/munkahely hosszú távú terveire. Máris vegyél igénybe minden lehetséges segítséget, hogy fel ne boruljon napjaid rendje.[24]

Olvasd el az alábbi esettanulmányt, hogy kezelni tudd az

öregedéssel kapcsolatos memóriavesztésre, valamint az Alzheimerre és más demenciákra vonatkozó aggodalmakat.

WHITNEY, AKI NEM CSAK FÁRADT VOLT

Whitney azt mondta, környezete aggódik memóriája kihagyásai miatt. Ő maga nem tudta, van-e baja, vagy sem. Úgy gondolta, hogy mindössze fáradt. Felnőtt lánya vele jött a rendelésre.

INTUITÍV DIAGNÓZIS

Whitney életében minden sterilen hibátlan és rendezett volt, egyúttal ridegen személytelen is, mint némely lakberendező munkája, ahol a falak is ásítóan üresek. Nem láttam például gyerekfotókat. Csak nem gyászolt valakit? Valaki azért lakott ebben a házban.

TESTI TÜNETEK

Whitney általános egészségi állapota jó volt. Ennek ellenére nehezen koncentrált, és lassan járt az agya. Mások elméjében olvasva meg szoktam érezni, ha aggódnak a munkájuk, a gyerekeik vagy a családtagjaik miatt. Whitney agya azonban nem tartalmazta élete részleteit. Üres volt, mint az előbb emlegetett lakás.

TÉNYEK

Elmondta, mindig is büszke volt arra, milyen tevékeny életet él, és milyen jól tartja magát. A közelmúltban azonban több

veszteség is érte. Párja öt éve meghalt rákban, két gyermekük pedig az ország ellentétes sarkába költözött. Tanár volt, de hamar nyugdíjba ment, és beköltözött egy idősotthonba. Azóta érezte fáradtnak magát. Nem volt kedve a közös programokhoz. Családtagjai hamarosan aggódni kezdtek miatta. Azt mondták, a beszéde is megváltozott. Folyton keresgélte a szavakat, amelyek már ott voltak a nyelve hegyén, kimondani mégsem tudta őket.

Elismerte, pontosan ezért nem jár társaságba. Családja kérésére megnézette a hallását, ezzel azonban minden rendben volt. Az utóbbi időben kedve nyomott volt. Késő délutánonként szorongás tört rá. Családja erre is felhívta a figyelmet, ő azonban azt felelte erre, hogy ez csak a fáradtság. A közelmúltban ugyan egy idegorvostól azt hallotta, hogy az Alzheimer korai jeleit mutatja, és az orvos gyógyszerezést javasolt. Korábban soha nem szedett semmire gyógyszert, még a koleszterinszintjére vagy a vérnyomására sem, mivel, mint mondtam, kitűnő egészségi állapotnak örvendett. Most családtagjaival együtt arra volt kíváncsi, hogyan védekezhet az Alzheimerhez hasonló lehetséges rendellenességek ellen.

MI A TEENDŐ, AMIKOR AZT TAPASZTALOD, HOGY GYÖNGÜL AZ EMLÉKEZETED?

Menj el egy neurológushoz, aki majd megállapítja, mi áll mindennek a hátterében. Lehet éppenséggel trauma (mint az utolsó bemutatott esetben), táplálkozási probléma vagy a szervezet kémiai folyamatainak felborulása. Amennyiben szakértők egész csapata dolgozik a kérdés megoldásán, azt is eldöntik, nem depresszió (mint klinikánk I. szövegrészében),

szorongás (II.) vagy trauma (III.) okozza-e a memória kihagyásait. Még a gyógyszerszekrény piruláit is sorra veszik, nem ezek rontják-e le az emlékezetet. Mindennek ismeretében fel tudják állítani a diagnózist: tényleg Alzheimerről van-e szó, vagy enyhe kognitív zavarról, esetleg másfajta agyi rendellenességről.

A hangulataimmal van gond, vagy Memória Urasággal?

Ne hidd el, amikor azt hallod, hogy csak depressziós vagy, semmi baj az emlékezeteddel. Mindkettő „fejben dől el" ugyanis. A kezeletlen depresszió szintén lerontja a memóriát: akár úgy, hogy mini-stroke-okat idéz elő az agyban; akár Alzheimerrel, akár másféle demenciával. Ha elveszítetted a párodat vagy egyik szülődet, ha a gyerek elköltözik otthonról – az ehhez hasonló drámai történések megágyaznak a tompa agyműködésnek és az emlékezetkiesésnek. Mindez erősen emlékeztet az Alzheimer-kórra, noha *nem az* (ld. a Klinika I. része). A súlyos trauma – például a fizikai, érzelmi, szexuális bántalmazás – és a poszttraumás sokk betegség ráadásul fokozott kortizontermeléshez vezet, ami „leblokkolja" a *hippocampus* memóriaközpontját (II. rész). Mindeme rendellenességek – a trauma, rosszkedv, ingerlékenység és szorongás – alapos kezelése feltétlenül csökkenti bármifajta demencia kockázatát.

A memóriapanaszokkal összefüggő agyi változások

A memóriapanaszok kezelésének fontosságát könnyű belátni a velük összefüggő agyi változások ismeretében. Idősödve a

memória más lesz, mint fiatalon. Sietek hozzátenni, hogy ez még nem rendellenes. A legszembeszökőbb különbség, hogy lassabban kerülnek felszínre az emlékek. A memóriapanaszok legenyhébb formája az enyhe kognitív leépülés. Az Alzheimernek is vannak fokozatai: korai, mérsékelt és súlyos. Meglehet persze, hogy mire kezedbe kerül ez a könyv, az elnevezések is megváltoznak. Az idegtudomány folyton átalakuló szakterület. Az Alzheimer differenciáldiagnózisában bizonyos fehérje agyi megléte a perdöntő.

Ez egy prekurzor fehérje béta-amiloid peptidje, amely befolyással van a tanulásra és a memóriára. A vérben és az agyban vélik nagyobb mennyiségben felfedezni kezdődő Alzheimer-kór esetén. A fehérje agyi lerakódásait képalkotó vizsgálatok igazolhatják. Jelenlétük az Alzheimer mellett krónikus traumatikus enkefalopátiában vagy agysérülésben és más memóriapanaszoknál is fokozott lehet.[25]

Van azonban itt egy kis bökkenő. A fenti teszteket nagyobb klinikákon végzik kutatási céllal. Diagnosztikai szempontból is megfelelnek. Mi van azonban akkor, ha egy ilyen teszt pozitívnak bizonyul? A nyugati orvostudomány egyelőre képtelen kezelni ezt a betegséget. Kérdés, érdemes-e akkor elvégeztetni a tesztet. Egyes tudósok és orvosok szerint azért igen, mert a beteg ennek ismeretében tervezheti a jövőjét. Más kollégák még inkább a tesztek pártján állnak, mondván, hogy a veszedelmes fehérje természetét jobban kiismerve egy újabb lépést tesz meg a tudomány a gyógyítás felé.

Az Alzheimert manapság könnyű diagnosztizálni: a tanulékonyságot és a memória állapotát rögzítő

neuropszichológiai felmérést követően az MRI és talán néhány laborvizsgálat kizárhatja a visszafordítható memóriavesztés lehetőségét. Az agyi leépülés mértéke is megállapítható a memóriahálózatban vagy egyebütt. Nem mintha én vágynék egy ilyen diagnózisra. Jó, segít eltervezni a jövőt, de hát a jövő mindig is többesélyes. Az enyémet ne mondják meg előre. A különböző betegségek – rák, bőrfarkas, krónikus fáradékonyság, Lyme-kór vagy akár az Alzheimer és az enyhe kognitív változások – lefolyása egyénenként különböző, az étrend, a testmozgás, a depresszió kezelése és az életmódbeli változtatások függvényében.

Nem én fogom tehát megmondani, mi történik az Alzheimer enyhe, mérsékelt vagy súlyos eseteiben, és mi várható ilyenkor „általában". Annyi bizonyos, hogy a kór enyhe változatában a beteg tovább élheti az életét, csak talán baráti és családi rásegítéssel. A súlyos esetekben azonban már a felöltözés és az önálló életvitel is kérdéses, azaz jóval nagyobb mérvű támogatás szükséges. Az enyhe változatban szenvedők elfelejtenek ugyan neveket, és nem a helyükre teszik vissza a tárgyakat, ám a házastárs vagy a titkár emlékeztethet mindenre. A súlyos betegeknél azonban más kell intézze az anyagi ügyeket, és napi ápolást is célszerű bevezetni. Egész kis csapat szerveződhet a beteg köré orvosokkal, akupunktúrásokkal, természetgyógyászokkal, kognitív viselkedésterapeutákkal, lelki tanácsadókkal és családtagokkal, akik összefogva könnyítenek a helyzetén.

Mi történjen a tesztek után?

Mi értelme van egyáltalán elvégezni ezeket? E könyv megírásának időpontjában, mint már megjegyeztem, a jelenlegi orvostudomány – a kognitív károsodás enyhe formáitól eltérően – vajmi keveset tehet az Alzheimer kór különböző súlyosságú eseteinek kezeléséért. A jelenleg kapható gyógyszerek – amilyen például az Aricept – legjobb esetben is javítanak valamit a napi helytálláson, a betegség előrehaladását azonban a jelek szerint nem lassítják le. Vannak azonban a rosszabbodás mértékének vagy hatásának enyhítésére alkalmas gyógymódok is.

A leghatásosabb demenciával járó memóriazavaroknál a gyulladásos mellékhatást és a szívbajt érintő tünetek kezelése. A kutatások tanúsága szerint az Alzheimer-kór számos kockázati tényezője megegyezik a keringési betegségekével. Az APOE4 (apoliprotein E4) és génjének jelenléte például ugyanúgy megnöveli a koleszterinszintet, mint az Alzheimer valószínűségét. A Namenda nevű gyulladáscsökkentő segít a betegség korai szakaszának mérséklésében. A koenzim Q10, az alfa-tokotrienol és más nagy hatású gyulladás elleni szerek szintén enyhítik a denegeratív memóriazavarok gyulladásos kísérőjeleit.[26]

A MEGOLDÁS

A fentieken kívül a következőképpen javíthatsz az agy idegi összeköttetésein.

Csökkentsd a stressz mértékét és a kortizolszintet. Életünk nem egy hosszú távú stresszora az emlékezetvesztés irányában hat, és a denegeratív agyi memória-rendellenességeket is

felgyorsítja. Ha elvesztetted egy hozzátartozódat, vagy „kirepült a gyerek”, töltsd meg szerethető lényekkel otthonodat. Ha nincsenek ilyenek, hát teremtsd elő őket. Keress alkotó hobbit vagy spirituális elfoglaltságot a hirtelen támadt űr kitöltésére. A feldolgozatlan gyász tartós változásokat idézhet elő a *hippocampus*ban és más, a memóriában szerepet játszó agyi régiókban.

Növessz új memóriapályákat. A memória kapacitása egy életen át tartó tanulással és a változások állandósításával is megnövelhető. Találj hát szellemi, érzelmi és szociális serkentőket. Igen, persze, a legcsekélyebb mérvű változás nem csupán tanulást igényel, de stresszt is hoz magával, ezért ha szociofóbia, gyász vagy búskomorság kínjait szenveded, keress valakit a legközelebbi mentálhigiénés központban, aki járatos a kognitív viselkedésterápiában vagy másfajta énerősítésben az emlékezetkiesést bonyolító érzelmi és szociális tényezők feldolgozására.[27]

Javítsd emlékezetedet intuitív orvoslással. Rajzolj hét kört egy papírlapra, egymás fölé. Számozd meg őket alulról fölfelé. Az intuitív orvoslás hét központot tart számon életünkben. Túl sok veszteség esetén ezek a centrumok lassan kiürülnek. Írj ezért egy 14-es számot minden egyes kör mellé. Miért? Azért, mert minden, az egyes centrumokat illető veszteség 14%-ot vesz el az életünkből, azaz pontosan az egyheted részét. Ha például elvesztetted a párodat, férjedet vagy feleségedet, 14%-ot veszítettél a második központban. Vagy netán nyugdíjba mentél? Nos, ez újabb 14%-os veszteséget jelent a második központban. Költözik a család? Meghalt egy családtagod? Az

első centrum 14%-os vesztesége. Ezt összeadva máris a 42%-nál tartunk; ennyi tűnt el az életedből. Csaknem a fele, jókora űrt hagyva maga után.

Centrumról centrumra haladva készíts számadást, hogyan is állsz ezzel a leltárral. Lesznek központok, amelyeket újra kell alkotnod. Új embereket lesz muszáj odatelepíteni, újfajta tapasztalatokkal gazdagodni. Ilyenformán újraépíted tested-lelked egészségét és persze a memóriát is. A családot pótló emberek életedbe telepítése (első központ) a hovatartozás érzésével táplálja agyi kémiádat a depresszió és szorongás ellenszereként. A harmadik centrumot kihívás elé állító elfoglaltság, hobbi, hivatás opiátokat és dopamint szabadít fel, a jutalmazás neurokemikáliáit, működőképesen tartva ezzel is a tanulás és memória áramköreit. Legyél nyitott egy új kapcsolatra párod elvesztése után (második centrum), de ha ez nem is jön be, vedd körül magad ismerősökkel és barátokkal, hogy megszabadulj a szorongástól. Ami egyúttal a kortizonszintet is csökkenti, ezzel védve a memória gépezetét. Mindeközben vedd igénybe egy megbízható lelki tanácsadó vagy családtag segítségét, aki majd megítéli, nem maradt-e még az emlékezetet gyengítő búskomorság, rettegés vagy trauma veszteségeid után.

További gyógymódok

Olvasd el ebben a fejezetben, hogyan erősíthető meg az emlékezet tanulással; hogyan csökkentheted a gyulladásos reakciókat; miként segítheted elő az acetilkolin, GABA, szerotonin, norepinefrin, dopamin meg a többi

neurotranszmitter képződését. Vedd igénybe a memóriajavítás többi eszközét, így az akupunktúrát és a túlnyomásos oxigént. Nézd át a gyógyszerszekrényedet, nem találsz-e olyan tablettát, amelyik leblokkolja az agyi idegpályákat. Mindezek a módszerek alkalmasak a memória védelmére.

Tarts házi kedvencet vagy növényeket, amelyeket napról napra gondozni kell. Kutatások bizonyítják, hogy az idősotthonok enyhén demenciás lakóinak javult a memóriája, amikor más élőlényeket gondoztak. Az eddig megismert étrend-kiegészítők – acetil-L-karnitin, CPD-kolin, E-, B6- és B12-vitamin, DHA, folsav, szibériai ginzeng, gingko biloba és cink – mellett kipróbálhatod még a huperzine-A-t (kínai moha), napi 60–200 mg-os adagokban. Ez ugyanis serkenti az acetilkolin teljesítményét. Kimutatták róla, hogy javítja az emlékezetet Alzheimer-kórban és multi-infarktusos demenciában csakúgy, mint a normál öregedés folyamatában. Hatása megegyezik a donepezilével, azaz hatékonyabbá teszi az ideghálózat működését, és elejét veszi a sejtelhalásnak. Természetes alakjában 3-4-szer hatásosabb, mint szintetikusan (a fenti gyógynövények és étrend-kiegészítők adagolása megtalálható a Klinika már ismertetett eseteinél).

Megerősítések

Idősödve mindőnknek gondunk az egészséges elme és memória, mi több, az egészséges szervezet megóvása. Louise az alábbiak mérlegelését kéri:

- Megijeszt az öregedés.

- Félek, hogy haldoklásom gyötrelmes lesz.
- Képtelen vagyok szembenézni az öregkorral.
- A családomban mindenki demenciás lett. Reménytelen ez az egész.
- Félek a jövőtől.
- Többé nem lesz rám szükség.
- Nem maradt támaszom az életben.
- Mindent irányítani akarok magam körül.
- Feladom.

Louise több megerősítést is ajánl az olyan megcsontosodott gondolkodás ellen, amely megakadályozza, hogy életünk végéig jól működjön a memóriánk.

- Memóriaerősítésre, biztonságra, lelki békére, égi gondviselésre való: „Az univerzum intelligenciája életem minden szintjén megnyilvánul."
- Öregedésre: „Szeretem és elfogadom magam bármely életkorban, életem minden pillanatában."
- Konkrétan Alzheimer-kórra, hiszen ez a betegség elutasítja a világot, maga a harag és reménytelenség: „Mindig van lehetőség új, reménytelibb szempontból nézni az életemet. Megbocsátom és elengedem a múltat, és továbblépek a boldogság felé."
- A „félek az öregedéstől" gondolatminta ellen: „Valamennyi életkor végtelen lehetőségekkel kecsegtet. Tökéletesen elégedett vagyok a korommal, és minden pillanatát élvezem."

- Ha azok után, hogy a jelen fejezet összes megoldási javaslatát kipróbáltad, és továbbra is kihagy a memóriád, és nehéz az élet lelassult agyműködéssel, mondd ezt: „Megbízom az élet folyamataiban. Végtelen utazás ez az örökkévalóságon át.”
- Ha tökéletesen működő emlékezetre vágysz, az erre szolgáló megerősítés: „Az erő középpontja mindig a jelen pillanat.”

6. fejezet

TEST, ELME, AGY

Intuitív gyógyászként és neuropszichiáterként főként azzal foglalkoztam, hogy feltárjam a testi panaszok mögött rejtőző érzelmeket. Gyakran megesett azonban velem, hogy aki hozzám fordult, életében először tapasztalt szorongást vagy depressziót, aminek látszatra semmi oka nem volt. Az illető nem aggódott a családjáért, párkapcsolatáért vagy a munkájáért. Nem gyászolt közeli hozzátartozót, nem ment szét a házassága, és nem vesztette el az állását. A fizikális vizsgálat és néhány alapvető teszt azonban kiderítette, hogy mégiscsak vannak egészségügyi panaszai. Szorongása, ingerlékenysége, búskomorsága volt az első jele, hogy súlyos az egészségi állapota, ami lehetett autoimmun reakció; a hormonháztartás zavara, például pajzsmirigy alulműködés, mellékvese-rendellenesség, az ösztrogén, tesztoszteron vagy egyéb hormonok képzésének ingadozása. Tudati zavar, hangulathullámzások és emlékezetkiesés adtak hírt súlyos emésztési panaszokról, a szív és tüdő elégtelen működéséről vagy akár valamiféle rákról.

Mindenki hallott már hasonló esetekről:

- Miután évekig kutyabaja nem volt, emberünk hirtelen szorongani kezd, fáradt és ideges lesz, vagy nem tud

koncentrálni. Elmegy az orvoshoz, aki antidepresszánst ír fel. Semmi nem hat, sem a gyógyszer, sem az étrend-kiegészítők. Végül kiderül, hogy bőrfarkasa van.

- Egy férfinek a közelmúltban félresiklott a házassága, vagy csődöt jelentett. Ezt fájlalja, és ideges, nyomott a kedve, bűntudata van, és folyton bocsánatot kér. Orvoshoz fordul, aki gyógyszerekkel, étrend-kiegészítőkkel és gyógynövényekkel kezeli. Nem használnak, az illető továbbra is depressziós, bűntudatos, búskomor és fáradékony. Valakinek eszébe jut, hogy ellenőrizze a tesztoszteronszintjét, ami igen alacsony. Hormonpótló terápiára fogják. Noha továbbra is bántja a válása vagy anyagi csődje, a kezelés meghozza az eredményét. Ez pedig lehetővé teszi, hogy átgondolja a helyzetét, és átformálja az életét.
- Idegesek vagyunk, egyre kevésbé tudunk figyelni, és gondunk támad a munkahelyen. Mivel az ötvenes éveinkben járunk, az ösztrogén- és progeszteron-termelés átalakulására fogjuk a dolgot. Hangulatjavítókat kapunk ezekre a „változókori panaszokra”. Nyolc hónap elteltével azonban változatlanul bizonytalanok, feszültek és ijedősek vagyunk, a tudatunk is kusza. Ezt követően egy gasztroenterológus baktériumokat fedez fel a vékonybélben, de a vastagbél is érintett. A speciális étrend csökkenti az endotoxinokat beleinkben (és teljes szervezetünkben, a vért is beleértve). Végre megnyugszunk, és a figyelmünk is helyreáll.

- Valaki pánikrohammal kerül a sürgősségi osztályra, életében először. Elbocsátják. Négy óra múlva visszakerül az előbbi tünetekkel. Egy szemfüles orvos mellkasröntgent csináltat. Kiderült, hogy tüdőér-elzáródásról, tüdőembóliáról van szó.
- Egy nő szorong és feszült, miközben „görcsbe rándul a gyomra”. Ő is bekerül az intenzívre. EKG-ja és néhány alapvizsgálat negatív. Azt hallja, hogy mindennek a stressz és a szorongás az oka. Ez ismétlődik három egymást követő héten át. Az EKG továbbra is rendben, egy gondos nővérnek azonban eszébe jut, hogy ellenőrizni kellene a szív enzimjeit, nincs-e súlyosabb szívbetegség a háttérben. Az eredmény ezúttal pozitív: a betegnek infarktusa van.
- Valaki másodéves egyetemistaként ideges, szorong és depressziós, és az előadásokra sem tud odafigyelni. Gombócot érez a torkában, és a szíve is valamivel szaporábban ver. Az iskolaorvos szerint a tanulmányai miatt stresszel. Kihagy egy szemesztert, a tünetei azonban nem múlnak el. A szülei pánikbetegséggel kezeltetik. Előfordulhat, hogy ebben a helyzetben egyesek végleg kimaradnak az egyetemről, mondván, nem bírják idegekkel a tanulást. Eltelik egy-két évtized. Emberünk enyhébb panaszok sorával bajlódik, amilyen az izommerevség, heves szívdobogás, koncentrációzavar és persze megint a pánikbetegség. Mindezért gyógyszerrel, étrend-kiegészítőkkel, gyógynövényekkel és hasonlókkal kezelik. Senki nem gondol komolyabbra, egészen addig,

amíg harmincöt évesen el nem töri a csuklóját. Kiderül, hogy csontritkulása van, és a fogai is kihullanak. Egy figyelmes orvos rájön, hogy évtizedes panaszai a pajzsmirigy rovására írandók; ez és kalciumhiány áll a háttérben. Ennek tudhatók be a pánikbetegségre emlékeztető testi-lelki tünetek, a csonttörésről és a fogak elvesztéséről nem is szólva.

- Végül, de nem utolsósorban vegyük azt az esetet, amikor valaki karib-tengeri hajóútra indul a párjával, de előtte ideges tüneteket mutat. Elmegy a háziorvosához, aki légzési nehézséget állapít meg nála. Pihennie kell, és elmúlnak az asztmás panaszok – ez a verdikt. „Vigye magával a hajóra az inhalátort, pihenjen, és menten rendbe jön” – így az orvos. A hajóúton azonban akármennyit pihen, továbbra is fáradtnak és idegesnek érzi magát. A hazaúton mélyvénás trombózis lép fel a lábszárában. A sürgősségi osztályon derül ki, hogy tüdőrákja van.

Tán észrevetted, hogy mindegyik esetben a fizikai betegség első tünete valamiféle érzelmi állapot volt.

AZ ELME-TEST ORVOSLÁS A GYAKORLATBAN

Az utóbbi harminc-negyven évben sokat írtak erről. Folyvást arról esik szó, hogyan hat az elme a testre. Ebben a fejezetben arról beszélünk, miként befolyásolja az elmét a test. Miként lesz

fogékony az elme bizonyos betegségek után hangulatváltozásokra, szorongásra, ingerlékenységre, koncentráció- vagy memóriazavarra. Elméletileg nem nehéz belátni, hogy test és elme kapcsolatában kölcsönhatás áll fenn. Sajnos a gyakorlat nem ezt mutatja. Miért? Egyrészt, mert amennyiben rámutatunk, hogy hosszabb távon a depresszió, szorongás, ingerlékenység vagy harag megnöveli a testi panaszok valószínűséget, az emberek bűntudatot éreznek ezért. Amikor pedig meglévő panaszaikat súlyosbítják a rossz lelkiállapottal összefüggő neurotranszmitterek – amilyen a szerotonin, epinefrin, GABA és az opiátok – még jobban furdalja őket a lelkiismeret. Nem hallják szívesen – én sem –, hogyan ronthatja tovább testi fájdalmaikat, fejfájásukat, az irritábilisbél-szindrómát, görcseiket vagy bármi egyebet a szorongás vagy a depresszió. „Minden fejben dől el” – ki hallgatja ezt örömmel?

Miért ugyanilyen nehezen elfogadható a test-elme orvoslás, ennek a fejezetnek a tárgya? Azért, mert egy úgynevezett lelki tünetet – amilyen a szorongás, depresszió, ingerlékenység, harag – az egészségügyi szakemberek zöme kizárólag lelkinek tekinti, amelynek semmi köze a test egészéhez.

Ennek a könyvnek a címe: *Gyógyítsd meg az elmédet az orvosságok a megerősítések és az intuíció segítségével.* Ha az elme a test és az agy együttvéve, ez azt jelenti, hogy az egészségügyi panaszok egyszerre jelentkeznek mindkettőben. „A fejemmel van a baj, vagy a testemmel? Szervi baj ez, vagy csak érzelmi? Depresszióval vagy Lyme-kórral állok szemben? Szorongással vagy higanymérgezéssel? Haraggal vagy szívbetegséggel? Gyász és búskomorság taglóz le, vagy

valamiféle rákmegelőző állapot?” Meg kell értenünk, hogy egyszerre hat mindkettő.

HOGYAN TEKINTSÜNK TESTÜNKRE, ELMÉNKRE ÉS AGYUNKRA?

Több mint harminc éve foglalkozom intuitív orvoslással. Néha azt tapasztalom, hogy az érzelmek súlyosbítják az egészségi állapotot. Amikor ezt kifejtem, pácienseim rendszerint azt mondják: „Kedves Dr. Mona Lisa, bizonyára nem ért engem. A panaszaim oka nem a fejem, hanem a testem.” „Csakhogy a fej is a testhez tartozik. Tehát mindkettő” – felelem ilyenkor.

Ebben a fejezetben két fontos módon tanulunk meg gyógyulni. Az intuitív diagnosztika ismeretében elsajátítjuk, miként függnek össze bizonyos érzelmi állapotok különböző testi tünetekkel. Az elmét gyógyítva egyszerre kezeljük majd az agyat és a testet, mert megértettük, hogy először az agy jelez, amennyiben súlyosabb betegség fenyegeti a testet.

Ezért, ha akár új, akár krónikus depresszió, ingerlékenység, hangulathullámzás, szorongás, figyelemhiány, tompa tudat és hiányos emlékezet vagy függőség a panaszod, ez a fejezet neked szól. Néhány további megoldási javaslatot találsz majd itt az eddigiek mellett, hogy lelki békére lelj, és maradéktalanul kibontakoztathasd képességeidet.

Louise Hay első könyve – *Gyógyítsd meg a testedet*… – a fizikai megbetegedések lelki okaira mutat rá, és metafizikai utat-módot ajánl a gyógyulásra. Fontos észrevennünk, hogy ő sosem tesz

különbséget agy és test között. A könyv címére némiképpen rácáfolva az agy és a test betegségei egymás oldalán jelennek meg. Az allergia nem különül el az Alzheimer-kórtól, az amnéziát ott találjuk az anémia oldalán. Holott kézenfekvőnek tűnik, hogy a félelmet, haragot, szomorúságot és szeretethiányt, az örömtelenséget külön kellene választanunk az anémiától vagy az Alzheimer-kórtól. A testi fájdalom és a lelki szenvedés nem ugyanaz. A hetvenes években Louise ennek ellenére egyenlőségjelet tett test és elme, agy és test, fizikai és érzelmi egészség között. Negyven év múlt el azóta. Nagy idő.

Louise úgy véli, egy egészségügyi panasz nem más, mint a félelem, harag, szomorúság, szeretethiány és örömtelenség túltengése, s mindez megváltoztatható egy új gondolatmintával. Mondjuk, depressziós vagy. Louise szerint a mögötte lappangó gondolatminta az apátia, azaz ellenállás mindenfajta érzésnek, az én egyfajta tetszhalála, de ezzel együtt a félelem eltompulása is. A mindezt megváltoztató gondolatminta tehát: „Biztonságos dolog érezni. Megnyitom magam az élet előtt. Készen állok az élet megtapasztalására.” Valójában az ő eljárása a megszólalásig hasonlít ahhoz, ahogyan a kognitív viselkedésterápia manapság kezeli a depressziót a pszichiátriában.

A testi panaszokra hasonlóképpen tekint. Csak szemügyre vesszük a gondolatmintát, megtaláljuk az erre való megerősítést, és ezzel átformáljuk gondolkodásunkat. Vegyük példának okáért a szív- és keringési rendellenességeket. Louise szerint arra vezethetők vissza, hogy a beteg nem tud örülni. Ezért a betegség elmulasztására szolgáló megerősítés a következő: „Majd kicsattanok az életörömtől. Minden

szívdobbanásomat ez kíséri.” És így tovább.

Louise azt vallja, hogy az elme és a test panaszait ugyanolyan hozzáállással lehet gyógyítani. Csak rá kell lelni az egészségtelen gondolatmintára, az érzelmek túltengésére vagy hiányára. Ha hiányzanak, ki kell őket pótolni – rendszerint az életörömet vagy a szeretetet –, és máris meggyógyul a beteg. Egy képzett tudós, aki éveket töltött el az idegtudomány és a neuroanatómia tanulmányozásával, pszichiátrián rezidenskedett, és a tetejében 275 ezer dollár diákhitelt halmozott fel (na, vajon, ki lehet ő?), azt mondhatná erre, hogy ez túlontúl leegyszerűsítő megközelítés, és lehurrogná az egészet. Akár te is mondhatnád: „Ezt a pofátlanságot! Honnan veszi ez a nő, hogy ilyen egyszerű módszer beválik?” Történetesen azonban pszichiátriai képzésem idején (nyilván kitaláltad már, hogy rólam van szó) került arra sor, hogy Aaron Beck módszert dolgozott ki a gondolatok átformálására, ez lett az alapja a mai kognitív viselkedésterápiának, a pszichiátria elfogadott módszerének. E módszer alapelemei, „receptjei” hasonló, csak kicsivel csavarosabb kijelentések, mint amilyeneket Louise Hay közreadott vékonyka kötetében. Kijelentések, amelyek szorongás, depresszió és harag elmulasztására valók. Mára azt is tudjuk a 21. században, hogy a tartósan fennálló érzelmi állapotok súlyos egészségügyi panaszokhoz vezethetnek, amilyenek a szívbetegség, rák, demencia, cukorbaj, elhízás, krónikus fájdalmak, az immunapparátus megbetegedései és hasonlók.[1]

AZ INTUITÍV ORVOSLÁS TUDOMÁNYA: HOGYAN VÁLNAK AZ ÉRZELMEK EGÉSZSÉGÜGYI PANASZOKKÁ, ÉS HOGYAN ALAKULNAK ÁT AZ EGÉSZSÉGÜGYI PANASZOK ÉRZELMEKKÉ?

Az érzelmi állapotok fontos jelzések szervezetünkben. Nemritkán épp egy érzelmi, avagy lelkiállapot – félelem, harag, szomorúság, tudati zavar – figyelmeztet egy betegség kezdetére. Az 1. fejezetben beszéltünk az érzelem-betegség dominóeffektusról. Eszerint egy túl sokáig fennálló lelkiállapot gyulladáskeltő közvetítőanyagok özönét zúdítja a szervezetre. Az elhúzódó depresszió, szorongás, pánikbetegség vagy búskomorság kihat az agytörzsre és a mellékvesére, ahol adrenalin és kortizol termelődik. Ezek után a gyulladáskeltő közvetítőanyagok – például a citokinek – változások sorozatát indítják el a szervezetben. Láz, elesettség, letargia, vírusfertőzés, allergia, majd idővel hormonális változások, ízületi gyulladás, a koleszterin- és inzulinszint, valamint a vérnyomás megemelkedése, súlyproblémák, függőség és egyéb testi panaszok követik egymást.

Ennek a fordítottja is igaz, egy egészségügyi panasz a test felől a lelkiállapot felé indít el dominóeffektust. Mondjuk, gyulladáskeltő molekulákat, endotoxinokat termelő baktériumok szaporodnak fel a belekben, amelyek a vérkeringésen át az agyba jutnak, ahol depressziót, szorongást vagy ingerlékenységet okoznak. Máskor a reumás láz és más autoimmun betegségek gyulladáskeltő közvetítőanyagai, mediátorai – amilyen többek között a tumor nekrózis faktor-alfa – szivárognak át a sajgó ízületekből a véráramba, majd az

agyba, aminek letargia; ideges, sírós, hamar felcsattanó lelkiállapot lesz a következménye. Talán nem is tudod, hogy újabb autoimmun „fellángolásról” van szó, amíg minden látható ok nélkül veszekedni nem kezdesz egyik hozzátartozóddal. Ekkor jössz rá, hogy megint beteg vagy. Ízületi betegséged súlyosbodásáról először csapnivaló rosszkedved adott hírt.

Vagy ott van az a tüdőrákos beteg, aki már gyógyultnak hitte magát, aztán azonban váratlanul, megint csak minden ok nélkül, búskomorságba esik. Kábán, könnyek között számba veszi szegény, mi keseríthette el, de nem talál rá magyarázatot. A következő kontrollvizsgálaton azonban az orvos kicsiny tumort talál a tüdejében. Ez az ún. paraneoplasztikus szindróma, mondja ki a diagnózist. Azaz a tumor által kibocsátott kemikáliák a tüdőből a keringésen át az agyba jutva rontják el a hangulatot, és borítják fel az érzelmi egyensúlyt. Ezekben az esetekben tehát, ahol a dominóeffektus iránya a testtől halad az elme felé, a rosszkedv, szorongás, ingerlékenység és a koncentrációval kapcsolatos panaszok az első, intuitív jeladást képviselik arról, hogy valami nem rendjén való zajlik a szervezetben.[2]

A jelen fejezetben Louise-szal együtt arra törekszünk, hogy megvalósulhasson az elme egész-sége. Elménk tényleges meggyógyításához, a teljesség és az egész-ség eléréséhez egyszerre kell kezelésbe vennünk a testet és az agyat. Az elme gyógyítása valójában egyet jelent annak belátásával, hogy test és elme elválaszthatatlanul összetartoznak, ugyanannak az egységnek, teljességnek az alkotóelemei.

Amennyiben rövid vagy akár hosszú távú depresszióval,

ingerlékenységgel, hangulatváltozásokkal vagy szorongással bajlódsz, nem szólva a különböző rövid vagy hosszú távú testi panaszokról, lépj be a Minden Rendben Klinikánk rendelőjébe! Ha odafigyelsz azokra a testi tünetekre, amelyek lelki békédet és hangulataidat is érintik, mi több, tőlük függ, hogy ki tudod-e aknázni teljes szellemi kapacitásodat, jó úton jársz, és van esélyed a teljes gyógyulásra.

A MINDEN RENDBEN KLINIKA

Ha újabb módszerekről szeretnél olvasni depressziód, pánikbetegséged, figyelemhiányos vagy tanulási zavarod, emlékezetkiesésed, függőséged kezelésére, akkor az alábbi esettanulmányok neked valók. Az alábbiakban a szervezetben fogunk vizsgálódni, hogy kiderítsük, miféle testi panaszok súlyosbítják az elme rendellenességeit. Legyen szó immungyengeségről, a hormonháztartás, emésztés vagy keringés zavaráról, netán kóros súlygyarapodásról, bármelyik egészségügyi panasz a nyakunkon alul az agy funkcióképességére is hatással van.

I. IMMUNGYENGESÉG, MELLÉKVESE ÉS AZ AGY

Volt már immuneredetű panaszod: allergia, autoimmun betegség vagy valamiféle fertőzés? Gondold meg, mutatták-e az alábbi tüneteket:

- Fibromialgia, krónikus fáradtság szindróma vagy a Lyme-kórhoz hasonló bakteriális-vírusos fertőzések.
- A bőrt, emésztést vagy légzést érintő allergia, hogy csak néhányat említsek közülük.
- Autoimmun rendellenességek: többek között bőrfarkas, reumás láz, pikkelysömör, Hashimoto- és Graves-betegség.
- Fáradékonyság, küzdelem fertőzésekkel.
- Hasi hízás.
- Rosszkedvű vagy ingerlékeny voltál.
- Terhességi csíkok voltak láthatók a bőrödön.
- Könnyen felhorzsoltad a bőrödet.
- Egy sereg nehezen körülírható panasz – fáradékonyság, sajgó ízületek – okozott kellemetlenséget.

Amennyiben a fenti testi tünetek mellett depressziós, ingerlékeny vagy, kába a tudatod és rossz a memóriád, gondolkozz el az alábbi esettanulmányon.

ABIGAIL, AKIT MEGBÉNÍTOTT A SZORONGÁS

A harminchét éves Abigail depresszióval és bénító erejű szorongással fordult hozzám.

INTUITÍV DIAGNÓZIS

Abigailnek csupa zűrös párkapcsolata volt. Mindig alaposan beleválasztott. Olyan férfiakat, akikre nem lehetett számítani. Ráadásul csalták is. Kudarcos kapcsolatai utóhatásaként állandó

depresszióban kókadozott. Emellett annak az embernek az ugrásra kész idegessége, szüntelen aggódása is jellemezte, aki már a soron következő sorscsapásra vár.

Testi tünetek

Tudati és koncentrációzavart állapítottam meg nála. A legjellemzőbb testi tünete az volt, hogy az immunrendszere szinte „lángban állt”. Nem lehetséges, hogy antitesteket termel a saját szervek ellen? – merült fel bennem. Vörös pöttyöket láttam az ízületein, a bőrén, a pajzsmirigyén és a beleiben. Mintha meddő is lett volna. A hormontermelése folyamatosan ingadozott, hangulataival párhuzamosan.

Tények

Elmondta, hogy a vérében kimutatták a bőrfarkas és az Addison kór (mellékvese alulműködés) antitestjeit. Testszerte fájtak az ízületei, és az autoimmun betegségek számos más panasszal jártak. Az ízületi fájdalom, vese- és pajzsmirigy-rendellenesség, valamint alacsony kortizonszint mellett kezelhetetlennek bizonyuló depresszióban és szorongásban is szenvedett. Azt tudakolta, nem a hormonjai rendetlenkednek-e? Az ösztrogén és a progeszteron? Nem agya válasza-e a depresszió és a szorongás félresiklott kapcsolataira, erre az egész életére kiterjedő traumára? Vagy épp a lelki tüneteket a bőrfarkas, Addison-kór, az alacsony kortizolszintnek betudható vagy az ízületei, veséje és belső elválasztású mirigyei ellen intézett autoimmun támadás miatt fellépő gyulladások okozzák? A helyzet az, hogy mindkettő. Abigail gyógyulása érdekében egész

lényére kiterjedő receptre volt szükség, amely egyszerre vette tekintetbe a lelki és a testi panaszokat.

Lássuk először a mellékvese, a hangulatváltások és a szorongás kezelését.

A MELLÉKVESE ÉS A HANGULATOK

Akár túl kevés kortizolt termel a mellékvese (Addison-kór), akár túl sokat (Cushing-kór), mindkét véglet megnöveli a szorongás, depresszió és a mentális kábaság valószínűségét. Furcsának tűnhet, hogy túl sok és túl kevés hormon egyaránt depressziót és szorongást vált ki, de ez a helyzet. Mi több, nemcsak evvel a hormonnal, hanem egyebek között az ösztrogénnel és a pajzsmirigyhormonokkal is. Kivált az ösztrogén sújthat kemény depresszióval: akár a testzsírban elraktározott formájáról, akár hormonpótló terápiáról van szó. Csakhogy az ösztrogénszint hirtelen visszaesése menopauzában vagy szülés után ugyancsak depresszióhoz vezethet. Látjuk tehát, hogy túl sok vagy túl kevés hormon egyként megzavarhatja az érzelmek hálózatát egybefogó limbikus rendszer finom egyensúlyát.

Ez azonban még nem minden. A hormontermelés ugyanis szigorúan biológiai óránkhoz igazodik. Valamennyi hormonunk képződése a kortizolszint hullámzásának függvénye. Azaz valamiként a mellékvese a karmestere az összes többi belső elválasztású mirigy működésének. Márpedig a normál napi ritmus szerint reggel termelődik több kortizol, este kevesebb. Akinél ennek a fordítottja áll elő – kevés kortizol reggel, sok este –, az depresszióba esik. Ezért a kortizolszint esetleges mérése semmiről nem tájékoztat. Ennél sokkal fontosabb a normál napi

ritmus megléte.

Lássuk azonban, hogyan függ össze az immunműködés a hangulatokkal!

Immungyengeség és hangulatingadozások

Számos érzelmi agyközpont biokémiailag párhuzamosan működik az immunrendszerrel. Mit jelent ez? Azt, hogy amikor az immunrendszer „tüzelni kezd” – függetlenül attól, fertőzés, allergia vagy autoimmun reakció áll-e a háttérben –, mindez kihatással van a lelkiállapotunkra. Betegedjünk meg bőrfarkasban, reumás lázban vagy valamiféle krónikus fertőzésben – amilyen a Lyme-kór, fibromialgia, ételallergia, pikkelysömör vagy ekcéma –, a testi gyulladásos folyamatok nagy valószínűséggel kihatnak az érzelmekre, megnövelve a depresszió, szorongás, tudati zavar, emlékezetkiesés vagy akár a függőség kockázatát. Ezért van az, hogy a fenti betegségek felléptekor meg kell fogadnunk Joan Borysenko híres könyvének tanácsát: egyszerre kell törődnünk a testünkkel és orvosolnunk az elménket.

A kortizol rendkívüli mértékben befolyásolja az immunrendszert. Egyfelől az orvosok is szteroidokkal – a kortizol egyik verziójával – csökkentik a gyulladásos folyamatokat az olyan autoimmun betegségekben, mint a reumás láz, bőrfarkas, pikkelysömör és a többiek. Természetgyógyász készítményként szintén hozzáférhetőek ezek a mirigykivonatok. Másfelől, amikor szorongunk, pánikrohamunk van, vagy depresszióba esünk, mindez kihat a mellékvesére, amely rendellenes mértékben bocsát a

keringésbe kortizolt. Ez a stresszreakció azonban nemhogy csökkentené a fertőzéseket, allergiákat, autoimmun reakciókat, hanem éppenséggel tovább súlyosbítja azokat (ld. a jelen fejezet többi alfejezetét). Nagy a valószínűsége, hogy akinek rendellenesen működik a mellékveséje, annak az immunrendszere is megbetegszik. Akinél pedig egyszerre jelentkeznek mellékvese- *és* immunpanaszok, az nagy eséllyel depressziós, szorongásos, ingerlékeny is, vagy gondja akad a tanulással és a memóriával, a függőségről nem is szólva.

Ezért akár a mellékvesénk nem működik rendesen, akár az ún. mellékvese eredetű fáradékonyságban szenvedünk, a túl sok vagy túl kevés kortizol feltehetően depresszióhoz, szorongáshoz és pánikbetegséghez is vezet. A Lyme-kórhoz, Epstein–Barr vírusfertőzéshez, fibromialgiához, krónikus allergiához, környezeti betegségekhez hasonló krónikus fertőzés mellett rendszerint fáradékonyak és aluszékonyak is vagyunk, s vélhetőleg a depresszió, szorongás, tudati zavar, figyelemhiány és emlékezetkiesés is tüneteink közé tartozik. De azért van remény. Az agy és a szervezet egyidejű kezelése mellett a hangulat és az immunitás, a testi fájdalom, figyelemhiány és búskomorság, az érzelmi és fizikai zűrzavar egyaránt javul.

AZ INTUITÍV ORVOSLÁS MEGOLDÁSI JAVASLATA

Mi minderre a megoldás? Hogyan támogathatjuk egyszerre az agyat és a szervezetet?

Először is vess számot az életeddel az intuitív diagnosztika eszközeivel. Mit közöl a tested önmagadról vagy egy szeretett

személyről, min kellene változtatnod? Kezdd az intuitív „olvasást” a következőképpen. Rajzolj egy nagy téglalapot, és írd mellé: TEST. Rajzolj bele hét kört, egyiket a másik fölé. Számozd meg őket alulról fölfelé. Mely testrészeidben mutat tüneteket az immunrendszer?

Használd fel mindehhez az A Függelék ábráját. A szervektől jobbra feltüntettük a nekik megfelelő központot. Ikszeld be, mely testtájaidat érinti az immungyengeség. Olvasd el a bal oldalon a nekik megfelelő érzelmi reakciókat. A gyógyulás útja tehát összekapcsolja a testet az elmével, a testi panaszokat az intuitíve felülvizsgálandó érzelmekkel.

Mi az első lépés, miután a test intuíciója felhívta a figyelmet arra, hogy mely életterületeiddel szükséges foglalkoznod? Keress megbízható lelki tanácsadót vagy trénert, akinek a támogatásával „rettenthetetlen” tanulságokat vonsz le az intuitív intésekből. Sokat segíthet egy közeli barát is, aki minden szeretete mellett kimondja, amit gondol. Együtt kideríthetitek, az intuitív orvoslás mely érzelmi területei igényelnek fokozott odafigyelést.

Másodsorban, mindeközben a testi gyógyulás érdekében a teljes szervezetre is gondod kell legyen. Szedj gyógyszert vagy étrend-kiegészítőket, főzz gyógyteákat, étkezz egészségesen az immunrendszer felerősítésére. Lásd a *Minden rendben – Gyógyítsd meg a testedet az orvosságok, a megerősítések és az intuíció segítségével* című könyvünk első centrumról szóló fejezetét, amely konkrétan az immunműködésre tesz javaslatokat.

A harmadik, egyben utolsó lépés a testet és az elmét oda és

vissza összekötő memória- és a gondolathálózat átprogramozása. Erre valók a megerősítések vagy a kognitív viselkedésterápia olyan verziói, mint az EMDR vagy a szomatikus feszültségoldás. A megerősítések nem csupán önmagunkat vagy közvetlen környezetünket helyezik más megvilágításba, de egész világlátásunkat is. Segítségükkel könnyebben engedelmeskedünk intuíciónk felhívásának. A végén azt találjuk, hogy panaszaink egészségesebb gondolkodást és bölcsebb életszemléletet eredményeznek. Épp a válság vezet el az intuíció mélyebb megismeréséhez és hatékonyabb felhasználásához a jövőben. Végül már játszva olvasunk ezekben az egyedi, sajátos jelzésekben, amelyek egész-séget hoznak életünkbe.

II. HORMONOK. SZÍV ÉS AGY

Vannak, akik ugyan bajlódtak valamennyit depresszióval, szorongással és ingerlékenységgel, ezek azonban életük derekáig egyensúlyban voltak tarthatók. Ekkor döbbentek rá, hogy az étrend-kiegészítők, gyógyszerek és különféle gyógymódok mostantól hatástalanok. Érdemes a hormonokban és a keringési rendszerben keresni a választ, miért égnek ki az agy érzelmi áramkörei.

Eljutottál abba az életszakaszba, amikor már nem bírsz a hormonjaiddal? Elviselhetetlenül szapora a szívverésed? Minden addigi mértéket meghalad a szorongásod? Nem tudsz elaludni, és folyton felriadsz éjszaka? Feszültek a tagjaid, görcsben van a gyomrod? Másfelől a magas vagy ingadozó

vérnyomás és a szapora szívműködés egy sor keringési betegségben alig észrevehető tüneteket ad, vagy ezek el is maradnak. Lássuk ezeket a finom, figyelmeztető jelzéseket!

- Sokan még csak nem is tudnak a ritmuszavarukról vagy szívrohamukról, főleg a nők. Néha nem tapasztalnak egyebet szorongásnál, légszomjnál és pánikrohamnál. Csak évekkel később, egy EKG-vizsgálatnál derül ki, hogy infarktusuk volt.
- A magas vérnyomás a „néma gyilkosok” egyike. Akik olyan szerencsések, hogy értesültek fennállásáról, és kezelést is kapnak, kitanulják agyuk és szervezetük ama jelzéseit, amelyek a vérnyomás megemelkedéséről adnak hírt. Talán fokozott nyugtalanság, ingerlékenység és bosszankodás az első intő jelek erről.
- Sok férfi életközépi válsága részeként búnak adja a fejét. Később jön rá, hogy depressziója tesztoszteronszintjének csökkenéséről tudósította.
- Végül, de nem utolsósorban sok nő (talán épp te is) méheltávolítás után vagy mellrák során, hormoncsökkentő terápia hatására mélységes depresszióba esik. Az ingerlékenység, a sírósság szülés után is előfordul. Nem egy kismama, amikor üdvözült boldogságot kellene átéljen, nyomorultul érzi magát.

A tudomány mostanság deríti fel testünk, belső elválasztású mirigyeink, szív- és érrendszerünk, valamint agyi érzelmi központjaink gyulladással közvetített kölcsönkapcsolatait. A kétirányú dominóhatást test és elme, elme és test között az

alábbiakban a hormonháztartás és keringés kapcsolatában vizsgáljuk.[3]

Ezért, ha hosszú távú depresszióban, hangulatingadozásokban, ingerlékenységben és szorongásban szenvedsz, a szórakozottságról és emlékezetkiesésről nem is szólva, különösen középkorúvá válva ügyelj az egészségedre. Gyakori ugyanis ilyenkor, hogy a depresszió súlyosbodik, a pánikroham vagy ingerlékenység pedig felerősödik. Könnyen elképzelhető, hogy mindez első jele annak, hogy hormonjaid és keringésed kezelhetetlenné válnak.

Blanche: Hormonális eredetű szorongás

Páciensem, a negyvenkilenc éves Blanche, ezt kérdezte tőlem: „Miért nem hatnak többé a szorongásoldó szereim? Talán a hormonjaim okozzák? Ezeket sem sikerül stabilizálnom. Miért?”

Intuitív diagnózis

Láttam, hogy Blanche családjában valaki vasmarokkal kormányoz. Tán még basáskodik is? Mindig övé az utolsó szó? Nos, ez a valaki tartotta kézben a pénzügyeket és a birtok ügyes-bajos dolgait, rettegésben tartva környezetét. Láttam, hogyan sürög-forog körülötte Blanche, hogy minden óhaját teljesítse. Ha szegény fejét ez bántotta is, magában tartotta, nem panaszkodott, hiszen tudta, hogy ezzel csak rontana a helyzetén.

Testi tünetek

Teste intuitív vizsgálatakor láttam, hogy folyton szédeleg. Mintha az egész test nem lenne egyensúlyban. A vérnyomása is ingadozott, a pulzusáról nem is szólva. A veseartériákat pedig valamiféle fehér anyag tömítette el. Talán a zsír elraktározásával van gondja a szervezetének – fordult meg a fejemben. A vérerei meg mintha kirojtosodtak volna.

Tények

Elmondta, hogy évek óta pánikrohamok kínozzák, ezt azonban többé-kevésbé kezelni tudja 5-HTP-vel, golgotavirággal és citromfűvel, kognitív viselkedésterápiával és megerősítésekkel. „Csakhogy mindez már nem segít!” – kiáltotta elkeseredetten. Ijedtében elment egy orvoshoz, aki megpróbálta stabilizálni a hormonháztartását. Volt itt baj elég: az ösztrogénnel, progeszteronnal, DHEA-val, pregnenolonnal… a lista hosszan folytatódott. „Bármit teszek, továbbra is ingadozik a képződésük” – panaszolta. Megtudtam tőle, hogy vérnyomáscsökkentőket szed, és a koleszterinszintjét is gyógyszerrel nyomja le. Hogy ki az a basáskodó illető a családjában? Ó, hát az édesanyja, akitől rendszerint az egekbe szökik a vérnyomása. Nem is királynőként, hanem kegyetlen királyként uralja a családját, és vasfegyelmet követel. Bűntudatot kelt hozzátartozóiban, ez is az erőszak az eszköze. Amint megcsörrent a telefon, Blanche-nak nyomban megugrott a vérnyomása (leellenőrizte a házi vérnyomásmérővel). Tudta, hogy megint lóthat-futhat az anyja kívánságainak teljesítésére. A testsúlya is megnőtt, csakúgy, mint a koleszterinszintje.

A MEGOLDÁS

Ha valaki egy életen át hadakozik a depressziójával, szorongásával, ingerlékenységével, figyelemhiányával vagy memóriavesztésével – azaz a jelen könyvben sorra vett panaszokkal –, idő múltán kitanulja, mi válik javára, legyen szó étrend- kiegészítőkről, gyógyszerekről, gyógynövényekről, kognitív viselkedésterápiáról vagy megerősítésekről. Csakhogy az életút feléhez közeledve azt tapasztalja majd, hogy depressziója, szorongása, ingerlékenysége és más agyi eredetű tünetei egyszerre kezelhetetlenné válnak. Miért? Nos, ha agyuk eltér valamelyest, gyenge ebben vagy abban, a középkorúak „barometrikus" hormonális változásai felboríthatják az addig nagy nehezen kiküzdött kényes egyensúlyt. Hiába ért el jelentős változásokat a menopauza időszakába lépő nő, vagy a tesztopauza idejéhez érkezett férfi egészséges táplálkozással, testmozgással, gyógyfüvekkel, étrend-kiegészítőkkel vagy akár szintetikus pirulákkal, most azt tapasztalja, hogy az addigi dózisok hatástalanok. Vagy ezekkel kísérletezik tovább, vagy vadonatújakra áll át. Talán nem is tudná, hogy ez már a menopauza/tesztopauza, amikor megváltozik az ösztrogén, progeszteron és tesztoszteron hormonszintje, ha nem adna hírt erről a depresszió, szorongás, ingerlékenység, figyelemhiány és emlékezetkiesés újbóli jelentkezése.

Amennyiben eddig 5-HTP-t, azaz szerotonin tartalmú étrend-kiegészítőt szedtél, avagy Wellbutrint, egy dopamin- és norepinefrin tartalmú gyógyszert, felmerül a kérdés, miért nem elegendőek ezek mostantól a jó közérzet fenntartására? Az ösztrogénszint csökkenésével párhuzamosan a

neurotranszmitterek – dopamin, norepinefrin és szerotonin – képződése is alábbhagy. Korábban ezekre a hatóanyagokra pontosan antidepresszáns, szorongásoldó hatásuk miatt volt szüksége az agynak. Ezért amikor az ösztrogén (és vele együtt a szerotonin, norepinefrin, valamint dopamin) termelődése csökken, nekünk is növelnünk kell az étrend-kiegészítők adagjait, bármit szedjünk is. Ugyanez a tesztoszteronra is áll. Az étrend-kiegészítők, amilyen a golgotavirág vagy a citromfű, továbbá a Klonopinhoz és Xanaxhoz hasonló gyógyszerek, sőt, még az alkohol is, megnövelik a GABA-szintet. Csakhogy menopauzában a progeszteronképződés csökkenésével a GABA mennyisége is csökken a szervezetben. Ekkortól a szorongást már nem mulasztja el a golgotavirág, citrombalzsam, Klonopin, Xanax vagy az alkalmanként elkortyolt ital, amely így elszabadul és kezelhetetlenné válik. Aki ezt megtapasztalja, esetleg jobban a pohár fenekére néz (3. fejezet). Legnagyobb rémületére a Klonopin és Xanax korábbi adagjai sem biztosítják a korábbi hatást. Védtelenül áll majd szemben a szorongásával és depressziójával. E két lelkiállapot talán az első jele a szervezet alapvető hormonális átalakulásának.

Az intuitív diagnózis felállítása

Tedd ezt mindenekelőtt: rajzolj egy nagy téglalapot, és írd mellé: TEST. Rajzolj hét kört egymás fölé a téglalapba. Számozd meg őket alulról fölfelé. Ikszeld be a második és a negyedik központot. A második központ szakterülete a szaporodás és a hormonháztartás, míg a negyediké a szív és az érrendszer.

Vedd elő ismét az A Függeléket, és tanulmányozd annak

energiaközpontjait. Jobb oldalukon a szerveket találod, baloldalt a tünetekkel összefüggő érzelmeket. Fontos megérteni, hogy noha egy betegség részben mindig az étrend, környezet, genetikai örökség és a többi folyománya, ugyanakkor szükségképpen van egy érzelmi, intuitív összetevője is. Mi most az egészségnek és gyógyulásnak erre az intuitív vonatkozására koncentrálunk. Ezért amikor a hormonális változások párhuzamosan futnak az olyannyira kiborító hangulatingadozással, ingerlékenységgel vagy szorongással, bátran szembe kell nézned azzal, miféle válságokat kell lerendezned a kapcsolatok és az anyagi helyzet területén.

Hasonlóképpen, amennyiben a koleszterinszint vagy a vérnyomás megugrása, a mellkasi fájdalmak és más, a keringéssel összefüggő panaszok (negyedik centrum) okoznak gondot a velük együtt járó hangulatváltozással, ingerlékenységgel vagy pánikrohamokkal, mindez tán arra figyelmeztet, hogy vizsgáld felül emberi kapcsolataidat. Milyen a viszonyod a gyerekeiddel? Az édesanyjukkal? A szervezetbe temetett érzelmek és frusztráció eltömíthetik a keringést, és ha hosszú évtizedeken át rossz vágányon futnak emberi viszonylataink, ez megnöveli a szív- és keringési betegségek valószínűségét. Ironikus, de így van, hogy nagyjából akkortól kezdünk mindenen kiakadni, amikor a vérnyomásunkat magasabbnak mérjük, és a szívünket is fájlalni kezdjük. Dolgozz ezért együtt egy kognitív viselkedésterápiával gyógyító szakemberrel, trénerrel vagy megbízható lelki tanácsadóval azon érzelmeiden, amelyeket le kell rendezned egészséged –

esetedben hormonháztartásod egyensúlya, valamint szív- és keringési rendszered hibátlan működése – érdekében. Mindez természetesen az agyműködést és a közérzetet is rendezi.

Másodsorban, ha érzed, hogy eljött a menopauza vagy férfiaknál a tesztopauza ideje, vizsgáltasd meg szakemberrel a hormonjaidat. Nem árt, ha tudod, hogy a hormonpótlás férfiaknak és nőknek egyaránt kockázatos. Ha már felvállaltad, bioidentikus hormonokat javaslunk, légy óvatos azonban az adagokkal. Óriási hibát követ el az, aki húsz-harmincéves ember hormonszintjére pályázik. A hormonok egyúttal a növekedés irányában is hatnak. Az idősödő emberi testben egyre több méreganyag és genetikai hiba halmozódik fel. A menopauza ezért voltaképpen evolúciós előny. Az ösztrogén- és progeszterontermelés csökkenése megvédi az agyat, az emlőt, a petefészket és a méhnyálkahártyát a további, szükségtelen növekedéstől. Friss kutatási adatok szerint biztonságosan csupán a menopauzát követő néhány évben alkalmazható hormonpótlás. Némely orvos és tudós úgy véli, hogy ezen az időszakon túl már megnöveli a szívbetegség, stroke és emlőrák kockázatát. Sokkal súlyosabb veszély ez, mint amennyit megérnek az esetleges előnyök: a normál csontsűrűség, szexuális élet és memória.

Érdemes észben tartani, hogy a perimenopauza/tesztopauza nem egy panasza mással is kezelhető, nemcsak hormonokkal. Akinek a családjában előfordult emlő-, petefészek- vagy méhrák, esetleg stroke, vagy saját maga küzdött hasonló betegségekkel, keressen más eszközöket a menopauza tüneteinek rendezésére. Ugyanez a férfiakra is áll. Ha volt a

családban prosztata-, here- vagy akár mellrák, netán az illető saját maga küzdött hasonló betegségekkel, keressen más eszközöket hangulatai és memóriájának egészsége érdekében. Nagyszerű könyvek igazítanak el a témában. A *Női test, női bölcsesség* Dr. Christiane Northruptól számos javaslatot tartalmaz az agy és a szervezet egészségesen tartására menopauzában. Kínai gyógynövények, étrend-kiegészítők, akupunktúra, jóga, meditáció, zen-éberség – egy sereg megoldás segíthet át a változókor kritikus évtizedén.

Mi a helyzet a szív- és keringési rendellenességekkel? Vizsgáltasd ki magad egy mindennel felszerelt kardiológiai központban. Talán van olyan diagnosztikus részlege, amely nőkre szakosodott. A női szív artériái kisebbek, és másként viselkednek, mint a férfiakéi. A nők eleve máshogyan észlelik szívritmuszavarukat vagy infarktusukat. Minden negyvenes nőnek meg kellene nézetnie a keringését, akkor is, ha történetesen nem depressziós, nem szorong, és nem mutat látványos szív- vagy vérnyomástüneteket. Végeztess terheléses EKG-t! Ez a vizsgálat futópadon járás közben méri, hogyan bírja a szív a fizikai megterhelést. Ugyanakkor tudjuk, hogy nem csupán fizikai stressz nyomasztja a női szívet, hanem érzelmi is, jelesül a második centrum kapcsolati gondjai vagy a negyedik, a gyerekekkel és a szülőkkel összefüggő problémák. Ezért a terheléses EKG-vizsgálatnál helyezd magad elé a futópadra partnered, gyermeke(i)d vagy szüleid fényképét, így ad az pontos képet a stresszterhelésről.

Lapozz vissza az 5. fejezethez, miféle megoldásokat kínál a memória javítására. Az ott ismertetett antioxidánsok,

gyulladáscsökkentő étrend-kiegészítők és gyógynövények az egészséges keringés fenntartásában is közrejátszanak. Mérd rendszeresen a vérnyomásodat. Nyilván nem szeretnéd kivárni az első érzelmi tünetek – ingerlékenység, hangulathullámzás és szorongás – „híradását” a vérnyomás-emelkedésről. Vedd komolyan ennek a rendezését, mert különben lerontja az emlékezetet, és tompítja a figyelmet. A felírt vérnyomáscsökkentő mellett javaslom, keress fel egy akupunktúrást, a kínai gyógynövények ismerőjét vagy dietetikust. Évszázadok óta bevált szereket ajánlanak majd magas vérnyomás ellen.

A harmadik megoldás, ha összekapcsolod az elmét a testtel, és a testet az elmével. Mondogass a menopauzára, szívbetegségre és magas vérnyomásra vonatkozó megerősítéseket (ld. a B Függeléket). Amennyiben érzelmi tünetek – depresszió (1. fejezet), szorongás (2. fejezet) – előzik meg a hormonális változásokat és szívpanaszokat, alkalmazz az előbbiekre vonatkozó megerősítéseket. Beletelik ugyan egy kis időbe, de a depresszió lassan, fokozatosan enyhülni kezd, szorongásaid elcsitulnak, ingerlékenységed semmivé foszlik és vérnyomásod rendeződik. Időről időre beköszönt majd ugyan egy pánikroham, amikor a vérnyomás is megugrik. Annak a jele ez, hogy ismét foglalkoznod kell az egészségeddel, hormonjaiddal, keringéseddel, hangulataiddal és emberi kapcsolataiddal.

III. Agyunk és a rák

Voltál már úgy, hogy hónapokig búskomor voltál, de nem lelték

az okát? Azután orvoshoz fordultál, aki rákot állapított meg. Vagy előfordult-e, hogy minden látható ok nélkül ingerlékeny voltál, nem tudtál koncentrálni, orvoshoz mentél, aki laborvizsgálatokat rendelt, és lám, megint csak rákdiagnózis lett a vége?

Ha mindez megesett veled vagy egy hozzád közel álló személlyel, jó baráttal, talán megérted, hogy némelykor csupán a depresszió, szorongás, ingerlékenység vagy tudati zavar lehet az egyetlen jelzés arról, hogy valami komoly baj van az egészségünkkel. Talán nem is igen ügyelünk ezekre az intő jelekre, az érzelmi ingatagságra és nyugtalanságra, arra gondolva, hogy ez csak a szokásos depresszió, semmi más. Meglehet, emelned kellene az antidepresszáns adagodat, több 5-HTP-t vagy más étrend-kiegészítőt/gyógyszert bevenni, gondolod, hiszen „minden fejben dől el". Én nem tenném a helyedben. Inkább odahallgatnék a testemre és arra, mit akar velem közölni. Gondolkozz el a következő történeten!

CHARLES: RÁK A FEJBEN

Az ötvenkét éves Charles azért keresett meg, mert aggódott a jövőjéért.

INTUITÍV DIAGNÓZIS

Charlest megismerve láttam, mennyire fél a haláltól. Azt is láttam, hogy jó ideig máról holnapra élt, és kézenfekvőnek vette az életet. Ez azonban az utóbbi időben ugyancsak megnehezedett a számára. Előmenetele mintha megrekedt

volna. Mi történhetett: elbocsátották? Leépítések voltak a cégnél? Úgy tűnt, elvesztette az élete értelmét, ami nélkül már csak céltalanul vegetált.

Testi tünetek

Elméje olyan volt, mint egy teljesen kiürített ruhásszekrény. Vagy mint egy otthon, amelyből kiköltöztek, és minden ingóságot bútorszállító kocsikra raktak. Gondja lehetett a koncentrációval? Az emlékezetével? Nem csupán elveszettnek érezte magát, de egyre jobban el is idegenedett a többi embertől.

Teste intuitív felmérését a mellkasával folytattam. Noha erei merevek és egyúttal törékenyek is voltak, láthatóan nem ez volt a legnagyobb gondja. Drámai változásokat észleltem a tüdő és a mellkas szerkezetében. A tüdő helyét alaktalan massza foglalta el.

Tények

A rendelés alatt vele volt a felesége, aki elmondta, mennyire aggódik érte. Egészen megváltozott. Depressziósnak, kissé ingerültnek és szórakozottnak látszott. Hát még a memóriája! Elfeledkezett találkozókról, elfelejtette a neveket, és vezetés közben egyszer el is tévedt. Nemrég egy orvos gyanús képletet vett észre a tüdejében, és a biopszia tüdőrákot igazolt. Mivel soha nem dohányzott, nem értette, miért épp rá csapott le ez a halálos kór.

Megtudtam a feleségétől, hogy tíz éve „bonyolult okok miatt” elveszítette az állását. Konzultánsnak jelentkezett egy másik

céghez, de „nem járt sikerrel”. Most ismét menesztették, ami teljesen letörte. Felesége arra volt kíváncsi, hogy búskomorsága, ingerültsége és feledékenysége egyedül depressziója számlájára írható-e, vagy az elbocsátás és a rák következménye.

A MEGOLDÁS

Nagyobb veszteség, állandósult gyász vagy depresszió, búskomorság esetén immunrendszerünk úgy meggyengül, hogy többé nem tud megvédeni a fejlődőben lévő rák ellen. A hosszú távú depresszió ezért megnöveli az immunproblémák és velük együtt a rák kockázatát. Bizonyos ráksejtek emellett olyan anyagokat, antitesteket termelnek, amelyek lerontják a hangulatot, a figyelmet, az emlékezetet és általában a gondolkodást. Ez az ún. paraneoplasztikus szindróma, avagy limbikus enkefalopátia. Egyesek ezekre a bizonytalan hangulati jelekre, ingerlékenységre, szórakozottságra neszelnek csak fel, miközben nem is tudják, hogy rákosak.[4]

Aztán, amikor diagnosztizálják a rákot, a kezelések, azaz a kemo- és sugárterápia elroncsolja a fehérállományt, szó szerint lassított felvételre állítva át az agyi folyamatokat. A beteg talán többet sír. Környezete azt hiszi, a szörnyű diagnózis miatt, de nem, ez a kezelés mellékhatása. Neve is van: „kemo agynak” hívják. Csak a többi mellékhatás – zsibbadás, bizsergés – felerősödésével derül ki, miről is van szó.

Mi is ennek a könyvnek a címe? *Gyógyítsd meg az elmédet az orvosságok, a megerősítések és az intuíció segítségével.* És az előzőnek, amelyet Louise Hay-jel írtam: *Gyógyítsd meg a*

testedet az orvosságok, a megerősítések és az intuíció segítségével. Te döntöd el a kezelőorvosoddal, hogyan óhajtod megvalósítani ezt az utóbbit: gyógyszerekkel, gyógynövényekkel vagy étrend-kiegészítőkkel. Mire koncentrálsz előbb: a testre vagy az elmére? Te döntesz. Én a magam részéről egyszerre mindkettőre figyelnék, de ez csak a személyes véleményem.

Az intuitív diagnózis felállítása

Ez legyen legelső feladatod. Rajzolj egy nagy téglalapot, és írd mellé: TEST. Rajzolj bele hét kört, egyiket a másik fölé. Számozd meg őket alulról fölfelé. Most ikszelj be két kört, azt a régiót, amelyet a rák megtámadott, továbbá a hetes központot, amely az életet fenyegető betegségekért felel. Az ábra bal oldaláról leolvashatod, mely érzelmi állapotok felelnek meg a speciális testi panasznak.

A rákbetegek vagy más súlyos betegségben szenvedők talán nem állapotuk „okait” keresik, és nem okvetlenül óhajtanak a halálukkal foglalkozni. Ehelyett az élet értelme foglalkoztatja őket, és azon töprengenek a világnézetük vagy vallásuk adta keretek között, hogy miért is születtek erre a világra. Keress fel egy jó nevű trénert, spirituális tanácsadót vagy akár pszichoterapeutát, hogy megvizsgálja az intuitív felmérés során felvetődött érzelmi-intellektuális problémáidat.

Másodsorban, törődj szervezeteddel és agyaddal. Rendezd mindenekelőtt a lelkiállapotodat. Beszéld meg a kezelőorvosoddal, mit biztonságos a jelen körülmények között tenni a depresszió, szorongás és ingerlékenység elmulasztása

érdekében. Noha talán szívesen élnél könyvünk javaslataival, mielőtt bármely gyógynövénnyel, étrend-kiegészítővel vagy gyógyszerrel próbálkoznál, tedd ezt is megbeszélés tárgyává. Az orvosságok, gyógynövények és étrend-kiegészítők mind befolyásolják egymás hatását. Ne elégedj meg egyetlen véleménnyel. Ellenőriztesd a rákdiagnózist egy nagyobb onkológiai központtal, akár az országhatáron túl is. Hátha ők másként értelmezik a tesztjeidet és laboreredményeidet. Írd össze az összes lehetséges kezelésmódot, amelyek közül választhatsz. Állj ellen a kísértésnek, ne minősíts semmit „természetesnek” vagy „természetellenesnek”. Írd oda mindegyik kezelés mellé a kockázatát és az előnyeit rövid és hosszú távon. Majd vesd azt papírra, miféle kockázatokkal és előnyökkel jár, amennyiben *nem* ezt az utat választod. Elvégre is a tulajdon testedről van szó. Az orvosok, természetgyógyászok, dietetikusok, akupunktúrás szakemberek, reiki vagy gong mesterek csupán mind konzultánsok. A döntés a te kezedben van.

Harmadsorban, használj megerősítéseket. Amikor a testet az elmével kötjük össze, és az elmét a testtel, azokat a gondolatmintákat célozzuk meg, amelyek a gyógyulás és az egészség útjában állhatnak. Lapozd fel a B Függeléket, és keresd ki a magad rákfajtáját, továbbá a rákot általában.

Mindenekelőtt azonban fontos, hogy megértsd, nem te váltod ki betegségeidet. Noha bizonyos ételek, a dohányzás vagy akár a gondolataink mai tudásunk szerint megnövelik a rákhoz hasonló kóros állapotok kockázatát, mégsem te okozod ezt. Ne okold hát magad a betegségedért. Nem, nem vagy bűnös! Ha

egy jó szándékú barát vagy családtag effélével példálózik, ereszd el a füled mellett, hiszen csak segíteni próbál. Egy gondolat, egy étel, egy gén – egy ok ez csak a sok közül, amelyek közösen járulnak hozzá a rák kialakulásához vagy visszafejlődéséhez. Ne magad hibáztasd hát, hanem tégy meg mindent olyan hozzáállás térnyeréséért, amely egészséges testet és elmét eredményez.

IV. AZ AGY ÉS A SZERVEZET SPIRITUÁLIS ÁTALAKULÁSA

Még nem láttam olyan sámánt, intuitív gyógyítót vagy misztikust, akinek ne lettek volna testi-lelki panaszai. Azt találtam, hogy az intuíciójukkal dolgozók, magamat is beleértve, a legrosszabb fajta hangulatemberek; tele vannak ideges szorongással, szenvedélyesek és indulatosak. Megkaptam például, teljes joggal, hogy nem lennék jó diplomata. Érzéseim azonnal leolvashatóak az arcomról, dacára annak, hogy druszám, az eredeti Mona Lisa mosolya maga a titokzatosság.

Nem vagyok szent, olvasni azonban sokat olvastam róluk. Sok híres szent – Genovai Szent Katalin, Ávilai Szent Teréz, Catherine de Ricci és Lisieux-i Szent Teréz – igencsak „sajátos agyberendezésű” lehetett. Mind nagy különc volt, heves vérmérsékletű, telve szorongással. Profetikus megérzéseiket minden kertelés nélkül, szókimondón hozták a világ tudomására. Az intuitív lelki tanácsadók testi egészség dolgában sem jeleskednek. A legkülönbözőbb nehezen kezelhető, bonyolult, reaktív nyavalya sújtja őket: migrén, pajzsmirigy- és súlyproblémák, immungyengeség, hogy csak párat említsek

közülük.

Elég legyen itt annyi, hogy valahányszor egy sámánról, vajákosról vagy misztikusról hallok, nem kérdezem meg, miféle történetek támasztják alá kivételes képességeit. Ehelyett szemügyre veszem testét-lelkét. Szeszélyes volt? Szorongó? Indulatos? Házsártos? Kötözködő? Na és a test: Mennyi műtéten esett át? Hányszor állt a sír szélén? Hányszor vérzett el kis híján? Szenvedett-e migréntől, epilepsziától, pajzsmirigybetegségtől, immunpanaszoktól?

Ha a válasz több kérdésre igen, tudom, valódi az illető. A természeti népek összes sámánja és vajákosa, azután a történelem sok-sok intuitív gyógyítója tele volt testi bajokkal. Képességeik ugyanis érzékeny, sérülékeny elmét, agyat és szervezetet feltételeznek. Ezért a misztikusoknak, gyógyítóknak, spirituális tanácsadóknak stb. nagyon oda kell figyelniük testi-lelki egészségükre, ami gyakran kerül válságba.

Magadra ismersz? Talán évek óta „spirituális útra léptél”, közben azonban egy sor lelki baj köszöntött rád: rosszkedv, szorongás, emlékezetvesztés, a testi panaszokról nem szólva. Hidd el, aki ilyen úton jár, maga mögött kell hagyja a mindennapok nyugalmát, miközben az isteni dimenzió közelébe kerül. Belekerül egy időbe, mire teste és lelke hozzászokik e világot átfogó érzékenységhez és tágassághoz. Olvasd el az alábbi történetet!

DENISE, A MISZTIKUS

A harminchét éves Denis azért keresett meg, mert spirituális

útját testi panaszok kísérték. Szeretett volna megszabadulni tőlük, hogy jobban hozzáférjen megérzéseihez.

Intuitív diagnózis

Denise élete maga volt a káosz. Hát még a családja, te jó ég! Minden léptét káosz kísérte. Szülei és testvérei például állandóan veszekedtek. A ház folyton perpatvartól volt hangos. Szinte láttam magam előtt, hogyan rejtőzik el Denise egy ajtó mögött, miközben szülei és rokonai a másik szobában egymásnak esnek. Megpróbált kikerülni az erőszak útjából, nehogy ő legyen az érzelmi-fizikai bántalmazás következő célpontja? Olyan volt, mint egy remegő kis erdei állat, aki megbúvik egy bokor mögött, nehogy rátaláljon egy nagyragadozó. Megérzései megsúgták neki, mikor tör ki a következő családi szóváltás. Valahogy a perlekedők között állt. Közvetített közöttük, megpróbált békét szerezni?

Testi tünetek

A szervezete valóságos háborús övezet volt. Agya ürességtől zsongott. A JFK (New York) reptér ilyen, a fejek fölött folyvást elhúzó gépekkel. Fájt a feje és a nyaka. Állandóan tűzforrónak érezte a fejét. A pajzsmirigy helyén vörös pöttyöket észleltem. Nyomást érzett volna a mellkasában? Kapkodón szedte a levegőt, émelygett, szédült, tériszonya volt.

Az étrendjét állandóan változtatta. Tán ételallergia miatt? Érzékeltem, hogy ezek a táplálkozási manőverek csak ideig-óráig, egy-két hónapig ha használtak. Denise egy életen át küzdött a testsúlyával és a különböző fogyókúrákkal. Végül

láttam, hogy a szomorúság úgy borul rá, mint egy takaró. Pánikrohamai miatt nehezen tudott odafigyelni az iskolában.

Tények

Elmondta, hogy fiatalkora óta gondja van az agyával és az egészségével, ennek az okát azonban eddig nem sikerült kideríteni. Kamaszkora óta sokszor elesett, de ez soha nem ájulás volt. Volt egy autóbalesete is, amelyben azonban senki nem sérült meg. Ő volt a család „fekete báránya”. Környezete túlérzékenynek, túlságosan érzelmi lénynek gondolta.

Az iskolában minden „klikken” kívül állt, hogy az ő szavait használjam. Vasszorgalommal kárpótolta magát számkivetettségéért, de ez sem sokat segített. Kétszer-háromszor annyit tanult a vizsgákra és a dolgozatokra, mint a többiek, ennek ellenére csak nem találta el a tesztkérdéseket. A gimnázium elején szorongással és depresszióval kezelték. Az egyetemről az első évben kimaradt, mert képtelen volt lépést tartani a kötelező olvasmányokkal.

Elmondta nekem, hogy nincs más vágya, mint hogy olyan legyen, mint a többiek. Elvégzett egy masszázstanfolyamot. „Túl intuitív vagyok, túl közel kerülök a klienseimhez” – panaszolta viszont. A közelmúltban MRI-vel és más módszerekkel vizsgálták az agyát, mert szédült és fájdalmat érzett a mellkasában. Valamennyi vizsgálat negatív volt. Egy tért el kissé, az EKG-hullámai rendhagyóan lassúak voltak. Az orvosok nem találtak rá magyarázatot.

A megoldás

Ha Denise-hez hasonlóan te is mindig kitaszított fekete báránynak érezted magad, gratulálok! Ennek az az oka, hogy titkon te is elutasítod az átlagos létezést. Csakhogy akármilyen egyediek vagyunk, mind megérdemeljük a boldogságot, az egészséget és az alkotó életet.

Ha mindig is különleges agyad volt, ami tanulási nehézségekkel, szorongással, pánikrohamokkal és depresszióval színesítette életedet, igen, bizony, fontos, hogy ilyennek tudd szeretni magad. Ehhez pedig ismerned kell agyműködésed mikéntjét, hogy a lehető legjobban javadra fordíthasd azt. Keress fel egy viselkedésterapeuta neurológust vagy egy nagyobb orvosi központ neuropszichológiai osztályát. Ezek a szakemberek majd elmondják, hogyan kell huzalozni agyad áramköreit hangulatváltások, szorongás, tanulási nehézségek, figyelemhiány és emlékezetkiesés esetén. Mindenekelőtt felveszik az anamnézisedet, azaz a kórtörténetedet. Megkérdezik, elszenvedtél-e erőszakot az életedben. Agysérülést? Bántalmazást? Voltak-e tanulási nehézségeid az iskolában? Nehezedre esett-e nyugton maradni és odafigyelni? Ez után vizsgálatok során esel majd át: EEG-, MRI- stb. A viselkedésterapeuta neurológusok, neuropszichiáterek és neuropszichológusok segítenek kideríteni, mi olyan különleges az agyadban, hogy ezt a lehető leghathatósabban kiaknázhasd. Ne várj vele évtizedeket! Hiszen különben tanulmányaid vagy pályád szenvedheti meg. A megfelelő szakmai támogatás mellett sikeres kapcsolatokra, anyagiakra és hivatásra számíthatsz.[5]

Spirituális vagy misztikus hajlandóságú embertársaink

agyberendezése is többféle lehet. Agyunkban a halántéklebeny felel az intuícióért, spiritualitásért és miszticizmusért. Akár megsérült ez az agyi régió, akár érzelmi trauma érte, epilepszia vagy más betegség sújtotta, fokozottan hajlunk a misztika felé. Valamennyire ez mindőnkre igaz. Hogyhogy? Nos, amikor éjjel álmodunk, kivált hajnali kettő és négy óra között, a *hippocampus*ban, azaz az emlékezet központjában mikroremegések játszódnak le. Ezeknek nem csupán az álmokhoz vagy az emlékezethez van közük, de a felső hatalmakkal is összekötnek.

Ilyen halántéklebeny eredetű rángógörcsei voltak Szent Pálnak, Mohamednek, Kempei Margitnak és Jeanne d'Arcnak. Az Orleans-i Szűz eksztatikus állapotaiban egy angyal hangját hallotta, miközben nagy fényességet látott. Genovai Katalint hasonló alkalmakkor hőhullámok öntötték el (nem úgy hangzik, mint egy közönséges menopauzás tünet?), emellett alvajáró is volt. Ávilai Szent Terézt látomások látogatták meg. Krónikus fejfájás kínozta, és rohamai során elvesztette az eszméletét. Catherine de Ricci részleges epilepsziás rohamait vizuális hallucinációk és misztikus lelkiállapotok jellemezték. Emanuel Swedenborgra – igen, ő az, akinek nyomán egész szekta támadt – többszörös érzékcsalódással járó, a szaglást, ízlelést és tapintást is érintő rángógörcsök köszöntöttek. Joseph Smith, a mormon vallás alapítója ugyancsak epileptikus volt. Fényoszlopot látott, miközben hangok szólították fel, hogy nézzen fel az égre. Ann Lee, a shaker mozgalom alapítójának epilepsziás rohamait látási és hangérzetek kísérték.

Mit jelent mindez a számodra? Ha érdeklődsz a spiritualitás

iránt, talán épp áthuzalozzák a halántéklebenyedet, vagy máris elvégezte ezt egy trauma, és intuitív látnokká váltál. Bármelyik eshetőség igaz, a lényeg ugyanaz: megnyíltál a miszticizmus és a megérzések világa felé. Sajnos, a dolog árnyoldalaként mindezt testi panaszok kísérhetik, amint talán észre is vetted. A halántéklebeny ugyanis számtalan módon kapcsolódik a szervezet egészéhez, kivált az immunrendszerhez, a mellékveséhez, a hormonháztartáshoz, az emésztőtraktushoz és a keringéshez.

Ezért ha spirituális útra lépsz, avagy lejegyzik az álmaidat, netán megbeszélik álmaidat a terapeutával, vagy éppen asramban meditáló misztikus vagy, a miszticizmus és intuíció módosult tudatállapotainak megélése mellett gondod kell legyen testi-lelki egészségedre.

Megerősítések

Ha a család fekete báránya vagy, talán torkig vagy hozzátartozóid állandó bírálataival. Spirituális utadat járva is egyre idegenebbül mozogsz az emberek között, mivel nem érzik elég emelkedettnek az életedet. Gondolj Louise Hay megerősítésére: *Pontosan olyannak szeretem magam, amilyen vagyok*. Spirituális fejlődésed közben arra is rájössz, hogy noha különbözöl az átlagemberektől, azért ők is az embertársaid. Hasonlóságaikat belátva mindőjüket el tudod majd fogadni olyannak, amilyenek.

Miszticizmus: Test és lélek kényes egyensúlya az egészség érdekében

Erről eszembe jut a következő megoldási javaslatcsomag, a

teljes, feltétel nélküli elfogadásé. Az intuitív gyógyítók közismerten bűntudatot éreznek, ha nem mentenek meg valakit, akinek a szenvedését intuitíve átérzik. Dolgozz ezért együtt egy kognitív viselkedéspszichológussal, hogy megtanulj egyensúlyt teremteni lényed érzelmi oldala (jobb agyfélteke) és a racionális (bal agyfélteke) között.

Mindeközben egyensúly létesül az intuitív, misztikus halántéklebeny és a jóval gyakorlatiasabb homloklebeny között. Meg fogod tanulni, hogyan működtesd egyre fejlettebb agyadat, miközben előrehaladsz spirituális, misztikus útjaidon. Érzékenységed mindeközben végig megmarad ugyan, de azért elsajátíthatod és el is fogod sajátítani, hogyan reagálj kevésbé fájdalmasan érzelmileg és testileg környezetedre. Intuitív/spirituális fogékonyságod ellen ugyan nem sokat tehetnek, hiszen veleszületett tulajdonságok, netalán trauma vagy különböző testi-lelki panaszok következménye, a dialektikus és kognitív viselkedésterápia azonban segítségedre lesz, hogy hatékonyabban kezeld hangulataidat, szorongásodat, szórakozottságodat, memóriazavaraidat és egészségügyi tüneteidet, ráadásul, mindezek mellett tűrhető, „normális” életet élhess.

ÖSSZEGZÉSÜL

Mi végül is ennek a könyvnek a tanulsága? Mit kell tudatosítanunk magunkban, ha meg akarunk gyógyulni?

Módszeresen sorra vettük e kötet lapjain, hogyan valósíthatjuk meg az egészséget és egyensúlyt valamennyi agyi régióban. Lett légyen szó depresszióról, szorongásról, ingerlékenységről, hangulatingadozásokról, függőségről, figyelemhiányról, emlékezetkiesésről, tanulási zavarról vagy misztikus hajlandóságról, az elmeműködés megannyi hibáját megvizsgáltuk a gyógyulás érdekében. Az utolsó fejezetben azt is megismertük, miként tudatnak minket ezek a hibák intuitíve arról, hogy valami nincs rendben a szervezetünkben. Mindeközben végig az agyunkról, a testünkről és a kölcsönhatásukról esett szó.

Időről időre elejtettem azért, hogy érzelmeink, megérzéseink és egészségünk sajátos reakciók a minket körülvevő emberi környezetre. Az utolsó fejezet lezárásaként a spirituális útról beszéltem, arról, milyen az, amikor valaki kitárja elméjét az ég felé, és hogyan hat ez testi-lelki egészségére. Ugyanakkor test és lélek gyógyításáról szólva nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy noha önálló egyéniségek vagyunk, nem különülhetünk el az emberi közösségtől. Okvetlenül kapcsolatok létesülnek e kettő között. Hiába ápoljuk féltő gonddal saját egészségünket, épp e kapcsolódások okán előbb-utóbb megérezzük majd egy

közel álló személy betegeskedését vagy gondjait, s ezek hatnak ránk is.

Itt az ideje a kapcsolatok gyógyító erejéről beszélnünk. Miféle kapcsolatokéról? Nem csupán a családhoz, házastárshoz, gyermekekhez, munkatársakhoz fűződő viszonyokra gondolok, de minden olyanra is, amely valami tőlünk függetlenhez köt minket. Talán épp egy nálunk nagyobb erőhöz, már ha megérezzük a jelenlétét. Amit esetleg istennek nevezünk. Akár depresszió a keresztünk, akár pánikbetegség, hangulatingadozások, függőség, tanulási vagy memóriazavar, akár valami súlyos, fenyegető betegség, mint például a rák, a válsággal járó felfokozott stressz hatására termelődő kemikáliák kihatnak az agyra. Az opiátok, kortizol, norepinefrin megváltoztatják az érzelmekért, megérzésekért vagy misztikus hajlandóságért felelős agyi régiókat és ezzel a valóságérzékelésünket is. Egy-egy válság talán arra jó, hogy érzékenyebbé teszi az agyat a megérzések iránt, miközben az, aki mindezt átéli, a felső hatalmakhoz is közelebb kerülhet.

Sokan egy életen át sikeresen elkerülték az érzelmeket. Mások fekete báránykénti kiszorultak az emberek közösségéből, tán védekezésül is, nehogy újra megsérüljenek. Lehet valaki a társaság középpontja vagy magányos misztikus, időről időre mindenkit elfog az egyedüllét és elszigeteltség érzése. Az ilyenkor ránk törő rettegés elől menekülünk valamiféle fény felé, ami akár isten is lehet. Azok a pillanatok, amikor megnyílik előttünk egy szakadék, ahonnan másik világba hullhatunk, és mindeközben szálegyedül vagyunk, tán arra sarkallnak, hogy egybeforrjunk a világszellemmel. Ez a spirituális/intuitív

kapcsolat mindőnk agytekervényeibe be van építve. Elménk valamennyi aspektusa, amelyeket rendre végigvizsgáltunk e kötet lapjain – a depresszió, szorongás, függőség, figyelemhiány és memóriazavar – ilyen vagy olyan formában egy felső világ felé nyit utat.

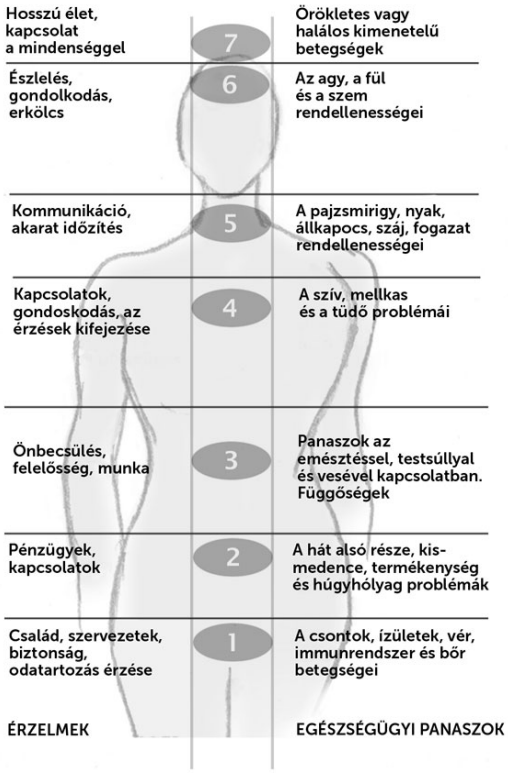
Ezért olyankor, amikor változtatásra van szükség az életedben, meglehet, épp csak megszólal erről egy halk belső hang. Amikor intuíciód és lelked azt súgja, hogy veszély közeleg, tán elég egy csekély testi változás, hogy ezt elkerüld. Adódhatnak azután olyan pillanatok, amikor görcsbe ránduló zsigereid és a mellkasodra nehezedő nyomás azt kiáltják: *Ez nem elég nekem! Többet akarok!* Ilyenkor arra van szükség, hogy elméd érző részével tisztázd érzelmeidet, a racionálissal pedig mérlegre tedd a tényeket. Azután e kettőt össze kell hangolnia spirituális és intuitív elmédnek. Így juthatsz a misztikus, intelligens elme-test nézőpontra. Mindegy is, milyen út vezet el idáig: ima, elmélkedés, testi vagy érzelmi megigazulás. Bármilyen utat is válassz az egész-ség elérésére, rájössz majd, milyen lépések vezetnek el elméd meggyógyítása felé orvosságokkal, megerősítésekkel és intuícióval.

Indulj hát el!

A FÜGGELÉK

Energiaközpontok

CSAKRÁK/ENERGIAKÖZPONTOK:
AZ ÉRZELMI ÁLLAPOT ÉS A TESTI PANASZ ÖSSZEKAPCSOLÁSA



B FÜGGELÉK

Minden rendben táblázat

Panasz	Valószínű oka	Új gondolatminta
A test jobb oldala	Adakozás, elengedés, férfienergia, férfiak, apa.	Könnyedén, erőlködés nélkül tartom kordában férfienergiáimat.
Addison-kór, *ld. Mellékvesepanaszok*	Súlyos érzelmi alultápláltság. Harag magam ellen.	Szeretettel gondoskodom testemről-lelkemről és érzéseimről.
Agy	Az irányítóközpontot, a számítógépet képviseli.	Szeretetettel működtetem az agyamat.
~tumor	Helytelenül beprogramozott vélekedések. Makacsság. Visszautasítom a régi szokások megváltoztatását.	Könnyű átprogramoznom agyam számítógépét. Az életben minden változik, s az én agyam is folyton megújul.
~alapi mirigy	Az irányítóközpontot képviseli.	Elmém és testem tökéletes egyensúlyban van egymással. Én irányítom gondolataimat.
~i bénulás, *ld. Bénulás*	Igény, hogy a család szeretetben egyesüljön.	Megteszem, ami a részem egy szeretetteljes, együttműködő, békés családi életért. Minden a legnagyobb rendben.
~i keringés zavara, *ld. Stroke*		

Ágybavizelés (Enurézis)	Félelem a szülőtől, rendszerint az apától. Megfelelési kényszer.	Ezt a gyermeket szeretet, megértés és törődés veszi körül. Minden a legnagyobb rendben van.
AIDS	A magatehetetlenség és védtelenség érzése. Senki nem törődik velem. Azt hiszem, nem vagyok elég jó. Önmagam elutasítása. Szexuális bűntudat.	Az isteni terv része vagyok. Fontos vagyok, az élet is szeret engem. Mindent elérek, amit akarok. Mindent szeretek és nagyra tartok önmagamban.
Ajakherpesz, *ld. Herpes simplex*	Elmérgesedett haragos szavak. Félelem az elfojtásuktól.	Kizárólag békét sugárzom magam körül, mert szeretem magam. Minden a legnagyobb rendben.
Ájulás (Vazovagális szinkópe)	Félelem. Nem tudok mit kezdeni ezzel a helyzettel. Elsötétedik a tudatom.	Elég erőm és tudásom van, hogy bármiféle helyzettel megbirkózzam.
Alacsony vérnyomás	Gyerekkori szeretethiány. Lemondás. „Mi értelme az egésznek? Úgysem működik.”	Ezennel úgy döntök, hogy a mindig boldog jelenben élek. Az életem csupa öröm.
Alkoholizmus	A haszontalanság, reménytelenség érzése. Bűntudat, tehetetlenségérzés. Önmagam elutasítása.	A jelenben élek. Minden pillanat újat hoz. Úgy döntöttem, hogy meglátom önmagam értékeit. Szeretem és elfogadom önmagamat.
Allergiák, *ld. még Szénanátha*	Kire vagyok allergiás? Önnön befolyásom megtagadása.	A világ biztonságos, barátságos hely. Biztonságban vagyok. Békét kötöttem az élettel.
Állkapocspanaszok (Állkapocsmerevség)	Harag. Neheztelés. Bosszúvágy.	Hajlandó vagyok változtatni azon a belső gondolatmintán, ami létrehozta ezt az állapotot. Szeretem és elfogadom önmagamat. Biztonságban vagyok.

Álmatlanság	Félelem. Nem bízom az élet történéseiben. Bűntudatom van.	Ezennel szeretettel elengedem a mai napot, és békésen elszenderedem, tudva, hogy a holnapnak gondja lesz önmagára.
Alzheimer-kór	Nem vagyok hajlandó olyannak látni az életet, amilyen. A reménytelenség és magatehetetlenség érzése. Harag.	Mindig van új, jobb lehetőségem az élet megtapasztalására. Megbocsátom és elengedem a múltat. Továbblépek az öröm felé.
Amiotrófiás lateroszklerózis (ALS, vagy LouGehrig betegség)	Vonakodom meglátni önnön értékeimet. Elutasítom a sikert.	Tudom, hogy értékes vagyok. Nincs baj azzal, ha sikerem lesz. Az élet szeret engem.
Anémia, *ld. Vérszegénység*		
Angolkór	Érzelmi alultápláltság. A szeretet és biztonság hiánya.	Biztonságban vagyok. Maga az univerzumot eltöltő szeretet oltalmaz.
Anorexia, *ld. Étvágy elvesztése*	Önmagam megtagadása. Felfokozott félelem, önutálat. Elutasítás.	Létem biztonságos. Úgy vagyok csodálatos, amilyen vagyok. Az élet mellett döntöttem. Az örömet és önmagam elfogadását választom.
Apátia	Az érzések hárítása. Az én letompítása. Félelem.	Biztonságos érezni. Megnyitom magam az élet előtt. Hajlandó vagyok megtapasztalni az életet.
Aranyér, *ld. Végbélnyílás*	Félelem a határidőktől. Harag a múlt miatt. Görcsös ragaszkodás. Nagy terhek nehezednek rám.	Mindent elengedek, ami nem szeretet. Van hely és idő mindarra, amit meg szeretnék valósítani.
Arc	Azt jelképezi, mit mutatunk a világnak.	Biztonságos a létem. Ki tudom fejezni önmagamat.
Arcüreg-gyulladások	Valaki idegesít a közelemben.	Béke és harmónia lakozik bennem és körülöttem. Minden

		a legnagyobb rendben.
Árpa, *ld. Szempanaszok*	Haragos szemmel tekintek az életre. Haragszom valakire.	Úgy döntöttem, hogy mindenkire és mindenre szeretettel és örömmel nézek.
Artéria	Az élet örömeit hordozza.	Eltölt az öröm. Minden szívdobbanásommal ez áramlik át rajtam.
Asztma	A szeretet elfojtása. Visszafojtott sírás. Fulladozom. Nem kapok elég levegőt.	Biztonságos, ha most kezembe veszem a saját életemet. A szabadságot választom.
Asztmás újszülöttek és gyerekek	Félelem az élettől. Nem akarok itt lenni.	Ez a gyermek biztonságban van, és szeretik. Örömmel köszöntik az életben, és minden jót megadnak neki.
Autófóbia, *ld. Utazásfóbia*	Félelem, béklyózottság, csapdába esettség érzése.	Könnyedén mozgok térben és időben. Kizárólag szeretet vesz körül.
Balesetek	Csekély érdekérvényesítő képesség. Lázadás a tekintély ellen. Hit az erőszakban.	Elengedem azt a gondolatmintát, amely létrehozta ezt. Értékes és nyugodt vagyok.
Begyulladt bölcsességfog	Nem teremtek szilárd alapot önmagamnak.	Megnyitom tudatom az élet tágassága előtt. Rengeteg lehetőségem van a fejlődésre és változásra.
Belek	A fölöslegtől való megszabadulás jelképe.	Mindent könnyen elengedek.
Belek, *ld. Vastagbél*	Áthasonítás. Felszívás. Könnyű kiürítés.	Könnyen magamba szívom és magamhoz hasonítom mindazt, amit tudnom kell, azután örömmel elengedem a múltat.
~panaszai	Félelem a régi elengedésétől és attól,	Szabadon és könnyedén elengedem a régit, és örömmel

	hogy többé nincs rám szükség.	üdvözlöm az újat.
Bélgázok	Kapaszkodás. Félelem. Megemésztetlen gondolatok.	Ellazulva hagyom, hogy átjárjon az élet árama.
Bell-féle bénulás, *ld. Bénulás, Paralízis*	A harag túlzott elfojtása. Magamba temetem az érzelmeimet.	Biztonságos, ha kinyilvánítom érzelmeimet. Megbocsátok magamnak.
Benőtt köröm	Aggodalom és bűntudat, amiért megpróbálok előrejutni.	Istentől kapott jogom, hogy magam szabjam meg életem irányát. Biztonságban vagyok. Szabad vagyok.
Bénulás, *ld. Bell-bénulás, Agyi bénulás, Parkinson-kór*	Bénító gondolatok. Megrekedtség.	Szabadgondolkodó vagyok. Csodálatos élményeim vannak, amelyeket örömmel és könnyedén élek át.
Bevérzések *ld. Horzsolások*		
Bibircsók, *ld. Karbunkulus*	Mérgező harag az engem ért igazságtalanságok miatt.	Elengedem a múltat. Hagyok időt, amíg életem minden területét rendbe teszem.
Boka	Rugalmatlanság és bűntudat. A boka az örömre való képességet fejezi ki.	Megérdemlem, hogy örüljek az életnek. Elfogadom mindazt az örömet, amit nyújtani tud.
Böfögés	Félelem. Túl gyorsan habzsolom az életet.	Mindenre van idő és alkalom, amit eltervezek. Békében élek.
Bőr	Egyéniségünket védi. Érzékszerv.	Biztonságos a saját bőrömben lennem.
~farkas (Systemas lupus erythematosus)	Feladom. Inkább meghalok, semhogy kiálljak magamért. Harag és önbüntetés.	Szabadon és könnyedén, erőm tudatában állok ki önmagamért. Szeretem és elfogadom önmagamat. Szabad vagyok. Biztonságban vagyok.

~keményedés	Megkérgesedett vélekedések.	Biztonságos új vélekedéseket fontolóra venni. Nyitott és fogékony vagyok mindenre, ami jó.
~kérgesedés	Az én védelmezése az élet ellen. Nem bízom abban, hogy ez nekem önerőből sikerül.	Teljesen ellazulok, mert már tudom, hogy biztonságban vagyok. Megbízom az életben és önmagamban.
~panaszok, *ld. Csalánkiütés, Pikkelysömör, Kiütés*	Szorongás, félelem. Rég eltemetett kihágások. Fenyegetve érzem magam.	Szeretettel megvédem magam az öröm és békesség gondolataival. Ami múlt, az elmúlt. Szabad vagyok ebben a pillanatban.
~pigmenthiány	Mindenen kívül kerültem. Sehová nem tartozom, egyetlen közösséghez sem.	Az élet sűrűjében élek, szeretetben.
Bright-kór, *ld. Vesegyulladás*	Úgy érzem, mint egy kölyök, aki folyton rossz jegyeket visz haza. Egy csődtömeg vagyok.	Szeretem és elfogadom önmagamat. Törődöm magammal. Mindent tökéletesen jól csinálok.
Bulimia	Rettegés és kilátástalanság. Az öngyűlölet őrült rohamai, falással és megtisztulással.	Maga az Élet szeret, táplál és támogat. Élni biztonságos.
Bütyök	Örömtelen élet.	Örömmel rohanok az élet csodálatos élményeinek köszöntésére.
Candida-fertőzés (Candidiázis), *ld. még Szájpenész, Élesztőgomba fertőzések*	Rendkívül szétszórt vagyok. Tele vagyok frusztrációval és haraggal. Kapcsolataimban követelőző és bizalmatlan vagyok. Mindent csak elveszek.	Engedélyezem magamnak, hogy mindaz lehessek, amire képességeim felhatalmaznak. A legjobbat érdemlem az életben. Szeretem és megbecsülöm magamat és másokat.

Ciszta/Ciszták	Egyre a régi, fájdalmas filmet vetítem le. Pátyolgatom magamban sérelmeimet. Hamis gyarapodás.	Elmém mozija csodálatos, mert ilyennek akarom. Szeretem önmagamat.
Cisztikus fibrózis	A tehetetlenség bénító tudata. „Szegény magam.”	Az élet szeret engem, és én is szeretem az életet. Ezennel azt választom, hogy szabadon átadom magam az életnek.
Cisztitisz, *ld. Hólyagproblémák*		
Cukorbetegség (Hiperglikémia, Diabetes mellitus)	Sóvárgás az után, ami lehetett volna. Kontroll iránti igény. Mély bánat. Semmi édesség nem maradt az életben.	Ez a pillanat telve van örömmel. Ezennel azt választom, hogy megtapasztalom a mai nap édességét.
Cushing-kór, *ld. Mellékvesepanaszok*	Szellemi kiegyensúlyozatlanság. Lehengerlő gondolatok túlsúlya. A letaglózottság érzése.	Szeretettel egyensúlyt teremtek testem és lelkem között. Mostantól olyan gondolatokat választok, amelyek jókedvvel töltenek el.
Csalánkiütés (Urticaria), *ld. Kiütés*	Lopva ejtett könnyek. A bolhából is elefántot csinálok.	Békével töltöm meg életem minden zugát.
Csecsemőmirigy	Az immunrendszer fontos mirigyszerve	Szerető gondolataim megerősítik immunrendszeremet. Kívül-belül biztonságban vagyok. Szeretettel hallgatom magam.
Csecsnyúlvány-gyulladás	Rendszerint gyermekeknél fordul elő. Harag és frusztráció. Nem akarom hallani, mi folyik körülöttem. A	Isteni béke és harmónia vesz körül és lakozik bennem. A béke, szeretet és öröm oázisa vagyok. Minden rendben van világomban.

	félelem megbénítja józan belátásomat.	
Csípőpanaszok	Félelem a nagyobb döntésektől. Megrekedés a mozdulatlanságban.	Tökéletes egyensúlyban vagyok. Bármely életkorban könnyedén és örömmel haladok előre az életben.
Csomók	Neheztelés, frusztráció. Derékba tört karrier.	Elengedem a bennem lévő akadályokat. Ezennel utat adok a sikernek.
Csont(ok), *ld. Csontváz*	A mindenség szerkezetét képezi le.	Összeszedett, fegyelmezett vagyok.
~deformitás, *ld. Csontvelőgyulladás, Csontritkulás*	Szellemi zártság. Az izmok nem tudnak kinyújtózni. A szellemi mozgékonyság hiánya.	Ellazultan magamba szívom az életet. Rábízom magam az élet áramára.
~törések	Lázadás a tekintély ellen.	Világomban én vagyok az egyedüli tekintély, mivel csak én gondolkodom a saját fejemmel.
~ritkulás, *ld. Csontpanaszok*	Úgy érzem, hogy nem maradt támaszom.	Kiállok önmagamért. Az élet váratlanul mindig mellém áll.
~váz, *ld. Csont(ok)*	A váz összeomlása. A csontok életünk tartóoszlopait jelképezik.	Erős, józan és fegyelmezett vagyok.
~velő	Az önmagunkba vetett legmélyebb hitet képviseli. Ahogyan törődünk magunkkal.	Életem fő támasza a Fennvaló. Biztonságban vagyok, szeretnek és mindenben támogatnak.
~velőgyulladás *ld. Csontpanaszok*	Harag és frusztráció az élet alapjai miatt. Senki nem támogat.	Békével szemlélem az élet áramát, és rábízom magam. Biztonságban vagyok.
Csukló	A mozgás és könnyedség jelképe.	Bölcsességgel, szeretettel, könnyedén élem az életemet.
Csuklótáji alagút *ld. Csukló*	Harag és frusztráció az élet vélt	Úgy döntöttem, hogy örömteli, bőséget tükröző életet teremtek magamnak. Jól vagyok.

	igazságtalanságai miatt.	
Dadogás	Bizonytalanság. Az önkifejezés hiánya. Nem szabad sírnom.	Szabadon állok ki önmagamért. Magabiztosan fejezem ki magam. Kizárólag szeretettel kommunikálok.
Demencia *ld. Alzheimer-kór, Szenilitás*	Nem vagyok hajlandó olyannak látni a világot, amilyen. Csüggedtség, harag.	A helyemen vagyok, tökéletes, nem múló biztonságban.
Depresszió	Úgy érzem, nincs jogom a haraghoz, amit érzek. A kilátástalanság érzése.	Ezennel túllépek mások félelmein és korlátain. Magam teremtem meg az életemet.
Diabetes mellitus *ld. Cukorbaj*		
Duzzanatok *ld. Ödéma, Folyadék-visszatartás*	Megrekedt gondolkodás. Fájdalmas, feltorlódó gondolatok.	Gondolataim szabadon és könnyedén áradnak. Könnyen váltok át egyikről a másikra.
Égés	Fortyogó, izzó harag.	Kizárólag béke és harmónia uralkodhat önmagamban és környezetemben. Megérdemlem, hogy jól érezzem magam.
Egyensúly elvesztése	Szétszórt gondolkodás. Megalapozatlanság.	Létem biztonságos és megalapozott. Elfogadom életem tökéletességét. Minden a legnagyobb rendben.
Ekcéma	Fojtogató ellentétek. „Kiütést kapok ettől.”	Harmónia és béke, szeretet és öröm vesz körül és lakozik bennem. Biztonságban vagyok.
Élesztőgomba-fertőzések *ld. Candida-fertőzés, szájpenész*	Saját szükségleteim megtagadása. Nem nyújtok támaszt magamnak.	Úgy döntök, hogy mostantól szerető, örömteli módon támaszt nyújtok magamnak.

Elhízás *ld. Túlsúly*	Túlérzékenység. Sokszor félelmet és védelem iránti igényt jelez. A félelem azonban rejtett haragot és haragtartást is leplezhet.	Megóv az isteni szeretet. Mindig biztonságban vagyok. Hajlandó vagyok felnőni, és felelősséget vállalni a saját életemért. Megbocsátok másoknak, és most olyanra formálom az életemet, amilyenre elképzelem. Biztonságban vagyok.
~ combokon	Gyermekkorból felgyűlt harag, amely gyakran irányul az apára.	Szeretethiányos gyermekként tekintek az apámra. Könnyen megbocsátok neki. Mindketten szabadok vagyunk.
~ csípőn	Makacs harag a szülők iránt.	Hajlandó vagyok megbocsátani a múltat. Biztonságosan túllépek szüleim korlátain.
~ hason	Harag, amiért nem gondoskodnak rólam.	Spirituális étekkel akarom táplálni magam. Eleget ettem. Szabad vagyok.
~ karokon	Harag a viszonzatlan szerelem miatt.	Biztonságos, ha megteremtem mindazt a szerelmet, amire szükségem van.
Elmebaj (Pszichózis)	Menekülés a család elől. Menekülés, bezárulás. Erőszakos elzárkózás az élet elől.	Ez az elme tudja, ki. Tudja, hogy az isteni önkifejezés tevékeny részese.
Émelygés	Félelem. Egy ötlet vagy tapasztalat elutasítása.	Biztonságban vagyok. Megbízom abban, hogy az élet áradata csak jót hozhat elém.
Emésztési zavarok	Zsigeri félelem, rettegés, szorongás. Siránkozás, zsémbelés.	Minden új tapasztalatot örömmel és békében emésztek meg, és építek magamba.
Emlékezetkiesés	Félelem. Menekülök az élet elől. Képtelen vagyok kiállni önmagamért.	Az értelem és bátorság soha nem hagy el. Mindig értékes vagyok. Élni biztonságos.
Enurézis *ld. Ágybavizelés*		

Epekövesség (Kolelitiázis)	Keserűség. Nyomasztó gondolatok. Vádak. Büszkeség.	Örömmel elengedem a múltat. Az élet édes, én is az vagyok.
Epilepszia	Üldözöttség érzése. Az élet elutasítása. Küszködés. Befelé irányuló erőszak.	Úgy döntöttem, hogy öröknek és boldognak látom az életet. Örök boldogság és béke az osztályrészem.
Epstein–Barr-vírus	Túllépek határaimon. Félek, hogy nem vagyok elég jó. Minden belső erőmet felélem. Ez egy stresszvírus.	Oldottan felismerem önnön értékemet. Igenis megütöm a mértéket. Az élet könnyű és örömteli.
Érelmeszesedés	Ellenállás, feszültség. Megmerevedett szűklátókörűség. A jó elutasítása.	Teljesen megnyílok az élet és örömei előtt. Úgy döntöttem, hogy mindent szeretettel szemlélek.
Ételmérgezés	Hagyom, hogy más vegye át az irányítást.	Van erőm és rátermettségem megemészteni, bármi kerül is az utamba.
Étvágy		
~elvesztése *ld. Anorexia*	Félelem. Önmagad védelme. Nem bízol az életben.	Szeretem és elfogadom önmagamat. Biztonságban vagyok. Az élet biztonságos és csupa öröm.
~ túl nagy	Félelem. Védelem iránti igény. Az érzések elítélése.	Biztonságban vagyok. Biztonságos érezni. Érzéseim helyénvalóak és elfogadhatóak.
Fájdalmak (mély fájdalmak)	Szeretet és babusgatás utáni sóvárgás.	Szeretem és elfogadom önmagamat. Szeretek és szerethető vagyok.
Fájdalmak (felületes, gyulladáshoz társuló fájdalmak)	Ki nem fejezett, belénk ivódott harag.	Vidáman, pozitívan nyilvánítom ki érzelmeimet.
Fáradtság	Ellenállás, unalom. Nem szeretem, amivel foglalkozom.	Lelkesen üdvözlöm az életet, energia és lelkesedés tölt el.

Fehérfolyás *ld. Női panaszok, Hüvelygyulladás*	Hit abban, hogy a nők alacsonyabb rendűek. Harag a házastárs ellen.	Én teremtem meg valamennyi tapasztalatomat. Erő vagyok. Élvezem nőiségemet. Szabad vagyok.
Fejfájás *ld. Migrénes fejfájás*	Önmagam lealacsonyítása, ostorozása. Félelem.	Szeretem és elfogadom önmagamat. Szeretettel tekintek magamra és arra, amit csinálok. Biztonságban vagyok.
Fekélyek *ld. Gyomorsavtúltengés, Gyomorfekély, Gyomorpanaszok*	Félelem. Nem tartom elég jónak magam. Mi emészt?	Szeretem és elfogadom önmagamat. Békesség és nyugalom tölt el. Minden a legnagyobb rendben.
Fekélyes torokgyulladás	Mérgező szavakat nyeltem vissza. Vádaskodtam.	Kizárólag örömteli tapasztalatokat élek át szeretetteljes világomban.
Felfúvódás *ld. Bélgázok*		
Fertőzés *ld. Vírusfertőzés*	Ingerlékenység, harag, bosszankodás.	Úgy döntöttem, hogy békés és harmonikus leszek.
Fibroid tumorok és ciszták *ld. Női panaszok*	Megbántott egy partner. Megsértettek nőiségemben.	Elengedem azt a gondolatmintát, amely ezt a tapasztalatot hozta el. Kizárólag jót teremtek az életemben.
Figyelemhiányos, túlmozgásos betegség	A rugalmatlanság hiánya. Félelem a világtól.	Az élet szeret engem. Olyannak szeretem magam, amilyen vagyok. Szabadon megteremthetek egy örömteli életet, amely nekem való. Minden jól van a világomban.
Fog/fogazat	A döntések jelképe.	
~ínygyulladás *ld. Gennyes góc*		
~panaszok *ld. Foggyökér*	Hosszadalmas tétovázás. Képtelen vagyok elemezni	A valós helyzethez igazodva hozom meg döntéseimet. Ezután már nyugodt vagyok, tudva, hogy életemben csakis

	helyzetemet a döntéshozatalhoz.	rendjén való cselekedeteknek van helyük.
~szuvasodás	Döntésképtelenség. Könnyen feladom.	Szeretettel és együttérzéssel döntök. Új döntéseim a javamat szolgálják, és megerősítenek. Új gondolataim vannak, amelyeket a gyakorlatba is átültetek. Megbízom új döntéseimben.
~gyökér *ld. Fogazat*	Többé nem tudok harapni. Mélyen gyökerező vélekedéseim dőltek meg.	Magam hozok létre szilárd alapokat önmagam és életem számára. Úgy választom meg vélekedéseimet, hogy engem támogassanak.
Folyadék-visszatartás *ld. Ödéma, Duzzanatok*	Minek az elvesztésétől félek?	Készségesen, örömmel engedem el a dolgokat.
Fonálférgesség	Tisztátalannak, avagy áldozatnak tudom magam. Tehetetlen vagyok mások véleményével szemben.	Mások csakis a magammal kapcsolatos jóérzéseket türközik. Mindenestől szeretem és elfogadom önmagamat.
Frigiditás	Félelem. A gyönyör elutasítása. Elítélem a szexualitást. Érzéketlen partnerek. Félelem az apától.	Biztonságos élveznem a saját testemet. Élvezem, hogy nő lehetek.
Fulladásos rohamok *ld. Légzési nehézségek, Hiperventilláció*	Félelem. Nem bízom meg az élet áramában. Megrekedtem a gyermekkorban.	Felnőni biztonságos. A világ biztonságos hely. Biztonságban vagyok.
Furunkulus *ld. még Bibircsók*	Fortyogó, sistergő harag.	Szeretetet és örömet sugárzom magam körül. Békében vagyok önmagammal.
Függőségek	Menekülés önmagam elől. Félelem. Nem tudom, hogyan szeressem önmagam.	Ezennel felismerem, milyen csodálatos vagyok. Úgy döntöttem, hogy szeretem és élvezem önmagamat.

Fül	A hallás képességét képviseli.	Szeretettel hallom, amit meghallok.
~fájás (Otitisz: Külső fül/Fülcsatorna–Középső fül/Belső fül)	Harag. Nem akarom hallani, amit hallok. Túl nagy körülöttem a kavarodás. Szüleim sokat veszekedtek.	Harmónia vesz körül. Szeretettel hallgatom, ami jó és kellemes. A szeretet sugárzó központja vagyok.
~panaszok	Képtelen vagyok megnyitni elmém a külvilág előtt. Bizalomhiány.	Most megtanulom, hogy megbízzam magasabb énemben. Elengedek minden olyan gondolatot, amely nem a szeretet hangján szól.
~zúgás	Nem vagyok hajlandó odafigyelni. Nem hallom meg belső hangomat. Makacsság.	Megbízom magasabb énemben. Szeretettel figyelek belső hangomra. Elengedek mindent, ami nem a szeretet terméke.
Gennyes góc (Ínygyulladás)	Harag döntésképtelenség miatt. Teszetosza emberek.	Jóváhagyom saját döntéseimet, amelyek mindig a javamat szolgálják.
Gennyes pattanás *ld. Pattanás*	A rútság elleplezése.	Elfogadom magam szépségesnek és körülrajongottnak.
Gennyes vesegyulladás *ld. Húgyúti fertőzések*		
Gerinc	Az élet rugalmas támasza.	Az élet támogat engem.
Gerincferdülés, (S-görbület) *ld. Görnyedt tartás (Scoliosis kyphosis)*	Képtelen vagyok együtt úszni az árral. Félelem, kapaszkodás régi elképzelésekbe. Nem bízom az életben. Nem vagyok gerinces. Nem vagyok bátor, nincs szilárd meggyőződésem.	Elengedem minden félelmemet. Mostantól rábízom magam az élet áramára. Tudom, hogy az élet értem van. Büszkén, szeretetteljesen kihúzom magam.

Gerincvelőhártya-gyulladás (Spinal meningitis)	Túlzó gondolkodás. Haragszom az életre.	Elengedek minden vádat. Az élet békés bölcsességét igenlem.
Globus hystericus *ld. Gombócérzés a torokban*		
Golyva *ld. Pajzsmirigy*	Harag, amiért lerohantak. Áldozatszerep. Akadályok, elégedetlenség.	Én vagyok az ura az életemnek. Szabadon lehetek önmagam.
„Gombócérzés a torokban (Globus hystericus)"	Félelem. Nem bízom az élet áramában.	Biztonságban vagyok. Bízom abban, hogy az élet most is nekem kedvez. Szabadon és örömmel fejezem ki magam.
Gonorrhea *ld. Nemi betegségek*	Önbüntetés, amiért vétkeztem.	Szeretem a testemet. Szeretem a nemiségemet. Szeretem önmagamat.
Görcsök	A félelem feszült gondolatokat szül.	Elengedem magam, és elbocsátom, ami fölösleges. Biztonságban vagyok az életben.
Görcsös vastagbélgyulladás *ld. Vastagbélgyulladás, Vastagbél, Belek, Nyákos széklet*	Félelem az elengedéstől. Bizonytalanság.	Biztonságos élnem. Az élet mindig ellát majd. Minden a legnagyobb rendben.
Görnyedt testtartás *ld. Váll, Gerincoszlop görbülete*	Agyonnyom az élet terhe. Magatehetetlenség, kilátástalanság.	Büszkén, szabadon kihúzom magam. Szeretem és elfogadom önmagamat. Életem minden nappal jobb lesz.
Gyermekbénulás	Bénító féltékenység. Meg akarok állítani valakit.	Mindenkinek jut elég hely a nap alatt. Szerető gondolataimmal megalkotom saját jólétemet és szabadságomat.
Gyermekbetegségek	Hit a társadalmi előítéletekben és a	Ezt a gyermeket égi gondviselés védi, és szeretet veszi körül.

	hamis törvényekben. Gyerekes viselkedés a gyermek körül élő felnőttekben.	Kívánom, hogy az agya védett legyen.
Gyógyíthatatlan betegség	Külső eszközökkel e ponton betegségem nem gyógyítható. Belül kell szétnéznem a gyógyuláshoz. Ez a betegség a semmiből érkezett, és oda is fog visszaenyészni.	Csodák naponta történnek. Befelé fordulok, hogy feloldjam az ezt létrehozó gondolatmintát. Elfogadom, hogy isten meggyógyíthat. Úgy legyen!
Gyomor	Táplál. Megemészti a gondolatokat.	Könnyűszerrel megemésztem az életet.
~fekély *ld. Gyomorsavtúltengés, Gyomorpanaszok, Fekélyek*	Félelem. Nem tartom elég jónak magam. Mindent elkövetek, hogy elnyerjem mások tetszését.	Szeretem és elfogadom önmagamat. Békében vagyok magammal. Csodálatos vagyok.
~hurut *ld. Gyomorpanaszok*	Tartós bizonytalanság. A végzetszerűség érzése.	Szeretem és elfogadom önmagamat. Biztonságban vagyok.
~panaszok *ld. Gyomorhurut, Gyomorsavtúltengés, Gyomorfekély, Fekélyek*	Rettegés. Félelem az újtól. Képtelenség az új befogadására.	Az élet egyetért velem. A nap minden pillanatában készen állok az új befogadására. Minden a legnagyobb rendben.
~savtúltengés *ld. Gyomorfekély, Gyomorpanaszok, Fekélyek*	Félelem. Félelem. Félelem. A félelem szorításában.	Szabadon, nagyokat lélegzem. Biztonságban vagyok. Rábízom magam az élet áramára.
Gyöngeség	Szellemi, agyi pihenő szükségessége.	Örömmel gondolok majdani vidám vakációmra.
Gyulladás *ld. Itisz*	Félelem. Mindenütt veszélyt szimatolok. Ajzott gondolkodás.	Gondolkodásom békés, nyugodt, józan.
Gyulladt szem *ld. Kötőhártya-gyulladás*	Harag és frusztráció. Nem akarok látni.	Lemondok arról, hogy nekem legyen igazam. Békében vagyok

		önmagammal. Szeretem és elfogadom önmagamat.
Halál	Itt hagyjuk az élet moziját.	Örömmel lépek tovább új tapasztalatok felé. Minden a legnagyobb rendben.
Halitózis *ld. Rossz szagú lehelet*	Mocskos viselkedés és gondolkodás. Mérgezett nyelvű pletyka.	Szeretettel, szelíden beszélek. Csak jót mondok mindenkiről.
Hányás	Bizonyos gondolatok heves elutasítása. Félelem az újtól.	Biztonságosan és örömmel fogadom be az életet. Csak jó férkőzhet a közelembe.
Harapás	Félelem. Védtelen vagyok mindenfajta rosszakarattal szemben.	Megbocsátok magamnak, és szeretem magam most és mindörökké.
~állattól	Befelé fordított harag. Önmarcangolás.	Szabad vagyok.
Has		
~csikarás	Bosszankodás és bosszúság a környezetben. Türelmetlenség.	Ez a gyermek csak a szeretetre és szerető gondolatokra válaszol. Mindent béke tölt el.
~i görcs	Félelem. Megtorpanás.	Rábízom magam az élet folyamára. Biztonságban vagyok.
~menés	Félelem. Elzárkózás. Megfutamodás.	Tökéletes rendben veszem fel és emésztem meg az étkeket, majd ürítem ki a salakanyagot. Békében vagyok az élettel.
~nyálmirigy	Az élet édességét jelképezi.	Édes az életem.
~nyálmirigy-gyulladás (pancreatitis)	Elutasítás. Harag és frusztráció, mert az életből szerintem eltűnt az édesség.	Szeretem és elfogadom önmagamat. Egymagam is édességet és örömöt hozok az életembe.

Hát	Az élet támaszát jelképezi.	Tudom, hogy az élet mindig a támaszom marad.
Hátfájás		
~ a hát felső szakaszán	Az érzelmi támasz hiánya. Nem szeretnek. Megtagadom magamtól a szeretetet.	Szeretem és elfogadom önmagamat. Az élet szeret és támogat.
~ a hát középső szakaszán	Bűntudat. Múltba rekedtség. „Szálljatok le rólam!”	Elengedem a múltat. Szabadon, szívemben szeretettel lépek tovább.
~ a hát alsó szakaszán	Az anyagi támogatás hiánya. Pénzgondok.	Rábízom magam az élet folyamára. Mindent megkapok, amire szükségem van. Biztonságban vagyok.
Here	Férfi princípium. Férfiasság.	Biztonságos férfinak lenni.
Herpes genitalis *ld. Nemi betegségek*	Tömeges hit a nemi bűnösségben és a bűnhődés iránti igény. Nyilvános megszégyenülés. Hit egy büntető istenben. A nemi szervek elutasítása.	Istenbe vetett hitem támogat engem. Egészséges és természetes vagyok. Élvezem szexualitásomat és a testemet. Csodálatos vagyok.
Herpes simplex (Herpes labialis) *ld. Ajakherpesz*	Imádok szitkozódni. Ki nem mondott keserű szavak.	Kizárólag a szeretet szavait mondom és gondolom. Békében vagyok az élettel.
Hidegrázás	Lelki görcs és bezárkózás. A magányba vonulás vágya. „Hagyjatok békén!”	Mindenkor biztonságban vagyok és leszek. Oltalmazó szeretet vesz körül. Minden a legnagyobb rendben.
Hiperglikémia *ld. Cukorbaj*		
Hiperventilláció *ld. Fulladásos rohamok,*	Félelem. Ellenállás a változásokkal	Mindenütt biztonságban vagyok az univerzumban. Szeretem

A légutak betegségei	szemben. Nem bízom a történésekben.	magam, rábízom magam az élet áramára.
Hipoglikémia	Nyomaszt az élet terhe. „Ugyan mi értelme?”	Úgy döntöttem, hogy mostantól könnyen veszem az életet. Könnyed és vidám leszek.
Hodgkin-kór	Vádak. Rettentően félek attól, hogy nem vagyok elég jó. Öldöklő versenyben próbálok bizonyítani, míg végül kifogy belőlem a szusz. Az elfogadásért loholva elfeledkezem élvezni az életet.	Tökéletesen elégedett vagyok magammal. Pontosan olyannak vagyok jó, amilyen vagyok. Szeretem és elfogadom önmagamat. Örömet adok és kapok.
Hólyagproblémák (Cisztitisz)	Szorongás. Ragaszkodás a régihez. Félelem az elengedéstől. Bosszankodás.	Könnyen, gond nélkül elengedem a régit, és üdvözlöm az életembe köszöntő újat. Biztonságban vagyok.
Horkolás	Görcsösen ragaszkodom régi szokásaimhoz.	Minden gondolatot elengedek, kivéve a szeretetet és az örömöt. Otthagyom a múltat egy új, életerős, friss jelen kedvéért.
Horzsolások	Az élet kis hepehupái. Önbüntetés.	Szeretem és babusgatom magam. Kedves és gyöngéd vagyok magamhoz. Minden a legnagyobb rendben.
Húgyúti gyulladás	Harag, felfokozott érzelmek. Dühöngés. Vádaskodás.	Kizárólag örömteli tapasztalatokat engedek életembe.
Huntington-kór	Neheztelek, amiért nem tudok megváltoztatni másokat. Reménytelenség.	Minden irányítást átadok a mindenségnek. Békében vagyok magammal és az élettel.
Hurut		

ld. Légcsőhurut, Megfázás, Influenza		
Hüvelygyulladás *ld. Női panaszok, Fehérfolyás*	Harag a partner iránt. Szexuális bűntudat. Önbüntetés.	Mások azt a szeretetet és öntudatot tükrözik vissza velem szemben, amit magam iránt érzek. Élvezem szexualitásomat.
Húzódás	Harag és ellenállás. Nem vagyok hajlandó adott irányban haladni az életben.	Bízom abban, hogy az élet folyama magasabb énemhez vezérel. Békében vagyok a világgal.
Idegek	A kommunikációt jelképezik. Fogadnak és továbbítanak.	Könnyedén és örömmel kommunikálok.
Idegesség	Félelem, szorongás, küszködés, megfutamodás. Nem bízom az élet áramában.	Végtelen utazás ez az örökkévalóságon át. Rengeteg időm van. Kapcsolatban vagyok a szívemmel. Minden a legnagyobb rendben.
Idegfájdalom	Bűnhődés valamiféle vétek miatt. Fájdalmas kommunikáció.	Megbocsátok magamnak. Szeretem és elfogadom önmagamat. Szeretettel kommunikálok.
Ileitisz Crohn-betegség, Helyi bélgyulladás)	Félelem. Aggódás. Nem érzem elég jónak magam.	Szeretem és elfogadom önmagamat. Megteszek minden tőlem telhetőt. Csodálatos vagyok. Békesség tölt el.
Impotencia	Szexuális nyomás, feszültség, bűntudat. Előítéletek. Gyűlölet az előző partnerrel szemben. Félelem az anyától.	Ezennel engedélyt adok szexuális erőimnek, hogy könnyedén és örömmel működésbe lépjenek.
Influenza *ld. A légutak betegségei*	Válasz a tömegek negativitására és hiedelmeire. Félelem. Hit a statisztikában.	Túllépek a közhiedelmeken és a naptáron. Szabad vagyok minden korlátozó befolyástól.
Ínyproblémák	Határozatlanság.	Határozott ember vagyok. Amit

	Teszetoszaság	kigondolok, önerőből végig is viszem.
Isiász	Szemforgatás. Az anyagiak és a jövő féltése.	Egyre nagyobb bőség vesz körül, amerre csak nézek. Biztonságban vagyok.
Itisz *ld. Gyulladás*	Harag és bosszankodás életkörülményeim miatt.	Hajlandó vagyok felhagyni a bírálgatással. Szeretem és elfogadom önmagamat.
Izomsorvadás	„Nem éri meg felnőni.”	Túllépek szüleim korlátain. Szabadon a legjobbat hozom ki önmagamból.
Izomzat	Ellenállás az új tapasztalatoknak. Az izmok a mozgékonyság jelképei.	Boldog táncként fogom fel az életet.
Ízületek *ld. Ízületi gyulladás, Könyök, Térd, Váll*	Sorsfordulatokat jelképez, és ezek könnyedségét.	Könnyen követem a változásokat. Életemet az isteni gondviselés irányítja. Mindig a lehető legjobb irányban tartok.
Ízületi gyulladás, *ld. Ízületek*	Senki nem szeret. Kritizálok, neheztelek.	Magam vagyok a szeretet. Ezennel azt választom, hogy szeretem és elfogadom önmagamat. Másokra is szeretettel tekintek.
Kar	Azt a képességünket jelképezi, hogy meg tudjuk tartani az élet örömeit.	Szeretettel magamhoz ölelem az élet örömeit.
Kérges talp	Megcsontosodott gondolatok. Makacsul ragaszkodom a múlt fájdalmaihoz.	A múlttól szabadon haladok előre utamon. Biztonságban vagyok. Szabad vagyok.
Keringés	Az érzelmek pozitív átélését és kifejezését jelképezi.	Szabadon áramoltatom a szeretetet és örömöt a világ minden zugában. Szeretem az életet.

Kéz	A dolgok kezelése, fenntartása, megragadása és elengedése. a kéz cirógatni és csipkedni is tud. Gyakorlatilag mindent.	Úgy döntöttem, hogy szeretettel, örömmel és könnyedén kezelem valamennyi tapasztalatomat.
Kinövések	Régi sérelmek pátyolgatása. Neheztelés.	Könnyen megbocsátok. Szeretem önmagamat, és gondolatban dicséretekkel jutalmazom magam.
Kisroham *ld. Epilepszia*		
Kiütés *ld. Csalánkiütés*	Ingerültség késedelem miatt. Kisbabás gesztus a figyelemfelkeltésre.	Szeretem és elfogadom önmagamat. Békével tekintek az élet történéseire.
Kolelitiázis *ld. Epekövesség*		
Kóma	Félelem. Megfutamodás valamitől vagy valakitől.	Biztonsággal és szeretettel veszünk körül. Gondoskodunk gyógyulásodról. Szeretünk.
Kopaszság	Félelem. Feszültség. Mindent én akarok irányítani. Nem bízom az élet áramában.	Biztonságban vagyok. Szeretem és elfogadom önmagamat. Megbízom az életben.
Koszorúér-elzáródás *ld. Szívroham*	Egyedül érzem magam, megijedtem. Nem vagyok elég jó. Soha nem sikerül, amibe belefogok.	Egy vagyok az élet egészével. Az univerzum mindenestől mellettem áll. Minden a legnagyobb rendben.
Köhögés *ld. A légutak betegségei*	A legszívesebben az egész világot leugatnám. „Ide süssetek! Hallgassatok meg!”	Figyelnek rám, és megbecsülnek. Szeretnek.
Könyök	Irányváltást jelent. Új	Könnyedén követem új

ld. Ízületek	élmények elfogadását.	tapasztalataimat, indulok el új irányokba, új változások felé.
Köröm	A védelem jelképe.	Biztonságosan terjeszkedhetem.
Körömrágás	Frusztráció. Emésztem magamat. Gyűlölöm valamelyik szülőmet.	Biztonságosan felnőhetek. Boldogan és könnyedén uralom az életemet.
Köszvény	Uralom iránti vágy. Türelmetlenség, harag.	Biztonságban vagyok. Békében vagyok önmagammal.
Kötőhártya-gyulladás *ld. Gyulladt szem*	Harag és frusztráció azért, ami a szemem elé kerül.	A szeretet szemüvegén át látom a dolgokat. Mindenre van harmonikus megoldás, és én most ezt fogadom el.
Krónikus betegségek	A változás elutasítása. Félelem a jövőtől. Nem érzem magam biztonságban.	Hajlandó vagyok változni és fejlődni. Ezennel biztonságos, új jövőt teremtek magamnak.
Külső szeméremtest	A sérthetőség jelképe.	Biztonságos az is, ha sérthető vagyok.
Láb ***ld. Lábpanaszok***	A megértést jelképezi: önmagunk, az élet és mások megértését.	Világosan értek mindent. Hajlandó vagyok követni az idők változásait. Biztonságban vagyok.
Lábgomba	Frusztráció, mert nem fogadnak el. Nem tudok könnyedén továbblépni.	Szeretem és elfogadom önmagamat. Engedélyt adok magamnak a továbblépésre. Előrejutni biztonságos.
Lábpanaszok	Félelem a jövőtől és a megrekedtségtől.	Örömmel és könnyedén haladok az élet útján.
Lábszár	Előrevisz az életben.	Az élet előttem áll.
„Lábszárpanaszok ~ Alsó”	Félelem a jövőtől. Nem akarok mozogni.	Magabiztosan és vidáman haladok előre utamon, tudva, hogy minden rendben van a jövőben.
Lábujjak	A jövő apró részleteinek jelképe.	Minden részlet elrendezi magát.

Láz	Izzó harag.	A béke és szeretet hűvös és nyugodt kifejeződése vagyok.
Lázkiütés *ld. Ajakherpesz, Herpes simplex*		
Légutak betegségei *ld. Légcsőhurut, Megfázás, Köhögés, Influenza*	Félelem az élet teljes befogadásától.	Biztonságban vagyok. Szeretem az életemet.
Légcsőhurut *ld. A légutak betegségei*	Veszekedő, kiabáló család. Néha csend van.	Ezennel kijelentem, hogy béke és harmónia uralkodik bennem és körülöttem. Minden a legnagyobb rendben.
Légzés	Az élet befogadását jelképezi.	Szeretem az életet. Élni biztonságos.
Légzési panaszok *ld. Fulladásos rohamok, Hiperventilláció*	Félelem vagy vonakodás az élet teljes átélésétől. Nem érzem, hogy jogom lenne helyet foglalni itt, vagy akár élni.	Születésemnél fogva jogom van a teljes, szabad élethez. Megérdemlem, hogy szeressenek. Úgy döntöttem, hogy teljes életet élek.
Lép	Rögeszmék. Rögeszmés gondolkodás.	Szeretem és elfogadom önmagamat. Bízom abban, hogy az élet folyama engem szolgál. Biztonságban vagyok. Minden a legnagyobb rendben van.
Lepra	Képtelen vagyok kezelni az életet. Egy régi vélekedésem nem állja meg a helyét, vagy nem tisztességes.	Felülemelkedem minden korlátomon. Az isteni útmutatás vezérel és inspirál. A szeretet minden életet meggyógyít.
Leukémia *ld. Vérpanaszok*	Minden ötlet brutális elvetése. „Ugyan mi értelme?”	Túllépek eddigi korlátaimon a jelen szabadságába. Létem biztonságos.
Lou Gehrig betegség ***ld. Amiotrófiás***		

lateroszklerózis		
Magas koleszterinszint (érelmeszesedés)	Eltömődtek az öröm járatai. Vonakodom elfogadni az örömöt.	Úgy döntöttem, hogy szeretem az életet. Az én örömjárataim nyitottak és átjárhatóak. Biztonságos kapni.
Magas vérnyomás	Régóta megoldatlan érzelmi probléma.	Örömmel elengedem a múltat. Békében vagyok önmagammal.
Máj	A harag és a primitív érzelmek székhelye.	Egyedül a szeretetet, békességet és örömöt ismerem el.
Májgyulladás *ld. Májpanaszok*	Ellenállás a változással szemben. Félelem, harag, gyűlölet. A máj a félelem és a harag székhelye.	Elmém megtisztult és szabad. Magam mögött hagyom a múltat, és előrelépek az új felé. Minden a legnagyobb rendben.
Májpanaszok *ld. Májgyulladás, Sárgaság*	Állandó panaszkodás. Más szemében a szálkát, magamában a gerendát sem. Rossz közérzet.	Úgy döntöttem, hogy megnyitom a szívemet. A szeretetet keresve mindenkinél rátalálok.
Malária	Felbomlott az egyensúly köztem és a természet között.	Egységbe és egyensúlyba kerültem életem egészével. Biztonságban vagyok.
Mandulák	Feltartóztató állomások. Az önálló tevékenység jelképei.	Én teremtem meg a világomat.
Mandulatályog *ld. Torokfájás, Mandulagyulladás*	Nem tudok kiállni önmagamért, és kinyilvánítani igényeimet.	Születésemnél fogva jogom van arra, hogy kielégíthessem szükségleteimet. Ezennel könnyedén és szeretettel kérni is fogom, amire szükségem van.
Meddőség	Félelem és ellenállás az élet történéseivel szemben. Vagy ódzkodás a szülőszereptől.	Rábízom magam az élet áramára. Mindig a helyemen vagyok, azt teszem és akkor, amikor szükséges. Szeretem és elfogadom önmagamat.
Meddőség		

ld. Termékenység-problémák		
Megfázás (Felső légúti hurut) *ld. A légutak betegségei*	Egyszerre túl sok minden történik. Szellemi zavarodottság. Kicsinyes sérelmek. „Minden télen háromszor is megfázom.”	Hagyom, hogy ellazuljon és megnyugodjon az elmém. Bennem és körülöttem harmónia és rend honol. Minden a legnagyobb rendben.
Méh	A kreativitás székhelyét jelképezi.	Otthon vagyok a testemben.
Méhnyálkahártya-gyulladás	Bizonytalanság, csalódás és frusztráció. Cukorral pótolom az önmagam iránti szeretetet. Vádaskodom.	Erős és kívánatos vagyok. Csodálatos érzés nőnek lenni. Szeretem önmagamat, kielégült vagyok.
Mell	Az anyai gondoskodás, gondviselés jelképe.	Tökéletes egyensúlyban vagyok (adok és kapok) a világgal.
Mellékvesepanaszok ld. Addison-kór, Cushing-kór	Megfutamodás. Többé nem vigyázok magamra. Szorongás.	Szeretem és elfogadom önmagamat. Biztonságos magammal törődnöm.
Mellgyulladás *ld. Mellpanaszok*		
Mellpanaszok		
~ciszták, csomók, fájdalom (mellgyulladás)	Nem vagyok hajlandó énemet táplálni. Mindenki más előbbre való nálam. Túl sokat anyáskodom. Kisajátító vagyok.	Fontos vagyok. Számítok a világban. Szeretettel és örömmel gondoskodom magamról. Hagyom, hogy mások is szabadon önmaguk legyenek. Mind biztonságban vagyunk, mindannyian szabadok.
Menopauza panaszok	Félelem attól, hogy többé nem vagyok kívánatos. Félelem az	Kiegyensúlyozottan és békével fogadok mindenfajta ciklikus

	öregedéstől. Önmagam elutasítása. Nem érzem magam elég jónak.	változást. Szeretettel megáldom a testemet.
Menstruáció		
~ elmaradása *ld. Női panaszok, Menstruációs problémák*	Nem akarok nő lenni. Nem szeretem magamat.	Örülök önmagamnak. Az élet gyönyörű megnyilvánulása vagyok. Mindenkor együtt úszom az árral.
~ előtti feszültség (PMS)	Hagyom eluralkodni a zavart az életemben. Teret adok a külső befolyásnak. Elutasítom nőiségemet.	Ezennel átveszem az irányítást elmém és életem felett. Erős, energikus nő vagyok! Minden testrészem hibátlanul működik. Szeretem önmagamat.
~s görcs	Feszültség. Félelem. Kapaszkodás abba, amibe nem lenne szabad.	Ellazulok. Hagyom, hogy elmém megnyugodjon.
~s problémák *ld. Menstruáció elmaradása, Rendszertelen menstruáció, Női panaszok*	A női lét elutasítása. Bűntudat. Félelem. Bűnös, mocskos testtájaknak tekintem a nemi szerveimet.	Elfogadom női erőmet. Valamennyi testi folyamatomat természetesnek veszem. Szeretem és elfogadom önmagamat.
Merev nyak *ld. Nyakpanaszok*	Hajlíthatatlan nyakasság.	Biztonságos mások nézőpontját is mérlegre tenni.
Merevség	Merev, megcsontosodott gondolkodás.	Eléggé biztonságban vagyok ahhoz, hogy rugalmasan gondolkozhassam.
Migrénes fejfájás *ld. Fejfájás*	Nem szeretem, ha más diktál nekem. Ellenállok az élet sodrának. Félek a nemiségtől. (Rendszerint önkielégítéssel könnyebbülök meg.)	Oldottan átadom magam az élet áramának. Hagyom, hogy könnyedén és kellemesen mindent megadjon, amire szükségem van. Az élet engem szolgál.

Mirigyláz *ld. Mononukleózis*		
Mitesszerek	Kis dühkitörések.	Lecsillapítom gondolataimat. Derűs vagyok.
Mononukleózis (Pfeiffer-féle mirigyláz)	Harag, amiért nem kapok elég szeretetet és megbecsülést. Többé nem törődöm magammal.	Szeretem és megbecsülöm magamat. Törődöm magammal. Elég jó vagyok.
Napfonat (solar plexus)	Zsigeri reakciók. Intuitíve erőink középpontja.	Megbízom belső hangomban. Erős és bölcs vagyok.
Narancsbőr	Felgyűlt harag és önbüntetés.	Megbocsátok másoknak. Megbocsátok önmagamnak. Felszabadultan szeretek, és élvezem az életet.
Narkolepszia	Képtelen vagyok megbirkózni az élettel. A legszívesebben minden elől elzárkóznék. Nem akarok itt lenni.	Az isteni bölcsességre és útmutatásra hagyatkozom, hogy mindenkor az védelmezzen. Biztonságban vagyok.
Nemi betegségek *ld. AIDS, Gonorrhea, Herpesz, Vérbaj*	Szexuális bűntudat, a bűnhődés vágya. Bűnös, mocskos testtájnak tekintem nemi szerveimet. Mások bántalmazása.	Szeretettel és örvendezve elfogadom saját szexualitásomat és ennek kifejezését. Csakis olyan gondolatokat engedek magamhoz, amelyek segítenek és jó érzést keltenek.
Nemi szervek	A női és férfi princípiumot testesítik meg.	Biztonságos annak lennem, aki vagyok.
~ panaszai	Aggodalom, hogy nem vagyok elég jó.	Élvezem, ahogy kifejezem az életet. Tökéletes vagyok így, ahogy vagyok. Szeretem és elfogadom önmagamat.
Női panaszok	Az én és a női lét,	Élvezem nőiségemet. Szeretek

ld. Menstruáció elmaradása, Rendszertelen menstruáció, Fibroid tumorok, Fehérfolyás, Menstruációs problémák, Hüvelygyulladás	nőiség megtagadása.	nő lenni. Szeretem a testemet.
Nyak (Nyakcsigolyák)	A rugalmasság jelképe. Hátrafelé is látok.	Békében vagyok az élettel.
Nyákos széklet *ld. Vastagbélgyulladás, Görcsös vastagbélgyulladás*	Régi, zavaros gondolatok rakódnak le és zárják el az ürítés járatait. A múlt iszapjában dagonyázom.	Elengedem a múltat. Gondolkodásom tiszta. Béke és öröm vesz körül.
Nyakpanaszok	Nem vagyok hajlandó szemügyre venni a kérdés másik oldalát. Makacsság, rugalmatlanság.	Könnyen és rugalmasan meglátom minden kérdés valamennyi oldalát. Számtalan módon lehet intézni és látni a dolgokat. Biztonságban vagyok.
Nyáktömlőgyulladás (Burzitisz)	Elfojtott harag. A legszívesebben megütnék valakit.	A szeretet mindent felold és eltöröl, önmagán kívül.
Nyelv	Segítségével meg tudom ízlelni az élet örömeit.	Élvezem életem áradó, adakozó bőségét.
Nyirokpanaszok	Figyelmeztetés, hogy a lényegre kell koncentrálnunk: a szeretetre és az örömre.	Teljes szívemből örvendezem az életnek. Átadom magam boldogító áramának. Béke van az elmémben.
Orr	Az önismeret jelképe.	Felismerem saját intuitív képességeimet.
~csöpögés	Befelé sírok gyermekes könnyeket. Áldozat vagyok.	Felismerem és elfogadom, hogy én határozom meg világomat. Ezennel úgy döntök, hogy élvezni fogom az életemet.

~dugulás	Nem ismerik fel, mit érek.	Szeretem és megbecsülöm magamat.
~folyás	Segítséget kérek. Befelé sírok.	Szeretem a kényelmet.
~vérzés	Igény az elismerésre. Úgy érzem, észre se vesznek. Kiéheztem a szeretetre.	Szeretem és elfogadom önmagamat. Felismerem saját értékeimet. Csodálatos vagyok.
Orrmandula-duzzanat	Széthúzó család, összetűzések. A gyermek úgy érzi, útban van, fölösleges.	Ezt a gyermeket nagyon várták, örömmel fogadták és mélyen szeretik.
Ótvar	Hagyom, hogy a bőröm alá is beférkőzzenek. Nem érzem elég jónak vagy tisztának magam.	Szeretem és elfogadom önmagamat. Senkinek és semminek nincs hatalma felettem. Szabad vagyok.
Ödéma *ld. Folyadék-visszatartás, Duzzanatok*	Mit vagy kit nem akarok elengedni?	Készségesen elengedem a múltat. Biztonságos, ha megszabadulok tőle. Szabad lettem.
Öngyilkosság	Az életet fekete-fehéren látja. Nem lát más kiutat.	A lehetőségek bősége vesz körül. Mindig van más lehetőség. Biztonságban vagyok.
Öregedéssel kapcsolatos panaszok	Begyöpösödött, előítéletes gondolkodás. Félelem attól, hogy önmagam legyek. A jelen elutasítása.	Bármely életkorban szeretem és elfogadom magam. Életem minden pillanata tökéletes.
Ősz haj	Stressz. Hit a nyomásgyakorlás hatásában.	Békében tekintek életem minden területére. Erős és tevékeny vagyok.
Összetérő kancsalság	Nem akarom látni, mi folyik a külvilágban.	Biztonságos látnom. Békében vagyok a világgal.

	Egymásnak ellentmondó érdekek működnek.	
Övsömör (Herpes Zoster)	Már a következő csapást várom. Félelem és feszültség. Túlérzékenység.	Ellazult és nyugodt vagyok, mert rábízom magam az élet áramára. Minden rendben van világomban.
Paget-kór	Úgy érzem, többé semmire nem alapozhatok. „Senki nem törődik velem.”	Tudom, hogy az élet nagyszerű, csodálatos módokon támogat. Az élet szeret engem és megoltalmaz.
Pajzsmirigy *ld. Golyva, Pajzsmirigy alul- és túlműködés*	Megaláztatás. „Soha nem teljesül az akaratom. Mikor jön el végre az én időm?”	Túllépek régi korlátaimon, és mostantól engedélyezem magamnak a szabad, kreatív önkifejezést.
Pajzsmirigy alulműködés *ld. Pajzsmirigy*	Feladtam. Reménytelenül megrekedtem.	Új életet teremtek olyan új szabályokkal, amelyek mindenestől a javamat szolgálják.
Pajzsmirigy túlműködés *ld. Pajzsmirigy*	Harag, amiért kihagytak.	Az élet fősodrában vagyok. Jóváhagyom magamat és mindent, ami a szemem elé kerül.
Pánik	Félelem. Képtelen vagyok együtt úszni az árral.	Erős vagyok. Életem valamennyi helyzetét kezelni tudom. Mindig tudom, mit kell tennem.
Paralízis *ld. Bénulás*	Félelem. Rettegés. Menekülés egy helyzet vagy személy elől. Ellenállás.	Egy vagyok az élet egészével. Tökéletes rátermettséggel kezelek minden helyzetet.
Paraziták	Másnak adom át a gyeplőt. Hagyom, hogy átvegye az irányítást.	Szeretettel visszaveszem az irányítást, és kiküszöbölök mindenfajta külső beavatkozást.
Parkinson-kór *ld. Bénulás*	Félelem. Erős vágy, hogy minden és mindenki fölött uralkodjam.	Ellazulok, tudva, hogy biztonságban vagyok. Az élet megbízik bennem, én pedig

		rábízom magam az élet áramára.
Pattanás	Az én elutasítása és a tőle való viszolygás.	Az élet isteni megnyilvánulása vagyok. Olyannak szeretem és fogadom el magam, amilyen most vagyok.
Pattanás *ld. Mitesszer, Gennyes pattanás*	Kisebb dühkitörések.	Lecsillapítom gondolataimat. Derűs vagyok.
Petefészek	Az alkotás jelképe. Kreativitás.	Kiegyensúlyozottan alkotok.
Pfeiffer-féle mirigyláz *ld. Mononukleózis*		
Pikkelysömör *ld. Bőrpanaszok*	Félelem a bántásoktól. Az érzékek eltompítása. Nem vállalom a felelősséget saját érzéseimért.	Nyitottan fogadom az élet örömeit. A legjobbat érdemlem, amit el is fogadok. Szeretem és elfogadom önmagamat.
Porckorongkopás	A támogatás hiánya. Félelem az élettől. Képtelen vagyok a bizalomra.	Kész vagyok arra, hogy megtanuljam szeretni önmagamat. Hagyom, hogy szeretetem legyen a támaszom. Megtanulok megbízni az életben, és elfogadni annak bőségét. Bizalmam nem fenyegeti biztonságomat.
Porckorongsérv	Úgy érzem, semmi támaszom az életben. Határozatlanság.	Az élet mellette van minden gondolatomnak, ezért szeretem és elfogadom magamat. Minden a legnagyobb rendben.
Pruritus ani (Végbélviszketés) *ld. Végbél*		
Rák	Mély sértettség. Hosszan fennálló neheztelés. Mély titok	Szeretettel megbocsátok és elengedek mindent a múltamból. Úgy döntöttem,

	vagy gyász, amely felőrli az ént. Gyűlölködés. „Ugyan, mi értelme?”	hogy örömmel töltöm meg világomat. Szeretem és elfogadom önmagamat.
Ráncosodás	Arcom petyhüdtsége gondolataim lanyhaságából fakad. Neheztelek az életre.	Eltölt az élet öröme. Engedélyezem magamnak, hogy minden napom minden pillanatát maradéktalanul kiélvezzem. Újra megfiatalodtam.
Rángógörcs	Menekülök a család, önmagam és az élet elől.	Otthon vagyok a mindenségben. Biztonságban vagyok. Megértenek.
Rendszertelen menstruáció *ld. Női panaszok, Menstruációs problémák*	Haragszom magamra. Gyűlölöm a testemet és női létemet.	Szeretem a testemet. Szeretem önmagamat. Szeretem a női havi ciklusokat. Minden a legnagyobb rendben.
Reuma	Áldozatnak érzem magam. Senki nem szeret. Krónikus keserűség. Neheztelés.	Magam hozom létre saját tapasztalataimat. Mivel szeretem és elfogadom önmagamat csakúgy, mint másokat, tapasztalataim is egyre jobbak lesznek.
Reumás láz	A tekintély heves bírálata. „Engem ezek kizsigerelnek!”	Magam vagyok önmagam ura. Szeretem és elfogadom önmagamat. Az élet jó.
Reumás ujjak *ld. Ízületek*	Bűnhődés utáni vágy. Vádaskodás. Áldozatnak érzem magam.	Szeretettel és megértéssel szemlélem a világot. Minden tapasztalatomat a szeretet megvilágításában szemlélem.
Rossz szagú lehelet ***ld. Halitózis***	Haragos, bosszúálló gondolatok és nekik megfelelő tapasztalatok.	Szeretettel elengedem a múltat. Úgy döntöttem, hogy egyedül a szeretetet engedem szóhoz jutni.
Rovarcsípés	Bűntudat apróságok miatt.	Valamennyi bosszúságtól megszabadultam. Minden a legnagyobb rendben.

Rövidlátás *ld. Szempanaszok*	Félelem a jövőtől. Nem bízom abban, ami ezután jön.	Elfogadom az isteni útmutatást. Mindig biztonságban vagyok.
Rüh	Mások által megfertőzött gondolkodás. Hagyom, hogy a bőröm alá férkőzzenek.	Az élet energikus, szerető, boldog kifejeződése vagyok. Önmagam ura.
Sárgaság *ld. Májpanaszok*	Külső és belső előítélet. Ingatag ész.	Türelmes együttérzést tanúsítok minden embertársam iránt, önmagamat is beleértve.
Sarlósejtes vérszegénység	Nem tartom magam elég jónak, és ez minden életörömömet elveszi.	Ezt a gyermeket szeretet élteti, és életörömöt lélegzik be. Isten bármikor csodát tehet.
Sclerosis multiplex	Szellemi merevség, keményszívűség, vasakarat, rugalmatlanság. Félelem.	Azzal, hogy szeretetteljes, örömteli gondolatokat választok, szeretetteljes és örömteli világot alkotok. Biztonságban vagyok. Szabad vagyok.
Sebek *ld. Vágások, Sérülések*	Harag önmagam iránt. Bűntudat.	Megbocsátok magamnak, és úgy döntök, hogy mostantól szeretni fogom magamat.
Sérv	Megszakadt kapcsolatok. Tehertétel, túlfeszítettség, zaklatott kreatív önkifejezés.	Elmém szelíd és harmonikus. Szeretem és elfogadom önmagamat. Szabadon önmagam lehetek.
Sipoly	Félelem. Akadályok az elengedésben.	Biztonságban vagyok. Teljesen rábízom magam az élet áramára. Az élet értem van.
Sírósság	Könnyekből áll össze az élet folyama. Öröm, bánat és félelem egyaránt előcsalja őket.	Békés az érzelemvilágom. Szeretem és elfogadom önmagamat.
Spontán vetélés	Félelem. Félelem a	Életemet mindenkor az isteni

	jövőtől. „Nem most, majd később.” Rossz időzítés.	gondviselés irányítja. Szeretem és elfogadom önmagamat. Minden a legnagyobb rendben.
Stroke (Agyvérzés)	Feladtam. Ellenállás. „Inkább meghalok, semhogy megváltozzam.” Elutasítom az életet.	Az élet változás, és én könnyen alkalmazkodom az újhoz. Elfogadom az életet: a múltat, jelent és jövőt együttvéve.
Süketség	Elutasítás, nyakasság, elszigetelődés. Mit nem akarok meghallani? „Engem senki ne zavarjon!”	Meghallom az ég szózatát. Örvendezem hallásomnak. Egy vagyok a mindenséggel.
Száj	Az új gondolatok és a táplálék felvételét jelképezi.	Szeretettel táplálom magamat.
Szájpanaszok	Megrögzött vélemények. Zárt gondolkodás. Képtelenség új gondolatok befogadására.	Örömmel üdvözlöm az új gondolatokat és elgondolásokat. Igyekszem alaposan megrágni és megemészteni őket.
Szájpenész *ld. Candida-fertőzés, Száj, Élesztőgomba fertőzések*	Haragszom magamra rossz döntéseim miatt.	Szeretettel elfogadom döntéseimet, tudva, hogy szabad változtatnom. Biztonságban vagyok.
Szájzár	Harag. Uralkodási vágy. Elzárkózás az érzelmek kifejezése elől.	Rábízom magam életem folyamára. Könnyen kérek. Az élet mellettem áll.
Szaruhártyagyulladás (keratitis) *ld. Szempanaszok*	Tomboló harag. A legszívesebben megütném, aki vagy ami a szemem elé kerül.	Engedélyezem, hogy a szívemből kiáradó szeretet mindent meggyógyítson, amit látok. A békességet választom. Minden rendben van világomban.
Szédülés (Tériszony)	Csapongó, szétszórt gondolkodás. Nem	Mélyen az életben gyökerezem. Békém zavartalan. Biztonságos

	vagyok hajlandó meglátni, ami az orrom előtt van.	élni és örülni.
Székrekedés	Nem vagyok hajlandó elengedni az idejétmúlt gondolatokat. Megrekedtem a múltban. Néha túl csípős a nyelvem.	Miközben elengedem a múltat, új, friss energia lép az életembe. Hagyom, hogy átjárjon az élet árama.
Szem	A tisztánlátás jelképe – a múltra, jelenre és jövőre vonatkoztatva.	Szeretettel és örömmel látom, amit látok.
Szeméremcsont	A nemi szervek védelmét jelenti.	Szexualitásom biztonságban van.
Szemölcs	Harag uralja gondolkodásomat. A jövőt eleve kudarcosnak látom.	Magabiztosan és könnyedén haladok előre. Rábízom magam az élet áramára.
Szemölcs	Kicsinyes gyűlölködés. Hit a csúnyaságban.	Magam vagyok az élet szépsége és a szeretet.
Szempanaszok *ld. Árpa*	Nem tetszik, amit saját életemben látok.	Ezennel olyan életet teremtek, amely kedvemre való.
Szemszárazság	Dühös tekintet. Nem szeretettel szemlélem a világot. „Megbocsátani? Inkább a halál!” Tele vagyok rosszindulattal.	Hajlandó vagyok megbocsátani. Élettel töltöm meg látásomat. Együttérzéssel és megértéssel szemlélem, amit látok.
Szemtengelyferdülés	Félek önmagam igazi valóságától.	Ezennel hajlandó vagyok meglátni önnön szépségemet és nagyságomat.
~ gyermekeknél	A gyermek nem akarja látni, mi folyik a családban.	Ezt a gyermeket mostantól harmónia, szépség és biztonság övezi.
Szénanátha *ld. Allergiák*	Érzelmi szorulás. Félelem az idő	Egy vagyok az élet egészével. Mindig, mindenkor

	múlásától. Hit az üldözés erejében. Bűntudat.	biztonságban vagyok.
Szenilitás *ld. Alzheimer-kór*	Visszatérés a gyermekkor vágyott biztonságába. Igény mások figyelmére és törődésére. Igény a környezet befolyásolására. Menekülés.	Isteni gondviselés. Biztonság. Békesség. Az univerzum intelligenciája az élet megannyi szintjén megnyilvánul.
Széttartó kancsalítás *ld. Szempanaszok*	Félek szembenézni a jelennel, az itt és mosttal.	Elfogadom az isteni útmutatást. Mindig biztonságban vagyok.
Szív *ld. Vér*	A szeretet és biztonság központja.	Szívem a szeretet ritmusára ver.
Szívinfarktus *ld. Szívroham*		
Szívpanaszok	Hosszú távú érzelmi konfliktusok. Az öröm hiánya. Hit a nyomásgyakorlásban.	Öröm, öröm, öröm. Szeretettel hagyom, hogy az öröm átjárja elmémet, testemet és minden pillanatomat.
Szívroham (Szívinfarktus) *ld. Koszorúér-elzáródás*	Minden öröm kipréselése a szívből a pénz vagy hatalom érdekében.	Visszahozom az örömöt a szívem közepébe. Szeretetet sugárzom mindenki felé.
Szorongás	Nem bízom meg az élet áramában.	Szeretem és elfogadom magamat. Rábízom magam az élet folyamára. Biztonságban vagyok.
Szömörce-allergia	Védtelennek érzem magam a támadásokkal szemben.	Erős vagyok. Biztonságban vagyok. Minden a legnagyobb rendben.
Szőrösödés	Elleplezett harag. Rendszerint félelem takarja el. Vádaskodás	Szerető szülője vagyok önmagamnak. Szeretet és

	vágya. Néha a beteg nem hajlandó törődni magával.	elfogadás takar be. Biztonságos megmutatnom, ki vagyok.
Születés	Belépést képvisel az élet mozijának jelen folytatásába.	Ez a kisbaba most csodálatos, örömökkel teli új életet kezd. Minden a legnagyobb rendben van.
~i rendellenességek	Karmikusak. Mi választottuk ezt az utat magunknak, csakúgy, mint szüleinket és gyermekeinket. Megoldatlan ügyekről adnak hírt.	Minden tapasztalat fejlődésünket szolgálja. Békével elfogadom a helyzetemet.
Szürkehályog *ld. Szempanaszok*	Csak rosszat látok a jövőben.	Az élet örök, és tele van örömmel. Izgatottan várom minden egyes pillanatát.
Tályog	Kicsinyes sértődések és bosszúállás.	Szabadon engedem a gondolataimat. Ami múlt, az elmúlt. Nem zavarja a békémet.
Távollátás	Félelem a jelentől.	Biztonságban vagyok itt és most. Világosan látom ezt.
Tengeribetegség	Félelem. Halálfélelem. Az irányítás hiánya.	Teljesen biztonságban vagyok a mindenségben. Mindenütt béke tölt el. Megbízom az életben.
Térd *ld. Ízületek*	A hiúságot és a büszkeséget jelképezi.	Rugalmas és könnyed vagyok.
Térdpanaszok	Hiúság, makacsság, büszkeség. Az alkalmazkodókészség hiánya. Rugalmatlanság. Félelem. „Én aztán nem adom be a derekam!”	Megbocsátás. Megértés. Együttérzés. Könnyedén alkalmazkodom. Minden a legnagyobb rendben.
Termékenység-problémák	Félelem. Aggodalom, hogy nem vagyok elég	Szeretem és babusgatom belső gyermekemet. Szeretem és imádom önmagamat. Én

	jó. Ellenállok az élet áramának.	vagyok a legfontosabb személy az életemben. Minden rendben van, és biztonságban vagyok.
Testszag	Félelem. Nem szeretem magam. Félek másoktól.	Szeretem és elfogadom önmagam. Biztonságban vagyok.
Tetanusz	Igény haragos, gyűlölködő gondolataim kimondására.	Hagyom, hogy a szeretet kiáradjon szívemből, és átjárja egész valómat, megtisztítva minden porcikámat és érzésemet.
Tikk (Szemhéjrángatózás)	Félelem. Félelem attól, hogy mások figyelnek.	Az egész élet jóváhagyja létezésemet. Minden a legnagyobb rendben. Biztonságban vagyok.
Torok	Az önkifejezés és kreativitás eszköze.	Megnyitom a szívemet, és az élet örömeit zengem.
Torokfájás *ld. Fekélyes torokgyulladás, Torokgyulladás, Torok*	Magamban tartom haragos szavaimat. Képtelen vagyok kifejezni önmagamat.	Felszabadulok minden kötelék alól. Szabadon önmagam lehetek.
Torokgyulladás	Annyira kiakadtam, hogy szóhoz sem jutok. Félelem akaratom kinyilvánításától. Berzenkedés a tekintély ellen.	Női energiáim csodásan kiegyensúlyozott.
Torokgyulladás *ld. Fekélyes torokgyulladás, Torokfájás*	Félelem. Elfojtott érzelmek és kreativitás.	Jóságom szabadon árad. Isten gondolatait fejezem ki. Békében vagyok a világgal.
Torokgyulladás *ld. Légcsőhurut*		
Torokmandula	Kevés a kezdeményező ötlet. Visszafogom magam.	Kézhez kapom mindazt az isteni eredetű gondolatot és ténykedést, amire szükségem

		van. Most is előrehaladok utamon.
Torokpanaszok *ld. Torokfájás*	Képtelen vagyok kiállni önmagamért. Visszanyelem a haragom. Elfojtom a kreativitásom. Nem vagyok hajlandó változni.	Zajongani nem árt. Szabadon és készségesen fejezem ki magam. Könnyedén kiállok érdekeimért. Alkotó módon kinyilvánítom tehetségemet. Hajlandó vagyok változni.
Tuberkulózis	E sorvasztó kórt az önzés okozza. Kisajátítás. Kegyetlen gondolatok. Bosszú.	Miközben szeretem és elfogadom önmagamat, örömteli, békés világot teremtek magam körül.
Túlmozgásosság /Hyperaktivitás	Félelem. Ideges vagyok. Nagy nyomás nehezedik rám.	Biztonságban vagyok. Minden nyomás megszűnik. Elég jó vagyok.
Túlsúly *ld. Elhízás*	Félelem, igény a védelemre. Menekülés az érzelmek elől. Bizonytalanság, az én megtagadása. Elégedettség-keresés.	Békében vagyok saját érzéseimmel. Biztonságban vagyok mostani helyzetemben. Magam teremtem meg biztonságomat. Szeretem és elfogadom önmagamat.
Tumorok	Régi sérelmek és csapások ébrentartása. Megbánás.	Szeretettel elengedem a múltat, és figyelmemet a mai nap újdonsága felé fordítom. Minden a legnagyobb rendben.
Tüdő	Ahogyan az életet magunkba szívjuk.	Hibátlan egyensúlyban szívom magamba az életet.
Tüdőgyulladás *ld. Tüdőpanaszok*	Elkeseredtem, belefáradtam az életbe. Érzelmi sebeimet nem engedem begyógyulni.	Szabadon fogadom az isteni útmutatást, amelyből sugárzik az élet bölcsessége és energiája.
Tüdőpanaszok *ld. Tüdőgyulladás*	Depresszió. Gyász. Félelem az élet befogadásától. Nem érdemlem meg, hogy teljes életet éljek.	Be tudom fogadni az élet teljességét. Szeretettel átadom magam a teljes életnek.

Tüdőtágulat	Félelem az élettől. Nem érdemlem meg, hogy élek.	Születésemnél fogva jogom van a teljes, szabad élethez. Szeretem önmagamat.
Ujjak	Az élet részletkérdéseit képviselik.	Békében vagyok az élet részletkérdéseivel.
~ gyűrűsujj	Az egyesülés és a gyász jelképe.	Szeretek, és ez békével tölt el.
~ hüvelykujj	Az intellektus és aggódás jelképe.	Békés az elmém.
~ kisujj	A családot és a hamisságot képviseli.	Önmagam tudok lenni az élet nagy családjában.
~ középső ujj	A harag és a szexualitás jelképe.	Rendben vagyok önnön szexualitásommal.
~ mutatóujj	Az én és a félelem jelképe.	Biztonságban vagyok.
Utazási rosszullét *ld. Tengeribetegség*	Félelem. Félelem attól, hogy elvesztem az irányítást.	Mindig uralni tudom gondolataimat. Biztonságban vagyok. Szeretem és elfogadom önmagamat.
Üszkösödés	Szellemi sivárság. Mérgező gondolatokba fojtom az örömöt.	Harmonikusak a gondolataim, mert mellettük döntöttem. Hagyom, hogy szabadon átjárjon az öröm.
Vágások *ld. Sérülések, Sebek*	Büntetés, amiért nem saját szabályaimnak engedelmeskedtem.	Jutalmakkal teli életet teremtek magamnak.
Vakarózás	Úgy érzem, elszakadtam az élettől. Mindenki nekem esik.	Hálás vagyok az élet nagylelkűségéért. Áldott vagyok.
Vakbélgyulladás	Félelem. Félelem az élettől. A jó folyamatok akadályozása.	Biztonságban vagyok. Ellazultan rábízom magam az élet örömteli áramára.
Váll *ld. Ízületek, Görnyedt testtartás*	Az élet terheinek vidám viselését jelképezi. Saját hozzáállásunk	Úgy döntöttem, hagyom, hogy minden tapasztalatom örömteli és szeretetteljes legyen.

	változtathatja terhessé az életet.	
Vastagbél	Félek elengedni a dolgokat. Görcsösen kapaszkodom a múltba.	Könnyedén elengedem, amire már nincs szükségem. Ami múlt, az elmúlt, és én szabad vagyok.
Vastagbélgyulladás *ld. Vastagbél, Görcsös vastagbélgyulladás*	Bizonytalanság érzése. A bélcsatorna a múlt könnyű elengedését jelképezi.	Része vagyok az élet tökéletes ritmusának. Együtt áramlok vele. Mindent az isteni gondviselés hibátlan rendje határoz meg.
Végbél *ld. Végbélnyílás*		
~fájdalom	Bűntudat. Bűnhődés utáni vágy. Nem érzem elég jónak magamat.	Ami múlt, az elmúlt. Úgy döntöttem, hogy szeretem és elfogadom magam a jelenben.
~nyílás *ld. Aranyér*	A fölösleg eltávolítása.	Könnyedén és kényelmesen megszabadulok mindattól, amire már nincs szükségem.
~sipoly	A fölösleg elégtelen eltávolítása. Ragaszkodás a múlt szemetéhez.	Ezennel szeretettel elengedem a múltat. Szabad vagyok. Magam vagyok a szeretet.
~tályog	Harag amiatt, amit nem akarok elengedni.	Biztonságos elengedni a dolgokat. Csak az hagyja el testemet, amire többé nincs szükségem.
~ és vastagbél vérzés (Véres széklet)	Harag és frusztráció.	Rábízom magam az élet folyamára. Életemben kizárólag jó és helyes dolgok történnek.
~vérzés *ld. a végbél és vastagbél vérzés*		
~viszketés *ld. Pruritus ani*	Bűntudat a múlt miatt. Megbánás.	Szeretettel megbocsátok magamnak. Szabad vagyok.
Vér	Az akadálytalanul	Magam vagyok az életöröm.

	áramló testi öröm jelképe.	Adok és kapok egyszerre.
Vérbaj *ld. Nemi betegségek*	Lemondok hatékonyságomról és erőmről.	Elhatároztam, hogy önmagam leszek. Elfogadom magam olyannak, amilyen vagyok.
Véres széklet *ld. Végbél-vastagbél vérzés*		
Vérhas	Félelem és tomboló harag.	Békére hangolom elmémet. Testem is ezt tükrözi.
~amőbás	Úgy tartom, hogy azok ott ellenem vannak.	Világomnak én vagyok az ura.
~bakteriális	Elnyomatás. Kilátástalanság.	Tele vagyok éltető energiával és életörömmel.
Vérpanaszok *ld. Leukémia*	Az öröm hiánya. A gondolatok szabad áramlásának hiánya.	Örömteli új gondolatok keringenek szabadon bennem.
Vérrögösödés	Elzárkózás az öröm árama elől.	Új életet ébresztek magamban. Szabadon áradok.
Vérszegénység	„Igen, de” hozzáállás. Az öröm hiánya. Nem érzem elég jónak magam.	Szabad megtapasztalnom az örömet életem minden területén. Szeretem az életet.
Vérzés	Elapadó öröm. Harag. De miért?	Magam vagyok az életöröm, amely tökéletes ritmusban tart.
Vérző íny	Örömtelenség választása.	Bízom abban, hogy mindig helyesen cselekszem. Békében vagyok önmagammal.
Vesegyulladás *ld. Bright-kór*	Túlreagálom a csalódásokat és kudarcokat.	Életemben csakis helyes események történhetnek. Elengedem a régit, és üdvözlöm az újat. Minden a legnagyobb rendben.
Vesekő	Feloldatlan harag rögei.	Könnyedén feloldom a múlt valamennyi problémáját.

Vesepanaszok	Kritika, csalódás, kudarc. Szégyen. Úgy viselkedem, mint egy kisgyerek.	Életemet mindig Isten bölcsessége irányítja. Valamennyi tapasztalatomból csak jó származik. Felnőni biztonságos.
Veszettség	Harag. Hit abban, hogy az erőszak mindent megold.	Bennem és körülöttem békesség lakozik.
Vírusfertőzés *ld. Fertőzés*	Nem mozgok könnyedén az életben. Keserűség.	Szeretettel megengedem, hogy az öröm szabadon áradjon életembe. Szeretem önmagamat.
Viszketés (Pruritus)	Be nem teljesült vágyak. Elégedetlenség. Megbánás. Alig várom, hogy elmenjek, eltűnjek innen.	Békével szemlélem helyzetemet. Elfogadom, amim van, tudva, hogy minden vágyam és igényem kielégül majd.
Visszeresség	Gyűlöletes, elbátortalanító helyzet. Túlterheltség, túlhajszoltság.	A valóság talaján állok, és örömmel lépek arrébb. Szeretem az életet. Mozgásomban semmi nem akadályoz.
Visszérgyulladás	Harag és frusztráció. Másokat okolok életem korlátaiért és örömtelenségéért.	Az öröm mostantól szabadon áramlik bennem. Békében vagyok az élettel.
Vizelettartás zavara	Érzelmi túláradás. Éveken át elfojtottam érzelmeimet.	Készen állok az érzésekre. Biztonságos kifejeznem érzéseimet. Szeretem magamat.
Vízhólyag	Ellenállás. Érzelmi védelem hiánya.	Szelíden rábízom magam az élet áramára és minden új tapasztalatra. Minden a legnagyobb rendben.
Zöldhályog (Glaucoma)	Kőkeményen haragtartó vagyok. Sérelmeimet régóta	Szeretettel és gyöngédséggel nézek szét

	melengetem, ez tölti ki a tudatomat.	

JEGYZETEK

1. fejezet: Depresszió

[1] Marsha M. Linehan: *Skill Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. 1 kiadás, New York, Guilford Press, 1993, 145–47; és Mona Lisa Schulz: *The New Feminine Brain*. New York, Free Press, 2005, 139–40.

[2] Jaak Panskepp: *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York, Oxford University Press, 1998, 192–96; Richard Bandler: „Brain mechanisms of aggression as revealed by electrical end chemical stimulation: suggestion of a central role for the midbrain periaqueductal grey region”, In: *Progress in Psychobiology and Physiological Psychology*, vol. 13. szerk.: Alan N. Epstein and Adrian R. Morrison. San Diego, Academic Press, 1998, 67–154.

[3] Michael St. Clair: *Object Relations and Self Psychology: An Introduction*. Monterey, CA, Brooks/Cole, 1986, 98.

[4] Katty Kay – Claire Shipman: *The Confidence Code: The Science of Art of Self-Assurance – What Women Should Know.* New York, HarperCollins, 2014.

[5] Petra Hoen és mtsai: „Depression and cardiovascular disease progression: epidemiology, mechanisms, and treatment”. In: *Stress and Cardiovascular Disease*. Szerk. Paul Hjemdahl és mtsai, London, Springer-Verlag, 2012, 211–33; N. Mülller és mtsai: „The cyclooxygenase-2 inhibitor celecoxib has therapeutic effects in major depressions: results of a double-blind, randomized, placebo controlled, add-on pilot study to reboxetine”, *Molecular Psychiatry* 11, no. 7, 2006, 680–84; Mendlewicz és mtsai: „Shortened onset of action of antidepressants in major depression using acetylsalicylic acid augmentation: a pilot open-label study”, *International Clinical Pharmacology* 21, no. 4, 2006, 227–31; N. Brunello és mtsai: „Acetylsalicylic acid accelerates the

antidepressant effects of fluoxetine in the chronic escape deficit model of depression", *International Clinical Psychopharmacology*, 21, no. 4, 2006, 219–25.

[6] G. I. Papakostas és mtsai: „L-methylfolate as adjunctive therapy for SSRI-resistant major depression: results of two randomized, double-blind, parallel sequential trials." *American Journal of Psychiatry* 169, no. 12, 2012. december, 1267–74.

[7] B. Kim és mtsai: „Follicle-stimulating hormone (FSH), current suicidal ideation and attempt in female patients with major depressive disorder." *Psychiatry Research* 210, no. 3. 2013. december, 951–56.

2. fejezet: Szorongás

[1] G. M. Slavich és mtsai: „Neural sensitivity to social rejection is associated with inflammatory responses to social stress", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 107, no. 33. 2010. augusztus 17. 14 817–22; Bessel, A. van der Kohl és mtsai (szerk.): *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society*. New York, Guilford Press, 2006.

[1] B. Labonté és mtsai: „Genome-wide epigenetic regulation by early-life trauma", *Archives of General Psychiatry* 69, no. 7. 2012. július, 722–31.

[3] J. D. Bremner: „Brain imaging in anxiety disorders", *Expert Review of Neurotherapeutics* 4, no. 2, 2004. március, 275-84.

[4] Linehan: *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*.

[5] J. A. Coan és mtsai: „Lending a hand: social regulation of the neural response to threat", *Psychological Science* 17, no. 12. 2006 december, 1032–39.

3. fejezet: Függőség

[1] C. P. O'Brien és mtsai: „Conditioned narcotic withdrawal in humans", *Science*

195, 1977. március 11, 1000–02; S. Siegel és mtsai: „Heroin ’overdose’ death: contribution of drug-associated environmental cues”, *Science* 216, 1982, 436–37; P. W. Kalivas és N. D. Volkow: „The neural basis of addiction: a pathology of motivation and choice”, *American Journal of Psychiatry* 162, 2005, 1403–13; P. W. Kalivas és K. McFarland: „Brain circuitry and the reinstatement of cocaine-seeking behavior”, *Psychopharmacology* 168, 2003, 44-56.

[2] Linehan: Emotion Regulation Handout # 4, DBT Skills Training Handouts and Worksheets. 2. kiadás, New York, Guilford Press, 2014, 211; F. Lucantonio és mtsai: „Transition from ’model-based’ to ’model-free’ behavioral control in addiction: involvement of the orbitofrontal cortex and dorsolateral striatum”, *Neuropharmacology* 76, B. rész, 2014 január, 407–15; C. B. Weng és mtsai: „Gray matter and white matter abnormalities in online game addiction”, *European Journal of Radiology* 82, no. 8, 2013, 1308–12; T. Hayashi: „Dorsolateral prefrontal and orbitofrontal cortex during self-control of cigarette craving”, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 110, no. 11, 2013, 4422–27.

[3] C.P. O’Brien: „Anticraving medications for relapse prevention: a possible new class of psychoactive medications”, *American Journal of Psychiatry* 162, no. 8, 2005 augusztus, 1423–31.

[4] W. E. Velicer és mtsai: „An empirical typology of subjects within stage of change”, *Addictive Behaviors* 20, no. 3, 1995, 299–320; J. O. Prochaska és mtsai: „Stage-based expert systems to guide a population of primary care patients to quit smoking, eat healthier, prevent skin cancer, and receive regular mammograms”, *Preventive Medicine* 41, 2005, 406–16.

[5] K. N. Flegal: „Prevalence of obesity and trends in the distribution of body mass index among US adults, 1999-2010”, *Journal of American Medical Association* 307, no. 5, 2012, 491–97; J. A. Colbert és S. Jangi: „Training physicians to manage obesity – back to the drawing board”, *New England Journal of Medicine* 369, no. 15, 2013, 1389–91.

[6] C. Lawrence és mtsai: „Estimates of the prevalence of arthritis and other rheumatic conditions in the United States. Part II”, *Arthritis and Rheumatism* 58, no. 1, 2008, 26–35; S. P. Messier és mtsai: „Effects of intensive diet and exercise on knee joint loads, inflammation, and clinical outcomes among

overweight and obese adults with knee osteoarthritis: the IDEA randomized clinical trial", *Journal of the American Medical Association* 310, no. 12, 2013, 1236–73; K. Karason és mtsai: „Heart rate variability in obesity and the effect of weight loss", *American Journal of Cardiology* 83, no. 8, 1999, 1242–47; H. S. Abed és mtsai: „Effect of weight reduction and cardiometabolic risk factor management on symptom burden and severity in patients with atrial fibrillation: a randomized clinical trial", *Journal of the American Medical Association* 310, no. 19, 2013, 250–60.

[7] E. Field és mtsai: „The merits of subtyping obesity: one size does not fit all", *Journal of the American Medical Association* 310, no. 20, 2147–48.

[8] J. K. Elmquist és mtsai: „Identifying hypothalamic pathways controlling food intake, body weight, and glucose homeostasis", *Journal of Comparative Neurology* 493, 2005, 63–71; Fulton és mtsai: „Leptin regulation of the mesoaccumbens dopamine pathways", *Neuron* 51, 2006, 811–22; J. C. Halford és J. E. Blundell: „Pharmacology of appetite suppression", *Progress in Drug Research* 54, 2000, 25–58.

[9] J. D. Birkmeyer és mtsai: „Surgical skill and complication rates after bariatric surgery", *New England Journal of Medicine* 369, no. 15, 2013. október 10, 1434–42; A. P. Courcoulas és mtsai: „Weight change and health outcomes at 3 years after bariatric surgery amog individuals with severe obesity", *Journal of the American Medical Association* 310. no. 22, 2013, 2416–25.

[10] Elmquist és mtsai: Identifying hypothalamic pathways controlling food intake, body weight, and glucose homeostasis", *Journal of Comparative Neurology* 493, 2005, 63–71; Fulton és mtsai: „Leptin regulation of the mesoaccumbens dopamine pathways", *Neuron* 51, 2006, 811–22; J. C. Halford és J. E. Blundell: „Pharmacology of appetite suppression", *Progress in Drug Research* 54, 2000, 25–58.

[11] M. Pantell és mtsai: „Social isolation: a predictor of mortality comparable to traditional clinical risk factors", *American Journal of Public Health* 103, no. 11, 2013. november, 2056–62; Coan és mtsai: „Lending a hand: social regulation of the neural response to threat"; Barbara Bradley Hagerty: „People who possess this one thing enjoy much better health as they age, science shows", *The Washington Post*, 2016. május 17.

[12] S. Zipfel és mtsai: „Focal psychodynamic therapy, cognitive behavioral therapy, and optimised treatment as usual in outpatients with anorexia nervosa (AnN-TOP study): randomised controlled trial”, *Lancet* 383, 2014,127–37.

[13] M. J. Ostacher és mtsai: „Impact of substance use disorders on recovery from episodes of depression in bipolar disorder patients: prospective data from the SystematicTreatment Enhancement Program for Bipolar Disorder (STEP-BD)”, *American Journal of Psychiatry* 167, 2010, 289–97.

[14] H. M. Pettinati: „A double-blind, placebo-controlled trial combining sertraline and naltrexone for treating co-occurring depression and alcohol dependence”, *American Journal of Psychiatry* 167 (2010), 668–75.

[15] A. Torvik és mtsai: „Brain lesions in alcoholics: a neuropathological study with clinical correlations”, *Journal of the Neurological Sciences* 56, 1982, 233–48.

[16] M. Huntgeburth és mtsai: „Alcohol consumption and hypertension”, *Current Hypertension Reports* 7, 2005, 180–85; R. Providência: „Cardiovascular protection from alcoholic drinks: scientific basis of the French paradox”, *Revista Portuguesa de Cardiologica* 25, 2006, 1043–58.

[17] E. B. Foa: „Concurrent naltrexone and prolonged exposure therapy for patients with comorbid alcohol dependence and PTSD: a randomized clinical trial”, *Journal of the American Medical Association* 310, 2013, 488–95.

[18] T. B. Moyers: „From in-session behaviors to drinking outcomes: a causal chain for motivational interviewing”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 77, 2009, 1113–24.

[19] M. Bühler és mstai: „Nicotine dependence is characterized by disordered reward processing in a network driving motivation”, *Biological Psychiatry* 67, 2010, 745–52; E. J. Rose és mtsai: „Acute nicotine differentially impacts anticipatory valence- and magnitude-related striatal activity”, *Biological Psychiatry* 73, 2013, 280–88.

[20] A. P. – Groenman és mtsai: „Stimulant treatment for attention deficit hyperactivity disorder and risk of developing substance use disorder”, *British Journal of Psychiatry* 203, 2013, 112–19.

[21] M. E. Piper és mtsai: „A randomized placebo-controlled clinical trial of five smoking cessation pharmacotherapies”, *Archives of General Psychiatry* 66, 2009, 1253-62.

[22] R. N. Jamison és mtsai: „Substance misuse treatment for high-risk chronic pain patients on opioid therapy: a randomized trial”, *Pain* 150, 2010, 390–400.

[23] C. L. Dodrill és mtsai: „Prescription pain medication dependence”, *American Journal of Psychiatry* 168, 2011, 466–71.
Az angol eredetiben a wholeness, egészség kifejezés is szerepel.

4. FEJEZET: AZ AGY ÉS A KÜLÖNBÖZŐ TANULÁSI STÍLUSOK

[1] Lynda J. Katz, Gerald Goldstein és Sue R. Beers: *Learning Disabilities in Older Adolescents and Adults: Clinical Utility of Neuropsychological Perspective.* New York, Springer, 2001.

[2] Jeffrey W. Gilger és Bonnie J. Kaplan: „The Concept of Atypical Brain Development (ABD) as Applied to Developmental Learning Disorders”, 3. fejezet in: *Adult Learning Disorders: Contemporary Issues*. Szerk.: Lorraine E. Wolf és mtsai. New York, Psychology Press, 2006, 57.

[3] R. A. Brumback: „Warren A. Weinberg: pioneer in the field of learning disabilities”, *Journal of Child Neurology* 19, 2004, 737.

[4] Bryan Kolb és Ian Q. Whishaw: *Fundamentals of Human Neuropsychology*, 4. kiadás, New York, W. H. Freeman, 1996.

[5] N. Geschwind és A. M. Galaburda: „Cerebral lateralization, biological mechanisms, associations and pathology. I: A hypothesis and a program for research”, *Archives of Neurology* 42, 1985, 428–59.

[6] A. Bechera, H. Damasio, D. Tranel, A. R. Damasio: „Deciding advantageously before knowing the advantegeous strategy", *Science* 275, no. 5304, 1997. február 28, 1293–95; G. Vogel.: „Scientists probe feelings behind decision-making", *Science* 275, no. 5304, 1997. február 28, 1269.

[7] Lee Ashendorf, Rod Swenson, David J. Libon (szerk.): *The Boston Process Approach to Neuropsychological Assessment: A Practitioner's Guide*. New York, Oxford University Press, 2013.

[8] J. J. McGough és R. A. Barkley: „Diagnostic controversies in adult attention deficit hyperactivity disorder", *American Journal of Psychiatry* 161, 2004, 1948–56; J. N. Giedd, A. C. Vaituzis és mtsai: „Quantitative MRI of the temporal lobe, amygdala, and hippocampus in normal human development: ages 4-18", *Journal of Comparative Neurology* 366, 1996, 223–30.

[9] A. Shaywitz, G. R. Lyon és S. E. Shaywitz: „The role of functional magnetic resonance imaging in understanding reading and dyslexia", *Developmental Neuropsychology* 30, 2006, 613–32.

[10] S. Birch és C. Chase: „Visual and language processing deficits in compensated an uncompensated college students with dyslexia", *Journal of Learning Disabilities* 37, 2004, 389–410; M. Wolf és P. G. Bowers: "The double-deficit hypothesis for the developmental dyslexias", *Journal of Educational Psychology* 91, 1999, 415–38; G. F. Eden és mtsai: „Neural changes following remediation in adult developmental dyslexia", *Neuron* 44, 2004, 411–22; S. E. Shaywitz: „Persistence of dyslexia: The Connecticut Longitudinal Study at adolescence", *Pediatrics* 104, 1999, 1351–59; A. M. Galaburda és mtsai: „Developmental dyslexia: four consecutive patients with cortical abnormalities", *Annals of Neurology* 18, 1985, 222–33.

[11] Jack M. Fletcher, G. Reid Lyon, Lynn S. Fuchs és Marcia A. Barnes: *Learning Disabilities: From Identification to Intervention*. New York, Guilford Press, 2007.

[12] B. A. Shaywitz és mtsai: „Sex differences in the functional organization of the brain for language", *Nature* 373, 1995, 607–09; A. S. Clark és mtsai: „Androgen binding and metabolism in the cerebral cortex of the developing rhesus

monkey”, *Endocrinology* 123, 1988, 932–40; K. J. Morse és mtsai: „Gonadal steroids influence axon sprouting in the hippocampal dentate gyrus: a sexually dimorphic response”, *Experimental Neurology* 94, 1986, 649–58; Kathryn Kniele és Ruben C. Gur: „Sex Differences in Brain Development and Learning Disability”, 2. fejezet, in: *Adult Learning Disorders: Contemporary Issues*. szerk.: Lorraine E. Wolf és mtsai. New York, Psychology Press, 2006, 29; M. L. Kalbfleisch: „Functional neuroanatomy of talent”, *The Anatomical Record*, B. rész, 2004, 21–36; A. M. Galaburda: *Cerebral Lateralization: Biological Mechanisms, Associations, and Pathology*. MIT Press, Cambridge, MA, 1987.

[13] Simon Baron-Cohen: *The Science of Evil: On Empathy and the Origin of Cruelty*. New York, Basic Books, 2011; Aaron T. Beck, Denise D. Davis és Arthur Freeman (szerk.): *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. 3. kiadás. New York, Guilford Press, 2014; John R. Ratey és Catherine Johnson: „The Biology of Being Difficult”, 2. fejezet, in: *Shadow Syndromes*. New York, Pantheon Books, 1997, 66–99; Marsha M. Linehan: „Dialectical behavioral therapy: a cognitive behavioral approach to parasuicide”, *Journal of Personality Disorders* 1, no. 4, 1987, 328–33; Marsha M. Linehan: „Dialectical behavioral therapy for borderline personality disorder. Theory and method”, *Bulletin of the Menninger Clinic* 51, 1987, 261–76.

[14] Linehan: *DBT Skills Traning Handouts and Worksheets*, 341–52.

5. fejezet: Emlékezet

[1] A. R. Damasio: „The brain binds entities and events by multiregional activation from convergence zones”, *Neural Computation* 1, 1989, 123–32; J. L. McClelland: „Constructive Memory and Memory Distraction: A Parallel-Distributed Processing Approach”, in: *Memory Distortion*. Szerk.: D. L. Schacter. Cambridge, MA, Harvard University Press, 1995, 69–90; J. V. Haxby és mtsai: „Distributed Hierarchical Neural Systems for Visual Memory in Human Cortex”, in: *Connections, Cognition, and Alzheimer’s Disease*. Szerk.: B. T. Hyman és mtsai. Springer-Verlag, Berlin, 1997, 167–80; M. Seeck és mtsai: „Selectively distributed processing of visual object recognition in the temporal and frontal lobes of the human brain”, *Annals of Neurology* 37, 1995, 538–45.

[2] L. I. Benowitz és mtsai: „Localization of the growth-associated phosphoprotein GAP-43 (B-50, F1) in the human cerebral cortex”, *Journal of Neuroscience* 9, 1989, 990–95; T. V. Bliss és G. L. Collingridge: „A synaptic model of memory: long-term potentiation in the hippocampus”, *Nature* 1, 1993, 31–39.

[3] F. A. Wilson és E. T. Rolls: „Neuronal responses related to the novelty and familiarity of visual stimuli in the substantia innominata, diagonal band of Broca, and periventricular region of the primal basal forebrain”, *Experimental Brain Research* 80, 1990, 104–20; D. R. Britton és mtsai: „Brain nonepinephrine depleting lesions selectively enhance behavioral responsiveness to novelty”, *Physiology and Behavior* 33, 1984, 473–78; E. M. Pich és mtsai: „Common neural substrates for the addictive properties of nicotine and cocaine”, *Science* 275, no. 5296, 1977, 83–86; M. J. Lewis: „Alcohol reinforcement and neuropharmacological therapeutics”, *Alcohol and Alcoholism* 31, 1. suppl.,1996, 17–25; P. D. Wall és G. D. Davis: „Three cerebral cortical systems affecting autonomic function”, *Journal of Neurophysiology* 14, 1951, 507–17.

[4] M. M. Mesulam: *Principles of Behavioral and Cognitive Neurology*. 2. kiadás, New York, Oxford University Press, 2000, 30.

[5] Uo. 441.

[6] Weintraub és mtsai: „Successful cognitive aging: individual differences among physicians on a computerized test of mental state”, *Journal of Geriatric Psychiatry* 27, no. 1, 1994, 15–34; J. D. Williams és M. G. Klug: „Aging and cognition: methodological differences in outcome”, *Experimental Aging Research* 22, no. 3, 1996, 219–44.

[7] C. Geula és M. M. Mesulam: „Cholinergic Systems and Related Neuropathological Predilection Patterns in Alzheimer’s Disease”, in: *Alzheimer’s Disease*. Szerk.: R. D. Terry és mtsai, New York, Raven Press, 1994, 263–91; E. Masliah és mtsai: „Quantitative synaptic alterations in the human neocortex during normal aging”, *Neurology* 42, 1993, 192-97.

[8] M. M. Mesulam: *Principles of Behavioral and Cognitive Neurology*, 442.

[9] E. E. Devore és mtsai: „Sleep duration in midlife and later life in relation to

cognition”, *Journal of the American Geriatrics Society* 62, no. 6, 2014, 1073–81.

[10] L. K. Lee és mtsai: „Docosahexaenoic acid-concentrated fish oil supplementation in subjects with mild cognitive impairment (MCI): a 12-month randomised, double-blind, placebo-controlled trial”, *Psychopharmacology* 225, 2013, 605–12.

[11] G. Douaud és mtsai: „Preventing Alzheimer’s disease-related gray matter atrophy by B-vitamin treatment”, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 110, 2013, 9523–28.

[12] D. Wade: „Applying the WHO ICf framework to the rehabilitation of patients with cognitive deficits”, in: *The Effectiveness of Rehabilitation for Cognitive Deficits*. Szerk.: P. Haligan és D. Wade, Oxford University Press, 2013, 421.; M. G. Gelder és mtsai (szerk.): *New Oxford Textbook of Psychiatry*. 2. kiadás, Oxford, Oxford University Press, 2012.

[13] D. H. Daneshvar és mtsai: „The epimediology of sport-related concussion”, *Clinical Sport Medicine* 30, no. 1, 2011, 1–17.

[14] W. A. Lishnan: „Brain damage in relation to psychiatric disability after head injury”, *British Journal of Psychiatry* 114, 1968, 373–410; C. Symonds: „Concussion and its sequelae”, *The Lancet* 1, 1962, 1–5.

[15] J. J. Bazarian és mtsai: „Diffusion tensor imaging detects clinically important axonal damage after mild traumatic brain injury: a pilot study”, *Journal of Neurotrauma* 24, 2007, 1447–59; M. X. Huang és mtsai: „Integrated imaging approach with MEG and DTI to detect mild traumatic brain injury in military and civilian patients”, *Journal of Neurotrauma* 26, 2009, 1213–26; S. N. Niogi és mtsai: „Extent of microstructural white matter injury in post-concussive syndrome correlates with impaired cognitive reaction time: a 3T diffusion tensor imaging study of mild traumatic brain injury”, *American Journal of Neuroradiology* 29, 2008, 967–73.

[16] A. Al Sayegh és mtsai: „Psychological approaches to treatment of postconcussion syndrome: a systematic review”, *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* 81, 2010, 1128–34.

[17] S. J. Mitchell és M. H. Bennett: „Unestablished indications for hyperbaric oxygen therapy”, *Diving and Hyperbaric Medicine Journal* 44, no. 4, 2014, 228–34; bizalmas személyes közlés (vizsgálat folyamatban).

[18] M. R. Lamprecht és M. Morrison: „A combination therapy of 17-beta-estradiol and memantine is more neuroprotective than monotherapies in an organotypic brain slice culture model of traumatic brain injury”, *Journal of Neurotrauma* 32, no. 17, 2015, 1361–68.

[19] H. M. Francis és mtsai: „Reduced heart rate variability in chronic severe traumatic brain injury: association with impaired emotional and social functioning, and potential for treatment using biofeedback”, *Neuropsychological Rehabilitation* 26, no. 1, 2016, 103–25.

[20] M. A. Naeser és mtsai: „Significant improvements in cognitive performance post-transcranial red/near-infrared light-emitting diode treatments in chronic, mild traumatic brain injury: open protocol study”, *Journal of Neurotrauma* 31, no. 11, 2014, 1008–17.

[21] Sullivan és mtsai: „A possible new focus for stroke treatment: migrating stem cells”, *Expert Opinion on Biological Therapy* 15, 2015, 1–10; A. Sharma és mtsai: „Cell therapy attempted as a novel approach for chronic traumatic injury: a pilot study”, *SpringerPlus* 4, no. 26, 2015.

[22] S. K. Lakkaraju és mtsai: „Cyclopropyl-containing positive allosteric modulators of metabotropic glutamate receptor subtype 5”, *Bioorganic and Medicinal Chemistry Letters* 25, no. 11, 2015, 2275–79.

[23] W. Y. Ong és mtsai: „Synthetic and natural inhibitors of phospholipase A2: their importance for understanding and treatment of neurological disorders”, *ACS Chemical Neurosciences* 6, no. 6, 2015, 814–31.

[24] J. C. Morris: „The clinical dementia rating scale (CDR): current vision and scoring rules”, *Neurology* 43, 1993, 2412–14.

[25] E. Levy-Lahad és T. B. Bird: „Genetic factors in Alzheimer’s disease: a review of recent advances”, *Annals of Neurology* 40, 1996, 829–40; J. Hardy: „Amyloid,

the presenilins and Alzheimer's disease", *Trends in Neurosciences* 20, 1997, 154–59; E. Storey és mtsai: „Alzheimer's disease amyloid precursor protein on the surface of cortical neurons in primary culture co-localizes with adhesion patch components", *Brain Research* 735, 1996, 217–31; D. A. Evans és mtsai: „Prevalence of Alzheimer's disease in a community population of older persons: higher than previously reported", *Journal of the American Medical Association* 262, 1989, 2551–56.

[26] M. A. Pericak-Vance és mtsai: „Complete genomic screen in late-onset familial Alzheimer disease: evidence for a new locus on chromosome 12", *Journal of the American Medical Association* 278, no. 15, 1997, 1237–41; A. D. Roses: „The predictive value of APOE genotyping in the early diagnosis of dementia of Alzheimer type: data from three independent series". in: *Alzheimer's Disease: Biology, Diagnosis, and Therapeutics*. Szerk.: K. Iqbel és mtsai, West Sussex, England, John Wiley and Sons, 1997, 85–91. J. C. Morris és mtsai: „Cerebral amyloid deposition and diffuse plaques in 'normal' aging: evidence for presymptomatic and very mild Alzheimer's disease", *Neurology* 46, 1996, 707–19.

[27] L. Xu és mtsai: „Behavioural stress facilitates the induction of long-term depression in the hippocampus", *Nature* 387, 1997, 497–500; D. M. Diamond és G. M. Rose: „Stress impairs LTP and hippocampal-dependent memory", *Annals of the New York Academy of Sciences* 746, 1994, 411–14.

6. FEJEZET: TEST, ELME, AGY

[1] Beck, Davis és Freeman szerk. *Cognitive Therapy of Personality Disorders*.

[2] P. D. McLean: „Psychosomatic disease and the visceral brain: recent developments bearing ont he Papez theory of emotion", *Psychosomatic Medicine* 11, 1949, 338–53; Q. Aziz és mtsai: „Identification of human brain loci processing esophageal sensation using positron emission tomography", *Gastroenterology* 113, 1997, 50–59.

[3] M. M. Mesulam és E. J. Mufson: „Insula of the old world monkey. III: efferent cortical output and comments on function", *Journal of Comparative Neurology* 212, 1982, 38–52; B. R. Kaada, K. H. Pribram és J. A. Epstein: „Respiratory and

vascular responses in monkeys from temporal pole, insula, orbital surface and cingulate gyrus: a preliminary report”, *Journal of Neuropsychology* 12, 1949, 347–56; W. Penfield és M. E. Faulk: „The insula: further observations on its function”, *Brain* 78, 1955, 445–70; B. L. Hoffman és T. Rasmussen: „Stimulation studies of insular cortex of *macaca mulatta*”, *Journal of Neuropsychology* 16, 1953, 343–51; M. J Showers és E. W. Lauer: „Somatovisceral motor patterns in the insula”, *Journal of Comparative Neurology* 117, 1961, 107–15; M. Hadjivassilou és mtsai: „Does cryptic gluten sensitivity play a part in neurological illness?”, *The Lancet* 347, 1996, 369–71; M. Hadjivassilou és mtsai: „Clinical, radiological, neurophysiological, and neuropathological characteristics of gluten ataxia”, *The Lancet* 352, 1998, 1582–85; S. J. Trier: „Celiac sprue and refractory sprue”, In: *Gastrointestinal and Liver Disease: Pathophyisiology/Diagnosis/Management*. 6. kiadás, szerk.: M. Feldman és mtsai, Philadelphia, W. B. Saunders, 1998, 1557–73; P. F. Chinnery és mtsai: „CSF antigliadin antibodies and the Ramsay Hunt syndrome”, *Neurology* 49, 1997, 1131–33; G. Gobbi és mtsai: „Coeliac disease, epilepsy, and cerebral calcifications”, *The Lancet* 340, 1992, 439–43; A. Fasano és A. Catassi: „Current approaches to diagnosis and treatment of celiac disease: an evolving spectrum”, *Gastroenterology* 120, 2001, 636–51.

[4] E. J. Dropcho: „Remote neurological manifestations of cancer”, *Neurologic Clinics* 20, no. 1., 2002, 85–122.

[5] J. Reiher és mtsai: „Temporal intermittent rhythmic delta activity (TIRDA) in the diagnosis of complex partial epilepsy: sensitivity, specificity, and predictive value”, *Canadian Journal of Neurological Sciences* 16, 1989, 398–401.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Ez a könyv arról szól, hogyan gyógyíthatjuk meg elménket az egész-ség és teljesség érdekében. Nem elkülönülő szigetek vagyunk. Mindannyiunknak van valamiféle kiemelkedő agyi sajátossága, egyúttal pedig gyengesége is. Teljesen ép agya tehát senkinek sincs. A boldoguláshoz ezért alkalmaznunk kell valakit, vagy megházasodnunk, esetleg összebarátkoznunk valakivel, aki kiegészíti az agyunkat. Jómagam kimondhatatlanul hálás vagyok mindazoknak, akik napról napra nagyszerű teljesítményükkel segítenek. Az alábbiakban, érthető okokból, agyi régiók szerint rendeztem sorba, ki mindenkinek tartozom köszönettel.

A HOMLOKLEBENY IRÁNYÍTÓKÖZPONTJA

Louise Hay itt a vezérigazgató. Ő az elme-test orvoslás élő legendája. Akár Skype-on ismerteti esettanulmányait, akár előadásban vagy könyveiben jelentkezik, a pszichiátria és a kognitív viselkedésterápia nagy alakjáról van szó. Jómagam harmincöt éven át tanultam, hogy apránként összeálljon számomra agy és test, érzelmek, intuíció és egészség közötti kapcsolat képe. Ő ugyanebben az időben a rendelőjében ült, és a pácienseit hallgatta, hogy a végén hasonló következtetésekre jusson. Képzelhetik, mekkora megtiszteltetés, hogy együtt

dolgozhatom ezzel a nagyszerű teremtéssel.

Itt mondok köszönetet a tervezést, problémamegoldást és előrelátást szolgáló Hay House vezérigazgatójának, Reid Tracynek és ügyvezető igazgatójának, Margarete Nielsennek, akik máig fantasztikus lehetőségeket biztosítanak számomra. Patty Gift főszerkesztő-helyettes szintén legenda a maga szakterületén. Tisztelettel és szeretettel meghajolok nagyságod előtt, Patty. Lindsay McGinty a marketingügyeket intézte. Köszönöm, hogy elviselted „szociofóbiámat". Hálás köszönet Marlene Robinsonnak a figyelmes korrektúraolvasásért, Christy Salinasnak pedig a borítóért. Pantone színskála, ki gondolta volna? Lelkesen üdvözlöm Laura Gray-t, online tanfolyamaim lebonyolítóját. Olyan fegyelmezett ember, hogy könyvet kellene írnia. Köszönöm a Hay House-nak, hogy évről évre meghívnak konferenciáikra.

BAL AGYFÉLTEKE

Anne Barthel régi szerkesztőm, aki átültette angolra a magam bostoni, Rhode Island-i és pszeudo-New York-i kiejtését. Hogy csináltad? Remélem, hamarosan a Vatikán szentjei között tartanak nyilván téged. Ugyanezt mondhatom el a diktált szöveg lejegyzőjéről, Karen Kinne-ről. Hogyan is élhetnék nélküled, Karen? Te legépeled azt is, amit még ki sem mondtam, csak a fejemben van.

Hálás köszönet Kripalunak és „Debbie" Arnettnek. Ti egyengetitek karrieremet, akár konferenciáról, akár tévészereplésről van szó. Ha már műsorsugárzásról beszélek, itt mondok köszönetet a Hay House Radiónak. Diane Ray, Richelle

és a többiek mind – fantasztikus csapat vagytok! Több mint egy évtizede nektek köszönhetem, hogy minden héten felhangzik az éterben: „Itt az Intuitív Egészség dr. Mona Lisával. Ki a következő betelefonáló?”

Hogy kitől tanultam a tanulásról és a memóriáról? A következők tanítottak nekem rengeteget agy és test kapcsolatáról, ők az én feledhetetlen mentoraim. Minden velük töltött perc hozzájárult ennek a kötetnek a megírásához. Íme, a lista: dr. Margaret Naeser; M. Marcel Mesulam MD; Deepak Pandya MD; Edith Kaplan, PhD; Norman Geschwind MD; Chrsitiane Northup, MD; Joan Borysenko, PhD.

JOBB AGYFÉLTEKE

Neuropszichológiai értékelésem szerint nekem úgynevezett kettős-A homloklebenyem van, ezért is van ennyi támogatóm. Gyenge bal agyféltekémnek szüksége van szerkesztőm zsenialitására. Istennek hála, a jobb agyféltekém kettős-D minősítésű. Köszönöm az égnek, hogy módomban állt anyagot gyűjteni e kötet megírásához. Isten nélkül sehol sem lennék. Tényleg. Még csak nem is élnék, a szó legszorosabb értelmében.

A TEST

Nem lenne működőképes agyunk, ha nem a testünk táplálná. E hasonlatban a tápláló talajt a családom jelenti. Nekik köszönhetem, hogy átvitorlázhatok, máskor meg átcammoghatok az életen. Intuitív gyógyítóként az érzelmi központok, vagy ha úgy tetszik, energiaközpontok szerint adom most közre nevüket.

7. központ: Avis Smith spirituális mentorom ritka Tóra-oktató. Büszkén jelentem ki, hogy ő az én havruszám. Itt üzenem a Disney World, Magic Kingdom, Epcot, Animal Kingdom és Hollywood Studios személyzetének: köszönöm, hogy nem tiltottak ki, annyiszor voltam a látogatójuk az elmúlt évben. Csakis így tudtam megőrizni elmém épségét. Bízzanak benne, hogy meg fogom újítani éves tagságomat.

6. központ: Kollégák és barátok. Köszönet a Gipsy Handsnek Sarah Xochitl Grsicommal, Jessicával és a teljes személyzettel. A Knoxville Healers meg hab a tortán. Daniel Peralta, te gazfickó, aki velem együtt rajongsz a Gucci táskákért. Lehet téged nem szeretni? Heather Dane, te meg mindent tudsz a táplálkozásról. Meg kéne kóstolniuk a búzamentes, tejcukormentes Samoas cserkészlány sütijét.

5. központ: Ez a hangom. Jay Hoffman és Marshall Bellovin, köszönöm nektek jogi szaktanácsaitokat. Ti vagytok az én Perry Masonöm. Köszönöm a honlap gondozójának, Jeffrey Sutherlandnek, aki soha nem veszti el a fejét a számítógép felsülései közepette.

4. központ: Köszönet azoknak, akik miatt még ver a szívem: dr. Kumar Kakarlának, dr. Rosemary Dudának, dr. Fern Tsaonak, dr. Dean Dengnek, dr. Steven Dobieskinek és a Mayo Klinika csapatának. Meghajlok előttetek, bámulatosak vagytok! Köszönöm az Anthem Blue Crossnak és a Blue Shieldnek, hogy állták a számlákat.

3. központ: Külső megjelenés. Kezdjük a hajjal, ami mindig a lényeg. Peter John az Akari Studiostól vágta a hajam, Jeffrey pedig befestette. Köszönöm! Ott van azután a csodálatos Mike Brewer, a kertészem. Heather és Anita, csodásan takarítotok. És mi a helyzet az étellel? Gond lenne, ha nem lenne a Harraseeket Inn a Maine állambeli Freeportban. Ők tartanak életben bioételeikkel. Köszönöm a tulajdonosoknak, Rodney Chip Gray-nek és Nancy Gray-nek, a csaposnak, Ronda Realnek, a séf MaryAnn McAllisternek, a menedzser Marsha, Jeanne-Marie-nak a banketteket. Meg persze az összes felszolgálónak. Ha bármelyik olvasónak van ekkora szerencséje, kóstolja meg gluténmentes almás és ribizlis pitéjüket. Hivatkozzanak rám, de ne foglalják el a helyem a bárpultnál!

2. központ: Pénz. Köszönök mindent anyagiakra felügyelő csapatomnak: George Howardnak, Paul Chabotnak és Peternek, a könyvelőmnek. Ők tartják kezükben a gyeplőt, amely rég kicsúszott a kezeim közül.

1. központ: Rettentően hálás vagyok, amiért ilyen csodálatos a családom és a baráti köröm. Mikor ezt olvassátok, ne érdekeljen benneteket a sorrend! Ezért inkább kötőjellel kapcsoltam össze a neveteket, hogy egyetlen mondatba kerüljetek: Caroline Myss–Janie és Jerry LeMole–Naomi Judd–Larry Strickland–Helen és Roy Snow–Laura Day–Joyce Bowers. Ez az írásmód is jelzi, hogy egyetlen nagy családot alkottok az életemben. De hadd fejezzem ki hálámat részletesebben betűrendben:

Carolyne Myss: Ikertestvérem, akit születésünkkor választottak el tőlem, hogy azután örökbefogadó szülőkhöz

kerüljünk. Mennyit sírtunk és nevettünk a telefonban! Közös autoszomális domináns génben osztozunk a Mont Blanc tollak és az animációs filmek iránti rajongást illetően. Biológiai hasonlóságainknak se szeri, se száma. Jaj, mit is kezdenék nélküled!

Dr. Janie és Gerald LeMole, köszönöm, hogy ott voltatok az Arizona államban Phoenixben, amikor kis híján a fűbe haraptam. Ti mentettétek meg az életemet. Nektek köszönhetem, hogy újra járok. Köszönöm!

Miss Naomi és Mr. Larry, ti kedves ebek a Peaceful Valley-ben. Helen és Roy Snow meg mindenki más Leiper's Forkban, akik imádkoztatok értem. Mi mindent éltünk át együtt nevetve-sírva: árvizeket, autós baleseteket, nemzeti katasztrófákat. Meg ahányszor azt morogtátok amúgy déliesen a fogatok között: „Na ja, szivi, szeretünk."

Délkelet floridai családom, Bowersék. Köszönet nektek. Kivált Joyce Bowersnek, aki megnevettet a New York-it mímelő kiejtésével és egész 157 centis személyével. Judy bíróra emlékeztet, márpedig őt, ezt mindenki tudja, húsz éve nézem a tévében. Te akkor lelkesítesz, amikor erre van szükség, máskor meg visszafogod a grabancomat. Köszönöm.

Ott vannak még drága kisbabáim: Loretta Lynn, Conway Twitty és Tammy Wynette. Igen, ezzel is tisztelgek a Dél előtt. Ki ne hagyjam Horatiót. Mindannyiótokat szeretlek.

Végül roppant hálás vagyok neked is, kedves olvasóm. Ha te nem lennél, ez a könyv sem született volna meg. Köszönöm, hogy kinyitod, és belelapozol.

A SZERZŐKRŐL

Dr. Mona Lisa Schulz azon kevesek egyike, akik az intuitív gyógyítás, tudomány, orvoslás és misztika határterületein ténykednek. Az intuitív, valamint elme-test orvoslás nemzetközileg elismert szaktekintélye. Könyveit és társszerzőként jegyzett munkáit 27 nyelvre fordították le. Éles eszével, utánozhatatlan akcentusával és stílusával dr. Mona Lisa intuitíve mutat rá, miként gyógyíthatók meg bizonyos testi panaszok, amennyiben rendezzük életünk érzelmi, kapcsolati, környezeti, munkahelyi és spirituális problémáit. Orvosi képzettségével, pszichiáterként és az idegtudományok doktoraként fellépett az *Oprah Winfrey Show*, a *CBS This Morning* és a Dr. Oz Radio adásaiban. Több mint egy évtizedig saját műsora is volt a Hay House Radióban, de sok más televíziós és rádiós műsorban is szerepelt világszerte. A Maine államban Freeportban évente tart egyhetes, oklevelet adó tanfolyamokat intuitív gyógyításból. Több mint harminc éve gyógyít így, miközben praktizáló neuropszichiáter is. Öt könyvet jegyez: a jelen kötet (Louise Hay-jel), *Minden rendben* (Louise Hay-jel), *The Intuitive Advisor*, *The New Feminine Brain* és az *Awakening Intuition*.

www.drmonalisa.com

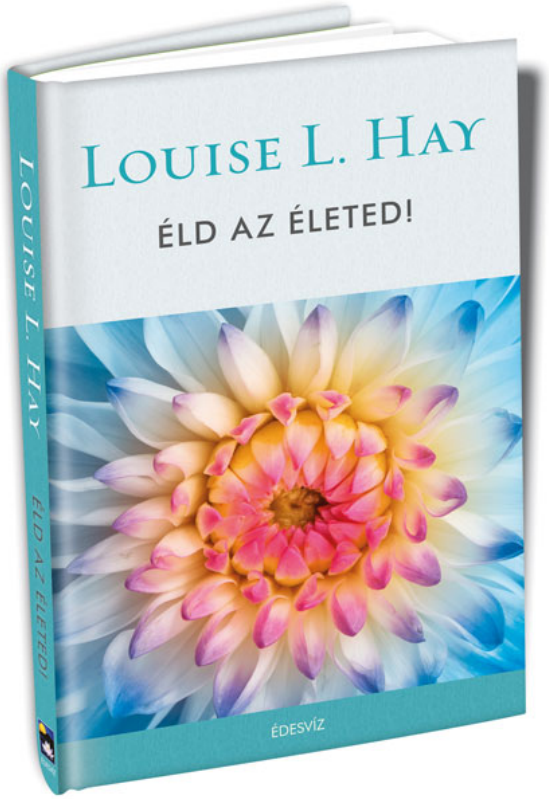
Fotó: Eileen Travell

LOUISE HAY nemzetközi bestsellerek szerzője, amelyek közül nem egy megjelent az Édesvíz Kiadó gondozásában: *Az élet szeret téged; Gyógyítsd meg a szíved; Éld az életed, az erő benned van; Éld jól az életed*. Metafizikai tanító és előadó. Több mint 30 éve segíti embertársait, hogy a bennük rejlő lehetőségeket felfedezve és kibontakoztatva meggyógyítsák önmagukat. Szerepelt az Oprah Winfrey Show-ban, valamint számos más tévés és rádiós műsorban, az Egyesült Államokban és szerte a világban.

www.louisehay.com

Éld az életed

Lehetőségeink korlátlanok
A bölcsesség és a tudás kapui mindig nyitva állnak



260 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

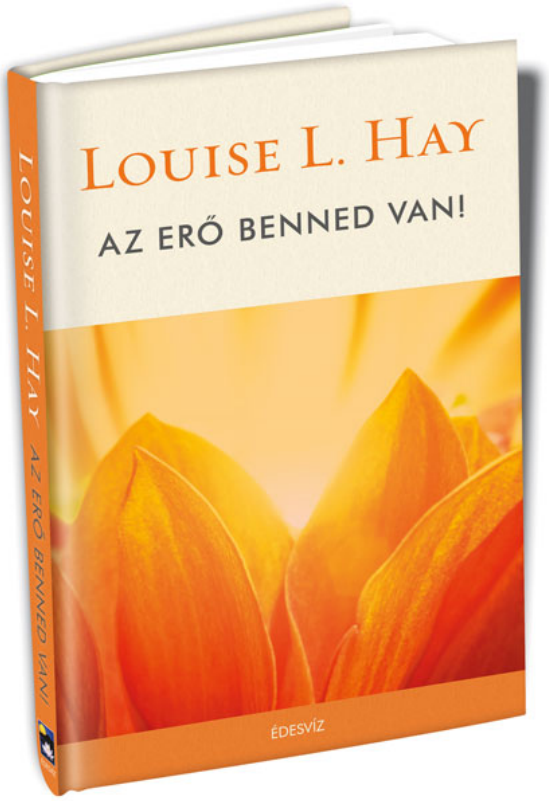
E-könyv
formátumban is kapható!

A szerző legfőbb üzenete a következő: ha készek vagyunk a szellemi erőfeszítésre, csaknem minden bajt orvosolhatunk. Könyve egyetlen célt szolgál: eloszlatja félelmeinket, és segít változtatni a problémáinkat előidéző negatív hozzáállásunkon. Eligazít a betegségeink hátterében meghúzódó,

rögzült tudati mintákkal és lelki okokkal kapcsolatban, és megmutatja ezek összefüggéseit. Ha követjük tanácsait, feltárhatjuk és kiaknázhatjuk szellemi erőnket, és feloldhatjuk gátlásainkat, amelyek megakadályoznak céljaink elérésében. A könyv bebizonyítja, hogy bármilyen gondunk-bajunk van is, képesek vagyunk a megújulásra.

Az erő benned van!

Lényünk az élet csodája
Feltárul előttünk a bennünk rejlő szépség, szeretet és erő



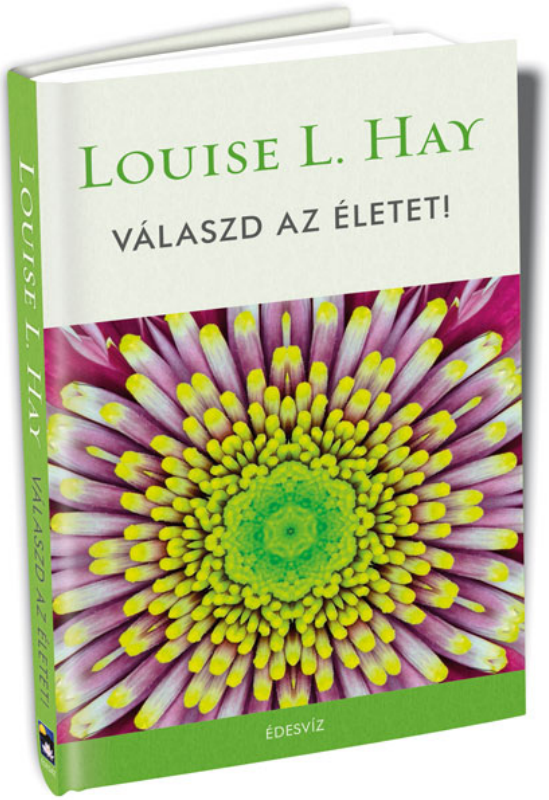
232 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

E-könyv
formátumban is kapható!

Ki vagy? Mi a célod ezen a világon? Mit gondolsz az életről? Mindnyájunkban van egy belső Erő, amely választ adhat kérdéseinkre, eljuttathat bennünket a tökéletes egészséghez, az ideális párkapcsolathoz és a virágzó karrierhez.

Elnyerhetjük a jólét valamennyi formáját, csak hinnünk kell a Lehetőségben. *Az erő benned van!* feltárja előttünk, mekkora hatalmunk van valójában, és arra biztat, hogy ne kívül keressük az Erőt, hiszen bennünk van, és bármikor pozitív célok szolgálatába állíthatjuk.

Válaszd az életet!



199 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

E-könyv
formátumban is kapható!

Louise L. Hay most ismét a segítségünkre siet, és igazán okos és megfontolandó tanácsokat ad az „életküzdelemhez”. Stresszoldó lelkiszellemi- testi gyakorlatai és számos konkrét helyzet megoldására tett javaslatai a gyerekkortól a késő öregségig ívelik át életünk lehetséges eseményeit. A szerző nem ír elő kötelezően követendő mintákat, de ha újszerű módszereit a magunk egyénisége szerint alkalmazzuk, nagyobb sikerrel valósíthatjuk meg legbensőbb

vágyunkat: személyiségünk harmóniáját, sikerünket a személyes kapcsolatokban, a gazdagodásban s a szerelemben.

Az élet szeret téged

7 spirituális gyakorlat, mellyel meggyógyíthatod az életed

197 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

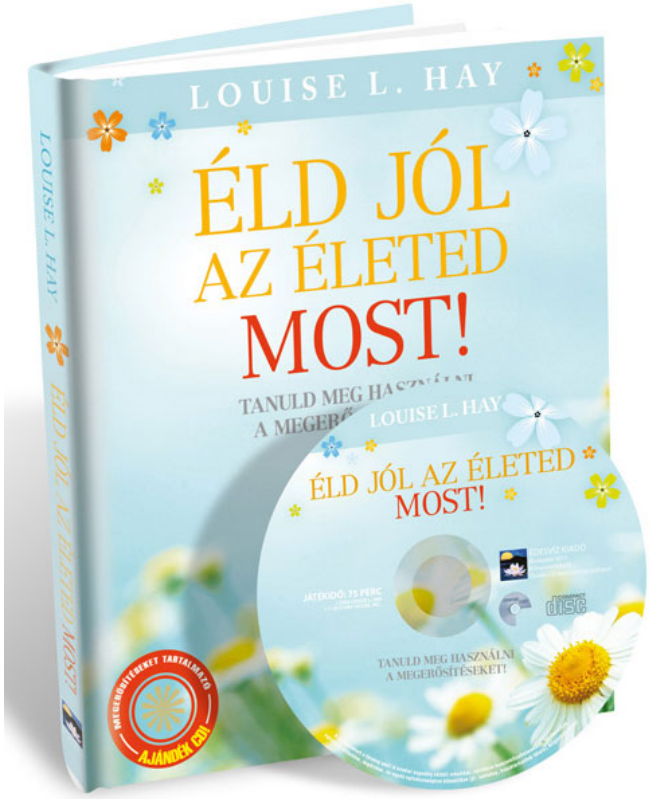
E-könyv
formátumban is kapható!

„*Az élet szeret téged*” Louise Hay leggyakrabban használt megerősítése. Ez a gondolat képviseli legjobban életét és munkásságát. Louise és Robert együtt tekintik át, hogy mit is jelent ez a mondat valóságban: „Az élet nem veled, hanem érted történik.” Őszinte és személyes beszélgetéseik során leásnak a

dolgok legmélyére, hogy feltárják a szeretet hatalmának erejét. A könyv tele van inspiráló történetekkel, segítő meditációkkal és gyakorlatokkal.

Éld az életed – MOST

Tanuld meg használni a megerősítéseket



128 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

E-könyv
formátumban is kapható!

Louise L. Hay a megerősítések erejéről és fontosságáról ír, és megmutatja, hogyan vehetjük hasznukat. Nem csupán arra kapsz választ, hogyan kell megfogalmazni és használni ezeket, de a konkrét témakörök – egészség, félelmek, kritikus gondolkodás, függőségek, megbocsátás, munka, pénz és

gazdagság, barátok, szerelem, öregedés – és gyakorlatok segítségével pozitív változásokat idézhetsz elő az adott életterületeken. A CD-melléklet további segítséget nyújt azokkal a megerősítésekkel kapcsolatban, amelyeket a saját hasznodra fordíthatsz. Fogj hát hozzá!

Meditációk és pozitív megerősítések minden napra

248 oldal
Keresd a weboldalunkon!
www.edesviz.hu

Ez a gyönyörűen illusztrált könyv meditációk, spirituális terápiák és a szerző előadásainak gyűjteménye, melynek célja, hogy segítséget és útmutatást nyújtson a nehézségeket okozó életterületeken. A könyvbe foglalt meditációk és pozitív megerősítések támogatást nyújtanak és megnövelik önbizalmad egészen addig, amíg el nem hiszed, hogy igenis TE tudsz változtatni!
Mindenki javíthat az életminőségén, ha gyakorolja az önmagáról gondoskodás művészetét, és olyan gondolatokra tanítja az elméjét, amelyektől jól érzi magát. Ha így teszel, örömteli élményeket vonzol, amelyek gazdagítják az életedet.

ÉDESVÍZ WEBÁRUHÁZ

AKCIÓK • INFORMÁCIÓK

webaruhaz@edesviz.hu
00-36-1-320-3642
www.edesviz.hu

ÉDESVÍZ KÖNYVESBOLT

1092 BUDAPEST • RÁDAY UTCA 14.

konyvesbolt@edesviz.hu
00-36-1-266-3778

ÉDESVÍZ KÖZÖSSÉG

ÉRDEKESSÉGEK • KÖNYVRÉSZLETEK • JÁTÉKOK

A mindennapokra!

ÉDESVÍZ KIADÓ

ÉDESVÍZ + magazin

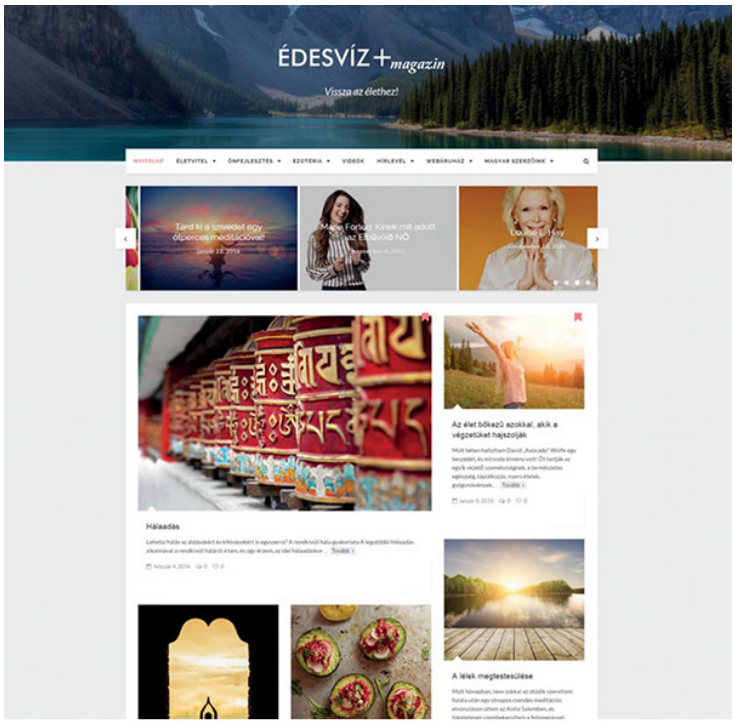
Cikkek az

EGÉSZSÉG • ÖNFEJLESZTÉS • EZOTÉRIA

témaköreiben

Érdekes információk szerzőkről és könyvekről

Keresd a www.edesvizkiado.hu címen



ÉDESVÍZ+*magazin*

ÉRDEKES INFORMÁCIÓK SZERZŐKRŐL ÉS KÖNYVEKRŐL
CIKKEK AZ EGÉSZSÉG – ÖNFEJLESZTÉS – EZOTÉRIA TÉMAKÖREIBEN

Keresd a **www.edesvizkiado.hu** címen.

{1} A cage angolul ketrecet jelent.