

Páll Orsolya Emese, Kiss Tibor Cece: Az integrált kifejezés- és táncterápiáról (IKT)¹

Prolóógus – néhány pillanatkép a XXV. Családterápiás Vándorgyűlésen tartott workshopról („Mozgásban a család” – Integrált kifejezés- és táncterápia (IKT), illetve családterápia, 2011. április 9.)

Nagyon sokan vannak az érdeklődők – az általunk megadott létszám 20 fő körül volt, itt most kb. 50 embert sikerült megszámolnom, és még egyre érkeznek. Ennek egyrészt örülök, másrészt izgulok, mert ennek megfelelően nyilván változtatni kell menet közben a tervezett programon – no, de hát az IKT már csak ilyen, állandó improvizáció, a történések áramló követése...

A workshop helyszíne a templom, a résztvevők segítségével körben oldalra toltuk a padokat. Igyekszem bensőséges hangulatot csempészni a nagy, magas, kőpadlós térbe a megszokott közép-dísszel: gyertya, virág és kendő középen a földön, de ez most szinte elvész a nagy térben. Odafent süvít a szél, a zene visszhangosan szól, a hangunk is el-elvész a térben, ahogy az instrukciókat mondjuk. Ketten tartjuk most a workshopot, pedig különben nem nagyon szoktunk együtt csoportot vezetni, kontraindikált lenne, hiszen férj-feleség vagyunk. De egy ilyen rövid demonstráció – ráadásul a családterápiás konferencián – belefér. Az általunk felkínált téma a „dominancia a kapcsolataimban”, amit ilyen kevés idő alatt, a módszerrel és egymással is még csak ismerkedő csoporttal, nyilván csak érinteni lehet.

Körben állva, egy bemutatkozó rituáléval kezdünk: mindenki megmutatja a többieknek egy mozdulattal, hogy hogy van most, és mondja hozzá a nevét. Majd mindannyian megismételjük a mozdulatát, hogy egy kicsit behelyezkedjünk egymás aktuális állapotába, egymásra hangolódjunk. Rövid bemelegítésként, testbe és térbe érkezésként egy kis séta következik, közben saját testünk átmozgatása – hogy van most a testünk, melyik része kér több figyelmet?

Ezután rátérünk a témánkra: domináns és önálvető testtartásokat próbálunk ki – ki-ki a maga módján, és így találkozunk egymással. Majd egy párt keresünk, kézen fogva sétálunk – ki fogja kinek a kezét, ki az, aki vezet? Párban maradva tovább mélyítjük a téma testi szintű megdolgozását: zene szól, és egy sajátos páros táncként a pár egyik tagja a marionett bábu (először fababa, majd rongybaba testtartással), a másik ember pedig a mozgató, majd szerepcseré, végül páros megbeszélés és a pártól való elbúcsúzás következik.

Zárásként minden résztvevő egy kis agyagszobrot vagy egy rajzot készít az elmúlt másfél órában megélt élményei alapján, végül ezekkel együtt várjuk a lezáró megbeszélő körbe. Az alkotások nagyon szépek és beszédesek, a szavak kezdetben – mint ahogy az lenni szokott – nehezebben érkeznek meg.

Az integrált kifejezés- és táncterápia (IKT) bemutatása

A fenti pillanatképeket azért tartottuk fontosnak felvillantani, mert meggyőződésünk, hogy – mint a gyakorlatorientált módszerek általában – az IKT is csak a megtapasztaláson keresztül kerülhet igazán közel hozzánk, de így talán kicsit könnyebb képet alkotni a működésmódjáról.

¹ Jelen összefoglaló elméleti része Páll O. E. „Mozgásban a család” – *Az integrált kifejezés- és táncterápia és a családterápia találkozási lehetőségei* (Páll, 2010) című szakdolgozata alapján készült

Az IKT egy mozgásos hangsúlyú, valamint további kifejezés-művészetekkel (rajz, festés, agyagozás, hangszerek, saját hang, mesék, versírás, terápiais 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.

Ez egy rendkívül nyitott, befogadásra képes módszer, ami nagyon sok szemléletet, módszert és technikát tud magába integrálni, ugyanakkor felmerül a kérdés, hogy mi az a „maga”, amibe ezeket beolvasztja? Jobban megfoghatóvá válik a módszer, ha közelebbről megnézzük, mit is jelentenek a nevében szereplő kifejezések:

Integrált: A különböző elméletekből táplálkozó szemlélet, a kifejezőművészetek és terápiais technikák *integrált*, szervesen egymásba fonódó használatára utal ez a szó, mely által egy egységes új egész (mondhatni, Gestalt), 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 egységként fogja fel.

Kifejezés: Emberi létünk egyik alapjelensége a *kifejezés*, a megmutatkozás, megnyilvánulás iránti vágyunk, úgy, hogy ennek odaszentelődő, figyelő, értő, tükröző tanúi legyenek. Hogy azok lehessünk, akik valójában vagyunk, hogy autentikus lényünket megélhessük és felvállalhatjuk. 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 élményminőséget – 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 résztvevők tudatosabbá válnak önmaguk megismerésében, és a saját igényeik adekvát kifejezésében. Az általuk kifejezett tartalmakat megvizsgálhatják: felismerhetik és felülvizsgálhatják saját automatizmusait, nem tudatos reakcióikat, mozgásaikat, gondolkodás-mintáikat, kognitív sémáikat. Eldönthetik, hogy melyik világnézet, melyik valóság terjeszti ki választási szabadságukat, élménylehetőségeiket. (IKT Központ, 2006)

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 semmilyen táncos vagy mozgásos képzettségre, tánctudásra nincs szükségük, sőt, akik képzett táncosként érkeznek, azoknál a kidolgozott technika helyett 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).

Terápia: Terápia alatt elsősorban pszichoterápiát értünk. Az IKT a szemléletmódja alapján a *humanisztikus terápiák* közé sorolható (Antos, 2002, Páll, 2010) és *rendszer szemlélet* jellemzi (Páll, 2010), hiszen holisztikus szemléletmódja folytán evidenciaként kezeli az ember *testének – lélekének – és szellemének egységét*, az egyén egymástól elválaszthatatlan, egymásra ható „részeinek” tekintve őket, valamint az egyén *családi – társadalmi – spirituális kapcsolatrendszerébe* való beágyazottságát. Mindezeket a szinteket célzottan is megszólíthatják az egyes foglalkozások, és bár tudva, hogy teljes elkülönülésük lehetetlen, a terápia folyamatában tulajdonképpen azt is gyakoroljuk, hogy figyelmünk irányításával hogyan tudunk az egyes rész-egészekre (holonokra, Wilber, 1999) összpontosítani, azok működését megfigyelni önmagunkon belül, illetve önmagunk működését családi- és egyéb rendszereinken belül. Gyakoroljuk, például, hogy hogyan irányítsuk figyelmünket a testünkre és/vagy az érzelmeinkre, a kapcsolódásainkra, időszakosan kizárva a kognitív, értékelő funkcióinkat.

Az IKT működésének legfontosabb jellemzője, hogy *folymat-orientált*, vagyis nagy hangsúlyt fektet a törésmentes átmenetekre, legyen szó akár a testhelyzetekben, akár a tudatállapotokban, akár a csoportfolymat 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. Így a jelenben megélt tapasztalat a terápia kiindulópontjaként elvihet a múlt emlékeihez, vagy a jövőbe vetített vágyakhoz, félelmekhez is (Kiss, Varga, 2007). Ide tartoznak például a kreatív művészetterápiák (tánc, dráma, zene, festészet, vers stb.), a pszichodráma, a Gestalt-terápia, a dinamikus szenzoros integrációs terápia.

Az IKT helye a terápiás palettán

A magyarországi mozgás- és táncterápiás, valamint testtudati terápiás módszereket, ill. e módszerek szakembereinek az összefogására jött létre 1992-ben a *Magyar Mozgás- és Táncterápiás Egyesület (MMTE)* fogja össze. Tagságuk között megtalálhatóak a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia, csoportanalitikus mozgás- és táncterápia, integrált kifejezés- és táncterápia (IKT), dance/movementtherapy, danceability, body mind centering (BMC), Feldenkrais módszer, Alexander technika stb. módszerek képviselői. E módszerek közül jelen pillanatban a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia az egyetlen akkreditált, a Pszichoterápiás Tanács által elfogadott pszichoterápiás módszer (Kiss, Varga, 2007).

A kifejezőművészetek-terápia

Az IKT, bár a mozgásterápia képezi az alapját, éppúgy, vagy talán még inkább beletartozik a **kifejezés-terápiák és művészet-terápiák** családjába, mint a táncterápiákéba. Legtömörebb önmeghatározása szerint a kifejezőművészetek-terápia (expressive arts therapy) egy interdiszciplináris és integratív művészet-pszichoterápiás paradigma, „*annak gyakorlata, hogy a képzeletet, történetmesélést, táncot, zenét, drámát, költészetet, mozgást, álommunkát és vizuális művészeteket együtt, integrált formában használjuk az emberi növekedés, fejlődés és gyógyulás támogatására.*” (Atkins és mtsai, 2003: 3–4.) Az intervenciókat a művészeti forma gyógyító folyamatként való *szándékos* alkalmazása teszi terápiás értékűvé, nem pedig önmagában a táncban, zenében, drámában, játékban, képzőművészetben való részvétel (Cattanach, 1999). Ezt kiegészítenénk azzal a lényeges szemponttal, hogy mindez egy pszichoterápiás kapcsolatban történik.

Az IKT szakmai közössége nemrégiben kezdett el a módszerről a *kifejezőművészetek-terápia* kontextusában gondolkodni (Kiss, 2010), felismerve, hogy olyan kulcstényezőkben rokonítható vele, mint például a fent már említett *folyamat-orientált* működésmód, melyben a hangsúly a folyamaton és nem a végterméken van, vagyis nem kell, hogy esztétikus, „szép” legyen az alkotás, sokkal inkább maga az alkotási folyamat, és az általa megélt felismerések képezik a terápiás folyamat lényegét. Ilyen kifejezőművészetek-terápiára jellemző tényezők közé tartozik továbbá a (z ön-) kifejezés kapcsán már szintén említett *expresszív – receptív* működésmód, mely annak az alapvető igénynek és fejlődési folyamatnak a beemelése, hogy önmagunkat, a saját belső világunkat újra és újra kívülrre vigyük, valós külső alakzatokban tárgyasítsuk, de ugyanilyen intenzív bennünk a fordított tendencia is, az a vágyunk, hogy külső tárgyakat vetítsünk be, és hogy velük azonosuljunk (Mentzos, 2005). Ezek az alakzatok lehetnek valódi tárgyak, mint saját magunk, vagy mások alkotásai, de lehetnek viselkedési vagy kapcsolati mintázatok is. A terápia folyamán az önmegfigyelésnek–önkifejezésnek és a másik megfigyelésének–másik befogadásának állandó váltakozásában élünk.

A kifejezőművészetek-terápia sajátja továbbá a *multimodalitás* (rokon fogalmai az intermodalitás, keresztmodalitás, amodális percepció) is, mely több szempontból is értelmezhető: multimodális egyrészt azért, mert minden érzékszervünket mozgósítja, másrészt abban az értelemben, hogy a keresztmodális transzfer, vagyis az érzékszervek közötti átvitel miatt az egyik modalitásban, például mozgásban megélt élmények átvihetők és kifejezhetők egy másik modalitásban, például festésben vagy beszédben. A képzelet, mint az értelem kreatív forrása ugyanis egységes (Levine, Levine, 1999). „*Ugyanaz a test mozog, hallgat, lát és beszél. [...] Legyen szó fantáziáról, álomról vagy műalkotásról, a képzelet képes arra, hogy minden érzékszervi modalitást mozgósítson egy új jelentés megalkotásához. A képzelet lényegét tekintve intermodális.*” (Levine, Levine, im.: 11.) Elméleti támpontként a sterni nem-fázisos jellegű fejlődéskoncepció szolgálhat, amely szerint a fejlődés nem csupán egymás után következő szakaszok sorozata, hanem egy olyan bontakozás, amely során az egyszer már megjelent szelférzetek az élet végéig aktívak maradnak, folyamatosan fejlődve és alakulva rétegződnek egymásra (Stern, 2002). A csecsemő születését követő első két hónapban megjelenő „bontakozó szelférzet” jellemzői a biológiailag kódolt, vitalitás-affektusok mentén szerveződő amodális percepció és keresztmodális transzfer. Az észlelés során ebben a korban – és a későbbi életkorokban is, a differenciált észlelés hátterében – a világ egységes, amodális, absztrakt reprezentációk mentén szerveződik. Az amodális észlelés révén az észlelés a kezdetektől fogva holisztikus jellegű, aktivációs kontúrokból, idői-téri mintázatokban írható le, és vitalitás affektusokhoz köthető (Lénárd, 2005).

A különböző művészeti modalitások együttes alkalmazása, a művészeti modalitások közötti váltások is ezeket a biológiai alapú „váltókat” használják ki. Nem csak képeket, de hangokat, ritmusokat, mozgásokat, cselekedeteket, szagokat, ízeket, kimondott üzeneteket is el tudunk képzelni, ezért nem szabad a *kép*-zeletet leszűkíteni kizárólag a *képekre* (Levine, Levine, im.). Természetesen a kifejezőművészetek-terapeuták nem lehetnek specialistái minden művészeti modalitásnak, bár néhányuk valóban többszörös kompetenciával rendelkezik. Azt viszont elmondhatják magukról, hogy „*az intermodalitás specialistái, vagyis képesek megragadni azokat az elágazásokat, amelyeknél előrevivő az, ha a művészi kifejezés egyik módja teret ad egy másiknak, vagy kiegészül egy másikkal.*” (Levine, Levine, i.m.: 11.)

Ezek a gondolatok megragadnak néhány szempontot az IKT belső fejlődéséből, amely oda vezetett, hogy 2011 áprilisában megalakult az *Integrált Kifejezés- és Tánc-terápiás Egyesület (IKTE, www.ikte.hu)*, mely önálló entitásként kíván szakmai kapcsolatokat létesíteni a partner pszichoterápiás egyesületekkel.

Hogyan is működik tehát az IKT?

Az IKT működésének nyomon követése érdekében az alábbiakban az IKT néhány alapvető gyakorlati szempontú jellemzőjét, és a lehetséges alkalmazási területeit foglalom össze.

Nonverbális, tapasztalat- és élmény-alapú

Az integrált kifejezés- és táncterápia tehát 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 terápiás folyamatokban (gyakorlatokban) is használjuk a szavak erejét. Továbbá a résztvevők élményeinek a beszéd szintjére való emelése legtöbbször nagyon fontos eleme a terápiás folyamatnak, az élmények tudatosodása és beépülése szempontjából, és elengedhetetlen a csoportvezetők számára is, hiszen ez a visszacsatolás – nem egyetlen, de egyik nagyon fontos – eszköze.

Személyközpontú, elfogadó

Az IKT működésében alapvető fontosságú a személyközpontú, elfogadó szemléletmód a terapeuták részéről, és a csoportokban ez magával hozza azt is, hogy – főleg a terápiás holding kialakításának időszakában – a csoporttársaknak is meg kell tanulniuk egymás értékelés nélküli elfogadását, és egymás (önfeltárási) ritmusának és mélységének a tiszteletben tartását. A módszer nondirektív abban az értelemben, hogy a terapeuták a felkínált folyamatok keretén belül a résztvevőkre bízzák azt, hogy mikor mivel és hogyan szeretnének dolgozni, és azt vallják, hogy mindig az illető tudja, érzi, legjobban, hogy mire van éppen szüksége: például mennyi érintésre, közelségre, dinamizmusra, kiabálásra, vagy pihenésre. A terapeuták ezen igényeik kifejezésére biztatják a résztvevőket, hangsúlyozva, hogy bármilyen történést, élményt fog is hozni a csoporttag számára az adott folyamat, az lesz az ő hiteles élménye, annak kibontása, megértése cél. A nondirektivitás mellett ugyanakkor ez a biztatás, ösztökélés, iniciálás jelen van, már csak a testi-mozgásos helyzetek felszólító jellege miatt is. A testi folyamatokat nem lehet hosszú távon ímmel-ámmal, „mellébeszélve” csinálni, ezekben állást kell foglalni. Nem lehet félig-meddig akarva végigküzdeni magunkat a csoporttagokból megformált szülőcsatornán, vagy úgy tenni, mintha megtartanánk a másikat egy kontakt-improvizációs jellegű folyamatban. Ez a módszer egyszerűen nem működik a jelen-lét nélkül. A jelenlét pedig már hiteles, autentikus állapot, ön-felvállalás, hiszen lehet ellenállni, lehet félni, lehet dühösnek lenni, unni stb. és lehet megvizsgálni, kipróbálni, hogy ezek ellenére, ezekkel együtt akarunk-e, vagy nem belemenni a folyamatba, és ha belemennénk, megfigyelhetjük, hogy mi történik közben az eredeti érzéseinkkel. 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.

Témaorientált

Az integrált kifejezés- és táncterápiás alkalmak többnyire témaorientáltak, vagyis a legtöbb esetben van egy előre meghirdetett témája az alkalmaknak, amit a résztvevők is tudnak. A résztvevők a képzés sajátélményű csoportjaiban minden alkalom előtt (és más csoportokban is

előfordul időnként) írásos ráhangolót („Előkészületet”) kapnak, ami összeköttetést képez, az előző alkalom témájával, ad néhány szempontot ahhoz, hogy az IKT milyen tágabb aspektusból közelít a jelen témához, és legtöbbször kérdéseket tartalmaz, aminek mentén a csoporttagok elkezdhetik megvizsgálni saját aktuális viszonyukat hozzá (pl. *Mit jelent most számodra a szülés/születés, van-e valami éppen születőben benned? Mit tudsz saját születésed körülményeiről, meséltek-e neked róla? Hozhatsz magaddal olyan képet, tárgyat, szimbólumot, ami számodra ezt a témát jelképezi! stb.*). Amennyiben nincsen előre meghatározott téma, a csoportvezetők a megérkezési-bemelegítési szakaszban tapasztaltak és a bejelentkező-kör alapján, legalább önmaguk számára, akkor is meghatároznak egy olyan témát, amit a csoportban érzékelnek (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 megnevezett, mint öt foglalkoztató aktuális kérdést).

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 terapeuták amikor dolgozni mennek, sokszor leginkább a vásári mutatványosokra 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* (Winnicott, 1971), amelyek szerinte még a legegyszerűbb ténykedésekben is megmutatkozhatnak, ha az egyén önmaga szabad kifejeződését élheti meg azokban. 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 másiknak 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, mint arra a kifejezőművészet-terápiák tárgyalásakor rámutattunk, a képzelet egységes és amodális: lehet tehát egy kép alapján táncolni, az érzéseinket lefesteni stb. Ide tartozik a jungi és más archetípusokkal, vagy az öseinkkel való munka is: megjeleníthetjük, eltáncolhatjuk, lefesthetjük őket – kapcsolatba kerülhetünk velük.

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.

Alkalmazási területek

Az IKT módszerét többféle módon lehet alkalmazni, mind *csoport-* mind *egyéni* terápiás helyzetben. *Családterápiás* alkalmazására tudomásom szerint Magyarországon még nem nagyon van példa (Németországban már igen), de a jelen összefoglaló egyik célja éppen annak a bemutatása, hogy a módszer, adottságai miatt jól használható lehet ezen a területen is, erről az alábbiakban részletesebben lesz szó.

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, egyénnel, és családdal, egészséges és klinikai populációval, gyerekekkel és felnőttekkel, családi témájú vagy csapatépítő célú csoportokkal stb.

Az önismereti célú csoportok

Az IKT módszerét ma leggyakrabban önismereti célú csoportokban alkalmazzák, valamilyen életviteli elakadással küzdő kliensekkel. Ezeket a csoportokat *rövidebb önismereti csoportnak* nevezhetjük, a képzés sajátélményű moduljához viszonyítva, mely 2 évet (kb. 400 óra) vesz igénybe. Ezek a rövidebb idejű csoportok (általában 10-20 alkalmasak) szervezhetők egy-egy speciális téma köré is (várandósok, táplálkozási zavar, családi témák), de célkitűzésük lehet olyan tágabb értelmű is, mint például a szorongásoldás.

A rövidebb önismereti csoportokban, még akkor is, ha nem kifejezetten a családdal kapcsolatos témák megoldozása a csoport célja, a résztvevők nagyon gyakran hoznak ezzel kapcsolatos témákat, nehézségeket. Ez természetes is, mert mindannyian valamilyen családi rendszerből jövünk, és legtöbbször ezekben a kapcsolódásokban és viszonyokban, vagy azok hiányával küzdve élünk, abból kilépni erőszakkal sem tudunk, hiszen akkor is kötésben maradunk – a családterápiában jól ismert a megszakított („*cut-off*”) kapcsolatok speciális összetartó ereje.

De még ha valamilyen módon ki is lépünk belőle, a származási családban megtapasztalt korai kapcsolati élményeink, kötődési mintázataink, elszenvedett hiányaink akkor is meghatározzák viszonyulási és megküzdési módjainkat, viselkedésünket, személyiségünket. És éppen ez az, amire a nonverbális, mozgásos-testi szintű terápiák épülnek, éppen ezeket a preverbális szinteket képesek elérni (Bagdy, 1991).

A módszer klinikai vagy szociális-nevelési területen is jól használható, valamint eklektikussága és nyitottsága miatt jól kombinálható egyéb akció-orientált vagy nonverbális módszerekkel, például pszichodrárával, művészetterápiával, relaxációs módszerekkel. Vannak IKT-ban képződött pszichológus és pedagógus szakemberek, akik gyermekcsoportokkal való munkában is alkalmazzák nevelési tanácsadóban vagy iskolában végzett munkájuk során (Jarovinskij, 2010, Bengő, 2010). Az ELTÉ-n, a pszichológus-képzésben készségtárgyként minden félévben 30 órás csoportokra kerül sor (Varga, Kiss, 2007)

A módszer jól alkalmazható olyan emberekkel, akiket korai sérülés ért, erős énvédő mechanizmusokkal rendelkeznek, vagy akiknek a tünetegyüttese a szóbeli kifejezést megnehezíti.

AZ IKT-képzéscsoportjai: sajátélmény modul és képzés modul

Az IKT módszerét – ami jelenleg nem akkreditált – az alapító Wilfried Gürtler 2003-ban bekövetkezett halálát követően tanítványai oktadják, fejlesztik, a képzés intézményes háttére hazánkban az Integrált Kifejezés- és Tánc- és Terápiás Központ (IKT Központ) volt, mely szerepet 2012-től az *Integrált Kifejezés- és Tánc- és Terápiás Egyesület (IKTE)* veszi át. A képzés egy 2 éves önismereti-sajátélmény modulból, és egy arra épülő 2 éves képzési szakaszból áll. A hangsúly végig a sajátélményen, a gyakorlaton, a személyes tapasztalatok megszerzésén van,

és az évek során, az egyre nagyobb mértékben megjelenő módszertani, elméleti oktatáson keresztül vezet ez egy hatékonyan belsővé tett tudáshoz.

Az első év egy *orientációs szakasz*, (kb. 200 óra) ahol az IKT „nyelvezetével”, különféle eszközeivel, aspektusaival ismerkedhet a résztvevő, miközben sajátélmény formájában fokozatosan elmélyülő egyéni és csoportos önismereti-terápiás folyamatban vesz részt.

A második év tematikája: „*Az élet kritikus szakaszai az integrált kifejezés- és táncterápia megközelítésében – Találkozás a Belső Gyermekkel*”. Az év során az emberi élet olyan kritikus szakaszainak megközelítése folyik egy-egy hétféle szeminárium során, az IKT eszközeivel, mint a *Szülés - születés, Kora gyermekkor, Kisgyermekkor, Család- és testvér konstellációk, Serdülőkor, Párkapcsolat, Hivatás-választás, Búcsú - halál*. A hangsúly továbbra is a sajátélményen, az önismereten van.

A harmadik év tematikája során ugyanazokon a témákon halad végig a képződő csoport, mint a második évben, de a továbbra is alapvető sajátélmény mellett a hangsúly az elvek, elméletek, módszertan és gyakorlat felé tolódik el. A negyedik év tematikája „*Az integrált kifejezés- és táncterápia alkalmazása*” (www.tancterapia.com).

Az első és a második év kizárólag önismereti-terápiás céllal is látogatható, és amennyiben a résztvevőt az önismereti-terápiás munkán túl az IKT módszere és elsajátítási lehetősége is érdekli, a két önismereti szakaszt követően továbbléphet az IKT képzési szakaszba. Ezen a folyamaton tehát mindenki végigmegy, aki később alkalmazni kívánja a módszert. A célkitűzés az, hogy egyrészt mélyebb önismerethez, és ez által teljesebb működésmóddhoz segítsük a résztvevőket, másrészt abban támogatjuk őket, hogy saját szakmai területükön alkalmazzák az IKT módszerét.

Az IKT és a családterápia kapcsolódási lehetőségei

Láthattuk, hogy a második és harmadik év az a szakasz, amikor a családdal, a családi kapcsolatokkal, az életciklus kritikus fordulópontjaival való foglalkozás kiemelten előtérbe kerül az IKT-képzésben. Az IKT módszerű terápiáknak az elsődleges célja az *autentikus énünkkel* való kapcsolat felvétele, és ez természetesen a terapeuta-képzésre is igaz. Ez az autentikus én nem egy gyermeki impulzív, érzelmekkel elárasztott működésmód, hanem az élmények és belátások integrálásából fakadó, egyre érettebb és tudatosabb viszonyulás magunkhoz, a kapcsolatainkhoz, és a világhoz. Véleményem szerint Murray Bowen elmélete ugyanezt ragadja meg a családterápia szemszögéből: a *differenciált személyiség* az autentikus, önmegvalósító, érett személyiség, aki elismeri és értékeli kötődéseit, de autonóm tud maradni bennük. Azt gondolom, hogy az IKT-képzés 2. éve, (a „Belső gyermek gyógyítása”) amikor végigkísér a legfontosabb családi életciklusokon, arra ad alkalmat, hogy a korai elakadásokból sok minden megérintődhessen, érzelmileg elérhetővé és átélhetővé váljon és immár hozzáférhetőbb, nem tudattalanul meghatározó módon a személyiségbe épülhessen. Ez segít hozzá ahhoz, hogy jobban rálássunk az érzelmi szintű működésünkre, és/vagy testi tüneteinkre a sérülékeny pontjainkat megérintő helyzetekben, és hogy képesek legyünk *differenciálni* a saját érzéseink és érzeteink és a másoké között, és ezáltal érzelmileg nem bevonódni, legyen szó akár a saját családukról, akár a terápiás viszontáttételekről és projektív identifikációkról. Természetesen ezek hosszadalmas, és igazából soha véget nem érő folyamatok, melyekben a saját vakfoltjaink, más-más alakban és szinten, de mindig visszatérnek. Ezért is fontos a terapeuták képzésében a harmadik év, ami újra lehetőséget kínál ugyanezen témák újabb módokon való megoldozására, kiegészítve az elméleti és módszertani szintekkel.

Ezt a párhuzamot követve az alábbiakban arról lesz szó részletesebben, hogy meglátásaim szerint hogyan hat és hathat egymásra, hogyan termékenyítheti meg egymást az integrált kifejezés- és táncterápia és a családterápia elmélete és gyakorlata.

Családterápiás szemlélet az IKT-ban

Egyes családterápiás elméletek tapasztalataim szerint – mintegy rejtetten – jelenleg is szerves részét képezik az IKT szemlélet- és működésmódjának, de csak intuitív és részleges szinten. Fontosnak tartanám tudatosabbá tenni és bátorítani az IKT-ban például a családról való rendszerszemléletű gondolkodást, valamint kihangsúlyozni az élményorientált, transzgenerációs és életciklus-modell elméletek vonatkozásait, mert rendkívül hasznosnak gondolom ezeket az IKT számára mind a szemléletmód, mind a terápiás intervenciók szempontjából.

Tény, hogy egy csoportfoglalkozáson a maguk fizikai valójában nincsenek jelen a csoporttagok családtagjai, és a családi rendszer, de amikor a csoporttag az interperszonális kapcsolatain dolgozik, nagyon fontos szempont, hogy mi van az őt instrukciókkal kísérő terapeuta fejében a családról és annak működéséről. A csoporttagok számára projektív felületként működő felkínált folyamatokat a terapeuták alkotják meg a terápiás folyamat „itt és most”-jában, ráhangolódva arra, amit a csoportból és egyes tagjaiból érzékelnek. Majd ezekben a folyamatokban megélt élmények hatását feldolgozni és beépíteni is a terapeuták segítenek, nem mindegy tehát, hogy milyen „iránytűt” használnak a folyamatok és a megbeszélések végtelen lehetőségeinek útvesztőiben.

A család rendszer működési elmélete olyan fogalmakra épül, amelyekkel az IKT gyakorlatában is gyakran dolgozunk, mint például az állandóság és változás dinamikája, a határok és a cirkularitás. Az IKT családi témájú alkalmain felkínált folyamatokban gyakran leképezzük például a családi rendszernek és alrendszerének a működésmódját, hangsúlyt fektetünk az alrendszeri határok témájával való munkára (pl. 3 fős folyamat, amiben Anya és Apa várja a Gyermeket, majd hármuk együttese kialakul), és ezekben a dramatikus nonverbális helyzetekben jól megfigyelhető a diádok, triádok dinamikája, vagy az összemosódott, illetve a merev alrendszeri határok működésmódja.

A cirkularitás szemlélete ugyanúgy jellemző az IKT-ra, mint a családterápiára: nem a tünet vagy probléma kiváltó okát keressük, hanem az interakciókat, az állandó egymásra hatást, és visszahatást tartjuk fontosnak, ahol az ok(ok) és okozat(ok) körkörös, még inkább spirális cirkuláris viszonyt jelenítenek meg (szemben a lineáris, láncolatszerű ok-okozati viszonytal), így elkerülhető a bűnbakképzés, hibáztatás destruktív köre. Ezt szolgálja az is, hogy az IKT-ban mindig párcserével zajlanak a terápiás folyamatok – mindig minden résztvevő megtapasztalhatja a másik nézőpontot is: az Anyáét és a Gyermekét, az Adóét és a Kapóét, az Ágét és a Levélét, a Keményét és a Lágyét stb.

A csoporttagok magukkal hozzák a terápiás térbe is a legközvetlenebb interakciós mintáikat, és újrátsszák őket a csoportban, a terápiás folyamatokban (pl. mindig mindenkinek segít, mindig utoljára szólal meg stb.), így leképezve képet kapunk ezekről a kialakult viselkedési mintáiról, és ezek megoldozhatókká válnak. És ha a rendszer egyik tagja változik, akkor az már az egész rendszerre kihat. Továbbá az IKT a fejlődésről, a terápiás változásról is cirkulárisan/spirálisan gondolkodik, ami abból a tapasztalatból fakad, hogy az egyes megoldozott témákkal kapcsolatos kérdések újra és újra visszatérnek az egyén életében, és terápiájában, de mindig más, egyre érettebb szinten.

Láthattuk, hogy az IKT-képzés alapmoduljának 2. és 3. évében a terápiás munka ívét az életciklusok feldolgozása adja. Ezek egyszerre jelenthetik a személyes fejlődés szakaszait és a családi életciklus-váltásokat. A résztvevőknek lehetőségük van a terápiás térben teljes

valójukkal belehelyezkedni az egyes szakaszokba, és amennyiben elakadás vagy trauma történt valamelyik szakaszban, dolgozni az oda kapcsolódó élményekkel. A csoporttagokban bekövetkező terápiás változások kihatnak az egész család viszonyrendszerére, kapcsolati hálózatára.

Egy hipotetikus eset: Előfordulhat például, hogy egy anya, aki a csoportba jár, és akinek kamasz-korú gyermekei vannak, elkezdi fokozatosan felismerni, hogy mindennapi családi konfliktusait az okozza, hogy gyermekeivel még mindig olyan szoros (testi-érzelmi) viszonyt szeretne fenntartani, amelyet kisgyermekkorukban kialakított velük – családterápiás fogalmakkal kifejezve a család tehát megrekedt a „család kisgyermekkel” fázisban. Ehhez a felismeréshez hozzásegíthetik az egyes folyamatok során megélt saját testi-érzelmi tapasztalásai, az alkotási folyamatokban keletkező felismerései, a szerepbe helyezett csoporttagoktól érkező visszajelzések, a terapeuták kérdései stb. A származási családjával, születésével, kisgyermekkorával dolgozva ezzel párhuzamosan arra is ráismerhet, hogy miből adódik az ő saját motivációja (kielégítetlen szükséglete) erre. Ilyenkor a benne bekövetkező terápiás változás hatására nem csak tudni és érezni fogja azt, hogy ezen jó lenne változtatni, hanem az egymásra épülő életciklus-témájú alkalmak során az ehhez szükséges érzelmi potenciált is megérlelheti magában, a saját ritmusában, és a változtatás módjaival és eszközeivel is szabadon kísérletezhet a védett terápiás térben.

A transzgenerációs szemlélet abban nyújthat segítséget, hogy számba vegyünk, hogy mi az, amit örökségként kaptunk az előző generációktól, a genetikai szintűtől a spirituálisig, és eldönthessük, hogy mit akarunk továbbadni mindebből a következőknek. És ez tulajdonképpen az integrált kifejezés- és táncterapeuta-képzésre is ugyanígy vonatkoztatható – végigjárva önmaga élményeinek útját, mindenki csak a maga módján válhat autentikussá, és csak a maga autentikus módján tudja művelni a módszert.

IKT a családterápiában

Véleményem szerint az integrált kifejezés- és táncterápia sok szempontból alkalmas arra, hogy családterápiában alkalmazzák. Wiener és Oxford (2003) *Akció-orientált terápia családokkal és csoportokkal* című könyvük bevezetőjében összefoglalják a családterápiában hosszú múlttal rendelkező akció-orientált módszerek történetét, hangsúlyozva, hogy az akció-orientált módszerek mennyire frissítően és megtermékenyítően hatnak a családokkal való munkára – ilyen akció-orientált módszer az IKT is.

Hardy Júlia a pszichodráma és a családterápia összehasonlításáról írt tanulmánya (2009) igen jó alapot képez ahhoz, hogy áttekintsük, mik az IKT és a családterápia találkozási pontjai, hiszen a pszichodramára vonatkoztatott állítások nagyrészt igazak az IKT-ra is.

Hardy az érintkezési pontokat abban látja, hogy a pszichodráma is és a családterápia is a diszfunkcionális viselkedés- és kapcsolati mintákkal foglalkozik, melyek megjelennek más társas közegben is, és mindkét módszer az egyént kapcsolati rendszerének komplexitásában szemléli. Mindkét módszer a jelen nehézségeit igyekszik összekötni és megmagyarázni az eredeti család kapcsolati tapasztalataival, és mindkettőben az első lépés a biztonságos terápiás kapcsolat megteremtése, a „holding”, vagy a strukturális családterápia szavaival a „joining”. A terapeuta mindkettőben aktív és direktív, spontán, kreatív, látható, és valóságos személy. Mindezek igazak az IKT-ra is, kivéve a terapeuták jellemzői közül a direktivitást és az aktivitást. Az integrált kifejezés- és táncterapeuták legtöbbször nondirektívek, leginkább kísérnek és támogatnak, esetleg javaslatokat tesznek egy másik nézőpont kipróbálására. Aktivitásuk változó, és az éppen zajló események függvénye, lehetnek egészen aktívak (táncolnak, mozognak a csoporttal, testileg is megtartanak csoporttagokat, egyéni feldolgozó folyamatokat vezetnek stb.), de maradhatnak teljesen a háttérben, és lehetnek valahol a kettő között is.

A két módszer különbségei között említi Hardy, hogy míg a pszichodráma terápiás rendszere csoporttagokat és a terapeutákat foglalja magába, akik célorientált, mesterséges csoportot hoznak létre, és eleinte ismeretlenek egymás számára, addig a családterápiában a terapeuta van jelen, és a család, akik részben választották egymást, részben beleszülettek ebbe a rendszerbe. A pszichodráma csoportból ki lehet lépni, a családból azonban nem lehet – az elszakított kapcsolatok is kötésben tartanak. A pszichodrámaiban, és az IKT-ban is a protagonista introjektumaival foglalkoznak, vagyis azzal a képpel, ami a családtagokról benne él. A családterápiában jelen vannak a valós személyek, de ott vannak az introjektumok is (pl. szülők saját szüleié).

Érintkezési pontok még, hogy a drámajátékok megkerülhetetlen témája a jelenlegi, és az eredeti család, a családterápiában pedig, amikor kimerülnek a verbális eszközök, amikor a szavak inkább az elrejtőzést szolgálnák, amikor a játszmák megakadályozzák az igazi intimitást, akkor jobbféltetés technikákat (rajzok, gyurma, szimbólumok, szobrok, képek, mesék, metaforák) alkalmaznak, ezek egyike lehet a dráma is. Ilyenkor a cél az ősbibb, egészséges kommunikációs csatornákat megnyitni, melyek érzellel telítettek és többértelműek, hiszen a képek és primer testi érzetek élményszerűek. A szimbólumok és képek projekciós felületet biztosítanak a csoporttagoknak saját itt és most érzéseinek megragadására, bemutatására. Családszobor készítésekor, „*érintéses, testtudati munkamódban, egy ősbibb és autentikus érzékelésre kiélesedve élhetik át a csoporttagok lelki tartalmaikat, viszonyaikat*”. A családterápiában - a holding kialakítása után - ezeknek a technikáknak a használata a mélyebb találkozás lehetőségét, egymást új oldalról való megismerését hozza magával, így sokéves hallgatás falát törheti át egy mozgásos gyakorlat, visszahozhatja az intimitást egy-egy érintés, vagy csukott szemes bizalom-játék.

Mint láthattuk, az IKT alapvetően ezekkel a jobb féltetés módszerekkel dolgozik, az akcióval, mozgással, érintéssel, szimbólumokkal, művészeti alkotásokban történő önkifejezéssel. Nézzük, hogyan használható fel mindez a családterápiában!

Lehetőségek

Az IKT holisztikus emberképe beemeli a terápiás munkába a *testi szintet* is, az érintéseket, az együtt-mozgásban való összehangolódást. Különösen gyerekek számára felszabadító, ha azon a nyelven kommunikálhatnak, ami működés módjuk legelemibb jellemzője: a mozgás és az érzelmek nyelvén. A felajánlott folyamatok mindig csak lehetőségek, a család eldöntheti, hogy él-e velük, és át is formálhatja bármilyen módon a saját képére őket. A zene használata, az imagináció, az érintések, a kellékek kreatív alkalmazása számtalan lehetőséget rejt magában. Tárgyakat, kendőket, képeket, terméseket használhatunk arra, hogy magunkat, mint egyén, vagy magunkat, mint család kifejezzük, hogy magunkról beszéljünk, és olyan oldalunkat mutassuk meg egymásnak, amiket lehet, hogy még mi magunk sem ismerünk igazán.

A szimbolikus szintekkel való munka lehetővé teszi, hogy úgy dolgozzunk a családnak nehézséget okozó témákkal, hogy kezdetben nem is tesszük explicitté magát a témát, hanem analógiák és szimbólumok használatán keresztül nyújtunk lehetőséget a munkára. Például ha egy férj passzív és szótlán, a feleség pedig domináns és ömlik belőle a szó, felajánlhatjuk nekik, hogy válasszanak maguknak valamilyen metaforát a természetből (pl. szikla, patak, fa, vízesés stb.), és azt szavak nélkül megjelenítve találkozzanak egymással. Így megtapasztalhatják egymás ritmusát anélkül, hogy ebben értékelés, értelmezés lenne, majd a szavak szintjén az élmény összeköthető a mindennapi működés módjukkal. A szimbolikus szintű munka valóban végtelenné tágítja a lehetőségeket.

Az egyéni alkotásokban való elmélyülés, és a közös alkotás szintén olyan lehetőségek, amik sikerélményt nyújtanak és feltöltő erejük mind egyéni szinten, mind a családra, mint egésze nézve. Közös agyag-sziget építése, kivágott képekből összerakott kollázs valamilyen témában

(pl. kinek mit jelent az agresszió, vagy a függetlenség), termés-családfa a „mi családunk” megjelenítésére – csak néhány lehetőség a közös cselekvésre. Az IKT-ban maga az alkotás folyamata ugyanolyan fontos, és sokszor még fontosabb is lehet, mint a végeredmény, vagy mint annak a megbeszélése, hogy mi és hogyan történt alkotás közben. Ugyanakkor a közös alkotás a terapeutának is módot ad arra, hogy megfigyelje a családi interakciókat és más felállást, munkamegosztást javasolva lehetőséget teremthet arra is, hogy a család új interakciós módokat próbáljon ki.

Ugyanez a szempont-váltás nagyon hasznos lehet például pár-terápiában, vagy családi diádok, triádok esetén, amikor mindenki beleléphet minden szerepbe, megismerve a többiek nézőpontját is. Például egy folyton veszekedő fiatal pár között „hánykolódó” kisgyermek hármásának felajánlhatjuk a „hajó a viharos tengeren, ahol fúj a szél” képet, amiben mindenki kipróbálja mindegyik szerepet.

A családszobrok és a rituálék használata régóta jelen van a családterápia gyakorlatában, ami azonban talán nem annyira megszokott, az az intuícióikra hallgató megelevenedő szobrok jelensége, és a rituálékban az egymás számára tanúként való jelenlét hangsúlyozása.

A folyamat-orientált nézőpont és a folyamatok egymásba sodródásában megélt élmények a családterápiában is segítségünkre lehetnek a folytonosság-érzés megteremtésében, annak megtapasztalásában, hogy mindig van tovább, mindig van még egy lépés. Ehhez jól használhatók az út- cél folyamatok, amikor például a családnak együtt kell eljutnia a terem egyik végéből a másikba, és figyelhetnek arra közben, hogy mikor ki vezet, és a többieknek ez milyen stb.

Amennyiben igény van rá a családban, az IKT-nak megvan a nyitottsága és az eszközei a spiritualitással való munkára is.

Az IKT felhasználható lehet a családdal foglalkozó szakemberek képzésében is, a saját családi kapcsolataik élmény-szintű feldolgozásához és az autentikus működésmód támogatásával a kreativitás, a játék, a humor erejének használatához, a teljesebb terápiás jelenléthez segítve őket.

Eltérések, korlátok

Ugyanakkor a különböző jellegű terápiákban korlátai is vannak az akció- orientált módszerek alkalmazásának, ahogy erre Weiner és Oxford (2003) is felhívja a figyelmünket. Az olyan akció beavatkozások, amik biztonságosak egyéni és csoport terápiákban, lehet, hogy nem működnek jól párokkal és családokkal, sőt, teljesen ellentétes hatásuk is lehet, mint amit a terapeuta szeretett volna. Az egyéni és csoportos módszerben az egyének saját nézőpontjukból mutatják be a helyzetüket, mint szóló protagonisták az egyéni drámájukban, és a terapeuta megelégszik azzal, hogy elfogadja a kliens szubjektív valóságát, ahelyett, hogy keresné azt a konszenzusos valóságot, amit a kliens életének valódi szereplői is osztanak. Ezzel szemben a családterápia megköveteli, hogy minden résztvevő fenomenológiai igazságát figyelembe vegyék egyenlően, a terapeuta minden rendszer-tag ügyvédje és támogatója, sokkal inkább, mint egy bizonyos tagé (protagonistáé). Amikor a protagonista családtagjai jelen vannak, mindenki a saját jogán kliens, egyedi érzésekkel, tapasztalatokkal és valóság-perspektívával, amit a terapeutának tiszteletben kell tartani. A hallgatóság tehát többé már nem egy empatikus többiekből álló csoport, akik a protagonistához projektív identifikációkon keresztül kapcsolódnak, hanem valódi résztvevők egy valódi élet-drámában, akik a terápiás történésekben, folyamatában és eredményében érdekeltek. A protagonista érdeke a többiekével szemben komoly konfliktusban levőnek tűnhet, de a terapeutának az egész rendszert kell támogatnia, ezért segítenie kell a tagokat, hogy feladják egyéni, egymással ellentétes pozícióikat és egy kollaboráló álláspontra jussanak, hogy egy közös problémát legyőzzenek.

Felhasznált irodalom:

- Antos, J. (2002). Táplálkozási zavarok kezelése nonverbális terápiával, A táncterápia elmélete és gyakorlata. *Szakedolgozat*, ELTE-BTK, Pszichológia szak, Budapest.
- Atkins, S., Adams, M., McKinney, C., McKinney, H., Rose, L., Wentworth, J., Woodworth, J. (2003), *Expressiveartstherapy: creativeprocessin art and life*, AppalachianExpressiveArtsCommunity
- 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.
- Cattanach, A (szerk.) (1999), *Processintheartstherapies*, London and Philadelphia, JessicaKingsleyPublishers.
- Fonyó I., Pajor A. (szerk.) (2000), Fejezetek a konzultáció pszichológiájának témaköréből, *egyetemijegyzet*, Budapest, ELTE, Bárczi G. Gyógynevelési Kar.
- Hardy J. (2009), Pszichodráma és családterápia, in: *Családterápiás Hírmondó*, A Magyar Családterápiás Egyesület hírlevele, 2009/1-2. 55–68. o.
- IKT Központ (2006), Az integrált kifejezés- és táncterápiás képzés belső anyaga, *kézirat*.
- Jarovinskij V. (2010), Serdülő mozgáscsoport, *előadás*A Magyar Pszichológiai Társaság XIX. Országos Tudományos Nagygyűlésén, Pécs, 2010. május 27.
- Kiss T. C. (2010), Az integrált kifejezés- és táncterápia (IKT) mint „kifejezőművészetek-terápia”, *előadás*A Magyar Pszichológiai Társaság XIX. Országos Tudományos Nagygyűlésén, Pécs, 2010. május 27.
- Kiss T. C., Varga I. (2007), Beállítódások, tudati állapotok az integrált kifejezés- és táncterápiában, *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.
- Levine, S. K., Levine, E. G. (szerk.) (1999), *Foundations of expressiveartstherapy, Theoretical and clinicalperspectives*, London and Philadelphia, JessicaKingsleyPublishers.
- Mentzos, S. (2005), A konfliktus-feldolgozás neurotikus módjai, Pszichoanalitikus neurológusok klasszikus és új megközelítésben, Budapest, Lélekben Otthon Kiadó.
- Páll O. E. (2010), „Mozgásban a család” – Az integrált kifejezés- és táncterápia és a családterápia találkozási lehetőségei, *szakdolgozat*, Budapest, ELTE-PPK Tanácsadó szakpszichológus képzés, Család szakirány.
- Stern, D. N. (2002), *A csecsemő személyközi világa*, Budapest, Animula.
- Varga I., Kiss T. C. (2007), Kreatív mozgásos terápiák 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.
- Wiener, D. J., Oxford, L. K. (szerk.) (2003), *Action therapywithfamilies and groups: Usingcreativeartsimprovisationinclinicalpractice*, American Psychological Association.
- Wilber, K. (1999), *The collectedworks of Ken Wilber, Vol. 2, The atman project*, Uplfromeden, Boston and London, Shambhala.
- Winnicott, D. (1971): *Playing and reality*, London, Tavistock Publication.

A szerzők elérhetősége:

Páll Orsolya Emese
orsipall@gmail.com

Kiss Tibor Cece
info@tancterapia.com