

# ÉDESANYÁK ULTRARÖVID TERÁPIÁS FOLYAMATBAN



**Dr. Benkő Adrienn**  
**Ultrarövid Terápiás képzés – záródolgozat**  
**2023**

# Bevezető

*Summa*

*Minden megérint.*

*- Úgy látszik: sose nő be a szívem lágya.*

*(Fodor Ákos)*

## A Találkozás. Ki vagyok és miért csinálom?...

Vannak meghatározó pillanatok amiket az ember nem felejt, ez is egy ilyen volt. Talán 7-8 éve történhetett...ültem az orvosi ügyeletes szobában. Este volt, a koraszülött babák mind jól viselkedtek, nem csipogtak a monitorok, és az újszülött osztályra vagy császármetszéshez sem kellett menni. Olvastam, egyedül ilyenkor volt időm nyugodtan erre. A „Mit üzen a tested” utolsó sorain is túljutva becsuktam a könyvet, és már tudtam mit fogok tenni. Amikor nagyon erős hívással szól az a bizonyos belső hang, szinte gondolkodás nélkül hallgatok rá. Így aztán leültem a kórházi számítógéphez és jelentkeztem, rögtön az Alapélményre. Ezt még Te tartottad, Laci. Ez volt az utolsó amit tartottál, és igazi szerencsémnek tartom, hogy autentikus forrásból szívhattam magamba a Szomatodramát, annak látásmódját, világvilágát. Örömmel figyeltem ahogy találkozik a bennem élő sejtelmekkel, érzésekkel, világvilággal, ahogy formálja, alakítja, erősíti azt, és a játékok és gyakorlások során tapasztalattá érik. Nem volt kérdés, hogy ez az én világom is, hogy haladok ezen az úton tovább, hogy szeretnék ebben még jobban megmerítkezni, és igen, így is szeretnék segíteni másoknak. Mert ez a módszer tágra nyitja a szívet, kibontja a lélek mélyén lapuló szép és nehéz érzéseket, csodálatos emberi kapcsolódások élményét nyújtja. Megérintett már akkor minden Sors. Emlékszem arra a pillanatra is, amikor egyik Alapélményről hazafelé menet, épp sarkig tárt bensővel föl hívtam Édesanyámat, és megköszöntem neki. Megköszöntem, hogy nem kaptam olyan óriási zsákot, mint amit sokan cipelnek. Sőt, talán épp hogy csak kicsi zsákot kaptam, és ez a kicsi zsák hagy teret annak a bőségeknek, amiből adni tudok és szeretek másoknak, Ezt az utolsó mondatot már nem mondtam el neki...csodálkozott, nem értette teljesen a dolgot, de azt hiszem, jól esett neki. A vele való kapcsolatomban maradék girbegurbája kiegyenesedett ezekben az években.

Lassan mélyültem el a játékvezetővé válásban, és közben az is világossá vált, hogy szeretnék Tőled tanulni annyit, amennyit lehet. Becsületből mégsem mentem el addig az Ultrarövid Terápiás tanfolyamodra ameddig nem tudtam azt, hogy csinálni is fogom. Szerencsém volt ismét - ha van ilyen egyáltalán -, ismét az utolsó tanfolyamot fogtam ki, amit még Te tartottál, ráadásul egy nagyon családias, meleg, Szomatodráma játékvezető-barátokkal kibélelt környezetben. Miközben haladtam a saját önismeretem útján is, egy ismerős, már-már az ereimben csörgedező látásmód másfajta gyakorlatba ültetését tanulhattam meg, és ez ugyanolyan örömet okozott, mint a Szomatodrámaival való megismerkedés.

Miért is csinálom?...nem tudom. Mert ere visz az utam. Mert talán ez, ez is a dolgom. Mert kapcsolódni jó, és a legfontosabb dolog az életben. Mert segíteni jó. Mert van miből adni. Mert melegség van benne, és ilyenkor bennem is. Mert ezekben a pillanatokban megérezem azt, hogy az egyre fokozódó szeparáció ellenére valahol, ott a mélyben mennyire össze is vagyunk kötve, mennyire egyek az örömeink, a fájdalmaink. Hogy menyit is tud adni, ha ezt felismerjük. Hogy ez gyógyító is lehet akár: egymáson keresztül magunkat gyógyítjuk...mert már tudom, hogy a gyógyítás, amire felesküdtem, nem csupán a fizikai tünetek kemikáliákkal való befolyásolását jelenti. Sokkal többről van szó akkor is amikor betegségről beszélünk, és akkor is, amikor gyógyulásról. Az ember Egység: a Test nem elválasztható a benne lakó Lélektől. Milyen nagyszerű, hogy nem kell pszichológusnak vagy pszichiáternek lennünk ahhoz, hogy segíthessünk egymáson: elég lehet az is, ha együtt érző Emberek módjára a megfelelő módon tudunk lenni egymás mellett...

## Témaválasztás

*„Boldog emberek csak boldog asszonyok gyermekeiből lesznek. Ez nem csak a neveléstől, de már a méhen belüli létezésétől is függ.”  
(Müller Péter)*

Nem tudok külön módszerként tekinteni a Szomatodramára, oldalhajtására a gyermek Szomatodramára, valamint az Ultrarövid Terápiára: egyazon rendszer különböző ágainak érzem őket; testvéreknek akik különböznek ugyan egymástól, de egymás szemébe nézve felismerik a másikban magukat is; olyanokat, akik végső soron „egy vérből valók”.

Immáron gyermek háziorvosként a munkám során nap mint nap gyermekek járnak hozzám akiket szüleik hoznak: a gyermekeket ugyanígy nem tudom külön entitásként kezelni a szüleiktől. Egy rendszer, a Család részei, amely minden pillanatukat, cselekedeteiket, akár betegségeiket is bizonyos mértékig meghatározzák.

Ahogy egyre mélyebbre merültem a fenti módszerek gyakorlásában, és ahogy a praxisomba járó gyermekek, majd azok szülei „beszivárogtak” a Szomatodráma és gyermek Szomatodráma szönyegekre, majd édesanyák beültek az Ultrarövid terápiás székbe, kikristályosodott bennem hogy ez az, amiről a dolgozatomban szeretnék írni: hogyan is fonódnak össze a gyermekek és a szüleik témái, hogyan rajzolódnak ki a családi mintázatok és hogyan lesz a fenti módszerekből ily módon mégis egy nagy rendszer...

Ha a felnőttek történeteivel találkozom, én vagyok az, aki ritkán ússza meg néhány titkos könnyecsepp nélkül a konzultációkat vagy mélyebbre menő játékok vezetését. A gyermekekkel való foglalkozás azonban különösen közel áll a szívemhez, szeretem a gyerekeket. Szeretem ahogy bejönnek a rendelőbe a maguk őszinteségével: félnek vagy csacsognak, anya ölébe bújnak vagy körberohanják háromszor a szobát, toporzékolva menekülnek, vagy visszamosolyognak és rajtot hoznak nekem. Ők azok, akik az ártatlanságból érkezve mindenféle külső hatásra alakulnak, „készülnek”, akikben még annyi minden változik, akik még annyira esendők és függnek a felnőttektől, és akik annyira hatványozottan hálásan tudnak reagálni a pozitív odafordulásra és figyelemre. Velük még most történnek azok a dolgok, amik később a felnőttek szönyegein egyszer csak sok-sok évvel később előkerülnek. De hogyan is hat vajon az ő érzékeny kis lelkükre a külvilág, és elsősorban a Család, mint számukra legfőbb egység?

Elevenen él bennem az a kép, amikor Bea a gyermek Szomatodráma képzésen szemlélteti a gyermekek működését a SzD szemléletben: ők bizony két szönyegen állnak. Van egy „saját” szönyegük a saját témáikkal, és van anya szönyege amin szintén ott állnak, és egy-egy téma, nehézség, érzelem, probléma lehet Édesanya témájának tudattalan kivetülése is. Na, ezek már különösen izgalmas kérdések! Hol végződik a gyermek, és hol kezdődik anya?...

Tudom, hogy ez a dolgozat most nem Szomatodramáról és legfőképpen nem a gyerekekről fog szólni, mégis szeretnék olyan dolgozatot írni amit az érdeklődésem mentén kedvvel és szenvedéllyel tudok megalkotni, ezért úgy döntöttem, hogy dolgozatomban az Édesanyák folyamatait mutatom be, mellé állítva mindig a gyermekeik témáját, vagy a Család rendszerét.

Három +1 eseten, négy különbözően sikerült konzultáción keresztül szeretném most megmutatni mire gondolok. Az édesanyák és gyermekeik keresztneveit megváltoztattam, visszajelzéseik a dolgozat végén olvashatóak.

# Esetbemutatók

*A változás olyan ajtó, amelyik csak belülről nyílik”  
(Tom Peters)*

## 1. Eset: Vera – a „klasszikus” konzultáció

Praxisomba tartozó két leánygyermek édesanyja keresett meg. A két óvodáskorú leány közül az egyik székletvisszatartási problémákkal, a másik szorongással küzd. Ez az édesanya már azzal a felismeréssel érkezett, hogy legszerencsésebb ha saját magán kezdi az önismereti munkát, a gyerekek még egyébként is kicsinek bizonyulnak ilyesmihez. A SzD és UT módszerek szimpatikusak voltak számára, mivel azonban szívesebben vett részt kétszemélyes folyamatban mint csoportfolyamatban, az UT lehetőségét ajánlottam fel neki. A tavaszi betegségek és egyéb elfoglaltságok miatt sokáig tologattuk az időpontot mire végül sikerült találkozni, de a visszajelzése alapján ez talán nem is volt akkora baj: ahogy számomra utólag kiderült, nagyon tudatosan készült erre az alkalomra. Visszajelzése az 1. levélként olvasható.

Az ülés során úgy éreztem, a bizalom légköre gyorsan kialakult, látszólag hamar, könnyen és bőven jöttek a szavak, és elég hamar és visszatérően a megérintődés könnyei is. Élettörténetének fő motívuma ami a beszélgetés során kirajzolódott az a költözés volt, amit ő 9 éves korában élt át, amikor Ukrajnából Magyarországra költöztek. Ekkor vált ő egy megbecsült, iskolában is sikeres gyermekből egyszer csak – legfőképpen egy két év munkájával is mély nyomot hagyó tanárnő „áldásos” tevékenysége hatására – értéktelen jöttment senkivé. Ez a trauma gyakorlatilag lehasította Verából a gyermekkori emlékeket, szinte semmi visszaidézhető nem maradt 9 éves kora előtti életéből - kivéve talán nagymamáját akit szeretett és aki szerette, és akitől a költözés előtt nem sokkal a nyitott ravatalon búcsúzott. Ez erős képként él benne ma is. Az említett tanárnő és mindez a traumatikus életesemény nem csak a mély fájdalmat hagyott minden sejtjében, hanem a dacot is, ami aztán arra sarkallta őt, hogy kitartó munkával több diplomát szerezzen. Ezeket egy már felnőttkori találkozás alkalmával, mintegy rátermettségére bizonyítékként megmutatta egykori tanárának is.

Fizikai szinten beszámol még evészavarról: olyan érzelmi evésről, ami bármilyen stressz esetén röpké megnyugvást nyújtó tevékenység, annak ellenére hogy tudja, megoldást nem nyújt. Szeretne ettől, illetve ennek testén is nyomot hagyó következményeitől megszabadulni.

Kérésemre, hogy beszéljen kicsit a szüleiről, édesapját mint kicsit lazább, nyitottabb felfogású embert mutatta be akivel jó a kapcsolata, míg édesanyjával való kötődésben mintha egy leválást, felnőtté válást nem engedő dinamika mutatkozna meg: „az unokáknak megbocsátja ha nem akarnak a telefonhoz jönni, de ha én nem ívok fel két napig, megsértődik...” Édesanya életében ugyanúgy nyomott hagyott a költözés, lányához hasonlóan egy megbecsült helyzetből került egy méltatlanba amiben egy ideig takarításból kellett megélnie, de végül ő, az édesanya is bizonyította itt Magyarországon, hogy ennél többre képes: gyermekeket nevelt föl családoknál mintegy nevelőnként.

Az összefoglalóban igyekeztem visszatükrözni és kiemelni mindazt amit a költözés jelentett, ami alapjaiban változtatta meg az ő világát, és amire nagy lapáttal pakolt rá az a bizonyos tanárnő: Vera mintha azóta is neki akarna folyamatosan bizonyítani...elérkezett az idő a vendégek hívására, így kérésemre átült a mellettem levő székre. Kis biztatást és segítséget követően hamar ráhangolódott a „beszélj hozzá” légkörére.

Első vendégként a Tanárnő érkezett. Kifejezésre kerültek mindazok amikről addig már szó volt: milyen nehéz volt és mennyi belső feszültséget okozott Vera számára ezt a megalázó helyzetet átélni, hogy mennyi fájdalmat és kárt okozott a Tanárnő ezzel a viselkedésével benne! Mivel Vera tudomására jutott, hogy időközben a Tanárnő elvesztette gyermekét, némi együttérzés és elégtétel is került a kifejezett érzések közé...amikor elfogytak a panaszkodó gyermek és a megértésre törekvő felnőtt szavai, akkor konzulensként kiegészítve szavait megköszöntem Vera nevében a Tanárnőnek azt, hogy viselkedése által Vera megkapta azt az erőt ami ilyenné: küzdeni tudóvá, erőssé és céltudatosá tette. Arra a feszültségére azonban ami mindennek a mozgatórugója volt már nincsen

többé szükség, ahogyan arra sem, hogy továbbra is meg akarjon felelni és bizonyítani ennek az egy embernek: épp eleget bizonyított már eddig is, neki is és önmagának. Mára már nem érdekes, hogy ő mit gondol, mindez elmúlt. A kiegészítést jól fogadta, el is engedte eztán a Tanárnőt.

Második vendégként a Nagymamát hívta meg. A szeretet és hála szavain túl felbukkant az a kép, amikor a Nagymama egyetlen szeretett, ámde zárkózott unokájától rendszeresen finomságokkal igyekezett kiédesgetni a pusztit...ezt egyértelműen az evészavar gyökerének aposztrofálta Vera és emiatt talán kicsit haragudott is Nagyira – bár megértette ennek az okát az ő részéről...mivel itt kifejezésre kerültek az ezzel kapcsolatos méltatlankodás érzései ugyanúgy mint a megértés és a hála szavai is, konzulensi kiegészítés helyett inkább a nagymama oldaláról igyekeztem oldást találni: talán-talán, ha ez a nagymama odaáról még „láthatta” ahogyan az unokája a ravatalon pusztit akar adni neki búcsúzásképpen (amit persze a felnőttek nem engedtek), akkor rádöbbenhetett, hogy az unokája édesség nélkül is ugyanúgy szereti őt...

Volt még időnk, és Vera nyitott volt újabb vendégre. Édesanyját hívta meg. Sok-sok érzés kavargott itt is: a vád, amiért Édesanya nem hagyja, hogy úgy tegye felnőtt módra a dolgát ahogyan ő szeretné, ragaszkodásával visszahúzza őt, mindamelllett a megértés és együttérzés szavai ugyanúgy megjelentek a hasonlóan átélt trauma kapcsán. A leválás első lépését, a különköltözést már megtette Vera, de a lelki leszakadás ügye nehezebbnek bizonyul...

A neheztelés szavai közben finoman vezetgettem arra, hogy él itt egy gyermek, aki elszenvedett sérelmeket, aki már nem is emlékszik talán arra sem hogy honnan jött, aki magányos és tele van fájdalommal, aki nem tud elszakadni édesanyjától - és amelyik gyermekkel kapcsolatba is lehetne akár lépni. Jól fogadta a felvetésemet és elfogadta a párnát is, akihez először inkább a felnőtt megértés és magyarázat szavait intézte. Amikor aztán igyekeztem a figyelmét lágyan a kislány felé érzett érzelmeire irányítani, megérkezett az az óvó ölelés is, amivel biztonságba tudta helyezni azt a 9 éves kislányt, aki alól egyszer csak kihúzták a biztonság és érzelmi jólét talaját...

Édesanyjával kapcsolatban végül a „hátamra vettem” és kimondtam helyette, pontosabban az ő nevében azt, hogy többé nem tőle, az édesanyjától várja az engedélyt arra hogy felnőtt lehessen, ehelyett ő maga képes döntést hozni erről: ahogyan ennek első lépését megtette a fizikai leszakadásban, most bátran lép még egyet a saját élete és jóléte érdekében. Óvatosan megközelítettünk egy spirituális nézőpontot is, miszerint ez a sok nehéz és fájdalmas élmény mind hozzájárult ahhoz hogy ő épp ilyen lehessen: erős, többdiplomás, küzdeni tudó nő, amiért egyszer talán még hálával is gondolhat élete itt felsorakozott szereplőire, és a Sorsára, ami épp ilyen, és csak az övé....

Ha még egyet hátralépünk és megszemléljük ezt a képet, akkor látunk egy édesanyját aki mára már Nagymama: aki ugyanúgy küzdött a saját önértékelésének helyreállításával mint a lánya, és aki a gyermekek fölnevelésében találta meg végül a kompetenciáját és a biztonságérzetét. Ezen túl talán már nem maradt annyi figyelme a lánya felé, hogy az ő valódi igényeit fölismerve elengedje őt, hisz talán saját maga is nagyobb biztonságban érzi magát ebben a stabilitást és állandóságot nyújtó anyaszerepben. Látunk egy Édesanyját, aki hordozza magában a „nem vagyok elég jó, kevés vagyok, senki vagyok” kőbe vésettnek hitt tézisének, aki tele van ezzel kapcsolatos szorongással és el van foglalva a külvilág felé intézett folyamatos bizonyítással. És van itt két kicsi, még plasztikusan formálódó Kisgyermek, akikben már az elengedés nehézsége és a szorongás fojtó mumusa megjelent...vajon bízhatunk-e abban, hogyha az Édesanyjában élő belső gyermeket biztonságba helyezünk és megnyugtatjuk, ha elfogadjuk olyannak, amilyen ő valójában, ha oldjuk a szorongását, ha engedjük, hogy majd megkeresse a múltját és bátran szembenézzen azzal, ha ebben egy erős és óvó felnőtt vigyáz rá, akkor ezeknek most a még valóban kicsi gyermekek élete is könnyebbé válik? A választ nem tudhatjuk, de ha nem bízánk ebben, akkor talán nem is ülnénk oda a következő konzultációra....

## **2. eset: Anna – a rendhagyó konzultáció**

Annát régebből ismerem. Érzékeny teremtés pszichodramás múlttal, többször és szívesen jött a Szomatodráma szőnyegre játszani hozzám. Első osztályos fiával, Mikivel kapcsolatban keresett meg, őt hozta gyermek Szomatodráma. Ami megijesztette Annát az az, hogy Miki, aki egyébként otthon szemtelen, nagyszájú és a bátyjával sokat veszekszik, az iskolában a tanítónő bevallása szerint szinte alig szólal meg, szavát se hallják. A Mikivel való munka nem volt könnyű: csoportban és egyéni foglalkozás alkalmával is nehezen nyílt meg, keveset fejezett ki magából, a játékok során számomra egy magányos gyermek képe rajzolódott ki.

Mivel ez a dió nehezen feltörhetőnek bizonyult, felajánlottam Annának egy gyakorló konzultációt a témával, amit ő örömmel el is fogadott.

A konzultáció első felében Anna elmesélte azt, hogy jelenleg a munkahelye az, ami végre rendben van, de otthon igazából semmi nem működik: kisiskolás és kamasz fia folyamatosan veszekszik egymással ami őt rettentően zavarja, és amit próbál a millió dolga közepette megoldani, de ez többnyire csak újabb veszekedéshez vezet. Eközben pszichológus férje a munkából hazaérve már egyáltalán nem szeretne ilyen dolgokkal foglalkozni, így nem folyik bele a fiúk közötti konfliktusok elsimításába, ami a házastársak között újabb feszültséget generál. Anna a témavezetésben elég hamar és magától visszacapcsolt a szüleihez, akik gyakorlatilag végigveszekedtek az ő gyermekkorát. Kislánként mindig szerette volna őket kibékíteni, de ezek a vajmi kevés sikerrel jártak...lelki szemeim előtt kirajzolódott egy magárahagyott, kiszolgáltatott, magányos kislány, aki ott áll anyapa között középen és annyira szeretné hallatni a hangját, de mintha azok borsóként leperegének, vagy akárcsak elnyelné őket a fal...mintha valami némaszobában tátogna erőtlenül és hangtalanul. Ezt a gondolatomat vissza is tükröztem felé, amire ő egyetértően reagált. A beszélgetés nem nyúlt hosszúra, és mivel úgy tűnt a fókusz nál vagyunk, illetve ő sem akart már másról beszélni, belevágtunk hát a következő részbe, átült a mellettem levő székbe. Gyakorlott Szomatodráma játékosként hamar és könnyen belehelyezkedett a dramatikus részbe.

Az első vendégek Anya és Apa voltak. A felnőtt Anna szólt először hozzájuk a köszönet és a megértés hangján: felnőtt fejjel már tudja értékelni mindazt amit kapott: többek között a házat, amit oly sok áldozat árán szülei felépítettek, és amiben még most is együtt élnek...lassan haladtunk a kisgyermek hangjai felé, de előbb-utóbb megszólaltak a neheztelés és fájdalom hangjai is amiatt amit gyermekkorában kellett végigélnie: számára rémisztő és bizonytalanságot keltő volt ebben a feszültséggel, veszekedéssel teli közegben felnőni. (Most, ahogy írom a sorokat és felidézem az ő alakját, mintha egész lényéből, beszédéből valami bizonytalanság áradna, szinte kézzel fogható a mai napig ez a bensőjében hordozott rémült és szomorú kis lény, riadt kis madár...) Úgy éreztem, itt van az ideje annak, hogy ráhangoljam őt erre a kicsi lányra aki ő volt valaha, és felajánlottam neki a találkozást. Ezt szívesen el is fogadta a párna formájában. Ráhangoló gyengéd szavakkal segítettem őt ebben a találkozásban, Anna szépen odafordult a belső gyermek felé és magához ölelte. Őt éves volt ez a Kislány. Szólt hozzá, nyugtatta, biztonságba helyezte, és – ahogy az ülés alatt szinte végig – a megérintődés könnyei itt is megjelentek. Amikor úgy tűnt már elég időt töltöttek együtt, akkor kértem rakja el olyan helyre magában ahol biztonságban érzi őt, erre – meglepetésemre – betette a párnát a szemben lévő két szék, a széken „ülő” szülei közé! Azt mondta: „Ott most jól érzi magát, most béke van”. Hagytuk hát a családot így „ücsörögni” kicsit, engedtem hogy szemlélje, elmerüljön ebben a képben ameddig szüksége van rá. Mielőtt elengedtük a szülőket, egy rövid konzulensi kiegészítésben igyekeztem egy olyan döntés képét felvillantani számára, amelyben a veszekedésekkel és feszültségekkel teli élet helyett élhet mást, nem folytatva többé a szülei örökségként kapott mintát.

Miután elengedtük a szülőket és helyére raktuk a párnát, megkérdeztem, szeretne-e még valakit idehívni. A válasza „igen” volt: kisebbik fiát, Mikit hívta meg a székbe. Ehhez a – nem e célból közelben tartózkodó – plüssök közül kért egyet, azt mondta így könnyebben el tudja képzelni. Szóval Kiselefánt beült a székbe, és amint Anna elkezdett hozzá beszélni, már Mikiként függesztette gomb

szemeit rá. Anna kifejezte kisfia felé, mennyire nehéz számára hogy nehezen találja vele a kapcsolatot, ez mennyi aggodalmat kelt benne még akkor is ha tudja, hogy sokszor sajnos neki sincs elég ideje órá...kifejezte, mennyire nehezen élni meg a Miki állandó veszekedését a testvérével, mennyire jó volna ha ezt valahogy nem csinálnák folyamatosan, ha szót fogadnának stb...ahogy hallgattam ezeket a szavakat, úgy éreztem, hogy ezt gyermekként valószínűleg nem szívesen hallgatnám, valahogy olyan nagyon felnőtt szavak voltak. Így aztán támadt egy ötletem, ami nem UT konform ugyan, de UT édestestvérenek, a Szomatodrájának az eszköztára, és mivel Anna gyakorlott volt ebben, hát megkockáztattam: „Volna-e kedved átülni a másik székbe, Miki helyére?” Elfogadta a tálcán kínált ajánlatot és átült. Én – szintén rendhagyó módon, elhagyva kicsit a konzulensi széket – átültem az ő helyére. Elismételtem néhány nemrég elhangzott utolsó mondatot, hogy könnyebben rá tudjon hangolódni kisfia szerepére. Jöttek is az érzések, és ezek mentén a szavak, amik magára hagyottságot, magányt fejeztek ki, „jó lenne ha figyelnél rám anya, és amikor velem vagy, akkor csak rám!...” Miután kifejezett mindent amit abban a székben tudott és szeretett volna, és elmondta azt is mire lenne szüksége, anyaként néhány rövid mondatban én is kifejeztem felé amit ott éreztem: hogy mennyire fontos ő nekem, és mennyire szeretném ha jobb lenne a kapcsolatunk. Miután ez lecsengett és láthatóan visszazökkent a saját szerepébe, óvatosan kifejeztem felé abbeli meglátásomat, mintha ezt a képet már láttuk volna ma egyszer, mintha egy ugyanilyen magányos kisgyermek már ült volna épp itt valahol... Kérdésemre, hogy szeretne-e visszaülni a saját székébe, azt felelte: „Igen, bocsánatot kérni Mikitől...” Ez meg is történt, sokkal megértőbb és együttérzőbb szavak voltak már ezek, mint annak előtte. A megértés kapcsán valahogy újra előkerült a veszekedés-téma: „talán ezt is jobban el kellene fogadnom...” és ahogy a nagyobb testvér tapinthatóan bekerült a térbe, feltettem a kérdést, szeretné-e őt is idehívni, mire ő bólogatás közepette fogta a közelben tartózkodó plüss tigrist és beültette a másik székbe! Ahogy szemlélte őket, felötlött az a kép, amikor a szülei ültek ugyanazokban a székekben és közéjük rakta a párnát, így a felmerülő ötletnek miszerint szívesen beülne közéjük, nem álltam útjába. Meg is tette ezt, és jól érezte magát a két gyermek között! Kicsit elmélázott azon, hogy tulajdonképpen mindig szeretet volna egy nyugodt kislányt akit lehet fésülgetni, ehelyett kapott egy kis Elefántot és egy igazi kis Tigrist, de ezek hát az ő gyermekei. Bátorítottam, hogy csak maradjon ott ameddig jól esik, érezze meg milyen is ott, hogyan tud ott jól lenni. Miután visszaült, és elengedtük a gyerekeket is, immár felém fordulva mondta el a felismerést, miszerint gyermekkorában benne nem csupán bizonytalanságot, hanem félelmet keltett a szülei veszekedése, és most tulajdonképpen ugyanezt éli át amikor a gyermekek veszekszenek, és végső soron ilyenkor rajtuk „veri le” amit gyermekkorában a szülein nem tudott...a tudattalan folyamatok tudatosítása úgy gondolom nagy lépés a gyógyulás, megoldás felé. Arra biztattam, hogy maradjon kapcsolatban azzal a kicsi belső gyermekkel, akit biztonságba helyezett.

Az UT ülést (ami a Szomatodrámas elemektől tarkítva lett némileg rendhagyó) rövid pozitív visszajelzéssel zárult.

Anna levele a 2. visszajelzés alatt olvasható.

Rátekintve az édesanya és a gyermek képére, talán nem is kell már különösen kihangsúlyozni és magyarázni, mennyire hasonló az az elhagyatottság, a bezárkózás, „nem figyelnek rám” életérzése, a falakkal körbezárt lét, és mennyire beszédes a „mintha a falaknak beszélnek” és az „inkább talán nem is beszélek” párhuzama...

### **3. eset Ágnes – kamasz belső gyermek...van ilyen?**

Ágnes gyermekét, Nikit hozza hozzám azzal, hogy Niki szorong, tépkedi a körmeit, anya nélkül nehezen marad el bárhol. Niki már majdnem 6 éves, óvodás. A Nikivel való egyéni gyermek Szomatodráma foglalkozás során anya is ott van, doktornénijeként engem is ismer, így a kezdeti

szorongás (ringatja magát) nagyon hamar oldódik ahogy látja, itt semmi „kötelező” nem fog történni, játszunk - és megállíthatatlanul ömlik belőle a mese...anya mellett biztonságban és jól van. A játékában megjelenik a félelem attól, hogy az óvodában egyszer csak egyedül marad, és senki nem jön érte...Ági visszajelzése szerint nagy élmény volt számára látni ezeket a csak részben irányított játékokat, rég nem tudott már így figyelni három gyerek közül legnagyobbjára.

Mivel Ági már az elején jelezte, hogy ez a szorongás őbenne is erős, adta magát az Ultrarövid konzultáció lehetősége, elfogadta azt.

Ági témája a zárkózottság és a szorongás ugyanúgy, de amikor kérdezem, hogy mi az ami most legjobban foglalkoztatja őt, akkor egy jelenlegi fájó pontot hoz Ez harmadik gyermekük, egy jelenleg 10 hónapos kislány névválasztása, ami talán nem Ági valódi szívbeli választása volt, és ami miatt folyamatos lelkiismeret-furdalása van: talán egy életre elrontotta a gyermeke életét a neve miatt, talán haragudni fog rá, talán tönkretette a kapcsolatukat...hiába imádja a kicsit, ez az egész túskeként fűródik kettejük közé Ági megélése szerint. Ilyet is megemlít: „mintha büntetném magam”...amikor rákérdezek emlékszik-e más, ilyen önbüntető motívumra az életében, akkor egy gyermekkori emléket hoz fel, amikor véresre kaparta az orrát mert haragudott valami miatt magára. Ha már visszasiklottunk a múltba, kértem meséljen kicsit erről is. Egy olyan család képe bontakozik ki, ahol apa nem igazán figyel arra amit ő mond, vagy amilyen ő egyáltalán. Anya beszélget ugyan vele sokat, de neki sem sikerül mélyen megismernie Ágit. A nővére pedig harsány, mindent elmond Ági helyett is, nem hagyja őt szóhoz jutni. Mintha ebben a közegben ivódott volna mélyen bele az, hogy amit ő mond az nem is fontos, mások véleményét mindig maga elé helyezi, és kiszolgálja azokat. Mintha a saját belső hangját lehalkította volna ebben a környezetben, nem hallaná meg, vagy ha hallja és az mást akarna mondani, tán még még büntetést is kap...ilyen dolgok körül körvonalazódott az összefoglalóm is.

Nem volt több mesélnivaló, így ráfordultunk a folyamat dramatikus részére. Bár az tisztán látszott hogy mely kapcsolatokban alakultak ki ezek a mélyen beivódott minták, a vendégek személye mégsem körvonalazódott rögtön. Amikor átült, úgy tűnt, hogy a legégetőbb téma mégis az a pici 10 hónapos leány akivel a konzultáció indult, így hát behívta őt. Ahogy Ági elkezdett hozzá beszélni, pillanatok alatt zokogáshullám tört ki belőle: talán a 10 hónap alatt egyszer sem engedte ezt meg magának...elmondta a kicsinek hogy mennyire bántja ez a dolog, a nem megfelelő névválasztás, hogy mennyire fáj és marja belül az, hogy elrontotta az egészet. Hagytam, hogy lecsengjen az a hullám. Egészen óvatosan kérdeztem csak a végén: hogyha belenéz ennek a pici lánynak a szemébe, és ha az beszélni tudna, mit mondana vajon?...Ági megérezte, hogy nem mondhat ez a kis csöpp ártatlan gyermek mást, minthogy nem haragszik és nagyon szereti őt. Ezzel elengedtük el őt.

Édesapa jött második vendégként. Előkerült a gyermekkori sérelem amiatt, amiért szinte semmibe vette: amikor Ági tanulni szeretett volna akkor ő hangosan tévézett, amikor Ági felmosta a lakást akkor ő összejárákálta sáros cipővel, és még folytathatnánk...megjelent a harag is, amit végre nem önmaga iránt érzett, és az úr, ami tátongó maradt ebben a kapcsolatban, amiből annyi minden hiányzott. Menet közben szóba került anya is, és ha már megjelent a térben, „megkínálva” a szomszédos székkel, leült és maradt ő is. Nagyon szép, megindító és őszinte hála nyilvánult meg édesanya felé amiért mindig bizhatott benne, amiért fáradhatatlanul támogatta és támogatja Ágit még most, az unokákban való segítségnyújtásban is. A sajnálat és talán pici neheztelés érzése bukkant azután fel, amiért anya mindig háttérbe szorította magát, végső soron feláldozta magát a családjáért...békétlen kamasz hangjai és képe villant fel visszatérően, és amikor óvatos lépéseket tettem a belső gyermek behívása felé, akkor azt jelezte, hogy ő legszívesebben kamaszkori énjével találkozna. Mivel a szülők felé már nem volt több mondandója, úgy döntöttem, hogy egy konzulensi kiegészítést követően engedjük el őket. Édesapa felé annyiban vittem tovább őt, hogy megértette: apától ennyi telt, ez az, amit ő adni tudott – talán maga sem kapott többet (ez a fajta megértés érezhetően benne volt a levegőben, így jól fogadta); illetve Ági már tulajdonképpen hozott is egy tudatos döntést egy másfajta kapcsolat irányba azzal, hogy egy teljesen más: együttérző és támogató férjet választott magának! Édesanya felé igyekeztem kidomborítani azt a párhuzamot, ami szinte



ordított: mennyire rosszul esett látni ahogy édesanya feláldozta magát és háttérbe szorította az igényeit, és mennyire, szinte észrevétlenül ugyanezen az úton halad ő is...de neki, Áginak még lehet más döntése, hisz az ő élete az övé, és még előtte áll.

Ahogy a megfelelő búcsúzást követően elmentek a szülők, végre megérkezett kamasz Ági is, leült szemben a székre. És felnőtt Ági elkezdte mondani kamasz önmagának: legyen önmaga, merje föl vállalni azt amit gondol, merjen jól tanulni akkor is ha ciki, és otthon maradni akkor, amikor mindenki buliba megy...ömlött belőle a szó, a sok vágy, amit sosem volt mersze megvalósítani, ami talán még most is ott szunnyad benne. Úgy éreztem jó lenne ha valahogy közel tudná engedni mindezt, így gyors mérlegelést követően végül felajánlottam mégis a párnát, amit ő elfogadott és az ölébe fektetett. Gyengéd szavakkal igyekeztem segíteni, hogy megérezhesse: ez az Ági aki igazán önmaga, aki meri a hangját hallatni, aki elhiszi és tudja azt, hogy amit ő mond az jó és fontos, ez a kamasz Ági öbenn van, az ő része, elrakhajta magában oda ahol bármikor megtalálja, ahol mindig vele van...

Elfogyott a kifejeznievaló, elfáradt, szinte magától ült vissza arra a székre, ahol a konzultációt kezdtük. A köszönet és hála szavai között elmondta azt is, hogy évek óta nem történt olyan hogy ő így megnyíljon, kicsit zavarban is van emiatt, nem hitte, hogy ez ennyire mély és nehéz tud lenni...megnyugtattam, hogy ami a ebben a térben elhangzott az itt is marad, és hogy mindez így van rendben.

Írásbeli visszajelzése a harmadik a sorban.

Ha rátekinünk erre a nagy egészre, akkor egy női vonal ötlük szembe: egy Anya, aki saját édesanyja példáját tökéletesen elsajátítva tanulta meg azt, hogy a saját igényei és belső hangja nem fontosak, mindenki másé előrébb van. Ennek a belső hangnak a nem figyelembe vétele igazi büntetéssel járt számára a harmadik gyermek születése után...és itt van az a hat éves kislány, aki ugyanúgy érzi magában a szorongást mint anyukája, de talán az erős és támogató anya-lánya kapcsolat okán, és amiatt hogy ő már egy odafigyelő és megbízható apát kapott, hamar nyílik és oldódik, számára már megadatott a biztonságos közeg tapasztalata is.

## **+1 eset: Betti, a nehéz konzultáció...**

Feltehetően nem a legjobb taktika kevésbé sikeres konzultációról írni a dolgozatban, most mégis körvonalakban megemlítek egyet.

Betti nyolc éves kislánya gyermek Szomatodráma csoportba járt hasfájás, bizonyos helyzetekben fellépő szorongás miatt. A csoportban egyébként felszabadultan és jól működő kislány kapcsán két dolgot emelnék ki. Egyik: az érzelmkifejezést előmozdító játéknál („most kérj a boltban valamit vidáman/ szomorúan/ mérgesen stb...”) nem volt engedélye a haragra: ezt nem tudta, nem volt hajlandó eljátszani. Másik, ami a játékokban megjelent és amit ő is elmondott: a többiekkel, a barátaival időnként nem őszinte, nem mer az lenni, inkább megjátssza magát..

Betti konzultációja során az érzelmileg kiszámíthatatlan anya, és egy érzelmileg elérhetetlen apa mellett felnövő, belső bizonytalanságát hasi, emésztési panaszokban manifesztáló („olyan ez a hasi panasz, mintha egy bizonytalanság lenne belül, egy állandó készenlét...”), szülei emiatt neheztelő nő képe bontakozott ki. Nem volt könnyű és egyértelműen sikerélmény vezetnem őt: erőn felüli feladatot jelentett számára a dramatikus rész, nehezen tudta az érzelmeit kifejezni, láthatóan az érzelmeihez való valódi kapcsolódás nem, vagy nem teljesen tudott megtörténni. Az odakészített zsebkezdők is mind a helyükön maradtak...talán kicsit tovább is próbáltam vinni őt mint amennyire az ő rendszere ezt engedte (ez tanulság több szempontból nekem is), szóbeli és írásbeli

visszajelzésében (4. levél) ez is visszaköszön.

Rátéekintve mégis erre az anya-lánya képre: a hasfájás, mint közös szomatikus tünet, és a saját érzellemhez való nehéz kapcsolódás párhuzama szépen megjelenik

## Befejezés

*„Nincs felesleges ismeret, nincs értelmetlen információ, nincs egyetlen lényegtelen pillanat sem!...Életed minden egyes lépésére, minden ezredmásodpercére szükséged volt, hogy eljuthass oda, ahol most vagy” (A.J. Christian)*

A fenti történetek eszembe juttatják azt a szép és képletes hasonlatot, amit még Müller Péternél olvastam valamikor: az élet olyan, mit egy szőttes. Ha a sok egymásba fonódó szál (Sors) közül megmozdítunk egyetlen szálát, nem tudjuk, hogy még hány másik mozdul meg és milyen távoli helyeken okoz, okozhat változást... bonyolult labirintus, amiben megannyi hatásnak kitéve alakulunk, fejlődünk, szerzünk sérüléseket és próbálunk aztán azokból gyógyulni.

Különösen erős kapcsolatnak érzem az anya-gyermek kapcsolatot, talán nincs is ennél erősebb, mélyre hatóbb és eltéphetlenebb kötelék. Így hát a gyermekek lelki egészségét kevés dolog segítheti jobban, mint ha Anya jól van! És ha már kétszer is felbukkant írásomban Müller Péter, hát álljon itt még egy gondolat ebben a témában tőle, a Szerettkönyvből:

*„Nincs olyan ember a világon, akihez olyan ősi függéssel ragaszkodunk, mint anyánkhoz. Féltjük, reszketünk érte. Ismerős hangja a lényünk gyökeréig hatol. Egy ember, akiből lettünk, akitől az életet kaptuk, akihez a legmélyebb közünk van. Rossz anyához születni pedig a legsúlyosabb karma. Egy életen át sem lehet feloldani, csak emberfeletti munkával. Belénk szervül a szeretetlenség nyoma.”*

Ezen a fő csapáson igyekszem keresni az utam, és a másoknak való segítségnyújtás részévé tenni a Tőled tanultakat: jól-rosszul gyakorolva, intuitív döntéseket hozva (amikre időnként bólogatnál, máskor talán csóválnád a fejed...) megtalálni ebben a módszerben is a saját hangom. Óvatosan lépkedek még, mégis rendületlenül bízom abban, hogy az amit tudok tenni az ha nem is mindig sok, mégis lehet fontos, lehet változások csírája egy másik ember életében. Hiszek abban, hogy a Találkozások nem véletlenül jönnek létre, hogy az élet hálójának ebben a bonyolult szövedékében innen nézve szinte követhetetlen, fentről tekintve talán mégis valamiféle rendszerben álló hatással vagyunk egymásra. Hogy minden kis emberi porszem, aki ugyanakkor saját univerzumának a közepe: fontos, ebben a pillanatban épp a legfontosabb.

Zárszóként álljon itt egy idézet, egyik legkedvesebb könyvemből:

*„Minden ember élete egy kísérlet, hogy eljusson önmagához. Minden ember élete egy ösvény sejtése. Senki nem volt még teljesen és maradéktalanul önmaga, mégis mindeni igyekszik önmaga lenni: ki tapogatózva, ki ahogy éppen tud.” (Hermann Hesse: Demján)*

## Visszajelzések

### 1. Levél

*Kedves Adrienn,*

*Küldöm a megígért összefoglalót:*

*Előzmény:*

*Érzelmileg introvertált személyként, komoly feladat volt számomra, hogy át tudjam adni a legbelső félelmeimet. Hosszú és tudatos felkészülésre volt szükség a részemről, mert szerettem volna, ha a terápia sikeres.*

*Évek óta ismerlek, de igazán soha nem beszélgettünk. A szimpátia és a bizalom részemről kezdetek óta megvan, így amikor rádöbbsz, hogy foglalkozol szomatodrámával, azonnal felkerestelek.*

*Félelmekkel indultam neki a terápiának, mert nem tudtam pontosan mi fog történni és milyen mélyen fog érinteni, de a félelmek mellett nagy remények voltak benne.*

*Terápia:*

*1. rész: A múlt felidézése*

*A terápia egy kis ismertetéssel indult, mi is fog történni és hogyan fog zajlani. Ez számomra nagyon megnyugtató volt, mert egy keretet kaptam arról, hogyan zajlik a foglalkozás.*

*Az ismertetés után bele is fogtunk és elkezdtem mesélni az életemet. Nem terveztem meg mit mondok és ebben szándékosság volt, csak annyit döntöttem el, hogy azokat a részeket fejtsem ki jobban, ahol szorongás vagy rossz érzés fog el. Ezekre Te is nagyon jól ráérezted, mert csatlakoztál rám és a teljes figyelmedet nekem szentelted. Nagyon jól irányított kérdések jöttek tőled, ami segített jobban belemenni a részletekbe és felnyitni a fájó sebeket. Ez egy hatalmas utazás a múltba és az a támogatás, amit nyújtottál egy kapaszkodó volt, ami abban segített, hogy szembenézzek ezekkel az emlékekkel.*

*2.rész: A múlt elfogadása és feldolgozása*

*Már az első rész is nagyon megérintett érzelmileg, majd jött egy újabb szakasza a foglalkozásnak. Megkértél üljek le melléd, picit háttal neked. Már maga az, hogy nem láttalak félelmet keltett bennem, hogy vajon most mi lesz. A szemkontaktus egy nagyon erős kapaszkodó egy érzelmi viharban és most egy picit el lett engedve a "kezem", de vártam azt, hogy mi is történik ezután.*

*Megkértél, hogy a velem szemben lévő székekre hívjak meg vendégeket, akik a múltban meghatározóak voltak, akik bántottak érzelmileg, vagy csak akikkel egyszerűen beszélgetni szeretnék. A meghívott vendégeket kellett megszólítanom. Elsőre azt gondoltam ez egy könnyű feladat, de amint belevágtam rájöttem nagyon nehéz. Kimondani mi fáj és miért fáj egy olyan érzelmi sokk ami nagyon megrázott, de emellett felszabadított. Ki nem mondott érzések, fájdalmak és köszönetek kimondása nagyon felszabadított óriási megkönnyebbülést adott. Persze voltak olyan dolgok és gondolatok, amiket nem mertem ott és akkor kimondani. Akkor jöttél Te és ezeket helyettem kimondtad és elmondtad úgy, ahogy Én soha nem tudtam volna. Ezt nagyon köszönöm Neked.*

*3. rész: A terápia után*

*Mikor haza értem mindenki tudni akarta, mi is történt, de meglepetésemre nem tudtam arról beszélni és a mai napig nem beszéltem róla. Talán azért, mert nem akartam újra feltépni a sebeket. Nem félelem van bennem, inkább egy olyan érzés, hogy a feltépett sebek már heg nélkül gyógyulnak és persze még vannak olyan emlékek amiket újra kell értelmezni és feldolgozni.*

*Köszönöm Neked ezt a foglalkozást. Életem egyik legmeghatározóbb élménye volt, amire nagyon jó érzéssel gondolok. Ha csak felidézem magamban ezeket az emlékeket, már nem érzem azt a szorongást, de persze még elnehezedik a szívem.*

## 2. Levél

*Kedves Adri!*

*Először a terápjáról néhány szó:*

*Nagyon megnyugtató volt a jelenléted, Sikerült hamar átlendülni a pillanatnyi aktuális dolgok felett és ráhangolódni a témáimra.*

*Tetszett a hely és könnyen meg tudtam jeleníteni, elképzelni a szereplőket. Jó érzés volt úgy beszélni hozzájuk, hogy közben tudtam, hogy senki nem bántok meg azzal, amit érzek, gondolok. Jó volt lezárni régi sebeket. végig éreztem a figyelmedet és olyan támogató légkört tudtál teremteni, ahol könnyen megnyílhattam, önmagam lehettem.*

*Nagyon jól összefoglaltad az érzéseimet, érdekes volt a saját mondataimat Tőled újra meghallgatni. Elég felzaklató is volt számomra a szereplőkkel beszélni, elmondani mit érzek.*

*A terápia után nagyon érzékenyen reagáltam egy hasonló helyzetre, amivel elmentem Hozzád. amikor eljöttem a rendelőből azt gondoltam, hogy jól vagyok, megnyugvást éreztem, jó érzéssel mentem a kocsimhoz, néztem a természetet, az embereket az utcán. Itthon hamar kialakult egy problémás helyzet, amire sokkal intenzívebben reagáltam, mint szoktam és lett belőle jókora veszekedés.*

*Nagyon megviselt és kicsit össze is voltam zavarodva, másként éltem meg, mélyebben.*

*Utána pár napig még ez a kialakult helyzet erős hatással volt a családi életünkre, sok negatív véleményt kaptam a viselkedésemmel kapcsolatban a többi családtagtól.*

*Én viszont erősebbnek éreztem magam belülről és vártam, hogy mi lesz. Azt tudtam, hogy ezeket a helyzeteket szeretném elkerülni a jövőben is.*

*Néhány nap után azt tapasztaltam, hogy a férjem is hatékonyabban, erőteljesebben reagál a testvérkonfliktusokra. Már az elején közbeavatkozik és így egyértelmű visszajelzést kapnak a gyerekek.*

*A szüleimmel nyugodtabb, bensőségesebb lett a kapcsolatom. Keresem a társaságukat, szeretettelibb a viszonyunk. Nyugodtabb és több a beszélgetés azóta Velük.*

*A kisebbik fiam is változott, a felvett "nagyfiús" szerepéből időnként kilép és akkor kedvesebben, emberibben közelít felém.*

*A nagyobbik fiam most elég beteg lett, várom, hogy gyógyuljon, szeretethiányos hangulata van és talán kevesebbet piszkálja a kistesóját.*

*Azt látom, hogy mindenki picit változott, de egy fecske nem csinál nyarat érzés is van bennem, még mindannyiunknak sokat kell változnia, hogy nyugodtabb, jobb hangulat legyen itthon.*

*Nekem is nyitottabb, nyugodtabb viselkedésre kell átállnom. Köszönöm a támogató segítséged!*

### 3. Levél

*Adrienn nagyon barátságos kis zugot alakított ki a rendelőben, ahol a találkozó volt. Első benyomásra megnyugtató érzést keltett. Kissé vakon érkeztem a programra, nem igazán tudtam mire is számítsak, de igyekeztem nyitottan hozzáállni. Aztán, mikor Adrienn ismertette miről is lesz szó, kicsit talán zavarba is hozott, sőt megijesztett, hogy egészen személyes, mély dolgok kerülhetnek felszínre, melyekről még sokszor egész közeli családtagokkal, barátokkal is nehéz beszélni. Nem tartom magam könnyen megnyíló személynek, de valahogy Adrienn nyitott, biztonságot sugárzó hozzáállása, kommunikációja elindította bennem a mélyen megbúvó érzések felszínre hozását, amelyeket sokszor inkább elnyomok magamban, mert nem jó érzésekkel töltenek el. Adrienn nagyon jól vezette az*

érzelmi-, gondolatszálát, közben pedig segített felismerni, hogy a jelenben is hordozom még a múltban kialakult sérülések nyomait, és azok sok területen sajnos negatív hatást gyakorolnak az életemre. Mikor odaképzelttem sorban a hozzám közel álló személyeket, és elmondhattam nekik teljes őszinteséggel az érzéseimet, elsőre fájdalmas érzés volt, (ez volt a legmélyebb pont a programban) de aztán jó érzéssel töltött el. Kicsit, mintha összementek volna a korábban hatalmasnak tűnő terhek, amiket hordoztam, megkönnyebbülést éreztem.

#### 4. Levél

Adriennét évek óta ismerjük, a legkisebb lányunk gyermekorvosa, mind emberi mind szakmai szempontok alapján nagyra tartjuk.

Amikor 8 év körüli gyermekeknek indított szomatodráma foglalkozásairól értesültem, nagyon jó lehetőségnek tartottam ezt gyermekem számára, aki kisebb szorongásos tünetekkel száll szembe a mindennapok kihívásaival.

Adrienn ajánlotta nekem az ultrarövid terápiás konzultációs alkalmat, hogy esetleg a kislányom témáján, megküzdéseim is segíthet, ha én is dolgozom az ehhez kapcsolható elakadásaimon.

Pontosan akkor történt mindez, amikor magam is kerestem egy szakembert a belső bizonytalanságaim feldolgozásának támogatására, melyhez emésztőrendszeri problémák is kapcsolódtak/kapcsolódnak.

A konzultációhoz jó alap volt számomra, hogy nem egy ismeretlen szakemberhez mentem el, olyan valakihez fordultam, akiben megbízom. Ám pont ezért aggódtam is egy kicsit, hogy nehezen tudok majd elvonatkoztatni a korábbi keretektől és a magam konzultációs partnereként tekinteni Adriennre.

Aggodalmam alaptalannak bizonyult, a hangnem zökkenőmentesen kialakult rögtön az első pillanatban, a konzultáció nyitott és biztonságos légkörben zajlott, bátran próbálkozhatom az érzéseim, gondolataim megfogalmazásával.

Sőt, ennél többről is volt szó, úgy éreztem, hogy Adrienn „az én oldalamon van”, segít nekem.

Fontos kiemelnem, hogy végig éreztem Adrienn figyelmét, fókuszát. Amikor a nevemben fogalmazta meg a gondolataimat, tényleg olyan szavakat, mondatokat használt, melyek tökéletesen kifejezték a bennem megjelenő gondolatokat, érzéseket.

A konzultáció felépítése érdekes volt, az első része, hogy magamról beszéljek, nem okozott gondot, az elsődleges gócpontjaimat többé-kevésbé ismerem.

Számomra kicsit gyorsan tértünk át a második, gyakorlati részre. Nem éreztem még teljesen kifejtettnek a kapcsolatot az én témám és a gyakorlati rész között és ilyen típusú „megszemélyesítéses” feldolgozásban nem volt még részem.

Talán ha a környezet kicsit lágyabb, az segített volna a ráhangolódásban. Gondolok itt valami kanapéra, szőnyegre, sólámpára vagy más hangulatvilágításra, olyan atmoszférára, mely kevésbé steril.

A szüleimmel való viszonyom terhelt, azt régóta tudom, hogy belső bizonytalanságaim anyukámmal való kisgyermekkorai kapcsolatomban vetül vissza, az sem volt titok, az viszont nagyon meglepett, hogy még konzultációs, kvázi biztonságos terápiás közegben sem tudom úgy megfogalmazni az érzéseimet felé, ahogyan szeretném.

*Az alkalom rövidsége ellenére az világosan kiderült számomra, hogy tovább szeretnék foglalkozni a traumáim oldásával, önismeretem fejlesztésével.*

*A konzultációt követő pár napban be-bevillant az, amit átéltem, akár gyerekeimmel, akár anyukámmal való kommunikációm során. Kicsit összezavarodottnak és bizonytalannak éreztem magam, nem láttam, hogy a kapott impulzussal mit tudok én most kezdeni.*

*Így 5 nap elteltével kicsit tisztultak a gondolataim, érzéseim. Azt tudom, hogy nem szeretnék hosszan pszichológushoz járni, beleakadni a kéréskörbe, de szeretnék valami olyan segítőt magam mellé, aki legalább az első lépések meghatározásában segít, 1-2 alkalom keretein belül.*

*Összefoglalva, kifejezetten pozitív benyomást tett rám a konzultáció. Elindított egy irányba, hasznos volt, egyben kicsit erőteljes is, aminek feldolgozásához szükségem volt utána pár napra, mert kibillentett az egyensúlyomból. Kérdésként maradt bennem utána, hogy „Most hogyan és merre tovább?”*

## 5. Levél

Az utolsó visszajelzés a dolgozatban nem szereplő, első gyakorló konzultációm visszajelzése, amit az egyik, spirituális beállítódású barátnőm vállalt be. Az általam feltett kérdések mentén írta a visszajelzését. (A konzulensi összefoglaló alatt a kiegészítést értette, nem írtam át...) Szívemnek kedves ez a levél, a tanácsait megfogadtam. :)

*1. Hogy érezted magad?*

*Jól éreztem magam, számomra is meglepő módon meg tudtam nyílni és most olyan mintha valami lejött volna rólam*

*2. Biztonságban érezted-e magad?*

*Igen, végig. Szépen felépített kérdések jöttek egymásután.*

*3. Hatékonynak érzed-e a módszert?*

*Most már jó sok idő elteltével, elmondhatom, hogy igen, mivel több réteget ölelt át egyszerre. Szinte észrevétlen merültem el az emlékek mélyebb és mélyebb tengerébe, a vezetésnek köszönhetően, s kiderült a felszíni probléma forrása egy 59 éves, dajkámmal kapcsolatos elszakadási pici gyermekkori trauma.*

*4. A konzulensi vezetéssel kapcsolatban: mi az ami jó volt számodra, és volt-e olyan, ami kevésbé volt komfortos?*

*Nagyon tetszettek a jól feltett és irányító kérdések, melyek finoman vezettek. A konzulensi összefoglalások igen jó módszer, hisz amikor valaki teljesen kívülről érintetlenül látja a szituációt, és saját szavaival elmondja azt ami történetünk, felismeréshez vezet, amely blokkjaink feloldását és további utunkat segíti. Ott ahol az összefoglalás nem teljesen adta vissza az élményt, ott esetleg tovább lehetne kérdezni, mert lehet a páciens nem tudta jól megfogalmazni az érzéseit, esetleg nem tudott, nem mert őszintén beszélni róla.*

*Érdeemes odafigyelni az egyértelmű fogalmazásra a vezetésnél, azaz, hogy mindenki ugyanazt értse (egy helyen volt ilyen), és egy fokkal jobban artikulálni. A legkevésbé komfortos számomra a gondolataim hangos kimondása volt... (ez belülről több erőt igényelt, de ez saját korlát volt)*

*5. Mi az, amit még szívesen visszajeleznél az üléssel kapcsolatban: bármi, amit fontosnak érzel, vagy*

*amit számodra adott!*

*Kerek egész élményt adott, amihez külön gratulálok, mert ráadásul ez az első UT munkád.*

*Az ülés alatt a szív környékén az energia erőteljes körzésbe kezdett, a légzésem intenzívebbé vált. Miután elmentél, ledőltem a kanapémra és hagytam a szívcsakráim tegye a dolgát ez kb 10-15 percet vett igénybe. Utána a testem, lelkem kiegyensúlyozottabb és könnyebb, a légzésem nyugodtabb lett.*

*Ha rá gondolok a dajkámra, már mosolygok (miközben e sorokat írom is).*

*Kíváncsi vagyok milyen egyéb „mellékhatásai” lesznek ennek az ülésnek.*

*A nővéremmel kapcsolatos történetben ott nem éreztem különösebbet akkor, de néhány hét múlva felhívott!*

*Férjemmel kapcsolatban pedig megszűnt az elvárásom, másképp tekintek rá, szemléletet váltottam.*

*Alapvetően szuperül sikerült az UT ülés, nem beszélve arról, hogy letisztázott bennem egy csomó dolgot, és alapvető fontos felismeréshez vezetett magammal, magommal kapcsolatban. Köszönöm, hogy gondoltál rám és segítettél Nekem. Hálás vagyok érte...*

*Ui. A barátnőm szülinapjára kerestem régi fényképeket, és kezembe került a dajkámmal közös fotó...olyan szeretetteli érzés fogott el, hogy csuda, és mosolyogtam belülről ☐*