

„Testem, szegény, a lélek érted mit tehet?” (Szabó Lőrinc)

Testélmény pszichoszomatikus betegségekben (jelenlét, egyensúly, body mind, tánc, önindította mozgás)

Rác Zsuzsanna

Cholnoky Ferenc Kórház Veszprém Pszichiátriai Gondozó

racz.zsuzsannatratego.hu

Kulcsszavak: testélmény, érzelemreguláció, mozgás- és táncterápia, meditáció, mindfulness

Információval túlterhelt, bal félteke uralta világunkban testünkkel való kapcsolatunk átalakult, egyfajta elválasztottság tapasztalható lélek és test között. A nyugati felfogás a testre biológiai lényként tekint, amely megszerelhető, és nem „én” vagyok, hanem az „enyém”. Ódzkodunk visszakapni testünket, mert erőteljesen és elevenen testesít meg tabunak kikiáltott érzelmeket, és a halál szálláscsinálója. A testélményt bevonó terápiák az idegtudományok eredményeivel összhangban, a body mind egységének megközelítésében egyfajta testi fordulatot hoztak. A testi emlékezet, testi figyelem, aktív mozgás, érintés mentén megtapasztalhatóak a test gyógyító erőforrásai, hozzáférhetővé válnak implicit memóriában tárolt, preverbális emlékek, élmények. A testtel való munka segíti az érzelemregulációt, azok mentalizációját. Jobb félteke dominanciájú tapasztalásaink közelebb visznek a létezés élményéhez. Előadásomban eset címkékként illusztrálva a mozgás - és táncterápiák, valamint a meditáció és néhány mindfulness gyakorlat terápiai lehetőségeit, és mentális egészségben betöltött szerepét mutatom be.

Body experience in psychosomatic diseases (presence, balance, body mind, dance, spontaneous movement)

Key words: body-mind psychotherapy, emotion regulation, dance/movement therapy, meditation, mindfulness

In our world, overloaded with information and dominated by the left hemisphere, our relationship with our body has been transformed, a kind of separation is experienced between soul and body. The Western view sees the body as a biological being, and it is not "I" but "mine". We long to get our body back, because it powerfully and vividly embodies emotions declared taboo, and it is the host of death. In accordance with the results of neuroscience, body-mind psychotherapy has brought a kind of physical turn in the approach to the unity of the body and mind. Through physical memory, physical attention, active movement, and touch, the body's healing resources can be experienced, and preverbal memories and experiences stored in implicit memory become accessible. Working with the body helps regulate emotions and mentalize them. Our experiences with right hemisphere dominance bring us closer to the experience of existence. In my presentation, illustrated with case vignettes, I present the therapeutic opportunities of movement and dance therapies, as well as meditation and some mindfulness exercises, and their role in mental health.