



GYÓGYÍTÓ JÁTÉK

SZOMATODRÁMA – ÜZEN A TESTÜNK

Megbetegítjük magunkat, és mindent túlbonyolítunk. A szomatodráma alap gondolata, hogy a testünkkel kapcsolatba lépve képesek vagyunk átlátni életünk kusza mintázatait, és a gyógyulás útjára lépni.

Ha a betegségeket testünk üzeneteiként fogjuk fel, már csak arra kell rájöttünk, miként értelmezhetjük őket. Ebben a dekódolási folyamatban segít egy játékos, közvetítő módszer test és tudat között, a szomatodráma. Dr. Buda László, a terápia kidolgozója arra ösztönzi pácienseit, hogy a testüket ne elromlott gépezetként kezeljék, amivel már a legkisebb probléma esetén is szervizbe kell rohanni. Hatékonyabb, ha először magunkba nézünk, és közvetlenül a szervezetünk-től kérdezzük meg, mi történt, miről szól ez vagy az a tünet.

KEDVES TESTEM!

Habár első hallásra furcsa ötletnek tűnik, hogy a beteg szólítsa meg a gyulladt fogínyét, a fejfájását vagy éppen a hajhagymáit, a belső világgal való kommunikációt valahol el kell kezdeni. A helyzetet megkönnyíti, hogy a szomatodrámat többnyire négy-öt fős kis csoportban játsszák, egy vezető, más szóval terapeuta segítségével. A játék tere egy képzeletbeli „színpad”, például egy kör alakú szőnyeg, ahol a páciens a Főszereplő, játékosársai pedig az őt segítő Szereplők.

- Egy túlsúlyos hölgy arra akart rájönni, miért nem sikerült megküzdenie a pluszkilóival – mesél egy esetet dr. Káplár Éva. – A játék mindig a kliens belső világából indul. Először felállít egy szoborcsoportot a társaiból, majd kívülről figyeli, ahogy az általa választott személyek eljátszák szereiket, testrészeit, érzelmeit, és interakcióba lépnek egymással. Az elhízott páciensnek így tűnt fel, hogy a háját alakító szereplő a férjére hasonlít, tehát a problémája gyökerét a párkapcsolatában kellett keresnie.

Nem ritka, hogy a főszereplő a bemutatott képen felismeri élete kulcsfiguráit. Buda László írja le Ábel esetét, akinek időnként „elment a hangja”. Ő a szülei ismert rá a tüdejét megszemélyesítő nőben és a torkát játszó férfiban. A nemtörődöm torok és az elutasító tüdő iránt először dühöt érzett, míg végül képessé vált arra, hogy közéjük lépjen. Csatlakozva a játékhoz újraélte magányos gyermekkorát, amikor nem foglalkoztak vele, ugyanakkor ki is tört korábbi szerepéből, mert ebben az új helyzetben a két szereplő biztonságérzetet és törődést kínált neki. Jókedvében dúdolni és beszélni kezdett, mintegy engedélyezve magának, hogy ezután a jövőben is bármikor megszólalhasson. Rátalált igazi hangjára.

A SZERETET NYELVÉN

Akármilyen furcsán hangzik, megdöbbentő gyógyulási eredményeket hozhat, ha valaki szeretetleli érdeklődéssel oda fordul saját teste felé, és komolyan veszi, mint egy igazi kommunikációs partnert, akivel érdemi párbeszédet lehet folytatni.

Ahhoz pedig, hogy beszéljünk valakivel, aki nem beszél magyarul, elsősorban a kapcsolatot kell felépíteni. Egy baba nyelvét, sírását az érti a legjobban, aki közel áll hozzá, aki rá tud hangolódni, aki szereti. Ugyanígy, jól érthetően lehet kommunikálni például a kutyákkal egy bensőséges, meghitt, ösztönös megérzésem alapuló kapcsolat mentén. Ez érvényes a testtel való kommunikációra is.

Hiába „beszél más nyelvet”, testünk intelligens és párbeszédre kész rendszer. Sejtjeink minden lényeges információt elraktároznak és közvetítenek, szerveink között intenzív belső kommunikáció zajlik, és ezt a komplex rendszert átítatják vágyaink és félelmeink, emlékeink és fantáziáink, érzelmeink és gondolataink.

TEREMTSÜNK KAPCSOLATOT

A szakértők szerint a gyógyulás gyakran a testünkkel való kapcsolat helyreállításán múlik, és lényegében pár pillanat műve. Ott kezdődik, hogy a kapcsolat segítségével felismerjük a fizikai problémához kapcsolódó lelki-érzelmi-kapcsolati természetű „okokat”. A terápia hossza ezért személyfüggő, általában azonban dinamikus és rövid.

Fontos, hogy a terapeuta nem gyógyít, hanem kíséri a klienst, aki saját ritmusában halad öngyógyító mechanizmusával. A szakértő sebész keze összeillesztheti a sebet, de maga a gyógyulás a szervezet „bölcességének ajándéka”. A szomatodráma legfőbb erénye is ez az organikus, természetes működés. Ahogy Caroline Myss, a test-lélek összefüggések egyik amerikai szakértője mondja: „Biológiánk a biográfiánk”. Azaz, testünk alakulása elválaszthatatlan az életútától, amit magunknak írunk. Kortünet, hogy hajlamosak vagyunk végletekbe esni, elhanyagolni, sanyargatni vagy túlságosan elkényeztetni szervezetünket, ahelyett, hogy rájöttünk, miként érezhetjük magunkat jól a testünkkel és a testünkben.

„Mindenkinek, aki a játékhoz kedvet érez”

– A szomatodráma egyfajta öngyógyító játék, játszani pedig egészséges és felszabadító, ezért nagyon jó terápia mindenkinek, aki kedvet érez hozzá. Elméletben talán nehéz megérteni, de aki megtapasztalja, annak általában meghatározó élmény. Érdekes szeretettel és figyelemmel fordulni saját testi folyamataink, érzelmeink, fájdalmaink, vágyaink és félelmeink felé, mert különben a testünk idővel olyannyira elromolhat, hogy már aligha fogjuk tudni „házilag” megjavítani. Kár érte, mert egy kicsivel több odafigyeléssel, öngondoskodással mindez megelőzhető lenne. Úgy képelem, a jövőben egyre többen „beszélgetnek” el a testükkel, mielőtt komolyabb – sokszor szükségtelen, olykor kifejezetten káros – kezelésnek vetik alá magukat.



DR. BUDA LÁSZLÓ
A SZOMATODRÁMA
MEGALKOTÓJA, ORVOS,
PSZICHOTERAPEUTA

- Sokan tévesen azt hiszik, a szomatodráma különleges képességeket igényel, pedig mindenféle betegségre alkalmazható – hangsúlyozza Káplár Éva. – A nyugati társadalmakban nagy problémát jelentenek az életmóddal összefüggő betegségek, az izületi fájdalmak, az elhízás, a daganatok. A szomatodráma ezekre és akár olyan kisebb problémára is, mint egy fejfájás, remekül alkalmazható. A szomatodráma a legjobb bizonyíték arra, hogy nem kell ódzkodni az önismereti technikáktól és a pszichológusoktól – ezzel a módszerrel játszva és tapasztalva, szinte észrevétlenül kezdődhet el a gyógyulási folyamat.

Gösi Lilla



Még több Lélek
a nőklapja.hu-n.

A gyógyító programokról további információk: szomatodrama.hu