

SPIRITUÁLIS összhang

Manapság egyre népszerűbbek az alternatív gyógymódok, és az ép testben ép lélek régi bölcsessége is elterjedt igazságnak számít. Míg pár évtizede kuruzslónak, sarlatánnak kiáltották ki azokat, akik szerint a test betegségeit a lélek szomorúsága okozza, addig ma már ez az elmélet egyre elfogadottabb. Dr. Buda László orvos, pszichiáter, pszichoterapeuta évek óta foglalkozik a test lelki és spirituális úton történő gyógyításával, amelyről egy könyve is megjelent.

Szerző: SZELECZKY AFRODITÉ



Dr. Buda László:
„Jelentős tudományágak épültek a test és a lélek összefüggésének gondolata köré.”

»Korábban általános volt az a szemléletmód, miszerint bizonyos betegségek a lélekben gyökereznek, míg mások »organikus« eredetűek. Véleményem szerint ezt a nézetet mára már meghaladtuk. Nemcsak pszichológiai, de biokémiai és orvosi kutatások is alátámasztják, hogy a test és a lélek nem szétválasztható, egy egységet alkot» – figyelmeztet a szakember, hozzátéve: egyre több bizonyítékunk van arra, hogy a testünk minden gondolatunkra és érzésünkre reagál. Buda doktor példája szerint, ha az jár az eszünkben, hogy milyen lesz majd az anyósunkkal találkozni, vagy éppen milyen szörnyű munkanap előtt állunk, ezek a gondolatok mind biokémiai folyamatok ezreit indítják el bennünk.
»A mai felfogásom szerint nem tudom értelmezni a »testi eredetű betegség« fogalmát. Praxi-
som során nagyon sok betegséggel találkoztam már, és nem emlékszem olyan esetre, amikor ne tudtunk volna felderíteni lényeges lelki összefüggéseket.»

Buda doktor létrehozott egy szimbolikus egészség-receptet, amire négy dolgot írt fel. Az első a megelőzésről szól, lényege pedig az, hogy minél jobb legyen a kapcsolatunk magunkkal, és különösen a testünkkel. Tanuljunk meg kommunikálni a szervezetünkkel, fogadjuk el és szeressük olyannak, amilyen. Ha jól bánunk vele, ő is együttműködik velünk. A második pont az öndiagnózis, ami azt jelenti, hogy amikor érzékeljük a testünkben, hogy valami nincs rendben, akkor lassítsunk, és igyekezzünk az üzenetet felfogni, befogadni. »Volt egy ismerősöm, akit középfülgyulladással diagnosztizáltak. Ahogy közösen gondolkodtunk, kiderült, hogy ez az átmeneti megsüketüléssel járó tünet azután jelent meg, hogy az apósa – egy har-
sány, erőszakos férfi – ideiglenesen hozzájuk költözött. Rájöttünk, hogy a diagnózishoz ez is hozzátartozik» – meséli a doktor. A páciense meg is fogalmazta a saját látéletét: »A testem annak a tudattalan kívánságomnak tett eleget, miszerint bárcsak ne hallanám az apósom rikácsoló hangját.»

A pszichoterapeuta receptjének harmadik pontja arról szól, hogyan gyógyítsuk önmagunkat. Ha felismerjük az összefüggést a testi és a lelki problémáink között, elkezdhetünk lépéseket tenni az érzelmi gubancaink, belső konfliktusaink feloldására. Például ha valakinek megfájdul a dereka, és rájön, hogy ez összefügghet az őt terhelő túl sok feladattal és felelősséggel, a testi bajára is enyhülést hozhat, ha megtanul nemet mondani, és elkezd tiszteletben tartani a saját lelki teherbíró képességét. A recept negyedik pontja pedig az, hogy



a betegség elmúltával vonjuk le a megfelelő konklúziókat, és tanuljunk az esetből. Így nagyobb valószínűséggel kerülhetjük el, hogy újra megbetegedjünk. »Ennek megvalósítását célozza saját módszerem, a SzomatoDráma, mely megtanít a testünkkel, a szerveinkkel kommunikálni, az onnan érkező üzeneteket megfejteni, és a felmerülő lelki gondolatot gyorsan és alaposan feldolgozni a tartós gyógyulás érdekében.»

Sokan még kételkedve fogadják Buda László gyógyítási módszerét. Vajon tudományosan mennyire bizonyítható, hogy ezek a kezelések működnek?

»Számomra nem központi kérdés, hogy valamit tudományosan bizonyítottak-e. Nem ettől lesz valami igaz, hasznos vagy hatásos. A tudományos publikációkban leírt, »bizonyítottan hatásos« eljárások jelentős része néhány év alatt megkérdőjeleződik, elavul. A tudományos módszertanok ezer sebből véreznek, és sok esetben az egyes tudományágak egymással sincsenek köszönő viszonyban» – érvel elmélete mellett a doktor. És akkor még nem is beszéltünk a »keleti« és a »nyugati« betegségfelfogás és gyógyászat összeegyeztethetetlennek tűnő különbségeiről. Dr. Buda László azokat a gyógymó-

dokat részesíti előnyben, amelyeknek a hatásosságáról a saját kezelési során és a páciensei, tanítványai visszajelzései alapján meggyőződött. A gyógyítás folyamatában a betegségeket nem csupán véletlen balesetnek, hibának tekinti, nemcsak a tünetek elfedésére fókuszál, hanem együttműködik a páciens saját öngyógyító rendszerével.

A hasonló módszerek mind a test és a lélek egységéből indulnak ki. »Egyre több megerősítő adat áll rendelkezésünkre arról, hogy ha egy ember elkezd a betegsége lelki összefüggéseit feltárni, és a felmerülő problémákat megpróbálja megoldani – a túlterheltség, a harag, a szégyen, a frusztráció, a bűntudat, a gyász feloldására gondolok –, sokszor könnyebben megy a testi gyógyulás is» – érvel Buda doktor, aki örömmel tapasztalja, hogy az utóbbi időben jelentős tudományágak épültek a test és a lélek

összefüggésének gondolata köré. Ilyen új tudomány például a pszichoonkológia vagy a pszicho-neuro-immunológia. A szakember úgy gondolja, ma már tudományos szempontból és a józan bölcsesség nézőpontjából is kezd evidenciává válni, hogy tudatos és tudattalan lelki folyamataink teljes mértékben hatással vannak testünk működésére. ◀

Tanuljunk meg kommunikálni a szervezetünkkel, fogadjuk el és szeressük olyannak, amilyen. Ha jól bánunk vele, ő is együttműködik velünk.

