

KATARZISÉLMÉNY ALAPÚ IMAGINÁCIÓS TERÁPIA

A HŐSTÖRTÉNET ELEMZÉS TECHNIKA ÉS A RELAXÁCIÓS
IMAGINÁCIÓ MÓDSZEREK EGYÜTTES TERÁPIÁS ALKALMAZÁSA

KATARZIS A TERÁPIÁS GYAKORLATBAN

Mi az előnye annak, ha katarzis élménnyel kombináljuk a relaxációs vizualizációt?

A relaxációs terápiás módszerek lényege, hogy a tudattalan ellenállásunkat kiiktatva segítenek olyan állapotba kerülnünk, ahol objektíven képesek vagyunk meghatározni a konfliktusaink, problémáink, tüneteink kialakulásának okát, és megtalálni rájuk a végleges megoldásainkat.

A katarzisélmény fogalma ismerős lehet más módszertanokból, mint például: pszichodráma, szomatodráma és fúziós családállítás. Ezekben a módszerekben a személyes és transzgenerációs traumatikus jeleneteket két vagy több csoporttag, illetve a terapeuta és a kliens személyesen, élőszóval és valós interakciókkal játszik el.

Valami hasonló történik a relaxációs állapotú katarziszvizualizációs eljárásokban is, azzal a különbséggel, hogy a cselekmények csupán a képzeletünkben játszódnak le úgy, hogy az elmesélt történetek főszereplőivel történnek meg. Itt érdemes észben tartani, hogy a jelenetek minden szereplője tulajdonképpen mi magunk vagyunk. A terápiás hatás egyébként ugyanaz, mint a fenti módszerek esetén, ám a kezelés közbeni mentális terhelés mértéke legtöbbször jelentősen kisebb.

A katarzisélmény alapú terápiás kezelés végére kognitívan is megérted azt, hogy miért és hogyan kerültél szorult helyzetbe, és azt is, hogy mit kell tenned a felszámolásához, ez utóbbi azonban semmilyen erőfeszítést nem kíván tőled, mivel a katarzis következtében bekövetkező spontán változás vezet a problémád megoldódásához.

Katarziszfolyamat

A katarzis-hatást a terápia során három tényező jelenléte idézi elő:

- (1) Önszeretet
- (2) Önegyüttérzés
- (3) Önellfogadás

Nézzük ezeket röviden sorban.

(1) ÖNSZERETET

A terápiás konzultáció során az önszeretet abban a formában jelenik meg, hogy a vizsgált problémában a felelősség-fókusz mindig kizárólag csak a konfliktus gyökerét jelentő eredeti traumatikus élmény szereplőinek viszonylatában alkalmazzuk.

Akárhányszor ismétlődött az életedben az az ismerős helyzet, állapot és eseménysor, ami a szorongásodban felhalmozódott, a kezelés során egészen addig ásol az ok-okozati összefüggésekben, amíg csak le nem jutsz ahhoz a korai, kezdeti, első negatív élet-élményhez, amelynek hatására (általában csecsemő, vagy gyermekkorban) tudattalanul kialakítottad a hibás hiedelmet és az ún. regresszív önvédelmi reakciót, amellyel annak idején gátoltad valamely veled született, természetes, egészséges, emberi motivációt.

Az összes többi olyan kapcsolódó élethelyzetben, amely jelenetként megjelenik az imagináció során, kizárólag arra fókuszálsz, hogy TE MIT ÉLTÉL MEG az adott helyzetben, ami neked rossz volt, illetve zavart téged, valamint azt, hogy mire lett volna akkor igazán szükséged, illetve, hogy a mai tapasztalaid birtokában mit csináltál volna másképp.

Ezáltal megszünteted mind a saját magad felé eddig benned élő önhibáztatás fájdalmát, mind pedig a konfliktusaid többi szereplői felé eddig benned hordott hibáztatást és haragot. Úgymond „kiszelidíted” a sérelmeket, hogy a lényegre – a javítandó logikára – tudd összpontosítani a figyelmedet.

(2) ÖNEGYÜTTÉRZÉS

Születésünktől fogva mindannyian élünk át olyan helyzeteket, amelyek sokkolóan hatnak ránk, megijesztenek, vagy adekvát fájdalmat okoznak. Ezek az élmények azonban csak akkor válnak traumatikus lenyomatokká, ha nem kezelik őket időben és megfelelően az általunk kompetensnek érzékelt embertársaink (gyermekként az ún. „elsődleges gondozóink”, akik legtöbbször a szüleink, vagy más jelenlévő, vagy ránk vigyázó felnőttek).

Ha a bajban megfelelő válaszkészséget tanúsítanak felénk a körülöttünk levő bizalmasaink a megnyugtató, elfogadó, és biztonságot adó viselkedésükkel, valamint az éppen megfelelő mennyiségű és minőségű információval, akkor a véletlenül kialakult vészhelyzetből nem lesz „trauma-émlék”, ezáltal nem lesz belőle később gátlás, vagy szorongás sem, hasonló helyzetben, hanem mi magunk is kompetensen tudunk majd viselkedni.

Ha azonban ez a fajta „megtartó” válasz – a felnőtt részéről – késik, vagy nincs jelen az első ilyen alkalom során, akkor az émlék „trauma-lenymatot” képez a szimpatikus idegrendszerünkben és gátlásos reakciót, valamint helyzetspecifikus félelmet, fóbiát, vagy generalizált szorongást okoz bennünk, amely életünk végéig megmarad, tehát felnőttkorunkban is végigkísér, anélkül, hogy tudatában lennénk, hogy pontosan mikor és hol keletkezett a lelkünkben a kár.

A terápiás gyógyulás kizárólag akkor tud bekövetkezni, ha a szóban forgó felidézett szituációval kapcsolatban a saját felnőtt tapasztalataink és kompetenciakészletünk birtokában BEPÓTOLJUK ezt az elmaradt szükséges választ, azaz együttérzünk az akkori önmagunkkal – mintegy helyettesítve az eredetileg akaratlanul hibázó felnőttet –, valamint, „elgyászoljuk” azt az elveszett időt és mindazt az azóta kimaradt lehetőséget, amit ennek a gyöker-trauma-tehernek az éveken át történő viselése jelentett az életünkben.

(3) ÖNELFOGADÁS

Az a felismerés, hogy milyen régóta hiányzott már nekünk a támogató jelenlét, – beleértve a saját magunkkal való helyénvaló és éppen megfelelő módon történő törődést is –, és az ezzel kapcsolatos fájdalom beismerése és önmagunknak való megengedése (ez a „megtartás”): kikönnýíti a lelkünket, és elvezet a MEGBOCSÁTÁS döntéshez, azaz ahhoz az elhatározáshoz, hogy továbblépünk, és magunk mögött hagyva az eredeti történések súlyát, ÚJ REAKCIÓT ALAKÍTUNK KI a hasonló helyzetek esetére.

Ez a lépés idézi elő a trauma-seb begyógyulását a lelkünkben, és a tudattalan gondolkodásunk és ösztönös viselkedésünk megváltozását a mindennapi életünkben.

Ez a tulajdonképpeni sikeres terápiás eredmény.

A továbbiakban szeretnék bemutatni egy konkrét katarzisz-élmény alapú transzállapoti imaginációs módszert.

VIZUALIZÁLT JELENETTERÁPIA (VISION-RELAX)

Krízis esetén különösen fontos, hogy a lehető legkisebb fájdalommal, de az elérhető legnagyobb hatékonysággal haladjunk a könnyülés felé. Ennek érdekében elsősorban szelíd-konfrontációs eszközöket alkalmazunk, amilyen például az érzelemfókuszú relaxációs megoldásvizualizáció (Vision-Relax) módszer.

Ez egy modern technika, mely több bevált gyakorlat eszközeit egybeötvözve segít:

1. kellően eltávolodnunk a problémáinktól annyira, hogy saját magunk vegyük észre a hibákat a gondolkodásmódunkban és a viselkedésünkben, majd pedig
2. meg merjük közelíteni azok okát kellő együttérzéssel és megbocsátással – ily módon elérve a kívánt változást az életünkben.

Az eljárás központi elve, hogy a problémát, amit szeretnénk megoldani, illetve azt a nehéz érzést, amelyet szeretnénk kioldani, egy valós vagy kitalált főszereplő elképzelt történetébe ágyazva vizsgáljuk – mintha csak egy filmet vagy egy színdarabot néznénk kívülről.

A KONZULTÁCIÓ MENETE

A történet-elemző beszélgetés egy kellemes relaxált és fókuszált állapotban történik, miután előtte együtt meghatározzuk a kioldandó érzelmet vagy konfliktust.

A problémáinkhoz vezető rejtett viselkedésmintáinkat logikailag összekapcsolódó spontán jelenetek jelképezik, melyek a konzulens által feltett egyszerű kérdésekre adott ösztönös válaszainkból állnak össze.

A szükséges pontokon együtt beavatkozunk a történetek kimenetelébe, azaz – kizárólag bizonyos meghatározott fordulatokat használva – „átírjuk a dráma forgatókönyvét”.

A megélt változtatások visszahatnak a viselkedésünket irányító zsigeri stratégiáinkra és idővel beépülnek a személyiségünkbe.

A KONZULTÁCIÓ EREDMÉNYE

Az a rossz érzés (tehetetlenség, bűntudat, szégyen, stb.), amelynek a kioldása érdekében a kezelésre jelentkeztünk, a konzultáció végére mindenképpen megszűnik.

A konzultáció során a kliens önmaga felé gyakorolt fókuszált figyelme, valamint a saját megoldásában testet öltő öngondoskodása által betölti saját lappangó szükségleteit. Ennek hatására a viselkedésében és az érzelmi állapotában is változás áll be pozitív irányban, ami az alkalmat követő napokban az életében is észrevehető lesz – különösen a korábban problémás helyzetekben.

Az ily módon elért változás tartós, az érintett jelenségre vonatkozóan, valamint azok hátterét és következményeit illetően is, végleges.

A konzultáció végén a szakember válaszol a felmerült kérdéseinkre és tájékoztat az esetleges továbblépési lehetőségekről.

JAVALLATOK ÉS ELLENJAVALLATOK

A katarzis-élmény alapú relaxációs imagináció minden szégyen és bűntudat gátlás hátterű szorongásból fakadó élethelyzet és konfliktus esetén azonnali megoldást nyújtanak.

Az ún. magányosság-alapú szorongások esetén azonban a transzformatív hatás lassabban épül fel, többszöri ismétlődő élmények összeadódása által. Az imaginációt szükséges és javasolt lehet kiegészíteni egyéb – elsősorban test-fókuszú – terápiákkal, valamint olyan technikákkal, melyek magukban foglalják a szorongáskezelés mindfulness-alapú megközelítésének oktatását a kliens felé.

Az, hogy kinek mennyire „fekszik” ez a fajta terápia, személyfüggő, mondhatni egyéni ízlés kérdése, én azt szoktam javasolni, hogy ha tetszik, amit megtudunk róla, akkor érdemes kipróbálni és utána a személyes tapasztalat alapján dönteni a folytatásról, vagy a módszerváltásról.

Fontos megjegyzés:

Az érzelemfókuszú jelenetvizualizációval végzett tanácsadás nem helyettesíti az orvosi vagy pszichoterápiás kezeléseket. Diagnosztizált mentális patológia esetén mindig forduljunk pszichiáterhez vagy klinikai szakpszichológushoz.

Szilágyi Attila
önismereti konzulens és mentor
1121 Budapest Karthauzi utca 6. 1/6.
+36205716499
szia@elindulok.hu

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:

<https://vision-relax.hu>



Vision-Relax.hu