

ACTING OUT A TÁNCTERÁPIÁBAN<sup>1</sup>

Kiss Tibor Cece

*Az acting out gyakran máig rosszul csengő, negatív konnotációjú fogalom. Szinte egyenértékű az-  
zal, hogy a páciens „rosszul viselkedik”, amit a szakember megértően vagy kevésbé megértően, de  
elítél. Jobb esetben nem ítéli el, de indulatot vált ki belőle, az ellenállás egy formájának, vagy az  
aktuális feszültség kiéléséhez vezető elhárító mechanizmusnak tekinti, s mint ilyet, nem számítja a  
terápiás folyamatot előrevivő, a gyógyulás irányába ható folyamatok közé.*

*Valóban ennyire problémás, ha cselekvéssel, mozgással, nemverbálisan fejezünk ki valamit? Nem  
így gondolják az akcióval dolgozó módszerek, mint például a pszichodráma vagy a mozgás- és  
táncterápia képviselői. S változást hoztak e téren az új szelf- és kötődésméletek is, az ezeket al-  
kalmazó terapeuták az acting out-ot az „implicit kapcsolati tudás” szintjén megnyilvánuló fontos  
jelenségként kezelik, melynek megértése gyümölcsöző a pszichoterápiás folyamat szempontjából.  
Tanulmányomban azt a kérdést szeretném körüljárni, hogy a cselekvés útján történő kifejezés, a  
szó szoros értelmében vett Agieren (Freud eredeti német kifejezése), vagyis acting out milyen mó-  
don válhat a feldolgozás, az átdolgozás érvényes eszközévé, és hol vannak ennek a korlátai, ho-  
gyan értelmezhető az acting out az akcióval dolgozó módszerekben.*

*A tanulmány konklúziója, hogy az „acting out” általánosan a keretek szétfeszítéseként értelmez-  
hető, de ez az adott alkalmazási kerettől függően más és más lehet. Míg a cselekvés a pszicho-  
analízisben például már kívül van a kereteken, s ekképp acting out-nak számít, az akcióval dolgo-  
zó módszereknek alapvető eszközét képezheti. Végezetül néhány példával szemléltetem, hogy a  
táncterápiaiban milyen módon jelenik meg a keretek szétfeszítése, az acting out.*

*Kulcsszavak: acting out – pszichoanalízis – akcióval dolgozó módszerek – pszichodráma – tánc-  
terápia – preverbális élmények – nonverbális terápia*

**Az „acting out” fogalma**

Érdeklődésünk tárgyát Laplanche és Pontalis (1994, 2. o.) a következőképpen határozza meg: „Az acting out kifejezést a pszichoanalízisben azon leginkább impulzív jellegű cselekedetek jelölésére használják, amelyek gyökeres eltérést mutatnak a beteg szokványos motivációs rendszerétől, cselekedeteinek sorában viszonylag elkülöníthetők, és gyakran öltenek auto- vagy heteroagresszív formát. Megjelenése a pszichoanalitikus számára az elfojtott tartalom feltörésének a jele. Az acting out az analízis során (akár az analitikus órán, akár azon kívül) az áttétellel összefüggésben értelmezendő, és gyakran a teljes tagadásra való kísérletet jelenti.”

Álljon itt egy egyszerűbb definíció: „A pszichoanalitikus helyzetben néha bekövetkező, az áttétel által motivált, beszéd helyett cselekvésben (agieren) megnyilvánuló viselkedés, mely lényegében az adott helyzetben inadekvát.”

A fogalmat azóta többen is módosították:

1. nem csak az analitikus helyzetben jelenik meg, hanem másutt is;
2. nem csak az áttétel, hanem egyéb tudattalan komplexus is forrása lehet;
3. egyesek beszélnek acting out-ra hajlamos személyiségről;
4. vannak, akik a fogalmat nagyon kitágítva szinte minden impulzív, agresszív viselkedést acting out-nak neveznek.” (Süle 1967, idézi: Rajka 2003, 40. o.)

<sup>1</sup> A cikk a Magyar Mozgás- és Táncterápiás Egyesület II. Konferenciáján, 2006. június 10-én elhangzott előadás alapján készült tanulmány 2008-ban átdolgozott változata.

Szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy mindkét definíció az acting out-ot mint *cselekvést* írja le, olyan jelzők környezetében, mint „impulzív”, „agresszív”. S bár a definíciók értékítélet-mentesek, a szakmai gondolkodásban negatív színezetet kapott a cselekvés a zömében passzív, beszélgetéses terápiás helyzetben. Csakhogy az akcióval dolgozó pszichoterápiás módszerek, mint a pszichodráma és a mozgás-tánc-terápia éppen a cselekvés adta többlet-lehetőségeket használják ki, nézőpontjukból az acting out cselekvésként való megragadása nem előrevívő, hiszen azzal dolgoznak. Hovatovább, az „impulzív” vagy „agresszív” viselkedés is megjelenhet, mint a feldolgozás, az átdolgozás érvényes eszköze.

Ugyanakkor a tapasztalatok azt mutatják, hogy a módszerekben is értelmezhető az acting out, mint elhárítás. Tanulmányomban az acting out fogalmának középpontjába egy olyan aspektust szeretnék állítani, amely a verbális és nemverbális hangsúlyú megközelítésekre egyaránt érvényes. Eszerint a fogalom lényege az *adott módszer kereteinek szétfeszítése* mindazon intrapszichés motívumok hátterén, amelyeket a szakirodalom tárgyal. Dolgozatommal szeretnék továbbá hozzájárulni a segítő foglalkozású szakemberek átgondoltabb, tudatosabb fogalomhasználatához.

## A fogalom eredete, fejlődése

A fogalom (németül: *agieren*, korabeli fordítása: *ágálás*) 1905-ben Freud Dóráról írt esettanulmányában jelent meg először. „Dóra váratlanul kilépett a terápiából, amit Freud úgy értelmezett, hogy a páciens újraélte – és »újrajátszotta« – K. úrral kapcsolatos érzéseit: úgy hagyta ott a terapeutát, ahogy K. urat szeretne volna otthagyni. Ennek megfelelően maga Freud levonja a következtetést, hogy az acting out egyfajta cselekvéses emlékezés.”<sup>2</sup> Kezdetben a fogalomnak egyáltalán nem volt negatív konnotációja.

Freud 1914-ben írt *Emlékezés, ismétlés és átdolgozás* című művében már arról ír, hogy az ágálás áttételei helyzeten kívül is előfordulhat. Az analitikus fő küzdelme, hogy amennyire csak lehet, rábírja a páciens arra, hogy intrapszichésen maradjanak a történései (idézi Csuha 1993).

1938-ban *A pszichoanalízis foglalatata* már így fogalmaz: „A leghatározottabban kerülni kell, hogy a beteg az indulatátvitelen kívül ágáljon, ahelyett, hogy emlékezne.” (id. mű, 212. o.) Látható a fogalom fejlődésében, hogy míg kezdetben az emlékezés egy formája volt (cselekvéses emlékezés), ekkorra már ellentétévé vált. Mindazonáltal Freud még nem írt le acting out-típusú karaktert.

Az acting out személyiség-struktúra leírása Otto Fenichel 1945-ben írt, *The psychoanalytic theory of neurosis* című könyvében jelenik meg: jellemzőek rá a realitáshoz rosszul alkalmazkodó cselekvések, a tudattalan feszültségek közvetlen kiélése (az analitikus helyzeten kívül is). A szakirodalomban gyakran hiányokkal jellemzik, mint az „én-funkciók hiánya, én-integritás hiánya, impulzus kontroll hiánya, szorongás tolerancia hiánya, késleltetési képesség hiánya, én- és tárgyrepresentációk differenciációjának hiánya.” (id. mű, 212. o.). Ez egy korai, preverbális működésmód. „Az »ágáló« egy korai traumát aktivitással próbál uralni, a korai traumára »archaikus«, azaz ahhoz illő – a jelenben azonban maladaptív – választ ad.”<sup>3</sup> Háttereként a tárgykapcsolat súlyosabb zavarát, kora gyermekkori fejlődési zavart feltételeznek, terápiás befolyásolhatósága nehéz. Rajka (2003) óvatos karakteranalízist ajánl.

Anna Freud írásainak 1968-as kiadásában (*Indications for child analysis and other papers: 1945-56*) az acting out fogalma az eredetihez képest sokkal szélesebb jelentésű, a jelentés elmosódottabb, több viselkedés-formára és több pszichopatológiai formában is alkalmazzák. Ekkorra az analitikus technika is változott: a freudi „emlékezés terápia”, vagyis a tudattalan tartalmak tudatosá tétele helyett hangsúlyosabb az „újraélés terápia” (Csuha 1993).

A gyerekekkel foglalkozó szakemberek – mint Anna Freud is – toleránsabbak a fogalom jelentéstartományával kapcsolatban, kevésbé egyértelműen negatív konnotációban használják. Hiszen a gyerekerápiákban helye van a megcselekvésnek, sőt a munka gyakran azon alapul, ellentétben a verbális (főként felnőt) terápiákkal, ahol próbálják a konfliktusokat intrapszichésen tartani.

1967-ben Koppenhágában, a 25. Nemzetközi Pszichoanalitikus Kongresszus keretein belül szimpóziumot tartottak az acting out-ról. Az elhangzott vélemények közül idézünk egy párat Csuha (1993, 214-221. o.) nyomán. Mitscherlich-Nielsen javasolta a habituális (szokványos, sokszor ismétlődő) acting out és a szimptomatikus, izolált acting out megkülönböztetését. Anna Freud véleménye szerint a gyerekek e felosztásban „habituális acting out páciensnek” mondhatók. Winnicott arról beszélt, hogy az acting out a játékték abortív formája, hiányzik ugyanis belőle a játék egyik alapvető specifikuma, a „mintha”. Vangaard szerint funkcióját tekintve lehet acting out a beszélés is, a hallgatás is. Kestenberg az acting out eredete után kutatva azt vallja, hogy a fejlődésnek van egy fázisa, ahol az acting out prototípusa található, a pregenitális és fallikus fázis között, ami az üldözések és bújócskák időszaka. Ekkor a verbalitás még nem alkalmas a dif-

2 Schmelowszky Á. (2005): Néhány gondolat az ego stratégiákról. letöltve: 2005. december 5., <http://www.lelekenotthon.hu/modules.php?name=News&file=article&sid=115>

3 uo.

ferenciált önkifejezésre. Amit a gyermek nem tud kifejezni, azt megcselekszi átmeneti tárgyakon, s így a konfliktusos impulzus externalizálódik (Csuha 1993).

Újabb az acting out pozitív, kommunikatív oldalára helyezik a hangsúlyt: az acting out információt ad a korai nehézségekről, amely – a terapeuta viszontláteli tudattartalmaival együtt – támpontot nyújt az élmény átdolgozásához. Thomä és Kächele (1987) ennek megfelelően a terápia ellen ható „rosszindulatú ágálás” és a terápia érdekében ható „jóindulatú ágálás” megkülönböztetést javasolják.

Az új szelf- és kötődésméleteket munkájukba és elméleti keretükbe integráló pszichoanalitikusok az acting out-ot az „implicit kapcsolati tudás” szintjén megnyilvánuló fontos jelenségeként kezelik, melynek megértése gyümölcsöző az analitikus/pszichoterápiás folyamat szempontjából (Flaskay 2007, 2008). Sőt, monitorozzák saját viselkedéses reakcióikat is. Ez ugyanis egy komplementer szerep tudattalan felvételén keresztül további információt adhat a páciens interakciós mintázatairól. Ezt igyekszik megragadni az enactment koncepciója (Flaskay 2008).

Látható, hogy az acting out fogalma jelentős változáson ment keresztül a pszichoanalitikus gondolkodásban, ennek további részletes elemzése olvasható Csuha Cs. Klára 1993-as cikkében.

Mindazonáltal a fogalom már rég kikerült a szűkebb pszichoanalitikus keretek közül, és hiányzik egységes értelmezése, használata. A helyzetet a fordításból adódó jelentés-árnyalat módosulások tovább bonyolítják. Az eredeti német kifejezésnek („agieren”) nincs olyan negatív konnotációja, mint az angol „acting out”-nak. A terminológiai bonyolódás következményeként megalkotott „acting in” (a terápiás alkalom során megjelenő cselekvés) ugyanakkor nem terhelődik negatív jelentéstartalommal. Az „agieren”-nek magyarul két fordítása is van: régies színézettel ugyan, de a pszichoanalitikus irodalomban ma is használatos az „ágálás”, és az angol szakirodalomból meghonosodott az „acting out” kifejezés. Az elsőnek kevésbé, az utóbbinak határozottabb negatív mellékszöveg van.

A 20. század második felében az analízis terápiás célja megváltozott: a cél az áttételes neurózis létrehozása lett. Az acting out-ot előbb az emlékezésnek való ellenállásként, később az áttételes neurózis létrejöttének, fenntartásának, átdolgozásának elkerüléseként értelmezték. Ekkor vált az acting out igazi ellenállássá.

A PsychLit (Psychological Literature) adatbázist böngészve arra a következtetésre jutunk, hogy ma az acting out a szakirodalom, és a szakmai gondolkodás túlnyomó részében valamilyen negatív, nemkívánatos viselkedésként reprezentálódik, szinte azonos a bűnözők, pszichopaták, szenvedélybetegek antiszociális, destruktív, impulzív akcióival, jobb esetben: szemé-

lyiségükben mélyen zavart (pszichotikus, prepszi-  
chotikus, borderline) személyek érthetetlen, veszélyes akcióival. Hogy a szakmai gondolkodásban ma ez a fogalom kétesen cseng, az a szakmai szubkultúra normaképző hatásával is magyarázható. A szakemberképzés során kognitív rendszerek elsajátítása történik, s interiorizálódnak e kognitív rendszerek implikált érték-mozzanatai is. Erre példa az „acting out” fogalom patológizáló, elítélő értékasszociációk mentén történő használata. Lajtai (2001) egyenesen fogalom-abúzusról beszél, amikor a pszichiátriai munkahelyeken (1) a kellemetlen, hálátlan vagy ellenszenves betegek minősítésére, továbbá (2) a munkatársi kapcsolatok minősítésére, (3) a nem munka-jellegű emberi kapcsolatok minősítésére, sőt (4) a szociális intézmények jellemzésére is használják az „acting out” kifejezést.

## A cselekvés szerepe a korai fejlődés során

Létezésünk mozgásba ágyazottan indul. A szelf-fejlődés, én-érzetünk fejlődése nem fázis-szerű, énünk születéstől haláláig aktív, folyamatosan fejlődő és alakuló, egymásra rétegződő (preverbális és verbális) szelf-érzetekből áll (Stern 2002). Wilber (2001, 2003) az egészséges fejlődés általános elveként írja le, hogy a következő szakasz meghaladja, de egyben meg is őrzi, magában is foglalja az előzőt (transcend and include). A Stern által kiemelt korai szelf-fejlődési szintek, mint a bontakozó szelf-érzet, a magself érzet és a szubjektív szelf-érzet a körülbelül másfél éves korban megjelenő verbális szelf-érzet előtt aktiválódó szintek, melyek meghaladva megőrződnek ugyan, de minthogy „egyeduralmuk” idején a verbalitás még nem állt rendelkezésre, az ekkor rögzült élmények, emlékek, mintázatok a szavak szintjén nem hozzáférhetőek. Ekkor is létezett viszont a mozgás, léteztek testi érzetek, s ezek segítségül hívhatók, amikor ezeket a korai élményeket szeretnénk elérni.

A cselekvésnek, a nem verbális dimenzióknak van néhány további fontos jellemzője, amely a verbális dimenzióban nincsen meg. A cselekvésre jellemző a szimultaneitás, több testrészt egyszerre van mozgásban, míg a beszéd csak szekvenciális lehet (egyik szó a másik után). A cselekvés konkrét, sajátos, szenzuális és affektív, sokféle jelentést egyidejűleg fejez ki, sőt lehetővé teszi az idő figyelmen kívül hagyását. Bizonyos értelemben atemporális, hiszen nem lehet múlt vagy jövő időben mozogni. Wilhelm Reich, vagy újabb Candance Pert (1997) nézetei szerint a test képviseli a tudattalant. Reich (1970) feltételezte, hogy egy személy rejtett érzelmei testébe vannak zárva, rögzülve, például izomfeszültség formájában.

A „verbalitás” és a „non-verbalitás” különbségei tükrözik a féltekei lateralizáció munkamegosztását:

**1. táblázat:** A féltekei lateralizáció munkamegosztása

bal féltekei funkciók	jobb féltekei funkciók
• verbális	• nem verbális
• analitikus	• holisztikus, szintetikus
• idői	• téri
• szekvenciális	• szimultán
• logika, algebra	• geometria
• digitális	• analóg
• én-tudat	• kreativitás, képzelőerő, humorérzék
• zene-komponálás	• muzikalitás
• másodlagos folyamat gondolkodás	• elsődleges folyamat gondolkodás

A két agyfélteke aszimmetrikusan fejlődik, a jobb hemiszférium az első három hónapban gyorsabban növekszik. A féltekék közötti információáramláshoz szükséges továbbá az őket összekötő corpus callosum mielinizációja, amely csak 6 éves kor körül fejeződik be. Emiatt bizonyos korai emlékek elérhetetlenek a verbalitással történő felidézés számára. A képet tovább árnyalja, hogy az explicit memóriában szerepet játszó hipocampus későbbi érése miatt az egyéves kor előtti élményeket csak a mozgásos és érzelmi memória tárolja, *felidzésük csak akción keresztül lehetséges.*

### A cselekvés az akcióval dolgozó módszerekben

Az acting out eredeti, szó szerinti jelentése annyi, mint *megcselekedni, cselekvés útján kifejezni.* Bár a pszichoanalízis és a legtöbb pszichoterápiás forma képviselői elsősorban a verbális helyzeteket preferálták, preferálják, léteznek olyan módszerek, ahol az akció alapvető eszköz. A gyerekerápiában megkerülhetetlen, hiszen a gyerekektől nem várhatunk differenciált önreflexiót és verbális megnyilatkozásokat. A gyermekterápia elképzelhetetlen a cselekvés-eljárással nélkül.

De akár felnőtt korban is az emberi élményminőségek fontos aspektusai kívül maradnak a beszéd hatáskörén. A pszichoterápia „alapanyagát” viszont ezek az élményminőségek teszik ki. És ha lényeges információk nem elérhetők a szavakon keresztül, kár lenne lemondani a nemverbális információforrásokról, ezen belül is a testből jövő információról, a testérzékelés és a mozgás adta lehetőségekről. Éppen ezt teszik az akcióval dolgozó módszerek. Ebből a szempontból a pszichodráma, illetve a mozgás- és táncterápiák rokon megközelítésnek számítanak.

Meg kell említenünk, hogy a verbális eszközökkel dolgozó módszerek is használnak nemverbális információforrásokat. Ilyen a „szcenikus információ” Argelandernál (2006), a „találkozás pillanata”, a „most pillanat” Stern és mtsai megközelítésében (1998), vagy az „enactment” fogalma (Hirsch 1998).

Am az akciót, cselekvést használó módszerek kifejezetten ezekre építenek. E módszerekben az akció, a cselekvés nemcsak információforrás, hanem az átdolgozás eszköze. Nem elhárító mechanizmus, hanem önkifejezési mód. Sőt, a táncterápia a cselekvéssel való önkifejezést az ember alapvető szükségletének tekintti, amit a terápiás munka során fel is használ. Ugyanerre vonatkozik Moreno „act hunger” kifejezése is: „Egy individuum primeren keletkező »cselekvés-éhsége« állandóan olyan helyzeteket keres, amelyek kifejeződési lehetőséget nyújtanak számára”.<sup>4</sup>

A cselekvésben való kifejeződés megelőzi a képi, szimbolikus és a verbális kifejeződést. Ez lehet a válasz Csuha Cs. Klára kérdésére, miszerint: „Mit tudhat a nyílt viselkedés, amit nem tud se a szó, a beszélés, se a kép, az álmodás?” (Csuha 1993, 219. o.)

Mindazonáltal az acting out, mint elhárító mechanizmus értelmezhető az akcióval dolgozó módszerek esetében is. A dolgozat következő része ennek vizsgálatával foglalkozik.

### Acting out a pszichodrámaiban

Kökény, Fedor és Vikár (2004) meghatározása szerint „a pszichodráma feltáró és tüneti jellegű, a mindenkiben meglévő spontaneitásra, kreativitásra és aktivitásra építő, valamint azt fejlesztő csoport-pszichoterápiás módszer. Kognitív és emocionális szinten tudatosít fizikai szintű átéléssel, beleértve a proprioceptív érzékelést is, és teszi ezek által lehetővé a verbális és preverbális szintekkel való egyidejű terápiás munkát. Az intrapszichés folyamatokat megjeleníti, színpadra helyezi, azaz externalizálja.” (Kökény és mtsai 2004, 36. o.)

A pszichoanalízis kritikája szerint „a [pszichodráma-] játékban *acting out* és ezen keresztül rövid megkönnyebbülést eredményező *ventilláció* történhet feltáró-tudatosító munka helyett” (Bagotai 2001, 23. o.). A pszichodráma nézőpontjából viszont „a verbális-analitikus terápiában a belátás csak kognitív szintű és nem vezethet az érzelmi és érzékszervi-mozgásos élményeket magában foglaló személyiségszerveződés megváltoztatásához” (uo.). Meg kell jegyezni, hogy ma már az analitikus megközelítésben a belátást *kog-*

<sup>4</sup> Az idézet H. Pozsár B. „Cselekvésen innen és túl – Az acting out terápiás haszna” című, 2006-ban készült Gyermekpszichodráma kéziratban lévő dolgozatából származik.

nitív-affektív mozzanatként értelmezik (Flaskay 2007), tehát ez a fogalom az érzelmi élményeket már magában foglalja, de az érzékszervi-mozgásos élményeket továbbra is negligálja, jobb esetben alul-reprezentálja.

„A pszichodráma egy acting out-on (akció kifelé, vagy megeselekvés) alapuló pszichoterápiás módszer” (Kökény és mtsai 2004, 37. o.). De az akció tere: a játéktér vagy színpad, a játék „mintha”-tartománya. „A pszichodramában »bent lehet kimenni« (acting in), azaz a színpad (összes működési szabályaival együtt) az a hely, ahol lehet »ektingautolni«” (uo.). A játéktéren kívüli akció, a keretek felrúgása (például egy csoporttag kirohanása a csoportszobából) a pszichodramában is „acting out”. A terápiás keret biztonságot nyújt. A keret felrúgása olyan acting out, ami nem az átdolgozás/feldolgozás irányában hat.

Az akció segítségével a belátás a szó szoros értelmében megtörténik. A protagonista interakcióba léphet saját reprezentációival, megélheti saját aktivitását. „Az acting out, ha interaktív jelentést kap, akkor játék lesz belőle” (Kökény és mtsai 2004, 37. o.) – a színpad keretei között. A pszichodráma a verbális és a nemverbális szintekkel egyidejűleg dolgozik. Az akció után fontos a kognitív, verbális feldolgozás, a megbeszélés, a csoport „reális terében” (id. mű).

Acting out-nak tehát a pszichodramában az tekinthető, ha az – egyébiránt megengedett, sőt, megkívánt – cselekvés szétfeszíti a kereteket. Komlói Piroska ezt így fogalmazta meg: „Moreno ignorálta az acting out készletének terápia ellenes hatását, azonban napjaink pszichodráma gyakorlatában figyelmet fordítunk arra, hogy ezt el tudjuk választani a terápiát előbbre vivő játék-készletektől” (Komlói 1999, 57. o.).

Az acting out jellemzője lehet a pszichodramán belül, hogy a „mintha” szabályát rúgja fel. Ez jelenik meg H. Pozsár alábbi példájában, amely egy gyermekpszichodráma csoportfoglalkozásról származik.

*A csoportfolyamat felénél jártunk, már mindenki tanúbizonyságot tett arról, hogy Bálintnak helye van köztünk, amikor valami váratlan dolog történt: Bálint kirohant a teremből. Közvetlenül ezelőtt az egyik fiú elköszönt a csoporttól. A terem felé menet pedig Bálint odasúgta csoportvezető társamnak, hogy majdnem kivrúgták az iskolából. Úgy tűnik, Bálint a veszteségeket nehezen tudta szimbolikusan megjeleníteni, gyenge én-struktúrája a cselekvéses kifejeződést választotta, azaz az acting out-ot vitte végbe. Kirohanásával „eljátszotta”, megselekedte azt, amitől félt, hogy az iskolából is kikerül.”<sup>5</sup>*

## A táncterápia

A táncterápia fogalom sokféle módszert foglal magában, több különböző irányzata van, melyek mind más-hova helyezik a hangsúlyt aszerint, hogy milyen konceptuális modell szerint dolgoznak. Magyarországon is több táncterápiás iskola képviselői megtalálhatók. A pszichodinamikus mozgás- és táncterápiáról Merényi Márta írásából tájékozódhat az olvasó (Merényi, 2004, 2007, 2008). Jelen cikk szerzője az integrált kifejezés- és táncterápia (IKT) (Gürtler 1999, Kiss, Varga 2007, Varga, Kiss 2007) képviselője, tapasztalatai innen származnak, mindazonáltal az acting out fogalmára vonatkozó meglátásait alkalmazhatónak gondolja a mozgás-táncterápiákra általában.

A különböző táncterápiás megközelítésekben természetesen vannak közös pontok, orientáció gyanánt álljon itt az Amerikai Táncterápiás Egyesület (American Dance Therapy Association) meglehetősen velős definíciója: „A mozgás/táncterápia a mozgás és tánc pszichoterápiás alkalmazása, mely az egyén érzelmi, társas, kognitív és testi (fizikai) integrációját segíti.”<sup>6</sup>

A táncterápia bővebb ismertetése meghaladja e tanulmány kereteit, s e tekintetben a hivatkozott irodalmat ajánlom az érdeklődők figyelmébe. Mindazonáltal az alább következő példák bepillantást engednek az integrált kifejezés- és táncterápiás munkába.

## Cselekvés a táncterápiában

Mint a definícióból kiderül, és már a módszer elnevezése is nagyon világosan utal rá, a táncterápiában alapvető eszközünk a mozgással, táncsal történő kifejezés – a cselekvés. Ennek több funkciója lehet. Elősegíti régebbi, korai élmények, tudatállapotok felidézését, újraélését, szükség esetén újrastrukturálását, valamint új élmények, tudatállapotok megélését, adaptív viselkedésmódok megtapasztalását. Eszközül szolgálhat az önkifejezéshez, a megmutatkozáshoz, valamint a kapcsolatba lépéshez.

Am a cselekvés formája, a mozgás iránya és minősége olykor felveti az acting out kérdését. Táncterápiás foglalkozáson megtörténhet az, hogy valaki egy tányért a földhöz csap, egy tojást a falhoz vág, ami más keretek között az „impulzív acting out” ragyogó példája lehetne. Előfordult, hogy egy táncterápiás szóló-performansz során egy csoporttag levágta a saját haját, amit akár kontrollvesztett, öndesztuktív viselkedésként is címkézhetnénk. Máskor egy veszteség megélése dühödt rugdosással, csapkodással, hánykolódással, üvöltéssel járhat.

5 Lásd uo.

6 ADTA (é.n.): American Dance Therapy Association, <http://www.adta.org/about/who.cfm>

De e példákban nem acting out-ról van szó, mivel a cselekvések a táncterápiás kereten belül, egy „gyakorlat”, egy folyamat részeként, vagy valamilyen *definiált helyzetben* történnek.

Nézzük meg a fenti példákat közelebbről.

*Az egyéves csoportfolyamatnak a felénél járhatunk, amikor az egyik táncterápiás foglalkozásra nyers tojást vittünk, ennek a minőségeivel dolgoztunk, mint például kemény, de vékony, törékeny, sérülékeny héj – lágy belső; vagy „az élet kezdete”. Minden csoporttag kapott egy tojást, ezt explorálta, táncolt vele. Az említett minőségek közül, illetve ezeken túl természetes minden résztvevő a tojás olyan minőségeit emelte ki a maga számára, amelyek neki aktuálisan jelentőségteljesek voltak, és a tojással való munka az életének analóg helyzeteit hívta. A foglalkozásnak körülbelül fél-idejében, egy megbeszélő körben az egyik csoporttag jelezte, hogy legszívesebben a falhoz vágná ezt a tojást. A csoportvezetők megálltak ennél a csoportagnál, és megkérdezték, hogy mi történne, ha ezt megtehetné. Rögtön érzékelhető volt, hogy a vágy megvalósulásának lehetősége magával ragadta, az egyébként inkább lassabb ritmusú csoporttag nyugtalan mozgással, izgatott hangon válaszolt. Ambivalenciájának adott hangot: szeretné megtenni, de ilyet azért mégsem lehet! A csoportvezetők a csoporttal együtt felajánlották támogatásukat: figyelmükkel jelen lesznek, és segítenek feltakarítani a széttört tojást. Némi hezitálás után a csoporttag ezt elfogadta. Előkészületként behoztunk a terembe vödört és felmosó ruhát, majd a csoport egy csatornát képezve felállt két sorba. Ezután a csoporttag nekifutott és a falhoz vágta a tojást. Megtörtént. Lassan alább hagyott az izgatottsága. Közösen feltakarítottuk a tojást, végül visszaiültünk a megbeszélő körbe.*

A leírásból kitetszik, hogy bár az eredeti terveinkben, s ekképp a keretekben nem szerepelt tojástörés, s ha valaki szó nélkül falhoz vágja, az acting out lett volna, csakhogy a kereteket módosítottuk. Egy folyamatot alkottunk meg, a tojástörést tulajdonképpen egy rituálé részévé avattuk. Célja volt a tojás falhoz vágásának, nevezetesen egy belső tabu ledöntése, a belső szabadság növekedésének elősegítése.

*Következő példánk egy szóló performanszból származik, amely az integrált kifejezés- és táncterápia fontos részét képezi. Ilyenkor a terápiás térben kialakítunk egy színpadi teret és egy nézőteret, majd a csoporttagok egyenként egy rövid, többnyire improvizatív előadást mutatnak be. Ez az előadás lehet a csoportvezető által tematizált, vagy teljesen szabadon hagyott, amikor a csoporttagokra bízunk, mit visznek színpadra.*

*Leggyakrabban valamely, a résztvevőt aktuálisan foglalkoztató személyes téma feldolgozása, megmutatása történik.*

*Az egyik ilyen szóló-előadásból szeretném kiemelni azt a részletet, amikor a csoporttag leült törökülésben a nézőkkel szemben, és miközben egy megindító, „fájdalmasan szép” zene szólt, elővett egy ollót, egy tincséért nyúlt, és levágott belőle.*

Ebben az esetben a hajvágás azért nem tekinthető öndestruktív acting out-nak, mert egyrészt a szóló-performansz keretei megengedték, másrészt az önki-fejezés tudatosan választott, jelentéssel bíró, és nagyfokú figyelemmel, jelenléttel végrehajtott módja volt.

*Harmadik példánk egy gyakori tapasztalatot ír le. A veszteség, a gyász témájának feldolgozására egy lehetőség a „siratófal” folyamat. Ilyenkor kialakítunk a terápiás térben egy elkülönített részt, ami a „siratás”, a veszteség és fájdalom érzéseinek aktív kifejezésére ad teret. Az instrukció kifejezetten hívja a testi szintű megnyilvánulásokat. Ilyenkor nem egyszer megtapasztaltuk, hogy egy résztvevő dühödöt rugdosással, csapkodással, üvöltéssel fejezte ki fájalmát.*

Ha az impulzív megnyilvánulást kontextusában nézzük, akkor kiderülhet, hogy az nem acting out, mint ez a fentebbi példában is látható, ahol kifejezetten keretet adtunk ennek.

## Táncterápiás keretek

A „kereteken belüli” cselekvést tehát nem tekintjük acting out-nak. Ilyen keretfeltételek a táncterápiában a tér: az akció a csoporttérben, esetleg azon belül is egy kiemelt térben történik; továbbá az idő: a csoportfoglalkozás, illetve azon belül egy-egy konkrét folyamat vagy gyakorlat ideje áll rendelkezésre. Maga a táncterápiás csoportfoglalkozás úgy zajlik, hogy többnyire alulstrukturált mozgásos gyakorlatokat kínálunk fel a csoporttagoknak, melyben egyénileg, párban, kiscsoportban vagy nagycsoportban vesznek részt. Az élmények, tapasztalatok átfordíthatók valamilyen tárgyiasult alkotásba (rajz, agyag, kollázs stb.), végül egy beszélgető körben megosztásra kerülnek. Gyakran páros csoportvezetés történik.

Fontos része a táncterápiás keretnek a fenti példákban jelzett *elfogadó figyelem*, amely a cselekvésre irányul mind a cselekvő, mind a terapeuta/csoportvezető, mind a csoporttagok részéről. Nem impulzusok kontrollvesztett lereagálása történik, hanem elfogadó figyelemmel kísért, tudatos cselekvés. Ez elsősorban arra vonatkozik, hogy figyelemmel *jelen vagyok*, át-

élem a történéseket, érzéseket. Nem feltétlenül jelenti azt, hogy a cselekvés értelme, jelentése világos mindenki (akár a cselekvő!) számára, vagy hogy a látottak/megélték megérthetők és (azonnal) könnyen lefordíthatók a szavak szintjére.

Sőt, a tapasztalat azt mutatja, hogy egy mélyen megélt élménynek időre van szüksége ahhoz, hogy verbálisan megfogalmazható legyen, s akkor is csak az élmény töredéke mondható el szavakkal. Talán ott kezdődik a költészet, ahol a szavak képesek az élmények mélyebb rétegeit is visszaadni.

Fontos ezen a ponton megjegyezni, hogy a táncterápiás foglalkozásnak a mozgásos önkifejezés mellett fontos részét képezi a verbalitás. A nemverbális hangsúlyú helyzetekben gyűjtött élmények megbeszélése, verbális szintre emelése a páros, kiscsoportos vagy egész csoportos megbeszélő körökben történik.

Mindezek a keret-feltételek hozzájárulnak a biztonságos légkör megteremtéséhez, ahol kibírhatóbbá és szabályozhatóbbá válnak az indulatok, erős érzelmek, és – a különböző kifejezési modalitásokba (rajz stb.) történő transzformáció segítségével – lehetőség nyílik az élmények átdolgozására, ami csökkentheti az acting out útján történő feszültség-oldás készletét.

Egy megfelelő időben és megfelelő helyen végrehajtott cselekedet, amelybe sok minden belesűrűsödik éppen konkrét és szimbolikus szinteket egyesítő mi-volta miatt válhat a múltat feldolgozó és egyben a jövő felé is utat nyitó csomóponttá a résztvevők életében (Varga 2008).

## Acting out a táncterápiában

Természetesen táncterápiás helyzetben is előfordul „igazi” acting out: impulzus kiélése, feszültség elvezetése feldolgozás helyett/nélkül, a definiált kereteken kívül.

Talán nem túlzás kijelenteni, hogy minden ember-ember közötti kapcsolatnak fontos momentuma a határok keresése. Ez mindig kommunikációban valósul meg. A tapasztalat azt mutatja, hogy függetlenül attól, hogy mennyire tágak a lehetőségek, van egy alapvető készletünk a határok átlépésére. Ennek az alapvető készletünknek vannak pozitív és negatív aspektusai. Ha nem lenne határátlépés a kommunikációban, értékekben, eszmékben, akkor nem lenne fejlődés, változás.

Ez az alapvető határátlépési, keret-feszégetési készletünk minden terápiás módszernél megtalálja a tárgyát. Hogy egy ilyen helyzet hogyan oldódik meg, azt a terapeuta/csoportvezető és a résztvevő(k) közötti interakció határozza meg. Az acting out fogalma tehát mindig viszonyítást rejt magában: az adott módszer keretei, az adott terapeuta határai szabják meg, mi van

belül, és mi van kívül. Az akció acting out-nak minősülhet egy verbális terápiában, önmagában azonban nem acting out az akcióval dolgozó terápiákban.

Nézzünk néhány példát az acting out megjelenésére a táncterápiás foglalkozáson.

*A táncterápiás foglalkozás végének közeledése miatt egy folyamatnál, ahol mindig az egész csoport támogatott egy embert, és egyenként kerültek sorra a csoporttagok, menet közben úgy döntöttek a csoportvezetők, hogy nem fog mindenkire sor kerülni. Ezt a gyakorlatot eredetileg úgy tervezték, hogy mindenki részt vesz benne, s ennek megfelelően is instruáltak, ámde előzetes elvárásuknál lassabban haladt, ezért döntöttek a megszakítása mellett. Bár elismerték felelősségüket a helyzet ilyen alakulásáért, és sajnálatukat fejezték ki az okozott frusztráció miatt, az egyik csoporttag nem tudta elviselni az ezzel járó feszültséget. Provokatív módon bejelentette, hogy neki most szexre van szüksége, és hazamegy a nap vége előtt. Ez után el is ment, nem tudtuk visszatartani.*

Látható, hogy kereteken kívüli cselekvésnek, s eképp acting out-nak számíthat a csoporttér impulzív elhagyása. A negatív érzéseket és indulatokat nem tudtuk intrapszichésen tartani, tartalmazni, aminek az eredményeként a résztvevő kilépett a terápiás helyzetből.

Következő példánk a beszéd mint acting out lehetőségére mutat rá.

*A mozgásos folyamatok ideje alatt gyakran fontosnak tartjuk, és hangsúlyozzuk is a felnőttkorban olykor már túlzott dominanciát nyerő verbalitás mellőzését. Főleg bemutató alkalmakon, vagy egy hosszabb csoportfolyamat kezdeti szakaszában gyakori tapasztalat, hogy a résztvevők a számukra esetleg szokatlan nemverbális helyzetek, vagy az érintés intimitásának feszültsége előtt beszélgetésbe „menekülnek”.*

Bár sokszor nem úgy gondolkozunk róla, a beszéd is cselekvés. Táncterápiás helyzetben gyakran megtapasztalható az, amit Rajka nagyon érzékletesen fogalmaz meg verbális terápiás tapasztalatai alapján: „Maga a beszéd is szerepelhet acting outként, ha oly narcisztikus megszállást szenved, hogy nem a kommunikáció szolgálatában álló kifejező mozgást képvisel, hanem öncélú, tárgykapcsolat nélküli kielégülést. [...] nyomában nem jár a lelki folyamatok rendeződése, vagy újraszerveződése. [...] mintegy külön csatornán át ömlött a szó, a tartalom és külön csatornán [...] az indulat” (Rajka 2003, 44. o.) (vagy az érzelmek – a szerző megjegyzése). Mint a fenti példából kitűnik, táncterápiás foglalkozáson acting out lehet a beszéd még olyankor is, ha kommunikációs célokat szolgál.

Ezekben a példákban megérthető az acting out kommunikatív tartalma, üzenete, s ha mód van rá, gyümölcsöző lehet ezekre később visszatérni, és dolgozni velük.

Acting out-nak tehát – a pszichodráamához hasonlóan – a táncterápiában is az tekinthető, amikor az egyébként munkaeszközként használt cselekvés szétfeszíti a kereteket.

## Összefoglalás

Tanulmányomban a szakmai körökben sokszor negatívan csengő acting out fogalmát vizsgáltam meg. A cselekvés útján történő kifejezést a verbális módszerek képviselői gyakran a megoldozási folyamatot akadályozó elhárító mechanizmusnak tekintik. Más-

képp gondolkodik erről a pszichodráma és a táncterápia, melyek a mozgáson és testérzékelésen keresztül az emberi élményminőség nemverbális, preverbális aspektusaival is dolgoznak. Az akciócentrikus terápiákban a keretek, a kontextus, és az ahhoz való viszony az, ami segít definiálni az acting out-ot: tulajdonképpen *a keretek szétfeszítéseként* értelmezhető. De legyünk megértőek! „Lelkünk is úgy működik, mint a kezünk, amikor elkapjuk, ha a tűzzel játszva túl közel kerülünk hozzá” – int Bagotai (2001, 23. o.).

A tanulmánnyal a tudatosabb, átgondoltabb fogalomhasználatot kívántam elősegíteni. Az acting out mindig csak az adott alkalmazási kereten belül értelmezhető. Ami az egyik módszernél már kívül van a kereteken, s ekképp acting out-nak számít, az a másik módszer alapvető eszközét képezheti.

## ACTING OUT IN DANCE THERAPY

“Acting out” has been regarded mostly in a negative light. It is almost equivalent to the patient „behaving badly” which is disapproved of by the professionals, even when they sympathise with it. Or better, not disapproved of, but understood as a form of resistance provoking counter-transference, a mechanism of defence leading to instant gratification of existing tension – and so not counted among the processes that further therapeutic change and healing.

Is it really that problematic if we express something through action, movement – i.e. nonverbally? Professionals working with action – such as psychodrama or dance therapy – think otherwise. In this respect changes have occurred in recent self and attachment theories as well. More and more they treat „acting out” as an important phenomenon, manifesting itself in the domain of „implicit relational knowing”, understanding of which is productive for the therapeutic process.

In my paper I would like to examine how expressions through action, i.e. literally „Agieren” (Freud’s original German term) or „acting out” can become a valid means for therapeutic processing, reworking and also what its limitations are. I will elaborate on how to understand „acting out” in therapies working with action.

We conclude that in general „acting out” can be understood as violation of the framework, but – depending on the applied therapeutic framework – there are differences. For example action in psychoanalysis is „out of bounds”, therefore it is called „acting out”, whereas in methods like psychodrama or dance therapy it is an essential tool. Finally, some examples serve to illustrate violation of the framework, i.e. „acting out” in dance therapy.

Key words: acting out – psychoanalysis – therapies working with action – psychodrama – dance therapy – preverbal experiences – nonverbal therapy



**Irodalom:**

- Argelander, H. (2006): Az első pszichoterápiás interjú. Budapest, SpringMed.
- Bagotai T. (2001): Jelen és múlt a pillanatban – áttétel a kapcsolatban és a játékban. *Pszichodráma Újság*, 14:23–25.
- Csuhai Cs. K. (1993): Az acting out pszichoanalitikus értelmezésének alakulása. *Pszichoterápia*, 2:211-223.
- Flaskay G. (2007): Az értelmezéstől a terápiás kapcsolatig. Hogyan működik, hogyan hat a pszichoanalitikus terápia? I. rész. *Pszichoterápia*, 16:381-388.
- Flaskay G. (2008): Az értelmezéstől a terápiás kapcsolatig. Hogyan működik, hogyan hat a pszichoanalitikus terápia? II. rész. *Pszichoterápia*, 17:17-25.
- Gürtler, W. (1999): Integrált tánc- és kifejezésterápia. *Pszichoterápia*, 8:133-135.
- Hirsch, I. (1998): The concept of enactment and theoretical convergence. *Psychoanalytic Quarterly*, 67:78-101.
- Kiss T. C., Varga I. (2007): Beállítódások, tudati állapotok az integrált kifejezés- és táncterápiában. *Hipno-Info*, 17:75-92.
- Komlósi P.: A pszichodráma hatásmechanizmusa. In: Vikár A., Sáfrán Zs. szerk. (1999): A pszichodráma csoport. Budapest, Animula, 56-65.
- Kökény V., Fedor B., Vikár A. (2004): Pszichodráma: acting out-ból játék. *Pszichoterápia*, 13:33-42.
- Lajtai L. (2001): Az „acting-out” szakkifejezés értékkonnotációinak antropológiai elemzése. *Pszichoterápia*, 10:358-364.
- Laplanche, J., Pontalis, J. B. (1994): A pszichoanalízis szótára. Budapest, Akadémiai.
- Merényi M. (2004): Mozdás- és táncterápia. *Pszichoterápia*, 13:4-15.
- Merényi M. (2007): Tudatállapotok jelentősége a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában. *Pszichoterápia*, 16:235-239.
- Merényi M. (2008): A mozgás-és táncterápiák helye a pszichoterápiák között. A pszichodinamikus mozgás- és táncterápia test-megközelítése. *Pszichodráma Újság* 20. (megjelenés alatt)
- Pert, C. (1997): Molecules of emotion: the science behind mind-body medicine. New York, Touchstone, Simon and Schuster.
- Rajka T. (2003): Az acting out a pszichoanalízisben. *Pszichoterápia*, 12:40-47.
- Reich, W. (1970): Charakter-Analyse. Frankfurt am Main, Fischer Taschenbuch.
- Stern, D. N., és mtsai (1998): Non-interpretive mechanisms in psychoanalytic therapy. The „something more” than interpretation. *The International Journal Psycho-Analysis*, 79:903-921.
- Stern, D. N. (2002): A csecsemő személyközi világa a pszichoanalízis és a fejlődéslélektan tükrében. Budapest, Animula.
- Thomä, H., Kächele, H. (1987): A pszichoanalitikus terápia tankönyve, I. kötet. Budapest, MIET Pszichoterápiás Munkacsoport.
- Varga I. (2008): A sérülékenység az integrált kifejezés- és táncterápia megközelítésében. *Pszichodráma Újság*, 20, megjelenés alatt.
- Varga I., Kiss T. C.: Kreatív mozgásos terápia egyetemi csoportokban: csoportdinamika, a nonverbális megközelítés jellegzetes élménymin-tázatai. In: Demetrovics Zs., Kökönyei Gy., Oláh A. szerk. (2007): Személyiséglélektantól az egészségpszichológiáig, Tanulmánygyűjtemény Kulesár Zsuzsanna tiszteletére. Budapest, Trefort, 379-408.
- Wilber, K. (2001): A theory of everything. An integral vision for business, politics, science and spirituality. Boston, Massachusetts, Shambhala.
- Wilber, K. (2003): A Működő Szellem rövid története. Budapest, Európa.

Kiss Tibor Cece  
cecehu@yahoo.co.uk

A Pszichoterápia folyóirat különkiadványaként megjelent a

## **PSZICHOTERÁPIÁS ELLÁTÁS ÉS KÉPZÉS 2008**

**PSZICHOTERAPEUTA SZAKNÉVSOR** kötet.

Megrendelhető a [www.pszichoterapia.hu/szn\\_megrendel.php](http://www.pszichoterapia.hu/szn_megrendel.php) honlapon, vagy e-mailben a szerkesztőség címén: [szerkesztoseg@pszichoterapia.hu](mailto:szerkesztoseg@pszichoterapia.hu), vagy kapható az Eduscho könyvesboltban, a Budagyöngye bevásárlóközpontban (1026 Budapest, Szilágyi E. fasor 121., -1 szint, tel: 200-58-55).

### **Rövidített tartalomjegyzék:**

1. A képzés alapelvei, felépítése. A képzőhelyek
  - 1.1. Általános szempontok
  - 1.2. Képzési összetevők
  - 1.3. Pszichoterapeuta szakvizsga; módszerspecifikus képzettség
  - 1.4. A klinikai képző- és gyakorlóhelyek bemutatása
  - 1.5. A módszerspecifikus képzőhelyek bemutatása
  - 1.6. Pszichoterápiás Tanács, pszichoterápiás szakmai grémiumok
2. Pszichoterápiás ellátás
  - 2.1. A pszichoterápiás tevékenységek rövid ismertetése
  - 2.2. A pszichoterápiás rendelő kialakításának minimum feltételei
  - 2.3. Pszichoterápia pszichoterápiás rezsimű osztályokon, részlegeken; terápiás közösségi elvek szerint szervezett pszichiátriai osztályokon, részlegeken
  - 2.4. Pszichoterápia pszichiátriai gondozókban és nevelési tanácsadókban
  - 2.5. Pszichoterapeuta szaknévsor
    - 2.5.1. Pszichoterapeuták megyék szerint
    - 2.5.2. Szaknévsor

