



AMIKOR A ZSIGEREINK BESZÉLNEK HOZZÁNK INTUÍCIÓ A GYÓGYÍTÓ MUNKÁBAN

Tegnap egy SzomatoDráma csoportfoglalkozás elején így szóltam a résztvevők-höz: „Holnap egy cikket szeretnék írni az intuícióval kapcsolatban. Ezért most arra kérlek Benneteket, üljete egymással szemben, párban. Csendesedjete el, merüljete el egymás tekintetében. Töltsetek így el egy percet. Engedjete, hogy érzések és képek öntsene el benneteket, a lehető legkevésbé igyekezzete kontrollálni belső folyamataitokat, inkább csak megfigyelői legyete annak, ami zajlik. Majd beszélgetete egymással, mintha elújságonátok, hogy vagyete, mi foglalkoztat benneteket mostanában, csak éppen a másiról mondjátete el mindezt. Azzal a bizonyossággal, hogy pontosan tudjátete, mi a helyzet a társatokkal, belelátete a lelkébe.”

HÚSZ EMBERBŐL TIZENNYOLCNAK az volt a megdöbbenő tapasztalata, hogy a másik ember pontosan leírta a helyzete leglényegét, megtalálva benne az igazán fontos pontokat. Különös és felelő érzésként élték meg, hogy minden erőlködés nélkül meg tudják érezni egymás folyamatait. Néhányan belepírultak, amikor partnerük – ártatlanul és jóindulatúan – olyan sebészi pontossággal mutatott rá az aktuális problémájuk mibenlétére, ahogy azt maguknak sem merték bevallani addig, noha sejtették, érezték.

EGY FÉRFI a következőt mesélte: „Csak ültem, és vártam. Racionális agyam azt visszhangozta, hogy hülyeség, amit most csinálunk. Nézem ezt a nőt, szép a szeme, fogalmam sincs, mit fogok majd mondani, ha beszélni kell, semmi nem jut eszembe... Aztán hirtelen mindez megváltozott, szinte mellbe vágott a Kapcsolat, színek és formák „jöttek át” felőle hozzám, és elkezd-

tem 'érezni őt'. Nem volt már kétségem, mit is mondok majd, ha beszélnem kell.”

EGY NŐ így írta le élményét: „Láttam őt, és figyeltem a felszínt. Aztán egyszerre csak mintha egy mélyebb rétegbe nyertem volna bepillantást. Ahogy ezt szemléltem, hirtelen megint egy újabb réteg bontakozott ki, és úgy éreztem, ha folytatom, talán eljuthatnánk a dolgok legmélyére is, ahol mindennek az alapjával kerülnek kapcsolatba.”

AKINEK JÓL SIKERÜLT A GYAKORLATA, az fel volt dobva. A felismerés örömeben lubickolt, hogy neki is vannak különleges képességei. Hogy többet tud magából kihozni, mint amennyi elgondolható, kiokoskodható, megtervezhető. Hogy amint elengedi a kapaszkodókat, a sodrás épp a megfelelő helyre viszi. Hogy érdemes kockáztatni, vállalni a tévedés lehetőségét, és fenntartani a kíváncsisá-

got, a bizalmat, a reményt. Érdemes átadni magunkat valamiféle felsőbb erőnek, bölcsességnek.

EGY MÁSIK HÖLGY azonban így foglalta össze tapasztalatait: „Úgy látszik, nem tudtam eléggé ráhangolódni a másikra, vagy én nem vagyok igazán összhangban magammal. Szinte semmi nem stimmelt abból, amit mondtam a társamnak. És, ahogy hallok a többieket, csak arra tudok gondolni, hogy én csináltam rosszul valamit...”

NEKI EZT FELELTEM: „Köszönöm, hogy ezt ilyen bátran elmondtad! Még bátrabb dolog, hogy mertél kísérletezni egy olyan területen, amelyen még nem szerezted rutint. Ezek az idézőjeles 'tévedések' sokat segítenek abban, hogy kitisztuljon számunkra, hogyan is működtetjük az intuíció eszközeit. Minden alkalommal, amikor nem találunk pontosan a célba, tanulha-

tunk valamit magunkról... Ráadásul, néha később beigazolódik, hogy amit az 'éppen fejlesztés alatt álló' intuíciónk sugott, nem is áll olyan távol az igazságtól, csak társunk akkor és ott nem tudott vele mit kezdeni. Érdemes tehát tovább kísérletezni, gyakorolni, kíváncsinak maradni!”

A VALÓDI INTUÍCIÓ LEHETŐSÉGE elsősorban azok számára nyílik meg, akik mernek tévedni és illogikusnak tűnő irányokba elindulni. Akik tudnak bízni magukban, a másikban, és abban a mélyen húzódo, rejtélyes kötelékben, amely összeköt két embert, és amely behálóz minden létezőt.

ORVOSI TANULMÁNYAIM ALATT – ha jól emlékszem – egyetlen egyszer sem hallottam az „intuíció” szót a tanáraimtól. Ezzel szemben éveket szenteltünk annak, hogy minden egyes csont, ízület, izom, belső szerv minden apró részleté-



Orvosi tanulmányaim alatt – ha jól emlékszem – egyetlen egyszer sem hallottam az „intuíció” szót a tanáraimtól. Akkor nem is sejtettem, hogy ezzel egyszerűen lemondunk a megismerési folyamat jelentős részéről.

A valódi intuíció
lehetősége elsősorban
azok számára nyílik meg,
akik mernek tévedni
és illogikusnak tűnő
irányokba elindulni.



nek megtanuljuk a latin nevét. Eszünkbe véstük, hogyan kell különböző gondolkodási algoritmusok és műszeres vizsgálatok segítségével megállapítani a diagnózist, ami általában a latin – esetleg magyar – elnevezése valamilyen tipikus tünetegyüttesnek, betegségnek. Akkor nem is sejtettem, hogy ezzel a módszerrel egyszerűen lemondunk a megismerési folyamat jelentős részéről.

JUNG KLASSZIKUS TIPOLÓGIÁJA – alaposan leegyszerűsítve – élénk tárja az emberi „információ-menedzsment” lehetőségeit:

- érzékelhetünk valamit az érzékszerveinkkel (látunk, hallunk, tapintunk, szagolunk, ízlelünk),
- átélhetünk valamilyen érzelmet, amely eligazíthat egy helyzetben,
- gondolkodásunk segítségével kikövetkeztethetünk valamit,
- intuíciónk segítségével ráérezhetünk valamire.

A HIVATALOS ORVOSLÁS ELSŐSORBAN az érzékszervi (és ennek kiterjesztéseként a műszeres) érzékelésnek és a gondolkodásnak adott helyet. A pszichológia és a pszichoszomatika ezt igyekezett kiegészíteni az érzelmek jelentőségének hangsúlyozásával. A (lelki-érzelmi téren is) jól képzett terapeuták számá-

ra ma már rutin átélni és megnevezni a betegük érzelmi állapotát (empátia), és ezt lehetőség szerint összekötni a fizikai szinten megjelenő problémával.

AMI A MAI NAPIG RITKÁN kerül említésre, pedig szerintem rendkívül jelentős információforrás:

- rákérdezni, mi a betegünk megérzése azzal kapcsolatban, hogy mi okozta a tünetét, betegségét (sokszor azonnal tudja, csak addig senki nem kérdezte vagy nem vette komolyan...);
- azonosítani, mit észlelünk saját testünkben, milyen jellegű zsigeri érzéseket és érzelmeket vált ki belőlünk a beteg közelsége;
- hagyni, hogy az intuíciónk segítségével képek, hangok, érzések stb. formájában további információk jussanak el hozzánk.

AZT HISZEM, amikor az ember beteg, jól esik neki, ha a másik ember (a párja, a családtagja, a terapeutája, az orvosa) tudja, érzi, mi van vele, anélkül, hogy sokat kellene magyarázkodni. Ahogy az anya érzi a csecsemőjét, örömeiben-bajában, szavak nélkül, mélyen, egyértelműen. Ahogy a szerelmesek érzik magukat a szimbiózis, az egybeolvadás élményében elmerülve. Talán éppen a külön-lét, az elválasztottság-érzés meg-

szűnése teszi az intuitív összehangolódást olyan felemelővé, eksztatikussá.

TERÁPIÁS PRAXISOM SORÁN arra juttattam, hogy sokkal eredményesebb a gyógyítás, gyorsabb a gyógyulás, ha – egyrészt engedem, hogy zsigeri megérzéseim (a testemből, avagy személyes tudattalanomból jön) és intuíciónk (valami felsőbb helyről, a kollektív tudattalanból, avagy az „információs mezőből” jön) segítségemre legyenek a megismerés, megértés folyamatában, – másrészt hagyom, hogy ezek az erők munkálkodjanak és támogassanak a megfelelő terápiás eljárás, beavatkozás, módszer, mozdulat vagy szó megtalálásában.

A SZOMATODRÁMA, ez a testünk személyes üzeneteinek megfejtését és a szerveinkkel való kommunikációt lehetővé tevő módszer, melyről többször írtam a CAMINO® hasábjain, szintén nagymértékben támaszkodik az intuitív lelki munkamódra. A családállításhoz hasonlóan, amikor egy ember elkezd „képviseelni” egy szervet, elöntik a váratlan testi érzések, érzelmek és képek. Ez adja a kiindulópontot ahhoz, hogy a főszereplő valódi párbeszédet hozhasson létre valamelyik szervével.

NEMRÉG egy SzomatoDráma Nyitott Műhely alkalmával egy hölgy jelentkezett játékra, akinek a tüdejével volt gondja. Kiválasztott egy megszemélyesítőt a csoportból, aki beállt a tüdő helyére, majd pár másodperc múlva sírva fakadt. Fázott (testi szint), mély szomorúságot és magányt élt át (érzelem), és az

az erős kívánsága támadt, hogy kapcsolatba kerüljön a szívvel (intuíció). Ahogy a tüdőt játszó szereplő a játék folyamatában megnyugodott, és megkapta azt, amire szüksége volt, úgy enyhült a főszereplő fájdalma is. Hálás volt, mert a játék végén az az erős érzése támadt, hogy most elindult a gyógyulás útján.

AHOGY éppen ezeket a sorokat írtam, rápillantottam az e-mail fiókomra. A következő levél érkezett valakitől, aki tegnapelőtt egy játék egyik fontos szereplője volt, s a végére valahogy rosszul kezdte magát érezni, mintha kihűlt és kiürült volna. Az a megérzésem támadt, hogy őt most melegíteni kell vallamiképpen. Így írt erről:

„Szeretném megköszönni ezúton is azt a figyelmet, amit XY játéka után kaptam. A pszichodráma nagyon megszenvedtem ennek a hiányát, tán még újabb sérüléseket is szereztem... Ha valami mély dologgal találkozom, gyakran leblokkolok, nem jön semmi érzélem, csak később, amikor egyedül vagyok és nincs segítség mellettem. Most is ez történt velem, valahogy ráéreztem, hogy szükségem lenne valamire. Jobb nem is történhetett volna velem, mint hogy mindenki körbeölelt. Ez az a plusz, ami kell egy ilyen segítő kapcsolatban, hogy a szavakon túl is értsük egymást, főleg, ha emlékek előtti sérülésekből próbálunk gyógyulni. Nekem ez az ölelés gyógyító, erősítő volt, olyan, mint a levegő.”

Dr. Buda László Ph.D.
pszichiáter, pszichoterapeuta
info@budalaszlo.hu
www.szomatodrama.hu

Érdekel, mit üzen a tested a tüneteid által?
Nem kapsz teljes körű választ a könyvekből!
Készen állsz rá, hogy tegyél is magadért?

SzomatoDráma
a testszimbolikától a szervkommunikációig

www.szomatodrama.hu