

A látásromlás gyakran élethelyzetekhez kötődik

Dr. Ungváry Lilla rendelőjében nincsenek berendezések, vizsgáló, inkább olyan, mint egy otthonos nappali. Amúgy az is: saját lakásán fogadja a hozzá fordulókat, akik gyakran végső elkeseredésükben keresik fel. Nem is úgy esik itt szó a szemről, mint látásszervről, hanem mint a lélek tükréről, amely kapcsolatban van minden más szervvel és legfőképp az agyunkkal. A doktornőt csilapíthatatlan tudásszomja vezette el ahhoz a speciális megközelítéshez és módszerek tárházához, amellyel gyógyít.



A szem a lélek tükrére



– Nemsokára látásjavító elvonulást vezetsz Torockón. Elégge rendhagyó program!

– Gyorsan betelt. Sótér Sarolta pilates, jin jóga, nia oktatóval csináljuk, tartalmas és különleges, látásjavító programokban gazdag utazás lesz, gyönyörű helyen. A látástréningek mellett a relaxáció és az önismereti gyakorlatok is hozzájárulnak a tisztánlátáshoz – szó szerinti és átvitt értelemben is.

– Pályád kezdetén hét évig a híres Szabolcs utcai szemészeten dolgoztál.

Hogyan ismerkedtél meg a természetgyógyászatral?

– A hagyományos kínai orvoslással kezdtem. Nekem segített, és úgy döntöttem, ezt érdemes megtanulni. Azóta jönnek az újabb és újabb módszerek. Legutóbb ájurvédaképzésen vettem részt a Miskolci Egyetemen. Nagyon érdekes volt, és megint sokat tanultam a táplálkozásról és az életmódról. Fontos tudni, milyen folyamatok zajlanak a természetben és hogy mindennek részei vagyunk, ránk is hatnak az energiák.

– Ha eljön hozzád valaki, mi történik vele?

– Először is, nagyon remélem, hogy tudja, hova jön, mert ez nem egy hagyományos szemészeti rendelő. Az a célom, hogy aki idejön, érezze magát biztonságban. Van persze néhány műszerem, de azok nincsenek szem előtt, mert önmagában az orvosi környezet stresszhelyzetet eredményez. Beszélgetünk az életmódjáról, a nehézségeiről, a stresszről, a teljes szemészeti történetét végigvesszük, egészen odáig, hogy milyen élethelyzetben volt, amikor a látásromlás bekövetkezett. Közben figyelem azt, hogyan beszél magáról, a látásáról és arról visszajelzést is adok. Gyakran kiderül, hogy valaki úgy fogalmaz meg dolgokat, úgy ítéli meg saját magát, hogy

tudattalanul is benne tartja magát abban az állapotban, ami a látásromláshoz vezetett. Igyekszem alkalmazkodni: van, aki materiálisabb, más ezoterikusabb, mindenesetre sokat jelent, hogy képzett és gyakorlott szemészorvos vagyok, közben jártas a természetes módszerekben és ezoterikus megközelítésben. Ha kell, előveszem az anatómiát, az élettant, akik nyitottak, azok pedig maguk is megérik a kapcsolódásokat. Általában olyanok keresnek fel, akiknek romlik a szemük és nem találnak megoldást. Sajnos ritka, hogy valaki prevenciósszándékkal jön, pedig az jó volna.

– Megelőzhető az időskori látásromlás?

– Persze, tudható, hogy mi tesz jót a látásnak és mi nem, ez hasznos tudás. Eszterhai Katalinnal, az Akaratunk gyógyereje című könyv szerzőjével van egy Szemfényező beszélgetések sorozatunk a YouTube-on, ahol ezeket sorra vesszük. Sokan nem is gondolják, hogy például a rendszeresség és a rend vagy annak hiánya is befolyásolja a gondolkodásunkat, ezáltal a látásunkat. A látásromlás nem csak anatómiai elváltozás, nem csak a szem problémája! A betegségek nagy részéért az életmódunk a felelős, és ez igaz a látásromlásra is. A megoldást is itt kell keresni.

A látás egy dinamikusan változó rendszer, ami javítható

– Csakhogy az emberek jó része az orvostól várja a megoldást.

– Én mindig elmondom, hogy aki ugyanúgy folytatja, ugyanazt az eredményt kapja, és drukkolok, hogy megfogadják a javaslataimat. Az eredményen mindig látszik, így történt-e. Előfordul, hogy valakinél évekkel később érik be egy mondat. A régi páciens egyszer csak felhív: most értette meg, amit korábban mondtam. Van, akinél megindul egy változás, aztán más utakat keres, majd visszatér. Mert ez nemcsak a szemről szól, ez egy önismereti út is egyben. Persze én nem vagyok pszichológus, mindig hangsúlyozom, hogy én végig a látásról beszélek, akkor is, amikor nem úgy tűnik. Csakhogy a látás szorosan összekapcsolódik azzal, hogyan gondolkozunk, hogyan beszélünk, hogyan érzünk. 90 százalékban az agyunkkal látunk. A magyar nyelv nagyon kifejező: a tisztánlátásnak van egy szemészeti vonatkozása, de azt is jelenti: megérteni, jól értékelni valamit. A látásban megnyilvánul az, milyen a kapcsolatunk önmagunkhoz meg a világhoz. Én nem akarok senkit „megtéríteni”, csak mutatok egy ajtót. Mindenekelőtt el kell hinni, hogy a látás javítható. Ki kell kerülnünk a szemgolyó-dioptriák-genetika bűvköréből, mert a látás valójában egy nagyon dinamikusan változó rendszer.

– És mi a helyzet a született látásproblémákkal?

– Azok is nagymértékben befolyásolhatók. Nem azt mondom, hogy minden esetben gyógyítható, de akár még felnőttkorban is lehet eredményt elérni. Nagyon érdekes például a tompalátás, amikor a szem gyakorlatilag ép, de az agy nem dolgozza fel az egyik szem információit. Klasszikus módszer, amikor a gyerek egyik szemét eltakarják, de ettől még nem biztos, hogy megtanul látni. Az én módszereimmel vannak jó eredmények, de ígérni nem lehet semmit. Azt szoktam mondani, tegyünk egy próbát, mert sok tényezőtől függ. Nem szeretem azt a szót, hogy „gyógyíthatatlan”, mert az orvosnak vannak eszközei, módszerei, amikkel megpróbál segíteni, és ha ez nem sikerül, az csak annyit jelent, hogy a mostani tudásunkkal és eszközeinkkel ennyire vagyunk képesek. A szemészet például azt tartja, hogy a tompalátást csak gyerekkorban lehet javítani, de hozzám több felnőtt is jár, akinél ez javul. Nem biztos, hogy

100%-ban, de javulni tudott ahhoz képest, ahonnan indult, és ez egy óriási dolog. De a szöveti elváltozás sem reménytelen eset. Amikor elkezdett érdekelni az, hogyan lehet a látást megjavítani azon kívül, amit nekem tanítottak, először Leo Angart könyvével találkoztam, később Meir Schneiderről is hallottam és olvastam, aki viszont vakon született és saját magát segítette hozzá a látáshoz. Egy madridi kongresszuson találkoztam is velük és tanultam tőlük. Leo Angart dán üzletember, aki több mint 25 évig hordott szemüveget, –5,5 dioptriát, és azt mondták neki az orvosok, hogy nincs mit tenni ezzel. Ő azonban rátalált egy módszerre, aminek a segítségével három hónap alatt elhagy-

hatta a szemüvegét. Meir Schneidernek pedig veleszületett hályogja volt, és mindkét gyereke is így született. Ő azonban magát is és a gyerekeit is látóvá tette. Meir módszere az egész test megmozgatása, főleg olyan izmoké, amiket nem használunk, és azok tehermentesítése, amiket viszont túlhasználunk. A mozgás, a lazítás, az érzések kezelése – sok minden visszaadhatja a jó látást, de a legfontosabb a motiváció. Meir Schneider napi több órát lazított, megtanult lélegezni, a testét optimalisabban használni. Mert a látás nemcsak a szemünkről szól, hanem az egész testünkről. Most írok egy könyvet, ősszel fog megjelenni, az ő története is benne lesz és más hasonló, rendkívül



érdekes történetek, amikkel szeretnék motivációt adni és biztatást az embereknek, hogy a látás javítható. Szívesen tartanék erről előadásokat is, sok helyre hívnak az országban.

– Saját történeteid is vannak, a praxisodból?

– Hogyne, sok. Van egy gyerek például...

– Gyerekekkel is foglalkozol?

– Igen, abban az a nehéz, hogy ott nemcsak a gyerekről, hanem a családról van szó. Ezt a kislányt azzal hozta el az anyukája, hogy a szemészen annyira rosszul látott, megvizsgálni se tudták. Még a nagy betűket és számokat sem tudta elolvasni. Én először is megpróbálok oldott környezetet teremteni, hogy a gyerek biztonságban érezze magát. Először nálam se sokáig olvasta el a táblán a betűket. Beszélgettünk, látásfejlesztő játékokat játszottunk, a végén megint visszaültetem a tábla elé, és ha nem is a legkisebbig, de sok számot, betűt jól látott. Azt lehetett látni, hogy ahogy a szorongása, félelme oldódott, úgy javult a látása is. A gyerekekkel általában képzeletfejlesztő játékokat játszom vagy ráirányítom a figyelmem valamire, labdázunk, ilyesmi. Sosem úgy érzik, hogy most gyakorlatokat csinálunk, hanem játszunk. Ez jól tesz a lelkének, egyúttal a szemé-

A látás nem csak a szemünkről szól, hanem az egész testünkről

nek. A kislány a harmadik alkalommal, amikor itt voltak, az egyik szemével tökéletesen végigolvasta a táblát és a másikkal is majdnem végig. Az volt az érzésem, hogy csak egy biztonságos közegre volt szüksége és egy kis megerősítésre, hogy vele minden rendben van. Mert mire hozzám került, már valószínűleg elhitte, hogy rosszul lát.

Én magam is megdöbbenek szemészként, hogy ilyen van. De felnőtteknél is egészen meglepő eredmények születnek. Vezetek például online gyakorló csoportokat és volt, aki a két-három hónapos sorozat végén felhívott, hogy segítsék, mert túl erős a szemüvege. Megvizsgáltam, több dioptriával kevesebb kellett. Kiderült, hogy a tanfolyamon érintettük a régi emlékekhez való viszonyt és neki eszébe jutott valami, foglalkozni kezdett ennek a lelki emléknymunka a feldolgozásával – mire javult a látása. Amikor valakinek ugrásszerűen javul a látása, annak az az oka, hogy megoldott valamilyen érzelmi gubancot.

– *Hogyan határozta el, hogy szemész lesz?*

– Orvoscsaládban nőttem fel, a mamám belgyógyász-kardiológus volt, a papám kutatóorvos, professzor, egy ideig, 2002–2003-ban ő volt a tiszti főorvos. Már gyerekkoromban érdekelt, hogyan működnek az élőlények. Imádom figyelni az állatokat, a növényeket, mindig is vonzott az, ahogy a természet működik. Egyértelmű volt, hogy orvos leszek. Még az egyetemi évek alatt született két gyermekem, amikor szakirányt kellett választani, ez is szempont volt. Amikor végeztem, elkezdtem bejárni a Szabolcs utcai szemészetre. Állás nem volt, de tanulhattam a szakmát az ottani kollégáktól. Fél év után kezdtek bevonni az ügyeletekbe, akkor kaptam először fizetést, később aztán kaptam állást is és ott dolgoztam hét évig, nagyon jó iskola volt. Hatvani István vezette a Szemészeti Klinikát, érdekes ember volt. Amikor először mondtam neki, hogy érdekel az akupunktúra, akkor azt válaszolta: itt nem fog senki varázsolni. Persze, mondtam erre én, de látom, hogy vannak olyan betegségek, amiket nem tudunk jól gyógyítani és hátha vannak erre más lehetőségek. Amúgy ott tanultam az akupunktúrát, licencképzésen a Szabolcs utcában. A végén olyan is előfordult, hogy a professzor küldött hozzám beteget, akinek



blepharospasmus, vagyis szemhéjgörcs volt, hogy próbáljak akupunktúrával segíteni. Elfogadott, megbízott a racionális gondolkodásomban.

– *Később szomatodrámat is tanultál dr. Buda Lászlónál. Miért érezted ennek szükségét?*

– Még osztályos orvosként feltűnt, hogy amit az emberek mesélnek az életükről, mennyire összekapcsolódik a látásukkal. A Szabolcs utcába nagyon súlyos betegek



Eszterhai Katalinnal

jöttek, némelyikük szinte már családtag volt, annyit járt oda. Fájdalmas volt, ha már nem tudtunk mit tenni. Rájöttem, hogy sokkal előbb kéne valamit csinálni. A kínai orvoslásban is az tetszett, hogy sokkal hamarabb tudja értelmezni a panaszokat, hamarabb felismeri a figyelmeztető tüneteket, nagyobb hangsúlyt fektet a megelőzésre. Vannak pszichológus barátaim, egyikük felhívta a figyelmemet erre a módszerre, ahol a test és az érzések összefüggései vannak a középpontban. Buda László akkor indította az első szomatodrámacsoport-képzését, én

rögtön beiratkoztam és utána minden képzést végigcsináltam, több száz játékot játszottunk. Elképesztő tapasztalás volt. A történet arról szól, hogy megszemélyesíted a szerveid és megfigyeled, hogyan érzik magukat, érzelmileg kapcsolódsz hozzájuk. Ha mondjuk, a látásoddal van baj, akkor a két szemedet személyesíted meg a játékostársaiddal és elmondod, hová álljanak, mit csináljanak, meg tudod jelezni a térben. Átveszed a szerv érzéseit, kívülről rá tudsz nézni, tudsz velük beszélgetni. Én játékeztetőként ezt koordináltam és láttam,

ahogyan ezekben a szerepekben egyszer csak elkezdik érzékelni, hol a baj. A szervek helyén gyakran egy családtag vagy munkahelyi kapcsolat válik személyessé, meg egyszer csak kiderül, hogy milyen lelki gátlások, rossz beidegződések, téves képzetek akadályozzák a gyógyulást. Néha katartikus pillanatok vannak, egyik percről a másikra a helyére kerül valami. Elképesztő, milyen betegségekből gyógyulnak meg ennek hatására.

– *Ezt alkalmazod is a szemészetben?*

– Rendszeresen vezettem szem szomatodráma-játékokat, de most egy olyan módszert alkalmazok, amit egy izraeli látástrénerrel, Anat Axelrodtól tanultam: csukott szemmel, képzeletben dolgozunk nagyon hasonlóan és ennek során is történnek felismerések. Nálam sírni is szabad, meg nevetni is. Elég gyakori például az üvegtesti homály, ami nem kóros, de képes annyira zavarni valakit, hogy nem is tud másra figyelni, szorong. Itt megkeressük, mi állhat a háttérben, mi lehet az ok, mi az, ami őt valószínűleg zavarja az életben.

– *Amikor szomatodráma-képzésre jártál, azzal egyidejűleg elvégeztél egy egészségügyi szövívi képzést is és közben egyedül neveltél két gyermeket, több helyen dolgoztál. Hogyan tudtad megszokni a szorozni magad?*

– Egyrészt, az anyukám sokat segített abban az időben. Másrészt mindig arra koncentráltam, hogy az aznapot megoldjam. Egy idő után azonban be kellett látnom, hogy nem tudok hosszú távon több munkahelyen dolgozni, mellette tanulni, márpedig a tanulásra mindig igényem volt. A szüleim azt várták tőlem, hogy majd szépen haladok a ranglétrán, előbb-utóbb professzor leszek, de én azt éreztem, hogy

Holisztikus szemlélettel érhető el a tisztánlátás

nem ez az én utam. Másfél évig voltam egy magánklinikán, ott is sokat tanultam a társszakmákat űző kollégáktól, összejártunk a kardiológussal, a radiológussal, a gyermekgyógyással, egymásnak tanítottunk autógén tréninget. Akkoriban foglalkoztam a számítógépes munka ártaival, tanulmányt írtam erről, előadásokat is tartottam, ez hozta, hogy repülőorvos is lettem, miután a budapesti Repülőorvosi Központ

és dolgozni. Felmondtam a munkahelyemen, ennek körülbelül tíz éve.

– Ez mély víz lehetett!

– Semmi nem volt készen, nem volt praxisom, honlapom, semmi. Béreltem egy rendelőt, és amit addig tanultam a holisztikus szemészetről, elkezdtem alkalmazni.

– És jöttek a sikerek...

– Először a kudarcok. Még mindig nagyon sokat kellett tanulnom és főleg tapasztalnom. Meg kellett tanulnom úgy beszélni, hogy elhiggyék, ami mondok. Ma gyakran előfordul, hogy egy előadás után odajön valaki és azt mondja, már attól jobban lát, hogy meghall-

– Jár orvoshoz az orvos?

– Szeretek én is egészséges lenni, és ezért teszek is. Örülök, hogy 58 évesen nincsen különösebb betegségem, tartom a súlyomat és mozgok mindennap, amiről a kutusom, Bobi is gondoskodik. Alkalmazom, amit a táplálkozásról tanultam. Ha kell, akkor segítséget kérek különböző szakterületen dolgozó barátaimtól és igen, orvoshoz fordulok, ha arra van szükség.

– Sokat dolgozol és folyamatosan tanulsz. Hogyan osztod be az idődet?

– Szeretem a változatosságot: hol repülőorvos vagyok, hol látástréner, hol könyvet írok, hol előadok, hol írom a honlapomat, hol itt sírunk-nevetünk együtt valakivel. Szóval, nekem ez így jó. Beérett mindaz, amit dolgoztam és tanultam, most tudom összegezni, szintetizálni. Aki eljön hozzám, annak teljes figyelmet szentelek, épp ezért csak naponta 3-4 embert tudok fogadni.

– Mi jelenti a kikapcsolódást?

– A család – gyerekeim, unokáim, párom – és a barátok. A lányom közgazdász lett, van két kisfia. A fiam villamosmérnök-programozó, Bécsben él, neki is született egy kisfia. Jó látni, hogy megállják a helyüket. Szeretünk utazni, erre mindig szántam időt. Imádom a jó filmeket, mindenfélét. Szeretek tanulni és olvasni, a szakirodalom mellett visszatértem a szépirodalomhoz is. Imádom biciklizni, barátokkal lenni.

Egyensúlyban van az életem.

– Zimber – ■

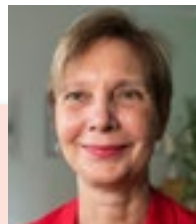
vezetője hallotta az egyik előadásomat és meghívott. Ez óriási kaland volt megint, ami a mai napig tart, megszereztem a szakvizsgát is. Érdekes beszélgetni a pilótákkal, elmondták, hogy a látást mennyire befolyásolja a figyelem és a fáradtság és egy sor olyan tényező, amikről korábban nem tudtam, mert addig inkább a szem betegségeivel foglalkoztam. Elmesélték a pilóták, ők hogyan gyakorlatoztak, hogy javuljon a látásuk. Tapasztaltam, hogy tényleg javítható a látás, dioptriákban kifejezhető módon! Közben 40 éves lettem, már én sem láttam olyan jól közelre. Hallottam Vén Péter szemtréneréről, aki tanította a Bates-módszert és hiteles volt, mert ő is azzal javította meg a látását. Nagyon szuggesztív ember volt, összebarátkoztunk, sok könyvet kaptam tőle. Batest olvasni egyébként nem egyszerű, mert régi angol orvosi nyelven írt. Kerestem, hol lehetne erről még tanulni és találtam egy német orvost, aki hívott, hogy lesz Olaszországban egy holisztikus szemészeti konferencia, menjek el oda. Ott azt éreztem, hogy megérkeztem, ez az én világom! Ott volt Meir Schneider, Leo Angart és sokan mások is, nagyon érdekes volt élőben találkozni ezekkel a szerzőkkel, ráadásul kedvesek voltak és nyitottak. Érződött, hogy nagyon élvezik, amit csinálnak és van sikerélményük. Akkor azt mondtam: én is így akarok élni

vezetője hallotta az egyik előadásomat és meghívott. Ez óriási kaland volt megint, ami a mai napig tart, megszereztem a szakvizsgát is. Érdekes beszélgetni a pilótákkal, elmondták, hogy a látást mennyire befolyásolja a figyelem és a fáradtság és egy sor olyan tényező, amikről korábban nem tudtam, mert addig inkább a szem betegségeivel foglalkoztam. Elmesélték a pilóták, ők hogyan gyakorlatoztak, hogy javuljon a látásuk. Tapasztaltam, hogy tényleg javítható a látás, dioptriákban kifejezhető módon! Közben 40 éves lettem, már én sem láttam olyan jól közelre. Hallottam Vén Péter szemtréneréről, aki tanította a Bates-módszert és hiteles volt, mert ő is azzal javította meg a látását. Nagyon szuggesztív ember volt, összebarátkoztunk, sok könyvet kaptam tőle. Batest olvasni egyébként nem egyszerű, mert régi angol orvosi nyelven írt. Kerestem, hol lehetne erről még tanulni és találtam egy német orvost, aki hívott, hogy lesz Olaszországban egy holisztikus szemészeti konferencia, menjek el oda. Ott azt éreztem, hogy megérkeztem, ez az én világom! Ott volt Meir Schneider, Leo Angart és sokan mások is, nagyon érdekes volt élőben találkozni ezekkel a szerzőkkel, ráadásul kedvesek voltak és nyitottak. Érződött, hogy nagyon élvezik, amit csinálnak és van sikerélményük. Akkor azt mondtam: én is így akarok élni

NÉVJEGY

Dr. Ungváry Lilla

1967-ben született Budapesten, orvos szülők gyermekeként. A SOTE Általános Orvosi Kar után a HIETE Szemklinikán folytatta tanulmányait, később ugyanitt tanult a Hagyományos Kínai Orvoslás szakon. 1994–2001-ig a HIETE Szemklinikán dolgozott, majd a Medicover magánklinikán, közben elvégezte az ETI látástrénerképzését. Tanult a Kovács Ilona látáskutató által vezetett BME Kognitív Tudományok Tanszékén. A BME Optika Tanszékén a szintévesztést korrigáló szemüveg feltalálójától, dr. Ábrahám Györgytől és dr. Wenczel Klárától tanult a szintévesztésről és



annak korrekciójáról. 2003–2014-ig repülőorvosként és szemészként dolgozott a Repülési, Hajózási és Tengerészeti Egészségügyi Központban.

2012-ben végzett a Nyugat-magyarországi Egyetem egészségügyi kommunikációs és szövivőképzés szakán. 2012-ben elvégezte a Szomatopszichés Társaság szomatodráma-képzését, majd 2014-ben a szupervíziós képzést is, szomatodráma-csoportvezető. 2014-ben részt vett egy speciális dán akupunktúrással szemkezelési módszertani képzésen. 2007 óta látástréninggel, szemészeti tanácsadással foglalkozik.