

Dr. Buda László

# SzomatoDráma®

– a Gyógyító Játék vezetése –  
gyakorlati útmutató



© Dr. Buda László 2016.  
ISBN 978-963-12-6082-3

## TARTALOM

<b>Köszöntés .....</b>	<b>5</b>
<b>Alapok .....</b>	<b>6</b>
Mi a szomatodráma, és mi nem? .....	6
A Játék alapelemei .....	7
A Játék Vezetője .....	7
Attitűd .....	8
Tértartás .....	8
Az instrukciók stílusa .....	8
Ki vezethet Játékot? .....	9
A Játék résztvevői .....	9
A Vezető és a Főszereplő kapcsolata .....	10
Kérdések és Válaszok .....	11
Mitől leszek magabiztos Vezetőként? .....	11
Mit jelent, hogy a Vezető legyen spontán és kreatív? .....	11
Mit mondjak, mire számíthatnak a résztvevők? .....	11
Mit mondjak, ha valaki arra kíváncsi, mi a különbség a szomatodráma, a családállítás és a pszichodráma között? .....	12
Mit kezdjek azzal, amit más módszerekről tanultam? .....	13
Melyek a módszer veszélyei, ha vannak? .....	14
Merjek-e vállalni súlyos betegségben szenvedőket? .....	15
Ha egy résztvevő szeretné rávenni valamely hozzátartozóját, hogy ő is eljöjjön, mit javasoljak, hogyan tegye ezt? .....	15
Mire figyeljünk, ha otthon, családban, barátokkal szomatodrámaozunk? .....	15
Csak azoknak szól ez a módszer, akik valamilyen tüneteket tapasztalnak, betegségben szenvednek? .....	16
Mire hívjam fel a figyelmet az öltözködéssel, sminkeléssel kapcsolatban? .....	16
<b>A Játék előtt .....</b>	<b>17</b>
A Játék előkészületei .....	17
A Vezető lelkiállapota .....	17
A játzó kiscsoport összehangolása .....	18
A főszereplő megjelenése .....	19
Kérdések és válaszok .....	20
Hogy érdemes hozzálátni a munkához, ha több mint hat ember van a csoportban? .....	20
Hogyan reagáljunk, ha valaki idegenkedik a fizikai kontaktustól, érintéstől, öleléstől? .....	21
Honnan látom, és mit tegyek, ha a csoport "ellenáll"? .....	21
Hogyan kezeljem a szkeptikusokat? .....	22
<b>A Játék .....</b>	<b>23</b>
Egy átlagos Játék szerkezete .....	23
1. Beszélgetés – a téma azonosítása .....	24
2. Felépítés – a színpad „benépesítése” .....	25
3. Szemlélődés – a színpad „életre kel” .....	28
4. Informálódás – a helyzet mélyebb megismerése .....	29
5. Belépés – nézőből résztvevővé válni .....	30
6. Áramlás – a Játék sodrásában .....	32
7. Konfliktusfeloldás – a Játék szíve .....	35
8. Harmóniateremtés – a gyógyító minta rögzítése .....	42
9. Köszönetkifejezés – a hála pillanatai .....	43
10. Visszajelzés – az élmények megosztása .....	44

Gyakorlati javaslatok a vezetéshez .....	45
A Vezető lelkiállapota .....	45
A Vezető által alkalmazott érintések .....	45
A Vezető hangja .....	46
A Vezető térbeli elhelyezkedése .....	46
A Játék egy térben tartása .....	47
A dramaturgiai fókusz biztosítása .....	47
A Főszereplő bátorítása .....	48
A Főszereplő visszafogása .....	48
A Szereplők bátorítása és visszafogása .....	49
A Játék korlátozása .....	50
Az instrukciók megfogalmazása .....	51
A lezárás .....	52
Teendők a szerep felvétele és a szerep elengedése körül .....	53
A zsebkendő használata .....	55
A leggyakoribb játéktípusok .....	55
Pozitív Játék .....	55
Alkati Játék .....	56
Fedett Játék .....	56
Rapid játék .....	57
Játék távol levő személy témájával .....	58
Kérdések és válaszok .....	59
<i>Javasolhatom-e valakinek Vezetőként, hogy most az ő Játéka következzen?</i> .....	59
<i>Mi van, ha a csoport elkezd nyomást gyakorolni valakire, hogy legyen Főszereplő, és ő vonakodik?</i> .....	59
<i>Lehet-e egy Játékban egyszerre több betegséget is megjeleníteni?</i> .....	60
<i>Mi van, ha a Főszereplő nem tudja, mely szerveihez kösse a panaszait?</i> .....	60
<i>Szükséges, hogy függetlenül magam attól a tudástól, hogy milyen "szervi baj" milyen "lelki jaj"-jal van összefüggésben?</i> .....	60
<i>Mit tehetek Vezetőként, ha valaki nem akar egy szerepet felvenni?</i> .....	61
<i>Mi van, ha több Szereplőre lenne szükség? Lehetek-e Vezető és Szereplő is ugyanabban a Játékban?</i> .....	61
<i>Vonjak-e be a Játékba minden csoporttagot?</i> .....	62
<i>Mit kezdjek a tempókülönbségekkel? Mi van, ha Vezetőként direktbben, aktívabban, feszesebben (vagy ellenkezőleg: lassabban, "alamuszibban", csendesebben) tudok jelen lenni, mint amire a Főszereplőnek igénye lenne?</i> .....	63
<i>Mi van, ha Vezetőként aggódni kezdek valakinek a mentális állapota (pl. pszichózis-közelbe sodródik) vagy fizikai állapota (pl. fullad, hányingere van, esetleg hány is)?</i> .....	63
<i>Mi van, ha a Vezetőként megérintődöm, ha úgy érzem, sírnom kellene?</i> .....	63
<i>Mi van, ha Vezetőként feleslegesnek érzem magam?</i> .....	63
<i>Mit tegyek, ha sok a beszéd a Játékban? És ha túl kevés?</i> .....	64
<i>Mit tegyek, ha a játék holtpontra jut?</i> .....	64
<i>Mit tegyek, ha a Főszereplő nem tud mit kezdeni azzal, ami zajlik?</i> .....	65
<i>Mi van, ha én, mint Vezető, nem értem, mi folyik?</i> .....	66
<i>Menyire értelmezsem Vezetőként, amit látok a Játékban?</i> .....	66
<i>Mit tegyek, ha úgy tűnik, valamelyik Szereplő nem azt érzi, mondja, csinálja, amit a szerepe diktál, hanem "önmagát hozza"?</i> .....	66
<i>Mit tegyek, ha egy Szereplő a Játék közben "beleragad" egy szerepbe?</i> .....	67
<i>Mit kezdünk a Játékban a halottakkal?</i> .....	67
<i>Mit kezdünk a Játékban a "negatív" szerepekkel?</i> .....	68
<i>Kell-e, hogy mindig legyen katarzis a Játékban?</i> .....	68
<i>Elengedhetetlen-e a Játékban a szintátlépés?</i> .....	69
<i>Ha megjelennek személyek, onnantól ez családállítás?</i> .....	70

<i>Mit tegyek, ha úgy érzem, nincs elég tekintélyem Vezetőként, ha a résztvevők nem hallgatnak rám?.....</i>	<i>70</i>
<i>Mit tehetek, ha a Főszereplő nem tudja megtenni a szükséges lépést? .....</i>	<i>71</i>
<i>Kell-e "erőltetni" az ölelkezést a Játék végén?.....</i>	<i>72</i>
<b>A Játék után.....</b>	<b>73</b>
<b>Kérdések és válaszok .....</b>	<b>75</b>
<i>Hogyan hat a Játék a többi résztvevőre és rám? .....</i>	<i>75</i>
<i>Mit tegyek, ha aggódom valamelyik résztvevő lelkiállapota miatt?.....</i>	<i>75</i>
<i>Javasoljam-e, hogy a Főszereplő élőben is beszélgessen a hozzátartozóival? .....</i>	<i>76</i>
<i>Mit mondjak, ha valaki jelzi, akármiből indul a különböző játékokban, mindig ugyanahhoz a témához jut?.....</i>	<i>77</i>
<i>Lehet-e durván elrontani egy Játék vezetését?.....</i>	<i>77</i>

## Köszöntés

Kedves Olvasóm!

Öröm és megtiszteltetés számomra, hogy elolvasod ezt a kézikönyvet, hogy érdekel a szomatodráma módszere, hogy szívesen tanulsz a Gyógyító Játék vezetésének általam képviselt formájáról. Ezúton is köszönöm a figyelmet, amit a gondolataimnak szentelsz.

Mindig azt hangsúlyoztam, hogy a szomatodráma módszer legfőbb erénye az egyszerűsége és a szabadsága. Hogy a Játék során bármi megtörténhet, hogy a folyamatok – jó esetben – szinte önmaguktól lezajlanak, s hogy a vezetői szerepet nem kell olyan „véresen” komolyan venni. Hogy a Játék az maradjon játék, könnyedség, kreativitás, spontaneitás lengje körül.

Idők múltán azonban többen bizonytalanságuknak adtak hangot, mert azt tapasztalták, hogy ami oly egyszerűnek tűnik, egy pillanat alatt extrém nehézé válhat, ha hiányzik a háttérben a rendszerezett módszertani ismeretanyag, a „know-how”, a lehetőségek tágas horizontjának tudatossága.

Ezek a visszajelzések keltették bennem a gondolatot, amely aztán szándékká, elhatározássá érlelődött: alaposabb támogatást kell adnom a módszertanulók számára, meg kell fogalmaznom és le kell írnom részletesen, mit, hogyan és miért csinálok, egyértelművé kell tennem, hogyan érdemes és hogyan nem érdemes Játékot vezetni, hol a helye a szabadságnak és hol a fegyelmezettségnek, a szabálykövetésnek, a módszertani keretek tiszteletben tartásának.

Így hát, leírtam pontról pontra mindazt, amit fontosnak tartok, és megfogalmaztam a válaszaimat azokra kérdésekre, amelyek az elmúlt évek során leggyakrabban felmerültek a tanfolyamokon.

Lehet, hogy mindez már ismerős Számodra, és az is lehet, hogy találsz benne új, inspiráló információkat. Abban biztos vagyok, hogy – akármennyi tapasztalatra tettél is már szert – hasznodra lesz, ha ezt a kis kézikönyvet átlapozod, és a benne foglaltakat tudatosítva a vezetést ezen iránymutatással összhangban gyakorolod.

Kívánom, legyen örömteli és hasznos élmény az olvasás is, a gyakorlás is!

Szeretettel és mosollyal.



A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized, cursive script that starts with a large loop and ends with a sharp, upward-pointing stroke.

## Alapok

### Mi a szomatodráma, és mi nem?

A szomatodráma egy önismereti-öngyógyító módszer, melynek legfőbb jellemzői az egyszerűség, a játékosság, a természetesség, az érzelemgazdagság és a hatékonyság. A módszer elnevezésében a „szomato” utal arra, hogy – ha csak lehet – testi érzetektől, jelekből, tünetekből, elképzelésekből indul a Gyógyító Játék (a továbbiakban: a Játék), és a folyamat során végig kiemelt jelentősége van a fizikai kontaktusnak, érintkezésnek, ölelésnek. A „dráma” szó a játékosságra, a cselekvés-orientáltságra, a „színpadi” megjelenítésre (pl. egy szőnyeg, mint játéktér) és az érzelmi katarzisz hangsúlyos voltára utal.

A szomatodráma nyilvánvalóan nem orvosi jellegű beavatkozás. Nem támaszkodunk anatómiai és élettani ismeretekre, mellőzzük az orvosi jellegű diagnózisok használatát. Tiszteletben tartjuk a jelenlegi egészségügyi rendszer paradigmáját, nem vitatkozni vagy meggyőzni akarunk, nem beszélünk le senkit az orvosi kezelés igénybevételéről, nem alá-fölé rendeltségben gondolkodunk. Egy más aspektust, egy másik lehetséges utat szeretnénk mutatni, és ezen az úton egymást elkísérni. És hiszünk benne, hogy ez – a maga helyén és idejében – a legjobb választás lehet.

A szomatodráma nem nevezhető szomato-pszichoterápiás eljárásnak, mert – éppen egyszerűsége és gyakorlatiassága miatt – nem felelhet meg a „pszichoterápia” szigorú kritériumrendszerének. Nem használunk pszichopatológiai fogalmakat, diagnosztikus rendszereket és címkéket, nincsenek terápiás protokollok. A módszer alkalmazásához nem szükséges pszichológus vagy pszichoterapeuta végzettség, pszichoterápiára feljogosító szakképesítés.

A szomatodráma nem „bodywork” (testmunka alapú módszerek átfogó elnevezése), mert nem központi – inkább járulékos – eleme a test érintése, mozgatása, megdolgoztatása.

A szomatodráma nem tartozik sem a család- és rendszerfelállítás, sem a pszichodráma halmazába, bár tartalmaz olyan módszertani elemeket, melyek előfordulnak ezekben az irányzatokban is. A későbbiekben részletesen is ki fog derülni a három módszer közötti különbség.

A szomatodrázában használt Játék közvetlen célja nem a fizikai tünetek kezelése, nem a lelki problémák megoldása, sem pedig a „gyógyítás”, hanem elsősorban a játék, a kísérletezés, a mélyebb testi-lelki összefüggésrendszerek felfedezése, a holisztikus öndiagnózis, a saját testünkkel kapcsolatos elidegenedés feloldása, a testi-lelki önelfogadás és önszeretet átélése, a természetes öngyógyító folyamatok akadályainak felszámolása, a saját egészségünkért érzett felelősség elmélyítése, érzelmi és kapcsolati világunk harmonizálása. A tünetek enyhülése vagy megszűnése, a betegségek gyógyulása egyfajta természetes következmény, melynek valószínűségét nehéz egyértelműen megjósolni.

## A Játék alapelemei

A szomatodráma – abban a formájában, amelyet ez a kézikönyv tárgyal – kis létszámú csoportban, egy vezető (továbbiakban: Vezető) segítségével lebonyolított folyamat (a továbbiakban: Játék). Nem „állítás”, nem „dráma”. A Játéknak mindig van egy főszereplője (a továbbiakban: Főszereplő), és egy vagy több szereplője, résztvevője (a továbbiakban: Szereplők).

Ahhoz, hogy egy ilyen játék létrejöjjön, szükséges még egy nyugodt, zavartalan (de nem feltétlenül csendes) környezet, valamint a jelenlévők együttes szándéka, figyelme, ideje.

Az ideális csoportlétszám öt-hat fő, így a Főszereplő három vagy négy Szereplőt mozgathat. Kisebb létszámnál a játék dinamikai variabilitása csökken, de ez nem jelenti azt, hogy az intenzitása vagy a hatékonysága is feltétlenül csorbulna. Sokszor tapasztaljuk, hogy minél egyszerűbb, annál „ütősebb” a játék. Ahhoz, hogy a Játék működőképes legyen, a minimum létszám három fő – ebben az esetben van egy Szereplőnk, akire valamilyen szerep rávetíthető.

Természetesen a szomatodráma eszköztárát rugalmasan alkalmazhatod kétszemélyes helyzetekre is (pl. egyéni terápia), ez azonban nem tárgya a jelen kézikönyvnek, mint ahogy az sem, hogy hogyan érdemes szomatodramáznia egyedül (üres székkel, tárgyakkal, képzeletben stb.).

Ami a maximális létszámot illeti, hat-hét fő felett már vagy azzal kell számolnod, hogy többen egyszerű szemlélői szerepben maradnak, vagy azzal, hogy a játék komplexitása az áttekinthetőség, követhetőség, átélhetőség rovására megy. Egyik helyzet sem „veszélyes”; érdemes ezekben tapasztalatot szerezned, annak figyelembevételével, hogy a hatékonyság a létszám emelkedésével csökkenhet.

Az is egy lehetőség, hogy nagyobb létszámú csoportoknál a Játék idejére kiscsoportok alakulnak, és ezek párhuzamosan működnek egy térben, vagy külön terekben. A tapasztalat szerint, az tud a legzavaróbb lenni, ha egy térben két játék zajlik egyszerre. Ilyenkor a legkönnyebb időként „átzökkenni a másik sínre”. Ha már három vagy több csoport játszik egyszerre, az ad egy olyan alapzajt, amely segíti, hogy a résztvevők a saját csoportjukra fókuszáljanak. Ha azt a döntést hozod, hogy egy térben, egy időben több játék fog zajlani, ennek nehezítő voltáról (áthallás, átpillantás, „átérzés”, figyelem-elterelődés stb.) érdemes pár szóban felkészítened a résztvevőket. Azt is célszerű megbeszélni, hogy hogyan tartsuk tiszteletben a többi kiscsoport fizikai terét (a külön szőnyegek jól jönnek ilyenkor). Szerencsére az az általános tapasztalat, hogy a legtöbb embert, ha kellőképp be tud vonódni saját játékába, nem zavarja túlságosan, hogy máshol is „zajlik az élet”.

## A Játék Vezetője

A Játék kulcsembere, ennek a gyakorlati útmutatónak a főszereplője a Játék Vezetője, azaz Te vagy. Te vagy az, aki vállalod a teljes felelősséget azért, ami a Játék során történik. (Ha a Játék egy adott program, pl. egy önismereti vagy terápiás csoport

folyamatába ágyazódik, természetesen a program, a csoport vezetője – aki lehetsz Te, de lehet más személy is – az, akinek a vállain nyugszik a legfőbb felelősség.

### Attitűd

Akkor vagy igazán Vezető, ha képes vagy „lelkedben elhordozni” egy Játékot, vagyis

- tudsz felelősséget vállalni az egész folyamatért,
- képes vagy minden résztvevő bizalmát elnyerni,
- jelenléted biztonságérzetet ad a kiscsoport minden tagja számára,
- képes vagy együtt érezni a Főszereplővel és a többiekkel,
- spontán, kreatív lelkiállapotban tudod magad tartani,
- mersz ráhagyatkozni a kibontakozó folyamat sodrására,
- le tudsz mondani gondolkodási kategóriáidról, ítéleteidről,
- hiszel abban, hogy ami zajlik, az jó és hasznos,
- szíved és elméd nyitott bármire, ami a Játék során a térben megjelenik,
- gyakorlatod és magabiztosságod van, hisz többször vezettél már Játékot,
- sokszor átéltél ilyen Játékot főszereplőként és szereplőként.

### Tértartás

Vezetőként legfőbb dolgod, hogy – ahogy mondani szoktuk – „tartsd a teret”, ami más szavakkal annyit tesz, hogy:

- befogadó, éber figyelemmel követed a Játékot, annak minden részletét, elejétől a végéig,
- egyszerre tudsz kapcsolatban lenni a folyamatokkal, és ugyanakkor háttérben maradni: a kontrollálás és a magára hagyás helyett a konstruktív beavatkozás és a befogadó szemlélődés mezsgyéjén egyensúlyozol,
- egyben tartod a csoportot és a folyamatot, gondoskodsz róla, hogy lehetőség szerint mindenki látótérben maradjon, senki ne sérüljön meg, a szereplők játéka végig a Főszereplő élményvilágához kapcsolódjon, egyszerre csak egy lényeges folyamat játszódjon a térben,
- gyengéden, de határozottan fellépsz, ha kritizálás, minősítés, manipulálás, játszómázás, okoskodás, tanácsadás, vagy bármi olyan jelenség indulna a Játék terében, mely eltérítheti a folyamatot „organikus” medréből,
- figyelsz az időkeretekre, és finoman, de egyértelműen tudod terelni a Játékot, ha hosszabbítást (pl. mert van még idő, és látsz még lehetőséget az adott Játékban) vagy a lezárást tartod szükségesnek,
- Vezetőként magad is képes vagy ráhagyatkozni arra az élményre, hogy egy nálad nagyobb létező Téged is és a Játékot is „megtartja”.

### Az instrukciók stílusa

A Vezető instrukciós stílusát, támogató attitűdjét leegyszerűsítve „tálcá-módszernek” nevezhetnénk, vagyis:

- láthatóvá, hallhatóvá teszed a csoport számára ötleteidet, javaslataidat, mintha egy tálcára helyeznéd azokat,

- ha szükségesnek érzed, kedvet csinálhatsz ahhoz, hogy a Főszereplő vagy a Szereplők „vegyenek belőle”, udvariasan „reklámozd” egyik-másik ötletedet,
- senkire nem kényszerítesz semmit, kerülöd a direktív instrukciókat.

A „tálca-módszer” valahol középen van a nyomulós, megmondóemberes, szakértős, pszichodráma-rendező, direktív, és a határozatlan, ötletelő, kérdező, alkalmazkodó, ráhagyó, nondirektív stílus között, és ezek felett áll tapintatosság, barátságosság és ösztönző erő tekintetében. Lássunk néhány példát:

Direktív instrukció: *Szerepcsere apáddal! ... Gyere, és nézd meg mindezt kívülről! ... Most öleld meg őket! stb.*

Határozatlan instrukció: *Mit gondolsz arról a lehetőségről, hogy esetleg szerepet cserélnél, persze csak ha úgy érzed, hogy ez most időszerű lenne? ... Mit érzel most?... Mit szeretnél csinálni?*

Tálca-módszer: *Van kedved megnézni most mindezt kívülről? ... Úgy tűnik, itt az ideje, hogy szerepet cserélj apáddal, hm? ... Mi lenne, ha most kifejeznéd az érzéseidet szavakkal is?*

### **Ki vezethet Játékot?**

Arra nézve, hogy ki vezethet szomatodráma Játékot, nincs szigorú megkötés. *(Mivel a „szomatodráma” védjegyoltalom alatt álló módszer, a nyilvános névhasználat, az online vagy offline megjelenítés, bármiféle hirdetés vagy díjazással összekötött tevékenység akkor jön szóba, ha valaki elvégezte a megfelelő alap- és továbbképzéseket, a szomatodráma módszer hivatalosan elismert szakembereinek sorába lépett és a megjelenés formájáról egyeztetett velem. Erről részletesebben az [info@szomatodrama.hu](mailto:info@szomatodrama.hu) címen kaphatsz további tájékoztatást, eligazítást.)*

Bárki vezethet, aki ismeri az alapvető játékszabályokat, felkészültnek érzi magát, és adottak a személyi és tárgyi feltételek. Érdemes minél több helyzetben gyakorolnod a vezetést, kísérletezned, felfedezned és tágítanod a módszer nyújtotta lehetőségek határait. Ha van bejáratott praxisod, csoportokat vezetsz, szabadon használhatod, beépítheted munkádba a szomatodrámat. Ha nincs ilyen lehetőséged, tanuló társakkal, barátokkal is gyakorolhatsz.

### **A Játék résztvevői**

Arra nézve, hogy ki lehet egy Játék Főszereplője vagy Szereplője, szintén inkább csak gyakorlati szempontok merülnek fel. Lehet mozgáskorlátozott, pszichiátriai diagnózissal rendelkező vagy gyógyszeres kezelés alatt álló személy, állapotos kismama, nagyobbacska gyermek vagy idős ember, tehát bárki. A lényeg, hogy olyan emberekkel érdemes játszani, akik:

- életkora, általános lelki állapota lehetővé teszi, hogy felfogják, értsék, átlássák, milyen játékba készülnek belépni, mik a legfőbb szabályok, mi várható, hogyan működik az egész,
- általános testi állapota lehetővé teszi, hogy a Játékkal járó fizikai kihívásokkal megbirkózzanak (pl. tudnak ülni, állni, lépni) – vagy, ha ez csak részben

- kivitelezhető, a csoport megbeszélheti előre, mit hogyan kezeljenek (pl. látásban, mozgásban korlátozott résztvevő esetén),
- alapvetően szimpátiát, jóindulatot, szeretetet éreznek egymás iránt, vagy legalább nyitottak erre,
  - Főszereplőként hajlandóságot éreznek arra, hogy valamit megosszanak belső világukból, merik vállalni a kockázatot, hogy „valami kiderül” róluk,
  - Szereplőként nyitottak 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 kicsit „kilépjenek a fejükből”, és inkább a helyzetben megjelenő testérzeteikre és érzelmeikre figyeljenek, azokat minél teljesebben átéljék,
  - valamilyen mértékben képesek szavakban is kifejezni, amit belül éreznek, és bele tudnak lépni egy képzeletbeli párbeszédbe,
  - gyermeki játékosságukat képesek és hajlandóak előhívni annak érdekében, hogy akár a legfurcsább, legszokatlanabb szerepekbe is bele tudjanak bújni.

## A Vezető és a Főszereplő kapcsolata

A Vezető kapcsolata a Főszereplővel leginkább egy ideális szülő-gyermek kapcsolatot modellez, némi „idegenvezető” felhanggal, vagyis:

- Vezetőként minden pillanatban elérhető vagy a Főszereplő számára, ugyanakkor biztosítod a szükséges önállóságot, mozgásteret, szabadságot is,
- képes vagy feltételek nélkül elfogadni a Főszereplő személyét, ugyanakkor tudod kihívások elé is állítani, arra bátorítva, hogy meghaladja önmagát,
- viselkedésedet a Játék teljes ideje alatt a gyengédség és a határozottság egyedi, rád jellemző, hiteles kombinációja jellemzi,
- Vezetőként biztonságban érzed magad a játék terében, és ez a magabiztosságod, hited, rendíthetlenséged segíti a Főszereplőt is, hogy túljusson szorongásán, ellenállásán, megtorpanásain,
- soha nem kritizálsz a Főszereplő személyét és megnyilvánulásait, ugyanakkor ki tudod fejezni véleményed, meg tudod fogalmazni ötleteidet, egy befogadható, inspiráló, előreívő módon,
- nem „szívszéd mellre”, ha a Főszereplő nem „engedelmeskedik”, mellőzöd a hiúságból, megsértődésből fakadó reakciókat, és képes vagy lehorgonyozni a magad bölcsőbb, felelősségteljesebb énjébe,
- ha a Főszereplőnek fáj valami, tudsz vele érezni, jelen vagy – mint a támasz és vigasz forrása –, ugyanakkor nem próbálsz mindenáron segíteni, könnyíteni, vigasztalni, és különösen nem megoldani, terapizálni, elterelni. Jelen vagy, rendíthetetlenül bízol a Főszereplőben, és igyekszel megérezni, ha a pillanat aktív beavatkozást, instruálást igényel tőled.

## Kérdések és Válaszok

### Mitől leszek magabiztos Vezetőként?

A magabiztosság – amely távolról sem egyenlő a fölényességgel, a főnökösökéssel vagy a „mindenhatósági komplexussal” – egyfajta összerendezettség, belső stabilitás, lelki béke állapota. Három fő forrása van, ahogy Weöres Sándor mondja: „Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra.”:

#### 1. kapcsolat az alapokkal ('grounding'):

- önmagaddal kapcsolatos elfogadásod, szereteted, tiszteleted,
- tiszta szándékod,
- bizalmad saját érzékszerveidben,
- az érzelmeid átélésének biztonsága, rutinja,
- módszertani ismereteid, rendezett gondolataid,
- gyakorlottságod az emberekkel való érintkezésben,
- sok-sok Játék emléke, szerepek és vezetések élménye.

#### 2. kapcsolat a „fentiekkel” ('skying'):

- képességed, hogy ráhagyatkozz valami nálad nagyobb erőre,
- nyitottságod, hogy együtt áramolj a folyamattal,
- bizalmad saját intuícióidban, inspirációdban,
- hited és reményed abban, hogy jó az, ami zajlik.

#### 3. kapcsolat a pillanatnyi környezetedhez:

- barátságos viszonyod a jelenlevőkhöz,
- ember voltodból fakadó, minden jelenlévővel való rokonságod tudata,
- képességed, hogy szimpátiát és empátiát hozz létre magadban,
- kommunikációs készséged,
- gyakorlottságod az elmélyült odafigyelésben,
- bölcsességed, hogy igent mondj mindenre, ami VAN.

### Mit jelent, hogy a Vezető legyen spontán és kreatív?

Ez – a pszichodramából kölcsönzött kifejezés – azt jelenti, hogy a Vezető ne egy probléma megoldásán fáradozzon, ne feszüljön bele a segítő igyekezetbe, hanem a Játékos énjét helyezze előtérbe, könnyedségének és rugalmasságának birtokában mozogjon szabadon a megfigyelés, és az aktív beavatkozás között, maradjon kapcsolatban megérzéseivel, és mindeközben tudja élvezni, ami zajlik.

### Mit mondjak, mire számíthatnak a résztvevők?

Ha valakinek nincs még tapasztalata a szomatodramával, és előre szeretné tudni, mire számíthat, mondd el szabadon, amit erről gondolsz, amit megtapasztaltál. Például ilyesformán:

„Számíthatsz néhányra az alábbiakból:

– az önmagaddal és a testeddel való kapcsolat javulására,

- új felismerésekre, a tested működésének (vagy: betegséged alakulásának) új szempontból való megértésére,
  - érzelmek átélésére, melyek megkönnyebbülést, s gyakran kifejezett tünetenyhülést hozhatnak,
  - izgalmas szerepek átélésére, melyek mind hordozhatnak fontos személyes felismeréseket, gyógyító impulzusokat,
  - iránymutatásokra, hogy mit érdemes megváltoztatnod az életedben ahhoz, hogy jobban legyél,
  - egy izgalmas, kísérletezéssel és játékkal teli időtöltésre, mely nagyon sok ember számára bizonyult hasznos és gyógyító élménynek...
- Bízom benne, hogy Te is fogsz itt olyasmit találni, átélni, ami gazdagító lesz számodra.”*

A szomatodráma legfőbb hatásait összefoglaltam a *Mit üzen a tested?* című könyvben, ez is segítségedre lehet a fenti kérdés megválaszolásában:

- 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 „lemodellezni” a gyógyulási folyamatot, azonnali, egyértelmű visszajelzéseket és mintákat adva arról, mi az, ami működik s mi az, ami nem,
- 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.

### **Mit mondjak, ha valaki arra kíváncsi, mi a különbség a szomatodráma, a családállítás és a pszichodráma között?**

Erre a kérdésre nem könnyű rövid választ adni, legegyszerűbb mindhármat kipróbálni, és a saját tapasztalatokat összevetni. Azért sem egyszerű korrekten megvilágítani a különbségeket, mert mindhárom módszert ezerféleképpen lehet gyakorolni, és egyre sűrűbben felbukkannak a különféle kombinációk, egyéni ötvözetek. Az alábbi táblázat ezért csakis hozzávetőleges, leegyszerűsített, illusztrációs célú összefoglalásként állja meg a helyét, és csak a legalapvetőbb szempontokat veszi figyelembe.

	<b>családállítás</b>	<b>pszichodráma</b>	<b>szomatodráma</b>
<i>a résztvevői pozíciók elnevezése</i>	Állításvezető – Témahozó – Képviselők – Nézők	Rendező – Protagonosta – Antagonisták vagy Segédének – Nézők	a Játék vezetője – Főszereplő – Szereplők
<i>a vezető dolga</i>	Irányító szerep: utasítások és alternatívák felajánlása	Irányító, rendező szerep: direktív, határozott utasítások (a Protagonista „forgatókönyvét” követve)	Szolgáló-kísérő szerep: bátorítás és visszafogás, ötletek és javaslatok felajánlása, tértartás, a folyamatra hagyatkozás
<i>a főszereplő mozgásteret</i>	az állításvezető instrukciói és a Rend által kijelölt kereten belüli szabad mozgástér	a Rendező instrukcióinak való engedelmeskedés mellett szabad mozgástér	teljesen szabad mozgástér, melyet a Szereplők megnyilvánulásai és a Vezető instrukciói befolyásolhatnak
<i>a játszótársak legfőbb szerepe</i>	a képviseleti érzékelés	a Protagonista által előjátszott szerep megjelenítése, ismétlése	a szerep intuitív érzékelése és kifejezésre juttatása, áramlás a játék sodrásával
<i>a rendező elv</i>	előre definiált törvényszerűségek (összefoglalóan: a Rend)	a Protagonista világának belső szabályszerűségei	spontán, organikus rendeződés a harmónia és az egység felé

### **Mit kezdjek azzal, amit más módszerekről tanultam?**

Fontos, értékes mindaz a tudás és tapasztalat, amit más módszerek tanulmányozása során megszerezteél. Magabiztosságot adhat Neked, ami jól jöhet a szomatodráma szabályozatlan, spontán, váratlan helyzeteiben. Ugyanakkor az is lényeges, hogy képes legyél elengedni a sablonokat és kategóriákat, hogy minél nyitottabban és tisztábban érzékeld a pillanatnyi helyzetet. Igyekezz magadban egy olyan egyedi módszerkombinációt alkotni vezetés közben, melyben otthonosan érzed magad, akár honnan származik is ez a tudás. És legfőképpen: maradj szabad, merj minden előző tapasztalatodtól elrugaszkodni, ha úgy hozza a helyzet.

Ha kifejezetten szomatodráma programon veszel részt, és a Gyógyító Játék keretében vagytok, akkor javaslom, kerülj az egyéb megtanult módszereid túl markáns megjelenítését (pl. hosszú percekig tartó „terápiás beszélgetés”, szívcsakranyitás,

transzindukciós mondatok, imádkozás, energiagyógyász mozdulatok, látható, kézzel történő „tér-tartás” stb.). Ezek visszatetszést kelthetnek, ha valaki nem ismeri vagy nem szereti az ilyesmit, és a szomatodráma működéséhez sincs semmi szükség ilyen „extrákra”.

A megfelelően vezetett Játék legfőbb erénye, hogy elsősorban a Főszereplőről szól, az ő lelki világával van összhangban – ehhez képest a Vezető elképzelései, szakmai meggyőződései, szokásai, rituáléi másodlagosak. A te dolgod az, hogy segíts olyan, elfogadó, biztonságos és gyengéd közeget létrehozni, melyben „bármilyen lehetséges”, amelyben a Főszereplő „tisztá lappal” indulhat. Ha hangsúlyos, speciális rítusokat használsz, annak meg lehet az a veszélye, hogy előre „behangelod a teret”, rögzítesz egy irányultságot, és ezzel a Főszereplő belső folyamatait akaratlanul is valamilyen, idegen mederbe tereled, mozgásszabadságát óhatatlanul is korlátozod (a szabad rajzhoz is célszerűbb üres lapot adni, mint egy színezőt, ahol a kontúrok már megvannak).

Természetesen, továbbra is bátorítalak, hogy amikor önállóan dolgozol, ha nem kifejezetten szomatodráma programot tartasz, ha nem „Gyógyító Játék” néven nevezed, amit csinálsz, nyugodtan kísérletezz, változtass, és fedezd fel, milyen módszer- és rítus-kombinációk hozzák számodra a legjobb eredményeket!

### **Melyek a módszer veszélyei, ha vannak?**

A Gyógyító Játék legfőbb veszélye abban van, hogy hatékony. Olyan felismeréseket hozhat, melyek megnehezíthetik, hogy a Főszereplő ugyanúgy élje tovább a megszokott életét, mint addig. Olyan érzelmek mozdulhatnak meg, melyek intenzitásától vagy jellegétől elszokott, és ez megterhelő, kimerítő lehet. Hordozhat kockázatot, ha valaki a játék közben katarzist él át, de az érzések leülepedése után inkább összezavarva érzi magát; a régi, biztonságos fogódzóit elvesztve nem tudja, mit kezdjen élményeivel. Előfordulhat, hogy a tünetek átmenetileg rosszabbodnak (mint a homeopátiában), mert a téma megmozdult, energiát, figyelmet kapott, a teljes feloldás pedig további időt, feldolgozást, esetleg gyakorlati változtatásokat igényel.

Az is egyfajta veszély, ha a Játék az érzelmek megmozdulása helyett inkább intellektuális síkon zajlik. A főszereplő mindenáron megérteni akar valamit, és végül túl kevés, túl sok, vagy túl ellentmondásos információkhoz jut, melyek csak arra jók, hogy nyugtalanítsák, aggodalmakat és vívódást keltsenek benne. Túlságosan „ráfeszül” a megoldás-keresgélésre, esetleg arra a következtetésre jut, hogy nagy gondok vannak vele és még sokat kell „dolgoznia” magán.

Elvileg kockázatot hordozhat az is, ha a főszereplő úgy képzei, hogy egy Játék önmagában megoldja egészségügyi problémáit (ami persze előfordulhat!), és esetleg egy súlyosabb betegség esetén elhanyagolja az adekvát szaksegítség, orvosi vagy egyéb kezelés igénybevételét. Ezért is van nagy jelentősége a Játékot megelőzően a korrekt tájékoztatásnak.

Előfordulhat, hogy valamelyik Szereplő „benne ragad” egy szerepben, egy érzelmi mintában, és a Játék végén rosszul érzi magát, panaszkodik, aggódik, fáj valamije.

Ilyenkor segíthet a szerepből való rituális kivétel (a főszereplő megérinti, a szemébe néz, és elmond valami olyasmit, hogy: Te Rozi vagy, és nem a vakbelem!), de az is lehet, hogy érdemes felajánlanunk ennek a Szereplőnek, hogy legyen egy következő játék főszereplője.

Hasznos, ha minden résztvevő kap információt arra nézve, mire számíthat a Játék után, és hova fordulhat, ha szükségét érzi további támogatásnak.

### **Merjek-e vállalni súlyos betegségben szenvedőket?**

Két szempontot is érdemes megfontolni.

- 1) A Gyógyító Játék működése nem diagnózis- és állapotfüggő folyamat. Bárki, bármilyen állapotban sokat profitálhat belőle, ezért – ha csak lehet – adjuk meg a lehetőséget mindazoknak, akik ebben szeretnének részt venni.
- 2) Fontos tekintettel lenned Magadra, és arra, hogy hol érzed a kompetenciahatáraidat. Ha félsz, ha túlságosan elbizonytalanít egy leendő résztvevő állapota, ha úgy érzed, nincs kellő gyakorlatod ilyen helyzetekben, lehet, hogy bölcsőbb őt más fórumokra irányítani.

Úgy vettem észre, minél súlyosabb valakinek a fizikai betegsége, annál nagyobb jelentősége van annak, hogy

- ő mennyire készült fel lélekben, mennyire tud jelen lenni a játékban érzelmeivel és tudatosságával,
- neked Vezetőként mennyi hited és bizalmod van, hogy hasznára tudsz lenni az illetőnek.

### **Ha egy résztvevő szeretné rávenni valamely hozzátartozóját, hogy ő is eljöjjön, mit javasoljak, hogyan tegye ezt?**

A legszerencsésebb mindig az, ha egy résztvevő önként, saját szenvedésétől, gyógyulási vágyától, kíváncsiságától hajtva érkezik a csoportba. De nagyon is gyakori, hogy valaki (akinek esetleg jó élményei vannak), meg van győződve arról, hogy valamely ismerősének, hozzátartozójának (is) próbát kellene tennie a dologgal. Ilyen esetekben biztasd az illetőt, használja a „tálca-módszert”: mondja el a fontosabb információkat, meséljen élményeket, csináljon kedvet, és – ha lehet – ne erőltessen semmit, hagyja, hogy a másokban megszülessen a saját döntése. Fontos lehet felhívni a résztvevőnk figyelmét arra, hogy csalódás és sértődés nélkül érdemes elfogadnia azt is, ha hozzátartozója nem áll kötélnek.

### **Mire figyeljünk, ha otthon, családban, barátokkal szomatodrámozunk?**

A Gyógyító Játékot egyszerűsége és természetessége kiválóan alkalmassá teszi arra, hogy családi, baráti körben is használjuk. Rengeteg pozitív tapasztalatunk van erről. Mindamellet, érdemes megfontolni, hogy a Játék magával hoz egyfajta „radikális őszinteséget”, mely bizony gondokat, felfordulást okozhat olyan kapcsolatrendszerben, melyekben sok ki nem mondott, eltitkolt információ lappang.

És ez – mivel sajnos a legtöbb családra többé-kevésbé jellemző – veszélyessé teheti az ártatlannak induló játszadozást.

„Megszokott személyek”, ismerősök, barátok esetén meg van a veszélye annak is, hogy nem tudjuk őket „friss szemmel” nézni, és egyszerűen csak a szereplőket látni bennük, hanem a jól bejáratott, kivetített sémákban gondolkodunk, a róluk alkotott elképzeléseinket látjuk bennük. Ez is elterelheti, akadályozhatja a Játék természetes lefolyását, és később akár vitákhoz, veszekedésekhez is vezethet.

Összegezve tehát, érdemes mérlegelni, hogy az adott közösség felkészültnek érzi-e magát a tiszta, őszinte, előítélet-mentes jelenlétre. Ha nem (vagy ha a játék közben eluralkodik a színlelés, a rejtőzködés, a hamisság, a sablonosság), akkor az egész dolognak nem érdemes nekiállni (vagy abba kell hagyni).

### **Csak azoknak szól ez a módszer, akik valamilyen tüneteket tapasztalnak, betegségben szenvednek?**

Ha ezzel kapcsolatban érdeklődik valaki, megnyugtathatod, hogy a szomatodramázáshoz nem kell, hogy beteg legyen. Az egészségfejlesztésnek, a betegségmegelőzésnek is remek eszköze lehet, a testtel való kommunikáció megtanulásának és a tapasztalati alapú önismeret mélyülésének köszönhetően. És valószínűleg tapasztalni fogod, hogy sokan elsősorban azért jönnek, hogy ismerkedjenek a módszerrel, hogy megtanulják alkalmazni, mert szeretnének mások hasznára lenni.

### **Mire hívjam fel a figyelmet az öltözködéssel, sminkeléssel kapcsolatban?**

A szomatodramázás nem igényel speciális öltözködést, de néhány szempontra érdemes felhívni a figyelmet, az egyszerűség kedvéért:

- kényelmes, utcai ruha ajánlott, amely szabad mozgást tesz lehetővé (jobb, ha a ruha nem túl kivágott, mini, szexi stb., mert ez óhatatlanul megnehezíti bizonyos testtartások kényelmes felvételét),
- zokniban vagy puha (!) váltócipőben érdemes lenni, az utcai cipőtől nagyon fontos megválni!
- nem érdemes túl sok sminket felrakni, előfordulhat, hogy elázik...

## A Játék előtt

### A Játék előkészületei

Induljunk onnan, hogy a szomatodráma játék személyi és tárgyi feltételei adottak. (Az túlmutat e kézikönyv keretein, hogy hogyan szervezzünk csoportokat, ill. hogy hogyan juttassunk el egy csoportnyi embert a bemelegítési folyamaton keresztül odáig, hogy biztonsággal megkezdhesük a Gyógyító Játékot.)

Ahhoz tehát, hogy elkezdjük egy szomatodráma Játékot, optimális esetben azt érzékeljük, végigtekintve a résztvevőkön, hogy biztonságban érzik magukat. Egyszerre tűnnek nyugodtnak és érdeklődőnek (akár enyhén izgatottnak), testtartásuk nyitott, tudnak egymás szemébe nézni, alapvetően derűsek és kíváncsiak.

Ha úgy döntünk, hogy megkezdjük a Gyógyító Játékok lebonyolítását, már csak arra kell ügyelnünk, hogy megfelelően szervezzük meg a kiscsoportok alakulását (ha a létszám ezt szükségessé teszi). Amikor megalakulnak az (optimálisan) négy-hat fős csoportok, és van ott legalább egy valaki, aki fel tudja vállalni a Vezető szerepét, indulhat a kiscsoportos Játék!

### A Vezető lelkiállapota

Vezetőként, belső lelki készülődésedet, a Főszereplőre és a Játékra való hangolódásodat segíti, ha az alábbi gondolatokkal kerülsz kapcsolatba:

- elfogadom és szeretem önmagam, jóban vagyok a testemmel, az érzéseimmel, a gondolataimmal, bízom magamban és tiszteltem saját munkámat,
- teljes mértékben nyitott vagyok Főszereplőm világára, történeteire, érzéseire, élményeire, önmagához fűződő viszonyára, és kitárom a szívem felé, hogy minél könnyebb legyen elfogadnom és szeretnem őt, így, ahogy van,
- örömmel készülök a Főszereplőmmel való mélyebb találkozásra, és hálás vagyok, amiért megbízik bennem, amiért megajándékoz élményeivel, érzéseivel, rejtett lelki kincseivel,
- megbízom ebben a kiscsoportnyi emberben, merek ráhagyatkozni arra, amit a játék során megélnék, kifejeznek, ők a legfőbb segítők, támaszaim,
- készen állok rá, hogy felfüggeszsem gondolkodásom korlátozó kategóriáit (mi abnormalis, mi patológiás, mi elfogadhatatlan stb.), és hajlandó vagyok lemondani arról, hogy bármi módon megítéljem Főszereplőm élményeit,
- kedvelem és kezdeményezem az érintést, amennyiben a bizalom és a biztonságérzet elmélyülését segíti, és összhangban van a Játék aktuális folyamával és a Főszereplő belső igényével,
- megengedem magamnak, a könnyedség, a játékoság, a meghittség és az odaadottság lelkiállapotát a Játék során,
- elengedem a görcsölést, a teljesítmény- és kontrollkényszert, a segítségi és terápizálási hajlamot, a mindenáron való megértés igyekezetét, az aggodalmaskodást és a problémamegoldásra (sőt: a bármire) való kényszeres törekvést,

- hallgatok és hagyatkozom az intuícióimra, engedem, hogy fel-felbukkanjon lelkemben egy-egy szokatlan impulzus, amelyet Vezetőként megkockáztathatok, ha megfelelő összehangoltságot érzek magamban a Főszereplővel és a folyamattal,
- hiszek abban, hogy együtt képesek vagyunk valami nagyszerűt alkotni, hogy a Játékban bármi megtörténhet, nyitott vagyok a „csodára”!

### **A játzó kiscsoport összehangolása**

Amennyiben a teljes csoport kisebb alcsoportokra oszlik a Játékok megkezdésekor, a Vezetőnek lehet még teendője azzal, hogy a résztvevőket további összehangolódásra hívja.

A Gyógyító Játék sikerének egyik kulcsa az, hogy a kezdésnél a résztvevők, hogy érzik magukat a helyzetben és egymás társaságában. Elsődleges szempont, hogy általános biztonságérzet és bizalom jellemezze a játszótársak lelki állapotát. Aktuális személyes konfliktusok, bizalmatlanság, tartózkodás, idegenkedés, szkeptikus-megfigyelői attitűd, a Vezető nem teljes elfogadottsága – mindez nagyon megterhelő lehet az indulásnál. Ha csak lehet, tegyél azért, hogy az elsimítható feszültségek elsimuljanak, a fejek lehűljenek, a szívek felmelegedjenek, mielőtt a Játék terébe lépünk – ahol már mindannyian fokozottan sérülékenyekké, egymásra utaltakká válhatunk.

A kiscsoport összehangolásának sikeréhez nagyban hozzájárul, ha a Vezető tudja, mi tesz jót ennek a folyamatnak, és mi akadályozza. Lássunk erre néhány példát!

#### **Ami segíti az összehangolódást:**

- A Vezető nyugalma, magabiztossága, barátságossága,
- kényelmes elhelyezkedés,
- folyamatos fizikai kontaktus a résztvevők között (pl. térdek),
- kevés beszéd, időben arányosan elosztva,
- őszinte, személyes megnyilvánulások, mélyről jövő feltárulkozás,
- „beszédtémák” kerülése (pl. hogy ki mit gondol erről vagy arról...),
- csendes, elmélyült pillanatok, valaminek a közös elképzelése,
- közös, nem-verbális cselekvések (pl. kézfogás, éneklés, vagy egyszerre mindannyian körbevesszük és megérintjük a Főszereplőt stb.).

#### **Ami akadályozhatja az összehangolódást:**

- A vezető feszültsége, sürgető vagy kényszeresen lassító instrukciói, esetleg főnökös, terapeutás, szakmaiaskodó jelenléte,
- sok beszéd (különösen, ha valami „témáról” van szó, és nem egy személy valódi feltárulkozásáról), okoskodás, egymás győzködése, „anamnézis-felvétel” a leendő Főszereplővel,
- a megnyilvánulások időbeli aránytalansága (pl. egy személy „rátelepedik” a csoportra),
- ácsorgás, széken ülés, túl kényelmes vagy túl kényelmetlen testtartás,
- fizikai kontaktus kerülése stb.

Bizonyos helyzetekben kimondottan hasznos lehet, ha a Vezető szól néhány szót a játék előtt, mellyel segíti, mederbe tereli az összehangolódás folyamatát (ezt „lelkésítő eligazítás”-nak is nevezhetjük). Ezek a szavak hitelesen és magabiztosan kell, hogy hangozzanak (ami valakinek jól áll, az egy másik ember szájából esetleg furán hangzik), találd meg a saját verziódat!

Itt egy lehetséges példa arra az esetre, ha már előre megvan a főszereplőnk (X.). Ha még nincs, az X.-re vonatkozó részek nélkül is lehet mondani hasonló szavakat:  
– „Meggérlek Titeket, fogjuk meg most egymás kezét, és alkossunk egy kis kört... Arra készülünk, hogy közösen belépünk egy Játékba, amelynek X. lesz a főszereplője... (Egy pillanatra hunyjuk le a szemünket, és képzeljük magunk elé X. alakját, a tőlünk telhető legnagyobb szeretettel, tisztelettel és jóindulattal...) X. lesz a főszereplő, de mindannyiunk témáját hozza ide, értünk is játszik, mi is sokat tanulhatunk belőle... Vegyük ajándéknak, hogy valamit megoszt velünk saját belső világából... Maradjunk a játékban végig nyitott szívvel, készen arra, hogy bármilyen szerepet magunkra tudjunk venni... Nem azért vagyunk itt, hogy segítsünk X.-nek, vagy hogy megoldjuk valamilyen problémáját, hanem hogy együtt játsszunk, kísérletezzünk vele, hogy társai legyünk belső utazásában... stb.”

Javaslom, hogy ez a kis bevezető ne tartalmazzon egyértelmű utalásokat semmilyen terápiás módszertani, hitbéli, vallási, politikai, tudományos vagy egyéb keretrendszerre, amely – még ha Neked biztonságérzetet is ad – azonnal ellenérzést válthat ki azon résztvevőkben, akik eltérő felfogásokhoz vonzódnak (pl. imádság, angyalok segítségének kérése, spirituális és New Age szlogenek hangoztatása, pszichodráma, családállítási, gestaltos panelek használata stb.).

### A főszereplő megjelenése

Ha előbb nem, legkésőbb ezen a ponton felmerül a kérdés: ki lesz a játék főszereplője. A helyzet akkor a legegyszerűbb, ha ezt már előre megbeszéltük, vagy van egy ember a csoportból, aki jelentkezik, és a többiek bólintanak. Ekkor nincs más teendő, mint hogy a Vezető kézen fogja (a szó szoros vagy átvitt értelmében) a Főszereplőt, és elinduljon vele az úton.

Ha a Főszereplőt valahogy ki kell választani, ez különféle szituációkhoz vezethet, melyek némi szervezést, válogatást, motiválást igényelhetnek. Ez a plusz munka akkor szokott adódni, amikor:

1. **Nem jelentkezik játékra senki.** Ekkor a Vezetőnek érdemes finoman biztatni, motiválni a jelenlevőket. Hangot adhat annak, hogy a szomatodrámban a Főszereplő „nem, akivel gáz van, hanem akiben tűz van”, aki érdeklődik önmaga egy aspektusa iránt, aki szeretne tenni magáért, aki már rájött az életben, hogy az kap a legtöbbet, aki vállal némi kockázatot stb. Az a gondolat is tud jó hatást kiváltani, hogy a Főszereplőt nagyvonalú ajándékozónak tekintjük, aki megosztja lelki kincseit a többiekkel. Másként motivál a „kinek van kedve a villamosszékbe ülni?”, mint a „kinek van kedve adni, megosztani valamit a többiekkel?” Azt is hasznos leszögezni, hogy senkire nem helyezünk nyomást, ez egy teljesen önkéntes döntés, és ha úgy alakul, hogy most senki nem akar játszani, akkor kitalálunk valami mást (erre

nézve jó, ha van valamilyen ötleted...). Általában ezek a gondolatok és az erőlködésmentes, barátságos várakozás pillanatai azt eredményezik, hogy valaki jelentkezik.

2. **Többen is jelentkeznek egyszerre** Főszereplőnek. Ekkor a Vezető tegye, amit a józan esze diktál. Lehet, hogy az egyszerűség kedvéért maga dönt („*A Te kezedet láttam először emelkedni...*”), vagy rábízta a döntést a jelentkezőkre, vagy megkéri őket, mondjanak néhány szót a témájukról, és figyeljük, melyik felé fordul a csoport figyelme leginkább. Ügyelj arra, hogy a Játék csak akkor kezdődjék, ha a jelentkező, de játéklehetőséget most nem kapó főszereplőjelöltek megbékéljenek a döntéssel, és teljes szívvel bele tudjanak állni a másik játékába!

Bizonyos csoportokban előfordulhat, hogy először a Főszereplő személye válik biztossá, és a jelenlévők közül többen is szóba jöhetnek, mint Vezető. Ekkor érdemes a választást a Főszereplőre bízni, és döntését tisztelettel elfogadni. Hanem akar dönteni, akkor jöhet a következő fázis, hogy valaki, aki ráhangolódott a témára és a Vezető szerepre, „felajánlja szolgálatait”.

Ajánlatos minél hamarabb kiválasztani a tényleges Vezetőt (nem szerencsés, ha a Főszereplő „felügyelet” nélkül vág neki a története ecsetelésének, a sztori elnyúlhat, inadekváttá válhat, és hallgatni is teljesen más, ha tudod, hogy te a Vezető vagy, vagy pedig egy Szereplő leszel). Összeszokott gyakorló csoportokban – és csakis ott! – a véletlenszerű kiválasztás is nagyon tanulságos tud lenni (pl. mindenki vezet a tőle jobbra ülőnek egy Játékot...).

Amikor a Főszereplőnk megvan, és a Vezető szükségét érzi, egy percet lehet szánni a játék előtt arra, hogy a Főszereplő kapjon egy kis kollektív figyelmet, támogatást, melegséget, mielőtt nekiindul (pl. körbe vesszük, egyszerre megérintjük, elcsendesedve ringatózunk vele, dúdolgatunk, vagy bármi más módon kifejezzük támogató jelenlétünket felé).

Nem javaslom, hogy bármilyen okból, a játék előtt félrevonulj a Főszereplővel, előre megbeszéljétek valamit, sugdolózzatok. Ha valami miatt erre érzel késztetést, fontold meg, hogy ez egy csoportos műfaj, hogy a Játék minden pillanata minden résztvevőt érint, hogy szereplőként valószínűleg neked is igényed lenne a transzparenciára, az egyértelműsége, a tiszta helyzetekre.

## Kérdések és válaszok

### Hogy érdemes hozzászólni a munkához, ha több mint hat ember van a csoportban?

Amikor a bemelegítés után a Gyógyító Játékra kerül a sor, két lehetőség van:

– **Egyszerre egy játék zajlik** – ekkor ahány emberrel több van jelen, mint 5-6, várhatóan annyi „nézőnk” lesz egy-egy Játékban, ami egy jó csoportvezető számára

nem okoz problémát, de be kell kalkulálni, hogy az összhatékonyság egyenes arányban romlik a „nézők” számának emelkedésével, hiszen az ő számukra a Játék nem feltétlenül lesz gyógyító élmény. Másrészt, jóleshet néha csak pihenni és nézelődni, úgyhogy a kevésbé gyakorlott csoportokban akár jól is jöhet pár plusz ember.

– **Egyszerre több játék zajlik** – ezt akkor lehet kivitelezni, ha annyi szomatodramázásban jártas Vezető van, ahány kiscsoportot kitesz a résztvevői létszám. Ekkor, a résztvevők és a vezetők létszámától függően számos variáció működhet. Jó, ha a folyamat megszervezésének eleganciáját, könnyedségét sikerül megőrizni, és nem megy el túl sok idő a kiscsoportszervezés körüli erőlködéssel. Miközben a kiscsoportok alakulnak, érdemes meghagyni a lehetőséget, hogy mindenki szabadon választhasson, de előfordulhat, hogy a végén mégiscsak udvariasan meg kell kérnünk a rugalmasabbnak tűnő résztvevőket, hogy keressenek maguknak másik kiscsoportot. Ha nagyon erős az ezzel kapcsolatos ellenállás, ne erőltesd a dolgot, találgat ki inkább valami más, működőképes variációt.

### **Hogyan reagáljunk, ha valaki idegenkedik a fizikai kontaktustól, érintéstől, öleléstől?**

Gyakran felmerül, hogy a résztvevők egyike-másika számára zavaró a fizikai érintkezés „vadidegen” emberekkel. A bemelegítésnek többek közt épp ezért van óriási jelentősége: jó esetben észrevétlenül megkönnyíti, természetessé teszi a testi közelséget. Ha valakinek mégis problémát jelent a dolog, ezt mindig a legnagyobb tisztelettel és tapintattal érdemes kezelni. Sok ember kondicionálódott arra, hogy érintés és ölelés nélkül élje életét, másoknak pedig a fizikai érintés – egy mélyebb, öntudatlanabb szinten – egyet jelent a bántással. Mindez nem fog egyik pillanatról a másikra megoldódni. Ennek figyelembevételével kell tovább haladnunk, felhatalmazva a résztvevőket arra, hogy ügyeljenek saját határaikra, és nyugodtan jelezzék, ha valami nem komfortos... ugyanakkor adják át magukat a játéknak, amennyire csak lehetséges. Maga a Játék az egyik legjobb módszer arra, hogy túljussunk az érintéssel, öleléssel kapcsolatos averziókon!

### **Honnan látom, és mit tegek, ha a csoport “ellenáll”?**

Ahhoz, hogy a legnagyobb nyugalommal lépünk át a játékok fázisába, fontos, hogy a csoport nagyjából, egészében túljusson az ellenálláson, a védekezésem, az elkerülés vagy elbagatellizálás kényszerén. Fontold meg, hogy tovább folytasd, mélyítsd a bemelegítési folyamatot, ha az alábbi jelenségeket tapasztalod egy vagy több résztvevőnél:

- egymással beszélgetnek, sugdolóznak,
- mobiltelefont néznek, használnak,
- ásítognak, fáradtnak tűnnek,
- kijjebb ülnek a csoport köréből,
- inadekvát kérdéseket tesznek föl,
- hosszasan beszélnek valamiről, esetleg felkapnak egy témát,
- valamilyen technikai részletet, körülményt kritizálnak,
- nyílttá tesznek valamilyen konfliktust egymás között,

- nem figyelnek a Vezető megnyilvánulásaira,
- nyíltan ellenséges reakciókat adnak a Vezető javaslataira stb.

Ha a bemelegítés után még mindig úgy érzed, konfliktusok terhelik a csoportot, légy óvatos azzal, hogy mennyi teret adsz ennek a témának. Ha túl keveset, előfordulhat, hogy a Játék működését lebénítja és eltereli egy-egy ilyen személyközi ellentét, feszültség. Ha túl sok időt szánsz rá, előfordulhat, hogy ugyanúgy nem jársz eredménnyel, viszont a „vekengés” felemészti a csoport idejét, amitől esetleg azok is feszültek lesznek, akiket előtte ez nem foglalkoztatott.

Előfordulhat tehát, hogy úgy kell abba hagynunk a bemelegítést és elkezdenünk az első Játékot, hogy a csoport nem teljes mértékben áll készen. Szerencsére ekkor is megmaradhat az a reményünk, hogy a Játék felmelegíti, meglágyítja és összekapcsolja a résztvevők szívét, és később már nem lesz gondunk az ellenállással.

Összességében elmondható, hogy minden csoportdinamikai folyamat és feszültség megjelenhet, de nem kell mindegyikkel foglalkoznod. Jó, ha megtalárod a módját, hogy kifejezd Vezetőként: tisztában vagy mindezzel, de nem erre helyezed a hangsúlyt. A csoport elsődleges célja az, hogy (az idő minél nagyobb részében) játszani tudjunk.

### Hogyan kezeljem a szkeptikusokat?

Érdekes módon, időről időre megjelennek olyan emberek a csoportjainkon, akik fontosnak érzik a kezdet kezdetén kifejezésre juttatni, hogy ők ebben nem hisznek, hogy szkeptikusok mindenfajta lelki hókuszpókusszal kapcsolatban, hogy már jártak sok helyen, és minden tapasztalatuk csak tovább erősítette kétkedésüket stb.

Bár ez a fajta attitűd megterhelő lehet a csoport számára és a vezetőt is joggal teheti feszültté, érdemes ezen a ponton kerülni a konfrontációt („*Mi a tőröt keresel itt akkor?*”), a gyözködést („*Hidd el, itt egész másokat fogsz tapasztalni...*”), a fölényeskedést („*Ez a szkeptikus attitűd már önmagában nagyon megnehezíti ám, hogy valami jó dolog történjen veled...*”), a minősítést („*A székszis általában az éretlenség és a gyávaság jele...*”), és a figyelmen kívül hagyást („*Kösz, hogy ezt elmondtad, menjünk tovább...*”).

Sokkal célravezetőbb elfogadó, méltányló szavakkal reagálni, meghagyni a résztvevő szabadságát, és bátorítani őt a bekapcsolódásra. Egy lehetséges példa ebben a helyzetben:

– „*Köszönöm, hogy ezt elmondtad. Megtisztelő, hogy – eddigi tapasztalataid ellenére – itt vagy, és esélyt adsz annak, hogy valami újjal találkozz. Tekintsd úgy ezt a helyet, mint ahol minden lehetséges és semmi sem kötelező. Vegyél részt a folyamatokban, addig a pontig, amíg ezt helyesnek érzed. Mindig mondhatasz nemet, ugyanakkor bátorítalak, hogy merj kísérletezni, és kívánom, sikerüljön új felfedezéseket tenned a Gyógyító Játék világában.*”

## A Játék

### Egy átlagos Játék szerkezete

A Gyógyító Játék kezdetének azt a pillanatot vehetjük, amikor az egész kiscsoport ráhangolódott a játékra, a Vezető és a Főszereplő egymás mellett áll (akár egymás kezét fogva), és mindenki számára egyértelmű, hogy elindulunk a Főszereplő belső világába.

Nehéz formalizálni, mi történik ettől a ponttól kezdve – ahány játék, annyi koreográfia. Ha mégis egy általános sablont veszünk alapul, nagyjából erre számíthatnak a játékosok (ld. még „*Mit üzen a tested?*” című könyv 125–166. o.).

- 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 a belső világának szóban forgó részét elképzeli – ehhez Szereplőket kér fel, hogy „jelenítsenek meg”, képviseljének 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, a helyzetet alakítani a felmerülő igényeik szerint;
- 4) **informálódás** – a Vezető vagy/és a Főszereplő egy bizonyos ponton elkezdhet interakcióba kerülni a szereplőkkel, megszólítva őket, kérdéseket tehet fel hogylétükkel kapcsolatban, biztathatja őket, hogy szavakkal is fejezzék ki belső állapotukat;
- 5) **belépés** – a Főszereplő kívülálló megfigyelőből a Játék részesévé válik, akár úgy, hogy szerepet cserél az egyik Szereplővel, akár úgy, hogy egyszerűen belép a játékba önmagaként (saját szerepébe) vagy egy új szerepben;
- 6) **áramlás** – a belépő Főszereplőt általában elsodorja belső világának történésfolyama, a Játék különböző aspektusai, helyzetei változó intenzitással megérintik és terelik a „Játék szíve” felé;
- 7) **konfliktusfeloldás** – a Játék során előbb-utóbb eljutunk egy fontos kapcsolatban feltáruló, lerendezetlen, feszültséggel teli szituációhoz, melyet igyekszünk segíteni feloldani, többnyire a kimondás, az érzelmkifejezés, a megbocsátás és elengedés aktusain keresztül;
- 8) **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;
- 9) **köszönetkifejezés** – a Játék végén a Főszereplő egyenként megköszöni társainak, hogy vállalták a szerepe(ke)t, és egy érintés, ölelés kíséretében

visszaengedi őket helyükre, végül pedig a Vezető és a Főszereplő is megölelhetik egymást;

- 10) **visszajelzés** – 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 bennük, ezzel gazdagítva az immár pihenő Főszereplő élményvilágát.

## 1. Beszélgetés – a téma azonosítása

A Gyógyító Játék egyik „legnagyobb ellensége” a sok beszéd. A Vezetőnek tudatos figyelemmel kell követnie a szóbeli megnyilvánulásokat, annak érdekében, hogy a verbalizálás csak a legszükségesebb mértékben kapjon teret.

Az instrukció szintjén ez így hangozhat például:

– „*Kérlek, mondj egy mondatot arról, milyen téma foglalkoztat, mire hangolódtál most rá! Az is elég, ha csupán egy-két szóval megnevezed ezt a témát...*”

Amikor a Főszereplő mond valamit, azt mindig a legnagyobb elfogadással, jóérzéssel fogadjuk. Például:

Főszereplő: – „A női szerveimmel van gondom, szeretném megtudni, miért vannak visszatérő miómáim és vérzési problémáim...”

Vezető: – „*Rendben, köszönöm, hogy ezt elmondtad, és most, gyere, kezdjünk el játszani ezzel...*”

Kerüljük a beszélgetés elmélyítésének terápiás eszközeit, a kérdezősködést, az értelmezést, a rendszerezést, a „ha jól értem, akkor...” típusú parafrázisokat, a szakértői megnyilvánulásokat. Ebben a fázisban csak természetes, egyszerű szavakra van szükség, azokból is kevésre.

Ha a Főszereplő hosszas mesélésbe kezd, előfordulhat, hogy a Vezetőnek lágyan, tapintatosan kontrollálnia is kell a verbalizálást, és csak annyira engedni őt a sztorimesélés útján, amennyi feltétlenül szükséges ahhoz, hogy biztonságban érezze magát. A példa kedvéért:

Főszereplő: – „Az egész 2005-ben kezdődött, amikor egy kivizsgáláson voltam, és akkor azt mondta az ultrahangos doki, hogy lát valamit, ami neki nem tetszik, és hogy mindenképpen javasolja, hogy ezzel forduljak gasztroenterológushoz. Akkor egy ismerősöm ajánlotta ...”

Vezető: – „*Bocsáss meg, hogy közbeszólok... csak azért teszem, mert sokszor tapasztaltam, hogy a Játék elején nem érdemes részletesen elmesélni a történetet. Sokkal izgalmasabb és intuitívabb a játék, ha a Szereplők kevés adatot tudnak... Mit szólnál hozzá, ha most inkább fejest ugranánk a lejátzásba, és ha a játék végén is úgy érzed, valamit szeretnél még elmesélni, visszatérhetünk rá... Azt javaslom, egyszerűen csak kezd el kiválasztani a szereplőket!*”

Ha a Főszereplő nem tud beszélni a témájáról, nem talál szavakat rá, vagy túlságosan zavarosnak érzi az egészet, biztathatjuk, hogy szabadon mondja ki, ami épp eszébe jut, hogy ne törekedjen a rendezett megfogalmazásra, ne feszüljön bele a verbalizálási igyekezetbe. Azt is fogadjuk nyitottan és örömmel, ha egyáltalán nem tud mit

mondani – akkor ezt konstatáljuk, és kezdjük el a szereplők kiválasztását. Ha emiatt feszültnek tűnik, segítsük őt feloldódni, például így:

– „*Teljesen rendben van, hogy nem találsz szavakat ehhez a témához. A Játéknak nem feltétele, hogy megnevezzük előre, miről fog szólni. Így még izgalmasabb, még rejtélyesebb... :)*”

Ha a Főszereplő csak annyit tud, hogy most nyitott a játékra, de úgy érzi, mintha nem lenne konkrét témája, problémája, vagy a játékok megbeszélte sorrendjében ő van soron, de nem találja saját fókuszát, előfordulhat, hogy a Vezetőtől vár valami segítséget. Ilyenkor hasznos, ha lágyan beljebb segítjük „önmagába”, például így:

– „*Hogy érzed, mivel van dolgod leginkább?*”

– „*Mi foglalkoztat, mi hívja a figyelmedet?*”

– „*Mivel játszanál szívesen?*”

– „*Gyere, nézzünk rá a színpadra, és csak figyeld meg, mi jelenik meg a lelki szemeid előtt...*” stb.

Kerüljük a túl konkrét, egy mederbe terelő instrukciókat, pl:

– „*Mi a problémád, panaszod?*”

– „*Milyen testrészeket akarsz látni?*” stb.

Ha a Főszereplő nem akar semmit mondani, ezt is tartsuk a legnagyobb tiszteletben. Sokszor nagyobb biztonságban érzik magukat az emberek, ha nem kell megnevezni valamit, ami fáj, ami a sérülékenységre utal, amit szégyellnek stb. Mindamellet, egy lágy, tapintatos biztatást megengedhetünk, például így:

– „*Megértem, hogy nem akarsz beszélni a témáról. Ugyanakkor, ha mondasz egy vagy két szót, akár csak távolról megközelítve a dolgot, az segítheti a szereplőket a hangolódásban. Ahogy érzed...*”

## **2. Felépítés – a színpad „benépesítése”**

Optimális esetben a Játék megkezdését követő egy-két percen belül rátérhetünk az „externalizáció és konkretizáció” fázisára, amikor a Főszereplő belső valósága kívülre kerül és konkrét alakot ölt. Ez általában élvezetes és viszonylag könnyű része a Játéknak, a Vezetőnek jobbra annyi a dolga, hogy teret adjon, bátorítson, csendesen támogasson a háttérből.

Ha a Főszereplő még nem ismeri a menetrendet, némi instrukció szükséges ahhoz, hogy ez a fázis elkezdődhessen, például így:

– „*Most pedig jelenítsük meg itt, a színpadon/szőnyegen/térben azt, ahogy mindezt elképzeled... Van 3 társunk, akiknek bármilyen szerepet adhatsz... Kérlek, hogy nevezd meg a szerepet (testrészt, szervet, állapotot, érzést, személyt stb.), válassz hozzá egy Szereplőt, érintsd meg őt, és állítsd be egy olyan testtartásba, amilyent a legmegfelelőbbnek érzel... Olyan, mintha egy szoborcsoportot alkotnál... Addig formáld őket, amíg tökéletesen ki nem fejezik azt, amit belül látsz, érzel, gondolsz... Hagyj magadnak időt, nem kell sietni, ne köss kompromisszumot...*” stb.

Ebben a fázisban különösen lényeges, hogy semmi módon ne kerüljünk vitába a Főszereplővel, ne kérdőjelezzük meg és ne igazítsuk ki alkotó folyamatát. Itt érdemes ügyelni arra, hogy előzetes tudásod, tapasztalataid, segítő szándékod ne interferáljon a

helyzet természetes spontaneitásával. Javaslom, messziről kerülj az ilyen és hasonló példákat:

- „*Ha a pattanásaiddal akarsz foglalkozni, akkor lehet, hogy igazából az emésztéseddel van gondod, és a gyomrodat kellene behívni...*”
- „*Csak szólok, hogy anatómiailag nem igazán így néz ki a máj és az epe viszonya...*”
- „*A pajzsmirigy az 1 szerv, biztos, hogy 2 emberrel szeretnéd megjeleníteni?*”
- „*A könyök a karrierrel van kapcsolatban, mond ez neked valamit?*” stb.

A Játékban tehát – ha a test szintjéről indulunk – mindig a „szubjektív anatómiát” tekintjük alapnak. Sokszor a Főszereplőnek gondot is okoz, hogy a „hivatalos” orvosi sémák szerint nem tudja benépesíteni a színpadát. Megkönnyebbülés lehet számára, ha engedélyt és szabad teret kap a Vezetőtől: a Játék csak érte van, róla szól, nem kell igazodnia semmilyen külső kerethez, rendszerhez, felszínre engedheti, „ami jön”. Gyakori tapasztalat, hogy minél furcsábbnak tűnik egy beállítás elsőre, annál mélyebbről fakad fel valami fontos mintázat, test-lélek analógia a Főszereplő tudattalan világából.

A szomatodráma eredeti felfogása szerint az az igazi, ha Játék kiinduló szerepei a test egyes részei, nem keveredik bele semmi egyéb (tünetek, betegségek, érzések, okok, személyek stb.). Sok év tapasztalata azt mutatja, hogy a Játék gyors és organikus kifejlődését könnyíti, ha sikerül erről a szintről indulni. Ez azonban nem mindenkinek egyszerű, ezért a Vezető részéről ennek a lehetőségnek a „reklámozása” tapintatos kell, hogy maradjon.

Ha a Főszereplő zavarosnak tűnő kiindulópontokat szeretne megjeleníteni (például szervet, személyt, érzést egyszerre, vagy olyan absztrakt fogalmakat, mit pl. a „betegség oka”), esetleg extrém furcsa szerepeket jelöl meg (pl. Jézus, a Sátán, Napóleon, a Szent Grál stb.), felhívhatjuk a figyelmét arra, hogy könnyebb lehet a lényeghez eljutni, ha körülnéz a testében, hiszen – bármi legyen is a nehézség – valamiképp kell, hogy a testében érezze, különben honnan tudna róla? Ezt az ugrást azonban – a tapasztalatok szerint – egyáltalán nem könnyű megugrani, ha valakinek nincs ebben rutinja, ha nincs azonnali hozzáférése testérezeteihez, ha nagyon ráhangolódott egy adott nézőpontra stb. Nem célszerű ilyenkor bármit erőltetni, maradjunk mindig a „tálca-módszernél”. Első a Főszereplő – ezt tartsd szem előtt!

Az az út, ahogy a Főszereplőnek jólesik megjeleníteni belső világát, két fontos elágazást is tartalmaz. Az első: mond-e a szerepekről valamit (név, esetleg jellemzés) vagy nem? A második: beállítja-e őket, vagy inkább szeretné, ha maguk keresnék meg a helyüket?

Optimális esetben a Főszereplő megnevezi a szerepeket, megérinti és beállítja a Szereplőket. Például így: – „Gyere, legyél te a nyaki nyirokcsomóm. Guggolj le ide, és hajtsd le a fejed... akár le is ülhetsz... így jó.” Nekünk ennyi éppen elég az induláshoz.

Ha a Főszereplő nem akarja megnevezni a szereplőket, azt érdemes elfogadni. Sok szempont indokolhatja, hogy valaki miért preferálja a rejtőzködőbb indulást. Az egyik leggyakoribb, hogy szégyenérzet kapcsolódik a szerepekhez, a témához, a tünethez. Fontos, hogy a legnagyobb tisztelettel és tapintattal kezeljük ezt a helyzetet. Ezzel

együtt számíthatunk rá, hogy a Szereplők eleinte konfúzusabbnak érzik a helyzetet, mintha legalább a „nevüket” tudják, és elhúzódhat a Játék értelmetlennek, kaotikusnak tűnő kialakulási fázisa.

Másrészt, minél többet mond el vagy mutat meg, játszik elő a Főszereplő egy-egy szerepből, annál kevesebb tere marad az intuíciónak. Ezért is érdemes keretek közé terelni az alkotó folyamat verbális részét. Például, ha a Főszereplő belekezd: – „Te legyél ez a nyaki nyirokcsomóm, te nagyon el vagy keseredve, hogy veled nem foglalkozik senki, és legjobban azt szeretnéd, ha...” stb.

Ez már több, mint amit szükséges tudnunk. A Szereplőnek, aki beáll a szerepbe, nehéz lesz nem megfelelni ennek az előírásnak, pedig épp arra lennének kíváncsiak, ami benne ösztönösen, intuitíve felbukkan, tisztább, rejtettebb forrásból. Ilyenkor hasznos lehet korlátozóan fellépni Vezetőként, például így:

– „*Elég, ha csak nevet adsz a szereplőnek, és maximum hozzáteszel még egy vagy két szót, ha nagyon fontosnak érzed. A többi inkább csak akadályozna most minket...*

A szomatodrámban mellőzni szoktuk azt a lehetőséget – ami a pszichodrámban elterjedt gyakorlat –, hogy a Főszereplő beálljon, és maga mutassa meg, „játssza elő” a szerepet. Ez a szerepbe helyezési mód értelemszerűen megkönnyíti a Szereplő számára a „hú” utánezést, ugyanakkor nagyon megnehezíti az intuitív jelenlétet, a szerep energetikájának, hangulatának belső érzékelését.

Ha a Főszereplő nem akarja beállítani a Szereplőket, annak szintén sok oka lehet. A leggyakoribb, hogy szeretné kivonni tudatos, racionális énjét a folyamatból, szeretne meglepődni, rácsodálkozni valamire. Az sem ritka, hogy a Főszereplőnek nincs kedve sok energiát investálni a folyamat elejébe, és szimplán csak a kényelmesebb, egyszerűbb utat preferálja. Lehet, hogy csupán csak fél ránézni arra, megmutatni azt, amit belül elképzelt. Bármilyen miatt tartózkodik is a szereplők beállításától, egy finom bátorítást megér a dolog, elsősorban két ok miatt:

- 1) aki beállít, az kapcsolatba kerül, beleteszi magát, elkötelezettsége mélyül, érzelmi viszonyulása a létrejövő „szoborral” a kezdetektől megalapozottabb, személyesebb, és ez az érzelmi viszony az egyik alapja annak, hogy a legmegfelelőbb, legszükségesebb irányba tudjon indulni majd a folyamat,
- 2) bár igaz, hogy a beállított szobor valamilyen *tudatos* képet reprezentál, a Játék következő fázisának, a spontán történések időszakának éppen az a célja, hogy a *tudattalan*, a kontrollál(hat)atlan szint is manifesztálódni tudjon – ezért nem feltétlenül érdemes ezzel a feltáró, leleplező mozzanattal sietni, ezt előrehozni, úgyszólván mindenképpen meg fog jelenni, a maga idejében.

Úgy is fogalmazhatnánk, hogy a beállított nyitó jelenet, a mozdulatlan kép, amelyet a Főszereplő hátralépve és megpihelve szemlélni kezd, a Játék tudatos és tudattalan részének határvonala. A vonal, amely mögött már az „Ismeretlen” vár ránk. Érdemes ezt a pillanatot tudatosítani, együtt megélni, lehetőség szerint nem „megspórolni”.

Persze mindez nem jelenti azt, hogy megnevezés és beállítás nélkül ne lehetne nagyon intenzív és tüélesre fókuszált játékokat játszani. A Lényeg önmagát tárja fel – ha nem akadályozzuk –, bármilyen módját választjuk is az indulásnak.

### 3. Szemlélődés – a színpad „életre kel”

Ha a Szereplők a színpadra kerültek, és a Főszereplő elmondta és beállította, amit akart, itt az ideje hátrébb lépni és szemlélni. Ennek a fázisnak a legfőbb céljai a következők:

1. a Szereplők időt és teret kapjanak, hogy megérezzék a szerepből fakadó tendenciákat, erőket, érzéshullámokat,
2. a Szereplők elkezdjék egymást és a kontextust érzékelni, egymáshoz valamiképp kapcsolódni, egymással kommunikálni,
3. a Szereplők elkezdjék átalakítani, átrendezni a beállított/induló helyzetet aszerint, amit éreznek, amire vágnak, amitől félnek, amit a belső impulzusaik „követelnek” (a *tudattalan* konstelláció kibontakozása),
4. a Főszereplő érzelmeket élhessen át azzal kapcsolatban, ami zajlik a színpadon anélkül, hogy azt bármi módon kontrollálná.

Ebben a fázisban a Vezetőnek két fő feladata van:

1. bátorítani a Szereplőket, hogy elmerüljenek a szerepben, és elkezdjék azt élni és kifejezni,
2. támogatni a Főszereplőt abban, hogy minél inkább kapcsolatba kerüljön saját érzéseivel.

Ennek megfelelően, a Vezető egy lehetséges instrukciója a Főszereplőhöz:

– „*Gyere, most lépünk egy kicsit távolabb, és csak szemléljük, ami zajlik a színpadon/szönyegen. Figyelj, amilyen nyitott szívvel csak tudsz... engedd, hogy érzések jelenjenek meg benned azzal kapcsolatban, amit láatsz... maradj tudatában annak, hogy ezek itt mind a te belső világod szereplői...*” stb.

Mindeközben érdemes felvenni a Vezető leggyakrabban alkalmazott térbeli pozícióját: a Főszereplő mellett és egy árnyalatnyit mögötte állni. Ilyenkor már általában nem érdemes fizikai kontaktusban lenni vele, a kézfogás vagy a hát érintése zavarhatja az elmélyülésben, elvonhatja a figyelmét attól, ami zajlik. Mindamellett, ha Vezetőként erős késztetést érzel, hogy együttérzésedet, támogatásodat érintéssel is kifejezd, nem kell visszafognod, korlátoznod magad, csak figyelj Főszereplőd jelzéseire, hogy ez jólesik-e most neki, vagy épp zavarja.

A Vezető eközben a Szereplőkhöz is intézhet instrukciókat (tétélezzük fel, hogy nem rutinos játékosaink vannak, akik tudják maguktól is, mit kell csinálni), például így: – „*Ti pedig éreztétek meg a testetekben annak a szerepnek a hangulatát, amelybe kerültetek. Tegyétek félre gondolataitokat, arra figyeljétek, amit belül éreztétek, amit éreztétek, ami önkéntelenül jelenik meg számotokra. Azonosuljatok most teljesen ezzel a szereppel, éljétek meg ezt a szerepet egész valótokkal. És kezdjétek el ennek megfelelően mozogni, önmagatokat kifejezni, egymáshoz kapcsolódni, kommunikálni...*” stb.

Előfordul, hogy egyik-másik szereplőnek nehezebb esik bármit is érezni. Akár azért van ez, mert szorong, zavarban van, teljesíteni próbál (pl. mert új neki a szituáció, vagy mert sokan nézik a Játékot stb.), akár azért, mert valóban a szerepből fakad ez a lelkiállapot (pl. egy közönyös, rideg, távolságtartó hozzátartozó), a Vezető dolga az elfogadás és a gyengéd bátorítás. Nem tesznek jót a helyzetnek a minősítő, korrigáló

instrukciók, melyekre késztetést érezhetünk ebben a szituációban, mert a szereplő ettől még görcsösebbé, még igyekvőbbé válhat, pl.:

– „*Túlságosan a fejedben vagy, menj le a szívedbe!*”

– „*Ne megérteni próbáld a helyzetet, hanem megérezni!*”

Inkább a lágyabb hangú instrukciók működnek ilyenkor, pl.:

– „*Csak fogadd nyitott szívvel, ha valamilyen érzés, testérzet megjelenik... Az is rendben van, ha éppenséggel azt érzed, hogy nem érzel... Ha gondolatok kavarnak a fejedben, engedd, hogy jöjjenek és menjenek, s közben maradj nyitott az érzéseid, hangulataid, vágyaid, félelmeid hullámainak megérezésére...*”

Ha a Szereplők otthonosan érzik magukat a Játékban (akár a rutin miatt, akár, mert ösztönösen is tudják, hogyan kell nyitott szívvel belépni egy szerepbe), jóval hamarabb és intenzívebben megélhetnek érzéseket, mint maga a Főszereplő. Ennek a – számunkra roppant hasznos – jelenségnek talán az az oka, hogy könnyebb egy komplex helyzetnek egyetlen elemével azonosulni és azt tisztán felerősíteni, mint az egész kaotikus belső rendszert egyben hordozni és megélni. És az is lehet, hogy egy Szereplő annak tudatával léphet a játékba, hogy most nem az ő bőrére megy a vásár, és emiatt kevesebb szegyenkezés, rejtőzködés, elfojtás és hasítás gátolja a szerep szabad megélésében és kifejezésében.

Mindezeknek megfelelően tehát, gyakori helyzet, hogy egy szereplő már sír, esetleg kiabál, talán veszekszik vagy éppen halálosan fáradt, látszik rajta, hogy a szerep teljesen hatalmába keríti, miközben a Főszereplő csak áll, és tanácstalanul néz. Ilyenkor a Vezető örülhet a játék intenzitásának, és nyugodtan bízhat abban, hogy lesz egy pont, ahol mindez a Főszereplőt is megéri. Bátoríthatja a Főszereplőt, egyszerű szavakkal, pl.:

– „*Csak engedd, hogy megérintsen mindaz, amit láatsz...*”

Nem biztos ugyanakkor, hogy ez mindenképp megtörténik, ha csak kívülről szemléli az eseményeket. Lehet, hogy a játékba való belépés hozza el majd a várt megérintődést.

Ennek a fázisnak talán a legfontosabb gyakorlati kérdése, hogy meddig tartson. Előfordul, hogy a Főszereplő vonakodik belépni, és húzza-halasztja a néző szerep feladását. És bár vannak tapasztalatok arról, hogy egy csupán végignézett Játék is milyen komoly gyógyító potenciállal rendelkezhet, általános szabály, hogy a „Játék Szívét”, központi sodrását, leglényegibb történéseit inkább résztvevőként, mint megfigyelőként érdemes átélni. Ehhez a váltáshoz közeledve, fontos és hasznos átmenet lehet a szereplők lelkiállapotának alaposabb megismerése.

#### **4. Informálódás – a helyzet mélyebb megismerése**

Ez a fázis az öndiagnózis speciális lehetőségét kínálja. A Főszereplő előtt megnyílik egy ajtó, hogy belső világába lépve, annak szereplőit megszólítsa és tájékozódjon hogylétük felől.

Erre akkor kerülhet sor, ha a Szereplők szemlátomást egybeolvadtak szerepükkel, megélték annak lényegét, elkezdtek egymáshoz autentikus módon kapcsolódni (ami gyakran épp elhatárolódás), és az első impulzusokat „kijátszották”. Ebben a kezdeti

időszakban háborítatlanságot kaptak, de egy ponton szükség lesz arra, hogy kicsit jobban értsük, tudjuk, mi is zajlik, és ki hogyan érzi magát a színpadon.

A Vezető maga is segíthet a tájékozódásban, de ezt a lehetőséget legjobb felajánlani a Főszereplőnek, például ezekkel a szavakkal:

– „*Ha van kedved, most megkérdezheted a szereplőket, hogyan érzik magukat, mi zajlik bennük. Nyugodtan lépj közelebb, kerülj velük kapcsolatba!*”

Mikor a főszereplő lehetőséghez jut, hogy kérdezzen, időnként annyira belejön, hogy már-már „visszaél a helyzettel”: szeretne mindent azonnal megtudni és megérteni – ami végül is természetes. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy a rámenős érdeklődés, a túl konkrét kérdések (pl.: „Te ki vagy, miért vagy itt, mondd meg, mit akarsz” stb.) ritkán vezetnek értékelhető válaszhoz a játék ezen szakaszában. A legtöbb érzés mélyebbről jön, mint hogy azonnal meg lehessen fogalmazni, a kérdezősködés pedig a kevésbé rutinos vagy „fejnehéz” szereplőket arra sarkallja, hogy mindenképp kitermeljenek valamilyen értékelhető választ (pl. „Egy fiúmagzatnak érzem magam, akit az anyukája nem akart, mert lányt akart, az apukája pedig...” stb.), és ezek a kikényszerített, előreszaladó, „éretlen” identifikációk többnyire inkább összezavarják a Játékot, semmint, hogy előrevinnék.

A Vezető dolga, hogy segítse a főszereplőt a megfelelő mennyiségű és nyitottságú kérdés feltevésében, és az is, hogy megérezze (ha a Főszereplő nem érzi magától), mikor érkezett el az idő a Játékba való belépésre.

Amint említettem, az élet hoz példákat arra, hogy egy olyan Játék is hasznos, megvilágító erejű és változásra ösztönző lehet, amelyben a főszereplő végig megfigyelő szerepben van, mert például határozottan ellenáll a belépésre buzdító instrukciónak, vagy mert az egész történet hamar, mintegy magától megoldódik a színpadon stb. Ilyenkor, ha van idő, lehet „második felvonásban” gondolkodni, és rövid megbeszélést követően folytatni a Játékot, de az is lehet, hogy egy megköszönő rituáléval lezárjuk a folyamatot.

## **5. Belépés – nézőből résztvevővé válni**

A Játék egyik kitüntetett pontja, amikor a Főszereplő belép saját világába, és nézőből résztvevővé válik. Ez általában akkor szokott megtörténni, amikor

### **1) a Főszereplő kedvet kap, hogy belépjen, és egy szerepet magára vegyen**

Ez a legegyszerűbb helyzet, nincs más dolgunk, mint hogy a Főszereplőt támogassuk a belépésben.

### **2) a Főszereplőn látszik, hogy valami megérinti, és a Vezető ennek az elérzékenyülésnek a hullámán szinte észrevétlenül besegíti a Játék terébe**

Mivel Vezetőként „fél szemed” mindig a Főszereplőn van (ezért is fontos, hogy kicsit mögötte legyél, miközben együtt nézitek a színpadot), ügyelj rá, hogy ne szippantson be a történet annyira, hogy megfeledkezz a Főszereplődről, vagy, hogy nagy érdeklődésben közelebb lépj a színpadhoz, mint ő! Ha azt látod az arcán, hogy

megérintődik, bátorítsd, hogy engedje magát bevonni a Játékba az érzései mentén. Hangozhat így az instrukció:

– „*Úgy tűnik, megérint téged, amit látsz... volna kedved belépni a színpadra? ... Melyik szerep vonz legjobban?*” stb.

### **3) a kérdezősködés fázisa elnyúlik, már nem hoz érdemi hasznot, esetleg a színpad „beáll”, senki nem tud már semmit hozzáadni, a Szereplők várakoznak, és a Vezető úgy dönt, biztatni fogja a Főszereplőt, hogy lépjen be**

Ha az informálódás szakasza – érzésed szerint – a végéhez ért, vagy a jelenet „beáll”, stagnál, elfogy belőle a lendület, a legnagyobb természetességgel tovább terelheted a játékot a belépés felé. Instruálhatod a Főszereplőt valahogy így:

– „*Megkérdeztük, amit akartunk, itt az idő továbblépni. Volna kedved most belépni saját belső világod színpadára ... Választhatsz egy szerepet, amelyet szívesen kipróbálnál belülről...*” stb.

### **4) a Főszereplő felismeri a képet, esetleg azonosítja önmagát egy bizonyos életkorban, helyzetben, kapcsolatrendszerben**

Ha időközben megtörtént is a „szintátlépés”, ez általában megérinti, megmozgatja a Főszereplőt, együttérzés ébred benne önmaga valamely aspektusa iránt. Ilyenkor kézenfekvő úgy továbbhaladni, hogy a Főszereplő az önmagához legközelebb eső szerepbe (ez szokta leginkább meghatni) behelyezkedik. Ha például azt ismeri fel, hogy „az ott én vagyok kisgyerekként, az meg ott apu és anyu, amaz meg a távolban a tesóm”, akkor jöhet egy ilyesfajta instrukció, a lehető leglágyabb hangon:

– „*Hm... igen... ott vagy te, kisgyermekként, összegörnyedve, magányosan... Mit szólnál hozzá, ha most belépnél abba a szerepbe, és te lennél ez a kisgyermek... gyere...*”

És miközben a Főszereplőt bekísérjük, a szerepben lévő Szereplőt gyengéden megérintve, őt kivesszük a helyzetből, és finoman a színpad szélére irányítjuk, hogy el is tudja engedni a szerepet és ugyanakkor benne is maradjon a történések áramlatában.

### **5) a Főszereplőt behívja az egyik Szereplő**

Néha egy-egy Szereplő egyértelmű intuitív készletet érez (esetleg nem tud ellenállni annak a kísértésnek, hogy „rendezze” is a játékot), és kiszól a Főszereplő felé: „Van kedved a szerepembe belépni?” Ha ezt tapasztalod, figyelned kell a Főszereplőt, hogy ez megmozgatja-e, kedvet csinál-e neki a belépéshez. Ha igen, haladhatunk erre tovább, ha nem, elég egy határozott, kedves gesztussal megköszönni a Szereplő ajánlatát, és másfelé indulni. Ez egy fontos pillanat lehet annak a gyengéd, de határozott definiálására is, hogy te vagy a Játék Vezetője, és a Szereplőktől mindössze azt várjuk, hogy játsszák a szerepüket.

Vannak játékok, melyek úgy zajlanak le, hogy a Főszereplő egyáltalán nem, vagy csak a legvégén lép be a játéktérbe. Így is működhet a dolog. A leglényegesebb, hogy valóban azért maradjon kinn, mert így tud a legmélyebben együtt lenni a történetével, mert ez a legtöbb, amire most képes, mert erre vágyik, és ne azért, mert nem kapott megfelelő bátorítást, vagy, mert szeretett volna belépni, csak nem találta a módját, vagy mert kényelmesebb volt így stb.

## 6. Áramlás – a Játék sodrásában

Amikor a Főszereplő bekerül a Játékba, a lehetőségek útjai ismét végtelenül sokfelé ágazhatnak. Nem tudsz és ne is akarj mindenre felkészülni. Épp ettől izgalmas vezetni! Neked is bátran, nyitott szívvel kell várnod a következő fordulatokat, meglepetéseket.

A Vezető feladatát az alkímia metaforájával tudnám megvilágítani: mindössze három dolgot kell csinálni, de nem mindegy, hogy mikor melyiket. A három intervenció:

- 1) hevíteni (bátorítani, serkenteni, javasolni, lelkesíteni, mozgatni a Játékot és a Főszereplőt),
- 2) hűteni (lassítani, befelé fordítani, mellékvágányokat lezárni, a Főszereplő kontrolltörekvéseit tompítani, a beszédet és a gondolkodást visszaszorítani),
- 3) hagyni és várni (merni háttérben maradni, hittel és szeretettel figyelni, nem beavatkozni).

Ennek a három működésnek az optimális keveréke adja a megfelelő vezetés esszenciáját. Hosszú évek tapasztalata azt mutatja: általában a harmadik fajta jelenlétből kell a legtöbb!

Az „Áramlás” szakaszának legfőbb funkciója, hogy rátaláljunk a „vonónyalábra”, vagyis arra az energetikai-érzelmi örvényre, amely a játék szíve, lényege felé húz mindannyiunkat. Ez a „beszippantódás” gyakran a Főszereplő belépésével szinte azonnal (vagy legalábbis pár perc alatt) megtörténik, ilyenkor látjuk rajta az intenzív érzelmi bevonódás és átélés jeleit.

Máskor azonban ez a szakasz tűnik a leghosszabbnak, „legmunkásabbnak”. A Főszereplő keresgél, megérteni próbál, érezni próbál, különféle variációkat mérlegel, tanácstalan, esetleg el is akad saját játékában. Ilyenkor jól jön, ha fel vagyunk készítelve ötletekkel, technikákkal és persze elsősorban tapasztalattal, rutinnal. Vegyünk sorra néhány lehetőséget, melyekre a Vezetőnek érdemes gondolnia, ha lendíteni akar a játékon. Sorrendbe rendeztem az ötleteket, aszerint, hogy mennyire tartom őket értékesnek a Játék ezen szakaszában.

1) **Az érzelmek átélésének segítése** – ez az egyik legfontosabb Vezetői hozzájárulás a Játékhoz. Gyakori, hogy a Főszereplőnek nehezeze esik érzéseket átélni. Márpedig a csak fejben zajló, megértés-alapú játékok sosem olyan kielégítőek és gyógyítóak. Az érzések azonban félelmetesek lehetnek, sokan egész egyszerűen elszoktak tőlük, így néha az egész játék sikere múlik azon, hogy a Vezető tud-e segíteni az érzések megjelenésében, azok minél mélyebb átélésében. Ehhez a következők lehetnek hasznosak:

- engedd, hogy Vezetőként megérintsen a helyzet (könnyebb lesz együtt érezni és instruálni, ha érzed a Főszereplő érzéseit),
- bátorítsd a Szereplőket az érzelmek kifejezésében (nekik könnyebb, „nem az ő bőrükre megy a vásár”), sokat segíthet egy mélyen bevonódott, elérékenyült vagy indulatos szereplő!
- szeretettel és tapintatosan, de konzekvensen tereld a Főszereplőt az érzései közelébe (néha megfoghatod a kezét, megérintheted a vállát vagy a hátát támogatóan, és olyan egyszerű instrukciókat mondhatsz lágy hangon, mint: *„csak engedd, hogy ez a helyzet*

*megérintsen”, „egyszerűen csak érezd az érzéseidet”, „figyelj magadba, engedd, hogy hassanak rád xy szereplő érzései” stb.).*

2) **A szintátlépés segítése** – amikor megpróbálunk ajtót nyitni a színpadon zajló történet egy másik síkjára. A szintátlépés nagyon hasznos (de nem feltétlenül szükséges) része a Játéknak. Ilyenkor az egész történet átlép a biológiai síkról (amennyiben onnan indult) a pszichés síkra, és a kapcsolatok azonnal megfoghatóbbá válnak, érzelmekkel telítődnek, értelmet nyernek. Ez az a pillanat, ahol a testi és a lelki szint találkozik, egy teljesen egyedi, megjósolhatatlan módon. A főszereplő személyes holografikus univerzumának szomatikus és pszichés rétegei fedésbe kerülnek egymással, analógiájuk feltárul.

Gyakran a főszereplő egyik pillanatról a másikra magától ráismer az általa felépített konstellációban önmaga különböző „alszemélyiségeire” vagy közeli kapcsolatai rendszerének valamely részletére. És ez még a Játékba való belépés előtt bekövetkezhet! Ilyenkor a belépés már az új szinten történik.

Máskor viszont szükség lehet arra, hogy a szintátlépésben a Vezető segítsen. A szokásos légység, nyitottság mellett, rá-rákérdezhetsz az esetleges analógiákra, például így:

– *„Csak figyeld meg, ami most itt kialakult a színpadon... Ismerős-e mindez neked? Emlékeztet-e valakire, valamire?”*

– *„Mit gondolsz, ha személyként tekintenél ezekre a szereplőkre, emlékeztetnének valakikre az életed fontosabb szereplői közül?”*

– *„Nézd csak meg ezeket a szereplőket... vajon melyik lennél Te?... És kik lennének a többiek?...”*

– *„Érezd meg, ami ennek a szerepnek a mélyéről feljön... ismerős ez az érzés valahonnan?” stb.*

Fontos, hogy ezek nagyon laza, könnyed felvetések legyenek, ne tükröződjön bennük semmilyen elvárás, görcsösség, kényszer. Te is fogadd könnyű szívvel, ha a Főszereplő nem asszociál semmire. A Játék szépen mehet tovább. Ezt a fajta instrukciót akár kétszer-háromszor is meg lehet próbálni egy Játék során.

3) **Maximalizáció** – a legekleatásabb „hevítő” technika, mellyel arra bátorítjuk a Szereplőket, hogy erősítsék fel, amit megélnék, érzésben, annak kifejezésében és az egymással való kommunikációban egyaránt. Ezt nem mindig könnyű megtenni, segít, ha a csoporttagok már jól bemelegedtek, és bíznak egymásban és a Vezetőben. Az instrukció szintjén ez így hangozhat:

– *„Most mindnyájan erősítsétek fel, amit éreztek. Növeljétek a maximumig magatokban, és adjatok kifejezést annak, ami belül zajlik, szavakkal, mozdulatokkal, kapcsolódásokkal, elhatárolódásokkal...”*

4) **Duplázás** – ez is többnyire „hevítést” célzó, eredetileg pszichodramatikus technika, amelyet kétféleképpen is alkalmazhatunk.

Ha a Vezető dupláz, szorosan odaáll a Főszereplő mellé-mögé, és intenzitást ad élményeinek, azáltal, hogy felerősíti és kifejezi őket. Egy elképzelt példa: a Főszereplő áll az Epehólyag szerepében, és két Epekő lökdösi. Ő csak hallgat, nő

benne a feszültség, tehetetlennek érzi magát. A Vezető látja ezt, és megérti, hogy a Főszereplőben forrnak az indulatok, de nincs eszköze, mellyel kiszabadíthatná magát, ha pedig sokáig így marad, csak ismételt és bevés magának egy passzív, áldozattá válási mintát. Közel lép hozzá, és ezt mondja: – „*Ez nagyon dühítő, hm? Lehet, hogy ezt így nem lehet sokáig bírni... Itt az ideje tenni valamit, nem?! Gyerünk, mutassuk meg!!!*”, és közben testtartásával először másolja, utánozza, majd tereli, inspirálja a Főszereplőt, mintegy kölcsönadva saját lendületét, erejét. A duplázás abban segít, hogy a Főszereplő ne maradjon egyedül kritikus helyzetben, hanem kapjon egy képzeletbeli ikertestvért, barátot, terapeutát, miközben továbbra is önmagának kell megoldania helyzetét.

Előfordulhat, hogy a Vezető megkér egy játékost (vagy az önként jelentkezik), hogy duplázza a Főszereplőt. Ez a verzió összeszokottabb csoportokban, érett és érzékeny duplázó szereplővel szintén remekül működhet.

A duplázás nagyszerű támogató eszköz, hátránya, hogy biztonságos használata nagy rutint, bátorságot, fesztelenséget, beleérző képességet, lélektani jártasságot igényel.

**5) Több (akár az összes) szerep kipróbálása** – ilyenkor a főszereplőnek lehetőséget biztosítunk, hogy minden szerepbe belépjen, amely „belülről” érdekli. Előnye, hogy sokszor hoz kiterjesztett helyzetmegértést, növeli az empátiát, a Főszereplő teljesen birtokba veheti saját színpadát. Hátránya, hogy mechanikussá válhat, egyes szerepek nem hoznak semmi lényeges megtapasztalást, és a végén sem kerülünk közelebb a „vonónyalábhhoz”.

**6) Tükör** – egy pszichodrámaiban gyakran használt technika, mikor a Főszereplőt kivesszük a játéktérből, és külső szemlélő szerepébe helyezzük, azért, hogy új megvilágítást, friss felismeréseket kapva, önmagát és a helyzetét „objektívebben” megpillantva inspirációt nyerjen a változtatáshoz. Ezt a technikát a Főszereplő belépése után maximum egyszer érdemes bevetni, de többnyire nincs is rá szükség. Fontos, hogy a játék előrehaladtával ezt az eszközt vegyük le a napirendről, ritkán vesszük hasznát a konfliktusfeloldás és a harmóniateremtés fázisaiban. A tükör-technika nagy hátránya, hogy gyakran „lehűti” a Főszereplőt, csökkenti az intenzitást, megakadályozza a Játék dinamikus felépülését, a gondolkodás és megértés igyekezete felé terelheti a Főszereplőt.

**7) Szerepcseré** – a pszichodráma leggyakoribb intervenciója, melynek célja, hogy egy adott találkozásban a kapcsolat mindkét oldalát megéljük. Ez gyakran többszöri, oda-vissza történő cserével zajlik, amelyre a pszichodrámaiban elengedhetetlen szükség is van, hiszen ott a főszereplő az egyetlen, aki „a forgatókönyvet írja”, a segéd szereplők nincsenek felhatalmazva arra, hogy saját intuíciójuk mentén reagáljanak, hogy kiszínezzék, megváltoztassák a főszereplő által „előjátszott” tartalmat. A szomatodráma azonban máshogy működik, nagymértékben épít a szereplők ihletettségére, intuíciójára, a családállításból ismert „mező” általi vezetettségre. Ezért a szerepcseré technikáját is jóval ritkábban, korlátozottabb érvénnyel kell használnunk (és elsősorban a Játék elején), mert gyakran lelassítják és mechanikussá teszik az interakciókat.

8) **Új szereplő(k) behívása vagy beengedése** – olyan helyzetekben hasznos technika, ahol a Főszereplőnek, a Vezetőnek vagy egy épp kívülálló résztvevőnek határozott intuíciója, erős késztetése támad egy további szereplő megjelenésére. Ez lehet egy személy, aki valahogy hiányzik a rendszerből (pl. egy anya és egy gyermek mellé egy apa kívánczik), vagy egy absztraktabb, valamilyen minőséget reprezentáló szerep (pl. változás, erő, inspiráció, biztonság, megoldás, gyógyulás stb.). Ennek a technikának elsősorban akkor van gyakorlati haszna, hogyha a Játék holtpontra jut, és a színpadon jelen levő szereplőktől nem várható több érdemi hozzájárulás. Én személy szerint ritkán folyamodom ehhez a (gyakran kicsit „agyas”) megoldáshoz, általában a végsőkig bízom abban, hogy a helyzet továbblendül, anélkül, hogy valami extrát bedobnánk. Ha azonban a Főszereplőtől vagy egy résztvevőtől jön az impulzus, és érzékelem a késztetés valóságát, erejét, vezetőként engedni szoktam az új szerep megjelenését.

## 7. Konfliktusfeloldás – a Játék szíve

Ha a Játék a megfelelő mederben zajlik, általában elérkezik az a pont, ahol mindannyian érezzük: ezért kellett játszani! Itt van a lényeg, ehhez a ponthoz húzott minket a „vonónyaláb”, itt van az a seb, ami megérett a gyógyulásra, ez az a blokk, amely most feloldódhat, ez az a kapcsolat, amelynek a mintázata most átalakulhat! És – bár nem minden játékban olyan nyilvánvaló ez, ahogy most leírtam – érzékelnünk kell Vezetőként, amikor ehhez a fázishoz érkezünk.

Ezek a pillanatok adják a Játék esszenciáját, ezért itt különösen lényegessé válik, hogy a Vezető tiszta fejjel, nyitott szívvel, minden kreativitása, bölcsessége, élettapasztalata, terápiás rutinja birtokában, a Főszereplő lényét teljesen befogadva és szeretve tudjon jelen lenni és instruálni.

Többször megfigyeltem, hogy a legnagyobb kihívásokkal itt találkozik a gyakorló Vezető. Amikor a Főszereplő a végén azt jelzi vissza, hogy „most kaptam egy jó adag gondolkodnivalót”, vagy, hogy „teljes mértékben feltárult a helyzetem, csak még a megoldást nem tudom”, esetleg, hogy „nagyon felkavart a játék, csak most nem igazán tudom, hogyan tovább” és hasonlókat, sejthetjük, hogy a konfliktusfeloldás nem ment maradéktalanul végbe.

Ha ezt a fázist nem sikerül a feloldásig vinni, annak több oka is lehet, például:  
– a Főszereplő megtorpan, megérzi, hogy még nem készült fel az igazi változásra, befeszül, menekülőre fogja, könnyebb utat keres, jelzi, hogy szeretne megállni stb.,  
– a Vezető tanácstalanná válik, nem érzi magát kompetensnek, fogalma sincs, hogyan lehetne megoldani a feltárolt helyzetet, lázasan agyalni kezd, kontrollálni és erőltetni kezdi a szituációt, vagy feladja, és túlságosan háttérbe vonul,  
– a Vezetőt is szíven találja a történés, ő maga a saját életében szintén hasonló helyzetben van, annyira együtt érez a Főszereplővel, hogy vele együtt meg is bénul („vak vezet világtalant”),  
– a Játék képe egységesen azt mutatja, hogy ennek a helyzetnek nem most fog megszületni a feloldása, hogy most az a legbölcsebb, ha a Főszereplő befogadja, ami van, és türelemmel megvárja, amíg az élet zöld utat ad számára.

Elismerem, hogy – miközben azt hiszem és tanítom, hogy a szomatodramázás alapvető jellegzetessége az egyszerűség és a természetesség – ezekben a helyzetekben én magam is nagymértékben támaszkodom több évtizedes pszichoterápiás tapasztalatomra. Ebből igyekszem most egy kis összefoglalót adni.

A gyakorlatban számtalan variáció adódhat, a főbb lehetőségek azonban általában a következő irányokba sűrűsödnek össze:

### **1) Várakozás, a helyzet intenzitásának elviselése**

„Az orvosok féltve őrzött titka, hogy a legtöbb betegség magától meggyógyul” – hangzik a pikírt mondás. És van ebben némi bölcsesség. Úgy tűnik, sokszor épp a túlzott igyekezet, a problémamegoldás kényszere, a kellemetlenségtől való megszabadulás sürgetése nehezíti meg a dolgunkat. A sebezhetővé válástól való félelmünk, a lelepleződéstől való rettegetésünk sarkall arra, hogy azonnal cselekedjünk. Pedig hasznosabb lenne várni, figyelni, teljesen jelen lenni („a türelem rózsát terem”).

Ha a feszült, megoldásra váró helyzet kellő időt és teret kap a játékban, gyakran épp maga ez a belső feszültség fordítja át a szituációt – egy adott pillanatban – a természetes, „organikus” megoldás irányába. Például az egyik szereplő végre elérzékenyül, és közeledni kezd, valaki kimond egy találó mondatot, a feszültség kontrollálhatatlanul kirobban, és elindít egy újrendeződési folyamatot, és így tovább.

Ilyenkor kapnak szerepet a Vezető „hűtő” instrukciói. Egy lehetséges példa:  
– *„Ez most egy feloldhatatlannak tűnő helyzet... Csak maradj benne a szerepedben, és érzékd, ami zajlik... maradj kapcsolatban önmagaddal, az érzéseiddel... lehet, hogy érdemes most várnod egy kicsit... várni és bízni... és ha megjelenik benned valamilyen impulzus, megmozdulni vagy kimondani valamit, azt érezni fogod... akkor cselekedhetsz majd...”*

### **2) A közvetlen, őszinte, nyílt kommunikáció**

A kommunikáció szinte mindig a gyógyulás felé mutat, az izolációtól a kapcsolat felé, az elkülönüléstől az egység felé, az elrejtettségtől a megmutatkozás felé. Ezért is érdemes a legtöbb szituációban támogatni, bátorítani a Főszereplőt, hogy „belülről kifelé” áramoltassa az érzelmi energiákat, a szükséges mozdulatok és szavak kíséretében.

A **kommunikáció** bátorítása különösen akkor hatékony, ha a Játék valamely részében nyilvánvalóan elakad az „energiaáramlás”, például két hozzátartozó nem áll szóba egymással, egy Szereplő elfordul a Főszereplőtől, vagy a Főszereplő érzi úgy, hogy nem tud/akar saját világa valamely szereplőjével kontaktusba kerülni. Ilyenkor szinte mindig nyerünk vele, ha támogatjuk a közvetlen kommunikációt.

Egy példa: a főszereplő azt mondja a Vezetőnek: „Utálom az öcsémet, nem akarok szóba állni vele!”, akkor helye lehet egy tapintatos, bátorító instrukciónak, például így: – *„Mi lenne, ha egyszerűen csak elmondanád ezt neki? Talán jó lenne, ha tudna róla...”* A Főszereplő ekkor az öccse felé fordul, és mérgesen odaveti: „Nem akarok

veled beszélni. Utállak. Megbántottál...” mindeközben megérzi, hogy van itt még több is, amit el akar mondani... „Hogy tehetted meg azt, hogy amikor én tavaly nyáron... stb.” Ha egyszer megindul a kommunikáció, új esélyek nyílhatnak meg a konfliktus feloldására.

Az őszinteség és a nyíltság bátorítása fontos része a Vezetői munkának. Az **őszinteség** alatt azt értem, hogy a Főszereplő saját lelke egyre mélyebb, még elérhető rétegeiből fogalmazza meg mondanivalóját. Például:

- hétköznapi, felszínes szint: „nincs különösebb problémám veled”,
- eggyel őszintébb szint: „annyi, hogy nem tetszik, amikor durva és hangos vagy”,
- eggyel őszintébb szint: „félek tőled, amikor agresszív vagy”,
- eggyel őszintébb szint: kicsinek és kiszolgáltatottnak érzem magam, amikor kiabálsz velem, pont olyan érzés, mint gyerekkoromban apámmal...”,
- eggyel őszintébb szint: ...

Az őszinteség bátorítása hangozhat így:

– „*Menj mélyebbre magadban, és nézd meg, tudsz-e még őszintébb, még egyenesebb, még igazabb választ adni édesanyádnak...*”

A **nyíltság** alatt azt értem, hogy egyre kevesebb dolgot rejtünk el a másik elől, és tudatosan felfedezzük mindazon tartalmakat magunkban, amelyek eddig nem kerültek felszínre, nem jutottak el a nyílt kifejezésődésig.

A nyíltság bátorítása hangozhat így:

– „*Most, hogy itt vagy édesapáddal, mi lenne, ha elmondanál mindent, amit annak idején, a kórházban jó lett volna elmondani... Figyeld meg, most ki tudsz-e mondani mindent, ami fontos, ami igaz, és ami sohasem lett kimondva... Bármilyen legyen is az... Csak kövesd az érzéseidet... Ne tarts vissza semmit...*”

### 3) A múlt elengedése, bocsánatkérés, megbocsátás

A legtöbb konfliktus, amit életünk során átélünk, azért válik traumatikussá, mert abban az adott helyzetben túlterheli lelki kapacitásunkat, és azért van még a jelenben is hatással ránk, mert valahogy (nagyraoszt tudattalanul) megtaláltuk a módját, hogy ezt az élményt konzerváljuk, rögzítsük, tartósítsuk.

Ahhoz, hogy – utólag – megbirkózzunk a túlterheltségből fakadó traumatikusságtól, erősebb és bölcebb énünk segítségével érdemes újra találkozni a régi élménnyel, és új módon átélni azt. Ahhoz pedig, hogy mindentől szabadabbá váljunk, fel kell oldanunk a konzerválás során létrejött emlékek, érzelmi minták, történetek, meggyőződések, szokások zárványait, és azokat véglegesen szabadon engedni, “hagyni, hogy lefolyjanak a Dunán”.

Nagyon sok Gyógyító Játék szívében a megbocsátás, és ezzel a régi neheztelés, harag, sértettség, bosszúvágy, csalódás, hiányérzet feloldása, illetve a bocsánatkérés, és ezzel a lelkiismeret-furdalás, a bűntudat elengedése áll. Bármilyen kis lépést tudunk tenni a Játékban régi mintázatok fellazítása és a belső szabadság növelése felé, gyógyító

hatású tud lenni. Különösen fontos tehát, hogy ezen a területen otthonosan mozogj Vezetőként.

Hasznodra lehet egy egyszerű kis modell, legyen a neve **“a megbocsátás és elengedés három lépcsője”**. Ha ennek a kis vezérfonalnak a tudatában vagy, máris nagyobb biztonsággal vezetheted végig a Főszereplődet a múlttól való szabadulás útján.

1) **Az első lépcső** az érzelmek szabad kifejezése. Jó esetben az egész Játék ezt a folyamatot támogatja. A Főszereplőnek szembe kell találkoznia saját sebzettségének, negatív érzéseinek tényleges mélységével. Meg kell élnie haragját, szomorúságát, fájdalmát, bármilyen hatalmasnak vagy pusztítónak tűnik is az. Vezetőként fontos tudnod, hogy a legmélyebb érzelmeinket, indulatainkat sokszor azért tarjuk vissza, mert attól félünk, ha szabadjára engednénk, talán mindent elsodornának és elpusztítanának – valójában azonban ezek általában sokkal hamarabb elcsitulnak, mint gondolnánk (és sokkal nagyobb pusztítást visznek végbe, ha nem veszünk róluk tudomást).

Olyan közegre van szüksége a Főszereplőnek, ahol maximális biztonsággal, ugyanakkor teljes mélységében megélheti érzéseit, és nem kell félnie attól, hogy valakit megbánt, megsért, vagy hogy nevetségessé válik. A Játék maga ez a közeg. Minimális óvintézkedések mellett (hogy fizikailag senki se sérüljön) az érzelmek és indulatok teljes skálája megélhető egy jól vezetett Játékban.

Ilyenkor bátoríthatjuk a Főszereplőt szavakkal (*“most engedd ki az egészet ... ne tarts vissza semmit ... ne törődj semmivel ... ne kímélj senkit és semmit... nem baj, ha nyers vagy durva vagy trágár...”* stb.), és hívhatunk egy-két segítőtársat is, ha a Főszereplő például nem mer egyedül ordítani, kiabálni. A lényeg tehát azon van, hogy az érzelmek, indulatok maximális intenzitással megjelenhessenek, és mindenfajta udvariaskodás, illem, társadalmi szabály zárójelbe kerülhessen egy időre.

Ennek a szakasznak nem kell feltétlenül hangosnak vagy látványosnak lenni, néha egy-két nyers szó is ugyanúgy megteszi (pl. *“undorodtam tőled... mindig is utáltam, amikor hozzám értél... gyűlöltem a piaszgot... legszívesebben megöltelek volna...”* stb.) Lényeg, hogy az érzelem megélése és kifejezése összhangban legyen a Főszereplő belső világával.

2) **A második lépcső** a mérlegelés, megértés, belátás, elfogadás, valamint a megbocsátás és bocsánatkérés színhelye. Ez a ráció lépcsője. Amikor az érzelmek elcsitulnak, és keletkezik némi szabad tér a tudatosság számára, megértésünk és belátásunk elmélyülhet. Tisztábban, mint azelőtt bármikor, felfogjuk, hogy ami volt, az elmúlt, hogy minden emlék, fájó érzés, neheztelés és büntudat – bizonyos szempontból – csupán illúzió. A múltból maradt velünk, és csak addig kísér minket, amíg energiával tápláljuk, amíg a fájó lelki mintázatot életben tartjuk, amíg a régi történeteket újra és újra elmeséljük magunknak.

Az érzelmek kiárasztását követően könnyebb lesz megfontolni, hogy a másik is ember, hogy aki bántott, annak is fájt vagy hiányzott valami, őt is a saját sebzettsége hajtotta bele abba, amit csinált. Magunk felé is könnyebb lesz gyengédebbnek,

elfogadóbbnak lennünk, ha megértjük, hogy az adott körülmények között az volt a legtöbb, amit ki tudtunk hozni a helyzetből. Hogy magunknak is megbocsáthatunk. Hogy mindig van lehetőségünk dönteni – ha nem is arról, hogy megbocsátunk-e, mert az néha lehetetlennek tűnik –, hogy megnyílunk-e a megbocsátás és elengedés lehetőségének, hogy hajlandók vagyunk-e ebbe az irányba fordulni.

Egy lehetséges instrukciós minta ehhez a helyzethez:

– *“Most, hogy itt állsz édesapáddal szemben, és megmutattad neki haragodat és szomorúságodat, nézd meg, van-e kedved azt is kifejezni, hogy meg tudod érteni a helyzetet, hogy képes és hajlandó vagy továbblépni és megbocsátani... legfőképpen saját érdekedben volna hasznos ez... találd meg a megfelelő szavakat és mozdulatokat ehhez...”*

**3) A harmadik lépcső** a spirituális magaslatok szintje, ahol a megértés és elengedés egészen új dimenziója tárulhat fel. Akinek erre a fokra sikerül feljutnia – nem pusztán intellektuálisan, hanem átélt érzelmi és testi élmények szintjén is –, az képessé válik az egész múltbeli történéssel összhangba kerülni, azzal egyetérteni. Ehhez az egyik leghasznosabb feltételezés (“munkahipotézis”), hogy bármi zajlott is a múltban, nem történhetett volna meg engedélyünk és beleegyezésünk nélkül, hogy talán életünk fontosabb szereplőivel előre megállapodunk abban, milyen jellegű táncot fogunk eljárnival egymással, hogy egymás traumatizálásának mindig mélyebb célja van, hogy saját élettervünknek, küldetésünknek mindig szerves része a sebzettség élményének megszerzése, mellyel elsősorban közeli hozzátartozókként “kínáljuk meg” egymást. A harmadik lépcső lényege annak kétségektől mentes realizálása, hogy nincs mit megbocsátani, hogy a nagyobb rend és gondviselés szemszögéből nézve minden úgy, és pontosan úgy történt, ahogy annak történnie kellett, és erre mi már áldásunkat adtuk egyszer. Minden múltbeli történet csak tudatos jóváhagyásunkra vár, s ha ez megtörténik, szabadabbá válunk.

A Gyógyító Játék egyik felbecsülhetetlen értéke, hogy a Főszereplő viszonylag rövid idő alatt, teljes átélés mellett, közvetlenül a “traumatizáló partnerek” társaságában tudja magát “keresztüljátszani” ezen a háromlépcsős folyamaton. Ha az instrukciókat a “tálca-módszerrel” kíváljuk, bízhatunk abban, hogy Főszereplőnk épp addig a szintig fog tudni haladni ebben az ébredési folyamatban, amely számára akkor és ott optimális.

#### **4) A régi hiányok feltöltése**

Sok Játék szívében olyan sebet találunk, ami egyfajta helyrehozhatatlan hiánnyal van kapcsolatban. Valamivel, ami egyszer, a múltban nem történt meg, pedig fontos, szükséges lett volna. Gyakran ez is a gyermekkorunkhoz visz vissza minket, olyan kielégítetlen szükségletekhez és vágyakhoz, amelyek gyermekként voltak aktuálisak, felnőttként talán, ha megkapnánk, sem tudnánk már mit kezdeni velük. Nincs már rájuk szükségünk. Arra viszont nagy szükségünk lenne, hogy valahogy megszabaduljunk a kízó hiányérzetünktől.

Ennek a paradoxonnak a feloldását adja a Játékban rejlő lehetőség, hogy azzá a személlyé váljunk, akinek éppen aktuális a hiányérzete (pl. egy hároméves gyermek

az óvoda első napjaiban, akinek az édesanyjára lenne szüksége), majd kapjunk egy édesanyát az egyik Szereplő személyében, aki erre a szükségletre adekvát választ tud adni (ezt nevezi a pszichológia "korrektív emocionális élmény"-nek).

A belső gyermekkel való gyógyító találkozás (ld. részletesebben a "*Mit üzen a tested?*" című könyvben) az egyik legszebb ajándéka lehet a Játéknak. Az pedig már a lélek rejtélyes működésének titka, hogy egy ilyen, komolysággal és mély érzésekkel átítatott találkozás milyen módon képes újraírni a múlthoz fűződő viszonyunkat, teljesen feloldva a kínzó hiányérzetet és az abból fakadó folytonos nyugtalanságot, üldözöttséget, kielégít(het)etlenséget.

Egy lehetséges Játék-részlet az instrukciók szintjén (vegyük az ovis gyermek példáját):

– *“Nézz rá erre a kisgyermekre, aki egykor Te voltál, ahogy ott áll kétségbeesetten az ovi küszöbén... engedd, hogy megérintsen a szomorúsága, a félelme, a kiszolgáltatottsága... az édesanyját várja, őt hiányolja... Mi lenne, ha most Te lennél ez az édesanya... az az anyuka, aki most képes lenne ezt a pici gyermeket megvigasztalni... Csak menj oda hozzá nyugodtan, és érezd meg, hogyan tudod őt megvigasztalni...”*

És, amikor mindez lezajlott, jöhet egy szerepcsere:

– *“És most, ha van kedved, legyél Te ez a kisgyermek, és add át magad édesanyád ölelésének... csak engedd, hogy jöjjenek az érzések... van, aki megtart, van, aki vigyáz rád, nem vagy már egyedül... csak érezd át minél mélyebben, hogy biztonságban vagy, hogy már nincs mitől félni... és maradj ebben az ölelésben, ameddig csak jólesik, amíg csak szükséged van rá...”*

A régi hiányok feltöltése a lehetőségek tágabb körét nyitja meg, mint csupán a belső gyermekkel való találkozás. Elmúlt életpillanataink minden egyes alakja előkerülhet a Játékban, a tegnapi énünktől az előző életeinkig – kinek mi bukkan fel a lelke színpadán. A lényeg mindig az, hogy személyes múltunk minél több, hiányokkal terhelt időszakát tudjuk feltölteni szeretettel, valahova tartozással, biztonságérzettel, együttérzéssel, öleléssel.

## 5) Önmagunk újradefiniálása

Úgy tűnik, gyakran már csak annyi hiányzik ahhoz, hogy a várva várt gyógyulás, változás, felébredés bekövetkezzen, hogy meghozzuk és kinyilvánítsuk az ezzel kapcsolatos, megmásíthatatlan és visszavonhatatlan döntésünket. Ha ezt megtesszük, ezzel mintegy újraírjuk belső "alkotmányunkat", felfrissítjük és aktualizáljuk önmagunkról alkotott képünket. Ez az újradefiniált önkép azután számos életterületre hathat tovább jótékonyan, az egészségtől az anyagi gyarapodáson át a szerelemig, boldogságig.

Az újradefiniálás akkor a leghatékonyabb, ha azt hangosan kimondott szavakkal is "megpecsételjük". Ezt egyedül is megtehetjük, de úgy tűnik, jóval hatékonyabb, ha van egy vagy több partner, aki ezt a kinyilatkoztatást meghallgatja, befogadja. A Gyógyító Játék során általában nyilvánvalóvá is válik, kihez szólhatnak leginkább ezek a szavak. Sok-sok játék tapasztalata alapján a leggyakrabban a szüleink,

családtagjaink, (volt vagy jelenlegi) párunk, illetve önmagunk egy aspektusa (gyermeki énünk, saját testünk stb.) irányában érdemes ily módon megnyilvánulnunk, a játéknak egy kielezett, elérzékenyült, lényegi pillanatában. Lássunk néhány példát erre:

**Főszereplő a szüleinek:**

"Kedves Édesanyám és Édesapám, úgy döntöttem, nem harcolok tovább veletek. Nem akarok már megváltoztatni sem titeket, sem a gyermekkoromat. Elfogadom, hogy olyanok vagytok, amilyenek, hogy ezt tudtátok kihozni a szülőszerepből, és szívből köszönöm mindazt, amit kaptam, jót és rosszat egyaránt. És el tudom dönteni, mit szeretnék tovább vinni az örökségből, és mi az, amit meghagyok Nektek. És nem akarok már megfelelni az elvárásaitoknak sem. Elfogadom, tisztelem és szeretem önmagam, és tudom, nem azért élek, hogy a ti elvárásaitoknak igyekezzek eleget tenni, hanem hogy tanuljak, hogy alkossak, hogy adjak, hogy szeressek, hogy bolog legyek." stb.

**Főszereplő a párjának:**

"Egy ideje együtt táncoljuk az élet táncát. Sokáig úgy gondoltam, ebben a táncban Te vagy az, aki nem érzi a zenét, hogy miattad nem működik az összhang, hogy Te vagy a boldogtalanságom legfőbb oka. Most rájöttem, hogy önmagamért én felelek. Hogy én választottalak, hogy minden egyes nap, amióta együtt vagyunk, meghoztam a döntést, hogy Veled maradok – csak nem voltam ennek tudatában. Most megértettem, hogy a saját boldogságom elsősorban a saját kezemben van. Felismertem, hogy egyszerre lehetek teljesen szabad és ugyanakkor elkötelezett egy kapcsolatban. Hogy nem Tőled kell várnom, hogy boldoggá tegyél vagy hogy szabadságot adj nekem. Minden onnan indul, hogy feltétel nélkül elfogadjam és szeressem önmagam, a többi már ebből fakad. Emellett döntöttem ma, ha jössz velem ezen az úton, annak szívből örülök, ha nem, azt is elfogadom..." stb.

**Főszereplő a "belső gyermekének":**

"Drága Kicsim, megérkeztem Hozzád, és most már mindig itt leszek Veled! Mindennél csodálatosabb, értékesebb és szeretetreméltóbb vagy számomra. Elfogadom, bármit is érzel, jogod van az érzéseidhez, jogod van a fájdalomhoz, a félelemhez, jogod van a vágyaidhoz, az igényeidhez, és jogod van az örömhöz és a boldogsághoz is. Mostantól odafigyelek arra, amit szeretnél, megvigasztallak, ha fáj valami, megvédelek, ha félsz. Elég bölcs és nyitott szívű felnőtt vagyok ahhoz, hogy biztonságban érezd magad velem. Úgy döntöttem, hogy Te és én mostantól együtt játszunk az életet, együtt sírunk-nevetünk..." stb.

**Főszereplő a saját testének:**

"Kedves Testem, ennyi évnyi elhanyagolás után most újra felismertem, milyen közel állsz hozzám, milyen hálás vagyok Neked, mennyire tisztellek és csodállak Téged. Úgy döntöttem, mostantól nem telik el majd nap, hogy ne beszéljek Veled, hogy ne fejezzem ki valamilyen módon a szeretetemet és az örömet Feléd. Köszönöm, hogy lehetővé teszed számomra az élet átélését..." stb.

Mivel a jól sikerült szomatodráma játékokban ritkán kapnak teret a hosszas monológok, ilyesfajta szövegek nemigen szoktak elhangozni (egyéni terápiás folyamatokban gyakrabban fordulnak elő). Azért tartottam mégis célszerűnek ezeket

bemutatni, mert sokszor a Játék csúcspontjában, a meghitt ölelések, nagy találkozások csöndjében épp effajta gondolatok születnek. Fontos tudni, hogy az ihletett, szívből-lélekből jövő szavak mindig gazdagítják a Játékot, ezért a Vezető időnként segíthet abban, hogy ezen fontos, meghatározó gondolatokból, döntésekből valami is elhangozhasson. Amit a főszereplő kimond, annak a hatása sokszorosára erősödhet ahhoz képest, amit csak magában gondol.

## 8. Harmóniateremtés – a gyógyító minta rögzítése

Az egyik legérdekesebb jelenség a szomatodramázásban, hogy igen gyakran – a Játék vége felé – az összes szereplőben megjelenik és elhatalmasodik valamiféle vágy és törekvés a harmóniára, a meghittsége, az összetartozás átélésére és kifejezésére. Attól függetlenül, hogy az előző fázisban mennyire sikerült feloldani egy fontos konfliktust, a Játék terébe mintha beúszna, belebegne egy gyengéd sugallat: akárhogy történt is, akármi oldódott is meg vagy maradt megoldatlan, minden szerep és minden szereplő a Főszereplő világának része, hozzá tartozik, kapcsolódni akar vele, befogadásra, harmóniára és békességre törekszik. Ez tűnik a legegyszerűbbnek, legtermészetesebbnek, legtáplálóbbnak és ugyanakkor ez benne a csodálatos, a rendkívüli, a felelmes is.

Mivel ez a folyamat többnyire magától végbemegy, Vezetőként elég, ha engeded, hogy megérintsen ez a gyönyörű, ellenállhatatlan mágnesesség. Nincs szükség szavakra, instrukciókra, csak jelenlétre, nyitott szívre, és annak érzékelésére, hogy mennyi időre van szükség ehhez.

Olykor azonban előfordul, hogy a Játék elakadni látszik az előző fázisban, a történés nem tud elmozdulni a holtpontról, a szereplők közti konfliktus feloldatlan marad, nyugtalanság és elrendezetlenség feszül még itt-ott a térben, de a Játékra szánt idő lejárt, vagy Vezetőként az az érzésed, ettől többet most nem fog adni ez a helyzet. Ekkor érdemes aktívan, ugyanakkor gyengéden, a harmóniateremtés felé terelni a folyamatot, bízva abban, hogy a szereplők megérik önmagukban is a vágyat, hogy kapcsolódjanak, hogy feladják távolságtartásukat, amennyiben erre meghívást kapnak.

Hogyan instruálhatod ezt a folyamatot? Lássunk néhány példát:

– *"Mit szólnál hozzá, ha most lehetőséged lenne a szereplőidet úgy elrendezni magad körül, ahogy Neked legjobban esne, amire leginkább vágnál? Ha van kedved ehhez, csak kérd meg őket szeretettel, hátha hajlandóak a kedvedért kipróbálni egy másfajta kapcsolódást!"*

– *"Most mindnyájatokat arra kérlek, keressétek és találjátok meg a lehető legnagyobb összhang állapotát! Addig helyezkedjétek, amíg úgy nem érzitek, hogy megfelelő helyet találtatok, és a lehető legközelebb vagytok egymáshoz!"*

– *"Úgy tűnik, erre nem vezet kiút ebből a helyzetből. Mi lenne, ha egyszerűen oda ugranánk, ahova szeretnél eljutni? Ha csak próbaképpen beállítanál egy helyzetet, ami ideális lenne számodra... csak hogy megérezzük mindannyian, milyen is lenne az..."*

Ezeknek az instrukcióknak az a titka, hogy kedvet tudjunk csinálni minden szereplő számára, és olyan mintázatba segítsük rendeződni a Játékot a végére, ahol jó érzésekkel feltöltekezve lehet befejezni azt. Higgy benne, hogy működni fog! De semmiképp ne erőltessd ezt a folyamatot, csak segítsd elvinni a lehető legideálisabb pontig. Ez lehet annyi, hogy két ember hajlandó egymás szemébe nézni, vagy egymáshoz közel állni egy személy közvetítésével, de legtöbbször a Játék záróképében a szereplők spontán összeölelkeznek. Ha a Főszereplő valahogy kimarad ebből, mindenképpen érdemes bátorítanod, hogy a legvégére ő is lépjen be az ölelés körébe. (Néha még a Vezetőt is beszippantja ez az örvény, ne állj ellen, ha egyértelműen érzed a hívást...)

A játéknak ebben a szakaszában már csak olyan instrukciónak van helye, ha egyáltalán bármi szükséges, amely segíti a harmonikus lezárást, pl.:

- *"Maradj ebben az ölelésben, ameddig csak jólesik. Engedd, hogy teljesen betöltsön ez az érzés."*
- *"Úgy tűnik, a játékod végéhez értünk. Töltekezz fel egész testedben-lelkedben, ennek a kapcsolódásnak, közelségnek, harmóniának az energiájával."*

A harmonikus zárókép olyan, mint egy kapcsolódásokkal és érzelmekkel teli teryrajz a Főszereplő lelke számára, egy gyógyító információs mintázat, egy új iránytű. És, nem utolsósorban, megajándékozza a Szereplőket is a feloldódás, a megkönnyebbülés, a megnyugvás érzésével.

## 9. Köszönetkifejezés – a hála pillanatai

A Játék hangsúlyos része a köszönetnyilvánítás, melyre akkor is érdemes egy percet szánni, ha nagyon kell sietni. A Főszereplő egyesével, a lehető legbarátságosabb gesztus (többször ölelés) kíséretében fejezi ki háláját minden szereplőnek, és végül – kölcsönös köszönetképpen – a Vezetővel is megölelhetik egymást.

Érdekes tapasztalat, hogy ha a Játék nem hozott igazi konfliktusfeloldást, és a zárókép sem tudott a legharmonikusabb lenni, a komolyan átélt köszönetnyilvánítás és ölelés (ahol kicsit egybemosódik a Szereplő személye és a Főszereplő saját életének egyik szereplője) még mindig meghozhatja a várt hatást, segítheti a feszültség feloldódását. Ha például a Főszereplő a játékban nem tudott közel kerülni az apjához, de a végén az apát játszó szereplőt meg tudja ölelni, már ez is rengeteg oldódást indíthat el észrevétlenül, tudattalanul...

Az ehhez a fázishoz tartozó instrukció hangozhat így:

- *"Most pedig, kérlek, fejezd ki köszönetedet minden egyes szereplődnek, egy ölelés vagy egy szeretetteli gesztus kíséretében! S eközben, magadban, még egyszer megköszönheted életed tényleges szereplőinek (vagy szerveidnek, énrészeidnek stb.) is, hogy körbevesznek, hogy tanítanak, hogy hozzájárulnak ahhoz, hogy azzá válj, aki vagy és aki lehetsz."*

## 10. Visszajelzés – az élmények megosztása

A Játék érdemi részének végével a Vezető, a Főszereplő vagy maga a csoport szükségét érezheti, hogy pár pecet eltöltsenek még, együtt maradva, pihenve és esetleg néhány élményt megosztva. Ez a szakasz egyfajta "kizsilipelés" funkcióját is hordozza, ilyenkor lehet elengedni a maradék feszültséget, hagyni, hogy leülepedjen, ami felkavarodott.

Kevésbé gyakorlott csoportban ehhez a fázishoz is érdemes egy instrukciót megfogalmazni, például így:

– *"Köszönöm a játékot mindannyiótoknak, és különösen is neked (Főszereplő), hogy beengedtél minket a belső világodba! Gyertek, üljünk le körbe a szőnyegre egy pár percre... Most van rá lehetőség, hogy aki szeretne valamit mondani, megosztani élményeiből, szót kapjon. Kérlek benneteket, tegyétek félre az intellektuális kommentárokat, csak arról szeretnék beszélgetni, ami megérintett, amit átéltetek, ami esetleg még most is mocorog belül, ami valóban kikíváncozik. Nem kell, hogy megszólaljatok, de aki szívesen szólna, most itt az ideje. Te pedig (Főszereplő) csak nyugodtan pihenj, engedd be, amit hallasz és tetszik, és elengedheted a füled mellett, ami nem tetszik, amire most nincs szükséged – minden megnyilvánulás elsősorban arról szól, aki mondja... Ha szeretnél, te is hozzátehetsz bármit, de fontos tudnod, hogy legjobb egy ilyen Játék után, ha engeded, hogy saját csenedben minél mélyebbre ereszkedhessen mindaz, amit átéltél..."*

Vezetőként kérlek, tartsd szem előtt, hogy a szomatodráma világában nem tekintjük szükségesnek és fontosnak (inkább zavarónak és kerülendőnek), ha a visszajelzések az alábbiakról kezdenek szólni:

- a Játék során történtek elemzése, magyarázata, megokolása,
- a szerepekből történő, tanító, tanácsadó jellegű összefoglalások,
- a Főszereplő önelemzése, magyarázkodása,
- a Vezető terapeuta jellegű megnyilvánulásai,
- gyakorlati, egészségi, életvezetési jó tanácsok és egyéb intellektuális konklúziók megfogalmazása,
- olyanfajta beszélgetés, amelynek már csak az a célja, hogy valahogy elteljen az idő stb.

Ha Vezetőként ilyen jelenségeket észlelsz, tereld vissza a csoportot a megfelelő visszajelzések medrébe, és a lehető leghamarabb, amint minden lényegi megosztás lezajlott, zárd le a Játékot egyértelműen, határozottan, megköszönve a Főszereplőnek és a többieknek a közös élményt. Ez hangozhat például így:

– *"Javaslom, hogy ezen a ponton zárjuk le ezt a Játékot, és még egyszer köszönjük meg egymásnak ezt az élményt azzal, hogy megfogjuk egymás kezét és körbepillantunk... És végül még egyszer, Neked (Főszereplő) köszönjük, hogy saját példáddal segítetted, hogy gazdagodjunk élményekben és tanuljunk önmagunkról. Köszönöm!"*

## Gyakorlati javaslatok a vezetéshez

Az alábbiakban összegyűjtöttem néhány olyan szempontot, amelyek megfontolása segítségedre lehet a játékok vezetésénél. Ha javaslataimhoz igazodsz, megkönnyítheted a gyakorlati tanulásod útját, de teljesen érthető és elfogadható számomra az is, ha elsősorban a saját "hibáidból" szeretnél tanulni, ha önállóan akarod kikísérletezni saját stílusodat, ha új utakra szeretnél indulni.

### A Vezető lelkiállapota

A Gyógyító Játék gyakran mély, megrendítő, akár fájdalmas emberi témákat hoz felszínre, miközben végig meg kell hogy maradjon annak, ami: Játéknak. Jó, ha ennek megfelelően tudod saját lelkiállapotodban, jelenlétedben vegyíteni egyrészt az együttérzést, a megérintődést, a komolyságot, az emelkedettséget, az áhitatot, másrészt a könnyedséget, az eleven kíváncsiságot, a játék élvezetét és a humort.

Tanuld meg, hogyan tudsz eltávolodni az olyan lelki minőségektől vezetés közben, mint a gondterheltség, az agyalás, a problémamegoldási igyekezet, a kétségbeesés, a kényszeres vigasztalgatás, a görcsös segíteni akarás vagy a sótlan komolyság. És persze, mindezzel együtt, legfőképp: "az légy, aki vagy", maradj hiteles, őszinte, emberi. Mindez, így egyszerre, talán lehetetlennek tűnik, de bízhat benne, hogy a gyakorlat ki fogja csiszolni optimális vezetői jelenléted egyedi formáját, minőségét.

Előfordulhat, hogy a Játék közben egyértelmű készletet, belső ösztönzést érzel valaminek a kimondására, megtételére (például, egy ponton úgy érzed, meg kellene ölelned a Főszereplőt), de nem tudod, van-e szabály ilyesmire. Amennyiben valóban ihletettnek, bevonódottnak érzed magad, átítatva mély figyelemmel és szeretettel, ne törődj a szabályokkal, szokásokkal, tedd meg, amire hívást érzel!

### A Vezető által alkalmazott érintések

A szomatodráma világában a fizikai érintkezést természetes, emberi kapcsolódásként kezeljük. Ha Játékban vagyunk, szinte bármilyen fajta fizikai kontaktus megjelenhet, a támaszkodástól a lökdösődésig, az öleléstől a birkózásig. Ha azonban Vezető vagy, érintéseidnek érdemes bizonyos tudatosságot és célszerűséget hordoznia.

A leggyakoribb vezetői érintések:

- körben kézfogás a kiscsoporttal a Játék megkezdése előtt,
- a Főszereplővel való kézfogás a Játék elején, ameddig el nem kezdi érinteni és rendezgetni a szereplőit a színpadon,
- gyengéd hát-, vagy váll-, vagy kézérintés, amikor szemléli a játékát, és mi arra buzdítjuk, hogy kapcsolódjon érzelmileg is ahhoz, amit lát,
- a játék során akkor, amikor támogató érintésünkkel akarjuk kísérni valamely instrukciónkat, vagy duplázzuk a Főszereplőt,
- amikor a végén megöleljük.

Javaslom, hogy minden érintésednek tudd az indokát! Kerüld a Főszereplő folyamatos tapogatását, masszírozgatását, ne túl gyakran szaladj oda hozzá játék közben vigasztalgatni, támogatni, és sose "felejtsd" rajta a kezéd. A Főszereplő a Játéka legnagyobb részében önállóságot, szabad mozgásteret igényel, és a szereplőivel kell kapcsolódnia elsősorban, nem a Vezetővel.

### **A Vezető hangja**

A Vezető hangja bizonyos értelemben a Játék "alaprengése", a biztonság és a bizalom hullámhossza. Legszerencsésebb, ha e hang meleg tónusú, lágy, barátságos, jól érthető, határozott, tiszta és nyugodt. Javaslom, kísérletezz a hangoddal, és találd meg azt a minőséget, amely egyszerre kellően hangos és meleg tónusú, és csak a tiéd, rád jellemző, hitelesen tudsz megszólalni rajta. Ha úgy érzed, a hangerőd emelésével hangod bántóvá vagy hidegebbé válik, gyakorolj egyedül, hangosan. Az egyik legfontosabb „munkaeszközödről” van szó, érdemes csiszolni, fejleszteni, finomítani!

Kerüld a Játék során a túl halk beszédet vagy suttogást! Ebben a folyamatban mindennek transzparensnek kell lennie! Bármikor instrukciót adsz, mindenkinek hallania kell, annak is, akinek ez nem szól közvetlenül. Ezzel is építed megbízhatóságodat, vezetői tekintélyedet. A sugdolózó Vezetőben sokkal nehezebb megbízni!

Ha a Szereplők sugdolóznak, az egy másik helyzet. A szerep sokfajta viselkedést követelhet meg, többek közt akár azt is, hogy nagyon halkán szóljanak egymáshoz a Szereplők. Van olyan helyzet, amikor ezt Vezetőként felhangosíthatod, kicsit közelebb menve, fülélve, majd hangosan is kimondva, amit hallasz, de lehet olyan szituáció is, amikor (pl. nyilvánvaló, hogy ezt most senki másnak nem szabad hallania, illetve amikor te sem hallod) jobban teszed, ha hagyod, hogy ez a csendes, személyes szakasz nyugodtan folyjék a medrében, és türelemmel megvárod a végét.

### **A Vezető térbeli elhelyezkedése**

A Vezető elhelyezkedésének van néhány alapszabálya, amelyek figyelembevételével mellett, teljesen szabadon mozoghatsz a térben. A legfontosabb szabály talán az, hogy jelenléted összhangban legyen funkcióddal. A Játék túlnyomó részében pedig az a funkciód, hogy biztosítsd, a Főszereplőd teljes egészében a játékaival foglalkozhasson.

Vegyük sorra a három legfontosabb pozíciót!

1) a Főszereplő mellett vagy, mindketten a játéktér felé fordultok, néha egymásra néztek, esetleg kicsit egymás felé fordultok (elsősorban a Játék első szakaszában, a beszélgetésnél indokolt, és néhány olyan instrukció adásakor, amelyet hangsúlyosnak érzel, vagy amikor rövid beszélgetésbe elegyedsz a Főszereplővel),

2) a Főszereplő mellett és mögött állsz, nem zavarva a látóterét, hol az arcát nézed, hol azt, amit ő néz (elsősorban a szemlélődés szakaszában használd, és akkor, amikor duplázod a Főszereplőt),

3) a játéktér peremén állsz, olyan pontján a térnek, ahol nem kerülsz bele a Főszereplő látóterébe, nem vegyülsz össze a Szereplőkkel, de még jól látod Főszereplőd arcát, és be tudod fogni figyelmeddel a teljes játékteret (a Játék nagy részében ez a megfelelő pozíció – amely persze a Főszereplő mozgásával párhuzamosan, folyamatosan változik).

A kezdő Vezető leggyakoribb hibái:

- maga felé fordítja a Főszereplőt beszélgetés közben, ahelyett hogy mindketten elsősorban a játéktér felé fordulnának (elhúzódó, terápiás hangulatú beszélgetésekkel szokott együtt járni),
- a Főszereplő mellett próbál maradni, miköben az nekiáll felépíteni az induló konstellációt, mintegy "rajta marad koloncként",
- a Főszereplő mellett marad, vagy akár kicsit előrébb is lép a szemlélődés fázisában (jobban bevonódik a színpadi történésbe, mint maga a Főszereplő),
- a Játék zajlása során ott felejt magát a Főszereplő látóterében (aki adott esetben szemben áll apjával és anyjával, és kettejük mögött egy oda nem illő figurával, aki a Vezető...),
- időről időre közel megy a Főszereplőhöz, akkor is, amikor nyugodtan instruálhatna távolabbról is,
- nem figyel a végén, hogy készen álljon, ha a Főszereplő őt is szeretné megölelni.

### A Játék egy térben tartása

A Vezető egyik alapfunkciója, hogy tudatával befogja és egyben tartsa az egész Játékot. Ehhez az szükséges, hogy minden, ami zajlik, egy légtérben, az összes résztvevő számára áttekinthető módon történjen.

Ha a szereplők a Játék során nagyon eltávolodnak, ha ki akarnak menni a szobából, esetleg valakit kiküldeni, ha a terem olyan részére mennek, ahol már egy másik játék zajlik, a Vezető dolga a szereplőket olyan módon instruálni, hogy lehetőség szerint a Játék tartalma, a megélt élmények intenzitása ne csorbuljon, és ugyanakkor a megfelelő térbeli keretek közt maradjon a folyamat. Ilyenkor lehet szimbolikusan vagy természetes határokkal (pl. szőnyeg szélével), esetleg tárgyakkal (pl. székek, ülőpárnával) jelezni a különféle "lelki tereket", például így:

– *"Kérlek, hogy maradj itt a játéktér közelében. Ha azt szeretnéd jelezni, hogy te nem vagy itt, csak lépj le a szőnyegről, és úgy tekintjük, hogy kiléptél..."*

Ez természetesen nem mindig valósítható meg a játék lendületében. A Szereplőknek néha elemi igényük támad messzire távolodni, kirohanni a teremből, esetleg az egyik kirángatja a másikat stb. Mindezzel együtt, törekedj rá, hogy – amennyire csak lehet – áttekinthető maradjon a Játék.

### A dramaturgiai fókuszbiztosítása

Időnként előfordul, hogy a játék hevében egyszerre több fronton is elkezd valami lényeges folyamat spontán zajlani. Maradj tudatában annak, hogy a Főszereplő elsősorban abból profitál, amit érzel a Játékból (akár tudatosan, akár nem), neked

pedig, Vezetőként, azt kell szolgálnod, hogy a Főszereplőd fókusza alá rendelődjön az egész Játék. Ha nyakig van egy "ölelős" jelenetben, vélhetőleg nem fogja érzékelni, hogy mellette két szereplő elkezdett mérgesen egymásra nézni, néhány szót váltani egymással, majd hidegen eltávolodni. Ezek a változások azonban eléggé kaotikussá tehetik a Játékot a saját jelenetéből előkerülő Főszereplő számára.

Amennyiben úgy érzed, a kibontakozó "másod-jelenet" a Játék lényegi része lehet, Vezetőként dolgozod lehet azzal, hogy a párhuzamos folyamatokat valahogy sorba rendezd, anélkül hogy a tartalom vagy az érzelmi intenzitás kárát látná. Ezt nem könnyű kivitelezni, egyrészt, mert egy kis időre ott kell hagynod a Főszereplődet (ez az idő a legminimálisabb legyen!), másrészt, mert azok a Szereplők, akik épp lendületbe jöttek, nem feltétlenül veszik jó néven, ha leállítod őket. Maradj mindig udvarias, tapintatos, és egyszersmind határozott és gyors, például ekképp:  
– *"Látom, hogy most valami fontos dolog kezd zajlani köztetek, a Főszereplő viszont épp el van foglalva egy másik kapcsolatában. Kérlek titeket, egy kis ideig csak tartsátok meg ezt a hangoltságot magatokban, és akkor engedjétek szabad teret a szerepből fakadó késztetéseiteknek, amikor a Főszereplő is jelen tud lenni a figyelmével! Köszönöm!"*

### **A Főszereplő bátorítása**

Nyugodtan kiindulhatunk abból, hogy ha valaki Főszereplőnek jelentkezik egy Játékra, akkor van benne szándék a változtatásra, gyakran azonban nem tudja, hogy lásson hozzá, és/vagy nincs elég bátorsága fejest ugrani az ismeretlenbe. Szüksége van egy olyan ember biztatására, aki felelősségérzettel, tapasztalattal és szeretettel – időnként akár határozottan és erélyesen is – képes őt a változás irányába lendíteni. Ezért, a szomatodráma játék vezetése nem állhat abból, hogy egyfolytában csak követjük a Főszereplőt, mintha az árnyéka lennénk. Néha nekünk kell hitet és bátorságot öntenünk a szívébe, igenis elő kell állnunk valami ötlettel, javaslattal, aktívan meg kell szerveznünk valamilyen helyzetet a számára. Ötvöznünk kell a feltétel nélküli elfogadást a követelménytámasztással, a kihívással, a bátorítással, ameddig meg nem érezzük, hogy a Főszereplőnk valóban a végső határaihoz érkezett. (Lásd még a *"Mit üzen a tested?"* című könyv 59–62. o.)

### **A Főszereplő visszafogása**

Ha valahol megjelenik a változtatás szándéka, valószínűleg meg fog jelenni nyomában a változástól való félelem és az ellenállás is. Az az igyekezet, hogy mégiscsak megmaradjunk a már ismert territóriumon, a változatlan biztonságát adó zónában. Ha a Játékról van szó, ennek a tendenciának az egyik leggyakoribb megnyilvánulási formája az elterelés és a kontrollra való törekvés. Ezt pedig onnan fogod észrevenni, hogy a Főszereplő

- sokat beszél,
- mindig meg akarja érteni, ami zajlik,
- sokat és konkrétan kérdezget a szereplőktől,
- már a szemlélődés fázisában be akar avatkozni,
- nem fogadja el hitelesnek, amit lát a színpadon,
- nehezebbre esik átadnia magát az érzéseinek,

- vonakodik belépni a játék terébe,
- megpróbálja átvenni a Játék vezetését,
- gyakran kiemeli magát a Játék sodrásából, értelmez, kommentál, kiszól a Vezetőnek stb.

Amikor ezt a jelenséget tapasztalod, Vezetőként a legcélszerűbb finoman, de határozottan visszafogni a Főszereplőt, saját érdekében. Egy jó arányérzékkel megfogalmazott instrukció sokat segíthet ilyenkor, például:

- *"Azt javaslom, tegyük félre egy kicsit a szavakat, és adjunk teret a játéknak..."*
- *"Egyelőre csak engedd, hogy történjen, ami történik... hadd tegyék a szereplők a dolgukat, bízz benne, hogy megérik a szerepüket..."*
- *"Elég, ha a legegyszerűbb kérdéseket teszed fel a szereplőknek, például: Hogy vagy, mit érzel?..."*
- *"Kérlek, engedd, hogy én vezessem a játékot, akkor te is jobban kapcsolatban tudsz maradni azzal, ami benned zajlik..."*
- *"Több eredményre számíthatsz, ha engeded, hogy kicsússzon a kezedből az irányítás... hagyd, hogy megleljen a játék!" stb.*

### **A Szereplők bátorítása és visszafogása**

Szereplőnek lenni egy Játékban óriási kihívás lehet azok számára, akik ilyesmit még nem próbáltak, akik hozzászoktak, hogy kontrollálják a bennük zajló folyamatokat, akik túlnyomórészt a gondolkodásukon keresztül tájékozódnak, akik elszoktak attól, hogy figyeljék a saját testükben keletkező finom érzeteket, akik túlságosan is meg akarnak felelni vélt elvárásoknak, akik nagyon eltávolodtak már saját gyermeki, spontán, játékos énjüktől stb.

Vezetőként az alábbi figyelmeztető jelekre érdemes érzékenyen reagálnod, mert a szerep átélésével kapcsolatos ellenállásra utalhatnak:

- leblokkolás, "nem érzek semmit",
- nevetgélés, poénkodás,
- sok beszéd, okoskodás, értelmezés, összefüggésekre mutató,
- kipillantás a Játék teréből, a Vezetőre nézegetés,
- udvariaskodás,
- túlzott teljesítési igyekezet,
- színészkedés, túljátszás stb.

Amennyiben több Szereplő is kezdőnek számít, a Játék képét eluralhatja a kezdeti tehetetlenség, ellenállás, zavarodottság. Ekkor elsősorban bátorításra, támogatásra van szükség. És vannak olyan csoportok is, ahol a Vezetőnek épp az okoz kihívást, hogy valamiképp csillapítsa a gyakorlott Szereplők lendületét.

Előfordulhat, hogy a Játék legelején, a már kiválasztott, de még várakozó Szereplők aktivizálják magukat, és kezdik kivenni az alkotó folyamatot a Főszereplő kezéből, még azelőtt, hogy a Játék „hivatalosan” elindult volna. Zavaró lehet, ha egy Szereplő – már a képviselési érzékelésre hivatkozva – elkezd „húzni” a Játékot, és ezzel a Főszereplőt is. Gyakran tapasztalhatjuk rutinosabb csoportokban azt is, hogy egy Szereplő igyekszik átvenni a Vezető szerepét, javaslatokkal áll elő, irányítani,

terelgetni kezdi a Játékot, felülbírálja a Vezető javaslatát, visszautasítja a vezetői instrukciót, esetleg nekiáll vitatkozni.

Ha bármikor ezeket a jeleségeket tapasztalod, érdemes megfontolnod, hogy közbelépj, és az érintett Szereplő(k)nek bátorító vagy épp visszafogó jelzéseket adj, gyengéden és határozottan. Ezekre az instrukciókra néhány példa:

- *"Enged, hogy a szerep hasson rád, ne törődj semmi mással... Csak figyelj befelé, maradj összhangban belső impulzusaiddal, minden igyekezetet és megfelelést elengedhetsz..."*
- *"Teljesen rendben van, ha úgy érzed, nem érzel semmit... Csak maradj a szerepben, a gondolataidat pedig engedd átsuhanni a fejedben, most nem kell túlságosan törődnöd velük..."*
- *"Egy percig maradjatok benne ebben a lelkiállapotban, várjuk meg, amíg a Főszereplőnk lélekben megérkezik a jelenetbe..."*
- *"Kérlek, maradj a szerepben, engedd, hogy én vezessem a játékot..." stb.*

Miközben elfogadhatod, hogy a Szereplőknek érvényes megéléseik, hiteles tapasztalataik lehetnek egy szerepben, óvakodj attól, hogy megnyilvánulásait, visszajelzéseiket megkérdőjelezhetetlen igazságként értelmezd. A Szereplőnek nem "igaza" van, hanem "élménye". A Játék minden egyes Szereplője az összélmény egy aspektusát éli meg. Amikor valaki a szerep élménye hatására erős kijelentéseket tesz (pl. "Úgy érzem, a nagymamád hamarosan meg fog halni..." – "Szerintem kellett hogy legyen egy magzati ikertestvéred..." – "Én azt éltem meg, hogy ezen a vesén már csak a transzplantáció segíthet..." stb.), Vezetőként mindig jelezd a csoportnak, hogy ezt csakis mint élményt, s ne mint érvényes igazságot fogadják. Azzal együtt javaslom ezt, hogy a tapasztalatok azt mutatják, néhány megérzés, intuíció tényleg előre jelzi azt, ami később megvalósul...

Az is gyakori helyzet, hogy a Játék végén, az élmények megosztása kapcsán, a résztvevők elkezdenek okos értelmezéseket, jótanácsokat megfogalmazni (akár az önkifejezés igényével, akár pusztán segítőkészségből). Ezeket a kísérleteket a mondat közepén is megszakíthatod, olyannyira lényeges, hogy a Játék természetes élményhalmazát, "hamvasságát" ne sértsék fel az utólagos intellektualizálások.

## **A Játék korlátozása**

Általános hozzáállásunk a szomatodrámban: "minden lehetséges". Az a legjobb, ha minden folyamat a maga természetes, organikus módján fut le, ha nem szabályozzuk túlságosan. Előadódhat azonban, hogy mégis korlátozó módon kell fellépniük Vezetőként. Néhány példa ilyen helyzetekre:

- az indulatos, agresszív megnyilvánulások valaki(k)nek a testi épségét (esetleg ruházatát, szemüvegét stb.) veszélyeztethetik,
- az intim érintkezések egy ponton túl valaki(k)nek a szuverenitását sérthetik, erkölcsi határait túlléphetik,
- a Játék olyan helyzet felé sodródik, ahol valaki megszegyenülhet (pl. lecsúszik róla a ruha),
- ha a megélések szintje olyan intenzív, hogy veszélyes következményekkel kell számolni (pl. valaki fulladozik, pánikrohama közelít, elhanyagolja magát stb.),

- a hangerő meghaladja azt a határt, ami már zavaró lehet az adott környezetben,
- a Játék térbeli terjeszkedése elkezd másokat zavarni stb.

Ilyenkor a rutinos Vezető figyel a helyzetre és figyel önmagára. Megpróbálja megérezni, vajon egy olyan pontra jutott-e a Játék, ahol korlátozni kell azt. Minél nagyobb tapasztalattal és biztonságérzettel rendelkezik a Vezető, valószínűleg annál tágasabb a személyes komfortzónája, annál nagyobb a kompetenciaérzete arra vonatkozólag, hogy a csoport – az ő segítségével – meg fog tudni birkózni a legintenzívebb történésekkel is. Nagy hatású, maradandó élményeket adhat minden résztvevőnek egy-egy valóban rendkívüli helyzet közös átélése.

Abban a pillanatba azonban, ha ez a megsérülés vagy a megszégyenülés lehetőségét is felvillantja, a korlátozás szükségszerűvé válhat. Néha ez egyértelmű a történések alapján, de néha csak egy belső hang, egy félelmi jelzés az, ami útba igazít Vezetőként. Ha “meghallod” ezt a hangot, haladéktalanul lépj fel, és tedd, mondd, amit szükségesnek látsz. Egy példa:

– *"Állj! Egy kicsit most vegyetek vissza az erőből! Igyekeztek úgy kifejezni az indulataitokat, hogy biztosan ne okozzatok sérülést a másikban! ... Rendben, folytassátok!"*

### **Az instrukciók megfogalmazása**

Az instrukciók megfogalmazásáról már esett szó. Most néhány konkrét példán keresztül szeretném tovább pontosítani, mitől "szomatodrámas" egy instrukció. A példák sorát hosszan lehetne folytatni, de talán a lényeg (vagyis az egyszerűség, a természetesség, a "tálca-módszer", az átélés-központúság) az alábbiakból is kiviláglik:

Nem szomatodramás instrukció	Miért nem javaslom, hogy használd?	Szomatodramás instrukció
<i>"Mutasd meg, hogyan vagy máj!" vagy "Játszd el a máj szerepet!"</i>	Bár ez egy játék, nem kell semmit eljátszani, megmutatni. A megélés a lényeg, nem a produkció, a színészkedés.	– <i>"Most gyere, lépj be ebbe a szerepbe..."</i> – <i>"Legyél most Te ez a máj..."</i>
<i>"Mit érzel most? Meg tudod mondani, mi az, amit érzel?"</i>	Ha arra készítjük a Főszereplőt, hogy megfogalmazza érzéseit, gyengíthetjük az átélés mélységét, az élményről a verbalizálásra, önmagáról a velünk való kapcsolatra irányíthatjuk a figyelmét.	– <i>"Csak éld át, amit most érzel..."</i> – <i>"Egyszerűen csak érezd, amit érzel, adj teret magadban ennek az érzésnek... adhatsz hozzá szavakat is..."</i>
<i>"Kérdezd meg Mónit!" (aki épp a vakbél szerepében van)</i>	Aki szerepbe kerül, azt a játék során nem célszerű keresztnevéen szólítani, kikölkenthet mindenkit az átélésből.	– <i>"Ott nem Móni van már, hanem a saját vakbeled... menj oda hozzá nyugodtan..."</i> – <i>"Menj, kérdezd meg a vakbeledet, hogy érzi magát!"</i>
<i>"Hajolj meg apád előtt, és mondd neki: Te vagy a nagy és én a kicsi... stb."</i>	A Vezető világképét és szakmai meggyőződését tükröző direkt felszólításokat, sablonokat, szájba adott mondatokat érdemes kerülnünk.	– <i>"Most adj egy olyan gesztust édesapádnak, amely a legmélyebben kifejezi, amit érzel... adhatsz hozzá szavakat is..."</i>

## A lezárás

Szerencsés esetben a történés folyama szinte magától lekerekedik, mindannyian érezzük, hogy itt a vége, elértük a legmagasabb szintű harmóniát, amit a Játék felkínálhatott. Vezetőként annyi a dolgod, hogy biztosítsd a megfelelő időt a zárókép átéléséhez, utána pedig adj lehetőséget a köszönetnyilvánításokra.

Előfordulhat azonban, hogy a Játék lezárásánál aktívabbnak, direktívebbnek kell lenned. Különösen akkor, ha

- 1) a Játék jó ideje tart, a résztvevők kezdenek fáradni, az egészet belengi az "ebben ennyi volt" érzése, és úgy döntesz, kezdeményezed a lezárást,
- 2) a Játékban lenne még potenciál, de az idő elfogyott, kénytelen vagy lezárni a folyamatot.

Bármi miatt kell is a Játékot aktívan zárnod, javaslom, ügyelj az alábbiakra:

- Megfogalmazásod mindig legyen tiszta, egyenes, egyértelmű és természetes. Például: – *"Zsuzsa, itt az idő, hogy lekerekítsd ezt a Játékot!"*, vagy *"Péter, van még két-három percünk, ami talán arra épp elég lehet, hogy kialakíts egy olyan záróképet, amely megnyugvást és örömet nyújt számodra."*
- Ha a Főszereplőt gondterheltnek, elégedetlennek, tanácstalannak látod, ne terheld őt kérdésekkel (pl. – *"Mit gondolsz, megállhatunk itt?"*), inkább tereld gyengéden, de határozottan valamilyen irányba (pl. – *"Mi lenne, ha most, a Játékod végén, nagyvonalúan engedélyt adnál minden Szereplődnek, keresse meg azt a helyet, ahol jól érzi magát, és aztán Te is beállnál közéjük..."*)
- Bármilyen helyzetben, hangulatban ér is véget a Játék, jó, ha arcodon elégedettség, derű, elismerés és elfogadó szeretet tükröződik. Messziről kerülj minden olyan megjegyzést, amely a Játékot (akár rejtetten is) minősítheti (pl. – *"Hát, most eddig jutottunk..."* – *"Ebben a játékban most ennyi volt benne"* – *"Ha most nem is jött ki minden, később újra megpróbálhatod..."* stb.). Kérlek, semmiképp ne tegyél a Játék lezárásához szakmai javaslatokat (pl. – *"Ezt érdemes lenne majd egyéniben továbbvinned..."* – *"Javaslom, folytasd ezt a munkát egy következő csoporton..."* – *"Ezzel majd még tovább kell dolgoznod..."* stb.)!

Ahhoz, hogy ezeket a "hibákat" elkerüld, mélyen magadban gyökeret kell eresztenie annak a meggyőződésnek, hogy minden Játék olyan, mint egy élőlény, egyszeri, megismételhetetlen, csodálatos úgy, ahogy van, megérdemli, hogy tisztelettel és nagybecsüléssel nyugtázd, amikor véget ér – még akkor is (sőt, különösen akkor), ha a Főszereplő hajlik az elégedetlenségre.

Megjegyzendő, hogy Vezetőként, bizonyos pillanatokban, lehetnek nagyon egyértelmű intuíciónál arra nézve, hogy mikor lehet és mikor nem lehet befejezni egy Játékot. Ha elfogyott a játékra szánt idő, és Te egyértelműen érzed, hogy itt és most nem lehet megállni, hogy most még mindenképp kell öt perc, bízz a belső iránytűdben, és tedd meg a szükséges lépéseket (pl. jelzed a csoportnak, hogy pár perccel túllépjük a keretet stb.).

### **Teendők a szerep felvétele és a szerep elengedése körül**

A Játék egyik leglényegibb és legkülönösebb mozzanata: találkozni egy szereppel, azt mélyen átélni, majd – valamit megtapasztalva, lélekben átalakulva, megtisztulva – kilépni a hatása alól. A szerep adja a kulcsot a ráeszméléshez, a változtatáshoz, az elengedéshez, az integrációhoz. A különböző szerepekkel való érdemi találkozás teszi lehetővé, hogy megkövült szubjektív valóságunk egy kissé feloldódjon (vagy akár darabokra hulljon), majd újraparendeződjön. Az egyes szerepek mély és komoly átélése kapcsolatot teremt gyermekkori rugalmasságunkkal, kreativitásunkkal, spontaneitásunkkal, érzelmi flexibilitásunkkal – és erre nagy szükségünk van ahhoz, hogy a gyógyulás felé lendítsük magunkat.

A Játék elején a szerepek megjelennek, és a résztvevőkhöz kapcsolódnak. Akár úgy, hogy a Főszereplő "ráadja" azokat egy-egy Szereplőre, akár – például Fedett Játék esetén – a Szereplők vonják a szerepet magukra, érzékeny és intuitív készenlétükön

keresztül. Ha a Főszereplő kiosztja a szerepeket, biztosítsd, hogy ez jelentőségteli legyen, érintéssel, szembenézéssel történjen. Szánjunk időt a szobrászkodásra, az indulókép gondos kialakítására. Adjuk meg a módját az akotásnak és a szerepekkel való felruházás folyamatának, kerüljük a hányavetiséget és a túludvariaskodást.

A Játék sodrásában a szerepek és Szereplők konstellációja folyamatosan változhat. Vezetőként az a dolgod, hogy támogasd: lehetőleg mindig a legfontosabb és legadekvátabb szerepek töltsék ki a játékkeret.

A szerep elengedése a Játék közben vagy legkésőbb annak lezárultakor válhat esedékessé. Ez az aktus lehet végtelenül egyszerű és természetes (ahogy a gyermekeknél, akik a legnagyobb átélés közepén is tudnak váltani, ha anyjuk vacsorázni hívja őket), de az is előfordulhat, hogy bonyodalmassá, nehézkessé válik. Ez többnyire akkor fordul elő, amikor:

- a Szereplőt olyan mélyen megérinti a szerep, hogy érzelmi reakciója túlhullámszik a Játék időkeretén,
- a Szereplő nagyon ismerősként vagy aktuálisként éli meg a szerepet, egybemosódik benne a Főszereplő sztorija és a sajátja,
- a Szereplő "szereprugalmassága" alacsony fokú, ha egyszer ráhangolódott valamire, nem egykönnyen hagyja abba,
- a Szereplőnek valami oknál fogva jólesik benne maradni a szerepben, nem akarja elengedni az adott lelkiállapotot stb.

Amikor a szerep elengedése láthatólag zökkenőmentes, Vezetőként nincs különösebb dolgod, bízatsz abban, hogy a résztvevők el tudják rendezni magukban a kilépés folyamatát. Amikor azonban azt tapasztalod, hogy valaki számára ez nehézséget jelent, esetleg ő maga jelzi, hogy "beleragadt" valamibe, érdemes lehet Vezetőként felkínálnod segítségedet, támogatásodat. Több dolgot is tehetsz, itt megemlítek három lehetőséget, melyek bizonyos sorrendet is tükröznek, az enyhébbtől a mélyebb "beleragadás"-ig.

1. Mondhatsz pár megerősítő, támogató szót, például:

– *"Látom, ez a szerep mélyen megérintett... ez nagyszerű... azt jelenti, hogy valamilyen fontos folyamat zajlik most a lelkedben... nyugodtan hagyd, hogy az érzések és képek tovább áramoljanak benned... bízatsz magadban, és abban, hogy mindez hasznot hoz számodra, és a maga idejében lecseng, elmúlik..."*

2. Ajánlhatsz egy szerepkivételi rituálét (néhány Szereplő maga is kér ilyesmit).

Ilyenkor a Főszereplőt kérjük meg, hogy egyértelműen vegye vissza a szerepet és közöljön valami olyasmit a Szereplővel, hogy: "Te nem a vastagbelem vagy, hanem Juli..." Bár a magam részéről sosem kedveltem igazán ezeket a rituálékat, belátom, hogy időnként szükség lehet rá, mert néha ez a legegyszerűbb és legjobb módja annak, hogy egy Szereplő hajlandó legyen felfogni a szerep elengedésének mozzanatát. És mindig akadnak olyan résztvevők, akik más helyeken ehhez hozzászórtak, és tartanak attól, hogy ha ez a "műsor" elmarad, valami bajuk eshet. Mindazonáltal, óvnálak attól, hogy ebből menetrendet csinálj, hogy olyan helyzetekben is alkalmazd, amikor nem kérik vagy nem nyilvánvaló a szükségessége. Nem megfelelő helyzetekben alkalmazva ezek a rituálék inkább sablonossá, mechanikussá teszik a Játék lecsengését, kimondottan feleslegesek és akár

nevetségesek is lehetnek, és azt az üzenetet közvetíthetik, hogy nem bízunk a résztvevők belső rugalmasságában, józan ítélőképességében, önállóságában.

3. Ha van rá lehetőség, ajánlhatod, hogy a következő Játéknak legyen a "beragadt" résztvevő a Főszereplője, például így:

– *"Úgy tűnik, ezen a szerepen keresztül valami fontos, aktuális témához érkeztél... Az a lelki állapot, amiben vagy, talán a legalkalmasabb arra, hogy most Te legyél a következő Játék főszereplője... mit szólna ehhez? Van hozzá kedved?... Többiek, benne vagytok?"*

### A zsebkendő használata

A papír zsebkendő az egyik elengedhetetlen felszerelésünk. Mindig legyen kéznél, zsebben, itt-ott a teremben. Vezetőként ne kezdj úgy hozzá a Játékhoz, hogy nincs nálad egy-két pézsa. Ha úgy tűnik, szükség van rá, mert a Főszereplő vagy valamelyik Szereplő sírni kezd, a zsebkendőt is mindig a "tálca-módszerrel" kínáld, de sose erőltess, ne csúsztasd senkinek a kezébe, ne törd a zsebébe. Nyújtsd oda felé, lágyan meg is érintheted a kezét, esetleg tedd mellé valahova, ahol könnyen elérheti. Érdekes módon, sokszor a sírásban az a legjobb érzés, ha az ember arcát tényleg előlti minden, ha nem kell jólneveltnak lenni, ha nem kell a nyomokat gyorsan eltüntetni. Ezt a fajta szabadságérzetet sose szakítsuk meg zsebkendő-tukmálással.

### A leggyakoribb játéktípusok

A fentebb részletezett "átlagos" vagy "normál" játék során általában egy Főszereplőnek valamilyen aktuális problémájával, betegségével foglalkozunk, és a Játék nagyjából a leírt 10 lépéses folyamaton megy keresztül, megközelítőleg 30-60 perc alatt. És bár ez a leggyakoribb játéktípus, több eltérő változat is megjelent a gyakorlatban az idők során. Az alábbiakban ezek közül mutatok be néhányat. A "normál" játék és az alábbi típusok keveredéséből sokfajta variáció születhet.

#### Pozitív Játék

A "Pozitív Játék" lényege, hogy olyan témát ajánlunk kiindulópontként, ami a Főszereplő életében jól működik, amivel elégedett, amit szeret, ami inspirálja, ami egészséges, amire büszke, amitől boldog stb. Nagyon is hasznos és építő, ha időnként életünk pozitív, napfényes oldalára irányítjuk a figyelmünket.

Az ilyen játékok kimenetele kétféle szokott lenni. Ha a Szereplők megérik a rendszert átható harmóniát, az egész Játék a szépség, a boldogság, az egészség, az inspiráció, az alkotás, a siker jegyében zajlik, mintegy ünnepévé válik mindezen pozitívumoknak. A Főszereplő élvezettel merül el a (többnyire rövid) Játékban, és megerősödve, feltöltelekezve, hálával telten lép ki abból. Ha azonban a Játék során bonyodalmak támadnak, konfliktusok merülnek fel, és kiderül, az elképzelt harmónia mégsem teljes, a továbbiakban a folyamat a "normál" Gyógyító Játékra kezd el hasonítani.

Akárhogy alakul is, fontos felismeréseket, átéléseket, megerősítéseket és újrarendeződéseket hozhat az ilyenfajta játék. Különös előnye, hogy egyes résztvevők bátrabban, nagyobb kedvvel és nyitottsággal lépnek bele a folyamatba, ha nem valamilyen gyengeségüket, hiányosságukat, betegségüket kell mindjárt az elején feltárniuk.

A "Pozitív Játék" segíti a Főszereplőt és a többi résztvevőt, hogy az életükben fogékonyabbá váljanak mindarra, ami jó, ami szép, amiért hálások lehetnek. Van, aki számára ez váratlan "megvilágosodást" eredményez, egyfajta felébredést gondterhelt, peszimista, betegségorientált szubjektív világából.

Vezetőként pedig abban segíthet Neked, hogy minél tudatosabb és gyakorlottabb legyél a "normál" szomatodráma játék végső, harmóniateremtő fázisának támogatásában, hiszen ez a fázis nem más, mint egy kis Pozitív Játék a nagy Játék végén.

### **Alkati Játék**

Az "Alkati Játék" elnevezés azt takarja, hogy olyan témával játszunk, amely a Főszereplő veleszületett adottsága vagy éppen hiányossága, fogyatékosága. Nem feltétlenül betegség, viszont hozzátartozik a testhez, és az évek során nem sikerült maradéktalanul elfogadnia.

Olyan társadalomban élünk, ahol meglehetősen gyakori, hogy felnőttként is hadilábon álljunk egy-egy testrészünkkel, adottságunkkal, formánkkal, méretünkkel. Ezekhez a részekhez sok takargatás, szégyenkezés, elutasítás, viszolygás, ellenségesség társulhat. Ezért, az ilyen tematikájú játékokra csak magas bizalmi szint mellett szokott sor kerülni. Ha azonban sikerül a Főszereplőt "összehozni" egy-egy ilyen részével, gyakran mélyről fakadó érzések szabadulnak fel, és nagy megkönnyebbülések kísérhetik a Játékot.

Hasonló dinamikájú játékok kerekednek akkor is, amikor valamilyen, hosszú évek, évtizedek óta fennálló betegséggel, elváltozással, balesetből fakadó torzulással vagy akár "egyszerű" túlsúllyal van dolgunk. Jó, ha felkészülünk arra, hogy intenzív indulatokkal, tengernyi dühvel, mély sértettséggel, megalázottsággal, szégyennel, büntudattal, keserőséggel találkozhatunk...

### **Fedett Játék**

A "Fedett Játék" abban tér el a "normál" variációtól, hogy a Játék elején megegyezünk a résztvevőkkel, hogy most semmilyen konkrét információt nem fogunk kapni a Főszereplőtől a témáról. A klasszikus Fedett Játékban a Főszereplő legfeljebb annyit tesz az elején, hogy kiválasztja azokat a személyeket, akikkel a Játékát szeretné együtt játszani (de van, hogy ez is elmarad). Majd egy adott pillanatban hátralép a Vezetővel együtt, és teret ad a Szereplők intuitív helyezkedésének, játékának.

Ha ilyen játékot vezetsz, az elején a legfontosabb tennivalód az összehangolódásról való gondoskodás. Ezekben a helyzetben fokozottan érvényes, hogy csak a tiszta,

belső érzésből, intuícióból fakadó megnyilvánulásoknak szabad teret kapniuk, különben könnyedén összekuszálódhat és parttalanná válhat a játék legeleje.

Ilyenkor hasznos lehet, ha precízen felvezeted a játékot, és végig fokozott éberséggel instruálsz, szükség szerint ösztönözve vagy visszafogva a szereplőket. A felvezetés hangozhat például így (miközben kézen fogva körben állunk vagy ülünk):

– *"Most Éva játéka következik. Annyit tudunk, hogy valami erősen foglalkoztatja, ugyanakkor szeretné, ha ez most Fedett Játék lehetne, és ő tartózkodhatna mindenféle aktivitástól a játék elején. Kérlek, Éva, kezdjél el minél mélyebben ráhangolódni magadban erre a témadra, engeddd, hogy teljesen betöltsön az, ami foglalkoztat. ...és mi most lassan hátrébb lépünk, hogy szabad maradjon a színpad. Titeket pedig (a Szereplőkhöz fordulva) arra kérlek, kezdjétek el érzékelni, mi mozdul bennetek, figyeljétek, hová húz, hogyan mozgat titeket ez a tér, maradjatok a lehető legmélyebben kapcsolatban azzal, ami itt és most felbukkan bennetek... stb."*

Tartsd észben, hogy a Fedett Játék nem egyenlő a néma játékkal. Nem az a lényege, hogy ne hangozzanak el szavak. Időnként a résztvevők – a fedett jelleg miatt – mintha megnémulnának, és a Játék valamiféle pantomimra kezd emlékeztetni. Csak addig érdemes hagyni a szavak nélküli folyamatot, ameddig úgy érzed, ez a legkifejezőbb, ez szolgálja legjobban az érzelmek áramlását. Ha azonban az a benyomásod, lennének kimondásra váró szavak, csak a szereplőkre valahogy rátelepedett a némaság, bátorítsd őket, hogy fejezzék ki magukat hangosan is.

A Fedett Játékok egy része végig fedett marad, finom sejtésektől eltekintve senki nem tudja, hogy ő kicsoda a szerepe szerint. Ilyenkor, a Játék végeztével, a Főszereplő – ha úgy érzi – felfedheti a történetet, ezzel segítve a Szereplőket, hogy valahogy magukban elrendezzék az átélt élményeket. Máskor már a Játék egy bizonyos pontján felfedődik, ki kicsoda, és a történés onnantól transzparensen folyik tovább.

Érdemes ezzel a játéktípussal sokat kísérletezned, ebben magabiztosságot szerezned. Egy jól sikerült Fedett Játék óriási élmény lehet a Főszereplőnek, az egybeesések lenyűgözhetik, a "semmiből" jövő pontos információk minden szkepticizmusát végleg feloldhatják, és Te, a módszerrel együtt, ott helyben megdicsőülhetsz. :)

### **Rapid játék**

A "Rapid Játék" lehetősége általában akkor kerül elő, ha kevés idő áll rendelkezésre (5-15 perc), ugyanakkor egyértelmű játékgéni igény jelentkezik, van egy jól bemelegedett, játszani akaró Főszereplőnk, és a csoport egyhangúan úgy dönt, hogy ezt a kis időt inkább játékkal szeretné tölteni, mint bármi mással.

Ha Rapid Játék vezetésére vállalkozol, tudj róla, hogy talán ehhez a játéktípushoz szükséges a legnagyobb rutin, a legélesebb odafigyelés, a legkreatívabb, legspontánabb jelenlét. A "normál" játék legtöbb elemét egyszerűen ki kell hagyni a folyamatból, feszesen kell instruálni, pontosan kell érezni, hol van a Játék szíve, határozottan kell a folyamatokat lekerekíteni s a Játékot lezárni, miközben ugyanolyan szeretettel, együttérzéssel és teljes elfogadással kell együtt lennünk Főszereplőnkkel. Ez szép kihívás!

Segítheti a dolgot, ha egyértelmű megállapodást kötsz a Főszereplővel és a csoporttal, hogy mire lehet számítani ennyi idő alatt, és szerencsés az is, ha mindenki számára jól látható helyen van az óra (esetleg valaki segít egy-egy időjelző figyelmeztetéssel).

A Játék kezdetekor érdemes lehet a helyzetet definiálni, például így:

– *"Akkor most maradt tíz percünk Józsi Játékára. Lehet, hogy épp csak belekezdünk valamibe, és lehet, hogy eljutunk valami lényeges pontig, majd meglátjuk. Mindenesetre, tíz perc múlva abba hagyjuk, ott, ahol éppen tartunk... rendben van ez így, Józsi? És a többieknek? Oké, akkor lássunk is hozzá!"*

Ami a lehetséges gyorsításokat illeti, számtalan variáció elképzelhető. Néhány példa az instrukciók szintjén:

– *"Kérlek, jelentsd meg a színpadon azt az egy vagy két dolgot, személyt, amivel-akivel most leginkább foglalkozol. Ha tudsz, térj rá rögtön a leglényegesebbre..."*

– *"Figyeld meg, melyik szereplő szólít meg, mozgat meg legjobban... Lehet, hogy érdemes a többit most egy-két percre elengedned, és csak vele lenned, csak őrá hangolódnod..."*

– *"Eddig jutottunk... Most engedd, hogy a hátralévő két percben a szereplőid megkeressék azt a pozíciót, ami nekik a legelfogadhatóbb... és te is menj, és keresd meg a helyedet köztük..." stb.*

### **Játék távol levő személy témájával**

Gyakran felmerülő kérdés, hogy hozzátartozók, ismerősök, jelen nem lévő személyek ügyes-bajos dolga lehet-e a Játék fókuszában. Vannak bőven olyan helyzetek, amikor valaki szeretné, ha a hozzátartozója jobban lenne, esetleg kíváncsi a mögöttes összefüggésekre, de az adott családtag, barát, ismerős nem tud (mert pl. idős, súlyos beteg, mozgásában korlátozott, kiskorú gyermek stb.) vagy nem akar részt venni ilyen programon.

Miven sok tapasztalat gyűlt már össze azzal kapcsolatban, hogy nagyszerűen lehet játszani másvalaki témájával is, ezt a lehetőséget kár lenne mellőzni. Bátorítalak, hogy kísérletezz vele!

Javaslom, az legyen a két fő kritérium, hogy a résztvevő 1) ismerje és 2) szeresse azt a személyt, akinek a helyzetét egy Játékban szeretné megjeleníteni. Ez azt jelenti, hogy valóban nagyon közeli hozzátartozó, szívbéli barát esetén működik igazán hatékonyan ez a fajta "távjáték".

Módszertanilag több lehetőség is felmerülhet (vegyük azt a példát, hogy egy édesanya játszana öt éves gyermeke betegségének témájával):

– az anya "azonosul" a gyermekkel, és úgy lép be a Játékba, mintha ő lenne a gyermek, így a Főszereplő-gyermek szüleit (köztük önmagát is) először mások jelenítik meg – ekkor a Játék elsősorban a gyermek világát tükrözi,

– az anya önmaga marad, saját drámáját jeleníti meg, melyben a gyermeke is lehet egy szereplő – ekkor a Játék elsősorban az anya világát tükrözi,

– tetszőleges variáció elképzelhető, aszerint, hogy a Vezetőnek miben van tapasztalata és/vagy a Főszereplő mit szeretne, mire hangolódott rá, mire érzi képesnek magát.

Ezek a fajta játékok gyakran rákerülhetnek egy olyan vágányra, hogy a téma hozója intellektuális kíváncsisággal, kívülről nézi végig az eseményeket, és igyekszik megérteni, mi folyik. Ez nem feltétlenül haszontalan, de messze több eredményt hoz és kielégítőbb, ha a történet gazdája be is lép a folyamatba, ha belülről, az érzelmein és azonosulásain keresztül éli meg a történéseket. Ehhez pedig az szükséges, hogy valóban ismerje és szeresse a távol lévő "Főszereplőt", különben ez nem tud működni.

Az eddigi tapasztalatok szerint gyógyítólag hat, ha a jelen lévő Főszereplő megjeleníti azt a képet egy Játékban, ami benne él az adott hozzátartozója betegségével, állapotával kapcsolatban. Ez sokszor segít elfogadni az adott helyzetet (melyen esetleg most nem is lehet érdemben változtatni), másrészt, gyakran rámutat arra a közös „érzelmi felületre”, érintettségre, ahol ők feszültséggel, diszharmonióval kapcsolódnak. E kapcsolódás áthangolása önmagában is sokat használhat.

Érdekes módon azonban, jó pár példa támasztja alá, hogy a Játék olyan "távolhatással" is rendelkezhet, melynek eredményeként az érintett, távol lévő személy állapota javulni kezd, mielőtt a jelen lévő személy újra kapcsolatba kerülne vele. Nem könnyű erre a sokszor megfigyelt jelenségre megfelelően alátámasztott magyarázatot adni, de talán lényegesebb is, hogy szorgalmasan gyűjtsük a pozitív tapasztalatokat.

## **Kérdések és válaszok**

### **Javasolhatom-e valakinek Vezetőként, hogy most az ő Játéka következzen?**

Természetesen adódhat olyan helyzet, ahol szükségesnek érzed, hogy valakit behívj egy Játékba úgy, hogy ő magától erre nem jelentkezett. Kockázatos akció ez, rutin és érzékenység kérdése, hogy ez az invitálás kedvet csinál, vagy épp ellenállást szül. Akkor működik igazán jól, ha a szóban forgó résztvevő belül nyitott a játékra, csak nem tudja, nem meri megtenni a szükséges lépést. Általános alapszabály: semmit nem szabad erőltetni! Ha úgy érzed, a résztvevő kezd megnyílni, szeretettel bátorítsd, ha pedig azt érzed, hogy kitartóan vonakodik, engedd el az ötletedet, és – könnyedségedet megőrizve – indulj más irányba.

### **Mi van, ha a csoport elkezd nyomást gyakorolni valakire, hogy legyen Főszereplő, és ő vonakodik?**

A csoport tagjai időnként – mintegy koalícióba szerveződve – elkezdnek nyomást gyakorolni a folyamatokra, például úgy, hogy valakitől elvárják, jelentkezzen Főszereplőnek. Vezetőként azonban érdemes az egyéni autonómia és a teljes önkéntesség elve mellett kardoskodnod, akár a csoportnyomással szemben is. Ezt gyakran ki is kell mondani, például így:

– *"Marcsi, úgy tűnik, a többiek elkezdtek egy kis nyomást kifejteni abba az irányba, hogy most a Te játékod következzen. Feltételezem, kíváncsiak Rád, szívesen lennének részesei a Te történetednek... Ettől függetlenül, ez mindig a Főszereplő saját döntése... Kérlek, érezz rá, hogy eljött-e a Te Játékod ideje... Ha igen, örömmel várom, hogy vezethessem... Ha nem, semmi gond, akkor majd talán később..."*

### **Lehet-e egy Játékban egyszerre több betegséget is megjeleníteni?**

Ezt általában a résztvevők szokták kérdezni, és a válasz: természetesen igen. A Főszereplőnek teljes a szabadsága abban, hogy mit szeretne megjeleníteni, és akár egy betegségnek három szervi vetületét, akár három különálló(nak tűnő) betegséget, akár bármi mást szeretne látni a színpadon, megteheti. A leglényegesebb, hogy a saját szubjektív térképét vegye alapul. Végző soron minden megjelenített elem hozzá tartozik, belőle fakad, egyformán létjogosultsága van, és joggal reménykedhetünk abban, hogy a folyamat végül mindenképpen a lényeg felé sodor minket.

### **Mi van, ha a Főszereplő nem tudja, mely szerveihez kösse a panaszait?**

Ha a Főszereplő elakad a Játék legelején, mert nem tudja, hogy a panaszait milyen testrészeivel hozza összefüggésbe, Vezetőként a legjobb, amit tehetsz, hogy bátorítod, nyugodtan használja a megérzéseit, kísérletezzen, ne "feszüljön rá" a feladatra.

Egy péda:

"– Pánikrohamaim vannak, de fogalmam sincs, melyik szervem a felelős érte, talán az agyam... nem tudom..."

– *Mit szólnál, ha egyszerűen csak kiválasztanád a tested néhány részét, amelyek a rohamokban valamiképp érintettek... Hol érzed a testedben, hogy rohamod van?*

– Először elszorul a torkom, utána a mellkasom kezd szűrni, aztán a gyomromból jön fel ez az ízé..."

– *Ha gondolod, ezeket a testrészeket meg is jeleníthetjük..."*

Néha érdemes megemlíteni, hogy nem kizárólag szervekben lehet gondolkodni, a test bármely, kézzelfogható vagy metaforikus, létező vagy elképzelt része szereppé formálható, például: "a bal felem", "az immunrendszerem", "az az összeszoruló valami a gyomromban", "egy petesejt a petefészkeemben", "a méhem, amelyet tavaly eltávolítottak", "mindaz, ami testi szinten a férfiasságomat jelenti", "a véráramlat az aortámban" stb.

### **Szükséges, hogy függetlenítsen magam attól a tudástól, hogy milyen "szervi baj" milyen "lelki jaj"-jal van összefüggésben?**

Amit az elvek szintjén megtanultál, nagy hasznodra lehet, amikor egy-egy helyzetet igyekszel megérteni. Vannak módszerek, amelyek ezeket az elveket helyezik legelőre: X szerv megbetegedése Y lelki konfliktus eredménye. Mindez akár igaz is lehet, ugyanakkor akadályozhatja is a spontán, friss, kategóriáktól és elvárásoktól mentes Játék megszületését. Vezetőként tartózkodj attól, hogy előzetes tudásoddal, tapasztalatoddal terelni próbáld a Főszereplőt az alkotás folyamatában.

A szomatodráma a személyes üzenetek megfejtésére és az organikus gyógyulási útra helyezi a hangsúlyt. Amikor Játékot vezetsz, engedd, hogy a folyamat vezessen. Ennek legjobb módja, ha minden érzékszerveddel a Főszereplőd rezdüléseit és a színpadon zajló eseményeket figyeled, és nem hagysz magadnak túl sok időt az "agyalásra".

### **Mit tehetsz Vezetőként, ha valaki nem akar egy szerepet felvenni?**

Időnként előfordul, hogy egy résztvevő kap egy szerepfelkérést a Főszereplőtől, melyet nem akar elfogadni. Ez tud kellemetlen érzéseket kelteni, legjobb elkerülni az effajta szituációkat, ezért a helyzet első számú kezelése a megelőzés. Ha a csoportban a kölcsönös bizalom, elfogadás és nyitottság a bemelegedés folyamatában megfelelően felépült, ilyesmi extrém ritkán szokott előfordulni. Ha mégis, annak általában az az oka, hogy a kiválasztott résztvevőt túlságosan intenzíven érinti a neki szánt szerep, hirtelen megijed tőle. Ezen az ijedelmén először gyengéden segítsd túljutni. Hangozhat ez például így:

– *"Talán azért volt az első reakciód a 'nem', mert megijesztett ez a kihívás... jól látom? Daganatnak lenni – ez sok emberben kelt félelmet. Ugyanakkor, ez csak egy szerep, és minél jobban megijeszt, annál több ajándéka lehet annak, ha vállalod a kihívást. Ki tudja, talán épp annak van itt az ideje, hogy a saját viszonyod a 'daganat' jelenségével átalakuljon, megváltozzon, eltűnjön a hozzá kapcsolódó félelem... Ebben ez a szerep sokat segíthet... Én biztatlak, vállald el nyugodtan..."*

Ha egy résztvevő attól tart, hogy egy betegséggel való szimbolikus azonosulás ártalmas lehet az egészségére, megnyugtathatod, hogy erre még sosem volt példa, mert a Játék során tisztában vagyunk azzal, hogy ez egy szerep, melyet felveszünk, s aztán leteszünk. Mindez akkor lehetne "veszélyes", ha ennek egyáltalán nem lennének tudatában.

Ha a gyengéd bátorítás nem ér célt, fogadd el a résztvevőtől a "nem"-et, és kérd meg a Főszereplőt, keressen mást a szóban forgó szerepre.

### **Mi van, ha több Szereplőre lenne szükség? Lehetnek-e Vezető és Szereplő is ugyanabban a Játékban?**

Érdeemes arra törekedned, hogy a lehetőségekhez képest meg tudj maradni végig a Vezető szerepében. Amint ugyanis ebből kilépsz, nem marad olyan ember, aki az egészet átlátja, aki viseli a történések végső felelősségét (hacsak nem adod át valakinek a vezetői szerepet).

A gyakorlat azonban nemritkán úgy hozza, hogy szükség van egy további szereplőre, és felmerül, hogy te legyél az. Ha úgy ítéled meg, hogy nem célszerű elhagynod a vezetői posztot, íme néhány lehetőség:

1) Javasolhatod a Főszereplőnek, hogy redukálja valamiképp a kiosztandó szerepeket annyira, ahányan vannak. Ez "barbár" dolognak tűnhet, de később sokat segíthet, egyszerűbbé, működőképesebbé teheti a játékot, és végül is a legtöbb Játék önmagától is redukálódik egy központi konfliktusra.

2) A szám feletti szereplőt elképzeljük, neki helyet csinálunk (párna, szék), szerepét szimbolikusan tartjuk fenn, és, ha szükséges, ebbe a szerepbe majd beléphet valaki a Játék során. Sokszor úgy tűnik, mintha maga a Játék döntené el, kényszerítené ki, hogy a szerepek cserélődjenek, átfolyjanak egymásba, és a jó Vezető együtt áramlik e szerves váltásokkal.

3) Egy tárggyal helyettesítjük valamelyik Szereplőt vagy az újonnan megjelenő szerepet. Ennek a megoldásnak az előnye, hogy a szerepben tényleg ott van valami fizikai kiterjedéssel bíró dolog, hátránya, hogy egy tárgy messze nem rejt annyi lehetőséget, mint egy élő személy vagy akár egy üres tér, és néha kicsit "nyögvenyelős" lesz tőle a folyamat.

Előfordulhat, hogy a Főszereplő úgy érzi, mindenképpen Téged akar arra a szerepre, ekkor felmerül az a lehetőség is, hogy átadd a Vezető szerepét valamelyik játszótársadnak. Ebben az esetben érdemes ezt végérvényesen átadni, több csereberelés nem tesz jót a Játék stabilitásának.

Ha pedig úgy döntesz, hogy belépsz egy szerepbe, miközben a Játék vezetés nélkül marad, legyen egyértelmű és tiszta a váltás. Ha szerepben vagy, legyél Szereplő, ne próbálj vezényelni, kontrollálni, javasolni. Az is legyen egyértelmű, amikor a szerepet leteszed, és visszalépsz a vezetői pozícióba.

Javaslom, hogy – ha nem adod át valakinek a vezetést – óvatosan vegyél magadra olyan szerepet, amelyekkel kapcsolatban erős konfliktus vagy sok negatív érzés felbukkanása várható (pl. "Stressz", "Genny", "Halál" stb.), mert nehezzé válhat a "visszaút" a kedves, jóindulatú, támogató Vezető szerepéhez.

A leglényegesebb, hogy a Játéknak az idő jelentős részében – és különösen a fontos pillanatokban – legyen "gazdája". Abban, hogy vállalsz-e egy szerepet, ha Vezető vagy, vagy inkább más megoldást javasolsz, elsősorban intuíciód vezessen, ilyenkor ne szabályokban gondolkodj.

### **Vonjak-e be a Játékba minden csoporttagot?**

Ha figyelembe vesszük, hogy ideális esetben rajtad kívül négy-öt résztvevőből áll a csoport, nemigen maradhat ki senki a Játékból. Tartósan "Néző" szerepbe szorulni lehangoló lehet a kívül rekedt(ek)nek, és megterhelő az egész folyamatra nézve is. Ezzel együtt, előfordulhat, hogy valaki egyáltalán nem kap szerepet, vagy egy ponton kikerül a Játék aktív zónájából.

Vezetőként minden egyes csoporttagra kiterjedő figyelemmel kell jelen lenned. Már önmagában az, hogy időnként barátságosan rápillantasz a passzív résztvevőkre, sokat jelenthet. Nem kell erőltetni, hogy mindenki mindig játékban legyen, de ha alkalmas helyzet adódik (pl. a Főszereplőnek jól jönne egy kis támogató kórus, hogy legyen mersze egy nagyot ordítani), mozgósíthatod a nézőket. Maradj végig tudatában, hogy a Játékban van rejtett potenciál, hogy a Főszereplőnek van lehetősége új szerepeket kiosztani, hogy kreatív ötleteidhez találhatsz megvalósítókat. De a leglényegesebb ebben a kérdésben az, hogy elmédben és szívedben egyfolytában "tartalmazd" az összes jelen lévő személyt.

**Mit kezdjek a tempókülönbségekkel? Mi van, ha Vezetőként direkterben, aktívabban, feszesebben (vagy ellenkezőleg: lassabban, "alamuszibban", csendesebben) tudok jelen lenni, mint amire a Főszereplőnek igénye lenne?**

A vezető stílusok nagyon eltérőek, személyfüggőek lehetnek. Van, aki alkatánál fogva lendületesebb, direktívebb, határozottabb, másnak inkább az elmélyült, passzív, megfigyelő pozíció otthonos. Jó esetben az egyéni habitusod és a módszer kínálta mozgástér egyedi, hiteles kombinációja születik meg a vezetésed során, melyet a Főszereplőd elfogad. Tartsd tiszteletben saját preferenciáidat és a Főszereplőd által kommunikált igényeket egyaránt, és lehetőség szerint vedd figyelembe az „ideális vezetésről” e könyvben írottakat is.

**Mi van, ha Vezetőként aggódni kezdek valakinek a mentális állapota (pl. pszichózis-közélbe sodródik) vagy fizikai állapota (pl. fullad, hányingere van, esetleg hány is)?**

Ha Vezetőként félni kezdesz, elveszhet a biztonságérzeted és a bizalmaid a folyamatban, és szükségét érezheted, hogy óvintézkedéseket tegyél. Az, hogy mikor kell beavatkozni, valakit kivenni a szerepből, esetleg a játékot felfüggeszteni, nem is annyira objektív tényezőktől függ, inkább attól, hogy mikor kezdesz félni, mikortól érzed úgy, hogy veszély leselkedik a résztvevőkre. Ilyenkor természetesen gondoskodj szorongásod csökkenéséről. Hosszabb távon, minél többet látsz és tapasztalsz, annál több jelenséget leszel képes a folyamat velejárójának tekinteni és aggodalom nélkül vezetni tovább a játékot.

**Mi van, ha a Vezetőként megérintődöm, ha úgy érzem, sírnom kellene?**

Nálunk nem gond, sőt érték, ha a Vezetőnek is kicsordul a könnye. Az ideális lelkiállapot az enyhe megérintődés, a "cselekvőképesség" megőrzése mellett. Sem a hűvös, távolságtartó, racionális jelenlét, sem az érzelmi összeomlás és elsodródás nem kívánatos. Érdemes minél többet gyakorolnod, hogy vezetőként

- 1) engeddd át magadon a Játékban áramló érzéseket,
- 2) eközben a figyelmeddel jelen maradj a szituációban, és felelősen vezesd a folyamatot.

**Mi van, ha Vezetőként feleslegesnek érzem magam?**

Egy Gyógyító Játék Vezetőjének lenni kicsit olyan, mint szülőnek lenni. Ha a dolgok rendben mennek, a gyermek szépen játszik, a szülő pihen, elégedetten szemlélődik, élvezi, amit lát, örömet és csodálatot él át. Nem csinál önértékelési kérdést abból, hogy most épp nincs rá szükség. Tudja, hogy mindez nem róla szól, hogy ő most egy háttérfigura. Eber és ellazult egyszerre, és abban a pillanatban, amikor úgy alakul, hogy a gyermek a segítségét, támogatását igényli, ott terem. Addig marad a gyermek közelében, ameddig szükséges, majd újra hátrébb lép.

## Mit tegyek, ha sok a beszéd a Játékban? És ha túl kevés?

A Gyógyító Játék általában viszonylag kevés beszédet igényel. Az érzelmek átélésén és a legfontosabb szavak kifejezésén van a hangsúly, nem a beszélgetéseken. Vezetőként lehet dolgozni azzal, hogy bátorítsd a verbális megnyilvánulásokat, és azzal is, hogy a sok beszédnek gátat szabj, attól függően, hogy milyen minőségűnek észleled a beszélgetést.

A szavak önmagukban nem az ellenségeink. Az ihletett, a lényegre irányuló, az érzelmekkel átítatott szavak különösen is fontosak, lehet, hogy elhangzásukra évek, évtizedek óta vár a Főszereplő. Adódhat olyan helyzet, amikor ezek kimondását érdemes bátorítani, például így:

- *"Most nagyon intenzív érzéseket élsz át... ha tudsz, adj hozzá szavakat is..."*
- *"Ahogy itt állsz édesapáddal szemben, ennyi idő után, talán érdemes lenne szavakkal is kifejezni, amit érzel... figyelj meg, milyen szavak jönnek a szívedből... őszinte szavak, fontos szavak... elmaradt szavak..."*

Az üres, érzelemmentes, okoskodó szavaknak viszont semmi keresnivalójuk a Játékban. Ha a beszéd elkezd helyettesíteni, majd kiszorítani az érdemi történéseket, a játékot, az érzelmek átélését, a leghelyesebb leállítani a szövegelést, udvariasan, de határozottan.

## Mit tegyek, ha a játék holtpontra jut?

Maradj tudatában, hogy az ún. "holtpont" – mikor úgy tűnik, semmi nem mozdul, nincs kiút – általában a Játék fontos, szerves része. Ennek a lelkiállapotnak a közös átélése kulcsa, fordulópontja lehet a folyamatnak, nem érdemes siettetni, gyors megoldást erőltetni, idő előtt ötletekkel bombázni a főszereplőt. Tekintsd úgy, mint egy állomást a vonaton: ha most állunk is, mert állnunk kell, hamarosan elindulunk, s tovább mozgunk a célunk felé.

Mit tehetsz Vezetőként? 1) Figyelj és várj, ne azon kattogj, hogy most Neked mit kellene kitalálnod, csak érezz együtt a helyzettel. 2) Ha egyértelműen megjelenik benned valamilyen késztetés, ha zsigereidben és szívedben is érzed a szituációt, kérdezz, instruálj, lendíts, bátoríts, motiválj, gyere elő ötletekkel, de mindig megengedő üzemmódban, ne keletkezzen vita, feszültség közted és a Főszereplő közt. Ilyen lendületadó impulzusok lehetnek például az alábbiak:

- *„Engedd, hogy betöltsön teljesen a tehetetlenség érzése! Figyelj, hova visz... Mit csinálnál legszívesebben?”*
- *„Talán emlékeztet téged ez a helyzet valamire... Ismerős mindez valahonnan? Kik ezek a szereplők itt körülötted?”*
- *„Erősítsétek fel mindannyian, ami most belül zajlik! Kezdjétek intenzívebben kifejezni, erősítsétek fel a maximumig!”*
- *„Melyik Szereplő helyzete érint meg legjobban? Kerülj vele kapcsolatba!... Lépj be abba a szerepbe!...” stb.*

## Mit tegyek, ha a Főszereplő nem tud mit kezdeni azzal, ami zajlik?

Ha a Főszereplő nem érzi saját Játéka súlyát, ha úgy tűnik, nehezebbre esik bevonódnia, érzéseket átélnie, annak több oka is lehet, például:

- általában is nehezebbre esik (vagy csak elszokott tőle), hogy elmerüljön az érzéseiben,
- nehezen mond le a kontrollról, mindenáron igyekszik a megértésen, értelmezésen keresztül közelíteni a történésekhez,
- nem tudott eljutni a megfelelő bizalmi szintre, szorong, igyekszik minimalizálni az őt érő hatásokat,
- saját maga számára is érdektelen témát választott, biztonsági játékot játszik,
- szégyenkezik, fél, hogy kiderülhet valami róla,
- a Játék elején valahol elveszítette a fonalat és érzelmileg nem talál vissza a történéshez,
- bármi okból kifolyólag nem érzi biztonságosnak az őszinte, nyílt kommunikációt stb.

Az is előfordulhat, hogy a Főszereplő teljesen értetlenül áll vagy kifejezetten idegenkedik, esetleg viszolyog attól, ami a színpadon megjelenik, és az egész "műsort" nehezebbre esik sajátjának tekinteni.

Ilyesmi könnyen előfordulhat, ha a Szereplők elkezdnek eltávolodni a belső érzéseiktől, és túl konkrét megnyilvánulásokat kockáztatnak meg, amelyek "hibásnak" tűnnek a Főszereplő szemében (pl. Szereplő egy másik Szereplőnek: "Úgy érzem, te az anyám vagy... fáj, hogy szigorú vagy és elutasítasz..." Főszereplő a Vezetőnek: "Anyám abszolút nem ilyen, szerintem az max apám lehetne, de akkor meg az nem stimmel, hogy..." stb.)

Az is megtörténik időnként, hogy a Főszereplő úgy érzi, egyik Szereplője "túljátssza" a szerepét (Főszereplő: "Naa, azért az a gombásodás nem olyan intenzív..."). Ha sokkolólag hat rá a jelenet, "lekapcsolódhat", elveszítheti a fonalat, elidegenedhet a Játékától egy időre. És – bár tudjuk, hogy ilyenkor leggyakrabban annyi történik, hogy nehéz szembenéznie lelkének egy olyan aspektusával, melyet önmaga elől is rejteget – a lehető legmegértőbbnek és legelfogadóbbnak kell lennünk, hogy minél hamarabb visszasegíthessük őt a folyamat sodrásába. Ehhez szükség lehet a szereplők visszafogására, a megnyilvánulások egyszerűsítésére, akár az egész jelenet letakarítására és újrakezdésére, de mindenekelőtt saját lélekjelenlétre, bizalmadra, hitedre és hajlandóságodra, hogy következetesen támogasd Főszereplődet. Ha nehéznek is érzed, kérlek, ilyenkor semmiképp se kezdj el nyomást gyakorolni, elvárásokat támasztani, elégedetlenkedni, bújtatott kritikát megfogalmazni, minősíteni.

Az ilyen helyzetekben az alábbi instrukciók szoktak működni:

- *"Csak figyeld és engedd, hogy hasson rád..."*
- *"Csak érezd, ami érzel... ha semmit nem érzel, akkor érezd a semmit..."*
- *"Bármi, ami zajlik most benned, jó és hasznos... csak menj beljebb... érzékeld, ahogy változnak belül a dolgok..."*
- *"Teljesen rendben van, ha nem tudsz mit kezdeni azzal, amit látsz... csak maradjunk benne a folyamatban, és meglátjuk, merre visz minket..."*
- *"Lépj közelebb... kerülj kapcsolatba... nagyítsd fel... játssz vele..." stb.*

### **Mi van, ha én, mint Vezető, nem értem, mi folyik?**

A Vezetőnek nem az a dolga, hogy pontosan értse a történéseket, mint ahogy az sem, hogy mindenáron segíteni akarjon, jó tanácsokat adjon, megoldási koreográfiákat 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 ráhagyatkozni a folyamat saját sodrására is.

### **Menyire értelmezzem Vezetőként, amit látok a Játékban?**

Az egyik legnagyobb kihívás lehet számodra – különösen, ha rutinos terapeuta, analitikusan orientált gondolkodó ember vagy –, hogy tartózkodj a játékok vezetése során attól, hogy pszichopatológiai elméleteket gyárts a fejedben azzal kapcsolatban, ami zajlik a színpadon. Ha van egy elképzelésed arról, mi normális és mi beteg, ha kategóriákra osztod magadban a világot, ha diagnózisok, címkék mentén próbálsz eligazodni, kérlek, légy óvatos, hogy mindez ne telepedjen a Játék spontán, sokszínű áramlására. Az elménk természetes törekvése az értelmezés, a tipizálás, a sablonosítás, a szomatodráma világa azonban sokkal inkább tekinthető a szív terének, ahol a sztereotípiák végre feloldódhatnak, s a történések a lélek teljes szabadságában tudnak kibontakozni. Értelmezés helyett kérd és használd az elmédet arra, hogy kreativitásodat támogassa, hogy új ötleteket generáljon és hogy engedjen teret az érzéseid és intuícióid számára is.

### **Mit tegyek, ha úgy tűnik, valamelyik Szereplő nem azt érzi, mondja, csinálja, amit a szerepe diktál, hanem "önmagát hozza"?**

Szerepben lenni komplex élmény. A Szereplőt egyszerre több hatás éri:  
– saját személyisége, szokásai, lelkiállapota, emlékei, hangulata, késztetései,  
– a Játékból érkező információk, történetfoszlányok, testtartásokból fakadó érzések, a többi szereplő működése,  
– és az a bizonyos plusz, melyet nevezhetünk intuíciónak, a "tér", a "mező" hatásának.

A szomatodrámban tudomásul vesszük, hogy mindezek keverednek, és hogy egy-egy szerepben nem feltétlenül jelenik meg kristálytiszta a "mező" üzenete, és ez rendben is van így. Ugyanakkor azt is tudjuk, hogy minél "üresebben", nyitottabban tud valaki belépni egy másik ember lelkének egyik szerepébe, annál hamarabb megnyilvánulhat rajta keresztül a rejtélyes "tér" üzenete.

Ha egy Szereplő működésében túltengeni látszik a személyes "anyag", fontold meg, hogy vélhetőleg ez a legtöbb, amit épp most nyújtani tud, hogy a figyelmeztetés, a dorgálás csak az ellenkező hatást váltaná ki, hogy ápolnod és óvnod kell a vele való kapcsolatot a Játék egészének sikere érdekében. Ha mindezek tudatában úgy döntesz, hogy beavatkozol, tedd ezt a lehető leggyengédebben!

## Mit tegyék, ha egy Szereplő a Játék közben "beleragad" egy szerepbe?

Speciális helyzet, de időnként előfordul, hogy egy Szereplő "beleragad" a szerepbe, és nehezebbé esik a Játék belső mozgásait, szintátlépéseit követni. Amikor például a Főszereplő már rájön, hogy itt nem is a Pajzsmirigye áll vele szemben, hanem az Édesanyja, és elkezd vele eszerint kommunikálni, nagyon zavaró lehet, ha a Szereplő értetlenkedni kezd, és ragaszkodik ahhoz, hogy ő egy pajzsmirigy. Ez olyan helyzet, amely egyértelműen vezetői beavatkozást igényel. Egy lehetséges instrukció:

– *"Úgy tűnik, a Játék átkerült egy másik szintre, és a Főszereplő az Édesanyját kezdte látni benned. Kérlek, most egyszerűen csak engedd el a Pajzsmirigy szerepét, és kezd el befogadni az új szerepedet: innentől kezdve Panni anyukája vagy..."*

## Mit kezdünk a Játékban a halottakkal?

A szomatodráma játékok meglehetősen gyakori eleme, hogy a test valamely beteg részéből, a lélek valamely fájó zugából "előkerül" egy elhunyt hozzátartozó. Attól függően, hogy a Főszereplő a gyász melyik fázisában van a halottal kapcsolatban, különböző tennivalóink adódhatnak Vezetőként.

Általánosan elmondható, hogy először is érdemes az elhunyttal való kapcsolatot minél tisztábban, élénkebben átélni, és az átélésből fakadó mondani- és tennivalókat kimondani és megtenni. Ezek sokszor olyan szavak és gesztusok, amelyek kifejezésére nem volt mód a hozzátartozó élete folyamán, de utólag úgy tűnik, fontosak lettek volna. Előfordulhat, hogy negatív érzések (harag, neheztelés, büntudat, szomorúság stb.) kifejezésében kell támogatnunk a Főszereplőt, máskor inkább a pozitívumok (hála, köszönet stb.) felerősítésére van szükség, esetleg mindkettőre, ebben a sorrendben. Ennek a fázisnak a célja, hogy lehetőség szerint minden fontos érzés felszínre kerüljön, kimondhatóvá, feloldhatóvá, elengedhetővé váljon, megbocsátasson és elrendeződjön. Ez a folyamat néha csak pár szó és gesztus, máskor hosszan tartó, sodró, intenzív áramlat, és az is előfordulhat, hogy egy adott Játékban nem tudunk a nyugópontig eljutni.

Hogy az érzelmek és az elmaradt mondanivalók őszinte kifejezése után mit kezdünk a "halottal", izgalmas kérdés. Legalább két aspektust érdemes megfontolnunk. Az egyik nézőpont (nevezzük ezt most pszichológainak) azt diktálja, hogy az elhunyttól búcsúzzunk el, vegyük tudomásul, hogy ő már nincs, és "tegyük ki" a Játékból. Ha Vezetőként úgy érzed, hogy egy ilyen aktusra szükség van, ez megkönnyebbülést és megújulást hozhat a Főszereplő számára, érdemes lehet ezt végigjátszani.

A másik nézőpont (nevezzük ezt most spirituálisnak) szerint a Játékból senkit és semmit nem kell kirekeszteni, inkább mindig az elkülönüléstől az összetartozás felé érdemes mozdulni a gyógyulás érdekében. Ha innen nézzük, nagyon felemelő tud lenni, ha a halott hozzátartozónak nem kell kilépni és eltűnni a semmiben, ha megtalálhatja méltó helyét a térben, ha kapcsolatban lehet vele maradni, a hozzá fűződő szeretetteli kapcsolatot bármikor át lehet élni, ha továbbra is képviselhet valamilyen értéket, pozitív érzelmet, hitet, erőt, összetartozást stb. Néha előfordul, hogy halott személyből átalakul valamiféle szimbólummá, amely fontos, előrevivő

funkciót tud betölteni az összképben. Ha a Főszereplő lelki folyamataival ez a megoldás összhangban van, érdemes Vezetőként bátorítani, hogy egészen eddig a pontig vigye el a kapcsolatot a Játékban.

### **Mit kezdünk a Játékban a "negatív" szerepekkel?**

Bár a szomatodráma induló ajánlata, hogy testrészeket jelenítsünk meg, a Főszereplő gyakran olyan elemeket szeretne látni a Játékban, amelyektől a folyamat során meg akar szabadulni (félelem, tünet, betegség, gyűlölt személy stb.), mert például ezen a módon szeretné modellezni és átélni a gyógyulása folyamatát. Ez az igény érthető és akceptálható, ugyanakkor, a Játék spontaneitását, kiszámíthatatlanságát bizonyos szempontból redukálja is, ha eleve tudjuk, hogy ezt vagy azt a részt majd valahogyan el kell távolítani, ki kell rekeszteni.

Ha ez a helyzet áll elő, a következőket érdemes megfontolnod és – ha úgy alakul – segítened:

- A Főszereplőnek ajánlhatod, hogy – ha nyitott rá – jelenítse meg azt a testrészt, amely beteg, és ne magát a betegséget (csak akkor járható ez az út, ha a Főszereplő örömmel fogadja ezt a javaslatot, egyébként már az elején szükségtelenül korlátoznánk a szabad mozgásterét!).
- Ha tünetet, betegséget személyesítünk meg, a Szereplőt kérhetjük, maradjon mindig kapcsolatban belső érzéseivel, és figyelje, meddig és hogyan kötődik a történethez, s ha teljes egyértelműséggel érzi, hogy feleslegessé vált, hogy szerepe kiürült, hogy nem érzékeli már saját jelentőségét, ezt határozottan jelezve, automatikusan kiléphet a Játékból.
- A leginkább preferálandó lehetőség – akárcsak az elhunytak esetében – a "megszüntetve megőrzés", a szerep átalakítása, a gyengítő tényezők erővé transzformálása, a szeretetben való feloldódás és újraegyesülés lehetőségének átélése. Vezetőként mindig tartsd a tudatosságod fényében, hogy az elkülönültségtől a találkozás felé, a részekre szabdaltságtól az egység felé sodró hullámokra akarunk felülni. Ne felejtkezz meg arról, hogy életünkben – magasabb nézőpontból szemlélve – minden egyes tünet, betegség, irritáló személy, kellemetlen szituáció háttérben pozitív szándék és értelmes cél húzódik, melyet érdemes felfedeznünk, megértenünk, befogadnunk, mielőtt nekiállunk a problémás jelenséget nagy erővel kiiktatni.

### **Kell-e, hogy mindig legyen katarzis a Játékban?**

A katarzis – éppen úgy, mint a gyógyulás – nem lehet a Játék célja, csakis ajándéka. Olyan, mint a virág, amelynek növekedésére nemhogy nem tudunk közvetlenül hatni, de kifejezetten káros, ha húzogatjuk, rángatjuk, erőltetjük. Amit tehetünk: megadunk mindent, amire a virágunknak szüksége lehet, földet, vizet, napfényt, szeretetet – aztán reménykedünk...

A másik fontos szempont, hogy a katarzis nem egy objektív fogalom, inkább a lelki megérintődésnek, érzelmi felkavarodásnak egy spektruma, ezer színnel, arccal, minőséggel. Nem érdemes a katarzisainkat méricskélteni, egymással összehasonlítani. Legjobb egyszerűen csak hálásnak lenni, ha átélhetünk valami intenzívet, és derűs

szívvel fogadni a kevésbé megrázó élményeket is. Vezetőként erre buzdítsd a résztvevőket is.

A Gyógyító Játék legfőbb ajándékai közül valóban az egyik épp az érzelmi katarzis. Ettől szokták a résztvevők azt érezni, hogy valami jelentős dolog történt. Neked azonban érdemes tudnod, hogy a Játék más értékes ajándékokat is adhat:

- egy értelmes magyarázatot, egy rejtett összefüggés megvilágosodását,
- egy komplex helyzet mélyebb, többoldalú érzelmi átélését,
- új alternatívákat egy probléma megoldására,
- lelkesítő elképzeléseket, célokat, terveket a jövőre nézve,
- egy következő, katarzissal járó Játék előkészítését stb.

Egy hasonlattal élve a katarzis olyan, mint amikor az iszap felkavarodik. Ez a felkavarodás egy lehetőséget nyit meg arra, hogy valami megváltozzon. Hosszabb távon azonban nem maga a felkavarodás, hanem inkább a leülepedés módja számít. A változás akkor bizonyul tartósnak, ha az iszap egy más, új módon ülepszik le. A gyógyulás, a lelki változás szempontjából is az a döntő, hogy valaki mit kezd a katartikus vagy kevésbé katartikus élményeivel, hajlandó-e ezek nyomán valamit aktívan átrendezni vagy akár csak hagyni, hogy átformálódjon magában.

Összefoglalva tehát:

- 1) Vezetőként tegyél meg minden tőled telhetőt a Játék során, hogy a Főszereplőnek legyen lehetősége intenzív élményeket átélni.
- 2) A végén tudd derűs arccal fogadni, elismerni, nagyra értékelni, bármi történt is a Játékban – és ebben segítsd a Főszereplőt is.

### **Elengedhetetlen-e a Játékban a szintátlépés?**

A szomatodráma játék egyik kulcsmozzanata a szintátlépés: a Főszereplő hirtelen saját világa egy másik szintjének szereplőit, összefüggéseit fedezi fel. Leggyakrabban a testi szintről ugrunk át a kapcsolati szintre.

Bár a szintátlépés nagyon gyakori és hasznos eleme a Játéknak, nem jelent semmiféle gondot, ha egy folyamat elejétől végéig azonos szinten zajlik, és mondjuk, a szervek viszonyáról, párbeszédéről, helyezkedéséről szól. A szintugrást ugyanúgy nem lehet erőltetni vagy kikényszeríteni, mint az érzelmek átélését vagy a katarzist. Messze a legjobb, ha spontán, váratlanul, magától megtörténik.

Ha vezetőként mégis úgy érzed, a Játék felkínálta a szintátlépés lehetőségét, mert például egy nagyon jellegzetes, beszédes családi kapcsolati minta tárul fel a szervek beállításai után, abban segíthetsz, hogy ennek a felismerésnek a lehetősége a Főszereplő számára (is) nyitva álljon. Az instrukciók szintjén ez hangozhat így:

- *"Nézz most rá erre a képre... emlékeztet-e ez az egész valamire... egy másik helyzetre... egy régebbi szituációra..."*
- *"Ha úgy tekintenél a színpadra, mintha itt emberek lennének, életed fontos szereplői, vajon felismernéd-e őket, csupán az alapján, ahogy viselkednek?"*

Csak akkor adj ilyen instrukciókat, ha benned egyértelmű, hogy ezt kell tenned, hogy ezzel hasznára vagy a folyamatnak. Ha túlzásba viszed, a Főszereplőd úgy érezheti, hogy valami nyomás nehezedik rá, hogy valamit fel kellene ismernie, amire képtelen, és elveszítheti a lelkesedését. Ez mindenképpen kerülendő!

### **Ha megjelennek személyek, onnantól ez családállítás?**

A szomatodrázában, ha csak lehet, testi témákkal indulunk. Gyakran azonban megjelenik az emberi kapcsolatrendszer egy releváns részlete is. A Játék vezetésére vonatkozó irányelvek ettől semmit sem változnak, nem kell azonnal a hellingeri "Rend"-re hivatkozva aktívabbá, direktívebbé, normatívabbá válni Vezetőként, a tértartás, a folyamatorientáltság, a finom jelenlét ugyanúgy érvényben marad.

### **Mit tegyek, ha úgy érzem, nincs elég tekintélyem Vezetőként, ha a résztvevők nem hallgatnak rám?**

A vezetői tekintélyt nem lehet kicsikarni, csakis kiérdemelni. Kiérdemelni pedig azzal lehet, ha fellépésedet áthatja a figyelem és a szeretet egy csak rád jellemző, hiteles ötvözet. Az egész Játék sikerességét az elején tudod megalapozni, személyes jelenléd minőségével. Erről a minőségről fentebb bővebben is olvashattál.

Ha vezetés közben mégis úgy érzed, a Játék kezd szétesni, a Főszereplő vagy a Szereplők kivésznek a kezedből az irányítást, nem tartják tiszteletben az instrukcióidat, nehéz helyzetben vagy. Nem ajánlom, hogy elkezdj főnökösködni, szigorúskodni. De, ha lehet, ne is vond ki magad, ne tűnj el sértődötten. Maradj a szerepedben, légy még nyitottabb, még kevésbé ítélkező. Ha szükségét érzed, adott pillanatban őszintén feltárhatsz az aggályaidat Vezetőként, és aztán továbbengedheted a Játékot. Ha úgy döntesz, hogy beleszólsz a folyamatba, íme egy lehetséges példa:

– *"Kérlek benneteket, álljunk meg egy pillanatra. Az a benyomásom, mintha most többen próbálnánk ezt a Játékot vezetni, kezdem elveszíteni a fonalat. Szeretném a lehető legjobbat kihozni magamból Vezetőként, és kérlek benneteket is, ki-ki maradjon a szerepénél, és engedje, hogy én instruáljam a folyamatot. Köszönöm, és most folytassuk..."*

Ha azt a jelenséget tapasztalod, hogy egy Szereplő mintha nem lenne hajlandó azt csinálni, amit a Játék vár tőle (pl. a végén, amikor már minden konfliktuson túl vagyunk, ő nem hajlandó belefolyani a harmonikus záróképbe, egy újabb konfliktust szeretne nyitni, "egyéni elbírálást" szeretne stb.), akkor egy választás előtt állsz Vezetőként: hagyod, hogy csinálja, amit csinál, vagy elkezdesz befolyást gyakorolni rá, hogy valamit változtasson. Ezt a döntést pedig az alapján fogod tudni meghozni, hogy milyen motivációt érzékel a Szereplő viselkedése mögött.

1) Ha hitelesnek látod a Szereplő működését, helyt kell adnod annak, amit kifejez. Ez az egyik legértékesebb hozzájárulása a Szereplőknek: nem lehet velük akármit megcsináltatni, belül érzik, hogy képesek-e rá vagy sem, akarják-e vagy sem, el tudják-e fogadni az adott konstellációt, vagy sem. Ebben az esetben lehet, hogy a Főszereplőnek külön kell ezzel a "renitens" Szereplővel foglalkoznia, a konfliktust

kezelnie. De az is lehet, hogy a Játékot azzal együtt zárjuk le, hogy nincs mindenki maradéktalanul jól.

2) Ha felmerül benned a gyanú, hogy a Szereplő azért nem csinálja, amit kérnek tőle, mert extra figyelmet igényel, mert személy szerint nehezebbre esik befogadni a Játék energiafolyamát, kicsit ki akar lógni, ünneprontó akar lenni, és minden jel arra mutat, ez sokkal inkább a személyéből fakad, mint a szerepéből, Vezetőként gyakorolhatsz rá némi nyomást. Mindig udvariasan, kedvesen, de határozottan. Íme, egy példa:  
– *"Most Téged is arra kérlek, ha tudod, ereszd szélnek a kívülállásra való törekvésedet, és tekints el attól, hogy újabb konfliktusba mélyedjünk most, hogy a Játék a végéhez közelít... Keress magadnak egy helyet, ahol jól tudod magad érezni, kapcsolódj a Főszereplőhöz a számodra legharmonikusabb, legmegnyugtatóbb módon... köszönöm!"*

### **Mit tehetek, ha a Főszereplő nem tudja megtenni a szükséges lépést?**

Számos akadály tornyosulhat a Főszereplő elé, ha egy – őt mélyen érintő – személyes témájában próbál ötről a hatra jutni. Előfordul, hogy attól fél, túl régi a sebe, túl nagy a fájdalma ahhoz, hogy az valaha is begyógyulhasson. Lehet, hogy úgy érzi, képtelen megbocsátani, elengedni valamely sérelmét. Esetleg nem érzi magát elég bátornak, hogy valamit változtasson, kimondjon, megéljen.

Egy tipikus helyzet: a Főszereplő lehetetlennek érzi, hogy a szüleihez való viszonyát, a szüleiről alkotott belső képét átalakítsa, mert például  
– még élnek, és ugyanolyan gorombák, értetlenek, szeretetlenek, kicsinyesek, haragosak, mint annak idején, gyermekkorában,  
– sosem reagálnak a közeledésére, mereven elzárkóznak a béküléstől, bocsánatkérésről, megbocsátástól,  
– már nem élnek, de haláluk pillanatáig megőrizték fájó, bántó tulajdonságaikat, ellenséges viszonyulásukat,  
– a Főszereplő úgy érzi, hogy irreális képet kezdene gyártani róluk, ha a jó tulajdonságaik felé fordulna,  
– attól tart, hogy ha belül felenged és megbocsát, esetleg újabb sérüléseknek teszi ki magát,  
– nem engedi a büszkesége, úgy gondolja: „miért nekem kellene közelítenem, amikor igazából ő(k) sértett(ek) meg?!“.

Mindezek természetes, jogos, érthető kifogások, akceptáld őket, ugyanakkor maradj bizakodó és támogató. Ilyenkor érdemes lehet felhívnod a Főszereplő figyelmét arra, hogy:

- 1) Az egészsége szempontjából a szülei tényleges viszonyulása kevésbé fontos, mint a belső kép, amit őriz róluk. Ezt a „belső szülő” képet joga van úgy alakítani, ahogy jólesik, és eközben megtarthatja a „külső szülő” őrözt eredeti képeket is, ha szeretné.
- 2) Minden, ami elmúlt, csak annyiban hat rá, amennyi energiát leköt az emlékekhez tapadó érzés. Rajta áll, hogy felszabadítja-e ezeket a lekötött energiákat. Csak és kizárólag neki árt, ha fájó emlékeket dédelget, nehezteléseket cipel, haragot hordoz a szívében. Saját egészsége a tét...

A szeretetteli 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. Ezek azok a pillanatok, amikor a bátorítás, az "alkímiai hevítés" nagyon jó szolgálatot tehet, és a Főszereplő – ha mégis sikerül megtennie a nagy ugrást – hálás lesz Neked a segítségért. Ha azonban úgy látod, még nem áll készen, ne erőltess semmit, fogadd el megtorpanását, védekezését is. Ilyenkor általában három dolgot tehetsz:

- 1) tovább kísérletezek a témával, de más módszerekkel (pl. megkérsz valakit, hogy lépjen a Főszereplő helyére, és tegye meg a szükséges lépést, a Főszereplő pedig maradjon a helyzet szemlélője),
- 2) elengedheted a fonalat, és új irányba indulhatsz a Játékkal,
- 3) lezárhatod a Játékot, elfogadással és derűvel.

### **Kell-e "erőltetni" az ölekezést a Játék végén?**

A Játék sokféleképpen érhet véget. Előfordulhat, hogy a Szereplők között érzékelhető feszültség, távolság marad, a konfliktus nem tud maradéktalanul feloldódni. Ilyenkor a záró gesztusokat szükséges lehet finoman elkülöníteni, és sorba rendezni:

- 1) Az első gesztus szóljon a Szereplő által megtestesített személynek (pl. nem tudom megölelni apámat, de annyit tudok tenni, hogy búcsúzól megérintem a vállát...).
- 2) A második gesztus szóljon a Szereplő személyének (mert hajlandó volt velem játszani, a kedvemért egy szerepet felvenni, a Játékomban érzelmeket átélni). Ő mindenképpen megérdemli az ölelést, ami a köszönet és a hála legszebb kifejezése a közös Játék után.

Ha a Főszereplőnek nehézsége támad azzal, hogy visszavonja a projekcióit és a játékostársát képtelen megölelni (mert, mondjuk, még mindig az apját látja benne), Vezetőként érdemes segítened a szerep és a személy szétválasztásának folyamatát. Erre jók lehetnek a "szerepből kivétel" rituáléi, de sokszor az is elég, ha jelzed a Főszereplőnek, hogy most már mint játékostársa tekintsen a vele szemben állóra, és egy öleléssel köszönje meg a közös játékot.

## A Játék után

A Gyógyító Játékot akkor tekinthetjük lezártnak, amikor a Vezető megköszönte minden résztvevő közreműködését, és egyértelműen

- megkezdjük a következő játékot, vagy
- szünetet tartunk, vagy
- befejezzük a programot, és elbúcsúzunk egymástól.

A Játékok az esetek túlnyomó részében meghatódottsággal, elégedettséggel, a hála és szeretet érzésével zárulnak, és nem igényelnek semmilyen utómunkálatot. Elég, ha a Főszereplő belül igent mond a történetekre, és engedi, hogy az átélt élmények kifejtsék természetes hatásukat, tovább hullámozva lelkében. Mint ahogy a festékcsepp egy pohár vízbe csöppenne feloldódik, és azt fokozatosan átszínezi, úgy hat egy jó Játék élménye a tudat különböző rétegeiben. Nem kell, és nem is nagyon lehet befolyásolni, irányítani ezt a folyamatot.

Jó, ha minden résztvevőt egyértelműen tájékoztatsz, hogy célszerű a lezárt Játék után teljesen elengedni a témát, „békén hagyni” a Főszereplőt, és csak akkor és annyira visszatérni később a történetekre, amikor és amennyire ezt maga a Főszereplő kifejezetten igényli. Ekkor sem szerencsés a sok beszéd, analízis, tanácsadás. Ha nyugtalanság, elégedetlenség marad a Főszereplőben, biztasd őt arra, hogy egyszerűen csak maradjon kapcsolatban ezekkel az érzésekkel, és figyelje, miként ülepednek, csitulnak, múlnak a belső hullámverések. Igény esetén és ha a lehetőségek engedik, egy újabb Játék vagy a játéknak egy „második felvonása” is jó választás lehet.

A Játék „ajándékai” – az új felismerések, a mély érzelmi átélések, a megbetegítő minták feloldódása, a harmónia élménye – a folyamat lezárulta után még sokáig éreztethetik hatásukat. Az is előfordul, hogy maga a Játék épp csak felvillan, bemozdít, megsejtet valamit, ami azután a következő napokban, hetekben világosodik meg igazán. Ezért – tágabb értelemben – egy-egy Játék 10 perctől akár 10 hónapig is tarthat, egészen addig, amíg minden „ajándék” meg nem érkezik, a tudatosodáson, az érzelmi–kapcsolati minták átalakulásán, vagy akár az életmód megváltoztatásán keresztül.

Ha egy betegség, egészségi probléma, testi vagy lelki fájdalom volt a Játék központjában, a tünetek különböző viselkedéseit figyelhetjük meg a Játékot követő időszakban (nagyjából a gyakoriság alapján sorba rendezve):

- 1) a tünet megszűnik, mintha elvágták volna,
- 2) a tünet intenzitása fokozatosan csökken,
- 3) a tünet változatlanul fennáll,
- 4) a tünet súlyosabbá válik.

### Ad 1)

Ha a Játékban sikerül olyan mintát azonosítani és feloldani, amely közvetlen összefüggésben van a tüsszettel, az nagy valószínűséggel el fog tűnni, mintha csak tényleg átadott volna valamilyen üzenetet, és ezzel léte okafogyottá válik. Azok a betegségek és tünetek szoktak elmúlni egyik napról a másikra – függetlenül attól, hogy mióta állnak fenn –, melyek esetében ez biológiailag lehetséges, például:

migrén, egyéb fájdalmak, gyulladások, autoimmun jelenségek, bőrtünetek, fertőzések, depresszió, pánik, szorongás stb.

#### **Ad 2)**

Ha a Játékban valami lényeges lelki mintát mozgattunk meg, amely összefüggésben állhat egy testi folyamattal, előfordulhat, hogy annak romló tendenciája megáll, és idővel az öngyógyító folyamatok kerülnek túlsúlyba. Ezt a tünet lassú, fokozatos enyhülése jelzi. Ilyen jelenséget akkor szoktunk tapasztalni, ha a lelki változás is inkább folyamat jellegű, mint ugrásszerű, vagy/és ha a betegség testi megnyilvánulásai – biológiai szempontból – nem tudnak egyik percről a másikra eltűnni (pl. degeneratív megbetegedések, mozgásszervi elváltozások, meszesedések, daganatok, leépüléssel, sorvadással járó fizikai állapotok stb.).

#### **Ad 3)**

A tapasztalat azt mutatja, hogy a legszakszerűbben vezetett, akár nagy katarzist és sok új felismerést hozó Játékok után is előfordulhat, hogy a fókuszba helyezett tünet nem enyhül. Ha a betegség jelei a Játék után változatlanul fennállnak, annak több lehetséges magyarázata is lehet, például:

– mégsem sikerült igazán szakszerűen vezetni a Játékot, és bekerültek olyan elemek a folyamatba, amelyek megakadályozták a megbetegítő mintázat feloldódását, esetleg túlságosan „agyasra” sikerült a Játék, vagy nem jó helyen hagytuk abba, valami miatt a Főszereplőnek nem sikerült igazán megélnie a kellő érzelmi mélységet vagy felfognia a Játék üzenetét,

– a Játék fókusza olyan témára helyeződött, amely – bár lehet, hogy nagyon is lényeges területet érintettünk – nem áll közvetlen összefüggésben a szóban forgó tünettel,

– a Játék minden szempontból megfelelő volt, ám a tünet jelző funkciója továbbra is fennáll (mert pl. a Főszereplő nem tudja megvalósítani, amire „felszólítást” kapott, életét ugyanúgy folytatja, mint annak előtte, nem történik meg a szükséges változtatás, kapcsolatrendszeri-életmódbeli átalakítás stb.),

– a tünet enyhülése valamilyen egyéb (pl. biológiai, lelki) törvényszerűség miatt nem lehetséges vagy sokkal bonyolultabb és rejtettebb a működése, mint amit egy Játékban „el tudunk csípni” (ettől még a Játék lehet nagyon is gyógyító és hasznos). Jó, ha Vezetőként a megfelelő szerénységgel és alázattal tudsz közelíteni a gyógyulási folyamat komplexitásához, rejtélyességéhez („*Medicus curat, natura sanat.*” – *Az orvos kezel, a természet gyógyít.*), és erre felíhvod a résztvevők figyelmét is.

#### **Ad 4)**

Igen ritkán, de bizony előfordulhat, hogy a Játékot követő időszakban a tünet inkább felerősödik, akár kifejezetten fellángol, mintsem, hogy enyhülne. Szerencsére ez általában átmeneti jelenség, és – paradox módon – arra utal, hogy jó helyen keresgélünk, hogy a Játékban sikerült megérinteni valami lényegeset (ha nem is tudtuk elérni a teljes feloldást). Mechanizmusát tekintve ez olyasfajta jelenség, mint amikor a bőjtúra kezdetén mindenféle régi tünetek felerősödnek, vagy a homeopátiás szer használata kezdeti tüneti rosszabbodást vált ki. Ilyenkor egy téma, egy lelki mintázat, a hozzá tartozó testi folyamatokkal együtt, átmenetileg intenzívebbé válik, majd ez a szakasz lecseng, és utána általában enyhülés következik.

Ha a Főszereplő úgy érzi, valami befejezetlen maradt, és aziránt érdeklődik, mit tehet még magáért, biztathatod, hogy nyugodtan folytassa a Játékot otthon, a maga eszközeivel, lehetőségeivel. Mint ahogy egy befejezetlen álmot után is érdemes még kicsit relaxálni és a történetet továbbgondolni, „továbbképzni” egy megnyugtató befejezésig, a szomatodráma Játékot is lehet folytatni, tárgyakkal, üres székekkel vagy tisztán képzeletben. Lényeg, hogy a még ki nem fejezett érzések és szavak valamiképpen lehetőséget kapjanak a megélésre, kifejezésre – az imagináció és a kommunikáció segítségével.

A résztvevőket érdekelheti, hogy milyen támogatásra számíthatnak tőled a későbbiekben. Érdemes erről minél korrektebb tájékoztatást adnod, attól kezdve, hogy a csoportfolyamat ideje alatt, a szünetekben, a program végén mennyire vagy elérhető, egészen addig, hogy milyen formában állsz rendelkezésre a jövőben, probléma, kérdés, igény esetén. Ezt alaposan gondold át (a nullától a teljes körű utógondozásig bármit vállalhatsz), aztán ezt precízen, érthetően kommunikáld, végül pedig tisztességesen tartsd magad az elhangzottakhoz. Vedd figyelembe, hogy súlyos betegségek, bonyolult lelki helyzetek kapcsán különösen fontos lehet, hogy elérhető maradj.

## **Kérdések és válaszok**

### **Hogyan hat a Játék a többi résztvevőre és rám?**

Egy igazi Gyógyító Játék mindenkit alaposan megmozgat, nem csak a Főszereplőt. Sokszor a Szereplők is találva érzik magukat, vagy úgy érzik, a Játék az ő játékuk is volt, a téma épp aktuális saját életükben is. Gyakran érzik magukat fáradtak, mintha elszoktak volna attól, hogy intenzív érzéseket éljenek át hosszabb ideig. Ez teljesen „természetes” abban az értelemben, hogy a felnőtté válás során szinte mindannyian többé-kevésbé leszokunk arról, hogy egyik szerepből a másikba ugorjunk, és megéljük annak teljes mélységét (ami gyermekkorunkban még sokkal közelebb áll hozzánk, és valójában ez a természetesebb). Ha sokat játszunk, ez a képességünk visszatérhet, és ez nagyban hozzájárul lelki egészségünk és érzelmi stabilitásunk megerősödéséhez.

Vezetőként Te is hagyd nyitva a lehetőségét annak, hogy megérintődj, bevonódj, ez téged is gyógyít. Számos példa volt már arra, hogy a gyakorló Vezető valamely komoly élethelyzeti elakadására, kérdésére kapott választ, miközben épp azon fáradozott, hogy megfelelően asszisztáljon másvalaki gyógyulásához.

### **Mit tegyek, ha aggódom valamelyik résztvevő lelkiállapota miatt?**

Ha azt látod a foglalkozás legvégén, hogy valakit nagyon felkavartak a történések, „beragadt” egy szerepbe, szemlátomást még dúlnak benne az indulatok, fizikai tünetei lettek vagy a meglévők felerősödtek, ha elbizonytalanodsz abban, hogy ilyen állapotban útjára lehet-e engedni, több dolgot is tehetsz:  
– beszélgethatsz vele, megnyugtathatod, felhívhatod a figyelmét arra, hogy mindez teljesen természetes, hogy egész nyugodtan hagyhatja, hogy mindez keresztülmenjen

rajta, hogy el fog múlni, hogy idővel meglesz a tanulsága, hozadéka a mostani felkavarodásnak,  
– ajánlhatsz neki ott helyben egy mini-játékot, amelyben ezzel a mostani lelkiállapotával, tünetével találkozhat, és ehhez keríthetsz egy szereplőt vagy egy üres széket, esetleg magad vállalhatod a nehéz érzés, fizikai tünet szerepét, és így igyekeztek feloldani a fennmaradt feszültséget (például: „*Ha úgy érzed, most nagyon megfájdult a fejed, gyere, játsszunk ezzel egy rövidet, beszéljess a fejfájásoddal, kérd meg, hogy a lehető legrövidebb ideig kínozzon...*”) – egy ilyen kis párbeszéd segítségével meglepően gyorsan el tudnak múlni a tünetek,  
– ajánlhatod neki, hogy hívjon fel, írjon e-mailt, maradjatok kapcsolatban (ez önmagában is megnyugtató szokott lenni),  
– ajánlhatsz neki egy következő lehetőséget, amikor játszani tud ezzel a témájával, ha még akkor is aktuális lesz stb.

### **Javasoljam-e, hogy a Főszereplő élőben is beszélgessen a hozzátartozóival?**

Ha a Játék során a Főszereplő találkozott egy számára fontos hozzátartozójával, például az édesanyjával, és érdemi párbeszéd zajlott köztük, felmerülhet benne a kérdés: érdemes-e „élőben is” megbeszélnie mindezt az anyjával. A válaszban érdemes lehet kitérned két, egymásnak kissé ellentmondó szempontra:

1) A leglényegesebb, hogy a bennünk élő „anya-kép”-pel jóban legyünk, hiszen ez az, amit mindenhová viszünk magunkkal, ez befolyásolja leginkább, hogy az élet egy adott pillanatában milyen mértékben korlátoz minket „anya-komplexusunk”. Ez alapvetően egy belső, lelki fejlődést igényel, nincs túl sok köze a „reális” anyához, ezért nem is kell feltétlenül ezt vele megbeszélni. Sok szülő igencsak megdöbbenne, összezavarodna, megsértődne vagy összeomlana, ha olyan szavakat hallana élőben elhangozni, amelyek egy Játékban adekvátak, szükségszerűek, gyógyítóak lehetnek.

2) Nagyszerű dolog, ha az embernek még élnek a szülei, és beszélgethet velük. Aki már vesztette el közeli hozzátartozóját, tudja, mennyire fájhat utólag, ha valamit nem mondtunk ki egymásnak, amíg volt rá lehetőség. Ez arra ösztönöz, hogy minél többet és minél őszintébben kommunikáljunk a még élő családtagjainkkal.

E két szempontot érdemes egyszerre szem előtt tartani. Talán a legszerencsésebb megoldás, ha először a Játék során kifejezünk minden sérelmet, neheztelést, haragot, fájdalmat, „negatív” érzést, akár indulatosan és nyersen is, majd megkeressük a feloldás lehetőségeit, a megbocsátás és elengedés mintáit, és – amennyire csak lehet – begyógyítjuk szívünkben az „anya-sebet”. Így, amikor arra kerül a sor, hogy „élőben” beszéljünk édesanyjainkkal, talán már nem lesz szükségünk arra, hogy bántó vagy sértő módon fogalmazzunk, és nagyobb eséllyel tudjuk a beszélgetést a szeretetteljes, őszinte kommunikáció medrében tartani. Ily módon ebből a – Játék utáni – találkozásból édesanyjainkkal (édesapánkkal, hozzátartozónkkal, barátunkkal stb.) valóban építő, gyógyító, akár sorsfordító beszélgetés születhet, amelyet nagy kár volna kihagyni...

## Mit mondanak, ha valaki jelzi, akármiből indul a különböző játékokban, mindig ugyanahhoz a témához jut?

Megnyugtathatod a résztvevőket, hogy ez gyakori jelenség. A Játék belső dinamikája komplexebb és bölcsőbb, mint ahogy azt teljes mélységében megérthetnénk. Van, amikor, ha például betegségekkel játszunk, mindegyik kiinduló testi téma más-más lelki konfliktusra, érzelmi mintázatra mutat rá – ilyenkor a testszimbolikai összefüggések egyértelműbben felcsillannak. De az sem ritka, hogy bárholnan ered, mindig ugyanoda ömlik a történés folyama, mert a Főszereplő lelki világában az adott időszakban az a bizonyos téma várja leginkább a megoldást, a gyógyulást.

## Lehet-e durván elrontani egy Játék vezetését?

A Gyógyító Játék vezetése olyan egyszerű, amennyire csak lehet – de ettől még nem feltétlenül könnyű. Bízom benne, hogy kaptál támpontokat ebben a kézikönyvben, hogyan csináld, és hogyan ne csináld, ha azt szeretnéd, hogy működjön. Ha azt kérdezed, hogyan lehet elrontani a Játék vezetését, íme, egy rövid, ismétlődő összefoglalás:

### 1) Nem megfelelő lelkiállapot, hozzáállás

Nagymértékben csökken a vezetésed biztonságossága és eredményessége, ha nem tudsz szeretetet és elfogadást érezni a Főszereplő és a csoportod tagjai iránt, ha hűvös és távolságtartó vagy, ha hajlasz a kritizálásra, minősítésre, ha előítéletek, diagnózisok, problémamegoldási sémák terhelik az elmédet, ha mindenáron segíteni, gyógyítani akarsz, ha profinak vagy akár mindenhatónak érzed magad stb.

### 2) Túlzott előtérbe kerülés

Nem fog optimálisan működni a játék, ha azt hiszed, minden rajtad múlik, ha úgy csinálsz, mintha külön, okosabb, egészségesebb lennél, mint a többiek, ha túlságosan kontrollálni próbálsz a történéseket, ha rejtetten belecsempészed vagy nyíltan beleerőlteted a játékba a szakmai trükkjeidet, terapeuta kliséidet, ha értelmezni, magyarázni kezded, amit látsz, ha utasító hangnemet kezdesz felvenni, ha erőszakosan siettetsz vagy lassítasz egy folyamatot, ha túl sokat beszélsz, ha a kelletténél gyakrabban vonod magadra a figyelmet stb.

### 3) Túlzott háttérbe vonulás

Lecsökkenhet a vezetői munkád hatékonysága akkor is, ha magára hagyod a Főszereplőt, ha túlságosan is a háttérbe vonulsz, ha pusztán szemlélője maradsz az eseményeknek, ha nem hallatsz a hangod, ha nem érődik a biztonságot sugárzó, felelősségvállaló, rendíthetetlen derűt sugárzó, támogató jelenléted stb.

Ha a sok „hibalehetőség” elkedvetlenítene, gondoldj arra, hogy a szomatodrámban a Vezető is ember, akit leginkább az alábbi szerepmínőségek jellemeznek:

- „szabad lélek”,
- „lelkes játszópajtás”,
- „együtt érző útitárs”,
- „kísérletező alkotó partner”,
- „gyakorlott idengenvezető”,

– „elkötelezett, támogató barát” stb.

Biztatlak, hogy maradj kitartó a kísérletezésben, a gyakorlásban, a készségeid fejlesztésében. Lehet, hogy egyszer-egyszer úgy tűnik majd, valamit elrontottál a vezetés során, a Játék nem tudott igazán kibontakozni, Főszereplőd elégedetlennek tűnik, téged pedig kételyek kínoznak. Tekintsd ezt a közös tanulás egy állomásának, és tartsd életben a lelkesedés lángját a szívedben.

És ki tudja, egy távolabbi nézőpontból nézve, nem így kellett-e lennie mindennek? Nem szükséges-e, hogy „hibákat” kövessünk el, hogy egymást olyan helyzetekbe hozzunk, amelyekből később sok tanulság fakadhat. Ahogy egyszer egy Főszereplő méltatlankodott: „K.rva dühös lettem a vezetőmre, mert nem hagyta, hogy elmerüljek a haragomban!!!”, majd hirtelen rájött, hogy végre képes volt úgy istenigazából haragudni – ha nem is a játékbeli partnerére, hanem a Vezetőjére –, és ezzel észrevétlenül kilendült az érzelmi holtpontjáról... Sok beszámolót hallottam már arról, hogy a látszólag nem olyan sikeres és katartikus, inkább kudarcosnak tűnő játékok később milyen jelentős felismeréseket hoztak.

Ezzel együtt – még ha mindig kéznél van is a „minden úgy volt jó, ahogy volt” bölcsessége, mint végső önmegnyugtatósi lehetőség – ami a Gyógyító Játék vezetését illeti, kívánom, hogy maradj éber és érzékeny saját működésedre, engedd, hogy formáljon téged ez a tanulási folyamat, hogy fokozatosan egyre ügyesebb legyél abban, ahogy hagyod a „nálad nagyobb” megnyilvánulni.

