**IV. Interdiszciplináris Komplementer Medicina Kongresszus, 2017**

**Cím: Pszichoszomatika, pszichés hatások szerepe a Hagyományos Kínai Orvoslásban**

Szerző: dr.Hamvas Szilárd

Absztrakt:

A Hagyományos Kínai Orvoslás (HKO) holisztikus szemléletének köszönhetően a betegségek kialakulásának magyarázatában fontos szerep jut a pszichés hatásoknak. A hagyományos elméletek rövid áttekintését követően a szerző megkísérli a nyugati medicina ismereteivel, különös tekintettel a stresszre adott válasz reakcióval összhangba hozni a kínai orvoslás ismereteit.

A HKO elmélete 7 alap érzelemről beszél, melyeket szoros kapcsolatba hoz az Öt Fázis rendszerével. Az elmélet továbbfejlesztése az egyes Fázisokhoz tartozó érzelmi működés egyensúlyzavarát illetően egy adott Fázishoz tartozóan két egymással ellentétes irányú (Yin és Yang) zavart különböztet meg.

Jelen előadás során a félelem és harag szerepére fogok koncentrálni, kapcsolatba hozva a két érzelmet a korai kötődés elméletekből származó ismeretekkel.

Vizsgálom, mi a jelentősége a gyerekkori biztonság élmény hiányának, mi történik, ha érzelmeinket nem ismerjük fel, illetve ha nem merjük azokat kommunikálni. Kitérek arra, lehetséges-e evolúciós szempontból értelmezni a pszichoszomatikus tünetképzést. Végezetül vizsgálom, hogyan reagál szervezetünk a stressz hatásra, hogyan értelmezhető ez a HKO szerint, és hol lehet a helye a HKO orvoslásban az érzelmi élet regulálásában.

**Pszichoszomatika, pszichés hatások szerepe a Hagyományos Kínai Orvoslásban**

Ha a Hagyományos Kínai Orvoslás elméleti rendszere szóba kerül, mindig fontosnak tartom megemlíteni, hogy a **kínai gondolkodás alapvetően a jobb féltekéhez kötődik**, mely következményeként erre a fajta a gondolkozásra jellemző az **analogikus j**elleg Ez az álmok és a művészetek nyelvezete, ezért a közölt tartalmakat is úgy kell, sőt csak úgy szabad értelmezni, hogy ezt figyelembe vesszük.

A Hagyományos Kínai Orvosi **gondolkodás két legfőbb szervező eleme a Yin-Yang és az 5 Fázis rendszer**. **Minden létező besorolható** ebbe a két egymással összefüggő, de bizonyos szintig különálló felosztási rendszerbe: minden létező osztályozható az 5 Fázis (5 Elem) szerint és az Univerzumban való helyzete meghatározható Yin és Yang szerint is. **Az 5 Fázis rendszerben elfoglalt hely konstans, a Yin-Yang ezzel szemben viszonylagos.**

A test Yin, a testet működtető energiához, a Qi-hez képest. A testi működések ennek a Qi-nek a megnyilvánulásai. Ezen megnyilvánulások is feloszthatók Yin és Yang csoportra. A közvetlenül a testhez tartozó funkciók Yin jellegűek a pszichés megnyilvánulásokhoz képest, melyek Yang jellegűek.

(*Pl. a Léphez tartozó táplálék felvétel és annak emésztése Yin. A Léphez tartozó pszichés működés, az ismeretszerzés, tanulás, és az ismeretek feldolgozása, „megemésztése” Yang.*)

**Az emberi működés** durva egyszerűsítéssel **három szintre osztható**:

A **psziché**, a Qi, azaz **energia**, és az **anyagi test szintjé**re.

A legfelsőbb, leginkább légies forma a pszichés működések, megnyilvánulások szintje. Ez a szint kihat az energia keringésére, és ezen keresztül a testi működések szintjére is, végső soron magára az anyagra. Tehát ilyen értelemben a **Qi szintje mintegy közvetíti a psziché hatását a test felé.**

*(Pl. ha valaki állandóan rágódik egy múltbeli sérelem miatt, melyet nem képes „megemészteni”, nem képes „lenyelni”, akkor a pszichés ok és a következményes testi működészavar, mint megnyilvánulás mögött a háttérben – közvetítő tényezőként - ott található a Qi keringés zavara, melyet ebben az esetben úgy írhatnánk le, hogy a pangó Máj Qi támadja a Gyomrot. A Qi zavara, mint közvetítő, a psziché Yang jellegű megnyilvánulását Yin irányba viszi tovább, és testi megnyilvánulás lesz belőle. Savtúltengés a gyomorban, savregurgitáció, gombócérzés a torokban. Hosszas fennállás esetén érinti az Anyag szintjét is, kialakulhatnak a felmaródások és fekélyek a gyomorban, nyelőcsőben, torokban.*)

Az 5 Fázishoz tartozó jellemzők analógiája kiterjeszthető a pszichés működésre is. Ezt a fajta rendszerezést követve tekintsük át a következő táblázatot, mely egyben magában hordja, mintegy előre jelzi az 5 fázishoz tartozó Ártó erők jellemzőit is

**Az 5 elem pszichés megnyilvánulásai:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fázis** | Az adott Fázishoz tartozó Zang szerv | Az adott Fázishoz tartozó jellemző pszichés megnyilvánulás |
| **Tűz** | Szív | Szeretet és **öröm**. Melegség kisugárzása.  Kommunikációs készség, **kapcsolatteremtés**, szociabilitás.  Spontaneitás. |
| **Föld** | Lép (Emésztés) | Alaposság, stabilitás, gyakorlatiasság.  **Táplálkozás (szellemi és testi értelemben),** táplálás és gondoskodás.  Elmélkedés.  **Analízis és integráció**, azaz alkotó részekre bontás és összerakás. |
| **Fém** | Tüdő | **Befogadás, megtartás, és elengedés** hármasa.  Az igazsággal való szembenézés képessége.  Bölcsebbé válás a veszteségek átélése, birtokba vett tárgyak-lények-alkotások elengedése kapcsán. |
| **Víz** | Vese | Raktározás és céltudatosság.  **Változások létrehozása, átélése,**  és változások **elkerülése a félelem visszatartó ereje miatt**.  **Belső erő, önmagukba vetett hit. Tartás, mind testi mind pszichés értelemben.** |
| Fa | Máj | Intuíció és a kreativitás.  Tervek létrehozása, **az életterv megalkotása, döntések meghozatala**. **Önkifejezés és önkiteljesedés (azaz a tervek megvalósítása**). Függetlenség. |

(*A táblázatban a szervrendszereket az adott Zang-szerv nevével jelzem, de fontos megjegyezni, hogy itt nem egy adott anatómiai szervről van szó, hanem a szerv nevével jelzett funkciókörről. A Vese esetén például ez magában foglalja a hallást, az egyensúlyérzékelést, a csontokat, az urogenitális rendszert, annak neuro-hormonális kapcsolat rendszerével együtt és a Jing-et is. A Jing, azaz az Eszencia, bizonyos értelemben már a központi idegrendszer funkcióit is magában foglalja.*)

**Betegségek pszichés okai:**

Freud óta az ún. nyugati medicina ismét közelít a holisztikus szemlélethez. **A pszichoszomatikus szemlélet hangsúlyozza a test és lélek kapcsolatát.** Az egyes gondolkodók, szerzők, iskolák között azonban eltérés van abban a tekintetben, hogy mennyire van szoros, értelmezhető kapcsolat a stressz és a kiváltott szomatikus betegség között.

A **spektrum egyik végén** állnak azok, akik a betegséget, mint a **test nyelvére lefordított üzenet**et értelmezik.

A **spektrum másik végén** azok, akik szerint a **stressz, mint non-specifikus** tényező egyéb biológiai jellegű determináló tényezők (genetikai tényezők, fertőzés) alapján támadja meg egyik vagy másik szervet.

A **HKO** ebben a tekintetben valahol a **spektrum közepén** helyezkedik el. Nincs a betegségnek feltétlenül és minden esetben lefordítható üzenete, ugyanakkor az egyes pszichés tényezők különböző szervrendszereket támadnak elsősorban.

A következő táblázat összefoglalóan ábrázolja, hogy egy adott pszichés működés zavar melyik elemhez tartozó szervrendszert támadja meg elsősorban.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fázis** | Az adott Fázishoz társuló **Zang** szerv | Az adott Zang szerv által jelzett funkciókör betegségét okozó **pszichés tényező / érzelem** |
| Tűz | Szív | **Öröm** (túlzásba vitt formában)  Sóvárgás, a Féltékenység, az Irigység, és a Bűntudat.  Félelem-Szorongás |
| Föld | Lép | **Aggódás, töprengés** |
| Fém | Tüdő | **Szomorúság** |
| Víz | Vese | **Félelem**-Szorongás,  **Ijedtség,** shock |
| Fa | Máj | **Harag** |

*Fontosnak tartom, hogy néhány szót az* ***öröm*** *megbetegítő hatásáról szóljak. Azt gondolom, hogy itt a túlzott örömhöz kapcsolódó túlfokozott izgatottság érzésén túl elsősorban az öröm-hajszolást kell érteni. Az, az ember, aki nem képes arra, hogy az életében hosszabb ideig átéljen elégedettséget az állandóan újabb és újabb örömforrások után fog „kajtatni”. Az ilyen ember képtelen arra, hogy hálát érezzen, ha valamit kap. Irigyen figyeli mások életét, azt jobbnak és értékesebbnek ítéli a magáénál, ezzel persze megmérgezi saját örömforrásait. Az irigység és riválisaival szembeni féltékenység miatt bűntudatot érez. Mindezek a negatív erők megbetegítik a Szív funkciókörét.*

A táblázatban felsorolt **érzelmek az energia keringés zavarát okozzák**, ez az energia keringés zavar a táblázatban megadott szerv által jelzett **funkciókörben okoz működési zavart, mely testi tünetekben is megnyilvánulhat. Így közvetít a Qi, az energia rétege a Psziché és a Szoma között.**

Az Öröm szétszórja a Qi energiát, az aggódás meglassítja a Qi keringését, a Szomorúság elhasználja a Qit, a Félelem hatására a Qi leszáll. A harag elfojtása a Qi pangását okozza, a harag nyílt és agresszív megélése a Yang energiák felszállásában nyilvánul meg. (Ezen energia keringési zavarok testi működésre gyakorolt hatásáról a későbbiekben fogok szólni.)

**Yin-Yang eltolódások a pszichében**

Ahogy az energetikai egyensúly is két irányban zavarodhat meg, ugyanúgy a pszichés működés is Yin és Yang irányban is eltolódhat.

Tekintsük át a pszichés funkciók, illetve jellemvonások Energia-függő, kétirányú eltérését és az ideális, kiegyensúlyozott pszichés működést áttekintő táblázatot:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fázis** | **Yin állapot** | **Yang állapot** | **Egyensúlyi állapot** |
| Tűz | Melankólia.  **Apátia.**  Magány. | **Túlzott lelkesedés**-aktivitás.  Felelőtlenség.  Kiégésre hajlam. | **Önszeretet, mely kiárad a környezetre.**  Spontaneitás és elmélyülés egyensúlya. |
| **Föld** | **Állandó aggódás.**  Túl sok gondolkodás,  kevés cselekvés.  Belső üresség érzet. | **Mások életét dominálja**, függetlenségüket csorbítja. **(Aggódás által motiváltan)**  Másokat birtokol. | Gondolatait megvalósítja. **Támogató-gondoskodó**, de mégsem avatkozik mások életébe. |
| **Fém** | Nehezen lép tartós kapcsolatba.  **Fél a veszteségtől**,  a múltban él. | **Elnyomja szomorúságát**.  Negatív érzéseit másokra vetíti ki.  Új kapcsolatokkal gyógyítja az át nem szenvedett veszteséget. | Utat enged a szomorúságnak.  **Bölcsebbé válik az átélt veszteségtől**.  Képes új kapcsolatokat létrehozni, nem fél a lehetséges veszteségtől. |
| **Víz** | Anergiás.  **Nem küzd céljaiért**.  Hamar elbátortalanodik,  nem képes saját végzetét kontrollálni. | Ambiciózus, nincs tekintettel másokra.  **Félelmeit elnyomja**,  Retteg, hogy nem kontrollálhatja életét. | Szilárd az akarata,  de másokra is tekintettel van.  Nem fél, de nem vakmerő,  **Bízik önmagában**. |
| **Fa** | Bizonytalan saját identitásában, saját céljaiban.  **Önbizalom hiányos**. Szégyenlős.  Nem tudja saját magát érvényre juttatni. | Belső bizonytalanság miatt türelmetlen, irritált, önző, másokra nincs tekintettel.  **Domináns, agresszív.**  Ugyanakkor könnyen frusztrálódik, s akkor depressziós lesz. | Magabiztos. Intuitív. Tisztán látja saját útját.  Türelmes a kibontakozásban.  **Erős és független**, de lágyan fejezi ki saját személyiségét. |

Kínai Univerzizmus alapszemléletéből következik, hogy **nincs alapvetően rossz érzelem. Csak a harmóniától, a Tao-tól való eltérés létezik, ez vezet a betegséghez, és a világban megjelenő problémákhoz.**

Minden tulajdonság jó, ha a mértéke megfelel az Örök Törvénynek.

Modern világunk egyik leggyakoribb etiopatogenetikai faktora a harag elfojtásával függ össze. Pszichológiailag az asszertivitás tekinthető a harag egészséges megélésének, ekkor megvalósul az, hogy nem fojtjuk el a harag érzését, de nem is csapunk át agresszióba. Ennek jó példáját láthatjuk az állatvilágban. Az állatok a szó negatív értelmében nem agresszívek, hanem asszertívek! Megvédik territóriumukat, családjukat, s kevés kivételtől eltekintve csak azt ölik meg, amit meg is esznek.

Ha valakinek jól működik a Máj funkcióköre, az az egyén asszertív. Tisztán látja saját útját, erős, független, nem bánt másokat, de mások kedvéért nem mond le céljáról.

Ha az Energiaállapot Yang irányába tolódik el, az egyén dominanciára tör, agresszív lesz. Ha a Máj energiája Yin irányban tolódik el a személy önbizonytalan lesz, képtelen arra, hogy saját érdekeit megvédje.

A táblázatból látható, hogy egyensúlyi állapot esetén a Fa Fázishoz tartozó Máj funkciókör energiája a saját célok elérésében segít, ezt asszertivitásként lehet leginkább leírni. Yang irányú eltolódása esetén ez az energia agresszióként jelenik meg a környezet számára, Yin irányú eltolódás pedig önbizalom hiányában, másoknak való megfelelés igényben.

(Haragot persze nem csak akkor érzünk, ha céljaink elérésében valaki frusztrál bennünket.)

Egy időre **távolodjunk el a HKO-tól és vizsgáljuk meg az érzelmeket egy másik nézőpontból**.

Az embernek az **evolúció** során többek között azzal a problémával is meg kellett küzdenie, hogy a megszületendő **gyermek fejének át kellett férnie az anya medence nyílásán**. Erre mi emberek a következő megoldással „álltunk elő”: az ember megszületetésekor az idegrendszer fejlődése még nem fejeződik be, bizonyos pályarendszerek még nem alakulnak ki, ennek következtében az emberi csecsemő rendkívül gyámoltalan és túlélése elképzelhetetlen a szülők/gondviselők jelenléte nélkül. Valószínűleg ennek a fizikai értelemben vett szülőre utaltságnak fontos szerepe lehet abban, hogy az evolúció évmilliói során a gyermek és szülője között **erős pszichés kapcsolat** alakult ki. Evolúciós értelemben komoly előnyt jelent, ha a szülő érdeklődik gyermeke iránt, hiszen a terhesség során a gyermekbe fektetett energia megtérülése így biztosítható a leginkább.

A csecsemő számára a szülő biztonságot jelent. Érdekes módon a **biztonság érzetét a szülő puszta fizikai jelenléte nem képes biztosítani.**

Gyermekek korai kötődés kapcsolatának vizsgálata során Bowlby egyik tanítványa Mary Ainsworth a következő kísérletet végezték: (**Ainsworth Strange situation)** 12 hónapos kisgyermeket kezdetben az édesanyjával együtt betesznek egy érdekes játékokkal töltött szobába, ahová időközben egy a csecsemő számára idegen is belép. Néhány perc után az anya távozik, az idegen megpróbálja a síró csecsemőt megnyugtatni, majd ezt követően az anya visszatér. (A kísérlet során még egy szeparáció és újraegyesülés történik, de ennek számunkra itt nincs jelentősége.)

Egészséges gyermekek az anya távozására tiltakozó sírással reagáltak, majd az anya visszatérésekor rövid anyai ölben átélt megnyugvás és töltekezés után ismét visszatértek az explorációhoz.

Nem minden gyerek reagált így. Voltak gyerekek, akik annyira kétségbe estek az anya távozásakor, hogy az anya visszatérése után is nehezen nyugodtak meg és nem érdekelte őket az exploráció. És voltak, akik hideg közönnyel vették tudomásul az anya távozását és az érzelmi töltekezés lehetőségét feláldozták a felfedezés öröméért. Ez utóbbi a kapcsolati mintát nevezi a szakirodalom „**avoidant / elkerülő**” kapcsolati mintának. A nyugtalanság, stressz hiánya könnyedén értelmezhető nyugalomként. Valójában ezek a gyermekek kifejezetten **magas cortisol szinttel és szívfrekvencia emelkedéss**el reagáltak.

Mielőtt ennek jelentőségére kitérnék, még egy fontos szempontot meg kell említeni. A **szülő** egyik fontos szerepe, hogy a csecsemő számára **kihelyezett információ feldolgozó rendszer**ként is funkcionál. Ennek az információ feldolgozó funkciónak egy fontos eleme a gyermek saját **érzéseinek visszatükrözése és értelmezése.** (Érdekes módon nem a tökéletes visszatükrözés, hanem az állandóan újraigazodó, önmagát korrigáló visszatükrözés a biztosítéka az egészséges pszichés fejlődésnek. )

**Damasio** véleménye szerint az **érzelmeink** tulajdonképpen **a testi működések olvasatának tekinthetők**. (Damasio: Descartes’ Error 1994) A csecsemő számára testi élmények vannak, a szülő gondoskodó reakciói és érzelmi odafordulása formálja ezeket érzelmekké. Például a csecsemő egy hirtelen hangtól összerándul, kapaszkodó mozdulatot tesz, esetleg szíve gyorsabban kezd el verni (a szervezet készül a menekülésre). Feltételezhetően nem félelmet érez, csak testi diszkomfort érzése van. A szülő segíti a gyermeket abban, hogy a különböző testi érzeteket jelentéssel ruházza fel.

Térjünk vissza a felszínen nyugodtságot mutató exploráló gyermekhez. Ha a szülő érzelmileg általában nem elérhető a gyermek számára, a gyermek megtanulja, hogy nem érdemes energiát fektetni a sírásba, helyette megtanulja lekötni magát a világ felfedezésével. Ez a típusú ember, melyet a szakirodalom „**elutasító**”-nak (**dismissive)** hív, **jól menedzseli életét**, a feladatokkal jól birkózik meg, viszont érzelmeitől távol tartja önmagát. Feltehetően észre sem veszi, hogy ugyan úgy, mint amikor nyugodtnak tűnő **csecsemőként magas cortisol szint**tel tett-vett, **felnőttként is magas belső stressz szintet fenntartva működik.**

Ha elfogadjuk ezt az állítást érthetővé válik a **pszichoszomatika**. Tehát arról van szó, hogy ér minket egy **stressz,** ez különböző **testi reakció**kat vált ki. **Egészséges egyén** esetén, ahogy a test reagál a stresszre, szinte ezzel egy időben a **psziché is regisztrálja** azt, lehetőséget nyújtva arra, hogy a **stressz elkerülésére intézkedési terv készülj**ön. Ezzel szemben, **ha a testi reakciókhoz kapcsolódó érzelmi állapot nem kerül regisztrálásra**, az egyén semmit nem tesz a stressz csökkentése, az ártalmas helyzet elkerülése érdekében. A krónikusan fennálló stressz hatására **egyensúlyzavar** alakul ki a testben, mely egy idő után **testi tünetek**ben megnyilvánuló betegséghez vezet. Az érintett személy a kialakult testi tüneteket már nem tudja figyelmen kívül hagyni.

(Apró, de fontos különbség, ezért fontosnak tartom megemlíteni, hogy **a test nem azért fejleszt tüneteket, hogy minket valamiről tájékoztasson! Ez ellent mondana az evolúció törvényének és az emberi psziché jelentés tulajdonító funkciójához köthető.** Lásd egy korábbi értekezésem ebben a témában: Pszichoszomatika az evolúció szemszögéből)

Az egyén fejlődésének vizsgálata után vessünk egy pillantást a fajunk fejlődésére.

**Idegrendszerünk, mellyel a XXI. században boldogulnunk kell a vadászó-gyűjtögető életmód idején alakult ki**, azzal az életmóddal járó veszélyhelyzet menedzselésére.

**Az életben maradáshoz** egyrészt a **veszélyhelyzetek optimális kezelése** másrészt a **rekreációra felhasználható idő jó kihasználása szükséges**.

**Vészhelyzet** során az állat támad, menekül vagy halottnak tetteti magát. (**Fight, flight, freeze**.)

**Ha az akut veszély elmúlt, a paraszimpatikus** idegrendszer lép működésbe melynek célja az energia megőrzése és újratermelése.

Bonyolultabb a helyzet, ha a **veszélyeztetettség** nem múlik el azonnal, az egyednek **tartós** krízishelyzetre kell berendezkednie, pl. amikor az egyik embercsoport megtámadta és kifosztotta a másik embercsoportot, és annak étlen-szomjan éjt nappallá téve menekülnie kellett. Ekkor a **hipotalamusz-hipofízis-mellékvesekéreg tengely** működésbe lép, és a mellékvesekéreg által termelt **kortizol** fogja a biológiai folyamatokat meghatározni. A szervezet felkészül a hosszan tartó küzdelemre és minden egyéb folyamatot ennek a célnak rendel alá.

A **kortizol hatására** a beindul a zsírok, fehérjék lebomlása, a glukóz raktárak mobilizálódnak, a sejtekben átmeneti inzulin rezisztencia alakul ki, a vércukor tartósan megemelkedik. Megnő az étvágy. A vese elkezdi visszatartani a vizet, megnő a vérvolumen, megemelkedik a vérnyomás. Csökken a kalcium beépülése a csontokba. Az immunrendszer takarékra áll, a növekedési hormon termelése leáll, a szexuális hormonok termelése jelentősen csökken. A koleszterin szint megnő, hiszen a koleszterinre, mint a kortizol elő-anyagára fokozottan szükség van. A tüdőkben a hörgők kitágulnak.

Hosszan tartó magas kortizol szint hatására magas vércukorszint, magas vérnyomás, csontritkulás, száraz, fekélyes bőr alakul ki. Zsírosodás-zsírlerakódás indul meg a tarkótájon, hason, deréktájon, és a mellek környékén. Az izmok elsorvadnak.

Szerencsére **manapság** már nem ébredünk arra, hogy „az oroszok már spájzban vannak” és fosztogatják az élelmiszerkészletünket. Nem kell menekülnünk, hosszan menetelve. Ugyanakkor számos egyéb frusztrációt okozó helyzetet élünk át, amikor haragunkat nem akarjuk, vagy nem merjük kimutatni, személytelen jellegű frusztrációk esetén pedig nincs kivel szemben kifejezni haragunkat.

*Túlzsúfoltságban élünk, naponta több órán keresztül kényszerűen elviseljük, hogy fajtársaink a személyes terünkben állnak-ülnek. Nem csak a főnökünk „ugathatja” le a fejünket, de a bolti eladó is úgy beszél velünk, mint a kutyájával. Kollégáink esetleg viccesen megszólják, ha lepukkant az autónk és sorolhatnám a mindennapi élet mindenki számára jól ismert apró frusztrációit. Természetesen nem húzunk be a főnöknek, sem az eladónak, és munkatársaink viccén is csak mosolygunk (ezzel álcázva vicsorunk) és nem ássuk ki a csatabárdot.*

A haragot talán meg se éljük, de ha megéljük is, nem mutatjuk ki. A kortizol szintünk viszont megemelkedik.

Tekintsük át, **hogyan értelmezhetők a HKO rendszerében a krónikus stressz esetén fennálló magas kortizol szint hatására kialakuló tünetek**!

Mint fentebb említettem a kortizol hatására

1. beindul a fehérjék lebomlása, izmok elsorvadnak: Lép Qi hiány (a Lép felelős az izmok állapotáért),
2. Inzulin rezisztencia alakul ki: Lép Qi hiány,
3. Megnő az étvágy: Gyomor Forróság.
4. Megemelkedik a vérnyomás: Máj Yang Felszállás,
5. Csökken a kalcium beépülése a csontokba: Vese Qi hiány.
6. Az immunrendszer takarékra áll: Wei Qi hiány, Tüdő Qi hiány,
7. A növekedési hormon termelése leáll: Lép Qi hiány,
8. A szexuális hormonok termelése csökken: Vese gyengeség,
9. A koleszterin szint megnő: Nedvesség-Nyálka pangás (hátterében Lép Qi hiány),
10. Száraz, fekélyes lesz a bőr: Tüdő érintettsége, Vér Forróság.
11. Zsírlerakódás indul meg a tarkótájon, hason, deréktájon, és a mellek környékén: Lép Qi hiánnyal összefüggő Nyálka-Nedvesség pangás.

A HKO elvei szerint szerteágazó tüneteket esetén sikeres kezeléshez elengedhetetlenül fontos a manifesztáció hátterében megbúvó gyökér probléma, a szerteágazó okozatot összefogó ok megtalálása. Meg nem élt harag esetében véleményem szerint a tünetek leginkább a **Máj funkciókörből kiindulva értelmezhetők**. A harag elfojtása miatt a Májban energia pangás alakul ki, mely az általa kontrollált Föld elemhez tartozó Lép-Gyomor funkciókörben diszharmóniát eredményez, a Léphez kapcsolódó normál asszimilációs folyamatokat blokkolja. A Lép érintettsége miatt, hosszan tartó fennállás esetén a Nedvesség és Nyálka pangás tünetei is megfigyelhetők. A Máj Qi pangás érinti a Tüdő működését is (lázadás a kontroll ellen), továbbá kihat a Vese Yangra is, ami eleve érintett lehet a kora gyerekkorban átélt félelmek vese energiát gyengítő hatása miatt.

(5 Fázist ábra, benne a kontrollt jelző nyilak)

**Miért van a Máj funkciókörének ennyire központi szerepe**? – kérdezhetjük.

Az az ember, **aki gyerekként nem éli át az érzelmi biztonságot** annak sérül a **Vese** energiája az állandó bizonytalanság érzés, **félelem** miatt. Továbbá gondja lesz a **harag** megélésével és kifejezésével is, elfojtja haragját, ezáltal a Fa elemhez tartozó **Máj** funkciórendszerben energia pangást hoz létre.

**Mit tehetünk**?

Természetesen nem az megoldás, hogy harchoz festjük magunkat.

Fontos az **érzelmek felismerése**, az élmények tágabb kontextusba helyezése, az érzelmek **kiegyensúlyozott megélése** (ahogy ezt fentebb a HKO elmélete kapcsán részleteztem).

**Szülőként** nagy a felelősségünk! **Terapeutaként** is segíthetjük embertársainkat, olyan bizalmi kapcsolat megteremtésével, melyben a korai kötődési zavarok korrekciójára lehetőség nyílik.

**Fel kell ismerni a stressz helyzeteket**, és megtanulni, mi az, amit el kell kerülni, és amit nem tudunk, vagy nem akarunk elkerülni, azt hogyan lehet asszertív módon kezelni.

Végül, de nem utolsó sorban **akupunktúrás gyógyítóként** az akupunktúrás beavatkozással oldhatjuk az energia pangást, enyhítve ezzel a stressz hatására kialakuló testi működészavar súlyosságát.

Akit bővebben és klinikai alkalmazás szintjén érdekel az akupunktúra, annak ajánlom az “Akupunktúra a klinikai gyakorlatban” című munkámat.