



# SZERESD A TESTED!

## A gyógyító önkommunikáció ereje.

Buda László orvos, pszichiáter, pszichoterapeutával, a *Mit üzen a tested?* és *Mit üzen a lelked?* című könyvek szerzőjével beszélgetünk szeretetteljes elfogadásról, kapcsolatról önmagunkkal, az öngyógyítás képességéről.

Az egyik központi téma, ami foglalkoztat, hogy hogyan lesz bennünk a fölcseperedés folyamán törvényszerűen kapott visszajelzések közül egy belső szigorúság felnőttkorra. Bizonyosan nem így születtünk. Olyan baba nincs, akinek problémája lenne magával, olyan nincs, aki szégyenkezne bármi miatt, nincs, aki kritizálná magát. Ezeket mind meg kell tanulni a környezetünktől. Persze fontos megtanulni, mert ezek a beilleszkedés eszközei is. Ha azonban a kapott visszajelzésekhez nem társul gyengédség, elfogadás, szeretet, akkor gyakorlatilag rátanulunk arra, hogy valami nem stimmel velünk.

### Gyerekkorban megtanult kegyetlenül önkritikus viselkedési minták felnőttkorban visszafordíthatóak?

A felnőttek túlfelé is komolyan veszik magukat. Az első számú dolog, amit érdemes felnőttként megtanulni az az egyszerű dolog, hogy mi lenne, ha nem vennéd olyan rohadtul komolyan? El kell ezen gondolkodni, érdemes feltételezni, hogy amit gondolunk az csak egyetlen nézőpont, sok más nézőpont vár még ránk az életben, lehet, hogy vannak sokkal derűsebb és kedvezőbb nézőpontok is.

### Mit jelent az, hogy szeresd a tested?

Nagy háborúskodás zajlik egy átlagos felnőtt ember lelkében önmagával kapcsolatban és a test vonatkozásában végképp áll a bál. Nincs túl sok olyan ember, aki szembeáll a tükörrel és azt mondja: elfogadom és szeretem ezt a testet így, ahogy van. Ez egy társadalmi szintű anomália a mi kultúránkban. Meg kell értenünk, a testünk nem egyenlő velünk, hanem vagyunk valakik, akik lakunk ebben a testben. Ha ezt felismertük, akkor jön a nagy kérdés, hogy milyen kapcsolatot ápoljak ezzel a testtel. Biztos, hogy

**A SZOMATODRÁMA** egy játékos, kreatív önismereti és terápiás módszer, mely üzenetet közvetít a testtől a tudatig és vissza, ezáltal egy aktív-, értelem- és érzelmetli kommunikáció lehetőségét nyitja meg belső világunkkal. A módszer azon az elven alapul, hogy a saját testünkről alkotott elképzeléseink térbeli kivetítése, mélyebb megismerése és kreatív átalakítása gyógyító folyamatokat indíthat szervezetünkben. */forrás:szomatodrama.hu/*

*A saját életedet csak te tudod kitalálni. Senki más nem tudja onnan nézni a te életedet, ahonnan te nézed. Te vagy a középpontjában a saját életednek. Te vagy a legkompetensebb személy, aki – mint egy zeneművet – meg tudod komponálni, milyen életet szeretnél élni.*

*A kérdés az az, hogy hajlandóak vagyunk-e tudomásul venni ennek az ajándéknak a nagyszerűségét. Ha nem, ha elkezdjük természetesnek venni, akkor a kapcsolat a test és a tudat között az értékét, a fényét vesztheti. Pedig hát, reggeltől estig együtt vagyunk ezzel a testtel, nyilvánvalóan szoros vele a kapcsolatunk, úgy is mondhatnánk: ő a legközelebbi hozzátartozónk. Az életünk minőségét döntően befolyásolja ennek a kapcsolatnak a minősége.*

érdemes-e rá haragudni, megérdemli-e, hogy undorral vagy viszolyogva, elutasítással reagáljak rá, miközben ő csak egyszerűen valamilyen, amivel talán kifejez, üzen is valamit. Amikor elkezdődik egy értelmes kapcsolatfelvétel a test és a tudat között, sokkal nagyobb lesz az esélye, hogy a párbeszéd mentén feloldódjon a nagyon kritikus, nagyon negatív viszony az ember és a teste között.

A test bölcs és nagyvonalú. Naponta milliószor adja nekünk az ajándékait. Senki nem tudja például a szívét dobogtatni vagy a lélegzetvételét befolyásolni egy időn túl. Mi mindent ajándékba kapunk nap minden percében az nélkül, hogy ennek tudatában lennénk.

**A betegségre, a fájdalomra frusztrációval reagálunk. Még a kifejezések is amit egy komoly betegség kapcsán használunk, a küzdelem, a harc, a túlélés – mind-mind harcos, agresszív szavak. Hol van az elfogadás helye?**

A betegség kellemetlen, senki nem vágyik rá, tudatosan bizonyosan nem.

A betegség, a veszteség a fájdalom, a kudarc az élet természetes velejárói. Ha valaki úgy szeretne boldog lenni az életében, hogy ezeket megpróbálja kiiktatni, csak az élet pozitív felére fókuszálni, az elég nehezen fog hosszú távon boldogulni. Ezek együtt járnak. A fekete csapat és a fehér csapat is mi vagyunk. A csocsó asztal mindkét tételét mi mozgatjuk. Nem érdemes csak az egyikkel azonosulni.

## MEDITÁCIÓ

Nagyon sok olyan területe van az életünket, amelyekben a gyeplő nincs a kezünkben, kontrollálni nem tudjuk, irányítani is csak elvétve. Arra azonban, mindenkoron van lehetőség, hogy felelősséget vállaljunk a saját lelki állapotunkért és jobbá tegyük azt.

A meditáció egy olyan mély, békés állapot, amikor az elme megnyugszik, elcsendesedik, befelé figyel, a test megpihen. Boldogabbak leszünk, a szorongásaink elmúltával élvezhetjük igazán az életet. Meditálni lehet úgy is, hogy a belső elcsendesülésnek megteremtjük a módját, megfelelő testhelyzetet választunk, elvonulunk, de akár a napi teendőink végzése közben is.



## Ezekben a felismerésekben kezdődik el az öngyógyítás?

Szerintem az öngyógyításnak a kezdete annak a felismerése, hogy most ez van. Belenézek a tükörbe, elolvasom az orvosi leletet, stb. Lehet, hogy nem örülök annak, amit tapasztalok. De érdemes tudomásul venni azt, ami van. Konstatálni, ez a startvonal, innen indulok és nézzük meg hova tudunk eljutni, a testem és én. Maga a gyógyulás az egy természetes folyamat, nem érti senki igazán hogyan zajlik. Ott a latin mondás: Medicus curat, natura sanat. Az orvos kezel, vagyis asszisztál ahhoz, hogy a természet gyógyíthasson. Találjuk meg a feltételek ahhoz, hogy a testünkben veleszületett természetes öngyógyító mechanizmusok működhessenek.

## Ez nagyon közel van már a meditációhoz, mindfulness-hez?

A mindfulness tanítása a nyugati kultúra számára létfontosságú ajándék. A tudat lecsendesítése és visszahívása a jelen pillanatba segíti a felismerést: szégyenkezéseim, büntudataim nagyrészt a múlthoz, míg szorongásaim, aggodalmaim nagyrészt a jövőhöz kötődnek. Ezek bizonyos szempontból tehát pusztán illúziók. A múlt történelem, a jövő sejtetem, a jelen: ajándék – tartja a mondás.

Szóval, a mindfulness és a sokfajta meditációs, vizualizációs technika nagyszerű lehetőség lehet a gyógyulásra. Ilyenkor az ember egyedül van a belső világában. Sokaknak azonban nem könnyű fókuszálni maradni ebben az irányítatlan képzeletáramlásban. Rájöttem, hogy nekem is könnyebb egy-egy ilyen belső folyamaton végigmenni, ha ki tudom vetíteni azt, ami belül van. Ha valahogy meg tudom jeleníteni és játszhatok vele. Innen már csak egy lépés a szomatodráma, amelyben lelki folyamatainkat kivetítjük, modellezzük térben, 3D-ben, emberek, tárgyak segítségével, hogy jobban tudjuk érzékelni.

Sokan tartanak kezdetben attól, hogy ennyire intim, személyes ügyeiket, mint a betegségeik, lelki vívódásaik, közösségbe hozzák. Ez egy természetes félelem, ugyanakkor érdemes túljutni rajta valahogy. Ezért például a szomatodrámban nem kell beszélni, kitárulkozni. Csak olyan közegben indulnak el a játékok ahol kellő meghittség, bizalom alakult ki. Kis létszámú csoportokkal dolgozunk, négy-hat ember, egy kis kör alakú szőnyegen játszik együtt. Mire a résztvevők odaérnek, hogy előhozzák a problémáikat, rájönnek, hogy nincs mit rejtgetni. Mindenkiel ugyanaz van, mindenki, aki ott van ember, és aki ember, mind vívódik belül így vagy úgy. Ebben nagyon hasonlóak vagyunk.

**Aki elég bátor, hogy a lelke mélyére ásson, szembenézzen önmagával, bánataival, feszültségeivel amiből testi panaszokat produkál, az valóban képes gyógyulni, akár a nyugati orvoslás gyógyszerei nélkül, vagy a kettő együtt működik, kiegészíti egymást? Ön orvos is és pszichoterapeuta is, jól rálát mindkét módszerre.**

#### BIOFEEDBACK

Testünk folyamatainak tudatosításával egészségesebbek lehetünk. Erre jó technika a *biofeedback*. Nem befolyásoljuk a szívünk dobogását, az magától reagál, gyorsabban dobog, ha félünk, vagy edzünk. Azt se gondoljuk végig mennyi izom, ideg összehangolt munkája a pötyögés a billentyűzeten.

*Biofeedback* tréningben, elektróda tappancsok kerülnek a bőrünkre, melyek monitorozzák a szívet, a légzést, az izzadást, az izommunkát. Stressz alatt ezek a funkciók változni fognak, amit fény vagy hang effektusként érzékelhetővé válik. Tudatosulnak a testi válaszok és közvetlen visszajelzést kapunk arról, ahogyan úrrá lesz rajtuk. Így megtanulható a testi funkciók tudatos irányítása. Fájdalomkezelésben, magas vérnyomásnál nagyon hasznos technika.

## *Ha az élet eltalál egy nyílveszővel arra ügyelj, hogy legalább te ne lőj ki magadra egy másikat.*

Én abban nagyon hiszek, hogy az egészségügyi krízist, társadalmi szinten, nem egyedül a több és több pénz, a strukturális fejlesztés fogja megoldani hosszabb távon, hanem elsősorban az egyéni, személyes felelősségvállalás szintjének emelése. A tudatos öngyógyító képességek fejlesztését látom a legnagyobb lehetőségnek. Sokkal kisebb intenzitással kellene igénybe venni az egészségügyi rendszert, a gyógyszeres kezeléseket. Nyilván érthető, ha egy adott tünetre létezik egy arra kifejlesztett gyógyszer, amivel instant módon kezelhető a probléma, akkor mindenki örül, hogy nem kell az esetleges kiváltó, lelki folyamatok mélyére nézni.

Ennek azonban hosszú távon kellemetlen következményei lehetnek, például a gyógyszerfüggőség, vagy az, hogy a gyógyszer-mellékhatások kezelésére újabb gyógyszerek lesznek szükségesek. Mindenki tisztában van azzal, hogy a gyógyszergyártás komoly iparág, de az egyén számára bizonyosan hasznosabb, ha minél kevesebb gyógyszerrel tud boldogulni. Én azt képviselem, hogy a gyógyszerek fontosak adott helyzetekben, életmentő lehet az orvosi kezelés, ha azt megfelelően használjuk. Csakhogy túlzásokban estünk társadalmi szinten, és a személyes felelősségvállalás, a lelki oldal megértése időnként háttérbe szorul.

Arról nem is beszélve, hogy itt van mellettünk egy cseperedő generáció. Tudatosodnia kell bennünk felnőttekben, szülőkkben, hogy a saját önszeretetünk, a saját életünkhöz való viszonyunk a legfőbb nevelés, amit adhatunk a gyerekeknek. Szavak nélkül mennek át a legfontosabb üzenetek. Meghatározó dolog, hogy egy gyerek, ha nézi a szüleit, lássa azt, hogy a szülő rendben van önmagával. Tud derűs lenni, tud haragudni, nem **akar** szeretni, nem erőből, intellektuális ismeretekből **akar** jó szülő lenni, hanem egyszerűen éli a világát, abban pedig nyitott szívvel kapcsolódik a gyerekeihez és azok hozzá.

#### A VIZUALIZÁCIÓ

Amikor vizualizálunk, arra használjuk a képzeletünket, arra vezetjük a gondolatunkat, hogy egy igen részletes forgatókönyv mentén végighaladjunk egy előttünk tornyosuló kihívás lehető legpozitívabb kimenetelig. Elpróbáljuk a sikerhez, megvalósuláshoz vezető utat. Ezt teszi a sportoló, amikor a rajtvonalon állva, csukott szemmel, akár apró mozgásokkal utoljára végiggondolja a feladatát, ami a sikerhez vezet. Az életünk eseményei, megmérettetései, kihívásai előtt ezt a pozitív technikát alkalmazva megsokszorozzuk esélyünket a sikere.



**Ez egy végtelenül hangos és türelmetlen világ, amiben élünk. Mi az az első lépés, amit mindenki akár egyedül is megtehet magáért? Hogyan kezdje el hallani és szeretni magát?**

Merjünk többet csöndben lenni! Töltsünk minőségi időt önmagunkkal. Ez olyan valami, amivel érdemes elkezdni kísérletezni. A tükör is komoly lehetőségek tárháza. Megfigyelni, és gyakorolni a kiterjesztett elfogadást. Megnézzük a testünket. Fogalmazzuk meg mit érzünk. Ha negatív érzéket, például elutasítást, rosszkedvet, csalódottságot, undort, azt is fogalmazzuk meg. Fogadjuk el azt, ahogyan érzünk abban a pillanatban. Nem kell egyből odalépni magamhoz a szeretet és az elfogadás érzésével. Ez bizony gyakran lehetetlennek, hiteltelennek tűnik, de magunkat megfigyelve jusunk el oda, hogy elfogadom, hogy ezt most nem tudom elfogadni. Ez egy kis lépés. Szelídítsük meg önmagunkat szeretetteljes elfogadással.