

Stressz a testben, test a stresszben

Egy jóindulatú daganat margójára

A stressz – a legegyszerűbb megfogalmazásban – az organizmus fiziológiai válasza a vélt vagy valós fenyegetettségre. Ez az alkalmazkodást segítő folyamat a testben zajlik, és bizonyos mértékig észleljük is: testi érzetek, érzelmek, gondolatok kísérhetik. Onnantól kezdve válik mindez problémává, ha eltűzött reakciót adunk egy-egy helyzetre, vagy a veszély elmúltával is fennmarad a készenléti feszültség, esetleg maga a folyamat válik kellemetlenné.

Ha körbenézőnk, azt látjuk, hogy valamilyen formában szinte mindenkinek problémát jelent a stressz. Miközben a testi integritást fenyegető környezeti tényezők jelentősége a fejlett országokban radikálisan csökkent, az érzelmi jellegű stresszorok súlya valami rejtélyes okból kifolyólag meghatározódott. Megdőbbentő, hogy ebből a természetes élettani túlélő mechanizmusból hogyan lett a nyugati társadalmak lakóinak egészségét leginkább fenyegető civilizációs veszedelem, közös ellenség, kerülendő rizikófaktor...

A test bölcsessége mintha megkérdőjeleződne ilyenkor. Miért feszítjük pattanásig a húrt? Miért adunk eltűzött reakciókat az aféle jelentéktelen fenyegetésekre, mint hogy reggel nem indul az autó, hajszálat találunk a kádban, hárman állnak előttünk a postán, leszakad egy gomb, és így tovább? Tovább bonyolítja a dolgot, hogy a testben zajló stresszfolyamatokat a saját testünkhöz való viszonyunk problematizálásával is provokálhatjuk, vagy egyszerűbben fogalmazva: ha nem tetszel magadnak, vagy nem élvezed a testedet, esetleg megbetegszel, az igen erős stresszorként hat vissza saját fiziológiai egyensúlyodra, és már benne is vagy az ördögi körben. Hogy lehetne kilépni ebből?

Lehetek hatásvadász egy kicsit? A megoldás egyetlen szó. De még nem árulom el... Inkább közreadok egy történetet, amelyet nemrég mesélt egy páciensem.

Zsuzsa csinos, ötven körül járó hölgy, akinek a méhében miómat találtak. Az orvosa a következőt tudta ehhez hozzátenni: „Nem tudhatjuk, hogy ez a mióma hogyan fog viselkedni, akkor lennének nyugodt, ha kivennénk!” Amikor ilyet hallok, mindig az jut eszembe, hogy ennek az orvosnak is el kéne jönni egyszer hozzám, hogy ne az legyen a legfőbb önnyugtató módszere, ha mások testéből kivág egy darabot, de ez most nem tartozik szorosan a tárgyhoz...

Zsuzsa két hónapja egy olyan párkapcsolatot tart fenn, amelyben a férfival minden stimmelne, csak annyi a gond, hogy házas, és ezen nem is nagyon akar változtatni. „Jó kéne, hogy legyen, lehetne is jó, de mégsem jó” – ez a mottó vissza-visszatér Zsuzsa élettörténetében.

Az első komolyabb kapcsolatát arra használta, hogy végre kiszakadjon a fojtogató családi légkörből, szülei ellenzésétől kísérve hozzám ment egy emberhez, akit nem igazán szeretett. Gyermekek született, majd rövidesen nyilvánvaló lett, hogy ez az ember alkalmatlan a társszerepre, a szex is csapnivaló volt, de Zsuzsa még éve-

kig benne maradt a kapcsolatban. Végül aztán meghozta döntését, elvált, nagy lelkiismeret-furdalások közepette. Elröppent öt év.

Egy idő után aztán rálelt arra a férfira, akit tudott szeretni, és tíz évig jól is érezte magát a kapcsolatban, a szex is oké volt, újabb gyermeke született. Sajnos azonban kiderült, hogy mégsem stimmelt minden: a férje rendszeresen megcsalta, átverte, kihasználta. Ettől a felismeréstől számítva még további tíz évig ezzel a férfival maradt, a gyerekekkel kapcsolatos felelősségérzete és lelkiismeret-furdalása gúzsba kötötte. Nagy nehezen aztán kilépett ebből a kapcsolatból is. Elröppent húsz év.

A harmadik férfival aztán – ahogy Zsuzsa fogalmazott – tényleg „alulválasztott”. Érthető, hiszen addigra már eléggé megtépázta önbizalmát, kudarcok sorozata. A kapcsolat viszonylag hamar döcögőssé, erőlködővé vált, a szex egyre kellemetlenebbé, az utolsó években már legszívesebben a világból is kimenekült volna, amikor párja közeledni kezdett. A hét éves kapcsolat utolsó két éve úgy telt, hogy Zsuzsát már a férfi szagától is a hányinger kerülgette, az összes létező kifogást felvonultatta, a falat kaparta kinyában.

Ekkor döntött úgy, hogy elmegy nőgyógyászhoz. Öntudatlanul arra vágyott, találjanak valamit, ami egy időre felmentheti őt a hitvesi kötelességek alól. És – „hál’ isten” – teste segítségével sietett egy ökölnyi mióma képében. Ez végre elég erős érvnek bizonyult, hogy nemet mondjon, előbb a szexre, majd az egész kapcsolatra. Ismét elröppent hét év.

Mindez egy évvel ezelőtt történt. Azóta egy futó kaland kivételével nem volt semmi jelentős esemény, itt állunk most, a miómával, a házaspással és szétárt karokkal: „Hogyan tovább?”



„Nem tudom, egyetértés-e velem: a legnagyobb stressz, a „stresszek királya”, ha az ember megpróbál valamilyen lenni – általában más módon, mint amilyen valójában.”

Nem tudom, egyetértés-e velem: a legnagyobb stressz, a stresszek királya, ha az ember megpróbál valamilyen lenni, általában más módon, mint amilyen. Amikor úgy képzelem, hogy valamilyen külső tényező, egy másik ember szeretete, több pénz, egy egészségesebb test boldoggá tenné, de sajnos valami hiányzik, így egyelőre marad a szenvedés, a hiány, a feszült várakozás és a törekeny reménykedés.

Kutatások sora bizonyítja, hogy az érzelmi állapotunk, mely elsősorban gondolataink, meggyőződéseink, világnézetünk és öntudatlan hiedelmeink befolyása alatt áll, egy az egyben kivétel nélkül az összes sejtünk, különösen hormon- és immunrendszerünk funkcionálására. Így történhet meg, hogy minden olyan behatásra, amelyre szívünk szerint nem mondanánk, de valami oknál fogva nem tudjuk ezt megtenni, a testünk válaszol, egyfajta „testi nem”-mel. A „testi nem” tulajdonképpen lázadás, csőd, anarchia, forradalom a rendszerben. Lényegét tekintve nemet mondás saját magunkra, valódi igényeinkre, szükségleteinkre, vágyainkra, életcélunkra, küldetésünkre, hitünkre.

A stressz megbetegítő aspektusa akkor bontakozik ki legerősebben, ha:

- nemet mondasz magadra;
- nemet mondasz arra, ami volt, ami már megtörtént;
- nemet mondasz arra, ami van.

A következők ismerősek:

- Állandóan igyekszel alkalmazkodni, ami ropant fárasztó és energiaigényes.
- Hajlamos leszel a negatívumokra koncentrálni, azokat elemezgetni.
- Az életet küzdelemként és erőlködésként éled meg.
- Beleragadsz az áldozatszerepbe, olyasmiket csinálsz, amiket nem is akarsz.
- Gyakran panaszkodsz, aggódalmaskodsz.
- A kelleténél többet bosszankodsz, küzdesz a dühöd elfojtásával.

„Úgy tűnik, sok ember egész életében valamiféle vizsgán érzi magát, igyekszik teljesíteni, megfelelni, és ezért bizony nagy árat fizet.”



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

- Hajlamos leszel magadat és másokat elítélni.
- Belesüllyedsz az összehasonlítgatás, a konkurálás mocsarába.
- Próbálsz a tökéletességre törekedni.
- Dicséret és elismerés után sóvárogsz.
- Hajlamos leszel kizsákmányolni és megbetegíteni a testedet.

Egyetemisták ezreinek vizsgálata során kiderült, hogy vizsgaidőszakban a hallgatók immunrendszere határozottan legyengül, védtelenebbé válnak mindenfajta, egészségüket érintő fenyegetés ellen. Úgy tűnik, sok ember egész életében valamiféle vizsgán érzi magát, igyekszik teljesíteni, megfelelni, és ezért bizony nagy árat fizet.

Máté Gábor *A test lázadása* című könyvében leírja egy daganatos betegségben szenvedő férfi esetét, aki mellesleg tumorellenes cáppaporc-készítmények forgalmazásából élt. Ez az ember évtizedekig szedte ezt a rettenetesen büdös szert – nem azért, mert annyira hitt a hatásosságában, hanem mert nem akart csalódást okozni üzleti partnerének...

Az érzelmek és vágyak elfojtása, az önbecsülés feladása szétzilálja a fiziológiai védelmet, az immunrendszer összezavarodik, az egész organizmus meghasonlik önmagával. Az immunrendszer működési képlete leegyszerűsítve a következő: ha túlreagálja a külső világ ingerait, allergia, ha alulreagálja, fertőzéses lehet az eredmény. Ha intoleráns lesz a belső világgal szemben, autoimmun betegségek, ha túl toleráns, daganatok keletkezhetnek a szervezetben.

És most jöjjön a stresszkezelés esszenciája egy szóban: igen. Igent mondani magunkra, és igent mondani arra, ami van, minden szükségtelen feszültséget felold. Nem állítom, hogy ez könnyű, de állítom, hogy ilyen egyszerű. Onnan tudom, hogy nem könnyű, hogy nekem sem megy. Pontosabban, egyre jobban megy, de nem mindig, és nem teljes körűen. Sokat segít, ha sikerül tudatában maradnom annak, hogy ami van, az van, és én olyan vagyok, amilyen. Hogy mindennek, ami létezik, joga van olyannak lenni, amilyen, beleértve az esős reggelt; a gyerekeket, aki összefirkálja zsírkréttával a frissen festett falat; a postai dolgozót, aki nem találja a rendőrségi levelet, amelyben valószínűleg a gyorsajtás miatt kiszabott bírságot akarnak közölni velem szenvtelenül; a kocsimat, amely úgy el tud romlani, hogy a javítási költségekből a Bahamákra utazhatnék; az L5-ös porckorongomat, amely tavasszal hónapokra szinte mozgásképtelenné tett, és így tovább.

Ha következetesen igent mondasz magadra, ez gyakran azzal jár, hogy nemet kell mondanod olyan dolgokra, amelyek nincsenek összhangban a saját igényeiddel: mások elvárásaira, szüleid értékrendjére és szokásrendszerére, közkeletű „igazságokra”, a csordaszellemből fakadó látszatbiztonságra, divathullámokra, erkölcsi prédikációkra, néha akár még társadalmi szabályokra, törvényekre és előírásokra is.

A stresszel való megbirkózás – még inkább: megbarátkozás – gyakorlati útja pedig elsősorban a testtudatosság és az érzelmi kompetencia fejlesztése. Mert ha már nem érezzük, mi történik a testünkben, nemigen tudjuk megvédeni magunkat; ha nem érezzük, milyen érzések kavarnak bennünk, saját magunk áldozatává válunk; ha nem tudjuk, miben hiszünk igazán, manipulálhatók vagyunk.

Az érzelmi kompetenciánk akkor tekinthető fejlettnak, ha:

- át tudjuk érezni saját érzelmeinket, és azokat képesek vagyunk tudatosítani;
- hatékonyan, őszintén ki tudjuk fejezni érzéseinket, szükségleteinket, vágyainkat;
- különbséget tudunk tenni a pillanatban felbukkanó szükségleteink és a régről maradt, kondicionált, múltban gyökerező, oda nem illő igényeink között;
- el tudjuk engedni megfelelési kényszereinket és elismerés-igényünket;
- megtanuljuk szeretni és elfogadni a legkülönbébb érzelmeinkkel együtt saját magunkat, olyannak, amilyenek éppen vagyunk.

A testtudatosság fejlesztéséhez pedig úgy juthatunk el, hogy időt és figyelmet szánunk a saját testi folyamataink megismerésére, jóindulattal, elfogadással, szeretettel. Elkezdjük megérteni testünk szimbolikus üzeneteit, és megtanulunk minél aktívabb párbeszédbe elegyedni vele. Ehhez a személyes testszimbolikánk felfedezését és a szerveinkkel való kommunikáció gyakorlatának elsajátítását javaslom, és ehhez kínálok a SzomatoDráma módszerét.

Végül hadd meséljek el valamit a mai napomból. Egy bútorrestaurátornál jártam, székeket vittem hozzá. Tudtam, hogy a lakásában van egy kis lift, amolyan páternoszterféle nyitott kabin, amit mindig is roppant elmés és romantikus dolognak találtam, s megkérdeztem, mi újság a lifttel, működik-e még. A restaurátor elmesélte, hogy egyszer a földszinten próbált beszállni a liftbe, amely éppen az emeleten volt, így bezuhant az aknába, eltört a lába. Hozzátette, hogy előtte öt perccel a postaládájában egy bugyuta körlevelet talált, azzal az utasítással, hogy küldje tovább tíz ismerősének, és nagy szerencse éri, ha viszont nem küldi tovább, nagy bajba kerülhet. A levelet összegyúrta és kidobta. Miközben ezt mesélte, a hasunkat fogtuk a röhögéstől. Nem tudom pontosan, mit találtunk ebben ilyen mókásnak, talán az élet az abszurditását, a sorsszerűség fanyar humorát, a nem létező „véletlen” játékát... de nevetés közben – úgy éreztem – mindkettőnk lelkében kicsit meggyógyult valami.

Dr. Buda László
szomato-pszichoterapeuta
www.budalaszlo.hu
www.szomatodrama.hu

