

A SZOMATODRÁMA ERÉJE

Gyógyító önismeret

BETEGSÉG ESETÉN AZ ORVOSOKTÓL ÉS A GYÓGYSZEREKTŐL VÁRJUK A GYÓGYULÁST, ÉS LEGTÖBBSZÖR ESZÜNKBE SEM JUT, HOGY VALAMILYEN MÓDON NEKÜNK IS KÖZÜNK VAN A TÜNETEKHEZ. A SZOMATODRÁMA ABBAN SEGÍT, HOGY KIDERÍTSÜK: VAJON MIT AKAR ÜZENNI A TESTÜNK A BETEGSÉGGEL?

ZÁDROVICH ALIZ SZOMATODRÁMA-JÁTÉKVEZETŐ ÍRÁSA



Ma már köztudott, hogy a lelkünk és a testünk mennyire szoros kölcsönhatásban van egymással. Kutatások bizonyítják, hogy minden érzelmünk megjelenik valahol a testünkben is, biokémiai folyamatok milliárdjait elindítva ezzel. A betegségek kialakulásához épp ezért nemcsak a genetika és az életmódbeli tényezők járulnak hozzá, hanem az az érzelmi környezet is, amiben éljük a mindennapjainkat. A bennünk élő, sokszor nem tudatos, mélyre eltemetett negatív érzelmek – mint például a harag, a büntudat, a magány – testi tüneteket, akár krónikus betegségeket is okozhatnak. *Dr. Buda László* orvos, pszichiáter és pszichoterapeuta azért hozta létre a szomatodráma módszerét, hogy ezekre a rejtett érzelmi folyamatokra ráláthassunk, és újraírassuk a megbetegítő belső történeteinket, ezzel is segítve a gyógyulást.

KOMMUNIKÁLJUNK A TESTÜNKKEL!

A testünk olyan, mint az érzelmi világunk fizikai lenyomata. Az elfojtott, elnyomott érzelmek, a belső konfliktusaink sokszor tünetek formájában nyilvánulnak meg, és arra figyelmeztetnek, hogy valami nincs rendben. Ilyenkor nem a testünk a hibás, nem rá kell haragudni, hiszen ő csak közvetít egy üzenetet, figyelmeztet valamire, amiről esetleg nem akartunk tudomást venni. A szomatodráma abban segít, hogy megismerjük ezeket az üzeneteket. Az egyéni vagy kiscsoportos gyógyító játékokban kivetíthetjük a térbe mindazt, ami bennünk zajlik. Embereket kérhetünk fel a testrészeink, szerveink, tüneteink, érzéseink szerepére, majd megalkothatjuk a betegségünk képét azáltal, hogy bizonyos testhelyzetekbe és felállásba beállítjuk a szereplőket. Ők ezután az intuíciójukra hagyatkozva elkezdnek valahogy viselkedni egymással,

amiből kibontakozik egy történet. A főszereplő – aki a témát hozta – először kívülről figyel az eseményeket, majd egy ponton ő is beáll a játékba, ezáltal belülről alakíthatja a belső világa történéseit.

GYEREKKORI TRAUMA A HAJHULLÁS MÖGÖTT

Egy hölgy – nevezzük most *Adri*-nak – súlyos hajhullás miatt szeretett volna szomatodrámazni. Elmesélte, mennyire rémisztő számára, hogy hónapok óta csomókban hullik a haja. Járt már hajgyógyásznál is, aki azt mondta neki, nézzen rá a tünete lelki oldalára, mert testi okot nem talált mögötte.

Adri három szereplőt választott a játékához: a hajhullását, az ijedtségét és a szorongását jelenítette meg a képzeletbeli színpadon. Beállította a szereplőit úgy, ahogy elképzelte a tünetét és az érzéseit, majd hátrébb lépett, és a szereplők megelevenedtek. Az ijedtség és a szorongás elkezdett úgy viselkedni, mint két szülő, a hajhullás pedig kicsi, tehetetlen gyerekké vált,



aki felett a szülei vitatkoztak.

A „gyerek” eközben teljesen össze volt zavarodva, azt sem tudta, hogy mit akar, és csak ezt a kérdést hajtogatta: „Menjek vagy maradjak?”

Adri mindez megérintette. Megrázó élmény volt hallania az ismétlődő kérdést, hiszen évtizedek óta azon dilemmázott, hogy külföldre költözzön, vagy itthon maradjon. Kis idő után beállt a hajhullás szerepébe, hiszen önmagát ismerte fel benne. A szerepben végtelen fáradtságot és tehetetlenséget érzett. Az egyik szereplő elkezdte őt rángatni, hogy álljon fel, szedje össze magát, és menjen vele. Adri ott találta magát egy réges-régi jelenetben gyerekkorából. Amikor a szülei elváltak, ugyanezt a rángatást élte át. Ugyanúgy vívódott a két világ – a két szülője – között, és úgy érezte, kettészakad. Adrit még jobban megérintette az élmény, ahogy immár felnőttként behelyezkedett az akkori kétségbeesett, tehetetlen, kétfelé szakadó kiskori önmaga helyzetébe. Jóllehet sírásban szakadtak fel belőle a rég eltemetett, fájó érzések. A játékban elmondhatta a képzeletbeli édesanyjának, mennyire fáj neki, hogy rángatni akarja, és hogy nincs tekintettel az ő érzéseire. Hogy soha nem kérdezte meg tőle, ő mit szeretne. Hogy mindig csak vitte magával, akkor is, ha ő nem akart menni. Hogy otthontalannak érezte magát. Hogy olyasmibe vitte bele, ami neki nagyon fáj: tanúskodjon édesapja ellen a válóperben. Hogy azóta is érzi a kettészakítottságot. A „menjek vagy maradjak” érzése felnőttként is kíséri, hiszen most sem találja az otthonát, és folyton vacillál, kimenjen-e külföldre vagy sem. „Édesapjának” is elmondhatta, mennyire sajnálja, ami történt. Könnyek között fejezte ki neki, mennyire bántja a büntudat amiatt, hogy ellene tanúskodott. Nem akarta ezt, és mindig is szerette őt, csak nem volt ereje, bátor-

sága ahhoz, hogy szembeszálljon az édesanyja akarásával.

Adri a játékban találkozhatott évtizedek óta eltemetett, de még mindig magában hurcolt fájó érzéseivel. Ahogy megengedte magának ezeket az érzéseket, kimondta a soha ki nem mondott szavakat a „szüleinek”, megkönnyebbült, és újraírta a megbetegítő, tüneteket okozó történetét.

A játék végén édesanyját és édesapját egymás mellett, egy egységként jelenítette meg. A két világ újra eggyé vált a fejében és a szívében, ami nagy megnyugvással töltötte el. Ezzel párhuzamosan eltűnt belőle az a kettészakítottság-érzés, ami gyerekkora óta elkísérte. A játékból megértette, hogy a két világ közti vívódás egyrészt az „itthon vagy külföldön élni” dilemmában, másrészt a hajhullásban képeződött le benne. Adri óriási terhet rakott le a játék során. Mint elmondta, soha nem gondolta volna, hogy ide, egy ennyire régi, gyerekkori történethez jutunk. Két héttel a játék után boldogan újságolta, hogy a hajhullása teljesen elmúlt.

GYÓGYÍTÓ ÉRZÉSEK

A szomatodráma játék több szinten hat. Egyrészt tudatosíthatjuk azokat a jellemző viselkedésmódokat, amelyek akadályoznak minket. A szervek, tünetek, érzések – mint ahogy a fenti történetben is – gyakran életünk fontos szereplőivé változnak át. Felismerhetjük bennük a szüleinket, a párunkat, a gyerekünket, a főnökünket, a kollégánkat és a velük való kapcsolatunkat. Találkozhatunk azokkal a visszatérő reakcióinkkal, amelyeket a mindennapokban automatikusan működtetünk. Ráláthatunk például arra, hogyan reagálunk a bántásra, ki tudunk-e állni magunkért, vagy hogy mi magunk mivel, hogyan bántunk másokat. A tudatosítás mellett találkozhatunk a bennünk lévő érzésekkel is. Megélhetjük a hara-



gunkat, dühünket, szomorúságunkat, fájdalmainkat. Kimondhatjuk azokat a mondatokat, amelyeket addig nem tudtunk. Ha szabad utat kapnak a bennünk rekedt fájó érzések, újra visszatárlhatunk a harmóniához.

Egy hölgy hosszú ideje tartó hátfájással küzdött. A játékból kiderült, hogy amikor valamilyen bántás éri, egyszerűen lefagy. A házimai éppúgy befeszülnek, ahogy ő maga. Azon túl, hogy rálátott, mi okozhatta a tüneteit, lehetősége volt arra, hogy kipróbálja újfajta reakciókat az őt ért hatásokra. Biztonságos közegben próbálhatta a saját hangját, hogy milyen, amikor nem elmenekül, hanem határozottan kiáll magáért. Önmagában megerősödve térhetett haza. Egy másik hölgy a derékfájása miatt jött el egyéni szomatodráma. Kiderült, hogy folyton bántalmazó kapcsolatban találja magát. A tünete is akkor erősödtek fel, amikor a párja bántotta őt. A családjában már hosszú ideje, generációk óta öröklődött ez a minta: édesanyja, nagyanja, déd-

nagyanja is bántalmazó kapcsolatokban élt. Tudat alatt ő is azonosult az áldozatszereppel, mert ezt látta, ezt tanulta meg. A játékban képes volt átírni ezt a transzgenerációs mintát azáltal, hogy rálátott arra, hogyan jelenik ez meg az ő életében. Végleg szakított a családi örökséggel, megtalálta a saját erejét, és hozott egy döntést: soha többé nem hagyja magát bántani. A játék után azonnal elmúlt a derékfájása. Azóta új kapcsolatban él, amiben már nem ismétlődik a régi minta.

TESTI-LELKI VÁLTOZÁSOK

A szomatodráma játékokban átélt élmények elgördíthetik az akadályt a gyógyulás útjából. A játékokban megismerjük, milyen belső folyamatok vannak a tüneteink mögött. Amint beleengedjük magunkat a konfliktusokba, engedélyt adunk az érzések átélésére, így megjelenhet egy újfajta rend, helyreállhat a felborult harmónia. Ebben az érzelmi közegben beindulnak az öngyógyító folyamatok is. Olykor azonnal enyhülnek vagy megszűnnek a tünetek, máskor több időre vagy több játékra van szükség a gyógyuláshoz. A játékban átélt élmények még sokáig dolgoznak bennünk, a részünkké válnak. Az elkövetkezendő élethelyzetekben pedig tovább segítenek minket, hogy jó döntéseket hozzunk, és ne csak áldozatai legyünk a körülményeknek. ☞



ZÁDROVICH ALIZ
A szerző szomatodráma-
játékvezető,
test-lélek terapeuta.
www.bodyandlife.hu