

Buda László:

Mit üzen a tested? - Gyógyító kommunikáció belső világgal

Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2013

Sok van, mi csodálatos,

De az embernél nincs semmi csodálatosabb...

Szophoklész

Húsz éves barátságunk nyomán szeretetteljes ajánlással vehettem kézbe „Budalaci” új könyvét. Mind a szerző munkássága, mind ez a műve a referáló különös érdeklődésére tarthat számot, hiszen pályafutásunk hasonlóságai és eltérései jelentős reflektív aspektussal bírnak saját professzionális identitásom fejlődése szempontjából is. Így természetesen ez a könyvreferátum nem lehet mentes az óhatatlan szubjektivitástól.

Könyvében a szerző egy nagyon izgalmas és új területre kalauzolja az olvasót, a testünkkel való kapcsolat és a gyógyító kommunikáció bemutatását tűzte ki célul. Joggal tehetjük fel a kérdést, korunk robbanásszerűen terjedő pszicho-bizniszében mi újat és érdekeset lehet még írni az emberi lélekről, amikor szinte naponta újabb és újabb önjelölt gyógyítók jelentkeznek, hogy megváltást, vagy legalábbis enyhülést kínálnak a testi-lelki bajokban szenvedők számára. Jelen esetben azonban nem erről van szó, hiszen a szerző hagyományos orvosi, pszichiátriai, majd pszichoterapeuta képzettséggel bír, mely vonatkoztatási rendszere stabil alapot biztosít az új megértési modellek felfedezéséhez. A szerző nem csupán egy terápiás módszert mutat be, de egyben izgalmas szellemi kalandra is csábít. Emellett a szerző identitásfejlődésébe is bepillantunk, azáltal, hogy megosztja az olvasóval sorsfordító személyes és terápiás élményeit. Így sajátos azonosulási mintát is nyújt annak érdekében, hogy baráti kalauzolásával túl tudjunk lépni a hagyományos tudományos-medicinális megközelítés megrögzött sémáin. Elengedhetetlennek látszik ugyanis szemléleti keretünk folyamatos bővítése, hiszen az emberi lélekkel foglalkozó tudományok állandó fejlődésben vannak, új ágak és leágazások születnek (mint például kognitív idegtudomány, neuropszichoanalízis, neurofilozófia, stb.). Szinte naponta újabb és újabb szempontok merülnek fel az egyes mentális betegségek, vagy akár a normál idegrendszeri és lelki folyamatok vonatkozásában. Jelentős csalódásra adhat azonban okot, hogy az új ismeretek klinikai alkalmazásának lehetőségei rendkívül korlátozottnak bizonyultak. Így a 20. század végén tapasztalható optimizmust követően napjainkban inkább egyfajta rezignációt (és ez akár a kiégésben is szerepet játszhat) tapasztalhatunk a pszichiátrián belül, annak következtében, hogy a vitathatatlanul ígéretes előjelek ellenére nagyon sok páciensünk számára ma sem tudunk teljes gyógyulást biztosítani (Osváth, 2013). Különösen nagy terápiás kihívást jelentenek a szomatikus panaszokkal küzdő, vagy a pszichoszomatikus

zavarokban szenvedő pácienseink. Ennek hátterében nemcsak az állhat, hogy a mindennapi gyakorlatban kevés lehetőségünk adódik a szakpszichoterápiás segítségnyújtásra, hanem az is, hogy sok esetben éppen a szomatikus tünetprodukciót magyarázó személyiségjellemzők korlátozzák a pszichoterápiás alkalmasságot, involvációt, vagy éppen a motivációt. Így hiába véljük érteni pácienseink testi üzeneteit, ha ezt nem tudjuk az érzelmi belátást elsegítő hatékony terápiás eszközzé alakítani. Annak ellenére, hogy a modern tudományos eredmények éppen a holisztikus szemlélet jelentőségét támasztják alá, ennek a mindennapi gyakorlatban történő megvalósítására kevés esély kínálkozik, pácienseink testi üzeneteinek sokszor kevés figyelmet szentelünk. Pedig a pszichoanalízis kialakulása is a testi tünetekkel való kommunikáció felismerésével kezdődött, gondoljunk csak Anna O. esetében a bénulás szimbolikus jelentésére, vagy a konverziós mechanizmus leírására. Ennek ellenére a pszichoterápia évszázados történetére mintha mindig is inkább a verbális kommunikáció túlhangsúlyozása lett volna jellemző. Így talán nem véletlen, hogy napjainkban egyre népszerűbbé válnak azok a módszerek, melyek a szavakon inneni, vagy a tudaton túli világot teszik a gyógyítás színterévé és/vagy eszközévé (Takács, 2013). Ennek a kibontakozó szemléleti változásnak egyik kiváló példáját jelenti Buda László műve.

A szerző öt fő fejezetben tekinti át a testről, a gyógyulásról, a terápiás módszerről, a játékokról és más fontos témákról (mint például az őszinteség, a félelem, a stressz, a megbocsátás, a belső gyermek és az intuíció) szóló üzeneteit, majd a hatodikban az üzenet lényegét foglalja össze, hogy választ kaphassunk a kötet címében feltett kérdésre.

Elsőként a meghatóan személyes bevezetőt olvashatjuk, melyben a szerző legfontosabb szakmai élményeiről számol be, melyek alapvetően meghatározták világnézetének és terápiás hitvallásának alapjait. A bevezető végén megismerhetjük ennek legfontosabb összetevőit, mint pl. a nyitottságot, az empátiát, a kapcsolatot, a kommunikációt, a megértést, a hitet, valamint a játékosságot és a humor fontosságát.

A könyv első felében testünkről és a gyógyulásról szóló ismeretanyagot összegzi, ez képezi elméleti alapját a könyv második részében ismertetett terápiás módszereknek. Saját testünkkel való kapcsolatunk ugyanis komoly ambivalenciával, ellentmondásokkal terhelt. A nyugati kultúrák szocializációs folyamatában a túlzott individualizáció jelentős mértékben járul hozzá a saját testünktől való elidegenedéshez. Így a modern kor embere nemcsak környezete, de egyben saját teste börtönében vergődik, melyre sokszor pusztán nyűgként, vagy éppen kizárólag túlhajsolt örömeik forrásaként tekint. A test és lélek dichotómia következtében a test üzenetei - a medikális modell redukcionista felfogása szerint - általában betegségként, leküzdendő bajként kerülnek értelmezésre, míg valódi jelentésük - a sajátos „nyelvezavar” következtében - rejtve marad. Pedig a valódi önfogadás és önszeretet nem valósulhat meg saját testünkkel való kiegyensúlyozott viszony nélkül. Ehhez pedig a testi üzenetek megértése és a harmonikus működést biztosító interakciók egyaránt nélkülözhetetlenek. Ezt támasztják alá azok az adatok is, melyek a testmozgás lelki betegségeket gyógyító hatását igazolták. A test (a lélek tükréeként) olyan üzeneteket

közvetíthet, mely nemcsak az identitásfejlődésben, de a valódi harmónia elérésében is segíthet. A szerző hangsúlyozza, hogy a testi-lelki egyensúly megőrzése vagy visszaszerzése nem képzelhető el saját testünk újrafelfedezése nélkül. Hogyan érhető ez el? A test működésére vonatkozóan könyvtárnyi szakirodalom áll rendelkezésünkre és egy egész élet sem lenne elegendő ezek elolvasására, nemhogy megértésére. Nem az információk hiányával van tehát a baj – mutat rá a szerző, sokkal inkább az alapvető rendezőelvek hiányoznak, melyek egy koherens világgép létrehozásával nyújthatnának támpontokat a létezés értelmének megtalálásához, melyben nemcsak környezetünkkel, de saját testünkkel való harmonikus viszony is megvalósítható. Ebben a transzcendentális szempontok sem hagyhatók figyelmen kívül, ahogy még Irvine Yalom, a magát agnosztikusnak tartó pszichoterapeuta is rámutat: hiszen „az élet bonyolult és kiismerhetetlen”. (Yalom, 2013).

Az első fejezetben a szerző - egyfajta ismeretelméleti kalandozásra csábítva az olvasót - kísérletet tesz arra, hogy a modern kvantumfizikai, biológiai, pszichológiai elméletek alapján bemutassa a testi működéseket magyarázó teóriákat, mint például a tudatalapú világgép és a holografikus univerzum koncepcióját. Ezenkívül a stressztengely neurobiológiájával és a gén-környezet interakció szabályozásával kapcsolatos elméleteket is érinti. Ezen ismereteket egyfajta öngyógyító és lelkesítő mantraként foglalja össze az olvasó számára, segítve a megértést és a befogadást. Áttekinti a test és lélek (együtt)működésével kapcsolatos pszichológiai elméleteket is, kiemelve azokat az irányzatokat, melyek a legnagyobb hatással voltak a szerzőre. A fejezet végén egyfajta szintézist olvashatunk, a gyógyulás folyamatának megértését ellentétpárok segítségével szemlélteti (izolációtól a kapcsolatig, félelemtől a szeretetig, ellenségességtől az elfogadásig, stb.). A szerző fejlődését követve így jutunk el a SzomatoDráma terápiás célkitűzéseiseihez, mely a szomato-pszichoterápia és a pszichodráma talaján kialakult „rendszer szemléletű, gyakorlatorientált, rugalmasan alakítható, játékos” terápiás módszer.

A következő fejezet részletesen bemutatja a gyógyulás folyamatát, ebben elsősorban az öngyógyítás és az öndiagnózis jelentőségét hangsúlyozza. Markáns álláspontja szerint „*nincs más valódi gyógyítás, csak az öngyógyítás*”. A testi és lelki egyensúly elérésében négy szintet különböztet meg, ezek: a test és a fizikai környezet; az érzelmek és a kapcsolatok; a gondolatok és az információk; valamint a lélek és az isteni minőség szintje. A harmonikus létmód megvalósításában olyan fontos eszközöket hangsúlyoz, mint az elfogadás és az önátadás, a személyes kapcsolat kialakítása testünkkel, a képzelet és a kivetítés, valamint az érzelmek átélése és a rugalmas, határmentes gondolkodás. A test üzeneteinek megértésében a belső utazás és a testszimbolika-elemzés szerepét hangsúlyozza. Az öngyógyító folyamatban olyan fontos szempontokat emel ki, mint például a testrész azonosítása, a tünet jellege, a jelenséghez való viszony, valamint a tünet következményeinek, és életszöveti kontextusának felderítése. A fejezet részei jól áttekinthetően épülnek fel; az elméleti szempontokon túl a szerző saját testével kapcsolatos élményei, esetrészletek, valamint technikai javaslatok (mint például vizuális gyakorlatok) is szerepelnek. A testünkkel való ismerkedést konkrét kérdések is segítik, melyek sajátos

interakcióba vonják az olvasót, megkönnyítve az üzenetek megértését. A fejezet végén a szerző azonban felhívja a figyelmet azokra az esetekre is, amikor az öndiagnózis nem helyettesítheti az orvosi segítségnyújtást.

A harmadik fejezet a SzomatoDráma módszerét mutatja be. Megismerhetjük a terápia folyamatát és módszertani forrásait, ezek között a rendszerszemlélet mellett, a dramatizálás és a hellingeri állítás szerepét hangsúlyozza. Részletesen bemutatja azokat az elemeket, melyek a nélkülözhetetlenek voltak a SzomatoDráma módszerének kialakításában, azáltal, hogy segítik a tudatos (racionális) elmeműködés megváltoztatását. Összességében ez egy olyan „játékos közvetítő módszernek” tekinthető, mely a test és a lélek közötti aktív, érzelmetli kommunikáció elősegítésével járul hozzá az egyensúly megteremtéséhez. Ezt a test belső történéseinek kivetítésével éri el, így ezek közvetlenül megtapasztalhatókká válnak és a valódi találkozás élményét jelentik. Ebben az olyan dramatikus elemek játsszák a főszerepet, mint például az externalizáció, a konkretizáció és a szerepcseré. A test különböző részeinek üzenetét egyfajta rendszer-léleknek nevezett információ-mező közvetíti, mely a „képviselési érzékelésen” keresztül válik személyes evidenciaélménnyé, hiszen a „mező-nyelv” archaikus intuitív információáramlásra nyújt lehetőséget. A szervekkel való érzelmetli kommunikáció, sajátos dinamikája és szimbolikája révén felfedheti a mélyen elfojtott kapcsolati konfliktusokat is. A virtuális játéktérben pedig nemcsak az érzelmek kifejezésére és átélésre nyílik lehetőség, de a személyes viszonyok és kapcsolati problémák átdolgozására is. A másik fontos gyógyító mozzanat pedig saját énkünk pozitív érzelmekkel való feltöltése, hiszen csak a szeretetet kifejező érintések gyógyítják be a „szív sebeit”.

A negyedik fejezetben egy-egy tünet (gerincsérv, aranyér, migrén, látászavar, orrdugulás) gyógyulásáról szóló esetbemutatók szerepelnek, a főszereplők élményszerű leírásait a szerző kommentárjai egészítik ki. Az élmények segítségével bepillantunk a SzomatoDráma módszerének gyakorlati alkalmazásába és számos testi üzenet dekódolásának folyamatával is megismerkedhetünk. A fejezet végén a szerző porckorongsérvének gyógyulásáról számol be, mely önreflexív üzenetként mutatja be az olvasóknak, mit és hogyan tanulhatunk a testünktől.

Az ötödik fejezetben olyan fontos témák részletesebb bemutatására kerül sor, mint az őszinteség, félelem, a stressz, a megbocsátás és az intuíció. Ennek során sok érdekes szemponttal ismerkedhet meg az olvasó, melyek szintén hozzájárulhatnak önmagunk realisabb megismeréséhez, értékeléséhez és elfogadásához.

A kötetet köszönetnyilvánítás és rövid irodalomjegyzék zárja. Mivel nem tudományos értekezést tartunk a kezünkben, a szövegben nem találunk irodalmi hivatkozásokat, így az irodalmak között csak a téma iránt érdeklődők elmélyülését segítő alapművek kerülnek felsorolásra.

Összefoglalásként megállapítható, hogy a kötet egy nagyon eredeti, új és komplex szemléletmódot és terápiás módszert mutat be. A szerző széles látókörének köszönhetően

szemléletesen és jól követhetően mutatja be a test-lélek kapcsolatával foglalkozó ismereteket, és ezek gyógyító alkalmazását. Komoly erénye személyessége, őszintesége, önreflexivitása és öniróniája, olvasmányos, közvetlen és könnyed stílusa valódi szellemi kaland élményét nyújtja. Az olvasóval való folyamatos interakciók során szinte segítőkészen barátként kalauzol végig bennünket az (ön)megismerés folyamatán. A bemutatott holisztikus megközelítést széleskörű tapasztalatai és személyes élményei hitelesítik, így nemcsak a SzomatoDráma módszerét ismerhetjük meg, de az ehhez vezető úton is végigkísérhetjük a szerzőt. Ez a módszer önmagunk megismerésének kivételes esélyét nyújtja, hiszen a „holografikus univerzum szomatikus és pszichés rétegeinek átfedése” nemcsak korrektív érzelmi élményt jelent, de a valódi EGÉSZ-ség megtapasztalását eredményezi.

A hagyományos pszichológiai fogalmakhoz szokott olvasó talán különösnek érezhet bizonyos elméleteket és kifejezéseket (mint például a holografikus test energetikai modellje, a morfogenetikus mező, stb.), melyekre vonatkozóan ezidáig kevés tudományos bizonyíték áll rendelkezésre. Nem szabad figyelmen kívül hagyni azonban, hogy ezen jelenségek alig vizsgálhatók a jelenleg rendelkezésre álló módszerekkel (elég talán az emberi tudat kutatásának nehézségeire utalnunk /Boros, 2013/). A szerző igyekszik kerülni a tudományos adatok részletezését és a tudományos nomenklatúra használatát (mint például az analitikus vagy fejlődépszichológiai alapfogalmakat), inkább egyfajta univerzális élmény bemutatására törekszik. Számos megfontolandó életbölcsest is olvashatunk és nem pusztán a megértést és a szellemi elmélyülést célozza, hanem sokkal inkább az érzelmi átélést, mely a mélyen belénk vésődött traumatikus élmények feldolgozásában is segítséget nyújthat. Ahogy a zárószavakban a szerző elárulja a varázsszót: szeressük testünket, hiszen csak így érhető el az önfogadás, mely nélkülözhetetlen testi-lelki identitásunk stabilitásának eléréséhez. A könyv így mindenki számára ajánlható, aki nyitott és érdeklődő a holisztikus szemléletmód iránt, hiszen a benne megfogalmazott gondolatok nemcsak megfontolandók, de segítséget is nyújtanak az élet teljességének megértéséhez és saját életünk kiteljesítéséhez egyaránt.

Dr. Osváth Péter, Ph.D. Habil. pszichiáter, pszichoterapeuta

Hivatkozások

Boros J. Neurotudományok és a tudat. Informatika, fiziológia, filozófia, Korunk, III. folyam, 2013/5. 21-29.

Osváth P. Merre tovább pszichiátria? Identitás, kompetencia és kooperáció – a XXI. század kihívásai. Psychiat Hung 2013, 28 (2):111-121

Takács Sz. Az elme változásai. LAM (Lege Artis Medicinæ) - 2013;23(9):466-471.

Yalom ID. A magyar macska átka. Pszichoterápiás mesék, Park Kiadó, Budapest, 2013.