

Útban a testem felé

1. rész – Az önel fogadás (újra)tanulható



„Kapcsolatban vagyok a testemmel. Szeretettel, gondoskodó kapcsolatban. Amikor megbetegszik, kommunikálok vele, hogy megértsem, mit üzen külső-belső világomról.” – Mindenki számára ez lenne az ideális állapot. Többségünk azonban már rég elveszítette ezt a természetes kapcsolatot. Jó hír, hogy újraépíthető.

SZÖVEG: KISS ESZTER | SZAKÉRTŐ: DR. BUDA LÁSZLÓ

– A szocializációkból – abból a szokásrendszerből, ahogyan felneveljük a gyermekeinket, ahogyan egymással bánunk – hiányzik annak a hétköznapi tudásnak a mély átélése, hogy a testem és én – nagyon szoros kapcsolat – mondja dr. Buda László orvos, pszichiáter, a szomatodráma-módszer megalkotója. – Nem azt értem ezen, hogy „én a testem vagyok”. Az azonoság ugyanis megnehezíti azt, hogy érdemi, szereteteli, személyes kapcsolatot ápoljunk a testünkkel. Ha túlságosan

azonosulunk vele, nem ismerjük fel a kapcsolati jeleget. Úgy vélem, hogy a testünkkel való valódi, tényleges kapcsolat egy szereteteli oda-fordulás, olyasfajta érzékeny gondoskodás, amellyel a szülő a gyermeke felé fordul.

Felelős vagyok a testemért

Arra a kérdésre, hogy gyermekkorunkban voltak-e olyan élményeink, amikor a felnőttek a saját testünkkel való kapcsolatot szereteteli gondoskodással, hálával átítatott kapcsolatként mutatták

be számunkra, nagy valószínűséggel sokan nemmel válaszolnánk. Többségünk a „van egy testünk és reméljük, jól működik” hozzáállást tapasztalta. Ehhez olyan tudományos szemléletmód is társult – és társul ma is –, amely szerint a test el tud romlani, mint egy biológiai gépezet. És ha már „elromlott”, ennek megfelelően, mechanikus módon kell gyógyítani. Ez a fajta gondolkodásmód vezetett el egyfajta testidegen hozzáálláshoz, vagyis a legtöbb ember, amikor megbetegszik, öntudatlanul fogadja, nem gondol arra, hogy ehhez a kórhoz neki bármi köze lenne. A teste „elromlott”, majd az orvos „kijavítja”. Elveszítjük élő kapcsolatunkat a saját testünkkel és teljesen kiszolgáltatottnak érezzük magunkat, amikor megbetegszünk. A társadalmat, a szocializációt, a szülőket stb. hibáztatjuk, ám akkor, amikor erre a működésmódra ráismerünk, visszavehetjük a felelősséget. Ezzel újfajta hozzáállást alakítunk ki: ez az én testem, elsősorban nekem van közöm hozzá.

Tudatos kapcsolódással

A kisbabáknál megfigyelhetjük a testükkel való ösztönös, öntudatlan, természetes és akadálytalan kapcsolatot. Ahogy cseperednek, és találkoznak különféle hatásokkal, egyre távolabb kerülhetnek a testüktől. A pszichiáter azt tapasztalja, hogy kevés olyan felnőtt ember van, aki minden fenntartás nélkül, a legnagyobb szeretettel és elfogadással tud a saját testéhez viszonyulni. Felnőttkorban ezt az elemi szintű, feltétel nélküli önel fogadást gyakran újra kell tanulni. Ez sokszor nehéznek tűnik, de nem lehetetlen.

Szeretettel újjáépítve

Ha szeretnénk újjáépíteni ezt a kapcsolatot, először érdemes körülnézni kicsit a belső, lelki házunk táján. Rátekintve lelkünk alapvető működési módjára, azt láthatjuk, hogy mindazt a szeretetet és törődést, amit ideális esetben magunk adnánk meg önmagunknak, a külvilágtól várjuk el. Folyton azért küzdünk, hogy szeressenek, értékeljenek, dicsérjenek, de legalábbis ne büntessenek meg. Ez a megfélemlési vágy egy alapvetően neurotikus működésmódot hoz létre: kifeszülünk az „ilyen vagyok” és az „ilyennek kéne lennem” állapota között. Minél nagyobb a kettő közti távolság

és/vagy a kérdés jelentősége, annál nagyobb a feszültség. Mindez belső vívódásoknak, háborúskodásnak és végső soron számos betegségnek, további kudarcoknak a melegágya. – Ahhoz, hogy a neurotikus szakadás megszűnjön, az kell, hogy ráismerjek arra, hogyan bánok magammal, hogyan kritizálom, szabotálom, betegítem meg magamat az életmódommal; azokkal a dolgokkal, amelyekben benne vagyok, pedig nem szeretnék, azokkal, amiket csinálok, bár nem akarom, és azokkal, amiket nem csinálok, pedig nagyon szeretném stb. Ez egyfajta tudatos „leltározás”, lényeges mozzanat, érdemes megtenni – tanácsolja dr. Buda László.

Azt az embert, aki nem hajlandó önszántából szembenézni saját lelki szemétdombjával, általában valamilyen szenvedés, kudarc, konfliktus, illetve betegség kényszeríti ki addigi életéből. A betegség tünetei, a szenvedés, a fájdalom felhívják a figyelmét arra, hogy újragondoljon bizonyos dolgokat. – Éppen ezért nem lehetünk elég hálásak a betegségeknek, mert nagyon erős tanító funkciót látnak el – állapítja meg a pszichiáter.

Amikor valamilyen betegség jelenik meg a testünkön, tegyük fel magunknak a kérdést: mi közünk van hozzá, mi az oka és mi lehet a célja ennek az állapotnak? Közben érdemes fenntartani

egy olyan nézőpontot: lehet, hogy mindez értem van, nem ellenem. Gördülékenyebb a gyógyulási folyamat, ha van benne tudatosság és szeretet, hiszen ilyenkor a folyamatok automatikusan a gyógyulás irányába tartanak. Ha ez nincs meg, ha nem vagyunk hajlandók szembenézni azzal, hogy mi folyik bennünk, vagy nem vagyunk hajlandók szeretettel fordulni mindehhez, hanem gyűlölettel, felháborodással, bosszankodással reagálunk, akkor megnehezül, lelassul, befagy a folyamat. Végső soron olyan ez, mint egy gyermeket nevelni. Ismerni, szeretni kell őt, és akkor szépen nő, szépen fejlődik – mutat rá a lényegre dr. Buda László. **df**

