

BUDA LÁSZLÓ-INTERJÚ: A HIPOCHONDRIÁTÓL A JÓ VEZETŐIG

„A legnagyobb veszély, ha mindig elhisszük, amit gondolunk”

SZERZŐ: Gábor Fanni

Ki a jó vezető? Milyen a jó szülő?

Mitől betegszünk meg, és hogyan

nézzünk szembe önmagunkkal?

Kérdések, amelyek évek óta

szembejönnek az emberrel.

Buda László válaszai, amelyek

viszont nem. A pszichiáter-terapeuta

íróval beszélgettünk, az őszinteséget

nem kímélve.

Hallottam Önt a Pszinapszison előadni, és feltűnt, hogy szerepeltek meglehetősen kitarulkozó sztorik is az előadásában, amiket én biztos, hogy nem mertem volna közönség előtt bevállalni. Ebből úgy tűnt, nem nagyon hagyja magát zavartatni a szokványos társadalmi elvárásoktól...

Úgy érzem, az embereknek mostában már nem annyira információra van szükségük, mint inkább inspirációra. Én is azokra az előadásokra emlékszem vissza, amelyek megpendítettek bennem egy mélyebb húrt. Dunát lehet rekesz-

teni olyan szakemberekből, akik neves tudósokat idézve megmondják a tutit. De ezek az információk egy idő után el is felejtődnek vagy elavulnak. Szerintem csakis a személyes, emberi dolgokról érdemes beszélni, és ezeken keresztül átadni a szakmai tartalmat.

Számomra ez magas fokú önbizalomról tanúskodik. Tovább megyek, önszeretetről. És akkor már a „témájánál” is vagyunk. Az önszeretet/önutalat mindig is fókusztemája volt, vagy csak az utóbbi időben vált azzá?

Korábban azzal foglalkoztam, hogy hogyan lehet a test üzeneteit mélyebben megérteni, és ez vezetett aztán oda, hogy egy még mélyebb témáról, az önszeretet és önutalat viszonyáról és a lélek mibenlétéről írjak könyvet.

Ön ugyebár orvos végzettséggel rendelkezik, de elhagyta az egészségügyet, és inkább pszichoterápiás tevékenységet folytat. Mennyire klasszikus pszichiáter Ön?

Pszichiáter vagyok, de nem pszichiáterként foglalkozom a másik emberrel, nem a szakmai keretekhez akarok igazodni, hanem az emberhez, aki velem szemben ül. A keretek jók és fontosak, mert megtámasztanak, ugyanakkor

valamennyire gúzsba is kötnék. Az egyik ilyen keret, amiből kiléptem, az egészségügy volt, a másik az oktatási rendszer, noha már egyetemi tanszékvezető voltam. Hiába élveztem a tanítást, nem igazán szerettem alkalmazkodni egy előre adott tantervhez. Tehát egyfajta távolságtartással viseltetem mindkét szakma iránt, de az orvosláshoz van egy mély lojalitásom. Orvostanhallgató koromban még idegsebészként is el tudtam képzelni magam.

Az ideg megmaradt...

Az meg, de a sebészettől elég messzire kerültem. Tudományos ember voltam sokáig, de ma már olyan témák foglalkoztatnak leginkább, amelyek nem köthetők a klasszikus tudományágakhoz. Persze fontos számomra, hogy ezt tudományos háttérrel teszem, azaz van fogalmam róla, hogy hogyan készül a tudomány, hogyan gyártjuk a tudományos „tényeket”. Ezek néha köszönőviszonyban vannak a valósággal, néha még csak az sem. Ironikusnak találok, ahogy az emberek tömegei elkezdnek egy-egy ilyen „tényhez” igazodni.

Olvasgatva az írásait, interjúit, az az ember érzése, hogy Önt a legbetegobb, konkrétan halásos kórral küzdő emberek keresik fel. Ez nem nagyon



BUDA LÁSZLÓ

megterhelő nap mint nap annak fényében, hogy elhagyta a klasszikus orvosi pályát?

Annak idején éppen azért választottam a pszichiátriát, hogy ne kelljen a testi betegségekkel foglalkozni, mert akkor úgy éreztem, valójában fogalmunk sincs arról, hogy orvosként mit miért teszünk: kezelgetünk, műtünk, gyógyszert adunk, de nem látjuk a teljes képet. Aztán idővel mégiscsak visszatért az életembe a testi betegségek kezelésének témája – a szomatodrámán keresztül. Most már nagyon szép kihívásnak érzem, hogy segítsek a test és a tudat összehangolásában.

Mindig van magyarázat, vagy azért sokszor találkozok olyan esettel, ahol valójában rendben van a páciens élete, és inkább csak mondva csinált okokat lehet megnevezni a halálos betegség kialakulásával kapcsolatban? Vagy

senkinek soha nincs teljesen rendben az élete?

Inkább azt mondanám, hogy alapból mindenkinek rendben van az élete, de bizonyos történéseknek vannak következményeik, amelyeket nem értünk, pedig fontos lenne. Ritkán találkozom olyannal, amikor nem találunk magyarázatot a helyzetre. Számomra nincs értelme annak a feltételezésnek, hogy egy anorexia, egy daganat vagy egy autoimmun betegség csak úgy a semmiből, mindenféle lelki előzmény nélkül elkezdődik.

Ilyenkor a magyarázat feltárása elég segítség, vagy utána még sok év munka vár az illetőre?

Nem értek egyet a sok évvel. Eleve nem meghatározható előre, hogy mi meddig fog tartani, egyéntől függ. Tisztában vagyok azzal, hogy *medicus curat, natura*

sanat vagyis az orvos csak kezel, a természet az, ami gyógyít. Tehát a gyógyulás ott vár a testben, ha el tudjuk érni azt a lelkiellazult állapotot, amittől ez a folyamat beindul.

Sajnos annak ellenére is túl sokan halnak meg betegségekben, hogy megtalálták a válaszaikat. Ezt mivel magyarázza?

A fizikai törvényszerűségekkel. Vannak betegségek, amelyeknek a lefolyása már nehezen fordítható meg, hiába találta meg az illető a belső „bölcességét”, lelki megnyugvását, a fizika erősebb. De ekkor sem volt hiábavaló a lelki munka, mert egész másképp hal meg a beteg. Fel kell ismernünk, hogy mi a közünk a betegségeinkhez.

Nehéz ez a felismerés?

Néha nem a felismerés nehéz, hanem az, hogy utána mit kezdjünk vele. Nem elég csak felkavarni az iszapot, lényeges, hogy ne ugyanoda üledpedjen vissza. Ha például valaki megérti, hogy azért nincs önbizalma, és azért gondolja magáról, hogy nem eléggé szerethető, mert a szülei, tanárai olyan visszajelzéseket adtak neki, amelyekből erre jutott, akkor újra kell tanulnia önmagát. A gyerek a visszajelzésekből építi fel az önképét, a visszajelzések pedig a szülők frusztrációjától, sérüléseitől függenek. De attól, hogy valamit megtanultunk általános iskolában, az egyetemen még újratanulhatjuk egy magasabb szinten. A legnagyobb veszély, ha mindig elhisszük, amit gondolunk. Nem kell ennyire véresen komolyan venni a dolgokat. Sem szülőként, sem tanárként. Mindig szem előtt kell tartani egy finom humort, meg a célt, hogy az egész élet mögött a szeretet, a kapcsolat, az összetartozás a lényeg. »»

Sok ember retteg a betegségetől. Erre mi a jó reakció: felvállalni, beszélni róla, orvoshoz rohángálni, csak bio-ételt fogyasztani stb., vagy a szőnyeg alá söpörni, nem csinálni problémát belőle?

Mindkét alternatíva elég gyatra megoldás. Az orvoshoz járkálás és az egészségi állapot folyamatos csekkolása a túlpörgött egészségtudatosság zsákutcája, ami komoly szorongáshoz vezethet, és az illető életének fő motívumává válhat. Ráadásul ezek az emberek gyakran alig várják, hogy tényleg megbetegedjenek. Érdeemes ilyenkor a viselkedés mögé nézni, és megérteni, hogy mi lehet egy (várt) betegség célja. Mit ér el ezzel a szorongással az illető? Milyen előnyökkel jár egy effajta szorongás vagy maga a betegség? Például több figyelmet kap majd? Egy hipochonderben egyszerre van jelen a szorongás és a vágyakozás, sőt, valójában akkor nyugszik meg, ha találunk nála valamit, mert onnantól kezdve igazolva van a szorongása. Ez nem egy tudatos lelki dinamika, mélyebb szinten kell megérteni. Nem megoldás az elfojtás sem, de az sem, ha hagyjuk eluralkodni magunkon – a környezetet is sújtva ezzel. Meg kell tanulni kommunikálni a testünkkel. Hiszen, ha belegondolunk, ez gyakran egy bizalomvesztett kapcsolattá válik. Feltételezzük a testünkről, hogy meg akar betegíteni minket. Olyan ez, mint a féltékenység: minél inkább kínozz minket a féltékenység, annál erőteljesebben kezdünk nyomozni a párunk után, amíg végül valóban el is üldözzük. Pont ezt a bizalmat veszítjük el a felnvelkedésünk során, amikor a szülők nem bíznak a gyerekekben. Kell a korlát természetesen, de csak az elfogadó szeretet mellett.

Önnek is vannak kisebb gyerekei. Mennyire figyel oda tudatosan ezek-

..... ¶¶
A gyerek a visszajelzésekből építi fel az önképét, a visszajelzések pedig a szülők frusztrációjától sérüléseitől függenek.
 ¶¶

re az elvekre otthon, a nehéz pillanatokban?

Hangsúlyozom, hogy nem szeretek nevelési tanácsokat osztogatni. A magam tapasztalata az, hogy ezeket a nevelési elveket nagyon nehéz tudatosan, akarttal tartani, sőt, van egy fura bukéja annak, amikor valaki majd szétfeszül az indulattól, mégis tudatosan igyekszik visszafogni magát, szeretetteljesen beszélni a gyerekekhez. Nem tartom szükségesnek ezt az erőlködést, többre megyek azzal, ha inkább belelazulok abba, aki vagyok, jól érzem magam a szülői szerepben – beleértve az aktuális indulataimat is. Inkább arra fókuszálok, hogy rendben legyek, és a gyerek azt érzékelje, hogy apa szeret élni. Néha dühös, néha jót lehet vele játszani, de megvan benne az összhang. A gyerekek hihetetlenül gyorsan átlátnak a manipuláción, és érzékelik, amikor a szülő a saját sérüléseit akarja kompenzálni. Hatását tekintve ez sem jobb, a sérülés ugyanúgy jelen marad. Pedagógusoknál sem az a fő kérdés, hogy mit csináljon a gyerekekkel, hanem az, hogy rendben legyen a saját szerepével, szeresse magát és a munkáját.

Lehet, hogy nem szeret nevelési tanácsokat adni, de azért az előadásának az egyik gondolatát nagy betűkkel írtam fel magamnak: „Kislányom, örülök, ha tanulsz, csak ne menjen a játék rovására!”

Ez ugye pont az átfordítása annak, amit mi hallottunk gyerekkorunkban. A szüleink általában azt nem akarták, hogy a tanulás és a munka rovására menjenek a dolgok. Pedig ma már látom – főleg sok haldoklóval beszélgetve –, pont azt bánják meg a legtöbben, hogy túl sok időt töltöttek munkával, önfegyelméssel vagy egyéb örömtelen dolgokkal.

Hogyan tudja egy vezető örömtelibb tenni a dolgozók életét?

Amit a szülőkről, pedagógusokról állítottam, ebben az esetben is kiemelkedő szempont: szeresse a munkáját, a helyén legyen. Sok statisztikát lehet olvasni arról, hogy az emberek nem hozzák ki magukból a maximumot a munkahelyükön, az iskolában. Nancy Kline modelljében „gondolkodó környezet” néven említi az inspiráló közeget, amelyet tíz összetevővel jellemez. Ebből az egyik, hogy az érzelmeket tudomásul kell venni, és azok prioritását is. Nem lehet azt mondani valakinek, hogy hagyd abba a sírást, és kezdj el gondolkodni, mert a sírás előrébb van, annak is teret kell kapnia időnként. Tehát az emberek érzéseivel is tudatosan számolni kell. Sok vezető ettől elbizonytalanodik. Pedig a legtöbb döntésünkknél érdemes a zsigereinkre is hallgatni, fontos az érzelmeink számbavétele. Röviden: én szülőnek is, vezetőnek is azt tartom jónak, aki mer autentikus lenni, mer jelen lenni, mer őszinte lenni, és meri vállalni magát az érzelmeivel együtt, miközben hajlandó tanulni önmagáról és az emberi lét természetéről.