

## **Integrál Akadémia**

1034 Budapest, Pacsirtamező u. 42-44.



**INTEGRÁL**  
AKADÉMIA

### **Testünk jelzései A betegségszimbolika integrál szemmel**

Készítette: Szegedi Krisztina  
Integrál Pszichológia szak, 2013-as évfolyam  
Telefon: 06 30 391 0773  
E-mail: krisztina.szegedi@yahoo.com  
Konzulens: Sándorné Boda Emese

Budapest, 2016

## Tartalomjegyzék

I. Bevezetés .....	4
II. Integrál szemlélet.....	5
1. Az integrál szemlélet kialakulásáról.....	5
2. Az integrálás alapsémája .....	6
3. Az integrál pszichológia öt fő ága .....	6
3. 1. Evolúció, holonok és a négy kvadráns.....	7
3. 2. A tudatfejlődés szintjei .....	10
3. 3. Fejlődésvonalak és a spiráldinamika .....	16
3. 4. Tudatállapotok .....	21
3. 5. Tudattípusok .....	22
3. 6. Az AQAL modell.....	24
III. Beszédes tünetek .....	26
1. Test és/vagy lélek .....	26
2. Az érzelmi kompetenciáról.....	27
3. A betegségek lelki hátterének tudományos megközelítései .....	28
4. Hamer és a Germán Új Medicina .....	30
4.1. Első Természettörvény: A Rák vastörvénye.....	31
4.2. Második Természettörvény: A két szakasz törvénye.....	32
4.3. Harmadik Természettörvény: A rák és a rákkal egyenértékű megbetegedések ontogenetikus (csíralemez központú) rendszere .....	32
4.4. Negyedik Természettörvény: A mikroorganizmusok ontogenetikus (csíralemez központú) rendszere .....	34
4.5. Ötödik Természettörvény: A lényeg törvénye .....	34
4.6. A kezűség szerepe.....	35
5. A betegségszimbólika spirituális megközelítésben – Dahlke, Dethlefsen, Tepperwein és Shapiro elméletei nyomán .....	35
5.1. Polaritás, árnyék, tünet.....	36
5.2. A függőleges gondolkodásról .....	37
5.3. A betegségnyelv értelmezésének módszerei.....	38
5.4. Az eszkaláció fokozatai .....	41
6. A fontosabb szervek és testrészek lelki megfelelői .....	43
7. Néhány gyakori betegség.....	50
8. A gyógyulásról .....	55
IV. Integrálás.....	57
1. A betegségek kialakulásának okai a négy kvadránsban .....	57

2. Gyógyulás a négy kvadránsban .....	58
3. A betegségsszimbolika pszichopatológiai, hameri és spirituális megközelítése integrál szemmel .....	59
4. A betegség mint elhárító mechanizmus.....	59
5. Néhány szerv és testrészt által képviselt konfliktus a létramodellben.....	60
6. A betegségsszimbolika ismeretének terápiás haszna .....	62
V. Felhasznált irodalom .....	65

## I. Bevezetés

Körülbelül 5 évvel ezelőtt kezdtem el a betegségszimbolika iránt érdeklődni, egy betegségem kapcsán. Az orvos azt javasolta, hogy távolítsunk el egy sejtburjánzást, mert lehet, hogy rosszindulatúvá válik. Azt mondtam, hogy ha ez megoldja a problémámat, akkor elgondolkodok rajta. Mire ő hozzátette, hogy olyan is volt már, hogy kiszedtek egy ilyen elváltozást valakiből, és a helyébe jött hat másik. Végül nem mentem bele, hogy megvágjanak, helyette beleástam magam a betegség lelki okainak kutatásába, elkezdtem magamon és az elakadásaimon dolgozni és alternatív gyógy módok után néztem. Nem az az üzenetem ezzel, hogy ne hallgassunk az orvosokra, mindenesetre én így döntöttem, és nem bántam meg, mert a tünetek lassan, de biztosan javulnak.

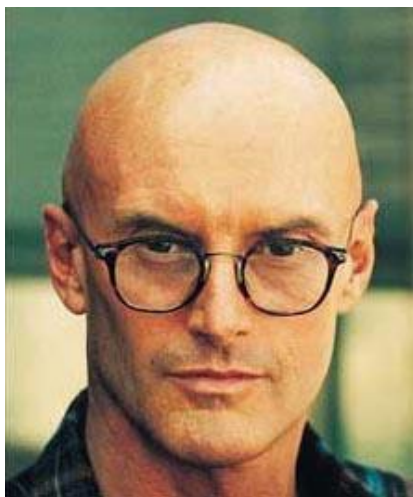
Amikor évekkkel ezelőtt gyógy módok után keresgéltem, találkoztam a Pránanadi technikával. Ez az energetikai gyógyító módszer az embert mint egészet nézi, és nemcsak a testet gyógyítja, hanem a problémák lelki gyökerének megtalálására és megoldására is nagy hangsúlyt fektet. A módszert tanulva tettem apránként magamévá azt a szemléletet, ami szerint minden betegségnek van lelki oka is.

Mielőtt a szakdolgozatba belekezdtem, az volt a feltételezésem, hogy a különböző betegségeket hozzá lehet rendelni az integrál pszichológia tudatfejlődési szintjeihez, az egyes szervekben, testrészekben kifejeződő elfojtott érzelmek, lelki tartalmak, témák alapján. Minél többet olvastam azonban, annál inkább azt tapasztaltam, hogy egy-egy szerv vagy testrész egyszerre több szimbolikus jelentéssel is bírhat, így a szinteknek való egyértelmű megfeleltetés nem lehetséges.

Igyekeztem feltérképezni és bemutatni mindkét oldalt, a tudományt és a spiritualitást is, hogy ki mivel magyarázza a betegségek kialakulását és szimbolikus üzenetét (már ha számon tart ilyet), majd az utolsó részben „kibékítettem” az ellentéteket.

## II. Integrál szemlélet

### 1. Az integrál szemlélet kialakulásáról



1. Kép: Ken Wilber

Forrás: <http://newdimensions.org/program-archive/the-integral-perspective-with-ken-wilber/>

Az integrál szemlélet fogalma az amerikai gondolkodó, Ken Wilber nevéhez fűződik, aki 1949-ben született Oklahomában. Először orvostudományi egyetemre járt, majd biokémia szakra váltott, a doktori képzést azonban már nem fejezte be, ugyanis kiábrándult a tudomány anyagközpontúságából. Saját szellemi útjára lépve önállóan kezdte olvasni és rendszerbe foglalni a keleti és nyugati tudományos, filozófiai és pszichológiai irányzatokat.

Mindössze 24 éves volt, amikor megírta első, nagyszabású tudatelméleti könyvét, a *The Spectrum of Consciousness-t* (A tudat spektruma), melyet 1977-ben adtak ki. A könyvben a nyugati tudomány, a keleti és nyugati misztika és az ősi filozófia eredményeit ötvözi, és egy új világmagyarázat alapjait rakja le. Azóta több mint 20 könyvet és számos esszét publikált. Művei ma már világszerte megjelennek, sokan korunk egyik legjelentősebb gondolkodójának tartják. Wilbert a hatvanas években a transzperszonális pszichológia egyik legjelentősebb alakjaként tartották számon, azonban túlnőtt annak keretein, és létrehozta az úgynevezett integrál pszichológiát. Jelenleg Denverben, Colorado államban él.

Az integrál szemlélet időközben egy új irányzattá nőtte ki magát, ennek intézményeként Wilber 1998-ban megalapította az Integrál Intézetet, az elmélet kidolgozására és gyakorlatba ültetésére. A kaliforniai JFK Egyetem 2006 óta kínál M.A. végzettséget adó „Integrál Elmélet” képzést.

Magyarországon Gánti Bence dolgozta ki azt a 3 éves képzést, melyben a tanulóknak lehetőségük van elsajátítani az integrál szemléletet, és amely 2009 óta Integrál Akadémia néven működik.

Az első integrál világkonferencia megrendezésére 2008-ban került sor, 2014-ben pedig Budapest adott otthont az I. Európai Integrál Konferenciának (IEC). Idén májusban szintén Magyarországon került megrendezésre a II. IEC.

## **2. Az integrálás alapsémája**

A 20. század végére a világ nagyon megváltozott. A korábban elkülönülten létező kultúrák ma már érintkeznek, keverednek. A világ összetetté, a tudás pedig globálissá vált, és ebben az információrengetegben sokszor nehéz eligazodni. Az integrál megközelítés tulajdonképpen abban segít, hogy magunkat és a körülöttünk lévő világot teljesebben és hatékonyabban lássuk.

A szemlélet többféle módon integrált: térben, időben és megközelítésmódban.

- Idői integráció: A premodern, modern, posztmodern és poszt-posztmodern korszakok tanait integrálja. A premodern korszak az ősidőktől a felvilágosodásig tartó időszak tanait öleli fel, a modern a felvilágosodott, tudományos-materiális világot, a posztmodern a 20. század második felében kialakult, az objektív természettudományt kritizáló időszakot jelenti, a poszt-posztmodern korszak pedig az integrál szemlélet korszaka.
- Téri integráció: Észak, dél, kelet és nyugat tudását ötvözi, a Föld valamennyi tudását. Magában foglalja a nyugati pszichológiai irányzatokat, a keleti spirituális tanokat, az északi eszkimók és a dél-amerikai indiánok kultúráját, hitvilágát.
- Megközelítésmódok integrációja: Egyesíti a tudományt és a spiritualitást; elismeri a keleti meditációs gyakorlatokat ugyanúgy, mint a nyugati pszichológiát, és merít belőlük. Ezzel együtt integrálja a pszichológiai irányzatokat is; Freud, Jung elméleteit ugyanúgy elismeri, mint a kognitív irányzatot, a humanisztikus és transzperszonális pszichológiát, valamint az egyéb önismereti és terápiás módszereket (NLP, családállítás, pszichodráma, stb.), egységes rendszerbe foglalja őket és vallja, hogy minden irányzatnak megvan a helye és terápiás haszna, ha tudjuk, hogy melyiket mikor, milyen esetben használjuk.

## **3. Az integrál pszichológia öt fő ága**

Wilber az integrál pszichológiának öt fő ágát különbözteti meg, melyek a következők: holonok és kvadránsok, a tudatfejlődés szintjei, a tudatfejlődés sávjai, a tudat állapotai és a tudat típusai. Ezek mindegyike felhasználható arra, hogy rajtuk keresztül vizsgáljuk az emberi pszichét.

Az integrál pszichológia 5 fő ága



1. Ábra: Az integrál pszichológia öt fő ága

Forrás: <http://www.integralakademia.hu/rolunk/az-integral-szemlelet-lenyege/az-integral-szemleletrol-roviden>

### 3. 1. *Evolúció, holonok és a négy kvadráns*

A minket körülvevő világ és belső világunk, a Kozmosz négy komponensre osztható. Ezek a fizioszféra, a bioszféra, núszféra és a teoszféra. A Kozmosznak értelemmel teli, célirányos evolúciója van. A Szellem, a mindenben jelen lévő entitás manifesztációja maga az evolúció. A Szellem először a semmiből, az Ürességből anyagi formában (fizioszféra) manifesztálódott, majd élő formában (bioszféra). Ezután megjelent a tudat, később az ön-reflektáló tudat (núszféra). Innentől kezdve az evolúció már az emberi tudatban zajlik. A Szellem további evolúciója révén fejlődik az emberi tudat (teoszféra), melynek alsóbb szintjeivel a pszichológia foglalkozik, az ezután következő spirituális szintekkel pedig a spirituális tradíciók. Így a pszichológia és a spiritualitás nem két, egymástól független dolog, hanem ugyanannak a „létrának” a különböző szintű fokai (Gánti, 2006).

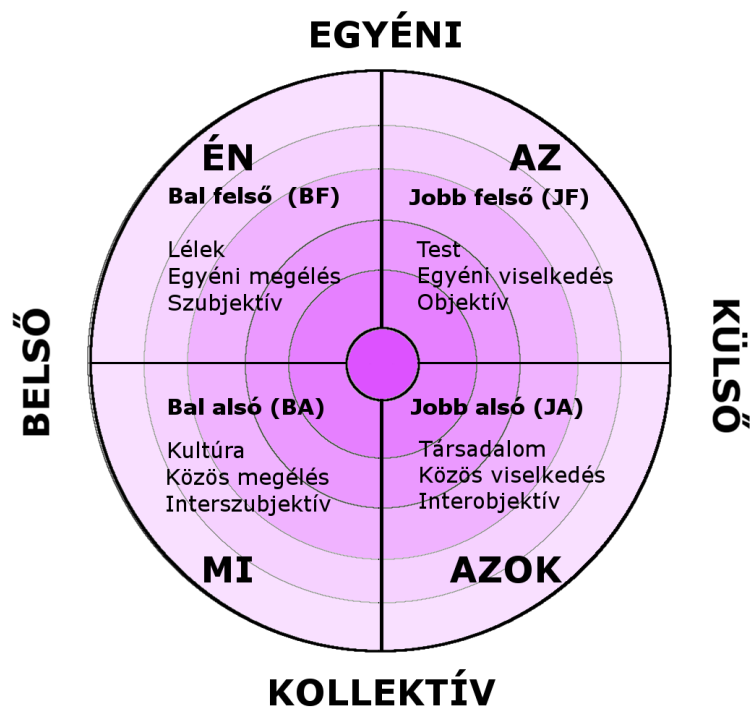
Az evolúció végül a végső Egységbe torkollik, amit a megnyilvánult világban megvilágosodásként élünk meg. Ez egyben visszatérés oda, ahonnan az egész folyamat elindult, az Ürességbe, a Tudat nyílt, tiszta terébe.

Wilber szerint 20 alapelv van az evolúcióban, amely minden jelenségre, a világon minden megnyilvánult dologra igaz. A továbbiakban ismertetem a legfontosabb alapelveket.

A Kozmosz, azaz a valóság rész-egészekből, úgynevezett holonokból áll. A holonok olyan entitások, amelyek egészek, vagyis részekből állnak, de egyben egy másik egész részei is. Például egy atom a molekula része, a molekula egy sejt része, a sejt egy szervezet része és így tovább. Nincs olyan egész, amely ne lenne egyben egy másik egész része is.

A holonokat négy hajtóerő mozgatja. Szeretnének *autonómok* maradni, azaz fenntartani az egészségességüket és cselekvőképességüket. Ugyanakkor hajtja őket a *beilleszkedés* vágya a nagyobb egészbe, a rész-ség fenntartása is. Következő hajtóerejük, az *önmeghaladás* arra készíti őket, hogy önmagukat meghaladva új holonokat hozzanak létre. Ebben az önmeghaladási folyamatban előfordulnak törések, zökkenők, ugrásszerű változások. Az evolúció tehát nem egy lineáris folyamat, hanem a kreatív felbukkanás elve alapján kreatív ugrások jellemzik a fejlődést, melynek eredményeképp új entitások jönnek létre. Végül pedig, ha egy holonnak már nincs cselekvőképessége, vagy nem tud tovább egy másik egész része lenni, akkor szétesik, és szubholonjaira bomlik fel. Ez a *feloldódás* készítése (Wilber, 2009). A holonok természetes hierarchiába, úgynevezett holarchiába rendeződve jönnek létre. A holarchia mélysége a szintek száma (tudatosság), kiterjedése pedig az adott szinten lévő holonok száma. Az evolúció minden egymást követő szintjén egyre nagyobb mélységet és egyre kisebb kiterjedést hoz létre; a tudatfejlődésben ez például azt jelenti, hogy jóval több az átlagos ember, mint a megvilágosodott. Minden keletkező holon meghaladja és egyben megőrzi az elődeit, magában foglalja az előző szintjét, újabb és újabb, magasabban szervezett szinteket hozva létre (Wilber, 2009).

A különféle holarchiákat vizsgálva Wilber arra jött rá, hogy a holarchikus rendszerek négy csoportba oszthatók az alapján, hogy milyen aspektusból vizsgálják a valóságot. „A négy holarchiatípus a holonok *belsejére*, illetve *külsejére* vonatkozik, azok *individuais*, illetve *kollektív* megjelenési formájában – ez összesen négy: így jön tehát létre a négy negyed” (Wilber, 2009, 92. old).



2. Ábra: A négy kvadráns



A négy kvadráns tulajdonképpen nem más, mint a Szellem négy arca, négyféle megnyilvánulása egyazon időben, és mind a négy terület egyformán fontos. A vagy-vagy helyett az és-és gondolkodásra hív meg ez a szemlélet (Gánti, 2007).

A bal felső (BF) kvadráns az egyéni szubjektív belső tartalmakkal foglalkozik, ez az „én” világa. Itt találhatóak gondolataink, érzelmeink, testérzeteink, és minden, amit saját magunk közvetlenül tapasztalunk, a pszichológia, spiritualitás, a meditáció, önismeret szubjektív élményei. Vegyünk például egy magas vérnyomással küzdő férfit, mint vizsgálódásunk tárgyát. A bal felső negyedbe tartozik az, ahogyan ő belülről megéli a betegségét, az ezzel kapcsolatos félelmei, gondolatai.

A bal alsó (BA) kvadráns szintén a belső világgal foglalkozik, de már kollektív szinten. Ez a „mi” birodalma, a közös kultúra, világnézet, értékrend, hiedelmek világa, amibe az egyén belső világa illeszkedik. Az előző példánál maradva tételezzük fel, hogy a magas vérnyomásban szenvedő férfi olyan közösségben él, ahol szokás a zsíros, nehéz, fűszeres ételek fogyasztása, a nagy lakomák rendezése.

A jobb felső (JF) negyed írja le az objektív valóságot, az „az” világát, ami kívülről látható, objektív szemlélése a jelenségnek. Ide sorolhatók többek között a természettudományok, a fizika, biológia, pszichiátria, a tények. A magas vérnyomásos férfi ha elmegy az orvoshoz, akkor az orvos megvizsgálja őt, a fizikai tünetek alapján diagnosztizál, majd felír egy gyógyszert.

Végül a jobb alsó (JA) kvadráns, az „azok” kollektív szinten vizsgálja az objektív valóságot. Ide tartoznak a különböző rendszerek, az ökológia, marketing, közgazdaságtan; itt vesszük figyelembe például az ország egészségügyi ellátó rendszerét, ahol a magas vérnyomásban szenvedő férfi él.

A négy kvadráns adott szintje ugyanazon a szinten lévő holont mutat, egyetlen holon négy arcát, a Szellem megnyilvánulásának adott kibontakozási szintjét és az abból fakadó jelenségeket a Kozmoszban (belsőleg megélt tudatélmény, látható forma / külalak, kultúra és együttléti szociális mód). A négy negyed kölcsönös függésben és összefüggésben áll egymással, mindegyik hat a másikra, egymást determinálják. Mindegyik kvadráns ok és okozat is egyben. Nem mondhatjuk, hogy az egyik miatt van a többi, de ha bármelyik megváltozik, az a többi változását is maga után vonja.

Kvadránsredukcióról beszélünk akkor, amikor valaki csak egy kvadráns valóságát fogadja el, a többi létezésével nem foglalkozik, vagy egyenesen tagadja, úgy, hogy az egész jelenség létezését azzal az egy kvadránssal magyarázza.

### 3. 2. A tudatfejlődés szintjei

A bal felső kvadránsban vizsgáljuk az egyéni tudatfejlődés evolúcióját, melyet Wilber egy létramodellben mutat be. A létra fokai a belső én fejlődési szintjei, melyek a legvégső identitás felé tartanak. A tudatalattitól a tudatos szinteken keresztül a tudatfölöttiig maga a Szellem bontakozik ki előttünk.



3. Ábra: A tudat alapvető strukturái és fejlődési stádiumai  
Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az Integrál Pszichológia Képzés oktatási anyagából.

A legjobb, ha az ábrát úgy képzeljük el, mintha egymásba ágyazott koncentrikus körökből állna, ahol a szintek meghaladják és magukba foglalják az előző szinteket.

A kilenc szint a tudat alapstrukturáit mutatja. Sorrendjük nem megfordítható; a legmagasabb létrafokok az alacsonyabbak fölött nyugszanak; nem ugorható át egy fok sem a fejlődés során (1-ről a 3-ra csak a 2-n keresztül lehet eljutni).

Aki a tudatosság létráját értelemmel megtölti, az maga a mászó, más néven az én, vagy szelfrendszer. A mászó magáévá teszi a fokokat, azonosul velük, így jönnek létre az énejlődés szintjei. A mászó maga is egy holon, így igaz rá, hogy négy alapvető késztetés vezérli: a cselekvőképesség, a részvétel, az önmeghaladás és a felbomlás. A fejlődés minden fokán ez a négy választás áll előtte. Ha bármelyik késztetés alul- vagy túlműködik, patológiás elváltozás figyelhető meg, melynek típusa attól függ, hogy a létra mely szintjén következett az be. Az én karját-lábát vesztheti bármelyik fokon, leszakadhatnak részei, és bár tovább halad a

fejlődésben, ezek a hátramaradt részek szabotálhatják működését, neurotikus, esetleg pszichotikus tünetek formájában (Wilber, 2009).

A lépcsőfokok egyben fordulópontok is. Minden fordulópontnak három fázisa van:

- egybeolvadás: amikor az én a tudatosság magasabb szintjére lép, akkor azonosul az adott szinttel
- differenciálódás: az én lassanként az adott szint fölé emelkedik, többé már nem azonos vele, meghaladja azt
- integráció: azonosul az újabb szinttel, berendezkedik ott, megőrizve az előző szintek tudását.

Minden lépcsőfokon más látvány tárul a mászó szeme elé, más a világgépe, az identitása, mások a szükségletei és az erkölcsi gondolkodása.

A létra mászója soha nem fixen egy szinten áll, inkább úgy képzeljük el, mint egy tintafoltot, aminek a gravitációs pontja egy adott szinten van, de nyúlványai átfolydogálnak annál alacsonyabb és magasabb szintekre is (Wilber, 2009).

Ezek után lássuk magukat a szinteket.

A tudatfejlődésnek három nagy szakasza van. A preperszonális szakasz a személyiség kialakulása előtti időszakot fedi le. Ezt követi a perszonális szakasz, amikor kialakul és megszilárdul az ego. A harmadik pedig a transzperszonális, személyiségen túli, azt meghaladó tartományokat mutatja be.

### Preperszonális szakasz

#### **0. szint: Prenatális - ősmátrix**

A születés előtti, anyaméhben töltött időszakot és a születést foglalja magában. A testi én és a fizikai világ egybemosódik az anyaméhben, majd ezt követi a születés fájdalmas folyamata, a születési trauma, majd a megszületés, amikor a baba fizikailag is különálló szervezetté válik. Ezt az állapotot nevezik „ősmátrixnak” is, mert ez az alapvető mátrix, ami a későbbi fejlődés során differenciálódni kezd. Az ezen a szinten történt sérülés perinatális patológiákhoz vezethet.

#### **1. szint: Szenzoros - fizikai**

A csecsemő születésekor nem más, mint egy szenzomotoros szervezet. Életének első hónapjaiban a hangsúly a fiziológiai szükségletek kielégítésén van. Az én azonosul a szenzomotoros világgal, olyannyira, hogy nem is képes különbséget tenni a külső világ és saját belső világa között, ez a kettő itt még egybemosódott.

A negyedik hónap körül a csecsemő lassan megtanul különbséget tenni a testi érzetek és a külvilágból jövő ingerek között, elkezd differenciálni a külső fizikai világot a belső testi világtól és a testi én „kikel” a fúziós mátrixból. A mozgás fejlődése révén képes lesz

fizikailag is eltávolodni az anyjától, kialakul az elkülönült testtudat; ez az önálló fizikai lényé válás időszaka. Ha a differenciációt valami megzavarja, vagyis az én megreked az ösmátrixban, akkor testhatárokkal kapcsolatos zavarok alakulnak ki, ami a pszichózisok egyes típusainak alapvető jellemzője.

## **2. szint: Fantazmikus - érzelmi**

Ha az első fordulóponton sikeresen túljut a csecsemő, akkor következik az érzelmi-fantazmikus állomása a fejlődésnek. Ekkorra testi énje határaival már tisztában van, de érzelmi énje határait még nem tudja felmérni. Érzelmi énje azonosul, összeolvad a környezetével, különösen az anyjával. Ez az állapot rendkívül egocentrikus, nárcisztikus, a csecsemő a világot saját maga meghosszabbításának tartja. Azt hiszi, hogy amit ő érez, azt érzi a világ, amit ő akar, azt akarja a világ is, és amit lát, azt látja mindenki, egyszóval saját nézőpontja az egyetlen lehetséges nézőpont.

Nagyjából 15 és 24 hónapos kora között az érzelmi én lassan elkezd különbséget tenni saját maga és az érzelmi környezete között, Margaret Mahler ezt nevezi „a csecsemő pszichológiai születésének”. Ezzel a differenciálódással eljut tehát a második fordulóponthoz, ráébred arra, hogy ő egy különálló lény, és megéli ennek az állapotnak minden örömét és borzalmát (Wilber, 2009). A kisgyermek szükséglete Maslow szerint a biztonság, illetve a valahová tartozás.

Ha ebben a szakaszban valami rosszul alakul, akkor az én vagy megmarad az egybeolvadási állapotban (nárcisztikus személyiségzavar – az én önmaga meghosszabbításának tartja a világot), vagy a differenciálódás megkezdődik, de nem fejeződik be (borderline személyiségzavar – úgy érzi, hogy a külvilág állandóan benyomul a saját világába).

### Perszonális szakasz

## **3. szint: Leképező elme**

Ez a szint a 3 és 6 éves kor közötti szakaszt, az óvodáskort foglalja magában. A kisgyerek ekkor lép be a nyelv és a tudat világába, képessé válik gondolatban megjeleníteni, leképezni a valóságot. A leképező elme képeket, szimbólumokat és fogalmakat tartalmaz. A mentális képek már kb. 7 hónapos korban megjelennek, és nagyjából olyanok, mint az a tárgy, amit ábrázolnak. Később megjelennek a szimbólumok, amikor egy szó kapcsolódik a mentális képhez (pl. „anya”) és kb. 2-4 éves korig ezek uralják a tudatosságot. Ezután a fogalmakkal is megismerkedik a kisgyerek. A nyelv világa egy teljesen új világ a számára, az én itt már elmélkedhet a múltból és terveket szőhet a jövőről. A jövőről gondolkodás miatt aggódik és szorong, a múltba visszagondolva pedig megbánást és lelkiismeret-furdalást érez. Ebben az időszakban épül ki az ego-id-szuperego személyiségszerkezet is; az ego tönköl ebben a szakaszban, ugyanakkor már belső normák is szabályozzák a viselkedést. Szükségletek tekintetében most a Maslow-piramis megbecsülés fokán állunk.

A stabil, összetartó mentális szelf megjelenésével az ego képessé válik arra, hogy elfojtsa, leválassza magáról a nem kívánatos testi impulzusokat és ösztönzéseket, amik aztán álcázott formában, neurotikus tünetekként jelentkezhetnek.

#### **4. szint: A szabály/szerep elme**

6-7 éves kor körül, az iskoláskor kezdetén újabb nagy átalakuláson megy át a gyerekek gondolkodása, világnézete. Ez nagyjából a Piaget-féle konkrét műveleti szakasz, amely 11-14 éves korig uralja a tudatot. A konkrét műveletek olyan mentális műveletekre utalnak, amelyek a konkrét világra irányulnak.

Az egyén mentális szerepeket alkot és magára veszi azokat, és már képes belehelyezkedni a másik szerepébe is, tehát megtanulja beleképzelni magát a másik helyzetébe, más személy nézőpontjából nézni a világot. A morális nézet a pre-konvencionálisról az erősen konformista konvencionális szintre jut, ahol a szabály, a rend, a jó és a rossz fogalmai dominálnak. Itt már nem az az elsődlegesen fontos, hogy a gyerek hogyan felel meg saját impulzusainak, hanem hogy hogyan felel meg a csoportnak, amiben van, hiszen áhítozik a csoport elfogadására, megbecsülésére. Felismeri, hogy egója nem az egyedüli ego az univerzumban. Azonban itt még nem terjed túl a tudatossága a saját körein, azokon az embereken, akik vele közös nézeteket osztanak. Az én csoportom az egyetlen csoport a világon; ha tagja vagy, akkor oké vagy, ha kívül vagy, akkor nem. Az ego középpontja elmozdul a csoport irányába, de a csoporttól még nem tud továbbmozdulni (Wilber, 2009).

A szelf itt egy sereg szkriptnek, szabálynak, szerepnek, személynek igyekszik megfelelni, és ennek érdekében különféle forgatókönyveket, úgynevezett sorskönyveket ír és valósít meg. A forgatókönyvek többnyire szükségesek és hasznosak, ezek mentén tanul meg az én kilépni önmagából és beilleszkedni tágabb közössége kulturális szférájába. Akad azonban olyan sorskönyv, ami torz és sikertelen alkalmazkodáshoz vezet. Akkor beszélünk sorskönyvi patológiáról, ha valaki fals, torz szociális maszkot hord (Wilber, 2009).

#### **5. szint: Racionális elme**

A mi kultúránkban 11-15 éves kor körül jelenik meg a formális műveletek képessége. Ezen a szinten már nemcsak konkrét dolgokkal, hanem a gondolatokkal is tudunk műveleteket végezni, helyzeteket, eseményeket, problémákat fejben lemodellezni, logikai műveleteket végezni, lehetséges esetekben gondolkodni. Itt már nemcsak a világról gondolkozunk, hanem a gondolatokról is. Az egyén ekkor válik éretté az introspekcióra, az önmegfigyelésre, először tárul fel az elme a tudat szeme előtt. Mivel a kamasz képes a gondolkodásról gondolkodni, lassan elkezd bírálni az előző szinten feltétel nélkül elfogadott és követett szabályokat, szerepeket. Az erkölcsi szemlélet poszt-konvencionálissá válik; az előző fordulóponton az egyén egybeolvadt a konvencionális szerepekkel és szabályokkal, és most elkezd differenciálódni, meghaladni ezeket. Már nem csak az érdekli, hogy neki és szűk körének mi a jó, hanem az is, hogy mi a jó a többieknek, ezzel a szociocentrikus szintről világcentrikus szintre lép, globálisan szemlélve a világot. „A Szellem tehát az evolúció során először lát a te

szemeddel globális világot, amelynek többé nem az én és az enyém a középpontja, és amely figyelemre, gondoskodásra, együttérzésre és meggyőződésre tart számot” (Wilber, 2009, 206. old).

Amikor az egyén felülbírálja saját kultúrája szocio- és etnocentrikus előítéleteit, talán el is távolodik tőle, és levedli az eddig játszott kényelmes szerepeket és megszokott szabályokat, akkor felmerül benne, hogy ezek nélkül, önmagában ki is ő valójában. Ebből következik, hogy a racionális szint patológiája az identitáskrízis. Ha sikeresen átjut ezen a fordulóponton is, akkor feltárul előtte az önmegvalósítás lehetősége. Az átlag felnőtt általában eddig a szintig jut el a tudatfejlődésben.

## **6. szint: Integrált tudat - víziológia**

Ez az utolsó olyan szakasz, amelyet az ortodox pszichológia is ismer. A hálózati vagy víziológia egy integráló, szintetizáló tudatossági forma, ami képes arra, hogy a részeket összeadva meglássa a kölcsönhatások hálózatait. Amikor az én gravitációs központja ezzel a szinttel azonosul, akkor egy nagyon magasan integrált személyiség jelenik meg, egy olyan én, amely globálisan szemléli a dolgokat, és nem csak szónokol erről.

A „kentaúr” szó a test és elme egységbe lépését fejezi ki, egy olyan ént, aki a testet és tudatot egyaránt tudatosan tapasztalja. A núszféra és a bioszféra egyenlően van jelen, összekapcsolódik egy autonóm ében. A megfigyelő én lassanként meghaladja mind a testet, mind az elmét, és többé nem csupán az elme szemléli a világot, hanem a megfigyelő én is rálát mind a világra, mind magára az elmére.

Wilber egzisztenciális szintnek is nevezi ezt a szintet, mert a fejlődés ezen szakaszában teljesen egyedül vagyunk. Nincs többé vakhitünk a társadalom hagyományos szerepeiben, szabályaiban. Nem vagyunk etno- vagy szociocentrikusak, inkább világcentrikus térben élünk. Az én figyelembe veszi az összes lehetséges látásmódot, nincs egy kitüntetett látásmód sem, ez azonban perspektíva nélküliséget eredményez és egzisztenciális szorongáshoz vezethet. Az egyén még nem tartozik a transzperszonális régiókhoz, de a gyökerei már leváltak a perszonális tartományról; megízlelt ott mindent, és nem volt elég, a világ elvesztette vonzerejét (Wilber, 2009). Ekkor áll készen a következő szinttel történő egybeolvadásra.

### Transzperszonális szakasz

## **7. szint: Okkult - pszichikus**

Az okkult szint átmenetet képez a mindennapi, közönséges valóság és a transzperszonális régiók között. Az egyén ezen a tudatszinten az evilág – ami alatt az öt érzékszervvel és az elmével érzékelhető világot értjük – és a spirituális, mögöttes világ határán van, a határon innen. Intuitív és analógiás gondolkodásmódja révén megérzi a mögöttes erőket, fel tudja venni a kapcsolatot a láthatatlan, finom valósággal, de konkrétan, közvetlenül még nem tapasztalja meg azt.

Ezen a szinten megélhetjük, hogy időnként feloldódik az elkülönült érzetünk, és a durvább, szenzomotoros világgal eggyé válunk. Ez a természeti miszticizmus élménye. Ilyenkor eggyé válik a szemlélő és a szemlélt, megszűnik a kívül és belül különbsége: állandó éberség és tudatosság van jelen, amely függetlenné válik az individuális egótól. Számos egyéb jelenség megfigyelhető a tudatfejlődés ezen szintjén, mint például a telepátia, testen kívüli élmények, auralátás, szinkronicitás élmény, tisztánlátás.

Ha a megismerés eléri az okkult szintet, az ember egyszerűen érzékelné ezeket az új jelenségeket, és ez számára éppoly természetes, mint amikor megfog egy követ a szenzomotoros világban.

### **8. szint: Szubtilis**

Az okkult szinten az egyén még csak intuitíven érzékelt a mindennapi valóságon túli láthatatlan világot, a következő szinten pedig már közvetlenül meg is tapasztalja az Odaát valóságát. Ez az érzékszerveken túli spirituális valóság, a testet öltött ősenergia.

Ebben a szakaszban finomabb tudásnak nyílunk meg. A tudatban a szubtilis, spirituális valóság jelenségei, tárgyai jelennek meg, ennek van tudatában a személy, közvetlen saját élményként tapasztalja meg a szubtilis jelenségeket.

A szubtilis szó (éteri, leheletfinom) olyan folyamatokra utal, amelyek kifinomultabbak annál, hogy hétköznapi éber tudatunk érzékelné őket. Ilyenek például a belsőleg érzékelt fények és hangok, archetipikus formák és alakzatok, finom eksztatikus örömlélmények és megismerési folyamatok, a szeretet és az együttérzés tágas állapotai, szellemlényekkel való találkozás, előző életek látása, halálközeli élmény. Ide tartoznak a szint patológiás állapotai is: kozmikus rettegés és iszony, a kozmikus Gonosz megtapasztalása. A miszticizmusnak ezt a típusát istenségmisztikának nevezzük, mert a saját archetipikus formánkkal való találkozás, az Istennel vagy az Istennővel megtapasztalt egység jellemző rá (Wilber, 2009).

### **9. szint: Kauzális**

Mikor a meditációban az ént követjük önmaga gyökeréig, akkor ott a tiszta ürességet találjuk. A Tudó Tudat, a Tanú közvetlen megtapasztalása ez, amikor a személy lényének legbelső központját, magját éli át, amely nem más, mint ami eddig tapasztalta a durva és szubtilis világ formáit és jelenségeit. Ebben a tapasztalásban megszűnik minden forma jelen lenni, és csak a formátlan tudat pihen meg önmagában, az a tudat, amelynek terében az események történni szoktak (Gánti, 2009). Ez a nirvána élménye a buddhizmusban. Atya, Szellem, Önvaló, Atman, Üresség, Allah.

Az én tehát az ürességgel válik azonossá. Tiszta, formák nélküli misztikáról van itt szó, amelyben minden tárgy, még maga az Isten is, mint észlelt forma eltűnik, megszűnik, s az istenségmisztika helyébe a formák nélküli misztika lép.

Azért oksági, kauzális szint, mert ez a kreatív talaja minden dimenzióknak, ebből az ősalapból jön létre minden. Ebből az ürességből születnek a holonok, melyek a négy kvadránsban bomlanak ki. Amint megjelennek, evolúciós erő hajtja őket, hogy visszatérjenek a

forrásukhoz. Ez a hajtóerő egyre nagyobb és nagyobb mélység és tudatosság kibontakozása felé készíti őket, egészen addig, amíg vissza nem térnek saját alapjukba, a végtelen ürességbe.

### **10. szint: Nonduális**

Az utolsó szint nem egy külön szint, hanem az 1-9. szintek egyszerre történő megtapasztalása, a Nirvána és Szamszára elválaszthatatlan egysége. „A tudat teljes spektrumát magában foglalja - mindent meghalad, mindent megőriz” (Wilber, 2009, 245. old).

Ekkor már a Tanúval való azonosulás is megszűnik, a Tanút is integráltuk az egész megnyilvánult világba, és elérkeztünk az utolsó fordulóponthoz.

Minden jelenség továbbra is megjelenik, de nincsen senki, aki ezt figyelné, nincsen látó, szemlélő, csak maga a világ folyamatos alakulása. A tiszta üresség minden formával eggyé válik, amit eddig megfigyelt.

A tapasztalat és a valóság nem különül el kintre és bentre, látottra és látóra, ürességre és formára, hanem egyben marad meg – üresség a formákban, formák az ürességben. Ez a kettőségtől való mentesség állapota, a nondualitás. Nem egy bizonyos tapasztalatot élsz át, hanem te magad vagy a tapasztalatok összessége; nem bentről tekintesz kifelé, hanem a benn és a kinn eggyé válik, és többé nem vagy a benn foglya (Wilber, 2009).

### **3. 3. Fejlődésvonalak és a spiráldinamika**

A fejlődésvonalak témaköre az integrál pszichológia öt fő területének harmadik szelete, amit a kvadránsok és a fejlődési szintek után megvizsgálunk.

Fejlődésvonalak alatt a tudatfejlődés sávjait értjük, lelkünk különféle oldalainak, témáinak fejlődését, a wilberi tudatfejlődési modell, a létramodell mentén.

Howard Gardner 1983-ban állt elő a többszörös intelligencia fogalmával, miszerint a fejlődés több szálon halad egyszerre, egymástól viszonylag függetlenül. A különböző képességeink (pl. értelmi, érzelmi, mozgásos) lehetnek egészen eltérő fejlettségi szinten ugyanabban az időpontban (Gánti, 2009). Wilber a különféle fejlődésmodelleket vizsgálva ugyanezt vette észre.

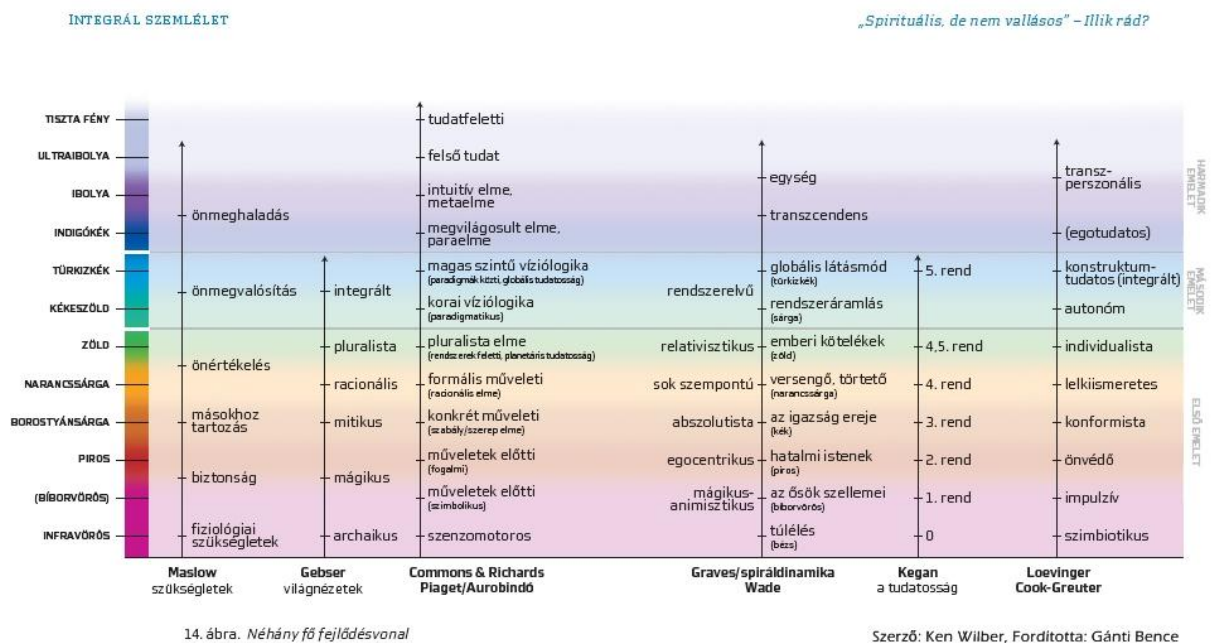
A fejlődés minden szinten különféle területeken halad, egymástól úgymond függetlenül, és ezeket a területeket a szelf tartja egyben, egyensúlyozza őket. Ezek a területek szükséges, de nem elégséges függésben vannak egymással. A fejlődés minden területe átmegy a fejlődési szakaszokon, szinteken. Ilyen területek pl.: a kognitív, morális, interperszonális, pszichoszexuális szelf-aspektusok.



Az integrál pszichológia képzés keretében többek között a következő főbb fejlődésvonalakat vizsgáljuk:

Alapkérdés	Fejlődésvonal	Kutatója
Minek vagyok tudatában?	Kognitív	Piaget
Mire van szükségem?	Szükségletek	Maslow
Ki vagyok én?	Szelf (identitás)	Kernberg, Stern, S. C. Greuter
Miket értékelek a leginkább?	Értérend	Beck-Cowan
Mit helyes tennem és mit nem helyes tennem?	Erkölc	Kohlberg
Hogyan látom a világot?	Világnézet	Gebser
Hogyan viszonyulok a többi emberhez?	Interperszonális	Honti L.
Milyen a szexuális életem és a párkapcsolatom?	Pszichoszexuális	Freud, Deida
Mit gondolok a végső dolgokról?	Spirituális	Wilber, Cowan-Beck, spirituális hagyományok
Miben hiszek?	Hit	Fowler
Mit tartok a legszebbnek, a legvonzóbbnak?	Esztétika	Housen

1. Táblázat: A különféle fejlődésvonalak, azok alapkérdései, és néhány kutatójuk  
 Forrás: Gánti Bence (2009): Bevezetés a fejlődésvonalak témakörébe. Az Integrál Akadémia jegyzete



#### 4. Ábra: Néhány fő fejlődésvonal

Forrás: Wilber, K. (2008). *Integrál szemlélet*. Ursus Libris Kiadó, Budapest. 112-113. old.

Ha megvizsgáljuk egy személy különböző fejlődésvonalainak (intelligenciaterületeinek) fejlettségi szintjét, azaz hogy kognitív, erkölcsi, világnézeti stb. területeken milyen szinten van éppen, és ezt egy diagramon ábrázoljuk, akkor megkapjuk a személy integrál pszichográfját.

A pszichográf gyakorlati haszna, hogy megmutatja azokat a területeket, ahol a legjobbak a képességeink és a lehetőségeink, illetve rávilágít, hogy milyen területen érdemes fejleszteni magunkat.

Most szeretném az **értékrend fejlődésvonalát** röviden bemutatni, mert szakdolgozatom utolsó részében, az integrálás során vissza fogok utalni erre.

**A spiráldinamika** egy fejlődési szakaszelméleti modell, ami az ember értékrendjét és az abból fakadó világnézetét írja le kilenc szinten, amiket metaforikus színek jelölnek. A modell Clare W. Graves-tól ered. Az ő elméletét vitték tovább tanítványai, Don Beck és Christopher Cowan, és nevezték el spiráldinamikának.

Graves szerint az emberi lélek fejlődési szintjei nem eleve adott merev struktúrák, hanem a változó környezetre adott válaszként létrejövő reakciók, ami az idegrendszer környezethez való alkalmazkodását és új idegrendszeri struktúrák kiépülését jelenti egy adott szinten. A szintek kialakulása nyitott rendszer, dinamikus, és az agy átstrukturálódik, igazodik a változó körülményekhez. Graves egy spirálörvénnyel reprezentálta az emberi rendszerek megjelenését, ahogy az egyre növekvő komplexitású szinteken át fejlődnek. A spirál minden egyes felfelé mozgó része a már létező rendszer eggyel jobb verzióját adja ki. Az emberi létezés spirálja tehát az értékrendszereknek, világnézeteknek, beállítódásnak a spirálja, amelynek minden stációja egy adott korszakra adott válasz terméke (Gánti, 2008).

A spiráldinamika három emeletet különböztet meg:

- 1. emelet: A béztől a zöldig tart. Itt még nincs meg a szintek integrációja, minden szint a saját értékrendjét tartja érvényesnek, jónak, elfogadhatónak.
- 2. emelet: A sárgától a türkizig tart, ebben már vannak transzperszonális elemek. Ez az integráció, a rendszeráramlás, a globális rendszer világa.
- 3. emelet: Összefoglaló neve a korall szint, amit Wilber tovább bontott indigó, ibolya, UV és tiszta fény tartományokra. Ez már a valódi transzperszonális szinteket tartalmazza, a spirituális valóságokat.

### A spiráldinamika nyolc szintje

#### 1. Bézs (wilberi 1-es szint)

Az egyént az ösztönösség, túlélés jellemzi, automatikusan és autisztikusan működik. Felerősödnek az ösztönszerű képességek, amik a túlélést szolgálják. Fejlődéstanilag ez az újszülött első életévének felel meg, történelmileg pedig az ősember korának, amikor szervezetlenül összeverődött hordákban élt. A cél a fizikai szükségletek kielégítése, minden

más lényegtelen. Nincs téri és idői orientáció, csak az időtlen jelen, ahol a pillanat túlélése a fontos. A következő élethelyzetekben jelenhet meg a bézs: születés, halál, baleset, trauma, krízis, gyász, háború vagy fogság, éhezés, természeti katasztrófa.

## 2. Bíbor (wilberi 2-es szint)

Legfőbb szükséglete a biztonság, amit a család vagy a törzs ad meg az egyénnek. A biztonságot adó közösséget egy szellemi vezető irányítja. Mágikus-animisztikus gondolkodás jellemző a bíborra, a világot omnipotens szellemlények (vagy szülők) mozgatják. A közösségben fontosak a ceremóniák és rítusok, amivel ki lehet engesztelni a gonosz erőket. Történelmileg ez az ősközösségek társadalma, fejlődésstanilag pedig a kisgyermekkor, amikor a család jelenti a fő biztonságot. Az ember itt félelemből engedelmeskedik. Az én szerepe még jelentéktelen, a csoport, a „mi” kap hangsúlyt. Bíbor értékrendről árulkodik az, amikor szerencsehozó amulettet hordunk, vagy egy jóshoz fordulunk iránymutatásért.

## 3. Piros (wilberi 3-as szint)

Az ébredező ego időszaka, amikor impulzivitás és egocentrizmus kerül előtérbe. A gyerek rájön, hogy képes hatni a külvilágra és kontrollálni azt, így a személyes mindenhatóság érzése és mások erőszakos kontrollálása jellemzi. A történelemben az ókori birodalmak és harcos népek mozogtak ebben a piros tartományban. A célja az autonómia, kontrollt szerezni mások és a természet felett, kivívni a világ elismerését. Nincs büntudat és nincs felelősségvállalás sem. A piros a megfélemlítéssel operál, spiritualitása a fekete mágia – átok, fegyver, szerelmi kötés. Nem ismeri az egyezkedést, „vagy-vagy” gondolkodású, vagy ellenem, vagy velem. Impulzivitása akadályozza abban, hogy jövőbeli dolgokat tervezzen. Karizmatikus vezér alkat, akinek a követői csendes ijedelemben élnek.

## 4. Kék (wilberi 4-es szint)

Amikor a piros elkezd észrevenni a másik embert, akkor megjelenik a büntudat érzése, és elkezd fékezni zabolátlan ösztöneit. Ezzel eljutottunk a kék szintre. Itt a rend, fegyelem, kontroll, önkontroll és az ebből fakadó elfojtás a kulcsszavak. Gondoljunk az iskolás korba lépő gyerekekre, aki rengeteg új szabálynak próbál megfelelni, engedelmeskednie és alkalmazkodnia kell. A bürokratikus intézmények szintje ez, ahol rend, fegyelem és protokoll van. Itt a hangsúly ismét áttevődik az egyénről a közösségre, az ember meg akar felelni az elvárásoknak és az autoritásnak, akár a saját érdekeiről és egyéniségéről, egyediségéről való lemondás árán is.

## 5. Narancs (wilberi 5-ös szint)

Amikor felszabadul a kék szinten elfojtott én, akkor az egyén sóvárogni kezd a szabadságért, amit aztán a következő szinten beteljesít. Önérvényesítés, törtetés, személyes függetlenség.

Az üzleti élet világa a narancs, analóg a kamaszkorba lépés lázadásával. Felületes emberi kapcsolatok, az életben a haszon, a jólét a cél, a látszat, imázs, a trend, és bármit el lehet érni, csak alku kérdése a dolog. A tudomány világa is narancs, a maga intellektuális erőharcaival, kritikusságával és materializmusával. A narancs ember önálló, nem szívesen kér tanácsot, mert az a gyengeség jele, ami nem megengedhető.

#### 6. Zöld (wilber 6-os szint)

Történelmileg a 60-as évek hippie mozgalmával kezdődött. Az egyén belefárad a törtetésbe, és elkezd hiányolni az őszinte, mély emberi kapcsolatokat a piros magányos, felszínes világa után. Közösség, egység, önismeret, elfogadás, spirituális élménykeresés, érzelmi kitárulkozások jellemzőek a zöldre. Az ember érzékennyé válik az ökológiai problémákra és keresi azok megoldásait. Mindenkit egyenlőnek tekint, így elutasítja a vezetőket, ami azonban, például egy csoport esetében fókuszátlansághoz vezet. A zöld elfogadása még nem teljes körű, és aki másképp gondolkozik, mint ahogyan ő, azt megpróbálja téríteni.

#### 7. Sárga (wilber 6-os szint)

A vagy-vagy gondolkodás ezen a szinten vált is-is gondolkodásra, amikor az egyén mindent elfogad és integrál. Funkcionalitásra, szakértelemre, rugalmasságra és spontaneitásra fókuszál, ezek a fő értékek számára. Emberi kapcsolatai letisztultak, játszamentesek. Minden korábbi szint működésmódját tudja alkalmazni készségszinten, a helyzethez igazítva, és minden szinttel tud kommunikálni a maga nyelvén. Mások véleménye már nem fenyegető számára, és elfogadja az embereket olyanoknak, amilyenek, nem akar hatni rájuk, nem akarja megváltoztatni őket. Teljesen autonóm módon, belső magjából cselekszik és gondolkodik. Nincsenek benne kényszerek, félelmek, fixációi kioldódtak, elhárító mechanizmusai megszűntek, nem védi már magát, kreatívan és rugalmasan reagál a mostira. Spontán, egyszerű, nyugodt, higgadt, fegyelmezett és kitartó. Tisztában van a gyengeségeivel, elfogadja azokat és magát is úgy, ahogy van, miközben folyamatosan fejlődik. A problémák lényegét, gyökerét látja és keresi, így könnyebben is talál rájuk megoldásokat.

#### 8. Türkiz (wilber 6 – 7. szint)

A türkiz összeszedi, elegyíti és harmonizálja az egyéneket egy erős kollektívába. Globális és spirális kapcsolati hálót alkalmaz, minimalista módon él. A világot egyetlen dinamikus, együtt érző organizmusnak éli meg, amelynek kollektív tudata van, és ahol minden és mindenki összekapcsolódik, függ egymástól és hatással van egymásra. Holisztikus gondolkodású, látja a morfogenetikus mezőt, intuitívan cselekszik, spirituális életet él. Ezen a szinten fontossá válik újra a csoportos összefogás. Látja a problémák mögöttes ok-okozati kapcsolatait, és azokra képes hatni. Teljes jelenléttel dolgozik, nem a megtanult tudása alapján. Elhagyja a tanult sémákat, teljesen spontán és rugalmas. Holografikus látásmódja révén érzékeli, hogy a legkisebb változás bárhol a rendszerben kihat az egészre is (Gánti, 2008).

## 9. Korall (wilberi 7 – 10. szintek)

A további emberi lehetőségek, az abszolút transzperszonális, spirituális valóságok tartománya. A korall szint jelenleg még nincs kidolgozva a spiráldinamikában.

### 3. 4. Tudatállapotok

A fejlődési szintek és fejlődésvonalak mellett vannak még különböző tudatállapotok is, mint a valóság aspektusainak időbeli megjelenései. A tudatállapotok szintén egy-egy kvadránsra jellemzőek. Vannak csupán néhány pillanatra felbukkanó állapotok, mások eltarthatnak akár évekig is.

A *bal felső kvadránsban* vannak a fenomenológiai állapotok. Ezeknek többféle felosztása ismert:

- Normál / módosult: normál tudatállapot, azaz az éber nappali tudatosság; módosult tudatállapot például a transz.
- Természetes / tréningezett: a természetes tudatállapotok velünk születetten léteznek bennünk, ilyen az éberség, az álom, a mélyalvás állapota, de ide soroljuk a Tanú állapotát is. Ezzel szemben a tréningezett állapotokat vagy a tudat kiművelésével (pl. meditáció), vagy különböző tudatmódosító szerekkel lehet elérni.

Integrál megközelítésben a transz jelenségénél az történik, hogy a személy átmenetileg látogatást tesz a létra magasabb fokain, majd viszonylag gyorsan visszarendeződik a karaktere, tehát a tudatállapot megváltozása nem jelent tartós tudatszint változást. A meditáció rendszeres gyakorlása az, aminek segítségével idővel és kitartással magasabb tudatállapotok művelhetők ki.

A tudatállapot módosulásoknak van egy természetes sorrendje. Először az elme módosul, vagyis az időérzékelés, a belső tartalmak, gondolatok, képek és érzelmek, majd a testérzetek. Mélyebb módosulásról akkor beszélünk, amikor a személy azt éli meg, hogy a külső valóság is módosult. Ennek enyhébb fokozatában elkezdi olyan dolgokat érzékelni a környezetében, amik nincsenek ott (egy normál tudatállapotú ember számára), majd nyitott szemmel is látja ezeket (hallucináció, víziók), végül átkerül egy másik dimenzióba.

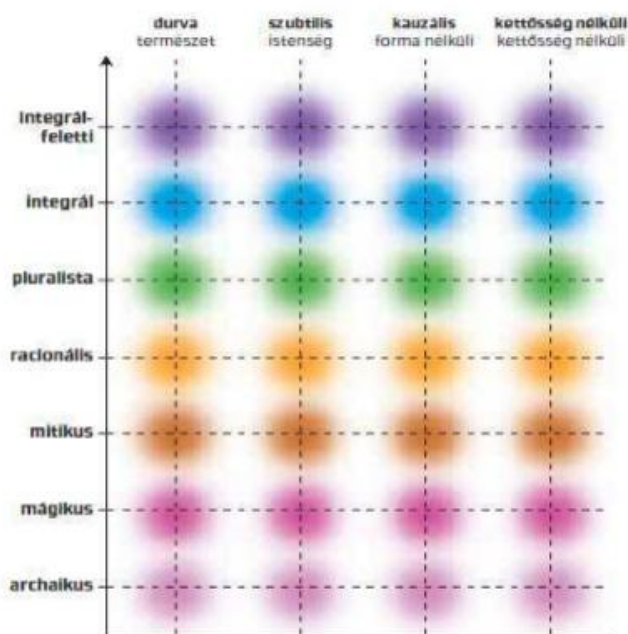
A *jobb felső negyed* magában foglalja az agyi tudatállapotokat (alfa, béta, théta és delta) illetve a hormonállapotokat (az ösztrogén-, progeszteron és tesztoszteron-ciklusnak megfelelően).

A *bal alsó kvadránsban* beszélhetünk olyan csoportos állapotokról, mint például a csőcselékhangulat, tömeghisztéria, vagy a tömeges izgalom.

Végül a *jobb alsó negyedbe* sorolhatók az időjárás állapotok, például a kánikula, hóvihár, szakadó eső.

Az, hogy milyen tudatszinten állunk, meghatározza azt, hogy egy adott tudatállapotot hogyan értelmezzük magunkban. A fejlődés bármely szintjén átélhetjük például a spirituális állapotok bármelyikét, de tudatszintünk függvényében fogjuk „lefordítani” magunkban azt, hogy mi is történt velünk. Ezt szemlélteti a lenti Wilber-Combs mátrix.

Tegyük fel, hogy egy embernek olyan csúcsmélysége van, melyben egy sugárzó, fényes lényt lát, majd beleolvad ebbe a fénybe, és határtalan szeretetet érez. Mágikus szinten egy hívő ember a csodatévő Jézust fogja látni, mitikus szinten a bibliai törvényhozó Jézust, racionális szinten az egyetemes humanista Jézust, míg az integrál feletti tartományokban Krisztust mint az isteni tudatosság szimbólumát fogja megélni (Wilber, 2008).



5. Ábra: A Wilber-Combs mátrix

Forrás: Wilber, K. (2008). *Integrál szemlélet*. Ursus Libris Kiadó, Budapest. 143. old.

### 3. 5. Tudattípusok

A típusok a legrégebbi múltra tekintenek vissza az emberek tulajdonságainak és viselkedésének magyarázatában. A személyiségnek különböző típusokra való bontása többek között az elmének abból a kategorizáló hajlamából fakad, ami ősidők óta segítette az ember világgépének kialakítását. A típusalkotás során egymástól éles határokkal elválasztott, diszkrét kategóriákat hozunk létre, a személyeket pedig vagy az egyik, vagy a másik kategóriába soroljuk be, általában a kategória feltűnő jegyeit hordozó prototípus alapján.

A típusokat két nagy csoportra oszthatjuk. A pszichológiai, tapasztalaton alapuló típusokat nevezzük *induktív típusoknak*. Azért induktív, mert egy egyedi esetből következtet valamilyen általános törvényszerűsége, és ez alapján osztályoz. Ide sorolhatjuk

többek között a Hippokratész-Galénosz féle vérmérsékleti típusokat (szangvinikus, kolerikus, melankolikus, flegmatikus), a Kretchmer-féle alkati típusokat (ciklotim, skizotim, viszkózus), valamint Jung típusánát (extravertált, introvertált).

A másik kategóriába a *deduktív típusok* tartoznak. Ezek az olyan holisztikus, ezoterikus rendszerek, mint az asztrológia, vagy a Ji King. A deduktív gondolkodás lényege, hogy az általánosból következtet az egyedire, és ez alapján osztályoz.

Az **enneagram** pszicho-spirituális típusana a fent említett két kategóriát integrálja. Kilenc típusra osztja az embereket, és egy szakrál-geometriai ábrával írja le a kilenc típus egymáshoz való viszonyát.

Az ábra egy körből, egy háromszögből és egy hatszögből áll. A kör a teljesség, vagy Isten kifejezője; a háromszög Isten három arca, megnyilvánulása a poláris világban; a hatszög pedig a változás, az emberi fejlődés lehetséges útjait mutatja. A háromszög és a hatszög összesen kilenc ponton érintik a kört, így kapjuk a kilenc típust.

Minden típus kora gyerekkorból indul, az ego kialakulásától ered, innen vezeti le az enneagram az egyes típusok jellegzetes viselkedéses, érzelmi és gondolati beragadásait, azaz karakter-fixációit. Jelzi a normál és patológiás tartományt, és az előrehaladott, önmegvalósító, valamint a spirituálisan felébredt tartományait is az egyes típusoknak (Gánti, 2009).

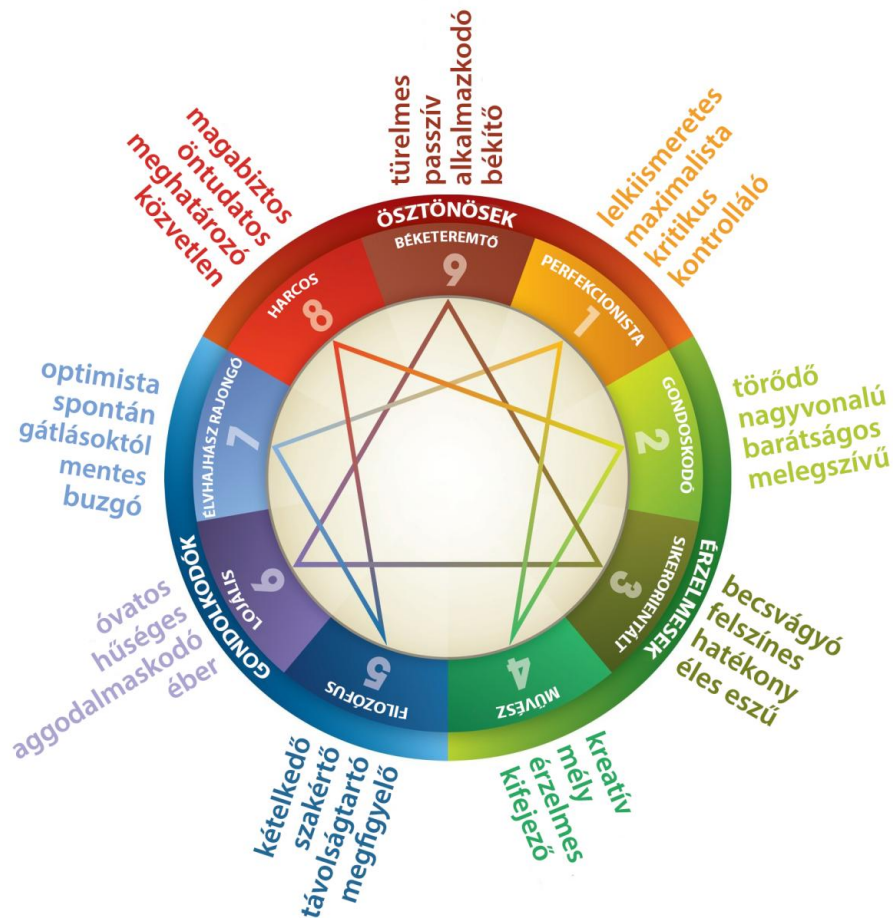
A kilenc karakter három csoportba sorolható az alapján, hogy milyen alapérzés mozgatja. Ilyen alapérzések a düh, a szeretet és a félelem. Fontos szempont még a kategorizálásnál, hogy hogyan éli meg az adott személy ezt az érzést: kifejezi a külvilág felé, befelé éli meg, vagy tagadja.

Aki azt élte meg gyerekkorában, hogy akadályozzák, vagy erős kontrollt gyakorolnak fölötté, annak az alapérzése a düh lesz, és nagy eséllyel válik erős énhatárokkal rendelkező, autonóm, vagy akár kényszeres felnőtté. Ők az Ösztönösök.

A következő csoport az Érzelmeselek. Alapérzelmük a szeretethiány, üresség, szégyen, ami a kiskori tükrözés hiányából, háttérbe szorulásból, esetleg feltételekhez kötött szeretetből fakad.

Végül vannak a Gondolkodók, az ő alapérzelmük és tudat alatti mozgatórugójuk a félelem. Ez eredhet abból, hogy gyerekkorukban túlságosan benyomultak a személyes terükbe, nem találták biztonságosnak a világot, vagy túl hamar megszakadt az anyai gondoskodás.

A következő ábra megmutatja a kilenc típust és azok főbb jellegzetességeit.



6. Ábra: Az enneagram

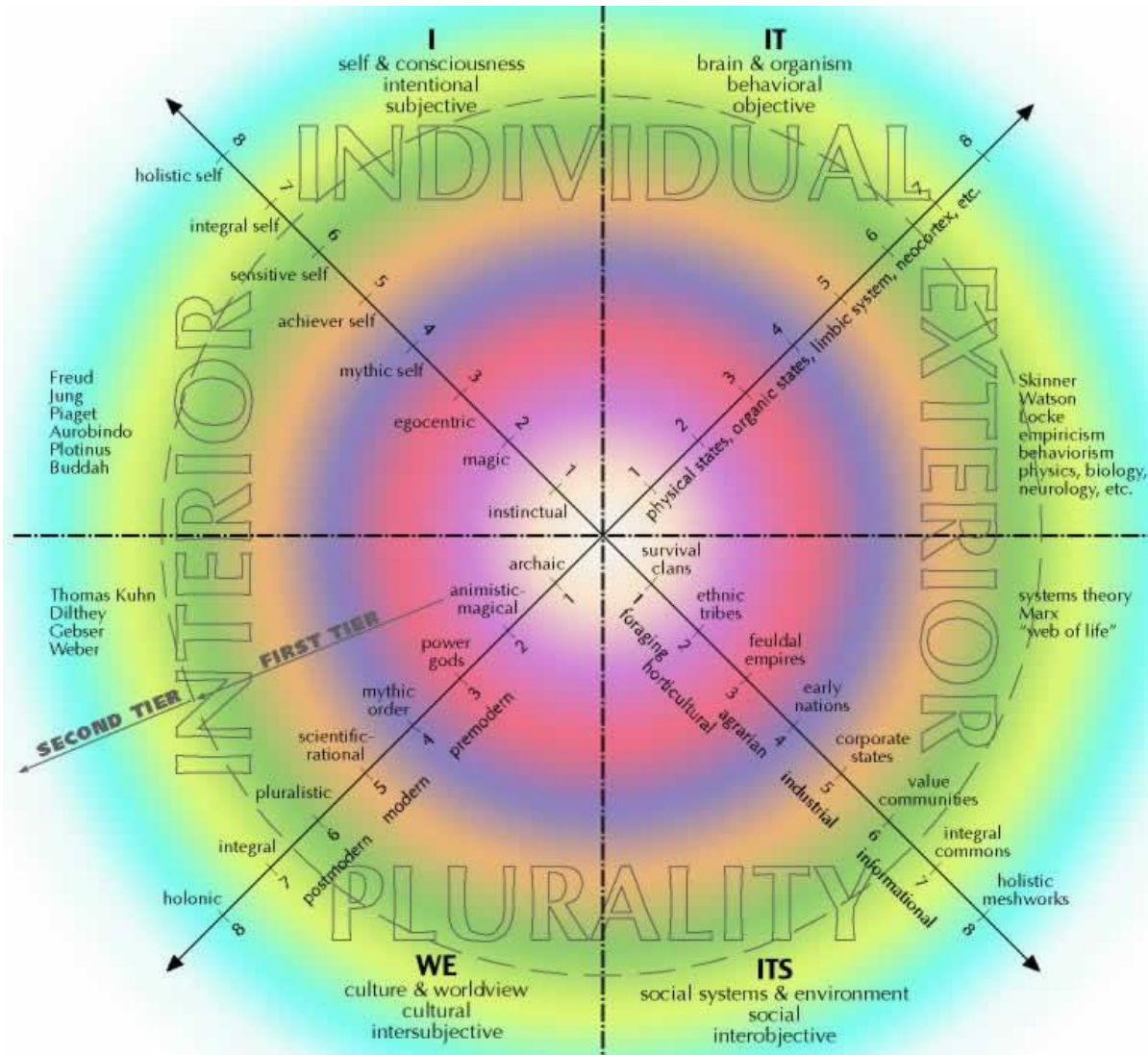
Forrás: <http://www.theseecret.hu/system/files/blog/1695/Enneagram-1-characteristics.jpg> alapján saját készítésű ábra

### 3. 6. Az AQAL modell

Wilber kvadráns-modelljét gyakran emlegetik AQAL-modellként is. Az AQAL egy betűszó, melynek angol eredetije az „all quadrants, all levels, all lines, all states and all types” (minden kvadráns, minden szint, minden vonal, minden állapot és minden típus). Ez az öt kategória, aminek leírásával egy létező jellemzése integráltnak mondható. A kvadránsok, szintek, fejlődésvonalak, tudatállapotok és típusok a valóság legalapvetőbb ismétlődő mintázatai közé tartoznak, ezért a modellbeli használatuk biztosítja, hogy ne hagyjunk ki, vagy ne hanyagoljunk el semmi fontosat, amikor egy jelenséget vizsgálunk.

Az AQAL egy komplex térkép a valóság megértéséhez, ami keretet nyújt a különféle tudományterületeken belüli és azok közötti munkához, valamint gyakorlat a saját tudatunk fejlesztéséhez.





7. Ábra: Wilber AQAL modellje

Forrás: <http://theemergenteconomist.blogspot.hu/2011/06/towards-sustainable-future.html>

### III. Beszédes tünetek

#### 1. Test és/vagy lélek

Napjaink embere hatalmas figyelmet szentel az emberi testnek. A test legyen szép, formás, fiatalos, lehetőleg ne is öregedjen meg, a különböző nyavalyákat pedig még csak hírből se ismerje, ugyanis az megszakítja rohanó életünk ritmusát. A betegség az egyik legnagyobb ellensége a mai kor emberének, harcolni kell ellene, és a lehető leggyorsabban megszüntetni. Fájdalomcsillapítóval, vírusölővel, vagy ha másképp nem megy, a sebészek szikéjével, kiszedni, kivágni, eltávolítani, ne is lássuk. Egyszóval a test helytelen működése nem megengedett és meg kell szüntetni, hogy azután továbbra is ugyanúgy élhessünk, mint előtte. Sokan úgy tekintenek rá, mint valami szörnyű sorscsapásra, a természet szeszélyére vagy a véletlen játékára, ami az egyik emberre lesújt, a másikat pedig valamilyen furcsa módon megkíméli.

A modern orvostudomány és a gyógyszeripar szintén ezt a hozzáállást erősíti; csodálatos eredmények születnek és újabbnál újabb gyógyszereket fedeznek fel. Rengeteget köszönhetünk a hagyományos orvoslásnak. Legyőzték az embereket tizedelő rémisztő járványokat, és a régen halálos betegségek ma már többféle módon kezelhetők. Rengeteg figyelmet és pénzt szentelünk az egészségünk megőrzésére és helyreállítására. Ebből logikusan az következne, hogy a lakosság nagy része egészséges, és csak elvétve van néhány beteg ember. Mindnyájan tudjuk viszont, hogy ez nem így van. Hogyan lehetséges ez az ellentmondás?

A hagyományos orvoslás gyakorlatilag teljesen szétválasztotta a testet és a lelket. A lélek gondozását a pszichológiára hagyta, az orvostudomány látószöge pedig beszűkült a fizikai testre. Teljesen megigézte a tünetet, és lassan a tünetet egyenlővé tette a betegséggel, amit ha „megjavítunk” kémiai szerekkel és költséges módszerekkel, akkor meg van oldva a probléma. Még a testet magát sem mint egységes szervezetet kezeli, hanem minden testrészünkkel, szervünkkel az arra specializálódott orvosok foglalkoznak. Az egészség tehát részekre lett szedve.

Az ókori görög filozófus, Szókratész úgy vélekedett, hogy „nem létezik a lélektől független, pusztán testi betegség”, tanítványa, Platón pedig a következőket mondta: „A betegségek kezelésében a legnagyobb tévedés, hogy külön orvosok foglalkoznak a test, valamint a lélek bajaival, holott e kettő nem választható el egymástól” (Tepperwein, 1992, 19. old). Mint látjuk, a fejlődés egészen más irányba terelte a mai gyógyászatot.

Örvendetes tény ugyanakkor, hogy a modern orvoslás keretein belül kialakult egy pszichoszomatikus irányzat, amely szerint bizonyos betegségek háttérében egyértelműen lelki tényezők, feloldatlan konfliktusok állnak. Ma már sok olyan kórkép van, ami a hivatalos

orvosi álláspont szerint is pszichoszomatikusnak számít, de még mindig akad bőven olyan betegség, aminek ezek szerint semmi köze a lélekhez.

Azonban egyre inkább teret hódít az a feltételezés, hogy nem csak egyes betegségek, hanem minden betegség hátterében lelki okok húzódnak meg.

Ami a lelket foglalkoztatja, az éppúgy foglalkoztatja a testet is. Gondoljunk csak arra, hogy stresszhelyzetben, feszült érzelmi állapotban a testünk, izmaink is megfeszülnek, és minden megjelenik a fiziológiánkon: izzadunk, kipirosodunk, még a levegőt is másképp vesszük. Ha egy érzelmi konfliktus tartósan fennáll, az megbetegítheti a testet is.

Spirituális szemszögből nézve az, amit az orvostudomány betegségnek nevez, csupán a tünet. Eszerint a betegség a tudatban és az érzelmeiben létrejött diszharmónia, tulajdonképpen az egész ember zavara. Ha csak tünetileg kezeljük, attól a probléma nem fog megszűnni, újra előtör valahol. Ugyanakkor ha megértjük, hogy milyen üzenetet hordoz a betegség, mit jelez számunkra, akkor máris megtettük az első lépést a gyógyulás felé vezető úton. Testünk betegségeit csak lelkünk problémáinak feloldásával együtt van értelme gyógyítani. A jelzések megértéséhez nyújt segítséget a betegségszimbolika.

## 2. Az érzelmi kompetenciáról

Számos könyv született már a betegség lelki, pszichés okainak témájában. Minden író egy picit más szemszögből közelíti meg a kérdést, vannak materiálisabb és ezoterikusabb nézőpontok. Abban viszont mindegyikük egyetért, hogy az elfojtott, letagadott érzelmek és feldolgozatlan traumák hozzájárulhatnak a betegségek kialakulásához.

Nézzük az ideális esetet. Máté Gábor *A test lázadása* című könyvében a következőképp foglalta össze az érzelmileg kompetens ember ismérveit:

- képes átérezni a saját érzelmeit, így tudatában van annak is, amikor stresszes
- képes arra, hogy hatékonyan kifejezze érzelmeit, ezáltal szükségleteit is meg tudja fogalmazni, érvényre juttatni, képes biztosítani érzelmi határai integritását
- tudja, hogy mi az adott szituációban helyénvaló, adekvát reakció, és mik a nem jelenből fakadó, hanem a múltban gyökerező, inadekvát válaszok, és különbséget tud tenni a kettő között
- valódi szükségleteit ténylegesen kielégíti, és nem nyomja el csak azért, hogy mások elismerjék vagy elfogadják (Máté, 2011).

Ezek a dolgok első ránézésre evidensnek tűnnek, de ha jobban belegondolunk, bizony számos olyan élethelyzet adódik, amikor nem tudjuk, vagy nem akarjuk kifejezésre juttatni, hogy épp mi zajlik bennünk, megfelelni akarásból, tapintatból, önvédelemből és számos egyéb okból kifolyólag. A komoly érzelmi megrázkódtatáson átesett emberek a fájdalmas emléket gyakran

teljesen számúzik a tudatukból, leválasztják magukról és elfojtják, a túlélés érdekében. Az emlékekkel együtt azonban a meg nem élt érzelmek is számúzásra kerülnek. Így vagy úgy, de ezek az érzések utat törnek maguknak; ha érzés szinten elszigetelődünk tőlük és nem érezzük át őket, akkor végül tisztán fizikai szinten következnek be a megtapasztalásuk, testi tünet formájában (Tolle, 2006).

A betegség egy olyan emberi állapot tehát, amely arra utal, hogy az érintett személy tudatában valami nincs rendben, illetve nem harmonizál. Jelzi, hogy nem vagyunk önmagunk, lelkünk valamely aspektusát nem vagyunk hajlandóak elfogadni, megélni, kibillentünk az egyensúlyunkból. A tünet tudatja velünk, hogy valamire szükségünk van, valami hiányzik, így értékes útmutatóként szolgálhat hiányainkhoz, hogy teljesebb, egészségesebb emberré váljunk.

### **3. A betegségek lelki hátterének tudományos megközelítései**

A pszichopatológiában, azaz a lélekkórtanban van két olyan kórképcsoport, amik testi betegség jellegű tüneteket produkálnak.

A *pszichoszomatikus betegség* egy olyan testi eredetű betegség, amelynek lelki oka van. A pszichoszomatika szerint ha komoly lelki megrázkódtatás éri a kisgyermeket még a beszéd kialakulása előtt, és így a gyermek nem tudja verbálisan megfogalmazni a sérelmeit, akkor előfordulhat, hogy testi tünetekkel kezd kommunikálni, tehát a traumára a válasz a testben jelenik meg. Ha felnőtt korában is megmarad benne ez az infantilis énrész, akkor a test szintjén fogja kommunikálni a problémáit, konfliktusait. A pszichoszomatikus zavarokat olyan testi tünetek jellemzik, amiket érzelmi faktorok okoznak és általában egyetlen szervrendszert érintenek, a beteg pedig legtöbbször nincs is tudatában azoknak a lelki állapotoknak, amik a betegségét kiváltották. A klasszikus pszichoszomatikus irányzat azt vallja, hogy a genetika és a szervgyengeség határozza meg, hogy melyik szerv fog megbetegedni. Nem tulajdonít szimbolikus jelentést a tüneteknek, a betegség mögöttes tartalma teljesen egyedi az egyes betegekénél, és asszociáció segítségével lehet eljutni a kiváltó érzelmi faktorhoz. Pszichoszomatikus betegségnek számítanak egyes légzőszervi, szív- és érrendszeri, emésztési, mozgásszervi betegségek és fejfájások (Kácsándi, 2014).

A *konverziós zavar*nál a megoldatlan vagy annak érzett lelki feszültségek, konfliktusok vagy szükségletek konvertálódnak a mozgás és az érzékelés területén jelentkező fizikai tünetté. A tünet neurológiai jellegű és szorosan összefügg a pszichés stresszel, amit átélt a beteg. A konverziós zavarok hátterében nincs szervi elváltozás, de van funkcionális zavar, ami megfeleltethető a lelki zavarnak. A szimbolika tehát meghatározó ennél a betegségnél, mert analógia van a testérintet és a mögöttes lelki feszültség között. A szédülés hátterében például felfedezhető a lelki egyensúlyvesztés megélése. A konverziós zavarban szenvedő betegnél mozgáskoordinációs, egyensúlyi problémák, izomrángás, remegés, érzékszervi kiesések számos formája jelenhet meg. A beteg egyáltalán nem tudatos a tüneteket kiváltó negatív

érzésekre, mert azokat rögtön a tudattalanba tolja, és az elfojtott tartalom feszültsége a lelki cenzúrát megkerülve, a testben jelenik meg (Kácsándi, 2014).

A pszichopatológiában számon tartott zavaroknál tehát vagy nincs szimbolikus jelentése a tüneteknek, vagy ha van, akkor szervi elváltozás nem mutatható ki a betegségben.

A pszicho-neuro-immunológia belépése a tudományos világba megmutatta, hogy a lelki állapot és az immunrendszer működése között igen szoros biokémiai összefüggés van, és ha a lelki egyensúly felborul, akkor az kihat a testi egészségre is. Az olyan érzelmek, mint a stressz, a félelem, vagy a tartós aggodalom olyan stresszhormonokat generálnak a testben, amik vészüzemmódba kapcsolják a szervezet működését. A lelki szint és a testi immunszint között analógiás működés fedezhető fel: ha például valakinek autoimmun betegsége van (a szervezet védekező funkciója sérül és a saját sejtjei ellen fordul), az az egyén lelki szinten sem tud védekezni, például egy külső akaratall szemben (Császár és Mirnics, 2013).

Bagdy Emőke szerint a pszichoszomatika mindig is próbálta megfejteni azt, hogy hol és hogyan történik a lelki rendszerből a testbe való ugrás egy betegség kialakulásakor, és milyen idegrendszeri folyamatok végzik az átkapcsolást.

Candace Pert ideggyógyász és gyógyszerész tudományosan is igazolta, hogyan válik egy érzelmi behatás sejt szintű válasszá a testben. Minden érzelmeknek van egy úgynevezett ligandja, ami egy fehérjetermészetű anyagokból, peptidekből és hormonokból álló anyag. A ligandok fogadósejtjei meghatározottak, azaz minden ligandnak van egy felfogó testi szerve. Amikor ér bennünket egy pszichikai behatás, az idegrendszer rögtön reagál arra, és az adott érzelmhez tartozó ligandok szétáradnak a testben. Normál működés esetében az történik, hogy ezt az érzelmkötélt, ligandot befogadják a sejtek és feldolgozzák, ilyenkor előttenek minket az érzelmek. Ha viszont nem engedjük meg magunknak, hogy átmenjenek rajtunk ezek az érzelmek, ha nem adunk nekik szabad utat, és feldolgozatlanul hagyjuk a sérelmeinket, akkor ezeknek az érzelmeknek és lelki állapotoknak megfelelő ligandok nem tudnak a sejtben feldolgozódni, helyette a sejtthártyára lerakódva létrehoznak egy olyan réteget, ami akadályozza a sejt normális működését, és így az adott szervterület megbetegedhet (Bagdy, 2014).

Létezik egy olyan koncepció is, ami szerint az emlékezet nem csupán az agyhoz kötődik, hanem az emberi egészen belül létezik egy holografikus memória, és minden sejtünk tud a nagy egészről, az átélt érzelmeknek minden sejtünkben ott van a lenyomata.

Bagdy Emőke szerint minden betegségnek van testi, lelki, kapcsolati és spirituális aspektusa, szintje. Ezen szintek mindegyikéről közelíthetünk a betegség felé, a lényeg az, hogy megtaláljuk, mi idézte elő a fennálló helyzetet. Lehet, hogy régi sérelmeket hordoz az illető, és a lélek oldaláról érdemes közelítenünk. Lehet, hogy a testi mezőben kell inkább dolgozni vele, mert a legtöbbet úgy segítünk neki, ha megtanítjuk őt kilazulni a feszültségből. Bárhonnan is közelítünk, az a nagy egészre lesz hatással (Bagdy, 2013).

## 4. Hamer és a Germán Új Medicina

Most egy olyan rendszerről szeretnék írni, ami rendkívül megosztja a közvéleményt. A Germán Új Medicinának vannak lelkes követői laikus és orvosi körökben egyaránt, és megvan a maga ellentábora is. Ebben a rendszerben is van a betegségeknek egyfajta szimbolikus jelentése, és amikor összevettem őket azokkal a jelentéstartalmakkal, amik a spirituális/ezoterikus irodalomban fellelhetők, nagyon sok ponton találtam egyezést (lásd III. 6. fejezet).

Ryke Geerd Hamer német belgyógyász szakorvos, fizikus és teológus sok éven át foglalkozott rákkutatással. 43 éves volt, amikor elveszítette az egyik fiát, akit egy lőfegyverrel súlyosan megsebesítettek, majd hosszas haláltusa után az édesapja karjaiban halt meg. Nem sokkal ezután Hamer doktornál az orvosok hererákot állapítottak meg. Betegsége ellenére ő tovább folytatta munkáját egy müncheni klinikán, ahol rengeteg rákos beteg ember történetét hallgatta meg saját betegségükről. Hamer doktor ekkor különös felfedezést tett: minden rákos beteg – saját magát is beleértve – arról számolt be, hogy a daganat megjelenése előtt súlyos érzelmi megrázkódtatást élt meg. Felfedezéséről beszélni szeretett volna, minek következtében hamarosan elbocsátották a klinikáról, majd elvették tőle az orvosi praktizálás jogát, elítélték (a praxistiltás ellenére beszélgetett betegekkel), még börtönbe is került egy évre. Ő azonban minden támadás ellenére kitartott az álláspontja mellett. Végül 1997-ben a szlovákiai Nagyszombat Egyetem felülvizsgálta Hamer eredményeit, és megerősítette, hogy az általa felállított rendszer igaznak bizonyul (Mambretti és Séraphin, 2010).

De milyen rendszerről is van szó pontosan?

A Germán Új Medicina egy élettani működést leíró rendszer, ami öt biológiai természettörvényből áll, és ezen törvények pontosan leírják az élő szervezetek élettani működését a lélek, az agy és a szerv egységeként. Minden élő szervezetre, így nemcsak az emberre, hanem állatokra, növényekre, egysejtűekre, és tulajdonképpen az egész világegyetemre érvényes és alkalmazható. Felfedi az élettani folyamatok összefüggéseit, megmutatja azok okait, és irányíthatóvá teszi az úgynevezett betegségeket.

Hamer szerint a megbetegedés a lélekben, agyban és testben párhuzamosan és szinkronban zajló elváltozás, amit mindig egy súlyos lelki-érzelmi megrázkódtatás, egy biológiai konfliktus kapcsol be, ez a Dirk-Hamer szindróma (DHS, a fia iránti tiszteletből kapta nevét). Az úgynevezett betegségek pedig a természet Értelmes Biológiai Különprogramjai (EBK), melyek két szakaszból állnak. Az aktív szakaszban egy szervi elváltozás indul meg, ami egy sejtszaporulat, szövetsökkenés vagy sorvadás. A konfliktus megoldása után, ha nem avatkozunk be durván a folyamatba (pl. sugárkezeléssel vagy kemoterápiával), elindul a második, daganateltávolítási és sorvadás-újjaépítési szakasz, a testben megtalálható mikrobák segítségével (Barnai, 2014).

Mindezek érthetőbbé válnak, ha megvizsgáljuk az öt természettörvényt.

#### **4.1. Első Természettörvény: A Rák vastörvénye**

A neve megtévesztő lehet, de a természettörvények minden, a rákkal egyenértékű elváltozásra érvényesek, minden olyan úgynevezett betegségre, ami nem külső behatásra alakul ki (pl. baleset következtében), azaz minden betegségre igazak.

A Rák vastörvénye kimondja, hogy minden megbetegedés egy érzelmi sokkal kezdődik (DHS), aminek fontos kritériuma, hogy:

- drámai: olyan intenzív az érzelmi megrázkódtatás, hogy minden mást kiszorít a tudatunkból
- váratlanul ér: hirtelen jön, nincs alkalom felkészülni rá
- konfliktust hordoz: az értelem és az érzelmek harcban állnak egymással
- elszigetelten éljük meg: önmagunkban éljük meg és mások nem tudják, hogy közben mit éreztünk
- megoldhatatlannak éljük meg, nem tűnik feloldhatónak: azzal például, hogy kibeszéli az ember, nem lesz jobb, tartósan vele marad az érzés (Mambretti és Séraphin, 2010).

Ez a nagy erejű érzelmi sokk kihat az agy egy meghatározott területére, ami az érzelmi élményért felelős, és ott rövidzárlatot okoz. A folyamat továbbgyűrűzik és szervi síkon is változásokat idéz elő. Ez a lelki, agyi és testi szinten fellépő változás egyszerre történik és azonos ütemben zajlik. Az érzelmi konfliktus tartalma meghatározza a konfliktus agyi becsapódási helyét (ez az úgynevezett Hameri-góc, amit lehet látni az agyi CT felvételeken), és a megbetegedés szervi elhelyezkedését.

A betegség súlyosságát az átélt lelki megrázkódtatás mértéke szabja meg, az érzelmek fajtája pedig a betegség helyét a testünkben. A jobb megértés érdekében vegyünk egy példát. A trauma legyen egy munkahelyről való elbocsátás. Ezt az egyén sokféleképpen élheti meg, és attól függően, hogy milyen gondolatokkal és érzésekkel reagál a szituációra, meghatározott elváltozások indulhatnak el a testben:

- ha dühös lesz, és igazságtalanságnak éli meg a vele történeteket, akkor az epe betegedhet meg
- ha egy „nem tudom lenyelni” élmény társul a szituációhoz, akkor a nyelőcsőnél léphetnek fel gondok
- ha azt érzi, hogy nem bírja megemészteni a történeteket, arra a vékonybél reagál
- minél mélyebb a trauma, a tápcsatorna annál lejjebbi szakaszában jelentkezik a probléma; „ez egy nagy disznóság, ami velem történt”, ekkor a vastagbél fog jelezni
- ha az egyén fél, hogy nem talál majd új munkahelyet, és ebbe az érzésbe lovallja bele magát, a hörgőkben indulhat meg az elváltozás
- a vesék megbetegedésének a „most egyszerre minden rám szakadt” érzés lehet a kiváltója
- ha az elbocsátás miatt értéktelennek érzi magát az egyén, akkor a csontok betegedhetnek meg (Mambretti és Séraphin, 2010).

A betegség ebben a felfogásban nem más, mint egy súlyos érzelmi trauma következtében fellépő kiegyensúlyozatlanság, amely lelki, agyi és testi szinten is megmutatkozik. Ezt a

kiegyensúlyozatlanságot igyekeznek a szervezet helyreállítani a betegséggel - innen az Értelmes Biológiai Különprogram elnevezés. A helyreállítás logikájának az a háttere, hogy az agy nem képes különbséget tenni a valóság és a képzelet között. Ha tehát gondolatban, érzelmi síkon az játszódnak le az egyénben, hogy „rám támadtak, szeretném megvédeni magam”, akkor az agy szó szerint veszi a védelmet, és a test védelmi bástyájában, a nyirokrendszer ereiben fekélyképződés indul el, hogy azzal nagyobb mennyiségű fehérvérsejt (az immunrendszer sejtjei) tudjon odaáramolni (Mambretti és Séraphin, 2010).

#### ***4.2. Második Természettörvény: A két szakasz törvénye***

Eszerint minden megbetegedési folyamat két szakaszból áll, amennyiben a kiváltó konfliktust megoldotta az egyén. Ha a lelki trauma megoldatlan marad, akkor a tünetek továbbra is fennállnak, amíg végleg el nem gyengül a beteg.

Tehát ha sikeresen feloldásra került a konfliktus, akkor ezután a következő két szakasz jelentkezik:

- konfliktus aktív, más néven hideg szakasz: A trauma hatására tartósan stresszes az egyén állapota, mert folyamatosan az adott eseményen rágódik, zaklatottan alszik, hidegek a végtagjai, nem tud enni, fogyni kezd.
- konfliktus megoldás utáni, vagy meleg szakasz: A konfliktus megoldásával elkezdődik a megnyugvás szakasza. Ilyenkor levertség, fáradtság, forró test, láz, fejfájás, sok alvás, esetleg szédülés, hányinger a jellemző.

Ebben az aktív fázisban van egy izzadmányos és egy hegesedési szakasz, amiket körülbelül középidőben egy epileptoid krízis szakít meg. Az epileptoid krízis a gyógyulási folyamat közepén lép tehát fel, amikor az egyén visszaesik a konfliktusba. Testileg és lelkileg is még egyszer, gyorsítva megéli a krízist (Germán Gyógytudomány, 2. biológiai természettörvény).

#### ***4.3. Harmadik Természettörvény: A rák és a rákkal egyenértékű megbetegedések ontogenetikus (csíralemez központú) rendszere***

Minden szervünk három csíralemezből fejlődik ki. Amikor a megtermékenyített petesejt osztódni kezd, előbb szedercsírává, majd hólyagcsírává alakul. A 17. napon a hólyagcsírában alakul ki a három csíralemez:

- belső csíralemez (entoderma): ebből alakul ki a bélcső, a táplálkozási szervrendszer összes mirigye és a tüdő
- középső csíralemez (mezoderma): belőle fejlődik ki a mozgás szervrendszere, azaz a csontok, izmok, a keringési rendszer, a kiválasztás és a szaporodás szervei
- külső csíralemez (ektoderma): a kültakaró és az idegrendszer fejlődik ki belőle



Minden csíralemezhez tartozik:

- egy meghatározott agyi rész, ahol a Hameri-góc megjelenik
- a konfliktus tartalmának egy bizonyos fajtája
- egy pontosan meghatározott szövettan: ettől függ, hogy a hideg szakaszban szövetszaporodás vagy sorvadás fog végbemenni
- csíralemez-specifikus mikroorganizmusok: a megoldás utáni szakaszban ezek segítségével bomlik le a sejtszaporulat vagy épül újra a sorvadt rész (Germán Gyógytudomány, 3. biológiai természettörvény).

CSÍRALEMEZ	EBBŐL KIALAKULÓ SZERVEK	AGYI VEZÉRLŐ RÉSZ		KONFLIKTUS TÍPUSOK
<b>KÜLSŐ</b>	bőr felhám, száj-, nyelőcső laphámnyálkahártya (felső 2/3), gyomor kis kanyarulata, gyomorkapu utáni tárgulat, máj- és epevezetékek, hasnyálmirigyvezetékek, vesemedence-, húgyvezeték-, hólyag-, húgycső-, hüvely-, végbél-nyálkahártya, idegrendszer és a csonthártya érzékeny idegfonata	ÚJAGY	nagyagy kéregállomány	elválaszt(ód)ási konfliktusok: elszakadás, elválaszt(ód)ás, elhatár(ol)ódás, kapcsolat, érzékelés, érintkezés, nemi/birtok, női/ferfi konfliktusok, mozgás, elmozdulás
<b>KÖZÉPSŐ</b>	agyti kötő- és támasztószövetek, kötőszövetek, porcok, inak, csontok, harántsikolt izmok, nyirokcsomók, vér- és nyirokerek, lép, mellékvesekéreg, vesekéreg, petefészkek és here		nagyagy velőállomány	önértékelési konfliktusok: "Nem vagyok elég jó". A konfliktus súlyossága határozza meg, hogy melyik szövettípus károsodik.
	bőr írha része, tejmirigyek, hashártya, mellhártya, szívburok	kisagy	(ön)védelmi konfliktusok: "Megsértettek, megtámadtak". A konfliktus vonatkozása határozza meg, hogy melyik szerv/szövet	
<b>BELSŐ</b>	tüdő, nyelőcső (alsó 1/3), a gyomor-bél traktus hengerhámszöveve, máj parenchyma, hasnyálmirigy, fültőmirigy, nyelv alatti nyálmirigyek, könnymirigyek, pajzsmirigy, összemgödör (enteroidea), száj- és végbéllaphám szövet alatti, ún. szubmukóza nyálkahártya, vesegyűjtőcsatornák, a hipofízis-előlebe ny és az összes bél	ŐSAGY	agy törzs	túlélés, "falat" konfliktusok, pl: nem bírom megemészteni, nem vagyok elég gyors, hogy elkapjam a falatot

2. Táblázat: A szervek és a konfliktusok összefüggései

Forrás: (Barnai, 2009, 8. és 12. old) alapján saját készítésű táblázat

#### 4.4. Negyedik Természettörvény: A mikroorganizmusok ontogenetikus (csíralemez központú) rendszere

Hamer azt mondja, hogy a mikrobák, ellentétben a hagyományos orvosi felfogással, segítőkész szövetségeseink a gyógyulási folyamatban. A konfliktus megoldása utáni szakaszban ugyanis a baktériumok, gombák és vírusok igyekeznek helyreállítani a felborult belső rendet, így a mikrobák pusztításával csak saját felépülésünket késleltetjük vagy akadályozzuk.

Minden szervhez, szervcsoporthoz hozzátartoznak az adott csíralemezzel rokon mikroorganizmusok. A gombák és baktériumok elsajtosítják a daganatokat a belső és középső csíralemezből kifejlődött szervekben, a vírusok pedig a külső csíralemezből származó szervek újra felépítésében segítenek (Mambretti és Séraphin, 2010).

<b>ENTODERMA</b> (belső csíralemez)	Gombák, Gombabaktériumok Mycobaktériumok TBC	Hameri-gócok az AGYTÖRZSBEN		Biológiai értelme: a konfliktus-aktív szakaszban	<b>ŐSAGY:</b> sejtszaporulat
		Konfliktus-aktív szakasz: adenocarcinoma (tumor, szövetszaporodás)	Konfliktusmegoldás utáni szakasz: tbc tumor elbontás		
<b>MEZODERMA</b> (középső csíralemez)	Gombabaktériumok Mycobaktériumok TBC	Hameri-gócok a KISAGYBAN		a konfliktus-aktív szakaszban	<b>NAGYAGY:</b> sejtsökkenés = necrosis, fekély vagy funkció-csökkenés, funkciókimaradás
		A konfliktus-aktív szakaszban: ADENOID-carcinoma (tumor, szövetszaporodás)	A konfliktusmegoldás utáni szakaszban: TBC tumor elbontás		
<b>EKTODERMA</b> (külső csíralemez)	Baktériumok	Hameri-gócok a NAGYAGY VELOÁLLOMÁNYÁBAN		a konfliktusmegoldás utáni szakasz végén	
		A konfliktus-aktív szakaszban: necrosis (szövetcsökkenés) felépítése (nagyobb tömeggel, mint előtte)	A konfliktusmegoldás utáni szakaszban: a necrosis felépítése		
	Vírusokkal vagy nélkülük, ha egyáltalán léteznek	Hameri-gócok a NAGYAGY KÉREGÁLLOMÁNYÁBAN		a konfliktus-aktív szakaszban	
		Konfliktus-aktív szakasz: hámszövet-fekély, szövetszökkenés	Konfliktusmegoldás utáni szakasz: a fekélyek bejavítása, felépítése		

8. Ábra: A mikroorganizmusok szerepe a konfliktus szakaszaiban

Forrás: <http://www.belsoeroforras.hu/modszertar/german-gyogytudomany-gnm?lang=hu>

#### 4.5. Ötödik Természettörvény: A lényeg törvénye

Minden betegség a természet Értelmes Biológiai Különprogramjának a része, és mint olyannak, értelme és rendeltetése van, a túlélést szolgálja. A természettörvények megértésével elhagyhatjuk az áldozat-szerepet és felelősséget vállalhatunk a saját egészségünkért. Nem a betegség okozza az igazi szenvedést, hanem az, hogy konfliktusainkat hosszú időn keresztül nem oldjuk meg. Ha képesek vagyunk szembenézni a problémáinkkal, képesek vagyunk meggyógyulni is.

#### **4.6. A kezűség szerepe**

A Germán Új Medicinában nagyon fontos szempont, hogy a páciens milyen kezű, azaz hogy jobbkezes vagy balkezes. Ennek megállapítása nélkül nem is lehet a módszerrel dolgozni. Ahogyan fontos az, hogy milyen nemű, hány éves a páciens, és figyelembe veszik a hormonállapotát is, úgy az is nagyon fontos, hogy jobb- vagy balkezes-e.

A biológiai kezűség megállapítására vannak tesztek, ilyen például a tapsteszt. Tapsnál a felül lévő kéz a domináns kéz. Az, hogy az illető melyik kézzel ír, nem mérvadó a biológiai kezűséget tekintve, mert az írás egy kondicionálható dolog, a balkezest is meg lehet tanítani, átszoktatni a jobb kézzel való írásra.

Hamer szerint a kezűséget arra használta a természet, hogy a konfliktusok vonatkozásait programozza vele. A biológiai oldalúság ugyanis arról dönt, hogy a testnek melyik oldalán fog az elváltozás megnyilvánulni. A velőállomány, a kisagy és az agytörzs vezérelte szervek esetében jobbkezeseknél a jobb oldalnak partner, a bal oldalnak anya-gyermek, előd-utód, gondozó-gondozott vonatkozása van, míg balkezeseknél éppen fordítva: a jobb oldalnak anya-gyermek, előd-utód, gondozó-gondozott, a bal oldalnak pedig partner vonatkozása van.

A nagyagykéreg vezérelte, birtokzónákat érintő konfliktusoknál nemcsak a biológiai oldalúság, hanem a konfliktus szociális vonatkozása is befolyásolja, hogy a testnek melyik oldalán jelentkezik az elváltozás (Germán Gyógytudomány, A kezűség).

### **5. A betegségi szimbolika spirituális megközelítésben – Dahlke, Dethlefsen, Tepperwein és Shapiro elméletei nyomán**

Az említett írók könyveit tanulmányozva sok közös pontot találtam a betegségek lelki-pszichés okainak megközelítésében, és persze akadtak egészen egyedi szemléletmódok is. A hasonlóságok miatt említtem őket összevonva, egy fejezetben.

Rüdiger Dahlke német orvos, pszichoterapeuta, természetgyógyász és író. Dahlke széleskörű tapasztalattal rendelkezik orvosi téren, hiszen orvosként diplomázott és a mai napig praktizál, emellett pedig az ezotériában, homeopátiában, szomatikában, légzés- és méregtelenítő terápiákban is továbbképezte magát és ezáltal egy holisztikus orvosi felfogás képviselője.

Thorwald Dethlefsen német ezoterikus író, filozófus és a reinkarnációs pszichoterápia hírneves szakembere volt.

Kurt Tepperwein szintén egy német író, aki természetgyógyászként dolgozott, majd a hipnózis és az önszugesztio témáiban merült el. Számtalan ezoterikus és önsegítő könyve jelent meg.

Deb Shapiro több mint 30 éve oktat meditációt férjével, Eddel. Számos személyiségfejlesztő könyv szerzői, tanácsadásokat, egyéni és csoportos foglalkozásokat, előadásokat tartanak.

Ezen írók szerint a betegség mondanivalója jóval több, mint a meg nem élt, elfojtott érzelmek. Most az általuk vallott nézeteket szeretném ismertetni.

### 5.1. Polaritás, árnyék, tünet

Dethlefsen és Dahlke közösen írt könyvében (2011) az okfejtést a *polaritás* jelenségével indítják.

Ezoterikus értelemben a polaritás azt jelenti, hogy az ember egy olyan valóságban él, ahol mindent kettősségben érzékel. Amint kimondjuk azt a szót, hogy „én”, máris megteremtettük a polaritást, hiszen ha van „én”, akkor van „nem én” is, azaz minden, amit magunkon kívülinek tapasztalunk, amivel nem azonosulunk. Tudatunk mindent ellentétpárookra bont: bent és kint, jó és rossz, férfi és nő, nappal és éjszaka, helyes és helytelen. A világ ugyanakkor nem poláris, csak az azt észlelő tudatunk poláris. A két ellentétes minőség azonban egy egységet alkot, a polaritás mögött tehát ott áll az egység, a megkülönböztetésektől mentes, formák nélküli, tiszta létezés. Az ellentétek megléte a tudatunkban arra kényszerít minket, hogy különbséget tegyünk és döntéseket hozzunk. Amikor az egyik dologra igent mondunk, azzal egyidőben nemet mondunk annak az ellentétére. Ezzel azonban csak saját tökéletlenségünket erősítjük, mert ahhoz, hogy egészségesegek legyünk, semminek nem lenne szabad hiányoznia belőlünk. Az ellentétek mindkét tagját meg kell tapasztalnunk. Nem is lehet ez másként, hiszen az egyik feltételezi a másikat, egy dolog nem létezik az ellenpólusa nélkül. Nem tudunk csak ki- vagy csak belélegezni. A lélegzésnek van egy természetes ritmusa, a kilégzés egy ponton átfordul belélegzésbe, majd újra kilégzés következik, és így tovább. Ez a ritmus maga az élet.

Poláris világlátásunk miatt tehát szüntelenül választások elé állítjuk magunkat. Elmegyek vagy otthon maradok? Megmondom neki, vagy elhallgatom előle? A döntés alól nem bújhatunk ki, mert a nem döntés és nem cselekvés is egy döntés. Így, ha már döntenünk kell, akkor szeretnénk helyesen dönteni. De mi a helyes és mi a nem helyénvaló? Ennek eldöntésére lassanként kialakul bennünk az értékrendszer, amely választásainkban útmutatóul szolgál életünk során. Minden embernek más az értékrendje, ennél fogva az, hogy kinek mi a jó és mi a rossz, eléggé szubjektív fogalmak. A polaritás meggátolja az egység világának megmutatkozását, de kerülőúton mégis kiegyenlítődik minden, mert törvényszerűen megjelenik az ellenpólus is. Lássuk, hogyan.

Önmagunkat szerepeken, magatartásformákon, értékrendszeren keresztül határozzuk meg: közgazdász vagyok, jó tanuló vagyok, kedves vagyok, anya vagyok. Dethlefsen és Dahlke (2011) gondolatmenetét továbbvive, ezeket az identifikációkat döntések előzték meg, melynek során a személy az egyik pólust integrálta (kedves vagyok), annak ellenpólusát (mogorva vagyok) pedig kizárta. Minden identifikáció, ami egy döntésen alapszik, kirekeszti az egyik pólust. Az elutasított aspektus pedig tudatunk árnyékvilágában él tovább. Jung *árnyéknak* nevezte személyiségünk azon részét, ami a perszónával (személyiség) ellentétes tartalmakat foglalja magában. Az árnyék a persona negatív lenyomata a tudattalanban. Ez az az énrészünk, amilyenek nem akarunk lenni, amit elutasítunk, elfojtunk, és a tudattalanba száműzzük (Nemes, 2007). Árnyékvilágunk veszélyes, mert a sajátunk, anélkül, hogy ismernénk, vagy tudnánk róla. Mivel tartalmát elutasítjuk, ezért az árnyékot mindig külsőként éljük meg, a projekció, azaz kivetítés által. Belsőként nem akarjuk elfogadni, ezért külsővé

tesszük: ez a másikon van, nem bennem. Bármely jelenségnek, a valóság egy aspektusának elutasításából kivétel nélkül az következik, hogy az adott személy meg fogja élni azt az aspektust. Ha belül tagadja és elutasítja, akkor kerülőúton, a külvilágból, de szembe fog jönni, és eléri a vele való foglalkozást, hiszen az ellene vívott harc is odafordulást, figyelmet igényel.

Dethlefsen és Dahlke (2011) szerint a *tünetben* az manifesztálódik, ami a beteg személy tudatából hiányzik. A tünetben tulajdonképpen azt éli meg, amit nem akart megélni a tudatában. Ha az illető elutasít egy jelenséget, akkor az a test szintjére süllyed, és ott tünetként bukkan fel, így kerülőúton ugyan, de a személy mégis megéli azt a jelenséget. Ez a kiegészítő elv gondoskodik arról, hogy a teljesség ne vesszen el. A betegségnek tehát az a szándéka és célja, hogy egészsé tegye az embert. A kórképpé összeálló tünetek szó szerint befurakodnak az érintett bőre alá, hogy rávegyék árnyéka integrálására (Dahlke, 2011).

## 5.2. A függőleges gondolkodásról

Az orvostudomány az úgynevezett *kauzális gondolkodást* gyakorolja, azaz az okot és az okozatot kutatja egy betegség vagy probléma felbukkanásakor. Miért náthás a beteg? Mert baktériumok kerültek a szervezetébe. Miért kerültek baktériumok a szervezetébe? Mert az őszi nyirkos időjárás kedvez a baktériumok elszaporodásának, és nagyobb mennyiségben vannak jelen a levegőben. Miért betegítették meg az illetőt a baktériumok? Mert gyenge volt az immunrendszere. Miért volt gyenge az immunrendszere? Kérdések végtelen sorát indítja el a kauzális gondolkodás. Mindig van egy újabb ok és egy újabb kérdés, amivel mélyebbre lehet menni. Ez a fajta oksági gondolkodás egy ponton megáll, kimondja például, hogy az adott betegség oka szervgyengeség vagy örökletes hajlam, és elkezdi a tüneteket kezelni. Ezek természetesen létező dolgok, mind hozzájárulhatnak a betegség kialakulásához, és nagyszerű dolog, hogy a modern medicina orvosolni tudja őket. De a kérdés nyitva marad, miszerint mi a betegség gyökéroka, célja és értelme?

A kauzális gondolkodás egyik ismérve, hogy az *időt mennyiségi* szempontból vizsgálja. Ez az orvostudomány és a pszichológia esetében elsősorban a múltban való okkeresést jelenti, például: mikor került a vírus a szervezetbe, a múltban milyen volt az anyával való kapcsolat, és ez hogyan hat ki a jelenre.

Ezzel szemben a spirituális szemléletben *az időnek a minősége* az, ami meghatározó. Eszerint az univerzumban minden megnyilvánult dolog mögött láthatatlan erők állnak. Ezeket a mozgató erőket kultúrától függően istenségnek, archetípusnak, szamszkarának, princípiumnak is nevezik. Az idő minősége azt jelenti, hogy egy adott pillanatban vagy akár egy hosszabb időszakban milyen erők, azaz mely princípiumok vannak jelen.

A princípiumok az élet különböző aspektusai, amelyekből a valóság összes megjelenési formája felépül. Ilyen princípiumok, csak hogy néhány példát említsek, az életerő, a befogadás, a bőség, az átalakulás, a struktúra.

Ezek a princípiumok vagy minőségek jelen vannak a megjelenési formák minden szintjén. Vegyük például az átalakulás princípiumát. Mi jut eszünkbe róla? Az átalakulás során egy régi dolog gyökeres változáson megy keresztül, a régi minőségében megszűnik létezni, és egy teljesen új formában folytatja tovább a létezését. Az átalakulás bizonyos értelemben tehát egyfajta halál. A halálról eszünkbe juthat az erőszak, a vér, a fekete szín, a mérég, a méregről például a skorpió, de eszünkbe juthat a személyiséget mélyen átalakító feltáró pszichoterápia is, és még sorolhatnám. A halál, vér, fekete, skorpió, pszichológia látszólag egymástól teljesen független jelenségek, mégis mind mögött ugyanaz a minőség, ugyanaz a princípium áll.

Ezzel el is jutottunk a függőleges, vagy *analógiás gondolkodáshoz*, ami minden ezoterikus tannak az alapnézete. Az analógiás gondolkodás nem az okot és az okozatot kutatja, hanem ugyanazt a lényegi mintát fedezi fel a látszólag teljesen különböző dolgokban. Felismeri a különböző jelenségek hasonló vonásait, és a hasonlóságok alapján következtetéseket von le. Az analógiák rendszerében nincs jelentősége az idő mennyiségi aspektusának, csak az adott időben kifejeződő minőségnek. A betegség nyelvének megfejtéséhez erre a fajta gondolkodásra van szükség, hogy ráérezzünk, a betegségben milyen minőség, princípium fejeződik ki. Ez az a minőség, amit magunkban nem élünk meg, elutasítunk, tagadunk, ezért testi síkon kénytelen megnyilvánulni (Dethlefsen és Dahlke, 2011).

### **5.3. A betegségnyelv értelmezésének módszerei**

Most következzenek azok a kérdések, amiket érdemes végiggondolnunk egy betegség szimbolikus jelentésének megértéséhez.

#### **1. Az érintett szerv vagy testrész funkciója**

A tünetek vizsgálatának egyik alapvető kulcsa a működésében gátolt szerv vagy testrész funkciója, hiszen rejtett érzelmi problémáink általában az érintett rész céljával vannak összefüggésben (Tepperwein, 1992). A szemünkkel látunk, a máj méreganyagokat szűr ki, a kezünkkel adunk és elfogadunk, a lábakkal tudunk haladni, irányt változtatni, talpunkkal állunk stabilan a földön, bőrünk fedi testünket és elhatárol minket a külvilágtól, a gyomor megemészti a befogadott táplálékot, a női mell táplál. Ezt részletesebben kifejtem majd a III. 6. fejezetben.

#### **2. A betegség természete szintén árulkodó lehet (Tepperwein, 1992). Egy testrész:**

- begyulladhat: Azt jelzi, hogy háború zajlik a testben, és a konfliktus anyagivá vált. Fel kell tennünk a kérdést magunknak, hogy mik azok a konfliktusok jelenleg, amiket nem látunk meg az életünkben.

- elgennyesedhet: Gennyesedéskor a szervezet valami testidegent próbál eltávolítani, kitessekélni a szervezetből. Mit próbálunk kilököni magunkból?
- túlfeszülhet, megrándulhat, szakadhat, eltörhet: Túlzott fizikai igénybevétel hatására következhetnek be; lelki szinten szintén nagy mértékű igénybevételt jelez.
- kificamodhat: Valami nincs rendben és helyre kellene igazítani.
- elgyengülhet: Erősíteni, támogatni kell valamit, a követelményeknek csak így tudok megfelelni.
- működésében zavar keletkezhet: Valami zavar bennünket a valóságban.
- viszkethet, éghet: A valóságban mi az, ami most fel akarja hívni a figyelmünket magára, mi az, ami nem hagy nyugodni?
- beszűkülhet: Életem milyen területén szűkültem be?
- kitágulhat: Mi az, amiben túl messzire mentem, miben vettem túlságosan igénybe magam?

3. Az emberi test három típusú fizikai szövetből áll. Az, hogy milyen típusú szövetben alakul ki elváltozás, utalhat a lelki probléma mibenlétére (Shapiro, 2012).

- kemény szövet: csontok, fogak. A kemény szövetek adnak formát testünknek, szilárd belső tartószerkezetet biztosítanak. Ha ez az alapvető tartószerkezet sérül, az azt mutatja, hogy a legmélyebb szinten van bennünk valamilyen konfliktus.
- lágy szövet: belső szervek, izmok, inak, idegek, hús, zsír, bőr. Ezekben a szövetekben gondolkodási mintáinkat tároljuk. Húsunkban őrzünk traumákat, szomorúságot, puha zsírréteggel takarjuk el a fájdalmas emlékeket.
- folyékony szövet: vér, vizelet, víz, testnedvek, nyirok. Az áramló folyékony szövetekben az érzéseink vannak folyamatos mozgásban.

#### 4. Testünk jobb és bal oldala

Az is árulkodó, hogy testünk jobb vagy bal oldalán található a beteg szerv vagy testrész. A jobb oldal képviseli a maskulin princípiumot. Aktivitás, dominancia, adás, versengés, intellektus, kezdeményezőkézség, irányítás, ráció, magabiztosság, asszertivitás. Férfi esetében a saját férfiasságára, a családért való felelősségvállalás témájára utal. Nőknél az anyaság és karrier konfliktusára, a férfiakhoz (apa, fivér, partner, fiúgyermek) való viszonyra. Testünk bal oldala a női princípiumot jelképezi. Ide tartoznak a befogadás, segítségkérés, alárendelődés, átadás, gondoskodás, intuíció, passzivitás, érzékenység, érzelmek kimutatásának témái. A férfiaknál ez a saját érzékeny oldalukkal, illetve az anyával, lánytestvérrel, barátnővel, feleséggel, lánnyal való kapcsolatra utalhat. Nők esetében saját női minőségükkel, anyaságukkal való konfliktust sejtet (Shapiro, 2012).

## 5. Kifejező nyelvünk

Jegyezzük fel egyszerű szavakkal, de részletesen a betegség tüneteit. A helyes megfogalmazás sokszor már önmagában is utal arra, hogy milyen lelki tényezők állhatnak a háttérben. A nyelv figyelembe vétele központi jelentőségű technika testünk jelzéseinek megértéséhez. A nyelv maga is poláris, kétértelmű, kettős jelentésű, és szinte minden fogalom egyidejűleg több szinten is értelmezhető. A szavakat úgy állíthatjuk a szolgálatunkba, hogyha azokat minden jelentésszinten érzékeljük, a mélyebb, láthatatlanabb összefüggések felismeréséhez (Dethlefsen és Dahlke, 2011).

Egy beteg, miközben fizikai tüneteiről beszél, legtöbbször a lelki problémáit is elmondja – ha van fülünk meghallani a mögöttes tartalmat: megfázott és tele van az orra; homályosan lát; gombóc van a torkában; annyira viszket, hogy legszívesebben kibújna a bőréből; olyan merev, hogy nem tud meghajolni; nem tudja lenyelni többé a dolgokat. Ahhoz, hogy ezeknek a kijelentéseknek a mélyebb értelmét megragadhasuk, fontos a korábban említett analógiás gondolkodásra való készség. A tüneti történetekben igyekezzünk felfedezni a princípiumot, és ezt a mintát vigyük át a pszichikai szintre. Egy viszketős bőrkiütés esetében például úgy gondolkodunk, hogy a bőr az a felület, ami a külvilággal érintkezik, és befedi az egyén testét. Átvitt értelemben tehát itt a központi téma az elhatárolódás (Dethlefsen és Dahlke, 2011).

## 6. A tünet fellépésének időpontja és körülményei

Gondoljuk át, hogy milyen élethelyzetek, gondolatok, fantáziák, álmok jelentek meg, milyen események történtek a tünet megjelenésekor, illetve előtte.

Az olyan akut tünetek, mint például a megfázás, fejfájás, rosszullét, gyomorégés, hasmenés, vagy a külső sérülések időben nagyon pontosan reagálnak. Ilyen esetekben érdemes feltennünk a kérdést, hogy mit tettünk, gondoltunk, fantáziáltunk az adott pillanatban, mert ez információkat közölhet arról a problématerületről, amely a tünetben manifesztálódik. Ezek gyakran jelentéktelennek tűnő események, utólag nem is tulajdonítunk nekik fontosságot, pedig ezek bolygatják meg leggyakrabban az elfojtott problématerületeinket (Dethlefsen és Dahlke, 2011).

Ezzel szemben a nagyobb horderejű betegségek esetében sokszor évekig tarthat, amíg az elváltozás manifesztálódik a testben. Ilyenkor érdemes a betegség megjelenése előtti két évet nézni, hogy ért-e bennünket akkor komolyabb trauma (Shapiro, 2012).

## 7. Miben akadályoz és mire kényszerít a tünet?

Tüneteink általában magatartásunk megváltoztatására kényszerítenek bennünket. Egyrészt megszakítják életünk addigi megszokott menetét és akadályoznak korábban szívesen végzett cselekvésekben, másrészt rákényszerítenek arra, hogy olyasmit tegyünk, amit egyébként nem tennénk örömmel. Így például egy influenzás beteg kénytelen lemondani a társasági meghívást és otthon maradni, ahol napokig az ágyban fekszik, hogy meggyógyuljon.



Fontos, hogy ezekbe a kikényszerített helyzetekbe beleengedje magát a beteg, és önként vállalja azt, amire tünetei kényszerítik. A legtöbb ember általában ellenáll, hiába inti a betegség változtatásra. Számptalan eszközt bevet, hogy a gyógyulást felgyorsítsa és a lehető leghamarabb visszatérhessen korábbi, bejáratott útjához. Ez azonban hibás gondolkodás. A betegségnek éppen az az értelme, hogy korrigálja az egyoldalúságot és megmutassa a betegnek a meg nem élt pólust. Így például a túlságosan tevékeny embert nyugalomra inti, a túl mozgékonyat korlátozza a mozgásában, a közléskényszerest akadályozza a kommunikációban. Erre kellene figyelni, és szabad akaratunkból lemondani arról, amit megvont tőlünk a tünet, s igent mondani arra, amire rákényszerít bennünket. Ha már egyszer fellépett a zavar, akkor engedjük, hogy ez valóban megzavarjon bennünket (Dethlefsen és Dahlke, 2011).

### **Az ellentétes tünetek közössége**

Az ellentétes tünetek, mint például az alacsony és a magas vérnyomás közös témára hívják fel a beteg figyelmét, ugyanazon téma két pólusáról van szó. Például mind a hasmenés, mind a székrekedés az elengedés témájáról szól. Minden téma megnyilvánulhat ellentétes tünetekben. Az ellentétek kapcsán azt is fontos megjegyezni, hogy egy bizonyos témakör különösen intenzív megélése még nem jelenti azt, hogy az illetőnek az adott témában ne lennének elakadásai, problémái. Egy rámenős ember ugyanúgy szoronghat, mint egy gátlásos. Aki sokat beszél intenzív szexuális életéről, az sem jelenti azt, hogy neki nincsenek problémái ilyen téren. Ajánlatos itt is polárisan szemlélni a jelenségeket. Minden szélsőség mögött nagy valószínűséggel egy probléma húzódik meg. Ha egy téma bármilyen módon hangsúlyt kap, az arra utal, hogy az illetőnek problémái vannak azon a téren (Dethlefsen és Dahlke, 2011).

### **5.4. Az eszkaláció fokozatai**

Dethlefsen és Dahlke (2011) szerint az ember csak a fizikai világban, anyagi megjelenésében képes megtapasztalni egy princípiumot, a test kerülőútján történő tapasztalás azonban nem alkalmas arra, hogy véglegesen megoldja az eredeti problémát, azaz a tudatból hiányzó princípium integrálását. Csak úgy tudjuk feleslegessé tenni a tüneteket, ha a tapasztalási folyamat során az anyagi szintről a szellemi szintre, azaz tudatunkba emeljük a tünet által képviselt princípiumot, majd cselekvéseinkben megéljük azokat. Ez tulajdonképpen egy tanulási folyamat, amely során a beteg egyre inkább beengedi, a magáévá teszi a „tananyagot”. Minél kevésbé tudatos a betegség mögöttes tartalmára, annál inkább ellenáll és szenved a tünetektől. A test jelzéseinek van egyfajta hierarchiája. Ha a beteg ellenáll, nem hajlandó figyelembe venni az intó jeleket és megérteni a tünetben kifejeződő princípiumot, akkor akár egyre komolyabb betegségek alakulhatnak ki. Minél nagyobb a páciens ellenállása, annál erősebb lesz a tünet nyomása is.

A tünet fokozatos kiterjedésének, más néven az eszkalációnak a következő szintjeit írja le Dethlefsen és Dahlke (2011):

1. pszichés kifejeződés: A tünetek megjelenését mindig megelőzi egy téma felbukkanása az ember életében, impulzus, vágy, fantázia, vagy gondolat képében. Mivel azonban fejlődésünk során kialakulnak azok a szűrőink, amelyeket többek között az énképünk és erkölcsi normáink szabályoznak, így ezen impulzusoknak csak a töredéke tudatosul bennünk, és még ami át is lépi a tudatosság határát, azt is sokszor cenzúrázzuk. Nem, én nem ilyen vagyok, ilyet nem szabad tenni, mit szólnának mások, és a többi. Ilyenkor tehát ezeket az impulzusokat elzárjuk magunkban, és kirekesztjük a tudatunkból. Ilyenkor jelentkezhethet valamilyen tünet, ami kezdetben jelentéktelen, ártalmatlan, de kitartóan ott van velünk. Így éri el a készítés, hogy valamilyen anyagi formában mégis láthatóvá váljon, ha önszántunkból nem éltük meg azt.

2. funkcionális zavarok: Az eszkaláció következő szintjén a kezdetben ártalmatlan tünetekből kifejlődhetnek a funkcionális zavarok, amelyek már kissé megzavarják a testrészeket vagy szerveket a működésükben, de az ember viszonylag könnyen hozzászokik és megtanul velük együtt élni.

3. akut testi zavarok: Ide tartoznak a sérülések, gyulladások és a kisebb balesetek. A balesetek ugyan klasszikus értelemben nem nevezhetők betegségnek, de ugyanúgy a tudatból kiszorított árnyék ölt bennük testet.

4. krónikus zavarok: Ha „szükséges”, a gyulladások tartósan mellénk szegődhetnek, ezekből lesznek a krónikus zavarok. Folyamatos, kiújuló jelenlétükkel szólítanak fel az árnyék integrálására.

5. gyógyíthatatlan folyamatok, szervi elváltozások, rák: A krónikus folyamatok, ha továbbra sem szentel jelentésüknek figyelmet a beteg, és nem változtat, gyógyíthatatlannak nevezett kórképekké alakulhatnak.

6. betegség vagy baleset miatt bekövetkező halál

7. veleszületett torzulások, zavarok (karma): Ez az utolsó eszkalációs fokozat. Amit halálunkig nem fogunk fel, azt tudatunk problémaként magával viszi a következő leszületésünkbe.

## 6. A fontosabb szervek és testrészek lelki megfelelői

**Fej:** Fejünk, arcunk egészen egyedi, többnyire a fej az, ami alapján a környezetünk felismer bennünket. Ha a fejjel van valamilyen probléma, akkor az arra utal, hogy saját magunkkal van bajunk. A fejet érintő leggyakoribb tünet a fejfájás, ami azt jelzi, hogy az agresszív vagy szexuális jellegű aktivitás, cselekvés a gondolkodásban blokkolódik, tehát elfojtott a düh vagy a szexualitás. Úgy is mondják, hogy a fejfájás fejben megélt szex.

**Haj:** Hajkoronánk szimbolizálja a szabadságot, a hatalmat és az erőt, gondoljunk csak a bibliai Sámson alakjára, akinek a hajában volt az ereje, vagy az állatok királyának tartott oroszlán sörényére.

**Szem:** A látás szervének rendellenességei arra utalnak, hogy valamit nem akarunk meglátni az életünkben, vagy nem akarunk belátni valamit, esetleg szembenézni egy problémás szituációval. A rövidlátók a távoli dolgokat nem látják élesen, talán mert félelmetesnek vagy kilátástalannak tűnik a jövőjük, a távollátók pedig a közeli dolgokat látják homályosan, ami a jelentől való félelmet szimbolizálja. Egy olyan élethelyzetben, ahol az ember nem szívesen néz rá a dolgokra úgy, ahogy azok vannak, mert az például fájdalmas, de nem tud kilépni a helyzetből, akkor a látás gyakran romlik, hogy az illető „ne is lássa” a valóságot.

**Orr:** A büszke emberre azt mondjuk, hogy fennhordja az orrát. Az orr a hatalomra, büszkeséggel kapcsolatos problémákra utal. Mivel az orr az arc legkiemelkedőbb része, célirányosságot, erőt és energiát szimbolizál (Dahlke, 2011).

A megfázás és az influenza jól kifejezi a beteg tudattalan visszahúzódsági vágyát: „tele van az orrom”, „most nem adok pusztit”, „ne gyere közelebb, nehogy elkapd”. Általánosságban elmondható, hogy minél látványosabb egy betegség, annál inkább a külvilágnak szól.

**Fül:** Hallásproblémák esetén érdemes átgondolni, hogy mi az, amit az egyén nem akar meghallani, észrevenni. Ez lehet egy külső dolog, de akár azt is szimbolizálhatja, hogy a bölcsőbb belső hangunk sugall nekünk valamit, amit viszont az egónk nem szívesen hall. A fül és a hallás az engedelmességgel is összefügg: ha nem halljuk a felszólítást, akkor nem kell eleget tennünk neki. Egy kiemelkedően sokat beszélő, esetleg gyakran szidalmazó ember partnere az évek során „jótékony” nagyothallásba képes menekülni.

**Száj:** A száj egy sok funkcióval bíró szervünk. A beszéd révén önkifejezésre használjuk, finom ételeket és italokat veszünk magunkhoz a szánkron keresztül, és van egy figyelemfelkeltő, csábító aspektusa is (csók, kirúszozott ajkak). Így a száj az önkifejezést, életörömet és a befogadást jelképezi. Az Új Medicina szerint a száj betegségei egy olyan lelki konfliktusra utalnak, amikor az orrunk elől viszik el a „falatot”, azaz amikor azt éljük meg, hogy valamit nagyon szerettünk volna elérni, megkapni magunknak, és már úgy is tűnt, hogy sikerülni fog, az utolsó pillanatban mégis kicsúszott a kezünkől a dolog (Mambretti és Séraphin, 2010).

Fog: Az állatok vicsorgással fejezik ki támadó, ellenséges magatartásukat, és tépik szét a zsákmányt. Ha valaki „kimutatja a foga fehérjét”, akkor megláttatja a saját negatív, akár agresszív oldalát. Szimbolikusan tehát a fog a támadás, agresszió, megragadás, vitalitás, esetleg a rágás, rágódás témaköreire utal. A fogíny pedig, ahogyan a fogak stabil alapját képezi, úgy fejezi ki a belső tartást, magabiztosságot és az ösbizalmat.

Nyak: Nyakunk támasztékul szolgál a fejnek, illetve összeköti a fentet és lentet, azaz a fejet és a törzset, az agyat és a szívet, az irányítóközpontot a végrehajtó szervekkel. Ha túl nagy a falat, a torkunkon akad. Félelmet vált ki belőlünk, ha torokszorító helyzetbe kerülünk, ilyenkor a torkunkban dobog a szívünk, és van, hogy hirtelen sok baj szakad a nyakunkba (Dahlke, 2011). A nyak tehát kifejezhet szorongást, és a bennünk lévő értelem és érzelem kapcsolatát, konfliktusait. A „nyakas” embert önfejűsége felülbírálására is inthetik a fájdalmai. Nyaki merevség utalhat még olyan szituációkra is, amikor „odanéznék, de nem szabad” (Mambretti és Séraphin, 2010).

Nyelőcső: Ez a szerv továbbítja az összes lenyelt táplálékot a gyomor felé, hogy az megemészsze. Lelki szinten ugyanez történik: ha a nyelőcsővel van valami gond, akkor valamit, amit tapasztaltunk vagy megéltünk, nem akarjuk továbbengedni magunkban, mert lehet, hogy nem fogjuk tudni megemésztetni. Hamer szerint ha egy olyan konfliktus van az emberben, amikor úgy érzi, hogy valamit egyszerűen nem tud lenyelni, egy sérelmet, egy történést, akkor léphetnek fel a nyelőcsőben zavarok (Mambretti és Séraphin, 2010).

Mandula: Ez a páros szerv védi meg a szervezetet a külső kórokozókkal szemben. Betegsége jelezheti, hogy a személy megtámadva érzi magát, vagy nem tud kellőképpen védekezni egy külső hatással szemben. Az Új Medicina teljesen másképp értelmezi a mandula betegségeit és azt mondja, hogy az ember ilyenkor azt éli meg, hogy a „szájából vették ki a falatot”, azaz bár megszerzett valamit, de nem nyelte le elég gyorsan, így az utolsó pillanatban elveszítette azt (Mambretti és Séraphin, 2010).

Pajzsmirigy: Fontos anyagcsere szabályozó funkciókat tölt be, valamint a pajzsmirigyhormonok elősegítik a szervezet növekedését, fejlődését. Lelki szinten is a növekedés és fejlődés témáira mutat rá a pajzsmirigy megbetegedése, továbbá a nagyobb megerőltetésektől, felelősségvállalástól való félelmet is tükrözheti. Hamer doktor vizsgálatai során azt tapasztalta, hogy akkor lépnek fel pajzsmirigy problémák, amikor a személy egy nagyon sürgető szituációt él meg, és úgy érzi, hogy nincs ideje, nem tudja behozni a lemaradását (Mambretti és Séraphin, 2010).

Mell: A női mell egyrészt a nőiesség, a szexualitás kifejezője, másik aspektusa pedig a táplálás, a gyermek szoptatása. Jobb oldalunk a maszkulin, férfias princípium kifejezője, ennek megfelelően a jobb mell inkább a kifelé irányuló, szexualitásában aktív és kifejező,

csábító nőiesség témakörét szimbolizálja, míg a bal mell a maga feminin jellegével a tápláló, óvó, védő, lágy, anyai aspektusra hívja fel a figyelmet. Hamer ezt tovább bontja:

- az emlőmirigy elváltozásainak hátterében a fészek, a védőszárny alá vevés konfliktusa áll
- a tejvezetékkel kapcsolatos tünetek egy elválasztási konfliktusra utalnak
- a mell bőre akkor jelez, ha az illető bemocskolva érzi magát
- az idegvégződések betegségeinek üzenete pedig: „soha többé nem akarom, hogy egy férfi hozzám érjen” (Mambretti és Séraphin, 2010).

A leggyakoribb mellproblémák közé tartoznak az olyan szövetszaporulatok, mint a ciszta és a fibroadenóma. A ciszta egy folyadékkal teli csomó, a fibroadenóma pedig egy sűrűbb szerkezetű, jóindulatú daganat. Fiatal nőknél elég gyakoriak ezek az elváltozások, az orvosok szerint hormonális tényezők játszhatnak szerepet a kialakulásukban. A téma itt is elsősorban az anyaság és a nőiesség. Ezek a betegségek arra utalnak, hogy a személy régi sérelmeket, múlttal kapcsolatos negatív tapasztalatokat dédelget magában. A ciszta, mivel folyadékot tartalmaz, betokosodott könnyként szimbolizálja ezt, a fibroadenóma esetében pedig egy mélyebb sérelmet „szívott mellre” az illető. Utalhatnak az adok-kapok egyensúly felbomlására is, amikor gyerek vagy partner témában a nő túlgondoskodó, túldédelgető, vagy például úgy érzi, hogy az odaadó anyaság szerepe meghaladja a képességeit.

Tüdő: A tüdő hordozza képességünket az életerő befogadására és kiengedésére. Felhasználja a belélegzett levegőt, hogy az eljuthasson minden sejtünkhöz. Beszédünk, amivel kapcsolatot teremtünk másokkal, egyfajta kilégzésként fogható fel. Számos nyelvi fordulatunk utal az érzelmek hatására a légzésben: várhatunk valamit lélegzetvisszafojtva, majd a megkönnyebbülés pillanatában fellélegzünk. Ahogy a levegő be- és kiáramlik a tüdőnkön, úgy szimbolizálja e szervünk a feszültség és ellazulás, adás és kapás, kontaktus és elhárítás, szabadság és korlátozottság polaritásának zavarait. Az újszülött első felsírása jelzi, hogy elkezdett lélegezni, életünket pedig egy utolsó kilégzéssel zárjuk majd. Hamer doktor szerint a legmélyebb halálfélelemmel kapcsolatos konfliktus nyilvánul meg a tüdő megbetegedéseiben, amikor azt érezzük, hogy nem tudunk tovább lélegezni, nem jutunk levegőhöz (Mambretti és Séraphin, 2010).

Hörgők: Feladatuk a levegő megszűrése és tüdőbe vezetése. Leggyakoribb megbetegedése az asztma, ami vagy túlgondoskodásra, vagy a gondoskodás hiányára utalhat. A túlgondoskodás aspektust emeli ki az Új Medicina is, itt a konfliktus a következő: „nem jutok levegőhöz, hagyj levegőhöz jutni” (Mambretti és Séraphin, 2010).

Máj: A máj az ember egyik legfontosabb szerve, kiemelt szerepet játszik az anyagcsere-folyamatokban, méregtelenítésben, és egyes vegyületek termelésében, illetve tárolásában. Betegsége figyelmeztet, hogy elveszítettük a helyes értékelést, valamiből túl sokat vittünk be, nem tudtunk mértéket tartani, illetve a harag is elsősorban a májban halmozódik fel. Az Új Medicina teljesen más megközelítést használ: ha létfenntartási gondok gyötrik az embert, például anyagi problémák, akkor bekapcsolhat az ősi „éhen fogok halni” félelem, aminek a máj a közvetítő szerve.

Gyomor: Rengeteg olyan gyomorszorító érzés rekedhet meg ebben a szervben, amit nem tud a lelkünk megemészteni. A gyomor a befogadóképesség szimbóluma. Hányáskor valami olyat nyeltünk le, amit nem tudunk befogadni, integrálni. A gyomorsav jelezheti a lenyelt dühöt, ami belülről mardossa az embert. Gyomorfekély esetében pedig saját magunkat emésztjük (Dethlefsen és Dahlke, 2011). Hamer szerint:

- nagy gyomorkanyarulat: az illető nem tudja megemészteni a helyzetet
- kis gyomorkanyarulat: másik személlyel folytatott területvita miatti konfliktus, ami megfekszi a gyomrunkat (Mambretti és Séraphin, 2010).

Hasnyálmirigy: Szintén az emésztésben, valamint az élelmiszerek felbontásában van szerepe, és ami talán a legfontosabb, hogy inzulint termel, hogy az élet édességét tapasztalni tudjuk. Az életet a szerelem és a szeretet édesíti meg. A cukorbetegség tulajdonképpen egy szeretet-feldolgozási és szeretet-felhasználási zavar (Dethlefsen és Dahlke, 2011). Az Új Medicina teljesen máshogy látja, eszerint amikor nagy szégyennel társul a „nem bírom lenyelni” érzés, akkor lépnek fel problémák a hasnyálmiriggyel (Mambretti és Séraphin, 2010).

Szív: Mi mást is tudna kifejezni a szív, mint az önszeretet és a mások felé irányuló szeretet témáját. Szívünk ütemes dobogása magának az életnek a ritmusa, és ha bármilyen tünet formájában jelez, akkor érdemes átgondolni, hogy ki merjük-e fejezni őszintén az érzéseinket, hallgatunk-e a szívünkre, és hogy milyen mély érzések szorítják a szívünket.

A szívinfarktus egy olyan lelki konfliktus szomatizálódása, amikor a saját territóriumot érezzük veszélyben, vagy az élettér megcsorbítása fenyeget, ami lehet egy válás, vagy akár egy autólopás is (Mambretti és Séraphin, 2010).

Epe: Az epehólyag a máj által termelt epét raktározza. Itt sem kell sokáig keresgélünk, ha az analóg lelki megfelelőt szeretnénk megtalálni. Ha valaki egy társaságban valami epéset mond, az meg tudja mérgezni a hangulatot. Keserűség, méreg, ingerültség és agresszió jelenik meg az epével kapcsolatos betegségekben. A dühöt és agressziót hangsúlyozza az Új Medicina is, mint konfliktust (Mambretti és Séraphin, 2010).

Vékonybél: A vékonybél részekre bontja és feldolgozza a táplálékot. A részekre bontással analóg az elemzés, analízis, vagyis amikor valaki túlságosan leragad a részleteknél. Hamer doktor tapasztalata az, hogy a vékonybél panaszos betegek olyan traumát szenvedtek el, ahol azt érezték, hogy nem tudják megemészteni a velük történt igazságtalanságot, „disznóságot” (Mambretti és Séraphin, 2010).

Vastagbél: A tápanyagnak a megemészthetetlen része a vastagbélben veszíti el folyadék tartalmát, majd széklet formájában tovább halad a szervezetben, és távozik onnan. Ezek azok a „mocskos ügyek”, amikről nem szívesen beszélünk, legfeljebb szitkozódások során. És vajon a lélekben mi az, ami kerülendő téma, és legszívesebben nem is látjuk? Az árnyék, amit a tudatalattinkba száműztünk. A vastagbél szoros kapcsolatban van a

tudatalattival, és azzal a félelemmel, hogy a tudattalan tartalmak feljönnek, illetve kapcsolódik az elengedés és a megtisztulás témaköreikhez.

Hamer a vékonybélnél leírt konfliktust viszi tovább, szerinte minél elvetemültebb az igazságtalanság érzés, annál közelebb fekszik a végbélhez. A vastagbél esetében olyan ellentéteket hoz fel példaként, amikor szabadulnánk a problémától, de kénytelenek vagyunk együtt élni vele, ilyenek a családon belüli ellentétek (Mambretti és Séraphin, 2010).

Végbél: Az elengedés vagy visszatartás szerve. Már a bilire szoktatás korában rögzül az a mintázat, ahogyan a későbbiekben viseltetünk az elengedés témája iránt. Amikor egy érzés, élethelyzet, esetleg egy konkrét személy az életünkben már nem épít bennünket, lejárt a szavatossági ideje és egyszerűen csak el kellene engedni, de nem tesszük, akkor egy székrekedés, egy aranyér (ahol még jobban bebiztosítjuk a visszatartást és dupla kaput növesztünk) siethet a figyelmeztetésünkre.

Továbbvive Hamer gondolatmenetét az emészthetetlen konfliktusokról, a végbél esetében egy olyan nagy mértékű aljasságot éltünk meg, amitől a lehető leghamarabb meg akarunk szabadulni (Mambretti és Séraphin, 2010).

Méh, petefészek: A szaporodás szervei, és megbetegedéseikben a partnerhez fűződő testi kapcsolat zavara nyilvánul meg, illetve az anyaság, az életet adás, átvittebb értelemben a teremtés, azaz kreativitás kérdései.

A Germán Gyógytudomány tapasztalata az, hogy egy igen nagy veszteség elszenvedésekor alakulnak ki a szaporítószervek elváltozásai, ami büntudatérzéssel és az „övon aluli ütés” érzésével párosulhat, mint például egy közeli hozzátartozó elvesztése. A petevezeték tünetei egy nemi jellegű konfliktust hordoznak, például összetűzés egy férfival és durva szavak elhangzása. A méhnyak szintén nemi jellegű érzelmi zavarról árulkodik, például a férj elhagyja a feleségét és a feleség nem tudja elviselni a válás gondolatát. A méhben kialakuló fibrómák és daganatok kisebbrendűségi konfliktusra, értéktelenség-érzésre adott reakciói a testnek (Mambretti és Séraphin, 2010).

Hüvely: Odaadás, megnyílás, befogadás – a lélek szintjén is. Betegségei összefüggésben állhatnak a nemi szereptől való idegenkedéssel is. Az orgazmust nevezik ego-halálnak vagy kis halálnak is, amikor a nő teljesen átadja magát a férfinak és feloldódik az együttlétben. Ehhez az kell, hogy kikapcsolja tudatos énjét és elengedje a helyzet kontrollálásának vágyát. Így az orgazmus-problémákkal küzdő nőknek a testük azt üzeni, hogy merjék feladni a kontrollt, és bízzanak partnerükben – az élet más területein is.

Gombás és egyéb fertőzések kialakulhatnak azért, mert a nő, bár nem tudatosan, de hárítja a szexet, mert például nem bízik a partnerében, vagy mert tudat alatt fél a gyermekvállalástól.

Hímvesző: A férfi „legférfibb” szerve, ami a hatalom és a szexualitás témáival hozható kapcsolatba. Működési zavara arra utal, hogy a férfi fél a saját férfi princípiumától, valamint fél a női minőségtől is.

Here: A méhhez hasonlóan a herék is a kreativitással és a teremtéssel, alkotással hozhatók kapcsolatba, hiszen belőlük fakad az élet is. A férfi büntudattal párosuló nagy horderejű vesztéséskonfliktusa (pl. szeretett személy elvesztése) okozhatja a herék megbetegedését (Mambretti és Séraphin, 2010).

Proszтата: Dahlke és Hamer szerint is önbizalom problémára és a férfiasság hanyatlása miatti félelemre reagálhat tünetképzéssel a prosztatata.

Húgyhólyag: A húgyhólyagnak a kiválasztásban van szerepe, a vese által kiválasztott anyagok vizelet formájában itt várják, hogy távozhassanak. Stresszhelyzetben a vizelési inger is nagyobb. Ezzel analóg módon a húgyhólyag betegsége kifejezheti, hogy pszichés nyomás alatt állunk. Jelentheti továbbá azt, hogy ragaszkodunk egy olyan életterülethez, amit el kellene engedni, már csak a „kiválasztódásra” vár (Dahlke, 2006).

A Germán Medicina szerint területkonfliktust jelez a húgyhólyag betegsége, amikor valaki nem tudja megszervezni az életterületét, mert benyomulnak a saját birodalmába (Mambretti és Séraphin, 2010). Erről az jut eszembe, hogy az állatvilágban egyes fajok hímjei vizelettel jelölik meg a területüket.

Hát: Egyenességről, őszinteségről, belső tartásról, vagy ezek hiányáról árulkodik a hát és a testtartásunk. Hátunk és gerincünk az élet teherhordója, és ha bizonytalanok érezzük a helyzetünket, vagy túl sok teher nehezedik ránk, az hátfájdalmakban nyilvánulhat meg. A hát felső szakaszának problémái utalnak az érzelmi háttér hiányára, a középső szakasz büntudattal és gyanakvással kapcsolatos, az alsó szakasz pedig az anyagi biztonság miatti aggodásra utalhat (Hay, 2011).

Vese: A vese a párcapcsolattal hozható összefüggésbe, maga is egy páros szerv. Hamer olyan konfliktusokról beszél a vese kapcsán, ahol valami folyékony játssza a központi szerepet (víz, hó, olaj, tej, stb.) (Mambretti és Séraphin, 2010).

Végtagok: A cselekvések, mozgások és mozdulatok kivitelezői, így a végtagokkal kapcsolatos problémáknál gondoljuk át, hogyan állunk a mozgékonyással, hajlékonysággal és az aktivitással az életünkben.

Láb: Lábunk visz előre minket, biztosítja az egyensúlyunkat és a stabilitást. Ha helytelen az irány, amerre haladunk, vagy félünk az előrehaladástól, a szükséges lépések megtételétől, esetleg egy helyben toporgunk, akkor ezt jelezheti lábunk tünetek formájában. A térd a rugalmassággal, akaratossággal és büszkeséggel analóg, és leginkább alázatra int, gondoljunk csak a térdre borulásra vagy a templomi térdhajtásra. A lábfej önmagunk világban elfoglalt helyére és szerepére utal. Vele kapcsolódunk a földhöz, így a gyökéresztés, megállapodás, stagnálás lelki aspektusaira utalnak.



Váll: Akinek súlyos teher van a vállán, az súlyos érzelmeket is cipel. A váll a teherviselés, az elbírás és a felelősség szimbóluma.

Kar: A test szintjén talán a karokkal tudunk leginkább másokhoz kapcsolódni. Kezet rázunk, adunk és kapunk, simogatunk és ölelünk, megragadjuk a helyzet adta lehetőségeket, kézben tartjuk az életünket. A bal kéz az adás-kapás polaritásának a feminin, passzív minőségét fejezi ki, ide tartoznak tehát az elfogadás, befogadás témái. A jobb kéz pedig a maszkulin, cselekvő, adó, tevő kéz. A kérdés itt tehát az, hogy tudunk-e elfogadni, és képesek vagyunk-e megosztani másokkal javakat, vagy megtartjuk magunknak, ami aztán lehet, hogy kicsúszik a kezeink közül.

Köröm: A támadás és az önvédelem ősi funkcióit hagyta ránk a természet a körmökkel. Ma már ugyan – jobb esetben - nem erre használjuk őket, de üzenetük továbbra is az agresszió problematikájával kapcsolatos. A körömrágás esetében például az egyén a saját dühét, feszültségeit nem tudja vagy nem akarja kifejezésre juttatni, inkább lerágja, megcsonkítja a saját körmét, azaz a saját agresszióját.

Nyirokrendszer: Immunrendszerünk fontos része, kiszűri a kórokozókat és tisztítja a szöveteket, egyértelmű tehát, hogy a védelem, védekezés, a testidegen anyag kilökése témákat hordozzák a nyirokrendszer betegségei. A konfliktus így szól: „Úgy érzem, hogy rám támadtak, és szeretném megvédeni magam” (Mambretti és Séraphin, 2010).

Bőr: Bőrünk az, ami határt képez testünk és a külvilág között. A bőrömön belül vagyok én, azon kívül pedig vagy te. Máskor kapcsolódásra vágyunk, érintésre, és van, hogy legszívesebben kibújnánk a bőrünkéből. A bőr a szívcsakrához tartozik, így érzelmi problémákra is utalhat. Kontaktusteremtés, érzékenység, elkülönülés - ezek a kulcsszavak, ha szeretnénk mélyebben megérteni, hogy mi áll egy bőrbetegség hátterében.

Ha valaki szívesen lenne kapcsolatban másokkal, de nem tudja megoldani, akkor az okozhat olyan belső konfliktust, ami bőrbetegség formájában jelenik meg (Mambretti és Séraphin, 2010).

Izom: Saját mozgékonyágunkról, hajlékonyágunkról, rugalmasságunkról ad információt.

Hamer itt megkülönbözteti a harántcsíkolt izmokat és a simaizom szöveteket:

- harántcsíkolt izom: A csontvázat mozgó izmok. A konfliktus egy mozgással kapcsolatos kisebbrendűségi érzéssel függ össze, például nem vagyok képes elfutni valaki vagy valami elől, nem tudom megvédeni magam, nem tudok kitörni valahonnan.
- simaizom: A testüregek belső falaiban helyezkednek el és az ottani szervek mozgását biztosítják. A beteg azt éli meg, hogy nem tud továbbhaladni (Mambretti és Séraphin, 2010).

Ízületek: Az ízületek adnak végtagjainknak mozgékonyágot. A merev ízület arról árulkodik, hogy az illető mereven ragaszkodik valamihez.

**Inak:** Szimbolikusan az inak a mindent tartó kötelek, ennél fogva a teherbírás, megtartás, kibírás terén megmutatkozó nehézségeket fejezik ki. Ha nem bírjuk, mert túl nehéz, és kudarcot vallunk, az letöri az önbecsülésünket, ilyen konfliktusra is utalhat egy ínsérülés (Mambretti és Séraphin, 2010).

**Csontok:** Testünk legszilárdabb szövetét és tartószerkezetünket képezik a csontok. Csontsérüléskor érdemes önvizsgálatot tartani és megnézni, hogy mennyire és az élet milyen területén „csontosodtunk meg”, miben vagyunk merevek, hajlíthatatlanok, és ebből fakadóan mihez ragaszkodtunk, mit nem hagytunk abba időben, amibe végül beleroppant a csontunk. Milyen normának akarunk mereven megfelelni? Hamer doktor az inakhoz hasonlóan a csontsérülést is önértékelési, önleértékelési konfliktusokkal hozza összefüggésbe (Mambretti és Séraphin, 2010).

**Vér:** A vér az életerő székhelye. Ha valaki vérszegény, és sápadt az arca, azt mondjuk, hogy alig van benne élet. Ha szimbolikusan nézzük, akkor a vér az életet, az érfal pedig azt a határt jelképezi, amin belül az életünk zajlik. Az alacsony vérnyomású ember nem teszi próbára magát, nem feszegeti a saját határait, igyekszik elkerülni a konfrontációt. Egy magas vérnyomású pedig folyamatosan konfliktusközelben van anélkül, hogy megoldást találna a problémára. Vére túlnyomását nem használja fel a cselekvésre (Dethlefsen és Dahlke, 2011).

## **7. Néhány gyakori betegség**

Szakedolgozatom terjedelmi kerete nem teszi lehetővé azt, hogy a testrészek és szervek leírásához hasonló részletességgel sorra vegyem az összes konkrét tünetegyüttest, és leírjam azok lelki megfelelőit. Nem is az volt az eredeti célom, hogy lexikont írjak, ugyanis ma már nagyon sok olyan könyv hozzáférhető, amiben megtalálhatók a legtöbb kór ilyen leírásai, ha valaki a konkrét betegségének szeretne utánajárni. Úgy gondolom, hogy kellő ráhangolódással és a jobb agyféltekénk intuitív, asszociatív és analógiás gondolkodásának segítségével megérthetjük testünk üzeneteit, ha támpontként használjuk a korábban leírt vizsgálódási módszereket (lásd III. 6. fejezet).

Most olyan, Magyarországon népbetegségnek számító tünetegyüttesekről szeretnék írni, mint az elhízás, a cukorbetegség, az allergiák és a csontritkulás, valamint korunk egyik legnagyobb kihívásáról, a rákról.

### **Elhízás**

Testi szinten az történik, hogy a szervezet tartalékot képez, amit zsírpárnák formájában elraktároz. A kiemelt övezetek a has, csípő, fenék és a combok. Az egyén több táplálékot vesz magához, mint amennyit felhasznál. A folyamatban különösen érintett szervek a száj, ahol az

ételt magunkhoz vesszük, valamint a gyomor, ami igyekszik feldolgozni azt, illetve a bőr, ami alatt megvastagszik a zsírszövet.

Amikor a test így kipárnázza magát, akkor annak háttérében elsősorban a védekezés állhat. Külső védősáncot épít az egyén a belső biztonság helyett. A bőr a külvilággal való találkozásra utal, a személy tehát másoktól, az élettől akarja megvédeni magát, puha réteggel körbevéve a testét, hogy tompítsa az esetleges sérüléseket. A has, ahol rengeteg mély érzelmet őrünk, a fenék, ami a kitartást és az önérvényesítést szimbolizálja, a haladást és állóképességet jelképező comb, és a kommunikációval összefüggő nyak mind kibélelődnek és védelmezik tulajdonosukat. A külső teltség mint a belső teljesség, bőség hiánya mutatkozik meg. Amikor kívül valami ilyen kerek, ott belül nem kerek a történet. Lehetséges, hogy belül kellene megkeresni azt a teljesség érzést, amit a test kívül kommunikál. Fontos megfigyelni azt is, hogy mi az a terület, amit a leginkább „becsomagol” a túlsúlyos személy. Ez általában az alhas és a nemi szervek környéke: felülről a has, alulról a combok, hátulról a fenék extra rétegei biztosítják, hogy a nemiség „bébihájba” burkolózzon.

A zsírszövet nemcsak a védelmet szolgálhatja, hanem nagyobb kiterjedést is ad. Ez utalhat a terjeszkedésre, a befolyásosság növelésére, arra az igényre, hogy a személy fontossá váljon.

Az evés sokak számára pótcselekvés, a szeretet és biztonság utáni vágy nyilvánul meg benne. Az a tied, amit megeszel. Az evésben leli örömét a túlsúlyos személy, a szeretet és élvezet iránti igénye ilyen formában mutatkozik meg, így pótolja a hiányzó szükségleteket. A zsír nagyon jó szigetelő anyag, meleget alig ereszt ki, így viszont befelé sem tud áramlani az a melegség, amire az elhízott ember titokban vágyik.

A megoldás itt abban rejlik, hogy az egyén ne a túlzásba vitt habzsolásban találjon gyönyörűséget, hanem hagyja, hogy más élvezeti források és saját nemisége is érvényesülni tudjon. Az önostorozás és a kilók számolgotása csak ront a helyzeten, így fontos, hogy a túlsúlyos személy el tudja fogadni kövérségét egy átmeneti mentőövként, és dolgozzon azon, hogy belsőleg élje meg a teljességet és inkább lelkiekben gyarapodjon (Dethlefsen és Dahlke, 2011).

## **Cukorbetegség**

A cukorbetegség egy olyan anyagcserezavar, amikor a szervezetben nem termelődik kellő mennyiségben a vércukorszint és a sejtek cukorfelvételének szabályozásában kulcsszerepet játszó hormon, az inzulin, vagy pedig nem hat megfelelően. Az inzulint ezért bizonyos esetekben kívülről kell pótolni, tablettá, esetleg injekció formájában. Megkülönböztetünk 1-es és 2-es típusú cukorbetegséget.

Lelki szinten a cukorbetegség azt jelenti, hogy a személy fél a szeretettől, a szeretet befogadásától és annak mély megélésétől. Egyfelől nagyon kívánja a szeretetet (az édes ízt, édességeket), azonban mégsem tudja azt elfogadni, nem meri magát átadni neki. Egy gát alakul ki, amely azt eredményezi, hogy a szeretet nem jut el a cukorbeteg ember lelkének mélyéig, a sejtjeiig. Erős tudatalatti vágy jelentkezik ilyenkor a szerelem általi beteljesülésre, de egyúttal félelem is van a továbblépésre, befogadásra. Az élet apró örömeit, gyöngédséget befogadni nem tudó személy valószínűleg sok csalódást, keserőséget tapasztalt. A betegség

alapvető metafizikai érzelmi oka a mély szomorúság, a tartós mélabú; undor és merev ellenállás is kialakíthatja. Ilyenkor testi szinten kívülről kell a szeretetet pótolni. Az inzulin-injekció is remek szimbolika, mivel az embernek saját magának kell durva módon beadnia magának, a bőrén keresztül. Szigorú diéta is szükségeltetik, amelynek során figyelni kell a megfelelő szénhidrát és cukor mennyiségére. Ez is abba az irányba tereli a cukorbeteg személyt, hogy egyre többet foglalkozzon saját magával, vagy hogy környezete megadja neki a vágyott kiemelt figyelmet. Ennélfogva amíg a páciens saját magát nem szereti és fogadja el, pontosabban amíg a szeretet energiáját áramoltatni nem kezdi (mint a véráramban lévő megfelelő mennyiségű inzulint), addig szenved a szeretethiánytól, keserűségtől.

A szeretet azonban belülről fakad, és ha magunkban nem találjuk meg, akkor hasztalan a sóvárgás mások szeretetének elnyerésére. Ezért nagyon fontos, hogy az, aki ilyen betegségben szenved, feloldja a múltbeli keserűségeit és fejlessze az önszeretetét. Igyekezzen megtalálni a befogadás és a lemondás közötti arany középutat, fogadja el bátran az érzelmi függőséget, és azokat a „cukorkákat”, amiket az élet kínál.

## **Allergia**

Az allergia az immunrendszer túlzott reakciója olyan anyagokra, amik normális esetben semmilyen választ nem váltanak ki a szervezetből. Az immunrendszer antigéneket termel az allergének ellen, és védekezik az ellenségesnek vélt betolakodókkal szemben. A tünetekben leginkább részt vevő testrészek a bőr (határ, kapcsolat), a tüdő (kapcsolat, kommunikáció, szabadság), és az emésztőrendszer (feldolgozás). A szervezet eltúlzott védekezése az allergénekkal szemben egy csatatérre változtatja a testet, és ami az immunrendszer szintjén zajlik a szervezeten belül, az jelenik meg lelki síkon elnyomva: a nagyfokú agresszió és elhárítás, hiszen az erős fegyverkezés mindig erős agresszivitást jelent. Ez általában nem tudatos, hanem egy olyan jól elrejtett impulzus, amivel még tulajdonosa sincs tisztában. Az allergiás embernek problémája van az agressziója kifejezésével és megélésével, és amit ő maga nem tesz meg, azt lejátssza az immunrendszere. Mivel az agresszió így a testi síkon kiélésre kerül, ezért nagyon sok allergiás ember a felszínen szelíd ember benyomását kelti. „Szerencsére” ma már bármire allergiásak lehetünk, és így specifikusan kifejezheti a testünk, hogy mely aspektusok azok, amik ellen védekezünk, mert elakadásunk van az adott témában. A választék szinte határtalan: fű, fa, virág, állat, ételek, italok. Az allergia tárgya nagyon jól szimbolizálja az igazi ellenséget az allergiás ember életében. Az agresszivitás és a félelem között szoros kapcsolat van, amivel szemben tehát agresszív a személy, azt a princípiumot veszélyesnek és félelmet keltőnek tartja. Amennyire igyekszik az allergiás kerülni azokat a dolgokat, amikre allergiás, ugyanúgy igyekszik kerülni az allergéneknek megfelelő életterületeket. Környezetük ebben természetesen a legnagyobb jószándékkal asszisztál: eltávolítják a lakásból a háziállatokat, kínosan nagy tisztaságot tartanak, nehogy a portól tüszögjön az illető, és a többi. Senki nem olyan szívtelen, hogy egy könnyező szemű, orrát fújó ember látványára ne sietne rögtön annak segítségére. Az árnyék szembejön, és az allergiás látni sem akarja. Nem más ez tehát, mint harc a félelem tárgyával, és félelem az életszerűségtől, az életerőtől, minden étellel teli megnyilvánulástól.

Lássuk, hogy az ember mi mindenre lehet allergiás:

- állatszőr: A legtöbb beteg valamilyen állatszőrre allergiás, különösen a macskaszőrre. A ilyen ember leginkább a szerelem animális, ösztönszerű szexuális vonatkozásaitól fél. Ez a macska példájából teljesen egyértelmű: a macska ugyanis egy hízelgő, simulékony, dörgölöző állat, így a csábítás szimbóluma. A kutyáról már inkább az agresszióra asszociálhatunk, gondoljunk csak a harapós kutyákra vagy a rendőr kutyákra. A lószőr szintén az ösztönös, állatias szexualitás elutasítására utal.

- virágpollen, fűmag, mogyoró: A termékenységűtől, szerelemtől, szexualitástól és ösztönszerűségtől való félelemre utal. A virágpór a termékenységnek és a megtermékenyítésnek a szimbóluma, gondoljunk csak a porzóra, a bibére és a méhekre. A mogyoró pedig egyik beceneve a heréknek. Itt tehát arról van szó, hogy a személy belső, tudattalan félelmei miatt elutasítja a szerelmet és a szexualitást (Dethlefsen és Dahlke, 2011).

- házipor: Ez a piszkostól, a tisztátalantól, a mocskostól való szorongás szimbolikus kifejeződése, ami porallergia képében jelenik meg, és szintén a szexualitásnak az ilyen jellegű aspektusaira utal. Egyes gyógyszerallergiák szintén a tisztátalanság témájával állnak kapcsolatban, ilyen például a penicillin, ami tulajdonképpen egy gomba, és mint olyan, nem „steril” (Dethlefsen és Dahlke, 2011).

- élelmiszerek és élvezeti cikkek: Az élelmiszerek közül elsősorban a különféle gyümölcsökre szoktak allergiásak lenni az emberek. A gyümölcs maga is egy egyesülés eredménye. A tiltott gyümölcs, egy barack alakú fenék, a banán mint fallikus szimbólum, csábító eper-ajkak, ezek mind azokra a dolgokra emlékeztethetik az allergiás embert, amik ellen félelemből harcol legbelül. A gabonából készült tészták síkosak, tapadósak és édesek; a glutén egy ragacsos kötőanyag. A tejérzékenyek esetében pedig arról van szó, hogy az anyaságot, a gyermektémát, a nőiességet utasítják el (Dahlke, 2006).

Az allergiás ideális világában tehát minden steril, tiszta, szűzies, ösztönkésztetésektől és agressziótól mentes. A gyógyulásához vezető első lépés az, amikor félelmeivel szembenéz, és felteszi magának a kérdést, hogy hogyan is áll a szeretettel, és képes-e beengedni az életet, annak tökéletlenségeivel együtt. Meg tudja-e engedni magának, hogy szexualitásában kiteljesedjen, és bátran merjen élni? A beteg módot kell találjon agressziójának kiélésére, ennek egy kiváló formája lehet a fizikai aktivitás, és az egészséges, de nem ártó agresszió gyakorlása a mindennapokban. A konfliktus végső feloldása itt is a polaritás szem előtt tartásával lehetséges: szeretnünk kell ellenségünket, mert azok is mi vagyunk. Az élet harcait pedig az életben érdemes megvívni, nem a test szintjén.

## Csontritkulás

A csontritkulás során a csont elkezd veszíteni a tömegéből, mésztartalma csökken, porózus szerkezetűvé válik, így a csont könnyebben törik. Mindkét nemet érinti, de a nőket sokkal magasabb arányban veszélyezteti, elsősorban a változókor megjelenésével hozható összefüggésbe. A csont stabilitást, szilárdságot, átvittebb értelemben élni akarást szimbolizál. A változókor emlékezteti a nőket például arra, hogy már nem szülhetnek több gyereket, ekkorra az utódok is felnőtt korba lépnek, és a nő haszontalannak érezheti magát, ami motivációvesztéssel jár. Az életbe vetett bizalom erősítésével és új motivációs források találásával feloldható ez a belső konfliktus. A csontritkuláskor fellépő csonttömegvesztés szimbolikusan még azt is kifejezheti, hogy a szervezet elkezd megszabadulni a fölösleges terhektől, hogy az élet körforgásában visszavezető útja könnyebb legyen (Dahlke, 2006).

## Rák

Testünkben megközelítőleg 200 000 ráksejt van. A ráksejtek gyöngék, és szervezetünk immunrendszere ügyesen felismeri a degenerálódott sejteket, majd elpusztítja azokat. A gond akkor van, ha az immunrendszer elkezd nem reagálni ezekre a rendellenesen működő sejtekre, így azok gyorsan elszaporodnak. Ilyenkor a test végignézi, ahogy a saját sejtjei egyre inkább megváltoztatják a magatartásukat, és egy olyan folyamatba kezdenek, aminek csak a test kimerülése szabhat határt. A ráksejt nem egy kívülről jövő kórokozó, hanem a testnek egy saját sejtje, ami teljesen rendben működött egy pontig, követte a szervezet szabályait, majd hirtelen „meggondolta magát” és önálló működésbe kezdett. Nem akar tovább a jól működő egész szorgos, engedelmes része lenni, hanem saját, individuális növekedési tervbe kezd. Ráadásul azt a szervet, aminek eddig része volt, elkezd a saját növekedésére használni. Korábban csak egy volt a sok közül, része a gépezetnek, most viszont szabadságra tesz szert és szertelenül burjánzik a gazdatestben. Végül a saját törekvése okozza vesztét, hiszen ő is csak addig él, amíg a nagy szervezet fel nem adja, ha féktelen terjeszkedésével megöli a szervezetet, az saját halálát is okozza (Dethlefsen és Dahlke, 2011).

Ha analógiásan gondolkodunk, akkor a ráksejt törekvése a lélek szintjén a függetlenséget, szabadságvágyat, lázadást, önzést, a saját érdekeink érvényesítését fejezi ki. Ez tehát az, ami egy daganatos emberben tudat alatt bujkál, de nem mer kitörni, így a lázadás a sejtek szintjén valósul meg. Ma már beszélnek C típusú, azaz rákra hajlamosító személyiségről, akikre a túlzott megfelelni akarás, konfliktuskerülés, a negatív érzelmek – főleg a harag – elfojtása jellemző.

A rák konfliktusa abban áll, hogy egyrészt hiányzik az önszeretet, a személy túlzottan kritikus magával szemben és háttérbe szorítja magát, nem konfrontálódik, a saját érzéseit elnyomja és mellőzi egyéni érdekeit – mert ha már magát nem szereti, legalább mások szeressék. Igen ám, de mélyen legbelül ott munkálkodik benne a harag, mert érzi, hogy nincs ez így jól, és igazságtalan dolog, hogy másokért él, akár ki is használják, és ő nem mer emiatt fellázadni. Dédelgeti magában a haragot, ami lassan felemészti a testét, miközben a sejtjei teszik meg azt a lázadást és valósítják meg azt a szabadságot, amit ő nem mer.

A rák nyitja a szeretet, önmagunk és mások szeretete. A szeretet szerve a szív, nem véletlen, hogy ez az egyetlen szervünk, amit a rák nem képes megtámadni (Dethlefsen és Dahlke, 2011).

Magyarországon jelenleg a tüdőrák a legtöbb áldozatot követelő daganatos megbetegedés (World health rankings statisztika). A betegség által érintett testrész mindig a probléma természetére utal. Az oxigén az élet feltétele, így a tüdőrák a legmélyebb félelemmel, a halálfélelemmel hozható összefüggésbe. Amikor egy személy feldolgozhatatlannak él meg egy eseményt, ilyen például egy elválás, egy közeli hozzátartozó halála, valaminek az elvesztése, ami az élet értelmét jelentette számára, akkor ehhez társulhat egy „úgy érzem, ebbe belehalok” érzés, amit ha tartósan nem old fel, az akár egy tüdődaganat táptalajává is válhat (Martel, 2007).

A fent leírt értelmezések nem abszolút igazságok, csupán támpontul szolgálnak a betegség mélyebb mondanivalójának megfejtéséhez. A betegségszimbólumok általánosak és minden embernek egyedi tartalmat közvetítenek; ahogyan nincs két egyforma ember, úgy nincs két egyforma árnyék sem. Személyes élettörténetünk, tapasztalataink tesznek egyedivé bennünket. Csak hagyjuk, hogy a segítségül szolgáló leírások és gondolatébresztők keresztül szűrődjenek rajtunk, és akkor megértjük, hogy a tünetek milyen egyedi üzenetet hordoznak a számunkra.

## **8. A gyógyulásról**

Hamer doktor felfogásában a gyógyulás előfeltétele a lelki-érzelmi megnyugvás. Ha sikerül feldolgozni azt a súlyos traumát, ami a betegséget okozta, akkor agyi-testi-lelki szinten visszaáll az egyensúlyi állapot, ami fizikai szinten azt jelenti, hogy helyreáll a szerv vagy testrész egészsége. Az embernek meg kell értenie, hogy a betegségét ő maga idézte elő, és ezt a megszerzett tudatosságot fenn is kell tartani, enélkül ugyanis kiújulhat a betegség. Biológiai szempontból akkor mondhatjuk megoldottnak a problémát, ha a kiváltó eseményt már nem érezzük érzelmi megrázkódtatásnak, tehernek (Mambretti és Séraphin, 2010).

A test önmagától nem betegszik meg – írja Tepperwein. Azzal betegítjük meg, hogy nem vagyunk önmagunk. Ez azt jelenti, hogy szerepeket játszunk, nem vagyunk őszinték magunkkal a valós érzéseinket illetően, sokszor nem is vagyunk azokra tudatosak, nem mondjuk ki, amit valójában gondolunk és nem mutatjuk ki nyíltan az érzéseinket. Egy tünet oka mindig a tudatban és a gondolkodásban keresendő. Tepperwein úgy gondolja, hogy ha újra önmagunkká válunk, akkor a test meggyógyítja magát – hacsak nem olyan károsodásról van szó, ami már visszafordíthatatlan. Ebben az esetben is lelassítható, megállítható a kóros folyamat, ha a beteg belátja korábbi hibás gondolkodásmódját és hajlandó változtatni rajta (Tepperwein, 1992).

A tünet őszintévé tesz, mert általa láthatóvá válnak az elfojtott tartalmak. Megmutatja, hogy miben lettünk egyoldalúak, és hogy mit nem hagyunk magunkból érvényesülni. A betegség kiújulása arra utal, hogy problémáinkat nem oldottuk meg véglegesen. Meg kell tanulnunk látni és hallani, hogy mit akar közölni velünk a betegség, ehhez hallgatni kell a belső hangra és kommunikálni a tünetekkel. A tünetet akkor tesszük feleslegessé, ha bebocsátjuk a tudatunkba és tudatosan integráljuk árnyékunkat. A legtöbb beteg tenni szeretne valamit, cselekedni azért, hogy meggyógyuljon. A gyógyulás Dethlefsen és Dahlke szerint azonban nem a „tevésen”, a cselekedeteken múlik. Önismeretre kell szert tenni, odafigyelni, és változtatni a látásmódunkon. A látásmód megváltoztatása azt jelenti, hogy lássuk magunkat olyanak, amilyenek ténylegesen, igazából vagyunk. A árnyékba taszított tartalmakkal együtt. A tünet megmutatja, hogy mi hiányzik belőlünk a látásmódunk egységéhez, és nekünk ezt a hiányt szükséges meglátnunk. Ha árnyékunkra nézünk, ezzel átvilágítjuk azt, és így megszűnik árnyék lenni. Lehet, hogy félelmetes dolgot fogunk látni, például agressziót, és meg akarunk majd szabadulni tőle, mert az „nem illő” dolog. A megfelelő ellenpólus azonban minden princípiumot semlegesít. Nincs veszélyes princípium. Az egyetlen dolog, ami veszélyes, az a kiegyensúlyozatlan erő, az egyoldalúság. Fogadjuk el a tünetet, ezzel elfogadjuk a benne rejlő princípiumot is. Ha már átéltük mindkét pólust, akkor tudjuk integrálni a kettőt, így lesz a polaritásból újra egység (Dethlefsen és Dahlke, 2011).

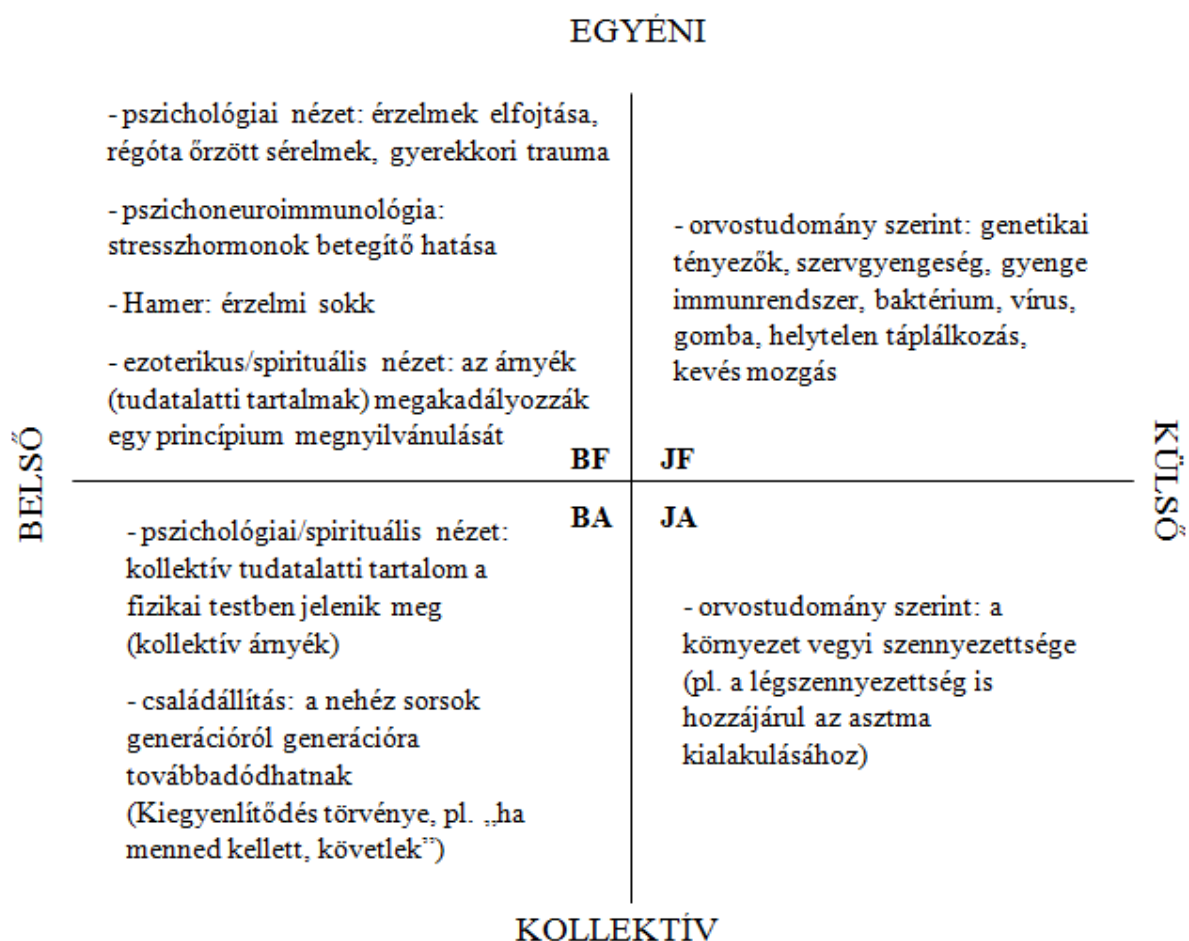
Fontos megjegyzés, hogy ezek a gondolatok a betegségek gyökérokának a gyógyítására, azaz a lelki, pszichés tartalmakra vonatkoznak. A betegség funkcionális szintjét illetően egyik író sem buzdít arra, hogy ne forduljunk orvoshoz, ha az szükségszerű. Nem az a kérdés, hogy értelmezzük-e a betegséget, vagy operáljunk. Itt az ideje poláris világunk vagy-vagy gondolkodását és-és felfogására cserélni. Lehet operálni, sőt, sok esetben elkerülhetetlen. A lényeg itt az, hogy nézzünk a tünetek mögé és értsük meg az üzenetüket, hogy ha egy hasonló lelki probléma újra felbukkan, annak már ne kelljen betegség formájában testet öltenie. A szimptomák nagy része nem életveszélyes, így az orvosi beavatkozás sem sürgető. Ilyenkor gyakran elegendő pusztán értelmezni a kórképek lelki hátterét. Ha mégis szükségessé válik a tünetek kezelése, érdemes természetes gyógymódokat alkalmazni, a tünetek elnyomását pedig a minimálisra csökkenteni.



## IV. Integrálás

### 1. A betegségek kialakulásának okai a négy kvadránsban

Ahogy az a III. fejezetben bemutattam, számos megközelítés létezik arra vonatkozóan, hogy miért alakulnak ki a betegségek. Néhány kiváltó ok a négy kvadránsban összefoglalva:



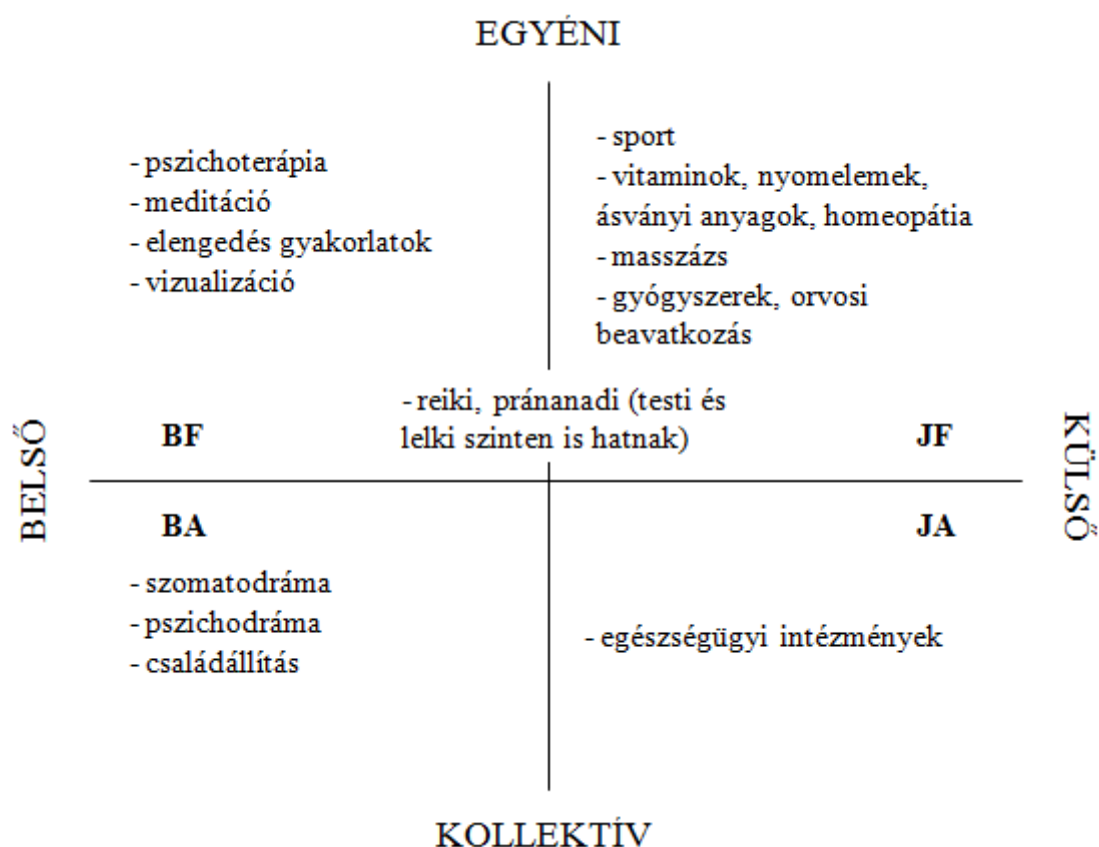
9. Ábra: A betegségek kialakulásának okai a négy kvadránsban

Integrál szemmel nézve mindegyik kvadráns fontos és kölcsönösen hat egymásra. Ha például van egy olyan, a családban generációk óta nőágon továbbadódó beállítottság, egy olyan gondolkodási minta, hogy a nő nem számíthat a férfitra és mindent egyedül kell megoldania (BA), akkor a nő a saját életében is továbbviheti ezt a mintát, és tudattalanul olyan férfiakat vonz be az életébe, akikkel ugyanez lehet a megélése. Ha a párkapcsolatokban szerzett sérelmeit (BF) sokáig dédelgeti magában, és nem dolgozza fel őket, akkor „növeszthet”

magának például cisztát a mellében. Ezzel egy időben hormonális tényezők (JF) is hajlamosíthatják őt a ciszta kialakulásra, például a nő hormonegyensúlyának felborulása, vagy fogamzásgátló szedése, de az ivóvízben és az elfogyasztott húsban is lehetnek ma már hormonok, amit az élelmiszeripart (JA) kiszolgáló állattenyésztők az állatok gyorsabb növekedésének elősegítésére használnak.

## 2. Gyógyulás a négy kvadránsban

Az integrál szemlélet ismeretében nem kérdés, hogy a gyógyulás folyamatát is mind a négy irányból támogatni kell. Bármilyen olyan egyéni (BF) vagy csoportban végezhető (BA) módszer, ami segít feloldani az egyén lelki elakadását, nagy segítségére lesz a gyógyulásban. Továbbá kívülről is érdemes támogatni a folyamatot, igénybe lehet venni (és sokszor szükséges is) az egészségügy (JA) intézményeit, valamint feltölteni a szervezetet egészséges tápanyagokkal és mozgással (JF). Néhány példa a különböző módszerekre:



10. Ábra: Gyógyulás a négy kvadránsban

### **3. A betegségsszimbolika pszichopatológiai, hameri és spirituális megközelítése integrál szemmel**

Ha a pszichopatológiát nézzük, akkor a pszichoszomatikus betegségek a wilberi 2-es szint késői szakaszának felelnek meg, mivel a beszéd kialakulása előtt éri valamilyen trauma a gyermeket, és a betegséggel erre a szintre regrediál, a testi ében fejeződik ki az elakadása. A konverzió inkább a korai 3-as szintre jellemző, ahol az egyik elhárító mechanizmus a hipochondria, szervi elváltozás nélkül.

Az Új Germán Medicina szerint a betegség kiváltója, elindítója egy intenzív és drámai érzelmi megrázkódtatás, ami minden mást kiszorít az ember tudatából. Ilyenkor az egyén a wilberi 1-es szintre zuhan vissza érzelmileg, szükségletekben és értékrendben is, hirtelen nem a megbecsülés és az önmegvalósítás lesz a fontos, hanem az alapvető fiziológiai szükségletek és az adott nap túlélése összeroppanás nélkül (spiráldinamika bézs szint). Ezzel egy időben a test szintjén (wilberi 2-es szint) fizikai elváltozások történnek.

Dethlefsen és Dahlke gondolatmenete a polaritásból az egység irányába jól példázza a tudatfejlődés stációt. A tökéletes egység állapota (0. szint, prenatális ösmátrix) után a gyermek „kikel” a fúziós mátrixból (1. szint, szenzoros – fizikai), és beleszökken a polaritás világába. A „pszichológiai születést” (2. szint, fantazmikus - érzelmi) követően a leképező elme szintjén kiépül a személyiség hármasszerkezete (3. szint), ezzel az ego mellett megjelenik a cenzúrázó szuperego, és az árnyék, azaz a tudatból kiszorított tartalmak. Az egyén szerepeket vesz fel (4. szint) és igyekszik azoknak megfelelni. A továbbiakban kialakulnak azok az értékítéletek, amik mentén élete során az egyén döntéseket hoz, a nemkívánatos tartalmakat pedig lenyomja a tudatalattijába, hogy onnan testi tünetek formájában vissza- visszaköszönjenek. A kentaur (6. szint) lát rá először saját magára, projekcióira, játszmáira és háritásaira, és kezdi tudatosan figyelni és értelmezni a jeleket. Az integrált tudat szintjén az egyén ismeri és uralja a testét és az elméjét egyaránt. Ilyenkor, ha jelez a test, azt azonnal észreveszi, megérti a mögöttes lelki tartalmat, intuitív és analógiás gondolkodásának köszönhetően látja az összefüggéseket, és így nem kell komolyabb betegségnek kifejlődni. A cél az árnyék integrálása révén az egység elérése (wilberi 10. szint), a non-duális, polaritástól mentes, tiszta állapot.

### **4. A betegség mint elhárító mechanizmus**

Az énvédő vagy elhárító mechanizmusokkal az egyén a tudattalanban lévő ösztönös és érzelmi belső késztetések és a szorongáskeltő külső tényezők ellen védekezik, saját szorongása leküzdése érdekében. Az elhárító mechanizmusok tudattalanul működnek, és torzítják, meghamisítják a valóságot. Spirituális megközelítésben tehát minden betegség egy elhárító mechanizmus, hiszen a tudattalanban lévő princípiumokat nem éli meg az egyén, így

azok a testben nyilvánulnak meg. A pszichológia által számon tartott elhárítások közül a betegség témájában a következő mechanizmusok érintettek:

- szomatizáció: Pszichológiai megközelítésben, ahogy azt már említettem, a konverzió és a pszichoszomatikus kórképek tartoznak ide. Az elfogadhatatlan tartalmakat a beteg testi tünetekben jeleníti meg. Konverzió esetében átmeneti állapotról van szó, és nincs szervi elváltozás, pszichoszomatikus betegségnél pedig kimutatható orvosi elváltozás jelenik meg. A szomatizáció egy késői 2. – korai 3. szintű elhárítás.
- elfojtás: Neurotikus (wilberi 4-es) védekezési forma, amikor az egyén a túl félelmetes vagy fájdalmas érzéseket és késztetéseket kiszorítja a tudatából, később nem is emlékszik rá.
- elnyomás: Hasonlít az elfojtáshoz, de itt a személy tudatosan dönt úgy, hogy egy konfliktusos helyzet kellemetlen elemeit átmenetileg kizárja a tudatából, nem vesz róla tudomást. Az elnyomás egy érett hárítás, a racionális elme (5-ös szint) eszköze a szorongás csökkentésére.

## **5. Néhány szerv és testrész által képviselt konfliktus a létramodellben**

Ugyanaz a tünet gyakran többféleképpen is értelmezhető, különböző jellegű lelki elakadásokról árulkodik, így egy az egyben nem lehet megfeleltetni a szerveket és testrészeket a wilberi szinteknek. Következzen néhány példa arra, hogy hogyan jelenhetnek meg egyes konfliktusok a szinteken.

### **1. Szenzoros - fizikai szint**

- fog és köröm: Agresszióról árulkodik, ami a spiráldinamika bézs szintjének témája lehet, az „üss vagy fuss” elv, amikor az ember élete a tét, és az ősi ösztönök működtetik a személyt.
- hörgők: A gondoskodás és túlgondoskodás témája a gyermek első életévében az anyával való szoros kapcsolatra vezethető vissza, hiszen ő az első és legfontosabb személy, aki a gondját viseli, és meghatározza a gyermek későbbi kötődési készségét is. Itt inkább a fizikai, mint az érzelmi gondoskodásról van szó. Az 1-es szint szimbiotikus szakasza, ha már túlhaladtak rajta, de még fennáll, fojtogató lehet, ezt a konfliktust fejezi ki a hörgők megbetegedése.

### **2. Fantazmikus - érzelmi szint**

- nyirokrendszer: Védekezés a külső támadások ellen, egy csoporton belül, ami oltalmaz (spiráldinamika bíbor szint) – a nyirokrendszer szervei így védik szervezetünket. Ha az

alapvető fiziológiai szükségletek kielégülnek, a következő a biztonság, ami ezen a szinten nagy hangsúlyt kap.

- hát felső és alsó szakasza: A hát alsó szakaszának témája az anyagi biztonság, ami inkább a kettes szint elejéhez tartozik, a hát felső szakasza pedig az érzelmi háttér problematikájáról szól. A kisgyerek 1,5-2 éves kora körül kezd el önálló érzelmi lényé válni. Ilyenkor tapasztalja meg, hogy a világ nem feltétlenül érzi azt, amit ő, de ideális esetben ott van mögötte az anyja vagy gondozója, aki biztosítja számára az elfogadó, szerető figyelmet.

### 3. Leképező elme szint

- haj: Témakörei az erő, szabadság, hatalom. Ez a spiráldinamikában a piros, amikor a mindenható ego átveszi az irányítást és önérvényesítésre tör.

- orr: A hatalom és büszkeség szintén a spiráldinamika piros szintjéhez köthető, a Maslow-féle szükséglet pedig a megbecsülés, amire titkon minden erős és büszke ember vágyik.

- nyak: A „nyakas” emberek makacosságában felfedezhető az az önérvényesítő egocentrizmus, ami erre a szintre jellemző.

- tüdő: A másokkal való kapcsolat szerve. A tágabb értelemben vett környezettel való kontaktuskészség eredője lehet a 3-as szint, amikor a kisgyermek először kerül be egy közösségbe, az óvodába. Szabadság és korlátozottság aspektusa miatt is soroltam ehhez a szinthez.

- máj, epe: Mindkét szerv az elnyomott harag, méreg és düh kifejezője (spiráldinamikában a piros). Hamer szerint ugyanakkor egy olyan (Wilber 1-es szintű) konfliktus testesül meg a máj betegségében, ami a létfenntartást veszélyezteti („éhen fogok halni”).

### 4. Szabály/szerep elme szint

- szem, fül: A szintre jellemző elhárító mechanizmus az elfojtás, amikor szándékosan űzi ki az egyén a tudatából a nem kívánt tartalmakat, míg végül ténylegesen nem látja és nem hallja azokat. Az engedelmisséggel, engedelmeskedéssel való kapcsolata miatt a spiráldinamika kék szintje érintett.

- gyomor: A büntudat és a rágódás szintén a kék értékrend velejárója.

- belek: A kék értékrendű ember hajlamos a túlelemzésre és a szorongásra, ami testi síkon bélproblémákban jelentkezhet. A szorongás háttérében állhat az az erkölcsi szemlélet, hogy ő akkor van rendben mások szemében, ha úgy él, ahogy a hozzá közelállók elvárják (jógyerek-orientáció), vagy ha egy tekintélyszemély elvárásainak felel meg (tekintély-orientáció).

### 5. Racionális elme szint

Minden ide tartozik, ami szeretettel, szerelemmel, kreativitással, nemiséggel, párkapcsolattal kapcsolatos belső konfliktus. Ez a genitális szakasz Freud pszichoszexuális fejlődésméleteiben, az érett szexualitás időszaka. Erikson pszichoszociális fejlődésmodellje szerint 20-30 éves korunk körül aktív az intimitás vagy az elszigetelődés kérdésköre bennünk,

30-60 évesen pedig a központi téma az alkotóképesség, vagy ennek hiányában a stagnálás, a fejlődés és haladás vége. Ide tartoznak tehát:

- száj: öröm, önkifejezés
- külső és belső nemi szervek: szexualitás, partner, kreativitás
- szív, vér: szeretet
- vese: párkapcsolati elakadások
- láb, kar: haladás, irány, kapcsolódás

Nem véletlen, hogy például a rák, a cukorbetegség, vagy a szív- és érrendszeri panaszok igen gyakoriak napjainkban. A racionális elme világában (wilberi 5-ös szint) az ember elidegenedett, gyakran nehezen találja a kapcsolódást másokkal, így a szeretet és a párkapcsolatok terén akad bőven tennivalója. Ami a rákot illeti, a rákos sejtek kicsiben jelenítik meg azt, amit az ember tesz a Földdel: mértéktelenül halmozza fel a javakat (analóg a ráksejtek burjánzásával), miközben a gazdatestet, a Földet lassanként kiszipolyozza.

## **6. A betegségszimbolika ismeretének terápiás haszna**

Az árnyékkal való munka egyik lehetősége a pszichoterápia. A terápiában több formában és szituációban is előjöhethet a fizikai betegség témája és véleményem szerint mindenképpen hasznos, ha a terapeuta előtt nem ismeretlenek a testi és lelki folyamatok szimbolikus összefüggései. Persze sok múlik egyrészt azon, hogy a kliens a tudatosságnak milyen szintjén áll, illetve a betegség súlyosságán, és hogy az milyen stádiumban van éppen. A kliens viszi a terápiás folyamatot, a terapeuta csak kíséri őt abban, így erőltetni, forszírozni semmiképpen nem érdemes a témát, de ha úgy látjuk, hogy a kliens nyitott a mélyebb összefüggések megértésére, akkor érdemes közösen felfedezni azokat.

### **Egyéni terápia**

Adódhat úgy, hogy a kliens önismereti célból, vagy egy konkrét probléma kapcsán dönt úgy, hogy pszichoterápiába kezd. Zajlanak az ülések, és egyszer csak a következő alkalommal azzal jelenik meg a kliens, hogy valamilyen betegséget találtak nála. Ha ez a klienst láthatóan zavarja, foglalkoztatja, akkor a terapeuta a betegségszimbolika ismeretében megajánlhatja, hogy a probléma mélyére nézzenek. Azonban fontos, hogy a kliens maga lássa meg, lássa be az összefüggéseket a feldolgozatlan traumái, vagy a terápia során felszínre kerülő tudattalan tartalmak és a betegsége között. Egyrészt azért, mert ha „készen kapja” a megoldást, például a terapeuta elmondja, hogy a mellbetegsége mögött anyasággal kapcsolatos, gondoskodási konfliktusok húzódnak meg, akkor nem fogja azt a magáénak érezni, intellektuálisan ugyan megértheti, de nem lesz mögötte a szívből jövő értés, érzés. Másrészt, ahogy azt már korábban említettem, a könyvekben leírt szimbolikus betegségüzenetek általánosak, de

ahogyan nincs két egyforma ember, úgy nincs két egyforma betegség sem, és ha a beteg a saját életének, élethelyzetének, múltjának, traumáinak kontextusába helyezi a szimbolikát, az nagyon egyedi, és nem egy általános jelentést fog hordozni. A terapeutának tehát támpontul szolgálhatnak az általános leírások, segíthetnek meglátni, hogy milyen témában, életterületen keresgéljen, hol lehet az elakadás, finoman vezetheti a klienst, de a megoldásra a kliens fog minden esetben rájönni.

Ha a hameri megközelítésből indulunk ki, akkor egyértelmű, hogy mit kell keresni: egy nagyon erős traumát, ami felkészületlenül érte a klienst, megoldhatatlannak tűnt, és elszigetelten élte azt meg. Ez a kiindulópont, és a konkrét traumával és a hozzá kapcsolódó érzésekkel lehet azután dolgozni, amíg azok el nem vesztik érzelmi töltésüket, és a kliens viszonylag semlegesen tud ránézni az esetre.

Más a helyzet, ha a princípiumok felől közelítjük meg a betegségi szimbolikát. A betegségnyelv értelmezésének módszereivel a terapeuta a klienst segítheti abban, hogy közelebb kerüljön a megértéshez. Meghívhatja az együtt gondolkodásra, például arról, hogy a beteg szerv vagy testrész biológiailag milyen funkciót tölt be, ez a funkció lelki szinten milyen folyamatoknak feleltethető meg, és a többi. Azonban ne felejtjük el, hogy Dethlefsen és Dahlke (2011) a betegség kiváltó okát az árnyékban, az elfojtott tudattalan tartalmakban látja, így a betegség értelmezése nem más, mint az árnyékkal való munka, ami gyakran kellemetlen. Mivel a beteg kizárta a tudatából az adott témát, vagy minőséget, így nyilván akkor sem fogja örömmel fogadni, ha a terapeuta szembesíti vele, és nagy valószínűséggel elutasítással fog reagálni. Itt is fontos a fokozatosság és az óvatosság a terapeuta részéről, fontos, hogy a kliens tempójában haladjanak, ne siettesse a felismeréseket, különben azonnal falba fog ütközni, vagy a kliens egész egyszerűen abbahagyja a terápiát. A személyiség szerkezetében mélyre menő, tudatalatti tartományban dolgozó terápiákkal érdemes közelíteni ilyen esetekben. Ilyen például a Katathym Imaginatív Pszichoterápia (KIP), ami egyébként szintén a szimbólumok nyelvén kommunikál. A KIP egy vezetett imagináció, amiben felvetett témákkal, úgynevezett hívóképekkel irányítják a klienst egy lelki terület vizsgálatára. A KIP-pel való munka segíti a tudattalan tartalmaknak a mélylélektani szimbolika alapján történő kifejeződését és megértését.

Az is előfordulhat, hogy a kliens azért kezdi el a terápiát, mert van egy betegsége, és már eleve rendelkezik azzal a szemlélettel, hogy a betegsége mögött feldolgozatlan traumák, tudatalatti kifejezések vannak, és szeretné az elakadásait, bejártatott mintáit megoldozni a gyógyulás érdekében. Ilyen esetben, amikor a kliens már eleve nyitott erre a fajta szemléletmódra, akkor sokat segíthet neki az edukáció: a terapeuta elmondhatja neki, hogyan „működik” a betegség, mi a funkciója, a dinamikája, és hogy nem küzdeni kell ellene, hanem megérteni, változtatni, így biztosítva a fizikai szinten történő gyógyulást.

Minden esetben figyelembe kell venni a kliens igényeit. Egy nagyon súlyos és visszafordíthatatlan betegség esetében a kliensnek mindenképp megnyugvásra és támogatásra van szüksége, ilyenkor értelmét veszti a betegség lelki hátterének boncolgatása.

A betegségi szimbolika ismerete tehát nagy segítség lehet a terapeutának, mert megmutatja, hogy hol vannak a kliensnek elakadásai, és segíti a közös önismereti munkát.

## Csoportterápia

Gyakorlatilag bármilyen fajta csoportterápiába be lehet vinni a betegség témáját, legyen az verbális vagy non-verbális technikájú. Most egy olyan módszerről szeretnék írni egy rövid ismertetőt, ami kifejezetten a testtel és a betegség témájával foglalkozik.

A szomatodráma egy viszonylag új módszer, amit Dr. Buda László pszichiáter, pszichoterapeuta, a Magyar Szomato-Pszichoterápiás Egyesület korábbi elnöke fejlesztett ki. Egy testorientált önismereti terápiás módszerről van szó, ami játékos és kreatív formában lehetőséget ad a résztvevőknek arra, hogy jobban megismerhessék saját testük működését, tüneteik jelzéseit. A módszerben felfedezhető a családállításból ismert morfogenetikus mező elmélete, vagyis a dráma terébe belépő résztvevők úgy érznek, ahogy az a szereplő, akit vagy amit a játékban képviselnek. A dramatikus eszközöket pedig a pszichodramától kölcsönzi.

A „szomato” szó arra utal, hogy a testtel dolgozik, és azért „dráma”, mert ténylegesen eljátsszák, megjelenítik a konfliktusokat, átéli az érzelmeket. A módszernek az az elgondolása, hogy ha a saját testünkkel kapcsolatos elképzeléseinket és érzéseinket megjelenítjük a térben, akkor ezáltal egy másfajta szemszögből, kívülről tudunk rálátni a belső történésekre. Ezáltal képesek leszünk átalakítani ezeket az érzéseket, ami pozitív, gyógyító hatással lehet az egészségünkre, valamint segít az önszeretet és önelfogadás erősítésében. A drámajáték az egyik résztvevő problémás testi témájából indul ki, ő lesz a játék főszereplője, a csoport tagjai pedig a főszereplő érintett testrészeit játsszák el. A főszereplőben, aki kívülről nézi a térben zajló interakciókat, ennek hatására előjöhetnek fájdalmas emlékek, elnyomott érzelmek. Belehelyezkedhet a különböző szerepekbe, kipróbálhatja, hogy milyen érzés a beteg testrészének, szervének lenni. A játékban a résztvevők megtapasztalhatják, hogy a múltbéli traumák, személyes kapcsolatok, az ember gondolkodásmódja és meggyőződései hogyan vetülnek bele a szervezet egészébe. A játék végére általában kialakul egy harmonikus nyugalmi állapot, megbocsátásokkal és oldásokkal, és ez a harmónia a lélekbe és a testbe továbbgyűrűzve elősegíti az öngyógyító folyamatok elindulását (Szomatodráma weboldal).

## Zárszó

Az integrál szemlélet engem elsősorban azzal a látásmóddal gazdagított, hogy minden témához – így a betegségszimbolikához is – többféle úton lehet közelíteni, és nincs jó vagy rossz megközelítés, hiszen minden módszernek és elméletnek megvan a maga létjogosultsága és igazságtartalma. Ez az elfogadó hozzáállás lehetővé teszi, hogy meglássuk a rész-egészek közötti mélyebb összefüggéseket, ami világnézetünk bővülését és gazdagodását, hosszú távon pedig tudatunk fokról fokra történő fejlődését eredményezi.



## V. Felhasznált irodalom

Bagdy E. (2013). A betegségek valódi okai. A Metaelméleti Kisfilmek sorozatának darabja. Közzététel: 2013. okt. 7. Forrás:

<https://www.youtube.com/watch?v=LsHnMdAjJHY>

Bagdy E. (2014). Testi betegségek lelki okai I. Alföld Televízió. Közzététel: 2014. ápr. 25. Forrás:

[https://www.youtube.com/watch?v=hi\\_biM58mSM](https://www.youtube.com/watch?v=hi_biM58mSM)

Barnai R. (2009). Germán Új Medicina kétnapos alapszeminárium. Rövidített szeminárium jegyzet verzió. Forrás:

[http://www.ujmedicina.hu/letoltes/gnm%20szemin%20rium%20jegyzet%20\(r26\)%20r%F6vi%20d%EDtett.pdf](http://www.ujmedicina.hu/letoltes/gnm%20szemin%20rium%20jegyzet%20(r26)%20r%F6vi%20d%EDtett.pdf)

Barnai R. (2014). *Biologika Szerv Atlasz*. Új Medicina, Budapest.

Császár N. és Mirnics Zs. (2013). A krónikus fájdalom pszichológiai vonatkozásai. Forrás:

<http://semmelweis.hu/neurologia/files/2013/04/Kr%C3%B3nikus-f%C3%A1jdalom-Cs%C3%A1sz%C3%A1r-No%C3%A9mi.pdf>

Dahlke, R. (2006). *A betegség mint szimbólum*. Édesvíz Kiadó, Budapest.

Dahlke, R. (2011). *A lélek árnyai*. Bioenergetic Kiadó, Budapest.

Dahlke, R. (2011). *A test mint a lélek tükré*. M-érték Kiadó, Budapest.

Dethlefsen, T., Dahlke, R. (2011). *Út a teljességhez – A betegség jelentése és jelentősége*. M-érték Kiadó, Budapest.

Gánti B. (2006). *Az integrál evolúcióelmélet, és a holonok*. Gánti Bence előadása a Transzperszonális Pszichológiai Intézet képzésén. Az Integrál Akadémia jegyzete, Budapest.

Gánti B. (2007). *Bevezetés az integrál pszichológiába*. Az Integrál Akadémia jegyzete, Budapest.

Gánti B. (2008). *Spiráldinamika*. Az Integrál Akadémia jegyzete, Budapest.

Gánti B. (2009). *Az enneagram*. Az Integrál Akadémia jegyzete, Budapest.

Gánti B. (2009). *Bevezetés a fejlődésvonalak témakörébe*. Az Integrál Akadémia jegyzete, Budapest.

Gánti B. (2009). *Kognitív működés a felső szinteken (W6 – W10)*. Az Integrál Akadémia jegyzete, Budapest.

Germán Gyógytudomány, A kezűség. Forrás:

<http://germangyogytudomany.hu/gnm-ismeretek/gnm/a-kezuseg.html>

Germán Gyógytudomány, 2. biológiai természettörvény. Forrás:

<http://www.germangyogytudomany.hu/gnm-ismeretek/world-news/2-biologiai-termeszetterveny.html>

Germán Gyógytudomány, 3. biológiai természettörvény. Forrás:

<http://www.germangyogytudomany.hu/gnm-ismeretek/world-news/3-biologiai-termeszetterveny.html>

Hay, L. L. (2011). *Éld az életed!* Édesvíz Kiadó, Budapest.

Kácsándi E. (2014). *Pszichopatológia III.* Az Integrál Akadémia jegyzete, Budapest.

Mambretti, G., Séraphin, J. (2010). *Orvostudomány a feje tetején - És ha mégis igaza van Hamer doktornak?* Ez Van Kiadó, Budapest.

Martel, J. (2007). *Lelki eredetű betegségek lexikona.* Partvonal Kiadó, Budapest.

Máté G. (2011). *A test lázadása. Ismerd meg a stresszbetegségeket.* Libri Kiadó, Budapest.

Nemes M. (2007). *Jung analitikus lélektana, spiritualitása, és pszichoterápiás gyakorlata.* Az Integrál Akadémia jegyzete, Budapest.

Shapiro, D. (2012). *A test az elme tükré.* Édesvíz Kiadó, Budapest.

Szomatodráma weboldal. Forrás:

[http://szomatodrama.hu/szomatodrama/a\\_modszer](http://szomatodrama.hu/szomatodrama/a_modszer)

Tepperwein, K. (1992). *Mit árul el a betegséged?* Hunga-Print Nyomda és Kiadó, Budapest.

Tolle, E. (2006). *A most hatalma a gyakorlatban.* Édesvíz Kiadó, Budapest.

Wilber, K. (2008). *Integrál szemlélet.* Ursus Libris Kiadó, Budapest.

Wilber, K. (2009). *A Működő Szellem rövid története.* Ursus Libris Kiadó, Budapest.

World health rankings statisztika. Forrás:

<http://www.worldlifeexpectancy.com/country-health-profile/hungary>

6. Ábra. Az enneagram. Forrás:

<http://www.theseecret.hu/system/files/blog/1695/Enneagram-1-characteristics.jpg>

7. Ábra. Wilber AQAL modellje. Forrás:

<http://theemergenteconomist.blogspot.hu/2011/06/towards-sustainable-future.html>

8. Ábra. A mikroorganizmusok szerepe a konfliktus szakaszaiban. Forrás:

<http://www.belsoeroforras.hu/modszertar/german-gyogytudomany-gnm?lang=hu>

Az internetes források legutóbbi letöltése: 2016. 11. 15.