

# Álj szóba a testeddel!

A testem én vagyok. Ezt az *egyszerű igazságot gyakran elfelejtjük*. Pedig ha megtanuljuk a testünk nyelvét, akkor megértjük az üzeneteit, azokon keresztül pedig a saját, mélyebb szinten zajló életünket, *beleértve a konfliktusainkat*, az elakadásainkat, mindazt, ami akadályoz minket abban, hogy egészségesebbek, *boldogabbak és szabadabbak legyünk*.

**M**ég sosem voltam köztösvet. Most az vagyok, és teljes erővel megpróbálom visszanyomni a mögöttem fészkelődő belet, aki mindenáron át akar törni rajtam. A színészi képességeim nagyjából a nullával egyenlőek, de azt már a Hellinger-terápián is megtapasztaltam, hogy ha nem szerepet kell játszani, hanem egyszerűen valakinek a bőrébe bújni és megérezni, ő mit érez, az megy. Most is minden gond nélkül sikerül beleélnem magam János hányatott sorsú hasfalának helyzetébe, amelyet eddig már hétszer vágtak fel és varrtak össze lágycsérvi miatt, és amelynek nyolcadszori megoperálását János mindenáron szeretné elkerülni. Ezért jött el a bizonyos elemekben a családállításra, a pszichodramára és a Gestalt-terápiára hasonlító szomatodráma foglalkozásra, ahol reményei szerint megértheti a teste üzenetét, és megálljt parancsolhat a kellemetlen sérvsorozatnak.

## KÉP A TÜKÖRBEN

– Már medikus koromban arról álmodoztam, mekkora felfedezés lenne, ha rájönnénk, a testtel hogyan lehet beszélgetni – magyarázza a dr. Buda László, aki egyszerre orvos, pszichiáter, pszichoterapeuta, és a Szomatodráma Központ vezetője. – Orvostanhallgatóként az ember lát olyat, hogy valaki éppen meghal, és azt is látja, az élet és a halál két pillanata között fizikailag nincs jelentős különbség, mégis valami nagyon drámai történik. Ez figyelmeztethetne minket arra, hogy a test addig él, amíg benne van az, amit léleknek vagy tudatnak hívunk. És ha ez így van, akkor a testben igazán lényeges dolgok nem történhetnek anélkül, hogy kapcsolatban lennének a benne lakó lélekkel. A szomatodráma nem más, mint a rejtélyes, komplex biológiai jelenség, azaz a test és a benne élő lélek közötti személyes kapcsolat kommunikációba fordítása. Kérdezte a múltkor valaki, nem tartom-e abszurdnak, hogy az ember a testével kommunikál. De nem abszurd-e az is, hogy egy ilyen fontos kapcsolatot ilyen mértékben elhanyagolunk? Nem abszurd, hogy valaki belenéz a tükörbe, és utálja azt, amit lát? A mi kultúránkban ember és teste közötti kapcsolat gyakran olyan szavakkal jellemezhető, mint közöny, viszolygás, undor, elutasítás. Egyrészt extrém sokat bajlódunk a testünkkel, ápoljuk, kényeztetjük, díszítjük, másfelől meg bántalmazzuk, elhanyagoljuk, nem pihentetjük, nem mozgatjuk eleget, viszont tömjük olyasmikkal, amik nem tesznek neki jót. Ha viszont megismerjük és megszeretjük, akkor nem fogjuk sanyargatni, olyasmire kényszeríteni, ami árt neki. És valóban egyre több ember érzi, hogy neki köze van ahhoz, ami a testében zajlik.

Mostanra már túl vagyunk azon a nyitó feladaton, amikor mindenki elmondhatta, mit szeret a testén. Nem könnyű feladat, mert hajlamosabbak vagyunk inkább arra koncentrálni, mit nem szeretünk rajta. Aztán csak sikerül: ki a dús haját szereti, ki a rugalmas ízületeit, a gyomrát, amely panaszkodás nélkül végzi a munkáját, a méhét, amelyik soha nem görcsöl menstruációkor, és képes volt gyerekeket kihordani és a világra hozni. Tényleg ilyenkor ismerjük fel, milyen ritkán hangolódunk rá a testünkre,

Ilyenkor ismerjük fel, milyen ritkán hangolódunk rá a testünkre

## A FOGAIM ÉN VAGYOK

Az utóbbi időben kéthavonta fogorvoshoz jártam, mert azt éreztem, bármelyik pillanatban megfájdulhatnak, eltörhetnek vagy kieshetnek a fogaim. Nem oktanul, az éjszakai fogcsikorgatás és a fogsorom erőteljes szorítása nem tesz jót a fogzománcnak, a félelem pedig végül annyira elhatalmasodott bennem, hogy minden reggel ébredés után végigszámoltam a fogaimat. A játékban elmondtam a fogamról szóló kálváriám, majd rögtön meg is személyesítettem a három szereplőt: a félelem, a fájdalom és a fogorvosom. A kezdésként beállított helyzetből függetlenül kezdtek el mozogni és egymáshoz viszonyulni a szereplők, teljesen másképpen, mint ahogy én azt elképzeltem. A legmegdöbbentőbb az volt, ahogy a megelevenedett problémám egy pillanat alatt a testi szintről érzelmi szintté alakult át. Felismertem a szüleimet, és hármunk egymáshoz való kapcsolódását. Húsz perc elég volt arra, hogy rájöjjelek, a fogaim valójában én vagyok, aki az élete két meghatározó szereplőjét szeretné irányítani, de nem sikerül. Megtudtam, hogy az éjszaka jelentkező fogszorítás az a kötődés iránti vágy, amit nem olyan mértékben kaptam meg gyerekkoromban, ahogy szerettem volna. Csupán 20 perc kellett ahhoz, hogy magyarázatot kapjak sok-sok fogorvosi ülésre, szorongásra. Csak 20 perc kellett ahhoz, hogy felszakítsam a fájdalmat, amit gyerekkoromtól hurcoltam magamban, ami most, a fehér kör alakú szőnyegen állva aktiválódott bennem. (Edit, 28)

## FÜLEK ÉS KÖNNYEK

Évek óta visket és folyik mindkét fülem. Mindenféle kivizsgáláson



# Állj szóba a testeddel!

mondunk hálát neki azért, hogy ennyi mindent kibírt, és hogy jóvoltából milyen sok élményben lehetett részünk. Pedig a test a legközelebbi hozzátartozónk, mondja dr. Buda László, velünk van reggeltől estig, a fogantatástól a halálig. Amikor ez a személyes kapcsolatjelleg elkezd érezhetővé válni, az önmagában is megrendítő tud lenni. János például őszinte érdeklődéssel kérdegeti a hasfala kötőszövetét, vagyis engem, mit tehet azért, hogy bírjam a gyűrődést, és ne lyukadjak ki lépten-nyomon. A sebésze állítólag ilyen gyenge kötőszövetet még sosem látott, amin azonnal meg is sértődöm: egyáltalán nem vagyok gyenge, nem kell engem folyton kímélni! Végül abban maradunk, megpróbál nem a fűvő széltől is óvni, hanem inkább jobban szeretni, hátha azzal jobban járunk, mint a görcsös óvatossággal.

– Ez egy játék, amikor a főszereplő a saját belső világából megtalál néhány fontos elemet, amit ki tud vetíteni – magyarázza dr. Buda László. – Például azt mondja, szeretném látni a májamat, a szorongásomat meg az apámat. A kiscsoport többi résztvevője megkapja a szerepét, és elkezdik megérezni, mi tolja-vonja őket abban a helyzetben. Eből adódik az a kép, ami a főszereplőt megérinti. Nagyon szép része a játéknak, amikor valamit hirtelen felismer még azon túl is, mint amit eredetileg odaállított. Gyakran megjelennek például hozzátartozók, családtagok, és így bepillantást nyerünk az emberi individuumnak abba a holografikus felépítményébe, hogy ami a testben zajlik, az analóg módon zajlik az érzelmi életben és a kapcsolati rendszerben. Mikor ezek egymásra vetülnek, akkor nagyon mély felismerések szülehetnek meg: ki vagyok én, miért vagyok beteg, mi romlott el, hogy kéne megjavítani. Aki mondjuk a szemét szeretné meggyógyítani, könnyen eljuthat oda, hogy meglátja a szülei viszonyát: pont úgy viselkedik a két szeme, mint a szülei. Ilyenkor lehetőség nyílik rá, hogy valójában a szüleiével folytasson párbeszédet.

## MIT ÜZEN A KIÜTÉS?

A mi csoportunkban kibontakozó jelenet is hátborzongató: Zsuzsa azzal a problémával szeretne dolgozni, hogy dagad a jobb lába. Már számtalan kivizsgáláson átesett, de semmi okot nem találtak az ödémájára. A játékban nagyon gyorsan kiderül, hogy az őt a szabad mozgásban korlátozó ok valójában a férje, aki egy lépést nem tesz nélküle, valósággal negyedik gyereként támaszkodik a háromgyerekes család ügyeit jórészt egyedül menedzselő feleségére. Közben azért, ahogyan ez a lábat megszemélyesítő szereplő szavaiból kiderül, dirigálni szeret, és nem hajlandó tudomásul venni, hogy aránytalanul sok terhet rak az asszony vállára. Zsuzsa zokogva igyekszik megértetni vele, hogy nem bír ennyit, miközben lassan, botladozva próbálják megtalálni a járásuk közös ritmusát. Remélhetőleg a valóságban is sikerül majd. Én következem, és a néhány hónapja rendszeresen visszatérő allergiás kiütéseimre szeretnék gyógyírt találni. Nem halálos kór, de bosszantó, ráadásul tisztában vagyok vele, hogy ez nem betegség, csak tünet. Az ilyesmi kergeti őrületbe az orvosokat, az én bőrgyógyászsom is egykori professzora szavait idézte: ha választhatna, a rendelője ajtajában egy ordító oroszlán vagy egy krónikus csalánkiütéses beteg tűnjön-e fel, habozás nélkül az oroszlánra szavazna. Én is végigjártam már a góckutatás szokásos állomásait, nőgyógyászat, hasi ultrahang, fogorvos. Mindössze a panorámaröntgen talált némi gyanús

## Mély felismerések szülehetnek meg: ki vagyok én, miért vagyok beteg

•••

jártam, legalább tíz, különböző orvosnak mutattam meg, de az eredmény mindig negatív volt. Se gomba, se vírus, se baktérium, se ekcéma. Aztán az egyik játékban ott ült velem szemben a szereplő, aki a 13 évvel ezelőtt elveszített, hozzám közel álló rokonomat jelenítette meg. Amikor annak idején elveszítettem őt, úgy védekeztem, hogy azt mondtam magamnak: ez egyszerűen nem történt meg velem. A tudatomból szinte teljesen kitöröltem az eseményt, kényszerítettem magam, hogy ne gondoljak rá, az élet ment tovább, előre néztem, tettem a dolgom: léteztem. Csakhogy ezek a ki nem mondott szavak, ki nem sírt könnyek ott voltak bennem azóta is. Az első szavakat inkább csak magamnak sutyorogtam, magam elé, alig hallhatóan. A szégyen és a lelkiismeret furdalás úgy éreztem, kettéhasítja a szívemet. A könnyeim elementáris erővel szakadtak ki belőlem, ömlöttek, megállíthatatlanul. A soha ki nem mondott szavak egymás után törtek a felszínre, hangot adtam a fájdalomnak. Elmondtam, amit nem tudtam akkor, mert nem volt rá mód. Iszonyúan fájt. Nem tudom, hány percig voltam ebben a más-állapotban, „ő” pedig beszélt hozzám, vigasztalt, simogatott, ölelt, fogta a kezem, és azt éreztem, hogy minden rendben van, minden a helyére került. Hagytam én is, és hagyták a körülöttem lévő is, hogy elfogyjanak a szavaim és a könnyeim, hogy háborítatlanul menjen végbe ez az „újragyászolás”. Hálát éreztem, és mélységes, döbbenetes békét. Napokig a történetek, az élmény hatása alatt voltam. És a füleim? Nos, két napra rá elmúltak a panaszaim és hogyha ez nem velem történik, igen nehezen

•••

•••

hiszem el. És egyszer csak minden összeállt, mint amikor egy kirakós játék utolsó darabja is a helyére kerül, felrélelt egy gyerekkori emlékem. Amikor sírtam, nagyon, szívből, valamiért mindig viszkedett a fülem. Sírás közben újra és újra meg kellett vakarnom, a testem pedig ezt a mozdulatot összekötötte a megkönnyebbülés érzésével, amit általában a sírás okozott. Annyi elfojtott, keserű, könny gyűlt addigra össze bennem, hogy szinte „már a fülelem folyt ki”. A testem csodálatos, és én megértettem, hogy többször kell engednem elgyöngülni, fájni hagyni, utat adni a legfájóbb érzéseknek, és sírni. Mélyről. Igazán. (Kornélia, 39)

gyulladás, viszont nem szeretném szétveretni a szájamat, ha nem muszáj. Most egy darabig kívülről nézem, ahogy a kiütéseimet alakító férfi folyamatosan böködi, piszkálja, ingerli a bőrömet játszó nőt, aztán én lépek be a bőröm szerepébe, és mindenáron megpróbálom visszaszorítani a kellemetlenkedő tüneteket. A fordulat akkor következik be, amikor szembenézek a kiütéseimmel, és elfogadom az őket játszó csoporttársam szavait: csak azt szeretnék, ha rájuk figyelnek, és engedném felszínre törni a mögöttük álló üzenetet. Hogy ez mi csoda, arra közösen sem sikerül rájöttünk, de legalább akad további gondolkodnivalóm. A rejtelet amúgy a mai napig nem sikerült megfejtenem, viszont – nem tudom, hol kopogjam le – a viszkető kiütések azóta nem jelentkeztek. – Mindjárt a helyszínen elkezdhetjük rendbe rakni a panaszokat – említi dr. Buda László. – A test genetikai állománya roppant nagy könyvtár, és hogy az adott készlet egészséges vagy beteg folyamatok mentén kezd-e el kifejeződni, az nagyrészt az érzelmeinktől függ. A játék a kognitív szintről az emocionálisra át elvisz a testi folyamatokig, nagyon sok tünet azonnal eltűnik, más panaszok alól mintha kihúznánk a megbetegítő szoftvert, néhány pedig megmarad, és a macacságával azt üzeni, hogy a gazdájának még mindig érdemes foglakoznia magával. Ezek élethosszig tartó folyamatok lehetnek. A katarzis lehetőséget ad rá, hogy a főszereplő meghallja az üzenetet, változtasson, és konzekvensen szeretetteljes kapcsolatban maradjon önmagával, a testével is, meg az érzelmi életével is. Az emberek életébe nem mindig fér bele a drámai átrendeződés. Itt kapnak egy impulzust, és eldöntik, akarnak-e továbbmenni vagy sem. A játék maga kínálja fel az ajándékait, ezért senki nem szokott többet kapni, mint amennyit el tud viselni.

MÖRK LEONÓRA



FOTÓ: GLÁZER ATTILA

Nagyon sok tünet azonnal eltűnik, más panaszok alól mintha kihúznánk a megbetegítő szoftvert