

TESTBE ZÁRT FÉLELEM

Hogyan kutassuk fel, és hogyan engedjük szabadon?

Útitársunk, a félelem elkísér minket életünk utolsó pillanatáig. A félelmeinkhez fűződő kapcsolatunkon sokat alakíthatunk, és érlelődésünk folyamatában fokozatosan szabaddá válhatunk tőlük. Továbbra is kísérnek, de már nem bántanak, nem kötnek gúzsba, nem rombolnak szét mindent, ami fontos. A megszelídített félelmek erőt és támaszt adnak, mint a harctéri sérülések hegei. De hol találhatsz rájuk, ha fel akarod kutatni és el akarod oldozni őket?

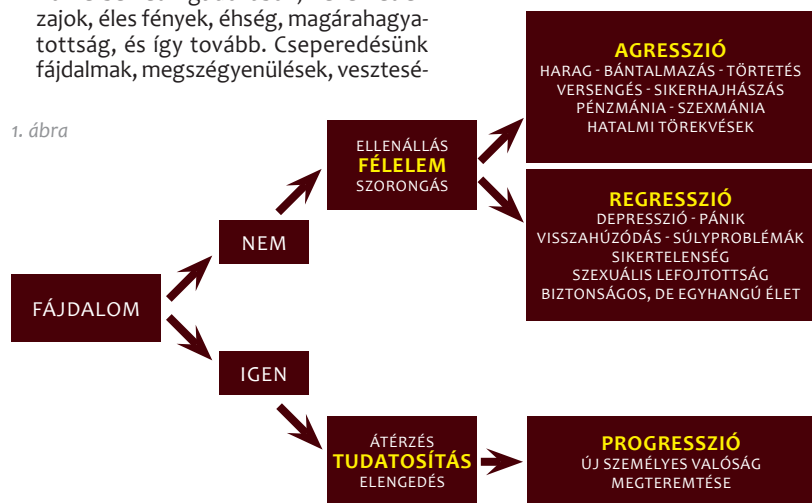
A FÉLELEMRŐL ÁLTALÁBAN

INDULJUNK KI ABBÓL, hogy a félelem és a szorongás – mint minden más testi-lelki jelenség – értelmes funkcióval bír. Feladata alapvetően védelmi jellegű: távol tart minket valami fájdalmastól, valami kellemetlen meglepetéstől. (Gondolj az ősi félelemre a tűztől, a sötétől...)

AZ EGÉSZ FOLYAMATBAN a fájdalom élmény és annak elkerülése az elsődleges (1. ábra). A fájdalom elementáris, egész testet átható élményével mindenkinek találkoznia kell, aki testbe születik. Először leggyakrabban a megszületése kapcsán. Később ehhez mélyen fájdalmas korai élmények társulnak, például hőmérséklet-ingadozások, kellemetlen zajok, éles fények, éhség, magárahagyatottság, és így tovább. Cseperedésünk fájdalmak, megszegyenülések, vesztesé-

gek krónikája is egyben, amelyek óhatatlanul kialakítatják velünk sajátos védelmi stratégiáinkat a félelem és a szorongás érzéseinek segítségével.

A FÁJDALOM az élet természetes része, a szenvedést már magunk választjuk – tartja a mondás. A szenvedés abból fakad, ha az élet valamely fájdalmas részére nemet mondunk, s magunkban feszültséget, ellenállást, ennek folyamán nyaként szorongást és félelmet generálunk. Ha túlterhelődésünk, értetlenségünk, önfejűségünk miatt képtelenek vagyunk elfogadni, amivel sorsunk megkínál, és fellázadunk, az természetszerűleg oda vezethet, hogy egyre nagyobb részben a félelmeink kezdik megszabni, milyenné alakítjuk életünket.



Visszatérő tüneteink, betegségeink mindennél tisztábban és őszintébben tárják elénk félelmeinket és a mögöttük húzódó fájdalmas élmények elkerülésére tett öntudatlan kísérleteinket.

A FÉLELEM ALAPÚ ÉLET két fő irányban kezdhet kibontakozni. Az egyik a domináns, agresszív irány. Ebben az esetben a fájdalmas élmények elkerülését garantáló félelmet harciássággal, túlkompensálással, csábítással, nagyzsolással, hiperaktivitással palástoljuk. Ezzel gyakran társadalmi elismeréshez is jutunk, hiszen az ilyesfajta „kirakat-sikerességgel” sok csodálóra és követőre tehetünk szert, nem beszélve a vagyon és a hatalom kényezetéről és az általa keltett látszat-tisztelet begyűjtéséről. Ahogy egy Svájcban élő magyar pszichiáter mesélte: „Amikor hallom a fékcsikorgást, és a rendelőm ablakán kinézve látom, hogy új páciensem páros lábbal ugrik ki piros kabriójából, már tudom, hogy nagy a baj...”

A MÁSIK IRÁNY az alárendelődőbb, regresszívebb profil: a félelemtől bénult lélek lemondással veszi tudomásul lehetőségei beszűkülését, és igyekszik biztonságérzetét megőrizve kitartani. „Büntetése” gyakori aggodalmaskodás, szorongás, depresszió, esetleg pánikig fokozódó stabilitásvesztés. Nem ritka a sikertelen, színtelen, egyhangú élet miatti bo-

rongás, a súlyproblémák, a függőségek, a szexuális ellustulás és megannyi kellemetlen testi-lelki tünet megjelenése.

SOKSZOR LÁTOM a terápiás munkám során, hogy a depresszív fázisban a harag, a neheztelés kifejezése teljes vagy részleges gátlás alá kerül, és már az is sokat használ (bár semmiképp nem végcél), ha az illető képes magában felfedezni, majd kifejezésre jutatni eltemetett dühét, elsöprő indulatait. Ekkor átmenetileg átbillenhet az agresszív pólusba, ami ebben a speciális esetben hasznára válhat, mert közelebb juthat félelmeihez és fájdalmaihoz. A két irány egyébként gyakran magától is válthatja egymást, és egy aktívabb, dühödtebb periódust egy melankolikusabb, visszavonultabb szakasz követ.

ÉLETSTÍLUSUNK, SZOKÁSAINK, lelki beállítódásunk megfigyeléséből fontos következtetésekre juthatunk azzal kapcsolatban, hányadán is állunk félelmeinkkel. Mégis, talán a legkézenfekvőbb forrás, amely elgázíthat minket e témában, éppen a saját testünk. Visszatérő tüneteink, betegségeink mindennél tisztábban és



A SzomatoDráma mint módszer segítségével be tudunk lépni saját testünk rejtélyes világába, elemi felismeréseket szerezhetünk személyes testszimbolikánkról, kommunikálhatunk a szerveinkkel szeretetteljes, gyógyító módon összekötve és újratereztve testi és lelki világunkat.

őszintébben tárják eléink félelmeinket és a mögöttük húzódó fájdalmas élmények elkerülésére tett öntudatlan kísérleteinket. Figyelmünket fordítsuk most egy kis ideig a testünkre!

FÉLELEM A TESTBEN

A FÉLELEM ÉRZELMI ÁLLAPOT, ami annyit tesz: akkor van, amikor érzed, és nincs, amikor nem érzed. Az érzés maga – ha jobban megfigyeljük – mindig a test bizonyos részeiben jelentkezik. Bármi is idézi elő, alapját szükségszerűen egy fizikai szintű folyamat képezi. Ez az oka annak, hogy kémiai szerekkel hatásosan lehet félelmet, szorongást csökkenteni. Más kérdés, hogy így gyakran el is veszítjük szemünk előtt a lényegét.

A szorongás és a félelem leggyakrabban a torokban, a mellkasban, a gyomorban és a belekben jelentkezik, de felbukkanhat testszerte az izomzatban, a fejben vagy bárhol máshol. Legtöbbször azonban a félelmet, szorongást átélő személynek fogalma sincs arról, mi játszódik le a testében, az egész folyamat öntudatlanul zajlik, csak az érzelmi komponens és a kísérő gondolatok nyilvánvalóak. Esetenként még azok sem, az illető egyszerűen csak borzalmasan érzi magát.

Az öntudatlan, automatikus megjelenés kapcsán sokan beszélnek tudattalan félelmekről. Mivel azonban mindez teljesen eltűnhet, ha az illető más érzelmi állapotba kerül, kétséges, hogy egyáltalán létezik-e önmagában tudattalan félelem.

Ami bizonyosan létezik: egy stabil mintázat valahol a testben, amely lehetővé teszi, hogy egy adott helyzetben, esetleg valamely gondolat, fantázia, elképzelés megjelenésével egyidejűleg, menetrendszerűen átéljünk ilyen kellemetlen érzelmi állapotokat, például amikor ránk vicsorog egy kutya, vagy a főnökünk összehúzza a szemöldökét.

A félelem elsődleges otthona tehát mindenképpen a testünk. És most egy olyan testre gondoljunk, amely:

- energiatermészetű, és mint ilyen, egy intelligens mező által irányítottan, öszserendezetten, sajátos mintázatokat generálva és ismételve működik;
- nagyrészt tudattalanul tevékenykedik, sőt bizonyos értelemben a test maga a tudattalan, hiszen benne őrződnek elfeledett emlékeink, ösztöneink, vágyaink, tetterőnk, benne hullámnak az érzelmeink, ebben a rendszerben szerveződnek a gondolataink, és mindeme működéseknek csupán a töredéke tudatosul bennünk.

TESTÜNK KÉPES ARRÁ, hogy múltbeli fájdalmas emlékek, élmények és a hozzájuk kapcsolódó félelmek testi energiamintázatait összesűrítve elraktározza, egyfajta védelmi pajzsként megőrizze, így módon automatizálva az elkerülés folyamatát. Mindez saját érdekünkben, de sokszor akarunk ellenére történik. Épp ezeknek a testi jelzéseknek a visszafejtésével juthatunk el fontos, tudattalanba süllyedt üzenetekhez saját félemeinkkel és fájdalmainkkal kapcsolatban. Erre az egyik legalkalmasabb eszköz, amit ismerünk, a SzomatoDráma.

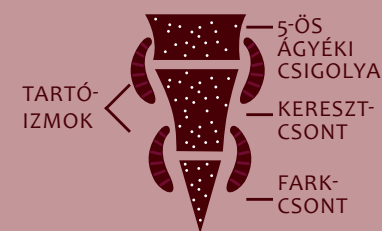
SZOMATODRÁMÁVAL A FÉLELMEK NYOMÁBAN

A SZOMATODRÁMÁRÓL az előző lapszámban írtam részletesebben. Most csak annyit: e módszer segítségével be tudunk lépni saját testünk rejtélyes világába, elemi felismeréseket szerezhetünk személyes testszimbolikánkról, kommunikálhatunk a szerveinkkel és jelentős átrendezéseket végezhetünk bennük, szeretetteljes, gyógyító módon összekötve és újratereztve testi és lelki világunkat. Most egy nemrég történt esetről számolok be, a részletek mellőzésével.

MÁRIA VISSZATÉRŐ keresztcsonti fájdalmakra panaszkodott, úgy érezte, mintha időnként tűzkarika futna végig azon a tájékon. Elképzelését a beteg területről hét ember segítségével jelenítette meg a SzomatoDráma csoportmunka folyamán (2. ábra). A felállítást követően a szereplők belső érzéseikre hallgatva spontán interakciókba kezdtek egymással. A leglátványosabb az volt, ahogy a 3-as számú férfi szereplő minduntalan távolodni igyekezett, miközben az alsó tartóizmokat játszó nőknél (a 6-os és 7-es szereplőn) előbb nagyfokú szomorúság, elkeseredés, majd elfordulási készletetett lett úrrá, szinte szimmetrikusan.

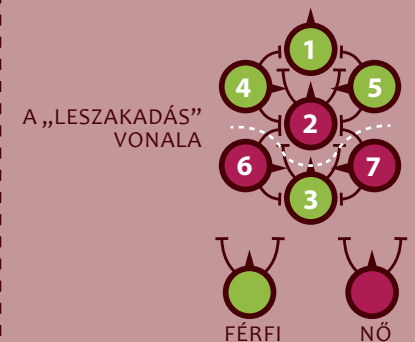
MÁRIA A JELENET ALAKULÁSÁNAK sodrásában hirtelen felismerte élete fontos szereplőit a színpadon. A síró, elforduló „alsó tartóizmokban” két elvetélt magzatára ismert rá. Egyenként közelebb lépett hozzájuk, és átélte velük kapcsolatos mély fájdalmát, aztán megbocsátó, gyógyító ölelésben olvadtak össze, és békeességben elbúcsúztak. Ez után a farkcsontot játszó férfiban (a 3-as szereplőben) fiát vélte felfedezni, akivel mindennapos konfliktusai voltak, főként annak bomlasztó, távolodási-függetlenedési kísérletei kapcsán. Ebben a helyzetben is lehetőség nyílt a valódi, szívbé-

MÁRIA ELKÉPZELÉSE



2. ábra

SZÍNPADI KONSTELLÁCIÓ



li találkozásra. A fizikai síkon megélt fájdalom ezáltal alakult át érzelmi átéléssé, majd tudatos felismeréssé, óriási megkönnyebbülést eredményezve.

MÁRIÁNAK ELMÚLTAK a fizikai fájdalmi, és amikor a SzomatoDráma foglalkozás után hazament, azt vette észre, hogy fia teljesen másképp viszonyul hozzá. Korábban nem fordult elő, hogy közeledett volna, most pedig váratlanul átölelte az anyját, megnyílt előtte. Valami feloldódott a testben, és feloldódott az egész kapcsolati rendszerben.

A SZOMATODRÁMA rengeteg elrejtett történetet fedett már fel azok előtt, akik kipróbálták. Hadd említsék néhány, félelemmel kapcsolatos példát: elhízás mögött félelem az apa elvesztésétől, a bal könyök fájdalma mögött félelem a párkapcsolati magánytól, ételallergia mögött félelem az anyával kapcsolatos bűntudattól, térdfájdalom mögött félelem a megcsalástól és a csalódástól, sok ízületi gyulladás mögött félelem a nem vágyott szextől, és így tovább. Ki tudná ezt kitalálni vagy könyvből kiolvasni? Ahány ember, annyi rejtélyes történet...

A FÉLELEMTŐL A SZERETETIG ÉS A BŐSÉGIG

A félelem feszültsége, merevsége mindig a fájdalom puha, sérülékeny magját takarja. És a fájdalomra nehéz igent mondani. Pedig egy ilyen igen rengeteg szükségleten, visszatérő, tudatlan fájdalomtól kímél meg minket a jövőben. Nem az a cél, hogy elmerüljünk sebeink nyalogatásában, újraélve a fájdalmas emlékeket, hanem az, hogy az átélés, a tudatosítás és az elengedés révén egyszer s mindenkorra feloldjuk azokat a blokkokat, amelyek betegségünkért, rossz hangulatunkért, sikertelenségünkért felelősek.

A TÉT NEM KISEBB, mint személyes valóságunk és jövőnk radikális átalakítása.

Pontosan mit jelent számodra
a gazdagság?
Hogyan akadályozod magad
ennek elérésében?
ÖNSZABOTÁZS – fedezd fel
és szabadulj meg tőle!

Harmonikus Gazdagság Tréning

március 24-én Budapesten

www.eunoia.hu

Félelmeink összessége jelenti azt a pórázt, amely meghatározza, mekkora területet tudunk bejárni. Ez a póráz akadályozza meg, hogy elérd a kívánt test-súlyodat, hogy rendeződjön az egészségi állapotod, hogy megtaláld a szerelmedet, hogy elmélyítsd a párkapcsolatodat, hogy végre elérd az áhított gazdagságot és bőséget – hisz a világon minden nyitott számodra, egyetlen dolog áll az utadba: a félelmeid láncja.

A FÉLELEM CSAK EGY ÉRZÉS, de gyökerei mélyen a tudat által kontrollált réteg alá nyúlhatnak. Testünk energetikai rendszerében keringenek, emlékek és tapasztalatok, érzések és gondolatok egymásra vetülő hologramjában. E gyökerek gyengéd kiszabadítása csak a szeretetteljes figyelem eszközeivel valósulhat meg, erőltetni, rángatni nem érdemes. A félelem mögött húzódoó fájdalom átölelése felszabadít, energiával tölt fel, világosságot teremt, kinyitja a lehetőségek kapuját. Ráadásul sokszor kiderül: az a fájdalom nem is olyan félelmetes, tán nem is fájdalom már, inkább csak emlék, történelem, naplójegyzet, értékes, régi cseccsebecse. A jelen tudatossága, a szeretetteljes figyelem és ölelés úgy oldja fel, ahogy a felhők oszlanak szét a napfényben, az egynemű, lehangoló borítótól a különös égi mintázatokon át a tiszta csillogságig.

Dr. Buda László

pszicháter,
szomato-pszichoterapeuta
www.szomatodrama.hu