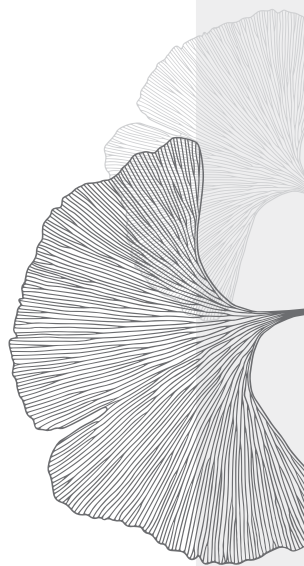


2

HOGYAN ÉPÍTJÜK FEL
A VALÓSÁGOT?



Partvonalai

„Minden ismeretünk eredete az érzékelésben rejlik.”

LEONARDO DA VINCI

Képzeld el, hogy ma egy szokványos hétfő reggel van, pont olyan, mint a többi, és metróval indulsz munkába! De ma zsúfolásig tele van az egész szerelvény, és ez maga a pokol. Úgy érzed magad, mint egy szardíniakonzervben. Hirtelen az a képzeted támad, hogy egy szendvics közepén nyomorogsz, pedig még három megállóra vagy az állomásodtól. Szeretnéd eltolni a könyököddel az utasokat magad körül, hogy helyet nyerj, ám ez lehetetlen; így csak fogcsikorgatva kapaszkodsz.

Hasonló helyzetet élhetsz át az autóban is, amikor a végtelen kocsisorban araszolsz.

A fojtogató érzés – a fájdalomhoz vagy a kellemes érzésekhez hasonlóan – egy rejtett szervből származik, amelyet a koponyacsontok védenek. Ez nem más, mint az agyunk, amely önmagában nem érzi, hogyan fúj a szél, és nem képes megcsodálni az üde erdő zöld színét, hanem mindent a hozzá érkező impulzusok alapján értelmez.

Amint az előző fejezetben láttuk, az agyunk magától nem érzékel fájdalmat, sem bármilyen más érzetet: egysze-

rően értelmezi a valóságot a testből (belülről) vagy a testen keresztül (a külvilágból) kapott jelekből.

Ezért egy nagyon híres tudományos vicc nyomán kijelenthetjük, hogy *az agy a legfontosabb szervünk... legalábbis az agyunk szerint.*

A világot az idegrendszer hálózatán keresztül érzékeljük, majd az agyunk értelmezi. A fojtogató érzés, amit akkor tapasztalunk, amikor a sok test csapdájában vergődünk a metróban, szintén az agyunk produktuma.

ÉPÍTSÜK FEL A SAJÁT VALÓSÁGUNKAT!

1920-ban Gregorio Marañón spanyol orvos kísérletsorozatot hajtott végre annak tanulmányozására, hogy miként hatnak érzelmeinkre az impulzusok, amelyeket az idegrendszerünk kap.

Testünket és tudatunkat is az idegrendszerünk kormányozza, amely észleli a testbe érkező ingereket, és válaszokat bocsát ki, miután értelmezte, mi történik. E meglehetősen összetett rendszer két részből áll:

1. A **központi idegrendszerből**, amelyet az agy és a gerincvelő alkot. Ez az irányítótorony, amely mindent felügyel, ami a testünkben és az elménkben történik.
2. A **perifériás idegrendszerből**, amely kisebb áramkörökből áll, ezek behálózzák az egész testünket, és a testen belüli, illetve azon kívüli információkat egyaránt fogják, majd továbbítják őket az irányítótoronynak.

Visszatérve Marañón kísérletéhez, adrenalint – stresszhormont, amely felkészít bennünket a veszélyhelyzetekre vagy a nagy teljesítményekre – fecskendezett a résztvevőkbe.

Azt kívánta bemutatni, hogy mesterséges módon is előidézhetők az érzelmek, anélkül, hogy az első fejezetben említett neokortex részt venne a folyamatban.

Egy kicsi, de elegendő adag adrenalin hatására az alanyokon mutatkozni kezdtek azok a fiziológiai jelek, amelyeket bizonyos érzelmekhez kötünk: hevesen vert a szívük, felszökött a pulzusuk, és felment a vérnyomásuk. Legtöbbször ezeket a tüneteket semmilyen érzélem nem kísérte, az alanyok pusztán fizikális érzeteket tapasztaltak. Bizonyos esetekben azonban a testi változások érzelmet is kiváltottak.

A kísérlet során kimutatták, hogy az agy gyakorta érzelmi síkon értelmezi a fizikális érzeteket. Jelentéssel akarunk felruházni mindent, ami történik velünk. Ezért a metrón csúcsidőben utazó hipochonder beképzelteti magának, hogy menten szívrohamot kap, amikor úgy érzi, hogy hevesen ver a szíve – holott valójában ez csak egyfajta fiziológiai reakció a helyszűke miatt.

Ha nem viseled jól, hogy szardíniaként szorongsz más testek között, akkor a tested meghúzza a vészcsengőt, és ösztönös menekülési reakciót ad, hiába nem áll fenn valódi veszély.

Amint tudatára ébredünk annak, hogy a testünkéből hozzánk érkező üzenetek alakulnak át érzelmekké, pánik nélkül „helyükre tehetjük” a bennünk jelentkező érzéseket.

A fejezet végén található heti gyakorlat segítségünkre lehet ebben. Ahogy Viktor Frankl mondta, egy dolog, ami történik velünk, és egy másik, hogy miképpen reagálunk rá.

Az első felett sokszor nincs hatalmunk, a másodikat azonban mi magunk választjuk. Ha az osztrák neurológus-pszichológusnak igaza volt, akkor vajon valóban dönthetünk az érzelmeinkről? A továbbiakban erre a kérdésre keressük a választ.

HA AZ ÉRZELMEK TÚLÁRADNAK

Paul Ekman amerikai pszichológus már 1972-ben a különféle arckifejezéseket vizsgálta, többek között néhány új-guineai törzs tagjaiét, akik előtte nem érintkeztek a nyugati kultúrával.

A kísérlet végeztével arra a következtetésre jutott, hogy hat univerzális érzelem létezik, amelyeket mindenütt azonos módon fejeznek ki az emberek. Ezek az öröm, a harag, a félelem, az undor, a meglepetés és a szomorúság.

Ekman hozzátette, hogy „az érzelmeknek nem kellene egy óránál tovább tartaniuk”. Ha elhúzódnak, azt jelenti, hogy körkörös gondolatokkal „tápláljuk” őket, ami akár hangulatzavarhoz is vezethet.

Amikor megjelenik egy-egy heves érzelem, és úgy érezzük, hogy elhatalmasodik felettünk, akár el is veszhetünk benne. Az adott érzelem felhőként ránk telepszik, s mi vakká és süketté válunk minden másra.

Ennek elkerülése végett tanácsos, ha – ahelyett, hogy azonosulnánk vele – megtanulunk különválni tőle. Dr. Jenny Moix pszichológus, az Universitat Autònoma de Barcelona rendes professzora, aki a könyvem bevezetőjét írta, *Mi mente sin mí*⁵ (Az elmém nélkül) című könyvében

egy Churchillről szóló anekdotával szemlélteti a problémát. A politikus azokon a napokon, amikor levertnek érezte magát, bejelentette munkatársainak: „Ma a fekete kutya sétál mellettem.” Így képes volt leválni a rossz hangulatról, s átmeneti jelleggel ruházta fel azt.

A *mindfulness*, amiről a későbbiekben részletesebben is szólok majd, tökéletes módszer, hogy rámutassunk a „fekete kutyára”, tudatosítva magunkban, hogy ő nem mi vagyunk.

Amint ráhangolódsz a testedre – ahogyan az 1. gyakorlatban tetted –, rájössz, hogy minden emóció fizikális érzetekkel társul, mint amikor az ember szerelmes. Ráébredsz, hogy az adott érzelem nem te vagy, és nem nőhet túl rajtad.

Arra próbállak rávezetni, hogy a tested házában oly módon üdvözölj és fogadj minden hozzád érkező érzelmet, mintha egy-egy barátod jönne látogatóba. Érezd a tested, miközben az érzelem átutazik rajta! Ne kapaszkodj belé, de ne is próbáld elutasítani! Fogadd kedvesen, annak tudatában, hogy csak „látogatóba jött”!

Akár a mesebeli király, aki olyan gyűrűt kap a kedvezőtlen időkre, amelybe egy megváltó erejű mondatot véstek, amit mi is ismételgethetünk: EZ IS ELMŰLIK.

Egy Carl Gustav Jungnak tulajdonított mondás szerint „aminek ellenállsz, az veled marad”.⁶ Engedd, hogy az érzelem megérkezzen a testedbe, s ne ítélkezz felette! Tudatosítsd magadban, hogy se nem jó, se nem rossz! Azután pedig hagyd, hogy továbbmenjen!

Ha nagyon dühös vagy, vizsgálj meg, mi történik a testedben, és melyik részén! Emlékszem, egyszer egy nő azért jött el a testerápiás konzultációmra, mert erős haraggal

küzdött, amely a testében is egyértelműen megnyilvánult. A karja harcolni akart, az állkapcsa összeszorult, a lába remegett; olyan volt, akár egy ugrásra készülő fenevad. Amikor a hasára helyeztem a kezem, éreztem, hogy olyan forró, akár a láva.

Végül kitörtek belőle a szavak.

Miután felismerte és nyomon követte a testében zajló történéseket, s hogy mindez mit árul el az érzelmeiről, egyezséget kötött önmagával, s eltökélte, hogy azontúl minden egyes érzelmét üdvözli majd, és kivárja, amíg szép lassan kihunynak a testében; anélkül, hogy bárkinek – önmagát is beleértve – ártanának.

Később elmesélte, hogy egy dühkitörése alkalmával megragadott egy párnát, üvöltözött vele, és ütlegelte. Azután kiment sétálni, ahogy az eszkimók szoktak: addig mászkált, amíg el nem múlt a haragja. Amikor nagyon dühös volt, néha olyannyira eltávolodott az otthonától, hogy már nem volt ereje visszagyalogolni, és kénytelen volt taxit hívni.

Sokat megtanult a testéről, az érzelmeiről és önmagáról, mert megengedte magának, hogy átérezze és kifejezze őket, valamint mert „elcibálta” őket a terápiás kiruccanásaira.

Fontos, hogy minden érzelmet biztosan, ellenállás nélkül érezzünk a testünkben. Ha harcba szállunk velük, körkörös gondolati hurokba kerülünk, az érzelmeink csapdájába esünk, s nem tudunk szabadulni tőlük.

Ha gyakorlod a *mindfulness*-t – a meditációs módszert, amelyet Jon Kabat-Zinn alkotott és fejlesztett ki a buddhizmusból –, könnyebben felismered majd az érzelmeidet, és képes leszel elszakadni tőlük.⁷ Akár a meditáló személy,

aki egyfajta interferenciát él meg a saját mentális terében, és ráragasztva a „gondolat” címkét, hagyja, hogy elmúljon, te is törekedj arra, hogy minden egyes érzelmet átvonuló felhőként üdvözölj, anélkül hogy megítélnéd, marasztalnád vagy elutasítanád!

Egyszerűen csak érezd őket, aztán hagyd, hogy elpárologjanak!

A TEST NEVŰ TERAPEUTA

Testünk sokszor a szavainkkal ellentétes üzenetet küld, mintha arra próbálna emlékeztetni bennünket, ami igazán fontos. Néhány példa:

- Amikor igent mondasz egy ajánlatra, a testedben mégis valamiféle kellemetlen fizikális érzés támad, amely kifejezi a nemtetszésedet.
- Amikor nem kedvelsz valakit, de magad sem tudod, miért. Talán nem is tett vagy mondott neked semmi rosszat, a tested mégis felelősen tudatja veled, hogy nincs meg közöttetek a harmónia.
- Amikor erős vonzalmat érzel egy ismeretlen iránt, a tested akkor is gondoskodik róla, hogy ezt a heves szívverésed, a libabőr vagy a bizsergő gyomrod útján értésedre adja.

A testünk különösen kreatív, ha olyasmit közöl velünk, ami nincs ínyünkre. Például amikor egy étel nem esik jól a szervezetünknek, pörsenések jelenhetnek meg a szánk szélén.

Ha mérgező kapcsolatban élsz, de nehezedre esik beismerni ezt, könnyen előfordul, hogy emésztési gondokkal, akár székrekedéssel küzdesz.

Ha *bullyingtól* szenvedsz a munkahelyeden, könnyebben megfázol és megbetegszel. Ily módon késztet rá a szervezeted, hogy maradj otthon, távol az általa veszélyesnek ítélt színtértől vagy környezettől.

Egy barátom hónapokat töltött azzal, hogy megpróbálja kikezelni a nyakán lévő herpeszt, amely csak nem akart eltűnni, hiába próbálta ki a legkülönbébb krémeket és kenőcsöket. Mondtam neki, hogy ez a kitörés valami olyasmit jelezhet, amit nem akar kimondani, pedig kikívánczik belőle, és egyszer s mindenkorra ki kellene adnia magából.

Amint ezt meghallotta, elsápadt – újabb jelzés a testtől –, majd egyszeriben úgy döntött, hogy megszakítja a kapcsolatát a szeretőjével, akivel nem érezte jól magát. A herpesz – varázslatos módon – néhány nap alatt eltűnt.

A testünk pontosan tudja, mikor kell változtatnunk valamin. Olyan, akár egy belénk kódolt terapeuta. Ha meghalljuk a suttogását, elkerülhetjük, hogy egy sokkal erősebb fájdalom formájában ránk ordítson.

GÁZFELHŐK AZ AGYBAN

Dr. Lisa Feldman Barrett neurológus és kutató, az egyesült államokbeli Northeastern University pszichológiaprofesszora szerint az érzelmek sem az agyban, sem a test más részein

nem lelhetőek fel. Magának az agynak fizikálisan nincsenek érzelmi áramkörei.⁸

Miután huszonöt éven át kutatta munkatársaival az érzelmek eredetét, arra a következtetésre jutott, hogy az érzelmek nem mások, mint az *agyban lévő gázfelhők*, amelyek agysejtek milliárdjainak a közös munkája során keletkeznek.

Ezek a gázbuborékok építik fel az összes érzelmet, amit átélhetünk. Dr. Barrett szerint az érzelmek az agyban alakulnak ki, hogy értelmezzék, mi történik a testünkben és azon kívül. Természetesen fenomenális sebességgel.

Az agy az a szervünk, amely számunkra a világot értelmezi. Ezt a túlélésünk érdekében, a maga sötétségébe zárva teszi, és megpróbál minden beérkező ingert értelmezni. Az a célja vele, hogy megjósolja, mi történik a közeljövőben.⁹

A sztrádán haladó autókaravánban nem sok mindent lehet megjósolni, vezérlőközpontunknak mégis létfontosságú szerepe van, amikor lassítanunk kell az előttünk haladó autó féklámpáinak kigyulladására láttán. Egy futballkapusnak nagyon jó reflexekkel kell rendelkeznie, hogy feltartóztassa a labdát, és a sikere attól függ, milyen gyorsan és pontosan értelmezi a külvilágból beérkező jeleket – vagyis hogy melyik játékos rúgott, honnan, milyen sebességgel, mekkora hatékonysággal stb.

Sajnos mi nem vagyunk olyan jók, mint egy profi kapus, amikor az érzelmeinket a testünk erősítőjén keresztül értelmezzük.

Lisa Feldman Barrett igen szórakoztatóan szemlélteti mindezt a *How Emotions are Made – The Secret Life of the*

Brain (Hogyan épülnek fel az érzelmek – Az agy titkos élete)¹⁰ című könyvében szereplő anekdotán keresztül:

„Egyetemista koromban az egyik pszichológia szakos évfolyamtársam randevúra hívott. Nem ismertem őt túl jól, és nem is volt bennem nagy hajlandóság a dologra, mert az igazat megvallva nem vonzódtam hozzá különösebben. De aznap túl sok időt töltöttem a laborba zárva, ezért végül igent mondtam neki. Miközben egy kávézóban ücsörögtünk, meglepetésemre többször is éreztem, hogy beszélgetés közben elpirulok. Pillangók voltak a gyomromban, és nehezemre esett koncentrálni. Rendben, ismertem be, tévedtem. Egyértelmű, hogy vonzódok hozzá, gondoltam. Egy órával később – miután megállapodtunk, hogy újra találkozunk – elváltak útjaink, én pedig zaklatottan hazafelé indultam. Bementem a lakásba, ledobtam a kulcsaimat a földre, elhánytam magam, és a következő hét napot influenzásan ágyban töltöttem. [...]

Amikor azt hittem, hogy vonzalmat érzek [...], valójában influenzás voltam; attribúciós hiba volt, mintha egy foltot méhnek képzeltem volna. A véremlen dolgozó influenzavírus lázat és hőhullámokat okozott, és az agyam értelmet adott az érzeteimnek a randevú kontextusában, megteremtve így a valódi vonzalom érzését, ahogyan az agy bármely más mentális állapotot is megalkot.”

Az effajta zűrzavar elkerülése érdekében a *mindfulness* arra szólít bennünket, hogy távolodjunk el a közvetlen tapasztalatainktól, és figyeljünk a testünk jelzéseire, hogy megértjük, miként is érezzük magunkat.

Ez a tudás erőt ad nekünk, hiszen általa uralhatjuk az érzelmeinket. De valami még hiányzik ahhoz, hogy megértsük, mi tesz bennünket emberré.

AZ ÉRINTÉS HATALMA

Az emberszabású majmokhoz hasonlóan mi is társas lények vagyunk, mivel azonban a testünket nem borítja szőr, mint Csubakkáét a *Csillagok háborújában*, elsődleges szükségünk van az érintésre.

A csecsemők számára a bőrrel való érintkezés elengedhetetlen az egészséges fejlődéshez; a koraszülöttek esetében pedig a szülők vagy a gondozók ruhától szabad mellkasán töltött idő szó szerint életmentő lehet.

Ez az igény életünk hátralévő részében is elkísér bennünket, bár környezetünktől és személyiségünktől függően mindannyiunknak eltérő mértékben van szükségünk a fizikális kontaktusra.

Ha eme igényünk nincs kielégítve – amint az a pandémia első hónapjaiban, a bezártság következtében történt –, az a lelkiállapotunk romlásához vezet.

Már Virginia Satir amerikai pszichoterapeuta is megmondta, hogy napi négy ölelésre van szükségünk az életben maradáshoz, nyolcra az egyensúlyi állapot fenntartásához, és tizenkettőre a lelki növekedéshez. Egész életünket végigkíséri a simogatásra és az ölelésre való alapvető igény, hiszen enélkül elhagyatottnak érezzük magunkat.

Az érintés egy mély emberi érzékelés.

AZ ÉRZELMEK TESTTÉRKÉPE

Visszatérve az érzelmi univerzum és a test kapcsolatára, igen érdekes eredményeket hozott a finn Aalto Egyetem Orvosi-biológiai Mérnöki Tanszéke, Számítástudományi Tanszéke, valamint Agykutatási Részlege által végzett kutatás, amely a *Bodily Maps of Emotions* elnevezést kapta.¹¹

Öt különböző kísérlet során – Nyugat-Európától Kelet-Ázsiáig – vizsgálták az érzelmeket, majd egyfajta testtopográfiát alkottak a specifikus érzelmek okozta fiziológiai aktiváció nyomán.

Az eredmények konzisztensnek bizonyultak úgy a nyugati, mint a keleti alanyoknál; így a kutatás egyik fő következtetése az volt, hogy az érzelmek kulturálisan univerzálisak, amint azt Ekman is felvetette. A részt vevő tudósok szerint:

„Bár többnyire tudatában vagyunk érzelmi állapotunknak – például a haragunknak vagy a derűnknek –, meg kell értenünk azokat a mechanizmusokat, amelyek ezeket a szubjektív érzeteket generálják. A kutatás során egy topográfiai eszköz segítségével feltártuk a kulturálisan univerzális testi érzetekhez kapcsolódó különböző érzelmi állapotokat [...]. Az egyes érzelmek által kiváltott testi érzetek topográfiájának monitorozása egyedülálló módszer az érzelmek vizsgálatára, sőt biomarkerként is szolgálhat az emocionális zavarok tekintetében.”¹²

Amint azt a fejezet elejétől láthattuk, testünk teljes mértékben részt vesz az érzelmi élményben. Ezért kapcsolódnak az érzelmek az idegrendszerünkben, a csont-izom rendszerben és a neuroendokrin rendszerben végbemenő változásokhoz. A szóban forgó kutatási program előtt azonban nem rendel-

keztünk olyan testtopográfiával, amely az érzelmeket kísérő fizikális érzetek megragadására szolgált volna.

Ez a térkép lehetővé teszi az érzelmeink grafikus ábrázolását, különbséget téve a harag, az öröm, a félelem, a düh és egyéb érzések között; következésképp rendkívül hasznos eszköz érzelmi intelligenciánk számára.

Vannak olyan emberek, mint jómagam, akikkel nem lehet fontos dolgokról beszélni, amikor éhesek. Van egy idevágó mondás, miszerint éhes hassal nem lehet *Himnusz*t énekelni.

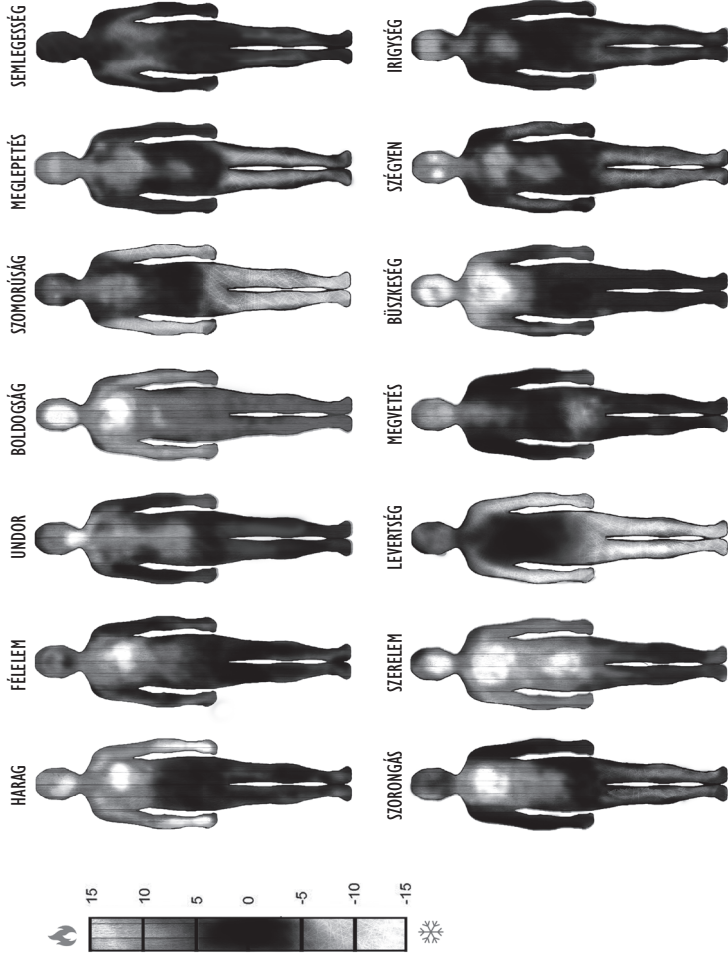
Mások folyton ugrásra készen állnak, vagy épp állandóan elsírják magukat, pedig valójában csak fáradtak, és pihenésre volna szükségük. A test jelzései, valamint sajátos – egyénenként igen eltérő – szükségleteink megértése lehetővé teszi számunkra, hogy harmonikusabban éljünk önmagunkkal és másokkal.

A következő térkép világosan megmutatja, hogy a test és az érzelmek egyazon érem két oldala. Ha valamely érzelem jelentkezik bennünk, testtérképünk egy része aktiválódik, és fordítva: amikor testünk egy bizonyos részében történik valami, az annak megfelelő érzelem felszabadul.

A test és az érzelmek szomatoszenzoros egységet alkotnak, amely mindazt tükrözi, ami életünk során történik velünk, és Bessel van der Kolk szavaival: „a testünk mindent számontart”.¹³

A test érzéseinek megismeréséhez a következő jelekre összpontosíthatunk:

- Hőmérsékletérzet (a fagyás érzésétől az égő érzésig terjed a skála).
- Elhelyezkedés (melyik testrészen érezzük leginkább).



A felmérés önkéntes résztvevői berajzolták a testtérképbe az alap-érzelmeiket (felső sor), illetve az összetettebb érzéseket (alsó sor).

A meleg színek mutatják azon régiókat, ahol stimulációt éreztek az érzelem jelenlétékor. A hideg színek jelzik az érzéketlen területeket.

Az eredeti képet lásd: <https://escuchavital.com/bodily-map-of-emotions>.

- Textúra (sűrűbb, kevésbé sűrű, könnyű, nehéz, felszabadult stb.).
- Szín (lehetséges, hogy egy bizonyos színárnyalatot tárítunk hozzá az elménkben).
- Az érzés intenzitása (erős, közepes, gyenge).
- A test más részével való kapcsolat (összekapcsolt vagy különálló).

A kísérlet érzelmtérképéből az alábbi táblázatot alakítottam ki. Egyúttal arra buzdítalak, hogy te is kísérletezz – hátha te más érzeteket tapasztalsz.

HARAG	Égő érzés a testben; legintenzívebb a fejben és az öklökben, de a mellkasban, a karokban, a nyakon és a vállban is tapasztalható. Úgy érezzük, mintha a vér felforrósodna az ereinkben.
FÉLELEM	Zsugorodásérzet a mellkasban, pontosabban a szívben, mintha apróvá és láthatatlanná válnánk. Hideget és meleget egyaránt érezhetünk, elménk aktív, és enyhe remegést tapasztalunk a beleinkben. Súlyosság, sűrűség és levegőhiány érzete. Étvágytalanság, irritált hasi tájék.
UNDOR	A bélben kilökődést, a torokban gombócot, a nyakban pedig meleget érzünk, miközben a kezünk működésbe lép, hogy védekezzen. Merevségérzet; annak szükségessége, hogy blokkoljuk azt, ami nincs ínyünkre.
ÖRÖM	Olyan érzés, amelyben egész testünk részt vesz, de meghatározott központokból sugárzik: a mellkasból és a fejből. A meleg áramlat testünk minden részét összeköti, ugyanakkor fényességet és könnyedséget is tapasztalunk közben.
SZOMORÚSÁG	Sűrűségérzet a mellkasban, a folyékony sötétség benyomása. Olyan emóció, amely a fejben és a mellkasban összpontosul. Olykor hidegnek érezzük a végtagjainkat, vagy mintha lekapcsolták volna őket a testünkről, és olyan, mintha az egész testünket valami nagy súly nyomná.

MEGLEPETÉS	Meleget érzünk a mellkasunkban és a fejünkben, amely hirtelen aktiválódik; pislogunk, s mintha más testrészeink jelen sem volnának. Szükségét érezzük az érintésnek, a kontaktusnak, a kezünk használatának.
SEMLEGESSÉG	Langyos testhőmérséklet, testi jelenlét érzése az egész testben. Lassú légzés; üres, elkülönült állapot. Semmi különösöt nem érzünk.
SZORONGÁS	A mellkas és a has erős jelenléte. Hasunk összehúgódik, miközben meleget érzünk a mellkasunkban. Zaklatott légzés. Szédülünk a stressztől és a szorongástól. Úgy érezzük, elvesztettük a kapcsolatunkat a kezünkkel, a karunkkal, a lábszárunkkal és a lábfejünkkel; elveszítjük a középpontot és a stabilitásérzetet.
SZERETET	Fényesség és melegség érzete az egész testben; az érzelem két központja a mellkas és a has. Bizsergést érzünk a hasunkban. Kezünk és karunk erősen jelen van, s melegség-érzet árad szét bennük. Kigyúl az arcunk, és ragyog a tekintetünk. Nyitottságot, biztosságot, stabilitást érzünk.
LEVERTSÉG	Hidegség és széthúzás érzése a karokban, a kezekben, a lábszárakban és a lábfejekben. A fejünk és az elménk aktív, miközben sűrű sötétséget és súlyt tapasztalunk a mellkasunkban. Úgy érezzük, nincs elég levegő körülöttünk.
MEGVETÉS	A fej nagyon aktív és meleg, míg a has alsó részében hideget, szinte fagyos érzést észlelünk. Aktív ököl és kéz. A bőrfelület erősen érzeteli jelenlétét; állkapcsunk aktív, s összeszorítjuk. Merevségérzet.
BÜSZKESÉG	Hőérzet a mellkasban és a fejben, a test egyéb részeinek jelentős jelenléte nélkül. Meleg karok, érintésre kész kezek. Könnyedség- és stabilitásérzés.
SZÉGYEN	Ég a szemünk. A mellkasunkban, a fejünkben és a hasunkban meleget érzünk. Testi kényszer tör ránk, hogy elrejtőzzünk, és megvédjük magunkat. Szétesésérzet, valamint hideg vagy hűvösség észlelése a test különböző részein, különösen a lábokban. Mozdulatlanság és sűrűség, súlyosság érzése a testben.
IRIGYSÉG	A mellkas közepén és a fejben lokalizálható érzés, olykor fanyarság észlelése. A testtel való kapcsolat elvesztése. A jelenlét, a stabilitás hiánya. Mozdulatlanság.

A VÉGTELEN BENNED KEZDŐDIK

Ha megtanulsz együttérezni a testeddel, tudatosan megismerheted az érzelmeidet, és sokkal hatékonyabban kezelheted őket; többé nem irányíthatnak.

Ha nagyobb felelősséget vállalunk az érzelmeinkért, a hangulatainkért és a reakcióinkért, függetlenekké és szabadokká válunk.

Amikor a testünktől elszakadva létezünk, következőképp az érzelmeiktől is távol tartjuk magunkat, s önvédelemből egyfajta páncélzatot építünk magunk köré az újabb fájdalom, félelem és harag elkerülése végett – holott valójában továbbra is ezek irányítják az életünket, még ha rejtett módon is.

A következő fejezetben egy mesebeli lovag példáján keresztül vizsgáljuk meg a kérdést.

Minél erősebb és zártabb a páncélzatunk, annál nehezebb élnünk az emberi lét végtelen lehetőségeivel. Az élményeinket nem tudjuk megváltoztatni, azt azonban eldönthetjük, hogyan értelmezzük a valóságunkat, illetve hogy akarunk-e kötődni az egyes érzelmekhez, vagy sem.

2. HÉT – GYAKORLÁS:

ÉRZELMI NAPLÓ ÉS TOPOGRÁFIA

Lejegyezted a testi érzeteidet és az érzelmeidet, amelyeket a múlt héten tapasztaltál? Észrevetted valami változást a testeddel kialakított kapcsolatodban?

Ezen a héten újabb lépést teszünk a testeddel létesített baráti, szeretetteljes kapcsolat terén: elkezdheted megalkotni saját testi-érzelmi térképedet.

A felfedezőmunkához hasznos lesz, ha felvázolod egy emberi test sziluettjét, tetőtől talpig.

A gyakorlat két lépésből áll:

1. Folytasd az 1. heti rutint: a napi kétszeri bensőséges kapcsolatfelvétel és a testedre való szeretetteljes odafigyelés tudatosítja benned tested és érzelmeid mibenlétét. Apránként ráébredsz, hogy a tested intelligens, érző lény, amely a saját nyelvén szól. Ennek megfejtéséhez fontos, hogy folyamatosan leírd az érzéseidet és az érzelmeidet, s elkészítsd a saját testszótáradat.
2. Bármely napszakban vázold fel, írd le vagy rögzítsd érzelmi topográfiádat!
3. Ahhoz, hogy felismerd, mi történik a testedben, amikor valamely erős érzelmet észlelsz, tarts szüneteket a nap folyamán, és figyeld meg az egyes érzeteket, illetve hogy a tested mely pontjain észleled azokat! A test sziluettjébe belerajzolhatsz, beleszínézhetsz; mindezt a füzetedbe is leírhatod, vagy akár

mobilra is rögzítheted, ha kevés az időd. Így edződsz az érzelmek és a testi érzetek tudatos észlelése terén, s létrehozod saját testi-érzelmi térképedet.

Ezek a gyakorlatok segítenek majd fizikális és érzelmi állapotaid, egyidejűleg saját reakcióid felismerésében. Azt is lehetővé teszik, hogy megértsd, miért mondasz és teszel bizonyos dolgokat; miért viselkedsz inkább egyfajta módon, és nem másképpen.

Ezzel a jótékony önmegfigyeléssel képes leszel felismerni a reakcióid alatt rejtőző valódi szükségleteket.

A jótékony megfigyelés semleges szemléletmódot jelent, ítélkezés nélkül. Az, hogy megtanulj így tekinteni magadra, életed egyik legnagyobb kihívása.