

# Főszerepben *a betegségünk*

Kipróbáltuk a SzomatoDrámát



A lelki sebeinkkel általában pszichológushoz fordulunk, a testi nyavalyáinkkal meg szakorvoshoz. Pedig a kettő egységet alkot, és a SzomatoDráma épp erre épít: színpadra állítja szerveink működését, hogy felismerjük betegségünk lelki okait.

| Zádrovich Aliz riportja

Bevallom, enyhe tartózkodással mentem el életem első SzomatoDráma-foglalkozására. Tudtam, hogy a pszichodráma-hoz hasonlót kell elképzelnem – csak itt nem lelki problémákat állítunk a színpadra, hanem testi tüneteket, betegségeket. Tehát ha szerepet osztanak rám, akkor én egy szerv leszek. Furcsa volt ebbe belegondolni. Még mielőtt elkezdtek volna a dráma-zást, a módszer kitalálóját, dr. Buda Lászlót faggattam arról, hogy mire is jó ez az egész.

„Több évtizede foglalkozom pszichodrámaival, és emellett a somato-, vagyis testorientált pszichoterápiák világát is tanulmányoztam – kezdi a pszichoterapeuta. – Egyszer csak megfogalmazódott bennem, hogy léteznie kell a két módszer kombinációjának. Ha belegondolunk, szinte minden lelki és testi problémánk valamiképpen kötődik régi történetekhez – fájdalmakhoz, veszteségekhez –, amelyek már nem aktuálisak, de az energetikájuk mégis tovább zajlik bennünk. A klasszikus pszichoterápiák hátránya, hogy a test gyakorlatilag mozdulatlan: ül két ember a fotelban, és beszélgetnek. Emiatt jóval több időbe telik, mire fény derül a rejtett traumákra. Pedig a test megmozdítása már önmagában is rengeteg érzelmet generál. Amikor a szereplők eljátsszák a szerveinket, és a sze-



Dr. Buda László  
pszichiáter, pszichoterapeuta,  
a Magyar Szomato-pszichoterápiás Egyesület elnöke

münk előtt bontakozik ki egy testen belüli konfliktus, annak megrendítő ereje van. Olyan dolgok kerülnek elő, amelyekre nem is gondolt a főszereplő a dráma kezdetekor. Rájöhet, hogy mi is az, ami a legjobban fáj neki, aminek a leginkább köze van az állapotához.”

### Legyél a torkom!

Például amikor egy kínzó torokfájás okát keressük, közelebb vihet a megoldáshoz, ha személyként képzeljük el a torkunkat. „Ha összeszorul a torkunk, azzal önmagában nem tudunk sokat kezdeni – magyarázza dr. Buda László. – De ha ez a testrészünk egy ember, és látjuk a szenvedését, érezzük, hogy valami nagyon nyomasztja, akkor már oda tudunk menni hozzá, megpróbálhatjuk megvigasztalni, megkérdezhetjük, hogy mi az, ami ennyire szorongatja. Lehet, hogy enyhíthetünk a baján, ami olyan, mintha a torkunkkal tennénk ezt. Számtalanszor látjuk a szomatodramákon, hogy egy-egy ilyen fizikai tünet, mint például a torokszorítás, abban a pillanatban elmúlik, amint ez a találkozás megtörténik. Csak az érzelmek átélése hoz igazán mélyreható és tartós gyógyulást. Mert ha a fájdalomunkra beveszünk egy gyógyszert, akkor az egy időre megszüntetheti a problémát, de sem a szervezetünk, sem a lelkünk nem tanult arról, hogyan tehet valamit önmagáért. Viszont ha sikerül ez az átlényegülés, akkor a legsúlyosabb testi tünetek, akár a krónikus betegségek is szépen oldódnak. Az a cél, hogy ne úgy tekintsünk a testünkre, mint egy objektív

dologra, ami rajtunk kívül létezik, és amit el kell vinni orvoshoz, hogy »szereljenek«, »igazítsanak« rajta. Vissza kell szerezniünk lélekkel és érzellemmel, mert kicsit elidegenedtünk tőle” – mondja a pszichoterapeuta.



Ölelés, tánc, padlón heverészés – a SzomatoDramába minden belefér. A fenti férfi arra döbbsent rá, hogy egy gyerekkora óta magával cipelt lelki trauma okozta a szemproblémáját.



### Bemelegítés

A hónap utolsó péntekje van, ami azt jelenti, hogy a SzomatoDrama-foglalkozás nyitott csoportban zajlik: bárki jöhet, akit érdekel a módszer. Vannak itt rutinos drámázók – pszichológusok, orvosok, jógaoktatók, pedagógusok –, akik dráma-vezető-képzésre is járnak, de akadnak olyanok is, akik kíváncsiságból érkeztek, vagy éppen a szemproblémájukra akarnak megoldást találni. Ez alkalommal ugyanis a szem a fő téma.

Csak az érzelmek átélése hoz igazán mélyreható és tartós gyógyulást.

Mivel a drámához elengedhetetlen a kölcsönös bizalom, a dráma-vezető, dr. Buda László – itt mindenkinek csak Laci – különböző bemelegítő gyakorlatokat talál ki nekünk. Oda kell mennünk egymáshoz, és 20-30 másodpercben bemutatkozni, átölelni három szimpatikus embert, vagy elszámolni együtt egytől tízig, egyre hangosabban. A légkör pillanatok alatt válik nagyon ismerőssé, szeretettelivé, biztonságossá, ami mindannyiunknak segít a feloldásban.

A csoport tagjai közül a csupa derű Ungváry Lilla szemészorvos lesz az egyik főszereplő.

Holisztikus doktornak tartja magát, aki a szemmel nemcsak mint szervvel, hanem mint az érzelmeink, gondolataink, lelkivilágunk leképeződésével is foglalkozik. „Mindig keresem, hogy hol tanulhatnék olyasmit, ami a szemet kapcsolatba hozza a lelkünkkel – mondja Lilla. – Így találtam rá a SzomatoDrámára, amit nagyon jól össze tudok egyeztetni a nyugati orvoslással. Most olyan gyakorlatokat hoztam, amelyek segítenek harmonizálni a két agyféltekének működését. A két szemünk ugyanis olyan, mint az agy két nyúlványa: úgy látunk, ahogy gondolkozunk, és úgy gondolkozunk, ahogy látunk.”

A legizgalmasabb gyakorlat, amikor egy ismeretlennel szemben ülünk, és négy percen át egymást nézzük. Az a feladat, hogy tökéletesen merüljünk el a társunk tekintetében. Lássunk



Ungváry Lilla  
szemészorvos

A bemelegítés része volt Lilla relaxáló szemlesimítós gyakorlata is. Levezetésként kis csoportokban drámáztunk.



mögé, fedezzük fel, hogy mit is érez, mi az, ami foglalkoztatja. Az érzelmek széles skáláját látom: a vidámságtól a szomorúságon át az ijedtségig. A gyakorlat végén Laci azt kéri tőlünk, hogy gondoljunk bele, mennyire igaz ránk az, amit a társunk szeméből kiolvastunk. Lehet, hogy való-

ában a saját tekintetem, érzelmeim tükröződtek vissza a velem szemben ülő szeméből? Nem kell most megfejtennem a kérdést, ez csak egy játék, amin el lehet gondolkodni.

### Szürke hályog a színpadon

Miután rengeteg érdekes információt megtudtunk a szemünk és a lelkünk kapcsolatáról, s „bemelegedtünk”, kezdődhet az est legfontosabb része: a dráma. Egy harminc körüli nő kéri, hogy ha lehet, az ő problémáját állítsuk színpadra. Réka elmondja, hogy kezdődő szürke hályog van a bal szemén. Az orvosa szerint lelki problémák állnak a háttérben, és a folyamat visszafordítható, ha ezek megoldódnak.

Réka egy középkorú férfit választ a problémás bal szem szerepére, egy fiatal nő lesz a jobb. Ők egymásba karolva állnak, a jobb szem szinte húzza magával a beteg balt. A színpad közepére állítja Réka a szívet – egy ötven körüli nőt –, „aki nem mer kinyílni”. Egy fiatal fiút talál meg a műtött, rozoga láb szerepe – ő a többiektől kicsit távolabb, jobb szélen ülve kap helyet.

Az egész kompozíció felett, egy széken ágaskodik az agy – egy nő személyében –, aki mindent irányítani akar. Van még egy szereplő: a narancsbőrös haj, aki itt-ott felbukkanva, szégyenkezve bujkál a többi szereplő között. Eddig Réka volt a rendező: ő mondta, ki mit csináljon, hogyan viselkedjen. Aztán – ahogy a szereplők átélik, mit érezhet az a szerv, amit játszanak –, lassan magától kibontakozik a dráma. Az agy erőszakosan irányítja a szívet, amitől az még rosszabbul érzi magát. Próbál megszabadulni az agy irányításától. Küzdelmében a többi szerv is segíti, miközben egyre nagyobb harmónia alakul ki közöttük. A szereplők folyamatosan beszámolnak Rékának arról, hogy mit élnek át: a jobb szem már nem érzi úgy, hogy a bal helyett is látnia kell, a szív pedig fürdik a többi szerv támogató szeretetében. Szép lassan az agy is „megadja magát”, és harmóniába kerül a többi szervvel. Élvezi, hogy fentről rájuk láthat, de már nem akarja őket mindenáron irányítani. Az eddig távol ülő műtött láb és a bujkáló narancsbőrös haj is csatlakozik a többi szervhez, mert nem érezték jól magukat mellőzött helyzetükben. Réka – megérezve, hogy helyreállt a harmónia – szembenéz a szerveivel, és őszinte meglepődéssel megállapítja: „Milyen helyes kis csapat vagytok!”

Laci ezután azt kéri Rékától, gondolkodjon, nem ismer-e fel valakit – hozzátartozót, munkatársat – a szereplőkben. A lány bal szemében az édesapját, az agyában a nagymamáját, a szívében pedig önmagát látja. Ennek is lehet jelentősége:



Rékának érdemes a családi viszonyait is számba vennie, hogy megoldódjon a problémája. Nincs más hátra, mint hogy kipróbálja magát a szerek szerepében. Amikor ő a szív, azt érzi, hogy mindenki támogatja, és ez hatalmas erőt ad neki. Fejében szép lassan összeáll a kép: nagy megdöbbenés, sírás, katartikus öröm játszódik

Én testesítettem meg a szexualitást a többi szereplő háta mögött gubbasztva. Borzasztóan éreztem magam ennyire mellőzötten.

le a színpadon. Szeretettel átöleli a testrészeit – köztük a bal szemet, aki az édesapját szimbolizálja –, majd azt mondja nekik: „Most már itt vagyok nektek, nem kell félnetek.” Sokat töprengtem azon, mi az, ami miatt a szereplők pontosan érzik, mit kell tenniük a színpadon. Aztán amikor én is szereplő lettem egy drámában, megértettem. Én testesítettem meg a szexualitást a többi szereplő háta mögött gubbasztva.

Borzasztóan éreztem magam ennyire mellőzötten. De szép lassan elértem, hogy engem is maguk közé vegyenek. Valami megmagyarázhatatlan dolog irányított. Sodortak magukkal az események, és a dráma szinte magától bontakozott ki közöttünk. Rájöttem, hogy nem kell más ehhez a játékhoz, mint felszabadultság, egy kis empátia és segíteni akarás. A többi már megy magától. És ha ezzel hozzájárulhattam egy ember gyógyulásához, azt óriási sikerként könyvelem el. |



Itt olvashatsz még a témáról:

- [www.szomatodrama.hu](http://www.szomatodrama.hu)  
(itt jelentkezhetsz foglalkozásokra is)
- Bruce Lipton: **Tudat – A belső teremtő** (Édesvíz)
- Rüdiger Dahlke: **A lélek nyelve: a betegség** (M-ÉRTÉK)



## Minden, amit az EGÉSZSÉGRŐL érdemes elolvasni

- 1 AMIT A FOGÁPOLÁSRÓL TUDNI KELL Fogpótlástól a fogmosásig
- 1 GAZDASÁGI VÁLSÁG = VÁLSÁG A CSALÁDBAN? Segítünk, hogy ez ne így legyen!
- 1 TAVASZI MEGÚJULÁS A TÁNYÉRON IS! Egyszerű trükkök a tartós fogyás érdekében

TIPPEK ÖNNEK ÉS CSALÁDJÁNAK!

A Nők Lapja Egészséget keresse az újságárusoknál!