

BENSŐSÉGES TÖRTÉNETEK

– UTAZÁS BELSŐ VALÓSÁGUNKBA –

*"Látni és hallani azt, ami bennem van — és nem azt, aminek lennie kellene.
Elmondani azt, ami érzek és gondolok — és nem azt, amit mondanom kellene.
Érezni azt, amit érzek — és nem azt, amit éreznem kellene.
Kérni azt, amire szükségem van — és nem várni, várni, várni, amíg engedélyt kapok.
Merni, hogy azt tegyem, amit szeretek — ahelyett, hogy mindig a biztosat választanám."
– Virginia Satir -*

Az elmúlt évek szakmai tapasztalatai abban erősítettek meg, hogy nem elegendő csak „kívülről” foglalkozni a kliensekkel, tudást átadni tréningek résztvevőinek. Igazán mély, hatékony és tartós eredményeket akkor tudunk elérni, ha személyes megérintődés általi tapasztalatokat gyűjtünk arról, mi munkálkodik bennünk.

Test-értelem és érzelem nem választhatók el egymástól, mégis sokszor úgy éljük a mindennapjainkat, mintha ezek különálló egységeket alkotnának kapcsolat nélkül. Akkor tudjuk sikeresebben megoldani a problémáinkat, ha minden szinten dolgozunk önmagunkon.

Hiszem és saját magam is megtapasztaltam, hogy az érzelmek, a gondolatok szoros összefüggésben vannak a testtel. A betegség, a testi tünet legtöbbször egy jelzés arra, hogy valami nem jó, valamit nem jól csinálunk. Ahogy a tudat képes megbetegíteni a szervezetet, ugyanúgy meg is tudja gyógyítani, ha megengedjük neki.

Ehhez nyújt segítséget a Bensőséges történetek – önismereti program, amelyben a SzomatoDráma módszerét és coaching elemeket használunk.

Különleges élmény megtapasztalni és felismerni, ami a testünkben fáj, vagy úgy érezzük, hogy valami nem jól működik, annak milyen lelki – kapcsolati - működési okai vannak. Nem tudatosul bennünk, hogy milyen konfliktusokat vagy éppen belső hiedelmeket hordozunk magunkban, milyen kimondatlan érzések - gondolatok gátolnak, ami miatt valahogy másképp működik a testünk és másképp is reagálunk adott helyzetekben.

A módszer megmutatja, hogyan lehet elfogadó, harmonikus, szereteteli kapcsolatba kerülni a saját testünkkel. Megismerjük a testi tünetek üzeneteit, ráláthatunk a mögöttük zajló folyamatokra, és ezen a különleges kapcsolaton keresztül létrejöhet a valódi testi-lelki gyógyulás. Hisz valódi változást az átélt élmények hoznak.

A módszer megtapasztalása után lehetőség van tovább dolgozni a feltárt témán, egyéni vagy csoportos coaching keretében, ami egy szebb/élhetőbb jövő kialakításában segít. Nem elég csupán tüneteket kezelni, tennünk kell azért, hogy a hasonló szituációkat bármikor képesek legyünk a megtanult módon kezelni.

Kinek nem ajánljuk: aki pszichiátriai kezelés alatt áll, antidepresszáns vagy egyéb tudatmódosító szereket szed.

A SzomatoDráma módszerét Dr. Buda László orvos, pszichiáter, pszichoterapeuta dolgozta ki a Hellinger-féle családállítás és a pszichodráma elemeit alapul véve.

A MÓDSZER LÉNYEGE

A szomatodráma egy játékos, kreatív önismereti és terápiás módszer, mely üzeneteket közvetít a testtől a tudatig és vissza, ezáltal egy aktív-, értelem- és érzelmetli kommunikáció lehetőségét nyitja meg belső világunkkal.

A módszer azon az elven alapul, hogy a saját testünkről alkotott elképzeléseink térbeli kivetítése, mélyebb megismerése és kreatív átalakítása gyógyító folyamatokat indíthat szervezetünkben. Mindez a személyes kapcsolatfelvétel, a testüzenetek szeretettel elfogadása, az érzelmi elakadások feloldása, a játékban feltárolt helyzet átrendeződése révén valósulhat meg.

A "szomato" szó arra utal, hogy a gyógyító játékok során a testi tapasztalatainkra, tüneteinkre, betegségeinkre fokozott figyelmet fordítunk, és engedjük, hogy a test bölcsessége irányítsa tudatosságunk ébredését. A "dráma" pedig itt annyit jelent, hogy élőben, "élesben", konkrét találkozások, konfliktusok, érzelmek átélésével és a szükséges lépések azonnali megcselekvésével hárítjuk el a gyógyulás belső akadályait és jutunk közelebb a vágyott testi-lelki harmóniához.

A szomatodráma módszere lehetővé teszi, hogy olyan elzárt, sokszor fájdalmas érzéseinkkel találkozzunk, melyek tudattalanul irányítják életünket, majd testi tünetek, betegségek formájában manifesztálódnak. A drámajáték során mély érzelmi átéléssel oldjuk a feszültséget, gyengéden elhárítva már szükségtelenné vált akadályokat, hogy az öngyógyítás folyamata – lelki és testi szinten is – elindulhasson. A szomatodráma testünk útmutatását és információs közegét felhasználva, segít önszeretetünk és önellfogadásunk gyakorlásában, hogy valódi, teherbíró, szeretetteljes kapcsolatot építhessünk önmagunkkal, testi, lelki és spirituális szinten egyaránt.

A MÓDSZER MŰKÖDÉSE

A szomatodráma egyszerű, játékos, kreatív, érzelmekben gazdag, felismerésekben bővelkedő, sok örömmel és érintéssel járó, könnyen átadható és elsajátítható terápiás módszer.

A csoportos szomatodráma játék a résztvevők egyikének valamely testi témájából indul, aki a játék a főszereplője lesz. A drámajáték során a csoport többi résztvevőjét kérjük meg, hogy játsszák a főszereplő testének érintett részeit – így a test részeinek interakciói és folyamatai elevenednek meg elsőként a színpadon. A térbe történő 'kivetítés' segítségével a belső külsővé, láthatóvá, tapinthatóvá és mélyebben átérezhetővé válik.

A játék során a szereplőket elárasztják olyan, megmagyarázhatatlannak tűnő érzések, amelyek az összképet egy teljesen új perspektívába helyezik. A dramatikus kibontakozás gyakran érzelmi, kapcsolati és spirituális jellegű konfliktusok megmutatkozását teszi lehetővé.

A konfliktusok feloldásában mindig támaszkodunk a 'test bölcsességére', melyet az intuitív és ösztönös mozdulatok, hangadások, felbukkanó közléskényszerek bátorításával segítünk felszínre jutni.

A főszereplő szinte mindig meglepő felfedezésekre jut azzal kapcsolatban, hogy személyes múltja, emlékei, hozzátartozóival való kapcsolatai, meggyőződései hogyan vetülnek bele sejtjei, szervei kapcsolatrendszerébe. Olyan felismerések születnek a játékok során, melyeket egyetlen könyvből sem lehetne kiolvasni. Ráadásul mindezt gyakran mély érzelmi reakciók, katartikus indulati felszabadulások kísérik.

Ez az érzelmi átélés teszi lehetővé a személyes hitrendszer és a testi folyamatok értelem nélküli összekapcsolódását és ezen keresztül az érzelmi megrekedtséget és a feszültségek oldódását. A valódi megoldás, kibékítés, megbocsátás, támaszkodás a főszereplő testi folyamataiban, testi és lelki érzeteiben, érzéseiben kell, hogy végbemenjen. Így elindulhat egy új energetikai mintázat térnyerése, mely a spontán, természetes, öngyógyító folyamatoknak szabad utat enged.

Forrás: [SzomatoDráma // A módszer lényege](#)