



## Integrált Kifejezés- és Tánc Terápiás Egyesület

Cím: 1158 Budapest, Adria utca 51/a., Tel: +36/20/3176964

Felnőttképzési bejelentés száma: B/2020/002522

Honlap: [www.ikte.hu](http://www.ikte.hu) E-mail: [ikte.tanulmanyi@gmail.com](mailto:ikte.tanulmanyi@gmail.com)

# Integrált kifejezés- és tánc terápia

## Módszertani ismertető az IKTE elméleti anyagainak felhasználásával

Páll Orsolya Emese, *Az integrált kifejezés- és tánc terápia elméleti háttere* című írása alapján.

Frissítette Révay Réka - 2021. 03. 01.

Az IKT egy mozgásos hangsúlyú, valamint további kifejezés-művészetekkel (rajz, festés, agyagozás, hangszerek, saját hang, mesék, versírás, terápiás táncszínház stb.) dolgozó egyéni és csoport-pszichoterápiás megközelítés. A módszer Németországból származik, **Wilfried Gürtler**, müncheni pszichológus, táncterapeuta fejlesztette ki az 1980-as években. Magyarországon 1997 óta léteznek kiképző csoportok.

Mint a humanisztikus, affektív szemléletű és tapasztalati alapon működő módszerek általában (Fonyó, Pajor, 2000), az IKT is kevésbé az elmélet működésmódjában, sokkal inkább a kapcsolat megtartó ereje által az „itt és most”-ban megszülető élmények gyógyító hatásában hisz.

Az IKT egy rendkívül nyitott, befogadásra képes módszer, amely több szemléletet, módszert és technikát magába integrál.

## AZ IKT ELMÉLETI ÉS MÓDSZERTANI ALAPELVEI

### Kifejezés

Emberi létünk egyik alapjelensége a *kifejezés*, a megmutatkozás, megnyilvánulás iránti vágyunk, úgy, hogy ennek odaszentelő, figyelő, értő, tükröző tanúi legyenek. Hogy azok lehessünk, akik valójában vagyunk, hogy autentikus lényünket megélhessük és felvállalhassuk. Az IKT szemlélete szerint testünk mindig, mindenkor kifejezi önmagát, be- és kilégzésünk, szerveink ritmusa és zaja, hangunk, érzéseink testi szintű megjelenése is egyfajta önkifejezés. A taglejtések, a testtartás és a testmozgás kifejezi mindenkori lelkiállapotunkat, ugyanakkor mozgásunk visszahat érzelmeinkre, segítségével befolyásolhatjuk hangulatunkat. De nem csak a mozgást, hanem a változatos művészeti technikákat (saját hangunk, ritmushangszerek használata, festés, kollázs-készítés, agyagozás, versírás stb.) is felhasználhatjuk arra, hogy a résztvevők, kihelyezve a belső tartalmakat, kifejezhessék magukat, és ezekre ránézve, jobban megértsék a bennük zajló folyamatokat.

A megmutatkozásnak pedig fontos eleme, hogy jelen legyen az értékeléstől mentes befogadó fél is, a *tanú*, aki elfogadó figyelmével, jelenlétével hitelesíti, megerősíti a kifejezett élménymínőséget – ezt a szerepet töltik be terapeuták, valamint csoport-foglalkozás esetén a csoporttagok is egymás számára. Mindezek által, és az egymás empatikus elfogadásán alapuló egymásnak adott visszajelzések által a csoporttagok tudatosabbá válnak önmaguk megismerésében, és a saját igényeik adekvát kifejezésében. A résztvevő a kifejezett tartalmakat megvizsgálhatja: felismerheti és felülvizsgálhatja saját automatizmusait, nem tudatos reakcióit, mozgásait, gondolkodás-mintáit, kognitív sémáit. (IKT Központ, 2006)

*„Ezért a kifejezés mindig a magunkra eszmélést, önmaguk felismerését, integrálását és újraalkotását is jelenti, amennyiben megéljük saját mozgásra és változásra irányuló képességünket. A kifejezett, kívülre helyezett részünk sajátunkként, önmagunk részeként való felismerése és integrálása az első lépés az Egész-ség felé. Így lesz a kifejezés és a mozgás az önismereten keresztül az Egész-ség, a teljessé válás útja.”* (Gürtler, 2000, idézi Antos, 2002: 16.)



# Integrált Kifejezés- és Tánc Terápiás Egyesület

Cím: 1158 Budapest, Adria utca 51/a., Tel: +36/20/3176964

Felnőttképzési bejelentés száma: B/2020/002522

Honlap: [www.ikte.hu](http://www.ikte.hu) E-mail: [ikte.tanulmanyi@gmail.com](mailto:ikte.tanulmanyi@gmail.com)

## Tánc

Az IKT a tánc fogalmát széles értelemben használja, és ezáltal azt vallja, hogy minden élőlény tud táncolni, mint a falevél a fán, a madárraj a levegőben, a baba az anyaméhben. A résztvevőknek tehát semmilyen táncos vagy mozgásos képzettségre, tánctudásra nincs szükségük, sőt, akik képzett táncosként érkeznek, azoknál inkább a belülről fakadó, autentikus mozgások megtalálását bátorítja.

A mozgás és a tánc pszichoterápiás és gyógyító használata azon az ősi – és újonnan felismert – tudáson alapszik, hogy test és elme szétválaszthatatlan egységet alkot. Alapja, hogy a test minden mozgása és megnyilvánulása belső érzelmi állapotokat tükröz, és a mozgás vagy a viselkedés belülről érlelt alakulása az egészséget és a növekedést elősegítő változásokhoz vezethet a pszichében. A mozgáson keresztül történő kutatás *intuitív működésmódot* feltételez, a tánc során a kérdést nem az elme teszi fel, hanem a test. Az elme nem annyira cselekvő, mint inkább megfigyelő, befogadó, tanú. Mind a kutatás folyamata, mind a kapott válasz konkrét és szimbolikus egyszerre, ezáltal több szinten (testi – lelki – szellemi – spirituális) mozgósíthatja a résztvevőt (Antos, 2002, Kiss, Varga, 2007)

Habár táncmozdulatokat, stílusokat nem oktatunk az IKT csoportokban, mégis a testtudat fejlesztése, változatosabb mozgásrepertoár megtalálása fontos tanulási folyamat, melyre nagy hangsúlyt fektetünk a munkafázisra való ráhangolódásban. Igyekszünk megszólítani a testrészeket, a test egészét, és az instrukciók által lehetőséget teremtünk, hogy sokféle mozgásminőséget kipróbálhassanak a csoporttagok. Ezek a szabad, de mégis vezetett folyamatok lehetőséget teremtenek a saját mozgás határainak kitágítására, a test érzékelésére, a test „üzeneteinek” megértésére, a testi emlékezet aktiválására. Hiszen minden élettörténeti benyomás, már a magzati kor óta, lenyomatot hagy a testben is. A verbalitást megelőző életkorban nem alakulnak ki azok az idegrendszeri struktúrák, amelyek alkalmasak lennének az élmények tudatos szintű tárolására, így ezek az emlékek az implicit, testi memóriában tárolódnak. Pedig személyiségünk alap beállítódását éppen ezek a hatások formálják legerősebben. Ekkor tapasztalja a gyermek először, hogyan tud biztonságban lenni a világban, hogyan vannak szükségletei megértve és kielégítve, hogyan képes kötődni az őt gondozókhoz és hogyan vannak érzései megértve és visszatükrözve. Olyan viselkedés mintázatok alakulnak ki, amelyek nagyban befolyásolják, hogy a későbbiek során, akár felnőtt életében, milyen módon küzd meg a kihívásokkal, hogyan reagál érzelmileg telített helyzetekre és milyen módon van jelen a kapcsolataiban. Ezeket a mintázatokot igyekszünk a testi megnyilvánulásokban is felfedezni, tudatosítani és átdolgozni a mozgáson, táncban, testtudati gyakorlatokon keresztül.

*„Nekem az a célom, hogy a pácienseket visszavezessem testükhöz. Mert az ember testén keresztül tapasztalja meg saját realitását. A test és szellem együttműködése biztosítja az ember számára az egységet. Ezzel kapcsolatban munkám lényegében a következő felismeréseken alapszik:*

- *a magunk és a hozzánk legközelebb állók iránti szeretet egyben a létezés szeretetét is jelenti;*
- *az ember a tér, idő, mozgás, ritmus, központ elemei által tapasztalja meg magát;*
- *e földön minden ember művész, aki emberségének és világának alakításában részt szeretne venni;*
- *meg kell engedni a fantáziánknak, hogy realitásunk eleven része legyen;*
- *mindenkinek meg kell engedni, hogy megtalálhassa saját igazságát;*
- *létezésünk két szintjét – a végeset és a végtelent – integrálnunk kell, hogy egészek lehessünk.*

*Ezek a tapasztalataim. Ezek alkotják az „elméletet” [...], de valahogy hiányzik valami fontos dolog – magának a táncnak a szelleme.*

*De olyan szavak egyszerűen nincsenek, amelyekkel azt az örömrést, azt az önmagától való elragadtatást, azt az életkedvet le lehetne írni, amely a táncoló embert megszállja.*

*Őn mikor táncolt utoljára?” (Trudi Schoop, 1974, táncos, a tánc terápia módszerének úttörője és egyik módszerének kidolgozója)*



# Integrált Kifejezés- és Tánc Terápiás Egyesület

Cím: 1158 Budapest, Adria utca 51/a., Tel: +36/20/3176964

Felnőttképzési bejelentés száma: B/2020/002522

Honlap: [www.ikte.hu](http://www.ikte.hu) E-mail: [ikte.tanulmanyi@gmail.com](mailto:ikte.tanulmanyi@gmail.com)

## Terápia

Terápia alatt elsősorban pszichoterápiát értünk. Habár a módszer az Pszichoterápiás Tanács által nem akkreditált, a működés kereteiben és gondolkodásmódjában megfelel a hazai pszichoterápiás protollokknak. Az IKT szemléletmódja alapján a *humanisztikus megközelítés* alap attitűdjét képviseli. A csoporthelyzetek megértésében, a kapcsolatban megjelenő áttételi-vizontáttételi viszonyulások tudatosításában dolgozik a *csopordinamikai* és a *pszichodinamikus* elméletekkel is, ahogy a kötődés és a *mentalizáció* elméleti kontextusait is beépíti.

Működés módjának legfontosabb jellemzője, hogy *folyamat-orientált*, vagyis nagy hangsúlyt fektet a törésmentes átmenetekre, legyen szó akár a testhelyzetekben, akár a tudatállapotokban, akár a csoportfolyamat dinamikájában történő váltásokról, eszköztára alapján pedig alapvetően az *akció-orientált* terápiák közé tartozik. Az akció-orientált terápiák olyan közeget biztosítanak, amelyben a résztvevő verbális és pszichomotoros módszerek kombinációja által kutathatja az érzelmeit. Ide tartoznak például a kreatív művészetterápiák, (tánc, dráma, zene, festészet, vers stb.), a pszichodráma, a Gestalt-terápia, a dinamikus szenzoros integrációs terápia. A jelenben megélt tapasztalat a terápia kiindulópontjaként elvihet a múlt emlékeihez, a jövőbe vetített vágyakhoz, félelmekhez is (Kiss, Varga, 2007).

## Integrált

A módszer elnevezésében az *'integrált'* utal a különböző elméletekből táplálkozó szemlélet, a kifejezőművészetek és terápiás technikák integrált, szervesen egymásba fonódó használatára, mely által egy egységes új egész, egy új módszer jön létre. De az *integráltság* az IKT-ban nem csak a szemléletmódban és munkamódszerben van jelen, hanem abban is, hogy az emberre (legyen szó akár a kliensről, akár a terapeutáról) holisztikusan tekint, test – lélek – szellem dinamikus egységeként fogja fel.

## AZ IKT ALKALMAZÁSI TERÜLETEI, INDIKÁCIÓK, KONTRAINDIKÁCIÓK

Az IKT módszerét többféle módon lehet alkalmazni, mind csoport- mind egyéni terápiás helyzetben. Meg kell különböztetnünk az egyes alkalmazási területeket, mert a különböző csoportos vagy egyéni terápiás formáknak nagyon eltérő fókuszuk és tematikájuk lehet, azok céljától függően. Másként dolgozunk csoporttal és egyénnel, egészséges és klinikai populációval, gyerekekkel és felnőttekkel, önismereti témájú vagy csapatépítő célú csoportokkal stb.

Az IKT módszerét leggyakrabban önismereti célú csoportokban alkalmazzuk, például életviteli elakadással küzdő emberek esetében. Ezek a hosszabb-rövidebb idejű csoportok (általában 10-20 alkalmasak), lehetnek heterogének, eltérő problematikával érkező, mindenféle életkorú felnőtt, férfi-nő vegyesen, de szervezhetőek egy-egy speciális téma köré is (várandósok, enyhébb táplálkozási zavar, családi témák), célkitűzésük lehet olyan tágabb értelmű is, mint például a szorongásoldás. Az önismereti fókusz megsegíti, hogy az egyén rálásson berögzült viselkedésmintáira, érzelmi reakcióira, amelyek a múltban megküzdési módként hasznosnak bizonyultak, ám a jelenben már nem hatékonyak. Segíti kapcsolati mintázatainak tudatosítását, és hogy megérezze, min hogyan szeretne változtatni az életében. A módszer szociális-nevelési területen is jól használható, valamint eklektikussága és nyitottsága miatt jól kombinálható egyéb akció-orientált vagy nonverbális módszerekkel, például pszichodrámaival, művészetterápiával, relaxációs módszerekkel. Vannak IKT-ban képződött pszichológus és pedagógus szakemberek, akik gyermekcsoportokkal való munkában is alkalmazzák nevelési tanácsadóban vagy iskolában végzett munkájuk során (Jarovinszkij, 2010, Bengő, 2010). Az ELTÉ-n, a pszichológus-képzésben készségtárgyként immár 2000 óta minden félévben 30 órás csoportokra kerül sor (Varga, Kiss, 2007).



# Integrált Kifejezés- és Tánc Terápiás Egyesület

Cím: 1158 Budapest, Adria utca 51/a., Tel: +36/20/3176964

Felnőttképzési bejelentés száma: B/2020/002522

Honlap: [www.ikte.hu](http://www.ikte.hu) E-mail: [ikte.tanulmanyi@gmail.com](mailto:ikte.tanulmanyi@gmail.com)

Klinikai betegcsoportokkal való munkára a módszer, jellegéből adódóan, kiválóan alkalmas, (pszichiátriai betegek rehabilitációs célú csoportjaiban), van is már példa rá, (a Jahn Ferenc Dél-Pesti Kórház III. Pszichiátriai Rehabilitációs Osztályán és Nappali Kórházában).

Klinikai osztályon nyitott, egyébként zárt formában működnek a csoportok.

## Indikációk

A módszer jól alkalmazható olyan emberek esetében, akiket korai sérülés, trauma ért, akiknek korai kapcsolataikban hiányok mutatkoznak. Csecsemőkori, szülés-születés körüli, sőt, intrauterin állapotok is hozzáférhetővé válhatnak az egyes, regressziót indukáló folyamatokban.

Nagyon jól használható a módszer testkép-zavarok esetében, kihasználva a testi – és az alkotásbeli önkifejezés, megjelenítés által nyújtott lehetőségeket. Mozgásban a testi érzetek, a testről alkotott fantáziák, és a saját test látványa (proprioceptív érzékelés) nagyobb összhangba tud kerülni.

Hasznos lehet olyan páciensek esetében, akik erős énvédő mechanizmusokkal rendelkeznek (pl. racionalizálás), és/vagy akik működésmódjukban, szóbeli kifejezésmódjukban kerülik az érzelmeikkel való összekapcsolódást. De ugyanígy hasznos lehet az érzelmi szabályozás gyakorlása által azoknak, akiket túlságosan is elárasztanak az érzelmeik vagy testi érzeteik.

Általános szinten jól használható a szorongások oldásában, és minden olyan állapotban, amikor segítséget jelent az élettéliség megtapasztalása.

Sok változást tud hozni – körütekintő alkalmazás mellett – testi traumát átélt egyének terápiájában, segít újraépíteni a testükhöz való pozitív viszonyulást, ahogy lassan újratanulják a testükkel kapcsolatos érzetek észlelését, eleinte sok heves – de a terápiás térben megtartott – érzés kíséretében.

Nonverbális munkamódja segítheti azokat, akiknek a tünetegyüttese a szóbeli kifejezést megnehezíti. „Az olyan autisztikus, pszichotikus vagy legyengült immunrendszerű betegeknél, akiknél az érzelmeik „befagytak”, a tánc Terápia különösen hasznos, mert a táncban az érzelmeik mozgásban lévő energiaként könnyebben kifejeződnek.” (Gürtler, 1999, 135. o.)

Tekintettel arra, hogy a módszer nyitott a transzperszonális szintek irányába, és dolgozik a módosult tudatállapotokkal, és szimbólumokkal, jól használható spirituális krízisek esetében is.

Mint minden csoportterápia, az IKT csoportok előnyei is akkor használhatók ki leginkább, ha a jelentkezők problémái az interperszonális kapcsolatok zavaraiából adódnak.

## Kontraindikációk

Csoportterápia esetében ellenjavallatot képez általában minden olyan állapot, ami a személy nagyfokú beszűkültségével jár, és ezért nincs olyan állapotban, hogy csoportban működni, másokra figyelni tudjon. Ide tartoznak a pszichiátriai sürgősségi esetek, a krízisállapot, a mániás, vagy erősen paranoid állapotok, a súlyos szomatizáció (= az érzelmi zavarok elsődlegesen testi tünetben, fájdalmakban való megjelenítődése), szervi eredetű erőteljes romlás a kognitív működésben (Simon, 2012). Ide tartozhatnak még az addikciók következtében kialakult állapotok is.

Relatív kontraindikációt jelenthet, ha a probléma, illetve a tünetek feltárása valószínűleg a csoport egyöntetű elutasítását fogja kiváltani, például szexuális perverziók. Vagy ha a páciens rejtegeti, szégyelli, és ezért nem fogja a csoport elé tárni a problémáját, ilyen lehet a kényszerbetegség számos tünete. Illetve, ha súlyos öngyilkossági kockázat áll fenn (Simon, 2012).

## IKT-specifikus szempontok

A fenti általános szempontokon túl mindig megfontolást igényel, hogy az adott csoport jellemzői (összetétele, dinamikája, tematikája stb.) éppen milyen munkamódot és milyen terápiás módszereket, eszközök használatát kívánják meg. Így például a szimbólumokkal vagy a tudatállapotokkal való munka



# **Integrált Kifejezés- és Tánc Terápiás Egyesület**

**Cím: 1158 Budapest, Adria utca 51/a., Tel: +36/20/3176964**

**Felnőttképzési bejelentés száma: B/2020/002522**

**Honlap: [www.ikte.hu](http://www.ikte.hu) E-mail: [ikte.tanulmanyi@gmail.com](mailto:ikte.tanulmanyi@gmail.com)**

kerülendő pszichotikus vagy súlyosan traumatizált csoportokkal/csoporttagokkal/egyéni terápiais esetekkel való munka során. Azoknál a betegeknek, akiknek nehezebbé esik a testi kapcsolódás, az érintés, nagyon fontos az érintéssel való munka előkészítése, akár a csoportot megelőző egyéni terápiaiban.

Különleges odafigyelést igényel a csoportok indításakor a csoporttagok kiválasztása, szem előtt tartva a szerveződő csoport kereteit (hosszát, gyakoriságát, célkitűzését). Ebben a csoportalkalmakat megelőző első interjú során szerzett információinknak és benyomásainknak van nagy szerepe. A csoport szervezése előtt el kell döntenünk, hogy milyen célcsoportnak szeretnénk felkínálni a lehetőséget, mert ez befolyásolja a csoporttagok kiválasztását, és természetesen a munka menetét is. Amennyiben nem klinikai populáció számára szervezzük a csoportot, figyelembe kell venni, hogy egy „normál neurotikusokból” álló csoport legfeljebb egy, esetleg kettő olyan személy részvételét bírja el, aki súlyosabb kapcsolati nehézségekkel küzd, akár személyiség-struktúrabeli problémák, akár más miatt. Lehetnek egyéb kontraindikáló tényezők, pl rokoni, vagy nehezen felvállalható kapcsolat a jelentkezők között vagy a csoportvezetők egyikével.

## **AZ IKT HATÓTÉNYEZŐI**

Az alábbiakban áttekintjük azokat a jellemzőket, amelyek az IKT működésének a lényegét, a törzsét képezik. Egyszerűbben megfogalmazva, azt mondhatnánk, ez az a pont, ami tömören összegzi, hogy az „IKT hogyan teszi azt, amit tesz”.

### **Nonverbális, tapasztalat- és élmény-alapú**

Az integrált kifejezés- és tánc terápia egy nonverbális, tapasztalat és élményközpontú, akció-orientált, módszer. Ez azt jelenti, hogy a problémák és témák kutatási módja, a gyógyulás, fejlődés útjainak keresése elsősorban nem beszélgetés által történik, hanem a testi, mozgásos, dramatikus és alkotói folyamatokban megélt élmények által. Ugyanakkor a verbalitás modalitása is elengedhetetlen részét képezi a módszernek, hiszen a terapeuták verbális instrukciók által tartják a kapcsolatot a csoporttal (vagy egyénnel), és néha a terápiais folyamatokban (gyakorlatokban) is használjuk a szavak erejét. Továbbá a résztvevők élményeinek a beszéd szintjére való emelése legtöbbször nagyon fontos eleme a terápiais folyamatnak, az élmények tudatosodása és beépülése szempontjából, és elengedhetetlen a csoportvezetők számára is, hiszen ez a visszacsatolás – nem egyetlen, de egyik nagyon fontos – eszköze.

### **Intuitív és improvizatív**

Az intuíció itt egy lélektani működésmódot jelöl, a jungi értelemben vett tudattalan lehetőségek és a sejtések birodalma, ahonnan a legváratlanabb és általában megmagyarázhatatlan módon törnek fel a megérzések és ráérzések (Jung, 1987). Az improvizáció pedig ennek a kifejezésre lefordított változata: (mozgásban, alkotásban, dramatikus helyzetekben) engedni, hogy ezek a belső sejtések kifejeződhessenek, anélkül, hogy az értékelés szűrője megakasztaná őket – s így láthatóvá váljanak az alkotójuk és többi befogadjuk számára.

Ezt szolgálja a nondirektivitás, „az adott pillanatban csak éppen elégséges” instrukció, és a nonverbalitás – hogy elsősorban ne a kognitív sémáink, előítéleteink és védekező mechanizmusaink lépjenek működésbe, hanem az „itt és most”-ban megszülető élményeink hassanak ránk.

Ez a működésmód nem csak a résztvevőkre igaz, a csoportvezető is intuitív módon kínálja fel a gyakorlatokat, helyzeteket, zenéket. Egy alkalom megtervezésében is hagyatkozik a megérzéseire, amikor pedig a csoport zajlik, gyakran nem az előre elképzelt forgatókönyvet valósítja meg, hanem improvizatív módon követi a csoport történéseit, állapotát vagy akár egy résztvevő szükségleteit. Ehhez fontos, hogy tisztában legyen saját érzéseivel, sérülékenységeivel, megküzdéseivel. Jól bírja a bizonytalanságot és legyen nyitott az új lehetőségek felé. Ezért is nagyon fontos a páros vezetés,



# Integrált Kifejezés- és Tánc Terápiás Egyesület

Cím: 1158 Budapest, Adria utca 51/a., Tel: +36/20/3176964

Felnőttképzési bejelentés száma: B/2020/002522

Honlap: [www.ikte.hu](http://www.ikte.hu) E-mail: [ikte.tanulmanyi@gmail.com](mailto:ikte.tanulmanyi@gmail.com)

amelyben a csoportvezetők számíthatnak egymás visszajelzéseire és biztonságot tudnak adni egymásnak.

## Jelen-fókuszú

Az IKT azzal dolgozik, ami a jelenben hatással van a személy működés módjára. Az „itt és most”-ban kialakuló modellhelyzetek alapján eléri a múltat is, így képes az élmények affektív aspektusainak megidézésére, és ezáltal átírására, a teljesebben működő személyiségbe való integrálására. Azt támogatja, hogy a résztvevők mindig úgy és azzal legyenek jelen, ahogyan az „itt és most”-ban tudnak. Ezek a valós tapasztalatok könnyebben megragadhatóak és reflektálhatóak az egész csoport számára, míg a korábbi történések narratíváját átírják érzéseink, nehezebben tudunk ezekről objektív véleményt alkotni. A kapcsolati munkák után sokat beszélünk arról, ami a folyamatokban valóban megtörtént. Gyakran ezek a helyzetek hasonló elemeket tartalmaznak, mint amiket az egyén a valós életében átél.

## Folyamat-orientált

Ennek a kifejezésnek több jelentésrétege is jelen lévő az integrált kifejezés- és tánc terápiaiban.

Az egyik réteg a rogersi (Rogers, 2003) értelemben vett folyamat-orientáltságú – és nem cél orientáltságú – terápia-vezetés, vagyis annak hangsúlyozása, hogy maga a terápiás kapcsolat és az abban megélt élmények a fontosak, és nem a változás célja érdekében bevetett elméletek, valamint a személylété válás folyamata, és nem a kliens eredeti célja.

A másik jelentésréteg a terápia folyamatában az átmenetekre fektetett nagy hangsúly – az esély a törésmentes működés mód megtapasztalására – ami azt támogatja, hogy a résztvevő „ne szakítsa meg magát”, hogy a mindig aktuális jelenben tudjon maradni, azzal együtt, amit éppen átél, és integrálni tudja azt a saját működésébe.

Perls szerint a neurózis „a saját folyamatok folytonos megszakítása” (Perls, 2004). Winnicott szerint, ha az anyai holdingban hibák vannak, a gyermeknek fragmentáltság, nem pedig folytonosság élménye lesz. Ha az anyai holding jó, a gyermeknek folytonossági élménye lesz („going on being” – haladás a létezés mentén), a csecsemő egy integrált egységgé válik (test + lélek), és „én vagyok” érzése lesz. Ennek ellentéte a dezintegráció, melynek következménye a hamis szelf (Mitchell, Black, 2000). Szili szerint a winnicotti hamis szelf testi szinten is manifesztálódik: hamis test alakulhat ki, a gyerek teste „a szülő által neki tulajdonított, de nem saját érzéseket fogja hordozni, észlelni” (Szili, 2009).

A folytonosság megélésére való törekvés az IKT-ban tetten érhető a legelemibb testi szinttől (pl. fekvésből állásba eljutni a saját módodon) az egyik térből a másikba eljutáson át az egymásra épülő folyamatok (gyakorlatok) és alkalmak soráig. Mindez egy módosult, áramló tudati beállítódást hozhat létre a terápia folyamata alatt, majd a személyiségbe épülve a hétköznapi világában is megváltozott működés módot tesz lehetővé.

Az előbbivel szorosan összefüggő jelentés-aspektus a megélt élmény modalitások közötti transzferálhatósága (Stern, 2002, Lénárd, 2005), ami a „kreatív körfolyamatok”-at lehetővé teszi. Ezek olyan folyamat-sorozatokat, amelyek ugyanazt az élményt többféle művészeti-érzékszervi modalitáson keresztül vizik. Egy táncos, testi élményt például rajzba, vizuális alkotásba fordít, melyről szavakat gyűjt a résztvevő, amelyeket aztán a másik mond neki újabb szabad mozgás közben. Az élmény így újra tovább és tovább tud formálódni. Nem a végkövetkeztetés levonása a cél, inkább ez a bontakozás a fontos, a változás, a transzformáció lehetősége.

## Téma-orientált

Az IKT munkamódjában jellemző a téma köré felépített megközelítés. Ez azt jelenti, hogy a csoportvezetők a folyamatok tervezésekor választanak egy központi témát, melyre az egész folyamatot



# **Integrált Kifejezés- és Tánc Terápiás Egyesület**

**Cím: 1158 Budapest, Adria utca 51/a., Tel: +36/20/3176964**

**Felnőttképzési bejelentés száma: B/2020/002522**

**Honlap: [www.ikte.hu](http://www.ikte.hu) E-mail: [ikte.tanulmanyi@gmail.com](mailto:ikte.tanulmanyi@gmail.com)**

felfűzik. Ehhez kapcsolódnak a bevezető, testre hangolódo folyamatok, és ebből indul ki az alkotás módozata is. A téma kiválasztása akár az egész csoportfolyamatra érvényes lehet, egy tematikus csoportban, pl. „Mozgásban a család”. Az is megtörténhet, hogy egy-egy alkalom előre megbeszélte téma köré szerveződik, melyről a csoporttagok írásos előkészületet is kapnak. Máskor viszont nincsen előre meghirdetett téma. A csoportvezetők a megérkezési-bemelegítési szakaszban tapasztaltak, és a bejelentkező-kör alapján fogalmazznak meg egy fókuszot. Pl. ha mindenki a földön volt bemelegítéskor, és a beszéd-körben súlyos témák hangzottak el, akkor lehet a következő mozgásos folyamat témája a Nehézség – Könnyűség, vagy a Lent – Fent stb., de lehet kifejezetten olyan téma is, amit több csoporttag említett. A témák egy része kimondott, de gyakran inkább testi szinten, mozgásminőséggel fogalmazódik meg. Itt is érvényes az az általános elv, hogy a csoportvezetők instrukciói felkínálások, nem elvárt a saját tapasztalatok témához igazítása.

## **Nondirektív, de iniciatív**

Nondirektív abban az értelemben, hogy a terapeuták a résztvevőkre bízzák azt, hogy mikor mivel és hogyan szeretnének dolgozni, a felkínált folyamatok keretén belül, és azt vallják, hogy mindig az illető tudja, érzi, legjobban, hogy mire van éppen szüksége: mennyi érintésre, közelségre, dinamizmusra, kiabálásra, pihenésre. Ezek kifejezésére biztatják a résztvevőket, és bármilyen történést, élményt fog is hozni a csoporttag számára az adott folyamat, az lesz az ő hiteles élménye, annak kibontására, megértésére ösztökéljük. Ugyanakkor ez a biztatás, ösztökélés, iniciálás jelen van, már csak a testi-mozgásos helyzetek felszólító jellege miatt is: ezeket nem lehet hosszú távon ímmel-ámmal, „mellébeszélve” csinálni, ezekben állást kell foglalni. Nem lehet félig-meddig akarva ellentartani a másoknak, vagy úgy tenni, mintha megtartanánk egy kontakt-improvizációs jellegű folyamatban. Ez a módszer egyszerűen nem működik a jelen-lét nélkül. Lehet ellenállni, lehet félni, lehet dühösnek lenni, unni stb. és lehet megvizsgálni, kipróbálni, hogy ezek ellenére, ezekkel együtt milyen belemenni a folyamatba vagy éppen kívül maradni rajta. Nagyobb ellenállás esetén a csoportvezetők igyekeznek tisztázni, hogy mi zajlik az egyénben, a csoportban.

A terapeuták ebben a munkában folytonosan a kísérés és kihívás, a kielégítés és frusztrálás határmezsgyéin egyensúlyoznak, a saját személyes munkamódszerük és a pillanatnyi helyzetek változóinak kiértékelése alapján, azt tartva szem előtt, hogy minden megélt élmény, legyen az bármilyen is, az adott személy egyéni útjának fontos állomása.

## **Expresszív és receptív**

Az IKT működésmódojának alap-árama a befogadás és a kifejezés lüktetéséből jön létre. Ami a kifejezés oldaláról az IKT gyakorlatában alapvető fontosságú, az mindig az éppen aktuálisan jelen lévő saját állapotok, szükségletek és érzések felvállalása és kifejezése – ami sokszor nem jelent egyet azzal, hogy az illető meg is tudja nevezni, hogy mi az, amiben benne van éppen.

A befogadás oldaláról pedig a tanúként való jelenlét elengedhetetlen, vagyis az, hogy – az esetek többségében – értékelés nélkül fogadja el és be a csoporttársak mozgásos, verbális stb. megnyilvánulásait. És nem csak a csoporttársakra, hanem saját magára is vonatkoznia kell ennek a tanú-létnek ahhoz, hogy a saját autentikus működésmódoja megjelenhessen. A terapeuták ezt az instrukcióadás módojával tudják elősegíteni, melyek nagyon gyakran azt hangsúlyozzák, hogy a résztvevő csak figyelje meg saját működésmódoját (pl. „Csak figyelj a légzésedre, nem kell rajta változtatni, csak figyeld meg a ritmusát!” vagy „Mi az, a mozgás, amire most a testednek szüksége van – figyeld meg, hogy mi esik most jól, és mi az, ami nem annyira!” stb.)



# Integrált Kifejezés- és Tánc Terápiás Egyesület

Cím: 1158 Budapest, Adria utca 51/a., Tel: +36/20/3176964

Felnőttképzési bejelentés száma: B/2020/002522

Honlap: [www.ikte.hu](http://www.ikte.hu) E-mail: [ikte.tanulmanyi@gmail.com](mailto:ikte.tanulmanyi@gmail.com)

## Holisztikus és integráló

Az IKT az emberre holisztikusan tekint, test – lélek – szellem dinamikus egységeként fogja fel, a felkínált témákhoz széles spektrumon (testi + érzelmi + kognitív + spirituális szinten) közelít. Ugyanakkor az élmények megélésére és feldolgozására alapvetően a testi és az érzelmi szintet használja. Az IKT integráló abban az értelemben, hogy ezeket a megélt élményeket a személy teljességének működésébe építi be. Az IKT működésének alapeleme a dichotómiák közötti egyensúlytalálás, vagy még inkább: az ellentétpárok szintézisének elérése. Mint ahogy Erikson elméletében a normatív krízisek során a két ellentétpont meghaladásából jön létre az énerő, úgy az IKT-ban is az a törekvés, hogy a résztvevő több nézőpontból, akár a végleteket is kipróbálva kutathassa a témáját, felhasználva a mozgás, a téri irányok, a párcserés dramatikus helyzetek, az alkotások adta lehetőségeket. Az olyan alapvető dichotómia-párok, mint a bent és kint, az adni és kapni, kicsi és nagy, folytonos és szaggatott, tartani és tartva lenni, közelség és távolság stb. egyéni élményekkel és jelentésekkel telítődnek a munka során, és segítenek az ön-megértésben és egyensúly-keresésben.

## Szimbólumok, eszközök és kellékek használata

Az IKT igen változatos eszköztárat használ: nem csak a mozgást és a művészetterápiás kelléktárat (festés, agyagozás, gipsz-maszk, jelmezek stb.), hanem gyakran konkrét tárgyakat és kellékeket is bevon, szimbolikus, önmaguknál többre mutató jelentésük értelmében. Az IKT csoportvezetők, amikor dolgozni mennek, sokszor leginkább a vásári mutatóanyagokra hasonlítanak, ahogy számos színes és furcsa kelléket cipelnek magukkal.

De a csoporttagok is hozhatnak tárgyakat, melyek számukra az adott alkalomhoz kötődnek, és gyakran használják a tér adta lehetőségeket is (bordásfal, szivacs, zsámoly), valamint kendőket, hangszereket, köteleket, terméseket - bármi részét képezheti ezen saját átmeneti tér megépítésének, ennek a winnicotti értelemben vett játéknak és kreativitásnak amik szerinte még a legelemibb ténykedésekben is megmutatkozhatnak, ha az egyén önmaga szabad kifejeződését élheti meg azokban:

*„A játékban, és csakis a játékban képes a gyermek vagy a felnőtt arra, hogy kreatív legyen, és egész személyiségét használja.”* (Winnicott, 1971: 54.). Ez a játék nem csak örömteli és felszabadult lehet, hanem nagyon fájdalmas, nagyon szomorú, sőt, nagyon üres is. Egy kendő egyetlen tánc alatt lehet a táncoló szárnya, majd a következő zenei vagy saját mozgásából adódó emlék-impulzus hatására a földre kerülhet tengerként, lebeghet mások felé a kapcsolatteremtés eszközeként, de változhat halotti lepelle is egy táncoló sokaságban mozdulatlanul fekvő test fölött.

Tulajdonképpen a csoporttagok egymást és a csoportvezetőket is a legtöbb folyamatban szimbólumokként használják, projekciós felületekként, valami olyannak a megjelenítésére, ami belőlük belülről fakad: egymás családtagjait vagy egymás belső tulajdonságait is megjeleníthetik adott esetben. Ennek az egyik legspeciálisabb példája az a páros folyamat, amikor mindkét résztvevő, egymással párhuzamosan a másinak az Életét jeleníti meg beszéd nélkül, mozgásban – és a folyamat varázslatos módon működik, egyszerűen csak azáltal, hogy hagyják megtörténni. Ugyanígy nagyon változatosan használhatók a természet adta lehetőségek is, például a négy elemmel való munka transzformatív ereje. A konkrét tárgyakhoz hasonlóan az IKT intermodálisan és multimodálisan felhasználja a nem kézzel fogható szimbólumok hatását és erejét is, hiszen a kifejezőművészet-terápiák vallják, hogy a képzelet egységes és amodális: lehet tehát egy kép alapján táncolni, az érzéseinket lefesteni stb. Ide tartozik a jungi és más archetípusokkal, vagy az őseinkkel való munka is: megjeleníthetjük, eltáncolhatjuk, lefesthetjük őket – kapcsolatba kerülhetünk velük.

F. Perls szerint az ember egyik legalapvetőbb veleszületett képessége a szimbólumok és fogalmak megtanulásának és kezelésének képessége (Perls, 2004), aminek a következtében képes a jelképes cselekvésre, képes szimbolikusán megtenni azt, amit fizikailag is meg tudna tenni. Az ember a szimbólumok használata révén újra előállítja a valóságot kicsiben – ezt nevezi Perls fantáziának, szellemi tevékenységnek. Ez a szellemi tevékenység pedig, csupán intenzitásában különbözik a cselekvéstől.





# Integrált Kifejezés- és Tánc Terápiás Egyesület

Cím: 1158 Budapest, Adria utca 51/a., Tel: +36/20/3176964

Felnőttképzési bejelentés száma: B/2020/002522

Honlap: [www.ikte.hu](http://www.ikte.hu) E-mail: [ikte.tanulmanyi@gmail.com](mailto:ikte.tanulmanyi@gmail.com)

Ezeknek a szinteknek a használata ugyanakkor segíti a terápiás távolítást, és lehetővé teszi, hogy a kifejezett tartalmakból az, és annyi kerüljön saját magunk számára értelmezésre, és váljék tudatossá, amennyinek a befogadására készen állunk.

## A terapeuták/csoportvezetők szerepe az IKT-ban

A csoportokban rendszerint két csoportvezető van jelen. Az IKT alapvetően nondirektív módszer, a terapeuták sokkal inkább kísérik, semmint irányítják a csoporttagokat.

Akárcsak a módszer, a művelői is nagyban támaszkodnak a saját spontaneitásukra, kreativitásukra és intuícióikra. Előnye a terapeuták hiteles, kongruens, nyitott és befogadó jelenléte a csoport számára és egymás számára, és ezáltal a mindig a jelenben alakuló kétszemélyes kapcsolat modellje. Egymás számára tudnak szempontokat nyújtani, így a helyzetek kezelésében hatékonyabban tudnak működni. Így a bevonódottság is könnyebben átláthatóvá válik. Ugyanakkor ez a munkamód gyakrabban hozhat magával súrlódásokat a továbbhaladás irányát illetően, és időnként a csoportvezetők feszültsége nehezítheti a vezetést. Ezek kiküszöbölésére javasolt az eleinte szoros, majd lazább szupervízió. Itt van lehetőség annak áttekintésére is, hogy a vezetők kapcsolatában megjelenő dinamikai elemek hogyan szólhatnak a csoport működéséről, egyes személyek témájáról. Végsősoron ez a munkamód nagyon gyümölcsöző lehet.

Hogyha számba vesszük, hogy a terapeutának mely szintekre is kell figyelnie a munka során, a következőket találjuk:

- Személyes szint – folytonos önmonitorozás, beleértve a testi érzetek szintjét is
- Kapcsolati szint – áttételi-viszontáttételi helyzetek tudatosítása
- Vezetőtárrsal való együttműködés
- Csoport szintje
  - dinamika, a csoporttagok egymáshoz való viszonya
  - csoportszinten megjelenő témák
  - az egyes csoporttagok állapota
- Külső körülmények – hőmérséklet, zene, eszközök stb.

A csoportvezetők együtt készülnek fel az adott alkalomra nagy vonalakban megtervezve az érintendő témákat, és ezek nyomán a felkínálható folyamatokat. Kettejük csoportvezetői együttműködése azonban mindig az „itt és most”-ban megszülető közös tánc, amiben az aktivitás és a dominancia folytonos váltakozásban lehet a témáktól, a testi-lelki állapotuktól, a résztvevőkkel való viszonyuktól, és számos más tényezőtől függően.

Egy folyamatot általában egy terapeuta instruál, de néha közösen, egymást kiegészítve kísérik a csoportot. A folyamatokban való részvétel is változó lehet, lehetnek mindketten kívül tanúkként, az egész csoport fölött lebegtetett figyelemmel, lehet egyikük benne, másikuk kívül, és olyan is van, időnként, főleg szabad mozgásos folyamat esetén, hogy mindketten részt vesznek facilitáló jelleggel. Az minden esetben fontos, hogy tiszta legyen számukra, milyen céllal vannak benne a folyamatban, vagy maradnak ki belőle.

Bagdy Emőke szerint a nonverbális terápiákban a terapeuta bevonódása és aktivitása, nagyobb, mint a verbális pszichoterápiákban, mivel a terapeuta többek között aktív részesként mintát nyújt, együtt dolgozik a csoporttal (Bagdy, 1991).



# Integrált Kifejezés- és Tánc Terápiás Egyesület

Cím: 1158 Budapest, Adria utca 51/a., Tel: +36/20/3176964

Felnőttképzési bejelentés száma: B/2020/002522

Honlap: [www.ikte.hu](http://www.ikte.hu) E-mail: [ikte.tanulmanyi@gmail.com](mailto:ikte.tanulmanyi@gmail.com)

## IRODALOMJEGYZÉK

- Antos, J. (2002). Táplálkozási zavarok kezelése nonverbális terápiával, A tánc terápia elmélete és gyakorlata. *Szakkoloztat*, ELTE-BTK, Pszichológia szak, Budapest.
- Bagdy E. (1991), A nonverbális pszichoterápiák, in: Biró, S., Juhász, S. (szerk.), *Nonverbális pszichoterápiák*, Animula könyvek, Magyar Pszichiátriai Társaság, Budapest, 3–34. o.
- Bengő M. (2010), Az alkotás jelentősége gyermekek tánc- és mozgásterápiás elemeket tartalmazó foglalkozásain, *előadás* A Magyar Pszichológiai Társaság XIX. Országos Tudományos Nagygyűlésén, Pécs, 2010. május 27.
- Fonyó I., Pajor A. (szerk.) (2000), Fejezetek a konzultáció pszichológiájának témaköréből, *egyetemi jegyzet*, Budapest, ELTE, Bárczi G. Gyógypedagógiai Kar.
- Gürtler, W. (1999), Integrált tánc- és kifejezésterápia. *Pszichoterápia*, Vol.8, 133–135. o.
- Gürtler, W. (2000), *személyes közlés*, idézi: Antos, 2002.
- IKT Központ (2006), Az integrált kifejezés- és tánc terápiás képzés belső anyaga, *kézirat*.
- Jarovinszkij, V. (2010), Serdülő mozgáscsoport, *előadás* A Magyar Pszichológiai Társaság XIX. Országos Tudományos Nagygyűlésén, Pécs, 2010. május 27.
- Jung, C. G.(1987): *Analitikus pszichológia*, Budapest, Göncöl Kiadó.
- Kiss T. C., Varga I. (2007), Beállítódások, tudati állapotok az Integrált Kifejezés- és Tánc terápiaiban, Előadás a Magyar Hipnózis Egyesület 2007-es konferenciáján, In: *Hipno-Info*, 17. évf. 3. szám, 75–92. o.
- Lénárd K. (2005), A kreatív folyamatok korai kapcsolati gyökerei, *Pszichoterápia*, 14:6.
- Perls, F. (2004), *A Gestalt-terápia alapvetése. Terápia testközelből*, Budapest, Ursus Libris. Rogers, C. (2003), *Valakivé válni – A személyiség születése*, SHL könyvek, Budapest, Edge 2000 Kiadó.
- Schoop, T. (1974), *Won't you join the dance? A dancer's essay into the treatment of psychosis*, Palo Alto, National Press Books.
- Simon, Lajos (2012), *Csoport- és csoportpszichoterápia*, In: A pszichoterápia alapfogalmai, Unoka Zsolt, Purebl György, Túry Ferenc, Bitter István (szerk.), Semmelweis Kiadó, Bp.
- Stern, D. N. (2002), *A csecsemő személyközi világa*, Budapest, Animula.
- Szili K. (2009), Az érzet sorsa, A modern pszichoanalízis hozzájárulása a pszichodinamikus mozgás- és tánc terápia testtudati munkájához. *Doktori disszertáció*, Pszichológiai Doktori Iskola, Elméleti Pszichoanalízis Program, Pécsi Tudományegyetem, BTK.
- Varga I., Kiss T. C. (2007), Kreatív mozgásos terápia egyetemi csoportokban: csoportdinamika, a nonverbális megközelítés jellegzetes élménymintázatai. In: Demetrovics Zs., Kökönyei Gy., Oláh A. (szerk.), *Személyiséglélektantól az egészségpszichológiáig, Tanulmánygyűjtemény Kulcsár Zsuzsanna tiszteletére*. Budapest, Trefort Kiadó.