



A SzomatoDrámával  
beléphetsz tested  
belső világába



SzomatoDráma. **DR. BUDA LÁSZLÓ** pszichiáter módszere. Terápia, amelynek célja megérteni a test üzeneteit és megtanulni kommunikálni szerveinkkel.

# GYÓGYÍTÓ játék

**T**egeződünk, mert Buda László nem kedveli a magázódást. A klienseivel (a páciens szót sem kedveli) nem tart távolságot, nem „rendel” asztal mögül, nem ír receptet, nem kér orvosi papírokat. Sőt, ha a helyzet úgy kívánja, a testi kontaktustól sem zárkózik el: nem fél megérinteni, megölelni a hozzá fordulókat.

**Mondhatni, hátat fordítottál a hagyományos pszichiátriának. Mi történt, mi a te történeted?**

– Már a Ph.D. doktori disszertációm is az alternatív gyógyászatból írtam. Orvos vagyok, megtanultam a szakmát, vizsgáltam, sőt boncoltam emberi testet, de úgy éreztem, nem áll össze a kép, nem értem valójában, hogyan működik a testünk.

## Öngyógyításból terápiás módszer

Dr. Buda László – Pszichiáter, pszichoterapeuta. Pszichoterápiás magánpraxist folytat, önismereti és képző csoportokat vezet, előadásokat tart, ír. Az általa kidolgozott módszer – a SzomatoDráma – egy, a testi élményekből ki-

induló, pszichodramatikus és rendszerállítós technikákkal vezetett önismereti és terápiás eljárás. Azon az elméleten alapul, hogy a saját testünkkel való kapcsolat elmélyítése öngyógyító folyamatokat indít szervezetünkben.

Tizenöt évig oktattam a Pécsi Tudományegyetemen, ahonnan öt éve, tanszékvezetőként távoztam. Úgy éreztem, máshol van dolgom.

**Mi zavart leginkább a pszichiátriai gyakorlatban?**

– Idegen volt tőlem a gyógy-szerzés. Azt tapasztaltam, hogy sokszor a kezelés jelenti a betegeknek a legnagyobb teherterét. Az orvosok túlerheltségük, kiégtségük okán rutinból kezelik az embereket, akik szinte futószalagon érkeznek hozzájuk. Papírokat kérnek tőlük, egy betegség címkéje kerül rájuk. Pedig egy betegnek személyes odafigyelésre, törődésre lenne szüksége. Én azt szerettem volna megtudni, és megtanítani az embe-

reknek, hogyan tudják maguknak megadni azt az elmélyült figyelmet, amit nem kapnak meg másoktól, és ami szükséges a gyógyuláshoz.

**Merre indultál?**

– Először a pszichodráma felé. Önterápia is volt ez, hiszen korábban gondot jelentett nekem a szereplés, a játék, az érzések kimondása. Aztán a szomatoterápia kezdett érdekelni, az, hogy különféle testi gondokkal mit üzen a test. Egy nap összekapcsolódott bennem a két szó: a szomato és a dráma. Utánanéztem az interneten, és találtam a világban ezen a néven terápiát folytató szakembereket, de egészen mást csináltak, mint amit én szerettem volna, úgyhogy kifejlesztettem a saját módszereimet, technikámat.

**Mi a lényege?**

– A szomato-pszichoterápiás szemléletmód alapja az a meggyőződés, hogy az ember magán viseli élettörténete lenyomatait, és emlékei nemcsak az agyban raktározódnak el, hanem a test egé-

szében. Testtartásunk, mozdulataink, hangunk, izom- és ízületi elváltozásaink, jellegzetes arcki-fejezésünk, ráncaink, betegségekünk rólunk mesélnek. Fontos lenne, hogy megtanuljunk kommunikálni a testünkkel. A gyerekeknek ez még megy. De mire felnövünk, elidegenedünk a testünkötől, ha bármi gond van, elvisszük máshová, egy orvoshoz például, hogy kiszedje belőlünk az információt. Harmonikusabb lenne, ha mi magunk megtanulnánk „szervül”.

**Manapság divatos fogalom a testképzavar...**

– A legtöbb diétázó gyűlöli ezt vagy azt a testrészét. Csakhogy mindaddig, amíg valaki nem képes egészségében elfogadni magát, nem fog sikerülni a változás. Az önsanyargatás mélyén gyűlölet van önmagunkkal szemben – ez zsákutca. Az a fogyókúra sikeres, amikor az egyén szereti önmagát, és jót akar tenni saját magával. Hosszabb távon, nem pedig egy rövidtávú örömet okozó kényeztetéssel, a habzsolással. Úgy kell bánnunk a testünkkel, mint egy gyerekkel, akiről gondoskodunk. Szeretjük, de követelményeket is támasztunk vele szemben. Mindkettőnek jelen kell lenni a harmóniához.

**Úgy tudom, sokkal közelebb engeded magadhoz a „klienseidet”, mint általában a pszichiáterek a pácienseiket.**

– Tudatosan szélesre tárom az ajtókat magamban. Ha fáj valakinek a feje, engedem, hogy fájjon egy kicsit nekem is. A hűvös távolságtartás véleményem szerint nem tesz jót a gyógyulási

folyamatnak. Megtörtént például, hogy valaki elmesélte a munkahelyi konfliktusait. Megkérdeztem, közelebb ülhetek-e hozzá. Igent mondott. Megkérdeztem, megérinthetem-e a hasát. Megengedte. Aztán elsírta magát, és kibukott belőle, hogy az anyja sosem ölelte meg. Nem véletlenül a hasát érintettem meg, sejtettem, hogy a ki-rekesztettsége talán azért fáj neki annyira, mert sosem érezte az igazi elfogadás ízét. Ki tudja, hány órát kellett volna beszélgetni ahhoz, hogy kiderüljön, mi van az anyjával.

(KURUCZ)