

# Mit üzen a test?

Dr. Buda László orvos, pszichiáter saját utat választott magának. SzomatoDrámának nevezett terápiája abban segít, hogy megértsük, testi betegségeink egyfajta jelzések belső folyamatainkról is. Arról, miként érezzük magunkat a világban, milyenek a társas viszonyaink, és persze eljuthatunk ahhoz is, hogy a testünk sugallja, min kell változtatnunk ahhoz, hogy megszabaduljunk gyötrő tüneteinktől. **SZÖVEG: LENGYEL GABRIELLA**

**HA NETALÁN FÁJ A GYOMROM, BIZTOSAN LESZ EGY BARÁTNŐM, AKI RÖGTÖN RÁVÁGJA, BIZONYÁRA NEM TUDSZ MEGEMÉSZTENI VALAMIT. ILYEN EGYSZERŰ LENNE A MAGYARÁZAT?**

Egyáltalán nem ilyen egyszerű. De nagyon hasznosnak tartom, hogy egyre több ember ismerkedik meg a testszimbolikával. A hátránya viszont az, hogy nagyon közönséges értelmezések lesznek belőle, melyek sokszor még bántóak is. De talán mindez letisztul idővel. Úgy fogom fel, hogy az általános testszimbolikának mindig van egy nagyon személyes, egyedi vonulata.

**MARADOK A PÉLDÁMNÁL, FÁJ A GYOMROM. HOGYAN GONDOLKODJAM TOVÁBB, HOGYAN VEHETEM FEL A KAPCSOLATOT A TESTEMMEL?**

Szerintem a legjobb mód a személyesség. Egyszerűen tekintsük úgy, mintha tényleg komoly partnerrel lenne dolgunk, akihez lehet beszélni. Ne az legyen az első, hogy kijavítjuk, mert arra rosszul szokott reagálni. Hanem az, hogy figyeljünk rá, és próbáljuk megérteni, mi folyik benne. Mint amikor a gyerek rosszkodik, és igyekszünk megérteni, mit miért csinál. A valódi megértés egy szereteteli kapcsolat keretében tud megtörténni. A gyerek furcsa viselkedését nem érdemes azonnali szülői



kontrollal vagy hatalommal befolyásolni. Hosszú távon nem jövünk ki jól ebből. Ha beteg vagyok vagy nem tetszik valami a testemen, az nem fog nyugton hagyni, úgy fogom érezni, hogy valamit kezdenem

kell vele. De mégis hasznos az az attitűd az indulásnál, hogy tudom-e ezt jóindulattal, szeretettel, figyelemmel kezelni. Ez persze nem olyan egyszerű, mert sok embert érint az a jelenség, amit rövi-

den úgy is fogalmazhatnánk, hogy öngyűlölet vagy önutálat, ami tanult dolog. Egyetlenegy kisbaba sincsen, akinek gondja lenne a saját testével. Ezt meg kell tanulni, el kell sajátítani. A leggyakrabban úgy történik, hogy szégyent és büntudatot kötnek különböző dolgokhoz. Aztán ehhez annyira hozzá lehet szokni, hogy felnőtt emberek önmaguk elő tudják állítani ezeket az érzéseket. Így tesszük pokollá az életünket. Márpedig a testünk rosszul viseli az ilyen viszonyulást.

**DE EZ AZ EGÉSZ NYUGATI VILÁGRA JELLEMZŐ, NEM? HOGYAN VESZÍTETTÜK EL A KAPCSOLATOT A TESTÜNKKEL?**

A nyugati világban ez gyakrabban előfordul, valóban. Egyrészt azért veszítjük el a kapcsolatot, mert a test jelzéseit megpróbáljuk valamilyen kulturális kalodába zárni. A szüleink és a környezetünk hatnak ránk első körben, ők sugallják, hogy mit szabad, mit nem, mi helyes, mi nem, mi szép és mi csúnya, mi aranyos és mi undorító, és ebből aztán kialakulhat egy többé-kevésbé fals testélményünk. Sokan már serdülőként kikészülnek a testüktől, utána pedig, felnőtt korunkra, már azt lehet mondani, hogy kapcsolatvesztett állapotba kerülünk. Onnan visszajönni, élő dialógusba kerülni a saját testünkkel már nem könnyű, türelmet igényel. ►

► A testképzavar viszont nem csak a kevésbé tökéletes alkutúakat érinti. Mi okozza ezt? A testképzavar nem a test küllemétől, arányaitól, méretétől függ. Például a klasszikus, sokak által ismert szélsőséges eset a hypochondria, amikor senki más szerint nem beteg az illető, ő maga mégis mélyen meg van győződve erről. Ezek az emberek már azért drukkolnak, hogy találjanak az orvosok valamit, hogy a státusukat végre stabilizálja egy diagnózis. Szóval sem az egészségi állapot, sem a test formája és külleme nem egyértelmű kiindulópont itt. Szerintem a viszony a kiindulópont. Különösen ott, ahol – ez is egy kulturális jelenség – ennyi ember fogyni akar. A fogyókúraipar újabb trendjei már biztatóbbak, mert egyre inkább olyan diétákat kezdenek alkotni, amelyeknek fontos eleme, hogy igazodj ahhoz, amit szeretsz, ami jólesik. Az önszeretet és a diéta összekapcsolása hosszabb távon eredményesebb, mint mondjuk elsajátítani egy szigorú, sablonosan kialakított rendszert.

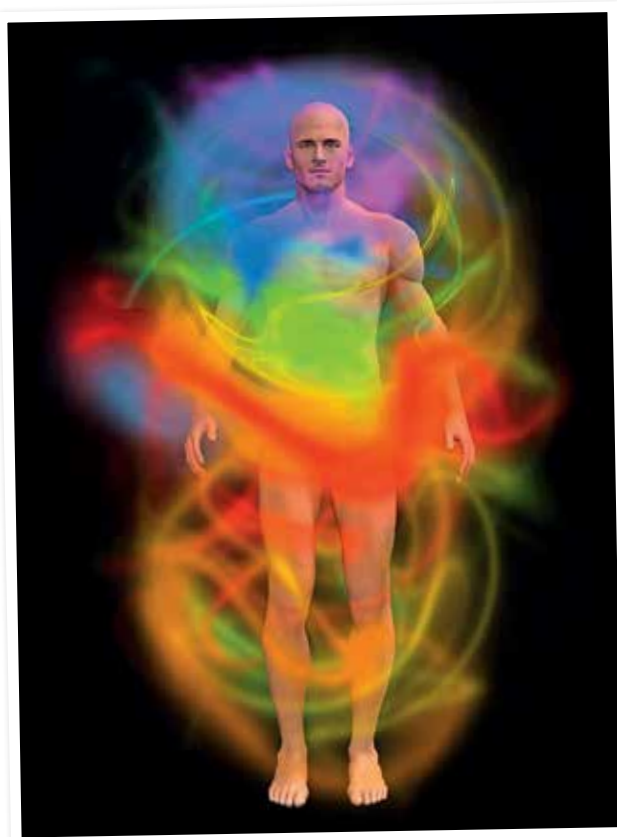
**MAGAM AZT TAPASZTALAM, HOGY A FOGYÁSBAN SOKSZOR EGY BEAKADT GONDOLAT VAGY HIEDELEM AKADÁLYOZ. VALAMI ELV MENTÉN ERŐLKÖDIK AZ EMBER, ÉS NEM VESZI ÉSZRE, HOGY MÁS LEHETŐSÉGEI IS LEHETNÉNEK.**

Ezt azzal egészíteném ki, hogy a gondolat és a testi folyamatok között van egy fontos közvetítő, egy mező, amit lehet érzelmeknek hívni. Pusztán a hűvös elgondolása annak, hogy mi fog nekem használni, nagyon kevésbé tud működni. Ha érzelmileg alapvetően egy büntető, sanyargató attitűd van jelen, olyan belső monológgal, hogy ez a test nem jó így, ahogy van, ezt most le fogjuk faragni, meg fogjuk változtatni és kordában tartjuk – ez általában hosszú távon nem eredményes, mert előbb-utóbb vissza akarunk térni a kényelmes állapotba. Nagyon káros

is tud lenni, mint minden nem teljesen végiggondolt, aszketikus folyamat. Az edző hasonlatot szoktam használni: nagy teljesítmények kihozatalához egy edzőnek legalább két dolgot tudni kell. Egyrészt követelményt támasztani és fegyelmezni, másrészt nagyon nagy szívvel szeretni azt a sportolót. Ha az egyik hiányzik, akkor féloldalas lesz a dolog. Van, akinél a saját maga szeretete úgy nyilvánul meg, hogy kényezteti magát mindennel, ez ugyanolyan kellemetlen állapotot hozhat létre, mint ha állandóan sanyargatja. A kétfajta viszonyulást valahogy kombinálni kell, személyes módon. Meg kell érezni, nekem mit jelent, hogyha szeretve vagyok, és követelményeket is támasztanak. Sokszor ehhez jól jön egy segítő, aki feltétel nélkül támogat, és akkor sem vet meg, ha időnként elbukom.

**AZT TANÍTJA, HOGY HA MEGINDULNAK AZ ÉRZÉSEK, MEGINDUL A GYÓGYULÁS. MILYEN ÉRZÉSEKET KELL KERESNEM ÉS TALÁLNO M MAGAMBAN?**

Bizonyos érzések kulturális vagy társadalmi szempontból kevésbé népszerűek. Nem népszerű a dühöngés, a harag, a szomorúság, az unatkozás vagy akár a megalázottság és sértettség kifejezése. Ha nem díjazták otthon, akkor ezeket az ember megpróbálja félretenni és elfogadható érzelmeket fejleszteni, azokat megfelelőképpen indokolni. A terápia során többnyire eljutunk olyan érzelmekhez is, amelyek kellemetlenek, fájdalmasak, amelyeket eddig kiszorítottunk a tudatunkból. De jó ezekkel az érzésekkel találkozni, akár későn, felnőttkorban is. Nem kell hosszan újraélni vagy vájkálni a sebekben, éppen csak felismerni és aztán útjára engedni őket. Előfordul, hogy úgy kezdjük el nézni a különböző, akár a legsúlyosabb betegségeket is, hogy egy kicsit félretesszük magát a tüneti megjelenést. Csak addig,



hogy legyen időnk megnézni, egyébként kik is vagyunk. Milyen hatások formáltak ilyené, amilyenek vagyunk? Hogy hat ránk a betegség? Milyen érzések jönnek fel? És mit gondolunk erről? Ha feltételeznénk, hogy az ember maga tudja a legjobban, a panasza hátterében mi áll, akkor önmagának mik lennének a tippjei?

**VÉGEREDMÉNYBEN NAGYJÁBÓL TISZTÁBAN VAGYUNK AZZAL, MI IS A BAJUNK?**

A személyes és szakmai véleményem az, hogy kevesebb orvoshoz járás és gyógyszereszedés mellett is életben maradna az emberiség. Ha a másik oldalon több lenne az önreflexió, a magunkkal való törődés, az önszeretet, az önismeret, az öngyógyítás. Mintha a hitünk is kevés lenne az öngyógyulásban, meg néha a gyógyítóinkban is.

**MÍÉRT OLYAN NEHÉZ ELKÖTELEZŐDNI, HINNI VALAMIBEN?**

Nagyon nehéz hinni valaminek, ha az egész neveltetésünk, iskolázottságunk szembe megy mindezzel. Az én módszeremben is nagy jelentősége van annak, hogy valaki élje át, érezze meg, mi hogy működik. Tapasztalja meg, hogy milyen beszélgetni a testével vagy egy-egy szervével. Egy ötperces páros gyakorlatban ezt is meg tudja élni. Utána már nem lesz kérdés számára, hogy ez hasznos-e. Kell az élmény. Egyébként számomra is nagyon fontos téma, mivel lehet segíteni, hogy valaki higgyen valamiben. Azon túl, hogy megtapasztalja, kapcsolatba kerül a testével, nagyon fontos az érzelmi átélés is. Olyan munkamódot fejlesztettem ki, hogy minél hamarabb eljussunk oda, a megérintettség feljött, mert ez a megérintettség nyitja ki a szívünket úgy, hogy az elménk is tágasabbá tud válni. Hogy legalább el tudjuk képzelni, akár különös dolgok, váratlan gyógyulások is történhetnek.

” AZÉRT HASZNOS, HA VÁLLALJUK A FELELŐSSÉGET A TESTÜNK FOLYAMATAIÉRT MEG A KÖRNYEZETÜNK ALAKULÁSÁÉRT, MERT EZ KONSTRUKTÍV PARADIGMA, SOKKAL TÖBB BEAVATKOZÁSI LEHETŐSÉGET KÍNÁL. VAN EGY HÁTRÁNYA, NEHÉZ ELHORDOZNI EZT A FELELŐSSÉGET, HA HIÁNYZIK BELÖLÜNK AZ ÖNSZERETET ”

**VÁLTSÁK SZEMÜVEGET ÉS NÉZZEM MEG, MIT LÁTOK ÍGY?**

Megtarthatja a régit is, válthat is, meg kell nézni, melyik ad több beavatkozási felületet, ha változtatni akar.

A SzomatoDrámában egy jelenet során lehetőség van arra, hogy megkérdezzük a betegeskedő testrészeinket. Egy játékos eljátsza az én gyomromat, és kérdezhetek tőle. Ez egyszerre mehökkentő és talán természetes is, hiszen miért ne kérdezhethetnék meg.

**HOGY ESNEK ÁT EZEN AZ ELSŐ KÜLÖNÖS ÉLMÉNYEN A KLIENSEK?**

Úgy esnek át, hogy csinálják. Ha nem tapasztalják meg a legelső próbánál, hogy működésbe lép egy különös, nehezen magyarázható erőter, akkor majd megtapasztalják a következőnél. Néha kell

egy lépcső, hogy ne azonnal dőljön össze a világpépünk, amit annyi ideig építettünk. Van, aki bátran lépked, van, aki egyszer csak megáll és visszafordul, és azt mondja, hadd higgyem azt, amit eddig hittem. Mert könnyebb neki, ha a vele történetekre mint pusztán biológiai folyamatra gondol, mert abban azért nincs annyi felelősségérzet, nincs annyi érzelem.

**A FELELŐSSÉG A SAJÁT ÉLETEMÉRT, AZ EGÉSZSÉGEMÉRT, AZT LÁTOM, NEM IGAZÁN EGYÉRTELMŰ SOKAK SZÁMÁRA. VAJON MIÉRT?**

Az elmetevékenységünk jelentős részének nem is vagyunk tudatában, így ezért nem tudunk felelősséget vállalni. Azért hasznos, ha vállaljuk a felelősséget a testünk folyamataiért meg a környezetünk alakulásáért, mert konstruktív

vabb paradigma, sokkal több beavatkozási lehetőséget kínál. Van egy hátránya, nehéz elhordozni ezt a felelősséget, ha hiányzik belőlünk az önszeretet. Ha megvan, akár azon is kiválóan tudunk szórakozni, hogy milyen nehézségeket teremtünk magunknak az életben, amiket aztán így vagy úgy meg kell oldanunk.

**MI A HELYZET A GYEREKEK KORÁN, EGÉSZ KIS KORBAN KIALAKULT BETEGSÉGEIVEL? Több teória van ebben a témában is. Attól függően, hogy ki mennyire szélesre nyitja**

magában a lehetséges dolgok spektrumát. Ami még tulajdonképpen szűknek mondható, de magyarázó erejű, az a család mint rendszer gondolata. Egy kicsi gyerek szinte egázon szervezetben érzi magát a szűkebb családjával. Ha az anya mérges, azt

a gyerek is azonnal megérzi, már a méhben is. Ha egy gyerek konfliktusokat él meg egy családi közegben, akkor kéznél van számára az a megoldás, hogy szomatikus tünetekkel igyekezzen valamit kontrollálni. Már a múlt század hatvanas-hetvenes éveiben felismerték a kutatók, hogy ezek a kora gyermekkori betegségek el tudnak tűnni egyik pillanatról a másikra, ha a szülők között rendeződik a helyzet. A gyerek nem tud beszélni vagy nem tudja megfogalmazni, az nekem fáj, hogy veszekedtek egymással, és lesz belőle mondjuk egy intenzív légzési probléma, amit elnevezünk asztmának. Természetesen sok más magyarázat merülhet fel, érdemes a gyakorlatban tesztelni, kinél melyik működik a legjobban.

**MENNYIRE MEGTERHELŐ A TERAPEUTA SZÁMÁRA A SZOMATODRÁMA?**

Nekem az vált be, hogy átadom magam annak, ami jön, teljes egészében érzem, megélem. Az is gyakran előfordul, hogy egy terápiás folyamatban együtt sírok a klienssel. Lehet, hogy ez adott pillanatban megterhelő, de ha együtt könnyebbülünk meg, és sikerül jól lezárunk a folyamatot, az engem is feltölt. Az elidegenedés nagyon komoly társadalmi betegségnek tűnik. Saját testünktől ugyanúgy elidegenedtünk, mint emberként egymástól. Szerintem eljárt az idő a felett, hogy az orvos, a terapeuta önmagától független jelenségnek tekintse a beteg problémáját, és mint kívülálló, nekiálljon hidegen, okosan barkácsolni. Megengedem, hogy mélyen hasson rám az, amit a beteg kifejez és közöl, mintha az az én dologom is lenne. Miért ne lehetne így elképzelni a gyógyítási-gyógyulási folyamatot? Szerintem ez a jövő útja, erre felé megyünk, én legalábbis ebben hiszek, ezt tanítom. **df**

