

## Perényi Csilla

### Szuggesztív kommunikáció egy vegyes helyzetben

#### Esettanulmány

Egyszerre vagyok benne jelen, mint az iskolában tanító tanár, Feldenkrais mozgásterapeuta, és használom a szuggesztív kommunikáció elemeit, és az intuícióm erejét.

Az iskolában ma este van a szalagavató főpróbája, és holnap a nagynap, a végzősök Szalagtűzése. Szólnak a kollégáim, hogy van itt egy végzős kislány, akinek reggelre beállt a háta-dereka, és nem tud mozogni. Megnézném e?

Odamentem hozzá, hogy megkérdezzem, miben tudok segíteni. Ő elmondja –ijedtem, teljesen befelé fordulva -, hogy nem tud igazán mozogni, állni, menni tud, de leülni, hajolni, fordulni nem. Így ébredt. A körülmények olyanok voltak, hogy ott a teremben nem tudtam volna tenni semmit érte. Zaj volt, sok ember, alkalmatlan a környezet arra, hogy bármit is tudjak tenni. Megajánlottam, hogy ha le tud jönni a tanári szobába, akkor szerintem tudunk tenni valamit azért, hogy jobban érezze magát.

Elfogadta ezt, és a tanári szobában elkezdtem vele foglalkozni.

**Én:** Panka, mondd csak el mit tehetek érted? Azt mondtad, nem tudsz leülni, megmozdulni. Jó lesz neked, ha a lelegején állunk, amíg beszélgetünk, aztán majd találunk egy jobb helyzetet, ami oda vezet majd, hogy jobban tudj mozogni a lehetőségeink belül.

**Panka:** Igen.

/ Nagyon szorongó a tartása, tekintete lefelé néz és nagyon szomorú, mélyen be van esve a mellkasa. Tudom róla, hogy a tartása elég „hanyag”. Első benyomásom az, hogy ebben a rossz tartásban most a fáradtság, a stressz, és a Szalagavatóhoz kapcsolódó összes lelki, testi hatás alatt a gyerek most nem bír már többet és a teste ezzel a tünettől válaszol. /

**Én:** Mondd csak Panka, igazam van abban, hogy ez a derékfájás nem a legjobbkor jött most neked?

**Panka:** Igen. ( Mindketten mosolygunk ezen. )

**Én:** Szerintem te most ezért sokkal dühösebb is vagy, mint azt most elárulod. Igazam van?

**Panka:** Igen. ( Lassan potyogni kezdenek a könnyei)

**Én:** Megfogom a kezét.

Panka, el tudod azt most képzelni, hogy azzal, hogy most egy kicsit kisérod a fájdalmadat, oldódhatnak az izmaid feszültségei?

**Panka:** Bólogat. Jönnek a könnyei.

**Én:** Jól van, akkor, most amikor úgy érzed, vegyél mély lélegzetet, és amikor kilélegzel a sok feszültség is elhagyja a tested. A sírás, mint egy patak elhordja a sok törmelék, amit az elmúlt napok felhalmoztak benned, és a légzéssel frissesség jut a testedbe, ellazulnak az izmaid.

**Panka:** Sír, potyognak a könnyek. Lélegzik mélyebbeket, de elég bátortalan.

**Én:** Tudod Panka, ez egy nagyon is érthető helyzet. Ez most egy nagyon terhelt időszak volt az életedben. Nap, mint nap a táncpróbák, kevés alvás, még talán azt is el tudom képzelni, nem sikerült mindig jól táplálkoznod sem.

**Panka:** Bólogat. Jönnek a könnyei.

**Én:** No, és holnap jön a család, barátok, és megmutatjátok magatokat, a gyönyörű táncokat, amiket megtanultatok. Biztosan ez is megterhelő, hiszen meg kell mutatnod magad, élesre fordul minden. Szerepelni fogsz, és ettől is tartasz egy kicsit.

**Panka:** Oldódik a sírás, felemeli a tekintetét, és a szemembe nézve helyesel.

**Én:** Te milyen táncokban veszel majd részt?

**Panka:** Oszálytánc, palotás, keringő.

**Én:** A keringő ruhában gyönyörűen fogsz mutatni Panka. El tudod azt most képzelni, hogy abban a szép ruhában vagy most.

**Panka:** Félig behunyja a szemét, és bólint, hogy igen.

**Én:** Nagyszerű! Akkor most én nagyon finoman megfoglak téged, és ahová engeded, mozdítani foglak. Ha én nem érezném, légy szíves szólj, ha valami kellemetlen. Rendben van ez így?

**Panka:** Igen.

**Én:** (Miközben a Feldenkrais módszer szerinti funkcionális integrációt végzem, megosztom a figyelmem a mozgás között, és azon, amire gondoltam, hogy az alkalomtól való szorongás is okozza a derékfájást. )

Ahogy így mozgunk, képzelj el azt a szép ruhát, ahogyan viseled magadon. Szép vagy benne, és ahogyan mozdulsz, a kedvességed, magabiztos nyugalmad sugárzik belőled. Egyik lépés után jön a másik, a ruha segít neked abban, hogy igazi Királynőnek érezheted magad. A mozdulataid ezt a fenséges érzést mutatják. Az izmaid egyre bátrabban támogatják ezt a belső érzést, ahogyan megéled most önmagad. Szépséged sugárzik minden mozdulatodban, és ez így nagyon jó érzés. A ruhád finoman hajló tested mozgásából leng. Finom lendület költözik a lépések közé.

( Folyamatosan figyelem, és érzékelem a folyamatot. Lazulnak a hátán az izmok, puhul a mellkasa, újra vannak könnyek, de a mozgás egyre integráltabb. Már lépéseket teszünk, és a keringő lépést indítja a kezem a medence, csípő felé, megmozdul a gerinc, és támogatja az elmondott szöveget. ....lassan táncolunk. )

Elképzelheted, hogy holnap mindez megtörténik, és a sok befektetett munka, a táncórák, az elmúlt hat év emlékei, érzelmei szabadon áramolhatnak benned, és ezt jól viseli a tested. Most elkezdődik

ezzel az eseménnyel valami, ami nem más, mint a vége az itt töltött éveknek. Nagy nap lesz ez a holnapi, ez igazi megérdemelt ünnep!

( Újabb könnyek, de a felszabadultabb minden. )

És te leszel ennek az estének a főszereplője. A Gyönyörű okos tekintetteddel, a szép mozdulataiddal, sokak örömére.

Hogy vagy most?

**Panka:** Megkönnyebbülve! -Rám néz, és mondja, hogy - jobban.

(Kicsit bátortalanul, meglepődve, mert furcsának tekinti, hogy jobban lett. A tekintete egészen megfényesült.)

**Én:** Nagyszerű! Akkor most nézzük meg, hogy an is tudnánk leülni. Rendben van?

**Panka:** Igen.

( Megmagasítok egy széket, és újra a funkcionális integrációt végzem, előbb állva. Csendben, ahogyan azt inkább szoktam. Mostanra lényeges bizalmat kaptam. Érzem. 10 perc előkészítés után, leül erre a magasított székre.

Ülve is végzek funkcionális integrációt.

**Én:** Hogy érzed most magad Panka? Érzel változást abban, ahogyan érzed magad, mikor épp csak találkoztunk.

**Panka:** Sokkal jobban érzem magam. Elmúlt ez a fájdalmas merevség. Köszönöm tanárnő!

**Én:** Nagyon szívesen Panka! Este találkozunk a főpróbán.

**Összegzés:** A következő szünetben, arrafelé jártam, ahol ennek a kislánynak órája volt. Nagyon kíváncsi voltam, hogy mi van vele. Nem hittem a szememnek, amikor láttam, hogy önfeledten ül a tanári asztalon, és cseveg jó kedvűen az osztálytársaival.

Panka aznap este végig gyúrta a főpróbát. Másnap valóban gyönyörű volt a keringő ruhájában, ahogyan táncolt.

Azóta van egy kislány az iskolában, aki másképpen mosolyog rám nap, mint nap, amikor találkozom vele.

**Engedélykérés:**

Engedélyt kértem, hogy publikálhassam az esetet. Örült neki, hogy eredményes lett a dolgozatom. Felcsillant a szeme, hogy megjelenik majd egy honlapon.

Azt mondta: „Ez az egész olyan nagyon sokat segített abban, hogy jól tudok most hozzáállni a búcsúhoz az elmúlt hat évtől. És, hát én is szomatopedagógus leszek. „