

BUDA LÁSZLÓ

*Mit üzen
a tested?*

GYÓGYÍTÓ KOMMUNIKÁCIÓ
BELSŐ VILÁGODDAL



Bár saját testünk a „leghűségesebb társunk” életünk folyamán, a vele való kapcsolatunk gyakran megromlik, ellentmondásossá válik. Bizonyos részeket talán kedveljük, büszkék vagyunk rájuk, más részeinket azonban elutasítjuk, utáljuk, sokszor egyenesen undorodunk tőlük. Ha pedig ez a test „elromlik”, értetlenséggel, ijedelemmel vagy haraggal reagálunk, és – ha a panasz nem múlik magától – külső megoldásokat keresünk, esetleg elvisszük egy „szerelőhöz”.

Viszonylag ritka, hogy valaki a hála, a szeretet, a gyengédség, az elfogadás, a tisztelő, a csodálat érzéseit a saját testével kapcsolatban rendszeresen megélje, ennek megfelelően gondoskodjon róla, és igyekezzon megérteni, komolyan venni jelzéseit, érkezzenek azok akár apróbb kellemetlenségek, testsúlyproblémák, kimerültség vagy súlyosabb betegségek formájában.

Tested tükrözi érzelmeidet, gondolataidat, emlékeidet, kapcsolataidat, konfliktusaidat. Feltárul benne egész élettörténeted – sőt, gyakran szüleidé, felmenőidé is. Ha meg akarod fejteni, mit üzennek a tüneteid, ha szeretnél meggyógyulni, fontos, hogy képes legyél kommunikálni testeddel, élményed legyen arról, hogyan szólíthatod meg, és miként válaszol neked a maga sajátos „nyelvén”. A test ugyanis sohasem hazudik. Közlésmódja tiszta, erőteljes, maximálisan személyes – és igen, sokszor fájdalmas, kíméletlen. Ugyanakkor minden pillanatban készen áll arra, hogy segítsen valami lényegeset megérteni és megváltoztatni.

Ebben a könyvben összefoglalom mindazt, amit az elmúlt két évtized során a testtel való gyógyító kommunikációról megtanultam, megtapasztaltam. Szeretnék megtanítani arra, hogy miként derítheted fel tüneteid mélyebb jelentését, hogyan alakíthatatsz ki bensősegebb, szeretetteljesebb kapcsolatot testeddel, és bemutatom az általam megalkotott SzomatoDráma nevű módszert, melynek segítségével mindez a gyakorlatban megvalósítható.



Dr. Buda László: Orvos, pszichiáter, pszichoterapeuta, a Pécsi Tudományegyetem korábbi tanszékvezetője, a Magyar Szomato-Pszichoterápiás Egyesület társalapítója és volt elnöke. A Nyitott Akadémia egyik legnépszerűbb előadója.



9

786155

281099

3360 Ft





Buda László

Mit üzen a tested?

Gyógyító kommunikáció belső világgal

ÉRDEKELTSÉGNÖVELŐ
TÁMOGATÁS

II. Rákóczi Ferenc Megyei és Városi Könyvtár



201001254008X



M2

1K
B 31
Copyright © Buda László, 2013

Ászerkesztette: Gutman Ilca

Borítóterv: Szabó György

Hungarian edition © Kulcslyuk Kiadó, 2013

Minden jog fenntartva!

ISBN 978-615-5281-09-9

950202



Felelős kiadó: Hasenfracz Péter
Tördelés: Dániel Zsófia

Nyomás: AduPrint Kiadó és Nyomda Kft.
Felelős vezető: dr. Tóth Zoltán

www.kulcslyukkiado.hu



Mit szeretnék én üzeni?

Életem első munkahelyének első napján egy vidéki pszichiátriai osztályon találtam magam. Ropogós fehér kórházi köpenyemet felöltöttem, és elindultam az emeleti részlegre, hogy „lejelentkezzek” a főorvos úrnál. Kissé tartottam a találkozástól, mert sokat hallottam róla. Szigorú, külön, zárkózott, titokzatos embernek tartották, tekintélye megkérdőjelezhetetlen volt, szavait rettegve félték betegek és munkatársak egyaránt. Amikor megláttam, rögtön tudtam, hogy ő az. Nem lehet más: járása magabiztosságot, fölényességet sugároz, öltözete kifogástalan, hátrafésült haja csillogóan tapad bölcs koponyájához. Aurája van!

Ahogy szemléltem, egy pillanatra elábrándoztam. Ő, ha egyszer én is ilyen okos, különleges, tekintélyes ember lehetnék... Vajon mennyit kell élni, tapasztalni, gondolkodni, hogy valaki ilyené váljon időskorára? Hogy így lebegessen az élet hétköznapi, ügyes-bajos dolgai felett? Hogy ilyen tartásra, glóriára tegyen szert?

Összeszedtem minden bátorságomat, és odaléptem hozzá.

– Jó napot kívánok, főorvos úr – mondtam egyenesen a szemébe nézve, a mesebeli juhászlegény tiszta szívűségével –, én vagyok az új kolléga...

Rám pillantott, felhúzta a szemöldökét, majd foghegyről odavetette:

– Rendben. Jelentkezzen lent a nővéreknél! – és már tovább is lépett.

Leforrázva álltam ott még egy darabig, mert valamivel több alamizsnára számítottam. Legalább egy kérdésre, egy „örülök”-re vagy csak egy barátságos fejbiccentésre, de persze mit is vártam... A főorvos úr pontosan ilyen, és ilyennek is kell lennie.

Lesétáltam a nővérszobába, ahol jókedvű, szexi ápolónők kórusa fogadott. Fülíg ért a szájuk, ahogy megláttak – hosszú hajammal, tétova mozdulataimmal, félszeg csókolomozással. Elmondtam, hogy a főorvos úr küldött. Összenéztek. Még jobban mosolyogtak. Aztán nevetni kezdtek. Az egyikük annyira, hogy még a kávéját is kilötytintette. Vidáman káromkodott, majd megszánt engem, és azt mondta:

– A főorvos úr ma szabadnapos. Szerintem te a Bélával találkoztál.

Béla egy volt a huszon-egynéhány „régí ápol” közül, akik évtizedek óta ott aszalódtak. Neki megengedték, hogy fehér köpenyben sétálgasson egész nap. Végül is nem ez volt ott a legextrémebb jelenség...

Bélát tartom az egyik első mesteremnek. Soha senki nem tette ilyen hamar zárójelbe és fordította feje tetejére bennem mindazt, amit addig a világról gondoltam. Szerénységre tanított. Éberségre ösztönzött a látszólag nyilvánvaló dolgokkal kapcsolatban. A „beteg-egészséges”, a „normális-abnormális” kategóriák óvatosabb használatára sarkallt. Arra kényszerített, hogy szívből nevessek magamon.

Azon a napon orvosi pályafutásom „megpecsételődött”. Újjászülettem – abban az értelemben, hogy mindent el tudjak képzelni, és az ellenkezőjét is, hogy nyitott legyen az újra, a szokatlanra, az alternatívra, a radikálisra. Elkezdtem tanul-

mányozni a természetgyógyászatot, a komplementer medicinát, a spirituális szakirodalmat. Főnökeim ellenezték, óva intettek, aggodalmaskodtak. Az egyik professzorom még odáig is elment, hogy az e témában indítandó speciálkollégiumom leírását elsüllyesztette a fiókjában, ezzel is egy évre felfüggesztve ez irányú oktatói tevékenységemet. PhD-disszertációm megvédésére is majd egy évtizednyi munka után kerülhetett sor. Időközben én magam is „problémássá”, alternatívva, furcsává, nehezen beilleszkedővé váltam.

Néhány évvel ezelőtt egy éjjel azt álmodtam, hogy egy pszichiátriai osztály stábjának megbeszélésén vagyok (ez számomra kissé meglepő volt, mivel akkoriban már több mint egy évtizede nem dolgoztam kórházban). A teremben – a kívülállók és fölényesek nyugalmával – a hátsó sorban ülök. Mellettem egy nő váratlanul beleszól a megbeszélés szakmai unalomfolyamába. Hangja tiszta és erős. Olyan, mintha fel akarná rázni a jelenlevőket. Spontán és bátor fellépése egy időre megdermeszt mindenkit. Aztán néhányan elkezdik megérteni, miről van szó: a lélek felébredésének és szabadulásának lehetőségéről. A szakmai sablonok levetéséről. Önmagunk tiszta és póre megmutatásáról. A védekezés bástyáinak leomlásáról. A nő abbahagyja a beszédet, felemeli a szoknyáját, a zavartan pislogó férfiak szemébe nézve a szeméremtestére mutat, majd kimegy a teremből. Sokan követik példáját, ösztönösen követve a felébredtet. A többiek, a benn maradók árgus szemmel figyelik, ki mozdul még. Végül elcsitul a fészkelődés. Érzem, hogy a választás ideje számomra is elérkezett. Szerinted kimentem vagy benn maradtam?

Amikor orvostanhallgató koromban, boncolási gyakorlataink során, először találkoztam az emberi hús romlásának sár-

szerű látványával, sercegő hangjával, felkavaró szagával, rögtön tudtam, hogy e borzalomnak – a kíméletlen és közönyös „entrópiának” – párja is kell hogy legyen a világban. Testvére, ellensége, szeretője. A mindenhol burjánzó, erőtlől, bizalomtól, reménytől és szerelemtől izzó Élet. Az a gondolatom támadt, hogy az orvosi hivatás lényege ennek az Életnek a szolgálata kell hogy legyen.

Első éjszakai ügyeletem során – ebben a bizonyos vidéki kórházban – egy kis széken kuporogva órákon át tehetetlenül szemléltem egy hálós ágyba zárt nő örült vergődését. Erzsébet, az egykori „hölgy”, akit fáradt arcú mentősök hoztak be délután, lenyűgözött és zavart tekintetemtől kísérve, viharos gyorsasággal vált alvilági lénnyé szörnyű kalitkájában. Körmei letörtek, ujjait véresre szántotta a háló, melyet tehetetlenül rázott. Haja felborzolódott, szeme vérben forgott. Hol segítségért könyörgött, hol átkokat szórt egyre rekedtebb hangján. Nem tudtam, hogyan segíthetnék. Azt sem tudtam, mit kezdjek magammal. Valami elemi, mély és egyszerű dolog hiányzott akkor és ott. Végül már azt sem igen tudtam, mit keresek azon a helyen, és egyáltalán: ki vagyok én... Aztán valahogy mindketten túléltek.

Ez a hölgy, Erzsébet vált második mesteremmé. Megtanított arra, hogy elviseljem a szenvedés látványát, hogy elhordozzam a tehetetlenség kínját. Megmutatta, milyen az, amikor nekem fáj, hogy valakinek fáj. Ahogy néztünk egymás szemébe, megértettem, hogy a háló az ő ágyán van, de engem véd, miattam kell hogy ott legyen, mert én félek jobban. Megértettem, hogy a betegséggel küszködő emberben saját betegségek tükröződnek, hogy a felszín alatt össze vagyunk kötve, hogy nem lehetek többé hűvös, objektív szemlélője a másik drámájának. Azóta is

minden kliensem történetét igyekszem úgy hallgatni, mintha az enyém is lenne, rólam is szólna, engem is tanítana, figyelmeztetne, ébresztgetne.

A harmadik mesteremmel, Marikával is a kórházban találkoztam. Egy negyven körüli takarítónő volt, aki rettenetesen félt az ufóktól. Azt állította, hogy rendszeresen látogatják, molesztálják, ijesztgetik saját otthonában. Az orvosi stáb paranoid skizofréniás zavart állapotított meg, és kémiai kényszerzubbonyt írt elő. A hölgy már szédült a rengeteg tudattompító gyógyszertől, de rögeszméje az idegekkel kapcsolatban meg sem moccant. Ekkor rám bízták, mondván, hogy én úgyis jól elvagyok a különös lényekkel, a reménytelen esetekkel – próbáljak valamit kihozni belőle, végül is nincs túl sok vesztenivaló.

Ahogy Marika elmesélte ufós történeteit, a hátam borsódzott. *Woody Allen* mondata jutott eszembe: „*Ugyan hányan akadnak közöttünk, akik még sohasem érezték tarkójukon egy jéghideg kéz érintését, amikor épp egyedül voltak odahaza? (Én ugyan nem, hál' istennek, de hányan igen!)*” Tisztában voltam azzal, hogy ezek a lények semmivel sem kevésbé tartoznak hozzá Marika valóságához, mint én, aki most beszélgetek vele. Rájöttem, hogy sokkal hasznosabb, ha átmenetileg elfogadom az élményeit reálisnak, éppen úgy, ahogy ő érzékeli azokat. „Ha belépsz egy másik ember világába, ne felejtse el levenni a cipődet!” – így a régi tanítás az empátiáról. Beléptem hát, udvariasan. És akkor feltűnt, hogy Marika nem köszön az ufóknak. Hogy nem kommunikál velük, csak retteg és szenved. Azzal a javaslattal álltam elő, hogy amikor beállítanak a nappaliba, szedje össze minden bátorságát, és mondjon annyit: helló.

Megtette, amit kértem, és ettől kezdve minden megváltozott. A lények barátságosabbá váltak, elvesztették ijesztő jellegüket.

Üzen felbátorodva javasoltam, kérje meg őket arra, hogy gyógyítsák ki testi betegségeiből. Sokat kínlódott ugyanis gerincferdülésével és krónikus epehólyag-gyulladásával. Pár nap múlva megfiatalodva érkezett találkozónkra. Tartása egyenes, haja és szeme csillogó, arcára üde, kedélyállapota remek volt. Nem győztünk álmélnokodni.

Később sok csodás dolog történt még vele, az idegenek – akik addigra bölcs szellemi tanítókká szelidültek – számos képességgel ruházták fel: megtanult belelátni az emberi testbe, energiákkal gyógyítani, gondolatokat érzékelni sötétebbi. Néhány évvel később találkoztam vele az utcán. Nagyszerű formában volt, kiegyensúlyozottnak, vidámnak, elégedettnek tűnt. Feladta takarítói állását, gyógyító és tanító munkából élt, tanítványok serege vette körül, súlyos betegségekkel küszködő emberek várták, hogy időpontot kaphassanak hozzá.

Marika azáltal vált mesteremmé, hogy különös élményeit megosztva segített ráébrednem: a legijeszítőbb helyzetek is rejtethetnek nagyszerű ajándékokat. Megtanultam, hogy a nyitottság, a kapcsolatfelvétel csodákra képes. Hogy érdemes kommunikálni olyan helyzetekben is, amikor ezt – hétköznapi tudatunkkal – lehetetlennek, nevetségesnek vagy reménytelennek tartanánk. Hogy nem tragédia, ha nem értjük, mi folyik, vagy hogy pontosan mitől, hogyan következik be a gyógyulás, egyszerűen csak teret adunk a folyamatnak, és bízunk abban, hogy jóra fordulnak a dolgok.

Visszatekintve engem is meglep, hogy e három, korai tanító-mesteremmel való találkozás milyen mélyen megalapozta orvosi hitvallásomat, melyet ma így foglalnék össze:

- ◀ nyitottnak maradni az újra, a meglepőre, a felfoghatatlanra
- ◀ valódi kapcsolatba kerülni azzal, aki hozzám fordul

- ← engedni, hogy megérintsen a másik története, szenvedése, tükörbe pillantani általa
- ← közös alkotásban gondolkodni, nem csupán egyirányú tanításban, gyógyításban
- ← diagnosztikus címkék helyett a lényegre, a teljességre összpontosítani, keresni és megérteni a tünetek üzenetét
- ← segíteni a barátságos kommunikációt az érintett szereplők (emberek, lelki folyamatok, testi történések, szervek, sejtek) között
- ← tünetüldözés, kémiai hadviselés helyett (vagy – ha szükséges – amellet) törekedni a konfliktus vagy elakadás békés, szeretetteli feloldására
- ← hinni a gyógyulásban akkor is, ha hihetetlen, ha csodával határos
- ← mindeközben megőrizni a humort, a könnyedséget, a játékosságot.

Mit üzen a tested? – teszem fel a kérdést a könyv címében. Előadásaimon azzal szoktam hatásvadászkodni, hogy egyetlen szóban meg tudom fogalmazni a választ, de még nem árulom el... Most sem fedem fel a „megoldást”, mert egyrészt ki kell hogy derüljön a továbbiakból, másrészt a végén úgyis megosztom, de szeretném, ha addig is elkísérhetnék azon az úton, ami ehhez az egyszerű válaszhoz vezet.



A testről

Bensőséges kapcsolatban

„Ahhoz, hogy másokkal jóban legyél, először magaddal kell jó viszonyba kerülnöd!” – vaskos pszichoközhely. Ettől függetlenül: igaznak tűnik. Csakhogy a saját magunkhoz fűződő viszonyunk megértése és fejlesztése legalább olyan bonyolultnak és megfoghatatlannak tűnhet, mint társas kapcsolataink építése. Örökzöld cinizmus tárgya az „ismerem, mint a saját tenyere-met” mondás, hiszen nagy valószínűséggel kevesen ismernék fel saját tenyerüket, ha nem lenne a karjukhoz csatolva. Ma már szerencsére az önismeret elmélyítését kínáló lehetőségek gamadája közül választhatunk, rengeteg időt és pénzt szánhatunk arra, hogy feltárjuk, mi nem stimmel velünk, majd valahogy megpróbáljuk kiküszöbölni a csorbát. Mindez természetesen hasznos dolog, de meglepően kevésbé visz előre, ha az a célunk, hogy ne csak megismerjük, de meg is kedveljük magunkat. Mert az önismeret önszeretet nélkül elég megterhelő tud lenni. Amikor egy nagyító tükörben szemléled pattanásaidat és anyajegyeidet, vagy alaposabban szemügyre veszed zsírpárnáidat, ritkán érzed, hogy elmélyül az önmagad iránt érzett elfogadásod, lelkesedésed, szereteted.

Pedig – úgy tűnik – nagyon is érdemes a testünkkel kezdeni a „kapcsolatépítést”! Szerintem ez az egyik legjobb kiindulópont.

Gondolj bele! Fantasztikus partnerre lelsz, ha valóban *Találkozol* a testeddel. Egy olyan baráttra teszel szert, aki

- ← mindenhova elkísér, éjjel-nappal veled van, szó szerint érted él;
- ← hüen tükrözi a lelkivilágodat, akár olyan mélységig, ami hétköznapi tudatoddal már elérhetetlen;
- ← türelmes, kitartó és roppant toleráns, rengeteg mindent elvisel, általában évtizedekig elhanyagolhatod, bánthatod, mérgezheted, sanyargathatod, túltáplálhatod, mire elkezd elromlani;
- ← fájdalmaiban, betegségeiben is őszinte, a végletekig lojális, mindent érted tesz, segít felismerni belső elakadásaidat, hazugságaidat;
- ← ha odafigyelsz rá és törődsz vele, csodákra képes, a leglepoustultabb állapotából is újjá tud születni, hogy tovább szolgálhasson.

Mindez olyan szembeötlő! Talán épp ez a magyarázata, hogy a legtöbb ember számára fel sem tűnik, milyen értékes kapcsolat van a birtokában.

Legalábbis addig, amíg a kapcsolat romlásának nyilvánvaló, durva jelei fel nem bukkannak a láthatáron, különféle fájdalmak, ijesztő tünetek, testsúlyproblémák, betegségek képében.

Lássuk, hogyan alakul ez az elsődleges, minden egyebet megalapozó kapcsolat életünk során. Magzatkorunktól egy-két éves korunkig valószínűleg úgy élünk testünkben, mint hal a vízben, az öntudatlan tökéletesség állapotában. Ezt onnan gondolom, hogy figyelek otthon egy ilyen kis testet, fantasztikusan „egyben van” – ahogy a hasznáلتautó-kereskedők mondják. Hanem

idővel aztán ránk törnek a civilizációs atrocitások: pisi, kaki, bili, nahát, ejnye, pfuj – és a többi. Itt az első komolyabb lehetőség arra, hogy elkezdjünk kételkedni abban, jól működik-e a testünk. Bölcsiben, oviban már komoly kihívásokkal kell megbirkóznunk: kulturált WC-használat, megfelelő étkezés, más testekkel való elkerülhetetlen összehasonlítás. Mire az ember iskolába kerül, komolyan szoronghat a saját testével kapcsolatban: hányadik a tornasorban, megfelelő-e a fizikai ereje, gyorsasága, demokratikus-e a bőrszíne, nincs-e valami jelentős eltérés a testén a többiekéhez képest, elég vonzó-e a külseje és még sorolhamánk. Aztán erre a bizonytalansághalmazra ömlik még rá a kamaszkor kínáradata, gyorsan, váratlanul és alattomosan. Ha eddig nem tudatosult volna az ifjúban, hogy gáz a megjelenése, röhejes az egész fizikai létezése, kínos a testi lény, akkor itt még fel lehet zárkózni a többiekhez, és nyakig merülni az elidegenedés folyamába.

Mire mindez lezajlik, korunk és társadalmunk tipikus fiatal felnőtt emberének kapcsolata saját testével mélyen ambivalenssé válik: bizonyos részeit kedveli, akár csodálja, büszke rá, hi-
valkodik vele, más részeit azonban elutasítja, megveti, utálja, netán gyűlöli, hovatovább egyenesen undorodik tőle. És ez az ambivalencia arra sarkallja, hogy (felváltva vagy egyszerre) kényeztesse, ugyanakkor elhanyagolja testét.

Ezzel a „hozománnyal” vágunk neki a felnőtt életnek, és keresünk más testeket, hogy vágyainknak teret adva felfedezzessük, milyen élményeket, kalandokat, örömeket tartogat számunkra a fizikai létezés. Megtapasztaljuk a kék és a kín magával ragadó energiáit, az emberi kapcsolatok játszóterét, a szexualitás ezerszínű kertjét, a kisebb-nagyobb betegségek múló poklait. Mindeközben fel-felmerülhet bennünk a gyanú, hogy talán

lehetnénk boldogabbak is. Lelkünkben gyakran sóvárgunk az intimitásra – bármit is jelentsen az. Az ambivalencia és az elidegenedés azonban vasmarokkal fogja vissza lelkünk meghittség, harmónia, intimitás felé szárnyaló madarát.

A testünkhöz való viszonyunk óhatatlanul kivétel a párkapcsolatunkra is. Megjelenik az ambivalencia: egyszerre szeretjük és utáljuk őt, egyszerre akarunk kötődni hozzá, és szabadok, autonómok lenni. És megjelenik az elidegenedés: azt kezdjük gondolni, hogy ő nem mi vagyunk, a problémái nem ránk tartoznak, konfliktusainkat vagy a véletlen okozza, vagy ő generálja és így tovább.

Egy hölgy azzal keresett fel, hogy gyermeket szeretne, de nőgyógyászati betegségei megakadályozzák ebben. Ő maga is érezte, hogy lelkileg nem áll készen egy magzat befogadására. Szeretett volna utánajárni, mi ennek az oka és mit tehet magáért. Amikor megkértem, hogy lazuljon el egy kicsit, tegye a kezét a méhe fölé, és lelki szemeivel tekintse át az alhasi vidéket, semmi sem látott. Később valami sötét massa jelent meg képzeletében, és anatómiai ábrák, rajzok sematikus képe. Ahogy ennél a „hiánynál”, személytelenség-nél időztünk egy keveset, eszébe jutott egy gimnáziumi emléke, amikor megélte, hogy kiközösítik (különösen a testneveléstanára), mert egy sérülés miatt sokáig nem tudott tornázni.

Fogalma sem volt, miért került elő ez az emlék a semmiből. Aztán ráeszmélt, hogy talán ez a beteg, sérült méh is kiközösítés, elhanyagolás áldozata lett részéről. „Eltűnt a szeme elől”, sötétbe burkolózott, visszavonult. Az egész témára ráült az elidegenedés, a szégyenkezés, a magára hagyottság érzelmi állapota.

Amikor képzeletben találkoztunk ezzel a tornatanárnővel, és az egykori konfliktust lélekben feloldottuk, a hajdani érzéseket szél-

nek eresztettük, jóleső nyugalom kezdte átjárni a testét. Keze alatt elkezdte „érezni” méhét, mint élő szervet, szívében pedig az újra megtalált kapcsolat öröme, az összetartozás, a bensőségesség hangulata áradt szét. Remény ébredt benne, hogy most elindult az anyává válás útján.

Biológiánk a biográfiánk – mondja *Caroline Myss* amerikai író. És valóban, felnőtt korú testünk magában hordozza személyes történelmünket, ugyanúgy, ahogy az evolúció, a törzsfejlődés nyomait. Egyfajta rejtélyes „program”, vezérlő mintázat révén dinamikus állandóságot tart fenn, mialatt szédületes tempóban cserélődnek, újulnak meg egyes részei, sejtjei, nem is beszélve az atomi szintű mozgásokról. Eközben pedig összetéveszthetetlenül a miénk marad. Minden részletében hordozza teljes lényünket, folyamatosan raktározza, őrzi emlékeinket.

Sejtjeink csodálatos együttműködési rendszert működtetnek bennünk, egyszerre önálló individuumok, „teljes jogú polgárok”, és ugyanakkor hálózatban működő alegységei egy komplexebb organizmusnak. Intelligens, jól informált, magas szintű kooperációra képes lények, akik vélhetően igyekeznek egy nagyobb egység jóllétét szolgálni. De vajon ők hogy érezhetik magukat bennünk? Egyáltalán, egy sejtnek lehet valamiféle tudata? Milyen jó lenne, ha beszélnének magyarul, és meg lehetne őket kérdezni...

Általában is, de baj esetén különösen hasznos lehet, ha képes vagy kapcsolatba kerülni egyes szerveiddel, akár sejtjeiddel. Gondolataid és érzelmeid jelentik azt az információs környezetet, amely körbefonja őket, fizikai és biológiai nyelven kommunikálva aktuális állapotodat, szükségleteidet, félelmeidet, vágyaidat. Egy gondolat milliónyi kémiai folyamatot módosít, egy érzés milliárdnyit.



Ha valaki abban a különleges „szerencsében” részesül, hogy úgynevezett többszörös személyiségzavarban szenved, amikor öntudata ugrásszerűen átrendeződik egy egészen más karakterbe, drámai hirtelenséggel élheti át testi folyamatainak megváltozását is. Leggyakrabban ezeket dokumentálták általam hitelesnek talált források: az illető jobbkezesből balkezes lesz, (akár sokdioptriányi) eltérés áll be a látásában, megváltozik a testtartása, az étvágya, átalakulnak a függőségei (alkohol, dohány, kávé, drog!), autoimmun vagy allergiás betegségei jelennek vagy szűnnek meg egyik percről a másakra és így tovább. Ha a lelki-érzelmi folyamatok változnak, változik a test is.

Amikor elképzeled tested valamely részét, felveszed vele a kapcsolatot, létrehozod a Találkozást, rámosolyogsz, teret adsz az összetartozás, az elismerés, a bizalom, a hála és a szeretet érzéseinek, azzal olyan környezetet teremtesz, amely – mérhető biokémiai folyamatokon keresztül – javítja, optimalizálja az életfunkcióidat. Ezt a jelenséget használják fel a képzelet gyógyító hatására épülő – súlyos betegségek esetén is sikeresen alkalmazott – imaginációs terápiák.

Sejtjeid, szerveid nem beszélnek magyarul. Ezzel együtt nagyszerűen lehet velük kommunikálni az intuíció, a képzelet és az érzelmek hullámhosszán. *Jonas Salk*, a polio vakcina feltalálója például, aki milliókat mentett meg a járványos gyermekbénulás karmai közül, különféle személyiségekkel ruházta fel az általa vizsgált kórokozókat és immunsejteket, beszélgetett velük, kérdezte őket, odafigyelt a válaszukra, és ezen „eszmeccserék” alapján tervezte meg kísérleteit.

Ezt te is bármikor kipróbálhatod! Ha egyedül vagy, hagyatkozhatsz a fantáziádra, vizualizációs képességedre. Ha többen

vagytok, megkérhetsz valakit, hogy „képviselje”, „játssza el” egy sejtedet, szerveidet. Ha a szerepbe lépő társunknak sikerül kiűresítenie magát, és csak arra figyelnie, amit átél, megdöbbentő, igaz és fontos dolgok derülhetnek ki. Furcsán hangzik, de sok tapasztalat igazolja: sejtjeinkkel és szerveinkkel ezen a módon érdemi kommunikáció folytatható. Minderről később bővebben is beszámolok.

Lehet, hogy Te azok közé tartozol, akik nyitottan gondolkodnak, esélyt adnak az új elképzeléseknek, meg tudják engedni, hogy hiedelmváraik néha összeomljanak, és újak épüljenek helyettük. De tudom, még ilyenkor is nehéz *tényleg elhinni*, hogy szellemi és érzelmi folyamataid mekkora befolyást gyakorolhatnak fizikai egészségi állapotodra. Már kétezer évvel ezelőtt, Róma gyógyító szentélyeiben is ezt írták a falakra: „Nem gyógyul meg itt az, aki aggályoskodik.” Remélem, a könyv olvasása közben elmélyül, megerősödik a hited önmagadban, abban a képességedben, hogy aktívan befolyásold testi és lelki folyamataidat.

A terapeuta teste

A test mindig is különleges szerepet töltött be az életemben. Ha járkálok az utcán, dolgozom egy csoporttal, pszichoterápiát végzek egy klienssel vagy épp a tükörbe nézek, mindig érdeklődéssel tölt el, szinte lenyűgöz az emberi test egyedisége, furcsasága, mélysége, tökéletessége. Kíváncsiságot ébreszt bennem minden hibája, betegessége, öregedése, hiányossága. Felvillanyoz kecsessége, színessége, domborzata, ruganyossága. Megigéz rejtélyessége, mágnessége, erotikája, megújulása.

Serdülőkoromban mély megrendüléssel vettem tudomásul, hogy bizonyos testrészeim nem illenek hozzám. Néztam jobbról, néztam balról: nem stimmel. Itt túl lapos, amott túl domború. Túl nagy, túl kicsi. Túl széles, túl keskeny. És így tovább az egészen jelentéktelen részletek bozótja felé. Ez sehogy sem passzolt ahhoz a meggyőződésemmhez (amit talán édesanyám szeretete csepegtetett belém), hogy tökéletes vagyok, illetve annak kell lennem.

Felismeréseim szorongással töltöttek el és óvatosságra intettek. Árgus szemmel figyeltem kortársaimat, az idősebbeket, a nőket, a férfiakat – hovatovább mindenkit. Fontossá vált, hogy gyors mérlegeket készítssek, és – ha kell, némi torzítás árán – elfogadható végeredményt hozzak ki: még mindig egész jól nézek ki az általam vélt átlaghoz képest. Ha belegondolok, ez azóta sem tűnt el maradéktalanul... Szeretném kijelenteni, hogy már megszabadultam a kritikus önvizsgálat és összehasonlítás kényszerétől, de őszintébb, ha belátom, még nem értem el a testemmel való teljes békekötés felszabadító nyugalmaiba. Ott ólálkodom körülötte, érzem, hogy nem vagyok messze, de álmaimba, gondolataimba be-bekúszik néha egy-egy szorongató kép, szégyenfoszlány, „tökéletességhiány-érzés”. Talán ez is hozzájárul ahhoz, hogy éppen ezt a szakmát választottam.

Amikor elkezdtem pszichiáterként praktizálni, minden igyekezetemmel azon voltam, hogy ne figyeljek a páciensem testére. Ez megerőltető volt számomra, és sokszor vitte zsákutcába a terápiát, mivel fogalmam sem volt, milyen energiák lendülnek mozgásba a két test közös térbe kerülése kapcsán. Sok év telt el, mire valahogy megértettem, micsoda erőter feszül, miféle energiák mozdulnak e „testközi” terekben. Ekkor kezdtem el a test és a pszichoterápia világát összekötni, képezni magam,

felkutatni testem elrejtett, palackba zárt fájdalmas üzeneteit. Ma már úgy dolgozom, hogy érintem, mozgatom, ölelem a klienseimet, megengedem, hogy testeink bölcsessége irányítsa a folyamatot, segítsek felszabadítani e rejtett energiákat, amikor csak tudom.

Sokan, akik hozzám jönnek gyógyulásért, szenvednek a testüktől. Pontosabban attól a viszonytól, ami a testükhöz fűzi őket. És éppen így szenvednek kapcsolataiktól (vagy az áhított kapcsolat hiányától). Testük bizonyos részei szövetségesként támogatják, más részek ellenséggént akadályozzák őket. A múlt héten azt mondta nekem valaki: a tekintete, a lába, a keze (a körmök kivételével) és talán, időnként, a bőre – ezek az ő szövetségesei. Minden egyéb rész kitagadott családtag, hidegen elutasított alkatrész, esetleg forrón gyűlölt ellenség. Így aztán érthető, hogy a férfiakkal való kapcsolatok kezdeményezése is reménytelen küzdelemként sejlik fel lelki szemei előtt...

Ahhoz, hogy a testet érintő témákban eredményesen dolgozzunk, nekünk, segítőknek, orvosoknak, terapeutáknak is folyamatosan fejlődniünk kell a saját testünkhöz való viszonyunk és általános önismeretünk, önelfogadásunk, önszeretetünk tekintetében. Felettébb hasznosnak tartom, ha a gyógyító őszintén és szabadon mer megnyilvánulni önmagával, saját nehézségeivel, meggyőződéseivel, érzéseivel, hitével kapcsolatban, a terápiás folyamaton belül is, meg úgy általában is. Ha nem rejtőzik szerepe, jelmeze mögé, de nem is tolja magát előtérbe, hanem egyszerűen csak ott van és rendelkezésre áll, engedve, hogy kliense, páciense – ha erre igénye van – megtapasztalhassa őt valóságos mivoltában.

Számomra az orvosi, pszichiáteri hivatás nem csupán meghallgatásból és javaslatlétélekből áll, hanem – ha a helyzet úgy

kívánja – önfeltárásból is. Annak felvállalásából, hogy én is tanulásban, fejlődésben, változásban vagyok, hogy nekem is van egy testem, amely ugyanúgy üzen, kihívások elé állít, utat mutat, alázatra int. Saját sebzettségeim, megharcolt küzdelmeim, begyógyult sérüléseim adják tapasztalati bázisomat, könyvekből meg nem tanulható tudásomat, emberi tartásomat, szakmai működésem személyes alapjait.

A test „elvesztése”

A testtől való elidegenedés nem csak a látható, az önmagát megmutató felszínre érvényes. Sőt, testünk belső világa még inkább homályba rejtőzik előlünk – hiszen mindent könnyen szemügyre vehetünk, ami körülvesz bennünket, beleértve önmagunk felszínét is, de van egy bizonyos része a térnek, ahova szinte soha nem nyerhetünk betekintést, pedig roppant fontos lenne.

Évezredek óta tart a lázas érdeklődés, szenvedélyes kutatás: mi van a bőrünk által határolt belső térben? Számptalan megkínzott, feldarabolt állat és felboncolt ember teteméből igyekeztünk kinyerni a titkot. Szikével, mikroszkóppal, röntgensugárral és a tudomány minden létező eszközével folyamatosan próbáljuk pontosítani elképzeléseinket a rejtőzködő testről.

Ami a mai nyugati ember gondolkodását, hiedelemrendszerét illeti, talán a legnagyobb befolyást az úgynevezett természet-tudományos paradigma gyakorolja rá. Bár már *Jean-Paul Sartre* felhívta a figyelmet arra, hogy a holttest tanulmányozása aligha adja kezünkbe az élő test titkának kulcsát, a nyugati medicina anatómiai tudásbázisa – amelyre az egész jelenlegi gyógyászati paradigma épült – a boncasztalokról került a tankönyvekbe.

Napjainkban orvosok és egészségügyi dolgozók tíz- és százazei gondolnak az emberi testre bonyolult biomechanikai gépezetként, amely – rendkívül komplex idegrendszeri működése következtében – szubjektumként fogja fel magát, képes gondolkodni, érezni, valamint autonóm módon cselekedni. Betegségei alapvetően biológiai jellegű folyamatok, melyeket genetikai adottságok, mikrobák, környezeti ártalmak és életmódbeli sajátosságok „okoznak”, illetve időnként a szervek működése egyszerűen csak megváltozik, „elromlik”. A kezelés vagy kimondottan a tünetek enyhítésére irányul, vagy olyan testi folyamatok befolyásolására, amelyeknek valami miatt oki szerepet tulajdonítanak. A módszerek dominánsan kémiai vagy sebészeti jellegűek. Az egészségügyi intézmények speciális, gyakran személytelen és félelmetes „kór-házak”. A betegek kiszolgáltatottan, kontrollvesztetten – de legalább a felelősség súlya alól némiképp felmentve – várják sorsuk jobbra fordulását.

Aki ebben a paradigmában gondolkodik, annak a teste lényegében elvesz saját maga számára, és csak problémák, panaszok esetén kerül elő a „semmiből” – olyankor azonban már nehéz jó kapcsolatot kialakítani vele. Egészen addig a testére mint dologra gondol, amelyet „karban kell tartani”, adottságait pedig igyekszik a mindenkori divatnak megfelelően előnyös színben feltüntetni. Talán keményen dolgozik azért, hogy bizonyos szempontból „szép” maradjon. Élvezi az örömöket, amelyeket segítségével átél, mégis összességében valahogy hűvös, sokszor ellenséges marad a viszonya vele. Amikor elromlik, ijedelemmel vagy haraggal reagál, és – ha nem múlik magától – segítséget kér egy kémiai vegyülettől vagy szakembertől.

Viszonylag ritka jelenség, hogy valaki a szenvedély, hála, szeretet, jóindulat, gyengédség, elfogadás, tisztelet, csodálat érzé-

seit a saját testével kapcsolatban rendszeresen megélje. Emiatt az emberi testek világszerte súlyos érzelmi elhanyagolástól szenvednek, s ennek jeleit egyértelműen (mégis gyakran fel nem ismertén) közlik tulajdonosukkal kimerültség, testsúlyproblémák, apróbb kellemetlenségek vagy súlyosabb betegségek formájában.

Napjainkban a téma sok szakértője egyetért abban, hogy az egészség természetes hozzátartozója lehetne életünknek. A felcseperedés ösvényein azonban számtalan negatív visszajelzés és másoktól átvett hiedelem torzíthatja testünkhöz való viszonyunkat, egészséges önbecsülésünket és általános életszeretünket. Így aztán felnőttkorunkra elfojtott érzelmek, elkeserítő gondolatok, ijesztő képek tömegei raktározódhatnak el bennünk testszerte. Ahhoz, hogy mindettől elkezdjünk megszabadulni, az első lépés, hogy a saját magunkhoz fűződő viszonyunkat feltérképezzük, és módszeresen megtisztogassuk lelkivilágunkat az önutálat, a kisebbségi érzés, az érdemtelenégtudat, a tökéletességre törekvés bénító mintáitól, és mindattól a meggyőződéstől, mely negatív színben tüntet fel minket belső tükrünkben. A gyógyulás *önmagunk elfogadásával és szeretetével* kezdődik. Ez tényleg ilyen egyszerű, ami azonban távolról sem jelenti azt, hogy egyszersmind könnyű is lenne...

A test (újra-)felfedezése

Lehet, hogy te is kényelmetlenül érzed magad a természettudományos paradigmában, mert sejtet, hogy valami nem egészen stimmel ezzel a világképpel, érzed, hogy léteznie kell valami grandiózusabbnak, túl az anyagin, a megfoghatón, a felboncolhatón.

Egyetértek a klasszikusokkal: a gyógyítás egyszerre tudomány, művészet és vallás.

- ✧ Tudomány, mert ismerni kell hozzá a természet működésének alaptörvényeit, és ahhoz kell igazítani szakmai szabályainkat, kellő arányérzékkel és alázattal.
- ✧ Művészet, mert csak lélekkel, ihlettel, alkotókedvvel érdemes hozzálátni, mint egy márványszobor kifaragásához.
- ✧ Vallás (egyházaktól független értelemben), mert hit, remény és szeretet nélkül csak a biológiai, kémiai, pszichológiai barkácsolásig juthatunk el sterilizált szerelőműhelyeinkben. Az igazi gyógyításhoz szükségünk van az élet mélyebb értelmének tisztelésére, a transzcendenshez való személyes kapcsolódásunk megélésére. Ha hitehagyott, reményvesztett, szeretetlen doktorral vagy terapeutával találkozunk, legjobb menekülőre fogni.

Most foglalkozunk egy kicsit részletesebben a tudományos megközelítéssel. Nincs egyszerű dolgunk, mert nehéz megtalálni azokat a forrásokat, amelyekből igazán érdemes meríteni. Még az elismert tudományos szaklapok publikációi is meglepő gyorsasággal avulnak el, hát még a nagyközönséghez eljutó, sokszorosan leegyszerűsített és fogyaszthatóvá szelídített ismeretanyag. A különböző csatornákból ránk ömlő hírek és információk riasztó tömege tovább nehezítheti, hogy egy stabil, de kellően rugalmas tudásalapot fektessünk le magunkban arról, hogy a természet milyen törvényszerűségek mentén működik.

Nézetem szerint a mai kor emberének elsősorban nem újabb és újabb információkra, hanem megbízhatóbb szellemi iránytűre, józanabb mérlegelésre és több lelkesedésre lenne

szüksége. Ezért a továbbiakban ilyen, számomra inspiráló tudományos téziseket, felfedezéseket szeretnék csokorba gyűjtve átadni neked. Ezek azok az elméletek, melyeket kellően frissnek, elgondolkodtatónak és termékenynek talállok ahhoz, hogy az emberi test és lélek rejtélyes viszonyát megvilágítsák, és megalapozzanak egy korszerű gyógyítási módszertant.

Ha körülnézünk egy kicsit a fizika, a biológia és a pszichológia háza táján, egyik legelső felfedezésünk az lesz, hogy ezek a tudományágak már régen nem olyan tisztán szétválaszthatók, mint néhány évtizede voltak. Sőt, a legrelevánsabb elméletek és modellek egytől egyig túlnyúlnak saját szakterületükön, inkább összekötve, mint elhatárolva a különböző tudományágakat.

Mindjárt ugorjunk fejest a huszadik század legforradalmibb szellemi területe, a kvantumfizika csodálatos világába! Az úgymis tele van misztikus ugrásokkal (az elemi részecskék világában 0 másodperc alatt történhetnek jelentős változások), itt semmin nem kell csodálkozni.

Kezdjük ott, hogy kiderült: ha az univerzum atomnál is kisebb építőelemeinek szintjén vizsgálódunk, egy jelenséghullám vagy részecske természetét a megfigyelő elvárása szabja meg. Azokban a kísérleti helyzetekben, melyeket úgy alakítottak ki, hogy az elektron részecsketermészetét vizsgálják, az eredmény részecskét is mutatott, míg a hullámtermeszetet vizsgáló beállítás azt találta, hogy az elektron hullámtermeszetű. A kutatók arra jutottak, hogy az elektronnak csupán valószínűségi helyzete van, és azt, hogy a „hullámfüggvény hol omlik össze” aktuálisan, és válik megfigyelhető anyagi jelenséggé, a megfigyelő személy tudata határozza meg. Ez egyszerűbben úgy képzelhető el, mintha a hátunk mögött folyamatosan egy kavargó hullámtenger lenne, mely egyetlen tapintható aktuális ponttá (részecs-

kévé) omlik össze, amint megfordulunk és ránézünk. Ez arra mutat, hogy a tudat határozza meg a felépítést, így képes befolyásolni, sőt, bizonyos értelemben „megteremteni” a valóságot.

Itt engedj meg egy rövid, szubjektív kitérőt! Arra a jelenségre, hogy a megfigyelő milyen erőteljesen befolyásolja a megfigyelt jelenséget, orvosi egyetemi éveim alatt emlékezetes bizonyítékot találtam. Megjelent ugyanis akkoriban egy gyermektenyérynyi folt a nyakamon, mellyel felkerestem bőrgyógyász tanáromat. Ő a homlokát ráncolta, felsorolt néhány lehetséges nyavalyát, és – biztos, ami biztos alapon – pár napos klinikai kivizsgálást javasolt. Még aznap délután „befeküdtem”, vagyis adtak kölcsön egy ágyat, belebújtam egy frissen mosott, de csupa folt kórházi pizsamába, és kaptam hozzá egy kifakult, csikos fürdőköpenyt. Így mozgalmas kórházi éjszakát követően – szerintem ezeket a kórtermeket nem alvásra, inkább virrasztásra tervezik – reggel került sor a professzori vizsgálatra. Mivel a bőrbetegek általában egész jól tudnak járni, az orvosok nem vesződtek azzal, hogy körbejárják a kórtermeket, hanem egy szobában ültek, mi pedig sorban, egyenként járultunk eléjük. Miközben a folyosón vára-koztunk a sorunkra, éreztem, hogy egyre nyugtalanabb leszek. Mire rám került a sor, annyi volt bennem az agresszió, hogy ha fegyver van nálam, valószínűleg mindenkit lemészárok. Ám amint beléptem az ajtón, és megláttam azokat a fehér köpenyes figurákat, középen egy fotelben a proffal, dühöm egy csapásra lélelembe és szégyenkezésbe fordult. Mire odajutottunk, hogy le kellett vetnem a ruháimat, és egész testemet megmutatnom, a vörös foltok a nyakamról átterjedtek szinte mindenhova, és inkább azok a részek tűntek „foltnak”, amik megmaradtak normál színűnek. Leendő kollégáim alaposan szemrevételeztek előlről-hátulról, majd megköszönték közreműködésemet, kitessékeltek,

és még vagy tíz percig elmélkedtek közösen a bőrömről, mielőtt a következő beteget behívták volna. Soha életemben, sem azelőtt, sem azután, nem voltam olyan cudar állapotban, mint amikor „megfigyeltek”...

Visszatérve gondolatmenetünkhöz, a kvantumfizika ajtaján már be is léptünk az úgynevezett „tudat alapú Univerzumba”, amely jelenleg talán a legigéretesebb – számomra mindenesetre a legvonzóbb – magyarázó modellje a mindenségnek. Ez a figyelemre méltó megközelítés, mely szerint a teremtő tudat az elsődleges az anyagi manifesztációhoz képest, homlokegyenest ellenkezhet hétköznapi tapasztalatainkkal, melyek szerint a körülmények igen erősen befolyásolják hogylétünket, és szó sincs arról, hogy mi „teremtenénk” a hajhullásunkat, a közös képviselőt vagy a devizaárfolyamokat. De a kvantumfizika már csak ilyen, tele van abszurdnak tűnő, felkavaró tételekkel.

Akár vonzónak találod ezt a teóriát, akár kételkedsz benne, bizonyos, hogy a gondolat széles körben elterjedt, és ezen keresztül sok ember számára nyitotta meg a tágabb perspektívában való szemlélődés lehetőségét. Választhatsz, miben hiszel:

1. te teremted saját valóságodat,
2. te az objektív valóság egy jelentéktelen része és körülményeid áldozata vagy,
3. valahol a kettő között teszed le a voksod, mert például úgy véled: a valóság rendkívül komplex, tartalmaz rajtad kívül álló erőket és törvényszerűségeket is, amelyeket célszerű figyelembe vened, ugyanakkor tudatosságod, szándékod és figyelmed irányultsága nagymértékben befolyásolja, hogy szubjektíve milyennek éled meg a körülményeidet, és milyen lehetőségeket fedezel fel utadon.

A tudatalapú világképtől csak egy lépés, és elénk tárul *David Bohm* holografikus univerzum koncepciója. A hologram egy tárgyról sajátos eljárással előállított háromdimenziós kép, mely ezt a tárgyat ábrázolja. A kép különösen viselkedik abból a szempontból, hogy ha feldaraboljuk, minden részlete a teljes tárgyképet adja, vagyis bármely rész tartalmazza az egészre vonatkozó információkat. Elképzelhető, hogy világegyetemünk is ilyen elvek mentén épül fel! Egy atom ugyanazt tudja, mint egy galaxis. Egy szilárd tárgyat vagy élőlényt ugyanolyan „roppant jeges űr” tölt ki, mint egy csillagrendszert. Úgy tűnik, ennek mintájára működik a testünk minden egyes sejtje is: a legkisebb egység is tud és tartalmaz mindent, ami az egész szervezetre vonatkozik.

Ebben a modellben a következő abszurditás, hogy az idő és a tér is csak érzécsalódás, mert a valóságban minden egyidejűleg van jelen. Hologramtestünkben ily módon tudatunk válik teremtvé, önmagát kivetítve egy tér-idő szövedékbe. Hát, itt bealkonyul a descartes-i természettudományos alapú, racionális, materialisztikus világképnek, nemde?

Ha a fentiekbe valóban belegondoltál, válaszolj magadnak:

- ✧ *Van-e bátorságom megfontolni, hogy teljes valóságomat, így saját testemet is – kvantumfizikai aspektusból szemlélve – én magam teremtem a tudatom által? Megengedem-e, hogy lenyűgözzenek ennek a gondolatnak a távlatai?*
- ✧ *El tudom-e képzelni, hogy a testem szinte teljesen üres? Bele tudok-e gondolni, hogy fizikai valóságom egy elektromágneses hullámcsomag, és nincs is módszer arra, hogy benne felleljem a konkrét anyagot? Tudok-e érezni valamiféle megrendülést, áhítatot, csodálatot, ha erre gondolok?*

- ✦ *Milyen érzés arra gondolni, hogy minden egyes sejtemben egész lényem teljes információkészlete megtalálható? Hogy sejteim bölcsessége minden képzeletemet felülmúlja? Tudok-e tiszteletet, nagyrabecsülést érezni irántuk, ha erre gondolok?*
- ✦ *Mit kezdek azzal a gondolattal, hogy a világegyetem minden információja megtalálható bennem? Megérint ennek a lehetőségnek a nagyszerűsége?*
- ✦ *Hogyan dolgozom fel azt a lehetőséget, hogy objektív idő mint olyan (akárcsak objektív anyag) nem is létezik? El merem hinni? Megnyugtat? Felzaklat? Hidegen hagy?*

Ha eddig eljutottunk, ettől fogva már nem csodálkozunk semmin... pontosabban: mindenben kezdjük meglátni a csodát. Szinte ismerősként üdvözölhetjük *Sheldrake* sokat idézett morfogenetikus mező elméletét. E szerint az élőlények körül valószínűleg létezik egy speciális – téren és időn valamiképp túlnyúló – energetikai mintázat, mely egyéni, családi, faji, kollektív szinteken tervrajzként, előképként, vezérlő mintázatként funkcionál. A fajokra és egyedekre jellemző viselkedésmódok, emlékminták és tapasztalatok elsődlegesen itt kódolódnak, ez a mező vezérli az anyagi forma kibontakozását. Örömmel szerettem tudomást arról, hogy *Sheldrake*, az elméleti szakember és *Hellinger*, a terapeuta, a családfelállítás módszerének megalkotója közösen is szerepeltek egy konferencián, és egyetértettek abban, hogy amit *Rupert* morfogenetikus mezőnek, *Bert* pedig családléleknek vagy szellemi mezőnek nevez, egy és ugyanaz a jelenség...

Husadik századi fejlemény az is, hogy *Karl Pribram* megalkotta a testmező elméletet, mely szerint a kvantumfizika által leírt különös folyamatok az emberi test szintjén is megfigyelhetők.

Nemcsak az idegsejtek, nem is a köztük lévő szinaptikus hálózatok vagy a sejtek magjában lapuló genetikai állomány, hanem mindezeket felölelve – hullámtermészetű impulzusmintázatok tárolják a test életben maradásához, relatív állandóságához és fejlődéséhez szükséges információkat. Ebben a folyamatban az idegrendszer egyeduralkodó szerepe elhalványul, és a szív mint pulzáló elektromágneses jeladó rendszer funkciója kerül a középpontba. Ahányszor arra gondolok – akár van rá tudományos bizonyíték, akár nincs –, hogy a szív minden egyes dobbanásával, mint egy hullámmal, „üzen” a testnek, mindig hevesebben dobog a sajátom!

A mező *Deepak Chopra* és más kiemelkedő gondolkodók, tudósok és orvosok szótárában szinonimája lett ezeknek a kifejezéseknek: tudat, végtelen intelligencia, lélek, szellem, végső valóság. Ez az a minőség, amely napról napra egyben tartja és működteti az élőlény biológiai apparátusát, miközben a fizikai síkon elképesztő áramlás és változás zajlik. Radioizotópos vizsgálatok tanúsága szerint az élet építőköveinek számító szén-, hidrogén- oxigén- és nitrogénatomok olyan sebességgel száguldanak keresztbe-kasul testünkön, hogy a Te szervezetedben alig találunk olyan részecskét, amely egy évvel ezelőtt is benne volt, olyanokat viszont milliósámmra, amelyek annak idején megfordultak *Jézus*, *Buddha*, *Mohamed* vagy *Hitler* testében! Gyomornyálkahártyád sejtjei pár percenként, bőröd naponként, májad hathetente, csontrendszered háromhavonta teljesen lecserélődik, újjászületik.

Ha ezekbe valóban belegondoltál, válaszolj magadnak:

✦ *Milyen érzés arra gondolni, hogy testem sokkal inkább hasonlít egy gyorsan hőmpölygő folyóhoz, mely pillanatról pillanatra*

megújul, mintsem egy statikus szoborhoz, amelyennek a felszínen tűnik?

- ✦ *El tudom-e képzelni, hogy minden sejttemhez, szervemhez, egész lényemhez tartozik egy vezérlő energetikai mintázat, s ezek döbbenetes komplexitásban és mégis mély harmóniában léteznek együtt, egymást át- meg áthatva?*
- ✦ *Felébredt-e bennem a kíváncsiság, hogy megismerjem e titokzatos mező, e végtelen és bölcs intelligencia természetét, melynek hiányában testem azonnal elindulna a biológiai bomlás, az enyészet útján?*

Ha gondolod, pihenj egy kicsit, aztán menjünk beljebb az emberi testbe, nézzünk körül a biokémiai emeleten! *Candace Pert* neurobiológus – korunk egyik legismertebb és legelismertebb tudományos kutatója – *Az érzelmek molekulái* című könyvében leírja, hogy lelki folyamataink, gondolataink, érzelmeink, az úgynevezett neuropeptid molekulák közvetítésével azonnali hatást gyakorolnak testünk minden egyes sejtjére, melynek felszínén az adott molekulát megkötő receptor megtalálható. Nyugtalanosságra panaszkodó betegek agyában, mellékveséjében, de még a vérlemezkéiben is kimutatták az adrenalin jellegű anyagok megnövekedett koncentrációját. Egy melankóliában szenvedő ember egész testében eluralkodik a nyomottság és a kilátástalanság érzése: lehangolt az agya, a bőre, a mája, még a körme is.

Ha felidézél egy emléket, gondolsz valakire, vagy csak próbálsz összeszedni, mit kell vásárolnod hazafelé, a másodperc törtörtsze alatt biokémiai folyamatok szédületesen összetett hullámváltozása vonul végig a szervezeteden. Ennek köszönhető, hogy az egész tested érez, gondolkodik, emlékezik. Ha izgulsz valami

miatt, az arcod elpirul, de ha nagyon izgulsz, a beleid is furcsán kezdenek viselkedni. Ahhoz képest, hogy ez milyen hétköznapi tapasztalat, viszonylag kevesen fontolják meg, hogy az elhúzódó izgalmak, mint az aggódás, az egzisztenciális félelmek, a veszteségekkel kapcsolatos bánat és gyász, a ki nem mondott ósrégi neheztelések mit művelhetnek az arccal vagy éppen a belekkel...

Érzelmek és gondolataink, félelmek és vágyaink tehát kivetülnek a háromdimenziós térbe, és biológiai folyamatokként manifesztálódnak. Sejtjeink pontosan érzékelik lelkivilágunkat, és azt mintegy leképezve, ahhoz igazodva, folytonos kommunikációban, együttműködésben vibrálnak. Ebben az összehangolt, jól szervezett „társadalomban” körkörös és nem csupán fentről lefelé történő irányítás zajlik, így a szervezet minden sejtje „tud” az összes többiről, és képes befolyást gyakorolni a nagy egészre!

Hadd osszam meg ezzel kapcsolatban egy emlékemet...

Egyszer, évekkel ezelőtt, azt álmodtam, hogy egy cipésműhely-jellegű kis helyiségben élek és dolgozom. Pirosasbordó színű volt a szoba, szerettem ott lenni, mindenem megvolt, az idő repült. Aztán egyszer csak váratlan késztetésem támadt, hogy kimenjek az ajtón, és hirtelen elcsodálkoztam azon, hogy ez eddig eszembe sem jutott. Amikor az utcára léptem, csodás látvány tárult előm: hasonló műhelyek sorakoztak a végtelenségig, rendben, harmóniában, nyugalomban. Ekkor már fellángolt bennem a kíváncsiság és a kalandvágy, ezért egyre messzebb merészkedtem otthonomtól. A kis utcák főútvonalakba, autópályákba torlottak, zsúfolt, de összerendezett „tömegközlekedés” lenyűgöző képei elevenedtek meg. Kezdtém rájönni, hogy egy döbbenetes

„megapolisz” egyik öntudatlan lakójaként éltem eddig, mi sem sejtve a nagy egésze-ről.

Hirtelen az a gondolat fészkelte az „agyamba”, hogy ezt a városzerű rendszert egy másik, tágasabb világban úgy hívják, hogy „budalaci”. Ismerősen csengett ez a név, de fogalmam sem volt, honnan... Amikor felébredtem, rájöttem, hogy a sejt tudatosság élményével lettem gazdagabb! Egy sejt szemszögéből magamat meglátni – életre szóló élmény...

Maradj még velem, tegyünk egy utolsó kört, vegyük elő egy pillanatra a genetika problémáját, hiszen bármilyen csodálatos dolgokat produkálhat a tested, ha génjeid eleve meghatározzák, milyen betegségeid lesznek és meddig élhetsz...

Ismereteim alapján az a kép állt össze bennem, hogy génrendszerünk a korábban elképzelnél jóval hatalmasabb könyvtár, amelyből azonban csak kevés könyvet használunk aktuálisan. Hogy melyeket, azt nem maga a „könyvtár” dönti el, hanem a környezetéből érkező hatások szabályozzák. *Bruce Lipton* – sejtbiológusként és elismert egyetemi kutatóként – azt hangsúlyozza, hogy egy sejtben a DNS-t tároló sejtmag inkább szaporodó szerv, semmint irányítóközpont. Ez utóbbi feladatot a sejtet borító sejtthártya látja el, amely észlel, reagál, döntést hoz, intenzív kommunikációt folytat környezetével. Egy sejt számára a környezetet – fizikai és kémiai közvetítéssel – elsősorban aktuális közérzetünk, hangulatunk, érzelmeink jelentik, melyek szoros kapcsolatban vannak gondolatainkkal, elképzeléseinkkel, hiedelmeinkkel, vágyainkkal, reményeinkkel.

A gének és a környezet – *Gregory Bateson* antropológus-biológus kifejezésével élve – „túlélési egységet” alkotnak, és

a túlélés szempontjából döntő jelentőségűek emberi kapcsolataink, melyek a legerősebben befolyásolják érzelmi állapotainkat magzatkorunktól fogva. Erre már *Joachim Bauer* neurobiológus hívja fel a figyelmünket, aki hozzáteszi: a génkifejeződés a sorozatos hasonló ingerek hatására viszonylag stabil mintázatot vesz fel életünk első éveiben, de ez a mintázat felnőttkorban is befolyásolható, a tendenciák megfordíthatók, elsősorban a tudatosság és az érzelmi környezet módosítása által. Ez magyarázza például a szerelemben vagy a pszichoterápiában felépülő minőségi kapcsolatok jótékony hatását a testi folyamatokra.

Dawson Church – az epigenetikai gyógyítás egyik élenjáró kutatója – a tudatosság biológiai folyamatokra gyakorolt hatását a „szándék biológiája” kifejezéssel teszi megragadhatóvá. Szerinte minden egyes gondolatunk azonnal rezonál a felfeztető tulajdonságokkal rendelkező, az egész testet behálózó kötőszöveti rendszerünkben, e vibráció pedig géneket kapcsol ki és be, megbetegedési vagy gyógyulási folyamatokat indítva.

Mindezeket összegezve, leegyszerűsítve: testünk nem más, mint gondolkodásunk háromdimenziós képe. *Deepak Chopra* szavaival: „Korábban a tudomány azt állította, hogy fizikai természetű gépezetek vagyunk, akik valahogy megtanultunk gondolkodni, mára azonban kezd világossá válni, hogy alapvetően gondolatok vagyunk, amelyek megtanulták, hogyan hozzanak létre egy fizikai természetű gépezetet.”

Ha ezekben valóban belegondoltál, válaszolj magadnak:

◀ *Milyen érzés tudni, hogy a legapróbb gondolatomra, érzésemre az összes sejtjem reagál? Hogy ha örülök, ők is táncra perdül-*

nek, ha dühös vagyok, ők is feszültek, bénultak lesznek, ha szerelmes vagyok, ők is a mennyországban érzik magukat?

- ← *El tudom-e fogadni, hogy – ha a gének végső soron nem „íránnyítanak” semmit – nem lesz olyan könnyű a „genetikai determinizmus” kifogásai mögé bújni? El tudom-e viselni annak a gondolatnak a súlyát, hogy esetleg képes vagyok hatást gyakorolni DNS-állományom struktúrájára és működési aktivitására? Hogy nagymértékben a tudatosságomon múlik, betegítem vagy gyógyítom éppen magam?*
- ← *Mosoly terül-e szét az arcomon arra a gondolatra, hogy ha emberi kapcsolataimban szeretetet, bizalmat, összetartozást, hálát, odafigyelést élek át, az olyan biokémiai környezetet hoz létre sejtjeim számára, mely a növekedést, az egészséges működést, a gyógyulást segíti?*
- ← *Milyen következtetésre jutok, ha tudom, hogy a félelem, a neheztes, a harag, a szegény, a bűntudat, a kiszolgáltatottság érzése olyan hatást gyakorol a sejtjeimre, mintha mérget fecskendeznének a közvetlen közelébe?*

Vegyük úgy, hogy mostanra teljes mértékben „kigyógyultunk” az elmúlt két-három évszázad egyoldalúan anatómiai-patológiai hangoltságú, mechanikus emberképéből! Tegyük egy kísérletet a fentiek összefoglalására. Figyeld meg, jó érzés-e olvasni az alábbiakat:

Ha a saját testemre gondolok, tisztában vagyok azzal, hogy megfigyelő szubjektumom egyben alakítója is megfigyelésem tárgyának, vagyis közvetlenül, a figyelmem minőségén keresztül gyakorolok befolyást erre a sajátos elektromágneses hullámrészecske-mintázatra, amit a hétköznapi tudatom saját testemként ismer fel.

A testemhez mint anyagi jelenséghez egyfajta intelligens mező tartozik. Ez a morfogenetikus jellegű testmező végzi biológiai organizmusom alapvető vezérlését, összhangban a szervezetem egyéb információközvetítő rendszereivel, mint amilyen például az idegrendszerem, a hormonális rendszerem, az immunrendszerem vagy a kötőszöveti állományom. E mező központjában a pulzáló szívem áll, amely mint egy elektromágneses jelforrás, minden szívdobbanással megüzeni a „tennivalókat”.

A holografikus elvek alapján testem minden apró része tartalmazza a nagy egész összes információját. Az egész testem érez, gondolkodik, emlékezik. Izmaimban elfeledett emlékeim tárolódnak, érzelmeim keresztül-kasul átjárják szerveimet, képes vagyok döntéseket hozni a zsigercsimben, intuitív üzemmódban olyan információkhoz férhetek hozzá, melyeket személyes múltam alapján talán nem ismerhetnék meg.

Érzelmi környezetem és tudatosságom nagymértékben befolyásolja, hogy génkönyvtáramból milyen mintázatok fejeződnek ki. Létező folyamatokat a korábban elképzelnél jóval nagyobb mértékben módosíthatom saját magam – bármely életkorban.

Ha így szemléljük testünket, egészen más viszonyulást alakíthatunk ki hozzá! Ráébredünk, milyen csodálatos, komplex rendszer teszi lehetővé azt, hogy tudatunkkal, szellemi lényünkkel otthonra leljünk benne. Minden, ami a testünkben zajlik, egyéni tudatosodási folyamatunkat támogatja. A tünetek, panaszok üzenetekké válnak, a betegségek könnyebb-nehezebb leckékké – mind-mind tükrözve tudattalan, szőnyeg alá söpört, esetleg generációkon át hurcolt témáinkat. Ez a test kivívja tiszteletünket és csodálatunkat, megérdemli hálánkat és szeretettelgi figyelmünket. Így talán már nem hangzik furcsán, ha azt mondom: lelkesedem a saját testemért!

A pszichológiáról

Amikor egyetemi tanulmányaim során az orvosi pszichológia tantárgyhoz értünk, előtört a lelkesedés és az érdeklődés, két olyan minőség, melyek addigra épp eltűnni látszottak a horizontról, miközben én a kórbonctan és a gyógyszerészet dzsungelében bolyongtam. Szó szerint véresen komoly tantárgyak voltak ezek. Negyedév fél évében hárman is megbuktunk az utolsó gyógyszerstanvizsgán, csupán a rektori utóvizsga lehetősége mentett meg az éviszmétlés rémétől. De ide már csak ketten jutottunk el. A harmadik srác, amikor hazament a sikertelen „piros u.v.” után, fejbe lőtte magát édesapja vadászpuskájával. Akkor – mély megrendülésben és tehetetlenségben – elhatároztam, hogy végigcsinálom az egyetemet, már csak őmiatta is.

A lélektan megjelenése végre friss lendületet adott. A pszichoszomatikus kórformák magyarázó elméletei újra felcsillantották a reményt, hogy megtudhatok valamit arról, mi az *igazi oka* a megbetegedéseknek, mert addig csupán e folyamatok *mechanizmusait* tanulmányoztuk, és időnként egyszerűen ezeket neveztük okoknak. „Azért magas a vérnyomása, Kovács néni, mert az erei a kelleténél jobban összehúzódnak, így, mutatom, tetszik érteni?”

Engedd meg, hogy felidézzek néhány gondolatot azok közül, amelyek akkoriban nagy hatást gyakoroltak rám. Elsőként az vágott mellbe, hogy már *Platón* is mennyivel tisztábban látott, mint a legtöbb egyetemi oktatóm, amikor ezt írta: „*Mert az a legnagyobb hiba a betegségek kezelésénél, hogy vannak orvosok csak a test, és vannak orvosok csak a lélek számára, noha ezeket senki sem tudja szétválasztani... nevezetesen soha nem veszik figyelembe az egészet.*”

Az egészre kellene fordítaniuk a gondoskodásukat, mivel ott, ahol az egész gyengélkedik, lehetetlen, hogy a rész egészséges legyen.”

Majd Maudsley gondolatát ízlelgettem kíváncsian, melyet 1876-ban vetett papírra: „Ha az érzelmek nem tudnak levezetődni külső testi tevékenységben vagy megfelelő szellemi munkában, akkor a belső szervekre hatnak, és azok funkciójában zavart idéznek elő.”
Íis: „A bánat szenvedélyes jajgatásban és siránkozásban hamar lecsillapodik.”

Lenyűgözve olvastam Mesmerről, a szuggesztió mesteréről, Charcot hipnózis-előadásairól, Couéról, az önszuggesztió úttörő kutatójáról, Breuer katartikus terápiájáról. A XIX. század végének gényusza voltak ők, akik látványosan és sikeresen kezeltek testi betegségeket pusztán lelki módszerekkel. Ámult az akkori közönségük, ámultam én is száz évvel később...

Freud koncepciója a tudattalanról, elméletei az elfojtott, majd testi tünetek formájában visszatérő tünetekről, akkori-ban megkérdőjelezhetetlennek és kristálytisztának tündek. Igaz, hogy amikor a személyiségfejlődés orális és anális szakaszait tanulmányoztuk, néhány hónapig székelési nehézségeim támadtak (úgy tűnt, egyszerűen elfelejtettem, hogyan kell elengedni, az akarással meg nem mentem semmire), de aztán valahogy felgyógyultam e furcsa kórból. Ehhez az is hozzásegített, hogy kértem egy fél órát pszichológiatanáromtól, akinek elkezdtem ecsetelni a problémámat, majd hirtelen rajtakaptam, hogy egy pillanatra elszundított közben. Ettől „enyhén” megalázva éreztem magam, de arra is ráeszméltem, hogy valószínűleg nem lehet halálos betegség az, ami rám tört. És másnapra elmúlt az egész, úgy, ahogy volt.

Csodálattal és mélyről jövő egyetértéssel olvastam Groddeck 1912-ből származó megállapítását, miszerint az ember testi

megnyilvánulásai egytől egyig az ismeretlen *ES* (valódi lelki lényegünk) mélyén elrejtett döntések szimbolikus kifejeződései. „A test jelkép, az *ES* eszköze.”

Pár évtizeddel később *Walter Cannon* és *Selye János* írtak pszichoszomatika-történelmet a stressz fogalmának bevezetésével. Az a gondolat, hogy egészségi állapotunk romlásának egyik legáltalánosabb háttértényezője az elégtelen stresszkezelés, az evolúciós szempontból idejétmúlt, túl heves, indokolatlanul tartós, gyakran szükségtelen élettani vészreakció, túlfeszültség, felpörgetettség – mit sem veszített aktualitásából.

Egyetemi tanulmányaim idején friss elképzelésnek számított, hogy a korai anya-gyermek kapcsolat milyen drámai hatást gyakorol a későbbi megbetegedési hajlamra. Ennek kifejezésére még külön fogalom is született: a „*pszichoszomatogén anya*”, aki a viselkedésével mintegy kiváltja gyermekében az asztmát, allergiát, emésztési zavarokat, miegymást. Ez szörnyen hangzott számomra, és kifejezetten megkönnyebbülve vettem tudomásul, hogy az apákat nem szedték elő ilyen formában.

Innen léptünk aztán a család vizsgálata felé, és kezdtük tanulmányozni a rendszerszemléletű megközelítéseket, amelyek már a teljes paradigmaváltás hangulatát idézték. *Ludwig von Bertalanffy* és társai a XX. század második felének tudományos gondolkodását alapvetően új irányba terelték a komplex rendszerek működésének vizsgálatával. Megerősítést nyert a cirkuláris okság jelensége (a testi és lelki folyamatok egymást kölcsönösen kiváltják, befolyásolják, például, ha nem mozgok, lehangolt leszek, ha lehangolt vagyok, nincs kedvem mozogni sem – ezt józan paraszti ésszel is ki lehet találni, de nehéz bizonyítani!). Tudományosan is értelmezhetővé vált az analógiás gondolkodás, amelyet azelőtt főként az ezoterikus irodalom tár-

gyalt (a híres okkult tanítás *Hermész Trismegisztosz*tól: „amint lent, úgy lent”), vagyis, hogy a létezés különféle hierarchikus szintjein hasonló törvényszerűségek uralkodnak (például: egy sejt is érzel, gondolkodik, döntéseket hoz, kommunikál, akár csak egy sejthalmaz, egy szerv, egy ember, egy társadalom).

Engem kifejezetten meglepett, amikor először hallottam arról, hogy a testünkben lévő szervrendszerek vagy akár családjaink tagjai – a fölénk rendelt rendszer egyensúlyának fenntartása érdekében – tüneteket csereberélhetnek (követed? „tüdőkből a belekbe, szülőkből a gyerekekbe”). Ezzel a felismeréssel számos makacs pszichoszomatikus betegség nyert egy csapásra magyarázatot. Gondoltad volna például, hogy gyakoribb a gyermek asztmás megbetegedése olyan családokban, ahol nincsenek zárható ajtók (kommunikációs szempontból: egybeolvadás, túllatalmazás figyelhető meg)?

Érdekes gondolatnak találtam, hogy ha valamely részem „beteg”, akkor az egész szervezetem érintett. Akkor kezdtem el gyanítani, hogy hosszú távon kevés lesz, ha „szakorvosi” szemlélettel közelítek valamely „elromlott” szervhez, testrészhez. Hogy lényeges átgondolnom a táplálkozásomat, a légzésemet, a pihenési szokásaimat, a stresszkezelésemet, az emberi kapcsolataimat, ha például nem tetszik, amit a bőröm produkál. Megértettem, hogy ha a családomban valaki „beteg”, akkor az egész család „beteg”, és lehet, hogy az egész családnak szüksége van valamilyen változásra a gyógyuláshoz.

Ezek a friss gondolatok erőt adtak orvosi tanulmányaim elviseeléséhez. Húsz éve történt mindez, és visszagondolva már akkor is jellemző volt, hogy amit az egyetemen be kell magolni, az javarészt elavult információtömeg. Szerencsés esetben is többéves, átlagosan több évtizedes, de nemritkán évszázados a lemaradás.

Emlékszem, hogy akkoriban szívesen idézgettem gúnyos hangon, amit valahol olvastam: a biológia sok mindennel foglalkozik, mégsem tudja megfejtetni, hogy mi az élet, a pszichológia sok mindenre tudja a választ, csak arra nem, hogy mi a lélek.

Amióta az iskolapadból, valamint a kötelező továbbképzések rendszeréből kiléptem, és arra fordítom a figyelmemet, ami tényleg érdekel, örömmel és csodálattal követem, milyen gyökeres fordulatokat hozott a lélektani gondolkodásban az utóbbi néhány évtized. A pszichológia elkezdett valóban a lélekkel foglalkozni.

Hadd említsek meg néhány pszichológiai iskolát, irányzatot, a teljesség igénye nélkül, amelyek hatást gyakoroltak a gondolkodásomra. Ezek a leglényegesebb szellemi forrásai és alapjai későbbi munkámnak. A magam szavaival meg is fogalmazom, mit üzentek nekem.

Szomatopszichológia – Az ember lelke egy testbe van bújtatva, és érdemes odafigyelni erre a testre is, amikor lelki gondokkal foglalkozunk. A test nagyrészt automatikusan működik, őrzi a teljes élettörténetet, elválaszthatatlanul összefonódik a lelki folyamatokkal. A test maga a tudattalan (vagy hétköznapiabb nyelvhasználattal: a tudatalatti).

Stresszpszichológia – A mai kor emberére nehezedő legnagyobb kihívás: a külső és belső világ összeegyeztetése, az információdömping feldolgozása, a feszültségek elengedése, az érzelmek szabad kifejezése, a konfliktusokkal való megbirkózás. A legtöbb betegség valamilyen módon összefügg az elégtelen stresszkezeléssel.

Pozitív pszichológia – A patológiaorientált lélektani paradigma lecserélésével az emberi lét előrevivő aspektusait hozza reflektorfénybe. Ezzel teret ad a tudatosság számára, hogy a figyelem energiájának segítségével azokat a folyamatokat erősítse, amelyek az egészség felé mutatnak.

ASC-pszichológia – A módosult tudatállapotokkal („Altered State of Consciousness”) dolgozó irányzatok összefoglaló elnevezése. Az ősi sámáni transztól a jógán, hipnózison, relaxációs technikákon át az agykontrollig, NLP-ig, meditációig számos módszer alapul azon a megfigyelésen, hogy az elme különleges képességeit (például emlékezés, vizualizálás, kreativitás, öngyógyítás) speciális tudatállapotok elérésével könnyebb kiaknázni.

Energiapszichológia – Megkísérli egybeolvasztani a keleti energiateóriákat a nyugati pszichológiai megközelítéssel. A testet mint energiarendszert tételezi, rezgésekben és frekvenciákban gondolkodik, és a pszichoterápiás munkát összeköti a csakrák, meridiánok, kitüntetett akupunktúras pontok manipulációjával.

Kvantumpszichológia – Az olyan fizikai elveket igyekszik lélektani és terápiás közegbe ágyazni, mint a „kvantumugrás”, a „húrelmélet” vagy a „párhuzamos univerzumok”. E módszer szerint a megfigyelő szubjektum és a megfigyelt objektum (például saját testünk) közötti speciális viszony tudatosításával és a „valóságprojekció” módosításával képesek vagyunk ugrásszerű változásokat generálni testi-lelki egészségi állapotunkban.

Transzperszonális pszichológia – A spirituális hagyományok integrációját felvállalva utat nyit a lélektani horizont ki szélesítésének. Az emberi lélek gyökérzete és lombozata messze meghaladja individuális lényét. Világunkban mindent áthat az intelligens szellem működése.

Integrálpszichológia – Grandiózus kísérlet arra, hogy mindezen gondolatokat, elveket, tradíciókat és módszereket egy egységes keretbe, világképbe foglalja, amely egyszerre pszichológiai, filozófiai, természettudományos és spirituális támpont is lehet a mai kor kereső embere számára.

Remélem, egyetértesz velem: a XXI. században az egyetlen lehetőség a tudományágak integrációja, a befogadás, a kölcsönös megtermékenyítés. A filozófia, a fizika, a biológia, a biokémia, az orvostudomány és a pszichológia immár egymással szövetkezve, vallási, szellemtudományi, spirituális és művészeti aspektusokra nyitottan válaszolhat az emberiség nagy, aktuális kérdéseire.

A XXI. századi test gyógyítása

Kíséreljük meg összefoglalni, mit mondhatunk el az emberi testről a fenti gondolatok, felfedezések, tudományos megállapítások alapján. Ezeket az alábbi tételeket „munkahipotézisként” tartom számon, úgy tekintek rájuk, mint az általam jelenleg megragadható legjobb kiindulópontokra. Lemondtam arról az igényemről, hogy mindent pontosan tudjak és objektív igazságokra leljek. Ahogy *Roberto Assagioli*, a világhírű olasz pszichiáter mondta az általa kidolgozott, *pszichoszintézis* nevű módszerről: nem az igazság, de egy marha jó tipp. Én is így vagyok ezzel. Olyan gondolatokkal veszem körül magam, amelyek jó tippnek tűnnek, vagyis amelyeket igazolódni látok a gyakorlatban, amelyek segítik a munkámat, inspirálnak, lelkesítenek – és ezek itt ilyenek:

- ✦ Testünk alapvetően energiatermészetű, és mint ilyen, egy intelligens mező által irányítottan, összerendezetten, sajátos mintázatokat generálva és ismételve működik. A fogantatás pillanatától a halál pillanatáig ez az intelligencia áthatja, alakítja, egyben tartja.

- ✧ A test – távolabbról nézve – olyan, mint egy négydimenziós hullám: felbukkan a tér-időben, valameddig létezik, mozog, él, majd elenyészik, visszaolvad az „őstengerbe”.
- ✧ A létező összes test – az energetikai folyamatok szintjén – elválaszthatatlanul összetartozik, alkotórészeik villámgyorsan cserélődnek egymás közt. A hullámok és részecskék szintjén – a szó szoros értelmében – egy test vagyunk, egy és ugyanazon tenger hullámai.
- ✧ Ahogy az individuális test együtt hullámszik az egész univerzummal, olyan, mintha ennek a kollektív, kozmikus testnek egy sejtje lenne, önálló tudattal, és ugyanakkor az ösztudat lehetőségével megáldva.
- ✧ Testünk minden alkotórésze, sejtje hasonlóképp intelligens, tudattal bíró individuum, és egyszerre egy csodás rendben együttműködő közösség is.
- ✧ Mindaz, ami a testünkben zajlik, lelki folyamatainkkal a lehető legszorosabb kapcsolatban van, gyakorlatilag a test a tudat háromdimenziós kivetülése.
- ✧ Testünk nagyrészt tudattalanul tevékenykedik, sőt, bizonyos értelemben a test *maga a tudattalan*, hiszen itt őrződnek elfeledett emlékeink, ösztöneink, vágyaink, tetterőnk, itt hullámszanak érzelmeink, ebben a rendszerben szerveződnek gondolataink, s mindeme működéseknek csupán egy töredéke tudatosul bennünk.
- ✧ Testünk képes arra, hogy múltbeli fájdalmas emlékek, élmények és a hozzájuk kapcsolódó félelmek energiamintázatait összesűrítve elraktározza, egyfajta védelmi pajzsként megőrizze, ily módon automatizálva az elkerülés folyamatát. Mindez saját érdekünkben, de sokszor akaratunk ellenére történik.

- ↵ A testi tünetek felfoghatók üzenetként is, melyek visszafejtésével eljuthatunk tudattalanba süllyedt, elfelejtett, elfojtott, fel nem oldott, el nem engedett – de lelki fejlődésünk szempontjából lényeges – emlékeinkhez, fájdalmainkhoz, félelmeinkhez.

Bízom benne, hogy ezek után kíváncsi vagy rá: hogyan viszonyulj „újonnan felfedezett” testedhez? Mi módon tudod egészségben tartani és – ha szükséges – gyógyítani?

Bennem mindez úgy összegződött, hogy a gyógyulás az alábbi irányok mentén történő elmozdulást jelenti:

izoláció	————→	kapcsolat
figyelmetlenség	————→	figyelem
öntudatlanság	————→	tudatosodás
elrejtettség	————→	megjelenítés
közöny	————→	gyengédség
ellenségesség	————→	elfogadás
neheztelés	————→	hála
kellemetlenség	————→	öröm
töredezettség	————→	egység
félelem	————→	szeretet

Olyan módszerre, megközelítésre van tehát szükségünk, amely segíti a fenti irányokba történő elmozdulást, és lehetőség szerint tartalmazza az alábbiakat:

- ↵ a testünket barátként, otthonos közegként, jóindulatú segítőként fogja fel;
↵ a test jelzéseit, a tünetek, panaszok, fájdalmak és betegsé-

gek szimbolikus üzeneteit képes megfejteni, és ami talán még fontosabb: átérezni, befogadni;

- ✧ a megértett üzenetekhez olyan érzelmi töltést tud társítani, ami lendületet ad a gyógyuláshoz szükséges lépések megtételéhez;
- ✧ tekintetbe veszi a személy élettörténetét és érzelmileg jelentős kapcsolatainak rendszerét;
- ✧ használja a tudatosság és a képzelet teremtőerejét, valóságformáló potenciálját;
- ✧ lehetővé teszi testünk minden egyes sejtjének, alkotórészének pozitív érzelmekkel való elárasztását;
- ✧ a teljes körű felelősség felvállalását mozdítja elő, anélkül, hogy ez megterhelő vagy elkeserítő lenne, esetleg szégyenkezéssel töltene el;
- ✧ olyan hitrendszert segít kiépíteni, mely a folyamatos gyógyulás és az egyre emelkedő jóllét lelki programjait engedi „elhatalmasodni”.

Kíváncsi vagyok, ha Tè úgy döntenél, hogy az emberek gyógyításával akarsz foglalkozni, milyen módszert választanál ehhez? Vajon hol lelhető fel az a gyógymód, amely magába foglalja valamennyi fentebb megfogalmazott kritériumot? Keletre mennél? Nyugatra? A múltban keresnél? A jövőben? Hogyan választanál a sok-sok ígéretes lehetőség közül? Elmondom, én mire jutottam.

Orvosként, majd később pszichiáterként és pszichoterapeutaként változó érdeklődéssel fordultam a testi megbetegedések irányába. Bonctermi élményeim lenyűgöztek, de gúzsba is kötötték egy időre gondolkodásomat. Mivel az egészségügy mai rendszerébe ágyazott orvosi tevékenységet rendkívül lehangoló-

nak és eredménytelennek éreztem, már pályám kezdetén hátat fordítottam az egésznek – bajlódjon más ezzel a sok krónikus nyavalyával –, és inkább az emberi lélek működésének kutatásában merültem el. Akkori, dualisztikus gondolkodásomban nem tűnt fel az ellentmondás, hogy egyszerre próbálok valami egy és oszthatatlan jelenségtől elfordulni és odafordulni felé.

Mindeközben élénken érdeklődtem minden, nem hagyományos gyógymód iránt. Azon igyekeztem, hogy a betegségek lelki aspektusait és a különféle alternatív gyógymódok ígéretes eredményeit kombináljam. Az egyetemi tanszék, melyet megalapítottam és vezettem évekig, ezt a kacifántos nevet viselte: Egészségpszichológia és Komplementer Medicina. Büszke voltam rá, hogy az egészségügyi felsőoktatás falai közé bekerülhettek végre az olyan rejtélyes, sokat támadott, de minimum figyelemre méltó módszerek is, mint a homeopátia, az akupunktúra, a bioenergetika, és általában a természetgyógyászat működőképes irányzatai.

Mindeközben igyekeztem minél pontosabban és mélyebben megragadni, mit jelent betegnek lenni, és mi hozhatja meg a leggyorsabb, legmélyebb, legtartósabb gyógyulást. Idővel aztán – hála saját betegségeimnek és pácienseim, tanítványaim történeteinek – ismét összeért bennem a test és a lélek dolga.

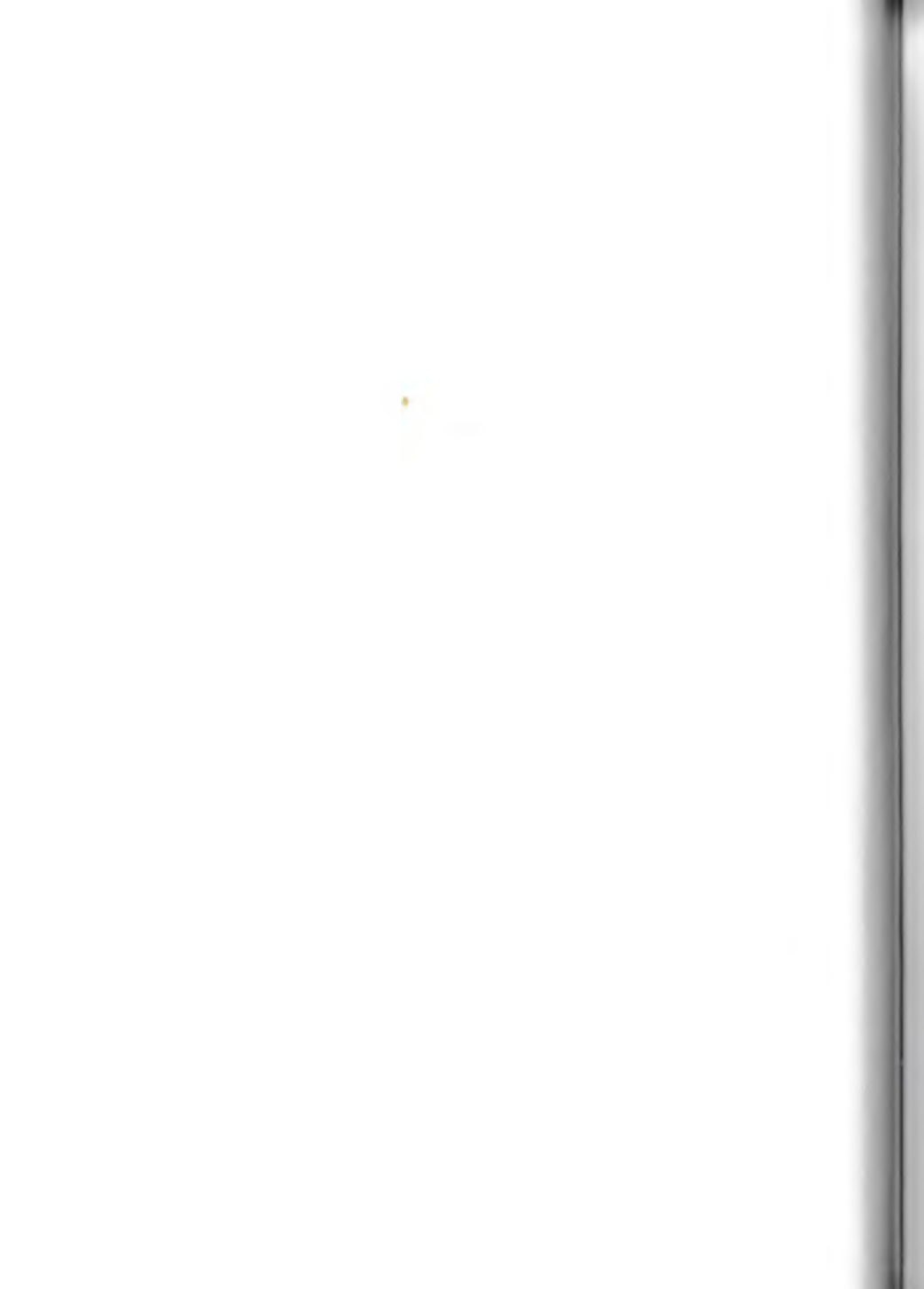
Néhány évvel ezelőtt, egy januári reggelen azt a szóösszetélt visszhangozta az elmém – mint amikor valami álomfoszlány ébredéskor furcsamód fönnmarad a tudatosság szitáján –, hogy *SzomatoDráma*. Soha nem hallottam ezt így azelőtt, bár akkor már sok éve foglalkoztam szomato-pszichoterápiával és pszichodrárával. Egyfajta elemi bizonyosság szállt meg, hogy kincset találtam, hogy valami egészen alapvető dolog vált hirtelen nyilvánvalóvá vaksi szemem előtt. Azon a napon hoztam

egy döntést, hogy hajlandó vagyok ennek a szónak a „szolgálatába” állni, kikutatni, mit rejt, titkait ellesni és továbbadni.

A SzomatoDráma egyfajta szenvedéllyé vált számomra. Az évek során megtapasztaltam, hogyan alakíthatjuk át a tüneteinktől való megszabadulás sürgető vágyát az értő és szeretetteli figyelem, a mezőkben kódolt információk feltárása, valamint a saját testünkkel való kreatív kommunikáció segítségével valódi öngyógyítássá.

A SzomatoDráma lényegében egy rendszerszemléletű, gyakorlatorientált, rugalmasan alakítható, játékos módszer. Ennek tanítása és gyakorlása közben találkoztam több tucat, reménytelennek tűnő testi tünet, panasz „csodás” (értsd: váratlan, megmagyarázhatatlannak tűnő, erőteljes) átalakulásával, a szénanáthától kezdve a fogfájáson, szívproblémákon, emésztési zavarokon át egészen a daganatos betegségekig.

Hamarosan mesélek arról, hogyan és mitől működik!





A gyógyulásról

Egy csipetnyi csoda

Találkoztam egy fiatalemberrel, akinek egy motorbaleset következtében fél éve fáj a térdé. Szeretett volna végre megszabadulni a gyötrő fájdalomtól, és – kezelőorvosa szerint – állapotának már javulnia kellett volna. Ellátogatott egyik nyitott SzomatoDráma tréningünkre (a módszerről később írok részletesebben), ahol néhány ember segítségével eljátszotta „térde sztoriját”. Megdöbbenve tapasztalta, hogy amint átadta valakinek a „Térd” szerepét, neki egy csapásra elmúlt a fájdalma, a „Térd” megszemélyesítője pedig abban a pillanatban érezni kezdte azt a saját térdében. A játék tíz percig tartott, mialatt sikerült „megbeszélni” a fájdalommal, hogy ne térjen vissza. A megkönnyebbült fiatalember azzal a meggyőződéssel távozott, hogy csoda történt. Azóta nem találkoztam vele, de bízom benne, hogy a térdé is elfogadta a felhatalmazást a gyógyulásra.

Egy másik alkalommal egy képzőcsoportban demonstráltam, hogyan készítünk interjút egy fizikai panaszokkal küzdő személlyel, mielőtt belekezdünk a „gyógyító játékba”. A középkorú hölgy két éve tartó makacs csípőtáji fájdalmaira panaszkodott. Pár percig beszélgettünk, majd elmagyaráztam a csoportnak, mit miért csinálunk, és hogyan folytatnánk a játékot, ha folytatnánk. Megköszöntem a hölgynek, hogy vállalta a be-

szélgetést, és hogy eltekint a téma további kibontásától. Egy-két héttel később kaptam tőle egy levelet, hogy – nem tudja, miért – a csípőfájdalmai aznap nyom nélkül elmúltak, és azóta sem tértek vissza.

Nemrégiben egy hölgy a csoportfoglalkozás előtt jelezte, hogy nemigen tud mozogni, mert néhány napja heves gerincfájdalmak kínozzák. A SzomatoDráma játéka nagyjából háromnegyed órát vett igénybe. Ő maga nem avatkozott be, lefeküdt, és csak nézte, ahogy társai megjelenítik a betegség és a gyógyulás folyamatait. Nem csinált mást, csak figyelt és érzett, pedig tudta, hogy jó lenne, ha tenne valamit magáért, de ehhez akkor és ott gyengének érezte magát. Ezzel együtt: a fájdalom enyhült, másnapra pedig eltűnt, mintha ott sem lett volna.

Csodás gyógyulásokról lépten-nyomon hallunk – csak sajnos általában nem velünk történnek. Igyekszünk hinni a lehetőségben, de a hitünket valós, átélt, saját tapasztalatok erősíthetnék meg igazán, azoknak pedig gyakran híján vagyunk. A csoda esélyei elvékonyodnak, marad a gyógyszer, a műtét, a diéta, a türelem...

Szeretném elmagyarázni, miért *nem* csoda mindez, hogyan tegyük lehetővé, hogy szervezetünkben minél inkább teret kapjon az *igazi csoda*, a természetes, önműködő gyógyulás, amit egy szóval úgy is szoktunk nevezni: öngyógyítás.

Öngyógyítás

Tudom, markáns álláspont, de nekem tetszik: „nincs más valódi gyógyítás”, csak az öngyógyítás. A lélekkel átítatott test egy tökéletes öngyógyító rendszer. Az orvoslás és a gyógyászat bármely más formája annyiban eredményes, amennyiben ezt a

rendszer megfelelően megérti és támogatja. Ellenkező esetben a kezelés inkább csak további bajok forrása lesz, s a tűzoltás után sokszor még nagyobb lesz a vízkár...

Ha az embert holisztikus rendszerként csodáljuk körbe, és működését négy dimenzióba vetítve vizsgáljuk (test – szív – elme – lélek), majd ezt a négy dimenziót tovább bontjuk külső és belső alrendszerekre, egy elég egyszerű alapreceptet kapunk arra nézve, hogy mit jelent, miből áll össze az egészségmegőrzés és az öngyógyítás. Kérlek, olvasd végig az alapreceptet, nem azért, hogy valami újat találj benne, vagy azon kezdj töprengeni, mi hiányzik éppen most az életedből, vagy bosszankodj az idealizált felsoroláson, hanem csak azért, hogy meglegyen a közös nevezőnk. Hogy összefoglaljuk, amit az emberiség történelmének ismertebb gyógyítói hirdettek, s amivel – valahol belül – Te is, én is tisztában vagyunk, még ha nem is tudjuk megvalósítani...

Az alaprecept:

I. A test és a fizikai környezet szintje

1. A test gondozása és gyógyítása

Megfelelő táplálkozás, légzés, testmozgás, pihenés

2. A környezet alakítása

Jó minőségű táplálék, tartózkodás a mérgező környezeti behatásoktól, megfelelő lakásviszonyok, természetközelség, rend, szépség, tisztaság, biztonság

II. Az érzelmek és a kapcsolatok szintje

3. Az érzelmek megélése és gyógyítása

A megbetegítő érzelmek (például: harag, neheztelés, bűn-

tudat, szégyen) feloldása, elengedése, a feltöltő, energizáló érzelmek (például: öröm, lelkesedés, hála, szeretet) minél gyakoribb átélése

4. *A kapcsolatok alakítása*

Konfliktusaink rendezése, függőségek feloldása, szeretet-teli, őszinte, kölcsönös egymásra utaltságon alapuló kapcsolatok építése

III. A gondolkodás és az információk szintje

5. *A gondolkodás tisztítása és gyógyítása*

Saját hiedelemrendszerünk, meggyőződéseink és gondolataink minél teljesebb megismerése, a szükségtelen, káros, megbetegítő, akadályozó részek elengedése, a józan, derűs gondolkodás megerősítése

6. *Az információs környezet alakítása*

Folyamatos, élvezetes tanulás. Olyan információk keresése (könyvek, tanítások, tréningek), melyekből erőt és lendületet merítünk, s amelyek az egészség felé orientálnak, a szükségtelen vagy káros információk (például egyes tévéműsorok, aggodalmat és félelmet keltő hírek) leépítése

IV. A lélek és az isteni minőség szintje

7. *A lélek megtalálása*

Öntudatra ébredés, személyes küldetés felfedezése, belső béke megélése, spirituális úton való elindulás

8. *Az isteni minőségbe való beleolvadás*

A külső és belső egységének felismerése, mély harmónia a természettel, a mindenséggel, vagy – ha úgy tetszik – az Istennel, személyes Isten-képpel

Aki ezt a programot követi, testi-lelki egyensúlyát nehéz körülmények között is meg tudja őrizni, kevés betegséggel fog találkozni, azokból is hamar kigyógyul. Ezekkel persze többé-kevésbé mindenki tisztában van, talán el is untad magad, mire ezt végigolvasd. Ugyanakkor, ami az elmélet szintjén a könyökünkön jön ki, azt a gyakorlatban meg is valósítani – nem mindig egyszerű. Sőt, legtöbbünk számára kifejezetten nehéz. Ehhez szeretnék további támpontokat adni, melyek segíthetnek abban, hogy eredményes öngyógyító folyamatokat indíts el magadban. Olyanok ezek a szempontok, mint a fűszerek, melyek nemcsak ehetővé, de szerethetővé is teszik az alaprecept szerint készülő ételt.

Fűszerek

I. Elfogadás és önátadás

Ha változást, gyógyulást szeretnél, feltételként két – homlok-egyenest ellenkezőnek tűnő – kiindulópont kínálkozik.

- ✧ Az első: elégedetlennek kell lenned azzal, ami van, ki kell használnod fájdalmad, dühöd, csalódottságod motiváló energiáit, és egészen pontosan ki kell tűznöd a céljaidat, majd keményen, kitartóan küzdened az eredményért.
- ✧ A második: először is el kell fogadnod, ami jelenleg van, majd lelkedben nyitottá válnod a változásra, feloldani az érzelmi-mentális béklyókat, melyek a régi állapothoz láncolnak, erős vágyat táplálnod azzal kapcsolatban, amit szeretnél, és aztán bizalommal várni, és hagyni, hogy megtörténjen – szinte magától, erőlködésmentesen –, ami „rendeltetett”. Így néha még jobb dolgokat is kapsz végül, mint amit eredetileg akartál.

Nekem mindkettő tetszik és igaznak tűnik. Ha túljutok az elmém zavarodottságán, általában felvillanyoz, ha két, egymást látszólag kizáró gondolatot egyszerre érzek vonzónak és érvényesnek. Ilyenkor a szinergia, a kreatív kombináció lehetőségét szimatolom. Az első állásponthoz erő kell, célra tartás, fegyelemzettség, a második megközelítéshez lágyág, türelem, bizalom, nyitottság. Egyszerre képviselik a teljességet. Mindkettőre szükség lesz, ha valami újat akarunk „teremteni”, például egészségi állapotunkon javítani.

Az a tapasztalatom, hogy betegségek esetén ez az integrált megközelítés különösen fontossá válik. Ahhoz, hogy az öngyógyító folyamatoknak teret adhassunk, mindkét hozzáállásból érdemes meríteni, és egy személyre szabott, működőképes „motivációs csomagot” összerakni. Kidolgozni az egyéni módját annak, hogy miként tudom egyszerre elfogadni a jelenlegi helyzetemet (sok szenvedés fakad abból, ha az ember nem tud igent mondani arra, ami van), és ugyanakkor elmélyíteni a gyógyulásra vonatkozó szándékomat, megerősíteni elkötelezettségemet, megsokszorozni lendületemet, és mihamarabb a tettek mezejére lépni (sok szenvedés fakad abból, ha az ember keserű szájjal megpróbál beletörődni körülményeibe).

Emlékszem, jó pár évvel ezelőtt, egy pszichodráma csoporton az egyik hölgy lefeküdt a szőnyegre, és arra kérte a többieket: vegyék rá, hogy felkeljen. A többiek kísérletezésbe fogtak – egyenként odamentek hozzá, és megpróbálkoztak valamilyen ötlettel. Volt, aki hízelgett neki, volt, aki erőszakoskodott vele, volt, aki igyekezett talpra állítani a rongybabaszerű testet, és olyan is volt, aki csendben letelepedett mellé egy ideig. Mivel a hölgy nem mozdult, én is tettem egy kísérletet, hátha beválik. Megsimogattam a fejét, és valami olyasmit mondtam neki:

„Nyugodtan feküdj itt, ameddig csak jólesik. Akkor kelj majd fel, ha megjön hozzá a kedved.” A hölgy ekkor felsóhajtott, nyújtózott egyet, megköszönte, hogy időt kapott a csoporttól a személyes témájára, rám mosolygott, és visszaült a helyére. Mondanom sem kell, megdicsőülve éreztem magam! Nem véletlen, hogy egy évtized távlatából is pontosan emlékszem a történetekre...

Betegségek, problémák esetén az egyik legnagyobb akadály az ellenállás, a tiltakozás, az el nem fogadás. Ha zavaró jelenségeket, tüneteket tapasztalunk, érthető módon az első reakciónk az, hogy igyekszünk megszabadulni ezektől. Így sok kellemetlen élményt megúszhatunk, de el is veszíthetjük annak esélyét, hogy jobban megismerjük az adott jelenséget. Emiatt aztán gyakran elhúzódozó, hullámokban vissza-visszatérő folyamatok indulnak, nemegyszer romló tendenciával.

Nem tudom, jutott-e már eszedbe, hogy áramot vezess a postaládádba, hogy a postás ne tudja bedobni a csekkeket, késedelmi értesítőket, büntetési felszólításokat, majd a bírósági idézéseket. Ha fel is merült benned, valószínűleg lebeszélted magad erről, végtére is hosszabb távon nem sokat nyernél vele.

A jelen helyzet elfogadása az első és talán a legnehezebben átléphető küszöb. A kellemetlen tünetek bosszússá, elkeseredetté, türelmetlenné tehetnek, és gyakran éppen valami nagyon fontos dolog elintézését akadályozzák meg. Ritkán gondoljuk vidáman: „Na, ez a fogfájás most éppen jókor jött!” Az ellenkezője sokkal gyakoribb. „Nincs idő a fájdalomra” = nincs idő a helyzet elfogadására, megértésére = nincs idő a fejlődésre, a bölcsesség virágának kibomlására = nincs idő önmagunkra.”

Félreértés ne essék, nem ítélek el senkit, aki egyszerűen csak meg akar szabadulni a kellemetlenségtől – én is sokszor vagyok

így. Amit ezzel együtt érdemes végiggondolni: a rövid távon zavaró élmények mesterséges kiiktatásával hosszabb távon ezerszer annyi kellemetlenséget ránthatunk a nyakunkba, ráadásul nem is biztos, hogy látni fogjuk ezek között az összefüggést, mert a következmények nem azonnaliak. Akár át is alakíthatnánk a reklámszlogent így: „Nincs időd a fájdalomra? Akkor majd sok időd megy rá a szenvedésre!”

Ezt a tételt legjobban a túlsúly problémájával tudom illusztrálni. Talán nincs még egy olyan téma, ami ennyi kilátástalan küzdelmet, ennyi reménykedő és csalódott embert kötne össze, mint a „fogyózás”. Az elkcsередett, jójóeffectussal kísért diéták kiindulópontja szinte minden esetben az öngyűlölet, a változtatás kétségbeesett vágya, az undorig menő elidegenedés saját testünktől.

Emlékszem egy hölgyre, akit a terápia folyamán arra kértem, érintse meg azokat a részeket a testén, amelyeket túlsúlyosnak talál. Negyedórába telt, míg egyáltalán hajlandó volt a tenyerét a derekára tenni. Viszolygás és utálat jelent meg a szemében. Hirtelen átfutott az agyamon, mit fogok tenni, ha esetleg elhánya magát...

Természetes, hogy amit szeretnénk megváltoztatni magunkon, az általában nem tetszik. Mégis, az öngyűlöletből kiinduló, önsanyargató, kíméletlen módszerekkel véghezvitt diéták és életmód-változtatási kísérletek ritkán hoznak tartós eredményt.

A nem szeretett test többet és még annál is többet akar enni. Mindenáron ki akarja csikarni a törődést, a gondoskodást, a szeretetmegnyilvánulásokat, melyeket egyenlővé tesz az étellel. Hajlamos megbosszulni a sanyargatást, revánsot venni, bebizonyítani, hogy megszerzi, amit akar. Annak alapján, amit erről a szakterületről tudok, az a benyomásom, hogy a hosszú tá-

von működő diétás és testsúly-harmonizáló programok mind ügyelnek arra, hogy a folyamat kíméletes legyen, a fogyózó jól érezze magát, és megtanuljon tartósan jó viszonyban lenni a testével meg az ételekkel.

Hasznos kiindulópontnak tűnik, ha a testedre úgy gondolsz, mintha egy kisgyermek lenne. Ekkor nyilvánvalóbb lesz számodra, hogy elsősorban elfogadással, szeretettil figyelemmel, gyengédséggel tudod irányítani. Ha egy pici babánál el akarsz érni valamit, nem érdemes vele erőszakoskodni, mert csak még nagyobb hisztit csap. Ha pedig valahogy mégis sikerül őt rendszeresen megfélemlíteni, behódolásra kényszeríteni, erőfölénnyel visszaélve „idomítani”, a hosszú távú következmények beláthatatlanok!

Saját egészségi problémáink esetén is hasznos, ha felidézzük a kisgyermekhez fűződő viszony metaforáját. A megsérült, beteg, lázas kisbaba elsőprő crejű elfogadást, együttérzést, figyelmet, törődést vált ki belőlünk, és ez a szeretethullám jelentős mértékben támogatja az öngyógyító folyamatokat. Erre a gyengédségre felnőttkorunkban is szükségünk van, ha baj ér.

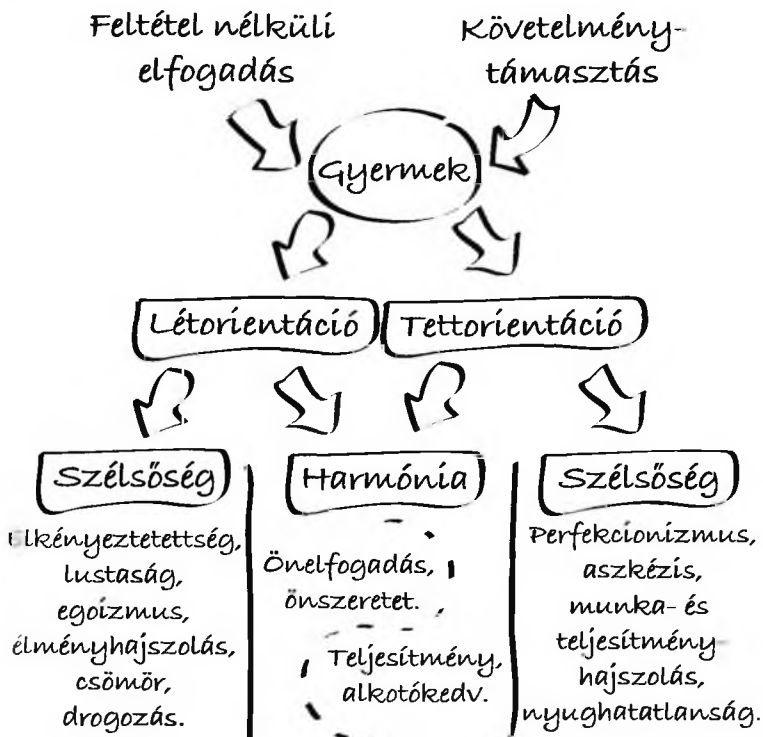
Másrészt, a testet – ahogy a gyermeket is – időnként érdemes bizonyos terhelésnek kitenni, annak érdekében, hogy edződjön, erősödjön, tapasztalatot szerezzen a kihívásokkal való megküzdésben, megismerje saját határait. Ennek az erélyesebb attitűdnek is ugyanúgy van létjogosultsága, főként, amikor az a célunk, hogy teljesítményeket hozunk ki magunkból.

Hadd tegyek itt egy kis szubjektív, pszichológiai kitérőt! Én úgy képzelem, hogy van egy „anyai” és egy „apai” minőségű szeretetáramlat, melynek terében a gyermek cseperedik. Az egyik adja a feltétel nélküli elfogadás biztonságát, a másik a követelménytámasztás kihívását. (Az elnevezések ne tévessze-

nek meg, ez nem konkrét szülői szerephez kötődik – különösen korunkban –, inkább a kapcsolódás jellegét próbálom ezzel az „archaizáló” elnevezéspárral érzékeltetni. Én például a lányaimmal szemben gyakran veszem fel az elfogadó szerepet, és eltekintek a követelménytámasztástól, mert annyira ellágyít a közelségük. Ilyenkor általában az anyjuk válik szigorúbbá, annak érdekében, hogy valamire jussunk is. Máskor meg fordítva. Megint máskor egyszerre válunk szigorúvá vagy teljesen elfogadóvá.)

Az elfogadás alapvetően ahhoz segít, hogy jóban legyünk magunkkal, a követelménytámasztás pedig fejlődésre, alkotásra, kalandra sarkall. Ha e két minőség gyökeret ereszt és harmóniába simul, felnőttként kedvelni fogjuk saját magunkat, egyzersmind magas szintű teljesítmények elérésére inspirálódunk. Nem az önmagunkkal való elégedetlenség vagy a megfelelési kényszer, hanem az alkotás vágya késztet arra, hogy csináljunk valamit. Képesek vagyunk a legjobbra törekedni, ugyanakkor jó szívvel elfogadni, amit egy helyzetből ki tudunk hozni.

Szélsőséges esetben azonban kiköthetünk a pusztá „tettorientáció” vagy a kizárólagos „létorientáció” zsákutcáiban. Az első esetben, amikor csak követelménytámasztással találkozunk, és kevés az elfogadás, könnyen válhatunk kiméretlenné magunk (és gyakran mások) irányában, továbbhurcolva ezt a diktatúrát akkor is, amikor szüleink már rég nincsenek a sarkunkban. Örök elégedetlenség, maximalizmus, önsanyargatás, teljesítményhajszolás, munkamánia, pénz- és sikerüldözés, drasztikus diéták, kimerülési periódusok, lazítási képtelenség kísérik életünket. A másik zsákutcaban pedig a lustaság, élheteretlenség, önteltség, értelmetlenségérzet, hisztériás rohamok, álomvilágba menekülés, egzisztenciális lepusztulás várhat minket.



És most kanyarodjunk vissza a testünkhöz! A betegséggel való eredményes megbirkózáshoz nem lesz elég a sima „Rambo-attitűd”, a harcos, agresszív gyógyulni akarás, a kincstári optimizmus. Fontos az elfogadásnak, a gyengédségnek is teret adni. Ezt nagymértékben segíti, ha tudatosan lemondunk a tünet automatikus elüldözéséről, és figyelmünkkel egy kicsit elidőzünk az élményben. Hesse regényében Sziddhárta, amikor éhség gyötörte, mindig ugyanazt csinálta: „kíváncsian figyelte korgó gyomrát”.

Volt egy jópofa fogorvosom: amikor azt hörögtem, hogy „fáj!”, elmosolyodott, és megnyugtató baritonján annyit fűzött hozzá:

„azt te csak úgy érzed...”. Ez mindig kibillentett egy pillanatra a kinszenvedésből, mert el kellett ismernem, igaza van, egyszerűen mind el is gondolkodtatott, hogy a fenébe lehet valami ilyen borzalmas, amikor ez csak egy múló testi érzet. Előfordult, hogy nem kértem fájdalomcsillapítást, hogy tényleg „háromdés” élményt kapjak egy félórás fúrás keretében. Mondhatom, óriási, ki kell próbálnod!

Komolyra fordítva a szót, ha valami fáj, szúr, nyom, éget, feszít, összehúz vagy viszket, néha egy kis időt érdemes rászánnod arra, hogy átadd magad a jelenségnek, a mélyére hatolj, felfedezd, találkozz vele. A legcélszerűbb a folyamatot örvényként elképzelni, és az ellenállás, kapálózás helyett engedni, hogy leszippantson az aljáig, és onnan elrugaszkodni. Előfordulhat, hogy az örvény alján megtalálod a betegség mondanivalójának, üzenetének lényegét, azt az energetikai mintát, amelynek a megélése és feldolgozása a gyógyulásod kiindulópontja lehet.

Gyakorlat: Ha valamely tünetek, betegségjelek közelítenek hozzád, próbálj meg eltekinteni attól, hogy ellenállj és azonnal meg akarj szabadulni tőlük. Fogadd el, amit tapasztalsz, engedd vezetni magad egy ideig. Ha kibírod, hagyd, hogy az érzet elérje maximális intenzitását. Figyeld meg, hová akar vinni a folyamat, maradj éber és keresd a „talajt”.

II. Személyes kapcsolat

Induljunk ki abból a fentebb említett gondolatból, hogy a betegségek egyik legmélyebb és legnehezebben megragadható oka az elidegenedés. Az az állapot, amikor már nem ismerjük a testünket, nincs vele élő, aktív, kölcsönös kapcsolatunk. Így nem is

tudunk felelősséget vállalni érte, jelzéseit értetlenül fogadjuk, baj esetén dühösek leszünk, ha súlyosbodik a dolog, „szerelők-höz” visszük, megjavíttatjuk.

A valódi, tudatos öngyógyítás szerintem a testtel való kapcsolat újrafelvételével kezdődik. Ez egyáltalán nem könnyű. Ha esetleg volt olyan barátod, akivel – bármilyen okból – megszakadt a kapcsolatod, el tudod képzelni, milyen nehéz egy tönkrement viszonyt helyreállítani, megújítani.

Ehhez a következő dolgok megtételére lehet szükség:

- ↖ Tudatosítod magadban, hogy szükséged van erre a kapcsolatra, hogy – még ha most nem is érzed magadban a szeretetet, az összetartozást, a közeledés sürgető igényét – a szíved mélyén vágysz a jobb viszonyra, vagy legalább arra, hogy ez az elhidegülés ne mérgezze a lelkivilágodat. A józan eszed is azt súgja: jobb jóban lenni, mint rosszban vagy sehogy.
- ↖ Döntést hozol, hogy megteszed az első lépést, hogy nem vársz a másik kezdeményezésére, ki tudja, meddig.
- ↖ Nyitott szívvel, bátran megnyilvánulsz, megszólítod őt, megkockáztatva a visszautasítás kudarcát.
- ↖ Megfogalmazod mindazt, ami közös múltatok vonatkozásában lényeges lehet: amit sajnálsz, amiért bocsánatot kérsz, amiért még mindig neheztelsz, amiért hálás vagy, amit szeretnél megköszönni és így tovább.
- ↖ Egyenesen kimondod, megvallod, hogy szereted a másikat.
- ↖ Elmondod, milyen viszonyt szeretnél vele fölépíteni mostantól, és hogy mit vagy hajlandó tenni ezért.
- ↖ Minden érzékszerveddel figyeled őt, és igyekszel ítélkezés- és követelőzésmentesen fogadni a választát, akármilyen is legyen az.

- ✦ Reakciójának függvényében tovább építed a dialógust, ameddig ki nem hoztok belőle valami olyasmit, amivel mindketten elégedettek vagytok, ami új lendületet ad a kapcsolatotoknak.
- ✦ Rendszeresen, aktívan cselekszel az új minőségű viszony megőrzéséért és fejlesztéséért.

Egy kapcsolat kialakítása, helyrehozása, megújítása nem könnyű, de még mindig jóval egyszerűbbnek tűnhet, ha a partner egy másik személy, mint ha, mondjuk, a saját tested vagy éppen a májad. Elsőre elég abszurdnak tűnhet, hogy az óracsőrgés után jó reggelt kívánj a testednek, vagy hajmosás előtt köszönj a fejbőrödnek és beszéljess vele egy kicsit, érdeklődve hogylétéről és arról, hogy mit szeretne a korpásodással kifejezni.

Ennek a nehézségnek az áthidalására én a következő megoldást találtam: érdemes minél inkább megszemélyesíteni a testünket, annak részeit, hogy könnyebb legyen megérezni a kapcsolatot. Ha belegondolsz: az ember ezt teszi Istennel is, elképzeli, megszemélyesíti, hogy ezen keresztül megragadhasa a kapcsolat valóságát. Emlékszem egy régi filmre (a címe éppen ez volt: *Kapcsolat*), amelyben a *Jodie Foster* által megformált főhősnő tett egy dimenziók közti űrutazást. Amikor egy idegen bolygón találkozott meghalt édesapjával, előtörték az érzelmek, de nem tudta, valódi-e az élmény, vagy csak valami érzékszalódás. Azt a választ kapta, hogy természetesen nem a hús-vér apja az, akivel szemben áll, de az ebben a kapcsolatban megjelenő biztonságérzet és szeretet a legjobb csatorna ahhoz, hogy ez az idegen civilizáció átadhassa neki üzenetét.

Ha próbáltál már kitartóan kapcsolatba kerülni önmagaddal egy tükör segítségével, ismerős lehet az érzés: egy virtuális

képhez beszélsz az üveg túloldaláról, miközben valódi érzéseket élsz át. Ha a testedet, testrészeidet ruházod fel egy önálló személyiség jegyeivel, izgalmas kapcsolatba kerülhetsz velük is. Csak a helyzet kezdeti abszurdításán kell valahogy túljutnod.

Ez a megismerés (perszifikáció) és emberszerű elképzelés (antropomorfizáció) a világhoz való viszony felfogásának legősibb módjaihoz tartozik. Kőben, fában, állatban, napban, villámban személyes megnyilvánulásokat feltételezni, a környezetet kommunikációra képes partnerekkel benépesíteni – az emberiség nagy lehetősége a magány, az elidegenedés oldására.

Egy ideje ezt a vetítést tudatosan gyakorolom, úgy hívom magamban, hogy „pozitív paranoia”. Roppant szórakoztató, amikor úgy képelem el, hogy minden és mindenki, aki körülvesz, barátságos, jóindulatú segítőtársammá, akár beszélgetőpartneremmé válik. Az egyik ilyen haverom például az autóm, aki időnként különféle tüneteket produkál. Egy időben rendszeresen benyomta a kipufogófüst egy részét az utastérbe. Ez rettenetesen dühített egészen addig, amíg ki nem fundáltam, hogy ezt a jelenséget szimbolikusan fogom értelmezni, mintha az autó a lelki folyamataim projekciója lenne – csakúgy, mint a testem. Úgy értelmeztem a helyzetet, hogy a már szükségtelenné vált érzések, gondolatok, esetleg nem tudatosult indulatok „kipufogása” vált zavaróvá bennem, talán dühít valami, amit még magamnak sem vallottam be, aminek a kifejezésére és szélnek eresztésére nem vagyok képes. Ahogy mindezt végiggondoltam, azonnal „megvilágosodtam”, pontosan tudtam, mi dühít, és azt is, hogy miért olyan nehéz ennek hangot adnom.

Mindeközben egy alkatrészt kicseréltek a járműben, de a füst még mindig meg-megjelenik rövid időre. Ilyenkor nevetek rajta, és már indulok is utánanézni, mit is kezdek megint elfojtani.

Nemcsak a füstölési időtartam vált rövidebbé és ritkábbá (ezt akár az alkatrészcsere is indokolhatná, bár a szervizben esküt tettek, hogy ezek után ilyen jelenség egyáltalán nem fordulhat elő...), hanem a magamról való tudásom is árnyalódott, miközben az egész folyamat könnyeddé és szórakoztatóvá vált.

Előfordulhat persze, hogy ez a fajta projekciós lelki folyamat merev lefutásúvá válik, elveszíti rugalmasságát és barátságosságát, mígnem kikötünk egy olyan, rideg és skizoid világban, ahol a tárgyak, emberek, jelenségek egytől egyig fenyegető, bizarr üzeneteket kezdenek el küldeni, s mi rettegéssel telve menekülünk előlük. Úgy vettem észre, sokan élnek azzal a tudattal, hogy a világ alapvetően értelmetlen vagy gonosz hely, de önmagában ezt a világképet még egyensúlyba lehet hozni felsőbbrendűségi gondolatokkal, cinizmussal, folyamatos versengéssel, megszállott politizálással vagy némi alkohollal. Ám attól kezdve tényleg cudarrá válik a helyzet, ha mindezen ellenséges erők személyiséget öltenek, és megindulnak feléd...

Ha ez a negatív paranoia kibomlik a lelkedben, a boldogságra, könnyedségre, humorra, szeretetre való képességed drámai-an beszűkülhet. Ám még ebben az esetben is hajlok rá, hogy mindezt egy nagyobb ívű gyógyulási folyamat részének tekintsem, ahol most a lelked árnyékvilágának szereplőivel való találkozás megterhelő fázisában merültél el éppen.

Amennyire tudom, a „sámántanulók” képzésének is része, hogy lemerüljenek alsóbb világokba, találkozzanak extrém fenyegető jelenségekkel, túljussanak legrejtettebb félelmeiken, megharcoljanak a legádázabb ellenségekkel is, melyek egytől egyig saját lelkük zugaiból kelnek életre.

Az a tapasztalatom, hogy amikor valaki a saját testével találkozik, nem fenyegetik efféle veszélyek. Ha valami egyáltalán „fe-

nyegeri”, az az, hogy elmulasztja megérezni a valódi találkozást, hogy próbálkozása intellektuális szinten marad, hogy nem öntik el érzések. Ebben az esetben némi kitartás, eltökéltség jól jöhet. Előbb-utóbb megszületik az ember szívében a megrendülés, a meghatódás, a csodálat, a hála érzése azzal kapcsolatban, hogy egy ilyen – és pontosan ilyen – testben kapott otthont.

Gyakorlat: Kezdd el személynek, partnernek, barátnak tekinteni a testedet, szerveidet, akár sejtjeidet is. Próbáld ki, ha még nem tetted, milyen érzés a testeddel beszélgetni – tükörrel és képzeletben egyaránt. Barátkozz meg a hangoddal, ahogy kimondod: „Szia, kedves Testem! Nagyon örülök, hogy beszélgetünk, hogy szólhatok Hozzád! Kérlek, bocsáss meg, hogy az utóbbi időben így elhanyagoltam a Véled való kapcsolatát, hogy Feléd se néztem hónapok, évek óta...” És folytasd ezt az önkifejezést, ahogy jólesik, ameddig tetszik. Tekints rá úgy, mint a barátodra, és tegyél meg mindent, hogy a kapcsolatokat a Te részedről élettel teljen meg.

III. Képzelet és kivetítés

Ha meg akarod gyógyítani a testedet, alapvető, hogy tudj vele kommunikálni, hogy élményed legyen arról, amikor te beszélsz hozzá, és arról is, amikor ő válaszol neked. Ez az a gondolat, amely az anya-magzat kommunikációs technikákat is olyan népszerűvé tette. A valóságos kapcsolat, a dialógus megélése, az élmény, hogy elindítunk egy közlést, és a baba tényleg válaszol.

A szubjektíve fontos kapcsolataink építéséhez és a párbeszéd kialakításához gyakran arra van szükségünk, hogy használjuk a képzeletünket, mert nem látjuk, nem érzékeljük szemtől szembe a partnerünket. Lehet, hogy a bőrünk alatt van (egy mag-

zat vagy egy belső szerv), lehet, hogy olyan kicsi (egy sejt, egy vírus) vagy olyan nagy (nemzetünk, a Föld-anyja), lehet, hogy időben máshol jár (gyermekkori önmagam, egy elhunyt kedves rokonom) vagy térben máshol jár (az a drága fiacskám Amerikában, esetleg az űrangyalom egy másik dimenzióban). Ezek a – sokszor rejtett és nagyon személyes – kapcsolatok képezik lelkivilágunk kötő- és támasztószövetét, belső hálózatát. Képzületünk e szövetében pedig folyamatos, gyakran öntudatlan kommunikáció zajlik, melynek tartalma és minősége nagyban meghatározhatja hogylétünket.

Ha felébred benned az igény, hogy érdemben kommunikálj saját testeddel vagy annak valamely részével, valószínűleg szűkséged lesz a képzelőerődre. A tükörben megfigyelhető részekről eltekintve, mindent magadnak kell megalkotnod a fantáziádban. Igaz, ebben segítségédre lehetnek a biológiaórák emlékei és a műszeres képalkotó eljárások is, ha valami okból lefotóztak belülről. Ezzel kapcsolatban egyébként arra a felfedezésre jutottam munkám során, hogy az öngyógyító célzatú belső kommunikáció szempontjából vajmi kevés jelentősége van annak, hogy valaki anatómiailag helyesen képzele-e el magát belülről. Nem ettől kel életre a dolog. Találkoztam olyan emberrel, akinek a leghalványabb sejtelve sem volt, hol lehet a lépe, mégis nagyszerű párbeszédet tudott vele folytatni...

Egy sor kiváló öngyógyító módszer épül arra, hogy megtanítsa az embereket minél árnyaltabban, érzékletesebben elképzelni belső világukat, folyamataikat, majd ugyanígy ezek megváltoztatását is. A *Coué*-féle önszuggesztió, a *Silva*-féle agykontroll, a *Simonton*-féle gyógyító képzelet technikák gyakran rendkívül eredményesen használják ki az elme ilyenfajta modellezési képességét. A gyógyulás effajta mentális modellezése pedig – sok-

sok tapasztalat alapján ezt már alig akad, aki megkérdőjelezi pozitív hatást képes kifejteni a biológiai folyamatok alakulására. A formaadó mezők és a test-elme fentebb részletezett koncepciói kiválóan magyarázhatják ezeket a gyakran „csodásnak” beállított állapotjavulásokat.

Hétköznapiabb példát hozva: a jógázó elmélyülten figyel a mozdulatára, a testépítő az éppen fejlesztendő izmára, mert mindkettő tudja, hogy milyen sok múlik az összpontosítás erején, a képzelet irányultságán. Minden élsportoló megtapasztalja, hogy a teljesítmény végső soron „agyban dől el”. Egyszer réges-régen dolgoztam egy olimpikonnal, aki valahogy mindig épp a dobogó előtt torpant meg, pedig edzői szerint adottságai alapján akár aranyérmet is szerezhett volna. Beszélgetésünkéből kiderült, hogy – akármilyen furcsa is ez egy sportolótól – elégedetlen volt a megjelenésével. Valahogy nyomára bukkantunk annak a félelmetes víziójának, hogy fellép a dobogóra, és országvilág látja, „mekkora a segge” (elnézést, a hölgyet idéztem...). A megszegyenüléstől való rettegés pedig sokszor erősebben bénít, mint ahogy a siker vágya hajt... Ezt tudja a képzeletünk! Segítségével megakadályozhatjuk vágyaink teljesülését, és romba dönthetjük magunkban mindazt, amit addig felépítettünk. Akár komoly betegségek öntudatlan generálására is képesek vagyunk. Ugyanakkor elindíthatunk és felerősíthetünk jótékony, öngyógyító folyamatokat is.

A képzelet gyógyító hatalmáról sokan hallottak. Abban viszont nagy különbségek lehetnek köztünk, hogy ki mennyire képes önállóan, tudatosan működtetni, célirányosan felhasználni ezt a belső teremtményt. Ismerek olyanokat, akik például kiválóan el tudják képzelni belső szerveiket, olyan mértékig, hogy értelmes dialógusokat tudnak lefolytatni ve-

lük, relaxált állapotban. A legtöbb embernek azonban ugyanez nehezére esne, többek között azért, mert nem érez magában adottságot vagy kedvet ilyesmihez, vagy érdeklí, de még nem próbálta, esetleg nem gyakorolta eleget. Van, akinek a gondolatai minduntalan elkószálnak vizualizáció közben, a másinak folyton elzsibbad a lába, a harmadik rendre belealszik a nagy lazulásba és így tovább.

Velem együtt sok ember számára nagy segítség, ha konkrét, látható, hallható, kézzelfogható állapotban találkozhatunk képzeletünk tárgyával. Erre jók az úgynevezett *externalizációs technikák*, amelyekkel kivetíthetjük és „3D-ben” megszemélyesíthetjük a másik felet. Ezzel kiléphetünk saját – sokszor felszínes, zavaros, el-elmosódó – fantáziavilágunkból, és konkrét érzékszervi élményeinkre támaszkodhatunk: a szemünkkel látjuk, a fülünkkel halljuk, a karjainkkal lökjük el vagy öleljük meg belső színházunk kivetített figuráit.

A kivetítésnek két, gyakran használt, egyszerű módja van. Az egyik esetben tárgyakat használunk, a másik esetben élő személyeket. Az elsőben az a jó, hogy lehet egyedül is csinálni. Fogsz egy párnát, elképzeled, hogy a főnököd, majd hozzálátsz, hangosan kimondva a szavakat, közben mozogva, ahogy jólesik: *„Nézzé, igazgató úr, az az igazság, hogy torkig vagyok azzal, ami ezen a munkahelyen folyik. Öntől pedig egyenesen félek, ugyanakkor megvetem, lenézem. Elegem van magából és ebből a kócerájából! (Itt szabad egyet köpni, ha a talaj típusa megengedi...) Most végre elérkezett az idő, hogy a szemedbe mondjam, te kis köcsög (a tegezésbe váltás kimondottan felszabadító lehet...), hogy elmehetsz a jó... !!!”* A többit a fantáziádra bízom.

Ha ily módon bánsz el a főnököddel, nyersz néhány fontos dolgot:

- ↵ jobban megismerheted saját indulataidat a helyzettel kapcsolatban;
- ↵ kifejezheted dühödet, amitől megkönnyebbülsz;
- ↵ elkerülheted, hogy egy kínos szituációt kreálj magadnak a valóságban, amivel esetleg csak rontasz a helyzeteden;
- ↵ így megkönnyebbülve alkalmasabbá válsz arra, hogy előrevivő megoldásokat találj ki, és építő módon kommunikálj valós partnerreddel.

Egyéni terápiás folyamatok során kifejezetten gyakran használok ezt az eszközt. Nemrégiben járt nálam egy fiatal hölgy, nevezzük *Kittinek*. Nehézlégzés, mellkasi szorító fájdalom kínozza időnként, ennek szeretne volna megtudni az okát. Beszámolójából kiderült, hogy van egy nagyon rendes barátja, szerető szülei, anyagi jólétben élnek, és imádja azt a szakmát, amivel foglalkozik. „Anyyi, hogy” (amikor ezt a fordulatot meghallom, mindig izgatott leszek: most jön a durva rész!) egy picit kezd elege lenni a fiújából, holott az a tenyerén hordozza őt, nem is érti igazán, mi a baja vele... Akkor induljunk el erre egy kicsit! Kitti szülei nincsenek túl jóban. Apja – mondjuk így – inkább őbelé szerelmes: mindig is imádta, mint egyetlen lányát, mindent megtett érte, egyengette pályafutását, legszemélyesebb titkait rábizta satöbbi. A lány barátja ugyanez fiatalabb kiadásban: határtalanul lelkesedik érte, a csillagokat hozza le neki az égről, kézen fogva rángatná az anyakönyvvezető elé. Kitti azonban mindezt rendkívül megterhelőnek érzi – bár az eszével tudja, hogy örülnie kéne neki, mégsem kívánja egy porcikája sem. Amikor fél évre külföldre utazott, határtalanul szabadnak és boldognak érezte magát (apja időközben „tíz évet öregedett”).

És most jön a vetítés. Azt mondtam Kittinek: „Hívjuk ide a szüleidet, beszélj ezt meg velük, olyan őszintén, nyíltan és egy-

szerűen, ahogy az életben sosem tennéd, sosem mernéd.” Behoztam két széket, aztán elkezdtek elképzelni, ahogy megérkeznek. Nehezen indult a dolog, de Kitti hamar belejött, megérezte a szabad önkifejezés frissítő áramlatát. A mellkasa fokozatosan könnyebbedett meg, légzési nehézségei feloldódtak. Amikor mondandója végére ért, olyan szabadnak érezte magát, mint annak idején külföldön. Letisztultak benne az érzések, és pontosan tudta, hogy minderről mit akar majd „élőben” elmondani a szüleinek. Mindeközben megérlelődött benne a döntés arról is, hogy mit kezdjen a párkapcsolatával.

Egy másik apás sztori. A fiatalember – nevezzük őt *Gézának* – legfőbb gondja, hogy stresszes helyzetekben nem tudja visszatartani a vizeletét, székletét, és ettől való félelmében rengeteg óvintézkedéssel kell körbevennie magát. Szeretne megszabadulni kényszeres működésmódjától, és lazán élni, mint bárki más. Géza édesapja szereti a fiát, de ezt kevésbé fejezi ki az érzelmek és az elfogadás nyelvén, inkább a követelménytámasztásban erős, így a fiatalember gyermekkorától folyamatos szorongásban telt, hogy vajon meg fog-e felelni az elvárásoknak.

Nem könnyű az apamesterség... Egyszer megfullad a szeretetünk a gyerek, máskor meg hasmenése lesz... Én is izgulok sokszor, sikerül-e a kettő között elnavigálni... Érdekes módon egyébként ebben az esetben maga az apuka is küzd széklet-vizelet visszatartási nehézségekkel. Azoknál az embereknél, akik igyekeznek az égvilágon mindent kontroll alatt tartani, nem ritka, hogy a vegetatív, zsigeri rendszerük (amelynek a másik neve is ez: „autonóm” – vagyis az akaratlagos irányításán kívül eső) fellázad. „Márpedig minket nem fogsz tudni kontrollálni!” – üzeni a hólyag és a végbél.

Géza felismerte, hogy az apjával való azonosulás folyamatában ő is némiképp kontrollkényszeressé vált, noha éppen ez volt az a hatás, amittől annyit szenvedett kiskorában. Odahívjuk az apukát, megbeszélte vele a problémát, megkönnyebbült. Már-már úgy tűnt, ezt a dolgot sikerült valamelyest fellazítani, a többit megoldja az öngyógyulás természetes folyamata. De ekkor eszembe jutott, hogy ezt hasznos lenne az érintett szervekkel is megbeszélni, ezért azt javasoltam, jelenítsük meg tárgyak segítségével a szóban forgó szerveket. Egy ásványvizes palackot választott húgyhólyagnak és egy barna párnát végbélnek.

Ahogy rájuk nézett, megjelent szemében a szigor. Ilyesmiket kezdett mondani: *„Most már tényleg szedjétek össze magatokat! Nem akadályozhattok engem az utamon! Viselkedjétek úgy, mint bármelyik normális szerv...”* Itt gyengéden megállítottam. Felhívtam a figyelmét arra a lehetőségre, hogy ha túl szigorú a szerveihez (ahogy az apja volt őhöz), azzal valószínűleg csak megerősíti a „kontroll versus lázadás” forgatókönyvet. Ha én hólyag lennék, nekem nem esne jól ezeket hallani. Azt is elmondtam, milyen bánásmóddal lennék elégedett. Ekkor megcsillant egy új fény Géza szemében. Barátságosan ölbe vette a két „szervet”, és immár lágyan, szeretettel mondta ki a következő szavakat: *„Ne haragudjatok, hogy ilyen szigorú és követelőző voltam. Ti is hozzám tartoztok, szeretlek benneteket, elfogadlak titeket így, ahogy vagytok. Megértem, hogy fel akartatok lázadni ellenem, hogy figyelmeztetni akartatok arra, hogy jó lenne megtanulnom az elfogadást és elengedni a kényszeres kontrollálás igényét. Köszönöm ezt Nektek! Kérlek, maradjatok jóindulatúak velem, és én szeretettel fogok felétek fordulni mindenkor a jövőben.”* A bölcs mondás jut eszembe erről: „Elrángathatod a lovadat a forráshoz, de arra nem kényszerítheted, hogy igyon is.”

Gyakorlat: Ha szóba akarsz állni valamely testrészeddel, találj módot arra, hogy valamiképp kivetítsd és megszemélyesítsd, legegyszerűbben egy tárgy vagy – ha találsz egy hozzád hasonló „örültet” – egy másik ember segítségével. Teremts valódi dialógust! Vedd komolyan! Nem könnyű, de megéri.

IV. Az érzelmek átélése

Van egy elképzelés a pszichológiában – elsőként talán Jung magyarázta el érthetően –, miszerint a világ megismeréséhez, kapcsolataink megéléséhez, döntéseink meghozatalához négy, alapvetően különböző úton-módon közelíthetünk: az érzékszervi észlelés (*percepció*), az érzés (*emóció*), a gondolkodás (*kogníció*) és a megérzés (*intuíció*) csatornáin át. Leegyszerűsítve, vannak a tamáskodók („hiszem, ha látom”), az érző lények („jól csak a szívével lát az ember”), az okostónik („van tudományos alapja vagy nincs?”) és az ezósok („azt súgják az angyalok, hogy...”). A tipológiát persze igyekeztem nevetségesen kisarkítani – mindannyian működtetjük mind a négy folyamatot valamilyen arányban. Itt most az észlelés-érzés-gondolkodás hármasával foglalkozom, az intuíciónak külön fejezetet szentelek.

Ahhoz, hogy eredményesen gyógyítsd a testedet, fel kell fedezned azt az energetikai-információs utat, közeget, amely az elhatározásodat, miszerint mától egyre jobban leszel, közvetíti a biológiai szintre. És fordítva: a testedben érzékelt folyamatok helyes gondolati leképezését biztosítja, segít felfogni, megérteni, értelmezni, mi is zajlik a szervezetedben, és mi a teendő, ha meg akarod fordítani a történések irányát. Ez a létfontosságú közvetítő közeg szerintem az érzelem.

A magyar elnevezés is arra utal, hogy „*elem*”-i fontosságú dologról beszélünk, az angol „*e-motion*” pedig azt segít megérteni, hogy minden mozgás alapjáról lehet szó. Az érzelmek lényegében testi folyamatok, melyeknek lelki színezetük is van. Vagy egész testünkben érezzük, mint például az öröm pezsgését, vagy szervezetünk valamelyik része hordozza, például általában a félelmet a gyomor és a belek, az izgulást a torok és az izmok, a bánatot a mellkas – és így tovább. Biológusok is erre jutottak a molekuláris szintű folyamatokat kutatva: az érzelmeket tükröző, azokkal együtt születő és felbomló molekulák jelentik az egész testre kiterjedő közvetítő közeget. Mentális, lelki aktivitásunk az érzelmek hullámain jut el a sejteinkig. Egy-egy gondolatunk annál nagyobb visszhangot kelt a testünkben, minél intenzívebb a hozzá kapcsolódó érzés. Visszafelé is hasonlóképp zajlik az információáramlás: biológiai folyamatok – észlelés – érzelmek – értelmezés (például: érfalak összehúzódása – feszültség és fejfájás észlelése – aggodalom és nyugtalanság érzése – egzisztenciális kilátástalansággal kapcsolatos gondolatok felerősödése).

A test-lélek viszony oksági modellezésében két – látszólag egymásnak ellentmondó – teória versenyez egymással. A felfelé ható oksági folyamat elmélete szerint az elemi biológiai szinteken dől el minden, a sejtek működésében érdemes a kiindulópontot keresni (mondjuk, ha a „programozott sejthalál” nevű folyamat sérül, sejteink nem veszik észre, hogy lejárt a mandátumuk, és ennek daganatos burjánzás lehet az eredménye). Ha a sejtek elromlanak, az egész szervezet megbetegszik, aminek lelki kihatásai is vannak. Ezzel szemben a lefelé ható okság elve azt mondja ki, hogy minden az elmében dől el, a testi folyamatok ezt csak követik, le egészen az elemi részecs-

kévig. A rendszerszemléletű megközelítés pedig hozzáteszi a cirkulációs okság lehetőségét, miszerint fel- és lefelé is működik a láncolat. A kortárs biológiatudományok kezdik a testet és az elmét lényegében egy és ugyanazon jelenségként kezelni (ez az úgynevezett testelme), és ezzel az egész oksági kérdést zárójelbe teszik. Legalább ilyen népszerű az az elképzelés is, hogy a test és az elme folyamatai azért vannak szinkronban egymással, mert egy harmadik dolog (például a meg nem nyilvánuló szellem vagy lélek) megnyilvánult kivetülései csupán. Bármelyik elmélet is áll közel hozzád, abban a gyakorlati tapasztalatban osztozhatunk, hogy az elme és a test közötti kommunikáció az érzelmek közvetítő közegében zajlik.

Egy kínai orvoslással foglalkozó kollégám valahogy így fogalmazott: az érzelmek mindig kifelé akarnak jönni. Akkor és azáltal gyógyulsz, ha érzed őket. Amint az e-móció mozgásba lendül, jobban leszel. Ezt tudja minden olyan gyógy mód gyakorlója, aki a katarzist, az intenzív érzelmi átélést hívja segítségül. (Már az ókori görögök is szorgosan alkalmazták színházaikban és gyógyító szentélyeikben.)

Itt egy kis kitérőt kell tennem. Kisebbik lányom épp az imént mászott fel négy egymásba rakott vászonborítású székre, rám nézett, és bejelentette, hogy pisil. Mire odaértem, sikerült egyszerre mind a négy széket elintéznie. Két perc múlva, miközben a romeltakarításon fáradoztam, a tűzhelyen hagyott jénai tál megrepedt, és a forró víz előntötte a konyhapultot. Nem ma kezdtem a szakmát, azonnal tudtam, hogy ez „mit üzen”. Az érzelmek folynak, áramlanak, megállíthatatlanul. Pontosabban: ha megállítod őket, az erőfeszítést igényel, és meg kell fizetni az árát. Ha pedig rászoksz, hogy megállítsd – én ezt elég jól elsajátítottam –, és már észre sem veszed, végül azon kell erőlködnöd, hogy újra *megengedd*

ezt az áramlást. Ha sokáig szórakozol ezzel az elfojtósdival – bár rendkívül jól nevelt és udvarias lehetsz így, és másoknak minden bizonnyal jobban meg fogsz felelni –, betegség lehet a vége.

Volt egy érdekes elmélet, amellyel még egyetemi tanulmányaim alatt találkoztam. Arról szólt, hogy a pszichoszomatikus betegségek hátterében egy rejtélyes probléma húzódik: az alexitímia. Ez már így önmagában is hátborzongatóan hangzott számomra, hát még amikor megtudtam, hogy ez annyit jelent: az illető nem tud érezni! Rögtön az a kellemetlen gyanú lett úrrá rajtam, hogy mi van akkor, ha én is alexitímiás vagyok. Megpróbáltam gyorsan érezni valamit, de nem jött össze... Akkoriban gyomorfekélyszerűséggel kínlódtam, amiről úgy tudtam, hogy pszichoszomatikus eredetű, ezért az aggodalmaim nagyon is megalapozottnak tündtek. Egy időre megszállottja lettem az erőlködésnek, hogy érezzek már valamit.

Mivel ez a legkevésbé sem látszott működni, aggodalmaim fokozódtak, és felkerestem egy pszichiáter hölgyet. Beszélgettünk erről-arról, és már a második alkalommal indítványoztam, hogy találkozzunk inkább egy kávézóban, ne mindig a rendelőben, és egyszer elmehetnénk moziba is. Udvariasan, de határozottan elutasította javaslatomat – nem is értem, miért. Nem mentem el hozzá többet. Ennyi bőven elég volt. Először megsértődtem, majd rettenetesen szégyelltem magam, utána dühös lettem, végül mélyen elszomorodtam. Mindezek után egyik pillanatról a másikra belém hasított a felismerés, hogy: érzek! Nem is figyeltem oda, és megtörtént! Ekkor már csak hálat éreztem a pszichiáternő iránt, és felszabadult örömet azzal kapcsolatban, hogy nem vagyok alexitímiás...

Az érzelmekben az a nagyszerű, hogy kevésbé állnak akaratlagos irányításunk alatt. Nehezen tudjuk szándékosan előidézni,

megszüntetni, módosítani őket. Egyszer a strandon arra lettem figyelmes, hogy két fürdőlepedővel arrébb egy nő ráförmed a mellette újságot lapozgató pasasra: „Lajos, ba...eg, nem tudnál egy kicsit szeretni?!” Lajos helyében én is zavarba jöttem volna, mert ezt ilyen módon elég nehéz előidézni. Ha ezt a módszert próbáljuk alkalmazni a testünkkel kapcsolatban, ott se várjunk nagy eredményeket. „A rohadt életbe, gyógyuljon már meg ez a szar bokám!” vagy „Nem hiszem el, hogy egyszerűen nem vagy képes behegedni!” – ezek nem a varázsmondatok, ha gyógyulni szeretnél.

Egy virág növekedését sem lehet erőltetni. Felesleges rángatni vagy egy vödör vízzel nyakon önteni, egyszerűen csak meg kell adni neki, amire szüksége van. Ezt azonban művészi fokra lehet fejleszteni, és a virágjához értő, azt szerető kertész csodákat tud nevelni! Az érzelmek is ilyen virágféle lények, ébrednek és elhalnak bennünk a maguk törvényei szerint, mi pedig örömmel fogadjuk őket, vagy tiltakozunk ellenük, átéljük és tápláljuk vagy elfojtjuk és kiirtjuk őket, nagy becsben tartjuk vagy lenézzük megnyilvánulásait.

Az egészség és a gyógyulás vonatkozásában a legfőbb szabályt így foglalhatnánk össze: *érezz!* Nézzünk egy példát. *Zsuzsi* harmincas éveiben járó, csinos, intelligens hölgy. Hangulatát beárnyékolja, hogy nőgyógyásza ismételten méhnyakrák közeli állapotot diagnosztizált nála. Beszámolójából kiderül, hogy kapcsolatai rendre zátonyra futnak, mert a férfiak látszólag tisztelik és ajnározzák, ám váratlanul mindig előkerül valami turpisság (a legutóbbi, közel egyéves kapcsolatát akkor szakította meg, amikor kiderült, hogy lovagja nős...). *Zsuzsi* már nem bíz a férfiakban, egyszerűen csak szerezni akar egyet, hogy végre megnyugodjon, megállapodjon. Csakhogy ebben

megakadályozza őt a méhnyakhelyzet: így nem lehet szexelni, ráadásul fertőző is lehet.

Zsuzsi apukája az a ridegebb típus volt, gondolom, ezt ki is találta. Az elhanyagolás és a bántás volt a két leggyakoribb viszonyulási mintája, és a kislánynak gyakran kellemetlen meglepetésekben volt része apja egy-egy ittas hazaérkezését követően. Alig várta, hogy elszabaduljon otthonról, de – hogy, hogy nem – a férfakkal sem volt sokkal több szerencséje. És most itt állunk, magányosan, rákosodó méhnyakkal.

Legfőbb ideje érezni!

Zsuzsi találkozott apukájával a rendelőmben – persze képzeletben –, elég volt egy széket odatenni vele szembe, úgy két méterre. Első körben a neheztelés és a harag tört elő belőle, ami a bántásokkal kapcsolatban halmozódott fel benne kislánykora óta. Ezt követték a csalódottság és a szomorúság hullámai, melyek az elhanyagoláshoz kapcsolódtak. Fájt neki, ami történt, ugyanakkor úgy érezte, jól is esik mindezt kiadni magából.

Nem mindig könnyű felismerni, hogy ami volt, elmúlt. Hogy ez miért van így, arra számos pszichológiai elmélet született már, a tudattalanba elfojtott-száműzött, álruhában vissza-visszatérő rossz érzések pszichoanalitikus koncepciójától a narratív pszichológiáig, mely szerint a múlt építőköveiből kísérünk meg egy összefüggő élettörténetet mesélni magunknak, ami jelen pillanatunk koordináta-rendszerét segít egy fix ponthoz cövekelní.

Találtam még egy érdekes energiapszichológiai magyarázó elméletet is. E nézet képviselői úgy tartják, az emóciók energia-minőségű mintázatok, melyek átáramlanak a rendszerünkön, amennyiben minden rendben van a lelkünkben. Ám ha megijedünk, ha megszégyenülünk, ha felkészületlenül ér minket valami bántó impulzus, és kibillent a harmóniánkból, az áramlásban

akadályok, blokkok keletkezhetnek. Ezek az „idegen, zavaró frekvenciák” aztán benne rekednek személyes energiakonstellációkban, és évekig, évtizedekig mintegy visszhangoznak benne. Ezekből pedig rengeteget összeszedünk, mire felnőtté válunk.

Ez is egy lehetséges megközelítés, amelyből egyébként az a terápiás módszer fakad, hogy a páciens lelkivilágával, emlékeivel, érzéseivel és energiarendszere stimulálásával egyidejűleg foglalkoznak. Ez utóbbit akár a test speciális pontjain saját ujjunkkal történő kopogtatással is meg lehet oldani, és már elő is állt egy izgalmas, öngyógyításra alkalmas eljárás. Amennyire tudom, az ilyen módszerek óriási és növekvő népszerűségnek örvendenek a tengerentúlon.

Összefoglalva tehát: a gyógyulás folyamatának mozgatórugója, a testi és lelki szint összekötő közege az átélt érzelmek energiája. Ahogy megindulnak bennünk az érzések, a hidegség, a közöny, az ésszerűség, a legátoltság, a beszabályozottság – már szinte fel sem ismert – leple alól előbukkan egy sebezhető, irracionális, emocionális lény. Ennek a lénynek a megjelenése a mélyebb, tartósabb gyógyulás előfeltétele.

Gyakorlat: Ha valamilyen betegség gyötör vagy csak nemkívánatos tüneteket észlelsz magadon, ragadj meg minden lehetőséget, hogy eljuss az érzéseidig, melyek ezzel kapcsolatban állhatnak. Beszéljess a hozzád közelállókkal erről, idézd fel a személyes múltadból mindazokat a helyzeteket, amelyekbe talán beleragadtál, ahol neheztelet, megalázottságot, szégyenkezést, szomorúságot gyűjtöttél be. Ne félj átélni mindezt! Sokat segít, ha közben mozogsz, táncolsz, engeded, hogy a tested kövesse és felerősítse az ébredő emóciókat. Bátran juss el akár a hisztérikus öngöngésig, de mindenképpen használd a hangod is. Ha nem megy egyedül, vannak csoportok, ahol mindenki ezt

csinálja, csatlakozz valamelyikhez. Gondolj bele: az a fontosabb, hogy mit gondolna rólad az, aki látta téged ilyen helyzetben, meg hogy sose csinálj olyat, amit amúgy nem szoktál, vagy az, hogy feloldd magadban az érzelmi béklyókat és elindulj a gyógyulás útján?

V. Rugalmas, határmentes gondolkodás

Ahhoz, hogy meggyógyítsuk magunkat, rendkívül nagy segítség, ha el tudjuk hinni, hogy ez tényleg megtörténhet. Persze vannak meglepő fordulatok, de általában csak addig tudjuk tagítani megtapasztalt valóságunk határait, ameddig gondolatainkban, képzeletünkben ez a világ „elvileg” tágítható. Ha például úgy hiszed, nem tudnál egy kötötűt átszűrni a nyelveden, mert elvéreznél és a fájdalomtól szörnyethalnál, akkor valóban nem érdemes kísérletezned ezzel, még akkor sem, amikor nézed a tévében, hogy ezt egy hajléktalan indiai felebarátod mosolyogva megcsinálja. Amíg nem látod saját szemeddel, lehet, hogy az van a fejedben, hogy ez eleve lehetetlen. Aztán fogod magad, elutazol Indiába, élőben megtapasztalod, és a rendszeret kénytelen-kelletlen áthangolod arra, hogy ez mégiscsak lehetséges *valakinek, de nem neked*. Aztán ott maradsz pár évig, tanulmányozod a know-how-t, és addig gyakorolsz egy tanító segítségével, amíg végre megcsinálod. Hazajössz, hogy fülig érő szájjal elújságozhassd: ez tényleg lehetséges! Az ismerőseid elámulnak, de ők továbbra sem válnak igazi „hívővé”, mert *nekik nem* megy és így tovább.

A hit hegyeket mozgat meg, mint tudjuk. De vajon hányan vannak közülünk, akik megmozdítottak már akár egy kavicsot is a hírük által? Te például el tudnád hinni, hogy – a szándékod és a figyelmed segítségével – kitágítsd a szívkoszorúereidet, csök-

kentsd a vérnyomásodat vagy tíz percre leállítsd a lélegzésedet? Ugye, nem igazán? Pedig valószínűleg tudsz róla, hogy nagy számban léteznek emberek, akik erre képesek... Néha még azt is nehéz lehet elhinned, hogy te ugyanúgy le tudsz adni öt kilót egy hónap alatt, mint a barátnőd...

Sok évvel ezelőtt egy fiatalember – nevezzük *Gyurinak* – azzal a panasszal keresett fel, hogy állandóan krákognia kell, és ez rettentően zavarja a társas életben. Összeraktuk a test-lélek térképét: nem használja a hangját, nem mer konfrontálódni a konfliktushelyzetekben, barátnőjét például a legszívesebben kidobná a lakásából-életéből, de nem szól neki, hogy baj van és így tovább. Mindezek helyett csak krahácsol, mint egy zsémbes öregember. Öt éve jelentkezett először ez a tünete, amikor egy általa imádott lány hitegette a párkapcsolat lehetőségével, s közben a barátjával flörtölt. Mint mondja: „Akkor kellett volna pofán verni a csávót, de én hülye, csendesen elkullogtam.” Pszichoterápiás szemszögből nézve ezzel a traumával kell valamit kezdeni, feloldani a hajdani megszágyenült elnémulás és bennrekedt harag okozta lefagyást – és a mai Gyuri megszabadulhat a torokbántalmaitól. E szerint jártam el, és a panaszok enyhültek is, de nem múltak el maradéktalanul.

Akkor azzal a javaslattal álltam elő, hogy egy hónapig mindennap találjon alkalmat az erőteljes hanghasználatra: ordibáljon az autóban, hangosan énekeljen a zuhanyzó alatt, menjen bele konfliktusokba akár ordenáre módon is – átmenetileg. Csak azért, hogy segítsen saját magának az ötévnyi kondicionálás szokásrendszerét áthangolni. A testnek gyakran – a lelki béklyóktól való megszabadulás után – még szüksége van némi újratanulásra is, hogy ismét optimálisan funkcionáljon. (Ahogy a gipszlevétel után a sorvadt végtagot tornáztatni kell.) Ám

czekeket a gyakorlatokat Gyuri nem végezte el, és a köhécselése nem is múlt el teljesen. Azt mondta: „Ne haragudj, de nem tudok hinni benne, hogy ez végleg eltűnhet...” Az, hogy tökéletesen megszűnjenek a panaszai, egyszerűen kívül esett az általa elképzelhető határon... És valószínűleg – akkor és ott – én sem hittem *elég* mélyen ebben...

Az öngyógyítás sikeréhez, mint mondtam, szükséged lesz a hitedre. Arra, hogy képessé válj reális lehetőségként gondolni felépülésedre, lefogyásodra, kedélyjavulásodra – és így tovább. Hogy megérleld magadban a rendíthetetlen bizalmat arra vonatkozóan, hogy elméd – a szándékod, a figyelmed és az önmagadra irányuló szerető gondoskodásod segítségével – jótékony hatást tud gyakorolni biológiai folyamataidra. Ezt a bizalmat felépíteni, eddig a bizonyosságig eljutni – na, ez a művészet! Hogy képesek legyünk valóban elhinni, hogy tüneteink elmúlhatnak, hogy makacs – a szakemberek szerint akár reménytelennek tartott – esetekben is kilábalhatunk a bajból. Hogy felismerjük, hol húzódik a határ a naiv önámítás és a rendíthetetlen bizalommal átítatott, rugalmas és tág horizontú gondolkodás között.

Szeretnék ehhez támpontokat adni, mert az a tapasztalatom, hogy – amint Gyuri esetében is – sok gyógyulási folyamat akad el annál a küszöbnél, hogy az egyáltalán „lehetséges-e”. Ha jól tudom, *Dumas* mondta: „Az ember nem arra gondol, amire akar, hanem ami eszébe jut.” És ez igaz is – mindaddig, amíg valakiben fel nem ötlük az a lehetőség, hogy saját gondolatait megpróbálja bizonyos mértékig uralni. Hogy elkezdjen közelíteni a *Republic* dalszövegében foglalt ideális állapothoz: „Arra gondolok, amire akarok”. (Ez persze némi gyakorlást igényel.) Két dolog nehezítheti meg különösképpen ezt a szabad, rugal-

mas, határmentes és akaratvezérelt gondolkodást. Az egyik a mély – és nagyrészt tudattalan – hiedelmek és sémák rendszere, a másik az a jelenség, amit én így nevezek: „igazságkényszer”.

Valószínű, hogy amikor kisbaba voltál, a testi érzeteid szintjén találkoztál önmagaddal és a világgal: ez jó langyos, az finom puha, ez nyom, amaz meg dörzsöl. Ezek a „kellemes-kellemetlen” minőségek idővel árnyaltabbá váltak, és mint érzelmek bomlottak ki a lelkedben: öröm, szomorúság, vonzalom, félelem és hasonlók. Később aztán megtanultál beszélni és gondolkodni, ezzel együtt pedig megnyílt előtted a hazugság és önámítás lehetősége is. Rendszeresen visszatérő gondolataid észrevétlenül meggyőződésekké, hiedelmekké szerveződtek, majd világgéppé merevedtek, és nagyrészt öntudatlanná váltak.

Mire felnőtté válsz, már fogalmad sincs arról, hogy életedet olyasfajta hiedelmek, programok irányítják, mint például: „mindenkinnek meg kell felelnem” – „a világ ellenséges hely, óvatosnak kell lennem” – „beteges alkat vagyok” – „az élet kompromisszumok sorozata” – „hülye vagyok” – „csodák csak a mesékben vannak”. Ezek az úgynevezett sémák, melyek meggyőződésekből, emlékekből, érzésekből és testi érzetekből állnak össze, meglehetősen makacs képződmények, afféle paraziták a lelki organizmusodban. Energiaigényesek, rejtőzködőek, kitaratóak, hajlamosak átvenni az irányítást életed felett, és ismétlődő, kudarcral végződő ciklusokba sodorhatnak. Általában sok-sok figyelem, elmélyült lelki munka, gyakran gondos szakértői segítség mellett tudod ezeket egymás után nyakon csípni és „ki-gyomlálni”.

A másik akadálya a szabad gondolkodásnak, mint említettem, az „igazságkényszer”. Ez az elmének arra az illúziójára épül, hogy létezik objektív igazság – ami az objektív valóság

illúziójának egy speciális folyamánya. Ha ebben a kellemetlen kényszerben szenved valaki, állandóan azzal foglalkozik, hogy igaza legyen. Rengeteg energiát fektet abba, hogy „igaz” gondolatai érvényességét bizonyítsa, valamint, hogy üldözze a „nem igaz” felfogásokat. Csak olyan emberekkel jön ki jól, akik egyetértenek vele. Így csúnyán leszűkülnek a lehetőségei, mert rengeteg opciót eleve kizár a lehetséges dolgok köréből.

Egy gyakori típusa az „igazságkényszernek”, amikor valaki csak a tudományos szaklapok által közölt adatoknak, a „minden kétséget kizáró tényeknek” hisz. Szánalmat és megvetést érez az olyan dolgokkal kapcsolatban, mint például a telepátia, az energiagyógyászat vagy éppen a földönkívüli civilizációk kutatása. Dühösen érvel a homeopátia, az akupunktúra és más természetes gyógymódok ellen, mert azok „hatástalanságuk mellett még el is veszik a betegtől a komolyabb kezelés lehetőségét”. Mindentől irtózik, amiben spirituális, ezoterikus, parapszichológiai jelleget vél felfedezni. Szkeptikus a „csodás” gyógyulásokkal és karizmatikus gyógyítókkal szemben. Nem hisz az erőlködésmentes és tartós fogyásban, a szenvedélyes szerelmet hormonokkal magyarázza, a halál közeli élményeket egyszerű hazugságként könyveli el. Sok okos és kevés boldog ember van ebben a „csapatban”. Persze bőven vannak, akik épp ellentétes tartalmú igazságkényszerekben szenvednek – ők azt vetik meg, ami tudományos, orvosi, gyógyszeres, műszeres, esetleg hús van benne. Az igazságkényszer bármilyen tartalmú lehet, de legmarkánsabb tünete mindig az indulat. Amikor dühbe gurulsz egy másfajta nézőponttal találkozva, kezdhetsz gyanakodni!

Ha magadra ismertél, akkor talán most úgy érzed: megítéletek. De hidd el, én teljes mértékben megértem és elfogadom,

ha ragaszkodsz ahhoz, amit igaznak, valóságosnak, helyesnek érzel. Én is így vagyok vele. Ez embervoltunk része. Világképünk és értékválasztásaink biztonságérzetet adnak, összekötnek minket egy közösséggel – és egyébként is, felnőttként rengeteg energiát investáltunk hiedelemrendszerünk felépítésébe, nyilván nem fogjuk hagyni, hogy az egyik percről a másikra összeomoljon. (Szüleim gyermekkorában, amikor megjelent a rádió a faluban, sok idős ember amellett érvelt, hogy egy icipici zenekarnak kell lennie a dobozban, mert az lehetetlen, hogy a hang Budapestről jöjjön.)

Volt egy professzorom az egyetemen, az emberi lélek működésének elismert szakértője, aki történetesen kávéfüggő volt. Minden reggel hatalmas csésze magas koffeintartalmú ébresztőitalal indított. Egyik nap teljesen összezavarodva érkezett a tanszékre. Elmondta, hogy kiderült: anyósa két hete véletlenül koffeinmentes kávévett, ő pedig azt itta azóta, és az égvilágon semmi sem tűnt fel neki! Amikor meglátta a kávé eredeti csomagoló zacskóján a „decaffeinated” feliratot, addigi világképe kis híján porrá omlott...

Minél okosabb vagy, annál komolyabb konstrukciót rakhatál össze mostanra meggyőződéseidből. Teljesen természetes, hogy igyekszel mindezt egyben tartani! Egyetlen szempont miatt érintem csak ezt a témát: tapasztalatom szerint minél merevbb, rugalmatlanabb a valóságkonceptiód, minél markánsabb határt húztál magadban lehetséges és lehetetlen között, annál nehezebb lesz ugrásszerű javulást elérned egészségi állapotodban, különösen komolyabb egészségi problémák, tartósan fennálló tünetek esetén. És fordítva: minél gyermekibb, naivabb módon állsz a lehetőségek végtelen óceánjának partján, annál több csodát láthatsz.

Nekem szerencsém van (ez csak egy szófordulat, nem nagyon tudom, mi az a szerencse, és hogy van-e egyáltalán...). Bár eredendően hajlok a konokságra és az okoskodásra, első mestereim megtanítottak arra, hogy derűs mosollyal el tudjak képzelni sokfajta igazságot. Ez lehetővé teszi számomra, hogy amikor valakivel elkezdek egy közös, gyógyító utazást, legalább én el tudjam képzelni az állapotjavulás folyamatát, amikor a kliensem még szkeptikus. Az én hitem idővel aztán felerősítheti az övét is. Azon a ponton, ahol felmerül benne a lehetőség, hogy tényleg meggyógyulhat, szinte már túl is vagyunk a nehezén...

Mindezek miatt az évek során elkötelezetté váltam amellett, hogy klienseim és tanítványaim gondolkodásukat és világképüket igyekezzenek kitágítani és minél rugalmasabbá tenni. „Hozzá kell szokni a csodákhoz!” – szoktam mantrázni. „Érdemes olyasmiket gondolni, amik használnak, de minimum jó érzést keltenek” – ismételve, és figyelem őket, amint tanulnak felejtetni, hogy teret adjanak magukban a friss elképzelések kibomlásának. Figyelem őket, és igyekszem én is tanulni tőlük. Szeretek rácsodálkozni arra a milliófajta univerzumra, melyek mindegyikének középpontjában egy-egy ember sugárzik.

Ha test és lélek témakörében kicsit rugalmasabbá akarod tenni a gondolkodásodat, fontold meg az alábbi néhány felvetést! Érdemes abból kiindulni, hogy vannak jelenségek a világban, amelyek a meggyőződések, az elvárások és a hit testre gyakorolt erőteljes hatását megdöbbentő módon igazolják. Ezek lehetnek károsak vagy jótékonyak is az egészségi állapotra, és egytől egyig közismertek, most csak emlékeztetőül hozok ide néhányat:

- ↵ A placebo és nocebo hatás (melyek során valódi hatóanyagot nem tartalmazó, az alany által gyógyszernek hitt anyagok erőteljes pozitív és negatív hatását vizsgálják) a legszkeptikusabbakat is el szokta gondolkodtatni. Miként lehet, hogy súlyos fájdalmak csillapodnak álmorfiumtól, haj hullik ki álcitosztatikumtól, allergiás rohamot lehet kiváltani műanyag rózsával, ha valaki, akinek rózsallergiája van, eredetinek hiszi? És folytathatnánk a sort a végtelenségig.
- ↵ A megátkozás, megrontás, a woodoo hatás számtalan esetét dokumentálták már. Ilyenkor az áldozat személyéhez – tudtával vagy tudtán kívül – kapcsolódik egy negatív programozás, amely szólhat kirekesztésről, betegségről, szerencsétlenségről vagy akár halálról is. Különösen izgalmas, amikor egy törzs tagjai a bűnöst nem végzik ki, hanem kijelentik, hogy az illető halott, és attól fogva nem vesznek róla tudomást. Egy-két hét alatt az illető valóban meghal – a tudományos igényű vizsgálatok szerint „paranoid téveszméje” (márminthogy ő lényegében halott) olyan biológiai stresszállapotot idéz elő szervezetében, amely ilyen tragikus következményekhez vezet. Ide tartozik az „orvosi rontások” fogalma is, amikor a diagnózis (például: HIV+) vagy az egészségügyi szakember kijelentése („Önnek várhatóan még fél éve van hátra”) mintegy megpecsételi a beteg sorsát.
- ↵ A korábban már említett – a köznyelvben tudathasadásnak nevezett – „multiplex személyiségzavar” esetei, ahol az identitás változását drámai gyorsasággal követik a testi kísérőjelenségek: inzulintermelőds áll le, majd indul újra, anyajegyek jelennek meg, majd tűnnek el ismét, látás romlik, majd javul vissza – és így tovább.

- ✦ Gondolkodtál-e azon, miért vándorol annyi ember Lourdes-ba és más, csodás gyógyulások lehetőségével felruházott kegyhelyre? Mert ezeken a helyeken könnyebb elhinni, hogy valami nagyszerű dolog, akár egyenesen csoda történhet veled is! Ahogy *Jézus* mondta annak idején: „Menj, a te hited meggyógyított téged.” És ez a remény – úgy látszik – nem is alaptalan. Ezeken a kultikus helyeken időről időre valóban történnek indokolatlan, spontán gyógyulások, ha hihetünk a krónikáknak.
- ✦ Kíváncsi vagyok, eltöprengtél-e a parapszichológia témakörébe sorolt jelenségek valóságosságán... Mit gondolsz a telepátiáról például? A jövőbelátás különleges adottságáról? A tárgyak fizikai behatás nélküli mozgatásáról? Le-sőpröd ezeket a témákat az asztalról? Vagy vetted a fáradságot, hogy alaposabban utánajárj a kérdésnek? Én sokat olvastam egy időben minderről. Egyszerűen lenyűgözött. Álmomban egy alkalommal nagyon tisztán megéltem, milyen érzés tárgyakat mozgatni akarattal. Óriási volt, míg élek, nem felejttem el. És azt képzeld el, hogy amikor felébredtem, akkor is sikerült! Csak utána sajnos kiderült, hogy a felébredést is álmodtam, és miután valóban felébredtem, már nem ment...
- ✦ Talán magad is ismersz olyan módszereket, melyek a képzelet teremtettségére alapoznak. Ezek közül az egyik legmarkánsabb – az öngyógyítás szempontjából – a *Carl és Stephanie Simonton* által kidolgozott vizualizációs technika, melyről magyar nyelven is olvashatsz. Ez a pár házaspár nem volt rest a legelkeserítőbb állapotba jutott daganatos betegekkel dolgozni, meglehetősen sikerekkel. Módszerük lényege, hogy megtanítják a klienst képzelet-

ben átrendezni a teste belső színpadán zajló drámát. A daganatot és környezetét a lehető legrészletesebben vizualizálják, majd kigondolják, milyen módszerekkel lehetne ártalmatlanítani a nemkívánatos elemeket, aztán ezt a stratégiát mentális képekbe ültetik. A kliens a sokszoros ismétlés, mindennapi gyakorlás segítségével mintegy beprogramozza teste számára, mi a teendő. Az eljárás sikerén ma már kevésbé lepődünk meg, hiszen *Pert* testelme teóriája remekül magyarázza gondolatok, érzelmek azonnali biológiai hatásait – a neuropeptidek közvetítő funkciójának köszönhetően.

Ha a lelki és testi működés összefonódásának fenti tapasztalataihoz hozzáadod a XXI. századi testkép előzőekben tárgyalt alkotóelemeit, az talán megkönnyítheti számodra, hogy a racionalitás talajáról immár képes legyél repülőrajtot venni, és a gyógyulás lehetőségeibe vetett hitedet megerősítsd. Ne felejtsd el: aki meg van győződve arról, hogy képes felülkerekedni a nehézségeken, annak sokszorosára nő az esélye, hogy ez sikerül.

Gyakorlat: Képzeld el a testedet, mint egy gyönyörű hologramot, melyben minden kis részlet, egység, sejt tartalmazza a nagy egész információit. Képzeld el, hogy szervezeted egy energiatároló, egy speciális hullámmintázat, egy – az állandóság illúzióját keltő – energiamátrix. Kezdj el hinni abban, hogy lelked és tudatod, az önmagad irányában érzett szereteted, gyógyulási szándékod és elmélyült figyelmed a legalkalmasabb eszközeid arra, hogy ezt a mátrixot átalakítsd. Találd meg a módját, hogy mélyen el tudd hinni: minden lehetséges!

Öndiagnózis

Néhány gondolatot szeretnék megosztani veled arról, hogyan állapíthatod meg, mi is a betegséged, panaszod lényege, oka és célja. Ahhoz, hogy megfejtsd, mit üzennek a tüneteid, hasznos, ha a fentebb leírt alapelveket már alkalmazod az öndiagnosztikai folyamat során, vagyis:

- ✦ elfogadod a kiinduló állapot létjogosultságát;
- ✦ személyes kapcsolatra törekszel tested részeivel és folyamataival;
- ✦ használod a képzeletedet, és módot találsz arra, hogy kommunikálj a testeddel;
- ✦ hajlandó vagy érzelmeket átélni a felismeréseid nyomán;
- ✦ rugalmas gondolkodással közelítesz saját lehetőségeidhez.

Amikor arra készültem, hogy majd orvos leszek, az egyik leglelekesítőbb ígéretként az lebegett a szemem előtt, hogy más emberekről olyasmiket tudhatok meg, amikkel még ők maguk sincsenek tisztában. A pszichiáteri szakmában is vonzónak találtam a kezdet kezdetén a „vesébe látás” kiváltságát. Visszatekintve mindig megértően elmosolyodom ezen a kis „hatalom-mániámon”.

Erről a virtuális magaslesről ugyanis elég hamar le kellett kecmeregнем. Először azzal szembesültem, hogy az iskolában megtanult diagnosztikus kategóriák meglepően ritkán illenek tökéletesen az általam vizsgált élő személyre. Ez utóbbi többnyire bosszantóan kaotikus, összevissza kevert tünetekkel állt elő, és csak ügygyel-bajjal lehetett valamilyen egzakt kórisme Prokrusztész-ágyába belebarkácsolni. Ha mégis sikerült találni

egy többé-kevésbé passzoló címkét, akkor is ott maradt bennem a nyugtalanság, a dolgavégezetlenség érzése, az a viszkető gyanú, hogy itt valamit megengedhetetlenül leegyszerűsítettünk.

Ez a hiányérzet részben abból fakadt, hogy nem tudtam hinni a diagnózisok univerzális jellegében. Azon törtem a fejem, hogyan lehetne két, egymástól teljesen különböző embernek pontosan ugyanaz a betegsége? A valóságban – úgy tűnt – mindannyian egy kicsit más módon veszünk részt az életben, eltérő élmények alkotják személyes múltunkat, egészen különböző módokon gondolkodunk, érzünk, érzékelünk. Épp a betegségeink lennének egyformák? Ez egyszerűen nem stimmelt nekem.

Emlékszem, egyszer ügyeletben behoztak a mentők egy férfit, aki ötpercenként elájult. Amikor a vizsgálóasztalra fektették, éppen magánál volt. Megkérdeztem, mi a probléma. „Doktor úr, nincs semmi komolyabb, annyi, hogy...” – és itt elájult megint. De úgy, hogy még pupillareflexe sem volt, szerintem arra sem ébredt volna fel, ha valaki elkezdi boncolni. Aztán váratlanul megint magához tért, mintha mi sem történt volna. Nem tudom, voltál-e már így, hogy ott állsz, elvileg te vagy az, aki ért valamihez, láthatólag súlyos a helyzet, és halvány fogalmad sincs, mi folyik...

Ami például ennek az embernek a diagnózisát illeti: az egész orvosi stáb együtt gondolkozott, hogy melyik címke tűnik a legkisebb marhaságnak. Egyébként is, ahogy megjelent a diagnózishoz kötött finanszírozások rendszere az egészségügyben, az orvosi megbeszélések jelentős része egy scrabble játékhoz kezdett hasonlítani: ki talál hamarabb egy olyan kórismét, ami nincs fényévekre a beteg állapotától, és még jól is fizetik...

A másik – ezzel szorosan összefüggő – nehézségem az volt, hogy az orvosi diagnosztika gondosan elkülöníti a testi és a

lelki nyavalyákat, én pedig azt figyeltem meg, hogy ez nemhogy nem tükrözi egy élő ember működését, de homlokegyenest ellenkezik vele. Ráadásul a testi paraméterekre messzemenően nagyobb hangsúly kerül a vizsgálatok során, mint az emocionális és a mentális állapotra, és ezt az arányt is érthetetlennek találtam.

Még nem voltam diplomás orvos, amikor egy délelőtre „beköltöztem” egy úgynevezett „magas vérnyomásos kórterembe”, és az ott fekvő emberekkel beszélgettem. Az volt a célom, hogy időt és teret adjak egy-egy betegnek arra, hogy elmesélhesse a maga ösztönös, „laikus” felfogását saját egészségi problémájáról. Az interjúk első öt perce után, ami többnyire a hipertónia fizikális részéről és a testi tünetek taglalásáról szólt, alanyaim egytől egyig élethelyzetük és kapcsolatrendszerük vázolásába fogtak. Az egyiknek a fia került börtönbe, a másiknak a férje kórházba, a harmadiknál feszültség volt a sógorékkal, a negyediknél beomlott a pince. Az volt a benyomásom, hogy ezek az emberek sokkal pontosabban tudják, hogy miért betegedtek meg éppen most, mint azt mi, szakemberek feltételezzük. Persze ahhoz, hogy ezeket a sejtéseiket megfogalmazzák, oda kell figyelni, mert hajlamosak elbizonytalanodni, és ilyesmiket mondani, hogy: „Persze, doktor úr, lehet, hogy hülyeség, amit mondok, ezt maga jobban tudja...”

A harmadik dolog, ami végleg kijózanított a fölényes „diagnosztizálgatásból”, a kórismék haszontalanságával függött össze. Úgy tartja a veretes orvosi bölcsesség: „a jó diagnózis fél terápia”. Ez önmagában talán meg is áll. Sőt, arra utal, hogy a jó diagnózist onnan ismerjük föl, hogy egyben szinte meg is gyógyítja betegünket. Ám a legtöbb diagnózisnak, amivel pályám során találkoztam, nem volt meg ez a gyógyító ereje. Diabetes,

szívritmuszavar, tenziós fejfájás, allergia, rák, pánikbetegség, depressziós zavar... – valahogy hiányzik nekem ezekből a diagnosztikus kategóriákból a lényeg megragadása, a továbblépés irányának megmutatása, az inspiráló energia.

A hétköznapiabb, egyszerűbb, laikusabb kórismék néha sokkal beszédesebbek: „kimerült a sok munkától”, „szeretethiánya van”, „túlterhelték a családi konfliktusok”, „nagy szomorúság érte”, „hiányzik az életéből a rendszer”, „ki akart venni pár nap szabadságot”. Egyetértek azokkal, akik a magyar nyelvben rejlő bölcs utalásokat is figyelembe veszik, amikor a betegségeiket igyekeznek megérteni, például: „bánat ült a szívére”, „ezt nem tudta megemészteni”, „hátára vette az öccse adósságát is”, „derékba tört a karrierje”, „ezt túlságosan mellre szívtá” – és még folytathatnánk.

A napokban mesélte egy ismerősöm, hogy a nyáron megsüketült. Először csak a fájdalmat érezte, aztán a feszítést, aztán végül – szép fokozatosan – teljesen elment a hallása. A fülészeten gondosan kivizsgálták, és megállapították, hogy egy különleges középfülgyulladásról lehet szó, nem tudják, mi okozta. Kimosták a hallójáratokat, antibiotikumokat írtak fel neki, visszahívták kontrollra. Korrekt eljárás, ami a fizikai szintet érinti. De persze nem kérdeztek semmit az életkörülményeiről.

Pedig hasznos lett volna tudni, hogy akkor kezdődött a dolog, amikor a hölgy apósa – egy mogorva, hangos, parancsoló stílusú, nyugállományú katonatiszt – odaköltözött egy-két hétre, hogy levezényelje a lakásfelújítást. Ismerősöm pontosan visszalemlékezett arra a pillanatra, amikor fájdalmai közepette is egyfajta öröm és elégtétel érzése öntötte el, hogy semmit nem hall apósa dörgedelmeiből. Pár nap múlva pedig, amikor mindez tudatosult benne, a fülgyulladás megszűnt. Az a diagnózis,

amelynek igazán értelme volna, valahogy így hangozhatna: „lel-kileg túlterhelte egy másik ember közelsége” vagy „öngyógyító kísérlet egy bántó hang kiszűrésére”.

Ehhez képest a „középfülgyulladás” meglehetősen semmitmondó, egy biológiai evidenciát megnevező címkének tűnik csupán... Azt a hiányérzetet hagyja a gondolkodó emberben, hogy „jó, jó, értem, leírjuk a folyamatot, és próbálunk egy tömör elnevezést illeszteni hozzá, de mitől lett ez az egész???”. Olyan diagnózisokra volna szükségünk, melyek valamiképp meg is magyarázzák, érthetővé teszik visszamenőleg, hogy milyen okkal s céllal indulhatott el a fizikai szintű folyamat. Mert azt a választ, hogy „nem tudjuk”, meg hogy „magától”, meg hogy „néhány sejt megbolondult”, meg hogy „ilyenmi gyakran előfordul”, „nyilván genetikai alapjai voltak” – joggal érzi kevésnek az önmagára kíváncsi és önmagáról gondoskodni kívánó ember.

Amikor a porckorongommal bajlódtam, kínomban bejelentkeztem egy neurológus kollégámhoz, hogy mondja már el, mi folyik. Megvizsgált, és hosszas töprengés után azt mondta, csináljunk egy MR-t. Amikor az MR-lelet a kezében volt, a fejét ingatta, és elmondta – amit én is láttam a képen –, hogy itt bizony van egy csúnya kiboltosulás. Javasolta, gondolkodjak el a műtéten. Felírt pár fájdalomcsillapító vegyszert, és együtt erősen utamra bocsátott. Amikor ismét magamra maradtam, hirtelen belém hasított a kérdés: most mi a fenével lettem okosabb...? Hálás voltam a kollégámnak, hogy időt szakított rám, latba vetette összes tudását, tapasztalatát, mégis úgy éreztem, üres kézzel távoztam tőle.

Ez persze csak egy múló érzés volt, mert rájöttem, két ajándékot is kaptam tőle:

- ◄ egy „objektív” képet, amit egy készülék fotózott le belső világomról, és az ezzel járó bizonyosságérzést, hogy igen, ez pontosan úgy néz ki, ahogy sejtettem;
- ◄ önállóságra buzdítást – ahogy *Sándor György* mondta az igazgató úr ballagási beszédében, a fiatalokhoz szólva: „...és ha bármilyen problémák adódnak az életben... azt oldjátok meg magatok!”

Egyetemi oktatóként eltöltött éveim során sok egészségszociológiai vizsgálatot, felmérést végeztünk. Számos dolgot kérdeztünk rengeteg embertől, sok éven át. Az egyik meglepő eredmény az volt, hogy ha meg akarjuk jósolni az adatainkból, hogy egy ember tíz év múlva is életben lesz-e, a legerősebb prediktor (előrejelző erejű adat) az lesz, hogy a válaszadó szerint milyen az egészségi állapota most, és mire számít a jövőben. Semmilyen más adat, életkor, betegség, szociális helyzet nem tudott ilyen pontos tippet eredményezni, mint az öndiagnózis. Ez az eredmény is arra intett, hogy nagy tiszteletben tartsam, amit valaki önmagáról gondol.

Mindehhez társult az a kényelmetlen érzésem, hogy egy kollektív perverzióban veszek részt, amikor a páciens életével és egészségével kapcsolatos megállapításainkat latinul fogalmazzuk meg, és még azt is agyba-főbe rövidítjük, hogy az, akiről szó van, nehogy valamiképpen megértse, miről beszélgetnek és levelezgetnek a feje fölött... Ez a jelenség szerencsére mintha alábbhagyott volna az utóbbi időben, de kérdés, hogy az e mögött meghúzódó, titkolózó-apáskodó attitűdből kigyógyult-e maradéktalanul az orvostársadalom. (Persze a halálos ítélet jellegű, beletörődésre intő diagnózisok – melyek igazságtartalma gyakran erősen megkérdőjelezhető – talán jobb is, ha nem jutnak el a betegig...)

Én például, amikor a bőrgyógyászati kirándulást tettem, a rituális orvosbizottsági kivizsgálás után ezt a diagnózist kaptam: „*atópiás dermatitisz*”. Ez teljesen úgy hangzik, mintha valami konkrét dolog lenne, ám ha lefordítjuk, nagyjából a következőt jelenti: „*foglalmunk sincs, milyen eredetű és milyen természetű, mindenestre szokatlan bőrgyulladás*”. A gyulladásra – gondolom – a vörös színből következtettek, amely elég nagy felületen virított rajtam, miközben meztelenül álltam kíváncsi tekinteteik kereszt-tűzében. (Az egészben az a szép, hogy mindezt így utólag rendkívül mulatságosnak és tanulságosnak találom, és egy csepp nehéztelés sem maradt bennem kollégáimmal szemben. Miközben időnként kritikusan, cinikusan fogalmazok a saját szakmám vonatkozásában, nagyra értékelem orvostársaim munkáját. Legközelebbi barátaim közül is sokan klinikusok, velük beszélgetve mindig mély tiszteletet és csodálatot érzek áldozatos erőfeszítéseiket, jó szándékukat, hivatástudatukat látva.)

Mindezen dilemmáim eredményeképpen szép fokozatosan eltávolodtam szakmám eme alapvető koordináta-rendszerétől, és arra irányítottam a figyelmemet, ami az orrom előtt van: a panaszokkal küzdő személyre. Az orvosi diagnosztikát továbbra is figyelembe veszem egy-egy konkrét esetben, és nagyra értékelem kollégáim áldozatos munkáját, mellyel világszerte igyekeznek egységesíteni, mérhetővé tenni és rendszerezni az emberiség sokszínű betegségszelettjét.

Ha nagyobb létszámokban gondolkodunk, ezt valószínűleg nem is lehet másképp csinálni. Márpedig az egészségügyi ellátásnak mindig is vállalnia kellett egyfajta futószalag-funkciót is, különben azonnal összeomlana az extrém betegszámterhelés alatt. Ez a gépies, személytelen szolgáltatás azonban – hosszabb távon – inkább csak tovább ront a helyzeten. Úgy tűnik,

mintha egyre több lenne a beteg ember, és egyre csökkenne a rendszerbe vetett bizalom. Miközben az ellátás költségei folyamatosan nőnek, a dolgozók lelkesedése és lojalitása apad. Sok orvos keresgéli a kiutat, magánpraxissal próbálkozik, alternatív módszereket tanul, külföldre kacsingat. Volt évfolyamtársaimtól nemegyszer hallottam: „Jó neked, hogy idejében kiléptél a taposómalomból...”

Személy szerint ebből a feloldhatatlannak tűnő nyomáskényszerből a kiutat nem az automatizáció és a technicizáció további erősítésében vagy az egészségügyi ellátás strukturális bővítésében, hanem az öngyógyítás lehetőségeinek érdemi kibontásában látom. Ez persze lassabb, organikusabb folyamat, nem áll mögötte nagyipari-pénzügyi-politikai érdek, csupán az emberiség túlélésének reménye...

Ami a diagnózis kérdését illeti, a magam részéről ezekre jutottam:

- ← Az az ember a legkompetensebb a diagnózis kérdésében, akié a betegség – akár tudatában van ennek, akár nem. Az ő testében jelentkeznek a tünetek, melyeket egyedül ő érez. Az ő lelkivilágában zajlanak ezzel párhuzamosan a történések, csak ezek nagy része valószínűleg tudattalanul történik. Az ő életébe és kapcsolatrendszerébe ágyazódik be az egész sztori, és elsősorban ő viseli a következményeket is. Érdemes tehát mindent megtenni, hogy segítsük őt tüneteinek mélyebb megismerésében és megértésében. Ha pedig mi vagyunk betegek, engedjük, hogy ez a kompetenciaérzet – kellő körültekintéssel párosulva – kibontakozzon bennünk, és ne legyünk restek saját magunk is az okok keresésére indulni.

- ✦ Ha egy kis figyelmet szentelünk a folyamatoknak és élményeknek, kiderül, hogy a beteg embernek sokkal mélyebb és pontosabb elképzelései, sejtései, intuíciói lehetnek a probléma természetével, okával és megoldásával kapcsolatban, mint elsőre gondolnánk. Adjunk teret ennek az ösztönös, belső bölcsességnek – segítőként és betegként egyaránt. Bízunk benne, hogy ha rábukkanunk a valódi, érvényes diagnózisra, azt valamiképp érezni fogjuk. Keressük ezt a belső „bólintást”.
- ✦ Fogadjuk a meglévő orvosi diagnózisokat kellő körültekintéssel. Az elváltozások fizikai struktúráját és folyamatát pontosító leírásoknak nagy hasznát vehetjük, a jelenség okára vonatkozó magyarázatokkal azonban általában nem jutunk messzire.

Hadd meséljek mindehhez egy egyszerű példát. Egyik családtagomnak hullott a haja, és ez egy idő után rettentően zavarta. Kérte, nézzünk rá erre a témára egy kis belső utazás keretében. Érdekelte, mitől van mindez, és mit tehet magáért. Akkor egy kis ellazulást követően arra kértem, képzelete segítségével menjen közel a hajás fejbőre területéhez. Nemsokára lelki szemei előtt egy nádas képe bontakozott ki. A nádas szép volt, de megritkult és megfakult, mert nem volt elég víz az azt körülvevő tóban. Hirtelen nyilvánvalóvá vált az éltető víz központi jelentősége. „Kliensem” megértette az üzenetet, mert összhangban volt abbéli vágyával, hogy több időt szánjon az úszásra. Attól a naptól fogva elkezdett több tiszta vizet inni, gyakrabban leöblíteni a haját mosakodáskor és rendszeresen uszodába járni. Hajhullása egy csapásra megszűnt.

Amint látjuk, a kórismében nincs semmi kacifántos, ennyi az egész: „kevés a víz”. Az ebből következő terápia se bonyo-

lultabb: „több víz”. Ezt nevezem egyszerű, működő diagnózisnak (ahogy a szó is sejteti: dia = át, keresztül, gnózis = tudás). Mindezen információ ott volt a tünet gazdájának lelkében, csak a hétköznapi, felszíni tudat nem volt alkalmas arra, hogy idáig elhatoljon. Szüksége volt egy kis elmélyülésre, egy kevéske figyelmes kíséretre és öt perc szabadidőre.

Az alábbiakban kétfajta megközelítést ajánlok a minél pontosabb öndiagnózis készítéséhez. Az egyik a „belső utazás”, a másik a „testszimbolika elemzés” nevet viseli. Ehhez a fajta munkához senki másra nem lesz szükségünk, csak egy kis időt és figyelmet kell szánnunk önmagunkra. Elismerem, hogy ezek mellett számos más módon juthatunk információkhoz saját bejegyzéseinket illetően, válogatásom merőben szubjektív: ezekkel van tapasztalatom, ezeket kedvelem, ezeket találom a legeredményesebbnek.

Arra az esetre pedig, ha lehetőségünk van több ember segítségét igénybe venni, és esetleg egy tapasztalt kísérő is kéznél van, a SzomatoDráma talán a legideálisabb eszköz a pontos és sokrétű öndiagnózis körvonalazásához. Erről a következő fejezetben részletesebben mesélek majd.

Belső utazás

Amikor orvoshoz vagy alternatív gyógyítóhoz fordulunk, alapvető igényünk, hogy gondosan térképezze fel, mi zajlik bennünk, ami – fizikai vagy lelki síkon – érthetővé, megfoghatóvá teszi számunkra fájdalmas, zavaró tapasztalatainkat. A szakértők pedig bevetik eszköztárukat, a CT-től az ingáig, vizeletvizsgálattól az auraérzékelésig, hogy rendszerezék a kaotikusnak

tűnő felszíni jelenségeket, és azokat képesek legyenek minél tömörebben megnevezni. Mi pedig várunk, szorongva és kiszolgáltatottan, hogy mi lesz az eredmény...

Sok esetben érdemes igénybe venni ezeket a diagnosztikus vizsgálatokat, hiszen korunk technikai fejlettségének köszönhetően fantasztikus mennyiségű adatot tudhatunk meg a testünk működéséről, viszonylag egyszerű és kíméletes beavatkozások segítségével. Ugyanakkor nem érdemes elhanyagolni azt a lehetőséget sem, ami a legkézenfekvőbb, legközvetlenebb, legolcsóbb és sok esetben a leinformatívabb: önmagunk elmélyült vizsgálatát. Szerintem minden komolyabb klinikai hercehurca előtt érdemes lenne egy alapos öndiagnosztikai folyamatba merülni.

Tudom, hogy ez a megközelítés sok kollégámnak nem tetszik, mert meg vannak győződve arról, hogy életveszélyes, ha a laikus beteg maga próbálja kitalálni, miben szenved, arról nem is beszélve, ha magát kísérli meg gyógyítani. Megértem ezt az óvatosságot, hiszen számos történet látott már napvilágot, amikor valaki a saját kezébe vette a kormánykereket, és hajótörést szenvedett. (Persze nehéz megítélni, hogy pontosan mennyi utazás végződik hajótöréssel, ha orvosunk kezében van a kormánykerék...)

A kockázatok minimalizálása érdekében az orvosi ellátást érdemes igénybe venni – többek között – olyan esetekben, amikor

- ✦ baleset ér, megsérül a testi integritásod, és valószínűsíthető, hogy a folyamat súlyosabb, mint hogy magától, nyom nélkül meggyógyuljon – vagy legalábbis ezt nem tudod eldönteni;
- ✦ valamilyen mérgezés gyanúja merül fel;
- ✦ váratlanul jelentkező, extrém fájdalmat, elviselhetetlen tüneteket tapasztalsz;

- ✦ szervezetedet elárasztják a „kórokozók”, és úgy néz ki, külső segítség nélkül „elbukod a csatát”;
- ✦ fennáll a veszélye, hogy elveszted az eszméletedet vagy meghalsz;
- ✦ nagyon meg vagy ijedve, és úgy érzed, csak egy orvos vagy a mentők tudnák megfelelően kezelni a helyzetet;
- ✦ kimerítetted saját lehetőségeidet, és úgy érzed, hogy a folyamat egyre csak romlik;
- ✦ szükségét érzed annak, hogy kivizsgáltasd magad, szeretnél alapos képet kapni arról, mi folyik testedben a biológiai szinten;
- ✦ bármit tapasztalsz, és erős a meggyőződésed, hogy ezt egy orvossal kell megbeszélni, esetleg van egy személy, akiben feltétel nélkül megbízol.

Ezt a listát természetesen lehet még ízlés szerint bővíteni. Mindezzel együtt én azon a véleményen vagyok, hogy sokkal többször fordulunk orvoshoz, megyünk be a gyógyszertárba, mint ahányszor arra ténylegesen szükség lenne. Meggyőződésem, hogy – kellő óvatosság és körültekintés mellett – az öndiagnózis és az azt figyelembe vevő öngyógyítási kísérletek nagyban hozzájárulhatnak a különféle betegségekből való kilábaláshoz. Valószínűleg azért vagyok ebben annyira biztos, mert rengeteg példát láttam erre.

Ha tehát megfontolod a tanácsomat, és minden egészségi probléma jelentkezésekor időt szánsz az elmélyült önvizsgálatra,

- ✦ sok értékes – képekkel és érzelmekkel átítatott – információhoz juthatsz,
- ✦ megerősödik a kompetenciaérzésed saját tested folyamataival kapcsolatban,

- ← ötleteid támadhatnak arra vonatkozóan, hogy mit kezdj magaddal, mire van szüksége most a szervezetednek,
- ← elmélyül az önismereted és az önmagad iránti elfogadásod, oldódik a tested és lelked közötti elidegenedés, megerősödnek öngyógyító képességeid.

Az alábbiakban két lehetséges módszert kínálok a diagnosztikus célú belső utazáshoz. Ezek azon alapulnak, hogy elménk meglepő pontossággal képes modellezni belső világunkat, ha jól körvonalazott szándékkal és megfelelő minőségű figyelemmel fogunk hozzá saját „képalkotó eljárásunkhoz”. Ezt a belső szkennelést számos, egyedi módon lehet végrehajtani. Javasolom, hogy a következő két módszert próbáld ki először a leírásnak megfelelően, aztán használd és variáld őket szabadon, és alakíts ki magadnak egy sajátot, a legjobban működő elemek kombinálásával.

Vizualizációs gyakorlat I.

Ezt a gyakorlatot egy, Csi-Kungban jártas kollégámtól tanultam. Eredetileg álló testtartáshoz találták ki, de szerintem minden további nélkül végezheted ülve is, ha neked úgy kényelmesebb, vagy nem tudsz öt-tíz percet állni. Ha állsz, vegyél fel vállszélességű terpeszt. Lábfejed simuljon a padlóra, ágyéki gerincedet egyenesítsd ki, amennyire tudod. A gerincoszlopod legyen függőleges, a vállad és az egész test pedig laza. Ha ülsz, igyekezz egyenes gerinccel, kényelmes, pihentető módon elhelyezkedni. De le is fekhatsz, ha ezt érzed legalkalmasabb testhelyzetnek az ellazuláshoz. Végny néhány jóleső, mély lélegzetet, szemedet pedig csukd be. Aztán merülj el képzeleted belső világában, és haladj végig az alábbi úton:

Ellazítom az izmainat. Figyelmemmel végigkövetem testemet, és ha valahol feszültséget érzek, akkor ellazítom azt az izomcsoportot. (30 másodperc) Figyelmemet a légzésemre irányítom. Az orromon át lélegzem, és követem a levegő útját, ahogy végigjárja a légútjaimat. (1 perc) Mélyen, nyugodtan lélegzem. (20 másodperc) Most elképzelem, hogy a bal szemem a Nap. (15 másodperc) Érzem is, látom is, ahogy szórja szét magából az arany színű, forró energiát. (1 perc) Figyelmemet most a jobb szememre irányítom. (10 másodperc) Elképzelem, hogy a jobb szemem a Hold. (30 másodperc) Érzem, látom, ahogy árasztja magából a hűvös, nyugodt, ezüst színű energiát. (30 másodperc)

Figyelmem most egyszerre irányítom a Napra és a Holdra. (1 perc)

És most összecúsztatom a Napot és a Holdat a homlokom közepére. (20 másodperc) Érzem, ahogy erről a helyről intenzív, ragyogó, fehér színű fény árad szét. (40 másodperc) Ahogy érzem ezt a ragyogó fehér energiát, észlelem, hogy ez a fényforrás valójában nem is a homlokom közepében, hanem a fejem belsejében van, éppen a kellős közepén. (5 másodperc) Bevilágítja a látóidegeket és a látókérget a tarkómnál. (25 másodperc) Olyan intenzív ez a fény, hogy képes áthatolni a szöveteken. (5 másodperc) Most mint egy reflektort használom, bevilágítom vele a testem belsejét... és körülnézek ott. (20 másodperc) Tetszés szerint mozgathatom ezt a ragyogó fényforrást, a testem bármely részét megvilágíthatom vele, és szemügyre vehetem. (3 perc) Lassan befejezem ezt a belső szemlélődést, figyelmemet ismét a fejem közepére irányítom, ez a ragyogó fény járja át. (15 másodperc) Most ismét a homlokom közepén észlelem ezt a ragyogó fényforrást. (15 másodperc) Szérválasztom a Napot és a Holdat, jobb szemem a Hold, bal szemem a Nap. (25 másodperc) A szemeim újra a saját szemeim.

(15 másodperc) Figyelem a légzésemet, mélyen, nyugodtan lélegzem. (25 másodperc) És most kinyitom a szememet.

Levezetésként dörzsöljük össze a tenyerünket, majd dörzsöljük meg az arcunkat, a karunkat, a mellkasunkat, a törzsünket, és „söpörjük lefelé ki a lábunkból a feszültségeket”.

Ez a gyakorlat kiváló „öndiagnosztikai képalkotó eljárás”, ugyanakkor nem pusztán arról szól, hogy bekukkantunk a testünkbe. A kínaiak elképzelése szerint fontos éreznünk, hogy mi is részei vagyunk a Kozmosznak, és amikor a testünket ilyen meghitt közelségbe hozzuk az égitestekkel, akkor egyszersmind harmóniába is hozzuk parányi önmagunkat a nagy Egésszel.

Vizualizációs gyakorlat II.

Ezt a gyakorlatot már azelőtt is szívesen használtam különböző formákban, hogy leírását szinte egy az egyben megtaláltam volna *Deb Shapiro A test az elme tükré* című, egyébként nagyszerű művében. A vizualizáció lényegét saját szavaimmal röviden összefoglalom.

Miután megteremtetted az elmélyülés körülményeit, lépj ki a testedből, kezd el azt kívülről látni, önmagadat pedig fokozatosan zsugorítani, kicsinyíteni, egészen addig, míg az eredeti méretű tested valamely nyílásán, pórusán kényelmesen be tudsz hatolni. Képzeld el, amint belépsz ebbe a csodálatos birodalomba, és nézz szét odabent kedvedre. Járj-kelj úgy, mintha egy varázslatos kastélyban vagy egy különleges múzeumban járnál. Mindent meg-nézhetsz, meghallgathatsz, megszagolhatsz, megízlelhetsz, meg-tapogathatsz! Aztán, idővel, juss el ennek a testnek arra a helyére, ahonnan a tünetek, panaszok indulnak. Nézz körül itt is alaposan. Engedd, hogy hasson rád a „hely szelleme”. Figyeld a környezetet, a feltűnő, oda nem való részleteket, és eközben saját

érzéseidet is. Majd ha már elég alaposan körbevizsgáldtál, állj meg, és hangosan tedd fel kérdéseidet, majd hegyezd a füled, hogy az esetleges válaszokat elkapd. Ezek lehetnek jó kérdések például: „Mit jelent mindaz, amit itt látok?“, „Mit szeretnél nekem üzenni?“, „Mi az a fontos téma a lelkenben, amire ezen a módon akarod felhívni a figyelmemet?“, „Mire lenne szükséged?“, Mit tehetsz a gyógyulás érdekében?“... és hasonlók. Légy éber, a válasz nem feltétlenül szavakban érkezik! Képek, emlékek, színek, hangok, érzések, mozgások... Minden változást, reakciót válaszként fogadj, tisztelettel és hálával. Maradj ott, amíg van benned kíváncsiság, amíg meg nem kaptad, amiért jöttél. Aztán köszönj el barátságosan, hagyd el a helyszínt, lépj ki a testből, és nőj ismét eredeti méretűre, így egyesülj újra a testeddel.

Mindez így leírva elég meseszerű, tudom. Ha lenne hozzá valami tudományos körítés, talán könnyebb lenne elfogadni az ilyen gyakorlatok értékét. De – mivel ez a szubjektum birodalma – marad az angolos pudingmódszer: tegyél vele egy próbát!

Testszimbolika-elemzés

Aki találkozott már a testszimbolika különös és elgondolkodtató rendszerével (magyar nyelven elsősorban *Rüdiger Dahlke*, *Kurt Tepperwein*, *Deb Shapiro*, *Jacques Martel* és *Thomas Schäfer* munkái nyomán), az tudja, milyen roppant izgalmas és inspiráló a tünetekre, betegségekre úgy tekinteni, mintha ezek egy az egyben meghatározott lelki problémák, elakadások jelzései lennének. Engem személy szerint mindig lenyűgöz, mennyi bölcsesség, tapasztalat van összesűrítve ezekben a szótárszerű gyűjteményekben.

Hanem, aki egyszer megbetegedett, és aztán beleolvasott ezekbe a könyvekbe, talán azt is tapasztalta, hogy milyen nehéz ezt a tudást gyakorlati változássá, gyógyulássá konvertálni. Ha nem így lenne, az emberek elolvasnák ezeket a könyveket, majd szépen meggyógyítanák magukat. De nem egészen ez a helyzet. Ennek, többek között, az alábbi okai lehetnek:

- ↵ A testszimbolika egész gondolati rendszere inkább metaforikus-ezoterikus jellegű, mintsem tudományos. Tapasztalati bizonyítékokon és egyfajta belső logikán („analógiás gondolkodás”) kívül nemigen találunk megnyugtató kapcsolódókat szkeptikus elménk számára. Emiatt sokan eleve elutasítják az egész koncepciót.
- ↵ Ahhoz, hogy a testrészeknek és tüneteknek megfelelő lelki folyamatokat használható rendszerezettséggel leírjuk, nyilván le is kell egyszerűsíteni a valóság végtelen komplexitását. Ezzel viszont megnő a kockázata annak, hogy pontatlan, sematikus értelmezésekkel találkozunk. Például annak idején, amikor megvédtem PhD disszertációm, fantasztikusan felszabadultnak éreztem magam, másnap reggelre azonban bevörösödött az orrom, és úgy is maradt két-három hétig. Fül-orr-gégész barátom is csak a vállát vonogatta. Rettenetesen zavart a dolog, hát beszereztem egy „alapozó krémet” (azt sem tudtam előtte, hogy ilyen létezik), és igyekeztem utánanézni, mit szimbolizál az orr. Fenn hordom? Beleütöm valamibe? Bűzlik valami körülöttem? Netán a nemi szervemmel van kapcsolatban...? Csak azt ne... Végül nagy nehezen elmúlt a probléma, mielőtt megfejtettem volna. Évekkel később derengett föl a lehetőség, hogy ezzel az egész

tudományos doktori felhajtással bohócot csináltam magamból – magam előtt...

- ✦ A testszimbolika egyik lényegi üzenete, hogy panaszaink tudattalan lelki-érzelmi folyamatokat tükröznek. Olyasmivel szembesítenek, amit nem akarunk tudomásul venni. Ebben az esetben azonban nagy a valószínűsége, hogy a tudatosodás folyamata nem lesz olyan egyszerű. Előfordulhat, hogy pusztán attól, hogy elolvasok egy testrészhez tartozó leírást, még nem fogok azonnal megvilágosodni elfojtott, tudat alá száműzött konfliktusaimmal kapcsolatban. Ráadásul ebbe a „motivált felejtésbe” valószínűleg sok energiát fektettem, nyilván szükségem volt rá valamilyen kvázi-egyensúly fenntartásához, nem fogom hagyni, hogy mindez egyik pillanatról a másikra csak úgy összeomoljon.

Emlékszem, az egyik első privát betegem egy fiatal hölgy volt, aki sehogy sem tudott megszabadulni a hüvelygombásodásától. Orvosok és természetgyógyászok garmadáját fogyasztotta már el, hogy aztán egy pszichiátert is kipróbáljon. Elég hamar kiderült, hogy párkapcsolatában kínzásnak élte meg a szexet (amíg volt, mert persze a betegsége miatt egy ideje „az orvosok megtiltották” – hál’ istennek). De nem tudott kilépni sem a kapcsolatból, mert aggódott, hogy a srác össze fog omlani. Kezdő szakemberként roppant megörültem, hogy átlátom a helyzetét, és elmagyaráztam neki, hogy a problémái amiatt vannak, hogy nem akarja beengedni a férfit, viszolyog a vele való szexuális együttléttől, de ezt nem meri bevallani – sem magának, sem a párjának –, és a teste ezzel a betegséggel segít, hogy felmentést kapjon. Ezután még ültünk egy darabig egymással szemben, és azon töprengtünk, hogy most hogyan tovább. Számomra min-

den egyértelmű volt, ő azonban szemlátomást egyáltalán nem akarta elfogadni ezt a magyarázatot, úgyhogy itt megfeneklett a terápiás lendület... Nem vettem észre, hogy a hölgy ezt a nyers elemzést egyáltalán nem tudta befogadni. Figyelmen kívül hagytam, hogy a tudást érzelmileg fel kell dolgozni, utána jöhet a következő lépés.

- ✦ Attól, hogy elolvasok egy könyvet vagy hallok valakitől egy jópofa értelmezést, még nem fog az egész szervezetem élénken reagálni. Ahhoz, hogy egy információ mélyen hasson rám, érzéseket kell átélnem, melyek közvetítik a felismeréseket, a gondolatokat a biológiai szintre – ahogy ezt fentebb megbeszéltük. Aligha lesz hasznomra bármilyen okos meglátás, szervszimbolikai elemzés, ha nem találok meg a módját, hogy intenzív érzések ébredjenek bennem azzal kapcsolatban.
- ✦ Még ha találónak is érzem a szimbolikus diagnózist, könnyen előfordulhat, hogy a gyakorlatba való átültetés nehezen fog menni. Rendszeresen előkerül a „na és akkor most mit csináljak?” kérdése. Elolvasom például, hogy az arcom megjelenő ekcémás foltok az emberi kapcsolataimmal függhetnek össze, és tudattalanul is így akarom távol tartani magamtól az irántam esetleg érdeklődőket. Nem elég, hogy mindez roppant hervasztóan hangzik, otthagya engem a kérdéssel, hogy akkor mit is tehetnék magamért. Hogyan kéne akkor ezt a kommunikációs, kapcsolódási nehézséget feloldanom?

Ilyen nehézségek és aggályok tehát felmerülhetnek, ha a test-szimbolika tapasztalati bázisát megpróbáljuk igénybe venni az

öndiagnosztizáló folyamat során. Ezzel együtt maximálisan megéri alaposan, szisztematikusan átgondolni, mi mivel függhet össze. Ehhez szeretnék egy kis fogódzót adni az alábbiakban, példákkal is megvilágítva az egyes kérdésköröket.

Ha bármilyen tünetet észlelsz magadon, ajánlom az alábbi teljes séma végiggondolását (akár egyedül, akár segítséggel – akár fejben, akár leírva):

A testrészesz

- a. *Mely testrésze(i)m érintett(ek)?*
- b. *Ezek hol helyezkednek el, mit árul el az oldaliságuk, a topográfiajuk? Milyen állagúak az érintett szervek (szilárd? lágy? folyékony?)*
- c. *Ezek milyen funkciót töltenek be a testben? Mi lehet ennek a funkciónak a lelki megfelelője?*
- d. *Hogy nézhet ki a folyamat? Milyen színeket, formákat, mozgásokat képzelek oda?*

Ez az a terület, amit talán mindenki átgondol, akit a test-szimbolika kicsit is érdekel. Szinte divatba jött, hogy saját tüneteinkre és egymás panaszaira gyors, félig humoros, félig komoly (néha félig bántó) értelmezéseket adjunk. „Megfájdult a térdem! – Alázatosabbnak kéne lenned!” „Felfordult a gyomrom! – Úgy látszik, valamit nem tudsz megemészteni...” „Romlott a látásom! – Valamit nagyon nem akarhatsz észrevenni...” „Begyulladt a torkom! – Mi lehet az, amit nehezedre esik benyelni?” Ezeket az értelmezéseket a jól értesültebbek az egész szervezetet érintő állapotokra is ki tudják terjeszteni. „Allergiás vagyok a macskaszőrre! – Szerinted mi az, ami igazából annyira irritál, hogy így túlreagálok?” „Valami autoim-

mun betegséget mondott a doki... – Mi van, önmagad ellen fordultál?” „Magas a vérnyomásom! – Nem tudod feldolgozni a lelki feszültségeidet?” „Kezdődő cukorbetegséget állapítottak meg. – Állítólag akkor szeretethiányod van, vagy te nem tudsz szeretni...”

Ezek a leegyszerűsítések bántóak is tudnak lenni, ugyanakkor még ezen a szinten is hasznosnak tartom, ha valaki eltöpreng egy kicsit az efféle utalásokon, amikor panaszai jelentkeznek. Ha maga az értelmezés nem is túl épületes, az elgondolkodás és a témában való elmerülés hozhat magával értékes önismereti ajándékokat.

Egy férfinak a sarkán nőtt egy szemölcs, mely nagyon zavarta. A feldolgozás során – egyebek mellett – valóban megjelent a „hogyan tudok a sarkamra állni a kapcsolataimban”, „hogyan állok meg a saját lábamon” motívum. Ilyenkor egészen egyértelműnek tűnik a szimbolika, hiszen az a szemölcs folyamatosan „üzeni” annak az embernek, hogy tanuljon meg a „sarkára állni”, foglalkozzon az önállóság és az önérvényesítés kérdéseivel.

Egy harminc körüli hölgynek a petefészekcisztái okoztak panaszokat. Emellett rendkívül szorongott a szexualitással kapcsolatban (még szűz volt). Egyszerre vágyott is egy intim kapcsolatra, meg rettegett is tőle. A ciszták gyengéden figyelmeztették, hogy foglalkozzon női témáival, oldja fel szorongásait, lazuljon bele a közelségbe, nyissa meg magát... de – addig is, amíg ez nem sikerül – megvédi őt, felmentést adnak, hivatkozási alapot, hogy ne kelljen a „félelmetes” közeledéseket elfogadni.

Egy idősebb úriember prosztatarák kapcsán járt nálam. A megelőző év során óriási üzletet veszített el egy tisztességtelen partner alattomos húzása miatt. Szinte kasztrálva érezte

magát, a tökök legényből egy csapásra „lúzer” lett, lélekben. Ezt a traumát nem tudta feldolgozni, kínlódott a megalázottság, a düh, a bosszúvágy és az úriemberhez méltó, nyugodt viselkedés összeegyeztetésével. Utána jött a műtét, amelynek mellékhatásaként az impotencia és az inkontinencia rémével kellett szembenéznie, a biológiai szinten is. A gyógyulást ebben az esetben a lelki „kasztrációhoz” kötődő érzések tudatosítása és feldolgozása jelentette. Így a biológiai szintérről visszakerülhetett a téma a lelki dimenzióba, ahonnan elindult.

A tünet jellege

- a. *Mi történt? Hogyan jelenik meg a zavaró folyamat? (Gyulladás, fájdalom, elmozdulás, csikarás, viszketés, duzzadás, daganat, sorvadás stb.)*
- b. *Mi lehet ennek a folyamatnak a lelki megfelelője?*

Gyakran a tünetek lokalizációja mellett valamiképp beszédeseznek tűnik maga a folyamat is, ahogy az egész zajlik. A hirtelen vagy alattomos kezdet, a panaszok intenzitása, jellege, az elmúlás körülményei mind-mind árulkodóak lehetnek. Számomra evidens, hogy a lelki és a testi dinamika együtt hullámozik, és sokszor a biológiai történések megfigyelésével könnyebben tudunk információkat gyűjteni a helyzetről, pusztán azért, mert nyilvánvalóbbak, érzékelhetőbbek a jelek.

Egy – jó házasságban élő – férfinak állandó hasi fájdalmai voltak, melyek övszerűen szorították derék felett. Ha egy jót szexelt, a tünetek egy időre elmúltak. Minden nőt megkívánt, aki élt és mozgott, de közben vívódott saját lelkiismeretével. A vágyak elfojtása és a panaszok („nadrágszíjézés”) közötti összefüggés talán nem is kíván több magyarázatot...

Találkoztam egy középkorú hölgygel, akinek rettenetesen viszketett a fejbőre, legszívesebben véresre kaparta volna. Ezt néha meg is tette otthon, amikor nem látta senki. Olyankor úgy nézett ki felborzolt hajával – saját szavai szerint –, mint egy örült. Mindennapjait egyébként gondosan beállított, belakozott frizurával, egy „totál képmutató” pénzügyi munkahelyen töltötte, miközben minden vágya az volt, hogy végre szabadon, „örülden” élhessen. A betegség a maga módján hozzásegítette ehhez az élményhez...

Egy húsz év körüli fiatalember fitymaszűkülettel küzdött. Ez a tünet, mint egyfajta ismétlődő motívum, végigvonult az életén. Már a megszületése is roppant nehezen zajlott, ott is beszorult, csak segítséggel jutott ki nagy nehezen. Azóta is az élet minden komolyabb kihívásánál elakad, úgy érzi, nehezebbé esik változni, „nem tud kibújni a bőréből”.

A viszonyom a jelenséghez

- a. *Mit érzek a jelenség kapcsán? (harag, értetlenség, tehetetlenség, szomorúság, csalódás, elégtétel, közöny...) Ezek az érzések honnan ismerősek? Kihez, mihez kötnek hasonló érzések?*
- b. *Mi jut eszembe erről az egészből? Mire asszociálok, ha egy kicsit beleengedem magam a témába? Milyen szavak, képek, esetleg emlékek jönnek elő a tudatomból?*

A testszimbolikának ez a része már komolyabb elmélyülést, befelé tekintést, figyelmet igényel. Gyakran egy kis belső utazás, képzeleti munka is szükséges ahhoz, hogy feltáruljanak a jelenség mélyebb áramlatai. Szabad asszociációink útvonalán gyakran fájó emlékekhez, eltemetett érzésekhez jutunk, esetleg különös, izgalmas történetek elevenednek meg lelki szemeink előtt.

Egy Vologya nevű férfi, akinél béldaganatokat találtak, elárulva, megcsalva érezte magát, amikor a diagnózisról értesült. Ennek az érzésnek a fonalán visszafelé indulva, életének számos fontos eseményére bukkant, ahol ugyanezt az elárultságot, megcsalást élte át. Mindezen emlékek érzelmi feldolgozása a rákból való kiutat is megmutatta számára.

Egy negyvenes éveiben járó hölgy hüvelyében jókora cisztát fedeztek fel. Amikor ezzel kapcsolatban egy kis belső utazást tett, egy megtámadott és felperzselt falu képét látta lelki szemei előtt. Ő maga kisgyermekként szerepelt a képben, aki a rettegéstől megdermedve lapított egy bokorban, és várta, hogy elmúljon a vész. Ekkor képzeletben odament ehhez a kislányhoz, átölelte, és biztosította arról, hogy megvédi. Másnap a ciszta fájdalommentesen kifakadt, a benne tárolt genny kiürült, és – rákérdeztem – azóta sem jött elő hasonló tünet.

Járt nálam egy hölgy, akinek elviselhetetlenek voltak a gyomorpanaszai, alig tudott valamit enni, mert amint leért a gyomrába a falat, hányingerrel járó rosszullét tört rá. Ellazult állapotban elképzelte belső világát, és egy barlangban találta magát. A barlang egyik zugában egy didergő kislányra lelt, akiben – a ruházataról – felismerte öt éves kori önmagát. A kislány rettenetesen félt, és ugyanakkor haragudott az egész világra. Jó időbe telt, míg – képzeletben – meg lehetett őt nyugtatni és békíteni. Utána már nem tértek vissza a gyomorpanaszok.

A jelenség hatásai, következményei, járulékos előnyei

- a. *Mitől foszt meg engem ez a jelenség? Mit nem tudok adni, kapni, tenni vagy elkerülni ezáltal?*
- b. *Mire kényszerít engem ez a jelenség? Mit tudok adni, kapni, tenni vagy elkerülni ezáltal?*

A panaszok, tünetek, fájdalmak következményeinek elcmzése különösen izgalmas és hasznos. Vannak olyan megközelítések, melyek szerint a betegség nem jönne létre, ha lelkünk, tudatunk valamely része (nyilván nem az akarat irányítása alatt álló részről van szó) ne óhajtaná, ne vágyna rá valamilyen okból. Ez, akár igaz, akár nem, nagyszerű kiindulópont lehet! Ezt így szoktam megfogalmazni: az illetőnek igénye nem volt a betegségre, de szüksége igen. Ha vagyunk olyan bátrak és eltökéltek, hogy testi tüneteinkre úgy tekintünk, mint amelyeket – valamely tudattalan okból kifolyólag, de egy pozitív szándék mentén – mi magunk (is) produkáltunk, és túljutunk az ezzel kapcsolatos esetleges szégyen, büntudat, önvád érzésein, egészen más megvilágításba kerülhet a történetünk! Egyszersmind arra is fény derülhet, hogy mit is kéne kezdenünk magunkkal, ha azt a bizonyos eredeti, pozitív célt valamilyen más úton – betegség nélkül – szeretnénk elérni.

A héten volt nálam egy hölgy, akit két-három napra teljesen „kiütött” az, hogy egy rossz mozdulatot követően „beállt” a dereka. Nem értette, miért kapta ezt most. Mint kiderült, évek óta túlhajtja magát, igyekszik maximálisan teljesíteni a munkahelyén és otthon is, a két helyszín között pedig úgy rohan a terepjárójával, hogy kéthetente megbüntetik gyorsajtásért. A tevékenységei nagy részét ráadásul már rég nem szereti, csak kötelességtudatból végzi. Nem képes a tökéletesnél kevesebbel beérni, ezért éjjel gyakran felriad, odaül a gépe elé, és befejez valamit, hogy meg tudjon nyugodni. Felháborította, hogy a dereka kényszerpihenőre fogta, de később aztán kezdett derengeni neki az üzenet: „Lassíts! Pihenj! Gondold át, mit miért csinálsz!”

Egyszer egy negyven körüli hölgy keresett fel, akit a sok üzleti gyulladása annyira tönkretett, hogy már a használt kerekesszékeket nézegette a neten. Mint kiderült, férjével nagyszerű párt alkottak, leszámítva a szexet, mert attól viszolygott, minden aktust kényszernek, erőszaknak élt meg. Arról fantáziált, hogy milyen jó lesz nekik majd idősorukban, amikor ez az egész szextéma már lekerült a napirendről. Teste valamiképp meghallotta ezt a vágyat, és a maga módján hozzálátott a hipergyors öregedéshez.

Volt, akit az áldozatszerephez való öntudatlan vonzódásból ébresztett fel autoimmun betegsége. Ő maga így írt erről, amikor már „átvette az üzenetet”:

„Egész gyerekkoromra úgy emlékszem vissza, hogy fel kellett áldoznom saját igényeimet a szüleim elvárásai miatt. Aztán valahogy a felnőtt életemben is sorra olyan helyzeteket teremtettem, amelyekben kiszolgáltatottságot éltem meg. A testem pedig ezt a betegséget produkálta, aminek ismét csak áldozata lehettem... De már nem érzem magam áldozatnak, és felismertem, hogy nincs szükségem az általam »létrehozott« autoimmun betegségre sem...”

Életrajzi beágyazottság

Ez az a kontextus, amelynek fontosságára a pszichoszomatikus szakirodalom nagyjai a kezdetektől fogva figyelmeztetnek. *Bálint Mihály*, a világhírű magyar származású orvos és pszichanalitikus *Az orvos, a beteg és a betegsége* című könyvében már 1961-ben megfogalmazta, hogy a betegek a háziorvosukkal való találkozás előtt még nagyjából sejtik betegségeik lelki és élettörténeti vonatkozásait, de aztán – a doktor szakmai világképéhez igazodva – valahogy mindezt félreteszik, és a találkozás tartalma leszűkül egy testi diagnózis keresésére és az ahhoz rendelt

kezelés megtervezésére. Bálint szerint ez rengeteg kárt okoz, és hitet tesz amellett, hogy az orvos egyik legfőbb feladata segíteni a beteget, hogy a látszólag „véletlenül” megjelenő betegségét értelmezhető, elfogadható módon elhelyezze saját személyes történelmében. Medikuséveim alatt többször is elolvastam ezt a remek könyvet, és teljesen felvillanyozott, hogy valaki ki merte mondani mindezt. Végül aztán mégsem lett totális egészségügyi forradalom, az orvosi ellátásban jobbra ment minden tovább, mintha Bálint és a többi pszichiáter, pszichológus, szociológus minderről egy szót sem írt volna.

Ezért is lényeges, hogy te mindezt végiggondold! Biztos vagyok benne, hogy ha testi változásaid életszöveti beágyazottságát felismered, mélyebb rálátást, új célt, friss lendületet nyerhetsz. Ugyanakkor azt is hozzá kell tennem, hogy – tapasztalataim szerint – ehhez nagyon sok segítséget tud nyújtani, ha van valaki, aki jó kérdéseket tesz föl neked. Az alábbiakban a legalapvetőbb tisztáznivalókat sorolom föl, négy csokorba szedve, és mindegyikhez egy-két példát hozok illusztrációként, saját esettáramból.

a. Mi jellemző aktuális élethelyzetemre? Van-e valami beszédés összefüggés a jelen szituáció és a zavaró jelenség között?

Egy harmincas éveiben járó férfinál porckorongsérv tünetei kezdtek mutatkozni. Nagyjából ezzel egy időben éles nézeteltérés robbant ki felesége és anyja között. Ő ütközőfelületté vált, a két nő érzelmi nyomása alatt pontosan úgy préselődött – ő így képzelte el –, mint a csigolyák között a porckorongja. A lelki és a testi sík analógiájának felfedezése megdöbbenetete a férfit, ugyanakkor jó kedvre is derítette, hogy végre valamit megértett „a nagy egészről”...

Szívritmuszavarai aggodalommal töltötték el középkorú hölgy kliensemet. Lelkiismeretes belgyógyásza folyamatosan valamilyen gyógyszer szedésére biztatta, nehogy nagyobb gondok adódjanak. Mint kiderült, a „beteg” látszólag jól működő házasságban élt, ám mellette évek óta szeretőt tartott titokban. Szívproblémái megjelenését megelőzően kezdett lelki krízisbe kerülni, mert elhatalmasodott rajta az érzés, hogy ez így nem mehet tovább, előbb-utóbb választania kellene: az egyik kapcsolatba teljesen beleállni, a másikat elengedni. Ebben a döntési helyzetben érzelmileg és biológiaiilag is elbizonytalanodott, időszakosan megbénította, összezavarta szívének ritmusát a döntésképtelenség.

b. Történt-e bármilyen jelentősebb esemény az elmúlt fél-másfél év során, ami lelki egyensúlyomat megingathatta? Kapcsolatba tudom-e ezt hozni tüneteimmel?

Egy fiatal hölgy értetlenül állt testsúlygyarapodása előtt. Sem a diéta, sem a sport nem segített. Gyakran elvesztette a kontrollt, és éjszaka is lakomázásba fogott, nagy lelkiismeret-furdalások közepette. A folyamat másfél éve kezdődött, azóta egyenletesen romlik a helyzet. Nagyjából az idő tájt veszítette el szerelmét. A férfi külföldre utazott, írt egy e-mailet arról, hogy nem kívánja tovább folytatni a kapcsolatot, mindent köszön, majd eltűnt a semmiben, elérhetőségeit törölte. A kétségbeesés, a megalázottság, a tehetetlenség arra „kényszerítette” ezt a hölgyet, hogy „saját magát táplálja”, hogy megpróbálja betölteni a tátongó (érzelmi) űrt, addig is, amíg túl nem jut a krízisen. Ez a felismerés lehetővé tette, hogy lelkében elrendezze viszonyát az eltűnt férfival, „rehabilitálja” az elhagyásban megsérült önértékelését, és visszatérjen a mérsékeltebb, egészségesebb étkezéshez.

Nekem körülbelül egy évvel az után kezdtek drámaian fel-erősödni a derékpanaszaim, hogy második lányom megszüle-tett. Az egyébként csodálatos eseményt követően igencsak meg-szaporodtak az elvégzendő feladataim, és ezzel párhuzamosan mintha markánsan megrövidült volna az ezekre szánható időm is. Nem is voltam tudatában, mennyire feszült és túlterhelt időszakot éltem akkor. Ha pedig ilyen fontos információknak nem vagy tudatában, a testednek kell jeleznie...

c. Gyermekkori történetem tartalmaz-e hasonló motívumokat?

Egy hölgy méhében miómákat és polipokat fedeztek fel. Gyermeket szeretett volna, de rettenetesen tartott is a szülés gondolatától. Hároméves kora táján múló epilepsziás rosszul-létek jelentkeztek nála, melyekre nem emlékszik. Arra viszont igen, hogy az idő tájt várta kistestvérét, anyukája azonban egye-dül tért vissza a szülészetről, miután egy halott magzatot hozott a világra. Attól fogva édesanyja minden szeretetével és aggódá-sával csak őrá koncentrált. Mindkettejük fantáziájában a szülés, attól a naptól kezdve, egyet jelentett a veszteséggel, a halállal. A test pedig felépíti hozzá a védekezési stratégiát...

Gyomorpanaszok nehezítették egy középkorú hölgy életét. Amikor az érintett szervet képzeletben modelleztük, és embe-rek segítségével a térben megjelenítettük (ez egy csoportfoglal-kozás alkalmával történt), a gyomor falát alkotó szereplőkben hirtelen szüleit és két bátyját vélte felismerni. Apja elég korán elhagyta őket, hatalmas úrt hagyva maga után. Attól fogva bátyjai gyakran megverték és megkínózták őt. Anyja nem volt elég figyelmes, hogy mindezt észrevegye és leállítsa. Attól fogva mindennaposak lettek számára a rettegéssel kísért gyomorgör-

csök. Ám csak most ismerte fel, hogy miért is kapcsolódik panaszainak megjelenése általában a férfiak és a tekintélyszemélyek felbukkanásához (ezt az „elhanyagolható részletet” a játék előtt nem is említette).

d. Családi, generációs történetem tartalmaz-e olyan motívumokat, melyek összefüggésben állhatnak jelenlegi panaszaimmal? Hányadán állok a szüleimmel? Van-e a családomban nehéz sorsú felmenő, elhunyt, kitagadott figura, akinek a sorsát valamilyéppen megpróbálom átvenni?

Tapasztalataim szerint ezt a kérdést legalaposabban a család-felállítás technikájával lehet tisztázni. Minden olyan esetben, amikor a személyes élettörténetben sehogy sem bukkanunk nyomára a betegséget magyarázó motívumoknak, nagyszerű ötlet „körbenézni” a tágabb sorsközösségben.

Emlékszem, valaki egyszer a májbetegségét próbálta megérteni, és a képzeletbeli utazás során váratlanul „szembetalálta magát” az anyjával, aki csendesen maga mögé mutatott. A ködből előkerült a régen elhunyt nagymama, aki a családi legendárium szerint öngyilkos lett, amikor megtudta, hogy egy jókora daganat van a májában.



Ha valaki hajlandó ezeket a szempontokat mélyen átgondolni és elemezni, többé-kevésbé ráébredhet a tünete, betegsége valódi üzenetére. Ez az üzenet mindig konstruktív, és végeredményben egy, a teljesebb körű harmónia irányába mutató gyengédebb-keményebb nyomásként, iránymutatásként értelmezhető.

Általában onnan tudhatod, hogy megtaláltad a megfelelő öndiagnózist, hogy

- ↵ a testi tüneteidet össze tudod kötni lelki folyamataiddal;
- ↵ betegségednek értelmezhető és elfogadható helyet találtál életed történetében;
- ↵ felismeréseid érzelmeket mozgatnak meg benned, együtt-érzésed önmagad iránt elmélyül;
- ↵ meggyőződésed, hogy fontos üzenetet kaptál a testedtől, megszilárdul;
- ↵ szenvedéseid közepette is – legalább egy-egy pillanatra – rá tudsz hangolódni arra az érzésre, hogy alapvetően minden rendben van, ennek így kellett lennie, mindez érted történik, nem ellened;
- ↵ körvonalazódik benned, hogy milyen változtatások váltak időszerűvé életviteledben, tevékenységeidben, kapcsolatrendszeredben,
- ↵ előrevivő energiát, vágyat érzel magadban, hogy változtass, alakíts magadon, és elindulj a betegség üzenetei által kijelölt új úton.





A módszeremről

SzomatoDráma

Az eddigiekben kifejtettem legfontosabb elképzeléseimet test és lélek viszonyáról, a korszerű terápiás megközelítésről, az öndiagnosztikáról és öngyógyításról. Hiszek benne, hogy aki megfontolja mindezeket, felveszi a testével a kapcsolatot, megtanulja, hogyan kommunikáljon vele, felismeri üzeneteit és szeretettel gondoskodik róla, az könnyebben őrzi meg egészségét és gyorsabban meggyógyul, ha mégis valami probléma adódna.

Orvosként azt tartom legfőbb feladatomnak, hogy segítsen a hozzám fordulókat elindulni az öngyógyítás útján. Ezt sok évig a pszichoterápia különböző eszközeivel igyekeztem előmozdítani. Ezek közül is a legizgalmasabbnak a szomato-pszichoterápia tűnt számomra, mert ez a megközelítés nem hogy nem hagyja figyelmen kívül, de egyenesen bátorítja, hogy betegünk testével is foglalkozzunk, miközben lelkének öntudatra ébredési folyamatait támogatjuk. Miközben ezt a módszert tanulmányoztam, továbbra is egyfajta várakozás, készülődés, keresgélés feszkelődött bennem, egy mélyről jövő sejtés, megérzés, hogy hamarosan megtalálom a saját módszeremet, „amit nekem szánt az ég”.

Tisztában voltam azzal, hogy nem vagyok könnyű eset. Nem hiszek már olyan feltétlen bizalommal az újabb és újabb, „tudományosan bizonyított eljárásokban”, az „evidenciaalapú me-

dicinában”, nem igazán érdekelnek a gyógyszerek, nem vonzódom a gyógynövény-ismertető szakkönyvekhez, kissé untat a százféle életmódváltási program, egészségmegőrző ajánlás, diétás rendszer. Nincs már bennem ambíció, hogy sok száz- meg ezerórás képzések keretében további holisztikus gyógymódokat, pszichoterápiás eljárásokat sajátítsak el. Valószínűleg nem fogok nekiállni megtanulni az összes meridiánt, akupunktúrás pontot, és nem kezdem el a homeopátiás készítmények végtelen sorát sem tanulmányozni. Szerencsére bőven van, aki a fentiekben leli örömét, és így azokban eredményes tud lenni.

Inkább csak hagyom, hogy megtaláljon mindaz az információ, amire szükségem van, bármilyen forrásból is származzon. Rájöttem, hogy az egyszerűségben, a hatékonyságban, a játékban, az intuitív alkotásban, az érzelmek átélésében, a könnyedségben, a rejtett összefüggések felismerésében, az érintésben, a kölcsönös bizalomban, a csodák átélésében, az örömteli létezésben találok meg leginkább, ami érdekel.

Végül az „ég” meghallgatta csendes könyörgésemet, és küldött valamit, ami egyszerű, játékos, kreatív, érzelmekben gazdag, felismerésekben bővelkedő, sok örömmel és érintéssel jár, könnyen átadható és elsajátítható. Kaptam a csomaghoz egy nevet is: „SzomatoDráma”. Érdekes érzés, hogy nem én „találtam ki”, hanem magától „lejött”. Amikor elűjsárgoltam néhány ismerősömnek, mire bukkantam, s mivel fogok ezentúl foglalkozni, erősen ráncolták a homlokukat. Ezzel a névvel – mondták – nem jutsz messzire. A „szomato” nem mond semmit, a „dráma” meg félelmetes, riasztó. De hiába, nem volt választási lehetőségem, „ajándék lónak ne nézd a fogát”. Tudtam, ezt most nem kell barkácsolni, méricskélgni, marketingszempontok alapján alakítgatni – ebben hinni kell, mint a vásott, tehetséges kölyökben.

A folyamat

Amikor először jön hozzám valaki egyéni terápiára, és nem tudja, hol is kezdje a mondókáját, azt szoktam kérni, térjen rá mindjárt a lényegre, mondja el, mi bántja a legjobban, a történelmi körítés lehetőleg az után jöjjön. Így tudok a legjobban odafigyelni. És ezt fogom követni most én is: előbb a lényeg, aztán a körítés.

A SzomatoDráma egy játékos közvetítő módszer, mely információkat szállít a testtől a tudatig és vissza, ezzel megteremtve az aktív, értelem- és érzelem-teli kommunikáció lehetőségét belső világunkkal.

Testünk részeit, szerveinket, sejtjeinket vagy biológiai folyamatainkat saját képzeletünk segítségével megszemélyesítjük, és kivetítve a térbe, érzékszerveink számára közvetlenül meg tapasztalhatóvá tesszük. Ez a valódi találkozás élményével gazdagít minket, miközben új, értékes információkhoz jutunk, és érdemi befolyást is tudunk gyakorolni „megtestesült” részeinkre.

A folyamat általában egy jó bevált séma alapján épül fel. Most induljunk ki abból, hogy valaki egy kis csoportban, gyakorlott vezető segítségével – őt úgy hívjuk: „rendező” – egy saját témájával foglalkozik, de tudja róla, hogy számos más lehetőség is létezik, az önálló, pusztán képzeleti munkától a tárgyak segítségével történő játékon át a távol lévő személyeket, gyermekeket, sőt akár kedvenc háziállatainkat érintő problémák feldolgozásáig. A séma tehát az alábbi lépésekből áll:

- 1. beszélgetés** – a főszereplő röviden elmondja, amit fontosnak tart a témájával kapcsolatban, közösen tisztázzuk a kiinduló helyzet lényegét;

- 2. felépítés** – a főszereplő megalkot egy élő „szoborcsoportot” a színpadnak nevezett térben, annak megfelelően, ahogy belső

világának szóban forgó részét elképzei – ehhez embereket kér fel, hogy „jelenítsenek meg”, képviseljenek egy testrészt, szervet, folyamatot, vegyenek magukra átmenetileg valamilyen szerepet;

3. szemlélődés – a főszereplő hátrébb lép, és hagyja, hogy amit felépített a színpadon, „életre keljen” – eközben a szereplők engedik, hogy hasson rájuk a helyzet, igyekeznek a fejüket kikapcsolni, és megérezni a spontán születő impulzusokat – a szereplők érzéseiknek megfelelően elkezdenek mozogni, kommunikálni, önmagukat kifejezni, alakítani a helyzetet a felmerülő igényeik szerint;

4. belépés – a főszereplő egy bizonyos ponton elkezdhet interakcióba kerülni a szereplőkkel, kérdéseket tehet fel, megpróbálhatja irányítani, befolyásolni őket – itt számos alkalom kínálkozik a helyzetben rejlő lehetőségek kiaknázására, amihez a drámatechnikákat – például a szerepcserét – nagyszerűen használhatjuk;

5. konfliktusfeloldás – a játék során előbb-utóbb eljutunk egy fontos kapcsolatban feltáruló, lerendezetlen, feszültséggel teli szituációhoz, melyet igyekszünk feloldani, többnyire a kimondás, az érzelmkifejezés, a megbocsátás és elengedés aktusain keresztül;

6. harmóniateremtés – akár sikerült a konfliktusokat maradéktalanul feloldani, akár nem, a játék végén lehetőséget kap a főszereplő, hogy elrendezze belső világa képviselőit egy olyan konstellációba, melyet jó érzéssel tud befogadni, amely számára a vágyott, harmonikus állapotot illusztrálja – ezzel mintegy lehorgonyozza, rögzíti elméjében a követendő irányt;

7. köszönet és lezárás – a játék végén a főszereplő egyenként megköszöni társainak, hogy vállalták a képviseletet, és egy érintés, ölelés kíséretében visszaengedi őket helyükre;

8. visszajelzések – miután a játék véget ért és a színpad megüresedett, a szereplők és a csoporttagok lehetőséget kapnak, hogy pár szóban kifejezzenek valami fontos, személyes megélést,

érzést, gondolatot, emléket, ami a játék kapcsán felmerült bennünk, ezzel gazdagítva az immár pihenő főszereplő élményvilágát.

Bár egy SzomatoDráma játék ezerféle formát vehet fel, és nagymértékben függ a főszereplő, a rendező és a jelenlévők személyétől, tapasztaltságától, aktuális hangulatától, a téma jellegétől és számos más körülménytől, a „dramaturgia” többé-kevésbé követi a fent leírt vezérfonalat. Ez a struktúra – lecsúsztatva – sok terápiás modellel összhangban van. Nálam az egyéni terápia során is gyakran így épül fel egy találkozó folyamata: valaki eljön, elmondja, ami bántja. Megkíséreljük modellezni a problémát, belépünk egy szimulált „éles helyzetbe”. Teret adunk a spontaneitásnak és a szituáció természetes sodrásának, igyekszünk feloldani a felmerülő konfliktusokat, majd ezt követően egy új, harmonikusabb lelkiállapotot hozunk létre, és ezt, amennyire lehet, stabilizáljuk. Végül megköszönjük egymásnak az átételeket, és reflektálunk az egész folyamatra, ha szükségét érezzük, majd megbeszéljük, hogyan tovább.

Szeretném ezt az egészet minél érthetőbbé, elképzelhetőbbé tenni számodra, ezért most részletesebben is kifejtem és illusztrálom, mi történik ilyenkor, miért történik mindez, és mit élnek meg a résztvevők közben. Ez utóbbit azzal támasztom alá, hogy közvetlenül azoktól idézek, akik megtapasztaltak már valamilyen szomatodrámás élményt.

Elmerülés a játékban

Különös érzés, amikor arra készülsz, hogy egy másik ember vagy egy kisebb közösség előtt feltárd valamilyen gyengeségedet, hiányosságodat, betegségedet. Egyfajta lámpaláz ez, amo-

lyan gyermeki lelkiállapot, felnőttként felvállalni azt, hogy fáj valamid, elbizonytalanodtál, segítségre szorulsz. Sok embert – különösen a férfiakat – ez már önmagában elborzaszt, nem tudják összeegyeztetni önképükkel, amely talán egy sebezhetetlen, erős figurát ábrázol. Mindazonáltal a változás, a gyógyulás a sérülékenység elfogadásával kezdődik, ez teszi ugyanis lehetővé, hogy felismerjük magunkban a készülődő bajt, elkezdjük figyelmesebben gondoskodni magunkról, és szükség esetén segítségért fordulhassunk másokhoz.

Amikor egy gyógyító játékra készülünk, mindig nagy hangsúlyt fektetek arra, hogy a főszereplőnk – a körülményekhez képest – biztonságban érezze magát. Gyakran megfogom a kezét, közel ülök vagy állok hozzá, és figyelmesen meghallgatom, miként foglalja össze a témáját. Arra buzdítom, hogy találja meg a leglényegesebb mozzanatokat, és kerülje a hosszas történetmesélést. Ez különösen lényeges akkor, ha több ember is jelen van, hiszen ilyenkor arra is kell törekednünk, hogy mindenki fenn tudja tartani a maximális érdeklődési szintjét.

Ezt a kis csoportos környezetet, amelyben szeretettel és figyelmesen veszünk körbe egy gyógyulni vágyó embert, magamban „antikórháznak” neveztem el. Ezt úgy értem, hogy idegenség helyett barátságosság, hidegség helyett melegség, gyanakvás helyett bizalom, gépiesség helyett személyesség, közöny helyett érdeklődés, távolságtartás helyett együttérzés öleli körbe főszereplőnket. Szerintem ez sokkal megfelelőbb feltételeket teremt az enyhülést kereső, kiszolgáltatottsággal küzdő személy számára, mint az egészségügyi helyszínek sokszor riasztó díszletei és túlterhelt, fásult személyzete.

Amikor tehát főszereplőnk megfogalmazta, mivel is akar foglalkozni, kezdődhet a játék! A belső világ kivetítése és térbeli

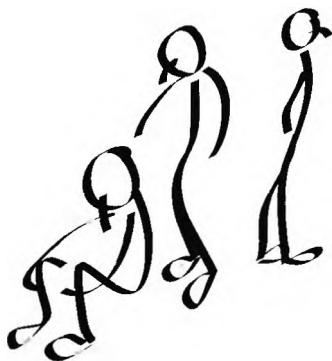
felépítése gyermekkorunk óta egyik kedvenc elfoglaltságunk, és többnyire senkinek nem esik nehezére felnőttkorában sem, hogy emberek „felhasználásával” megkonstruáljon valamit a „színpadon”, amit lelki szemeivel befelé tekintve lát. Könnyed és szórakoztató fázisa ez az alkotásnak. Egészen addig tart, amíg a főszereplő elégedett nem lesz a látvánnyal. Szoktam biztatni, hogy ne kössön kompromisszumokat, addig alakítson a „szoborcsoporton” – mint egy zseniális szobrász –, amíg ki nem hozza a nyersanyagból, amit elképzelt.

Ezt a folyamatot szemlélni is roppant izgalmas, én legalábbis nem tudom megunni, hányféle formában modellezi ki-kí a maga belső világát! Hadd idézzek egy – nem tipikus, de számomra megindító, felkavaró – leírást egy hölgytől, aki a hasában „nézett körül”. A testen belüli tér megszemélyesítésének egyik legszebb megfogalmazása, amit valaha olvastam:

„A szobában sötét van, nem áthatolhatatlan, hanem szelíd sötét, de a bent lévők ismerik, sajátjuknak érzik, sőt mindenki azt képzei, a többiek kéretlen betolakodók. Hárman vannak, három nő. A legfiatalabb feszes, lobbanó, szeszélyes, hirtelen. Minduntalan önmaga körül forog. Önző és adakozó egyszerre. Vágya felforrósítja a levegőt. Sikoltása áthatol a szoba sötétjén. Csendesen sírva alszik el, s aztán hetekig szavát sem hallani. Mintha meghalt volna. Teszi a dolgát, a maga lassú ritmusában, holdtöltétől holdtöltéig. Nem érdekli, hogy feleslegesen. A középső meglelt korú már, asszonyos bölcsességgel, iróniával, fegyelemmel és lemondással. Örökké dolgozik. Pakol. Rendezkedik. Rendje felismerhetetlen. Ami a keze ügyébe kerül, azt megnézi, megszagolja, szétbontja, szétfejtegeti, és ide-oda rakosgatja. Rendjét csak ő maga érti, s ehhez ragaszkodik. Fiókokat húz kod és tologat, innen-oda, onnan-ide tesz, lendületesen, végeláthatatlanul, sepreget, felmos, törölget. Kerülgeti a többieket, nem tolakodóan, de

azért egy kis szemrehányás bujkál a tekintetében. Szerinte mindenki jobban tenné, ha így rendezkedne. Ha a fiatal lány görcsbe rándul, szelíden kikerüli, de a viláért abba nem hagyja a pakolászást. Rend, rend és fegyelem, csak így maradhatunk meg – hirdeti nyugodt, elfásult arca. Az öregasszony: otromba, pertyhűdt teste tohonya mozdulatlanságban, szétfolyik tehetetlenségében. Minden önkontrollját elvesztette, nem is érdekli már, ki vagy mi van körülle. Fogatlan szájjal vigyorog, szuszogva-csámcsogva őrl az állkapcsa, szipákol és hatalmas zsebkendőbe fújja az orrát. Olykor feláll, odébb vonszolja tehetetlen testét, félretolja mindazt, ami útjába kerül, a középső által szabályosan elrendezgetett dolgokat lesodorja formátlan csipejével, nevet, és lezötyenti magát az első helyre. Ha szabad helyet nem lel, kíméletlenül rátapod mindenre. Tohonya teste mosdatlan, bűdös. Nincs mit tenni, ő is ide tartozik. Jó volna megszabadulni tőle – de nem lehet. A szobának nincs ajtaja, nincs ablaka. Falain olykor áthatol a békétlenség, az egybezártak öldöklődése, a fiatal lány sikolya, a középső hangtalan, gyilkoló következetessége, a vénasszony szuszogása. Aztán megint csend lesz, néma engedelmesség. Olykor behallgatózom. Néha szeretem őket. Néha legszívesebben kitépném őket onnan. De nem lehet. Ide tartoznak. Ide a hasamba.”

A főszereplő elképzelései – a fenti leíráshoz képest – többnyire jóval egyszerűbbek, gyakorlatiasabbak. Álljon itt egy friss példa. Ábelnek időnként „elmegy a hangja”, és kíváncsi rá, mi lehet ennek a jelenségnek a hátterében. Van is elképzelése, hogyan szeretné mindezt megjeleníteni a térben. Három szereplőt választ, egy nőt tüdőnek, egy férfit toroknak és egy másik nőt a hang szerepére. Elrendezi őket a színpadon: a Hang a földön ül összekuporodva, háttal másik két, álló figurának, a Tüdő a Hang felé fordulva kitarja karjait, míg a Torok elfordul az egésztől, más irányba tekint.



Ahogy ránéz a képre, elégedetten bólint: igen, ez az, pontosan így néz ki a dolog. Éppen ez az egyik jelenség, amit annyira csodálok ebben a munkában: hogy soha ki nem tudnánk találni, bármennyit is mesél valaki a panaszairól, vajon hogyan fest mindez az ő belső világában...

Ahogy megtörténik a „felállítás”, a szerepbe helyezés, a játékosokban többnyire testi érzetek és lelki érzések áramlata indul el. Miközben tehát a főszereplő visszavonul a szemlélő szerepébe, a szoborcsoport számára megnyílik a tér, hogy életre keljen, tagjai helyezkedjenek, kommunikáljanak aszerint, ahogy ezek a belső érzések hajtják őket. Ehhez némiképp figyelmen kívül kell hagyniuk a helyzetre vonatkozó okos ötleteiket és értelmezéseiket, és az egyszerűbb átélésekre kell hangolódniuk. Aki ezt egyszer megérzi, annak utána nem kell többé magyarázni, hogy kell csinálni.

Ezt az élményt megkapóan fogalmazta meg egy hölgy, aki egy alkalommal a tüdő szerepét kapta:

„Amit ki szeretnék emelni, az a morfogenetikus mező ereje. Nekem ez sokáig nehézséget okozott, mármint annak az elfogadása, hogy én egy szerepbe állva megérezem a megtestesített személy, test-

rész energiáját, és tudok rá reagálni, illetve meg tudom formálni. Hát itt sikerült, és ez nagy áttörés volt nekem! Ugyanis, ahogy a főszereplő beállított a pozícióba (két karommal a mellem előtt keresztben a vállaimat kellett megfognom és szorítanom), azonnal megéreztem a nyomást. Először a szívem kezdett iszonyatosan erősen dobogni, majd eleredtek a könnyeim. Annyira könnyeztem, hogy egy idő után már nem tudtam nyitva tartani a szememet, nem láttam szinte semmit. Egyre fáradtabb, instabilabb lettem, már állni is nehezemre esett. Párbeszéd zajlott a tudó és a főszereplő között, és azt is éreztem, hogy a hangom is egyre elhalóbb. Izzadtam, de annyira, hogy a lábamon, hátamon, hasamon, még a hajamból is folyt a víz. Tudtam, mire lenne szükségem, de azt is, hogy ezt nem tudom elmondani. Amikor a főszereplő a szívem mellém tette, és egyszer csak lebontotta a karomat a vállamról, olyan felszabadító érzés lett úrrá rajtam, mintha a halálból menekültem volna meg. Újra tudtam lélegezni, elmúlt az izzadás.”

A játékosok gyakran úgy érzik, nem véletlen, hogy épp őket találta meg egy szerep. Sokan pontosan megérik, hogy rájuk esik majd a főszereplő választása. Így folytatódik a fenti beszámoló:

„Ez a szerep nagy hatással volt rám, mert amikor kiléptem belőle, azonnal láttam, hogyan csatlakozik az én életemhez. Ugyanis én is teljesen gúzsba kötöttem magam egy emberi kapcsolat miatt, és éppen kezdtem már nem saját magam lenni. Ezt felismerni nagyon felemelő volt, és hálát éreztem a főszereplő iránt, hogy engem választott a szerepre – de nem is választhatott volna mást...”

Itt egy rövid, szubjektív kitérőt szeretnék tenni a Szomato-Dráma módszertani forrásait illetően. Amint említettem, az elvi alapok azokból a tudományos és terápiás tapasztalatokból származnak, melyek az elmének a testre gyakorolt hatását, öngyógyí-

tó képességet hangsúlyozzák. A *Simonton*-tréning mellett számos más, alapvetően pszichés, azaz érzékelési-értelmi-érzelmi-intuitív fejlesztést célzó eljárás bizonyította hatékonyságát akár a legsúlyosabb betegségek esetében is. Ezek a módszerek azonban relatíve kevesek számára hozzák meg a várt eredményt, mert komoly előkészületeket, hosszas és elkötelezett gyakorlást, önfegyelmet igényelnek, hiszen az elméműködés teljes megzabolázását és fókuszálását kellene hozzá valamilyen szinten elsajátítani.

Az elme öngyógyító működését nagyban megkönnyítheti, ha a magányos képzelődésből a „való világba” helyezzük át a történeteket, és érzékszerveinket gazdagabb ingerkinálattal látjuk el. Ezt a lépést az általam ismert módszerek közül kettő tudja a leghatékonyabban megvalósítani: a dramatizálás és az állítás.

A dráma lényege az akció, a cselekvés. A legtöbb ember azon keresztül tud igazán megtanulni valamit, ha kipróbálja, megcsinálja. A múlt század elején *Moreno* által megalkotott pszichodráma pontosan ezt ragadta meg: az érzelmi katarzist a komolyan vett játékon keresztül segített elérni. A lélek történetét a „mintha” térbe helyezte, amely nem más, mint a totális átélése valaminek, ami nincs ott, de úgy teszünk, mintha ott lenne. A gyermekkorunkból ismert spontán, kreatív üzemmód elevenedik itt fel, a szalvétából házikó, a főzőkanálból kémény, belőled Hófehérke, belőlem hét törpe lesz egy pillanat alatt. Lejártsszuk a történetünket, megéljük az ezt kísérő érzelmeket, aztán hirtelen kilépünk ebből a virtuális világból, mert anya szól, hogy kész a vacsora.

Nagyszerű dolog, ha egy gyereknek olyan szülei vannak, akik tudnak játszani. Akik nem merevedtek bele végérvényesen problémáikba, nehézségeikbe, ambícióikba, rendszabályaikba. Akik egy pillanat alatt képesek átlényegülni, be tudnak lépni

egy fantáziavilágba, ahol ugyanolyan emlékezetes kalandokat lehet átélni, mint a hétköznapi életben vagy éppen az álmainkban. És nagyszerű dolog az is, ha az embernek olyan terapeuta van betegsége idején, aki tud játszani, aki hajlandó belépni a kliense világába, ott alaposan körülnézni, elmesélni, mit lát benne, és társául szegődni gyógyulása folyamatában.

Én annak idején kifejezetten azért kezdtem megtanulni a pszichodramát, mert tudtam magamról, hogy nekem ez a szerepjátékozás, ez a „komolytalankodás”, ez a „csináljunk úgy, mintha” – nem megy. De azt is éreztem, hogy nem akarok ilyen merev, ilyen komoly, ilyen „felsőbbrendű” maradni. Sejtettem, hogy szükségem lesz arra a spontaneitásra és játékosságra, amit addigra – orvosi és pszichiátriai tanulmányaimba merülve – kezdtem magam mögött hagyni.

A dráma megtanított az externalizáció (a belső dolgok kívülre helyezése) és a konkretizáció (elvont fantáziaképek térbeli megjelenítése) jelentőségére. Arra, hogy milyen gyógyító tud lenni a magunkban hurcolt súlyok, nehézségek, elakadások „művészi” kifejezése, megformálása, megszemlélése, átalakítása. Hogy milyen más megvilágításba helyez egy szituációt a „szerepcsere”, vagyis a problémában érintett másik személy helyzetének mély átérzése, szerepének ideiglenes felvétele által. Hogy milyen felszabadító megélni egy játék keretében, hogy van lehetőségem kimondani, ami belülről feszít, hogy következmények nélkül hangot adhatok a neheztelésemnek, a dühömnek is akár, hogy találkozhatok a színpadon minden élő és halott hozzátartozómmal, hogy aktívan átrendezhetek egy helyzetet, és megélhetem, milyen érzés, amikor rendbe jönnek a dolgok – és hogy megölelhetem azokat, akiket a szívem mélyén szeretnék megölelni.

Az állítás vagy teljesebb nevén család- és rendszerfelállítás a másik, remek önismereti és terápiás módszer, amelynek elemei felbukkannak a SzomatoDrámában is. Ebben a műfajban én személy szerint csak rövid kirándulások erejéig merítkeztem meg, számos tanítványom viszont képzett, profi családállító. Tőlük szoktam hallani – amit olvasmányélményeim is megerősítettek –, hogy sok rokonság van a két megközelítés között. Nézzünk rá ezekre röviden!

Az egyik, ami már a pszichoszomatikával való korai ismerkedésem során is lenyűgözött, a rendszerben való gondolkodás. Mindig is vonzónak tűnt számomra, hogy valamiféle „léket”, identitást tulajdonítsunk tárgyaknak, növényeknek, állatoknak, sejteknek, szerveknek, családoknak, közösségeknek, fajoknak, nemzeteknek. A rendszer-lélek fogalmát *Hellinger* tette közzismertté, és e „kollektív lélek” tulajdonságait, mozgásait, működési törvényszerűségeit zseniálisan tudta terápiás erejű beavatkozásokra lefordítani.

Az egyik ilyen törvényszerűség az úgynevezett „odatartozás joga”, mely szerint ez mindenkit megillet a – tágan értelmezett – családban, attól függetlenül, hogy az illető milyen ember, milyen bűnöket követett el, avagy milyen nehéz sorsban részesült. Ezt az elvet az emberi szervezetre is kiválóan lehet adaptálni: minden testrészünket, szervünket, sejtünket megilleti ez az alapjog. Megtehetjük, hogy úgy kezdünk viszonyulni valamely részünkhöz, mintha nem tartozna hozzánk, megvonjuk tőle figyelmünket és szeretetünket, ebből azonban hosszabb távon mindig feszültség keletkezik, és az egész rendszer kárát látja.

Ennek a rendszer-léleknek – információs mezőnek – a mindenkori állapotát az ember képes érzékelni, egy speciális folyamat keretében. Ez az állítás munkamódjának talán a legkülö-

nősebb, leghihetetlenebb, egyben legnagyobb szerűbb eleme – úgy hívják, hogy „képviselési érzékelés”. Ez az a jelenség, amelyet fentebb attól a hölgytől olvashattunk, akit egy tüdő szerepében olyan intenzív élmények öntöttek el.

Amikor tehát egy rendszert kezdünk modellezni, szándékunk és figyelmünk irányultsága lehetővé teszi, hogy zsigeri és érzelmi antennáink segítségével felfogjuk az „adást”, és olyan intuitív „médiákká” váljunk, akik képesek érvényes üzeneteket megfogalmazni, egyszerű testi érzetek, mozgások, hangok, esetleg szavak segítségével. Úgy képzelhetjük el ezt a folyamatot, mint amikor egy üres terembe lépünk, amely ugyanakkor zsúfolásig van tömve különféle hullámhosszú sugárzásokkal. Ha előveszünk egy rádiót, és ráhangoljuk valamelyik frekvenciára, nyilvánvalóvá válik számunkra egy specifikus „adás” tartalma, és az is hihetőbb lesz, hogy az üres terem tényleg tele volt addig is.

Ha még emlékszel, elkezdtem mesélni Ábel játékát, akinek el-elmegy a hangja. Amikor beállította a szereplőket az induló képbe, és csendesen hátrébb lépett, láthatta, ahogy a képviselési érzékelés működésbe lép. A Hang távolabb akart húzódni a másik két szereplőtől, harag és elutasitottság érzése öntötte el. A Tüdő csak állt kitárt karokkal, szomorúan, értetlenül, várakozón. A Torok arra érzett késztetést, hogy elforduljon az egésztől, belül ingerültséget és ürességet élt át. Legszívesebben faképnél hagyta volna az egész bagázst.

Ilyen az, amikor a képviselési érzékelés működni kezd. A szereplők – ha nem „agyból” közelítenek a helyzethez – automatikusan belekerülnek valami nagyobb rendszerbe, és annak egyik aspektusára – vállalt szerepük által vezérelve – öntudatlanul is ráhangolódnak. Ahány játékot csak láttam, ez minden egyes alkalommal működött. Aki mindenáron meg akarja érte-

ni a jelenség mechanizmusát, talán szkeptikus maradhat, de aki egyszer-kétszer átéli, annak ez ugyanolyan evidenciaélménnyé válik, mint hogy más illatokat érez egy lóistállóban, mint egy parfümériában.

Jó pár évvel ezelőtt egy üdítőitalmárkát, gyermekkorom egyik slágerét – évtizedes szünet után – két gyártó cég is elkezdte piacra dobni, miközben azon pereskedtek, hogy kié az eredeti recept. Vegyészek és jogászok végtelen csatározása kezdődött, a bírósági hercehurca kimenetelére már nem emlékszem. Csak arra, hogy abban az időben megvettem mindkettőből egy-egy üveggel, és nyugodt körülmények között megkóstoltam őket. Az elsőnek pontosan olyan íze volt, mint amire emlékeztem. A másodiknak is pontosan olyan íze volt, mint amire emlékeztem. De ez utóbbit ízelve gyermekkorom emlékképei is beugrottak, ahogy a nagymamám házának udvarában játszunk, és a nap gyengéden átsüt a faleveleken. Ezt nevezem személyes evidenciaélménynek. Gondoltam, felhívom az érintetteket, hogy abbahagyhatják a pereskedést, mert eldőlt a kérdés, de végül valamiért letettem erről...

Ezeket a személyes evidenciaélményeket nagy tiszteletben tartom a munkám során. Részemről rendben van, ha valaki ufókat lát a nappalijában, ha angyalokkal társalog reggelente, ha komolyan veszi az álmait, ha kézrátétellel gyógyít, ha kényszeresen kerüli az E jelű adalékanyagokat, ha imádkozik egy családtagja felépüléséért. És különösen komolyan veszem azokat az evidenciaélményeket, amelyeknek működését, jótékony hatását nap mint nap megtapasztalom.

Elsősorban ennek a jelenségnek köszönhető, hogy az egyéni terápiás munka és a SzomatoDráma játékok során rá tudunk hangolódni az adott betegség mélyebb okára és céljára, vagy

egy-egy testrész, szerv „lelkiállapotára”, „szükségleteire”, „mondanivalójára”. Létrehozhatunk értelmes és érzelemgazdag párbeszédet testünk biológiai világának szereplőivel, miközben jobban megismerjük, megértjük és megszeretjük őket. Ennek a „mezőnyelvnek” a segítségével egyszerű, archaikus, intuitív jellegű információcserére nyílik lehetőségünk, és ez egy csapásra megszüntetheti test és lélek elidegenedését.

A másik dolog, ami minden alkalommal lenyűgöz – és erről hamarosan bővebben írok –, hogy a test univerzumában, a szervek, szövetek, sejtek szintjén és a személyes kapcsolataink rendszerének szintjén zajló élet döbbenetes párhuzamokat mutat. Ezért a testi tünetekből kiinduló SzomatoDráma játékokban szinte mindig előkerülnek közeli hozzátartozóink. Ilyenkor világossá válik az ősrégi analógiás gondolkodás, az „amint fent, úgy lent” létjogosultsága.

A dramatizálás és az állítás módszertani kerete lehetővé teszi, hogy betegségeinkkel összefüggő kapcsolati konfliktusainkat ott helyben megkíséreljük rendezni. A „mintha itt lenne a másik” virtuális valóságában nagyszerűen lehet dolgozni személyes viszonyaink rendezésén, megbetegítő érzéseink és emlékeink feloldásán és elengedésén, szükségleteink és vágyaink kifejezésének gyakorlásán. Időnként – távollévő vagy esetleg már elhunyt hozzátartozók szerepébe bújva – fontos, gyógyító üzeneteket tudunk egymás számára közvetíteni. Ily módon segíthetjük a generációkon keresztül hurcolt félelmek, sérülések, titkok, fogadalmak, sorsátvállalások letételét. Megtalálhatjuk a gyökerét olyan szenvedéseknek is, melyek a főszereplő saját élete történetéből nem következnek szervesen, de a családlélek mozgásaiból és a különös sorsösszefonódások feltárásán keresztül érthetővé és gyógyíthatóvá válnak. Így nyílik lehetőség

arra, hogy az elfeledett, eltemetett traumák hatása alól kiszabadulva, lélekben megerősödve, megnövekedett tudatossággal, egészségesebben járjuk tovább életünk útját.

Ezt az állapotot – amikor szenvedésünk értelmet nyer és ezzel véget is ér, lelkünk pedig belesimul egy nagyobb rendszerlélekbe – gyönyörűen írja le Hesse: *„Sziddhárta arcán is fényesen felragyogott ugyanaz a mosoly. Sebe kivirágzott, szenvedése sugárzott. ... Életének ettől az órájától fogva Sziddhárta nem harcolt sorsával, és nem is szenvedett miatta. Arcán a tudás derűje virágzott, amely ellen az akarát nem berzenkedik, amely befogadta a tökéletességet, amely egyetért a történet folyamával, az élet áramával; mert megtölti a szenvedésben és örömben való osztozást, odaadón követi ezt az áramlást, s az Egységhez tartozik.”*

A szintátlépés

Azt figyeltem meg, hogy az emberek többségének szokatlan, egyszersmind bensőséges, tápláló, gyógyító tapasztalás, amikor saját testrészeikkel, szerveikkel „szemtől szembe” találkozhatnak. A SzomatoDráma játékok többségében azonban ez csak a kezdet. A színpadon zajló történet egyik legizgalmasabb pillanata, amikor a főszereplő az általa felépített testkonstellációban hirtelen ráismer önmaga különböző „alszemélyiségeire” vagy közeli kapcsolatainak rendszerének valamely részletére. Ilyenkor az egész dráma átlép a biológiai szintről a pszichés szintre, és a kapcsolatok azonnal megfoghatóbbá válnak, érzelmekkel telítődnek, értelmet nyernek.

Tavaly ilyenkor történt, hogy egy SzomatoDráma bemutató estén egy fiatal kollégám fokozatosan súlyosbodó, egész bal

karjára kiterjedő viszketéséről és fájdalmáról számolt be, ami nagyon aggasztotta, bosszantotta, már éjjeli álmát is zavarta. Megpróbált orvosi magyarázatokat találni, de ő maga is érezte, hogy nem kielégítő a hipotézise (az inzulinszint ingadozására és hasonlókra tippelt), és nem is segít rajta, ha annak alapján kezeli magát. Adott egy esélyt arra, hogy a SzomatoDráma módszerével jussunk közelebb a betegség bölcsességéhez.

Kértem, válasszon ki valakit a jelen lévő húsz-huszonöt ember közül, aki ebben a kis játékban a viszkető fájdalom szerepét kaphatná. Egy nála egy fejjel magasabb férfira esett a választása. Javasoltam, helyezze el ezt az embert maga körül olyan módon, ahogy a fájdalmat is érzi. A háta mögé állította. Biztattam, engedje kibontakozni az érzést, ami ennek a betegségnek a közelében elborítja őt. Vártunk egy kicsit. Amikor az érzés már elég erősnek tűnt, megkíséreltük a szintátlépést.

Ez annyit jelent, hogy a test emeletéről átliftezünk egy másikra, jelen esetben az emberi kapcsolatok szintjére. Azért tesszük ezt, hogy intenzívebbé tegyük az érzéseket és mélyebben megértsük, mi folyik.

Megkérdeztem, kinek a jelenlétére emlékezteti ez az egész érzés, ez a hangulat, helyzet? Egyből tudta: *„Ez itt a nagybátyám. Most éppen kórházban van, állítólag haldoklik. De én be nem megyek hozzá, tele van a hócipőm vele. Egy bunkó, rengeteget ártott, bántott, csak haragot érzek iránta, meg azt, hogy ott dögöljön meg, ahol van! Tudom, hogy kellene, de nem akarok neki megbocsátani!”* Itt már nagyon közel jártunk a betegség üzenetéhez: a viszketés igen gyakran kapcsolatban áll a méreggel, dühvel, haraggal.

Főszereplőnk olyan ingerült és elutasító hangulatba került, hogy ezen a ponton legszívesebben befejezte volna a játékot. De én úgy éreztem, van még lehetőség a helyzetben. Megkérdez-

tem, volna-e kedve – kizárólag a saját érdekében – megfontolni, hogy valamit elengedjen a nehezteléséből, ami nyilvánvalóan nagyon megterheli a biológiai rendszerét is. Hajlott rá. Szembefordítottam a nagybátyjával, és arra bátorítottam, fejezze ki szemtől szembe az érzéseit. Megtette. Buzdítottam, fontolja meg a megbocsátás lehetőségét, könnyítsen magán, engedje el mindazt a negatív, mérgező érzést és ítéletet, amire már nincs szüksége. Erre is hajlandó volt. Amikor már elfogytak a szavak, megköszönték a közös játékot és megölelték egymást.

Azóta nem láttam ezt a férfit, de eszembe jutott, hogy egy ismerősömön keresztül telefonon el tudom érni. Meglepődött érdeklődésem, és elmondta, hogy a fájdalmai akkor egy csapásra elmúltak, és nem is tértek vissza – egészen a múlt hétig! Különösnek találta, hogy épp most telefonálok, amikor szinte kottára ugyanabban a helyzetben van, mint amikor találkoztunk. Megnyugvással hallgattam, amint kifejtette, hogy sejti, miről lehet szó, érzi az akkori lelkiállapot és a mostani közötti hasonlóságot, és ha belegondol, tudja is, mit kell tennie, hogy kimásson ebből. Most ugyan nem nagybácsikonfliktus van, hanem másfajta életvezetési kihívások, de az érzelmi környezet, a düh, a tehetetlenségérzet, a „menni vagy nem menni” kérdései párhuzamosak.

Az orvosi kifejezések szótárában van egy szépen csengő darrab: „*locus minoris resistentiae*”, avagy a legkisebb ellenállás helye. Ahol rendszeresen kibukik a probléma, ahol extra megterhelés esetén megfájdul, begyullad, kiboltosul satöbbi. Nekem a derekam ilyen, fiatal kollégámnak a keze. Ő például, ahányszor egy komolyabb kapcsolatának vége lett, eltörte a karját. Minden alkalommal egy kicsit durvábban. A legutóbbinál már egy férmet is kapott bele, amit azóta is hordoz.

Hasznosnak tartom, ha felfedezed és tudatosítod magadban, hol vannak ezek a sérülékeny pontok a rendszeredben. Jó ötlet lehet utánanézni a testszimbolika szótáraiban, milyen lelki jelek jöhetnek szóba. De ami még fontosabb: érdemes megkülönböztetett figyelemmel és szeretettel viszonyulni ehhez a területhez! Később részletesen bemutatom, én mire jutottam a saját derekam dolgában.

De vigyünk tovább Ábel történetét is. Ott tartottunk, hogy szemléli, amint a szereplők reagálnak a beállított helyzetre, és elkezdnek érzéseket átélni, helyezkedni, kommunikálni egymással. Én – mintegy mellékesen, hiszen ez egy rövid módszerbemutató alkalom volt – elmondom a csoportnak, hogy a főszereplő a játék bizonyos pontján gyakran ráismer élete fontos szereplőire. De még végig sem mondtam a mondatot, Ábel már jelezte: *„Basszus, ezek a szüleim, és az ott (a Hangra mutat) én vagyok.”*

Ez az a pillanat, ahol a testi és a lelki sík találkozik, egy teljesen egyedi, megjósolhatatlan módon. Úgy szoktam fogalmazni, hogy a főszereplő személyes holografikus univerzumának szomatikus és pszichés rétegei fedésbe kerülnek egymással, analógiájuk feltárul. Ami az előző pillanatban még Tüdő volt, most Anyám lett, a Torok pedig Apámmá változott. És ott vagyok én – a Hang –, a dühös, csalódott, elhanyagolt, büntudatos, magányos gyerek, aki talán egykor valóban voltam. Akár konkrét múltbeli szituációhoz köthető ez a felismerés, akár nem, az érzéscsomag ismerős, és még most, felnőttkoromban is elkísér, szíven üt. Minden alkalommal, amikor dühös leszek, de nem merek hangot adni ennek, amikor magányosnak érzem magam, de nincs erőm, hogy szeretetért kiáltsak, amikor rájövök, hogy valaki, akire szükségem lenne, elfordul tőlem, amikor felmerül bennem, hogy nem vagyok

megfelelő, elfogadható – hirtelen elhalkulok, elmegy a hangom, esetleg begyulladnak a manduláim (ha még megvan-nak), köhögési inger tör rám, rosszabb esetben be is lázasodhatok. A tünet így válik speciális önkifejezéssé, amelyben lélek és test, én és a világ, múlt és jelen találkozik.

Van, aki a játékában először nem a kapcsolati szintre lép, hanem önmaga karakterjegyeit látja megelevenedni. Ábel történetében ez egy rejtett opció maradt, de nem kockáztatunk sokat, ha feltételezzük, hogy ismerősek neki azok a helyzetek, amikor:

- ↖ megbántódik, dühös és sértődött lesz, és vívódik, hogy kifejezze-e mindezt, vagy némán elvonuljon (Hang – Gyer-mek)
- ↖ csendesen, tétlenül, reménykedve várakozik, kinek adhat-na szeretetet és kihez kapcsolódhatna (Tüdő – Anya)
- ↖ hideggé és elutasítóvá válik, és úgy érzi, semmi köze az egészhez, ami körülötte folyik (Torok – Apa).

Ennek az összefonódásnak, a szintek közötti szoros analógi-áknak a felismerése sokszor fájdalmas és megrendítő is lehet – ezért is igyekszünk mindennapjainkban elkerülni –, ahogy ez a pajzsmirigybetegségével küzdő hölgy leírásából érződik:

„Egy testben az ellenséggel? A kis rohadekkel, aki miatt orvos-hoz kell járnom? Igen? Majd Te megmondod, hogy én hogy éljek, meg mennyi gyógyszert szedjek? Soha, soha, soha! Pofádat befo-god! Gyűlöllek! Nem érdekel. E-le-gem van be-lő-led! Nem érted? Hogy micsoda? Az én testem mit csinál jól? Semmit. Hízik. Enni akar, meg aludni, meg fáradt. Ha-ha! Nem értettem jól, hogy ki volt, aki a zsírt rárakta? ÉÉÉN? De hát... hogy én azonos volnék a testemmel? Meg a kis beteg zsarnok is én volnék? Az én részem vol-

na? Jaj... sírni akarok, az a beteg rész nem olyan mint én, hanem olyan mint... Ühmm. Felismerem, hogy ki ő... Anyám... A francba, persze hogy anyám!”

Nem mindig egyértelmű azonnal a kapcsolati analógia, néha el-tart egy darabig, amíg összeáll a kép, mint az alábbi történetben is:

„Testi tünetekként a három-négy hete észlelt szívritmuszavart, az ingadozó vérnyomást és a fejfájást jelentettük meg. Volt a Szív, a Fej és a Vérnyomás, aki higanyként kapaszkodott mindenkibe, akit ért. A Szív fuldoklott, rosszul érezte magát, fojtogatta valami, kifejezett testi tüneteket produkált a hozzáérő, rácsimpaszkodó Vérnyomástól. Ebben a felállásban csak annyi volt bennem, hogy miúri van itt? Mi ez? Miről szól ez? Nem állt össze.

Aztán megpróbáltam megfogni a Vérnyomást, és távolabb tartani a Szívtől és a Fejtől. Ők ketten elfogadták egymást, nem volt alá- vagy fölérendeltség, de elsőprő érzelmek sem, úgy álltak ott, mint egy házaspár. Úgy tűnt, hogy ők – »vállvetve« – támasztékot jelenthetnek egymásnak a Vérnyomással szemben.

Ekkor esett le, hogy a Vérnyomás nem más, mint az élettársam idős édesanyja, aki két éve teljes ellátásra szorul krónikus osztályon, akit a fia napi három alkalommal reggel-délben-este látogat, és próbál min-dennel a kedvében járni. Akinek a tudata hol zavart, hol tisztább, de ragaszkodik és kapaszkodik a fiába, és magától értetődőnek érzi az ellátását. A drámában a saját érzelmeim intenzitása lepett meg, nem gondoltam, hogy ilyen mélyen vagyok involválva.

Egyébként mostanában nem érzem a szívdobogást, és a fejem sem fáj. Vérnyomásom normalizálódott.”

Ezek a testi-lelki-környezeti rétegek egészen különös átfedéseket mutathatnak, amelyekre ha ráismerünk saját életünkben, az olyan, mintha hirtelen felkapcsolnák a villanyt. Egyik tanítványom meséli:

„Kastélylátogatáson voltunk Nápolyban, ahol egy feltárt sír és egyéb, a kastélyban talált használati eszközök fölött egy üvegpadlól volt elhelyezve, az üveglapok között pedig fapalló. A gyerekeimet követve szerettem volna átmenni az üvegpadlón a túlsó oldalra, ez azonban nem ment. Képtelen voltam megtenni. Már akkor tudtam, hogy ezt a félelmet szeretném közelebből megérteni, ezzel fogok szomatodrámázni legközelebb.

Közben úgy alakult az életem, hogy lakásfelújításba kezdtem. Mikor a festő megérkezett és meglátta a lakást, meglepett őszinteséggel mondta: »Hogy itt mennyi minden van felhalmozva! Mekkora a zsúfoltság! Hogy fogunk itt egyik szobából átpakolni a másikba?« Tulajdonképpen én is éreztem, hogy ritkítani kellene...”

A váratlan fobia jelentkezése a mélységbe temetett, de láthatóvá vált tárgyak fölött, és egy szobafestő megrökönyödése egyszerre összetalálkozott egy régen formálódó lelki igénnyel: föltárni az elfeledett, fájó múltat, rendet rakni, és végre megszabadulni mindattól, amire már nincs igazán szükség. A gyógyulás országútján a táblára ez lehetne felírva: „Testi–Lelki–Környezeti Méregtelenítés.”

A gyógyulás pillanatai

Ahogy mondtuk, a jó diagnózis fél terápia. A lényegre tapintó felismerések kijelölik a gyógyulás útját. A SzomatoDráma felépítése lehetővé teszi, hogy azokat az összefüggéseket, melyek a játék első szakaszában feltáruznak előttünk, aktív, cselekvő módon újrendezzük magunkban, saját gyógyulásunk érdekében. A fentebb említett elvek megszabják az alapvető irányokat: az izolációtól a kapcsolódás felé, a figyelmen kívül hagyástól a gon-

doskodó figyelem felé, az ellenségességtől a barátságosság felé, az elutasítástól az elfogadás felé, a nehezteléstől a megbocsátás felé, az öntudatlanságtól a tudatosodás felé, a félelemtől a szeretet felé igyekszünk elmozdulni. Széttöredezett, elakadásokkal szabdaltszerű személyes élményvilágunkból a testbe költözött lélek eredendő egységének és tökéletességének irányába akarunk lépéseket tenni. Ahogy *Larry Dossey* amerikai orvos fogalmaz: *„Amikor a figyelmünket a kapcsolatoknak és az egésznek szenteljük, és nem dараbolásra és elválasztásra fordítjuk, bekövetkezik az egész-ség.”*

Ábel játéka úgy alakult tovább, hogy – amikor felismerte a családi kapcsolatrendszer tükröződését – igénye támadt belépni a Hang, azaz a gyermek szerepébe, és elmélyíteni a szerephez tartozó érzéseit. Torka elszorult, ahogy ráömlöttek a különféle érzések. Először bocsánatot akart kérni a szüleitől, bár nem tudta, mit is követett el. Aztán dühös lett és elutasító, legszívesebben elzavarta volna mindkettőjüket. Utálta apját, amiért nem törődött a családdal és soha nem fejezte ki szeretetét, dühös volt anyjára, hogy nem tudott támasza lenni, dühös volt az egész helyzetre, hogy még dühös sem lehetett igazán, mert azt mindig megtorolták. Mindezek után szomorúság kezdte fojtogatni, és mély, reménytelen magányérzet telepedett rá. Amikor ezt is átélte és kifejezte szavakkal, vágy ébredt benne, hogy közelebb kerüljenek egymáshoz.

Az első gyógyító mozzanat szinte mindig az eltemetett érzelmek átélésével és kifejezésével van kapcsolatban. Ilyenkor lehetőségünk nyílik a játékban arra, amire hajdan, „akkor és ott” szükségünk lett volna, de nem volt rá mód. Ezeknek az érzelmeknek az újbóli átélése fájó is lehet, felboríthatja ingatag lelki egyensúlyunkat, ugyanakkor egyszer s mindenkorra he-

lyükre is kerülhetnek a dolgok, ha megtaláljuk ezen érzelmek kifejezésének – és ezen keresztül elengedésének – megfelelő módját. Előfordul, hogy ilyenkor valaki végre teljesen átadja magát a dühének, ordítózik és csapkod, van, aki fájdalmában keserves sírásra fakad, de olyan is, aki élvezetet lel abban, hogy végre kimondhatja, kikiabálhatja, ami ezer éve a szívét nyomja. A nehéz, fájdalmas érzésektől való megszabadulás leggyorsabb módja, ha átéljük, kifejezésre juttatjuk, majd szélnek eresztjük őket. Hosszabb távon rengeteg kellemetlenséget spórolunk meg azzal, ha megengedjük magunknak, hogy röviden, de intenzíven átéljünk valamit, amitől mindig is féltünk...

Szinte mindnyájan elmondhatjuk magunkról, hogy gyermekkorunktól fogva korlátok közé szorítják érzelmerkifejezésünket. Egyes helyeken rossz néven veszik, ha a gyerek dühös, máshol a szomorúságát tolerálják nehezen, vagy azon ütköznek meg, ha természetes vágyainak őszintén hangot ad. A családi érzelmi klíma észrevétlenül is rászoktat egy sajátos „emóciómenedzsment stílusra”, ami később már nem nagyon fog feltűnni nekünk. Felnőttkori kapcsolati konfliktusaink és testi betegségeink azonban újra ráterelhetik a figyelmünket erre az itt-ott eldeformálódott és hiányos érzelmezélesi mintázatra.

Ezt a mintázatot formálhatjuk át azáltal, hogy az átélés és kifejezés eszközeivel tudatosítjuk magunkban mindazt, amit egykor a tudattalan szférába száműztünk, túlélésünk, alkalmazkodásunk érdekében. Akkor és ott bizonyára ez volt a legjobb megoldás. Ha, mondjuk, egy gyerek minden alkalommal, amikor dühét kifejezi, kap egy pofont, vagy valami még dühösebb reakciót, saját érdekében elég hamar le fog szokni arról, hogy ezt az érzését kinyilvánítsa. Ez pedig hamar oda vezet, hogy meg sem éli, fel sem ismeri saját dühét, hiszen minden ilyen felis-

merés roppant frusztráló élmény, ha közben nincs lehetőség megnyilvánulni.

Persze mindez nem csak a gyermekkorra érvényes. Amúgy is távol áll tőlem az a – közhellyé „nemesedett” – pszichológiai okosság, hogy gyermekkorban lényegében minden eldől. Én ezt merőben máshogy látom. Szerintem egyszerűen csak megvan az esélye annak, hogy mindaz, amit gyermekkorunkban észrevétlenül elsajátítottunk, szinte változatlan formában uralja és irányítsa lelki életünket, kapcsolati viszonyainkat felnőttkorunkban is. Talán nem is ritka, hogy ez az automatizmus válik tudattalan kormányzóerővé egész életünkben. De ez távolról sem törvényszerű! Minden pillanat egy lehetőség, hogy ebből felébredjünk. Egy meghatározó felismeréshez elég lehet néhány másodperc, az eltemetett indulatok, félelmek, fájó emlékek szabadon engedéséhez, a teljes érzelmi megújuláshoz néhány perc vagy óra, jelentős testi szintű változások realizálásához és vadozatúj szokások kialakításához néhány nap, hét, esetleg hónap.

Évekkel ezelőtt egy hölgy – nevezzük *Lilinek* – a lisztallergiájával jelentkezett egy gyógyító játékra. Tünete a testszerte jelentkező csalánkiütés volt, ezért a bőre világába szeretett volna bepillantani. Felépítette a színpadon a belső elképzelésének megfelelő szoborcsoporthoz. A zavaró jelenséget elnevezte Méregnek, amely összevissza futkosott a – több ember által megjelenített – Bőr rétegei között, mindenkit bosszantva, irritálva. Amikor javasoltam a főszereplőnek, hogy találkozzon szemtől szembe a Méreggel, édesapját látta benne, aki évekkal azelőtt elhunyt. A gyász és az elengedés folyamata azonban nem volt teljes, mert némi neheztelés, harag munkált Liliben apja hozzá való viszonyulásával, bántó viselkedésével kapcsolatban. Ez nem a gyermekkorra, inkább az utolsó közös évekre vonatkozóan maradt meg benne. A játék fő

témája innentől az apával – és egyben a férfiakkal, tekintélyszemélyekkel – való kapcsolat begyógyítása lett.

Amikor évekkel később rákérdeztem, azt mondta, hogy az apukájához fűződő viszonya teljesen kisimult, és nagy előrelépést élt meg a bátyjával, a főnökeivel és általában a férfiakkal való viszonyában is. Az allergiája azonban meg-megjelenik időnként, de már pontosan tudja, milyen lelki helyzetek hívják elő – liszt nem is kell hozzá: a függőségbe kerülés veszélye, a kontroll elvesztésének lehetősége, a méreg, a harag, a frusztrált-ság kifejezésének nehezítettsége.

A másik gyógyító mozzanat – az érzelmek átélését és kifejezését követően – az önmagunkhoz való viszonyunk és a játék során megjelenő fontos kapcsolataink rehabilitációja, pozitív érzelmekkel való feltöltése. Az én felfogásomban a negatív érzések kifejezésével önmagában nem megyünk sokra. Ha itt megállnánk, talán még ártanánk is: figyelmünket saját sértettségünkre, megbántottságunkra, hiányérzetünkre rögzítve épp ezeket hizlalnánk tovább. Az eltemetett, elfelejtett, elfojtott, fájó érzések kifejezésének célja van: megkönnyebbülni és továbblépni az összetartozás, a bizalom és az öröm világa felé.

A szeretettili közeledés lépéseit nem mindig könnyű megtenni, a megrongált, megmérgezett, leépült, kiüresedett kapcsolatoknak új esélyt adni sokszor szinte lehetetlennek tűnik. A játék sodrásában, az eltemetett érzések kifejezését követő felszabadultságban azonban gyakran elképzelhetőnek, sőt vonzónak érezzük az újraközeledés lehetőségét. A szív sebeinek gyógyulása – a szeretettili érintés és ölelés fizikai megtapasztalásával kísérve – fantasztikus intenzitással tud végbemenni. Ezért gyakorlatilag nincs SzomatoDráma ölelés nélkül.

Ábel – miután felismerte, átélte és kifejezte a játék sodrásában felbukkanó érzéseit, és igénye támadt a közelségre – megkérte Apját és Anyját, hogy fogadják őt maguk közé, és öleljék át két oldalról. Egy ideig valószínűleg még vívódott, hogy van-e joga átadni magát ennek a mélyről jövő, tápláló jó érzésnek, amit szerető szülei közelében a gyerekek átélhetnek. Egy darabig talán felmerült benne: nem álságos-e mindez, nem csapja-e be önmagát, hiszen ezt a „valódi” életben sosem kapta meg, és ha holnap hazautazna és ilyesmit kérne idősebb szüleitől, talán még az ügyeletet is kihívnák ijedtükben.

Véleményem szerint érzelmi-kapcsolati forgatókönyveink ilyenfajta belső átírása egy cseppet sem ártalmas – ugyanakkor a hiány, a sóvárgás, az elutasítottság, a magány érzései jelentősen enyhülhetnek így. Ha belegondolunk, szüleink hatása felnőttkorunkra jórészt virtuálissá válik, s a képzeletünkben él tovább. Igazából már nem anyámmal és apámmal van dolgom, hanem a róluk kialakított belső képpel, melyet akkor is cipelek magammal, amikor ők már sehol sincsenek. Sok ember akkor is fél a főnökétől, amikor egykoron szigorú és hirtelen haragú apja – aki ezt az érzelmi mintát segített bevésni – már legyengült ember roncsként fekszik egy idősök otthonában. Van, aki teljesítményeket, sikereket, pénzt halmoz rakásra megszállottan, és nem is tud róla, hogy örök elégedetlen anyjának próbál így megfelelni, aki már csak gyengéden és együtt érzően csóválja a fejét a túlvilágon, és – ha lenne rá módja – azt üzenné: „Drága kisfiam, lazíts! A veszedbe rohansz, ha így hajtasz. Az utolsó pizsamádon nem lesz zseb... Semmit sem tudsz áthozni a Határon... Inkább azokkal foglalkozz, akik körülötted vannak. Lágýítsd meg a szívedet. Ajándékozz minél több szeretetet és figyelmet. Keresd azt, ami a lelkednek örömet ad. Most már

látom, hogy amíg éltem, sok terhet raktam rád túlzó elvárásaimmal, állandó elégedetlenségemmel, saját életem boldogtalanságával. Bocsáss meg nekem! És ne kövesd a mintámat! Úgy szeretlek, ahogy vagy. Bárcsak Te is felismernéd, milyen csodálatos lény vagy. Bárcsak megértenéd, hogy nem kell semmit sem bizonyítanod...”

Sajnos gyakran szinte lehetetlennek érezzük, hogy a szüleinkről vagy más hozzátartozóinkról alkotott belső képünket átalkítsuk, például, mert

- ✦ még élnek, és ugyanolyan gorombák, értetlenek, szeretetlenek, kicsinyesek, haragosak, mint annak idején;
- ✦ nem reagálnak a közeledésünkre, mereven elzárkóznak a béküléstől, bocsánatkéréstől, megbocsátástól;
- ✦ már nem élnek, de haláluk pillanatáig megőrizték fájó, bántó tulajdonságaikat, ellenséges viszonyulásukat;
- ✦ úgy éreznénk, hogy irreális képet kezdünk gyártani róluk, ha a jó tulajdonságaik felé fordulnánk;
- ✦ attól tartunk, hogy ha belül felengedünk és megbocsátunk, esetleg újabb sérüléseknek tesszük ki magunkat;
- ✦ nem engedi a büszkeségünk, úgy gondoljuk: „miért nekem kellene közelítenem, amikor igazából ő(k) sértett(ek) meg?!”

Mindez nagyon is jogos és érthető. Két szempontot azonban érdemes szem előtt tartanod:

1. Ha hiszed, ha nem, egészséged szempontjából szüleid tényleges viszonyulása kevésbé fontos, mint a belső kép, amelyet kialakítasz róluk. Ezt a „belső szülő” képet jogod van úgy alakítani, ahogy jólesik, és eközben megtarthatod a „külső szülőről” őrzött eredeti képedet is, ha szeretnéd.

2. Minden, ami elmúlt, csak annyiban hat rád, amennyi energiát leköt az emlékekhez kötődő érzés. Rajtad áll, hogy fel szabadítod-e ezeket a lekötött energiákat. Csak és kizárólag neked árt, ha fájó emlékeket dédelgetsz, nehezteléseket cipelsz, haragot hordozol a szívedben. Saját egészséged a tét!

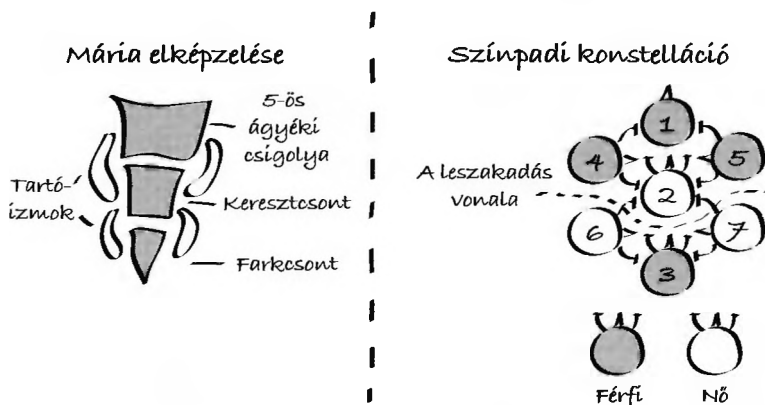
Ábel jól érezte magát „szülei” ölelő közelségében. Dúdolgattott, majd kiáltott egy-két jóízűt, és szemlátomást élvezte, hogy szabadon kieresztheti a hangját. Ebben a szeretetteli, virtuális környezetben mintegy „újraprogramozta hangszoftverét”. Mintha erre a biztonságérzetre, elfogadottságélményre lett volna szüksége ahhoz, hogy engedélyt adjon saját magának arra, hogy a jövőben hangot adhasson bármilyen érzésének, állapotának, igényének. Ezzel megnyugodott és kisimult benne a Hang témája.

Az ősrégi hermetikus filozófiától a klasszikus pszichológiai elméleteken át a kvantumfizikai tételekig sok-sok érv szól amellet, hogy belső világunk megváltozása milyen jelentős mértékben átrajzolhatja külső környezetünk megtapasztalását. Aki a lelkében átalakít, elrendez valamit, egy új világba léphet be.

Ehhez egy másik SzomatoDráma játék történetét szeretném elmesélni.

Mária visszatérő keresztcsonti fájdalmakra panaszkodott, mintha „tűzkarika” futna végig azon a tájékon időnként. Elképzelését a beteg területről hét ember segítségével jelenítette meg a SzomatoDráma csoportmunka folyamán (*lásd ábra!*). A felállítást követően a szereplők belső érzéseikre hallgatva spontán interakciókba kezdtek egymással. A leglátványosabb az volt, ahogy a 3. számú férfi szereplő minduntalan távolodni

igyekezett, miközben az alsó tartóizmokat játszó nőkön (6-os és 7-es szereplő) előbb nagyfokú szomorúság, elkeseredés, majd elfordulási készletetés lett úrrá, szinte szimmetrikusan.



Mária a jelenet alakulásának sodrásában hirtelen felismerte élete fontos szereplőit a színpadon. A már síró, elforduló „alsó tartóizmokban” két elvetélt magzatára lelt. Egyenként lépett közelebb hozzájuk, és élte át velük kapcsolatos mély fájdalmát, hogy aztán egy megbocsátó, gyógyító ölelésben olvadjanak össze, és búcsúzzanak el békességben. Majd a farkcsontot játszó férfiban (3-as szereplő) fiát vélte felfedezni, akivel mindennaposak voltak a konfliktusai, főként annak bomlasztó távolodási-függetlenedési kísérletei kapcsán. Itt is lehetőség nyílt a valódi, szívbeli találkozásra. A fizikai síkon megélt fájdalom így alakult át érzelmi átéléssé, majd tudatos felismeréssé, óriási megkönnyebbülést eredményezve.

Máriának elmúltak a fizikai fájdalmai, és amikor a Szomato-Dráma foglalkozás után hazament, mintha tényleg egy új otthonba lépett volna be. Azt vette észre, hogy fia teljesen más-

képp viszonyul hozzá. Azelőtt nem fordult elő, hogy ő közeledjen, most pedig ez a nagy kamasz váratlanul átölelte, megnyílt előtte. Valami feloldódott Mária testében, és feloldódott az egész kapcsolati rendszerében.

Szervkommunikáció

Van otthon három macskánk. Az egyiken egész jól eligazodom, nagyrészt megértem, hogy mit szeretne, és az az érzésem, hogy ő is hallgat rám. A másiknak meg mintha egyáltalán nem ismerném az anyanyelvét, úgy élünk egymás mellett, mint egy sivatagi beduin meg egy eszkimó, fogalmam sincs, miben sántikál, mikor éhes, mikor ideges, érdekl-e, hogy mi a véleményem róla, kedvel-e legalább egy picit... Egyszer – tíz-tizenöt éve is lehet már – hallottam egy rádióinterjút egy hölgygel, aki könyvet írt a macskák kommunikációjáról. Nagyon meggyőzően adta elő, hogy mi mit jelent, valamennyire utánozni is tudta a különféle morgás- és nyávogásfajtákat. Mivel magát a könyvet nem láttam, sajnos nem tudom, hogyan sikerült leírnia ezeket, pedig meglehetősen érdekelt volna. És most – amikor én szeretnék a szervek beszédéről írni – lehet, hogy sokat segítene...

Visszatérve, ez a „macskanyelv”-sztori mélyen beivódott az emlékezetembe, talán mert már kezdő orvos koromban is vonzott az a romantikus elképzelés, hogy az ember egyszer megtanulhat a szervei, sejtjei nyelvén beszélni. Már akkor is meg voltam győződve arról, hogy testünk részei valamilyen önálló tudattal rendelkeznek, és a maguk módján roppant intelligensek kell hogy legyenek, ha ezt az elképzettöen komplex együttmű-

kódési rendszert fenn tudják tartani, miközben alkotórészeik folyamatosan cserélődnek. Ahogy *Chopra* írja: „*Minden egyes sejt egy parányi, érző lény. Legyen akár a májban, akár a szívben, akár a vesében, mindent »tud«, amit mi, bár a maga módján »tudja« e dolgokat.*”

Valószínű, hogy ha rálelünk valamifajta közös alapra, amely összeköt minket, élőlényeket, a kommunikáció lehetősége is megnyílik, legyen szó növényekről, állatokról, természeti jelenségekről, elhunyt hozzátartozókról, különféle szellemi lényekről vagy akár Istenről. Ezek a folyamatok jórészt a személy szubjektív világában zajlanak, ezért külső megfigyelők mindhiába keresik a „bizonyítékokat”.

Nekem sosem okozott gondot, hogy elhiggyem, ha valaki azt mondja, különleges kommunikációs formákat tapasztalt meg. Ha pedig egyszer valóban megtapasztalta, nincs a világon olyan hatásos érvelés vagy kényszerzubbony, ami elbizonytalanítaná abban, hogy ő tényleg átélte mindezt. Még akkor sem, ha nyilvánvaló, hogy valamilyen betegségből kifolyólag hallucinálta az egészet. Elfogadhatja, hogy ez csupán az elméje játéka volt, de a memóriájában ugyanolyan valóságként őrződik meg az emlék, mintha tényleg megtörtént volna. És ezek az emlékek jelölik ki életünk medrét, személyes múltunkra épülő önazonosság-élményünk ezekből a tapasztalatokból áll össze, ezek adják szubjektív „valóságunk” kereteit, és határozzák meg, hogy miben hiszünk, mit tartunk lehetségesnek, miben merünk reménykedni. Az ember szellemi lényege merőben szubjektív és egyedi. „Emlékek, álmok, gondolatok” – ezzel a címmel összegzi életét *Jung* híres önéletrajzi művében.

Emlékszem, húsz évvel ezelőtt, amikor éppen ügyeletes voltam a pszichiátriai osztályon, és egy kezelőhelyiségben alud-

tam, különös álmot láttam. Azt álmodtam, hogy behoznak az osztályra egy rendkívül egzaltált kinézetű, szúrós tekintetű férfit, aki leül velem szemben, és csak annyit mond: „Két holdat látok.” Majd kibámul az ablakon. Én is kinézek, és én is látom, hogy kettő hold van az égen, nem messze egymástól. Visszafordulok ahhoz az emberhez, és elkezdem magyarázni, hogy nem olyan nagy probléma, ha az ember két holdat lát, ez bárkivel előfordulhat. De közben már érzem azt a furcsa bizsergést, ahogy rajtam is elhatalmasodik az örület, hogy már nem tudom, mi a valóság és mi nem az, az ápolók pedig egyre gyanakvóbban merednek rám, majd gyengéden megfognak és egy ágyhoz kötöznek. Ahogy tekintetemmel követem, hogyan rögzítik a karomat és a lábamat, felfigyelek rá, hogy a bőröm sötétbarna. Ekkor felsejlik bennem a szörnyű gyanú: lehet, hogy eddig észre sem vettem, hogy néger vagyok?

Ez az álom rettenetesen felkavart, felriadtam, és elcsoszogtam a nővérszobába, hogy igyak egy kávé, mert már hajnalodott. Lerogytam a fehér hokedlire, és ahogy szürcsöltem a kávé, kibámultam az ablakon. Úgy összerendeztem, hogy a csészét szabályosan eldobtam: két hold volt az égen!!! Később, ahogy jobban szemügyre vettem, kiderült, hogy a dupla ablakon tükröződve látszik kettőnek az, ami egy. Évtizedek távlatából is éppen olyan pontosan emlékszem az egész történetre, mint azokra a jelentősebb eseményekre, amelyeket éber tudattal éltem át.

Mindezt elsősorban azért meséltem el, mert most valami oknál fogva eszembe jutott. Persze a tanulságot is igyekszem hozzatoldani: azzal, hogy átélhettem saját megőrlésem folyamatát, egyrészt keletkezett egy emlékem, amely segít engem abban, hogy másokkal jobban tudjak empatizálni, miközben éppen

„megőrülnek”, másrészt, ez az élmény talán meg is óvott attól, hogy éber tudatállapotomban kelljen mindezt átélnem.

Maharishi védikus pszichológiájában hét tudatszintet különít el, melyekhez teljesen különböző testi állapot, érzékelés és gondolkodás tartozik. Az első a mélyalvás állapota, a test többnyire teljesen ellazult, a tudat csendes, nincsenek konfliktusok, feszültségek, problémák. A második az álom szintje, ahol a test különféle mozgásokat produkálhat, a tudat pedig tökéletesen azonosul az álombeli történésekkel. A legtöbb ember álmodás közben nem képes realizálni, hogy „ez csak egy álom”: érzékelése, érzelmei, gondolatai és élményei mindenestől alárendelődnek álombeli identitásának, mely különféle, hol félelmetes, hol csodálatos, hol zavaros, hol örömteli megtapasztalásokba sodorja. Ezért is olyan elbűvölő foglalatosság álmainkat felidézni, és elmerengeni különös tartalmuk lehetséges jelentéssein. Ha nem söpröd a szőnyeg alá a felismerést, egyetlen álom is döntő bizonyítékot szolgáltat neked arra nézve, hogy – legalábbis álmodban – tudatod teremti meg valóságodat. És ha ez így van, vajon miért vagyunk olyan biztosak abban, hogy éber tudatunk esetében nem ugyanez játszódik le?

Nyilvánvaló, hogy nappali tudatunkhoz is társul egyfajta, konstansnak tűnő testi-lelki állapot és külső világ. Fantasztikus, hogy reggel, álmunkból felébredve milyen szédületes tempóban építjük újra feszültségeinket, szorongásainkat, problémáinkat, betegségeinket. Mire kikászálódunk az ágyból, már minden ismerős, régi és változatlanul tűnő. Testünk és lelkünk hozzárendeződött éber tudatunk törvényszerűségeihez, és készen állunk arra, hogy a minket körülvevő világból is ugyanazokat az ismerős részleteket vegyük majd észre a nap folyamán.

A védikus pszichológiában a nappali éber tudat „felett” még további négy tudatszint vár felfedezésre. Ezekkel lelki fejlődésünk útján egyre gyakrabban találkozhatunk. Más testi-lelki állapotot, más valóságot tapasztalunk meg ezekben is. Sokan vagyunk, akik pillanatokra meg-megérezünk ebből valamit, és talán kevesebben, akik stabilan tudnak a magasabb emeleteken tartózkodni. Előfordulhatnak álmodás közben, vagy az éber nappali tudatba ékelve, elmélyült vagy extatikus állapotok során, a természet közelében, ellazulás, vizualizáció, meditáció közben, tudatmódosító szerek használata során, a halál közelében és így tovább. Ilyenkor tökéletesen nyugodtnak, boldognak, tisztafejűnek érezhetjük magunkat. Mintha a szokásosnál beljebb tudnánk hatolni a dolgok lényegébe, átlátnánk mélyebb összefüggéseket, megéreznénk a dolgok mögött húzódó közös alapot, intenzívebben éreznénk a szeretet mindent egyben tartó erejét, észlelnénk különös energiákat, hullámmásokat, rezgéseket.

Ezek azok a pillanatok, amikor átölelünk egy fát, és érezzük, ahogy lelkünk összekapcsolódik, ráhangolódunk egymásra, dialógusba kerülünk. Amikor elmerülünk a meditáció csendjében, és felfedezzük a gondolataink közötti réseket, melyeken át bepillantást nyerünk lelkünk mélyebb rétegeibe. Amikor hosszasan belenézünk egy másik ember szemébe, és mintha feltárnánk előttünk egész élete, fájdalmai és vágyai – és ezzel együtt mint ha saját magunkat is meglátnánk benne tükröződni. Amikor ülünk a tengerparton, és eltűnik az idő, a tér, csupán a végtelen morajlás marad, az élet körforgásának örökös hullámmása. Amikor egy gyönyörű zene megérinti legbelsőbb lényünket, és áhítattal tölt el bennünket. Amikor szerelmesnek érezzük magunkat, és az egész világ átalakul, okos elménk szabadságra megy, meggyőződéseink rendszere szétzilálódik, szívünk viszont majd

kiugrik a helyéből örömeiben, és minden sejtünk táncol. Más test, más lélek, más valóság állapotai ezek.

A szervekkel, sejtekkel való beszélgetéshez is jól jön ez az enyhén „módosult tudatállapot”, ez a bevonódottság, elmerülés, figyelem. És hasznodra lesznek azok a szempontok is, amelyeket fentebb részleteztem: az elfogadás, a képzelőerő használata, a személyes kapcsolat létrehozása, a kivetítés, az érzelmek átélése és a gondolkodás szokványos kereteinek felfüggesztése. A gyakorlati megvalósítást illetően pedig az alábbi három lehetőséget tudom jó szívvel ajánlani:

1. Belső utazás. Ezt az öndiagnózisról szóló fejezetben részletesen leírtam. Ha sikerül elmélyülnöd ebben a képzeletbeli kirándulásban, a találkozás és a párbeszéd lehetősége megnyílik számodra. Bizz benne, hogy érdemes ilyen módon kommunikálni belső világgoddal, számtalan gyógyulás példája igazolja, hogy milyen átalakító ereje van a biológiai folyamatok szintjén az effajta tudatos dialógusnak. Ahogy Osho mondja: *„A test a legnagyobb rejtély az egész létezésben. Szüksége van arra, hogy szeressék, és alaposan megvizsgálják titkait és működését.”*

Ha belegondolsz, a lakásoddal, a környezeteddel is hasonlóképp van ez: ha egy területet elhanyagolsz, az elkezd lepusztulni. A szervezeted egyes részeit sem érdemes „lakatlanul” hagyni, mert „idegenek” költözhetnek be, különféle kórokozók, destruktív folyamatok képében. Érdemes rendszeresen bejárnod tested minden táját, minden rejtett zugát. Legjobb, ha ezt még az előtt teszed, hogy valami elromlik. De ha megváród, amíg jelez, akkor sem késő tudatoddal, figyelmeddel, gyógyító szándékkal, szeretetteddel megrakodva felkeresni azt a területet, és kapcsolatot, párbeszédet kezdeményezni. Fontos, hogy

jó érzésekkel indulj útnak, ismét *Oshót* idézve: „*Ahogy megváltozik a hozzáállásod a testedhez, könnyebbé válik a beléhatolás, mert megnyílik előtted. Megengedi, hogy belépj; lassanként feltárja előtted titkait.*”

2. Tárgyak használata. Ez egy nagyon kézenfekvő lehetőség arra, hogy megvalósíthassuk a kivetítés, a térbeli konkretizálás mozzanatát, amikor a belső, képzeleti munka nem elég eredményes, és nincsenek a közelben segítő játszótársak. Ezt a módszert egyedül is lehet használni, de én az egyéni terápiás munkában is gyakran igénybe veszem. Ennek az a menete, hogy gondolatban, képzeletben ráhangolódunk egy adott szervünkre vagy testrészünkre, hogy a belső kapcsolat fonalát felvegyük, aztán választunk a környezetünkéből egy tárgyat, amely jól jelképezheti a szóban forgó „alkatrészünket”. Innentől már láthatóbb, megfoghatóbb, érzékelhetőbb a kapcsolat. Ha pedig úgy alakul, könnyebb szerepcserét végrehajtani, és belépni a partner szerepébe. Egyszerűen csak felveszem a tárgy helyzetét, és már benne is vagyok a másik fél „bőrében”. Ez a fordulat merőben új megvilágításba helyezheti a történetet.

Gyermekkorunkban teljesen természetes módon beszélgetünk babáinkkal vagy katonáinkkal – itt ugyanezt csináljuk. Eleinte persze ezt nevetségesnek, gyerekesnek érezheted, de amikor megtapasztalod, mennyivel intenzívebb – még így, játékosan is – kommunikálni az adott szervvel, mint csak beszélgetni az adott szervről, zavarod és kételyeid azonnal elillannak.

Egy tanítványom mesélte a következő esetet. Jó példa arra, hogy miként lehet egyszerű tárgyakkal komoly történetet eljátszani, miközben felszínre segítünk egy elfeledett traumatikus élményt, és átalakítunk egy rejtett, öngyűlölettel terhelt lelki mintázatot.

„Egy negyven év körüli hölgy önmaga számára elfogadhatatlan túlsúllyal rendelkezik, és érzi, van benne egy gát, ami miatt nem tud lefogyni. Megfogalmazza magának, hogy a játék keretében nem is a túlsúllyal akarna találkozni, hanem az a gát érdekli, ami akadályozza céljai elérésében.

Önmagát és a Gátat választja ki szereplőknek. Saját magát egy pufi zsebkendőtartóként képviselteti, a Gátat pedig egy annál sokkal nagyobb szögletes táskaként, amibe beleteszi saját magát. Kérem, hogy nézze meg a képet, és figyelje, mit érez. Torka elszorul, úgy érzi, mindjárt megfullad, elfogy a levegője, halálfélelme van. El akar menekülni.

Majd, biztatásonkra, elkezd beleérezni magát a Gát szerepébe. Meglepődik, mert ahogy »beleengedi« magát a helyzetbe, a torokszorító érzés egyre gyengül. Ezen a ponton elmondja, mennyire dühös, mert gyakran egy álmvilágban él, amit ő szeret, a külső világ pedig, amely túl realista, állandóan »elveszi« tőle ezt az álmvilágot... Már vagy százszor megfogalmazta magának, hogy nem akar élni, inkább meghalna, akár öngyilkos is lenne.

Újra felveszi a szerepet, vissza-visszatér a torokszorító érzés, erős nyelékényszerrel és bőföggéssel, aztán ez fokozatosan gyengül. Egy idő után eszébe jut, hogy amikor kislány volt, egyik éjszaka édesapja részegen jött haza. »Viccből« odaosont az ágyához, amikor aludt (»álmvilágban élt«), majd játékból fojtogatni kezdte, ő pedig halálra rémült.

Ekkor sírni kezdett. Sokáig sírt. Betakartam egy pléddel. Érdekes, hogy saját maga képviselésében a táskába a duci zsepitartót állította fel korábban, most, hogy az »oldás, oldódás« történik és sír, szüksége van még zsepire, így a kép »önmagától változik«: a tartó kikerül a táskából és rákerül. Ami eddig gátként körbefonta (táska), most alákerül, és biztonságosan tartja a zsebkendőtartót (saját magát).

A sírás után megnyugszik. Elmondja, hogy a feszítő érzés megszűnt, nyugalom, békesség vette át a helyét. Egy pipacsos mezőhöz hasonlítja az érzést.”

3. Játék mások segítségével. Ennek két formáját érdemes elkülöníteni. Az egyik, hogy ismerősök, barátok vagy családtagok körében kísérletezel. Ha van benned bátorság, játékos kedv, és nem riadsz vissza attól, hogy nem pontosan érted, mi is történik, nyugodtan belevághatsz. Mondjuk, nem árt, ha már láttál párszor ilyesmit előtte, mert ez könnyedséget és biztonságérzetet kölcsönözhet. A folyamat lényegét fentebb leírtam, érdemes aszerint haladni.

Az ilyen jellegű játékok akkor működnek igazán hatékonyan, ha a szereplők szem előtt tartanak néhány egyszerű iránylevet. Ezek a következők:

- ↔ szimpátiát, jóindulatot, szeretetet éreznek egymás iránt
- ↔ lelkiállapotuk alkalmas arra, hogy átmenetileg félretegyék saját gondolataikat, problémáikat, és hajlandóak komolyan venni a játékot
- ↔ el tudnak tekinteni attól, hogy megoldjanak egy problémát, vagy mindenáron segítsenek, és át tudják adni magukat a közös kalandnak, kísérletezésnek
- ↔ képesek arra, hogy átmenetileg „kilépjenek a fejükből”, és inkább a helyzetben megjelenő testérzeteikre és érzelmeikre figyeljenek
- ↔ valamilyen mértékben képesek szavakban is kifejezni, amit belül éreznek, és bele tudnak lépni egy képzeletbeli párbeszédbe
- ↔ gyermeki játékoságukat képesek és hajlandóak előhívni

annak érdekében, hogy akár a legfurcsább, legszokatlanabb szerepekbe is bele tudjanak bújni (a hétköznapiakban ritkán fordul elő, hogy valaki megkér, legyél a vékonybele, a korpa a fején, a fehérvérsejtje vagy akár a széklete...)

- ✦ valahogy megérzik, mikor kell abbahagyni a játékot, és az azt követő beszélgetésben sem kezdenek el okoskodni, egyszerűen csak megosztják élményeiket, tapasztalataikat.

A másik formája a társas játéknak az, amikor gyakorlott segítő – mi úgy mondjuk: „rendező” – van a közelben, aki felügyeli, gyengéden irányítja a folyamatot, és „tartja a teret”, vagyis jelenlétével biztonságos közeget teremt, ítélkezésmentes, szeretettel figyelmet ad, felelősséget vállal a történetekért.

A jó rendező legfőbb előnye és erénye, hogy sok ilyen játékban vett már részt, ezért tud bízni a folyamatban. Emellett – ahhoz, hogy valaki ennek a módszernek a segítségével hatékonyan járuljon hozzá társa gyógyulási folyamataihoz – fontosnak tartom még az alábbiakat is:

- ✦ Legyen képes mélyen együtt érezni a főszereplővel. Nálunk nem gond, ha a rendezőnek is kicsordul a könnye. Azt szoktam mondani erre, hogy elég, ha arra ügyel, hogy „mozgáskéességét” megőrizze, vagyis, ha meg is érintődik a helyzetben, tudja magán átengedni az érzést, és közben a figyelmével jelen maradni a szituációban.
- ✦ Maradjon spontán és kreatív üzemmódban a folyamat során. Ez azt kívánja a rendezőtől, hogy ne egy probléma megoldásán fáradozzon, ne feszüljön bele a segítő igyekezetbe, hanem a játékos énjét helyezze előtérbe, könnyedsé-

génak és rugalmasságának birtokában mozogjon szabadon a megfigyelés és az aktív beavatkozás között, és mindeközben tudja élvezni, ami zajlik.

- ◄ Legyen világos számára, hogy ez az egész egy öngyógyító folyamat. Rendezőként nem az a dolga, hogy pontosan értse a történeteket, mint ahogy az sem, hogy mindenáron segíteni akarjon, jó tanácsokat adjon, megoldási koreográfákat javasoljon, bár mindez nincs is megtiltva. Amíg önmagával kapcsolatban van, érzékelése működik, szíve nyitva, szerepével tisztában van, addig szabadon kísérletezhet, követheti önnön intuícióit, és merhet ráhagyni a folyamat saját sodrására is.

Erről így ír az egyik gyakorló rendező: *„Ettől kezdve nem tudtam eldönteni, hogy a főszereplő mély és érzékeny állapotában mikor teszek jobbat: ha hagyom lassan fejlődni a folyamatot a maga tempójában, vagy ha sugallok-javasolok-beavatkozom. Nagyon törekenynek tűnt. Aztán a történet ment a maga útján (sokat segítve nekem), és végül – hála istennek – az egész kikerekedett... A folyamat szinte szó nélkül zajlott, mintha egy pantomim-előadást figyeltem volna. Olyan intim és bensőséges volt... így igazából én is csak sejtem, hogy mi történt...”*

- ◄ Hagyja nyitva a lehetőségét annak, hogy ő maga is győgyuljon. Az egész játék sok síkon zajló, komplex folyamat, a főszereplőn túl a játszótársakat és a rendezőt is nagyon „eltalálhatja” egy-egy téma. Számos példát láttam már arra, hogy a gyakorló rendező valamely komoly élethelyzeti elakadására, kérdésére kapott választ, miközben épp azon fáradozott, hogy megfelelően asszisztáljon másvalaki gyógyulásához.

Hogyan hat?

A SzomatoDráma hatásmechanizmusa mind a mai napig csak részben vált világossá számomra. Néha én is meglepődöm, hogy egy félórás játék milyen gyors változásokat eredményez egy-egy hosszan tartó panasz, makacs betegség esetén, máskor pedig – jelentős felismerések, elmélyült érzelmi munka mellett is – csak egy bizonyos idő elteltével, komótosan indul el a biológiai, tüneti szintű javulás. Ez a változatosság szórakoztatóvá és megunhatatlanná teszi számomra ezt a módszert, és részemről rendben vagyok azzal, hogy nem mindig látom át maradéktalanul, mi folyik.

Amiben biztos vagyok – a SzomatoDráma folyamatban gyógyító hatása van az alábbiaknak:

- ✦ segít feloldani az elidegenedést saját testünk vonatkozásában
- ✦ személyre szabott összefüggésrendszert tár fel a fizikai tünetek és a lelki folyamatok között
- ✦ hozzájárul a múltból hozott, elfelejtett-eltemetett érzelmi-kapcsolati elakadások feloldásához, a lelki „méregtelenítéshez”
- ✦ megnyitja a testrészekkel, szervekkel való párbeszéd lehetőségét
- ✦ segít képzeletben és játékban modellezni a gyógyulási folyamatot
- ✦ erősíti a felépülésbe vetett hitet és a személyes felelősségvállalást
- ✦ mobilizálja a belső hajtóerőt a gyógyulás irányába
- ✦ konkrét megoldási lehetőségeket, cselekvési terveket kínál
- ✦ elmélyíti a testi-lelki önismeretet, önfogadást és önszeretetet.

Az én személyes és szakmai tapasztalataim szerint azok a módszerek működnek igazán jól hosszabb távon is, amelyek figyelembe veszik az emberi lény fizikai, érzelmi, mentális és spirituális aspektusait, és a gyakorlat szintjén is megfelelő arányban ötvözik ezeket a modalitásokat. A SzomatoDrámát egy ilyen, harmonikusan felépült rendszernek gondolom. Nagy hangsúlyt fektetünk a testtel való kapcsolat javítására, és a játékon, érintéseken, öleléseken keresztül folyamatosan mozgásban tartjuk azt. Mindent megteszünk azért, hogy az érzelmi energiák megtisztító hullámai – gyakran katartikus módon – átjárják, felébresszék, felfrissítsék főszereplőnket. Az elomlott, beteg testről alkotott mentális képeket egy teljesen egyedi, izgalmas, személyes utazás keretében alakítjuk át harmonikus, gyógyító képekké, melyek azután minden érzékszervi csatornán beáramolva, és belül gyökeret verve, a biológiai folyamatok új programjává válhatnak. Az egész munkát áthatja a szeretetteli figyelem és az összetartozás, az egy-ség felé való igazodás spirituális jellegű élménye.

A SzomatoDráma egy olyan módszer, amely minden elemében összhangban van a bevezetőben említett szakmai hitvallással, és azzal a gondolatmenetemmél, amely a XXI. századi testképhez illeszkedő gyógymódok kritériumait sorolja fel. És legfőképpen, ez az a módszer, amiben hiszek, amit szenvedélyesen szeretek csinálni, ami örömmel és sikerélményekkel tölt el, és összekapcsol sok-sok kedves emberrel.



A játékokról

SzomatoDráma történetek

Most szeretnék eléd tárni néhány személyes történetet, hogy könnyebb legyen átlátni, hogyan működik egy ilyen gyógyító folyamat a gyakorlatban. Ezeket a szövegeket jórészt maguk a főszereplők írták, én csak helyenként kommentálok, magyarázom őket, ahol szükségét érzem. Azért is teszem mindezt közkinccsá – az érintettek beleegyezésével, természetesen –, mert hiszek abban, hogy érdemes megosztanunk egymással fájdalmaink, küzdelmeink, felismeréseink, sikereink történetét, hogy ezzel nagy hasznára lehetünk minden, önmagát kereső, önmagával ismerkedő, saját testét-lelkét gyógyító társunknak.

Porckorongsérv: légyság és keménység

Ez a téma közel áll hozzám, merthogy én is végigjártam a magam „derekas” kálváriáját – erről mesélek majd a fejezet végén. Amikor ennek a hölgynek a történetét megismertem, már tapasztalt „porckorongszakértőnek” éreztem magam. A főszereplő így ír a betegsége előzményeiről:

Húsz évvel ezelőtt derült ki, hogy porckorongsérvem van (hanyatt fekve centiméternyi megmozdulás is órákba és iszonyatos fájda-

lomba került), ami azért annyira nem türemkedett ki, hogy műteni kellett volna. Konzervatív kezeléssel sikerült tünetmentes állapotot elérni. Azóta három-négy alkalommal különböző erősséggel újból előjött, aztán valahogy, a szokott módon el is múlt – ez legutóbb talán öt-hat éve volt.

Két napja, egyik pillanatról a másikra, úgy „ágyba vágott” a porckorongsérvem, hogy nyikanni se tudtam. Még aznap sürgősséggel fogadott a kórházban egy reumatológus, ahova hétrét görnyedve sikerült saját kocsim, egyedül, iszonyatos fájdalom közepette, majdhogynem négykézláb bemásznom. Közvetlenül a gerincem mellé szúrt egy „nagyágyú” fájdalom- és gyulladásblokkoló injekciót. Ez kitartott estig, így el tudtam végezni, amit aznapra terveztem.

Másnap bevonsoztam magam a SzomatoDráma műhelyre. Ha fáj a porckorongom, legalább ott fájjon, ahol lenni szeretnék – gondoltam. Azt a feladatot kaptuk, hogy elcsendesedve fókuszáljunk valamely szervünkre, próbáljuk meghallani/meghallgatni őt, s beszélgetni vele.

Tudtam én jól, hogy nem is akármilyen mennyiségű „vaj van a fülem mögött”. A „nagy vajjal” egészen konkrétan másfél-két éve, egy konferencia SzomatoDráma workshopján találkoztam. Ott az volt a feladat, hogy beszélgessek egy másik emberrel úgy, mintha a saját testemet szólítanám meg, és halljam meg, hogy mit mond. Alig merte rám emelni szegény testem a tekintetét, s egy hangot sem szólt... és én már bőgtem. Iszonyatos szégyenkezés közepette, sírva és büntudattal vallottam meg neki – amit ő már régóta tud és hordoz szegény –, hogy nagyon rossz és hálátlan gazdája vagyok, nem becsülöm és nem tisztetem. Nem hogy nem óvom és félttem (azaz: nem pihentetem, edzem, ápolom, kényeztetem, szépítgetem), hanem (égre-földre hivatkozva) egy jó ideje már a szó szo-

ros értelmében kizsigerelem, annyira sokat dolgoztatom (naaagyon összejöttek hosszabb távon a munkák, nincs kinek delegálni, és eléggé maximalista vagyok). Ráadásul, nemhogy nem dicsérem és bátorítom, de mostanság még becsmérelem is, és (fáj bevallani, de) szeretni sem szeretem (más meg nincs, aki szeresse).

És akkor, másfél éve, ahogy minderre rádöbbsentem, iszonyatosan szégyelltem magam; bántam, hogy mindezt eddig nem vettem észre, és ennyire igazságtalanul bántottam/megbántottam őt. Nem volt mit tennem: az őszinte bocsánatkérésen túl nagyon komolyan meg kellett ígérem neki/magamnak, hogy – ha nem is egyik pillanatról a másikra lesz a „mostantól kezdve minden másként”, de a lehetőségekhez képest és nagyon tudatosan – ezen változtatni kell, nekem kell változtatnom! Az, hogy felismertem a helyzetet (jelen), tudtam bocsánatot kérni (múlt), és előreutató elhatározásra jutottam (jövő) – minőségi életem (spiritualitásom) fontos, meghatározó állomásává lett.

És most itt fekszem csukott szemmel, és látom a kitaposott porckorongomat. Taposták, kitaposták... és én ismét hagytam, nem védtem meg; sőt: ott vannak az én talpnyomaim is. Hiába kérted anno a bocsánatát?!

„Aranyat ígértél nagy zsákkal
anyádnak és most itt csücsülsz...
Té bolond!...
se késed nincs, se kenyered.
Be vagy a Hét toronyba zárva,
örülj, ha jut tüzelőfára,
örülj, itt van egy puha párna,
hajtsd le szépen a fejedet.”
(Főzsef Attila: Karóval jöttél...)

Megkértem a hölgyet, jöjjön ki a színpadra, és alkossa meg „porckorongsérvem” című drámáját. Egy-egy széklet a háttámlájukkal (és a rajta ülő egy-egy emberrel) egymástól körülbelül 20 cm-re állított be: ők voltak a gerinccsigolyák. A csigolyák közé állította a porckorongját, amit a csigolyák azonnal elkezdtek összeszorítani.



Kívülről néztem, hogy mi történik. Nyomorgatták, szorítgatták a csigolyák a porckorongot, miközben beszélgettek egymással. Hogy miről, arra már nem emlékszem, de nem volt talán se durva, se barátságtalan... Olyannyira nem, hogy kívülről oda is mentem hozzájuk beszélgetni, s mintha meg is kérdeztem volna, hogy miért szorongatják azt a szegény porckorongot... Mire ők azt válaszolták, hogy ők csak vannak, és feladatukat töltik be, különben is jól megvannak együtt, porckorongostul.

Itt hadd tegyek egy rövid észrevételt. A SzomatoDráma játékok során az egyik érdekes – nem általános, de nem is ritka – tapasztalat, hogy míg maga a főszereplő fájdalmas tünetektől szenved, a szervei jól szórakoznak, élvezik a felfordulást, aktívak, hangosak, rendetlenek. Mintha ilyenkor kiszabadulnának egy időre a jól nevelt, engedelmes gyermek szerepéből. Furcsa,

meghökkenítő látvány ez, nehéz vele szembesülni, ugyanakkor nagyon felszabadító érzés is lehet, ha saját szemünkkel látjuk: „nincs is akkora baj”...

Aztán én magam léptem be a porckorong szerepébe, és ott nagyon szorosan éreztem magam. Arra gondoltam először, hogy az engem szorongató csigolyák a sok-sok munkámat jelképezik, és erővel/erőszakkal kell küzdelem ellenük... De nem sokra mentem az erőszakkal.

Ez is egy visszatérő motívum: a főszereplő kigondolja, hogyan kellene ezt a helyzetet megoldani, és meg is próbálkozik vele, de a szereplők ellenállnak, nem hajlandóak engedelmessé válni, mert belül nem érzik helyesnek, elfogadhatónak az adott irányt. Ez az egyik legértékesebb információ, amit kaphatunk belső világunkról: a szereppel azonosuló játékosársunk ösztönös megérzése arra vonatkozólag, hogy erre van-e a gyógyulás útja, vagy még keresgélni kell...

Maíd újból kimentem ránézni a képre, s hirtelen azt láttam meg, hogy én vagyok a kemény csigolyák is, meg a lágy porckorong is. Döbbenet: nem elsősorban a munkám szorít be (az mindig volt, van, lesz), én magam vagyok (szigorú felettes énem, maximalizmusom, munkámban és a magánéletemben férfiként helytállni kényszerűségem, egyszemélyes vezetőként működésem), aki beszorított magamat. Magamat, aki érzékeny, lágy, nagyon is szenzibilis, nagyon is nő; aki olyasmire vágyik, amit elsősorban saját magától nem kap meg: idő, figyelem, megértés, gyengédség, szeretet. És hogy ezek az imént felsorolt kemény csigolyatulajdonságok éppen hogy megvédhetnék, meg kellene hogy védjék a belső, nagyon is fontos és/ de lágy „magam-magot”. Ha ez a lágy-ság nem tud biztonságban, önfeledtségben, időtlenségben, abszolút elfogadottságban pulzálni, akkor pont a lényeg, az élet, azaz: én veszek el. És ezt az „én”-t

senki se tudja földi értelemben jobban őrizni, óvni, bátorítani és szeretni, mint éppen én magam. Tehát: felhatalmazás (mindennel szemben) és bátorság: a létehez, a szeretéshez!

Arra emlékszem, hogy bőgtem és öleltük egymást (csigolyák és porckorong)... és jó volt, nagyon jó! – Minden a helyére került, nemcsak a fejemben/szívemben... de a gerincemben is.

Észre se vettem, hogy mikor húzódott vissza a porckorongom... talán akkor, amikor végre megértettem, hogy őlen „csak” figyelni, megértésre, elfogadásra, szeretetre vágyott... S miután ezt megkapta tőlem, már nem volt szüksége arra, hogy „kitüremkedjen” a sorból.

Aranyér, kifli, férfiak

A fiatal hölgyet hosszú hónapok óta aranyér miatti nagy fájdalmak kínozták. Két szereplő segített neki a drámában, segítségükkel megjelenítette a végbélnyílást és annak záróizmait.

Az egyik segítő a földre feküdt, kis „kört” hozva létre testéből azzal, hogy megfogta saját sípcsontját. A másik szereplő, a Záróizom, fölé állt, lehajolt, és a kezeivel nyomást fejtett ki a Végbélnyílás két szemközti falára.



Miután beálltak a szereplők, a Záróizom érezte nagyon rosszul magát. Egy idő után én úgy reagáltam, hogy lefejtettem a Záróizmot, átöleltem, és mondtam, hogy nem kell görcsben lennie, minden rendben van. Nem szükséges állandó nyomást helyezni a Végbélnyílásra. Az ölelésben megkérdeztem a Végbélnyílást megjelenítő szereplőtől, hogy érzi magát. Ő kifejezte, hogy nagyon rosszul, mert nincs semmi tartása, egyedül van.

Amikor a szemed elé tárul a látvány, ahogy megelevenedik saját fantáziád, erős érzelmi reakciót élhetsz át. Sokan azonnal elsírják magukat, mások különösen éberré válnak, úgy figyelnek minden apró mozdulatra, mintha az életük múlna rajta – és ez nem is áll olyan messze az igazságtól... Előfordul az is, hogy sürgető igényed támad, hogy valamiképp helyrehozod, ami elromlott. Néha akár elég is lehet, hogy szeretettel, óvatosan átrendezed a képet, és a szereplők hagyják magukat, az egész játék lezajlik pár perc alatt.

De többnyire – mint ebben a játékban is – nem ilyen egyszerű a megoldás, mert a szereplők intuitíve teljes bizonyossággal érzik, mit lehet és mit nem. A rendszerelvek életre kelnek: ha az egyik alkatrészt megváltoztatom, az egész reagál. Jelen esetben a Záróizom képzeletbeli tehermentését a Végbélnyílás nem tudta elfogadni. Tovább kell kísérletezni...

Erre kértem a Záróizmot, hogy kapcsolódjon a végbélnyíláshoz, úgy, ahogy azt a legjobbnak érzi. Így a szereplő a Végbélnyílás mögé feküdt, és teljesen rásimult.

En ezt kintről néztem, és itt azonnal ráismertem a helyzetre. Egy „kiskifli-nagykiflit” láttam, és azonnal elöntöttek a könnyeim. Szétválasztottam a „végbélnyílás” kezét a lábától. Így már egy fekvő párt láttam a földön.

A játékban elérkeztünk ahhoz a bizonyos szintátlépéshez. A testrészek hirtelen valami mássá változnak a főszereplő észlelé-

sében. Ezek a felismerések erős érzelmeket mobilizálnak, hiszen mindig fontos kapcsolatokkal vannak összefüggésben. Ilyenkor a „hologramrétegek” láthatóvá válnak, az analógiás rend megnyilvánul – „amint fent, úgy lent”. Amint a szervek kapcsolatrendszerében, úgy a személy kapcsolatrendszerében is.

Amikor a „kiskiflűbe” feküdtem be, akkor nagyon mély érzelmeket és hiányérzetet éreztem. Nagyon sokat sírtam, mert ez volt az az érzés, amit igazából még soha nem éltem át egyik párkapcsolatomban sem. Azt, hogy én legyek a „védelmezett”. Ezzel a felismeréssel és a jó érzéssel, hogy a színpadon ezt megélhettem, mentem haza.

A játékot követően a főszereplő még sokáig a történetek hatása alatt maradhat. Ebben a fellazult, érzékeny időszakban számos további felismerés, érzelmhullám, váratlan esemény, sorsszerű fordulat következhet.

Két nappal később, reggel a kocsiban ülve épp a munkahelyemre igyekeztem, amikor hirtelen jött a felismerés, hogy édesapám mintáját követem, illetve azt a kapcsolati mintát, amit édesapámmal éltem meg. Hiszen ő soha nem tudott igazi „védelmezőm” lenni, mivel a válásuk után messze került Tőlem, és nem tudott anyukámmal szemben megküzdeni értem. Tehát ezt a mintát követve, mindig olyan kapcsolatokba kerültem, ahol én, mint erős nő tudtam csak működni, én voltam az, aki az anyagi, lelki támogatást nyújtottam a partnereimnek, és viszont nem kaptam meg ugyanezt az érzést, gondoskodást. Ezért elhatároztam, hogy édesapámmal egy gyászmunokát végzek. Épp lejárt a sírhelyének a bérlete, így nem meghosszabbítottam, hanem egy szórásos temetés keretében végleg elbúcsúztam Tőle. Minden fontos dolgot el tudtam Neki mondani, és az áldását kértem a saját életem kialakítására. Egy nagyon szép, felemelő szertartás keretében zártam le ezt a drámajátékot.

Amit a legszebbnek talállok egy-egy ilyen gyógyulási folyamatban, az az, amikor a testi tünetek kellemtelensége rákényszerít

szeríti a főszereplőt arra, hogy egy érzelmi témához közelebb menjen, és mondjuk, egy fontos kapcsolatát rendezze. A játék igazi ajándéka a „visszakapott” édesapa, és mellékesen – mint egy ráadásként – a tünet is elmúlik.

Keresztcsont és anyuka

A főszereplő hölgynek évtizedek óta fáj a dereka, elsősorban a keresztcsontja tájékán. A most következő történet nem a „csodás gyógyulások”, inkább a „fontos felismerések” csokrából egy virágszál...

Teljesen egyértelmű volt számomra, hogy játék elején a Keresztcsontot leültetem a földre, még hozzá terpeszülésbe. Az „ölébe” ültettem az L5-ös csigolyát. Egy kis ideig vártam, hogy helyezkedjenek. Figyeltem őket.



Csigolya elcsúsztatva, szinte elfekve helyezkedett el a padlón. Láthatóan nem érezte jól magát, főleg, hogy háttal volt Keresztcsontnak. Mindenáron látni szerette volna. Keresztcsontnak viszont még ez a távolság is túl kicsinek bizonyult, igyekezett távolabbra kerülni, még hátrébb húzódní.

Ekkor döbbsentem meg, hogy milyen hamar (az első egy-két perc elteltével) teljesen egyértelműen, világosan tudtam, hogy melyik testrészem kit személyesít meg. A Keresztcsont én magam vagyok, az L5-ös csigolyám pedig Édesanyám.

A Keresztcsont (ahogy én is) szeretne már távolabb kerülni, főleg, hogy az L5-ös csigolya nehezedne, támaszkodna rá. A játékban Keresztcsont ingerülten utasította rendre Csigolyát: „Állj már meg a saját lábodon!” Az elutasítástól a Csigolyát képviselő szereplőnek megfájdult a feje. Holtpontra jutottunk. A Keresztcsont csak távolodna, a Csigolya meg csak támaszkodna.

Néhány mély lélegzetvétel után – ami alatt kissé összeszedtem magam – az a készletésem támadt, hogy a két szereplőt felállítsam. Már mind a ketten saját lábukon álltak, de Keresztcsont most is igyekezett a lehető legtávolabbra kerülni az L5-ös csigolyától. Csigolya szomorú volt, nagyon nem értette a helyzetet. Ekkor beálltam a keresztcsont helyére, úgy is mondhatnám, saját szerepembe. És akkor kitört belőlem a sírás. Csak azt tudom, hogy ott, akkor értettem és éreztem, hogy Édesanyám nem engem lát, hanem azt a képet nézi, amit elgondolt magának. Nem érti a helyzetet, csak megbántottság, sértettség van benne.

Válami olyasmit mondtam még, hogy: „Engedd a saját életemet élni!” Csigolya (Anyám) azt válaszolta, hogy félreértem, mert nincs benne semmiféle megbántottság, sértettség. Hát, ezt bizony nem tudtam elhinni. S bennem újra visszhangzott a mondat, amit akkor már napok óta hallottam magamban: „Anyára távolra szeretnék menni, ahonnan tudlak még szeretni.”

A játék ezzel ért véget. A főszereplő hálás volt a felismerésért, de nem nagyon bízott benne, hogy akkor most meg is gyógyult, varázsütésre. Mindez egy évvel ezelőtt történhetett.

Néhány napja felhívtam telefonon, hogy megkérdezzem, hogy van. Lényegében megmaradtak a fájdalmai, különféle ke-

zelésekkel enyhíti panaszait. Amikor édesanyjával való kapcsolatára kérdeztem, elgondolkodott, majd bevallotta, abban sincs előrelépés. Anyuka beteg, ápolni kell, most ez a legfontosabb. Talán egyszer arra is lesz idő, hogy a kapcsolatban gyógyuljon valami. És a fizikai szintű panasz általában feloldódik utána – de többnyire csak a lelki rendeződést követően.

Többször is megfigyeltem – még saját magamon is –, hogy időnként bevezetünk ilyen, félig-meddig tudatos moratóriumokat saját betegségeinkkel kapcsolatban. Megértjük, mi az a lelki-kapcsolati gubanc, ami fönntartja a tüneteket, kitartóan és hűségesen küldve az üzeneteket, de úgy döntünk, ezzel együtt sem vágunk neki a változtatásnak – még nem. Sokszor azért, mert még nem fáj elégé, sokszor azért, mert a változtatásoktól még jobban tartunk, mint a testi kellemetlenségektől. És ez is rendben van, mert legalább nem az áldozat szerepéből figyeljük az eseményeket, hanem többé-kevésbé tisztában vagyunk saját döntésünk okaival és következményeivel.

Ahogy főszereplőnk írta: *„Nem feltétlenül az a cél, hogy a tünet, a fájdalom elmúljon, enyhüljön, hanem az, hogy felismerjük, milyen játszmák, erőviszonyok működnek az életünkben, milyen programok, képzelt/vállalt szerepek igazgatnak tudattalanul. Hogy egy újabb felismerés, mint az elemlámpa fénycsóvája, behatoljon tudattalanunk mélységeibe, és e rávilágítással a tudatos, felismert szintre kerülhessen át a tartalom. Döbbenet, hogy ez mennyire működik!”*

Kié ez a fájdalom a bokámban?

A főszereplő hölgy szeretné megtudni, mi az oka a bal bokájában és bal petefészkében gyakran megjelenő fájdalomnak, valamint a vissza-visszatérő tüdő-, mandula- és fülgyulladásoknak.

A történet jó példa lehet a transzgenerációs sorsösszefonódásból adódó, hagyományos módon nehezen megfejthető és gyógyítható tünetekkel való egyszerű, hatékony munkára.

A főszereplő könnyedén kiválasztotta és felállította a szereket. Azok szépen sorban elhelyezkedtek (alul a Boka, majd a Petefészek és mellette balról a Fájdalom maga, majd feljebb haladva a testben a Tüdő és a Mandula, tőle jobbra pedig a jobb Fül). Fájdalom először a Petefészkekhez húzódott (holott a főszereplő leginkább a Bokájánál érezte), majd hamarosan kapcsolatot keresett Tüdővel, és – miközben Petefészektől sem került messzire – vele alakított ki szorosabb kapcsolatot.

Amikor megpróbáltam a Fájdalmat elválasztani a Tüdőtől, akkor a Fájdalom úgy érezte, hogy összeesik... továbbra is a Tüdőre volt szüksége.

Eközben a színpadon Mandula és Tüdő között elmélyült a kapcsolat, Tüdő számon kérően nézett Mandulára. A helyzetet látva a főszereplő a Tüdő viselkedésében Édesanyját azonosította be, a Mandulában pedig önmagát érzékelte az édesanyjával való kapcsolatban. Ahogy a „szembenállásnak” hangot adtak, a Fájdalom pozíciót váltott, és felment az Édesanya mögé, vállára téve kezét. Az Édesanya (Tüdő) azonosította a lelkében lévő bánatot és tehetetlenséget, de azt is elmondta, hogy ez jó neki így, hogy nem akar a mögötte álló teherrel kezdeni semmit. Jól van ott, ahol van.

A SzomatoDráma játékok némelyikében a szereket képviselő szereplők egészen bonyolult, sokrétű, változékony interakciókba lépnek egymással – követve belső intuitív késztetéseiket –, a többiek pedig próbálják követni, hogy itt vajon mi folyik. Általában azonban a dráma egy bizonyos pontján a főszereplőben megvilágosodnak az összefüggések, és a játék leegyszerűsödik, a dramaturgiai iránytű a lényegre áll be.

*A Fájdalom a Tüdő (Anya) háta mögött állt, de mivel én szere-
tem az édesanyámat, nem akartam, hogy neki bármi fájjon. De ha
próbáltam megszabadítani, akkor meg rám mászott, az sem volt jó.
Ekkor megértettem, hogy ez a Fájdalom édesanyám régi szerelme,
a volt nevelőapám, akit a mai napig nem tudott elengedni. Igen, ez
az, hogy anya miért nem tudja elengedni azt az embert, aki annyi
fájdalmat és szenvedést okozott neki?*

Valahol ezen a ponton vált világossá a főszereplő számára,
hogy honnan eredhet ez a fájdalom. Hogy a szeretett édes-
anyját igyekezze kímélni, sorsát könnyíteni, terheit átvállalni.
A játék a továbbiakban ennek az összefonódásnak az oldására
irányult. A főszereplő „visszaadta” anyjának a fájdalom terhét,
tisztelőben tartva választását. Ahogy ezek a szavak elhangzo-
tak, anya és lánya megbékéltek, a környező szervek pedig kis
körbe rendeződtek, végül a szereplők egy közös ölelésbe olvad-
tak össze.

*Figyeltem magam, illetve a bokámban lévő fájdalmat. Még más-
nap délutánig velem volt, aztán eltűnt végleg.*

Test, nőiesség, szexualitás

A fiatal hölgy azért jelentkezett játékra, hogy meglássa belső vi-
lágának viszonyrendszerét, szerveinek állapotát és a hozzájuk
kapcsolódó blokkokat, azzal a céllal, hogy 1. szépnak tartott tes-
tében valóban otthonra leljen, jól érezze magát benne és vele,
2. mindazon korábbi élményeket, megéléseket, beépített szülői
programokat felismerje és „kitessékkelje” a testéből, melyek aka-
dályozzák a nőiségevel kapcsolatos viszonyát, teljességérzetét. Az
előzményekről így vall a főszereplő:

Már a játékom előtt is gyanítottam, hogy a testiséghez, a nőiséghez és a szexualitáshoz szülői programok, tiltások kötődnek bennem. Anyám szerint a vonzerő és az azzal való vélt vagy valós visszaélés szégyenletes tett egy nő részéről. A nővé válásom egyes fontos szaka-szaiban ezért a nőiséget, annak már látszó, domborodó formáit takargatni kezdtem ahelyett, hogy büszkén tudtam volna azokat „viselni”, velük jól lenni.

A játék elején a főszereplő a női minőségben részt vevő szerveket állította színpadra, így a melleket, a petefészkeket, a méhet. Ezután megjelenítette egy-egy személy segítségével a testét és önmagát. És végül szükségét érezte, hogy szüleit is színpadra hívja. A szereplők elkezdtek „élni önálló életüket”...

Azonnal kiderült számomra, hogy a Melleim nagyon jól érzik magukat, szeretnek játszani és szabadon megmutatkozni, táncolni; az Anya, a Méh és a Bal Petefészek nehezményezik ezt, nem nézik jó szemmel a nőiség eme kitarulkozó mivoltát. A szétválasztódás a nőiségemben nagyon nyilvánvalóan látszott. Egy szabad, spontán megnyilatkozó, női vonzerőn alapuló, örömteli megélés az egyik oldalon – egy belső rendreutasítás és büntudatkeltés a másikon. Ezt a mechanizmust már előtte is felismertem magamban, de megerősítő volt így, egyértelműen látni.

Miután meghallgattam az egyes szerveket, a jól lévőket köszöntöttem, a rosszabbul lévőket meghallgattam, és türelmet kértem tőlük a jobbulás eléréséig. Például megköszöntem a jól lévő Melleknek, hogy szabadok, erősek és merik a saját útjukat járni. A Testemet játszó szereplő már ettől jobban kezdte érezni magát, és amikor beszéltem vele is, és elfogadtam az állapotát, tovább erősödött. Az Én képviselőm ekkor „behúzódott” a Testembe, és innenől ők már kettesben jól voltak egymással.

A következő lépésben Anyával beszéltem, ami számomra inkább megható, számára megrendítő volt. Az édesanyámat képviselő szereplő – bár látszólag kemény volt – mély érzésekről tett tanúbizonyyságot, és elsírta magát, majd bocsánatot kért. Elmondta, hogy szeret engem és támogat, de most már látja, hogy van bennem erő és akarat ahhoz, hogy megálljak a lábamon, ezért itt az ideje, hogy a háttérbe húzódjon. Ezt elsőre nem volt könnyű megtennie, és nem találta a helyét... ezért leült, hogy alkalmazkodjon az új helyzethez. Egy darabig ott ült, majd Apa is leült két székkal arrébb. Később ismét odamentem hozzájuk, hogy megtudjam, mi történt velük, bennük, hogy vannak most. Ekkor Anya azt mondta, hogy felszabadult, hogy most már eljött az ő ideje, és végre foglalkozhat önmagával.

Ezek után Apához fordultam, aki ekkor éppen körbe-körbe bolyongott, lesütött szemmel. Nem akart megállni vagy figyelni rám különösebben, de ezzel együtt elkezdtem hozzá beszélni. Amikor kimondtam, hogy akármilyen történet közte és anya között, én szeretem őt, és elfogadom apámként, szükségem van rá, és most szükségem van a segítségére, erőre kapva bevágott a Testem és az Én képviselőm közé, és megölelte őket. Ekkor Anya odajött, és a Testem + Én keresztül kapcsolódtak Anyával. Itt érintették egymást először az átlítás során. Aztán úgy rendeztem, hogy ne rajtam keresztül, hanem rajtam kívül folytassák a tisztázást. Ebben a folyamatban végül Anya megbocsátott Apának, amiért megcsalta őt.

A végén ők ketten békét kötöttek, egymás mellé rendeződtek. Ekkor Apa erőre kapott, kihúzta magát, Anya pedig elengedte, átadta magát a mellette most már valóban erősnek mutatkozó és általa is annak érzett Apának. Végre bele tudott lazulni a nőiségebe, és maga mögött hagyhatta a keménységet és megkeseredett régi önmagát. Jó volt így látni őket!

A lelki gyógyulás folyamatában gyakran előkerül a belül őrzött anya- és apakép kibékítésének mozzanata. Emlékszem egy egyéni terápiára, ahol hölgy kliensem a visszatérő párkapcsolati kudarcain próbált túljutni. Szülei meghaltak már, és benne az maradt meg, hogy az utolsó pillanatig gyűlölték egymást, miközben az eszével tudta, hogy valami vonzhatta is őket egymáshoz, ha egyszer végig együtt maradtak. A terápiás szituációban ő „ját-szotta” anyukáját, én vettem fel apukája szerepét. A szoba átlós sarkaiból indultunk. Félóra telt el, mire találkoztunk középtájon. Minden lépésnél valami fájdalmas emlék, nehéz érzés került elő. Végül egymásra találtak a képzeletbeli szülők, lehullott a hályog a szemükről, megbocsátottak egymásnak. Attól fogva kliensem nőiessége kivirult, és arra figyelt fel, hogy szokatlanul intenzív érdeklődéssel közelítenek hozzá a férfiak.

Visszatérve a játék főszereplőjére, ezt a felszabadultságot a következőképpen meséli el:

A testemben minden összerendeződött, a Mellek megtanították a többieket táncolni, jól érezni magukat mindenféle megítélés, visszafogottság nélkül. Ezzel együtt kialakult egyfajta konszenzus, hogy a Melleké a könnyűség és a könnyedség, a Méhé és a Petefészkeké pedig a stabil háttérerő. Ez bennem úgy fordítódott le, hogy megbékélt egymással a szerető és az anya aspektus. Tudnak végre egy testben jól lenni egymással.

Számomra már az is felemelő érzés volt, amikor beléptem a testembe és kapcsolatba léptem a szerveimmel, figyelmet szenteltem nekik, és tettem értük – magamért. Közben felismertem, hogy Anya-Apa megcsalásos története milyen módon ült rá a Petefészkekre, és Anya megítélése a szerető aspektust élő, csábító nőkkel kapcsolatban honnan származott. Jó volt megélni, hogy Apa reagált, segített, részt vett, és végül azzá az erős Apává tudott vál-

ni, akit mindig is kerestem és hiányoltam belőle korábban. Jó volt látni a megbékélést közöttük, oly sok év hidegháborús meggyötörtségük után.

Már a játék ideje alatt rend lett bennem, könnyűség és felszabadultság; azt hiszem, valósággal ragyogtam. És ahogy magamra tekintek most, látni tudom azt a ragyogó nőt, aki vagyok, és egyre inkább engedem, hogy látszódjam teljes valómiban. Egyik részem sem akar már elítélni vagy megítélni amiatt, ha merek a szexuális vonzerómmal élni, abban is létezni. Olyan, mintha a bennem élő skarlábtoros nő végül egy megértett, tisztelt és elfogadott hölgygé vált volna belső világom társadalmában. Ez azért merőben felszabadító érzés!

Szemek és szülők

Történetünk főhősének, egy fiatal hölgynek tizenegy éves kora óta (akkortájt egy szemműtétet is végeztek rajta, több bevágással igyekeztek korrigálni a fél év alatt hat dioptriát romló látását) rendszeresen elhomályosodott a látása. Gyakran erős, kellemetlen nyomást érzett a szemében, az folyamatosan kiszáradt, hol élesebben látott, hol sokkal gyengébben, és ez érdekes módon rövid időn belül váltakozott. Ami rendkívül zavaró volt számára, hogy a két szeme „mintha külön életet élt volna”, teljesen máshogy látott, élességben, minőségben, színárnyalatokban egyaránt. Az volt az érzése, mintha a „két szemével két külön világot látna”.

A kiindulási képben a Jobb szem egy széken ül, vele szemben áll a Bal szem, és harcolnak egymással. Bal szem együtműködésre próbálja bírni Jobb szemet, de az kitér előle, dühös lesz. Az Én közöttük áll, mindkettejüket a vállukra tett kezeivel próbálja tar-

tani. Ezt a tartást a Bal szem elfogadja, de a Jobb szem nem, ő mindenfajta kapcsolatot le akar rázni magáról. Ezt látva a főszereplőnek igénye támad a belépésre.



Ekkor beállok a saját szerepembe. Elmondom a szemeknek, hogy azért teszem kezemet a vállukra, mert kapcsolatban szeretnék lenni velük, hiszen mégiscsak a saját szemeim, hogy ők pedig figyeljenek, lássák el feladatukat, és figyeljenek rám is (ez az a pont, amely engem mélyebben érint, mert szüleimet látom a két szem szerepében).

A Bal szem változatlanul elfogadja ezt a helyzetet, rám figyel, a Jobb szem nem. Ekkor megkérem az elégedetlenkedő Jobb szemet, hogy cseréljenek helyet a másik szemmel, hiszen a Bal szem állt a jobb oldalon eddig, és a Jobb szem pedig a bal oldalon, ráadásul az egyikük széken ült, a másikuk állt, és szemben álltak egymással.

Ezzel az átrendeződéssel egy harmonikusabb kép alakult ki, ahol a Bal szem a bal oldalon, a Jobb szem a jobb oldalon áll, egymás mellett, vállvetve, háttal a főszereplőnek. Ez mintha mindenkit megnyugtatna. Végül a főszereplő eléjük lép, nekik háttal megáll, és ők megfogják egymás kezét, miközben mögötte állnak. Ekkor a hölgy megfordul és megöleli őket.

A legjobban az érintett meg, hogy mekkora különbség van a megértés és a megélés között. Azt valahogy tudtam mindig is, hogy a szemem kérdésköre a szüleimmel kapcsolatos, mert a nagyszüleimmel nőttem fel (apámról tizenhat éves koromig nem is tudtam, hogy kicsoda, anyu pedig lemondott rólam születésem után), s gyakorlatilag egész életemben a „miért nem kellek én senkinek” című drámajáték zajlott a fejemben és a szívemben egyaránt. Ezt a számkivetettségi mintát már szinte minden életterületen felismertem, de mégis, a megértés nem volt elég a megoldáshoz.

Felnőttebb fejjel az ember igyekszik a tőle telhető minden eszközzel elfogadni a sorsát, s a kérdéseire megnyugtató válaszokat kapni. Sok önismereti munka után konkrétan meg tudtam már fogalmazni magamban: az fáj, hogy anélkül nem kellettem, hogy tudták volna, ki vagyok. Ha legalább lett volna esélyem megmutatni...

A játék során megéreztem, mekkora ereje van annak, ha tudatosan átélem: 1. Nem jó nekem, ha megpróbálok egyet választani a két szülőm közül; 2. Nem kontrollálhatom őket még azon az alapon sem, hogy én a gyermekük vagyok. Hiába marketingelem magam kétségbeesetten, erőszakkal, ha ők nem akarják. Ezt békével el kell fogadni, főleg, ha az ember harmincöt éves.

Szerencsésnek mondhatom magam, mert e játékon belül több katarzis is ért, gyors egymásutánban. Az egyik az, hogy ott álltam kettejük között, és rádöbentem: „basszus, még mindig itt tartok”, „már megint ez”. A másik pedig, hogy életemben először megadattott, hogy egy időben, egy helyen lássam a szüleimet, hogy megöleljem őket, ráadásul mindkettőt egyszerre. Az állítás után pár percig ülnöm kellett, mert nagyon mélyen megérintett a dolog.

Ez után a program után hazafelé menet észrevettem, hogy a több mint két évtizede tartó szemnyomás egyszerűen eltűnt.

Itt szintén arra láttunk példát, hogy a belső szülők találkozása – egy szubjektív dimenzióban – milyen sokat számíthat az időközben felnőtté vált gyermeknek. Főszereplőnk lelkében ezzel visszaáll egy eredeti rend, egy vágyott, de útközben elveszített harmónia...

Amiket most leírok, azért nagyon fontosak számonra, mert gyakorlatilag „minden a helyére került” az életemben, most és visszamenőleg is. Már nem kéztördelve gondolok arra, hogy mi a fenét szúrtam el ekkor és ekkor, hanem amolyan „aha” élménnyel konstátálom a dolgokat. Naná! Egy ilyen benső képet kivetítve mi más is történhetett volna velem és az életemben, mint ami történt. Csak olyan dolgok, amelyek ezt a mintát követik, ezt a benső képet „sokszoroztják”.

A SzomatoDráma esszenciális szimbolikája nagyon magával ragadó, mert konkrét sorsválaszokat is ad a képekbe kódolva. Mint például

- ◀ *Miért szenvedtem mindig is kényszerű alá-főlé rendeltségi viszonyokban, játszmákban?*
(egyik szem ül, a másik áll, és harcolnak)
- ◀ *Miért éreztem magam kapcsolataimban sokszor férfiszerepben, és a másikat nőiben?*
(a szemek éppen átellenes helyen voltak)
- ◀ *Miért éreztem kudarcot egy csomó helyzetben – a kisiskoláskortól a mai napig –, amikor úgy gondoltam, mindent megtettem, és mégsem sikerült?*
(szétszakadva kényszerűen tartani a két szemet, azaz „szülőt” – ez rengeteg energia)

Mindig is szerettem volna többet tudni anyám és apám viszonyáról, amolyan minimális gyökérpótlást (honnan jöttem, hová tartok), legalább annyit, amennyi ráni tartozik. De csak azt tudtam, hogy

haragszanak egymásra. Az érdekesség az, hogy míg gyakorlatilag nagymamám volt az anyukám, mert ő gondoskodott rólam, eközben anyámmal alkalmanként találkoztam egy-egy hétvégére, tehát valahogy ő volt a „vasárnapi apukám”. Ezen a ponton leesett a tantusz, hogyan cseréltek helyet a szemeim. Ők mindig is harcban álltak egymással. Hopp! Még egy mélysége jelent meg a játéknak épp most! Ugyanez a kép lehet az anyám és az ő anyja sorsa, és közöttük újra én. Ezt tovább izlelgetem!

Migrén, élő gyermek, halott gyermek

Ha sikerül megszabadulni egy évtizedek óta tartó, kellemtelen betegségtől, az szinte felér egy újjászületéssel. A következő történet főszereplőjének sikerült elengednie az őt húsz éve kitartóan kínzó migrént. Játéka mindössze háromnegyed órát vett igénybe, viszont ez idő alatt sikerült megtalálnia a lelke mélyén lüktető, fájó sebet, és azt gyengéden begyógyítani. Az előzményeket így foglalja össze:

A ma húszéves fiammal voltam terhes, amikor a migrénes rohamaim kezdődtek. Akkoriban még csak ritkán, aztán fokozatosan egyre gyakrabban. Jártam akupunktúrára, pránanadi kezelésre, végzek speciális jóga gyakorlatokat migrénre, voltam fényhálókezelésen, kértem anyagi segítséget, és természetesen pszichoterápiába is jártam, ahol hipnózisban kerestük és meg is találtuk a gyökerét. Mégsem segített. Egyetlen mentsváram maradt: a gyógyszer. Ha nem veszem be időben a gyógyszereim, akkor rettenetes állapotba tudok kerülni.

Játékának leírását egyben idézem tőle, hogy minél jobban elragad hasson minket a történet sodró lendülete.

Kiválasztottam a szereplőket: a fejemben lévő fájdalmas Pontot, magát a Fájdalmat és a háborgó Gyomromat. Amikor elindult a spontán történés a színpadon, először csak figyeltem nyitottan, aztán belépve, ki is próbáltam egy-két helyzetet, s egyszer csak beugrott, mint egy villámcsapás, hogy mit szimbolizál a felállás!

A háborgó Gyomrom vezetett rá, aki nagyon idegesítően – folyton mozogva, piszkálva a másik két szereplőt – járkált ide-oda. Az izgése-mozgása, ahogy egyik lábáról a másikra állt, segített felismerni a fiamat, aki pici gyerekkorától kezdve ilyen kis örökmozgó volt, és akivel az iskolában emiatt rettenetesen sok probléma adódott. Többször váltottunk sulit, és állandó segítségre, felügyeletre, törődésre, figyelésre szorult (figyelemzavaros hiperaktívnek diagnosztizálták). Állandóan kierőszakolta a figyelmet a családban a viselkedésével.

És most pontosan ugyanezt láttam a játékokban. A két másik szereplő – akikben magamat és a férjemet véltem felfedezni – jól elvoltak egymással, néha egy kicsit túl közel is, ami idővel fojtogató érzéssé alakult. Ebből a kicsit fojtogató, néha terhes, de azért közeli, harmonikus egymásra támaszkodásból folyamatosan a Gyomor-Gyerek piszkálása, nyüzsgálása zökkentette ki őket. Nagy felismerés volt ez a számomra, hogy „igen, valóban pont így éltük az életünket”.

Ahogy figyeltem „magunkat” a színpadon, megállapítottam, hogy a kezdeti kellemes, harmonikus egymáshoz simulás a férjemmel hogyan változik át fojtogató, egyre terhesebb érzéssé. És valóban, pontosan ezt érzem ma már nagyon gyakran, amikor ő mindig csak velem szeretne lenni, én pedig más irányba indultam el az életemben, másmilyen emberekkel is szeretnék időt tölteni. Az viszont meglepett, hogy neki is terhes az, hogy engem tartania kell. Sokszor mondogatja otthon, hogy rajta van az egész család terhe, hogy neki kell mindenkit eltartania, s én ezt nem szoktam komolyan venni, elintézem

azzal, hogy hát ő a férfi, az a dolga. Megrázó volt most látni, hogy mennyire szenved ettől a terhétől.

A rendezőm ekkor nagyon finoman segített abban, hogyan tudjuk ezt feloldani, olyan támogató mondatokat mondani egymásnak, hogy a szeretet és az együvé tartozás érzése megmaradjon, a távolság közöttünk pedig kényelmes és kellemes legyen. Aztán ahogy tovább folytatódott a játék, megjelent az az elvetélt magzat, aki valószínűleg a fiammal együtt indult útnak a méhemben. A terhességem elején ugyanis voltak vérzéseim, amiktől nagyon bepánikoltam, mert volt már korábban is vetélésem. Aztán megnyugtattak az orvosok, hogy semmi baj, egészséges a magzat. Az a magzat, aki megmaradt... De vajon mi történhetett a vérzések során?

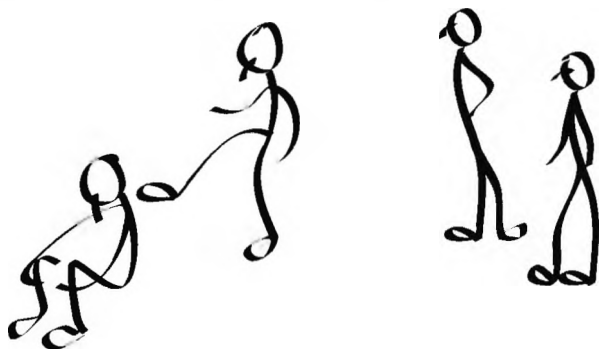
Korábbi terápiás munkámból tudtam, hogy itt van a kutya elásva, azt is visszagöngyölítettem korábban, hogy ekkor kezdődött a migrénem. Most itt egyértelműen megmutatkozott, hogy volt egy ikerteső, és az ő hiánya okozza a fiamnál, hogy nem találja helyét. A képviselője többször is azt mondta: „nem értem, nem értem, mi történt!” Igazából most értettem meg ezt az egész hiperaktivásdolgot!

Beültem az elvetélt magzat helyébe, és közben nagyon együtt éreztem a fiammal is. Nekem is volt elvesztett ikertestvérem, és ez az egész életemre rányomta a bélyegét. Másként nyilvánult meg, mint a fiamnál, de a minta ugyanaz. Családállításból jól ismerem ezt a helyzetet, amikor az ikertestvérek összeölelkezve örülnek egymásnak, s aztán egyszer csak eljön a pillanat, amikor az életben maradottnak el kell engednie a másikat. A rendezőm ott állt mögöttem, de leginkább csak hagyta, hogy azt csináljam az elhalt magzat szerepében, ami belőlem jön, és amű éreztem, hogy tennem és mondanom kell. Nagyon szép és kerek volt ez a befejezés. És azóta a migrén nélkül élem az életem...

Orrcseppekkel az elveszett gyermekkor nyomában

A fiatal hölgy úgy nevezte a kiinduló témát, hogy „orrcsepp-függőség”. Ez lényegében annyit jelent, hogy négy éve napi több alkalommal használ orrcseppet. A hatás megszűnése után teljesen bedugul az orra, az arcüregében feszítő érzés jelentkezik, aztán jön a fejfájás és a légszomj a szájon át történő lélegzés miatt, végül a szédülés. Érdekes adat, hogy amikor eltávolodik Budapesttől, orrcseppigénye lecsökken, és az is megesik, hogy teljesen elmúlik.

A játékban először az orra részeit állította fel a színpadon: az Orrot mint testrészt, a Nyálkahártyát és a Szaglóhámot, mivel az orrcsepp tartós használata mindezekre hatással van. A szereplők eleinte meglehetősen hidegen, elutasítóan viselkedtek egymással. Itt egy kicsit megmerevedett a kép, és a rendező javasolta, hogy hozzanak be még egy szereplőt, aki egyelőre lehetne csak úgy Valaki, majd kiderül, hogy ki. Ez a rendezői trükk mindig kéznél van, ha úgy tűnik, elakad a cselekmény folyama.



A játéknak ezen a pontján úgy tűnt, a legrosszabb állapotban Orr érzi magát, összegörnyedve gubbasztott a színpad közepén. A Valakiként behívott szereplő ekkor mögé lépett, és a nyakát

kezdte a talpával ritmikusan nyomkodni, miközben önmagát Agresszornak érezte. Az Orr ettől a bántástól viszont mintha megnyugodott volna: „Na, most jó, végre foglalkozik velem valaki, velem is törődnek” – mondta. Ekkor a főszereplő belépett az orr szerepébe. Innentől így meséli tovább a történetet (végigolvastam párszor, minden alkalommal könnybe lábadt a szemem...).

Az a ritmikus mozdulat, amit Orrként eleinte törődésnek éreztem, hamar kínzóvá vált, taposássá, elnyomássá... Megalázottnak éreztem magam, kiszolgáltatottnak. Fájt a lelkemnek, nyomorúságos és védtelen voltam, dühöt éreztem és begörcsöltem. Azt kívántam, bárcsak abbahagyná, de nem bírtam tenni ellene! Rettegtem, hogy ha visszavágok, akkor vagy szétesik minden, vagy pedig duplán kapom vissza, és majd mindenkit miattam fognak bántani. Eldöntöttem, hogy inkább nyugton maradok és tűröm, hiszen bírom én, erős vagyok... De azért elég, elég már, hagyják már abba, kérem! Valaki állítsa meg!

Egyre nőtt bennem a düh. Pattanásig feszült tehetetlenséget éreztem, de nem engedtem el magam, mert attól tartottam, hogy azon a ponton már az az utolsó csepp ömuralmam, és ha reagálok, nagyobb kárt okozok, mint amennyi jó származik a kínok megszüntetéséből. Mi lenne a következménye annak, ha a reakciómmal csak még inkább feldühítem, vagy esetleg fizikailag komolyan bántanám a másikat?

Ekkorra már eléggé lezsibbadtam, eltávolodott a világ, feladtam. Talán ekkor a Szaglóhámom megállította végre az Agresszort, és a taposás, nyomorgatás abba maradt.

Bennem akkor megindult felfelé valami, ami olyan mélyről tört fel, hogy ettől fogva csak tompán érzékeltem a külvilágot. Hallottam, ahogy a többiek kérdeznek, és én válaszoltam is, de a fejemben zajló dolgokat nem tudtam megállítani jó darabig. Villámgyorsan

villantak fel a képek és az érzések, mint amikor egy könyv lapjait pergetik. Bár nem bontotta ki őket az agyam, pontosan felfogtam minden egyes képet...

Ismét alsó tagozatos kislány voltam, aki nem eszik rendesen, lóg rajta a ruha, a gyűrűn és talajon pedig verhetetlen akrobata, repülni tud... Csontos fiúterdű kulcsos gyerek, aki szétszed minden távirányítós autót, és elolvas hat könyvtári könyvet háromhetente, és akit a többi kislány „kis békának” csúfol. Akinek nem mondogatják, hogy „deszép” és „deokos”, és aki azt érzi, csak nyúgnek van, és dehogy fontos és dehogy ragyog... A kislány, aki ötödikig színötös volt, több tantárgyból is igazgatói dicsérettel zárta az évet, de mégis csak titokban volt büszke rá, és azt is meg nem érdemeltnek, feleslegesnek érezte, mert a világ már másnapra elfelejtett mindent...

Csak egy tehetetlen „fél felnőtt” voltam, aki kicsinek már túl „nagy lány”, hiszen iskolába jár, és ezért mindent meg kell értenie, és nem szabad gondot okoznia, csak fogadjon szót és ne okoskodjon... És az a kislány szót fogadott. Nem szóltam, amikor az egyetlen igazi barátomat egyik hétfő reggel az első óráról átvitték a másik osztályba, és senkit sem érdekelt, hogy mennyire fontos volt ő nekem, azt mondogatták, „lépj túl rajta”, vagy egyáltalán nem mondtak semmit.

Attól fogva a kislány a szünetekben mindig egyedül játszott, mert az osztályban mindenkinek volt már párja, barátja. Az én legjobb barátnőm utána már soha többé nem állt velem szóba, menő lett a másik osztályban... Én meg elbújtam a szünetekben olvasni, vagy amikor nem volt ott senki, lógtam a mászókan, és aztán becsengéskor általában pár nélkül maradtam a terem előtt... Valamint a tornaórán is, mert azt a magányos, kiközösített kislányt sosem választotta senki... Ahogy itt a csoportban sem... És általában sehol, ahol eddig jártam...

Akkoriban annyira haragudtam a többiekre, hogy ha nem félttem volna, hogy komolyan megsérül miattam valaki, akkor nem maradtam volna ki a verekedésekből, amit a rengeteg csúfolódás, nyilvános megalázás és provokáció próbált szítani. Így általában csak tűrtam a szavakat és a pofonokat az iskolában, és azután otthon, egyedül ápolgattam a sérüléseimet, amíg a többiek haza nem jöttek, és vártam, mi sül ki az aznap estéből, és próbáltam a legkevesebb felületet adni a mostohaapámnak, akinek elég volt az is... Amikor bántottak, azt kívántam, bárcsak békén hagynának, de amikor átnéztek rajtam, fáj, és magányosnak éreztem magam...

Nagyon élő volt, amit átéltem a SzomatoDráma játékban. A belső képek visszavittek a múltba, amikor mindenki tudta, mi folyik, de senki sem avatkozott közbe. A mostohaapám, aki mindennap iszonyú mennyiségű alkoholt ivott, lényegében ugyanazt csinálta, mint az Agresszor... Én pedig tehetetlen voltam, nem védhettem meg magam, mert nem volt megengedve, mert mindenki félt. Rá kellett bíznom magam a felnőttekre, akik nem csináltak semmit. Hiába is tudtam nyolcéves létemre, hogy mi a megoldás, nem történt semmi. Anyu tehetetlenkedett valami miatt, és én nem láttam értelmét elmondani neki, mi történik, amikor nincs otthon, vagy amikor akár csak a másik helyiségben van.

Vajon tudott-e róla, hogy a mostohaapám lopja a zsebpénzem, és aztán rám fogja, hogy elköltöttem? Tudott-e róla, hogy a zsebpénz számottevő része kényszer alatt elfogadott lefizetés, mert a hugom apja titokban velem váltattatta vissza az istentelen mennyiségű sörös-boros-pálinkás üveget? Tudott-e róla, hogy amikor más gyereket a játszótéren volt a hétvégén, nekem a sarokban kellett térdepelnem egész délelőtt, és enni sem kaptam, amíg anyu haza nem jött a másodállásból? Hogy az utcai kukába ki kellett dobnom a legapróbb ajándékokat is, de hiába tettem, mert ő meglátta, és azért is meg-

büntetett, mert egyáltalán elfogadtam? Hogy vasárnap este, amikor a kedvenc mesém ment a tévében, ő levetkőztetett, és az iskoláról faggatott tökrészezen, fakanállal a kezében, amit eltörni sem volt rest rajtam, amikor szenibeszegültem vele...?

Nem fog most már kiderülni, hogy anyu tudott-e erről. Nem beszél róla. Ha kérdezem, nem válaszol, vagy mellébeszél. Azonnal lepattint: „Én már erre nem emlékszem”, „Kislányom, miért nem hagysz békén, túl sokat lelkizel”... Szerinte meg kell rázni magunkat és továbblépni, az a célravezető... Hát, akkoriban azt hiszem, engem rázott le inkább, mint a problémát...

Az idő tájt tudatosult bennem, hogy hiába nem beszédtéma, az édesapám igenis létezik valahol messze, csak én nem létezem neki. Nem akar itt lenni, nem akarja, hogy köze legyen hozzánk (pedig annyit akkor már hivatalosan is tudtam, hogy házasok voltak és akartak engem, de apám már nem tartózkodott az országban, amikor megszülettem).

Erről soha nem kérdezhettem meg anyut, sohasem mesélt nekem az apámról. A saját sebeit féltette, félti, miközben nem érdekelte, hogy nekem mit okoz ez. Hatalmas a hiányérzet... Akkoriban az anyukám már sokszor nem is volt jelen, hogy megvédjen... Hiába volt bent a húgommal a fürdőszobában, amikor a dolgok történtek vasárnap esténként.

Anyutól nem várhattam, nem is vártam el a segítséget, mert megértettem, hogy az összes energiája arra megy el, hogy felelősségre és önállóságra tanítson engem, miközben három műszakban hétvégén nappal és éjszaka is dolgozik, hogy megálljon a lábán, és amennyire képes, eltartson és szeressen bennünket a tesómmal, hogy se ő, se mi ne kallódjunk el... És igenis nagy dolog, hogy nem is kallódtunk el.

Azonban a mai napig nem értem, miért nem akart bennünket megmenteni, miért inkább olyasvalakiben hitt (hogy majd megvál-

tozik), aki akkor már menthetetlen volt, nem is akart leszokni az úlalról, és folyamatosan bántotta, rettegésben tartotta a gyerekeit. A saját magával kapcsolatos hibákhoz lehet, hogy semmi közöm, de az, hogy velünk nem törődött, befogadhatatlan nekem, mert mind-eközben azt mondta, hogy a „mi érdekünkben” vállalt el két másodállást egy ésszerű válóper helyett – és ezt eddig a SzomatoDráma játékgig feltétel nélkül respektáltam és elfogadtam, de többé ez már nem megy.

A játék során szinte hasba vágott az érzés, hogy semmit sem érdemlek, hiszen tényleg csak nyűg voltam anyámnak. Újra átéltem, milyen az, amikor nagyon, de nagyon utáltam, utálok létezni. Amikor napi szinten rettegtem a suliban és otthon is (kivéve, amikor egyedül voltam sulit után), és amikor ugyanilyen rettegéssel minden este elalvás előtt a saját gyártású imámat mormoltam, hogy minden szerettem biztonságban legyen... Jóéjtjóéjszakátanyu, jóéjtjóéjszakáthugi... Egyenként mindenkit megneveztem, tíz-hússzor elismélteltem... Közben hallgattam a kint dúló vihart, és miután a veszedés hangjai elcsitultak, a mosogatóba öntött sör lefolyt, anyám el-takarította az üvegszilánkokat és lejelgelte az arcát, a mostohaapám pedig hanyatt, tátott szájjal horkolt a hitvesi ágyban, sokszor kimentem és néztem őket az ágyukban – azt kívánva, bárcsak lenne anynyira részeg, hogy megfullad álmában... Azután azzal a rettegéssel aludtam el: vajon holnap este mi lesz?

Utána felbukkant az a kép is, amikor anyu minden előzetes értesítés nélkül az ötödikes évzáróról hazafelé menet sietségre ösztönözött, és azt mondta: fél órád van, hogy elbúcsúzz a házbéli barátaidtól, és indulunk, elszökünk innen. Egyébként azokról a gyerekekről sem hallottam utána soha többé...

A játék szereplői valamiképp megérezték: elég volt a fájdalomból. Lassan, finoman elkezdtek közeledni egymáshoz, vi-

gasztalni, megcrinteni, megölelni egymást és a főszereplőt, aki addigra már elrugaskodott mélységes lelki örvénye legaljáról. Újra észrevette a többieket, megjelent benne is a kapcsolódás, az összetartozás igénye. Mindannyian megérezték azt a pillanatot és helyzetet, amikor a játékot abba lehet hagyni. Főszereplőnk kissé meggyötörve, de megtisztulva és reménytől csillogó szemmel köszönt el játszótársaitól. Később így emlékezett vissza a játék által megmozgatott belső folyamataira:

A végére a helyszínen annyi vált egyértelművé, hogy a Szaglóhám a női kapcsolataim (a család anyai ága és a legjobb barátnőm), akik passzívok, de szeretnek, és a tőlük telhető módon ott vannak nekem – de nem avatkoznak be, csak ha elkerülhetetlen, mindegy, mekkora szükségem van rájuk. A másik, apai/párkapcsolati ág maga a félelem: az összes bántást inkább elviselem, de nem tudok véget vetni nekik magamtól, mert félek, hogy akkor még azok is elhagynak. És hiába vomiltak ki, nem tudtam, nem voltam hajlandó őket elengedni, mert én még kapcsolatban vagyok velük – a félelmen keresztül.

Most már tudom, hogy képes vagyok arra, hogy elengedjem őket, és hogy lássam, mikor van itt az idő – de azt is tudom, hogy társat, megerősítést, erőt csakis magamtól várhatok mindehhez. Csak úgy tudom rendesen elengedni őket, ha önmagamban találom meg azt, akire támaszkodhatok. Anyu és azok a szeretteim, akik mellettem állnak, ebben mindig támogatni fognak, de tőlük ennyi telik, és ezt el kell fogadnom. Most már erőt tudok meríteni abból, hogy bármikor átélhetem, milyen jó érzés harmonikusan önmagamra támaszkodni – az „emelt fő” dacra és magányossága helyett.

Úgy érzem, megértettem az igazi jelentését, mentális tartalmát az olyan kifejezéseknek, mint „számítani saját magamra”, „magamra támaszkodni” és „önbizalom”. Sok a dolgom, sok mindent kell felfedeznem, átélnem! És ez egészen más műfaj, mint gondoltam...

Mindig lenyűgöz, amikor egy relatíve jelentéktelen tünettől eljutunk egy központi élettémáig. Ilyenkor úgy tűnik, a betegség szinte csak ürügy, egy küszöb, amin átlépve feltárul előttünk saját lelkünk egy mélyebb rétege. Az orrcseppfüggőségtől eljutottunk az egészséges, harmonikus élet alapfeltételeihez: az öngyűlölet felszámolásához és az önbizalom, az önelfogadás, az önértékelés megerősödéséhez. Egy évvel a játék után írtam a hölgynek, és érdeklődtem orrcseppfüggősége és általános helyzete felől. Ezt a választ kaptam:

Az orrcsepp még mindig jelen van az életemben, de mostanra szinte teljesen visszaszorítottam a használatát. Bár a légkondícionozó apróbb náthái még időnként indokolják, hogy vissza-visszatérjek hozzá, már sok olyan nap van, amikor egyáltalán nem kell használnom! Azért még mindig megörülök (és megdicsérem magam érte), ha este hazatértemkor észreveszem, hogy otthon felejtettem az orrcseppet, és el is felejtkeztem róla. Akkor sem kellett volna használnom, ha nálam lett volna. Nélküle is levegőhöz jutok! Felkavarodott az életem, friss szelek fújnak...

És egy másik porckorong – a sajátom

Mondják: a suszternek lyukas a cipője. Van benne valami. Azt is kérdezik: doktor úr, a maga szíve sose fáj? De, néha fáj. Jobb, ha bevallom: én is megbetegszem időnként. Tavaly például három hónapig gyakorlatilag nem tudtam állni és járni. Régóta kísér engem ez a derékgyengesség, de ilyen tragikus helyzetbe sosem kerültem azelőtt. Megdolgoztatott... De helyrejöttem, jól vagyok. Ha érdekel, hogyan betegedtem meg, hogyan gyógyultam meg és mit tanultam az egészből, most elmesélem.

Ha esetleg még nem volt porckorongsérved, képzelj el egy olyan érzést, mintha a csigolyáid közé dugnának egy izzó, tűs-kés fémdarabot, amely minden rossz mozdulatnál belemar a húsodba, az idegeidbe. Úgy járkálsz, mint egy százéves, vinyogsz egész nap, mindenkinek az agyára mész, utálod magadat is. A tehetetlenség, a kiszolgáltatottság, a türelmetlenség pattanásig feszíti amúgy is megterhelt idegrendszeredet. A lábad úgy zsibbad és fáj, mintha ébren műtenének, keresed a testtartást, amelyben valahogy el tudod viselni magad, száналmas, haszon-talan teherként himbálódzol az idő fonalán, éjjel és nappal.

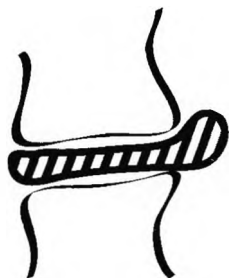
Amikor rám köszöntöttek a nehéz idők, először még nem ijedtem meg. Az egész betegséget tudatosan, a testszimbo-lika felől próbáltam megközelíteni. A porckorongsérv tényleg beszédes nyavalya, olvasni is bőven lehet róla. Reméltem, hogy pillanatok alatt összeáll majd a kép. De ami azt illeti, saját ma-gammal kapcsolatban jóval nehezebben haladtam a dolgok megértésében, mint amire számítottam. Pedig ezen nincs mit csodálkozni: sokszor éppen azért betegszünk meg, mert vala-mit nem veszünk észre, nem fogunk fel, nem tudatosítunk, és így nem is változtatunk azon, aminek pedig itt lenne az ideje.

Mellesleg, ha én terveznék világot, nekem se jutna jobb az eszembe, mint a betegség, ha egy olyan eszközt keresnék, ami – saját *fel nem fogott* érdekében – változásra kényszeríti a ma-kacs kis halandót. Ez azonban semennyire se vigasztal, ha én kerülök a „kedvezményezett” szerepébe. „Tessék mosolyogni, változás következik, az átmeneti kellemetlenségekért elnézést kérünk!” Aha, jaj de jó, már alig vártam...

A testszimbolika általános bölcsessége szerint a bal oldal egy fér-finál az érzelmek, a segítségkérés, a gondoskodás, az alárendelődés, a gyengeség, az érzékenység témáira utal. Míg maga a porcko-

rongsérv azt jelzi, nagy nyomás alatt érzem magam, meg akarok felelni bizonyos elvárásoknak, igyekszem erős maradni, viselni a rám nehezedő felelősséget, és hiányzik valamiféle támogatás, amit viszont nem tudok kérni. A családállítási tapasztalatok arra figyelmeztetnek, hogy valaki(k) előtt meg kellene hajolni, vagy én várok valami ilyesmit. A lumbális tájék érintettsége arra utal, hogy valamilyen elakadás lehet a szexuális energiám áramlásában is.

Erről jut eszembe, amikor először láttam az MRI felvételt az érintett területről, orvos létemre megdöbbsentem. A látvány is aggasztó volt, meg az érzés is, ami elfogott. Furcsa szégyenkezés lett úrrá rajtam, mintha valami illetlenséget produkáltam volna. A kép némi szexuális jelleget is hordozott számomra, amit szintén kellemetlennek éltem meg, mint amikor például azt álmodja az ember, hogy hirtelen észreveszi, nincs rajta ruha... Ez a szégyen és leleplezettségérzés csatlakozott az addigra összegyűlt negatív érzelmek csapataához (bosszankodás, tehetetlenség, kétségbeesés, reménytelenség, szomorúság, harag, apátia).



Ehhez társultak aztán a gyakorlati következmények: lassabban reagáltam a különféle kérésekre, részben leálltam a ház- és gyerekek körüli tennivalókkal, visszavettem a munkatempóból, többet ücsörögtem, pihentem, gondolkodtam, zárkózottabb lettem. Egyik reggel, miközben (kínok kínjával) terelgettem hatéves

lányomat az autó felé, az jutott eszembe: ó, mennyire könnyű lenne ez az egész reggeli procedúra – amit régebben olyan fárasztónak találtam –, ha nem fájna semmim... Akkor ez az egész *akár élvezetes is lehetne!* És úgy döntöttem, ezt a gondolatot félreteszem, ez még kelleni fog nekem.

Érzelmeim és gondolataim zűrzavarában a SzomatoDrámát hívtam segítségül. Néhány, a módszerben már jártas társam segítségével felállítottam ezt az egész rendszert – ahogy az én képzeletemben megjelent – a színpadon. A szereplők pillanatok alatt megéreztek a helyzetükből fakadó energiákat, és én, a főszereplő, próbáltam rendet és harmóniát teremteni a káoszban. Nagy menet volt, az a bizonyos „míg-élek-nem-felejttem-el” kategória. Egy részletet konkrétan is elmesélek a történetből.

Az 5-ös lumbális Csigolya (én) és a Porckorong (egy női szereplő) konfliktusa érintett meg legmélyebben. Ott kezdődött, hogy – mivel fárasztónak találtam közelségét, nyomulását, terjeszkedését és ragaszkodását – udvariatlanul magára hagytam, és elsiettem a lábhoz, amely, szegény, a végét járta. Erre a Porckorong hölgy úgy megsértődött, hogy többé semmilyen közeledésre nem reagált. Tudtam, hogy szükségem van rá, és mégsem tudtam már hatni rá, amikor visszatértem hozzá. Semmit nem fogadott be és nem hitt el abból, amit mondtam. Kérleltem, fenyegettem, könyörgtem, alkudoztam – semmi. Mint később kiderült, azt várta, hogy annyit mondjak: *szeretlek*. De épp ezt az egyet nem tudtam kimondani, mert... nem éreztem! Dühöt, frusztrációt, kétségbeesést, tehetetlenséget igen, de szeretetet nem. És ezen a ponton megértettem, mi van az egész történet legalján.

Ez egy energetikai mintázat, amely érzelmi húrokon rezeg, és élethelyzeti konstellációkban hangzik fel, amelyeket időről időre „magamhoz vonzok”. A képlet nagyjából ez: szeretetre és figye-

lemre vágyom – ezt meg is tudom szerezni –, viszont néha nem tudom megfelelően jelezni, hogy ha elég, nem kérek többet. Egy darabig még viselem a másik ragaszkodását, szeretését, kímélem őt, nem akarom megbántani – közben elegendő lesz, dühös leszek és kihűlök –, majd meglepő és durva gesztussal kiszabadítom magam, alaposan megsértve a másikat. Ilyenkor eltölt a bűntudat, igyekszem újra közeledni, vagy végleg továbbállok.

Életem folyamán ez a motívum elő-előkerült szorosabb kapcsolataimban. Mivel most családban élek, és ezt szeretném is fenntartani, ezt az egész energetikai ciklust igyekeztem távol tartani magamtól. Ez némi küzdelem, lemondás, önfeláldozás árán sikerült is. Csak közben valamelyest eltávolodtam önmagamtól, természetes igényeimtől, vágyaimtól, az ideális életről alkotott elképzeléseimtől. Ez a betegség tette lehetővé, hogy mindezt alaposan újragondoljam. Merthogy a SzomatoDráma során teljesen nyilvánvalóvá vált számomra, hogy ezt a porckorongot nem hagyhatom sorsára, meg kell találnom az *együttműködés* lehetőségét, különben nekem befellegzett...

Megvizsgáltam az aktuális élethelyzetemet, és arra jutottam, hogy valóban hajlamos vagyok túlterhelni magam, és olyan dolgokért vállalni felelősséget, amelyek nem tartoznak rám, mert meg akarok felelni, mert tökéletesen, példamutatóan akarom csinálni, mert nem szeretném, hogy „szó érje a ház elejét”. Elmorfondíroztam: kinek-minek igyekszem annyira megfelelni? Vajon meg merem-e engedni a felszabadultság, az öröm és az extázis *szabad áramlását* a testemben? Tudok-e kapcsolódni a világban áramló bőséghez, vagy inkább a szorongást, aggodalmaskodást választom? Mikor is vannak azok a pillanatok, amikor épp készülök áldozatot hozni, rossz szájjal megfelelni valaki más elvárásának, kérésének?

Megvizsgáltam a betegséget megelőző fél-másfél évet, és kerestem benne a lényegesebb történéseket. Eltartott egy ideig, mire feltűnt, hogy ebben az időszakban egy gyerekem született. Egy csodálatos kis leányzó, akit már nem terveztünk. Egy baba, akire nem lehet haragudni, olyan édes. Csak éppen az életünk, ami addig sem volt egy folyamatos wellnessprogram, sokszorosára sűrűsödött. Azóta még inkább kiéleződtek a feladatok megosztásáért és a szabadidőért, a pihenésért folytatott küzdelmeink.

A gyermek – picit ferde, de racionális optikával nézve – olyan, mint a hitel: valami jó dolog érdekében vállalt hosszú távú elköteleződés és energiabefektetés. Ehhez bizony fel kell nőni, különben az ember hajlamos túlterhelődni és neurotizálódni. Ha a gyermekkel való *törődés* vagy a hitel *törlesztése* kezd áldozathozatallá, kedvetlen kényszermunkává válni, és beúsznak a „mennyivel könnyebb lenne enélkül” fantáziák, sokszor már csak egy kiadós betegség mentheti meg az embert...

Megrendítő hatással volt rám, amikor meglátogattam egy barátomat a kórházban. Tudtam, hogy régebben porckorong-problémái voltak, másfél éve gyermeke született, építkeztek, emellett vállalkozása a válság idején megingott, és komoly erőfeszítéseket tett nap mint nap, hogy hordozza szeretett családjá (édes) terheit. Tiszteltem mindezt, és valamiféle rokonságot éreztem vele. Aztán jött a baleset, amelyben megsérült a gerince, magatehetetlenül és kiszolgáltatottan nyomta az ágyat, teste alsó fele felmondta a szolgálatot. Tudtam, hogy engem is tanít most nehéz sorsával. Könnyeimmel küszködve igyekeztem megtanulni az általa felkínált leckét...

A másik érdekesség, amit az élethelyzetemben szétnézve és a generációs összeköttetéseken elgondolkodva találtam: édesanyám a jobb lábával gyengélkedett abban az időszakban. Csípőprotézis-

műtete épp akkortájt volt, amikor nekem kezdődtek a panaszaim. Később elesett, összetörte a combcsontját, és egy sokkal komolyabb műtetre került sor. Sokáig nem tudott bot nélkül járni, állni, folyamatos fájdalmai voltak, az ülőhelyzet volt a legkényelmesebb neki (mint ahogy nekem is) az idő tájt. És ezt már nagyon igazságtalannak tartottam az élettől. Ahogy beleengedtem magam ebbe az érzésbe, egyszerre előjött lelkem mélyéről a tehetetlenség, a sajnálat, a düh, a kímélet, a részvét és az együttérzés sírásáradata. Mindez egybevetült a saját bal lábamhoz fűződő érzéseimmel, és lehetővé tette, hogy „őhöz” is közelebb kerüljek. Akkor és ott végre túljutottam a dühömön és tehetetlenségemen, és megéreztem, hogy igenis tudom szeretni ezt a beteg, lázadó lábat is. Emellett sikerült tudatosítanom azt is, hogy bármennyire is szeretném, nem tudom átvállalni édesanyám terhét-sorsát. Vissza kell vonnom a felelősségérzetemet saját magamra, ha meg akarok gyógyulni.

Minden fizikális terápia és lelki folyamat, amin ebben az időszakban keresztülmentem, valamiképpen hozzájárulhatott a gyógyulásomhoz. Mégis, az egyik legcsodálatosabb mozzanat a történetben, hogy a nyilvánvaló javulás egyik napról a másikra következett be. Mint egy *kegyelmi ajándék* a sorstól, egy váratlan felmentő ítélet, egy mesebeli átok feloldódása. Nagyra értékeltem ezt a saját személyes csodámat, hálát érzek azóta is, ha erre gondolok.

Hadd foglaljam végül össze, mit hozott számomra a változás eme nehéz időszaka, mit tanultam mindebből, s mit kell tovább tanulnom, gyakorolnom, finomítanom, ha nem akarok újra visszakérülni a startvonalra. (Utána egy iskolai osztályzat-tal értékelem, hogyan sikerült mindezt teljesítenem azóta. Nem színjeles a bizonyítványom, de nem is buktam meg!)

- ✦ *Értékelni azt, ami van.* Örömmel és hálával megélni mind-azt, ami megadatik, élvezni az állást, a járást, a fekvést, a levegővételt, az élet jelentéktelennek tűnő építőköveit. (5 – mindennap gyakorolom!)
- ✦ *Az élet terheihez való viszonyomat újradefiniálni.* Tudatosítani a családfenntartás, a gyerekekkel való foglalkozás, a kölcsöntörlesztés, a munka és minden tevékenységem célját, szerepét, szépségét. (4 – időnként elfelejtkezem erről...)
- ✦ *Az érzelmi konfliktusmintát átalakítani.* Nem lemondani az együttműködés lehetőségéről, ébren tartani a szeretetet az összeütközések idején is. (3 – még mindig nagyon ki tudok húlni, ha összeütközésbe kerülök valakivel, de legalább már tudok róla)
- ✦ *Gyakorolni a fokozatosság elvét.* Időt adni a változásnak. Kitartóan és állhatatosan építkezni, hinni az eredményben, megőrizni a reményt. (4 – kezdem érezni, mit kezdjek a lassú folyamatokkal és hogyan valósítsam meg hosszú távú céljaimat)
- ✦ *Átfogóbban gondoskodni magamról.* Nem feladni, amire vágyom, odafigyelni saját igényeimre, tiszteletben tartani természetemből fakadó törekvéseimet, keresni az egyensúlyt az „én” és a „mások” komplex erőterében. (5 – résen vagyok: teret adok vágyaimnak, komolyan veszem saját igényeimet)

Tisztában vagyok vele, hogy itt nem fejeződött be a történet, ezek a témák még napirenden vannak. Mint ahogy a gyógyulásom sem maradéktalan, bár a tüneteim nagymértékben enyhültek, és erős a reményem, hogy túl vagyok a nehezén. Ha nem lett volna ez a porckorongsér, vajon hajlandó lettem volna mindezt átgondolni, átalakítani?



Gyakran előkerülő témákról...

Az őszinteség

„A test nem hazudik” – szoktuk mondani, amikor egy-egy tünet szembesít minket valamely – önmagunk elől is titkolt – lelki gubancunkkal. Ha abból indulunk ki, hogy a testünk valóban „üzenhet” nekünk, felmerülhet a kérdés, hogy miért van erre szükség egyáltalán? Mi lehet az, amit nem tudunk saját magunkról e nélkül is? Hallottam egy sarkos megfogalmazást valakitől: „Ha a tested üzen, az már régen rossz...”

Én ezt másképp látom. Szerintem egy rendkívül értékes kommunikációs lehetőséggel van dolgunk. Egy olyan, autentikus hírforrással, amely – éppen, mert nem verbális formában kódolt információkat bocsát ki – alátámaszthatja, kiegészítheti, időnként pedig egyenesen megcáfolhatja azt, amit egyébként önmagunkról, személyes múltunkról, jelen helyzetünkéről, elképzelt jövőnkéről vélelmezünk.

Egy időben roppant népszerűek lettek a nonverbális kommunikáció, a testbeszéd különféle formáit bemutató könyvek. Valószínűleg az olvasókat felvillanyozta a lehetőség, hogy leleplezzék egymás nem egészen őszinte megnyilvánulásait, a saját turpisságaikat pedig profibban tudják eltitkolni. Aki emberekkel kommunikál – akár segíteni szeretne, akár eladni valamit –, nem nélkülözheti a testbeszéd alapos ismeretét. Ez a nyelv

azonban jóval kiterjedtebb és mélyebb, mint a hanghordozás, a mimika, a gesztusok vagy a testtartások felszíni megnyilvánulásai. Testünk minden látható és láthatatlan porcikája folyamatosan „beszél”, a maga módján. *Gerda Boyesen*, egy norvég pszichoanalitikus hölgy például a belek nyelvét ismerte. Úgy beszélgetett betegeivel, hogy közben egy fonendoszkópot helyezett a hasukra, és a páciens szavaival együtt a „pszichoperisztaltika” (a lelki folyamatokkal szinkron bélmozgások) hangjait is értően figyelte. Gyakran előfordult, hogy a kliens elismerően szólt édesanyjáról, miközben a belei megnémultak a félelemtől... *Gerda* asszony ilyenkor bizonyára meleg tekintettel, felvont szemöldökkel nézett betegére, aki könnyekben tört ki, és elmesélte hirtelen előbukkanó, fájó emlékét az anyjától kapott verésről...

Vajon van egyáltalán olyan, hogy őszinte ember? Van olyan, hogy igaz ember? Akinek a belei is – minden pillanatban – ugyanazt mondják, mint a szavai, a gesztusai?

„Nem láttam még soha senkit így nézni, így mosolyogni, így ülni és így lépni – gondolta –, ilyen igaz ember módjára akarok én is nézni és mosolyogni, ülni és lépni, ilyen szabadon, ilyen tiszteletre méltón, ilyen rejtőzködőn, ilyen nyíltan, ilyen gyermekien és titokzatosan. Ilyen igaz módon csak az tekint és az jár, aki Énjének legbelsejébe jutott el. Nos, megpróbálok én is bejutni önmagam legbelsejébe.” Így gondolkodott Sziddhárta – *Hesse* regényében –, miközben a Buddhát szemlélte.

Ebben az értelemben én sem vagyok teljesen őszinte ember. Nem jöttem még rá arra a Valamire, nem érztem meg ahhoz a Valamihez, nem váltam azzá a Valamivé, amiktől úgy néznék, úgy mosolyognék, úgy ülnék és úgy lépnék, mint Gótama, a Buddha. Nem jutottam be énem legbelsejébe. És – ha belegondolok –, nem is találkoztam még ilyen, mindenestől igaz emberrel. Sok

nagyszerű emberrel igen, sok sikerrel, sok okos és néhány bölcs emberrel is, de őszintével...? Nem, nem emlékszem...

Ja, de mégis! Hát persze! Van itt valaki, a közvetlen közelemben. Mozdulata, tekintete, mosolya, kisugárzása egységes, hiteles, tiszta. Kommunikációja egyértelmű, mindent, ami zajlik benne, azonnal és teljeskörűen megmutat, nem rejt el és nem ferdít el semmit. Lefegyverző őszinteségével mindent elér, mindent keresztülvisz. Maga körül mindenkit egyenességre és egyszerűsége inspirál. Szinte tökéletes, szinte romlatlan. Nem-sokára kétéves lesz, úgy nevezi magát: Téjababa (mi annak idején a Sztella nevet adtuk neki).

Ha te most ezeket a sorokat olvasod, akkor biztos, hogy elmúltál kétéves. Megtanultál beszélni, és átestél azon a küszöbön, ahol – egy régi pszichoanalitikus elmélet szerint – a világ széthasadt *elmondhatóra* és *megélhetőre*. Innentől az őszinteség már nem evidencia. Inkább újratanulási folyamat, emlékezés, elengedés, egyszerűsödés. Valamiféle felfedezés, mely egyszerre rímel kisgyermekkorunk érintetlen tisztaságára és az érett bölcsesség kagylógyöngyfényére, melyben az élettel járó szennyeződések nemes átalakulása tükröződik.

Talán azért lehet olyan benyomásunk, hogy kevés az igazán őszinte ember, mert:

1. sokan nem merik megmondani, amit gondolnak
(az *intellektuális őszinteség hiánya*)
2. sokan nem képesek követni a szívük hívását
(az *érzelmi őszinteség hiánya*)
3. sokan nem tudják értelmezni és megfogadni testük üzeneteit
(a *testi őszinteség hiánya*)
4. sokan nem hajlandók tudomásul venni lelkük iránymutatását
(a *spirituális őszinteség hiánya*)

Amikor a hétköznapi értelemben vett őszinteségről beszélünk, többnyire a fej őszinteségét értjük alatta: azt mondjuk-e ki az adott pillanatban, amit gondolunk? Ha ez sikerül, annak az az előnye, hogy partnerünket „korrektül” tájékoztatjuk intellektuális státuszunkról, miközben mi magunk is valamivel pontosabban megismerjük saját gondolatainkat. A fej őszintesége azonban esetleges, gondolataink és vélekedéseink változóknak, sokszor zavarosak, időnként egyenesen értelmetlenek, haszontalanok. Előfordul, hogy utólag rá kell jönnünk, talán jobb lett volna, ha ki sem mondjuk... (Ha belegondolok, terápiás munkám egy jelentős része arra irányul, hogy páciensem hajlandó legyen megkérdőjelezni azt, amit a „legőszintebben” elhisz magának.)

A szív, az érzelmek őszintesége már általában tisztább, erősebb hangon szólal meg, mint a fej szava. Az „ami a szívemen a számon” mondás írja le ezt a fajta megnyilvánulást. Megnyugtató tud lenni az olyan ember társasága, aki nem rejtí el érzéseit, engedi azokat szabadon megnyilvánulni. Egyszerűbb eligazodni rajta, könnyebb megbízni benne. Érzelmek azonban – különösen a számunkra sem világos eredetű és tartalmú indulataink, melyeket időnként kontrollálatlanul engedünk szabadjára – korántsem olyan egyértelműek és igazak, mint amilyennek a pillanat hevében tűnnek. Egy páciensem mesélte, hogy férje általában elfojtja, elrejtí érzelmét, aztán egyszer csak hirtelen kiad magából minden indulatot. Ilyenkor másnap egy bejáratott brigádot kell kihívni, hogy rendbe tegyék a lakást... (Terápiás munkám másik, mindig visszatérő eleme, hogy eljussunk az érzelmek mély megéléséig, őszinte kifejezéséig, de lépünk is tovább, az elengedés és az átalakítás felé.)

A test és az őszinteség viszonyáról Márai így ír: *„A test ellen kétféleképpen lehet védekezni: kicsapongással, vagy gyáva, hiú és sértődött aszkézissel. Egyiket sem bírja, dacosan és végzetesen felel mindkét sértésre. A test csak az őszinteséget bírja.”*

Az őszinteség nem azonos a brutalitással – hangoztatta annak idején orvosetika-tanárunk. A rossz hírek közléséhez ő az egyenes, világos, egyszersmind gyengéd, megértő kommunikációt javasolta. Ezzel egyet tudok érteni. Mindig összerendeznek, elborzadok az efféle orvosi intelmektől: *„Önnek három hónapja van hátra!”* vagy *„Értse meg, ha nem hagyja abba a dohányzást, meg fog halni (esetleg: döglenni)!”*

A testünk azonban – sokszor úgy látszik – nem követi a fenti irányelvet. Mondanivalója gyakran homályos, nehezen érthető, és nem retten vissza a brutalitástól sem. Néha kegyetlennek és indokolatlannak tűnő hirtelenséggel, máskor rideg és makacs következetességgel mondja a magáét. *„Elég egy fogfájás vagy egy hasmenés, és az élet császárából egy csapásra nyomorult féreg lesz...”* – mondja Dahlke, de nélküle is tudjuk, mert megtapasztaltuk.

Ahogy meséltem, én is eltöltöttem pár hónapot azzal, hogy megértsem, mit akar nekem mondani az egyik porckorongom. Nem tetszett a mód, ahogy kifejezte magát, megsebzett ez a fajta őszinteség, ez a nyersesség, ez a kíméletlenség. Nehezen tanultam meg a leckéjét, berzenkedtem a stílusa miatt. Időbe telt, mire elfogadtam, hogy ezt a mondanivalót csak így lehet átadni.

Egy évvel a gyógyulásomat követően a testem megint jól rám ijesztett. Pár napig megerőlttettem és túlhajtottam magam, és – bár sejtettem, hogy ennek nem lesz jó vége – bizony későn hagytam abba, csak akkor, amikor már éreztem a fájdalmat. Egy-két

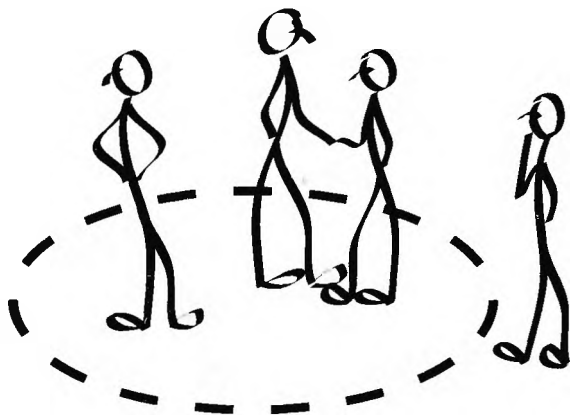
napra ismét visszatért az egész nyavalya, a történet csúcspontján pedig ott ragadtam a lakásunk lépcsőjén, egy kitekert helyzetben – családom szeme láttára –, a szégyentől és a fájdalomtól égve, a lehető legmélyebben megalázva.

„A szégyen nagy tanító – mondja Tepperwein. – Arra tanít minket, hogy elnézőbbek legyünk magunkhoz és másokhoz. Ez az őszinteség útja. A szégyen megoldása a mások és az önmagunk iránti együttérzésben rejlik, abban, hogy elfogadjuk magunkat, és hónink alá csapva a szégyenünket sétálni induljunk.”

A nagy tanítók – a test fájdalma, a lélek szégyene – tudnak brutálisak, kiméletlenek lenni. Ezek a leckék nem a kedvességről és a megértésről szólnak, hanem a pusztá igazságról, a lényegi tanulnivalóról, a valódi fejlődéshez vezető útról.

Egyszer egy hölgy azt a kérdést tette fel SzomatoDráma játéka előtt: „Miért nem tudok teherbe csni?” Kértem, alkossa meg a színpadon teste érintett részeit. Egy anyakorú hölgy játszott a Méhet, egy fiatal nő a Bal Petefészket és egy apakorú férfi a Jobb Petefészket. Míg a két nő összébb húzódott, a férfi kissé elfordulva állt. A főszereplőt megérintette a látvány, könnybe lábadt szemmel figyelte a spontán színpadi mozgásokat.

Amikor realizálta, hogy ez az egész felállás nagyon hasonlít az eredeti családjára, ahol a Méh az édesanyja, a Bal Petefészek a testvére, a Jobb Petefészek pedig az apukája, megkértem, lépjen be, és helyezze el magát is a családban. De ez nem ment neki, valami lebénytotta, viszolygott a gondolatától, hogy ebbe a rendszerbe belehelyezkedjen, neheztelt apjára az elfordulása miatt, és anyjára, mert úgy érezte, őrá itt már nincs szükség, jól elvannak a tesójával. Pontosan úgy toporgott a színpad szélén, ahogy egy megfoganni nem tudó lélek várakozhat a fizikai lét határán.



Ez a hölgy őszintén szeretne gyermeket. És egy másik – legalább ennyire őszinte – síkon a teste nemet mond erre, mert még él benne a régi félelem a be nem fogadottságtól, az érzelmi kívül rekedéstől, az elutasítástól. A test – mint mindig – ez esetben is jóindulatúan őszinte, pozitív szándéka átdereng az élet díszletein. Üzenete valahogy így hangzana: „Először te szüless bele lelkileg saját csaláodba, juss túl fájdalmadon, sértettségeden és viszolygásodon, hogy lélekben valóban befogadóvá válhass. Leendő gyermeked életének célja ne a te mély belső magányod oldása legyen, hanem önnön kiteljesedése. Így lesz jó mindkettőtöknek, ezért várok még.”

Ahogy a főszereplőnk lépéseket tudott tenni a másik három ember felé, el tudta fogadni könnyes szemű hívásukat, és lassan-lassan át tudta ölelni őket, úgy oldódhatott belső világában is a feszesség, a zártság, az elutasítás. A játékban ő bejutott a családjába, az új élet bejutott női szerveibe. Most már csak ezt a programot kell hagyni „elhatalmasodni”.

A test őszintesége csodálattal tölt el. Amikor nem rólam van szó, képes vagyok lelkesen, áhítatosan és lenyűgözve figyelni,

milyen tisztán, milyen erősen kommunikál. Sok száz történetnek lehettem részese orvosként, terapeutaként, és a hitem egyre csak erősödik abban, hogy a testünk mindenre megtanít, ami fontos. Eszköztára sajátos, de ez nem is lehetne másképp. A fizikai-biológiai szinten nincs helye a mézes-mázos együttérzésnek, kíméletnek, felmentésnek. Ezért is olyan hatékony. Akárcsak az aikido, ahol ellenfelünk energiáját használva, a saját fájdalma által kijelölt úton visszük őt padlóra.

A testünk kommunikációja – amellet, hogy őszinte – maximálisan személyes is. Nincs két egyforma test, nincs két egyforma betegség. Utánaolvashatsz a testszimbolikáról szóló könyveidben, mit üzen egy-egy tüneted, de a mondanivaló lényegét csak a személyes kapcsolatban, a szeretetelli odafigyelés által értheted meg. És éppen ez az a felfedezésem, ami arra indított, hogy megtaláljam a legmegfelelőbb módszert, amely segít felismerni a testi tünetek egyedi jelentését, egyszersmind lehetőséget ad a gyógyulás beindítására.

A testünkkel való őszinte kapcsolat ajándéka hosszabb távon a fizikai egészség és a jó közérzet. De van még valami más, valami nagyobb ajándék is. Mert mindaz, amit a testünk hordoz és kifejez, amivel szembesít, amire kényszerít – összességében valamilyen cél irányába látszik mutatni. Mintha a maga módján a helyes ösvényt jelezné, javasolná, követelné.

Ez már a „spirituális őszinteség” felé vezet. Ez az az állapot, ahol összhangban vagyok a bennem élő isteni minőséggel. Ez az az élet, amelyben a saját utamat járom, a valódi talentumaimat kamatoztatom, a küldetésem felé közeledem. Úgy tűnik, ezt az utat egyáltalán nem könnyű megtalálni. Egy olyan kultúrában, mint a miénk, ahol tudatunkat sokszor zavaros gondolatok töltik ki, ahol szívünkben gyakran nyugtalan indulat, csöpögős

érzelgősség és fagyos közöny lakik, a test sajátos, őszinte, nyers kifejezőmódja léphet elő egyik legfőbb iránytűnké.

„A köszönet legszebb formája: az őszinteség” – írja *Kosztolányi Dezső*. És fordítva is igaz lehet: aki őszinteséget ad, ajándékot ad, s köszönetet érdemel. Nagy bölcsességre vall, ha meg tudjuk köszönni testünknek nap mint nap ezt az őszinteséget, akkor is, amikor az éppen jól van, és akkor is, amikor tünetei, betegségei nyelvén igyekszik felébreszteni, útba igazítani minket.

A félelem

A test őszintesége sokszor kényszerít arra minket, hogy szembenézzünk valamivel, ami elől addig sikerült elmenekülnünk. Ez a valami általában a félelem egy megjelenési formája. A félelmé, életünk hűséges útítarsáé, aki csendesen követ minket hétköznapijainkban, ám zajosan előtérbe tolikodik minden jelentősebb eseménynél, változásnál, krízisnél, sorsfordulónál. És aki elkísér minket halálunk pillanatáig.

Úgy képzelem, a félelmeinkhez való kapcsolatunkon sokat alakíthatunk, és érlelődésünk folyamatában fokozatosan szabaddá válhatunk tőlük. Ilyenkor is kísérnek, de már nem kötnek gúzsba, nem rombolnak szét mindent, ami fontos. A megszelídített félelmek erőt és támaszt adnak, mint a harctéri sérülések begyógyult hegei. Hol találhatsz rájuk, ha fel akarsz kutatni és el akarsz oldozni őket?

Induljunk ki abból, hogy a félelem és a szorongás – mint minden más, ami testi-lelki jelenség – értelmes funkcióval bír. Feladata alapvetően védelmi jellegű: távol tart minket valami fájdalmasról, kellemetlen meglepetéstől, lásd ősi félelem a

tűztől, sötétől. Talán a mondás is erre utal: „jobb félni, mint megijedni”. Bár a gyakorlatban ennek a fordítottja bölcsebbnek tűnik: jobb egyszer megijedni, mint egyfolytában félni...

Az egész folyamatban a fájdalmas élmény és annak elkerülése az elsődleges. A fájdalom elementáris, egész testet átható élményével mindenkinek találkoznia kell. Leggyakrabban először a megszületése kapcsán. Jönnek a hőmérséklet-ingadozások, a kellemetlen zajok, az éles fények, az éhség, a magárahagyottság és így tovább. Cseperedésünk egyben fájdalmak, megszégyenülések, veszteségek krónikája is, melyek 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 folyományaként szorongást és félelmet generálunk. Ha fájdalmunkban, túlterhelődésünkben, értetlenségünkben, önfejlésünkben képtelenek vagyunk elfogadni, amivel sorsunk megkinál, és fellázadunk, az természet-szerűleg oda vezethet, hogy egyre nagyobb részben félelmeink kezdik el megszabni, milyenné alakítjuk életünket.

A félelemalapú élet két fő irányban kezdhet el kibontakozni. Az egyik a domináns, agresszív irány. Ebben az esetben a fájdalmas élmények elkerülését biztosító félelmet harciassággal, túlkompenzálással, csábítással, nagyzólással, „hiperaktivitással” palástoljuk. Ezzel gyakran társadalmi elismeréshez is jutunk, hiszen az ilyesfajta „kirakatsikerességgel” sok csodálóra és követőre is szert tehetünk, nem beszélve a vagyon és a hatalom kényeztetéséről és az ezek által keltett látszatisztelet begyűjtéséről. Ahogy egy Svájcban élő magyar pszichiáter me-

sélte: „Amikor hallom a fékcsikorgást, és kinézve a rendelőm ablakán látom, hogy új páciensem hogyan ugrik ki páros lábbal piros kabriójából, már tudom, hogy nagy a baj...”

A másik irány az alárendelődőbb, regresszívebb profil, melyben a félelemtől bénult lélek lemondással veszi tudomásul lehetőségei beszűkülését, és igyekszik biztonságérzetét megőrizve kitartani. „Büntetése” a gyakori aggodalmaskodás, szorongás, depresszió, esetleg pánikig fokozódó stabilitásvesztés. Nem ritka a sikertelen, színtelen, egyhangú élet feletti borongás, a súlyproblémák, a függőségek, a szexuális ellustulás és megannyi kellemetlen testi-lelki tünet megjelenése.



A két irány gyakran válthatja is egymást, és egy aktívabb, dühösebb periódust egy melankolikusabb, visszavonultabb szakasz követhet. Életstílusunk, szokásaink, lelki beállítódásunk megfigyeléséből már fontos következtetésekre juthatunk azzal kapcsolatban, hanyadán is állunk félelmeinkkel.

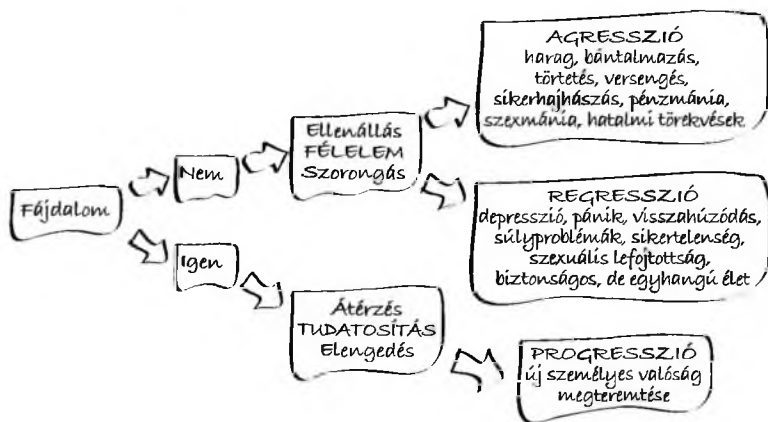
A legkézenfekvőbb forrás, amely eligazíthat minket e témában, éppen saját testünk. Visszatérő tüneteink, betegségeink mindennél tisztábban és őszintébben tárják eléink félelmeinket, s a mögöttük húzódó fájdalmas élmények elkerülésére tett öntudatlan kísérleteinket.

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. Bármilyen is idézi elő, szükségszerűen egy fizikai szintű folyamat képezi az alapját. Ez teszi lehetővé azt is, hogy kémiai szerekkel hatásosan lehet félelmet, szorongást csökkenteni. Más kérdés, hogy ezzel többnyire el is veszítjük szemünk előtt a lényegét.

A szorongás és a félelem leginkább a torokban, a mellkasban, a gyomorban és a belekben jelentkezik, de előfordul szerte az izomzatban, a fejben vagy szinte bárhol máshol a testben. Általában a félelmet, szorongást átélő személynek fogalma sincs arról, mi játszódik le a testében, az egész folyamat öntudatlanul zajlik, és csak az érzelmi komponens és a kísérő gondolatok nyilvánvalóak. Esetenként még ezek sem, az ember „egyszerűen csak” borzalmasan *érzi magát*.

A félelem feszültsége, merevsége mindig a fájdalom puha, sérülékeny magját takarja. És a fájdalomra nehéz igent mondani. Pedig egy ilyen *igen* rengeteg szükségtelen, visszatérő, szinte karakterjeggyé dermedő szenvedéstől, kudarcélménytől, zsákutcától kímél meg minket a jövőben. Nem az a cél, hogy elmerüljünk sebeink nyalogatásában, újraélve 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. Félelmeink összessége jelenti azt a láncot, amely meghatározza, mekkora területet tudunk bejárni az életünkben. Ez a póráz az első számú akadály annak, hogy elérjük a kívánt testsúlyunkat, hogy egészségi állapotunk



rendeződjön, hogy megtaláljuk szerelmünket, elmélyítsük párkapcsolatunkat, hogy közelebb kerüljünk az áhított élethez. A félelemnek köszönhető, hogy valóságos lehetőségeinknek csak a töredékét észleljük, és azoknak is csak egy kis részével tudunk ténylegesen élni...

Igaz, hogy 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 szeretetteli figyelem eszközeivel valósulhat meg, erőltetni, rángatni nem érdemes. A félelem mögött húzódó fájdalom átölelése felszabadít, energiával tölt fel, világosságot teremt, kinyitja a lehetőségek kapuit. Ráadásul sokszor kiderül: az a fájdalom nem is olyan félelmetes, tán nem is fájdalom már, inkább csak emlék, történelem, naplójegyzet, értékes régi csecsebecse. A jelen tudatossága, a szeretetteli figyelem és átölelés úgy oldja fel, ahogy a felhők oszlanak szét a napfényben.

A stressz

Ha a testünk üzeneteiről elmélkedünk, aligha hagyhatjuk figyelmen kívül a stressz témakörét. Egyrészt, mert rendkívül ismertté vált a fogalom, úgy beszélünk róla, mintha egyértelmű lenne, hogy mit is jelent. Egy háziorvosi rendelőben ma már minden további magyarázat nélkül elhangozhat egy ilyen „bölc” tanács: „...és kerülje a stresszt, Marika néni!” Másrészt, a krónikus, „civilizációs” betegségek magas előfordulási arányát a legtöbb szakértő ezzel a jelenséggel magyarázza.

A stressz – a legegyszerűbb megfogalmazásban – az organizmus fiziológiai válasza a vélt vagy valós fenyegetettségre. Ez az alkalmazkodást segítő folyamat a testben zajlik, és bizonyos mértékig ezt észleljük is: testérzetek, érzelmek, gondolatok kísérhetik. Attól kezdve válik mindez problémává, ha eltúlzott reakciót adunk egy helyzetre, vagy a veszély elmúltával is fennmarad a készenléti feszültség, esetleg maga a folyamat válik kellemetlenné. És – ha körbenézünk – szinte mindenkinél probléma a stressz valamilyen formában.

Miközben a testi épséget fenyegető környezeti tényezők jelentősége a fejlett országokban radikálisan csökkent, az érzelmi jellegű stresszorok súlya valami rejtélyes okból kifolyólag meghatványozódott. Megdöbbenő, hogy ebből a természetes élettani túlélő-mechanizmusból hogyan lett a nyugati társadalmak lakóinak egészségét legjobban fenyegető civilizációs veszedelem, közös ellenség, kerülendő rizikófaktor...?

A test bölcsessége mintha megkérdőjeleződne ilyenkor: miért feszítjük tovább a húrt, mint amennyire szükséges? Miért adunk ilyen eltúlzott reakciókat olyan jelentéktelen fenyegetésekre, mint hogy egyik reggel nem indul az autó, hajszálat

találunk a kádban, hárman állnak előttünk a postán, leesik egy gomb satöbbi...? És ami még külön megbonyolítja a dolgot: a testben zajló stresszfolyamatokat provokálhatjuk a saját testünkhöz való viszonyunk problematizálásával is. Egyszerűbben fogalmazva, ha nem tetszel magadnak vagy nem élvezed a tetsedet, esetleg megbetegszel, az igen erős stresszorként hat vissza saját fiziológiai egyensúlyodra – és benne is vagyunk az ördögi körben. Hogyan lehetne kilépni ebből?

A megoldás – mint általában a bonyolult problémák esetén – egyetlen szó. Mielőtt elárulom, közreadok egy történetet, nemrég mesélte egy hölgy páciensem.

Zsuzsa csinos, ötven körüli nő, akinek a méhében miómát találtak. Az orvosa a következőt tudta ehhez hozzátenni: „Nem tudhatjuk, hogy ez a mióma hogyan fog viselkedni, akkor lennék nyugodt, ha kivennénk!” Amikor ilyet hallok, mindig az jut eszembe, hogy ennek az orvosnak is el kéne jönnie egyszer, hogy ne az legyen a legfőbb önnyugtató módszere, ha mások testéből kivág egy darabot, de ez most nem tartozik szorosan a tárgyhoz...

Zsuzsa jelenleg egy olyan, két hónapja tartó párkapcsolatban él, amelyben a férfival minden stimmelne, csak annyi a gond, hogy házasság, és ezen nem is akar változtatni. „Jó kéne hogy legyen, lehetne is jó, de mégsem jó” – ez a mottó vissza-visszatér Zsuzsa élettörténetében.

Az első komolyabb kapcsolatát arra használja, hogy végre kiszakadjon a fojtogató családi kötelékekből: szülei ellenzése dacára hozzámegy valakihez, akit nem igazán szeret. Gyermekek születik, majd rövidesen nyilvánvaló lesz, hogy ez az ember alkalmatlan a társszerepre, a szex is csapnivaló, de Zsuzsa még évekig benne marad a kapcsolatban. Végül aztán

meghozza döntését, elválík, nagy lelkiismeret-furdalások közepe. Elröppent öt év.

Egy idő után aztán rálel arra a férfira, akit tud szeretni, tíz évig jól is érzi magát a kapcsolatban, a szex is oké, újabb gyermeke születik. Sajnos azonban kiderül, hogy mégsem stimmel minden: férje rendszeresen megcsalja, átveri, kihasználja. Ettől a felismeréstől számítva még további tíz évig ezzel a férfival marad, a gyerekekkel kapcsolatos felelősségérzete és lelkiismeret-furdalása gúzsba köti. Nagy nehezen aztán kilép ebből a kapcsolatból is. Elröppent húsz év.

A harmadik férfival aztán – ahogy Zsuzsa fogalmaz – tényleg „alul választ”. Érthető, hiszen eddigre már eléggé megtépázta önbecsülését, önbizalmát a kudarcok sorozata. A kapcsolat viszonylag hamar dőcögőssé, erőlködővé válik, a szex egyre kellemtlenebbé, az utolsó években már legszívesebben a világból is kimenekülne, amikor párja közeledni kezd. A hétéves kapcsolat utolsó két éve úgy telik, hogy már a férfi szagától is a hányinger kerülgeti, az összes létező kifogást felvonultatja, a falat kaparja kínjában.

Ekkor dönt úgy, hogy elmegy nőgyógyászhoz. Öntudatlanul arra vágyik, találjanak valamit, ami egy időre felmentheti őt a hitvesi kötelességek alól. És – „hál’ isten” – teste segítségére siet egy ökölnyi mióma képében. Ez végre elég erős érvnek bizonyul, hogy nemet mondjon, előbb a szexre, majd az egész kapcsolatra. Ismét elröppent hét év.

Mindez egy évvel ezelőtt történt. Azóta egy futó kaland kivételével nem volt semmi jelentős esemény, itt állunk most, a miómával, a házaspasival és széttárt karokkal: hogyan tovább?

Nem tudom, egyetértesz-e velem: a legnagyobb stressz, a „stresszek királya”, ha az ember megpróbál valamilyen lenni –

általában másmilyen, mint amilyen. Amikor úgy képzelem, hogy valamilyen külső tényező, egy másik ember szeretete, több pénz, egészségesebb test boldoggá tenné, de sajnos az nincs meg, így most egyelőre a szenvedés, a hiány, a feszült várakozás és a törekény reménykedés marad.

Már tudjuk, hogy érzelmi állapotunk, ami elsősorban gondolataink, meggyőződéseink, világképünk és öntudatlan hiedelmeink befolyása alatt áll, „egy az egyben” kivetül összes sejtünk, különösen hormon- és immunrendszerünk működésére. Így történhet meg, hogy minden olyan behatásra, amelyre „szívünk szerint” nemet mondanánk, de valami oknál fogva nem tudjuk ezt megtenni, a testünk válaszol, egyfajta „testi nemmel”.

A „testi nem” tulajdonképpen lázadás, csőd, anarchia, forradalom a rendszerben. Lényegét tekintve: nemet mondás arra, amikor nemet próbálok mondani saját magamra, valódi igényeimre, szükségleteimre, vágyaimra, életcélomra, küldetésemre, hitemre.

A stressz megbetegítő aspektusa akkor bontakozik ki legerősebben, ha

1. nemet mondasz magadra;
2. nemet mondasz arra, ami volt, ami már megtörtént;
3. nemet mondasz arra, ami VAN.

A következmények ismerősek:

- ✦ állandóan igyekszel alkalmazkodni, ami roppant fárasztó és energiaigényes;
- ✦ hajlamos leszel a negatívumokra koncentrálni, azokat elemezgetni;
- ✦ úgy éled meg, hogy az élet merő küzdelem és erőlködés;

- ◄ beszorulsz az áldozatszerepbe, olyasmiket csinálsz, amiket nem akarsz;
- ◄ gyakran panaszkodsz, aggodalmaskodsz;
- ◄ a kelleténél többet bosszankodsz, küzdesz a dühöd elfojtásával;
- ◄ hajlamos leszel magadat és másokat elítélni;
- ◄ belesüllyedsz az összehasonlítás, a rivalizálás mocsarába;
- ◄ próbálsz a tökéletességre törekedni;
- ◄ sóvárogsz a dicséret és elismerés után;
- ◄ hajlamos leszel testedet kizsákmányolni és megbetegíteni.

Egyetemisták ezreinek vizsgálata során kiderült, hogy vizsgaidőszakban a hallgatók immunrendszere határozottan legyengül, védtelenebbé válnak mindenfajta egészségüket érintő fenyegetésre. Úgy tűnik, sok ember egész életében valamiféle vizsgán érzi magát, igyekszik teljesíteni, megfelelni, és ezért bizony nagy árat fizet.

Máté Gábor *A test lázadása* című könyvében leírja egy daganatos betegségben szenvedő férfi esetét, aki mellesleg tumorellenes cápaporc készítmények forgalmazásából élt. Ez az ember évtizedekig szedte ezt a rettenetesen büdös szert, nem azért, mert annyira hitt a hatásosságában, hanem mert nem akart csalódást okozni cégvezető társának...

Az érzelmek és vágyak elfojtása, az önbecsülés feladása szétzilálja a fiziológiai védelmet, az immunrendszer összezavarodik, az egész organizmus meghasonlásba kerül önmagával. Az immunrendszer működési képlete leegyszerűsítve a következő: ha túlreagálja a külső világ ingereit, allergia, ha alulreagálja, fertőzés lehet az eredmény. Ha intoleráns lesz a belső világgal szemben, autoimmun betegségek, ha túl toleráns, daganatok indulhatnak el.

És most jöjjön a stresszkezelés esszenciája, egy szóban: IGEN. Igent mondani magamra, és igent mondani arra, ami van, minden szükségtelen feszültséget felold. Nem állítom, hogy ez könnyű, de állítom, hogy ilyen egyszerű. Onnan tudom, hogy nem könnyű, hogy nekem sem megy. Pontosabban, egyre jobban megy, de nem mindig, és nem teljeskörűen. Sokat segít, ha sikerül tudatában maradnom annak, hogy ami van, az van, és én olyan vagyok, amilyen. Hogy mindennek, ami létezik, joga van olyannak lennie, amilyen, beleértve az esős reggelt, a gyereket, aki összefirkálja zsírkkrétával a frissen festett falat, a postai dolgozót, aki nem találja a rendőrségi levelet, amelyben valószínűleg a gyorsajtás miatt kiszabott bírságot akarnák szenvtelenül közölni velem, a kocsimat, amely úgy tud elromlani, hogy a költségekből a Bahamára utazhatnék, a porckorongomat, amely hónapokra mozgásképtelenné tesz és így tovább.

Ha következetesen igent mondasz magadra, ez gyakran azal jár, hogy nemet kell mondanod olyasmikre, amik nincsenek összhangban saját igényeiddel: mások elvárásaira, szüleid értékrendjére és szokásrendszerére, közkeletű „igazságokra”, a csordaszellemből fakadó látszatbiztonságra, divathullámokra, erkölcsi prédikációkra, néha akár még társadalmi szabályokra, törvényekre és előírásokra is.

A stresszel való megbirkózás – még inkább: megbarátkozás – gyakorlati útja pedig elsősorban a testtudatosság és az érzelmi kompetencia fejlesztése. Mert ha már nem érezzük, mi történik a testünkben, nemigen tudjuk megvédeni magunkat; ha nem érezzük, milyen érzések kavarognak bennünk, saját magunk áldozatává válunk; ha nem tudjuk, miben hiszünk igazán, manipulálhatóak vagyunk.

Az érzelmi kompetenciánk akkor tekinthető fejlettnak, ha

- ✧ át tudjuk érezni saját érzelmeinket, és azokat képesek vagyunk tudatosítani;
- ✧ hatékonyan, őszintén ki tudjuk fejezni érzéseinket, szükségleteinket, vágyainkat;
- ✧ különbséget tudunk tenni a pillanatban felmerülő szükségleteink és a régről maradt, kondicionált, múltban gyökerező, oda nem illő igényeink között;
- ✧ el tudjuk engedni megfélemlési kényszereinket és elismerés-igényünket;
- ✧ megtanuljuk szeretni és elfogadni a legkülönfélébb érzelmeinkkel együtt saját magunkat, olyannak, amilyenek éppen vagyunk.

A testtudatosság fejlesztéséhez pedig úgy juthatunk el, hogy időt és figyelmet szánunk a saját testi folyamataink megismerésére, jóindulattal, elfogadással, szeretettel. Elkezdjük megérteni testünk szimbolikus üzeneteit, és megtanulunk minél aktívabb párbeszédbe elegyedni vele.

Osho szavaival: „Ha határozott elképzelésed van arról, milyennek kellene lennie a testednek, nyomorult leszel. A test olyan, amilyennek lennie kell... Ha elkezdted szeretni, észreveszed majd, hogy megváltozik, mert ha valaki szereti a testét, elkezd gondoskodni róla...”

A megbocsátás

A következő téma, ami szinte minden gyógyulás, terápiás folyamat, SzomatoDráma játék visszatérő motívuma: a megbocsátás. Mindjárt az elején bevallom – mert így könnyebb nekem –,

ez ügyben nem én vagyok a világcsúcstartó. Többször is szembe-
szültem már azzal, hogy hajlamos vagyok sokat töprengeni,
rágódni az engem ért sérelmeken, átadni magam az agresszív
fantáziálásnak (mit érdemelne az illető, hogyan kéne szenved-
nie, hogy aztán rádöbbenjen... satöbbi), vagy elvonulni, és az
önsajnálattal mocsarába merülni. Egy idő után félre tudom tenni
a neheztelést, de bizony előfordul, hogy alkalomadtán újra a
kezem ügyébe kerül egy-egy ilyen relikvia, és olyankor kész-
tetést érzek, hogy nekihajtsam annak, akitől „kaptam”. Azért
tanulmányozom a megbocsátás témáját, és azért írok most róla,
mert magam is szeretném minél mélyebben megérteni és minél
alaposabban elsajátítani ezt a „csodamódszert”.

Ahogy fentebb kifejtettem, véleményem szerint a gyógyulás
olyan alapvető, energetikai folyamatokba, holografikus áramla-
tokba rendeződik, amelyek az izolációtól a kapcsolatig, az ön-
tudatlanságtól a tudatosságig, a közönytől a gyengédségig, az
ellenségességtől az elfogadásig, a nehezteléstől a megbocsátásig
vezetnek minket.

A megbocsátás alighanem a legerősebb gyógyszer, ami rendel-
kezésünkre áll, hogy testi-lelki betegségeinktől megszabaduljunk.
A megbocsátás egy rendkívül egyszerű gesztus, mégsem monda-
nám, hogy könnyű élni vele. Felbecsülhetetlen értékű varázsszer,
amelyet bárhol magunkhoz vehetünk, teljesen ingyen, és mégis,
gyakran elérhetetlennek tűnik... Miért van ez így?

Évekkel ezelőtt találkoztam Vologyával, egy Kijevben tar-
tott SzomatoDráma képzés keretében. Első látásra szimpatikus
volt nekem ez a szakállas, barátságos, ötven körüli férfi,
aki szintén pszichiáterként praktizál, valahol egy oroszországi
kisvárosban. Szemében hol a kíváncsiság, a bizalom és a har-
sány életkedv, hol pedig a mély szomorúság, a bizonytalanság

és a félelem tükröződött. Az volt az érzésem, ismerem ezt a tekintetet valahonnan... talán épp a tükörből... nem tudom.

Vologya vastagbélrákkal küzdött. Ez volt az ő „rosszindulatú” belső partnere, vesztére törő ellensége. Nyitott volt rá – mint a legtöbb ember, aki kétségbeesik, amikor rájön, hogy az egészségügyi ellátó rendszer milyen kevésbé képes személyre szabott, teljes körű és humánus gyógyítást kínálni –, hogy történetét egy SzomatoDráma játék keretében írjuk újra.

Vologya először a vastagbélét jelenítette meg a „színpadon”, majd kérésre még más olyan szerveit, testrészeit is, amelyek az élete során „elárulták” őt: a lúdtalpát, a fájós fejét, a szorító szívét... Miután ezen kapcsolatok a fantázia világából hirtelen láthatóvá, hallhatóvá, tapinthatóvá váltak, lehetőség nyílt a sérelmek, neheztelések erőteljes kifejezésére. Eközben a színpad szereplői valahogy átalakultak testrészekből hozzátartozókká, s Vologya hirtelen ott állt azokkal a személyekkel szemben, akik élete folyamán hűtlenül elárulták, becsapták, elhagyták őt.

A találkozás drámai volt. Kiabálás, sírás, verekedés, megint sírás. Mindenki érezte, aki ott és akkor jelen volt, hogy a túlélésért folyik a küzdelem. Pontosan tudtuk, hogy ha ez a konfliktus nem oldódik fel, az Vologya életébe kerülhet. Ő is tudta ezt, de idő kellett, míg lelkének legmélyebb bugyraiból szépen sorra kifakadnak és kiürülnek az évtizedes neheztelések és fájdalmak. A valódi megbocsátás igénye és lehetősége csak ez után merülhet fel.

Vologyanak sikerült keresztülvágnia magát saját eltemetett indulatainak tüskés bozótján, és tiszta szívvel tudott megbocsátani élete fontos szereplőinek, majd utána magának is, saját szerveinek is. Lelkében meghallotta a békesség és az összetartozás hívását. Megértette, hogy minden, ami vele történik, tanítja

és gazdagítja őt. Képessé vált arra, hogy elengedje sérelmeit, melyek mérgezték a lelkét, és visszafogadja, átölelje mindazt, ami gyógyítja, amiből erőt meríthet. Fél évvel később orvosi leletei arról adtak hírt, hogy a daganat visszafejlődött, ő pedig remekül érezte magát a bőrében. Bár azóta nem találkoztam vele, úgy képezem, a szemében azóta is bizalom és életöröm csillog.

Ha megsértve, elárulva, megcsalva, elhagyva, kihasználva, elutasítva vagy lenézve érezzük magunkat, első, ösztönös reakciónk a támadás vagy a menekülés. A támadáshoz a bátorság és a bosszúvágy, a meneküléshez a megfontoltság és az önvédelem kapcsolódik.

A megbocsátás az „üss vagy fuss” reflex egyedülálló, csak az emberre jellemző meghaladási lehetősége. Azt jelenti, hogy

1. túllépünk a bosszúvágyunkon, hagyjuk, hogy harci kedvünk elpárologjon, és újraértelmezzük az önvédelem jelentését, lemondunk az izoláció kínálta látszatbiztonságról;
2. lehetővé tesszük, hogy a „rosszindulatúnak” vélt partner és közöttünk valamiféle békés, tiszta, természetes viszony bontakozzon ki, miközben ráébredünk a vélt konfliktus, ellentét illuzórikus voltára és az összetartozás valóságára.

A folyamat lényege tehát nem a „megalázkodó” bocsánatkérés vagy a „felsőbbrendű” megbocsátás gesztusában rejlik, bár sokszor már ezt is kilátástalanul nehéz megelégni. Inkább annak a mély felismerésén van a hangsúly, hogy a világ azzal együtt van rendben, hogy ez meg ez történt velem, és hajlandó vagyok kilépni az „áldozat” (és párja, az „elkövető”) szerepéből.

A megbocsátás témaköre áthatja mindennapjainkat, talán sokkal mélyebben és szervesebben, mint gondolnánk. Vala-

hányszor rosszul bánnak velünk – és most mindegy, hogy ki vagy kik, és hogy enyhe vagy súlyos formában –, megsérül az az alapvető igényünk, jogunk és természetes vágyunk, hogy tisztelettel, korrektül, kedvesen, szeretettel közeledjenek hozzánk.

Miként képeződik le ez a jelenség a testünkben? Kutatások igazolják, hogy a neheztelés, a harag, a csapdába esettség és egy sor más, negatívnak mondható érzés tartós átélése milyen extrém terhet ró szervezetünk fiziológiájára. Az is sokszorosan bizonyított, hogy az olyan típusú lelki-érzelmi folyamatok, melyeket egy szóval „megbocsátásnak” is nevezhetünk, jelentős mértékben képesek tehermentesíteni biológiai apparátusunkat. A hétköznapi tapasztalataim ezt maximálisan alátámasztják. Valahol olvastam egy összefoglaló gondolatot erről, nagyjából így hangzott: a hosszú és egészséges élet egyik legfőbb titka, hogy megtanuljunk gyorsan-frissen-teljesen megbocsátani... Hát, van mit gyakorolni, nem?

Hétköznapijaink során rengeteg olyan helyzet adódik, amely az „üss vagy fuss” modell feloldására szólít minket. Mégis, a legtöbb teher – úgy tűnik – réges-régről bennünk maradt, elfeledett történetek, szőnyeg alá söpört emlékek nyomán kering energetikai rendszerünkben, lappang csontjainkban, feszül izmainkban, remeg zsigereinkben. Egy napon mindez nyilvánvalóvá válik, valamilyen betegség formájában.

Minden betegség valamiképp az egyensúly és a harmónia megbomlásának jele, ugyanakkor maga is negatívan hat vissza lelki békénkre. Különösen igaz ez akkor, ha a betegség közismerten „súlyos”, „életveszélyes” vagy akár „gyógyíthatatlan”.

A daganatos betegség például már önmagában, a diagnózis elhangzásától kezdve számos ajtót nyit ki a haragos ellenszegülés vagy az áldozattá válás irányába. A kezdeti megdöbbenéstől a kétségbeesett keresgélésen át a fájdalmas, megalázó, debilizáló

jellegű kezeléseikig, hozzátartozóink kínos zavaráig, a magunkra maradás komor kilátásától a gondoskodásra szorulás kiszolgáltatottságáig, a tünékeny reménytől a halálfélelemig és vissza.

A félelem, a harag, a neheztelés, a kétségbeesés, a kiszolgáltatottság mind-mind olyan érzések, amelyek nagy valószínűséggel nehezítik a gyógyulást, hiszen olyan stresszállapotot generálnak a szervezetben, amely tartósan megzavarja az immun- és hormonrendszerét, és csökkenti az általános vitalitás, energizáltság szintjét.

Éppen ebben az állapotban van életmentő szerepe az elengedésnek, a megbocsátásnak. És ilyenkor a legnehezebb... Itt térünk vissza az eredeti kérdéshez: miért is olyan nehéz igazán megbocsátani? Ha átgondolom a kérdést, több lehetőség is kínálkozik:

- ✦ valami miatt meg *akarom* tartani a neheztelésemet, a helyzetet könnyebbnek látszik elviselni, ha valaki mást tudok hibáztatni a történetekért vagy a jelenlegi helyzetemért;
- ✦ a neheztelésem egy része elsüllyedt a tudattalanomba, *elfelejtettem*, elfojtottam, nem tudom már teljes egészében összerakni magamnak a képet, miért is haragszom...;
- ✦ az ellenem elkövetett vétséget *elfogadhatatlanul súlyosnak* érzem, például nemi erőszak, rablás, gyermekbántalmazás, gyilkosság;
- ✦ a neheztelés *tárgya* speciális (például egy egész népcsoport vagy egy olyan ember, aki maga is erősen neheztel ránk, esetleg egy elhunyt személy – avagy, mint Vologya történetében, egy szerv, egy betegség);
- ✦ kijöttem a *gyakorlatból*, hiányoznak a megbocsátást lehetővé tevő rituáléim, esetleg nincs elég bátorságom, hogy meglépjek egy szokatlan lépést.

Ha az ember mélyen magába néz, és elkezd rendet rakni vagy belép egy terápiás folyamatba, ezek a szempontok előbb-utóbb tisztázhatók, feldolgozhatók.

Mindezekén túl azonban az egyik legmakacsabb ok – amiért olyan kilátástalannak tűnik a régi vagy friss sebesülésekkel kapcsolatos megbocsátás – abban rejlik, hogy a folyamat előszeretettel a fizikai síkba, testi valónkba ágyazódik, és hajlamos ott megragadni, elbújni, visszhangozni. Ezért is olyan lényeges, hogy megértsük és átéljük a testben való megbocsátás biológiai és energetikai folyamatát, és ne szűkítsük le az egészet egy intellektuális mozzanatra, egy gondolatra.

Ha a gyógyulás útján elindulunk, idővel megérezzük, hogy bosszúvágyunk, neheztelésünk, haragunk kolonként húz a mélybe. Akárcsak az a vágyunk, hogy – az igazságtalan élet áldozatának szerepével azonosulva – gőgös felsőbbrendűséggel viseljük megpróbáltatásainkat. Egy idő után igényünk támad arra, hogy megtaláljuk magunkban, a testünkben azt a békés, központi helyet, ahonnan nézve már nincs szükségünk a bosszúra, harcra, hibáztatásra, menekülésre. Ez a hely: a megbocsátás, a mély és valódi gyógyulás forrása bennünk.

Sok, gyógyító SzomatoDráma játék tapasztalata egybehangzóan azt mutatja számomra, hogy a betegségeinktől való megszabadulás egyik legfontosabb kulcsa a megbocsátás. De csak akkor működik a csoda, ha nem csupán gondolatban, hanem érzelmektől átítatva, konkrét cselekvések szintjén is megéljük mindezt. Sokan számolnak be egy-egy ilyen játék után arról, hogy hirtelen az egész testük megkönnyebbül, szívük életre kel, elméjük kitisztul, a kép összeáll. Ez az a lelkiállapot, ahol a betegségnek egyszerűen nem marad esélye. Van olyan kór, amelyik abban a pillanatban elszel, hogy soha többé ne térjen

vissza, és van, amelyik kényszeredetten kezd csomagolni, húzza az időt, reménykedik abban, hogy a gazdája újra beleesik a megnevbocsátósdiba, és akkor ő kap még egy lehetőséget.

A belső gyermek

A lelki folyamatokat is figyelembe vevő, pszichoszomatikus, holisztikus megközelítések gyakran hivatkoznak a bennünk élő „belső gyermek” jelenlétére és hatásaira. Könyveket írnak, terápiás iskolákat építenek erre a koncepcióra... Ezt joggal tarthatjuk különösnek, mert egy konkrét belső gyermek nyilvánvalóan nem létezik senkiben. Bennem nem élhet egy gyerek, hacsak nem vagyok állapotos éppen, de akkor ő egy másik gyerek, nem én vagyok. Miről beszélünk akkor egyáltalán?

Az évek során elég sok emberi történetet ismertem meg, és arra a következtetésre jutottam, hogy a „belső gyermek” koncepciója (vagy inkább metaforája, illúziója) – ha a gyakorlat felől nézzük – mégiscsak szerfelett hasznos. Szeretném elmesélni Dalma és Anita történetét az elmúlt hetek naplójából, majd kifejtem, hogyan működik ez az egész modell az én olvasatomban.

A 32 éves *Dalma* emésztési panaszokkal küzdött, a nehezebb ételek megfeküdtek a gyomrára. Kiemelte, hogy anyukája főztjét például – akármilyen finom – egyre kevésbé tudja elfogyasztani. Kíváncsi volt, mi lehet a probléma lelki háttere. A SzomatoDráma játéka során megjelenítette a Vastagbelet, a Vékonybelet, a Májat és a Hasnyálmirigyet, mindegyik szerepre egy-egy embert választott ki a csoportból. A szereplők, miután magukra hagytuk őket, elkezdték „élni világukat”. A Vastagbél

lefeküdt és aggódva figyelt, a Vékonybél fáradtan és erőtlenül ücsörgött, a Máj ülve unatkozott és magát próbálta elszórakoztatni, a Hasnyálmirigy türelmetlenül felpattant és odébbállt.

A színpadon kibontakozó jelenetet figyelve Dalmába hasított a felismerés: a Vastagbél ő maga, gyermekként, a Vékonybél az anyukája, a Máj a legidősebb nővére, a Hasnyálmirigy pedig a középső nővére. A kapcsolódások, a szereplők közötti kommunikáció, az elvárások és félelmek rendszere kísérteties pontossággal rajzolódik ki egy ilyen játékban: az anya (Vékonybél) egyfolytában aggodalmaskodik, támogatást vár Dalmától (Vastagbél), a legidősebb nővér (Máj) cinikussá, majd provokatívá és ellenségessé válik, a középső nővér (Hasnyálmirigy) pedig, aki nem bírja tovább, kilép a rendszerből, külföldre költözik. Dalma kompenzálni próbálja ezt a veszteséget, a „jó kislány” szerepét viszi még felnőttkorában is, hol túlfeszülve igyekszik, hol depresszióba zuhan.

Ahogy írja: *„A vastagbéllal történő szerepcserekor belekerülök a saját tizennyolc éves kori helyzetembe. Elkezdek sírni, mert ismét megérzem azt a tehetetlenséget, amit akkor éreztem. Az édesanyám felőli nyomás igazából egy nagy aggodás, amit én úgy éltem meg, hogy sosem vagyok elég jó. Nagyon meg szerettem volna felelni neki egész kiskorom óta, az ő szava volt a döntő. ... Azt gondolom, Anyukám minden reális és irreális eszközt megpróbál bevetni, hogy a családot abban az állapotában tartsa, amikor gyerekek voltunk (csak hogy az már egy összeroskadt komédia, ahogy az a játékomban is látszott). Apukám pedig ebben egyértelműen mellé áll. Ennek a pozitív oldala, hogy mindig számíthatunk rájuk, a negatív pedig az, hogy számomra a leválás nagyon sok energiát követel. Nem az önállósodásról beszélek (saját lakás, egzisztencia és így tovább), hanem egy egészséges érzelmi viszony kialakításáról, ahol bár tudom,*

hogy mindig a gyerekeik leszünk, de talán egyenrangú »felekként« tudnak viszonyulni hozzánk. Ez most nincs így.»

Ebben a helyzetben a gyógyulást a kapcsolatok újradefiniálása, a ki nem mondott üzenetek megfogalmazása jelentheti. A játék során Dalma megértette, miért fekszi meg a gyomrát az anyai „gondoskodás”, és megtalálta a módját annak, hogy miként támogassa édesanyját úgy, hogy emellett önállóságát, felnőtt státuszát is megőrizhesse – a betegségben tehát felismerte saját gyermeki énje szenvedését, és így az is világosabbá vált, mire van szüksége a gyógyuláshoz.

„Mivel a szüleimmel való kapcsolatom mindig is fontos volt és lesz is, szeretnék elérni egy olyan szintet, amikor már szabadon kommunikálhatom feljűk a döntéseimet, és nem akarok »bizonyítani« egy elért eredmény segítségével, és nem foglalkozom azzal, hogy megvetnek-e, csak mert máshogy gondolkozom, mint ők. ... Tapasztalom, hogy az önmagammal való munka a velük való kapcsolatomat is segíti.”

A történet egyedi, de a folyamat általános: miközben tesszünk különböző részei egyes hozzátartozóinkra emlékeztetnek, gyakran gyermekkori önmagunkra is rálelünk a színpadon. Réges-régi történetek, elfelejtett szerepek bukkannak fel újra, és a hajdani kisgyermek előtt reménytelenül tornyosuló fenyegetéseket, béklyókat immár a „felnőtt én” segít feloldani, elengedni. Úgy tűnik, hogy valahányszor a gyermek – egy ilyen rekonstruált vagy megkonstruált, szimulált helyzetben – túljut valamilyen akadályon, a felnőtt egyszeriben megkönnyebbül, elméje kitisztul, érzelmi világa felpetesz, energikusabbnak érzi magát, betegségei hirtelen elillannak vagy lassan gyógyulni kezdenek.

Anita hatvan felé közeledő, rendkívül intelligens és tehetséges hölgy, akivel nemrég találkoztam először. Azért keresett fel, mert olvasta az önszabotázzsal kapcsolatos egyik írásomat, és úgy sej-

tette, ez őt érintheti. Ezt én is megerősítettem magamban: egész élete egy gigantikus önsorsrontás, melynek végeredményeként most itt áll pénz és munka nélkül, egy félig felújított kis lakásban, betegeskedve, a második házassága romjain, barátok és családi támogatás nélkül, reményvesztetten. Mi történhetett?

Egy olyan családba született, két húgával együtt, ahol a nő nem számított értéknek. Alkoholista apja nemcsak rendszeresen megcsalta anyját, de őt is – egészen kicsi korától fogva – szexuálisan zaklatta és rettegésben tartotta. Azzal fenyegette, hogy ha elárulja bárkinek, mi zajlik, megöl mindenkit a családban.

Anita gyermekkorra lényegében a menekülésről és a bosszúról való fantáziálással telt. Legszívesebben megölte volna apját. Anyjával mélyen együtt érzett és sajnálta őt, de meg is vetette, ahogy a rabszolgákat szokás. Nem tudott odafigyelni az iskolában, összeszoruló gyomorral ment haza mindennap, egészen tizennyolc éves koráig, amikor végre sikerült elköltöznie.

Kétszer ment férjhez, de mindkét férfiban mélyen csalódott. Többször sikerült addig a pontig jutnia, hogy azon fantáziált, miképp ölje meg házastársát. Az anyagiakért való emberfeletti küzdelem, aszkétikus szorgosság és megfelelési kényszer végigkísérte életét. A végén mégis mindig kihasználva és megrabolva érezte magát.

Megtanult problémákat megoldani, válsághelyzeteket megoldszelni, sok száz milliós termékeket értékesíteni (szakmai fénykorában), embereket meggyőzni bármiről. Elsajátította a legnehezebb túlélési technikákat, de nem tanult meg egyszerűen csak élni és önmagával békességben lenni. Már rég maga mögött hagyta gyermekkori sérelmeit, szenvtelenül tud beszélni megpróbáltatásairól, de szavai mögött fel-felsejlik a mélyen elraktározott keserűség, reménytelenség, csalódottság.

Anita gyógyulásának titka, hogy sikerül-e rehabilitálnia magában az egykori megsérült, megalázott, kiszolgáltatott gyermeket, és az ő segítségével megéreznie, hogyan tud immár önmagának szeretetet és biztonságérzetet nyújtani. Életbevágóan fontos most számára, hogy önmagáról alkotott, gyermekkorában kialakult, nagyrészt tudattalan képe megváltozzon.

Az a gyermek, akit bántalmaznak, megaláznak, elutasítanak, elhagynak, elárulnak vagy elhanyagolnak, mélyen magában egy olyan meggyőződésre jut, hogy ő rossz, bűnös, értéktelen. Hogy végső soron érdemtelen a szeretetre. Ez a sérült „ön-érdem-érzet” a kulcsa az önszabotázs történeteknek. Mert – hosszabb távon – az ember azt kapja az élettől, amit meggyőződése szerint érdemel. Ha lottóötösöd van, de nincs meg hozzá a megfelelő ön-érdem-érzeted, pár év alatt elherdálod majd, mintha csak szabadulni igyekeznél az igazságtalanul rád szakadt jóléttől. És ellenkezőleg, ha magadat tisztel és szereted, értékességedről mélyen meg vagy győződve, egyrészt sokkal hamarabb talpra állsz, még akkor is, ha épp a padlón vagy egy átmeneti válság következtében, másrészt ezt környezeted is felismeri, és általában bőségesen jutalmazza.

A pszichoterápiát gyakran éri az a vád, hogy hajlamos a múltba révedni, helyett, hogy megoldásokat keresne, tettekre sarkallna. Ezt én megértem, klienseink joggal várják, hogy elsősorban az eredményességre törekedjünk. Felnőttekkel folytatott terápiás munkám során azonban számtalan alkalommal „botlottam” gyermekekbe, a legkülönbébb diszletekkel körbevéve. Van, aki mesél a gyermekkoráról, és elérzékenyül. Van, aki a szüleivel, párjával, kollégaival próbálja rendezni a kapcsolatát, és eközben észrevétlenül a gyermek szerepében találja magát. Van, aki egész életében keresgéli az anyaméhben elveszett ikertársát. Van, aki – vizualizáció, állítás vagy drámajáték során – a

kadtáig kapaszkodott és siránkozott. Egy ideig így vívódtak, majd Ingrid a segítségemet kérte: „Mit lehet ilyenkor csinálni? Egyszerűen nem akar elmenni!”

Ekkor megkértem őt, engedje meg, hogy beálljak egy kicsit a helyére, és érzékeljem belülről, mire van itt szükség. Amikor megéreztem a beteg bőr kapaszkodását, rögtön rájöttem, hogy nincs értelme eltolni magamtól. Így hát átöleltem, és megkértem, fedje fel előttem, mire van szüksége. Ezen a ponton úgy éreztem, egy kisgyermeket tartok a karjaimban, aki fél, és biztonságot, menedéket keres. Hajnalka ekkor már sírt, és elmondta, hogy tartozni akar valahova, minden vágya, hogy szeressék és befogadják. Megéreztem ezt az igényét, és átölelve tartottam, amíg szüksége volt erre, miközben olyasmiket mondtam neki suttogva: „elfogadlak”, „vigyázok rád”, „maradj itt velem, ameddig csak szeretnél”, „minden rendben lesz”. Hajnalka megvigasztalódott, elkezdett saját lábára állni, majd később érezte magát arra, hogy elengedjen. Öröm és megnyugvás csillogott gyermeki szemében. Ekkor átadtam őt Ingridnek, hogy beszéljék meg, amit még akarnak. Egy öleléssel búcsúztak egymástól, amelyben már nem volt megszabadulási igyekezet és kapaszkodás, csak tisztelet és szeretet – és azután elengedés.

Hozzá tartozik a történethez, hogy azóta nem találkoztam Ingriddel. Tapasztalataim alapján csak valószínűsíteni tudom, hogy belső gyermeke nyugalmanak és biztonságérzetének helyreállítása sokat fog javítani a bőre állapotán is. Számtalan hasonló esetben bizonyosodott már be, hogy milyen ereje van annak, ha személyes kapcsolatot tudunk felfedezni a tüneteink, betegségeink szimbólumrendszerében, ha rájövünk, hogyan fogadjuk el és szeressük önmagunkat – fájdalmainkkal, betegségeinkkel együtt – minden életkorunkban.

Az intuíció

A fenti esetben – Ingrid szerepébe lépve – csak engedtem, hogy hasson rám a szituáció, és igyekeztem teret adni intuícióimnak. Bíztam abban, hogy egy ponton világos lesz számomra, mi folyik itt és mi a teendőm. Gyakran használtam ezt a lelki üzemmódot, és az a tapasztalatom, hogy az öngyógyítás és a terápiás munka nélkülözhetetlen kelléke ez a fajta ihletett ráérzés.

Nemrég egy SzomatoDráma csoportfoglalkozás elején így szóltam a résztvevőkhöz: *„Szeretnék írni pár gondolatot az intuícióról. Ezért most arra kérlek benneteket, üljetek egymással szemben, párban. Csendesedjete el, merüljete el egymás tekintetében. Töltsetek így el egy percet. Engedjétek, hogy érzések és képek öntsenek el benneteket, a lehető legkevésbé igyekezzetek kontrollálni belső folyamataitokat, inkább csak megfigyelői legyetek annak, ami zajlik. Majd beszélgetsetek egymással, mintha elíjságnátok, hogy vagytok, mi foglalkoztat benneteket mostanában, csak éppen a másiktól mondjátok el mindezt. Azzal a bizonyossággal, hogy pontosan tudjátok, mi a helyzet a társatokkal, belelátok a lelkébe.”*

Hús emberből tizennyolcnak az volt a megdöbbentő tapasztalata, hogy a másik ember pontosan leírta a helyzete lényegét, megtalálva benne az igazán fontos pontokat. Különös és felemelő érzésként élték meg, hogy minden erőlködés nélkül meg tudják érezni egymás folyamatait. Néhányan belepirultak, amikor partnerük – ártatlanul és jóindulatúan – olyan sebési 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 ez egy hülyeség, amit most csinálunk. Nézem ezt a nőt, szép a szeme, fogalmam sincs, mit fogok*

majd mondani, ha beszélni kell, semmi nem jut az eszembe... Aztán hirtelen mindez megváltozott, szinte mellbe vágott a Kapcsolat, színek és formák »jöttek át« felőle hozzám, és elkezdtem »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 folytatnám, talán eljuthatnánk a legmélyére is, ahol mindennek az alapjával kerülnék kapcsolatba.”

Akinek jól sikerült a gyakorlata, fel volt dobva. A felismerés örömeiben 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 kíváncsiságot, 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 sem stimmelt abból, amit mondtam a társamnak. És, ahogy hallok a többieket, csak arra tudok gondolni, hogy én csináltam valamit rosszul...”

Neki ezt feleltem: „Köszönöm, hogy ezt ilyen bátran elmondtad! Még bátrabb dolog, hogy mertél kísérletezni egy olyan területen, ahol még nem szereztél rutint. Ezek az idézőjeles »tévedések« sokat segítenek abban, hogy kitisztuljon számunkra, hogyan is működtetjük az intuíciónk eszközét. Minden alkalommal, amikor nem találunk pontosan a célba, tanulhatunk 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 másokban és abban a mélyen húzódó, rejtélyes kötelékben, amely összeköt két embert és behálóz minden létezőt.

Orvosi tanulmányaim alatt – ha jól emlékszem – egyetlenegyszer sem hallottam az „intuíció” szót tanáraitól. Ezzel szemben éveket szenteltünk annak, hogy minden egyes csont, ízület, izom, belső szerv minden apró részletének megtanuljuk a latin nevét. Eszünkbe véstük, hogyan kell különböző gondolkodási algoritmusok és műszeres vizsgálatok segítségével megállapítani a diagnózist, ami általában a latin elnevezése valamilyen tipikus tünetegyüttesnek, betegségnek. Akkor nem is sejtettem, hogy ezzel a módszerrel a megismerési folyamat jelentős részéről egyszerűen lemondunk.

Jung – már említett – tipológiája elénk tárja az emberi „információmenedzsment” lehetőségeit:

- ✦ érzékelhetünk valamit az érzékszerveinkkel (látunk, hallunk, tapintunk, szagolunk, ízlelünk);
- ✦ átélhetünk valamilyen érzelmet, amely eligázthat 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 számára 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 másik ember közelsége;
- ✦ hagyni, hogy az intuíciónk segítségével képek, hangok, érzések formájában további információk jussanak el hozzánk.

Azt hiszem, amikor az ember beteg, jólesik 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 különlét, az elválasztottságérzés megszűnése teszi az intuitív összehangolódást olyan felemelővé, extatikussá.

Terápiás praxisom során arra jutottam, hogy sokkal eredményesebb a gyógyítás, gyorsabb a gyógyulás, ha

- ✦ egyrészt engedem, hogy zsigeri megérzéseim (melyek a testemből avagy személyes tudattalanomból jönnek) és intuícióim (melyek valami felsőbb helyről, a kollektív tu-

dattalanból avagy az „információs mezőből” jönnek) segítségemre legyenek a megismerés, megértés folyamatában; ← másrészt hagyom, hogy ezek az erők munkálkodjanak és támogassanak engem a megfelelő terápiás eljárás, beavatkozás, módszer, mozdulat vagy szó megtalálásában.

A SzomatoDráma szintén nagymértékben támaszkodik az intuitív lelki munkamódra. Amikor egy ember elkezd „képviselni” egy szervet vagy személyt, gyakran azonnal előntik a váratlan testi érzések, érzelmek és képek. Ez adja a kiindulópontot ahhoz, hogy a főszereplő valódi párbeszédet hozhasson létre belső világa szereplőivel. Erről így ír egy hölgy résztvevő:

„A játékban a főszereplő édesanyja öccsének a szerepét kaptam meg, akiről semmi információnk nem volt, nem kaptam külön instrukciót a testtartásra sem, csak a helyet mutatta meg a főszereplő. Átengedtem magam az érzésnek. Azonnal összehörnyedtem, és nagyon instabil lettem. Dülöngéltem, nem éreztem, hogy meg tudok állni, így egy idő után le is ültem. De ülőhelyzetben is ugyanazt az instabilitást éltem meg. Ekkor egyszerűen jött az érzés, hogy a nővéremre (a főszereplő anyjára) tudok támaszkodni, így lehúztam magamhoz, és belekapaszkodtam. Csak azt tudtam, hogy amíg a nővérem ott van, addig jobban vagyok. Egyszer a főszereplő odajött, és megpróbált lefejtetni engem a nővéremről, ez nagyon nehezen ment neki, nekem meg nagyon rosszulesett. Amikor sikerült lefejtetni a kezeimet, jobbra, az oldalamra dőltem, és ott feküdtem. Nem tudtam semerre sem mozdulni. A végtagjaim teljesen elnehezedtek, csak a levegővétel ment. Ott feküdtem, amikor a főszereplő elmondásából kiderült, hogy már halott vagyok, öngyilkos lettem, és akkor rögtön megértettem, hogy miért nem tudok mozdulni.”

Az ilyen szerepek megélése különös élmény lehet, ahol ismeretlen forrásból (melyet sokan egyszerűen a „mezőnek” neveznek) származó információk keverednek személyes emlékekkel és intuíciókkal. Ebben a folyamatban a játékosok is sokat tanulhatnak magukról. Idézem az öngyilkos öcs szerepét játszó hölgyet:

„Nekem személy szerint azért volt fontos ez a szerep, mivel a nagymamám öngyilkos lett egy betegség után, amikor én ápoltam, mert ketten laktunk. Az ő gyász munkáját már megcsináltam, már nem azzal az érzéssel élem a mindennapjaimat, hogy miattam halt meg, hanem azzal, hogy értem. Viszont olyan szerepbe még soha nem kerültem, ahol megélhettem az ő oldalát is, amikor már kvázi nem élt. Ezért nagyon hálás vagyok, mert mély érzések szakadtak fel bennem, és egyik nap vezetés közben jót tudtam beszélgetni a nagymamámmal, ki tudtam felé fejezni, hogy most már még jobban értem a döntését, és el tudtam neki mondani, hogy mennyire szeretem.”

Úgy gondolom, eljött az ideje, hogy egyre nagyobb teret adjunk intuícióinknak – személyes életünkben, gyógyulásunk folyamatában és gyógyítási módszereinkben egyaránt. Az élet úgy teljes, ha vannak benne előre ki nem számítható, be nem programozható elemek is. Sok terapeuta ezért is használ kártyákat, melyekből a kliens találomra húzhat egyet, vagy más olyan eszközöket, melyek becsempészik a „véletlent”, a „felülről jövő” impulzust, a rejtélyes, titkos összetevőt, amitől néha egy csapásra összeállnak a mozaikdarabkák.



Az üzenet lényege...

Arra tettem ígéretet a bevezetőben, hogy egy szóba tömörítsem a választ erre kérdésre: „Mit üzen a tested?” Íme, hát ez a szó: *szeresd*. Bővebben:

- ↔ Ismerd fel, hogy milyen szorosan összetartozol vele, mennyire kötődsz hozzá.
- ↔ Gondoskodj róla, mint egy kisgyermekről. Érezz rá, mire is van szüksége. Bármit produkál is – lehetőség szerint –, maradj összhangban és békében vele.
- ↔ A feltétel nélküli elfogadás és a követelménytámasztás optimális arányával közelíts hozzá.
- ↔ Figyeld működését, ismerd meg anyanyelvét, kutasd ki titkait – mindig szeretettel, jóindulattal, együttérzéssel.
- ↔ Kommunikálj vele, tekintsd Valakinek. Állj szóba az egész testeddel, a testrészeiddel, a szerveiddel, a sejtjeiddel, külön-külön is akár. Kérdezd meg őket, figyelj oda, és maradj nyitott arra, amit válaszolnak neked.
- ↔ Bíz a testedben, és higgy abban, hogy képes vagy meggyógyulni. Elmédben maradj nyitott a „csodára”.
- ↔ Nap mint nap gondolj hálával arra, hogy ebben az életben mindent a tested tesz lehetővé számodra.

Ez a könyv egy kísérlet részemről, hogy kedvet csináljak ne-

ked az öngyógyítás gyakorlásához. Egy olyanfajta öngyógyítás-ról beszélek, amely az önszeretet egyik megnyilvánulási formája. Arra buzdítalak, hogy szállj le a biológiai determináció gondolati pályájáról, ahol a mai állapot egyértelműen meghatározza a holnapit. Kvantumperspektívából nézve testedből alig marad valami huszonnégy óra múlva. Légy tudatában ennek a végtelen változékonyságnak, és adj minél nagyobb teret magadban a gyógyulás lehetőségeinek. Meríts erőt *Max Planck* híres mondataiból: „*Amit elmondhatok az atommal kapcsolatos kutatásaim összefoglalásaként: olyan, hogy anyag, nem létezik önmagában. Minden anyag csupán egy olyan erő hatására keletkezik és létezik, mely az atom részecskéit rezgésre bírja, és egyben tartja ennek az atomnak parányi naprendszerét. E mögött az erő mögött kénytelenek vagyunk feltételezni egy tudatos és intelligens elme létezését. Az elme minden anyag mátrixa.*”

Barátkozz meg azzal a gondolattal, hogy végső soron te ismered legjobban a testedet, te vagy a leghozzáértőbb ember és – kivételes helyzetektől eltekintve, összességében – te tehetsz a legtöbbet magadért. Használd a kreativitásodat, merj könnyed és játékos lenni még az olyan nehéz helyzetekben is, amikor valami fáj, vagy úgy tűnik, megbetegedtél. Vedd figyelembe a test szimbolikus jelentéstartományát, és a sablonoktól igyekezz eljutni a személyes, csak neked szóló üzenetek megfejtéséig. Fogadd el magad olyankor is, amikor nem sikerül minden elsőre, maradj benne ebben a kalandban annak ellenére is, hogy esetleg elbizonytalanodsz, vagy akár kétségbeesel időnként. Erősítsd meg és tartsd fenn a kíváncsiságodat, a bátorságodat és a hitedet. Gondolj *Jung* szavaira: „*Betegek százait kezeltem, és egyetlenegy sem akadt közöttük, akinek legvégső soron ne az lett volna a baja, hogy nem talált utat a hűhez.*”

Testünk csodálatos öngyógyító képességgel van megáldva, és ezért külön semmit sem kell tennünk. Nem is tudnánk megmondani, mennyi vérlemezkére lesz szükség egy horzsolástól kiserkenő vérzés megállítására, vagy hogyan is kellene hatástalanítani egy ismeretlen baktériuminváziót. Ha a szívverés vagy a légzés ránk lenne bízva, talán másnapig sem bírnánk életben maradni, legtöbbször egyszerűen megfedekeznenk a dologról.

Mindezt nem kell akarni, nem kell csinálni, ez egyszerűen történik. A test bölcsen teszi a dolgát a háttérben, miközben te éppen ezer más tevékenységgel vagy elfoglalva. Ameddig csak tudja, támogatja igyekezetedet, és kevés dolgot kér cserébe. A gondoskodásnak és szeretetnek egy megfelelő szintjét igényli – és azt is általában csak attól fogva jelzi, hogy a természetes, öntudatlan egyensúly valami miatt megbomlik benne. Ilyenkor elsőként arra van szükség – és gyakran ennyi elég is –, hogy elhárítsd a fizikai és lelki akadályokat a gyógyulási folyamat útjából. Ezt többnyire meg tudod oldani saját magad is, például az öndiagnózis és az öngyógyítás fentebb leírt módszereivel.

Ha ez nem elég, jól jöhet egy figyelmes, támogató társ (például egy alapos hátmassázst célszerűbb mástól kérni, mint önmagunkkal vesződni, egy beszélgetőpartner pedig könnyen eligazíthat, ha nem veszed észre a „gerendát a szemedben”). Sokat segíthet egy kis csoportnyi ember is, néhány családtag, barát, játszótárs, akikkel – ha a megfelelő módszert begyakoroljátok – izgalmas felfedezéseket, jelentős előrelépéseket tehetsz rövid idő alatt. Természetesen vannak helyzetek, amikor különféle szakemberek segítségét is érdemes igénybe venni.

Én egy olyan jövőt képzelek el, amelyben minden ember számára evidencia, hogy a teste nem az ellensége. Amikor valaki tüneteket észlel magán, úgy tekinti, hogy üzenete érkezett jönni-

dulatú és bölcs „Testelme” barátjától, aki segíti őt saját egyensúlya visszaszerzésében. Mindenki megtanulja, hogyan értelmezze ezeket a jelzéseket, és milyen nyelven tud kommunikálni ezzel a barátjával. Közösén hoznak döntést arról, hogy mik a lehetőségeik a kialakult helyzetben. Felelősséggel mérlegelik, valóban szükség van-e külső segítségre, elengedhetetlen-e valamilyen kémiai, fizikai vagy egyéb beavatkozás.

Reményeim – inkább: álmaim – szerint a betegellátás rendszere is átalakul. Egy egészséges karcúsodást képzelek el, mely együtt jár azzal, hogy az egészségügy feloldja üzleti érdekekhez való igazodását. Ha egy olyan erős, jól szervezett, profitorientált iparágról beszélünk, mint a gyógyszergyártás, ez nem ígérkezik könnyűnek. Sőt, „felülről” beavatkozni szinte lehetetlennek tűnik. Marad a személyes tudatosság és felelősségvállalás növelése.

Ebben az álmomban az is szerepel, hogy a betegek gyógyításában szerepet vállaló szolgáltatások képviselői ismerik, értik és figyelembe veszik az emberi működés biológiai, érzelmi, gondolati és lelki aspektusait. Különbözőségük ellenére kommunikálnak egymással, elismerik egymás értékeit, hajlandóak tanulni egymástól, összefognak a kölcsönös tisztelet, a hatékonyság és a humánus jegyében. Minden módszer – amelyre igény van és amely megfelelően segíti a gyógyulást – megtalálja a saját méltó helyét ezen a palettán, a sebészettől az energiagyógyászatig.



Köszönöm neked, hogy velem tartottál egészen e könyv végéig. Figyelmed és kitartásod ajándék számomra. Elmondtam, amit akartam arról, hogy szerintem mit üzen a tested. Nem maradt más hátra, mint a mesebeli három kívánság...

Kívánom, hogy a saját testeddel való kapcsolatotod váljon az egészség, az öröm és az alkotókedv forrásává életedben.

Kívánom, hogy minden panaszod, tünteted, betegséged váljon a megértés, az elfogadás és a bölcsesség forrásává életedben.

Kívánom, hogy minden gyógy mód, melyet szükség esetén alkalmazol, váljon a testi gyógyulás, a lelki megtisztulás és a szellemi fejlődés forrásává életedben.







Köszönetnyilvánítás

Egy orvost a betegek tanítanak meg minden fontos dologra. Egy tanárt a tanítványai, egy szülőt a gyermekei. Én is tisztában vagyok azzal, hogy „tudományom” nagyrészt arra épül, amit a pácienseim, klienseim, tanítványaim megosztottak velem, amibe beavattak. Szeretném elsőként nekik megköszönni, hogy megajándékoztak személyes élményeikkel. Ezúton adok hangot elismerésemnek, amiért hajlandóak voltak szembenézni egy-egy fontos élettémájukkal, és megengedték, hogy erről én is tudjak – elmondták vagy leírták nekem mindezeket.

Szívből köszönöm Faix-Prukner Csillának, hogy amióta a SzomatoDráma ideája megjelent bennem, szakmai és technikai támogatásával végigkísért ezen az úton. Programjaimat ügyesen szervezte, írásaimat precízen átnézte. Visszajelzései, kérdései és javaslatai rengeteget segítettek.

Hálás vagyok Gutman Beának, a Nyitott Akadémia szakmai vezetőjének, hogy egyrészt hitt bennem és támogatta a könyv megjelenését, másrészt pengeéles kritikaival és észrevételeivel segített a szöveg alakításában, tisztításában.

És persze köszönöm a családomnak, feleségemnek és lányaimnak, hogy – végtelen türelemmel és szeretettel – valahogy elviselik, hogy „apának küldetése van”...

További olvasnivaló

Amikor a témával kapcsolatos magyar nyelvű könyveimet átnéztem, kiderült, hogy több mint száz van belőlük. Úgy gondoltam, a teljes lista helyett nagyobb hasznát vennéd egy szűkített válogatásnak, amelyben már csak az a huszonöt mű szerepel, melyeket különösen hasznosnak, időszerűnek, komolynak vagy legalábbis izgalmasnak tartok. Ezek mind megérdemlik, hogy elolvasd őket:

- Angster, M. (2013) *Ikertörténetek*. Ursus Libris.
- Bauer, J. (2011) *A testünk nem felel*. Ursus Libris.
- Chopra, D. (2005) *Kvantum gyógyítás*. Édesvíz.
- Church, D. (2011) *Génjeink csodája*. Human Training.
- Dahlke, R. (1996) *A lélek nyelve: a betegség*. Magyar Könyvklub.
- Dahlke, R. (2005) *A betegség, mint szimbólum*. Édesvíz.
- Dethlefsen, T., Dahlke, R. (1993) *Út a teljességhez. A betegségek jelentése és jelentősége*. Magyar Könyvklub.
- Grof, S. (2010) *A jövő pszichológiája – a pszichológia jövője*. Pilis-Print.
- Héjjas, I. (2009) *A megismerés útjai*. Bioenergetic.
- Hellinger, B. (2012) *A szeretet rendje*. Moira.
- Hamilton, D. R. (2011) *Az elme gyógyító ereje*. Édesvíz.
- Lipton, B. (2006) *Tudat – A belső teremtmény*. Édesvíz.
- Martel, J. (2010) *Lelki eredetű betegségek lexikona*. Partvonal.
- Máté, G. (2011) *A test lázadása*. Libri.
- Osho (2006) *Test és elme kiegyensúlyozása*. Édesvíz.
- Simonton, C., Simonton, S. (2001) *A gyógyító képzelet*. Egészségforrás.
- Sommers, B., Gordon-Brown, I. (2007). *A gyógyító utazás*. Ursus Libris.

- Schäfer, T. (2008) *Amikor a test jelez. Édesvíz.*
- Shapiro D. (2012) *A test az elme tükré. Édesvíz.*
- Talbot, M. (2009) *Holografikus univerzum. EzVanKiadó.*
- Tepperwein, K. (2011) *Az intuíció gyógyító ereje. Mérték.*
- Tepperwein, K. (2010) *Az öngyógyítás erői. Mérték.*
- Tilman, B., Iding, D. (2004) *Ismerjük fel betegségünk okát. Bioenergetic.*
- Wilber, K. (2008) *Integrál szemlélet. Ursus Libris.*
- Wagner, C. (1993) *Hihetetlen gyógyulások. Vénusz.*







Tartalom

Mit szeretnék én üzeni?	5
A testről	13
Bensőséges kapcsolatban	13
A terapeuta teste.....	19
A test „elveszítése”.....	22
A test (újra-)felfedezése.....	24
A pszichológiáról	38
A XXI. századi test gyógyítása	44
A gyógyulásról	51
Egy csipetnyi csoda.....	51
Öngyógyítás.....	52
<i>Az alaprecept</i>	53
<i>Fűszerek</i>	55
Öndiagnózis	91
<i>Belső utazás</i>	100
<i>Testszimbolika-elemzés</i>	106
A módszeremről	123
SzomatoDráma.....	123
A folyamat.....	125
Elmerülés a játékban.....	127
A szintátlépés	139
A gyógyulás pillanatai	145
Szervkommunikáció.....	154
Hogyan hat?	165

A játékokról	167
SzomatoDráma történetek	167
<i>Porckorongsérv: lágyság és keménység</i>	<i>167</i>
<i>Aranyér, kifli, férfiak</i>	<i>172</i>
<i>Keresztcsont és anyuka</i>	<i>175</i>
<i>Kié ez a fájdalom a bokámban?</i>	<i>177</i>
<i>Tést, nőiesség, szexualitás</i>	<i>179</i>
<i>Szemek és szülők</i>	<i>183</i>
<i>Migrén, élő gyermek, halott gyermek</i>	<i>187</i>
<i>Orrcseppekkel az elveszett gyermekkor nyomában.....</i>	<i>190</i>
És egy másik porckorong – a sajátom	197
Gyakran előkerülő témákról	205
Az őszinteség	205
A félelem.....	213
A stressz	218
A megbocsátás.....	224
A belső gyermek	231
Az intuíció.....	239
Az üzenet lényege	245
Köszönetnyilvánítás.....	251
Irodalomjegyzék	252
Tartalom.....	255

950202



