



GYÓGYULJUNK EGYÜTT!

„Nem láttam még soha senkit így nézni, így mosolyogni, így ülni és így lépni – gondolta –, ilyen igaz ember módjára akarok én is nézni és mosolyogni, ülni és lépni, ilyen szabadon, ilyen tiszteletre méltón, ilyen rejtőzködően, ilyen nyíltan, ilyen gyermekien és titokzatosan. Ilyen igaz módon csak az tekint és az jár, aki Énjének legbelsejébe jutott el. Nos, megpróbálok én is bejutni önmagam legbelsejébe.
(Hermann Hesse: Sziddhárta)

MINDEN SZINTEN ŐSZINTÉN?

Nem vagyok őszinte ember. Nem jöttem még rá arra a Valamire, nem érkeztem meg ahhoz a Valamihez, nem váltam azzá a Valamivé, amitől úgy néznek, úgy mosolyognék, úgy ülnék és úgy lépnek, mint Gótama, a Buddha. Nem jutottam be énem legbelsejébe. És ha belegondolok, nem is találkoztam még ilyen, mindenestől őszinte emberrel. Sok nagyszerű emberrel igen, sok sikerrel, sok okos és egy-két bölcs emberrel is, de őszintével...? Nem, nem emlékszem...

JA, DE MÉGIS! HÁT PERSZE! Van itt valaki, a közvetlen közelemben. Mozdulata, tekintete, mosolya, kisugárzása egyértelmű, hiteles, tiszta. Kommunikációja egyértelmű, mindent, ami zajlik benne, azonnal és teljes körűen megmutat, nem rejt el és nem ferdít el semmit. Levegőverző őszinteségével mindent elér, mindent keresztülvisz. Maga körül mindenkit egyenességre és egyszerűségre inspirál. Szinte tökéletes, szinte romlatlan. Nemsokára két éves lesz, úgy nevezi magát: Téjababa (mi annak idején a Sztelja nevet adtuk neki).

HA EZEKET A SOROKAT OLVASOD, az azt jelenti, hogy elmúltál két éves. Megtanultál beszélni, és átléptél te is azon a küszöbön, ahol – pszichoanalitikus terminológiával – a világ széthasadt elmondhatóra és megélhetőre. Ettől fogva az őszinteség nem evidencia, hanem újratanulási folyamat, emlékezés, elengedés, egyszerűsödés. Ritkán látom ezt a maga

tiszta formájában egy felnőtt ember körül felragyogni. Ritkán érzem én magam is, hogy lényem mélyéből ragyog fel ez az isteni tisztaság és egyszerűség. Sokrétegű páncélzatom alól elvétve tör elő ez a csodás fény, gondolataim sűrű bozótja mögül alig-alig dereng át eredendő lényem napsugara.

PERSZE MINDEZ ÍGY SARKOS, szélsőséges. Ha százszázalékos tisztaságú embert ritkán is látunk, őszinte pillantások, egyenes szavak, hiteles önfeltárások, odaadó ölelések vesznek körbe, és teszik élhetővé, széppé és igazzá életünket. Nem csak a baba, nem csak a Buddha, mindenki a lélek igazságának őszinte követője – bizonyos pillanatokban, bizonyos mértékig.

SOKAT KÖSZÖNHETEK az őszinteségnek. Mondhatnám úgy is: ebből élek. Emberek jönnek hozzám, hogy ráébredjenek, mi az igazság önmagukkal kap-

csolatban. Csoportokat vezetek, és tanúja vagyok annak, ahogy ki-ki felfedezi, mi módon hazudik önmagának, hogyan megvallja az igazat, s egyidejűleg meggyógyul valamely betegségéből.

JOBBAN BELEGONDOLVA, ha hirtelen – valami csoda folytán – mindenki őszintévé válna, abban a pillanatban munka nélkül maradnék. De ez a veszély nem fenyeget, négy okból sem:

1. Sokan nem merik megmondani, amit gondolnak (az intellektuális őszinteség hiánya).
2. Sokan nem képesek követni a szívük hívását (az érzelmi őszinteség hiánya).
3. Sokan nem tudják értelmezni és megfogadni testük üzeneteit (a testi őszinteség hiánya).
4. Sokan nem hajlandók tudomásul venni lelkük iránymutatását (a spirituális őszinteség hiánya).

AMIKOR ŐSZINTESÉGRŐL BESZÉLÜNK, többnyire a fej őszinteségét értjük alatta, vagyis hogy azt mondjuk-e ki az adott pillanatban, amit gondolunk. Ha sikerül, annak az az előnye, hogy partnerünket „korrekten” tájékoztatjuk intellektuális státuszunkról, miközben mi magunk is valamivel pontosabban megismerjük saját gondolatainkat. A fej őszintesége azonban esetleges, gondolataink és vélekedéseink változékonyak, sokszor zavarosak, időnként egyenesen értelmetlenek, haszontalanok. Előfordul, hogy utólag rá kell jönnünk, talán jobb lett volna, ha ki sem mondjuk... (Ha belegondolok, terápiás munkám jelentős része arra irányul, hogy páciensem hajlandó legyen megkérdőjelezni azt, amit a legőszintébben elhisz magának.)

A szív, az érzelmek őszintesége már általában tisztább, erősebb hangon szólal meg, mint a fej szava. Az „ami a szívemen, az a számon” mondás írja le ezt a

Sokat köszönhetek az őszinteségnek. Mondhatnám úgy is: ebből élek. Csoportokat vezetek, és tanúja vagyok annak, ahogy ki-ki felfedezi, mi módon hazudik önmagának, ahogyan megvallja az igazat, s egyidejűleg meggyógyul valamely betegségéből.



fajta megnyilvánulást. Megnyugtató tud lenni az olyan ember társasága, aki nem rejti el érzéseit, hanem engedi őket szabadon megnyilvánulni. Egyszerűbb eligazodni rajta, könnyebb megbízni benne. Érzelmek azonban – és különösen a számunkra sem világos eredetű és tartalmú indulataink, melyeket időnként kontrollálatlanul engedünk szabadjára – korántsem olyan egyértelműek és igazak, mint amilyenek a pillanat hevében tűnnek. Egy páciensem mesélte, hogy férje általában elfojtja, elrejtja érzelmeit, aztán egyszer csak hirtelen kiad magából minden indulatot. Másnap egy komplett restaurátor brigádot kell ilyenkor kihívni, hogy valamiképp rendbe tegyék a lakást... (Terápiás munkám másik, mindig visszatérő eleme, hogy eljussunk az érzelmek mély megéléséig, őszinte kifejezéséig, de tovább is lépünk az elengedés és az átalakítás felé.)

A TEST ŐSZINTESÉGÉRŐL is érdemes elgondolkodnunk. A testalkat, a megjelenés, a tünetek, a betegségek üzenetének őszinteségéről. Arról, hogy mit jelentenek ezek a közhelyek: „a tested nem hazudik” és „a betegség őszintévé tesz”. Arról, hogy mit kezdünk Márai gondolatával: „A test ellen kétféleképpen lehet védekezni: kicsapongással vagy gyáva, hiú és sértődött aszkézissel. Egyiket sem bírja, dacosan és végzetesen felel mindkét sértésre. A test csak az őszinteséget bírja.”

AZ ŐSZINTESÉG NEM EGYENLŐ a brutalitással – hangoztatta annak idején orvosi etikai-tanárnokunk. A rossz hírek közléséhez ő az egyenes, világos, egyszersmind gyengéd, megértő kommunikációt javasolta. Ezzel egyet tudok érteni. Mindig összerendezem, elborzadok az efféle orvosi intelmekről: „Önnek 3 hónapja van hátra!” vagy „Értse meg, ha nem hagyja abba a dohányzást, meg fog halni (esetleg: dögleni)!”

TESTÜNK AZONBAN NEM KÖVETI a fenti irányelvet – legalábbis sokszor úgy lát-

szik. Mondanivalója gyakran homályos és nehezen érthető, és nem retten vissza a brutalitástól sem. Néha kegyetlennek és indokolatlannak tűnő hirtelenséggel, máskor rideg és makacs következetességgel mondja a magáét. Elég egy fogfájás vagy egy hasmenés, és az élet császárából egy csapásra nyomorult féreg lesz – mondja Rüdiger Dahlke, de ezt nélküle is tudjuk, megtapasztaltuk. Brutális, nem?

TAVALY TAVASSzal ELTÖLTÖTEM pár hónapot azzal, hogy megértsem, mit akar nekem mondani az egyik porckorongom. Nem tetszett a mód, ahogy kifejezte magát, megsebzett ez a fajta őszinteség, ez a nyersesség, ez a kíméletlenség. Nehezen tanultam meg a leckéjét, berzenkedtem a stílusa miatt. Időbe telt, mire elfogadtam, hogy ezt a mondánivalót csak így lehet átadni.

EGY HETE MEGINT kivillantotta félelmetes fogsorát. Az előtte való napokban megerőltettem magam, és – bár sejtettem, hogy ennek nem lesz jó vége – túl későn hagytam abba, csak akkor, amikor már éreztem a fájdalmat. Egy-két napra ismét visszatért az egész nyavalya, a történet csúcspontján pedig ott ragadtam lakásunk lépcsőjén, egy kitekert pózban – családom szeme láttára –, szegyénytől és fájdalomtól égve, a lehető legmélyebben megalázva.

„A SZÉGYEN NAGY TANÍTÓ – mondja Kurt Tepperwein. – Arra tanít minket, hogy elnézőbbek legyünk magunkhoz és másokhoz. Ez az őszinteség útja. A szégyen megoldása a mások és az önmagunk iránti együttérzésben rejlik, abban, hogy elfogadjuk magunkat, és hónunk alá csapva a szégyenünket sétálni induljunk.”

A NAGY TANÍTÓK – a test fájdalma, a lélek szégyene – tudnak brutálisak, kíméletlenek lenni. Ezek a leckék már nem a kedvességről és a megértésről szólnak,



A test őszintesége csodálattal tölt el. Lelkesen, áhítatosan és lenyűgözve figyelem, milyen tisztán, milyen erősen kommunikál. Hitem egyre csak erősödik abban, hogy a testünk mindenre megtanít, ami fontos.

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

SzomatoDráma

a testszimbolikától a szervkommunikációig

www.szomatodrama.hu

hanem a póre igazságról, a lényegi tanulnivalóról, a valódi fejlődéshez vezető útról.

A TEST ŐSZINTESÉGE csodálattal tölt el. Amikor nem rólam van szó, képes vagyok lelkesen, áhítatosan és lenyűgözve figyelni, milyen tisztán, milyen erősen kommunikál. Sok száz történetnek lehettem részese orvosként, terapeutaként, és hitem egyre csak erősödik abban, hogy a testünk mindenre megtanít, ami fontos. Eszköztára sajátos, de nem is lehetne másmilyen. A fizikai-biológiai szinten nincs helye a mézesmázos együttérzésnek, kíméletnek, felmentésnek. Ezért is olyan hatékony. Akárcsak az aikido, amelyben ellenfelünk energiáját használva, a saját fájdalma által kijelölt úton visszük őt padlóra.

TESTÜNK KOMMUNIKÁCIÓJA, amellyel, hogy őszinte, maximálisan személyes is. Nincs két egyforma test, nincs két egyforma betegség. Utánaolvashatsz a testszimbolikáról szóló könyveidben, mit üzen egy-egy tüneted, de a mondanivaló lényegét csak a személyes kapcsolatban, a szeretetteljes odafigyelés által értheted meg. És éppen ez a felfedezésem indított arra, hogy megtaláljam a legmegfelelőbb módszert, amely segít felismerni a testi tünetek egyedi jelentését, egyszersmind lehetőségét ad a gyógyulás beindítására. Így jutottam el a SzomatoDrámáig.

A TESTÜNKKEL VALÓ ŐSZINTE KAPCSOLAT ajándéka hosszabb távon a fi-

zikai egészség és a jó közérzet. De rejlik még ebben valami más, valami nagyobb ajándék is. Mert mindaz, amit a testünk hordoz és kifejez, amivel szembesít, amire kényszerít, összességében valamilyen cél irányába látszik mutatni. Mintha a maga módján a helyes ösvényt jelezné, javasolná, követelné.

ÉS EZ MÁR A SPIRITUÁLIS ŐSZINTESÉG felé vezet minket. Ez az az állapot, amikor összhangban vagyunk a bennünk élő isteni minőséggel. Ez az az élet, amikor a saját utunkat járjuk, a valódi talentumainkat kamatoztatjuk, a küldetésünk felé közeledünk. Úgy tűnik, ezt az utat egyáltalán nem könnyű megtalálni. Egy olyan kultúrában, mint a miénk, amelyben tudatunkat sokszor zavaros gondolatok töltik ki, szívünkben gyakran nyugtalan indulatok, negédes érzelgősség és fagyos közöny lakik, a test sajátos, őszinte, nyers kifejezőmódja léphet elő egyik legfőbb iránytűnké.

„A KÖSZÖNET LEGSZEBB FORMÁJA: az őszinteség” – írta Kosztolányi. És fordítva is igaz lehet: aki őszinteséget ad, ajándékot ad, s köszönetet érdemel. Nagy bölcsességre vall, ha meg tudjuk köszönni testünknek nap mint nap ezt az őszinteséget, akkor is, amikor az épp jól van, és akkor is, amikor tünetei, betegségei nyelvén igyekszik felébreszteni, útbá igazítani minket.

Dr. Buda László
pszicháter, pszichoterapeuta
www.budalaszlo.hu