

Útban a testem felé



2. rész – Gyógyító kíváncsiság

Ahhoz, hogy újraépítsük a testünkkel való kapcsolatot – ami gyermekkorunkban még ösztönösen megvolt –, a tudatos és szeretettelji hozzáálláson kívül szükségünk lesz némi kíváncsiságra, játékoságra, s legfőképpen egy jó adag bátorságra. **SZÖVEG: KISS ESZTER | SZAKÉRTŐ: DR. BUDA LÁSZLÓ**

– A kíváncsiság nagyon gyakran leépül felnőttkorra – mondja dr. Buda László orvos, pszichiáter, a szomatodráma módszer megálmodója. – Amilyen kíváncsiak a gyerekek, sok felnőtt anynyira fásult, szinte unja a saját világát. Számukra javasolom, hogy tegyenek fel maguknak kérdéseket. Olyat például, hogy: ki is vagyok?, mire vágyom a szívem mélyén?, hogy érzem magam egyedül, minden külső hatás nélkül?, mit jelent az, hogy tudatos

lény vagyok? és így tovább. Ha kitartóak tudnak maradni ebben a kutatásban, elmélyül bennük a kíváncsiság, és idővel megérik, mennyi izgalmas felfedezés lehetősége rejlik saját magukban.

Bátraké a változás

Az életünket általában úgy rendezzük be, hogy kényelmes és biztonságos legyen. Ha már elég jól „bebetonozódunk”, sokszor egy betegség jelzi: ha nem változtatunk, nagy bajba

kerülhetünk, lépünk kell! Bátorságra, kockázatvállalási kedvre van szükségünk ahhoz, hogy merjünk az ismeretlenbe lépni. Bátor, kockázatos lépéseink közül néhányról aztán kiderül, hogy nem vezetnek sehová, de mégsem voltak feleslegesek, hiszen tapasztalatokat szereztünk általuk. Érdemes elhagyni a komfortzónánkat, mert ha hajlandók vagyunk legalább egy saroknyit kimozdulni, akkor az új keresztződésből már más perspektíva nyílik számunkra.

Rengeteget tud az ember azon örlödni, hogy adott helyzetben mi a jó döntés. A pszichiáter szerint a végtelen hezitálást lerövidíthetjük ezzel az egyszerű gondolattal: lehet, hogy teljesen mindegy, hogyan döntünk, előbb vagy utóbb úgyis arra felé megyünk, ahová igyekszünk. Lehet, hogy nincs akkora jelentősége az adott döntésnek, hiszen bármelyik úton el tudunk jutni a célunkhoz, és az sem baj, ha esetleg később érünk oda. Ha így le tudjuk venni a döntés súlyának egy részét a vállunkról, könnyebben fog menni az elhatározás.

Vannak bizonyos kapcsolati minták, visszatérő érzelmi helyzetek – melyek gyakran a szüleinkkel való kapcsolatunkhoz hasonlítanak –, amelyek akár egész életünkön át elkísérnek minket. – Ezeket a fontos témákat nem kell teljesen levenni a napirendről, hiszen nem is fog menni! – figyelmeztet dr. Buda László. – Nem megoldani kell őket, hanem inkább felfedezni, megismerni, megszelídíteni.



Éljük meg az érzelmeket!

A szakember úgy véli, hogy az újfajta megközelítés elsajátításához jó kiindulópont lehet a megengedő hozzáállás. Ha zajlik bennünk egy folyamat, amely nem kellems, adjunk teret annak, hogy zajlódhasson, ha fáj valami – fájhasson, ha szomorú egy helyzet –, lehessen szomorodni stb.

Vannak bizonyos kapcsolati minták, visszatérő érzelmi helyzetek – melyek gyakran a szüleinkkel való kapcsolatunkhoz hasonlítanak –, amelyek akár egész életünkön át elkísérnek minket. – Ezeket a fontos témákat nem kell teljesen levenni a napirendről, hiszen nem is fog menni! – figyelmeztet dr. Buda László. – Nem megoldani kell őket, hanem inkább felfedezni, megismerni, megszelídíteni.

Gyógyító játékkal

A felnőtt emberek gyógyulásában is központi szerepet tölthet be a játék. Ezt tapasztalja a szakember, erre épül a terápiás praxisa, és szülőként is nagyon fontos szerepet szán a játéknak. Nevelési alapelve: „Örülök, ha tanulsz, csak ne menjen a játék rovására.”

Sok ember elveszíti a játékoságát, információk tömegével köti le magát, és csodálkozik azon, hogy jól informált, ám nagyon feszült, nyugtalan ember lesz. Mások kevésbé „ragasztják magukat” információkhoz, viszont figyelik önmagukat, kapcsolatban vannak a testükkel, ha kedvük szóttyan táncolni, akkor táncolnak, és mindig készen állnak egy jó kis játékra, szívesen kapcsolódnak másokkal, meghitt viszonyba tudnak kerülni a körülöttük lévő világgal.

A testünkben zajló folyamatok tudatosításához is segítségül hívhatjuk a játékot. Személyiségünkötől, lelki beállítódásunktól függően játszhatunk egyedül, egy segítőtársal vagy akár csoportban is. Annak, aki a problémájához egyedül szeretne közel kerülni, a kivetítés ajánlott. Egy tárgy – pl. párnát – is választhat a betegségének a megjelenítésére, vagy egyszerűen elképzeli, hogy például a fájós torka egy személy, akinek –, hogy mit érez, mennyire nehezen viseli el ezt az állapotot, és megkérdezheti a torkát megjelenítő képzeletbeli alaktól, hogy miért hozta létre ezt a gyulladást. A kérdés elmondása után érdemes szünetet tartani és aztán figyelni, várni a válasza, amely képekben, gondolatokban vagy akár érzetekben is megjelenhet.

Azoknak az embereknek, akik könnyebben kapcsolódnak másokkal és szeretik a felnőtt „társasjátékokat”, ajánlott az ún. szomatodráma. Képzeljünk el öt embert, az egyik vezeti a játékot, a másik a főszereplő, a többi három öt segíti. A főszereplőnek nem kell beszélnie, esetleg egy-két szóval jelezheti, hogy mi az a téma, ami éppen foglalkoztatja. Kioszthat szerepeket a társainak (pl. te legyél a torkom, te a légcsővem, te a gyulladás), akiknek csak annyit kell mondaniuk, hogy spontán, intuitív módon legyenek jelen. Ők gyakran nem ismerik a főszereplőt, mégis ráéreznek bizonyos dolgokra, sokszor olyasmiket mondanak vagy csinálnak, amelyekről csak ő tud.

– Azt tapasztalom, hogy aki még nem vett részt ilyen játékban, általa-

ban nagyon meglepődik, megérintődik, bevonódik – mondja dr. Buda László. – Megéri, hogy itt az életének, a lelkének egy mélyebb, lényegibb rétege tárul fel. Ami előjön, azt el lehet kezdeni formálni, alakítani, kísérletezni vele, kommunikálni benne, a szereplőket mozgatni, és ezen keresztül gyógyító belső energetikai mintázatot létrehozni. Ez a játék érzelmgazdag, szórakoztató, de a leglényegesebb, hogy az illető lépéseket tehet afelé, hogy mélyebben megismerje és megszeresse önmagát, a gyógyulás már „csak” következmény. **df**

Olvasnivaló:

Buda László: Mit üzen a tested? (Kulcslyuk Kiadó, 2013.),
Buda László: Mit üzen a lelked? (Kulcslyuk Kiadó, 2016.)

” SOK EMBER ELVESZÍTI A JÁTÉKOSSÁGÁT, INFORMÁCIÓK TÖMEGÉVEL KÖTI LE MAGÁT ÉS CSODÁLKOZIK AZON, HOGY JÓL INFORMÁLT, ÁM NAGYON FESZÜLT, NYUGTALAN EMBER LESZ. MÁSOK KEVÉSBÉ „RAGASZTJÁK MAGUKAT” INFORMÁCIÓKHOZ, VISZONT FIGYELIK ÖNMAGUKAT, KAPCSOLATBAN VANNAK A TESTÜKKEL, HA KEDVÜK SZÓTTYAN TÁNCOLNI, AKKOR TÁNCOLNAK, ÉS MINDIG KÉSZEN ÁLLNAK EGY JÓ KIS JÁTÉKRA ”