



„A testre is igaz, ami egy gyerekre: csak az érti, aki ismeri és szereti”

„Elidegenedtünk a testünktől” – véli a szomatodráma módszer magyar kidolgozója. A Mit üzen a tested? Gyógyító kommunikáció belső világoddal című könyvet jegyző orvos működésének középpontjában a test és a lélek közötti kapcsolat helyreállítása áll. A testkultusz és testünk gyűlöletének paradoxonáról, a betegségek okairól kérdeztük.

A könyvében leírja, hogy amikor elkezdett pszichiáterként praktizálni, tudatosan nem foglalkozott a páciensek testével. Ahogy mi is csak akkor foglalkozunk vele, amikor már nagyon muszáj.

Hat év egyetemi orvosképzés után az volt az alapélményem, hogy még mindig nem értem,

szervő: **GÓCZA ANITA**

miért betegszik meg valaki. Erre a számomra legfontosabb kérdésre nem kaptam magyarázatot, ezért is indultam el a lélekkel foglalkozás felé.

A betegségeket többnyire a génekre szokták visszavezetni.

Igen, általában a genetika döntő jelentőségéről beszélnek, illetve kismértékben a környezeti ártalmak, az életmód szerepéről, és néha megemlítik a pszichológiai eredetű dolgokat is, mert azért az nyilvánvaló, hogy vannak olyan, lelkiileg nehéz pillanatok, amikor szinte azonnal testi tünetek is jelentkeznek.

Szinte mindenki által megélt ilyen helyzet, amikor valaki fontos vizsgára készül, és az izgalomtól az emésztése is felborul.

Mondok egy még egyszerűbb példát: ha valaki olyan dologra gondol, ami neki kellemetlen, elpirulhat. Eleve rejtély, hogyan lesz egy gondolatból materiális, testi folyamat. Egyes kutatók e jelenséget vizsgálva arra jutottak, hogy a gondolat nagyon finom rezgéshullám, az érzélem pedig nagyobb hullám, és van a biológiai, testi szint, még strukturáltabb valami. Úgy tűnik, a gondolat és a test között az érzélemhullámok a közvetítő közeg. Ezért azok a gondolatok tudnak igazán komoly hatást kifejteni a testre, amelyek érzelmeket indítanak el bennünk. A genetika meghatározó jelentőségére visszatérve: az újabb kutatások szerint olyan ez az egész, mint egy gigantikus könyvtár, ahol csak néhány könyvet használunk. Vagyis azt, hogy genetikai állományunkból mely gének kerülnek aktív helyzetbe, a mostani elméletek szerint nagymértékben az ember érzelmi környezete határozza meg. A szeretettel egyenértékű érzelmi élmények:

a hála, az öröm biokémiaiilag is olyan környezetet teremtenek, amely a sejteket azzal az információval látja el, hogy lehet fejlődni, gyarapodni. És ez fordítva is igaz: a félelmi állapotok, a szorongások, az egzisztenciális aggodalmak, a harag ellentétes folyamatokat indítanak el. Ha belegondolunk, hogy hasmenést okozhat a rettegés a vizsgától, akkor el lehet képzelni, mit idézhetnek elő a hosszú távon meglévő félelmek. Meghatározó jelentőségű tehát, ki hogyan érzi magát, mennyire derűs, mennyire szeret élni.

Hogyan vált nyilvánvalóvá önnél, hogy a testtel foglalkozni kell?

Egy idő után észrevettem, hogy számomra nem kellően hatékony a pszichoterápiáknak az a válfaja, amikor két ember egyszerűen csak leül és beszélget, nem érnek hozzá egymáshoz, nem foglalkoznak az életnek azzal az alapvető minőségével, hogy testben létezzünk. Elkezdtem ebbe az irányba keresgél, és így találtam rá a testorientált szomatopszichoterápiákra, amelyeket – ha akkoriban, tíz évvel ezelőtt Magyarországon nem is – Franciaországban el tudtam sajátítani.

Hogyan jutottunk el idáig, hogy ennyire elidegenedett az ember a saját testétől?

Ez sokrétű folyamat, egyéni és társadalmi szinten is. A mi kultúránkban a szocializáció több ilyen elidegenedési pontot tartalmaz: többek között a szülők nem tolerálnak bizonyos dolgokat, amiket a gyerek a testével művel. Sok minden az undorító, nemkívánatos kategóriába kerül: nem piszkáljuk az orrunkat, nem nyúlunk a nemi szervünkhöz. Ahogy egy gyermek közösségbe

kerül, találkozhat az ő testétől eltérő testideállal is, amiért kritikákat kap. Ahogy pedig nő, egyre értetlenebbül állhat saját testi változásai előtt. Gyakran a környezet sem segíti, hogy szeretettel viszonyt alakítson ki a testével, pedig nagyon fontos lenne, hogy ne teljen el nap anélkül, hogy ezt a fontos kapcsolatot ápolja.

Ez utóbbi szavak azért sokak számára nevetségesen hangozhatnak.

Megértem. De gondoljon bele, hogy a testünkön kívül meg tudunk-e nevezni bárkit vagy bármit, ami, illetve aki ilyen hűségesen elkísér minket az életben. Nem az az abszurd inkább, hogy ilyen fontos kapcsolatot ennyire elhanyagolunk? Pedig már az is elég lenne, ha a tükörbe nézve nem lennénk közömbösek az iránt, amit látunk. Sokaknál ráadásul ez a közöny az évek múlásával viszolygássá, szégyenné válik, szinte menekülnék a saját testüktől, akár annak látványától is. A testünk az egyik legnagyobb fájdalom-, egyben örömforrásunk az életben, vajon nem az az igazán abszurd, ha nem tanulunk meg vele kommunikálni?

Pedig a női magazinok nagy része arról szól, mit együnk, milyen gyakorlatokat végezzünk, hogyan ápoljuk a bőrünket. Az emberek sokat foglalkoznak a testükkel, rengeteg pénzt költenek az átalakítására – ez egyáltalán nem tűnik elhanyagolásnak.

Társadalmunkban a testhez viszonyulásnak gyakran tapasztaljuk két, szélsőséges módját: egyik oldalról az extrém gondos törődést és kényeztetést, a másik oldalról



NÉVJEGY Buda László

A 48 éves pszichiáter, pszichoterapeuta a Pécsi Tudományegyetem korábbi tanszékvezetője, a Magyar Szomato-pszichoterápiás Egyesület társ-alapítója. Megalkotta a szomatodráma módszerét, amelyben önismereti és terápiás játék során a résztvevők megérthetik, mit üzen a testük egy-egy tünettel, betegséggel, egyúttal be is indulhatnak erőteljes öngyógyító folyamatok. 2013-ban jelent meg *Mit üzen a tested? Gyógyító kommunikáció belső világoddal* című könyve a Kulcslyuk Kiadónál. Rendszeresen tart előadásokat a Nyitott Akadémián.

az elhanyagoló, bántalmazó hozzáállást. Ráadásul ez a kettő egyszerre is tud működni, elég, ha az önsanyargató fogyókúrákra gondolunk. Közben a mélyben épp a lényeg hiányzik: az igazi kapcsolat, az elfogadás, a törődés, a hála, a minőségi kommunikáció a testemmel arról, hogy neki mire van szüksége. A test olyan, mint egy pici gyermek, nem beszél, nem lehet közvetlenül megkérdezni, mi a baja, és rá is igaz, ami egy gyerekre: csak az érti, aki ismeri és szereti.

A drasztikus fogyókúrák tehát nem véletlenül nem működnek hosszú távon, hiszen abból indulnak ki, hogy az ember gyűlöli a saját testét.

Ha nem értem meg, mi a funkciója ennek vagy annak a zsírpárnának, akkor hiába dolgozom le a fogyókúrával a pluszkilókat, a rendszer azon lesz, hogy újratermelje a zsírpárnát. Az egyik hölgy például a szomatodráma-játék során értette meg, hogy a túlsúlya összefügg egykori félelmével a bántalmazó édesapjától, és a csalódással első nagy szerelmében – és hogyan segíti őt abban, hogy tartsa távol magát a férfiakkal kialakítható meghitt viszonytól, s így egy újabb csalódástól.

De hiába értem én mondjuk, hogy mit üzen nekem a túlsúlyom, ettől még nem leszek boldogabb, ha éppen vékony szeretnék lenni. Hogyan válhat a megértés elfogadássá?

Első körben elég, ha elfogadom, hogy az a zsírpárna most ott van. Ha nem utálom. Önutálatból, elutasításból, undorból amúgy sem sok jó dolog indul. Ez nem azt jelenti, hogy azt is el kell fogadnom, hogy mindig is ott lesz. Sokat gondolkodtunk a munkatársaimmal azon, hogyan lehet segíteni, hogy valaki megbarátkozzon például a vastag bokájával, amin ráadásul még műtéttel sem lehet segíteni. Arra jutottunk,

hogy a legjobb, ha „találkozik vele”, ha „személyes kapcsolatba” kerülnek. Jó pár ilyen szomatodráma-játékot láttam már, ezek a „találkozások” a nagyobb orral vagy a széles csípővel érzelmileg egészen megrázóak tudnak lenni. Amikor valaki szerepet cserél az elutasított testrészével, és átéli ezt az elutasítást: hogy őt nem lehet elfogadni. Ilyen élmény után merőben másképp tud nézni valaki az elutasított testrészére.

Mindenki képes erre a játékra? Vagy a másik módszerre, hogy gondolatban addig kicsinyítem magam, amíg be tudok bújni a testembe, és körülnézek belül? Hogy őszinte legyek, nehezen tudom elképzelni magam ilyen játékban.

Megértem, hogy nehéz elképzelni addig, amíg át nem éli az ember. Az persze fontos, hogy az illető nyitott legyen. Sokan akkor jönnek el hozzám, amikor már túl vannak sok kezelésen, műtéten, és valahogy nem gyógyulnak. Az emberek többsége sajnos csak ekkor fontolja meg, hogy esetleg neki is van valami köze a betegségéhez. Pedig a test nem véletlenül üzen, a betegség adott esetben vészcsengő. Nemrég volt egy daganatos betegem, aki bevallotta: annyira tudta, hogy ez lesz, ha nem változtat, ha nem hagyja abba a teste kizsigerelését a rengeteg munkával és beteg hozzátartozója ápolásával. De hiába tudta mindezt, a rák nélkül nem jutott el oda, hogy változtasson.

A szomatodráma keretében a különböző játékok segítségével érzelmileg erős pillanatokat lehet létrehozni, egyfajta „katarzist”. Ez több, mint az egyszerű végiggondolása mindennek?



Buda László
weboldala

Igen, pontosan. Egy dolog ésszel felismerni valamit, és más megélni, hagyni, hogy érzelmek hullámai menjenek keresztül rajtunk. Lehet, hogy az adott érzelmhullám kiindulópontja egy tavalyi, vagy akár egy ötven évvel ezelőtti történet.

De a múltbéli fájdalmak ettől még ott maradnak, nem múlnak el. Vagy kevésbé fognak fájni?

Az ember úgynevezett múltja nem egyéb, mint képek, érzelmeket mozgó emlékek, történetek halmaza. Kicsit túlzóan azt is mondhatnám, hogy illúziók tárháza. A mostani memóriakutatások ráadásul előállnak azzal a zavarba ejtő feltételezéssel is,

hogy a memóriaraktárunk nagy részét mi hozzuk létre aktívan, nem pedig múltbéli történéseket idézünk vissza. Tehát nagyrészt konstrukció, nem pedig rekonstrukció mindaz, amire emlékezni vélünk. És ezt az „emlékhalmazt” úgy mozgatjuk, hogy összhangban legyen azzal az érzelmi állapottal, amiben – sokszor öntudatlanul – lenni „akarunk”. A legnagyobb lelki változások is meg tudnak történni egy pillanat alatt. Jelentős múltbéli sérelmek, bűntudatok, fájdalmas emlékek is gyorsan felolvadnak megfelelő érzelmi állapotban. Lehet, hogy egy-egy emlék csak arra vár, hogy kimondjam, ennyi volt, elmúlt, és én most új útra indulok. Gyakran maga az érintett is nehezen hiszi el, hogy – megtörtént

eset – a szemölcs, ami egy éve ott van, egy hét alatt elmúlik, miután az illetőnek a szomatodráma-játékban előkerült a rendezetlen kapcsolata egy korábbi szerelmével. Persze tudom, hogy ez kívülről nézve hihetetlenül hangzik.

A betegség vészcsengő.

Az egyik legnagyobb vágyam, hogy a saját szakmámban, az orvosok között egyre többen ébredjenek arra, hogy az emberi testben lakik valaki, és ha ezzel a valakivel – nem feltétlenül saját hibájukból! – egyáltalán nem foglalkoznak, akkor a saját dolgukat is megnehezítik, a betegekéről nem is beszélve.

Generáli?