



ZÁDROVICH ALIZ ÍRÁSA

Mit üzen a betegségünk?

SZOMATODRÁMA: A GYÓGYÍTÓ JÁTÉK

Amikor kapunk egy orvosi diagnózist, sokszor nem tudunk vele mit kezdeni. Olyan érzésünk lehet, mintha a betegségünk egy tőlünk független valami lenne, és a testünk karbantartása csak az orvosok felségterülete. A szomatodráma egy olyan játékos önismereti módszer, amely lehetővé teszi, hogy közel kerüljünk a testünkhöz, egyes szerveinkhez, és meg tudjuk fejteni, milyen lelki folyamatra próbálnak figyelmeztetni a tüneteink. A test és lélek összefüggéseinek feltárása elindíthat a gyógyulás útján.

A SZOMATODRÁMA MÓDSZÉRÉT DR. BUDA LÁSZLÓ ORVOS, PSZICHIÁTER ALKOTTA MEG.

Az foglalkoztatta, hogy vajon mi közünk lehet a betegségeinkhez: milyen lelki folyamatok állhatnak a tüneteink hátterében, és mit tehetünk mi magunk a gyógyulásunkért. Arra jött rá, hogy a testünkkel alig van kapcsolatunk. Élünk benne, természetesnek vesszük, hogy nap mint nap szolgál minket, de eléggé ambivalens a viszonyunk vele. Bizonyos részeit szeretjük és kényeztetjük, más részeit elhanyagoljuk vagy egyenesen utáljuk. Ha pedig megbetegszik, gyakran haragszunk rá, és igyekszünk elnyomni a tüneteit, hogy minél előbb újra visszakerülhessünk abba a kerékvágásba, ami megbetegített minket. Annyira eltávolodtunk a testünktől, hogy már nem is figyelünk oda a jelzéseire, és úgy teszünk, mintha a betegségeink csak véletlenül alakultak volna ki, és semmi közünk nem lenne hozzájuk. Valójában a testünk és a lelkünk nagyon is szoros egységet alkot, és nem történik semmi a testünkben, ami független lenne a bennünk zajló érzelmi folyamatoktól. Éppen ezért a gyógyulás szempontjából kulcsfontosságú, hogy megértsük a testünk és lelkünk összefüggéseit.

Minden betegség mögött van egy történet

TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK IS BIZONYÍTJÁK, HOGY MINDEN ÉRZELEM MEGJELNIK VALAHOL A TESTÜNKBEN. Egy gondolat milliónyi biokémiai folyamatot indít el bennünk, egy érzés pedig millióárdnyit. A mindennapokban ezt gyakran megfigyelhetjük: amikor izgulunk, elpirulunk és hevesebben ver a szívünk, amikor félünk, megfeszülnek az izmaink. Ha a pillanatnyi érzelmeink ilyen komoly hatást gyakorolnak a testünkre, nem nehéz elképzelni, hogy a hosszú távon bennünk kavargó érzelmek – harag, büntudat, szomorúság, gyász stb. – milyen óriási hatással lehetnek az



Dr. Buda László
orvos, pszicháter,
pszichoterapeuta

egészségi állapotunkra. A krónikus betegségek sem csak úgy véletlenül alakulnak ki bennünk. Érdemes ilyenkor is megnézni, hogyan szól rólunk mindaz, ami történik a testünkkel. Mi az a tudat alatt bennünk zajló belső konfliktus,



történet, amire a testünk betegséggel reagált?

A szomatodráma játékok során kommunikációba léphetünk a testünkkel vagy akár egyes szerveinkkel, testrészeinkkel és a tüneteinkkel. Ez első hallásra furcsának tűnhet, de gondoljunk bele: az is egy kommunikáció a testünk részéről, amikor jelez valamit a betegséggel. Miért ne lehetnénk figyelemmel arra, amit üzeni szeretne? Ennek egyik módja, ha megjelenítjük a térben a betegségeinket.

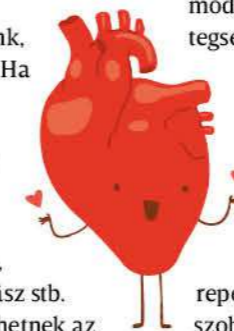
Színpadon a test drámája

A GYÓGYÍTÓ JÁTÉKOK NÉGY-ÖT FŐS KIS CSOPORTOKBAN ZAJLANAK. Embereket kérhetünk fel a testrészeink, szerveink szerepére, és alkothatunk belőlük egy élő szoborcsoportot. Aszerint, hogy hogyan

képzeltük el az egyes szerveink állapotát és egymáshoz való viszonyát, megjelenítjük a térben a testi folyamatainkat. A szerveink, tüneteink ezáltal arcot kapnak, és máris tudunk kapcsolódni hozzájuk.

A szereplők, akik felveszik egyes részeink szerepét, nem szerepet játszanak, hanem spontán, intuitív módon kifejezésre juttatják a zokat az érzéseket, amelyek az adott szerepben automatikusan megjelentek bennük: dühöt,

szomorúságot, vidámságot, magányt vagy bármi mást. A szereplők között kibontakozik egy konfliktus anélkül, hogy bármilyen instrukciót adnánk nekik. Katartikus élmény lehet, amikor megtapasztaljuk, hogy számunkra ismeretlen emberek mennyire pontosan vissza tudják tükrözni a bennünk zajló folyamatokat. Egy idő után ismerőssé válik, amit látunk. Ezek legtöbbször tudat alatt zajló konfliktusok: eltemetett, elnyomott harag, meg nem élt gyász, féltékenység, fájó sérelmek stb. A szerveinket játszó emberekben felismerhetünk akár konkrét személyeket az életünkből, például a családtagjainkat, de az is lehet, hogy egyes én-részeinkre, jellemző viselkedésmódjainkra, belső vívódásainkra ismerünk rá. Már annak is óriási ereje van, és a gyógyulás felé vezető első fontos lépés, ha kívülről rálátunk, mi történik a testünk-lelkünk színpadán,



és a tudatalattiban lévő tartalmak a felszínre, a tudatosság szintjére jönnek.

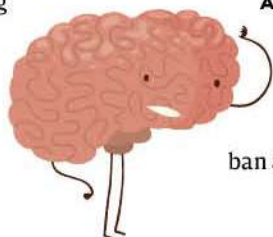
Az érzésekkel való találkozás gyógyít

AMIKOR VAN EGY VAGY TÖBB MEGOLDATLAN BELSŐ KONFLIKTUSUNK, azt érezhetjük, hogy nem mi irányítjuk a sorsunkat. A bennünk ragadt érzelmek, sérelmek nem hagyják, hogy felszabadultan éljük az életünket. A szomatodráma játékokban arra is van lehetőség, hogy beálljunk valamelyik szereplő helyére, és belülről tapasztaljuk meg, mi zajlik a belső világunkban. A játékban biztonságos körülmények között lejátszhatjuk azokat a konfliktusokat, amelyeket a való életünkben nem tudunk vagy nem mertünk. Kimondhatjuk azokat a mondatokat életünk szereplőinek, amelyeket sosem mondtunk ki, de tüskékként ott vannak bennünk. Megérezhetjük azokat az érzelmeket, amelyeket igyekeztünk elnyomni, elfojtani.

Azáltal, hogy engedélyt adunk magunknak az érzések átélésére, az egész játék elkezd magától átrendeződni. Amint lejátszódtak a konfliktusok, elindul minden a harmónia felé, mert ez a természetes. Az öngyógyító folyamatok így nyernek újra szabad utat a testünkben. Azáltal, hogy elgördítettük előlük az akadályt, és feloldottuk magunkban a belső konfliktust, a lelkünkkel együtt a testünk is elindulhat a gyógyulás felé.

Átírhatjuk a mintáinkat

A SZOMATODRÁMA JÁTÉKOKBAN NEM CSAK AZ ÉRZÉSEINKKEL TALÁLKOZHATUNK, hanem azokkal a berögződött viselkedésmintáinkkal is, amelyeket nap mint nap működtetünk: ahogyan reagálunk a környezetünkre, másokra. Megjelenhetnek azok a játszmaink, amelyek belső konfliktust okoznak és megbetegítenek minket. A játékban szabadon kikísérletezhetjük, hogy mi lenne számunkra a jobb, optimálisabb működésmód. Például ha mindig hagyjuk magunkat a párunk vagy a szüleink által befolyásolni, vagy nem tudunk senkinek nemet mondani, itt biz-



tonságos körülmények között kialakíthatunk egy újfajta viselkedésmódot, ami már nem a betegség, hanem a gyógyulás irányába visz. Megtapasztalhatjuk, hogy nem vagyunk a körülmények áldozatai, hanem mi alakítjuk az életünket.

Egy fiatal nő fél éve nem múló derékfájása miatt jött el szomatodrámazni. A játékból kiderült, hogy édesanyja mintáját követve folyton bántalmazó kapcsolatban találta magát. Miután beállt az egyik szerepbe, elmondhatta az „édesanyjának”, hogy mennyire fáj neki, amikor látta, hogy a férfiak bántják őt.



Sajnálta őt, ezért tudat alatt azonosult vele, így hasonló kapcsolatba keveredett. A játékban lehetősége volt arra, hogy tisztázza magában: nem felelős az édesanyja sorsáért, és nem kell magára vennie az ő érzéseit. Felnőtt nőként olyan életet és párt választhat, amelyet csak szeretne, ezzel nem fogja megtagadni az édesanyját. Amint lélekben elszakadt az anyai mintától, a derékfájása egyik napról a másikra megszűnt.

Hosszú távon hat

A JÁTÉKOKBAN FONTOS SZEREPE VAN AZ ÉRZELMI ÁTÉLÉSNEK, A KATARZISNAK. Azáltal, hogy megéljük a negatív érzéseket, felszabadulunk a nyomásuk alól, és teret adunk magunkban a pozitív érzéseknek: a szere-

tetnek, a hálának, az örömmek. Az a sok energia, ami addig a negatív érzések és a belső konfliktus emésztett fel, felszabadul, és tetterővé, életenergiává válik. Azt érezzük, hogy újra képesek vagyunk tenni magunkért, az életünkért.

A játékokban átélt élmények még hosszú ideig megmaradnak bennünk emlékképekként, és a konkrét helyzetekben emlékeztetnek minket arra, hogy mi a számunkra optimális viselkedés. Ha a játékban átélteket az életünkben is alkalmazni tudjuk, az elvezethet minket a végső gyógyuláshoz.

Nemcsak testi tüneteket állíthatunk „színpadra”, hanem bármilyen lelki, élethelyzeti témát is játékba vihetünk. A módszer nem csupán csoportos formában, hanem egyénileg is hatékony: ilyenkor a terapeuta és a kliens nemcsak beszélgetnek az adott témáról, hanem játékosan kivetítik a térbe a kliensben zajló folyamatokat azáltal, hogy szerepeket vesznek fel. A kliensnek így lehetősége van arra, hogy kommunikáljon egyes részeivel – legyenek azok szervek, tünetek vagy lelki folyamatok.

Akár csoportos, akár egyéni formában veszünk részt szomatodráma játékban, erősödhet a kapcsolat a testünkkel, a lelkünkkel, önmagunkkal, elindulhatunk a gyógyulás útján, és visszaszerezhetjük az irányítást az életünk felett.

Ahol kipróbálhatod: www.bodyandlife.hu