

Sokan, akik hozzám jönnek gyógyulásért, szenvednek a testüktől. Pontosabban: attól a viszonytól, amely a testükhöz fűzi őket. Egyszer azt mondta nekem valaki: a szeme, a lába, a keze (a körmök kivételével) és talán időnként a bőre – ezek az ő szövetségesei. Minden egyéb rész kitagadott családtag, hidegen elutasított alkatrész, esetleg forrón gyűlölt ellenség. A testtől való elidegenedés azonban nem csak a látható, önmagát megmutató felszínre érvényes.

A tudomány korlátai

Évezredek óta tart a lázas érdeklődés, a szenvedélyes kutatás: mi van a bőrünk által határolt belső térben? Számtalan megkínzott, feldarabolt állat és felboncolt ember teteméből igyekeztünk kinyerni a titkot, és a tudomány minden létező eszközével folyamatosan pontosítjuk elképzeléseinket a rejtőzködő testről.

A mai nyugati ember gondolkodására, hiedelemrendszerére talán a természettudományos paradigma gyakorolja a legnagyobb befolyást. Bár már Sartre felhívta a figyelmet arra, hogy a holttest tanulmányozása aligha adja kezünkbe az élő test titkának kulcsát, a nyugati medicina anatómiai tudásbázisa a boncasztaokról került a tankönyvekbe. Napjainkban orvosok és egészségügyi dolgozók milliói gondolnak az emberi testre bonyolult biomechanikai gépezetként, melynek betegségei alapvetően biológiai jellegű folyamatok. E koncepció szerint ezeket genetikai adottságok, mikrobák, környezeti ártalmak

A gyógyulás önmagunk elfogadásával és szeretetével kezdődik.

és életmódbeli sajátosságok „okozzák”, illetve időnként a szervek működése egyszerűen csak megváltozik, „elromlik”. A kezelés vagy kimondottan a tünetek enyhítésére irányul, vagy olyan testi folyamatok befolyásolására, melyeknek valami miatt oki szerepet tulajdonítanak. A módszerek dominánsan kémiai vagy sebészeti jellegűek. Az egészségügyi intézmények személytelen és gyakran félelmetes

„kór-házak”, ahol a betegek kiszolgáltatottan, kontrollvesztetten, de legalább a felelősség súlya alól felmentve várják sorsuk jobbra fordulását.

Ha ebben a paradigmában gondolkodsz, tested lényegében elvész számodra, és csak problémák, panaszok esetén kerül elő a „semiből” – olyankor

FOTÓ: XXXXXXXXX

Marékszámra kapkodjuk a gyógyszereket és képesek vagyunk naphosszat sorban állni a rendelőkben azonnali javulást remélve. Ám a tüneti kezelés csak ideig-óráig hatásos.

DR. BUDA LÁSZLÓ
orvos-pszichoterapeuta írása



azonban már nehéz jó kapcsolatot kialakítani vele. A legtöbben a testükre mint „dologra” gondolnak, amelyet „karban kell tartani”, adottságait pedig a mindenkori divatnak megfelelően előnyös színben feltüntetni. Sokan keményen dolgoznak azért, hogy testük bizonyos szempontból „szép” maradjon. Élvezik az örömeiket, amelyeket általa átélnek, mégis, összességében hűvös, sokszor ellenséges a viszonyuk vele. Amikor elromlik, ijedelemmel vagy haraggal reagálnak, és – ha nem múlik magától – segítséget kérnek egy kémiai vegyülettől vagy szakembertől.

Az elutasított test

Viszonylag ritka jelenség, hogy valaki a szenvedély, hála, szeretet, jóindulat, gyengédség, elfogadás, tisztelet, csodálat érzéseit a saját testével kapcsolatban rendszeresen megélje. Emiatt az emberi testek világszerte súlyos érzelmi elhanyagolástól szenvednek, s ennek jeleit egyértelműen (mégis



Dr. Buda László
orvos-pszichoterapeuta

gyakran fel nem ismert) közlik tulajdonosukkal kimerültség, testsúlyproblémák, apróbb kellemetlenségek vagy súlyosabb betegségek formájában. Napjainkban a téma sok szakértője egyetért azzal, hogy az egészség természetes hozzátartozója lehetne életünknek. Ám a felcseperedés során számtalan negatív visszajelzés és másoktól átvett téves hiedelem torzítja testünkhöz való viszonyunkat, egészséges önbecsülésünket és általános életszeretünket.

Így felnőttkorunkra elfojtott érzelmek, elkieserítő gondolatok,

ijesztő képek tömegei raktározódhatnak el bennünk testszerete. Ahhoz, hogy mindettől megtisztuljunk, nagy segítség, ha tudatára ébredünk elképesztő lehetőségeinknek! A gyógyulás önmagunk elfogadásával és szeretetével kezdődik.

Légy a saját testöröd!

Ha felidézelsz egy emléket, gondolsz valakire, vagy csak próbálsz összeszedni, mit kell vásárolnod hazafelé, a másodperc tört része alatt biokémiai folyamatok szédületesen összetett hullámmérete vonul végig a szervezetedben. Ennek köszönhető, hogy az egész tested érez, gondolkodik, emlékezik. Ha izgulsz valami miatt, az arcod elpirul, de ha nagyon izgulsz, a beleid is furán kezdenek viselkedni. Ahhoz képest, hogy ez milyen hétköznapi tapasztalat, viszonylag kevesen fontolják meg, hogy az elhúzódó izgalmak, mint az aggodás, az egzisztenciális féle-

mek, a veszteségekkel kapcsolatos bánat és gyász, a ki nem mondott, ősrégi neheztelések mit művelhetnek az arccal vagy épp a belekkel...

Érzelmek és gondolataink,

félelmeink és vágyaink tehát kivetülnek a háromdimenziós térbe, és biológiai folyamatokként nyilvánulnak meg. Sejtjeink pontosan érzékelik lelkivilágunkat, és azt mintegy leképezve, ahhoz igazodva, folytonos kommunikációban, együttműködésben vibrálnak. Ebben az összehangolt, jól szervezett „társadalomban” körkörös és nem csupán fentről lefelé történő irányítás zajlik,

A tünetek üzenetek, tükrözik tudattalan, szőnyeg alá söpört, esetleg generációkon át hurcolt témáinkat.

így a szervezet minden sejtje „tud” az összes többiről, és képes befolyást gyakorolni a nagy egészre!

Ha így szemléljük testünket, egész más viszonyulást alakíthatunk ki hozzá! Ráébredünk, milyen csodálatos, komplex rendszer teszi lehetővé azt, hogy tudatunkkal, szellemi lényünkkel otthonra leljünk benne. Minden, ami a testünkben zajlik, egyéni tudatosodási folyamatunkat támogatja. A tünetek, panaszok üzenetké válnak, a betegségek könnyebbnehezebbleckékké – mind-mind tükrözve tudattalan, szőnyeg alá söpört, esetleg generációkon át hurcolt témáinkat. Ez a test kivívja tiszteletünket és csodálatunkat, megérdemli hála-lánkat és szeretettelgi figyelmünket. Így talán már nem hangzik furcsán, ha azt mondom: lelkesedem a testemért! És ha rálépsz erre az útra, te is megtanulsz lelkesedni a sajátodért. ■

Dr. Buda László:
Mit üzen a tested?
Gyógyító kommunikáció
belső világgal

Az orvos-pszichoterapeuta szerző felkavarró utazásra invitál saját tested világába. A könyv nemcsak azt fedi fel, mit üzennek a betegségeid, de útmutatót is ad, hogyan kommunikálhatsz szerveiddel. (Kulcslyuk)