

Itt sajog, ott fáj. Egy ideig megpróbáljuk semmibe venni, nem figyelni rá, majd amikor már úgy érezzük, testünk végképp fellázadt ellenünk, elvisszük egy „szerelőhöz”. Jó esetben segít, legalábbis is ideig-óráig. Aztán kezdődik minden előről. Mi pedig rosszkedvűen, borúlátóan várjuk a holnapot, nem értve, miért fáj, sajog, szúr, miért árul el minket a testünk újra és újra. Nem is érthetjük, mert a megoldást máshol, lelkünk legtitkosabb tartományaiban kell keresni. Hogy hogyan? Ebben segít **dr. Buda László** pszichiáter sikerkönyve, a **Mit üzen a tested?**

– **Az ön által kidolgozott gyógyító kommunikáció részben arra a holisztikus szemléletre épül, melyet már az ókori görögök is vallottak. Mi ez, visszatérés a gyökerekhez?**

– Bizonyos értelemben igen. Az elmúlt két évszázadban az orvostudomány hihetetlenül rákoncentrált a fizikai, biológiai szintű kezelésre. Ez azonban zsákutcába vitt minket, hiszen nem tudtunk igazán jó gyógymódokat találni a komoly betegségek kezelésére. A miértekre használható válaszok kezdtek megjelenni többek közt a pszichológia, a keleti orvoslás, valamint azon alternatív gyógymódok felől, melyek a holisztikus szemléletre építenek. Mostanra a nyugati civilizáció is felébredt! Ennek egyik jele, hogy elkezdtünk a spiritualitás irányába mozdulni,



## GYÓGYÍTÓ UTAZÁS

és lélekkel átítatni a már meglévő tudásunkat az emberi testről. Elkezdtük keresni, megérteni, hogy egy betegség miképpen illeszkedik egy ember élettörténetébe, s hol van ennek valamiféle szimbolikus jelentősége.

– **Mi volt az a pillanat, amikor pszichiáterként, egyetemi tanszékvezetőként rádöbbent, hogy az, amit tud, tanult, már nem elég?**

– Medikusként a klinikai gyakorlatok során azt láttam, hogy a kórház folyosóján reménytelen arcú betegek várják sorsukat. Közben fogalmuk sincs, mi történik velük, körülöttük és bennük. S mikor végre sorra kerülnek, az orvosok – időhiányban – futószalagon kezelik őket. Beszélgetés, odafigyelés, a lélek megnyugtatása? Semmi! Rettenete-

sen elbizonytalanodtam, hogy tényleg itt van-e az én helyem. Később, már pszichiáterként, meggyőződésemmé vált, hogy a gyógyszeres kezelés nem oldja meg a beteg problémáit. A biológiai folyamatok módosítása még nem egyenlő a gyógyítással. A szenvedés színezete megváltozik ugyan, a beteg kevésbé fog tudni szomorúságot, lelki fájdalmat érezni, másrészt azonban – a jót is kevésbé fogja érezni. Elszűrjük a hangulata, és az öröm – boldogság görbéje ellaposodik. És ezzel a lélek mélyebb rétegeiben még semmi sincs megoldva! Én viszont úgy gondoltam, gyógyulást itt, ezen a szinten kell elérni, hiszen a betegségek valójában a lélek üzenetei. Elkezdtem tanulmányozni azokat az alternatív, holisztikus gyógymódokat, amelyekben megjelenik a személyesség, a beteg lelkének megismerése. Azt viszont nem szerettem volna, hogy az orvosi tudásom kárba vesszen, így egy olyan integrált gyógymódot kerestem, ahol mindez ötvöződik. Így jutottam el végül a SzomatoDrámáig.

– **Sokan tisztában vannak vele, hogy a szorongás-csökkenet, altatók károsak, és hosszú távon függőséget is okoznak. Mégis inkább ezeket választják, mert félnek a szenvedésnyomástól.**

– Miközben a szenvedésnyomás az egyik legerősebb motiváció a változtatáshoz! Előfordulhat, hogy valakin akkora nyomás van, hogy képtelen a saját dolgaival érdemben foglalkozni. Ilyenkor hasznos a tünetek gyors enyhítése, míg az ember annyira talpra nem tud állni, hogy nekifogjon és változtasson! De ezt a gyógyszeres kezelést is ki lehet váltani rengeteg más dologgal, mint – mondjuk – a jóga, a légzésgyakorlatok, a táplálkozás megváltoztatása, programok szervezése, a társas kapcsolatok aktiválása. Az utóbbi időben az emberek egyre inkább belátják: nem a gyógyszeres kezelés a megoldás. „Nincs más gyógyítás, csak az öngyógyítás.”

– **Mi kell ahhoz, hogy az ember felébressze saját öngyógyító mechanizmusait?**

– Talán a legfontosabb önmagunk, a saját testünk elfogadása és szeretete. Annak gondozása, megfelelő táplálása, az érzelmek megélése, feldolgozása, a kapcsolatok rendezése, a gondolatok megtisztítása és – mondjuk így – az ember öntudatra ébredése. Szerintem ezzel a legtöbb ember elméleti szinten tisztában van. Mégsem tudjuk hasznosítani, mert hiányzik belőlünk a bátorság, hogy szembenézzünk pillanatnyi helyzetünkkel. Fontos, hogy kitűzzük magunk elé a célt, miben, mit is szeretnénk változtatni. S ezután már „csak” következetesen haladni kell ezen az új úton!

– **Mi az első lépés?**

– A testtel való kapcsolat újravétele. Ez az elidegenedés hosszú időszak után általában nem könnyű. Elsősorban tudatosítanunk kell magunkban, hogy a testünkre, bármilyen is látjuk, szükségünk van. Majd meg kell szólítanunk, nyitott szívvel, bátran, és megfogalmazni felé érzéseinket, legyen az megbánás, neheztelés, hála, köszönet, szeretet vagy elvárás. Ezután pedig érzékszerveinket kihegyezve figyelni a választ. Ezen a ponton azonban még nincs vége, ez csupán a kezdet. A kapcsolatot saját testünkkel ugyanúgy folyamatosan ápolni kell, mint a családi kapcsolatainkat. **Lehet, elsőre furcsának fog tűnni, hogy „Jó reggelt!” köszönünk a testünknek, vagy elbeszélgetünk a sajgó derekunkkal. Ezért ha valakinek úgy könnyebb, meg is személyesítheti**

a testét, testrészeit önálló személyiségként is kezelheti.

– **Tegyük fel, hogy sikerül egy jót beszélgetnem a fájós porckorongommal. De ettől még én laikusként nem biztos, hogy fogom tudni, miért is fáj, mi a diagnózis.**

– Nem is kell diagnózis. Én a hozzám fordulóknak is azt szoktam mondani, hogy tegyük egy picit félre vagy akár felejtjük el. A klinikai gyakorlatok során azt tapasztaltam, hogy orvos kollégáim a különböző tüneteket produkáló betegeket csak nehezen tudják begyömöszölni egy-egy univerzális diagnózisba. Ami nem meglepő, elvégre hogyan lehet két teljesen különböző embernek ugyanaz a betegsége? Általában jót tesz, ha meg tudunk a címkétől szabadulni, mert ezek reménytelenségbe taszíthatják a beteget, és végül önbeteljesítő jóslatként működnek. Néha az olyan hétköznapi kórismék, mint a „kimerült a sok munkától”, „nagy szomorúság érte”, „bánat ült a szívére”, „mellbe vágta a hír” sokkal többet mondanak a betegről. A legtöbb ember a lelke mélyén nagyon is tisztában van vele, hogy mi okozza a betegségét.

– **Az ön által megalkotott SzomatoDráma módszerre épülő foglalkozásokon a megbetegítő szituációikat játsszák el a betegek?**

– A SzomatoDráma valójában egy közvetítő módszer, ami információkat szállít a testtől a tudatig és vissza. A játék során általában a beteg testrészt, szervet személyesítjük meg. Az egyik csoportban valaki krónikus vastagbélgyulladásban szenvedett. Ő ezt úgy képzelte el, hogy a gyulladt bélszakasz mellett van egy egészséges szakasz, és van valami, ami ezeket át-  
karolja. Ahogy a játék során a szereplők elkezdtek mozogni, és ezáltal a szervek életre keltek, a

főszereplő egyszer csak felismerte, hogy ugyanaz a forgatókönyv ismétlődött meg, ami egész gyerekkorában kísértette. A beteg bélszakaszban saját magát, az egészségesben a „bezzeggyerek” bátyját, a mindkettőt sikertelenül átfogni akaró harmadik személyben pedig az anyját ismerte fel, aki vele mindig elégedetlen volt. Amikor eljutunk a blokkok felismeréséig – az háborzongatóan izgalmas tud lenni.

– **Ahogy a könyvében található esetleírások is mutatják, az emberek lelki problémái mögött a leggyakrabban kapcsolati konfliktus húzódik meg. Hogy tudja valaki öngyógyítással, SzomatoDrámával megszüntetni – mondjuk – az asztmáját, ha a benne szerepet játszó másik embernek (legyen az szülő, társ, főnök) nem tudja befolyásolni a viselkedését?**

– Egy ember számára a belső konfliktust nem annyira a másik ember milyensége okozza. Inkább az, hogy ő maga az ő viselkedését miképpen éli meg! S ezzel a belső érzettel a SzomatoDráma és egyéni terápia során is remekül lehet dolgozni. Önmagán ugyanis minden ember tud változtatni! Ilyenkor a gyakorlatok során elképzeljük ezt a hozzátartozót, és a képzelet szintjén elkezdjük feloldani a belső konfliktusokat. A belső kapcsolati rendszer megtisztogatása még azokban az esetekben is lehetséges, ha a belső terhet okozó személy tőlünk távol él, vagy esetleg már meghalt. Sokszor persze nem könnyű, hogy az ember elvégzi a sokszor fájdalmas lelki munkát, megtisztul, majd hazamegy – és ugyanazt

a személyt találja otthon, ugyanazokkal a helyzetekkel szembesül, mint előtte. A jó hír azonban az, hogy mivel ő maga megváltozott, a másik viselkedése is változni kezd!

**– Szinte minden ember hordoz magában valamiféle sérelmet, rossz emléket gyerekkorából. Melyek azok, amelyek megbetegítenek?**

– Az összes olyan negatív érzelmet idesorolhatjuk, mint a harag, neheztelés, bűntudat, szégyen, félelem. Az ezekhez kötődő emlékek, még ha „elrejtjük” is őket a tudatunk mélyére, bennünk maradnak, testünkben, sejtjeinkben tárolódnak. Viszont – és éppen ez az öngyógyítás lényege! – ez felülírható.

**– Mennyire tud segíteni az öngyógyítás vagy a SzomatoDráma azoknak, akik veleszületett, illetve genetikai betegséggel küzdenek?**

– Egyre inkább úgy tűnik, hogy az ember a maga tudatával komoly mértékben tudja befolyásolni, hogy a meglévő genetikai állományából mi váljon aktívvá. Az ilyen esetekben a minimum, amit elvárhatunk, hogy valaki egyre jobban érezze magát a testében. Sokszor láttam, milyen markáns életminőségi változás következett be betegeknél, miután megváltozott a testükhöz való viszonyuk – és szeretetteljes kapcsolatot alakítottak ki vele. Nemegetszer a legreménytelenebb betegségek is készségesen megfordulnak, abbahagyják a romló tendenciát. Ehhez viszont drámai változás szükséges.

**– Csak nehéz úgy szeretnünk, elfogadnunk a testünket, ha a médiában csak tökéletesre retusált álomnöket látunk...**

– Ez sok embertől hallott panasz. Ezért is határozta el, hogy következő könyvében részletesen fogom taglálni, miképpen lehet eljutni az önutálattól az önszeretethez. Sokan igyekeznek magabiztosnak tűnni, külső tökéletességre törekszenek. De amint a testükre gondolnak,

elbizonytalanodnak, szorongani kezdenek. Ennek következtében nehezebben tudják elengedni magukat, föloldódni az intim pillanatokban. Az ilyen szituációk megélése pedig még inkább az önbecsülés csökkenéséhez vezet, nemcsak testi, de érzelmi, intellektuális szinten is. A kialakuló önutálat pedig magával hozza az önszabotázst, ami azt jelenti, hogy rossz, hibás lépéseket teszünk. Mondjuk, valaki szeretne egészséges lenni, de folyton megbetegszik. Rendre olyan kapcsolatokba megy bele, ahol nem boldog. Vagy pontosan tudja, hogy este tízkor már nem kellene kiennie a hűtő tartalmát, mégsem tud neki ellenállni. E mögött egy tudattalan hiedelem húzódhat meg azzal kapcsolatban, hogy mi jár nekem, és mi nem. Az „én ezt úgysem érdemlem meg” életprogramot általában gyerekkorunk során építjük magunkba. Elveszítjük hitünket abban, hogy megérdemljük az egészséget, a boldogságot, a jólétet.

**– A gyógyító kommunikáció akkor is működik, ha valaki szkeptikus az alternatív gyógy módokkal szemben?**

– A magam példáján tudom, hogy amikor egy gondolatot hitelesnek találunk, és szeretnénk elfogadni, valójában csak a „nagyon akarok hinni benne” állapotba jutunk. Ilyenkor hiába próbálkozunk, csalódottan tapasztaljuk, hogy nem tudunk magunkkal csodát tenni. Fontos, hogy ki-ki megtalálja a saját útját a szeretnék hinni”-től a „hiszek benne” vagy akár a „tudom” állapotáig, és a saját élmények ebben sokat segítenek. A SzomatoDráma például ideális közeg, hogy kicsit megtapasztaljuk a „csodát”. De ha valakiben bizonytalanság van, az is rendben van. Még mielőtt feladnánk, gondoljunk Jung szavaira: „Betegek százait kezeltem, és egyetlen egy sem akadt köztük, akinek legvégső soron ne az lett volna a baja, hogy nem talált utat a hithez.”

Jankovic Nóra