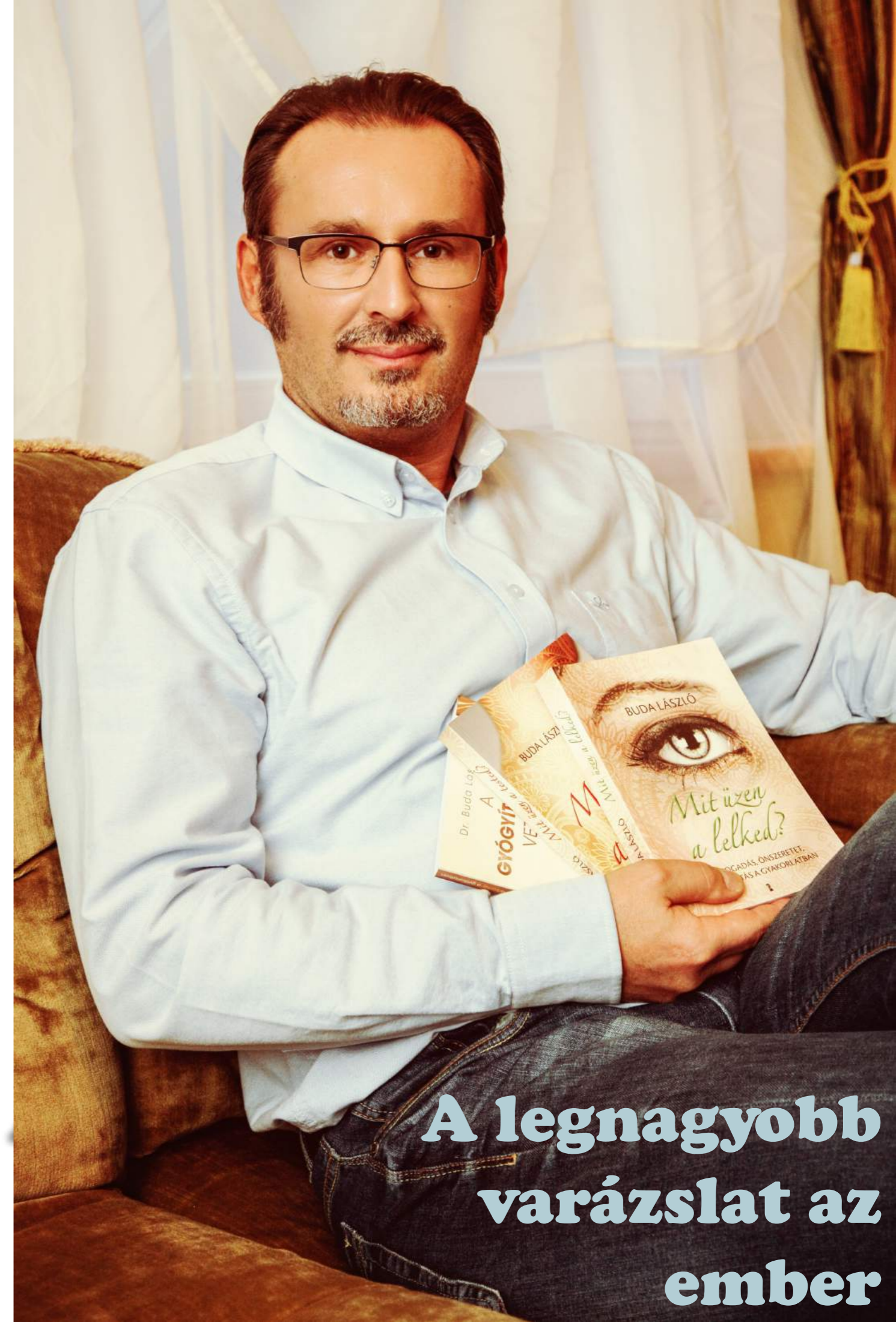


Interjú a REZIDENCIA magazinban
dr. Buda László pszichiáterrel



**A legnagyobb
varázslat az
ember**

- Az egyetem elvégzése után sokáig dolgoztam akadémikus, tudományos munkahelyeken, egyetemi irodákban. A kollégák csodálkoztak rajta, hogy az irodámat én mindig sajátosan rendeztem be. Egyedi bútorokat, kiegészítőket vittem be, ha lehetett kifestettem még a falakat is. Mindig úgy éreztem, ha az ember bemegy a lakásából a munkahelyére, az nem lehet egy drasztikus érzelmi váltás. Nem tartottam jó dolognak, hogy a munkahelyen az emberek megváltoznak, nem fejezik ki az érzelmeiket, beletörődnek abba, hogy a „szárnyaik le vannak vágva”, és bekerülnek egy futószalag rendszerbe.

- Amikor ezt az épületet megtaláltam, - négy évvel ezelőtt - úgy éreztem, hogy végre ez az a hely, amit teljesen úgy rendezhetek be, ahogy én szeretném. A bútorokat sokat keresgéltem bolhapiacokon, galériákon, régiségboltokban is. Fontos szempont volt az, hogy - mivel mi lelki dolgokkal foglalkozunk, programjaink nagyon mély érzelmeket érintenek - ehhez megtaláljuk a megfelelő berendezést. Minden kollégám, aki itt dolgozik,

tudja, hogy **az ember a szívével, a lelkével él.** Olyan közeget kellett teremteni, ami alkalmas arra, hogy az emberek ellágyuljanak, azt érezzék, hogy jó itt lenni, biztonságos, meleg, nyugalmas. A legfőbb korlát itt az, hogy a legnagyobb helyiségünk sem nagyobb 40 négyzetméternél. Emiatt a húsz-huszonöt főnél nagyobb létszámú csoportos foglalkozásait, például az alaptanfolyamainkat és az ún. Gyógyító Napokat máshol tartjuk.

- Mesélj az egyes helyiségek funkciójáról!

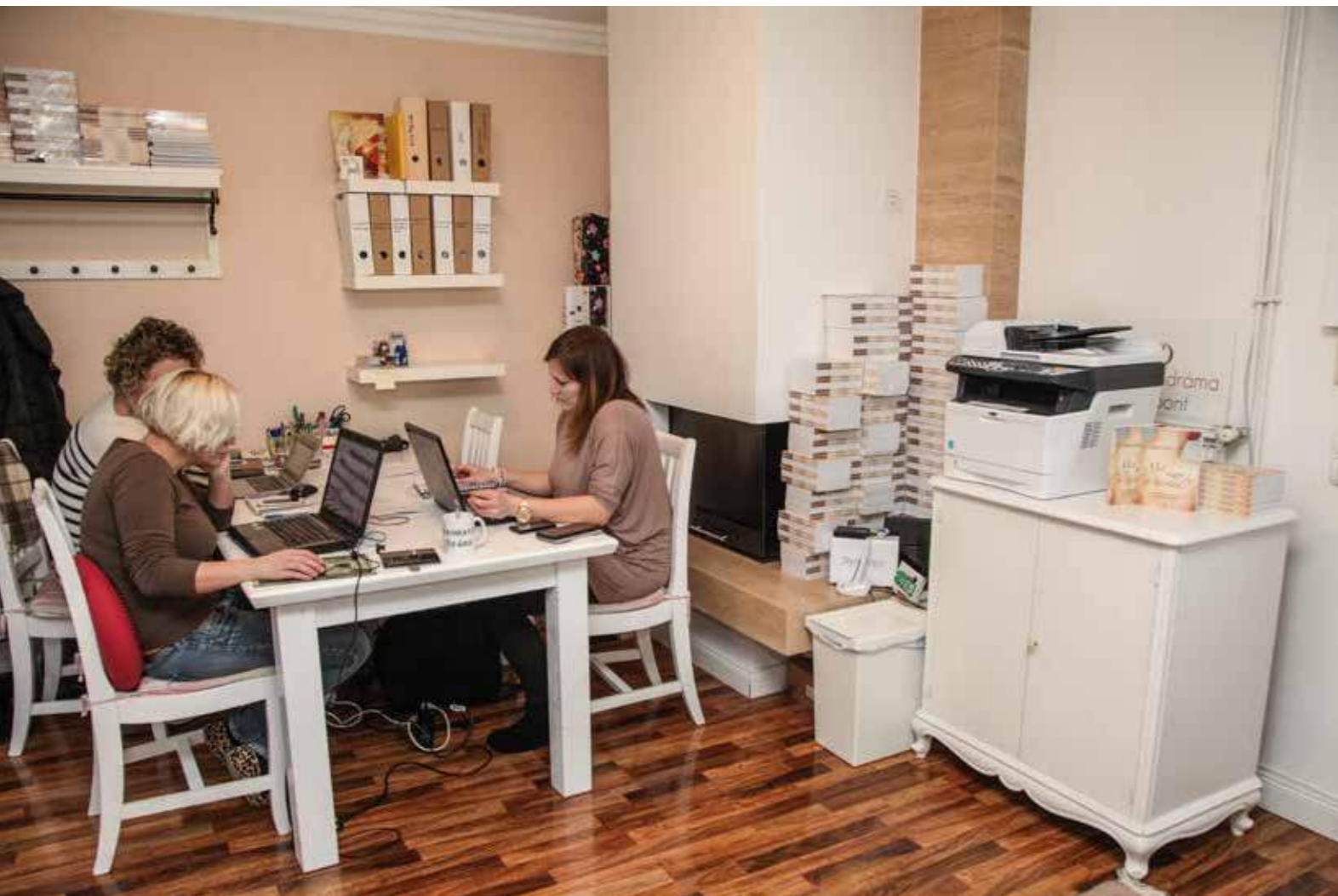
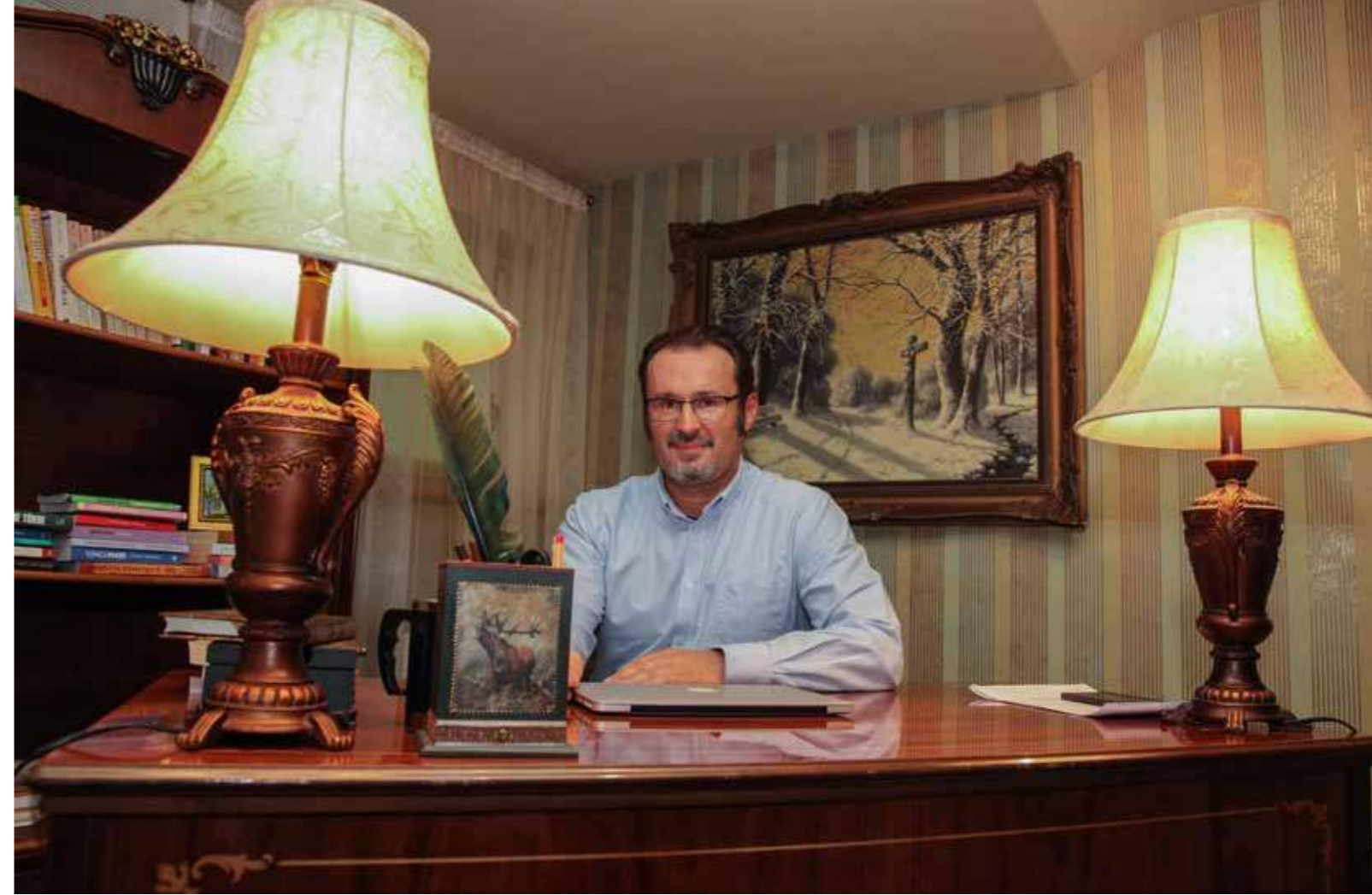
- Ahová belépünk az egy központi helyiség, amelyben van egy kandalló is - időnként be is gyújtunk - ami metaforikus értelemben is fontos **közöségi tűzhely**, itt dolgoznak a munkatársaim. Csoportszobák úgy lettek kialakítva, hogy alkalmasak legyenek a közös beszélgetésre és játékra, mert **a legnagyobb varázslat az ember.** A leglényegesebb munkaeszközünk pedig a kerek szőnyeg. A jelentősége az, hogy amikor mondjuk öt ember játszik a szomatodráma módszerével, ez a szőnyeg jelenti a játék terét, ahol

bármilyen megtörténhet. Sok csodát láttunk már ezeken a szőnyegekben...
- Egy másik fontos helyiség - ahol mi ülünk - az egyéni konzultációs szoba, amely arra van berendezve, hogy két ember meghittén beszélgethessen. Pontosan annyi tárgy van ide helyezve, amennyi szükséges. Plusz egy tájkép... amin nekem azért fontos, mert ez az egyik saját készítésű kedves olajfestményem.

- Mitől válik ez a munkahely otthonossá?

- Ha körülöttem emberek vannak, akkor én rájuk figyelek. Ezért szükségem volt egy különálló dolgozószobára is, mert így tudok jól alkotni, írni, ilyenkor engem segít, ha teljes nyugalom vesz körül. Úgy raktam össze, hogy szeressek bemenni és jól érezzem magam benne.

- Szerintem az "otthon" egy metafora, egy érzés, egy hangulat - mindenkinek mást jelent. Valaki a lakására érte, de valaki otthonosabban érzi magát nyaralójában, a munkahelyén, az erdőben vagy a tengerparton. Ha végig visszük ezt a gondolatot, az em-







bernek a végső otthona a saját teste. Ebben "lakik" a lelke, és ezzel a lélekkel próbálunk tudatos kapcsolatot teremteni, hogy megértsük és megérezzük: **kik vagyunk valójában ebben a világban...** Ahhoz, hogy jól érezzük magunkat a testünkben a jó környezet sokat segít. Én itt jól érzem magam.

- *Egyértelmű volt, hogy ezt a hivatást választod?*

- Hosszas keresgélés volt, hogy mi legyenek, ha nagy leszek. Már korán előjött a rajz tehetségem, a szépség iránti vonzódásom. Képzőművészeti tehetségem gimnazista koromban bontakozott ki, de a rajz és festés mellett, megtanultam például a cipész szakmát is. Szerintem a mai kor férfiemberének egyik nagy hiányérzete és frusztrációja, hogy egész nap tevékenykedik, de végül sehol nincs egy kézzelfogható eredmény. Egy excel táblázatot nehéz érzékelni, mint alkotást akkor is, ha rengeteg munka van benne... Amikor megjelent

az első könyvem 2013-ban, és kézbe vettem, hirtelen nyilvánvaló értelmé lett ennek a kifejezésnek, hogy „mit

„A testi gondokból egy egész élet összefüggésrendszere bontakozhat ki”

tudsz letenni az asztalra”. Végtelenül megnyugtató, kielégítő érzés ez egy alkotónak. A saját kézzel való alkotást egyébként a mai napig nagyra becsülöm. Apám is egy „barkácsguru” volt, sok mindent ellestem tőle, nem szívesen cserélnék olyan férfival, aki egy tiplit nem tud elhelyezni a falban.

- *Mégis, hogy kerültél erre a pályára?*

- Abban az időben én elsősorban azt néztem, hogy melyik egyetemre a legnehezebb bejutni, és ez az orvosi volt. A szóbeli felvételi vizsgám elég lazára sikerült. Előtte megnézték az osztályfőnök által írt jellemzést, így megtudták, hogy szeretek varrni. Amikor kiderült, hogy a rajtam lévő öltönyt is én varrtam, szerintem engem ott rögtön felvettek. Az egyetemen aztán

hamar kiderült, hogy nem azt kaptam, amire számítottam. Csalódtam. Úgy éreztem, hogy miközben túlzottan leterhelnek minket, végül üres kézzel jövünk el. Menet közben többször elbizonytalanodtam, de végül úgy gondoltam, mégiscsak megszerzem azt a diplomát. Túl sokat investáltam bele, hogy abbahagyjam. Éreztem azt is, hogy engem elsősorban a lélek érdekel, és eldöntöttem, hogy a pszichiátriai osztályra megyek dolgozni. Aztán hamarosan jött a kötelező katonaság...

- *Te hogyan tudtad átvészelni ezt? Azt mondják, a nehezség erősít és fejleszt...*

- Igen, de csak akkor, ha tudatosan tudja valaki átvészelni, mert anélkül a szenvedés erősen rongálja az embert. Nekem ezt az egészséget, a hülyéskedéseken, a barátságokon, a röhögéseken keresztül sikerült feldolgoznom. És közben elkezdhettem egy kettős karrier utat, ami később igen hasznosnak bizonyult. A Pécsi Honvéd kórház a





katonaságtól oda hívott pszichiátriai osztályra dolgozni és még az egyetemen is kaptam egy oktatói állást. Ott elkezdtem az alternatív gyógyászzal - mint kutatási témával - foglalkozni. Nem volt könnyű abban az időben, a rendszerváltás után, de végül ebből készítettem el a Ph.D. disszertációm. Akkor jött létre az országban először – az én vezetésemmel – egy olyan egyetemi tanszék, amelyek a komplementer medicinával foglalkozott, és ez úttörő megmozdulás volt a felsőoktatás akkori keretek között. Eközben elvégeztem a pszichoterapeuta szakot, és elkezdtem önismerteti csoportokat és különféle vállalati tréningeket tartani. Idővel aztán elbúcsúztam az egyetemi karriertől. Ekkortájt ismertem meg a feleségemet, és áttettem a "székhelyemet" Budapestre. Most Piliscsabán lakunk, a lányaim szép környezetben nőnek fel, ennek örülök. Én pedig most már jópár éve elsősorban írással, előadással, tanfolyamok vezetésével és a szomatodrárával foglalkozom.

- *Mi ez a szomatodráma tulajdonképpen? Bevallom első olvasatra nem is tudtam megjegyezni, csak valami „szado...” szórészletre emlékeztem, ami ugye pont nem...*

- Igen, mások is mondták már, hogy nehéz ezt a szót elsőre befogadni...De az a helyzet, hogy én is úgy "kaptam". Egyszer csak megjelent az elmémbe ez a szó, és valami belső bizonyosság is jött hozzá, hogy ezzel kell foglalkoznom. Hittem a szóban és reméltem, hogy valami nagyszerű rejlik mögötte... Arra jutottam, hogy ha ez ér annyit, akkor majd megtanulják az emberek. Most már jópár éve gyakorlatilag csak ezzel foglalkozom. Maga a módszer egy végtelenül egyszerű, játékos, kreatív fórum arra, hogy az emberek kommunikálhatnak a testükkel és a belső világunkkal. Felfedezzék, hogy mi fáj nekik valójában, mi vár gyógyulásra odabenn. A test gyönyörűen mutatja az utat. **A testi gondokból egy egész élet összefüggésrendszere bontakozhat ki.**

- *Szerinted mire kellene figyelniük jobban, hogy könnyebben megtaláljuk a helyünket az életben?*

- Az egyik lemaradás, amit nem jól teszünk az, hogy amikor megbetegszünk nem vagyunk hajlandók elővenni ezt az egyszerű szempontot: **nézzük már meg, hogy ehhez a betegséghez nekem mi közöm van?** Mindent kitalálunk, hogy a testünk abbahagyja a jelzést, mielőtt valamilyen szinten is megértenénk, hogy a milyen okból és milyen céllal csinálja ezeket a testünk. Ez nem jó, annál is inkább mert komoly betegségeknél sokszor irgalmatlan tortúrán kell keresztülmenni, és sajnos csak a legvégén jön az az opció, hogy „elmegyek egy ilyen „lelkidokihoz” is, mert lehet, hogy ennek már lelki oka van”. Amiben biztos vagyok: a testi megnyilvánulások és lelki folyamatok mindig szorosan összefüggnek. Az más kérdés, hogy nem mindig lehet világosan kideríteni... A lényeg az, hogy ezt a kapcsolatot személyenként kell vizsgálni.



Én el tudnám képzelni, hogy a kórházakban lenne egy „játékszoba” a felnőtteknek is, hogy mielőtt műtetre megy az ember a testi betegsége miatt, játszunk már el ezzel, hogy mi köze ennek a betegségnek az ő életéhez. Nálunk rengeteg példa van arra, hogy el is maradt a műtét és szépen meggyógyult az illető. De **mindenkinek azt az utat kell használni, ami-ben hisz**, és nyilván sokszor a műtétre is szükség van.

Mi azért vagyunk, hogy egy jó irányú lendületet adjunk, egy kicsoportos játékkal vagy egy egyéni konzultációval, és az ebből fakadó **felismerés gyakran egy öngyógyító folyamat kezdete** lesz. Ez a 2013-ban megjelent könyvem - a „Mit üzen a tested” - témája. A most megjelent könyvem címe pedig: „Mit üzen a lelked”. Ez utóbbi azért is íródott, mert azt tapasztaltam, hiába bármilyen felismerés, ha az ember nem tudja megengedni, elfogadni mindazt, amit magáról tanult, nem tudja áthangolni magát egy önmagát elfogadó és szere-



tő lényé, akkor ezek a szenvedések újra forogni fognak az életében. Pusztán az önismeret kevés, **el kell jutnunk saját magunk mélyebb szintű elfogadásához**. És ha nem tud valaki a könyv alapján leírt gyakorlatokkal eljutni ideig, akkor arra bátorítom, éljen a szomatodráma lehetőségével!

- *Mesélj pár szót még a családról, hisz az igazi otthonod mégiscsak velük van?*

- Jelenleg négyen élünk együtt, a feleségem – ő szakterülete az intimitás, mint művészet és mint terápia, időnként ő is szokott itt dolgozni, az egyik szoba az ő ízlését és szakmai világát tükrözi –, és van még a két lányom, 6 és 11 évesek. A három idősebb gyermek már kiröpült a családi fészekből. - Szeretek apuka lenni. Életem csúcsményeiként tartom számon a gyermekeim születését. A hétköznapokban sokat tanulok tőlük. Emlékszem egy olyan esetre amikor kisebb lányom, Sztella megsértődött valamin, és mi tagadás, én is morcos hangulatban voltam. A haragja és hisztije csúcspontján volt, amikor váratlanul elkezdett közelíteni felém, kitérta karjait, és azt mondta, hogy „annyira haragszom rád!” és közbe jött oda és átölelt. Minden feszültségünk feloldódott. Mekkora csodagyógymód lenne ez, ha felnőttként is meg tudnánk ezt valahogy valósítani, **összekötni egy közeledéssel, öleléssel amikor el-**



kezdünk valakire haragudni.

- Nemcsak tanulok a gyermekeimtől, hanem gyógyítanak is a maguk módján, az egyszerű, természetes, melegszívű, nyitott lelkükkel. Azt gondolom, szülőként nem az az elsődleges feladat, hogy formáljam és irányítsam őket, hanem talán inkább az, hogy engedjem és támogassam őket kibontakozni abban, amit hoztak magukkal és amivé válhatnak ebben az életben.
- Egy kedves történetet hadd meséljek el Adélról, a nagyobb lányomról is. Egyszer hazajött az iskolából – első kisiskolás volt még – és azt mondta: „Papa, baj van, nincs elég önbizalmam!” Rájött, hogy nem igazán megy neki a matek... „Te vagy a „cibiáter”, nem tudod esetleg, hogy lehet több önbizalmat csinálni?”. Akkor úgy éreztem, hogy ez tényleg jó nagy kérdés. Ritkán van, hogy komolyan kérdez, feladta a labdát,

most adnom kellene valami értelmes választ. Próbáljuk meg- gondoltam - működik-e otthon egy terápiás alaptechnika: szembe ültünk egymással és megfogtuk egymás kezét, kértem, hogy mondja utána: „Azzal együtt, hogy nem vagyok jó matekból, teljes mértékben elfogadom és szeretem magam.” Megismételte csillogó szemekkel és láthatóan tetszett neki a dolog. Aztán pár másodperc elteltével bejelentette: „Papa ez jó volt, de szerintem ebből egy nem lesz elég!” Hét éves gyerekként már megérezte, hogy az önbizalmi problémája nem fog csettintésre elmúlni, hogy az önelfogadást és önszeretetet folyamatosan gyakorolni kell.

Köszönjük ezt a kellemes, hasznos beszélgetést!

Benkő Erzsébet

