

A SÉRÜLÉKENYSÉG AZ INTEGRÁLT KIFEJEZÉS- ÉS TÁNCTERÁPIA MEGKÖZELÍTÉSÉBEN

Varga Izabella
Integrált Kifejezés- és Táncterápiás Központ
1088 Budapest, Bródy S. u. 17.
e-mail: varga.bella@t-online.hu
Levelezési cím: 1162 Budapest, Formás u. 18.

A tanulmány a Magyar Mozgás- és Táncterápiás Egyesület II. Konferenciájának 2006. június 9-én elhangzott előadása alapján készült.

Absztrakt

A tanulmány témája, hogy miként mintázódnak csoportjainkban a pszichoterápiás folyamat olyan ismert momentumai, mint a belső bontakozás, az elakadások, az ismétlések, hogyan gyógyulhatnak traumatikus történések és csökkenhet a személyiség disszociációja, akkor, ha a résztvevők hitelesen lehetnek jelen sérülékenységükkel, sebzettségükkel. Beszámolok azokról a tapasztalatokról, amelyek mellett szólnak, hogy az elakadások és az ismétlődő megnyilvánulások elfogadása, öngyógyító aspektusaik figyelembevétele elősegíti a belülről megérlelt, és így a „lelki folytonosságba” (Hermann) ágyazódó változásokat. Számot adok továbbá négy éves kiképző-csoportbeli létem néhány élményéről, amelyek hatásait fontosnak érzem munkámban.

Kulcsszavak: sérülékenység – Integrált Kifejezés- és Táncterápia – bontakozás – elakadás – ismétlés – trauma – disszociáció

Abstract

Vulnerability from Integral Dance and Expression Therapy perspective

The article deals with how well-known elements of psychotherapeutic process, such as inner unfolding, blockages and repetitions are patterning in Integral Dance and Expression Therapy (IDE) groups, what are the opportunities for the healing of traumatic events, or the decrease of personality dissociation, when group members are offered the possibility of authentic presence, i.e. the possibility of showing up their vulnerability, woundedness. I will report on my observations supporting the claim that the acceptance of blockages and repetitive expressions, consideration of their self-healing aspects can further changes ripened from within, embedded in “psychic continuity” (Hermann). Furthermore, I will account for some of my experiences in the four-year long IDE training group, the effects of which I feel decisive in my work.

Key words: vulnerability – Integral Dance and Expression Therapy – unfolding – blockage – repetition – trauma – dissociation

A sérülékenységről

Sokféle jelentéstartománya lehet ennek a szónak, hogy sérülékenység. Ébreszthet bennünk pozitív vagy negatív érzéseket, gondolhatunk testi és lelki sérülésre is.

Szembenézve a klasszikus betegség-osztályozás merev kategóriáinak belső ellentmondásaival, buktatóival, úgy az 1970-as évek elejétől a biológiai pszichiátriai kutatásokon belül is egyre hangsúlyozottabban merült fel az igény, hogy lazítsák az egészség

és a betegség közötti merev határokat. Ebben a kontextusban bukkant fel az 1970-es évek biológiai pszichiátriai kutatásaiban pozitív kicsengésű jelszóként a sérülékenység (vulnerability) fogalma. Ezen – a biológiai pszichiátriai kutatásokon belül akkoriban újszerűnek tekinthető, ma már igen általánosan elfogadott – felfogás szerint az örökletes tényezők, a környezeti hatások és az ezekre adott válaszmintázatok folyamatos összjátéka határozza meg, hogy betegség alakul-e ki, és amennyiben igen, miként képes ezzel a személy testi és lelki szinten megküzdeni. Szemben a klasszikus osztályozási kísérletekkel, ez a megközelítés jobban épít az egyén belső erőforrásaira. A determinizmussal, a végzet hatalmával szemben nagyobb szerepet kap az esély. Előtérbe került olyan biológiai markerek, vonások vizsgálata, amelyek megléte önmagában nem feltétlenül vezet betegséghez, de amelyek sérülékenységet okozhatnak, amelyeket bizonyos betegségek kialakulásánál veszélyeztető tényezőként kell számba vennünk. (Neale és Oltmanns, 1980)

A magam részéről évekkal ezelőtt ennek a szerteágazó területnek egy viszonylag szűk, de a mozgásterápiák számára minden bizonnyal fontos implikációkat hordozó területét tekintetem át részletesen az 1970-es és 80-as évek olyan kutatásai alapján, amelyeket kezdetben szkizofrén betegeken és közvetlen vérrokonokon végeztek, majd a vizsgálatokat kiterjesztették ikerpárokra és a normál populációra. Szkizofrén betegeknél számos vizsgálatban találták az okumolomotoros rendszer és a vestibuláris rendszer diszkrét működészavarait. Mivel ezek a működészavarok egypetéjű ikerpároknál meglepő megegyezést mutattak, és a normál populációhoz viszonyítva hangsúlyozottan fordultak elő a betegek családjában, a skizofrénia spektrum betegségek irányába való veszélyeztetettség genetikai tényezők által befolyásolt „markerjeinek”, jelzőmozzanatainak tekintették őket. Jelzőmozzanat mivoltuk mellett szólnak azok a vizsgálatok, amelyek szerint ezek az ún. „lágy” neurológiai tünetek komplexebb pszichológiai jelenségekkel, így figyelemzavarral, sajátos információfeldolgozási stratégiával, személyiségprofillal, kognitív stílussal társulhatnak. (Holzmann és mtsai., 1974., Holzmann, 1979., Holzmann és mtsai., 1980., Siever és mtsai., 1982., I. Varga, 1987)

A sérülékenység fogalmát természetesen a genetikai veszélyeztetettségénél sokkal tágabb összefüggésben használják a szakirodalomban. Így Oatley és Jenkins (2001., 376-384.o.) számos olyan kapcsolatokban mintázódó „sérülékenységi tényezőt” ismertet, amelyek szerepet játszhatnak a felnőttkori érzelmi zavarok kialakulásában.

Testorientált munkánkban nem hagyhatjuk figyelmen kívül a biológiai sérülékenységből fakadó történéseket. Ugyanakkor holisztikus szemléletünk egyik alappillére. hogy a testi és lelki történések szövedékét egységükben próbáljuk megérteni. Fontos számunkra, hogy nyitottak legyünk a sérülékeny, sebzett emberben rejlő értékek, lehetőségek iránt.

A csoportokról, amelyek tapasztalataiból a tanulmányban szereplő szempontok kialakultak

Az **Integrált Kifejezés- és Táncterápiát** (továbbiakban IKT) **Wilfried Gürtler** (1950-2003), német pszichológus, pszichoterapeuta, kiképző kifejezés- és táncterapeuta fejlesztette ki 1986-ban. Az IKT azonban nem egy lezárt, megmerevedett módszer. Gürtler (1999) a módszert élete végig alakította, fejlesztette, merítve az újabb kutatási eredményekből és terápiás felismerésekből. A módszer szemléletének lényegi eleme a nyitottság a változásra, a fejlődésre. Az IKT Központ munkatársai – ennek megfelelően – az Integrált Kifejezés- és Táncterápia rugalmas megközelítés-módjával dolgoznak. Hitvallásunkban kiemelt jelentőségűnek érezzük az autentikus, hiteles jelenlétet.

Az alábbiakban vázolt szempontok a következők alapján bontakoztak ki:

1. A négy éves önismereti-kiképző IKT csoportok tapasztalatai

2. Az ELTE Személyiségpszichológia- és Egészségpszichológia Tanszékének gondozásában tartott szabadon választható egyetemi csoportok tapasztalatai (Varga, Kiss, 2007)
3. Mozgássérültekkel (Kunos, 1999) végzett munkánk tapasztalatai
4. Továbbá talán rendhagyó módon szeretnék szólni arról is, hogy mit adott nekem ez a megközelítés. Elméletben sokat beszélünk a terapeuta sebzettségéről, valójában ritkán szólalunk meg. Mert hogy ez nem is olyan könnyű. Úgy érzem, számomra megérett az idő, hogy tapasztalataim, élményeim tanulságul szolgáljanak a további munkához. Annál is inkább, mert hisz konkrét munkám során saját tapasztalataim szűrőjén keresztül gyűjtöm a tapasztalatokat, mert ezek fontos szerepet játszanak az elméleti megközelítésben.

A tanulmány arra keresi a választ, mi történik akkor, amikor a csoporttagoknak felajánljuk a hiteles jelenlét lehetőségét, így tehát azt is, hogy megmutathassák, élni hagyják sérülékenységüket, sebzett mivoltukat.

E témát az alábbi, más terápiás irányzatokból is jól ismert motívumokon keresztül közelítem meg. Tapasztalatom szerint ezek együttes figyelembevétele segíthet bennünket abban, hogy a megközelítésünkben rejlő lehetőségek mellett reálisan számoljunk a munkánkból adódó nehézségekkel is.

„A bontakozó viszonyulás”, „a hatóerő”, „az élő változás”, „a teremtő képzelet” öröme, „az alkotó csírák fejlődése”

Minden pszichoterápiás folyamat lényegi jellemzőjének kell lennie, hogy teret adjon a belső fejlődésnek. Sokféle megfogalmazás olvasható erről a szakirodalomban. A pszichoanalízis klasszikusai közül Jung (2002) különösen markánsan képviseli ezt a szemléletet.

„Mivel pszichológiai fejlődésről van szó, az orvosnak hagynia kell, hogy a *természet* érvényesülhessen.” (Jung, 2002., 36.o.) A terápia legfőbb célkitűzései között említi, hogy meginduljon az „alkotó csírák fejlődése” (50.o), hogy kibontakozhasson „a teremtő képzelet” (54.o), „a páciensben végbemenő élő változás.” (56.o) „Az általam megcélzott hatás annak a lelkiállapotnak az előidézése, amelyben páciensem elkezd saját lényén kísérletezni, s ahol nem örökre elrendelt, reménytelenül megkövesedett dolgok vannak, hanem a változás és a valamivé válás folyékony masszája.” (54. o.) Fontos gyógyító momentumnak tartja, ha a páciens az alkotás során megéletheti „hatóerejét” (57.o.). „E módszerrel – ha szabad egyáltalán e szót használni – a páciens a teremtő függetlenség, a függetlenül teremtő lény állapotába kerül.”(54.o)

Stern megfigyelései, képe a csecsemő világról rímelnék Jung gondolataira. Ő is hasonló ihletettséggel ír a bontakozásról, a formálódásról, hangsúlyozva, hogy a csecsemő „felbukkanó”, „bontakozó” szelf-érzetei át- meg átszövik egész életünket. „Minden tanulás és minden teremtő cselekedet a bontakozó viszonyulás tartományában fog meg. Egyedül ez a tartomány áll kapcsolatban annak a szerveződésnek az életre keltével, amely az alkotás és tanulás szíve-lelke.” (Stern, 2003, 77-78.o., id. Lénárd, 2005) Stern koncepcióját az amodális percepcióról, a vitalitás affektusokról, a kereszt-modális transzferről, a hatóerő megéléséről sajátjuknak érzik a holisztikus szemléletű non-verbális művészetterápiák (Lénárd, 2005). Gürtler, akire szintén hatott Stern munkássága, kreatív körfolyamatoknak nevezte a különböző kifejezési formák egymásba fordíthatóságát. Az IKT a szabad mozgást és táncot, a képi megfogalmazást, az aktív zenélést, a hangokkal, szavakkal történő kifejezést együttesen, szoros egymásra hatásukban alkalmazza.

Az egyetemi csoportok résztvevői által készített szubjektív esszéikben újból és újból megfogalmazódik, hogy sokat jelent számukra az elfogadó, ítélkezéstől mentes légkör, amely

lehetőséget nyújt az őszinte megnyilvánulásra, a kísérletezésre, az alkotásra, és arra, hogy nyitott kíváncsisággal, elmélyülten figyelhessenek önmagukra, társaikra és a körülöttük levő világra.

„Talán egy kisbaba érezhet így, mikor rájön, mennyi csuda dologra jó a keze-lába.”

„Nos, valamiféle elemi kíváncsiság, érdeklődés vezérelt a legegyszerűbb dolgokkal kapcsolatban is, hasonlóan ahhoz, mikor gyermekként felfedeztem a körülöttem lévő világot.”

Talán ezt az alaphangulatot, ezt a fajta figyelmi beállítódást tekinthetjük munkánk legfőbb nyersanyagának, alaptökéjének: a meghitt jelenlétet, a genuin érdeklődést, az önmagunkra, egymásra és a világra való rácsodálkozást, amely megteremti a lehetőséget a kibontakozáshoz, az alkotó munkához. Természetesen nem úgy kell ezt elképzelnünk, mintha csoportjainkat folyamatosan a szemlélődő, meditatív beállítódás jellemezné. Mint ahogy erre már Hermann (1988) rámutatott, a terápiás alaphangulat jelentősége abban rejlik, hogy biztos alapot ad ahhoz, hogy onnan bármilyen lehetséges élmény irányába el lehessen mozdulni. Így hosszabb csoportjainkban egyaránt tere van az elmélyült vizsgálódásnak, a játékosságnak, a humornak és egyben a magas hőfokú, nemegyszer drámai feszültségű expresszivitásnak is.

Hermann (1988) részletesen ír arról, hogy a pszichoanalízisben – ahol valójában csak nagyon keveset mozog a paciens – milyen beállítódást tart kívánatosnak. Szembetűnő, hogy milyen sok mozgást kifejező szót használ. Így arról ír, hogy az analizáltak meg kell mutatni, hogy lelkében „örvénylések”, „hullámozások”, „áramlások” vannak, hogy „hagyja, hogy folyjon a lelke” „Megmutatjuk neki, hogy lelkében áramlások vannak, amelyeknek átadhatja magát.”(104.o) „Így lendülete odáig vezetheti, hogy bensejében valóságos forradalmat hoz létre.”(105.o.)

Csoportjainkban a tánc során pontosan ezek az archaikus mozgásformák kelnek életre, öltenek testet. És ebben, együtt a sokféle kifejezési formával, valóban sok lehetőség rejlik. Lelkesedésünkben nem téveszthetjük azonban szem elől, hogy ez a nyitott, jobbféltekei működésmódra ráhangolódó beállítódás, „a változás és a valamivé válás folyékony masszaja”, miközben kedvez az „alkotó csírák”, „a teremtő képzelet” kibontakozásának, nem veszélytelen. Abban az állapotban, amelyben esélyünk lehet a gyógyulásra, egyben sérülékenyebbek is vagyunk. Így fontos a csoportvezető odafigyelése, tapintata. Ezekben az állapotokban különösen nehéz lehet a szavak nélküli világ és a szavak közötti átjárhatóság. Tapasztalataink szerint nagyon eltérő időben érhet meg egy-egy nem verbális élmény arra, hogy megszülessen a belső igény a szavakban történő közlésre is. A túl korai verbális megnyilvánulások sokszor inkább gátjai lehetnek az önismereti munkának, mintsem segítői. Így csoportjainkban fontos alapszabály, hogy az adott idői kereteken belül a beszélgetős körökben mindenki maga döntheti el, hogy mikor, miről, mennyit beszél. Fontosnak tartjuk azt is, hogy a csoportvezető nem értelmez, nem ad magyarázatokat egyoldalúan, hanem azt támogatja, hogy a résztvevő maga adhasson jelentést megnyilvánulásainak, helyezhesse el szélesebb kontextusban a vele történeteket.

De minden tapintatunk, támogató kísérésünk mellett számolnunk kell azzal, hogy a kibontakozás szimfóniájában előbb-utóbb diszharmóniát hozó akkordok jelennek meg. Ezek közé tartozik az elakadás jelensége.

Az elakadás

Ezt a jelenséget régről ismerik a szavakkal dolgozó terapeuták. Hermann (1988) így ír: Az én „megakad”, „megszédül és nem hajlandó tovább engedni.”(67-68.o.) És Jung (2002) gondolatai: „Ez az elakadás olyan lelki folyamat, amely már oly sokszor ismétlődött az emberi fejlődés folyamán, hogy mesék, mítoszok motívuma lett belőle... Az elakadás egy

tipikus jelenség, amely az idők folyamán típusos reakciók és kompenzációk kialakulásához vezetett.”(50.o) „Az eljárás arra emlékeztet, mintha a semmibe vernénk hidat”. (53.o) „Mindent összevéve ez egyfajta nem túl irigylésre méltó, passzív állapot, amelyben minden dolog kissé bizonytalan és kérdéses, hiszen egyikünk sem tudja, merre megy az út. Gyakran előfordul, hogy csak toporgunk az egyiptomi sötétségben. Ebben az állapotban nem várhatunk semmiféle nagy hatást, mert ehhez túl sok a bizonytalanság. Mindezekon túl ott leselkedik annak a veszélye is, hogy ami falat felraktunk délig, leomlik estére. A veszély az, hogy nem állandósul semmi – vegyük a szót a legteljesebb értelmében – ami létrejött, nem marad talpon, nem áll meg a lábán.” (55.o)

Munkánk során az elakadás, a megtorpanás sokszor valóban testet öltve jelenik meg. Így előfordulhatnak olyan állapotok, amikor hosszabb időre van szükség ahhoz, hogy az illető meg tudjon mozdulni. De talán éppen ez a mozdulatlanságba dermedés szükséges ahhoz, hogy ebből felengedve az első mozdulatokkal, az első mély lélegzetvételekkel oly jellegzetesen legyen ott a születés, az újjászületés élménye. Az ilyen jellegű folyamatokban minden bizonnyal archetipikus konstellációk aktiválódnak, melyek lehetőséget nyújtanak traumatikus történések gyógyulásához.

A megfagyás, szoborrá válás, majd az életre kelés folyamata ismert motívuma a meséknek, mítoszoknak. Kedvelt motívuma a gyerekjátékoknak, és a felnőtt csoportok életében is komoly szerepet kaphat. Így többeknek segítette a „megfagyott belső gyermek” (Wolinsky, 1995) gyógyulását az a folyamat, amelyben a „megfagyott” ember maga kérheti, hogy a csoport miként keltse életre.

Ha az elakadás jelensége valamilyen konkrét formában, így mozdulatlanságban vagy éppen céltalannak tűnő hiperaktivitásban, tájékozódási zavarban jelenik meg, úgy ez a mozgásos folyamat részévé válhat. A traumatikus történések lenyomatainak megélése után lehetőség nyílik új megküzdési stratégiák kialakítására. A veszélyben, bajban levést a túlélés élménye követheti, a bizonyosság, hogy az élet folytatódik, hogy „lelkünkben áramlások vannak”, hogy küzdhetünk, és a küzdelemben nem vagyunk egyedül.

A pszichoterápiákban ismert jelenség, amikor az elakadás a terápiával, a terapeutával szembeni ellenállásban nyilvánul meg. A mozgással dolgozó megközelítésekben ilyenkor a konkrét fizikai ellenállással való munka segítheti a túllendülést ezeken az állapotokon.

Ugyanakkor csoportjainkban is megjelennek az elakadás jelenségének régről ismert tünetei, így a motiváció elvesztése, a kiábrándultság, az üresség érzése, a módszerben való kételkedés, a belső munka helyett a vezetők alkalmasságának megkérdőjelezése. Ilyenkor megszorodhatnak a késések, a hiányzások és gyakori az álmoság, az elesettség és/vagy a sok beszéd. Feladatunk, hogy teret adjunk ezen állapotok minél teljesebb megélésére. Sokat segíthet ilyenkor, ha a csoporttag képes visszatérni a rácsodálkozás alaphangulatába, ha kész arra, hogy genuin kíváncsisággal mozgásos-táncos folyamatokban keresse az átjárhatóságot különböző állapotai, viszonyulásai között. De el kell fogadnunk, tiszteletben kell tartanunk, hogy vannak, akik ekkor elhagyják a csoportot. Fontosnak érzem, hogy a kísérletező nyitottságot megkülönböztessük a kezdeti rajongástól. Mint más terápiás módszereknél, úgy nálunk is többször előfordult, hogy a módszer, a csoport, a vezetők iránti rajongást hirtelen kiábrándultság váltotta fel, amely a csoportból történő kilépéshez vezetett.

Az ismétlés

„Az azonosság kelyhében sejlik különbség és arány.”

Weöres Sándor, A teremtés

Munkánkról számot vetve első lelkesedésünkben könnyen megtörténhet, hogy a kreativitást, a bontakozást, a változás lehetőségét helyezzük előtérbe. Az arányokat tekintve azonban hamarosan be kell látnunk, hogy a változás nagyon is kevés az ismétlésekkel

szemben. És ez minden bizonnyal így van rendjén. Mivel az evolúció konzervatív, az ősbibb kifejezési formákkal dolgozó terápiáknál még kézzelfoghatóbban, markánsabban jelenhet meg az ismétlés jelensége, mint a verbális terápiáknál. „Itt vagyunk már negyedik éve a jól ismert kis sztereotípiáinkkal” – mondta egy csoporttag. És ebben bizony nagy igazság van. Magukra vehetik ezt a csoporttagok és a csoportvezetők is. A tények elfogadása azonban mindig megnyugtató és lehetőséget ad a továbbgondolásra.

Tudjuk, hogy az ismétlésnek megannyi pozitív aspektusa van. Ismétlődő, lüktető mozgások mintázata jelenti az élet lényegét. Az ismétlés örömforrás a gyermek számára, általa válik megismerhetővé, ismerőssé, otthonossá a világ, általa jutunk el a biztonság, a bizalom, a bizonyosság érzéséhez. Az ünnepek rituáléinak lényege, hogy a természet kozmikus változásait követve megtörténjen az „örök visszatérés” a létezés kezdeteihez. És éppen ez az örök visszatérés ad esélyt az újjászületésre, az újrakezdésre (Eliade, 1993). A tánc, a zene lényege a ritmikus mozgás, az ismétlés. De ugyanígy fontos szerepet tölt be az ismétlés a képzőművészetben is, gondoljunk csak az esztétikai élményre, amelyet a díszítő elemek ritmikus ismétlődése vált ki belőlünk.

Arra gondolhatnánk, hogy a mozgások ismétlődése beszűkít, lehetőségektől foszt meg bennünket. De ebben a világban ennek sokszor éppen az ellenkezője igaz. Az egyetemi csoportok egyik résztvevője így fogalmaz:

„Eddig ugyanis csak olyan táncokat táncoltam, ahol meghatározott mozdulatok vannak és a mozgásban történő kifejezésre csak kevés tér nyílik (flamenco, jazz, swing, tangó). Meglepődtem azonban azon, hogy így, hogy nincsen semmi kötöttség, sokkal szegényesebb a mozgásvilágom, mint lehetne, tulajdonképpen bármit csinálhattam volna, mégis mindig valahogy visszatértem egyetlenegy mozdulathoz, azt esett a legjobban csinálni (forgás felemelt karokkal). Úgy látszik, ez a mozdulat valahogy nagyon hozzám tartozik.”

Ha ezt a hozzánk tartozó, belőlünk fakadó mozdulatot megtaláltuk, hosszú idő telhet el, és még mindig ismétéljük. Ez a mozdulat elvezethet bennünket leglényegünkhöz, a Jung által megfogalmazott mélymaghoz., amelyben önmagunkon kívül ott sejlik a kapcsolat az egész emberiséggel, az egész mindenséggel.

Pilinszky versében mintha ott vibrálnának ezek a jelentéstartományok. A kavics keresése, megtalálása, markolászása, majd elhajítása, ez a külvilág felé, ezután a középpontba, majd ismét kifelé, a végtelenbe irányuló mozdulatsor számomra a csillámló jelentésű „lényeg” keresésének, megelégszésének, majd szükségszerű odaadásának, transzformálódásának a folyamatát fejezi ki.

A tengerpartot járó kisgyerek
mindig talál a kavicsok közt egyre,
mely mindöröktől fogva az övé,
És soha senki másé nem is lenne.

Az elveszíthetlent markolássza!
Egész szíve a tenyerében lüktet,
oly egyetlenegy kezében a kő,
és vele ő is olyan egyedül lett.

Nem szabadul már soha többé tőle.
A víznek fordul s messze elhajítja.
Hangot sem ad a néma szakítás,
Egy egész tenger zúgja mégis vissza.

Pilinszky János: Egy szenvedély margójára

Ha hosszabb idő óta ismerünk valakit, kirajzolódik számunkra egyéni mozgásstílusa, amelyről tudjuk, hogy nagyon stabil. Egyes jellegzetes mozdulatok, tartások, reakciók egy életen át elkísérnek bennünket. Megkockáztathatjuk, általuk vagyunk azok, akik vagyunk. Csoportjainkban lehetőség nyílik arra, hogy mozgások, mozdulatok szülessenek meg, amelyek a hétköznapi életben nem kaphatnának teret, és ezek között vannak olyanok, amelyek éveken át ismétlődnek. Ezeknek az ismétlődő mozdulatoknak sokszor mintha archetipikus jellegük lenne, mintha velük a létezés legmélyebb rétegei jelenítődne meg. Ilyenek lehetnek az összecsucodásnak és a kinyílásnak, kitárulkozásnak, a földről való felemelkedésnek, a földre rogyásnak a gesztusai, a védekezés gesztusai, így tarkóra szorított kezek, az arc hirtelen eltakarása, a sarokba kuporodás. Ilyen lehet a hosszan tartó körbejárás, a forgás, a futás, az előre rohanás. De ismétlődhetnek olyan mozdulatok is, amelyekből mesterkéltég, a lényeg elhárítása érződik. Ezek minden bizonnyal valamikor adaptív túlélési stratégiák megnyilvánulásai. Az ismétlődő mozgások egy-egy embernél oly sokáig tarthatnak, hogy már-már úgy tűnhet, az örökkévalóságig így lesz ez.

De a tapasztalat azt mutatja, hogy egyszer csak változások történnek. Váratlanul, amikor éppen nem is számítunk rá. Néhány példa:

Három évig visszatérő mozgása, hogy merev tekintettel, kétségbeesést tükröző arccal körbe jár. A negyedik évben egyre több érdeklődést mutat társai iránt, felfedezi a dobbantást, örömmel táncol.

Sokáig bábszerű, élettelen mozgás, mintha álomban járva dróton rángatnák, a negyedik évben egyre élettelibb mozgás. Kezd a sarkára állni, kezdi a kezébe venni a dolgokat, ha jogos érdekeiről van szó.

Sokáig felszínesnek, hiperaktívna tűnő viselkedés, a negyedik évben néhány letisztult mozdulattal mély fájdalom kifejezése.

Három évig finomkodó balerina mozdulatok, a negyedik évben egyre természetesebb mozgás.

Négy évig vad ordítások, a negyedik év végére belső nyugalom, stabilitás.

De ugyanígy bekövetkeznek változások a viszonyulásokban is. Például:

Három évig a jó kislány, a negyedik évben a fő kritikus.

Majdnem végig a fő kritikus, a negyedik év vége felé elfogadóbb, megértőbb.

Majdnem négy évig a háttérben van, a negyedik év vége felé tud megnyilvánulni.

Három évig domináns a csoportban, a negyedik évben egyre inkább képes a szimmetrikus kapcsolatokra.

Mozgásszerűttekkel végzett munkánk (Kunos, 1999) során azt tapasztaltuk, hogy a betegek ismétlődő, sztereotip mozgásainak elfogadása, az ezekben való bekapcsolódás egy idő után nagy valószínűséggel új mozgásformákkal való kísérletezéshez és egyben a mozgás örömeinek élményéhez vezet. Egy példa: László 25 éves, Little kóros. Sokáig alig mozgott mást, mint hogy háton fekvé hintáztatta a fejét, mely mozgást egyikünk mellette fekvé csinálta vele együtt. Hosszabb idő után új mozgásformák tűntek fel, így a labdát is használta a sztereotip hintázáshoz, majd megjelent az ugrálás örömeinek megtapasztalása. Tornagyakorlatokat kezdett végezni, lábát emelgette, nyújtózkodott, vállával körzéseket végzett. „Micsoda élmény” – mondta. Örömet okozott neki, hogy átvettük a mozgásait, hogy ő taníthatott nekünk gyakorlatokat. Elmondta, hogy gyerekkorában nagyon szerette hintáztatni magát, mert ez mindig megnyugtatta, de ahogy nagyobb lett, a szülei azt mondták, ez nem illik egy felnőtt emberhez. Amikor életében talán először élhette meg az idegrendszer ééréséhez oly fontos vesztibuláris ingerlést nemcsak öningerlés formájában, hanem elfogadó, ráhangolódó, tükröző kapcsolatban, távolról sem zökkenőmentesen, de új élményekre nyílt lehetősége. László

kezdettől fogva mély átéléssel énekelte újból és újból János evangéliumának egy részletét, amely más fordításban Weöres Sándor „A teljesség felé” könyvének is mottója.

„Alkotni vágyom és alakulni vágyom” – cseng most is a fülemben.

Az alkotás és alakulás olyannyira áhított élménye a kapcsolatokba ágyazott ismétlődő ritmikus mozgások háttérén bontakozhatott ki nála.

A bontakozásnak, a változásnak és az ismétlésnek minden bizonnyal egyaránt ideje van az életünkben. Természetes működésünk az lehet, hogy egymás háttéréül szolgálva hol az egyik, hol a másik kerül az előtérbe. Jung (2002) arra hívja fel a figyelmet, hogy ami a kreativitás bölcsője, az egyben a konzervativizmus, az ismétlődés letéteményese is.

„A tudattalant tehát úgy foghatjuk fel, mint a konzervativizmusra való predispozíciót, mint egyfajta garanciát arra, hogy soha nem történik semmi új.

Ha ez a kijelentés korlátlanul érvényes volna, nem létezne az alkotó képzelet sem. Az azonban létezik, és mindig gyökeres változást, megújulást eredményez...A teremtő képzelet valójában egy folyamat, amelynek során a tudattalan birodalmában lakó tartalmak betörnek a tudatba. [...] Ilyen értelemben tehát a tudattalan teremtő erő is, bátor újító, és mindezenközben a maradiság fellegvára is. Elismerem, ez az elmélet paradoxnak látszik, a tények azonban ilyenek. Maga az ember paradox lény, és ezen nem lehet változtatni.” (43. o.)

A „trauma“ „lereagálása”

A „trauma” szerzteágazó jelentéstartománnyal bíró fogalom. (Csuhai, 2003) Az újabb fejlődésemleletek tükrében magukon a traumatikus eseményeken túl nem hagyhatók figyelmen kívül a koragyermekkorától alakuló kötődési mintázatok, túlélési stratégiák, öngyógyító mechanizmusok. (Fonagy, Target, 1998, Target, 1998, id. Lénárd, 2004) Fontos téma, hogy mi az, ami a traumatikus történések miatt nem tudott élni, bontakozni. A „trauma” feldolgozására sokszor csak akkor nyílhat lehetőség, ha már elindult a bontakozás, a változás. Rádöbbenve, hogy mennyi mindentől esett el az életben, lehet, hogy depresszív állapotok következnek, és eljöhét az idő, amikor kifejezést követel magának a valamikor gátolt düh, harag. Lassan új viszonyulási lehetőségek merülhetnek fel. Hosszú út vezethet a sebzett sors elfogadásához, a megbékéléshez. A bizonyossághoz, hogy a bajban nem szükségszerű a magárahagyottság, hogy a kapcsolatok ereje eggyé varázsolhatja a feldarabolt létezést.

A „trauma” „lereagálása” kezdetektől témája a pszichoanalízisnek, és az ezzel kapcsolatos álláspontok egy-egy szerzőn belül is sokszor ellentmondásosak, ambivalensek (Csuhai, 2003) A talán ma is uralkodó nézetek szerint a nyílt viselkedés megjelenése a belső élményfeldolgozás ellen hathat, egyben fennáll a veszélye annak is, hogy a trauma az ismétlések során fixálódik.. Hermann (1988), miközben páciensei az analitikus helyzetben alig mozogtak, hangsúlyozza az élmények eleveenségének fontosságát: „Bizonyos indulatfűtött emlékek csak a maguk szubjektív élményszerűségében tudnak visszatérni.” „Az emlékeknek élniük kell - ez legyen a jelszavunk. Csak az élő emlék vagy az élő jelenet képes arra, hogy valóban a lélek mélyéig hatoljon” (106.o.). Ferenczi (1982) indokoltnak tartotta bizonyos élmények mozgásban történő megidézését, de tapasztalatai alapján úgy látta, hogy ezek önmagukban átfogóbb terápiás munka nélkül csak átmeneti sikerekhez vezethetnek.

Hasonló álláspontot képvisel Jung (2002) is: „A katarzis a maga alaposan felkavaró voltával azt sugallja: Íme, előkerült a dolog, minden kinn van már, minden ismert, túl vagyunk már minden szorongáson, elsírtuk összes könnyeinket, most már jól kell menjen mindennek.” (75. o.) De a valóságban tapasztalatai szerint legtöbbször nem ez történik.

Míg a régebbi megközelítések a trauma ismétlésének veszélyére hívták fel a figyelmet, újabban egyre nagyobb teret kap az ismétlés gyógyító aspektusainak figyelembevétel (Csuhai, 2003) Erre a szálra fűzném fel a mi megközelítésünket.

A folyamatos mozgásban levés, a sokféle nonverbális kifejezési mód felkínálása, azok egymásba fordíthatósága lehetőséget nyújt arra, hogy az egykor életet veszélyeztető, elviselhetetlen, elfogadhatatlan történések lenyomataiból mindig annyi fejeződjék ki, amennyi még elviselhető, kezelhető. Ezzel párhuzamosan lehetőség nyílik arra is, hogy mindaz, ami ezen történések miatt nem kapott teret, most élni, bontakozni tudjon. A közösség általi elfogadás élménye egyre több reményt adhat arra, hogy a fájdalmas történések is felmutathatók.

Maga a tánc végtelen sok lehetőséget nyújt a „lereagálásra”, a traumatikus történések gyógyulására. Megkockáztathatjuk, hogy ez az aspektus megszületésében is fontos szerepet játszhatott. A tánc talán a leghitelesebb nyelvezet az érzelmek, az indulatok kifejezésére. A táncban az izomtónus folyamatos mintázódása által mozgásba, változásba ágyazottan, és nem izoláltan, kimerevítve kelhetnek életre a trauma által előidézett állapotok, legyen az görcsös merevség vagy aléltóság. A tánc minden feszülésében és ellazulásában ott rejlik a halál és az újjászületés megélésének lehetősége. A táncban megélhetjük erőnket, hatóerőnket, amelynek elvesztése a traumatikus történéseknek talán legsúlyosabb következménye. A képi megformálás, a hanggal történő kifejezés vagy az aktív zenélés támogatják a traumatikus történések különböző aspektusainak megérintődését, és egyben azt is, hogy eközben érvényesüljön a szervezet öngyógyító tevékenysége, kiben-kiben a maga módján és idejében. A megérintődés lehetőséget teremt arra, hogy a korai traumatikus élmények megjelenhessenek, olyan mértékben, amelyre az illető éppen készen áll.

Legtöbbször magától megéri a helyzet arra, hogy egy csoporttag egyéni megnyilvánulása, egyéni sorsa kerüljön előtérbe. Fontos, hogy a csoport résztvevő jelenléte támogatja ezeket a szinte mindig magas hőfokú folyamatokat. Így:

„Megéltem, hogy tudok sikítani, üvöltöni, dúdolni, énekelni: van hangom! Egy erős, fájdalmas gyógyulási folyamat. A kiszakadt üvöltéssel valami nagyon fájdalmas sebtől, csomótól szabadultam meg.”

Ezek a megnyilvánulások sokszor valóban fordulópontokat jelenthetnek, de vannak, akiknél még sokszor kell ismétlődniük ahhoz, hogy a lényegi változások bekövetkezzenek. Mivel a katartikus megnyilvánulások nem izoláltan, mintegy kimerevítve, hanem komplex mozgásos folyamatokba ágyazottan jelennek meg, tapasztalataink szerint kicsi a veszélye a fixációnak. Fontos, hogy elvárások, értékelések, értelmező magyarázatok mellőzésével, együttérző tanúként, ha kell segítőként legyen jelen a csoport, a vezetők. Egy ilyen jellegű kitörés után az illetőben belülről szülehet meg a szavakba öntés igénye, de van, hogy erre nem vagy csak hosszabb idő elteltével kerül sor. Mindegyik lehetőség helyén való lehet. Fontos azt is szem előtt tartanunk, hogy valamit nem megtenni, nem kimondani éppen olyan lényegi gesztus lehet, mint megtenni, kimondani.

Éppen a traumatikus történések szerteágazó gyökérszerve, polip jellegű mivoltuk miatt kételkedek abban, hogy az egyszeri „lereagálások”, „nagyjelenetek” tartós, átfogó változásokhoz vezetnének. És ha csak ezekre nyílik lehetőség, akkor a kontextusból kiragadott mivoltuk miatt valóban nagyobb lehet fixációjuk veszélye.

Magam egy bögre földhöz vágásával büszkélkedhetem a négy éves kiképző-csoportbeli létem során, amelyet úgy érzem jó időben tettem meg. Ez a cselekedet, amelybe sok minden belesűrűsödött, éppen a konkrétumokat és a szimbolikus jelentéstartományokat egyesítő mivolta miatt válhatott a múlt történéseit feloldó és egyben a jövő felé is új utakat nyitó csomóponttá az életemben.

Két szempontot emelnék most ki, hogy vajon miért történik a traumatikus történések okozta testi és/vagy lelki sebek gyógyulása oly sok ismétléssel. Egyrészt számolnunk kell a traumatikus történések ismert állapotfüggő mivoltával, amely a mozgásos munka során

sokszor konkrétan a mozgásokban is tetten érhető. Így előfordul, hogy a megnyugvás, az oldódás akkor következik be, amikor a kliens megtalált egy bizonyos testhelyzetet, mozdulatot, és erre a testhelyzetre, erre a mozdulatra a kísérő az elvárásainak megfelelően reagált. Ezek az elvárások nem tudatosak, szavakban legtöbbször nem megfogalmazhatóak. Ez a testi szinten is történő folyamatos egymásra hangolódás, Bálint (1994)) szavaival élve az „összeillésnek” a keresése lényegi vonása a testi történésekkel, a mozgással, érintéssel dolgozó terápiáknak, és ehhez új és új helyzetekben való próbálkozásokra, időre van szükség. Másrésztől számolnunk kell azzal, hogy a traumatikus élményekkel akárcsak távoli analógiát mutató helyzetek az eredetihez hasonló reakciókat válthatnak ki. Így, mintha elhagyott aknamezőkön járnánk, amelyeken az „itt és most”-ből váratlanul belezuhanhatunk a múltba. De mint annyiszor, ami kihívást jelent, éppen abban rejlik a gyógyulás lehetősége. Az ún. primer folyamatok előtérbe kerülésével az ismétlések során a kapcsolatban való megnyilvánulás révén idővel új elemek csempésződhetnek be, változások történhetnek.

„A lélek disszociációja”

Jung (2002) így ír: „Nemcsak az affektusok által okozott feszültség, hanem a lélek disszociációja a neurózis fő tényezője, aminek a következtében a fő terápiás kérdés nem a lereagálás létrehozása, hanem ennek a lelki disszociációnak a rendbetétele.” (131.o)

Mit várhatunk ezen a téren magunktól, a hozzánk fordulóktól egy olyan korban, ahol a szétszakítottság érzése az alapvető létélmények közé tartozik? De valóban csak a mi korunk emberének jellemzője ez az érzés?

„Fölocsudok ziláltságomból. Szinte darabokra szakadtam benne, míg tőled, az Egytől elfordultam és sok irányba töredezttem széjjel.” (55.o.)
Szent Ágoston: Vallomások

E vallomásban több mint 1500 év távlatából emberi sorsunk alapmotívumai fogalmazódnak meg. Örök vágyakozásunk, hogy ne töredezzünk sok irányba széjjel, hanem egyek, önmagunk lehessünk.

A mindig változó környezetben a létezés az evolúció során kialakult eltérő működésmódok teszik lehetővé. De éppen ebből az adományából következhet, hogy fizetségként örök keresés a részünk. A keresése annak, hol is van személyiségünk súlypontja, miként tehetünk eleget a nem megkerülhető felszólításnak: „A hetedik te magad légy.”

Maga a tánc talán a leghatékonyabb, ősidők óta ismert és használt útja a transzcendens élmények indukálásának, annak, hogy egységet éljünk meg önmagunkkal és egyben a mindenséggel.

Az ilyen jellegű élmények valóban sokszor megjelennek csoportjainkban, és gyógyító, a személyiség integritását elősegítő mivoltukat maguk a résztvevők is érzik. Azonban még hosszú ideig eltarthat, hogy lényük hétköznapi negatív aspektusai – mondjuk „házasárcány” mivoltuk, kapkodó életvitelük – megváltozzanak. Tapasztalataink szerint legtöbbször eljön az ideje annak, hogy az illető maga ismeri ezt fel, majd tesz erőfeszítéseket e hasítás meghaladására, a két világ integrálására.

A különböző életterek, én-részek integrációját segíti az IKT azon tradíciója, hogy a csoporttagok évente egyszer általuk meghívott vendégek előtt belső indíttatású, általuk koreografált szóló performanszot adnak elő. Fel kell azonban készülnünk arra, hogy ezek a magas hőfokú, sokszor katartikus megnyilvánulások gyógyító hatásai mellett éppen a nyitottság állapota miatt hordják magukban a fokozott érzékenység, sérülékenység veszélyét is.

Sebzetségünk, sérülékeny mivoltunk léte, sorsa a „lélek szövédéjében”, lelkünk „folytonosságában”

Hermann (1988) hitvallása szerint a terapeuta feladata nem az értelmezés, hanem az értelem keresése. Úgy látja, hogy egy-egy tünet, életszakasz, viselkedési mód értelme áltál születik meg, hogy az beilleszkedik az egyén „lelki folytonosságába.” A folytonosság szóban ott sejlik a lüktető mozgás élménye, dobolásra hív, amelyben testet ölthet létünk megannyi ritmusa.

Gürtler (1999) ars poetikáját rokonnak érzem Hermannéval. „Táncold az élet táncát” – mondta oly sokszor. Ez a mondat mintha rímelné Hermann felhívására: Add át magadat lelked áramlásainak, a létezés folytonosságának. Gürtler azt vallotta, hogy valamennyien művészek vagyunk, maga az életünk alkotás. Így az IKT a terápiát a kliens(ek) és a terapeuta hiteles jelenlétén alapuló közös alkotásnak tekint. Elismeri az egyén valamennyi megnyilvánulásának, a hétköznapi életben esetleg szokatlan beállítódásainak adaptív jelentőségét, és teret ad az ezekben rejlő kreatív megküzdési lehetőségeknek, öngyógyító folyamatoknak. „Mikor a kifejezésben, a táncban egy blokádnak vagy egy tünet koreográfiává változik, az ember újra kapcsolatba kerül alkotó forrásaival, visszatáncolja magának a választás szabadságát, hogy elfogadja magát olyannak, amilyen, vagy megváltozzon.” (Gürtler, 2000, id.: Antos, 2002)

Terápiás szemléletünkkel tehát azokhoz az iskolákhoz kapcsolódunk, amelyek a tüneteket az élettörténetbe ágyazottan közelítik meg, azokat létezésünk sérülékeny Achilles pontjaira adott konstruktív megküzdési kísérleteknek tekintik. „Magában a sebben és annak autentikus nyelvezetében rejlik a gyógyulás lehetősége is.” – vallotta Gürtler (2000). Ebben a megközelítésben a terápiás munkát a nagyítás és kicsinyítés egymásba fonódó művészi alkotó folyamatainak fogjuk fel. Ha egy „tünet” lehetőséget kap arra, hogy autentikusan kifejeződjön, ami – miképpen ez a művészetek eszköztárára jellemző – átmenetileg a jelenség felnagyításával, markánsabbá tételével történhet, úgy ez esélyt ad arra, hogy beleilleszkedve az élettörténetbe, a „lélekfolytonosságba” ott a megfelelő aránnyal, immár nem tünetként, hanem konstruktív energiaként legyen jelen.

Ez a közös út távol esik az egyenes úttól, és ahogyan az út nem egyenes, úgy az idő sem lineáris. Hermann szavaival a lélek „ágas bogas kanyarulatós” útvesztőit, Jung szavaival „mélységeink ösvényeit” járjuk. Egyes pillanatok az örökkévalóságig tartónak nagyítódhatnak, melyekből örvénylő mozgások lendíthetnek tovább vagy ránthatnak magukkal. Úgy tűnik, a lényegi változásokra akkor van a legnagyobb esély, amikor a konkrét cselekvés és testi megtapasztalás szimbolikus, archetipikus, egyéni sorsunkon túlmutató jelentéstartományokkal itatódik át.

Magamról

Mit is csináltam én az IKT képzés négy évében, több, mint ezer óra alatt? Sokféle találkozás, helyzet, állapot ötlük fel. De mintha mindezek létezéséhez az alapot, a hátteret, a kötőanyagot egyetlen mozgásforma adta volna: a forgás, újból és újból a forgás. A forgással mintha egy soha nem csillapított éhség lelt volna táplálékra, mintha egy forrásra bukkantam volna, amely oltani képes a szomjúságot, mintha valami mélyen gyökeredző testi és lelki hiányállapot lelt volna gyógyírre.

Forgás közben egyre inkább biztonságban éreztem magamat. Ebben a hétköznapiól eltérő beállítódásban az idők során végtelenül gazdag világ tárult fel előttem, végtelenül sok lehetőséggel. Újból és újból megéltem az egységet a világgal, áltál, hogy a világ együtt forgott velem, hogy én együtt forogtam a világgal. Izgalmas felfedezés volt, hogy én dönthetek arról, hogy a világ milyen gyorsan forogjon! Mert ahogyan lassítottam vagy gyorsítottam a forgásomat, aszerint forgott a világ lassabban vagy gyorsabban. És a

mozgásunk ritmusa mindig összhangban volt! Arra is képes voltam, hogy megállítsam a világot! Mert amikor megálltam, és lassan csillapodott a szemeim gyors és lassú mozgásokból álló lüktetése, a nisztagmus, úgy állt meg lassan a világ is. És csak annyi kellett hozzá, hogy megint forogjak, és máris mozgásba hozhattam a világot!

Felfedeztem azt is, hogy forgás közben magam dönthetem el, hogy önmagamra vagy a külvilágra irányítom-e a figyelmemet. Ha a külvilágra figyeltem, akkor az forgott. Ha a kezeimre, akkor azok egységet képezve velem, mindig ott voltak, ahol éppen én. Forgás közben különösen élőnek élttem meg a kezeimet, éreztem a csuklók, az ujjak minden finom mozdulatát, és egyben különösen tisztán is láttam a mozdulatokat. A következő lépés a karjaim felfedezése volt forgás közben. Éreztem, ahogyan különböző irányba repülnek a karjaim, hol szimmetrikusan, hol ellenkező irányba, anélkül, hogy bármit tennem kellene ezért, egyszerűen csak repülnek. Néha úgy éreztem, mintha a forgás forgatagában végtelen sok karom lenne, mint Sívának, majd a végtelen sok kar egy karrá olvad össze, a mozgó karommá. Amikor éppen felfelé repültek a kezeim, megszületett egy visszatérő mozdulat egy visszatérő élménnyel: Csillagokat szakítok, a számba veszem, és megeszem őket. Egyiket a másik után, a forgás ritmusát követve.

Talán már a negyedik évben lehetett, amikor előtérbe kerültek a lábaim. Fontos élmény volt, miként tudom a terpesz szélességével, a talpaim finom mozdulataival szabályozni a forgás minőségét. Az efféle élményeket nem kellett külön keresnem, egyszerűen csak megszülettek a forgás forgatagában, amelynek legfőbb irányítója, és egyben az ajándékokat elfogadó részese is voltam.

Az állva forgáson kívül fontos volt még a fekvő forgás, a gurulás a földön. A gurulás felfedezése már régebben, a szenzoros integrációs saját élményű csoportok során kezdődött. Ismét ezernyi élmény, felfedezés. Így milyen is az, amikor a kezeim lendülete vezeti a mozgást, és milyen az, amikor a lábaimmal lököm el magamat.

Visszamenve az időben, felnőtt koromban az első meghatározó élmények a forgással kapcsolatban a szenzoros integrációs terápiával (pl. Ayres, 1972/1999; Szvatkó és Varga, 1999; Varga és Szvatkó, 1993a, 1993b; Kiss, 2002; Molnár, 2005; Varga és Kiss, 2007) való találkozás során születtek meg a csepphálóban¹. Mielőtt elkezdtem volna a saját élményű csoportok vezetését, lehetőségem volt arra, hogy sok-sok órát tölthessek a csepphálóban. Kísérőimtől mindig ugyanazt kértem: Minél nagyobb pályán forgassanak, úgy, hogy közben a saját tengelyem körül is forogjak. Mint ahogyan egy bolygó kering a nap körül és egyben forog saját tengelye körül. Visszatérő élményem volt, hogy amint ott kuporgok a világmindenségben ökölbe szorított kezekkel, egyszerre csak kinyílnak az ujjaim, és érzem, amint növekednek. Ahogyan a forgó táncot és a gurulást a földön, a csepphálói létet is a bontakozás élménye, a megismerés öröme kísérte, játékoság és transzcendencia egymásra találása.

Idővel gyerekkori élmények keltek életre. Az általános iskolás kislány, aki az udvari szünetekben mindig fogott magának valakit, akivel összekapaszkodva pöröggetett. Ez jó volt. Az IKT képzés során a páros helyzetekben, amikor én mondhattam meg, mit szeretnék, mindig ezt kértem.

Aztán egy régebbi élmény. Elsős voltam, amikor a szüleim balettra írtak be. Megelevenedett a mozdulat, ahogyan pörögtem-pörögtem, mindig csak pörögtem. És megelevenedett a fájdalom is, amit akkor éreztem, amikor megmondták, hogy nem mehetek többé balettra, merthogy egyetlen egy mozdulatot sem tanultam meg egy fél év alatt. Nem fogtam fel, mit kellett volna megtanulnom, mert úgy éreztem, amit csinállok, az valami jó és fontos dolog.

¹ A szenzoros integrációs terápia emblemikus eszköze: a benne lévő teljesen körülölelő, egy ponton felfüggesztett, s ilyenkor egy vízcepre emlékeztető háló.

A négy éves képzés során a bontakozás élményébe többször belevágott egy másik történés: A kiváltó okok annyira különbözőek és lényegtelenek voltak, hogy nem is igen emlékszem rájuk. A lényeg az volt, hogy egyszerre csak kínzó, szavakkal nem leírható állapotba kerültem, amelyben nem tudtam megmozdulni. Az iszonyat, csak ezt a szót találtam. Visszaemlékezve ez az állapot talán mindig háton fekve következett be. Ahogy a csoportvezető és a csoport mellettem volt, az segített abban, hogy lassan ki tudjak jönni ezekből az állapotokból. Amikor úgy adódott, hogy hasra tudtam fordulni, ez már az életbe való visszatérést jelentette, ilyenkor volt, hogy hosszan, hevesen zokogtam. Lassan, talán úgy két-három év múlva jöttek asszociációk ezekhez az állapotokhoz. A befalazottság élménye, nagyon hideg van, nagyon fázok, mozdulnék, fordulnék, de nem tudok, nem lehet... Aztán lassan-lassan az élmény, hogy most már tudok, most már lehet. Ez utat nyitott ahhoz, hogy más eddig artikulálatlan érzések is kifejezést nyerjenek, és így régről hozott sebek gyógyulhassanak. Az életrajzomból: A családi ház alagsorában, ahol laktunk, volt egy keskeny, magas, amúgy igen szép láda. Már felnőtt lehettem, amikor a szüleim elmondták, hogy ez volt életem első évében vagy talán még tovább is a fekhelyem, a helyem a lebombázott ház pincéjében. Sokáig éreztem azt, hogy ezt a ládát össze kéne törni, nem is tudtam, miért. Csak egy pár éve értettem meg: Ez volt az a láda, amiben nem mozdulhattam, nem fordulhattam, amiben biztos, hogy sokat voltam magamra hagyva. Igen, a befalazottság érzése, az iszonyat, amit össze akartam törni. A láda már nincs meg, nem tudom, mi lett vele. Végül is nem törtem össze sem azt a ládát, sem más bútordarabot. Ma már nem rettennék meg tőle, a közelébe mernék menni, alaposan szemügyre venném. A sors úgy hozta, hogy az évek során kiforoghattam magamat a befalazottságból.

Így lassan-lassan kezdtek a korai élmények helyet kapni a lelki élet szövedékében, kezdtek tapasztalattá, tudássá tisztulni. Hogy mi történt velem azóta? Már régóta nincsenek stuporos állapotaim. Ez biztosságot ad, hiszen ezek az állapotok kamaszkoromtól fogva törtek be időnként fenyegető kiszámíthatatlansággal az életembe. Már régebb óta kevesebbet forgok. Mintegy jóllakva az „östudással”, hogy a világ forog, fordul, és benne én is forgok, fordulok, időközben új mozgásformák váltak izgalmassá. És úgy tűnik, jobban tájékozodom, ügyesebb lettem valamivel.

Előadásomban elmondtam, hogy mozdulatlanul állva nem érzem spontán módon, hogy melyik a jobb és bal kezem, ezt újból és újból meg kell fontolnom De felfedeztem, hogy fordulva érzem az irányokat. Mióta így szemben állva a hallgatósággal ezt elmondtam, megmutattam, valami új dolog alakul bennem. Mozdulatlanul is kezdem a testem középvonalából érezni, valóban a testemmel tudni, hogy merre van a jobb és bal. Ez új, érdekes tapasztalat, egyelőre csak ízlelgetem. A hátára fektetett semerre sem fordulni tudó magára hagyott, éhező csecsemő, a két lábra állított merev kisgyerek, aki magával vitte a korai történések lenyomatait, nem érezték az irányokat. És ez így maradt egy életen át. Most, miközben megmutathatom őket a világnak, újfajta tudás sejlik fel bennem az irányokról.

Összegzés

A tanulmányban arról kíséreltem meg számot adni, miként öltenek testet az IKT-ban a pszichoterápiák olyan régről ismert jelenségei, mint a belső bontakozás, az elakadások, az ismétlések, a traumatikus történések gyógyulása, a személyiség egysége és disszociációja. Ezen jelenségek természetesen emberről emberre sajátos tematikával rendelkező egyéni mintázatokat mutatnak, eltérő hangsúlyokkal, ritmusokkal, egymásba fonódásokkal. Az is természetes, hogy a fenti folyamatok a mi munkánkban sem sterilen, hanem a kapcsolatokba ágyazottan, érzelmi vonzódások és taszítások, indulatáttételek és viszontindulatáttételek játékkerében jelennek meg.

Amit most visszatekintve érzek, az mindenekelőtt a csodálkozás magamon. Miközben szerettem és szeretek, dolgoztam és dolgozok, mégis, mennyi mindennek kellett, kell történnie ahhoz, hogy életem egyes történelmi helyet kapjanak a lelki élet folytonosságában. Saját tapasztalataim megértésre, türelemre tanítanak mások iránt.

Weöres Sándor így ír „A teljesség felé” kötetben:

„Az egyetlen igazi tanulás: a lényünkben szunnyadó tudásnak tevékeny ébresztése. [...] Aki a lényében rejlő ös tudást önmaga számára meghódította, mindent elért, ami emberileg elérhető: azt élet és halál csak felületesen sebezheti, lényegében sérthetetlen és teljes.” (9.o.)

Az „ös tudást”, „a lényünkben szunnyadó tudást” azonban meg nem hódíthatjuk, csupán részesedhetünk belőle. Erre, mint korunk sok más műhelye, az IKT is lehetőséget nyújt. A részesedés során csökkenhet sérülékenységünk, meg azonban nem szüntethető. Hisz az világba vetettségünk lényegi sajátja. Nem kerülhető meg a kihívás, amelyről az egzisztencialista Tillich (1991) ír: Mindezek ellenére, mindezzel együtt „a bátorság a létezéshez”.

Köszönetnyilvánítás: Köszönöm az együttes munkát csoportvezető társaimnak, Antos Júliának, Jarovinszki Verának, Kiss Tibor Cecének, Mády Annának és Perfalvi Tünde Hedvignek. Köszönöm továbbá Antalfai Márta, Kiss Tibor Cece és Szvatkó Anna fontos észrevételeit.

Irodalom

- Antos, J. (2002): Táplálkozási zavarok kezelése nonverbális terápiával, A táncterápia elmélete és gyakorlata, *Szakedolgozat*, ELTE-BTK, Pszichológia szak, Budapest.
- Ayres, A. J. (1972/1999): Sensory Integration and Learning Disorders, Western Psychological Services, Los Angeles; szemelvényes fordítás in: Szvatkó, A., Varga, I. (szerk) (1999), Szenzoros Integrációs Terápiák, Tanfolyami segédanyag, *kézirat*, Budapest, 5-31
- Bálint, M. (1994): *Az őstörés*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Csuhai, Cs. K. (2003): Trauma és ismétlés, *Pszichoterápia*, 12, 17-27.
- Eliade, M., (1993): *Az örök visszatérés mítosza*. Európa Kiadó. Budapest.
- Ferenczi, S. (1982): Felnöttek „gyermekanalízise”. In: Linczényi A. (szerk) *Lelki problémák a pszichoanalízis tükrében*, Magvető, Budapest. 410-433.
- Fonagy, P., Target, M. (1998): A kötődés és a reflektív funkció szerepe a self-fejlődésben. *Thalassa*, 9, 5-43.
- Gürtler, W. (1999): Integrált Tánc- és Kifejezésterápia, *Pszichoterápia*, 8, 133-135.
- Gürtler, W. (2000): Integrált Kifejezés- és Táncterápiás szemináriumi segédanyag, *Kézirat*.
- Hermann, I. (1988): *A pszichoanalízis, mint módszer*. Gondolat. Budapest.
- Holzmann, P.S., Proctor, L.R., Levy, D.L., Yasillo, N.J., Meltzer, H.Y., Hurt, S.W. (1974): Eye tracking dysfunctions in schizophrenic patients and their relatives. *Arch. Gen. Psychiatry*, 31, 143-151.
- Holzmann, P.S. (1979): Smooth Pursuit Eye Movements as an Indicator of Vulnerability. *Psychopharmacology Bulletin*, 15, 22-24.
- Holzmann, P.S., Kringlen, E., Levy, D.L., Haberman, S. (1980): Deviant eye tracking in twins discordant for psychosis: A replication. *Arch. Gen. Psychiatry*, 37, 627-631.
- Jung, C. G. (2002): *A pszichoterápia gyakorlata*. Scolar kiadó.
- Kiss, T. C. (2002): A Szenzoros Integrációs Terápia és holisztikus kiterjesztése, a Holisztikus Szenzoros Balansz, *Tudomány és Lélek*, 6, 72-97.

- Kunos, V. (1999): Szenzoros integráció és kreatív terápia fogyatékkal élő fiatalokkal, *Szakdolgozat*, ELTE-BTK, Pszichológia szak, Budapest.
- Lénárd, K. (2004): Ferenczi kései írásainak újragondolása a kurrens fejlődéselméletek fényében. *Pszichoterápia*, 5, 283-291.
- Lénárd, K. (2005): A kreatív folyamatok korai kapcsolati gyökerei. *Pszichoterápia*, 6. 769-772
- Molnár, M. (2005): Pszichoterápia a "Labirintus"-ban (egy gyakorlati szakember gondolatai), *Pszichoterápia*, 1, 433-440.
- Neale, J. M., Oltmanns, T. F. (1980): *Schizophrenia*, John Wiley & Sons.
- Oatley, K., Jenkins, J.M. (2001): *Érzelmeink*. Osiris. Budapest.
- Siever, I.J., Haier, R.J., Coursey, R.D., Sostek, A.J., Murphy, D.L., Holzman, P.S., Buchsbaum, M.S. (1982): Smooth Pursuit Eye Tracking Impairment: Relation to Other „Markers” of Schizophrenia and Psychologic Correlates. *Arch. Gen. Psychiatry*, 39, 1001-1005.
- Stern, D. N. (2002): *A csecsemő személyközi világa a pszichoanalízis és a fejlődéslélektan tükrében*. Animula, Budapest.
- Szvatkó A., Varga I. (szerk.) (1999): Szenzoros integrációs terápia, Tanfolyami segédanyag, *kézirat*, Budapest.
- Target, M. (1998): A kötődés reprezentációja súlyos személyiségzavarban szenvedő betegeknél. *Thalassa*, 9, 44-55.
- Tillich, T. (1991): *Der Mut zum Sein*. Walter de Gruyter
- Varga, I. (1992): Az okulomotoros rendszer és a pszichiátriai sérülékenység, In Varga, I. (szerk.) *Klinikai pszichológiai szöveggyűjtemény*, Universitas, 185-209.
- Varga, I., Kiss, T. C. (2007). Kreatív mozgásos terápia egyetemi csoportokban: csoportdinamika, a nonverbális megközelítés jellegzetes élménymintázatai. In: *Személyiséglélektantól az egészségpszichológiáig, Tanulmánygyűjtemény Kulcsár Zsuzsanna tiszteletére*. Trefort Kiadó, Budapest.
- Varga, I., Szvatkó, A. (1993a): Jean Ayres szenzoros integrációs terápiájának néhány alapelve I., *Óvodai Nevelés*, 4, 114-116.
- Varga, I., Szvatkó, A. (1993b): A játék, a fantázia szerepe a szenzoros integrációs terápiaiban II., *Óvodai Nevelés*, 5, 151-153.
- Weöres, S. (1994, 2000): *A teljesség felé*. Tericum Kiadó. Budapest.
- Wolinsky, S., (1995): *Die dunkle Seite des inneren Kindes*. Verlag Alf Lüchow, Freiburg i.Br.