

ÜZEN A TESTÜNK?

A magyar nyelv számos szólásmondásban rögzíti a tapasztalatot, hogy életünk nehéz eseményeit meg kell érzékelnünk, akár egy kiadós vacsorát. Ha a lelki ügyek feldolgozása elakad, az megnyilvánul a testi érzékelésben is. Testi és lelki folyamataink rejtélyes összekapcsolódásairól beszélgettünk dr. Buda László szomatopszichoterapeutával.

A magyar nyelvben is használatos szófordulat, hogy „meg kell érzékelnünk” a velünk történeteket. Igaz, hogy ha valamit lelkileg nehezen dolgozunk fel, az kihát az érzékelésünkre?

Habár tudományosan nem teljes körűen bizonyított ez az összefüggés, az olyan nyelvi bölcsességek, mint „nem veszi be a gyomra”, „be van tojva tőle”, arra utalnak, hogy lehet benne igazság. Nem feltétlenül kell egy az egyben megfeleléseket keresnünk a gyomor, a máj vagy más szervek tüneteinek lelki jelentése kapcsán, inkább azt mondanám: a velünk történetek belső helyzetetele, élményeink feldolgozása, majd a már szükségtelen lelki tartalmak elengedése összefügghet a fizikai érzékeléssel.

Milyen testi tünetekre érdemes odafigyelni?

Azokra, amelyek zavaróak számunkra. Ami fáj, befolyásolja közérzetünket, napi ritmusunkat, az megérdemli a figyelmünket. Rengetegféle táplálkozással és érzékeléssel kapcsolatos tünet előfordulhat a nyelési problémáktól az ürítési gondokig. Ezeket igyekezzünk megszüntetni, például abbahagyjuk valamilyen étel fogyasztását, vagy elkezdünk gyógyszert szedni. Ha megoldódik a probléma, általában nem merülünk

bele a lelkizésbe, ám szerintem minden esetben hasznos feltenni a kérdést: „Mi közöm van nekem mindehhez? Mit akar üzeni ezzel a testem?” Például, egy hölgynek eszébe jut, hogy azóta fáj a gyomra, amióta a fia külföldre költözött.

Hogyan értheti meg ez a hölgy a gyomorfájása üzenetét?

Ha megengedi magának, hogy a megérzései vezessék, elérkezhet egy fontos kérdéshez: Elképzelhető, hogy túl fájdalmas számára a fia külföldre költözése? Talán nem tudja elfogadni a fia döntését? Amellett, hogy igénybe vehet bizonyos módszereket a gyomorfájdalom csillapítására, ez a belső folyamat arra az élethelyzetre terelheti a figyelmét, amelyben a tünet keletkezett.

Előfordul, hogy valaki nem tud túljutni a sérelmén, a fájdalmán, a haragján, a gyászán, önkéntelenül is szeretné azt eltávolítani a tudatából, ám az nem oszlik szét, hanem gyakran testi szinten „raktározódik el”. Sajnos a legtöbb ember nagyon kevés eszközzel rendelkezik a fájdalom feldolgozásához és elengedéséhez.

Testi szintre „rejtünk” egy lelki eredetű problémát?

Igen, de ez nem tudatos döntés. Ahogy telik az idő, a fájdalom magától oldódhat testi-lelki öngyógyító rendszerünknek



Fotó: Egrý Tamás

köszönhetően. A hölgy talán megszokja, hogy a fia külföldön él, a saját élete is folyik tovább a maga medrében, találhat tevékenységeket, amelyek felkeltik az érdeklődését, vagy újra felfedezheti a

férjével való kapcsolatát. Ám komoly és makacs testi tüneteknél ez a ritkább eset, és inkább az hoz eredményt, ha foglalkozunk a lelki göccsel, például a szomatodráma keretei között.

MINDEN ESETBEN HASZNOS FELTENNI A KÉRDÉST: „MI KÖZÖM VAN NEKEM MINDEHHEZ? MIT AKAR ÜZENNI EZZEL A TESTEM?”

Hogyan kezdjük foglalkozni a testi tünettől és mögötte a lelki problémával?

Bármilyen furcsa, elkezdhetünk kommunikálni az adott szervünkkel. Ha a példában szereplő hölgy elmegy egy szomatodráma-csoportba, az ún. „gyógyító játék” keretében megkérheti az egyik résztvevőt, hogy egy időre vegye fel a gyomor szerepét. A legtöbb ember képes arra, hogy belehelyezkedjen egy ilyen szerepbe, és intuitíven megérezzen olyan érzéseket, amelyek ebből a „gyomor-szerepből” fakadnak: például, hogy magányos, csalódott, sértett, dühös stb., és ezzel értékes visszajelzést ad arról, mi lehet a tünet mögött. Mindez megnyithatja az utat a hölgy történetének mélyebb rétegeihez, és talán ahhoz a felismeréshez is, hogy a fiának nem az a feladata, hogy megfeleljen az ő elvárásainak, hanem hogy a saját útját járja. Őneki pedig az a feladata, hogy ezt elfogadja és feldolgozza, még ha ez tanulási folyamatot jelent is számára.

Sokan csak akkor jönnek el szomatodráma, amikor már mindent kipróbáltak, pedig ha a tünetek megjelenésekor alkalmaznák ezt a módszert, sok szenvedéstől megkímélnék magukat. Kultúránkban a leggyakoribb forgatókönyv az, hogy zavaró testi tüneteinkkel orvoshoz fordulunk, azt várva,



Fotó: Egry Tamás

NÉVJEGY

Dr. Buda László orvos, pszichiáter, pszichoterapeuta

Pályafutását általános orvosként és pszichiáterként kezdte, emellett a Pécsi Orvostudományi Egyetemen tanított. Ezzel párhuzamosan kutatásba fogott, és PhD címet szerzett az alternatív/komplementer gyógyászat szociológiai és pszichológiai összefüggéseinek témakörében. Megalapította az ország első, komplementer medicinával foglalkozó egyetemi tanszékét, amelyet évekig vezetett. Mindeközben egyéni pszichoterápiás praxist folytatott, önismereti csoportokat vezetett, később pedig a vállalati tréningek, vezetői coachingok világába is belemerült.

Körülbelül egy évtizeddel ezelőtt kezdte el kidolgozni a „szomatodráma” módszertani kereteit. Azóta elsősorban a „gyógyító játék” és az „ultrarövid terápia” eszközeivel dolgozik. Emellett ismeretterjesztő előadások, önismereti és szakmai tanfolyamok tartásával, egyéni konzultációkkal, írással foglalkozik.

Könyvei: *Mit üzen a tested?* (Budapest, 2013, Kulcslyuk); *Mit üzen a lelked?* (Budapest, 2016, Kulcslyuk); *A gyógyító játék vezetése* (Budapest, 2016, Testtől Lélekig Alapítvány); *Fejben dől el?* (Budapest, 2017, Kulcslyuk)

Legnépszerűbb 3 napos önismereti tanfolyamai: „Felismerés – Elengedés – Megújulás”, „Mit üzen a tested?”, „Bepillantás az Ultrarövid Terápia világába”

hogyan szüntesse meg őket – hogy tovább élhessük azt az életet, amelyik megbetegített. A szomatodráma kidolgozását éppen ez a hiány ihlette. Úgy éreztem, nagy szükség van egy olyan módszerre, amelyik segít kommunikálni a testünkkel, lehetőséget ad felismerni, hogy mi közünk van a tüneteinkhez.

Említette az elengedést. Hogyan léphetjük ezt meg?

Az élet és benne az emberi kapcsolatok óhatatlanul hoznak bonyolult helyzeteket, konfliktusokat. Vannak, akik teli zsáknyi neheztelést gyűjtenek össze. Mások attól szenvednek, hogy nem cselekedtek helyesen, vagy nem tettek meg valamit, amit kellett volna, esetleg tettek valamit, amit nem kellett volna, és büntudat, szégyen mardossa őket. Mindez hosszabb távon testi betegséghez vezethet. Nagyon sokszor megtapasztaltam, hogy a probléma oldódása akkor következik be, amikor az illető felismeri és kimondja: ez a múlté, és semmi szükség arra, hogy tovább hordozza a fájdalmát.

Az elengedés nem megy varázsszóra, végig kell mennünk hozzá egy folyamaton. Fel kell ismernünk, hogy ami a múltban történt – de már nem történik –, annak hatásait feloldhatjuk magunkban. Tudatosítanunk kell, mit érzünk, ki kell mondanunk saját igazságunkat, és döntést kell hoznunk arról, hogy ami volt, az valóban elmúlt, belül is. Ezzel rengeteget segítünk magunknak, hogy teljesebb, szeretettelibb, kapcsolódásra készebb életet élhessünk. S magától értetődő, hogy az ebből fakadó derű és béke jótékony hatással lesz emésztőszerveinkre is.

Szabó Elvira

1/1 HIRDETÉS