

A folyó folyjon, a meder tartson

Hogyan juthatunk közelebb az érzelmeinkhez? Hasonlatok segíthetnek nekünk.

SZERZŐ BUDA LÁSZLÓ

Az emberi érzelmek mibenléte a mai napig rejtély a tudomány számára. Nyilvánvaló a létezésük, hiszen érezzük őket, de megragadni, bevizsgálni, felboncolni, mikroszkóp alá rakni nem lehet őket. Az eredetük ugyanúgy nem világos, ahogy a céljuk sem. Akarattal nem lehet őket teljes mértékben kontrollálni: intenzív érzelmet sem előidézni, sem megszüntetni nem könnyű.

Olyan csoda ez, amit a pusztán racionalitás helyett sokkal inkább művészi eszközökkel, képekkel, metaforákkal tudunk megközelíteni. Az alábbiakban három metaforát kínálok ehhez.

Víz

Az érzelmek lelkünk különleges, vízszerű jelenségei. Nem igazán tudjuk, honnan jönnek, hová tartanak, egyszer csak ott vannak, előttenek. Csodás tud lenni, amikor valamely szép, kellemes érzés áthullámszik rajtunk, és életre kelti, felüdíti belső tájainkat. Az pedig rettenetes tud lenni, amikor

nehéz, fájó érzés vonul végig rajtunk, mint a romboló árvíz.

A testi és lelki egészségünk szempontjából fontos, hogy egyrészt érzéseink – akár kellemesek, akár kellemetlenek – szabadon áramolhassanak bennünk, másrészt meg kell tanulnunk mederbe terelni őket. Aki nem engedi áramlani az érzéseit, elfojtja, kirekeszti őket, az olyan, mintha gátat emelne a folyó elé. Előbb-utóbb szivárgásokra vagy akár gátszakadásra is számíthat – függőségek, betegségek, indulatkitörések formájában.

Aki nem tanulja meg mederben tartani és kezelni az érzéseit, olyan, mintha „érzelmi környezet-szennyezést” folytatna. Sokan értéknek tartják, hogy „kifejezik” az érzéseiket, de gyakran hasznosabb lenne, ha – mielőtt kinyilvánítják – előbb belül megismernék és megszelídítenék azokat.

Az érzelmi intelligencia két pillére tehát: merni szabadon érezni, ugyanakkor tudni meder-

ben tartani érzelmi hullámainkat. Időnként úgy tűnik, ez a kettő egymásnak ellentmond, mégis ez a kulcs: a folyó folyjon, a meder tartson.

Zene

Az érzelmeink olyanok, mint a filmzene. Aláfestik a történeteket, lendületet adnak a sztorinak. Megragadnak, megszorogatnak, elengednek, megnyugtatnak. És persze gyönyörködtetnek, időnként elvarázsolnak. A legtöbb nagyszerű film megfelelő zene nélkül nézhetetlenül sivár lenne.

Ha megfigyeljük az egészséges gyermekeket, láthatjuk, milyen az, amikor az érzelmek zongorájának teljes skáláján játszik valaki. Az eksztatikus örömtől a teljes kétségbeesésig és vissza – naponta akár többször is.

Idővel aztán ez a skála beszűkülhet. A mélyebb oktávok, a szomorú, nehéz hangok megritkulhatnak, például azért, mert nem



Buda László tanfolyamairól
budalaszlo.hu

hez az odaillő zenét szabadon játszhasza, legyen az bármilyen letaglózóan szomorú vagy akár eksztatikusan vidám. Felismerni ennek a sokszínűségnek a szépségét, és úgy, olyan áhítattal befogadni mindezt, mint a felemelő komolyzenei műalkotást.

Szív

Ha megkérdezzük, hol laknak az érzelmei, szinte mindenki a szíve környékére mutat. Esetleg a hasára, de semmiképp sem a fejére, a kezére vagy a lábára. Van valami kollektív meggyőződésünk, hogy az érzések lakóhelye a szívünk.

Ez a szív lehet nyitva és lehet zárva. Aki nyitva érzi a szívét, az sebezhetőbb, ugyanakkor energikusabb, intenzívebb, élőbb is. Aki zárva tartja (vagy nem is találja)

gyítana engem ebből az évtizedes szívbenultságból.”

Sok-sok szomatodráma-játéknak voltam már szemtanúja, ahol a főszereplő agyának és szívének viszonya bontakozott ki előttünk. Kivétel nélkül mindig a szív bizonyult végül bölcsőbbnek, erősebbnek. Az olyan metaforikus szívről beszélünk itt, amely a lelkünk energiaforrása, és amely mélyről jövő, összetartó erőt, szeretetet sugároz magából. Erre a szívre nyugodtan rábízhatjuk életünk irányítását.

A szívünk sok sebből tud azonban vérezni, tekintettel arra a rengeteg sérülésre, bántásra, traumára, ami életünk folyamán minket ér. Számos veszélye lehet annak, ha valakit a csalódottsága, neheztelése, sértettsége, bűntudata, féltékenysége, szomorúsága, bosszúvágya irányít, mert nem

Erre a szívre nyugodtan rábízhatjuk életünk irányítását.

könnyű elviselni. A magasabb oktávok is szép lassan kikerülhetnek a forgalomból, mert mondjuk azokat a környezet viseli rosszul.

Csitítottak, halkítottak minket gyerekként, később önmagunkat csitítjuk, moderáljuk, amíg aztán oda juthatunk, hogy alig-alig lendülünk túl a zongoránk középső, kényelmesebb oktávjain. Elszokunk a gyásztól, a szomorúságtól, félünk a haragtól, kerüljük az elvesztettség érzését, tagadjuk saját kétségbeesésünket. Abban reménykedünk, hogy csupa pozitív érzéssel vehetjük körbe magunkat, eltökéljük, hogy csak a magasabb oktávokon játszunk, de valahogy nem áll össze a harmónia.

A lelki összhangzat kulcsa – ebben a metaforában – megismerni, elfogadni és megszeretni a teljes skálát. Bátran megengedni a szívünknek, hogy életünk filmjé-

a szívét, gyakran érezheti magát feszültnek, fáradtnak, lehangoltnak, hidegnek, kedvetlennek, „depisnek”.

Nemrég egy férfi azt panaszkolta, hogy egyre rosszabbul működik az agya, pedig még csak az ötvenes éveit járja. Elfelejt dolgokat, megbízhatatlanná vált a gondolkodása, a memóriája. Ijedtségét csak fokozta, hogy az orvosi vizsgálatok valamilyen rejtélyes szklerózisszerűség gyanúját is felvetették. A beszélgetés és a szomatodráma-játék hatására fokozatosan ébredt rá, hogy tulajdonképpen évtizedek óta csak a fejében próbált élni, az érzéseit, a szívét teljesen háttérbe szorítva. Könnyek között döbrent rá, hogy szíve is van, hogy érezni milyen jó dolog. Így fogalmazott: „Mintha az agyam meggyengülése a szívemre terelte volna a figyelmemet. Mintha ez a fura betegség kigyó-

biztos, hogy az illető olyankor a legjobb helyre jut. Érdemes előbb valamiképp begyógyítani a sebzett szívet.

A szívünk gyógyulásának is megvan a maga útja. Fel kell ismerni a sebeket – mert néha nagyon mélyre elbújnak előlünk. Aztán meg kell találnunk a módját, hogy ezeket felszínre hozzuk, szimbolikusan „átöleljük”, majd elengedjük. A legtöbb gyógyulásnak, lelki megújulásnak ez az egyszerű (de nem feltétlenül könnyű) dolog a titka.

OLVASNIVALÓ

Buda László: **Mit üzen a tested? Gyógyító kommunikáció belső világgal**, Kulcslyuk Kiadó, 2013.

Buda László: **Mit üzen a lelked? Önfogadás, önszeretet, öngyógyítás a gyakorlatban**, Kulcslyuk Kiadó, 2016.