

BELSŐ BIZTONSÁG – INTEGRÁLT LÉLEGZŐ TEST

*Tudományos alapú, trauma-informált,
légzésalapú
testközpontú módszer*



Idegrendszeri biztonság



Lélegző jelenlét



Testben maradó gyógyulás

Lévai Orsolya

BELSŐ BIZTONSÁG – INTEGRÁLT LÉLEGZŐ TEST

Egy trauma-tudatos út a testhez és az
idegrendszerhez

Szerző: Lévai Orsolya

BELSŐ BIZTONSÁG – INTEGRÁLT LÉLEGZŐ TEST

3

Miért nem elég beszélni?

11

A trauma nem emlék – hanem idegrendszeri
állapot

14

Mi az a holoszomatikus szemléletű bodywork?

17

Miért kapott új nevet a módszer?

20

Mit jelent valójában a „belső biztonság”?

23

Miért a lélegzet a kulcs ebben a munkában?

25

Mit jelent az, hogy trauma-tudatos?

27

Mit jelent az, hogy testben maradó folyamat?

30

Mi történik egy egyéni alkalmon?

33

Mi történik csoportos térben?

36

Miben segíthet ez a módszer?

38

Miben más ez, mint más megközelítések?

40

Miért működik kezdőknél is?

41

Segítőknék és facilitátoroknak

43

Hogyan zajlik egy csoportos Belső Biztonság/
Holoszomatikus Bodywork alkalom?

45

Miben más az egyéni Belső Biztonság/
Holoszomatikus Bodywork alkalom?

51

Miért nincs megosztókör?

54

Kinek ajánlott és kinek nem a Belső
Biztonság/Holoszomatikus Bodywork?

56

Kontraindikációk

60

Fontos szakmai keret

62

Gyakori félelmek a légzéssel kapcsolatban
63

Facilitátori jelenlét és etikai alapelvek
72

Trauma-tudatos etikai alapelvek
74

Facilitátori határok és önszabályozás
80

Bevezetés

A test emlékszik – és ez nem hiba

Sokan érkeznek meg ehhez a munkához egy nagyon hasonló mondattal:

„Értem, mi történt velem... de a testem nem hiszi el.”

Ez a mondat nem gyengeséget jelez.

És nem azt jelenti, hogy „nem dolgoztál eleget magadon”.

Ez azt jelenti, hogy a tested pontosan azt teszi, amire eredetileg teremtvé lett:

vigyáz rád.

A trauma nem pusztán egy rossz emlék vagy egy nehéz történet.

A trauma idegrendszeri állapot, amely a testben rögzül, akkor, amikor valami túl sok volt, túl gyors volt, túl fájdalmas volt – vagy túl magányos.

Ilyenkor az idegrendszer nem gondolkodik.

Nem elemmez.

Nem mérlegel.

Reagál.

Túlélő üzemmódba kapcsol.

Ez a túlélő állapot később is megmaradhat:

a test feszült marad,

a légzés beszűkül,

az érzelmek vagy elárasztanak, vagy
elzáródnak,

és hiába „értjük fejben”, a test nem enged.

Ez nem hiba.

Ez biológia.

A Belső Biztonság – Integrált Lélegző Test
módszer ebből a felismerésből

született.

Nem abból, hogy „többet kell megérteni”,
hanem abból, hogy:

a testnek is szüksége van egy útra vissza a
biztonságba.

Miért nem elég beszélni?

A beszélgetés fontos.

A megértés fontos.

A tudatosítás sokszor elengedhetetlen.

De nagyon sok ember megtapasztalja,
hogy mindez nem elég.

Lehet valaki évek óta önismereti úton,
járhat beszélgetős folyamatokba,

olvashat könyveket, meditálhat – és mégis
újra és újra ugyanabba a testi

állapotba kerül vissza:

szorítás, szorongás, feszültség, lebénulás,
belső nyugtalanság.

Ennek oka nem az, hogy „nem dolgozott
elég keményen”.

Hanem az, hogy a trauma nem ott él, ahol a szavak vannak.

A trauma ott él:

az izmok tónusában,

a légzés ritmusában,

a mellkas nyitottságában vagy zártságában,

az idegrendszer készenléti szintjén.

Amikor csak beszélünk a történteokról, a test sokszor nem érzi magát

biztonságban.

Sőt, bizonyos esetekben a túl sok beszéd, elemzés vagy „belemenés” újra

aktiválhatja a túlélő állapotot.

Ezért van az, hogy sokan azt mondják:

„Mintha újra és újra elmondanám, de közben egyre fáradtabb vagyok.”

A Belső Biztonság – Integrált Lélegző Test
nem a történetet teszi a

középpontba, hanem azt a belső állapotot,
amelyben a test újra képes

megnyugodni.

A trauma nem emlék – hanem idegrendszeri állapot

Amikor egy ember traumát él át, az idegrendszere nem tudja „befejezni” a reakciót.

Normál esetben egy stresszhelyzet után:

a test megfeszül,

reagál,

majd visszatér egy nyugalmi állapotba.

Trauma esetén ez a kör megszakad.

Az idegrendszer bennragad:

harcban,

menekülésben,

vagy lefagyásban.

Ezért tapasztalhatjuk azt, hogy évekkel később is:

túlreagálunk helyzeteket,

nem tudunk ellazulni,

vagy épp teljesen eltompulunk.

Ez nem „lelki probléma”.

Ez testben tárolt túlélési energia.

A test nem felejt.

De nem azért, hogy bántson minket –

hanem mert nem kapta meg a lehetőséget a lezárásra.

A holoszomatikus szemlélet – amelyen a módszer alapul – abból indul ki, hogy a

lezárás nem gondolattal, hanem
biztonságos testi tapasztalattal történik.

M i a z a h o l o s z o m a t i k u s szemléletű bodywork?

Avagy hogyan dolgozunk az egész
emberrel

A munkám hosszú ideig holoszomatikus
bodywork néven futott.

Ez a kifejezés szakmailag pontosan írta le
azt, ahogyan dolgozom, mégis

sokszor tapasztaltam, hogy az emberek
megállnak már ennél a szónál.

„Ez mit jelent?”

„Ez valami nagyon bonyolult dolog?”

„Ez inkább spirituális vagy inkább
terápiás?”

A „holoszomatikus” szó valójában egyszerűbb, mint amilyennek elsőre hangzik.

A jelentése: az egész ember a testen keresztül.

Ez a szemlélet abból indul ki, hogy az ember nem különálló részek összessége.

Nem „van” teste, érzelme, idegrendszere és tudata –

hanem ezek egyszerre, folyamatos kölcsönhatásban működnek.

Amikor trauma történik, nem csak „egy élmény” történik meg.

A test tónusa megváltozik.

A légzés ritmusa átalakul.

Az idegrendszer készenléti állapotba kerül.

Az érzelmek elárasztanak vagy elzáródnak.

Az energia mozgása beszűkül.

A holoszomatikus bodywork nem választja szét ezeket.

Nem dönt arról, hogy „most a testtel dolgozunk”, „most az érzelmekkel”, vagy „most az idegrendszerrel”.

Egyszerre van jelen minden.

Ez nem technika.

Ez egy látásmód.

Egy olyan szemlélet, amely tiszteletben tartja azt, hogy a test intelligens.

Hogy a test nem „akadály”, hanem kapu.

Miért kapott új nevet a módszer?

Holoszomatikus bodywork → Belső

Biztonság – Integrált Lélegző

Test

Fontos ezt nagyon egyértelműen
kimondani:

A holoszomatikus bodywork

és a Belső Biztonság – Integrált Lélegző

Test

ugyanaz a módszer.

Nem változott meg a szemlélet.

Nem változott meg a munka mélysége.

Nem változott meg az, ahogyan a testtel, a
légzéssel és az idegrendszerrel

dolgozunk.

Ami változott, az a nyelv.

Az évek során egyre többször találkoztam olyan emberekkel, akik:

még soha nem dolgoztak testalapú módszerrel,

nem jártak terápiában,

nem tartották magukat „spirituálisnak”,

egyszerűen csak azt érezték, hogy valami nincs rendben a testükben.

Számukra a „holoszomatikus” szó:

idegen volt,

távolságot teremtett,

és sokszor felesleges bizonytalanságot hozott.

Ezért született meg a módszer új neve:

Belső Biztonság – Integrált Lélegző Test

Ez a név már önmagában elmondja a lényegét:

a fókusz a biztonságon van,

a test és az idegrendszer integráltan működik,

a lélegzet központi szerepet kap. Az új név nem „marketing”.

Ez fordítás.

Egy belső, szakmai nyelvről egy emberi, érthető nyelvre.

Mit jelent valójában a „belső biztonság”?

A belső biztonság nem azt jelenti, hogy az életünk mindig nyugodt.

Nem azt jelenti, hogy nem érnek kihívások, veszteségek vagy fájdalom.

A belső biztonság azt jelenti, hogy az idegrendszer tudja: most nincs veszély.

Trauma után ez az érzés gyakran elveszik.

A test folyamatos készenlétben marad, akkor is, amikor objektíven már nincs ok rá.

Ez megjelenhet:

állandó feszültségként,
szorongásként,
kontrolligényként,
vagy épp teljes eltompulásként.

A Belső Biztonság – Integrált Lélegző Test
nem „meggyőzni” próbálja a testet
arról, hogy biztonságban van.

Nem mondja neki, hogy „nyugodj meg”.

Hanem olyan testi tapasztalatokat hoz
létre,

amelyekből a test maga következtet arra,
hogy a veszély elmúlt.

Ez a különbség a beszéd és a testmunka
között.

Miért a lélegzet a kulcs ebben a munkában?

A légzés az egyetlen olyan testi funkció,
amely egyszerre:

automatikus,

és tudatosan is befolyásolható.

Ez teszi a lélegzetet az idegrendszer egyik
legerősebb kapujává.

Trauma hatására a légzés szinte mindig
megváltozik:

felszínessé válik,

megszakad,

vagy túlzott kontroll alá kerül.

A módszer légzésalapú, de fontos
hangsúlyozni:

nincs transzlégzés,
nincs légzésvisszatartás,
nincs hiperventiláció.

A kliens végig a saját, természetes
légzésével dolgozik.

A változás nem erőből történik,
hanem abból, hogy a test biztonságos
környezetben újra megtalálja a saját
ritmusát.

Mit jelent az, hogy trauma-tudatos?

Amikor a biztonság nem cél, hanem alap

A „trauma-tudatos” szó sokszor félreértett.

Sokan azt gondolják, hogy azt jelenti: a traumával foglalkozunk, visszamegyünk a múltba, újra átéljük, ami történt.

A trauma-tudatos megközelítés azonban pont az ellenkezőjéről szól.

Azt jelenti, hogy nem vesszük újra veszélybe az idegrendszert.

A trauma nem azért okoz szenvedést, mert emlékszünk rá.

Hanem azért, mert a test még mindig veszélyben érzi magát.

Ezért egy trauma-tudatos folyamatban:

nem cél az intenzív élmény,

nem cél a katarzis,

nem cél az „áttörés”.

A cél az, hogy a test megtapasztalhassa a szabályozottságot.

Ebben a munkában nincs:

„menj bele”,

„törd át”,

„engedd el végre”.

Van viszont:

lassítás,

figyelem,

választási lehetőség,

és folyamatos visszatérés a jelenhez.

A tempót mindig a test diktálja, nem a facilitátor, nem a módszer, nem egy elvárás.

Ez teszi a Belső Biztonság – Integrált Lélegző Test megközelítést valóban trauma-tudatossá.

Mit jelent az, hogy testben maradó folyamat?

Nem eltávolodunk, hanem visszatérünk

Sok ember számára a „feldolgozás”
egyenlő azzal, hogy:

elmeséljük, mi történt,

elképzünk valamit,

vagy „felülről ránézünk” az élményre.

Ezek bizonyos helyzetekben hasznosak lehetnek,

de trauma esetén gyakran épp azt erősítik,
ami már amúgy is megtörtént:

az elszakadást a testtől.

A testben maradó folyamat azt jelenti,
hogy:

a figyelem a testi érzeteken van,
a kliens tudja, hol van,
kapcsolatban marad a légzésével,
és nem veszti el az orientációját a
jelenben.

Nem „kimegyünk” a testből,
nem „lebegünk el”,
nem „transzba esünk”.

A módszer egyik legfontosabb alapelve,
hogy:

a kliens végig jelen van.

Ez különösen fontos trauma esetén, mert a
feldolgozás csak akkor tud
megtörténni,

ha az idegrendszer nem érzi magát fenyegetve. A testben maradás nem jelent kevesebbet.

Épp ellenkezőleg:

ez az, ami lehetővé teszi az integrációt, nem csak az élményt.

Mi történik egy egyéni alkalmon?

A biztonságban kísért belső folyamat

Egy egyéni alkalom nem „kezelés”,

és nem is egy előre rögzített protokoll.

Ez egy kísért, testközpontú folyamat,

amely mindig az adott ember

idegrendszeri állapotához igazodik.

Az ülés során megjelenhet:

finoman vezetett, természetes légzés,

lassú testtudati figyelem,

érzetekkel való kapcsolatfelvétel,

érzelmi oldódás,

energetikai mozgás.

A facilitátor nem „csinál” valamit a klienssel.

Hanem teret tart annak, ami meg akar történni.

Fontos hangsúlyozni:

a kliens bármikor lassíthat,

megállhat,

változtathat.

Nincs elvárt élmény.

Nincs „jó” vagy „rossz” reakció.

A cél nem az, hogy „felszabaduljon” valami,

hanem hogy ami megmozdul, az biztonságban meg is tudta tapasztalni a

lezárást.

Mi történik csoportos térben?

Amikor a közösség megtart

A csoportos alkalmak sokakban félelmet
kelthetnek,

különösen trauma esetén.

A Belső Biztonság – Integrált Lélegző Test
csoportos formája azonban nem:

teljesítményalapú,

nem megosztáskötelező,

nem összehasonlító.

A csoport itt nem nyomást ad, hanem
megtartást.

Minden résztvevő:

a saját tempójában dolgozik,

a saját testében marad,

és nem „viszi be” a többiek élményét.

Sokan tapasztalják, hogy a csoport:

erősíti az idegrendszeri biztonságérzetet,

oldja az elszigeteltség érzését,

és megengedi azt az élményt, hogy nem
vagyok egyedül.

A csoportos térben gyakran mélyen
gyógyító élmény az is, hogy nem kell
elmondani semmit,

és mégis történik valami lényegi.

Miben segíthet ez a módszer?

Nem tünetekben gondolkodunk

A Belső Biztonság – Integrált Lélegző Test
nem tünetlisták mentén dolgozik.

Mégis sokan tapasztalják változást
például:

szorongásban,

pánikban,

krónikus testi feszültségben,

érzelmi elakadásokban,

kötődési nehézségekben,

kiégésben,

testtől való elidegenedésben.

A változás nem mindig látványos.

Gyakran így jelenik meg:

„könnyebb levegőt venni”,

„jobban érzem a testemet”,

„kevésbé reagálok túl dolgokat”.

Ez azért van, mert a módszer az idegrendszer alapállapotán dolgozik, nem a felszíni tüneteken.

Miben más ez, mint más megközelítések?

Ez a munka nem elemzés.

Nem teljesítmény.

Nem technikagyűjtemény.

Ez egy testben történő emlékezés arra,
milyen érzés biztonságban lenni.

Nem akarja felülmúlni a testedet.

Nem akar „jobbat” csinálni belőled.

Csak teret ad annak,

hogyan a tested újra hozzáférjen a saját intelligenciájához.

Miért működik kezdőknél is?

Sokan azt gondolják, hogy ehhez „felkészültnek” kell lenni.

Hogy kell valamilyen önismereti múlt, tapasztalat, nyitottság.

Valójában gyakran épp az ellenkezője történik.

Azok, akik:

nem jártak még terápiában,

nincsenek elvárásaik,

nem hasonlítgatják az élményeiket,

sokszor könnyebben engedik meg a testüknek,

hogy azt tegye, amire szüksége van.

A test nem kér előképzettséget.

Csak biztonságot.

Segítőknak és facilitátoroknak

Egy idegrendszeri alap, amire építeni lehet

Segítők számára ez a módszer nem „még egy technika”.

Hanem egy alap, amelyre minden más ráépülhet.

Egy olyan idegrendszeri szemlélet, amely:

finomítja a jelenlétet,

mélyíti a kísérést,

és biztonságosabbá teszi a munkát.

Sokan tapasztalják, hogy ettől:

kevesebb a kimerülés,

tisztábbak a határok,

és mélyebb a kapcsolódás.

Visszatérés önmagunkhoz

A gyógyulás nem azt jelenti, hogy
„megjavulunk”.

Hanem azt, hogy:

a testünk végre elhiszi, hogy vége a
veszélynek.

Ez a Belső Biztonság – Integrált Lélegző
Test lényege.

Hogyan zajlik egy csoportos Belső Biztonság/ Holoszomatikus Bodywork alkalom?

A csoportos alkalmak teret adnak az egyéni belső folyamatoknak úgy, hogy közben nem követelnek verbális önfeltárást.

A fókusz végig a testérzeteken, a jelenléten és a belső biztonságon marad.

Fontos:

A csoportos alkalmakon nincs kötelező megosztókör.

Megérkezés, földelés és a téma fókuszba hozása

Az alkalom vezetett vizualizációval indul,
amelynek célja:

a figyelem visszahozása a testbe

a külső ingerek elengedése

a biztonságos belső tér kialakítása

A földelés során az idegrendszer megkapja
azt az üzenetet, hogy itt és most
rendben van jelen lenni.

Ezután finoman fókuszba kerül az alkalom
témája – nem mentális értelmezésen,
hanem érzeteken és belső képeken
keresztül.

Szomatikus testérzet-alapú
mozgásgyakorlatok

idegrendszeri légzéssel

A megérkezést követően olyan szomatikus mozgásgyakorlatokkal dolgozunk,

amelyek:

növelik a testi érzékelést

oldják a felgyülemlett feszültségeket

segítik az idegrendszer kiegyensúlyozásátA mozgás nem koreografált, nem „helyes vagy helytelen” – minden résztvevő

a saját testének jelzéseit követi.

Ezt idegrendszer-harmonizáló légzés kíséri, amely:

lassít

szabályoz

előkészíti a testet a mélyebb légzéses szakaszra

Testben maradó, trauma-tudatos légzéstechnika / breathwork

Ez az alkalom központi része.

Fontos szakmai pontosítás:

Ez nem transzlégzés.

A módszer:

testben maradó légzéstechnika

trauma-tudatos breathwork

végig kapcsolódik a testi érzékeléshez

Jellemzői:

nincs légzésvisszatartás

nincs erőltetett hiperventiláció

a fókusz nem a transzállapoton, hanem a szabályozott jelenléten van

az idegrendszer végig követhető állapotban marad

A légzés itt finom kapu, amely segíti:

az elakadt érzetek áramlását

az érzelmi rétegek biztonságos megélését

a belső kapcsolódás mélyülését

Integráció és visszatérés

A légzést integrációs szakasz követi, amely során:

a test visszarendeződik

az idegrendszer megpihen

a tapasztalatok nem „értelmeződnek”,
hanem beépülnek

Az alkalom lezárása szintén megosztókör
nélkül történik.

Azok számára, akik szeretnének,
opcionálisan van lehetőség rövid verbális
megosztásra – kényszer nélkül.

Miben más az egyéni Belső Biztonság/Holoszomatikus Bodywork alkalom?

Az egyéni alkalom mélyebben személyre szabott, és nagyobb teret ad az egyéni állapot finomhangolásának.

Előkészítő coaching és állapotfelmérés

Az alkalmat egy személyes beszélgetés előzi meg, amely során:

feltérképezzük a test, az elme és az érzelmek aktuális állapotát

megvizsgáljuk a fizikai test terheltségét

figyelmet kap az idegrendszer szabályozottsági szintje

Ez nem diagnózis, hanem kapcsolódás a jelen állapothoz. Felkészítő szomatikus és légző gyakorlatok

Az egyéni folyamatban:

speciális légzőtechnikák segítik az idegrendszer harmonizálását

célzott szomatikus gyakorlatok készítik fel a fizikai testet

a gyakorlatok az adott személy igényeihez igazodnak

Személyre szabott breathwork aktív és pihenő szakaszokkal

Az egyéni légzéses folyamat:

aktív és passzív szakaszokat vált

követi az idegrendszer aktuális kapacitását

teret ad mélyebb rétegeknek is, túlterhelés nélkül

Integráció és utókövetés

Az egyéni alkalom fontos része:

a részletes integráció

szükség esetén utókövetés

támogatás a tapasztalatok mindennapi életbe való beépítéséhez

Miért nincs megosztókör?

Ez tudatos szakmai döntés.

A holoszomatikus bodywork során:

a test az elsődleges nyelv

nem minden tapasztalat kíván
verbalizációt

a megosztás sokaknál aktiválhat
megfelelési mintákat

A megosztókör hiánya:

csökkenti a teljesítményszorongást

támogatja az autonómiát

tiszteletben tartja az idegrendszer határait

lehetővé teszi, hogy a folyamat belső
maradjon

Aki szeretne beszélni, annak van tere.

Aki csendben maradna, az is teljes értékű résztvevő.

Kinek ajánlott és kinek nem a Belső Biztonság/Holoszomatikus Bodywork?

A holoszomatikus bodywork nem
mindenkinek szól – és ez így van rendjén.

A módszer egyik legfontosabb alapelve az,
hogy a belső biztonság

elsőbbbséget élvez minden élménnyel
szemben.

Ez a fejezet segít abban, hogy tisztán lásd:

mikor tud támogatni ez a folyamat

és mikor fontos más típusú segítséget
választani

Kinek ajánlott a Belső Biztonság/
Holoszomatikus Bodywork?

Ez a megközelítés különösen támogató lehet azok számára, akik:

szeretnének mélyebb kapcsolatba kerülni a testükkel

nyitottak a testérzet-alapú, nem verbális önismeretre

stresszt, túlterheltséget, idegrendszeri kimerülést élnek meg

nehezen tudnak ellazulni, „kikapcsolni”

szeretnék erősíteni a belső biztonság és önszabályozás képességét

már dolgoztak önismereti vagy terápiás folyamatban, és azt szeretnék

testi szinten is integrálni

kíváncsiak a légzés és a szomatikus jelenlét
finom, trauma-tudatos
erejére

A holoszomatikus bodywork nem
megoldást ad, hanem kapacitást épít:
több teret, több érzékelést, több belső
stabilitást.

Kinek nem való – vagy mikor nem ez a
megfelelő forma?

Ez a módszer nem ajánlott, vagy csak
orvosi / terápiás egyeztetés után, ha
az alábbiak közül bármelyik aktuálisan
fennáll:

akut pszichiátriai állapot

kezeletlen vagy instabil pszichózis

súlyos disszociatív állapotok aktív fázisban
aktív szerhasználat vagy megvonási állapot
olyan élethelyzet, ahol a testi érzékelés
jelenleg túlterhelő

Fontos hangsúlyozni:

Ez nem kizárás, hanem időzítés kérdése.

A belső biztonság mindig fontosabb, mint
bármilyen módszer.

Kontraindikációk

A Belső Biztonság/Holoszomatikus
Bodywork – légzéssel kísért formában –
nem végezhető, vagy csak orvosi
jóváhagyással, az alábbi esetekben:

Orvosi kontraindikációk

szív- és érrendszeri betegségek (pl. súlyos
szívproblémák, korábbi
szívinfarktus)

magas vérnyomás, amely nincs
megfelelően beállítva

epilepszia vagy korábbi epilepsziás roham

agyvérzés vagy aneurizma
kórelőzményben

súlyos asztma vagy légzőszervi betegség

glaukóma (zöldhályog)

friss műtét vagy sérülés

terhesség

súlyos csonttritkulás

Mentális / idegrendszeri kontraindikációk

bipoláris zavar mániás fázisban

kezeletlen PTSD akut szakaszban

pszichotikus epizód a kórelőzményben, ha
nincs stabilitás

súlyos pánikzavar aktív, kontrollálatlan
formában

Fontos szakmai keret

A Belső Biztonság/Holoszomatikus Bodywork nem helyettesít orvosi vagy pszichoterápiás kezelést.

Nem diagnosztizál, nem gyógyít betegségeket.

A részvétel mindig önkéntes, és a résztvevő bármikor megszakíthatja a folyamatot.

Amennyiben kétség merül fel, előzetes konzultáció javasolt, különösen egyéni alkalom esetén.

Gyakori félelmek a légzéssel kapcsolatban

(és amit fontos tudni róluk)

Sokan érkeznek légzéssel kísért folyamatokhoz kíváncsisággal ÉS félelemmel

egyszerre.

Ez teljesen természetes.

A légzés az egyik legközvetlenebb kapu a testhez és az idegrendszerhez, ezért

sokakban kérdéseket, bizonytalanságot vagy akár korábbi negatív

tapasztalatokat is felidézhet.

Ebben a fejezetben a leggyakoribb félelmeket vesszük sorra – őszintén,

megnyugtatóan és szakmailag tisztán.

„Mi van, ha elveszítem a kontrollt?”

Ez az egyik leggyakoribb aggodalom.

A Belső Biztonság/holoszomatikus
bodywork során alkalmazott légzés:

nem transzlégzés

nem célja a kontroll elvesztése

nem hoz létre kiszakadó tudatállapotot

A fókusz végig a testérzeteken és a
jelenben maradáson van.

A résztvevő:

tudja, hol van

bármikor megállhat

bármikor változtathat a légzésén

A kontroll nem vész el – átalakul
együttműködéssé a testtel.

„Mi van, ha túl sok érzelem jön fel?”

Sokan félnek attól, hogy a légzés
„elszabadítja” az érzelmeket.

A módszer trauma-tudatos megközelítése
miatt:

nem erőltetünk érzelmi áttörést

nem cél a katarzis

az idegrendszer kapacitása határozza meg
a mélységet

A légzés nem „kiszedi” az érzelmeket,
hanem:

teret ad azoknak, amelyek biztonságosan
jelen tudnak lenni

segíti a szabályozott feldolgozást

Nem az történik, amire „fel kell készülni”,

hanem az, amire készen áll a rendszer. „Mi

van, ha pánikrohamom lesz?”

Ez különösen gyakori félelem azoknál,
akik:

már éltek át pánikot

érzékenyek a testi érzetekre

korábban rossz tapasztalatuk volt légzéssel

A holoszomatikus bodyworkben:

nincs légzésvisszatartás

nincs erőltetett hiperventiláció

a folyamat végig idegrendszer-szabályozott

A légzéshez mindig társul:

földelés

testi érzékelés

orientáció a jelenbe

A cél nem a feszültség fokozása, hanem a biztonságos jelenlét erősítése.

„Mi van, ha olyan élmény jön fel, amivel nem tudok mit kezdeni?”

Ez egy nagyon érthető félelem.

A módszer egyik alapelve:

nem minden élménynek kell értelmet nyerni ahhoz, hogy integrálódjon

A folyamat során:

nem kell „megérteni” vagy elemezni

nem kell beszélni róla

nem kell jelentést adni neki

Az integráció testi szinten történik,

és az élmények nem maradnak nyitva vagy feldolgozatlanul.

„Mi van, ha nem csinálom jól?”

A légzés nem teljesítmény.

Nincs:

jó vagy rossz légzés

elvárt élmény

elérendő állapot

A „jól csinálás” ebben a módszerben annyit jelent:

kapcsolatban maradni a testtel és a határokkal

Ha valaki kevesebbet lélegzik, az is
rendben van.

Ha valaki megáll, az is rendben van.

„Miért nincs megosztókör – nem marad
bennem valami?”

Sokan attól félnek, hogy ha nincs beszéd,
„bent marad” az élmény.

A holoszomatikus szemlélet szerint:

az idegrendszer nem szavakkal zár, hanem
állapotváltással

a csend gyakran mélyebb integrációt tesz
lehetővé

a verbalizáció nem mindig segít

Aki szeretne beszélni, annak van
lehetősége.

Aki csendben maradna, az nem marad
egyedül a tapasztalatával. Fontos üzenet a félelmekhez

A félelem nem akadály, hanem információ.

A legtöbb félelem abból születik, hogy:

korábbi, nem trauma-tudatos
módszerekkel találkoztunk

a testünk már átélt túl sokat

szeretnénk biztonságban maradni

Ez a módszer pont ezt a biztonságot
helyezi középpontba.

Nem bátornak kell lenni a légzéshez,

hanem kapcsolódottnak és
tiszteletteljesnek a test felé.

A holoszomatikus bodywork nem elvesz,

hanem visszaad egy belső kapaszkodót.

Facilitátori jelenlét és etikai alapelvek

A Belső Biztonság/holoszomatikus bodywork nem csupán technikák sora, hanem kapcsolati tér.

A facilitátor szerepe nem az, hogy „megcsinálja” valamit a résztvevővel, hanem hogy megtartsa azt a teret, amelyben a test saját intelligenciája biztonságosan kibontakozhat.

Ez a fejezet azt mutatja meg, milyen minőségű jelenlétre és etikai keretre épül a folyamat.

A facilitátori jelenlét alapállása

A Belső Biztonság/holoszomatikus
bodywork során a facilitátor:

nem irányítja a belső élményt

nem sietteti a folyamatot

nem keres „eredményt”

nem értelmezi a résztvevő tapasztalatait

A jelenlét minősége:

figyelmes

ítéletmentes

idegrendszerileg szabályozott

kapcsolódott, de nem rátelepedő

A facilitátor idegrendszere ko-regulációs
támaszként van jelen.

Trauma-tudatos etikai alapelvek

A folyamat minden pontján érvényes:

önkéntesség – a részvétel és minden gyakorlat választható

autonómia – a résztvevő bármikor megállhat, változtathat

határtartás – nincs nyomás, nincs elvárás

átláthatóság – minden elem előre elmagyarázott

nem-pathologizáló szemlélet – nincs „hiba”, nincs „elakadás”

A módszer nem diagnosztizál és nem helyettesít terápiát. Az érintés szerepe a holoszomatikus

bodyworkben

A folyamat során érintés is megjelenhet,
de kizárólag egyértelmű, tudatos
beleegyezéssel.

Fontos alapelv:

Az érintés nem kötelező része a
folyamatnak.

Az érintés hiánya nem csökkenti az
alkalom értékét.

Milyen formában jelenhet meg az érintés?

Amennyiben a kliens előzetesen és az
adott pillanatban is engedélyt ad rá, a
facilitátor alkalmazhat:

finom érintést a test megnyugtatóására

megtartó nyomást (grounding,
biztonságérzet erősítése)

masszírozó jellegű érintést a feszültségek
oldására

meridiánpontok érintését az
energiaáramlás támogatására

Az érintés mindig:

funkcionális, nem intim

a folyamatot szolgálja

rövid, tiszta és visszavonható

Beleegyezés és határok az érintésnél

Az érintés csak akkor történik meg, ha:

a kliens előzetesen jelezte, hogy nyitott rá

az adott pillanatban is igen a válasz

a kliens bármikor visszavonhatja a
beleegyezést

A facilitátor:

folyamatosan figyeli a testi és
idegrendszeri reakciókat

azonnal eláll az érintéstől, ha feszültséget
érezkel

nem értelmezi a kliens reakcióit

A „nem” mindig teljesen elfogadott válasz.

Csoportos és egyéni térben alkalmazott
különbségek

Csoportos alkalmon az érintés ritkább, és
mindig különösen

körültekintő

Egyéni alkalmon az érintés személyre
szabottabban, részletesebb
egyeztetéssel jelenhet meg

Mindkét esetben az érintés célja:

az idegrendszer támogatása

a testérzetekhez való visszakapcsolódás

a belső biztonság erősítése

Etikai felelősség

A holoszomatikus bodywork során a
facilitátor:

nem él vissza a kapcsolati helyzettel

nem használja az érintést érzelmi kötés
kialakítására

nem lépi át a szakmai és személyes
határokat

nem helyezi magát „gyógyító” szerepbe

A folyamat középpontjában mindig a
kliens autonómiája áll.

A biztonság nem technika.

A biztonság jelenlét.

A holoszomatikus bodyworkben az érintés,
a légzés és a figyelem

mind ugyanazt szolgálják:

hogy a test végre ne alkalmazkodjon,
hanem megérkezzen.

F a c i l i t á t o r i h a t á r o k é s önszabályozás

A Belső Biztonság/holoszomatikus bodywork biztonsága nem kizárólag a gyakorlatokon múlik.

Legalább ennyire fontos az, ahogyan a facilitátor jelen van a térben – saját testével, idegrendszerével, határaival.

Ebben a módszerben a facilitátor nem kívülálló megfigyelő, hanem a folyamat része.

Éppen ezért a facilitátori önszabályozás nem opcionális készség, hanem etikai alapkövetelmény.

A facilitátori határok szerepe

A facilitátori határok nem elválasztanak,
hanem megtartanak.

Tiszta határok nélkül:

a kliens könnyen alkalmazkodni kezd

a facilitátor túlzott felelősséget vehet át

a folyamat elveszítheti a biztonságos
kereteit

A holoszomatikus bodyworkben a határok
azt szolgálják, hogy:

a kliens a saját tempójában haladhasson

a facilitátor ne „dolgozzon helyette”

a kapcsolat tiszta és egyértelmű maradjon

Mit jelent a facilitátori önszabályozás?

A facilitátori önszabályozás azt jelenti,
hogy a facilitátor:

kapcsolatban marad a saját testérzeteivel

észleli saját idegrendszeri állapotát

képes lelassítani, ha a tér intenzívvé válik

nem reagál automatikusan a kliens érzelmi
állapotaira

A facilitátor nem együtt sodródik, hanem
megtart.

Ez a jelenlét ko-regulációt tesz lehetővé
anélkül, hogy a kliens a facilitátor

állapotát „cipelné”.

Amit a facilitátor nem tesz

A Belső Biztonság/holoszomatikus
bodywork során a facilitátor:

nem ment meg

nem old meg problémákat

nem értelmezi a kliens élményeit

nem ad tanácsot a folyamat közben

nem siettetí a kibontakozást

A facilitátor feladata nem a gyógyítás,
hanem a tér megtartása.

Határok az érzelmi térben

Erős érzelmek megjelenésekor a
facilitátor:

nem dramatizál

nem bagatellizál

nem próbál „jobbá tenni” semmit

A jelenlét üzenete ilyenkor:

„Itt vagyok, és elbírom ezt a teret anélkül,
hogy irányítanám.”

Ez segíti a klienst abban, hogy saját
érzelmi folyamatait ne veszélyként, hanem
átélhető tapasztalatként érzékelje.

Határok az érintésnél – újra és újra

Még akkor is, ha az érintés előzetesen
engedélyezett:

az adott pillanatban is újra érvényes az
igen/nem

a facilitátor figyeli a mikroreakciókat

bármilyen bizonytalanság esetén az érintés megszűnik

A facilitátor nem „használja” az érintést:

feszültség levezetésére saját magában

kapcsolódási hiány pótlására

érzelmi közelítés eszközeként

A facilitátor felelőssége önmaga felé

A Belső Biztonság/holoszomatikus

bodywork csak akkor marad tiszta, ha a

facilitátor:

rendszeresen reflektál a saját folyamataira

rendelkezik önszabályozó eszközökkel

nem dolgozik kimerült vagy diszregulált

állapotban

felismeri, mikor van szüksége szünetre
vagy támogatásra

Az önmagáról gondoskodó facilitátor nem
kevesebbet ad, hanem stabilabb
teret.

Mi történik, ha a határok elmosódnak?

Ha a facilitátor túllépi saját határait:

a kliens biztonságérzete sérülhet

a folyamat túl intenzívvé válhat

függőségi dinamikák alakulhatnak ki

Ezért a Belső Biztonság/holoszomatikus
bodyworkben:

a határok nem merevek

de mindig tiszták

és folyamatos figyelem alatt állnak.

Ez a folyamat nem attól biztonságos,
hogy „semmi sem történik”.

Hanem attól, hogy:

van, aki jelen tud maradni akkor is,
amikor történik valami.

A facilitátori határok nem korlátoznak –
megtartják a belső folyamat terét.

