



MEGBOCSÁTÁS A TESTBEN

MIT KEZDJÜNK EGY „ROSSZINDULATÚ” DAGANATTAL?

Kezdek egy vallomással? Megbocsátás ügyben nem én vagyok a világcsúcstartó. Többször is szembesültem már azzal, hogy hajlamos vagyok sokat töprengeni, rágódni az engem ért sérelmeken, átadom magam az agresszív fantáziálásnak (mit érdemelne az illető, hogyan kéne szenvednie, hogy aztán rádöbbenjen... satöbbi), vagy elvonulok, és az önsajnálát mocsarába merülök. Egy idő után félre tudom tenni a neheztelést, de bizony előfordul, hogy alkalomadtán újra a kezem ügyébe kerül egy-egy ilyen relikvia, és olyankor késztetést érzek, hogy nekihajtsam annak, akitől „kaptam”. Azért tanulmányozom a megbocsátás témáját, és azért írok most róla, mert magam is szeretném minél mélyebben megérteni és minél alaposabban elsajátítani ezt a „csodamódszert”.

ORVOS VAGYOK, az a fajta, aki nem elégszik meg a szakmai konszenzus által felkínált válaszokkal. Folyamatosan foglalkoztat, mitől betegszik meg valaki, és mitől gyógyul meg. Olyan módszereket használok, amelyek szem előtt tartják az emberi lény sokszintű rezgésrendszerét és csodálatos öngyógyító képességét. Abból indulok ki, hogy érzelmvilágunk, elfeledett személyes történelmünk, öntudatlan hiedelemrendszerünk (vagyis mindaz, amit gondolunk, úgy, hogy nem tudunk róla) és vágyaink, törekvéseink testünk folyamataiban is tükröződnek, sokszínű és egyedi módon.

RÁJÖTTEM, hogy a gyógyulás olyan alapvető energetikai folyamatokba, holografikus áramlatokba rendeződik, amelyek az elszigeteltségtől a kapcsolattól, az öntudatlanságtól a tudatosságig, a közönytől a gyengédségig, az ellenségességtől az elfogadásig, a nehezteléstől a megbocsátásig vezetnek minket.

A MEGBOCSÁTÁS alighanem a legerősebb gyógyszer, amely rendelkezésünkre áll ahhoz, hogy megszabaduljunk testi-lelki betegségeinktől. A megbocsátás rendkívül egyszerű gesztus, könnyűnek mégsem mondanám. Felbecsülhetetlen értékű varázsszer, amelyet bárhol magunkhoz vehetünk, teljesen ingyen, sokunk számára mégis elérhetetlennek tűnik... De miért?

Volygával évekkkel ezelőtt találkoztam, egy Kijevben tartott SzomatoDráma képzésen. Első látásra szimpatikus volt nekem ez a szakállas, barátságos, ötven körüli férfi, aki szintén pszichiáterként praktizál egy orosz kisvárosban. Szemében hol kíváncsiság, bizalom és harsány életkedv, hol pedig mély szomorúság, bizonytalanság és félelem csillogott. Az volt az érzésem, ismerem ezt a tekintetet valahonnan... talán a tükörből... nem tudom.

A találkozás drámai volt. Kiabálás, sírás, verekedés, megint sírás. Mindenki érezte, aki ott és akkor jelen volt, hogy a túlélésért folyik a küzdelem. Pontosan tudtuk, hogy ha ez a konfliktus nem oldódik fel, az Vologya életébe kerülhet.



Vologya vastagbélrákkal küzdött. Ez volt az ő „rosszindulatú” belső partnere, vesztére törő ellensége. Nyitott volt rá – mint a legtöbb ember, aki kétségbeesik, amikor rájön, hogy az egészségügyi ellátó rendszer milyen kevésbé képes személyre szabott, teljes körű és humánus gyógyítást kínálni –, hogy történetét egy SzomatoDráma játék keretében írjuk újra.

A játék során a testi folyamatok szereplőit személyesítjük meg, hogy aztán lehetőségünk legyen találkozni velük, megérteni szándékaikat, törekvéseiket, kifejezni érzéseinket és igényeinket, csitítani a háborúskodást, oldani az elszigeteltséget, kibékíteni és megbocsátani, amit csak lehet.

Vologya először a vastagbélét jelenítette meg a „színpadon”, majd kérésre még más olyan szerveit, testrészeit is, amelyek az élete során „elárukták” őt: a lúdtalpát, a fájós fejét, a szorító szívét. Miután ezen kapcsolatok előléptek a fantázia világából, és hirtelen láthatóvá, hallhatóvá, ta-

pinthatóvá váltak, lehetőség nyílt a sérelmek, neheztelések erőteljes kifejezésére. Eközben a színpadi szereplők valahogy átalakultak testrészekből hozzátartozókká, s Vologya hirtelen ott állt szemközt azokkal a személyekkel, akik élete során hűtlenül elárukták, becsapták, elhagyták őt.

A találkozás drámai volt. Kiabálás, sírás, verekedés, megint sírás. Mindenki érezte, aki ott és akkor jelen volt, hogy a túlélésért folyik a küzdelem. Pontosan tudtuk, hogy ha ez a konfliktus nem oldódik fel, az Vologya életébe kerülhet. Ő is tudta ezt, de idő kellett, míg lelkének legmélyebb bugyraiból szépen sorra kifakadtak és kiürültek az évtizedes neheztelések és fájdalmak. A valódi megbocsátás igénye és lehetősége csak ez után vetődhetett fel.

Vologyanak sikerült keresztülvágnia magát eltemetett indulatainak tüskés bozótján, és tiszta szívből képes volt megbocsátani élete fontos szereplőinek, majd utána magának is, saját szerveinek is. Lelké-

ben a békesség és az összetartozás csodás virága bontotta ki szirmait. Megértette, hogy mindaz, ami vele történik, tanítja és gazdagítja őt. Képpé vált arra, hogy elengedje mindazt, ami nem volt hasznára, és hogy visszafogadja és átölelje mindazt, ami hozzá tartozott. Fél évvel később orvosi leletei arról adtak hírt, hogy a daganat visszafejlődött, Vologya pedig remekül érezte magát a bőrében. Úgy képezem, a szemében azóta is bizalom és életöröm csillog.

HA MEGSÉRTVE, ELÁRULVA, megcsalva, elhagyva, kihasználva, elutasítva vagy lenézve érezzük magunkat, első ösztönös reakciónk a támadás vagy a menekülés. A támadáshoz a bátorság és a bosszúvágy, a meneküléshez a megfontoltság és az önvédelem kapcsolódik.

A MEGBOCSÁTÁS PÁRATLAN lehetőség az „üss vagy fuss” reflex meghaladására, és csak az emberre jellemző. Azt jelenti, hogy

- (1) túllépünk a bosszúvágyunkon, hagyjuk, hogy harci kedvünk elpárologjon, és újraértelmezzük az önvédelem jelentését, lemondunk az izoláció kínálta látszatbiztonságról;
- (2) lehetővé tesszük, hogy a „rosszindulatúnak” vélt partner és közöttünk valamiféle békés, tiszta, természetes viszony bontsa ki szirmait, miközben ráébredünk a vélt konfliktus, ellentét illuzórikus voltára és az összetartozás valóságára.

A FOLYAMAT LÉNYEGE tehát nem a „megalázkodó” bocsánatkérés vagy a „felsőbbrendű” megbocsátás gesztusában rejlik, bár sokszor már az is kilátástalannul nehéz. Inkább azon a mély felismerésen van a hangsúly, hogy a világ azzal együtt van rendben, hogy ez meg ez történt velünk, és hajlandóak vagyunk kilépni az „áldozat” (és párja, az „elkövető”) szerepből.

A MEGBOCSÁTÁS TÉMAKÖRE áthatja mindennapjainkat, talán sokkal mélyebben és szervezeten, mint gondolnánk. Valahányszor rosszul bánnak velünk – és most mindegy, hogy ki vagy kik, és hogy enyhe vagy súlyos formában –, sérül az az alapvető igényünk, jogunk és természetes vágyunk, hogy tisztellel, kedvesen és szeretettel közeledjenek hozzánk.

ENGEN MOST AZ ÉRDEKEL, hogyan képeződik le ez a jelenség a testünkben. Kutatások sora igazolja, hogy a neheztelés, a harag, a csapdába esettség és egy sor más, negatívnak címkézett érzés tartós átélése extrém terhet ró szervezetünk fiziológiájára. Az is sokszorosan bizonyított, hogy az olyan típusú lelki-érzelmi folyamatok, amelyeket egyetlen szóval „megbocsátásnak” is nevezhetünk, jelentős mértékben képesek thermentesíteni biológiai apparátusunkat. Hétköznapi tapasztalataim ezt maximálisan alátámasztják. Valahol olvastam egy összefoglaló gondolatot erről, nagyjából így hangzott: A hosszú és egészséges élet egyik legfőbb titka, hogy mindig képesek legyünk gyorsan és teljes mértékben megbocsátani.

HÉTKÖZNAPJAINK SORÁN rengeteg olyan helyzet adódik, amely az „üss vagy fuss” modell feloldására szólít minket. Mégis úgy tűnik, a legtöbb teher regérről bennünk maradt, elfeledett történetek, szőnyeg alá söpört emlékek nyomán kering energetikai rendszerünkben, lappang csontjainkban, feszül izmainkban, remeg zsigereinkben. Egy napon mindez nyilvánvalóvá válik – valamilyen betegség formájában.

MINDEN BETEGSÉG AZ EGYENSÚLY és a harmónia megbomlásának jele, ugyanakkor – és ez jelentősen bonyolítja a dolgot – maga is negatív hatással bír vissza lelki békénkire. Különösen igaz ez akkor, ha a betegség a közmegegyezés szerint „súlyos”, „életveszélyes” vagy akár „gyógyíthatatlan”.

Érdekel, mit üzen a tested a tüneteid által?
Nem kaptál teljes körű választ a könyvekből?
Készen állsz rá, hogy tegyél is magadért?

SzomatoDráma

testszimbolika és szervkommunikáció

www.szomatodrama.hu

A DAGANATOS BETEGSÉG már önmagában, a diagnózis elhangzásától kezdve számos utat nyit a haragos ellenszegülés vagy az áldozattá válás irányába. A kezdeti megdöbbenéstől a kétségbeesett keresgélésen át a fájdalmas, megalázó kezeléseket, hozzátartozóink kínos zavaráig, a magunkra maradás komor kilátásától a gondoskodásra szorulás kiszolgáltatottságáig, a tünékeny reménytől a halálfélelemig és vissza.

A FÉLELEM, A HARAG, a neheztelés, a kétségbeesés, a kiszolgáltatottság mind-mind olyan érzések, amelyek nagy valószínűséggel nehezítik a gyógyulást, hiszen olyan stresszállapotot generálnak a szervezetben, amely tartósan megzavarja az immun- és hormonrendszert, és csökkenti az általános vitalitás, energiázaltság szintjét.

ÉPPEN EBBEN AZ ÁLLAPOTBAN van életmentő szerepe az elengedésnek, a megbocsátásnak. És ilyenkor a legnehezebb... Térjünk most vissza az eredeti kérdéshez: Miért is olyan nehéz valóban megbocsátani? Ha átgondoljuk a kérdést, több lehetőség is kínálkozik:

- Valami miatt *meg akarjuk tartani* a neheztelésünket; a helyzet elviselése könnyebbnek látszik, ha valaki mást hibáztathatunk a történetekért vagy a jelenlegi helyzetünkért.
- Neheztelésünk egy része elsüllyedt a tudattalanunkban, *elfelejtettük*, el-

fojtottuk, nem tudjuk már összerakni magunknak a teljes képet, miért is haragszunk...

- A neheztelés *tárgya* speciális (például egy egész népcsoport, vagy egy olyan ember, aki maga is erősen neheztel ránk, esetleg egy elhunyt személy, vagy mint Vologya történetében, egy szerv, egy betegség stb.)
- *Kijöttünk a gyakorlatból*, hiányoznak a megbocsátást lehetővé tevő rituálék, esetleg nincs elég bátorságunk, hogy megtegyünk egy szokatlan lépést.

Ha az ember mélyen magába néz, és hozzálat rendet rakni, vagy belép egy terápiás folyamatba, ezek a szempontok viszonylag könnyen tisztázhatók, feldolgozhatók.

MINDEZEKEN TÚL AZONBAN az egyik legmakacsabb ok, amiért olyan kilátástalannak tűnik a régi vagy friss sebesülésekkel kapcsolatos megbocsátás, abban rejlik, hogy a folyamat előszeretettel *ágyazódik a fizikai síkba*, testi valónkba, és hajlamos ott megragadni, elbújni, visszhangozni. Ezért is olyan lényeges, hogy megértsük és átéljük a testi megbocsátás biológiai és energetikai folyamatát, és ne szűkítsük le az egészet egy intellektuális mozzanatra, egy gondolatra.

HA ELINDULUNK A GYÓGYULÁS ÚTJÁN, idővel megérezzük, hogy bosszúvágyunk, neheztelésünk, haragunk ko-



Térjünk most vissza az eredeti kérdéshez: Miért is olyan nehéz valóban megbocsátani?

loncként húz a mélybe. Akárcsak az a vágyunk, hogy – az igazságtalan élet áldozatának szerepével azonosulva – gögös felsőbbrendűséggel viseljük megpróbáltatásainkat. Egy idő után igényünk támad arra, hogy megtaláljuk magunkban, a testünkben azt a békés, központi helyet, ahonnan nézve már nincs szükségünk bosszúra, harcra, hibáztatásra, menekülésre. Ez a hely a megbocsátás, a mély és valódi gyógyulás forrása bennünk.

SOK GYÓGYÍTÓ SzomatoDráma-játék tapasztalata egybehangzóan azt mutatja számomra, hogy a betegségeinktől való megszabadulás egyik legfontosabb titka a megbocsátás. De a csoda csak akkor működik, ha nem csupán gondolatban, hanem érzelmektől átítat-

va, konkrét cselekvések szintjén is megéljük mindezt. Sokan számolnak be egy-egy ilyen játék után arról, hogy hirtelen az egész testük megkönnyebbült, szívük életre kelt, elméjük kitisztult, a kép összeállt. Ebben a lelkiállapotban a betegségnek egyszerűen nem marad esélye. Van olyan kór, amelyik azonnal elszel, hogy soha többé ne térjen vissza, és van, amelyik kényszeredetten kezd csomagolni, húzza az időt, abban reménykedik, hogy gazdája újra belesik a „megnembocsátósdba”, és akkor ő kap még egy lehetőséget.

Dr. Buda László
pszichiáter, pszichoterapeuta
www.budalaszlo.hu
info@budalaszlo.hu