

# Integrált Protokoll

Dr. Joós Károly

Az egészség fenntartásához és helyreállításához alapvető az egészséges életmód. Ez azonban jóval többet jelent, mint egészséges táplálkozást és rendszeres testmozgást. Életmódváltás helyett inkább élet-váltásról érdemes beszélni, ami életszemléletünk, sőt, gyakran személyiségünk változását, épülését is jelenti. Ezt elérni nagy feladat, megvalósítása fokozatosan, kisebb-nagyobb lépésekben reális. Fontos, hogy ne szegje kedvünket a sok-sok tennivaló, készítsünk tervet magunk számára, hogy milyen ütemben tudunk fejlődni, épülni. Ehhez igyekszem segítséget, áttekintést nyújtani az alábbiakban.

Az integrált protokoll célja, hogy tudatosságot, átlátást és tervezhetőséget adjon a gyógyulás felé vezető úton. Minden ember számára saját, személyes protokoll összeállítása szükséges. Ez sok esetben kiváltja, máskor kiegészíti a hagyományos orvosi ellátást (pl. elengedhetetlen gyógyszerek vagy műtét). Felépítésének lépései:

1. A panaszok és betegségek súlyossága szerint megbecsülni, milyen mértékű és alaposságú élet-váltásra van szükségünk.
2. Átnézni a teendők során, és azonosítani azokat a területeket, ahol hiányosságaink vannak.
3. Felmérni, melyek a fontosabb és melyek a kevésbé fontos, releváns pontok.
4. Meghatározni, mi az, amit egyedül is meg tudunk tenni, és mi az, amihez segítséget kell kérnünk.
5. Tervet készíteni: mibe mikor és hogyan vágunk bele.

A protokoll összeállításához integratív szemléletű szakorvos vagy tanácsadó segítségét is kérhetjük. A további részleteket az Integrált orvoslás könyv tárgyalja:

<https://integraltorvoslas.com/konyv/>

## **A változásoknak három szinten kell megvalósulniuk:**

- 1) Fizikai szint: mozgás és pihenés egyensúlya, testi feszültségek oldása
- 2) Kémiai szint: táplálás, méreganyagok kerülése és eltávolítása
- 3) Tudati (pszichés) szint: gondolati és érzelmi egyensúly megvalósítása

Mindhárom szinten beszélhetünk a szervezetünk erősítéséről (*töltés, erősítés, táplálás*), és az akadályok elhárításáról (*trauma, feszültség- és blokkoldás, méregtelenítés*). Ennek alapján hat nagy csoportba gyűjthetjük a teendőket.

## A) Fizikai erősítés és feltöltődés

**A1) Kondicionálás** – mindenkinek a saját céljai, lehetőségei és korlátai szerint. Erősíti a vázizomrendszert és a szívizmot is, ez határozza meg, milyen terhelést vagyunk képesek vállalni, pl. tudunk-e futni a busz után, mehetünk-e hegyet mászni, végig bírjuk-e játszani a meccset.

A jó kondícióhoz legalább heti 3x20-30 perc intenzív mozgás szükséges alapos leizzadásig – ennek praktikus formája a magas intenzitású interval edzés (HIIT)

Gyengébb állapotban gyaloglás vagy torna, amennyi megy.

Túlzásba vinni nem szabad, minden héten javasolt 1-2 pihenőnap.

**A2) Célzott erősítés** – gyakran szükséges az egészséges testtartás helyreállításához és a myofasciális rendszer optimális egyensúlyának kialakításához. Gyógytornászok, mozgásterapeuták által egyénileg összeállított program javasolt hozzá.

### A3) Regenerációs idő betartása

Elegendő alvás – minimum napi 7 óra. Régóta fennálló alváshiány pótlására ideiglenesen ennél több napi alvásidőre is szükség lehet. Ha van rá lehetőség, nagyobb étkezések után fél óra pihenő javasolt az emésztés támogatására.

Heti pihenőnap(/ok) megtartása.

Évente legalább egyszer három hetes egybefüggő szabadság – lehetőség szerint.

## B) Fizikai blokkoldás, lazítás

**B1) A test napi rendszerességű alapos átmozgatása** – gyaloglás, lépcsőn járás, kertészkedés, stb., minimum 30-40 perc/nap. Ez elengedhetetlen szervezetünk metabolikus és hormonális egyensúlya tekintetében is.

**B2)** Fontos az **egyéni feszességek célzott oldása, nyújtása** is, erre jó lehet egy általános jóga vagy preventív tornagyakorlat. Szükség esetén célzottan, integratív szemléletű gyógytornász vagy mozgásterapeuta segítségével összeállított gyakorlatsor ajánlott.

**B3)** Szükség esetén a **myofasciális rendszert célzó terápiák** igénybevétele javasolt: akupunktúra, reflexológia, shiatsu, köpölyözés, stb.. Ezek segítik az ellazulást, a vegetatív idegrendszeri egyensúly helyreállítását, fokozzák a belszeri keringést és aktivitást, valamint kiegyensúlyozzák az immunrendszer működését.

Jót tesz a mikrorendszerek otthoni kezelése is, pl. su-jok gyűrű használatával, kavicsokon sétálással/taposással vagy a fül belső részének átmasszírozásával. Segít az is, ha masszázshengerrel dolgozzuk meg rendszeresen feszességi vonalainkat.

## C) Kémiai töltés, erősítés

### C1) Egészséges étrend

Kialakítása egyénre szabottan optimális. Alapjai, ha nincs ellenük intolerancia:

a) Teljes gabona alapú étrend (barna vagy basmati rizs, köles, zab, quinoa, hajdina, amarant). Pékárukból csak kovással, lassan kelesztett verzió javasolt, ebből is lehetőleg teljes kiőrlésű (kiemelten: rozs, tönköly, királybúza, alakor).

Fél-egy évig hús alapú, akár gabona mentes étrend is jó lehet, de ezt követően váltani szükséges az esetek többségében.

b) Legalább napi 40 dkg zöldség fogyasztása – hideg kezű és lábú emberek, ill. pajzsmirigy betegek számára főként levesben, párolva vagy főzelékben.

- hüvelyes rendszeresen legalább 12 órát áztatva

- brokkoli, cékla és hagymafélék kiemelten

- bogyós gyümölcsök ajánlottak – a gyümölcsfogyasztás ne legyen több, mint a zöldség bevitel fele

- fermentált zöldségek rendszeresen (natto és pu erh tea kiemelten javasolt)

c) Állati fehérjék rendszeresen, főként hal, szárnyas hús, tojás, kecskesajt.

Ezek kiemelten hasznos formája az erőleves. Készítése során legalább két órát érdemes főzni a csontokban gazdag részeket (pl. csirke farhát, nyak), sok zöldséget tenni bele (répafélék, karalábé, káposzta, zeller, hagymafélék, stb.), és gazdagon fűszerezni (gyömbér, feketebors, petrezselyem zöldje, stb.). Végeredményként igen könnyen emészthető, energiában dús, és az emésztőrendszer regenerációját egyedülállóan támogatni képes levest kapunk.

d) Olajos magok rendszeresen, napi 1-2 marék optimális.

e) Napi 2-3 l víz fogyasztása hőmérséklettől és aktivitástól függően

### C2) Táplálékkiegészítők

D-vitamin télen és napon kevés időt töltők számára: 2-4.000 NE naponta, testsúlytól függően. Emellett szerves (jól felszívódó) magnézium pótlás is szükséges.

Koenzim Q-10: 50 éves kor fölött javasolt naponta szedni.

Természetes multivitamin: napi 1 tk. virággpor, legalább 3 órát áztatva.

Egyéb vitaminok, nyomelemek és ásványi anyagok: egyéni szükséglet szerint.

**C3) Gyógynövények** – szükség esetén, egyéni diagnózis vagy alkat szerint.

Integratív szakorvos, fitoterapeuta vagy keleti gyógyász javaslatára.

## D) Kémiai blokkolás, méregtelenítés

**D1) Mérgek kerülése** - mérge minden, amiből nagyobb mennyiséget viszünk be, mint amire szervezetünknek szüksége van.

a) Legfontosabb szabály: sosem degeszre enni magunkat! Vacsorára kifejezetten kis mennyiséget javasolt fogyasztani.

- b) Súlyos betegség esetén cukor, édességek és egyszerű szénhidrátok (pl. fehér pékáru, sült és főtt krumpli, chips, pattogatott kukorica, stb.), édes gyümölcsök és édesítőszeres elhagyása. Enyhébb állapotokban heti egy édesség fogyasztás megengedett. Egészséges emberek számára akár minden uzsonnára juthat egy pár édes falat.
- c) Áteresztő bél és az immunrendszert érintő betegség elején tehéntej és tejtermékek kerülendők. Kemény sajtok és kecsketej termékek alkalmanként fogyaszthatók.
- d) A fenti állapotokban a vörös hús, és a húskészítmények fogyasztása sem megengedett. Egészséges emberek számára heti egy-két alkalommal lehetséges.
- e) Kerülendő minden olyan étel, amire intolerancia áll fenn. Ez lehet enzimatis (pl. tejcukor, gyümölcscukor és hisztamin esetében) vagy immunológiai (IgG mediált táplálék intolerancia, IgE mediált táplálék allergia, autoimmun coeliakia).
- f) Kerülendő a napi egy-két adagnál több koffein, súlyos állapotban teljes elhagyása is szükséges lehet.
- g) Kerülendő az egyoldalú, ötletszerű, át nem gondolt gyógynövényfogyasztás.
- h) Egyéb környezeti terhelő tényezők felmérése és rendezése: zaj, elektroszmog (ölben tartott notebook (a laptop elnevezés a lehető legrosszabb gyakorlatot sugallja), túl sok mobiltelefonálás, WiFi, Bluetooth, 4G, 5G, 6G,... ismeretlen hatásai, stb-stb.), fény, hőmérséklet, páratartalom, por, penész, toxikus anyagok a levegőben, a bőrünkön és az ételünkben.

## **D2) Méregtelenítés, az emésztőrendszer, a máj és a vesék működésének javítása**

Javasolt heti egy koplaló nap vagy 8/16-os intermittáló böjt.

Tavasszal méregtelenítő kúra vagy böjt – szakorvos vagy természetgyógyász felügyelete mellett vagy javaslatára, szükség szerint gyógynövényes támogatással.

A vegetatív idegrendszer egyensúlyzavarának helyreállítása (rendszeres relaxáció, elegendő pihenés, testkezelések) teszi lehetővé a gyomor-bélrendszer regenerációját.

Fontos tudni, hogy emésztőrendszeri egyensúlyzavar a magyar lakosság kb. 90 %-ánál fordul elő, tehát mára általános problémává vált. Ez az állapot a máj számára is jelentős terhelést jelent, és idővel nem-alkoholos zsírmáj (NAFLD) kialakulásához vezethet. Emellett a legújabb kutatások szerint a népesség legalább 50 %-ánál mutatható ki autoimmun ellenanyag termelés, és bár még korántsem ilyen magas, de meredeken emelkedik az autoimmun kórképekkel bírók száma is. Ennek egyik előszobája, a táplálék intolerancia a különböző kutatások szerint 40-70 %-os gyakorisággal fordul elő. Az ehhez kapcsolódó panaszok sokfélék lehetnek: bőrkiütés, bőrvizketés, szénanátha, légúti eltérések, fejfájás, emésztési zavarok, elhízás, ízületi panaszok, fokozott fertőzősi hajlam, magas vérnyomás, hiperaktivitás, krónikus fáradtság, depresszió. A böjtölés óriási jelentőségét az adja, hogy az emésztőrendszer és a máj gyógyulását nagyban segíti, ha rendszeresen üresjáratban lehet, regenerálódhat. Egyre szélesebb körben kap helyet a hagyományos orvosi gyakorlatban is, pl. rosszindulatú daganatok kiegészítő kezelésekként.

## E) Pszichés töltődést és hitet adó elemek

### E1) Pozitív érzelmek megélése minden nap

a) A vidámság és a nevetés számos hormon termelését fokozza (pl. dopamin, szerotonin, oxitocin, endorfin), kiegyensúlyozza a vegetatív idegrendszer működését, s így támogatja a gyógyulást, regenerációt.

b) Ébredés után rögtön keressünk valamit, amiért hálát adunk. Minden napunk első 5 perc csak pozitív legyen! Utána jöhet csak a gondok, feladatok. Ez lehet egy rövid csendes szertartás is, amelyben a jó dolgokat keressük és szemléljük magunk körül.

c) **Relaxáció és meditáció minden nap szükséges**, abban az időpontban, amikor jólesik, illetve ahová stabilan be tudjuk illeszteni. Ezek végén szintén érdemes pozitív érzelmeket megélni (belső csend és béke, öröm, (ön)szeretet, hála). Praktikus gyakorlat erre az iPsi imprint modul, de jól működik bármelyik klasszikus vagy modern (pl. mindfulness) meditációs irányzat is.

A relaxáció az elménk megnyugtatása mellett a testünk felől is hat: az izmok tónusának csökkentésével az idegrendszer is kiegyensúlyozottabb állapotba kerül – és ez a hormon- és immunrendszer harmóniája felé segít bennünket.

d) Legyen szeretett hobbink vagy művészetünk, amiben teljesen el tudunk merülni és örömet lelünk (pl. rajzolás, festés, fotózás, tánc, zenélés, főzés, kertészkedés), gyakoroljuk ezt legalább heti három alkalommal. Ha nem találunk ilyet, írjuk le, mire emlékszünk, mi okozott örömet korábban, akár réges-régen.

### E2) Testérzetek megélése – "energia" érzés (melegség, bizsergés, stb).

Ennek a gyakorlatnak fontos szerepe van abban, hogy tudatunk helyrehozza kapcsolatát a testünkkel. Minden nap gyakoroljuk, akár a reggeli szertartás részeként: a környezet szemlélését követően befelé figyelünk, pl. elképzeljük, hogy tiszta, "isteni" energia lép be a fejtetőnkön, végigárad a testünkön a lábujjainkig, majd teljesen feltölt bennünket, míg végül az egész testünk pozitív energiát sugároz. Eközben végig figyeljük az apró testérzeteket, amelyeket a gyakorlat vált ki bennünk.

### E3) Kapcsolódás azokhoz, akik erősítenek, töltenek

Ez lehet a családunk, a közösségünk vagy a segítő csoportunk. Barátaink közül azokkal töltünk időt, akik mellett azt érezzük, hogy feltöltődünk. Minden héten találkozzunk velük, és naponta kapcsolódjunk legalább virtuálisan valakihez.

Az érintés, és különösen az ölelés a pozitív érzelmek hormonoktóljával látja el testünket, kiemelkedően magas oxitocin szintet biztosít.

Egyes kutatások szerint a kapcsolódás általi töltődés erősebben támogat bennünket, mint a mozgás, jó étrend és az alkohol vagy dohány kerülése.

Ha nincs lehetőségünk rendszeres ölelésre, járjunk masszázusra vagy érintéssel dolgozó terapeutához – ez is megadja a pozitív hatások legnagyobb részét.

Ha egyedül élünk, beszerezhetünk háziállatot is, ami szereti a simogatást, érintést.

Közben pedig sosem feledni, hogy Én is fontos vagyok – szeressem magamat is, ne csak másokat.

#### **E4) Életcélok tisztázása**

Milyen erős okaim vannak életben maradni? Miért akarok meggyógyulni?

- a) Súlyos betegségből való gyógyuláshoz szükséges, hogy a páciens mély, erős vágyat érezzen az életre, ami nem a halál előli menekülés, hanem értelmes céllal bír. Ez inkább az élet iránti szenvedélyt jelent; valamint hitet abban, hogy meggyógyul, és tovább él. Öntudatosan, akár makacsul élni akarni – valóban segíti a túlélést.
- b) Fontos célt találni az életnek – ha van cél, akkor van előre. Segít a mély vágyaink, hivatásunk megtalálása. Tegyük vissza a kreativitást az életbe! Találjunk lelkesítő célokat! Mi az, amiért kikelsz az ágyból? Mi az, amit egész életedben csinálni akartál?
- c) A betegség negligálása és a prognózis tagadása jót tesz a friss kutatások szerint. Nem foglalkozni a diagnózissal, elengedni, csak azzal a lépéssel foglalkozni, ami most következik. Ne higgyük el, lehetőleg meg se hallgassuk, el se olvassuk a negatív kimenetel esélyeit és a statisztikákat. Mi azok leszünk, akik meggyógyulunk, akármennyire is kicsi erre a matematikai esélyünk. Ezzel a hozzáállással nagyban segítjük szervezetünk epigenetikai folyamatait, s mi több, irányítjuk, hogy azok a gyógyulás felé vigyenek bennünket.

#### **E5) Felelősség**

- a) Magunknak kell kézbe vennünk a folyamatot, felelősséget vállalni érte. Ezt senki más nem teheti meg helyettünk. Az én betegségem, az én gyógyulásom – rendesen bele kell állnom, akkor is, ha nehéz vagy lehetetlennek tűnik. Emellett pedig hinnem kell az utamban, bármi is az. Akkor tudom legjobban mozgósítani a belső előforrásaimat, ha a teljes lényem és tudatom is belead mindent a változásba.
- b) Ha túl sok a szkeptikus, kritikus a környezetemben (családtagok, "barátok", orvosok), meg kell erősödni velük szemben, szükség esetén eltávolodni, vagy megfelelő támogatóval (valódi barátok, közösség) kompenzálni.
- c) Legyen egy terapeutám, aki átlátja, kézben tartja valamennyi kezelést, és pozitív üzeneteket ad. A jó terapeuta jellemzői:
  - teljesen, feltétel nélkül elfogad, és kedvesen, szeretettel fordul feléd
  - empátikus: együttérző, és ezt kifejezni is képes
  - hiteles, őszinte, vállalja önmagát – a korlátait, nehézségeit isLehet ez az orvosom is, de ha ő nem alkalmas, keressek, amíg találok. Lehet ez egy koordinátor, egy konzulens vagy coach is, illetve bármilyen terapeuta.
- d) Terápiák, és különösen pszichoterápia tekintetében igen fontos tudni, hogy rá tudjuk bízni magunkat a szakemberrel való kapcsolatunkra, ez fontosabb, mint a technika, amit a terapeuta alkalmaz.
- e) Nagyban támogatja saját gyógyulásunkat, ha mások gyógyulásáért dolgozunk. Ez segít abban, hogy önmagunkon kívülre helyezzük a fókuszunkat, és amikor mások panaszait, tüneteit sikeresen enyhítjük, az a saját gyógyulásunkba vetett hitet is fokozza. Az altruizmus, mások szeretete önmagunk szeretetét is erősíti, emiatt sokan szupervitaminnak nevezik. Ennek az útnak igen jó formája a Gyógyító csoport, de a könnyen tanulható testkezelések (pl. DaoQi, reflexológia) is kiválóan alkalmasak rá.

## **E6) Intuíció**

- a) Sokat segít, ha ráérzünk az üzenetre, amit a betegség hordoz. Ehhez néha elég egy rövid gyakorlat: leülni, megkérdezni a betegséget, hogy miért jött, mit kell tennem, hogy múltjon; mire van szüksége a testemnek, hogy gyógyuljon.
- b) Abba tudok beleállni, amiben hiszek: erősíti a hitemet, elszántságomat, ha a saját "belső hangomra" hallgatok. Sok út közül választhatok, engedjem, hogy az érzéseim segítsék a döntést – ne csak külső szakértők és kibicek véleménye.
- c) Ha azt súgja a belső hangom, hogy valamit NE tegyek: hallgassak rá, különben mélyen rágni fog, hogy teszem, pedig nem kellene. Emellett persze tájékozódhatok, információt gyűjthetek, s ezek hatására idővel akár az intuitív irányom is változhat.
- d) Idővel legjobb, ha sikerül visszatalálnunk az ösztönös, gondtalan, önfeledt "gyermeki" léthez – ez általában több éves önismereti munka által lehetséges.

## **E7) Spiritualitás**

Fontos tényező az élet teljességének megéléséhez és a gyógyulásra fordítható erőforrásaink feltöltésére. Mindenkinek van rá lehetősége, de sokaknak meg kell nyílni hozzá. Ez nem jelent szükségszerűen istenhitet. Úgy is lehet spirituálisan töltődni, ha egyszerűen csak megéljük a világunk adta lehetőségeket arra, hogy megnyíljunk valami felé, ami nálunk nagyobb, nálunk több. Számos út tartozik ide:

- természetjárás, a világ apró csodáinak felismerése és megélése (pl. egy gyönyörű naplemente szemlélése vagy az eső hangjának hallgatása)
- kapcsolat növényekkel, állatokkal (pl. bonsai nevelése, állattartás)
- szent helyek felkeresése és azok hangulatának megélése
- másokkal együtt éneklés, zenélés
- imádság (a dicsőítés lelkesít, a bűnbánat felszabadít, a hála feltölt)
- részvétel rituálékban, szertartásokban

Mindezeknek tudományosan igazolható jó hatása van egészségünkre, belső egyensúlyunkra, függetlenül attól, hogy vallásosak vagyunk vagy nem.

## **F) Pszichés blokkok és traumák oldása**

### **F1) Külső érzelmi hatások kontrollja**

- a) Mérgező kapcsolatok azonosítása, rendezése – ha nem megy, határépítés. Észben kell tartanunk, hogy csak a saját boldogságunkért vagyunk felelősek. Emellett természetesen felelősek vagyunk azért is, hogy gyermekeinkkel vagy idős szüleinkkel szeretettel törődjünk, de a boldogságuk kulcsa nem nálunk van.
- b) A munkahelyünk is lehet toxikus, akár a főnökünk, akár a munkatársaink miatt. Ennek rendezésére is lépéseket kell tennünk, és súlyos helyzetben nem marad más megoldás, mint a munkahelyváltás. Ezt nagyban nehezíti, hogy az ismert rossz vonzóbb lehet, mint az ismeretlen, így gyakran személyiségfejlesztés szükséges ahhoz, hogy meg tudjuk tenni a nagy lépést.
- c) Egyéb csatornákon érkező negatív befolyások, pl. szenzációhajhász hírek, manipulatív politikai és reklám üzenetek, erőszakos sorozatok, filmek és játékok,

avagy a szociális média felől. E behatások könnyen tesznek bennünket ellenségessé, agresszívvá vagy szorongóvá, ha nem kellően stabil a belső egyensúlyunk, vagy túl sok stressz merít le bennünket. Itt is fontos a határhúzás – ezt szimbolizálja eredetileg a három bölcs majom szimbóluma is. Ne hallgass semmi rosszat, ne nézz semmi rosszat, ne mondj semmi rosszat! Fontos a realitásban maradni, tájékozódni, de nem jó átcsúszni a ló túloldalára, és bent ragadni a mocsárban.

## **F2) Belső érzelmi elakadások és sérülések kezelése**

a) Először figyeljük meg, mit tesz velünk, mire elegendő a naponta végzett relaxáció és meditáció. Ha emellett egyensúlyban érezzük magunkat az érzelmek síkján, az már jó jel, lehet, hogy nem szükséges mélyebbre mennünk.

A negatív érzelmi állapotok stresszben tartanak bennünket, ami hozzáadódik a külső és belső stresszorokhoz, és így egyensúlyzavarok, betegségek kialakulásához. Emellett, ha stresszben vagyunk, gátoljuk szervezetünk gyógyulását, regenerációját.

Ha egyensúlyban vagyunk, akkor is megéljük időről-időre a negatív érzelmeket, hiszen azok természetesek. Viszont nem ragaszkodunk hozzájuk, tudatosítjuk, majd elengedjük azokat. Mint a felhők az égen – röviden árnyat vetnek, majd tovaúsznak.

b) Ha a rendszeres relaxáció és meditáció mellett is tartós negatív érzelmi állapotokba csúszunk, tovább kell mennünk.

Tudatosítanunk kell, mikor melyik érzelem hatalmasodik el rajtunk. Figyeljük meg, mi váltja ki ezeket a helyzeteket, mi billent ki a lelki egyensúlyunkból. Gyakran segít, ha naplózni kezdjük a hullámzásainkat, így könnyebb átlátni, megérteni azokat.

Sajnos gyakori jelenség az alexitímia, amikor valaki képtelen rá, hogy felismerje érzelmi állapotait. Ilyenkor az érzelmek hatása azonnal a test felé indul, ott nyilvánul meg, okoz egyensúlyzavart. Ebben az esetben szakértő (pszichoterapeuta) segítségét érdemes igénybe venni.

c) Az egyes negatív érzelmi állapotokból más és más a kiút. Ha egyedül nem vagyunk képesek visszatérni a mindennapi harmóniához, itt is pszichoterápiás segítség igénybevétele javasolt. (Ha valakinek erre nincs módja, lehetősége, önsegítő módszerek is működhetnek (pl. iPszi technika), de ezeket is felügyelet, vagy legalább konzultációs lehetőség mellett érdemes végezni.) Pár példa az érzelmi munkára:

- **Szorongás** esetén rá kell nézni, megismerni érzelmi reakciónkat. Tudatosítani kell, hogy nincs valódi veszély, vagy ha van, az kiismerhető, felmérhető, és képesek vagyunk megvédeni magunkat ellene. Az egészséges életmód jelentősen csökkenti a szorongás mértékét, de ha nem boldogulunk egyedül, pszichoterápiás segítséget érdemes igénybe venni.

- **Félelem** esetén meg kell ismernünk félelmünk tárgyát. Minél jobban ismerjük, annál kevésbé lesz félelmetes, annál tudatosabbá tudunk válni, és annál jobb elkerülési stratégiákat tudunk kialakítani.

-> Minden félelem forrása a halálfélelem, ezzel minden embernek dolga van élete során. Segít, ha a halálra nem valami végső rosszként, gonoszként tekintünk rá, hanem megtanuljuk elfogadni a szükségességét, természetességét, jóságát. Ebben segítségünkre lehet az egzisztencialista pszichoterápia irányzata.

-> Baj lehet az erős istenfélelem is. Az élet ne csak olyasmi legyen, amit "túl kell élni", rettegve az elkerülhetetlen büntől és Isten haragjától.

- **Elhúzódo gyász** esetén muszáj elfogadni a valóságot, és szembeülni veszteséggel. Megsiratni akit vagy amit elveszítettünk, csak így tudunk továbblépni. Vállalni kell ennek fájdalmát, mert akkor meg tudunk küzdeni vele, és végül el tudjuk engedni.

- **Depresszió** esetén az érzelmi állapot mellett az életmód rendezése is fontos. Sokszor elengedhetetlen a pszichoterápiás segítség, a hangulatzavar múltbeli gyökereinek feltárása. De emellett alapvető a lelkesedés felébresztése is, az életünk feltöltése pozitív dolgokkal, örömteli tevékenységekkel és találkozásokkal. Krónikus betegségből gyógyulás során a depresszió elkerülése vagy korai kezelése mindennél fontosabb. Ha elveszítjük a reményt és összeomlunk, nem lesz elég erőnk meggyógyulni se testileg, se lelkileg.

- **Szégyen** érzés esetén fontos tudatára ébrednem, hogy jó vagyok úgy, ahogy vagyok. Elég vagyok, szerethető vagyok pusztán csak létezésem okán is. Nem a környezetem visszajelzései adják értékemet, az belülről fakad. Nagyon komoly munka belső erőnk felépítése, gyakran szakértő segítségére is szükség van hozzá.

- **Harag**: engem jobban bánt, mint azt, akire haragszom. Az empátia segít elengedni, ha megpróbálom a másik ember helyébe képzelni magam, és megérteni az ő szempontjait, indítékait. Ha megbocsátok valakinek, az nekem többet segít, mint neki. A harag ugyanis mérhetetlenül destruktív érzelm, igen könnyen nyilvánul meg belszervi betegségben. Az ellenségeskedés hasonló állapot, ennek szív- és érrendszeri betegségekkel való kapcsolatát is már számos kutatás igazolta.

Nem csak másoknak, de magamnak is fontos megbocsátanom. Nem vagyok tökéletes, nem is lehetek soha. Hibázhatok, azt megbánhatom, tanulhatok belőle, és továbbléphetek. Nagyon destruktív, ha önmagammal vagyok állandó harcban.

### **F3) Kitörés a gondolatok csapdájából**

Egyre gyorsuló világunkban több és több irányból ér bennünket terhelés, millió dolgunk és feladatunk halmozódik fel, amelyeket gyakran nehéz kézben tartani.

Emiatt könnyen csapdába ejthet bennünket mind a múlt, mind a jövő. Fenyeget bennünket a rágódás veszélye, amikor újra és újra azon pörgetjük agyunkat, hogy mit nem csináltunk jól, mit kellett volna másképp, mi lett volna, ha...

Ugyanígy az aggodalmaskodás is eluralkodhat rajtunk. Mit, hogyan és mikor tegyek ahhoz, hogy így vagy úgy alakuljon a jövőm, hogy ne kerüljek bajba, hogy előre jussak az életemben.

Bármelyik irányba is csúszunk ki a jelenből, az feszültséget, stresszt fog okozni számunkra, felborítva élettani egyensúlyunkat. És amíg a múltban vagy a jövőben ragadunk, elszalad mellettünk az élet. Valódi béke, öröm, szépség és boldogság ugyanis csak a jelen pillanatban létezhet, a többi csak illuzórikus, álomkép, ami elillan. Elengedhetetlen tehát megtanulnunk tudatosan a jelenben lenni. Csak annyit foglalkozzunk a múlttal és a jövővel, ami feltétlenül fontos a bölcs döntéseink meghozásához. Ami ezen túl van, már teherként nehezedik ránk.

#### **F4) A küzdelem elengedése**

A egészségért való küzdelem is stressz, ha túlzásba vesszük, a gyógyulás és az egyensúly visszaszerzésének gátjává válik. Ehelyett sokkal jobb stratégia csak békésen élni akarni. Dolgozni a gyógyuláson nap, mint nap, majd elengedni és élni. Tehát ne küzdjünk, ne harcoljunk! Tegyük a dolgunkat, legyünk a jelenben.

A saját kétségeink és félelmeink ellen a napi pozitív érzelmi munka rutinja véd meg. Ez lehet imádság, meditáció vagy imagináció egyaránt, a korábban leírtak szerint.

---

A fenti protokoll elsőre túl soknak, akár lehetetlennek tűnhet. De inkább a lehetőséget érdemes meglátni benne. Ahogyan most vagyunk, az eddigi életünk, életvezetésünk következménye. Minél több alapvető dolgon tudunk változtatni, annál nagyobb az esélyünk arra, hogy gyógyuljunk, jobban és jobban legyünk.

Lassan, újra és újra átolvasva, átgondolva ki tudjuk alakítani a tervet, egy stratégiát magunk számára, hogy hogyan haladjunk, jussunk előre. Nem kell mindent megcsinálni, pláne nem azonnal. Ha már egyetlen fontos dolgot megváltoztatok az életemben, az is elindít a jó irányba. Idővel, ahogy pár elem már szokásommá vált, újabbakat fogok tudni beilleszteni a mindennapjaimba. Lehet, hogy már pár dolog is elég, hogy meggyógyuljak. Lehet, hogy tovább és tovább kell mennem, kitartóan hónapokig, akár évekig, mire sikerrel járok. Ha valakinek jólesne mások sikereiről is hallani a remény megőrzéséhez, ajánlom Kelly Turner *Radical Remission* című könyvét.

**Hitet és sok erőt kívánok.**