



VÁLTOZÁS-MENEDZSEREM: A PORCKORONGOM MIRE TANÍTOTT A BETEGSÉGEM?

Nem merném kijelenteni, hogy túlságosan kedvelem a változásokat. Tudom, hogy vannak, tudom, hogy nincs is semmi egyéb, persze-persze. Mégsem jöttem rá, hogyan tudnék örvendezni, amikor elveszítem a bankkártyámat, a feleségem bejelenti, hogy elhagy, hirtelen belenyilall a fogamba a fájdalom, egy gombnyomással kitörölök valami iszonyú fontos dokumentumot, meghal a nagynéném, 50 százalékra emelik azt a hülye EVA-t, megteszik főnökömnek azt a hülye Évát, a lábam lebénel, és így tovább. Ez utóbbi tényleg megtörtént velem, három hónapig alig tudtam állni és járni. Ez némi változást hozott az életembe, amit nem sikerült megkedvelnem. A változás ügynökét egyébként úgy hívták: porckorongsérv.

EGY IDEJE MÁR JOBBAN VAGYOK.

Alig vártam, hogy végre nekiüljek, átgondoljam és összefoglaljam a magam számára, mi történt a rendszeremben az elmúlt hónapok során. Hogy csináltam? Hogyan lettem beteg? Hogyan gyógyultam meg? Mit tanultam mindebből? Mi változott? Most elmesélem.

AZ EGÉSZ TÖRTÉNETET a testszimbolika felől szeretném megközelíteni. Ehhez azt a sablont használom, amelyet a munkám során mások betegségeinek megértéséhez alkalmazok (lásd az 1. táblázatot). Ebben foglaltam össze, mit érdemes átgondolni, ha valamilyen panasz, tünet jelentkezik. Ami azt illeti, saját magammal kapcsolatban jóval nehezebben haladtam a dolgok megértésében, mint ahogy szá-

mítottam. Pedig ezen nincs mit csodálkozni: sokszor éppen azért betegszünk meg, mert valamit nem veszünk észre, nem fogunk fel, nem tudatosítunk, így nem is változtatunk rajta, pedig itt lenne az ideje.

MELLESLEG HA ÉN TERVEZNÉK VILÁGOT,

és egy olyan eszközt keresnék, amely – saját fel nem fogott érdekükben – változásra kényszeríti a makacs kis halandókat, nekem se jutna semmi jobb az eszembe a betegségnél. Ez azonban semennyire sem vigasztal, ha én kerülök a „kedvezményezett” szerepkörébe. „Tessék mosolyogni, változás következik, az átmeneti kellemetlenségeikért elnézést kérünk!” Ühüm... jaj de jó... már alig vártam...

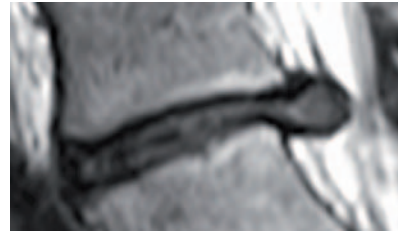


DE TÉRJÜNK VISSZA A PORCKORONGOMHOZ, és lássuk, mit köszönhetnek neki. Tavaly ősz óta fokozatosan egyre erősebben fáj a derekam, majd zsibbadt a lábam. Márciusra a járóképességem húsz-harminc lépésre korlátozódott, állni egy-két percig voltam képes. Aludni is csak egy speciális testhelyzetben tudtam, és minden mozdulatra felébredtem. Nyomoréknak éreztem magam; a derekam és a bal lábam totálisan fellázadt. Tudtam, hogy ennek a női oldaláságnak jelentősége van, mint ahogy annak is, hogy a testem alsó fele érintett. Csak azt nem tudtam, mit is jelent pontosan mind, ez, mit kéne csinálni. És az állapotom szépen lassan, egyenletesen romlott...

A TESTSZIMBOLIKA általános bölcsessége szerint – hál' istennek bőven lehet erről olvasni, csak utána győzzünk mit kezdeni vele – a bal oldal egy férfínál az érzelmek, a segítségkérés, a gondoskodás, az alárendelődés, a gyengeség, az érzékenység témáira utal. Maga a porckorongsérvtől azt jelzi, hogy úgy érzem, nagy nyomás nehezedik rám, meg akarok felelni bizonyos elvárásoknak, igyekszem erős maradni, viselni a rám nehezedő felelősséget, és hiányzik valamiféle támogatás, amit viszont nem tudok kérni. A családállítási koncepciója arra figyelmeztet, hogy valaki(k) előtt meg kellene hajolni, vagy én várok valami ilyesmit. A lumbális tájék érintettsége arra utal, hogy a szexuális energiám áramlásában is lehet valamilyen elakadás.

ERRŐL JUT ESZEMBE: amikor először láttam az MRI-felvételt az érintett területről, orvos létemre megdöbbenem. A látvány is aggasztó volt, meg az érzés is, ami elfogott. Furcsa szégyenkezés lett úrrá rajtam, mintha valami illetlenséget tettem volna. A kép némi szexuális jelleget is felvillantott számomra, amit szintén kellemetlennek éltem meg, mint amikor azt álmodja az ember, hogy hirtelen észreveszi, nincs rajta ruha... Ez a szégyen és leplezettség-érzet csatla-

kozott az addigra összegyűlt negatív érzelmek csapatához (bosszankodás, tehetetlenség, kétségbeesés, reménytelenség, szomorúság, harag, apátia).



MRI felvétel – Porckorongsérvtől (A porckorongsérvtől lényege hogy a csigolyák között található porckorongók – amelyek biztosítják a gerinc rugalmasságát, hajlékonyságát, és csillapítják a gerincet ért mechanikai behatásokat – tokja megreped vagy elődomborodik a gerincvelő irányába. Ezen folyamat során a gerincvelő bizonyos szakasza, ill. az abban haladó idegpályák összenyomás alá kerülnek, ami fájdalomhoz, akár teljes bénuláshoz vezethet.)

MINDEHHEZ AZTÁN gyakorlati következmények társultak: lassabban reagáltam a különféle kérésekre, részben leálltam a ház és a gyerekek körüli tenni-valókkal, visszavettem a munkatempómból, többet ücsörögtem, pihentem, gondolkodtam, zárkóztam lettem. Egyik reggel, miközben (a kínok kínjával) terelgettem hatéves lányomat az autó felé, az jutott eszembe, milyen könnyű lenne ez a reggeli procedúra – amelyet régebben oly fárasztónak találtam –, ha nem fájna semmim... akkor ez az egész akár élvezetes is lehetne! Úgy döntöttem, ezt a gondolatot félreteszem, erre még szükségem lesz.

ÉRZELMEIM ÉS GONDOLATAIM zűrzavarában kedvenc terápiámat, a SzomatoDrámát hívtam segítségül. Néhány, a módszerben már jártas társam

segítségével felállítottam a rendszert – ahogy a képzeletben megjelent – a „színpadon”. A szereplők pillanatok alatt megéreztek a helyzetükből fakadó energiákat, és én, a főszereplő, próbáltam rendet és harmóniát teremteni a káoszban. Nagy menet volt, abból a bizonyos „míg élek, nem felejttem el” kategóriából. Találkozni a saját szerveimmel, beszélgetni velük, rendezgetni, kibékíteni, megölelni őket – igazi gyógyító élmény. Elmesélek egy konkrét részletet is a történetből.

AZ 5-ÖS LUMBÁLIS CSIGOLYA (én) és a porckorong (egy női szereplő) konfliktusa érintett meg legmélyebben. Azzal kezdődött, hogy – mivel fárasztónak találtam közelségét, nyomulását, terjeszkedését és ragaszkodását – udvariatlanul magára hagytam, és elszedtem a lábhoz, amely, szegény, a végét járta. Erre a porckorong hölgy úgy megsértődött, hogy többé semmilyen közeledésre nem reagált. Tudtam, hogy szükségem van rá, mégsem tudtam már hatni rá, amikor visszatértem hozzá. Semmit nem fogadtam be és nem hitt el abból, amit mondtam. Kérleltem, fenyegettem, könyörögtem, alkudoztam – semmi. Mint később kiderült, azt várta, hogy annyit mondjak: „Szeretlek.” De épp ezt az egyet nem tudtam kimondani, mert... nem éreztem! Dühöt, frusztrációt, kétségbeesést, tehetetlenséget igen, de szeretetet nem. És ezen a ponton megértettem, mi rejlik az egész történet legmélyén.

EZ EGY ENERGETIKAI MINTÁZAT, amely érzelmi hurokat pendít meg bennem bizonyos élethelyzeti konstellációkban, amelyeket időről időre magamhoz vonok. A képlet nagyjából ez: szeretetre és figyelemre vágyom; ezt meg tudom szeretni, de nem tudom megfelelően jelezni, hogy elég, nem kérek többet; egy darabig még viselem a másik ragaszkodását, szeretését, kímélem őt, nem akarom megbántani; közben elegendem lesz, dühös leszek és kihűlök; meglepő és durva gesztussal kiszabadítom magam, alaposan megsértve a másikat; eltölt a bűntudat, igyekszem újra közeledni vagy végleg továbbálllok.

ÉLETEM FOLYAMÁN ez a motívum előelkerült a szorosabb kapcsolataimban. Mivel most egy családban élek, és ezt szeretném is fenntartani, ezt az egész energetikai ciklust igyekeztem távol tartani magamtól. Némi küzdelem, lemondás, önfeláldozás árán sikerült is, de közben valamelyest eltávolodtam önmagamtól, természetes vágyaimtól és tendenciáimtól. Ez a betegség tette lehetővé, hogy mindezt alaposan újra átgondoljam. A SzomatoDráma során ugyanis teljesen nyilvánvalóvá vált számomra, hogy ezt a porckorongot nem hagyhatom sorsára, meg kell találnom az együttműködés lehetőségét, különben nekem befellegzett...

MEGVIZSGÁLTAM az aktuális élethelyzetemet, és arra jutottam, hogy való-

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



Ha én terveznék világot, és egy olyan eszközt keresnék, amely – saját fel nem fogott érdekükben – változásra kényszeríti a makacs kis halandókat, nekem se jutna semmi jobb az eszembe a betegségnél.

ban hajlamos vagyok túlterhelni magam, és olyan dolgokért vállalni felelősséget, amelyek nem tartoznak rám, mert meg akarok felelni, mert tökéletesen, példamutatóan akarom csinálni a dolgom, mert nem szeretném, hogy szó érje a ház elejét. Azon morfondíroztam, kinek és minek igyekszem megfelelni, meg merem-e engedni a felszabadultság, az öröm és az extázis szabad áramlását a testemben. Megfigyeltem, hogyan tudok kapcsolódni a világban áramló bőséghez, és mikor választom inkább a szorongást, az aggodalmaskodást. Megkíséreltem elcsípni azokat a pillanatokat, amikor épp áldozatot készülök hozni, rossz szájjal próbálok megfelelni valaki elvárásának, kérésének.

FELIDÉZTEM az elmúlt fél-másfél évem lényegesebb történéseit. Eltartott egy ideig, mire eszembe jutott, hogy nemrég gyeregem született. Egy csodála-

tos kis leányzó, akit már nem tervezünk. Egy baba, akire nem lehet haragudni, olyan édes. Csak éppen az életünk, amely addig sem volt folyamatos wellness-program, sokszorosára sűrűsödött. Azóta még inkább kiéleződtek a feladatok megosztásáért, a szabadidőért, a pihenésért folytatott küzdelmeink.

A GYERMEK OLYAN, MINT A HITEL (nekem az is van): valami jó dolog érdekében vállalt hosszú távú elköteleződés és energiabefektetés. Ehhez bizony fel kell nőni, különben az ember hajlamos rá, hogy túlterhelje magát, és neurotikussá váljon. Ha a gyermekkel való törődés vagy a hitel törlesztése kezd áldozathozatallá, kényszermunkává válni, és beúsznak a „mennyivel könnyebb lenne nélküle” fantáziák, sokszor már csak egy betegség menthet meg...

MEGRENDÍTŐ HATÁSSAL VOLT RÁM,

amikor meglátogattam az egyik barátomat a kórházban. Tudtam, hogy régebben porckorongproblémái voltak, másfél éve gyermeke született, építkeztek, de vállalkozása a válság idején meggingott, ő pedig nap mint nap komoly erőfeszítéseket tett, hogy hordozza szeretett családjá (édes) terheit. Tiszteltem mind ezért, és valamiféle rokonságot éreztem vele. Aztán jött a baleset, amelyben megsérült a gerince, magatehetetlenül és kiszolgáltatottan nyomta az ágyat, teste alsó fele felmondta a szolgálatot. Tudtam, hogy engem is tanít most nehéz sorával. Könnyeimmel küszködve igyekeztem megtanulni az általa kínált leckét...

A MÁSIK ÉRDEKESÉG, amelyre az élethelyzetemet megvizsgálva és a generációs összefüggéseken elgondolkodva bukkantam: édesanyám a jobb lába miatt gyengélkedett az elmúlt időszakban. Csípőprotézis-műtete akkortájt volt, amikor nekem elkezdődtek a panaszaim. Később elesett, eltörte a combcsontját, és egy sokkal komolyabb műtetre került sor. Azóta sem tud bot nélkül járni, állni, folyamatos fájdalmai vannak, az ülő helyzet a legkényelmesebb neki (mint nekem volt). És ezt már nagyon igazságtalannak tartottam az élettől. Ahogy beleereszkedtem ebbe az érzésbe, lelkem mélyéről egyszerre előtört a tehetetlenség, a sajnálat, a düh, a kímélet, a részvét és az együttérzés sírás-áradata. Mindez elvegyült a saját bal lábamhoz fűződő érzéseimmel, és lehetővé tette, hogy „óhózá” is közelebb kerüljek. Akkor és ott végre túljutottam a dühömön és a tehetetlenségemen, és megéreztem, hogy igenis tudom szeretni ezt a beteg, lázadó lábat. Emellett azt is sikerült tudatosítanom, hogy bármennyire is szeretném, nem tudom átvállalni anyám terhét, sorát. Vissza kell irányítanom a felelősségérzetemet saját magamra, ha meg akarok gyógyulni.

IGYEKEZTEM A NYOMÁRA BUKKANNI annak is, mi mindenhez kötődik szá-

momra a szégyen érzete, és hogyan kapcsolódhat ez a szexuális energiák áramlásának esetleges akadozásához. Engedd meg, kedves olvasó, hogy amire rájöttem, azt megtartsam magamnak. Csak annyit szeretnék mondani, hogy a szakmai és a személyes megfigyeléseim egyaránt azt mutatják, hogy a szexualitást övező taburendszer, a párkapcsolatokban rutinszerűvé váló együttlétminták, a meg nem valósított (és el nem engedett) vágyak és fantáziák, a természetes tendenciák elfojtása, a kísérletezéssel és a kalandozással járó büntudat, a felszabadultság és a spontaneitás hiánya gyakran megbetegedések formájában adnak hírt magukról.

MINDEN FIZIKAI TERÁPIA és lelki folyamat, amelyen ebben az időszakban keresztülmentem, valamiképpen hozzájárulhatott a gyógyulásomhoz. Mégis az egyik legcsodálatosabb mozzanat a történetben, hogy a nyilvánvaló javulás egyik napról a másikra következett be. Mint egy kegyelmi ajándék a sorstól, egy váratlan felmentő ítélet, egy mesebeli átok megtörése. Nagyra értékelttem ezt a kis személyes csodámat, azóta is hálát érzek, ha rá gondolok.

HADD FOGLALJAM ÖSSZE, mit hozott számomra a változás eme nehéz időszaka, mit tanultam mindebből, s mit kell tovább tanulnom, gyakorolnom, finomítanom, ha nem akarok újra visszakerülni a startvonalra.

- Értékelnem kell azt, ami van. Örömmel és hálával megélni mindazt, ami megadatik, élvezni az állást, a járást, a fekvést, a levegővételt, az élet jelentékellenek tűnő dolgait.
- Újra kell definiálnom az élet terheihöz való viszonyomat. Tudatosítani a családfenntartás, a gyerekekkel való foglalkozás, a kölcsöntörlesztés, a munka és minden tevékenységem célját, szerepét, szépségét.

A gyermek olyan, mint a hitel (nekem az is van): valami jó dolog érdekében vállalt hosszú távú elköteleződés és energiabefektetés. Ehhez bizony fel kell nőni, különben az ember hajlamos rá, hogy túlterhelje magát, és neurotikussá váljon.



- Át kell alakítanom az érzelmi konfliktusmintát. Nem lemondani az együttműködés lehetőségéről, az összeütközések idején is életben tartani a szeretetet.
- Türelemmel kell lennem, de nem hozni áldozatot. Igent mondani arra, ami van, és minden tevékenység háttérét döntéssel és elkötelezettséggel feltölteni.
- Gyakorolnom kell a fokozatosság elvét. Időt adni a változásnak. Kitartóan és állhatatosan építkezni, hinni az eredményben, megőrizni a reményt.
- Átfogóbban kell gondoskodnom magamról. Nem feladni, amire vágyom, odafigyelni a saját igényeimre, tiszte-

letben tartani a természetemből fakadó törekvéseimet, keresni az egyensúlyt az „én” és a „mások” komplex erőterében.

TISZTÁBAN VAGYOK VELE, hogy itt nem fejeződött be a történet, ezek a témák még napirenden vannak. Mint ahogy a gyógyulásom sem maradéktalan, bár a tüneteim nagyon nagy mértékben enyhültek, és visszatért a reményem, hogy túl vagyok a nehezén. Ha nem lett volna ez a porckorongsérv, vajon hajlandó lettem volna minderre?

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

1. táblázat

TELJES KÖRŰ TESTSZIMBOLIKA

A TESTRÉSZ

- Mely testrésze(i)m érintett(ek)?
- Ezek hol helyezkednek el, mit árul el az oldaliságuk, a topográfiajuk?
- Milyen funkciót töltenek be a testben? Mi lehet ennek a funkciónak a lelki megfelelője?
- Hogy nézhet ki a folyamat? Milyen formákat képzelek oda? Milyen állagúnak gondolom az érintett szervet? (Szilárd? Lágú? Folyékony?)

A JELENSÉG TERMÉSZETE

- Mi történt? Hogyan jelenik meg a zavaró folyamat? (Gyulladás, fájdalom, elmozdulás, csikarás, viszketés, duzzadás, daganat, sorvadás stb.)
- Mi lehet ennek a folyamatnak a lelki megfelelője?

VISZONYOM A JELENSÉGHEZ

- Mi jut eszembe erről az egészről? Mire asszociálok, ha egy kicsit belegondolok a témába? Milyen szavak, képek, esetleg emlékek bukkannak elő a tudatomból?
- Mit érzek a jelenség kapcsán? (Harag, értetlenség, tehetetlenség, szomorúság, csalódás, elégtétel, közöny stb.) Ezek az érzések honnan ismerősek? Kihez, mihez kötnek hasonló érzések?

A JELENSÉG HATÁSAI, KÖVETKEZMÉNYEI, JÁRULÉKOS ELŐNYEI

- Mitől foszt meg engem ez a jelenség? Mit nem tudok adni, kapni, tenni vagy elkerülni ezáltal? Elképzelhető-e, hogy valamiképp szükségem volt erre?
- Mire kényszerít engem ez a jelenség? Mit tudok adni, kapni, tenni vagy elkerülni ezáltal? Elképzelhető-e, hogy valamiképp szükségem volt erre?

ÉLETSZÖVEI BEÁGYAZOTTSÁG

- Mi jellemző az aktuális élethelyzetemre? Van-e valami beszédes összefüggés a jelenlegi szituáció és a zavaró jelenség közt?
 - Történt-e bármilyen jelentősebb esemény az elmúlt fél-másfél év során, amely megingathatta a lelki egyensúlyomat? Kapcsolatba tudom-e hozni a tüneteimmel?
 - Gyermekkori történetem tartalmaz-e hasonló motívumokat?
 - Családi, generációs történetem tartalmaz-e hasonló motívumokat?
- (Az utolsó két kérdést jóval könnyebb szakember segítségével felderíteni.)