

A SZOMATODRÁMA

Játék testünk színpadán



HA VAN VALAMILYEN TESTI TÜNETÜNK,
ORVOSHOZ FORDULUNK, ÉS AZT REMÉLJÜK,
Ő SEGÍT MEGSZÜNTETNI A BAJT. DE HOL
VAGYUNK MI? HISZEN MÉGISCSAK A MI
TESTÜNKRŐL VAN SZÓ...

ZÁDROVICH ALIZ SZOMATODRÁMA-JÁTÉKVEZETŐ ÍRÁSA

A módszert dr. Buda László pszichiáter dolgozta ki. Orvosként azt tapasztalta, hogy a betegségek kialakulásának pontos folyamatát még a tudomány sem ismeri. Be tudunk azonosítani betegségeket, vissza tudjuk őket vezetni valamilyen biológiai okra, de hogy egy adott tünet miért és miért pont akkor alakul ki egy ember életében, arra nincs egzakt válasz – legalábbis, ha csak a tudomány eszközeire szorítkozunk. Ráadásul nemcsak biológiai lények vagyunk, hanem van lelkünk is, ami folyamatosan hatással van a testi folyamatainkra. Tudományosan bizonyított tény, hogy minden érzelmünk megjelenik a testünkben, érzetek formájában. És ha már ilyen szoros a kapcsolat a testünk és az érzelmeink között, kell, hogy legyen valami köze a lelki életünknek is a betegségünkhöz. Ahhoz, hogy megfejtjük, miért alakultak ki a tüneteink, érdemes önmagunkban is körülnéznünk.


HOGYAN KOMMUNIKÁLJUNK A TESTÜNKKEL?

Első hallásra bizarrnak tűnhet a gondolat, hogy szóba álljunk a testünkkel, de ha jobban belegondolunk, a testünk folyamatosan kommunikál velünk. Érzetek formájában

informál minket arról, hogy az adott pillanatban mire van szükségünk: ételre, meleg ruhára vagy egy kis nyugalomra. Ez a kommunikáció azonban egyoldalú mindaddig, amíg nem figyelünk oda rá, nem próbáljuk meg dekódolni az apró jeleket. Olyan, mintha valaki folyamatosan vészjelzéseket adna le, mi pedig rá sem hederítenénk. A testünk vészjelzése a kellemetlen tünet, a betegség. Ezzel figyelmeztet minket arra, hogy valami hiányzik, valamilyen szükségletünk nincs kielégítve. A gyógyuláshoz elengedhetetlen, hogy utánajárjunk, mi is ez a szükséglet.

ÜZEN A TUDATALATTI

Amikor a testünk jelez, általában valamilyen mélyen, a tudatalattinkban zajló belső konfliktus akar felszínre törni. A tudatos énünkkel talán próbáltuk elkendőzni, elnyomni, szőnyeg alá söpörni, megoldani, de nem sikerült teljesen, ott maradt bennünk egy kízó tüske, ami egyre jobban feszít, és arra vár, hogy kiszedjük onnan. A szomatodráma-játékokban embereket kérhetünk fel a testrészeink, szerveink szerepére, ezáltal kivetítjük a háromdimenziós térbe azt, ami valójában bennünk zajlik. Miután beállítottuk a szereplőket egy-egy általunk



elképzelt testhelyzetbe, ők elkezdik élni a szerepüket. Automatikusan, minden erőfeszítés vagy rájátszás nélkül érzik azokat az érzéseket, impulzusokat, késztetéseket, amik valahol mélyen bennünk is dolgoznak, és ezt ki is fejezik a képzeletbeli „színpadon”. Ahogy erre kívülről rálátunk, felismerhetjük, hogy mi az a belső konfliktus, ami a tüneteinket okozza. Beállva valamelyik szerepbe lehetőségünk van arra, hogy felszínre juttassuk az addig elfojtott érzéseinket: átengedjük magunkon a rossz érzéseket, kifejezzük a többi szereplőnek a dühünket, fájdalmunkat, jó és rossz érzéseinket, és miután ez megtörtént, egy harmonikus helyzetet teremtsünk. Ahogy a szereplők között oldódnak a feszültségek, úgy a lelkünk is megkönnyebbül, és ezzel párhuzamosan a testi tünetek is enyhülhetnek, akár teljesen el is múlhatnak.

AMIKOR A NŐI MÉHBŐL ANYA LESZ

A szomatodrárával akkor ismerkedtem meg, amikor egy női betegség, endometriózis gyanúja merült fel nálam. Már az első játékom óriási felismerést hozott. Miután színpadra állítottam a női szerveimet, egyszer csak a gyerekkori családom képe bontakozott ki előttem. A méhemet megtestesítő hölgyben az édesanyámat, a két petefészkemben pedig édesapámat és saját magamat ismertem fel. Rájöttem, hogy egy családi diszharmónia feszített még belülről: gyerekként anyukám szerepét akartam átvenni a családban, én akartam apukám „kicsi felesége” lenni. Ez felnőttként sem múlt el teljesen, hiszen túlzottan kötődtem édesapámhoz, ezért a férjemmel nem tudtam mélyebb intimitást kialakítani. A testem pedig jelzett, hogy nem jó ez így, ideje lélekben függetlenednem az eredeti családomtól, hiszen csak így tudok felnőtt életet élni és saját családot alapítani. A játék utáni hónapban teljesen elmúltak a menstruációs görcseim, és pár hónap múlva az endometriózisra utaló csomók is felszívódtak a testemben.

GYÓGYÍTÓ ÉRZELMEK

A játékban biztonságos körülmények között végre engedhetjük felszakadni magunkból a rég eltemetett, de legbelül még mindig nyomasztó érzéseinket. Ahogy nálam is, gyakran az életünk konkrét szereplőit ismerjük fel a szerveinket megtestesítő szereplők viselkedésében. A játékban úgy mondhatjuk el nekik a fájdalmainkat, hogy azzal nem bántunk meg senkit. Nem kell, hogy a szüleinkre, a barátainkra vagy más hozzánk közel állóra borítsuk rá a bennünk felgyülemlett feszültséget. Ahhoz, hogy a tüske eltűnjön, az is elég, ha az őket képviselő szereplőkre zúdítjuk rá az érzelmeinket. Így lehetséges az is, hogy halott hozzátartozóinkkal rendezzük a konfliktusunkat. Miután kiöntöttük magunkból a negatív érzéseket, helyet teremtünk a pozitívoknak. A játékokban rendszerint elindul egyfajta közeledés, kapcsolódás a szereplők között, miután a sérelmek kimondódtak. Nagyon katartikus élmény tud lenni, amikor mindezt belülről éljük át. Az eltávolodástól, a konfliktustól eljutunk a szereteteli kapcsolódásig, a harmóniáig. Ugyanez zajlik testi szinten is. Ha a lelki szükségletünket kielégítettük – rendeztük a bennünk zajló konfliktusokat –, akkor a testünknek sincs miért jeleznie tovább. A játékok sokat segítenek abban is, hogy szorosabb kapcsolatot alakítsunk ki a testünkkel. Azáltal, hogy átérezzük, mi történik belül, kialakul bennünk egyfajta együttérzés, szeretet és tisztelet a testünk iránt. Az újfajta kapcsolatban másképp tekintünk a betegségeinkre és újra azt érezzük, hogy nekünk is óriási szerepünk van a gyógyulásunkban. ☺