

VARGA IZABELLA–KISS TIBOR CECE

## KREATÍV MOZGÁSOS TERÁPIÁK EGYETEMI CSOPORTOKBAN: CSOPORTDINAMIKA, A NONVERBÁLIS MEGKÖZELÍTÉS JELLEGZETES ÉLMÉNYSZERZÉSEI

### *Absztrakt*

Cikkünkben az Eötvös Loránd Tudományegyetem pszichológia szakán évek óta tartott „Kreatív mozgásos terápia: Szenzoros integrációs terápia, integrált kifejezés- és táncterápia” c. kurzus során szerzett tapasztalatainkat foglaljuk össze. Először történeti áttekintést nyújtunk, majd röviden bemutatjuk a tanegységet alkotó két módszert, a szenzoros integrációs terápiát és az integrált kifejezés- és táncterápiát. Cikkünk ezt követően az egyetemi keretek között tartott szemináriumok csoportdinamikai kérdéseit boncolgatja, végül a módszerből fakadó élményminőségekből ad ízelítőt a részt vevő csoporttagok szubjektív esszéi alapján. Úgy látjuk, hogy a kurzus során szerzett széles spektrumú személyes és gyakorlati tapasztalatok a hallgatók szakmai szocializációjának fontos részét képezik, a későbbi pszichológusi munka valamennyi területén hasznosnak bizonyulhatnak.

„Úgy néztem magamra mindig,  
ahogy csodára nézni illik,  
csodára, az ember fiára,  
kezeire, nyírott hajára.”

*Szécsi Margit*

„Ezekről a pillanatokról őrzök három szót: odafigyelés, egymásra csodálkozás”  
*egy csoporttag*

„A néhány foglalkozás után [...] rácsodálkoztam olyan dolgokra, amiket máskor talán észre sem vettem volna.”

*egy csoporttag*

### *Kreatív mozgásos terápia az Eötvös Loránd Tudományegyetemen – történeti áttekintés*

Elhagyva a szavak birodalmát, személyes közlésekre kényszerülünk. A mozgás? Az érintések? Azok a testtartások, mozdulatok, azok az érintések, ölelések, akkor, ott, velük. A vestibuláris ingerlés? Azok a pörgések, azok a repülések, akkor, ott, abban a hálóban, abban a hintában, velük. A hangok? Az a dobszó, azok a nevetések, azok a sírások, akkor, ott, velük. A színek? Annak a kék matracnak a színe, akkor, ott, velük.

Aztán miként az út vissza a szavakhoz? Talán ezért teremtődött a költészet. Hogy keresse az utakat, a zezugos ösvényeket, a hidakat, a pallókat a szavak és a szavak nélküli világ között.

Bevezetőként hadd álljon így most itt néhány személyes vallomás arról, hogy mi szél is hozott ide engem (V. I.) a nonverbális terápiák, a kreatív mozgásos terápiák világába, valamint rövid összegzése annak, hogy milyen szakmai találkozások, együttműködések nyomán válhattak, válnak valósággá álmaink.

Félénk, ügyetlen gyerek voltam. Olyan öt-hat éves lehettem, amikor cirkuszosok érkeztek a helységbe, ahol laktunk. Csodálkozva és kicsit irigykedve néztem a cirkusszal utazó ugrabugráló gyerekeket. „Egyszer elmegyek majd veletek, egyszer majd én is vándorcirkuszos leszek!” – született meg bennem a bizonyosság. Ez a bizonyosság mindig is ott volt velem, mígnem a 40-es, 50-es éveimben – mit tesz Isten – valóra vált.

Hogyan is történt mindez? Mikor az egyetemi órákra készülve<sup>1</sup> kezembe került Ayres (1972a/1999) könyve a szenzoros integrációs terápiáról (SZIT), és megláttam benne egy csepphálóban ülő gyermeket, pillanatok alatt döntöttem. Hát létezik ilyen terápia? Akkor én ezt fogom csinálni! A levelezősöknek tartott órán tüstént beszéltem is a módszerről, ahol Szvatkó Anna és Dorner Márta rögtön mondták, hogy ők a Ferencvárosi Nevelési Tanácsadóban szívesen kipróbálnák ezt a módszert, mivel egyre több az olyan gyerek, akikkel a hagyományos gyermekterápiás módszerekkel nem boldogulnak. Szvatkó Anna keresett egy hálóverőt, aki elkészítette Magyarországon az első csepphálót, a SZIT „emblematis” eszközét.

Ahogy ez ilyenkor lenni szokott, felgyorsultak az események. A téma ott volt a levegőben. A Személyiség- és Klinikai Pszichológia Tanszék munkatársainak irányultsága sokoldalúan kapcsolódott a szenzoros integrációs terápia módszertani megközelítéséhez, szellemiségéhez. Így mindenekelőtt Kulcsár Zsuzsanna érdeklődése a korai személyiségfejlődés iránt, Kulcsár Zsuzsanna és ez én érdeklődésem a vestibuláris rendszer működése iránt (pl. Kulcsár, 1992, 1996/2005), Nagy János érdeklődése a neuropszichológia iránt, Rózsa Sándor kultúrantropológiai és egyben testnevelői képzettsége, érdeklődése az ősi gyógy módok iránt.

Az ELTE Személyiség és Klinikai Pszichológiai Tanszékének gondozásában indítottuk 1991-ben az első pedagógus továbbképző tanfolyamot a szenzoros integrációs terápia témaköréből, melynek egyik előadója Kulcsár Zsuzsanna volt. Azóta Szvatkó Annával folyamatosan szervezünk pedagógus továbbképző tanfolyamokat, 1997-től a Lelki Egészségvédő Alapítvány keretei között. Rajtunk kívül Bedő Ilona, Campos Jiménez Anna, Donauer Nándor, Kalmár Magda, Molnár Magda, Nagy János és Rózsa Sándor vállalnak folyamatosan előadásokat a továbbképzéseken. Bálint Mária (1987) az Ayres által, gyermekek számára összeállított neuropszichológiai tesztbatteréival (Southern California Sensory Integration Tests, Ayres, 1972b) végzett fontos vizsgálatokat.

Magyarországon a SZIT a kilencvenes évek eleje óta, tudomásunk szerint nemzetközi viszonylatban is élenjáró népszerűséget ért el. Először nevelési tanácsadóknál kezdték alkalmazni figyelem, tanulási, magatartási zavarokat és megkésett beszédfejlődést mutató gyermekeknél. A módszer hamarosan egyre több területen bizonyult eredményesnek, így

<sup>1</sup> Varga Izabella 1984-től 2001-ig az ELTE-BTK Személyiség- és Klinikai Pszichológiai, majd Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszékének adjunktusa volt.

például abban, hogy megkönnyítse a koraszülöttek adaptációját, és segítséget nyújtson értelmi fogyatékos, vak, mozgássérült, halmozottan sérült gyermekek képességeinek teljesebb kibontakozásához. Megelőző hatása miatt polgárjogot nyert az óvodai és iskolai nevelésben.

A kezdetben elméleti továbbképzéseknek kezdeményezésemre hamarosan részét képezte a saját élményű csoportokban való részvétel is. Ekkor vált igazán valósággá a vándorcirkusz álom. Az országban számos helyen dolgoztunk, a tornatermek mellett több alkalommal szabadban is, így erdőben, víz, folyó mellett. Köszönettel említem meg csoportvezető munkatársaimat, Campos J. Annát, Kiss Tibor Cecét, Kunos Verát, H. Pozsár Beátát, Wágner Ferencet.

1994-től 2001-ig az ELTE Izabella utcai tornatermében a tanfolyamok szerény nyereségéből megvásárolt, felnőttek számára is használható SZIT eszközökkel féléves, szabadon választható kurzusként „Szenzoros integrációs terápiák és játéktérapiák” címmel számos saját élményű csoportot tartottam pszichológus hallgatók számára. Szeretnék köszönetet mondani Kulcsár Zsuzsannának, amiért tanszékén teret adott az akkor avantgárdnak számító kísérletező kezdeményezésemnek, valamint Rózsa Sándornak a terem kialakításában nyújtott segítségével, az eszközökkel való közös kísérletezésekért, közös játékokért.

Hagyományos egyetemi órákat tartó oktatóként komoly kihívásnak ígérkezett az, hogy miként fogadnak a hallgatók ebben az újszerű világban, ahol együtt hintáztunk, együtt gurultunk a földön, együtt küzdöttünk azért, hogy le ne potyogjunk különböző billenő eszközökről. „Mi lesz a tanári tekintélyeddel?” – kérdezték többen a kollégák közül. Valahogy olyan természetes volt, hogy ennek a világnak, ennek a felkínált térnek a törvényszerűségeit követve voltunk együtt a játék, a mese, a fantázia bűvöletében. Most így visszagondolva, nehéz is lenne megmondani, hogy ki kitől tanult ebben a helyzetben. A terápia nondirektív irányultságának megfelelően felkínáltam különböző helyzeteket (így egyéni kutatásokat, páros játékokat, csoportos munkát, mint a közös világépítés), és örömmel voltam tanúja, részese a kreatív, kísérletező munkának.

Újabb fordulatot jelentett az életemben, amikor jelentkeztem Wilfried Gürtler német pszichológus, táncterapeuta Budapesten indított integrált kifejezés- és táncterápiás (IKT) képzésére 1997-ben. Miközben az IKT-képzés gyökeret eresztett Magyarországon, kapcsolatunk fokozatosan munkatársi viszonyra vált. Wilfried Gürtlerrel 2000 őszi félévében és 2001 tavaszi félévében két integrált kifejezés- és táncterápiás kurzust tartottunk pszichológus hallgatók számára az ELTE Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszék gondozásában.

A 2002-es tavaszi félév óta „Kreatív mozgásos terápiák – IKT, SZIT” címmel tartunk szabadon választható kurzusokat. Jelen cikk két szerzőjén kívül a következő IKT és/vagy SZIT képzettséggel rendelkező kollégák voltak csoportvezetők a páros vezetésű csoportokban: Antos Júlia, Jarovinszkij Vera, Mády Anna, Perfalvi Tünde Hedvig, Révay Réka.

De mit is fed a kreatív mozgásos terápiák név? A két módszer szellemiségét, felkínált lehetőségeit olyannyira közel állónak éreztem, éreztük egymáshoz, hogy nem is történhetett más, mint hogy munkánk során mindkettőből merítettünk. A SZIT csoportokban egyre többet táncolunk, az IKT csoportok egyes témáinál használunk SZIT eszközöket. Az egyetemi csoportoknál mindkét módszerből adunk ízelítőt, és ez a megközelítés ta-

pasztalataink és a hallgatók visszajelzései alapján szerencsésnek bizonyult. Ami engem illet (V. I.), talán azért élem ezt meg beteljesedésnek, mert hát az a kislány valami ilyesmiről álmódott. Egy vándorcirkuszról, ahol dobolnak és ugrabugrálnak, nemcsak a földön, hanem mindenféle ingó-bingó csodákon is.

## *Áttekintés a szenzoros integrációs terápiáról és az integrált kifejezés- és táncterápiáról*

### *Szenzoros integrációs terápia (SZIT)*

A szenzoros integrációs elméletet Anna Jean Ayres (1920–1988), amerikai foglalkoztató terapeuta, neuropszichológus dolgozta ki a gyermekkorban jelentkező tanulási zavarok magyarázatára. Nézete szerint ezek a zavarok az érzékszervi ingerek nem megfelelő összerendeződéséből, feldolgozásából származnak. Ennek kezelésére, gyógyítására fejlesztette ki a szenzoros integrációs terápiát. Az elmélet és a módszer alap gondolatait a következő források alapján ismertetjük: Ayres, 1972a/1999, 1979/1999; Szvatkó, Varga 1999; Varga, Szvatkó, 1993a, 1993b; Kiss, 2001, 2002; Molnár, 2005; Fisher, Murray, Bundy, 1991; Brüggébors, 1992/1996, 1994/1996.

A szenzoros integrációs terápiával Ayres célja – tervezett és kontrollált ingerlés útján – olyan szenzomotoros integrációhoz hozzásegíteni a gyermeket, amely képessé teszi őt adaptív válaszok kivitelezésére, melyek tovább emelik az agyi mechanizmusok szervezetségi szintjét, a neuronális integrációt. Ezt az idegrendszer plaszticitása, alakíthatósága teszi lehetővé. Az adaptív válasz Ayres szerint a gyerek valamilyen szándékos, célirányos cselekedete, amely hatékonyabb, mint amilyenre azt megelőzően képes volt. Adaptív választ az „éppen jó” kihívás („just right” challenge) válthat ki, amely tehát nem is az unalomig ismert, és nem is frusztráló a kivitelezhetetlensége miatt.

Az alapvető motivációs bázis, amire a módszer épít, „az élni akarás leküzdhetetlen vágya” (Ayres, 1972a/1999, 16.). Ez egy belső, a fejlődés, a nagyobb fokú összerendezettség, integráció irányába ható hajtóerő, egyfajta öngyógyító mechanizmus (Szvatkó, Varga, 1999). „Az érettebb, integráltabb válasz (mozgás) nem tanítható, megjelenése nem erőltethető<sup>2</sup>, legfeljebb előcsalogatható olyan szenzoros inputok felkínálásával, amelyek a gyermek szükségleteire szabottak” (Ayres, 1972a/1999, idézi Szvatkó, Varga, 1999, 54.) (vagyis „éppen jók”). A terapeuta tehát nem kívánja a gyerektől bonyolult mozgástervek kivitelezését, amíg az egyszerűbbeket, és ontogenetikusan ősbeket nem sajátította el. A terapeuta a gyermek válaszaire bízza magát, hogy információt kapjon az ingerlés általános neurológiai hatásáról. Általános elv, hogy ami kellemes, annak integráló hatása van, míg ami kellemetlen, az túllépi az agy aktuális feldolgozó kapacitását, és inkább káros, dezintegráló hatású. Az érzékleti benyomások integrációja akkor a leghatékonyabb, ha a gyermek maga kíván egy bizonyos ingert, végez egy tevékenységet, amelyen keresztül ezt a kívánt érzékelést megkaphatja. Ezt segíti elő a terápiára jellemző nondirektivitás,

<sup>2</sup> Ayres híres mondása: „Olyasvalamit, amit nem tud az ember, nem tud gyakorolni” (idézi: Kiesling, 1999/2000, 28.).

a terápiás helyzet alulstrukturáltsága. Vagyis, a gyerek szabadon dönt, hogy milyen tevékenységet és mennyi ideig akar üzni.

A kezelés alapvetően szenzoros ingereket nyújt, és veleszületett agyi mechanizmusokat vesz igénybe az adaptív válaszok kiváltására. Ayres érdeme, hogy ebben kiemelte a három „testközeli” alapérzék, a taktilis, a vesztibuláris és a proprioceptív rendszer szerepét. Ezek a magzati életkorban a legkorábban érő érzékelő rendszerek, és a mozgásszervezésen túl a „távolra ható” érzékszervek (szaglás, hallás, látás) alapjául is szolgálnak. Ayres e három „közeli” érzék közül is a vesztibuláris rendszert posztulálja egy mindent egyesítő vonatkoztatási rendszerként. A SZIT, a fentiekből következően, elsősorban ezt a három érzékszertornát veszi célba.

A SZIT, bár tanulási zavarral küzdő gyermekek kezelésére jött létre<sup>3</sup> – ami inkább gyógypedagógiai feladatnak tűnik –, már eredetileg is pszichoterápiás irányultságú volt. Ez szöges ellentétben áll, pl. a gyógytorna vagy a viselkedésmódosítás módszereivel. A SZIT nagyfokú rugalmasságot igényel a terapeuta részéről, nyitottságot arra, ami „itt és most” van, elfogadó attitűdöt, és a személyes (terápiás) kapcsolat a klienssel legalább annyira fontos, mint a felkínált eszköztár. Sőt, sokkal alapvetőbb, hiszen ez teremti meg a terápiás folyamatokhoz elengedhetetlen biztonságérzést. A terapeuta aktivitása és (testi szintű) involváltsága nagyobb mértékű, mint egyéb módszerekben, gyakran partner, de azáltal, hogy részt vesz, mintát is nyújt a kliens(ek)nek. Mindeközben megőrzi figyelő, biztonságot nyújtó vezető szerepét (Bagdy, 1991). Lényeges a terapeuta autentikus jelenléte a térben. Fontos továbbá, hogy a terapeuta érzékeny legyen a nonverbális üzenetekre, és képes legyen ugyanezen a szinten válaszolni (Merényi, 1991, 2004).

A fejlődés segítőeszközei a mozgáson túl a SZIT specifikumát képező különféle *eszközök*, mint terápiás nagylabdák, függő ágyak, hinták, billenő, guruló, ingatag eszközök, valamint a megpihenésre lehetőséget nyújtó matracok, szivacsok, takarók, továbbá változatos tapintásminőséget biztosító felületek stb. Ezek, részben az ún. „veszélyes játékok” kategóriájába tartoznak, ami megkövetel a terapeuta részéről némi óvatosságot, azonban a fejlődés érdekében bizonyos mértékű kockázatvállalás – mint minden terápiánál – elengedhetetlen.

Ezek az eszközök egyszerre nyújtanak lehetőséget a „közeli” érzékszervek legkülönfélébb ingerlésére, és bizonyulnak nagyon hatékonyak a játéktudat, a képzelet, az archetipikus szimbolikus tartalmak, a kreativitás mobilizálásában. Az eszközökkel történő játék során a problémás élethelyzettel (pl. vesztibuláris túlműködés) egyszerre lehet megküzdeni konkrét és szimbolikus szinten („átkelés a szédítő mélység felett”). A konkrét, fizikai szintű mozgás a terápiás térben, elősegíti a szimbolikus mozgást a képzelet világában, a kreatív megküzdést lelki szinten.

Bár Ayres gyermekek számára fejlesztette ki a szenzoros integrációs terápiát, a módszerben rejlő sokkal tágabb perspektívát hamar felismerték. Ayres saját módszerét az idegrendszer plaszticitásának lecsökkenése miatt kb. 8 éves korig tartotta hatékonyak. Azóta azonban – mint azt Fisher, Murray és Bundy (1991) kifejti – a kísérleti agy kutatás

<sup>3</sup> Ma Magyarországon dolgoznak szenzoros integrációs terápiával „részképesség- és viselkedészavaros, autista, mozgásos, illetve értelmi fogyatékkal élő, látáskorlátozott, halmozottan sérült, illetve epilepsziás gyerekekkel. Használják továbbá – némileg átfedve az itt vázolt célcsoportokkal – analitikusan orientált gyermekterápia részeként. Gyerekekkel egyéni és kiscsoportos keretek között szoktak dolgozni” (Kiss, 2001, 34.).

kimutatta, hogy a plaszticitás felnőtt korban is, valószínűleg az egész élet során megmarad, bár kisebb mértékben, mint a gyermekkori kritikus periódusban. A SZIT elméletét és gyakorlatát összefoglalóan bemutató, általuk szerkesztett könyvben beszámolnak a SZIT sikeres kiterjesztéséről adolescens és felnőtt csoportokra. Tapasztalataik szerint ebben a korban is létrejöhetnek jelentős változások a szenzoros integrációban. Természetesen – felnőtteknél alkalmazva – némileg másképp alakul egy SZIT foglalkozás, azonban ez a módszer filozófiáját, alapelveit nem érinti, inkább csak további szempontokat von be.

Felnőttekkel folyó munka során megjelenik a történet intellektuális feldolgozásának, a változások tudatosításának igénye és szükségessége, nagyobb hangsúlyt kap a testtudati munka. Egyéni folyamatokra inkább csoporton belül van lehetőség, mintsem egyéni foglalkozások keretében (bár ennek elvi lehetősége sincs kizárva), ugyanakkor a csoport biztonságot nyújtó, „tartó” funkciója hangsúlyosabb, mint gyerekeknél, ami némi „terhet vesz le a terapeuta válláról”, ezáltal lehetővé válnak (a gyermekek esetében ajánlottnál) nagyobb létszámú csoportok. Az alapvetően elfogadó légkörben a direktivitás–nondirektivitás szintje erősebben fluktuálhat, mint pl. egy inkább nondirektív gyerekerápiában. A direktivitás mértékét természetesen befolyásolja a csoport célja.

A módszer szemléleti és gyakorlati nyitottságából kifolyólag sikeresen egészíthető ki a legkülönbözőbb kreatív terápiás eljárásokkal, mint aktív zenélés, tánc, dramaturgiás játékok, festés-rajzolás, agyagozás stb.

A nonverbális hangsúlyú, mozgásos pszichoterápiákról általánosan elmondható, hogy a mozgás eszközének felhasználásával elérhetővé válik az emberi élet koragyermekkori, *preverbális*, beszéd előtti időszaka, amely fontos szerepet játszik a későbbi élet viszonyulásmódjainak alakulásában (Bagdy, 1991), s mód nyílik az itt rögzült esetleges maladaptív viselkedésmintázatok fellazulására, amelyek – éppen korai gyökereik miatt – verbális terápiával nem érhetők el (l. pl.: Bálint Mihály, 1994). A SZIT-re ez még inkább elmondható, mert felkínált eszköztára révén a kliens gyorsan „játék üzemmódba kapcsol”, ami felnőtt korban már önmagában regresszívnek számít, de ezen túlmenően (vagy ezzel együtt) aktív ingerlésnek van kitéve az egyik legidősebb érzékszervünk, a vestibuláris rendszer is, ami a regressziót abba a periódusba, amikor életünket az egyensúly–egyensúlyvesztés uralta, határozottan megkönnyíti.

Ahhoz azonban, hogy valaki terápiás regressziót éljen át, nagyfokú bizalom és biztonságérzet szükséges. A SZIT eszközei (pl. egy finom szövésű hintaágy) lehetővé teszik, hogy a terápiában oly fontos tartva levést a kliensek – a szimbolikus, lelki támaszon túlmenően – egészen konkrétan, fizikai szinten éljék meg egy kísérővel, aki lehet a terapeuta, de lehet egy csoporttárs is. S ilyen háttéren lehet aztán kísérletezni akár az egyensúlyvesztéssel is – konkrétan és átvitt értelemben.

### *Integrált kifejezés- és táncterápia (IKT)*

A táncterápia egy általánosabb definíciója a következőképpen hangzik: „A mozgás/táncterápia<sup>4</sup> a mozgás és tánc pszichoterápiás alkalmazása, mely az egyén érzelmi, társas, kognitív és testi (fizikai) integrációját segíti” (ADTA, 2006). Kicsit bővebben így ír erről

<sup>4</sup> DMT = Dance/Movement Therapy, ADTA = American Dance Therapy Association.



Helen Payne: „A mozgás/táncterápia a kifejező mozgást és táncot alkalmazza eszközként, melyen keresztül az egyén bekapcsolódhat a személyes integráció és növekedés folyamatába. Alapelvei: 1. A mozgás (motion) és az érzelmek (emotion) kapcsolatban állnak egymással. 2. Változatosabb mozgásrepertoár kutatásán keresztül az emberek megtapasztalják annak lehetőségét, hogy kiegyensúlyozottabb, ugyanakkor spontánabb, és a változó élethelyzetekhez rugalmasabban alkalmazkodó életet éljenek. 3. A mozgáson és táncon keresztül megfoghatóvá válik az emberek belső világa, 4. megosztják személyes jelkép-rendszerüket, 5. és az együtt-táncolás során láthatóvá válnak a kapcsolataik. A mozgás/táncterapeuta egy olyan tartó környezetet teremt, amelyben ezek az érzések biztonságos módon kifejezhetők, elismerhetők és kommunikálhatók” (Payne, 1992, 4.).

Az Integrált kifejezés- és táncterápia (IKT) módszerét Wilfried Gürtler (1950–2003), német pszichológus, pszichoterapeuta, kiképző kifejezés- és táncterapeuta fejlesztette ki 1986-ban, 10 éves klinikai-pszichoterápiás tapasztalata és táncos-táncterápiás élményei alapján (Gürtler, 1999, 2000; Antos, 2002). Módszerére nagy hatással volt Trudi Schoop, Amerikában dolgozó svájci táncterapeuta munkássága (Schoop, 1974). De merített a pszichodinamikus terápiákból, az analitikus pszichológiából, a Gestaltból, az NLP-ből, az élményterápiákból, a kognitív viselkedésterápiából, a rendszerszemléletű megközelítésekéből, a hipnózisból, a kifejező művészetterápiákból stb. A módszer nevében az „*integrált*” részben erre utal, részben pedig arra, hogy az embert test-lélek-szellem egységben kezeli. Jelenti továbbá a személyiség részeinek integrációját is, amennyiben az „Egész” egészségét szembeállítja az ember részeinek betegségével, és az Egész alkotó forrásainak hasznosítására, integrálására irányul. Azt vallja, hogy „minden ember képes rá, hogy érzéseit, gondolatait, élményeit, észleléseit és cselekedeteit összhangba hozza, egyre inkább önmagát irányítsa, és ezért felvállalja a felelősséget.” (Gürtler, 2000, id.: Antos, 2002, 15.)

A *kifejezés* az IKT felfogásában „találkozás önmagunkkal és más emberekkel, a világgal. Kontaktus és kommunikáció” (Gürtler, 2000, id: Antos, 2002, 15.). A módszer végső célja kifejezésterápiás szempontból a tanult kommunikációs zavar feloldása, a kifejezés felszabadítása a hatékony és felelősséggel vállalt élet alakítása érdekében. Gürtler szerint „ha újra lehetővé teszem magamnak és másoknak az őszinte kifejezést, akkor a találkozásaim alakítója válnak” (uo.).

Az IKT, miközben épít a tudattalanra, az álmokra és fontosnak tartja a korai évek hatását, nem analitikus abban az értelemben, hogy nem értelmez, nem ad magyarázatokat, nem az okok keresésére helyezi a hangsúlyt. A kifejezést és a kommunikációt tartja fontosnak a gyógyuláshoz, aminek lehet kísérője a tudatosítás, de nem célja. A problémák szimbolikus és cselekvő kifejezése önmagában gyógyító lehet, az interpretáció és az analízis nem feltétlenül szükséges a feloldásukhoz. Ez a gondolat több táncterapeuta számára evidencia (Klein, 1998; Levy, 1988; Espenak, 1981; Penfield, 2001, Halprin, 2000, Willke, 2005).

A kliens a kifejezett tartalmakat megvizsgálhatja: felismerheti és felülvizsgálhatja saját automatizmusait, nem tudatos mozgásait, kognitív térképeit. Eldöntheti, hogy melyik világnézet, melyik valóság terjeszti ki választási szabadságát, élménylehetőségeit. „Ezért a kifejezés mindig a magunkra eszmélést, önmaguk felismerését, integrálását és újraalkotását is jelenti, amennyiben megéljük saját mozgásra és változásra irányuló képességünket. A kifejezett, kívülre helyezett részünk sajátunkként, önmagunk részeként való

felismerése és integrálása az első lépés az Egész-ség felé. Így lesz a kifejezés és a mozgás az önismereten keresztül az Egész-ség, a teljessé válás útja.” (Gürtler, 2000, id.: Antos, 2002, 16.)

Az IKT tágabb értelemben használja a *tánc* fogalmát, mint ahogyan az a köztudatban szerepel. Felfogásában minden, ami él, mozog, „kifejez”, azaz táncol. Ezért minden kliens kifejező táncos. A test mindig mozog, légzésünk vagy szívverésünk pl. folyamatos ritmikus mozgás. Akkor is „táncolunk”, ha ez kívülről nem látható. A tánc valamilyen mozgásminta, ami akár egységes és harmonikus, akár töredezett, rendezzi az impulzusok káoszát.

Az emberiség kezdetei óta kíséri, támogatja és gyógyítja az emberek életét a tánc, tánc-rituálé, táncdráma. Ilyenek például a termékenység-táncok, születési rituálék, férfiaság-táncok, a vadászatot segítő táncok, az évszakok táncai, szerelmi megnyerés rituáléi, gyógyító kultuszok és halotti táncok, az isteneknek való eskütétel táncai, és az istenek kiengesztelésének táncai, harci és béketáncok. Az ősi rituálék és táncok az élet egy-egy fontosabb alkalmára a táncosoknak és a nézőknek egyaránt az identitás és a szociális hovatartozás, a gyökerek érzését adta. Tájékozódást a káoszban, az ürességben. A mai világban a táncterápia kínál egy lehetséges utat ezekhez az élményekhez.

„Az IKT a betegséget útként fogja fel, amelyre azért tér rá az ember, hogy önmagát egészként megtartsa, és az egészség (vagyis önmagunktól nem elválasztva lenni) szélesebb lehetőségét élhesse meg” (Gürtler, 1999, 135.).

Minden viselkedés tartalmazza a túlélés szándékát. A túlélési minták automatizálódhatnak, és tudattalanná válhatnak. A valaha a túlélés szempontjából hasznos stratégiákkal, viselkedési mintákkal azonosulva az ember ismételheti az életidegen, destruktív viselkedésmódokat, az „itt és most” kihívásaival szemben. Ez betegséghez, szenvedéshez, működésképtelenséghez vezethet. Eszerint minden tünet egy valaha konstruktív, élet-történetileg valamilyen szempontból hasznos és megérthető megküzdési stratégia része. A gyógyuláshoz szükséges, hogy a tünetet konstruktívan tudjuk alakítani, és feleslegessé tudjuk tenni. Ez akkor lehetséges, ha képesek vagyunk felismerni és tudatosítani „Egész-ségünk” megtartásában való szerepét.

„Az általában patologizált túlélési stratégiák (a betegségek, testi-lelki panaszok és az örület) kifejezésmódként, alkotó módszerként való újradefiniálása megközelíthetőbbé teszi őket az átformálás szempontjából. 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, 17.)

Az IKT felfogásában tehát az ember életművész, és az élete műalkotás. A terápiát, mint az élet tanulásának egy útját, mint élet-művészeti folyamatot határozza meg. Az embert aktív önalakításra, saját magáért való felelősségvállalásra, önmotiválásra és öngyógyításra hívja ki. Kiindulópontja, hogy a terapeuta nem tudja a megoldást, hanem csupán a folyamat résztvevőjeként és a táncossal együttérezve kíséri a klienst, mozgásos kutatásának útján.

Az IKT célja megegyezik a tánc eredeti céljával az emberiség történetében, hogy segítse az energiaáramlást, információcserét egy emberen, egy csoporton és a társadalmon belül, és ezáltal több szabadságot, több egészséget, nagyobb mozgékonytáncot, több kreativitást, több belső orientációt, több közösségi érzést, több természetorientáltságot, jobb individuális és kollektív életminőséget hozzon létre (Gürtler, 2000).



A módszer jól alkalmazható olyan emberekkel, akiket korai sérülés ért, erős énvédő mechanizmusokkal rendelkeznek, vagy akiknek a tünetegyüttese a szóbeli kifejezést megnehezíti. „Az olyan autisztikus, pszichotikus vagy legyengült immunrendszerű betegek-nél, akiknél az érzelmek „befagytak”, a táncterápia különösen hasznos, mert a táncban az érzelmek mozgásban lévő energiaként könnyebben kifejeződnek” (Gürtler, 1999, 135.).

A fenti két módszer filozófiájában számos közös vonás található. Így:

1. Folyamatorientáltak. Figyelembe veszik egyrészt az emberi életút hosszmetztét, folyamatát az aktuális történések megítélésében, másrészt az aktuális csoportfolyamat (pl. a csoporttagok fizikai állapota vagy ellenállása) kiemelt szerepet játszik abban, hogy mi történjen, milyen irányt vegyenek a további folyamatok.
2. Feladják a jó és a rossz, a szép és a csúnya dichotómiáját. Elismerik az egyén valamennyi megnyilvánulásának, a hétköznapi életben esetleg szokatlan beállítódásainak adaptív jelentőségét, és teret adnak az ezekben rejlő kreatív megküzdési lehetőségeknek, öngyógyító folyamatoknak.
3. A terápiát a kliens(ek) és a terapeuta hiteles jelenlétén alapuló közös alkotásnak tekintik. Így a terapeuta nem értelmetlen, hanem azt támogatja, hogy a résztvevő maga adhasson jelentést megnyilvánulásainak, helyezhesse el szélesebb kontextusban a vele történeteket.
4. A módszerek tudatosan építenek a káoszelméletre. Arra az elvre, hogy az élő szervezetben az önregulációt a káosz és a rend összetartozó, komplementer folyamatai teszik lehetővé. Adott esetben egy tünet jelezhet már idejémtúlt, megmerevedett, egykor adaptív „rend”-et, amelyet egy új rendnek kellene felváltania. A módszerek teret adnak újfajta tájékozódási lehetőségek, szempontok, perspektívák felvételére, megszokott gondolkodási minták újrastrukturálódására, új viselkedésmódok kialakítására, amelyhez a személy saját történetének, belső erőforrásainak, egyéni ritmusainak meg- és felismerésén keresztül vezet az út.
5. Kreatív körfolyamatokkal dolgoznak: a szabad mozgást és táncot, a képi megfogalmazást, az aktív zenélést, a hangokkal, a szavakkal történő kifejezést együttesen, egymásba fonódóan, szoros egymásrahatásban alkalmazzák.
6. A mozgásos pszichoterápiák közös jellemzője, hogy a folyamatok, történések egyszerre válnak átélhetővé konkrét, testi és szimbolikus, lelki szinten. Ez a lehetőség, hogy két irányból, konkrét és szimbolikus szinten egyaránt közelíthetünk a téma felé, nagy előnye a terápiás munkába a testet is bevonó módszereknek.
7. Nagy hangsúllyal dolgoznak szimbólumokkal, mesékkal, archetipikus konstellációkkal.
8. Teret adnak a mindannyiunkban rejlő művész megnyilvánulásainak, élnek a játékban, a játékosságban rejlő lehetőségekkel.
9. Teret adnak a bennünk élő „belső gyermek”-nek, játszani vágyásának, de félelmeinek, traumatikusan megélt élményeinek is. Vallják: „Magában a sérülésben, és annak autentikus kifejezésében rejlik a gyógyulás lehetősége” (Gürtler, 1999, 135.).
10. A pszichoterápiával kapcsolatos kutatások alapján nyilvánvalóvá vált, hogy a terápiák eredményességében maguk az emberi kapcsolatok azok, amelyek leginkább hathatnak. Mint más terápiás megközelítéseknél, itt is alapvető követelmény, hogy az egyéni és csoportfolyamatokat erre felkészült szakember kíséri.

A két módszerben rejlő különbségek jól kiegészítik egymást, kínálják az integrálás lehetőségeit, ahogy erre szakirodalmi adatokat is találhatunk (Cleary, 2002). A szenzoros

integrációs terápia egyedülálló a mozgásterápiák körében, abban a tekintetben, hogy különböző minőségű mozgó felületeket kínál fel a mozgáshoz, hogy változatos helyzetekben nyújt lehetőséget mindhárom téri dimenzió sokrétű megtapasztalására, felfüggesztett eszközei révén pedig lehetőséget nyújt a lebegés, a repülés megélésére is. Ezek együtt könnyen előhívják a mese, a fantázia világát. Az Integrált Kifejezés- és Táncterápiában nagyobb hangsúllyal szerepel a zene és a táncban történő megnyilvánulás, az emberiségnek ez a nagyon ősi és erőteljes kifejezőeszköze. Nagyobb teret kap továbbá a kifejezés, a közösség előtt történő megnyilvánulás, mint konstruktív megküzdési lehetőség.

### *Az egyetemi csoportok bemutatása*

A „Szenzoros integrációs terápiák”, illetve később a „Kreatív mozgásterápiák” kurzusra rendszerint 14–18, zömében első, másod- vagy harmadéves (19–25 éves, olykor egy-egy idősebb) pszichológus hallgató jelentkezett. A szakra jellemző nemi arány itt is reprezentálódott: egy csoportban egy-kettő (ritkább esetben több) férfi hallgató volt. A kurzus szabadon választható tanegység (volt) a készségtárgyak között. Eleinte kéthetente két órát (90 percet) vett igénybe egy szemeszterben, később tömbösítve, három, illetve négy nap alatt tartottuk meg. Helyszínül az ELTE-BTK (majd PPK) Izabella utcai épületének a tornaterme szolgált, emellett néha külső, szabad téri helyszíneket is használtunk (pl. Városliget, Hősök tere, Tabán stb.). A teremben használtuk a SZIT eszközeit, terápiás nagylabdákat, finom szövésű és durvább szövésű függő ágyakat, hintákat, felfüggesztett térhágcst, billenő, guruló, ingtag eszközöket, valamint a megpihenésre lehetőséget nyújtó matracokat, szivacsokat, takarókat.

A kurzus teljesítésének követelménye a részvétel, egy szubjektív esszé megírása a tapasztaltak alapján, továbbá szóbeli vizsga a megadott szakirodalom alapján. Újabban ezt egy gyakorlati vizsgahelyzet váltotta fel: rövid csoportvezetés, amiről visszajelzést kap a vezető a csoporttagoktól, illetve az oktatótól.

### *Csoportdinamikai kérdések*

Szándékaink szerint a kurzus csoportterápiás sajátélményre nyújt lehetőséget a hallgatóknak, a szenzoros integrációs terápia (ill. később ezzel ötvözve az integrált kifejezés- és táncterápia) módszerével. Ám a csoportfoglalkozás kereteiből sok csoportdinamikai sajátosság következik. Cikkünk egyik célja, hogy rámutassunk ezekre a sajátosságokra.

A csoportterápiákról általánosságban elmondható, hogy abból a célból jönnek létre, hogy az egyéneket segítsék személyes növekedésükben, illetve problémamegoldásukban, s mindehhez a csoport, valamint a csoportvezető erejét, tudását használják. Az egyéni terápiából ismert, kliens-terapeuta kétszemélyes kapcsolattal ellentétben egy csoport többszörös kapcsolódásra ad lehetőséget.

Irvin D. Yalom (2001) 11 gyógyító tényezőt azonosított, melyeket a változás elsődleges hatótényezőinek tekint a csoportterápia során. Ezek a (1) reménykeltés, (2) egyetemesség, (3) információ adás, (4) altruizmus, (5) az elsődleges csoport (család) korrekatív

megismétlése, (6) javuló társas készségek, (7) modell hatás, (8) interperszonális tanulás, (9) csoportkohézió, (10) katarzis, (11) egzisztenciális tényezők.

Hogy e tényezők változást elősegítő hatásukat kifejtthessék, hosszabb időre és rendszeres találkozásokra van szükség, ám – kisebb mértékben – már egy 3–4 napos tömbösített szeminárium keretein belül is felismerhetők. Egy csoporttársa viselkedése, verbális vagy nonverbális megnyilvánulásai láttán felébredhet valakiben, pl. a remény, hogy ő is képes (lesz) valamilyen számára fontos dolgot megtenni, elérni (1). Megtapasztalhatja, hogy kérdéseivel, problémáival nincs egyedül, ami már önmagában megnyugtató, felszabadító érzés lehet (2). Megbeszélhetnek fontos kérdéseket a kurzussal, a kurzushoz kapcsolódó témákkal (pl. mozgás, tánc tapasztalatok), vagy egyéb pszichológia szakos kurzusokkal kapcsolatban (3). Megtapasztalhatja, hogy tud adni, képes segítséget, támogatást nyújtani csoporttársainak (4). Megjelenhetnek és korrigálódhatnak a családból hozott érzelmi mintázatok a csoporttársak mint „testvérek” (pl. testvéréltékenység), és a csoportvezetők mint „szülők” (pl. hasítás jó és rossz szülő között) irányában (5).<sup>5</sup>

Egy társas helyzetben, ahol óhatatlanul megjelenik (hiszen jelen van), megnyilvánul valamilyen formában mindenki, s erre valamilyen – verbális vagy nonverbális – választ, visszajelzést kap, megtapasztalhatják a csoporttagok társas készségeik javulását (6). A résztvevő átvehet csoporttársaitól vagy a csoportvezetőktől bizonyos viselkedésmintákat, mint pl. aktív hallgatás, nem-ítélkező megfogalmazás, támogatás nyújtása stb. (7). Csoporthelyzetben rengeteg alkalom adódik másokhoz való kapcsolódásra, és e társas kapcsolatokból nagyon sokat tanulhat az egyén arról, hogy egy kérdésre, egy problémára több válasz, s olykor több megoldás lehetséges. A többiek megoldásával bővíthet az egyén repertoárja (8). A csoport tagjaként, a közös élményeken keresztül, egy egész részeként élheti meg magát az egyén, aki ide tartozik, akit itt elfogadnak és elismernek. Ez egy alapvető emberi szükséglet (9). Bizonyos folyamatok eredményeképpen mély hatású, felszabadító, katartikus élményekkel gazdagodhatnak a csoporttagok, amelyet a mozgás, a testi szintű jelenlét kifejezetten támogat (10). Egy bizalomteljes, elfogadó, támogató csoportlétkör lehetővé teszi, hogy a résztvevő az egzisztenciálisan félelmetes, vagy személyesen fájdalmas témákkal is szembenézzen, érzéseit átélje (11). Ha átélhetővé válnak akár a nehéz érzések is, ez tovább erősíti a csoportkohéziót.

Minden csoport tagjai között vannak hasonlóságok és különbségek. Kifelé, a csoporton kívülre a hasonlóságokat mutatják fel inkább a csoporttagok, befelé viszont a különbségek, a differenciáció kap nagyobb hangsúlyt. Egy terápiás csoport esetében a tagok sokszínűsége, változatosága (pl. mindkét nem megjelenése, különböző életkori övezetek, hivatások stb. reprezentálódása) előny lehet abból a szempontból, hogy a felmerülő nehézségekre, kérdésekre valóban változatos megoldási lehetőségek tudnak megjelenni.

Az egyetemi csoportjaink homogénebbek: a résztvevők – egyetemisták lévén – zömmel a 19–25 éves korosztályba tartoznak (vannak kivételek), és – a szak nemi arányát leképezve – elsősorban nők. Ez mindenképpen hangsúlyossá teszi a késő-kamaszkor és fiatal felnőttkor témáit, mint önállóság, identitás, intimitás, párválasztás. Minthogy a hallgatók egy szakmai csoportba (pszichológia) tartoznak, a hivatás, teljesítmény kérdése is erősen megjelenik.

<sup>5</sup> Egy rövid, 3–4 napos kurzus során nem számíthatunk ezeknek az érzéseknek a nyílt megjelenésére, de néha egy-egy szubjektív esszében van utalás ezen érzések megélésére.

Az is a homogenitást erősíti, hogy ugyanazon egyetem hallgatói, többen évfolyamtársak, olykor ismerik is egymást más kurzusokról vagy a magánéletből. Az ilyen mértékű hasonlóság viszont már nem annyira az összetartozás, a „közöm van hozzád” érzését hozza (bár természetesen ez is benne van), hanem akadálya tud lenni a spontán megnyilvánulásnak, az önfeltárásnak, az esetleges gyenge vagy fájdó pontok megmutatásának a csoportban. Minthogy más keretből, más helyzetből, más szerepből ismerik egymást (egy teremben ülnek, büfében beszélgetnek, jó barátok vagy éppen ellenszenvesek egymásnak stb.), a nonverbális hangsúlyú, a mindennapi életben – ebben az életkorban már – szokatlan megmutatkozás és találkozás egyesek számára nem könnyen engedhető meg, olykor kínos érzéseket, bizonytalanságot („Mit csinálok én itt?!”) szül, kezdetben.

Fontos, hogy ezen a szakaszon túljussanak a hallgatók, mert a módszereink hangsúlyosan élményeket kívánnak adni<sup>6</sup>, egyéni, páros és csoportos élményeket, melyeket egész egyszerűen nem él meg az, aki távolítva, kívülről szemléli a történéseket. Sőt, hajlamos magát ezáltal még jobban elszigetelni. A kreatív mozgásos terápiák erénye, hogy a mozgás, és a testi szintű jelenlét révén megkönnyítik a bevonódást.

További bonyodalmat okoz az, hogy egy meghirdetett egyetemi kurzus keretén belül történik a foglalkozás. Már a jelentkezést motiváló tényezők is nagyon változatosak. Van, akit az vonz, hogy egy blokkosított szemináriumról van szó, amit 3–4 nap alatt könnyen „letudhatnak”, és a jegyszerzés követelményei sem elviselhetetlenek. Az internetes regisztráció bevezetése óta van olyan hallgató, aki több helyre is jelentkezett, és az ETR rendszer „sorsjátékán” ide nyert felvételt. Mások már célirányosabban ide jelentkeztek, vagy azért, mert jót hallottak a kurzusról, vagy azért, mert a téma, a módszer érdekli őket. Az önismereti-terápiás igény, mint motivációs tényező – ami egyéb esetben a leggyakoribb oka egy csoportba való jelentkezésnek – elvértve jelenik meg.

Másik érdekes kérdés az, hogy a csoporttagok osztályzatot kapnak a részvételért, illetve vizsgáznuk kell. Egy önismereti-sajátélmény foglalkozáson a teljesítmény fogalma nagyon nehezen értelmezhető. A csoportfolyamatot, az önismereti munkát leginkább az ítéletmentes, elfogadó terápiás légkör támogatja. Osztályzat pedig a munka *megítélése* alapján születik, ami erősen ez ellen hatna. Ezt a nehézséget úgy szoktuk áthidalni, hogy a jegyszerzéshez annyi szükséges, hogy a résztvevők a keretkövetelményeket<sup>7</sup> teljesítsék.

Egy (csoport)terápiás folyamat lényeges részét képezi, hogy a terápiás ülések bizonyos időközönként zajlanak, és a köztes időben is tovább hat az, ami a foglalkozáson történt. Az egyetemi csoportokban az elmélyülést nehezíti, hogy csak rövid idő áll a résztvevők rendelkezésére. Régebben két hetente 90 perc egy három és fél hónapos intervallumban,<sup>8</sup> újabban egy három-négy napos intenzív szeminárium. Az első esetben érvényesült az, hogy a hallgatók újra és újra megmerítkeztek a szenzoros integrációs terápia terében, s élményeiket magukkal vitték a hétköznapiakba, ám egy-egy alkalom elég rövid volt ahhoz, hogy igazán elmélyülhessenek a hallgatók. A második helyzetben – tapasztalataink szerint – van idő elmélyülni ebben az élményvilágban, sőt ez nagyon gyorsan meg tud történni, ám amilyen hirtelen kezdődik, éppolyan hirtelen vége is szakad a folyamatnak, és ez nem támogatja a (terápiás) változás konszolidálódását. Természetesen maradnak

<sup>6</sup> Pontosabban: élmények szerzésére kívánnak lehetőséget biztosítani.

<sup>7</sup> Részvétel a szemináriumon, szubjektív esszé, vizsgabeszélgetés vagy vizsgavezetés

<sup>8</sup> szorgalmi időszak

meg fontos mozzanatok, és az nagyon egyéni, hogy ki mit visz magával ebből a közösen eltöltött időből.

A szűk idői keretek, és a csoportfolyamat sajátosságaiból fakad, hogy az egyetemi kurzusokon szokásosnál sokkal fontosabb a részvétel. Ha valaki hiányzik, a csoportfolyamatot nem tudja bepótolni, nem tudja elkérni a másik jegyzetét, valamiről visszavonhatatlanul lemarad, amit a csoport együtt átélt. Ha kihagy a kéthetente megtartott alkalmakból egyet, akkor egy egész hónap telik el a következő találkozásig, nagyon eltávolodik a tértől, a csoporttól, az élményektől, ha pedig a tömbösített szemináriumtól hiányzik egy fél napot<sup>9</sup>, ott a csoport halad annyit tovább, hogy nem könnyű felvenni újra a közös ritmust.

Az elmélyülés mellett, illetve az elmélyülés részeként fontos megemlítenünk a bizalom kérdését. Bizalom szükséges ahhoz, hogy megmutatkozzam, hogy esetleg fájdalmas, gyenge, szégyellt oldalaim, érzéseim is megjelenhessenek, és a bizalom kialakulásához szintén idő kell. Az is fontos szempont, hogy az őszinte megmutatkozás könnyebb egy olyan körben, ahol nem ismernek, ahol „tisztá lappal indulok”. Az egyetemi csoportba viszont, ahol – részben – ismert emberekkel találkoznak, a hallgatók gyakran az egyetemi létező kapcsolódó szerepekkel, viszonyulásmódokkal, kapcsolódási stílussal érkezik.

Mindezen tényezők alapján nem tűzhetjük ki célul azt, hogy az egyetemi csoportok a hagyományos értelemben vett önismereti-terápiás csoportként működjenek. A csoportvezető számos kihívással szembesül. Egyrészt meg kell teremtenie azt a légkört, amelyben a résztvevők hitelesen lehetnek jelen, nyitottak a belső munkára, élményeik nem csupán a felszínen mozognak. Ügyel a csoportfolyamatok alakulására, és a kreatív mozgásos terápiák módszereiből, eszközeiből is annyit megmutat, amennyit csak lehetséges. Ugyanakkor úgy kell kézben tartania a folyamatokat, hogy azok ne fussanak olyan irányba, mélységbe, amely túllépné az adott keretek lehetőségeit. Tapasztalataink szerint ezt elősegíti az, hogy hangsúlyozzuk, hogy mindenki annyit mutat meg magából, amennyit akar, a felkínált folyamatokra lehet nemet mondani, támogatjuk, hogy tartsák tiszteletben a saját és a többiek határait, s mi is e szellemben cselekszünk.

Tapasztalataink szerint nagy ereje van a módszerből fakadó speciális élményminőségeknek, a nonverbális szinten történő találkozásoknak, mert személyesebb, hitelesebb, mélyebb kapcsolódást tesznek lehetővé ilyen szűk idői keretek között, mint amilyen egy tisztán verbális csoportban lehetséges lenne. Tanulmányunk következő részében ezeket az élményminőségeket szeretnénk körüljárni.

### *Jellegzetes élménymintázatok*

A kurzus egyik „követelménye” volt, hogy a hallgatók a kurzussal kapcsolatos élményeikről esszében számoljanak be. Az alábbi szempontok ezen esszék nyomán bontakoztak ki. Az idézetek 7 kurzus 94 esszéből valók, a 2003-as és 2006-os tanév között. A szempontok kialakításában, az idézetek kiválasztásában nyilván szerepet játszottak személyes tapasztalataink, melyek szubjektív aspektusait vállalnunk kell. Az is természetes, hogy

<sup>9</sup> Ennél többet az egyetemi keretek miatt nem engedélyezhetünk.

e témakörök átfedésben vannak egymással, összefüggenek egymással. Kialakításuk reményeink szerint a prezentációt segíti elő.

Joggal merül fel a kérdés, hogy egy egyetemi kurzus keretén belül, ahol a hallgatóknak a kurzus elvégzésért követelményeknek kell eleget tenniük, miként jelenhetnek meg a negatív élmények. Egy hosszabb önismereti csoportban ezek minden bizonnyal nagyobb hangsúlyt kapnának. Csoportvezetői munkánk és a hallgatókkal folytatott beszélgetések alapján azonban úgy érezzük, hitelesnek tekinthetjük az élménybeszámolókat. Többen számoltak be arról, hogy sokat adott számukra az, hogy az elfogadó, nem minősítő légkörben, ahol mindenki szabadon dönthetett arról, hogy mennyit közöl személyes élményeiből, helyet kaphattak a negatív érzések is. Így azok a hallgatók is, akik végső következtetésként azt vonták le, hogy a kurzus elvégzése után is úgy érzik, hogy a verbális terápiák állnak hozzájuk közelebb, jó érzésekkel emlékeztek vissza, és azt vallották, hogy lényeges tapasztalatokkal gazdagodtak.

Nem könnyű eleget tenni a kihívásnak, hogy a szavak szintjén nyújtsunk hiteles betekintést nonverbális hangsúlyú csoportok munkájába, életébe. Segíti talán ezt, ha előtérbe helyezzük az élménybeszámolókat, akár azon az áron is, hogy így most lemondunk arról, hogy a prezentált anyagot a kínálókozó szálakon szakirodalmi kontextusba helyezzük.

### *Alaphangulat, figyelmi beállítódások*

Ismert, hogy a pszichoterápiákban fontos hatótényező a terápia légköre, alaphangulata. (Hermann, 1988; Szőnyi, 2000) A beszámolókból újból és újból megfogalmazódott, hogy sokat jelentett az elfogadó, ítélkezéstől mentes légkör, amely lehetőséget nyújtott az őszinte megnyilvánulásra és arra, hogy nyitott kíváncsisággal, elmélyülten figyelhessenek önmagukra, társaikra és a körülöttük levő világra.

Nagyon sok esszében talákoztunk a szabad választás, az ítéletektől, elvárásoktól mentes légkör élményére való rácsodálkozással.

„A vezető sokszor engedte, hogy a részvevők és a folyamatok maguk alakítsák a helyzeteket, alkalmazkodó volt, ami teret nyitott a belső munkára. Nagyon fontos része volt ez annak, hogy át tudtam adni magam a feladatoknak és játékoknak, holott három nap elég rövid idő. Alkalmas volt a légkör arra, hogy biztonságban lehessen felderítő utakra indulni egy ismeretlen közegben; nem éreztem kényszeredettséget vagy bármi hasonló iskolás kellemetlenséget.”

„Nagyon érdekes volt látni, hogy az elvárások nélküli környezet, a nem kötelező, hanem felkínált helyzetek milyen biztonságos, feszültség nélküli környezetet tudnak teremteni.”

„Nagyon jó volt úgy dolgozni, hogy nem akartam megfelelni, és nem egy célért dolgoztam, hanem maga az út érdekelt.”

„Számomra ez különösen jó élmény volt, hogy nem kritizálok senkit, hogy miért azt csinálja, miért úgy csinálja, és egyáltalán miért ilyen.”

„Egészen új felismeréshez vezetett az, hogy nem kell mindig értékelést mondani egy megtörtént dologra, csak fogadjuk el, mert annak valamiért pont úgy kellett végbemennie.”

„Sehol nem éreztem ennyire, hogy lehet nemet mondani, és hogy a rossz dolgokat is meg lehet/kell tapasztalni.”



„Számomra akkor és az egész kurzus folyamán volt egy kulcsszó: az elfogadás. Az elfogadás nem egy kívülről, a környezet felől várt viszonyulás. Az elfogadás belül, énbennem kezdődik. Ha én elfogadom magamat, ha nem ítélem magamat, hanem szemlélem, észlelem, akkor tudok olyan állapotban létezni, amellyel megadhatom másoknak is, hogy szemléljem, észleljem, elfogadjam őket.”

Az alaphangulat meghatározásához a csoportélmény is hozzájárult.

„Leginkább az egésznek a hangulata tetszett, ami néha nyugodt, néha pörgős volt, de mindenképp bensőséges nyitottság jellemezte: mind a csoport részei voltunk, és nyitottak egymásra.”

„Fontosak voltak számomra a többiek is, a mondataik, megnyilvánulásaik, tetteik, nevetéseik is hozzásegítettek számomra fontos felismerésekhez. Önmagában az, hogy annyiféleké voltunk, hogy mindenki máshogy élte meg a dolgokat, mégis ettől volt olyan színes egész a csoport, amit alkottunk.”

Kiemelt hangsúllyal szerepelt az esszéekben a genuin érdeklődés, egymásra és a világra való rácsodálkozás megélése.

„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.”

„Együttműködés, sokszínűség, nem címkézés, ugyanakkor jobban figyelni, összpontosítani önmagunkra, a testünkre és azokra a dolgokra, amik bennünk vannak és szavakkal nem megfoghatóak.”

„Ez a kommunikációs forma teljesen más csatornákat nyit meg az emberek között. Sokkal érzékenyebb, intimebb szférát. Olyan dolgokra, elemekre teszi a hangsúlyt, amik a hétköznapokban elsiklanak. Teljesen más koncentrációt, odafigyelést, felelősséget jelent. Jó érzés volt, hogy valaki csak rád figyel, csak a te mozdulataidat lesi, és vigyáz rád. Valamint, hogy te is segíts a másiknak, kísérd végig, legyél ott mellette!”

Az alaphangulat fontos részeként említik sokan a bizalmat egymás iránt, amely lehetőséget ad a játékosság megélésére is.

„Az impulzusos játékokban rábízhattam magam a két ismeretlen ismerőse, hogy szabadon, lehunyt szemmel bemozoghattam az egész termet, csak bennük bízva, hogy vigyáznak rám. És ők vigyáztak. Időnként felpillantottam, ők mindig ott voltak körülöttem, rám figyelve, rám vigyázva. Ez nagyon jól esett. Az pedig, hogy szabadon tombolhassak, pörögthessek, semmire sem gondolva kiengedjem a hétköznapok feszültségeit, már nagyon hiányzott, és jó érzés volt, hogy most megtehettem.”

„Élményeimet leginkább bűvárélményeimhez tudnám hasonlítani, ami számomra a nyugalom és a bizalom élményét jelenti. Akár a vízben, a hálóban és a függőágyban is »tartva van« az ember. Nyugodtan elengedhetem magam, és ez egyfajta lebegés élménnyel társul, ami nagyon kellemes és bizalomteli. Ez lehetőséget ad arra, hogy az ember magára figyelhessen, vagy akár éppen a környezetére, de valamilyen egészen más nézőpontból, mint ahogyan ezt megszokta. Azt hiszem, ez valahogy egy sokkal nyitottabb és teljesebb szemlélődés. Bizalmon alapul, akár a bűvárkodás, ahol szintén ott vannak a tár-

sak. Az, hogy az embert megbízható társak veszik körül, szerintem az alapja annak, hogy kipróbálhassa önmagát, képessége határait. A változatos mozgásformák – forgás, gurulás, mászás, lógás, hintázás... – kitűnő alkalmat adnak ezeknek a határoknak a feltérképezésére. Mindezt segíti az, hogy nincs semmi sürgető ebben a folyamatban, hacsak nem a saját kíváncsiságunk és belső késztetéseink.”

„A terápiának fontos része volt szerintem még a nevetés, önfeledt kacagás. Lehattunk gyerekek, akik játékosak, rácsodálkoznak a körülöttük zajló világra, lelkük romlatlan, őszinte, ösbizalommal teli.”

Sokan említették azt, hogy a csoportban alkalmuk volt a hiteles megnyilvánulásra.

„Azt hiszem, most sikerült először úgy viselkednem egy csoportban, amilyen tényleg vagyok. Nem éreztem, hogy másnak kellene mutatnom magamat.”

„Nem a feladattípusok maradtak meg leginkább bennem, hanem néhány társam jellegzetes mozdulata, bátorsága, vagy hozzám hasonló gyámoltalansága, a gyertyával megvilágított környezet atmoszférája. A mozdulatok szabadsága fel is szabadított bennem egy kis részt, valami olyat is sikerült megmutatnom magamból, amit ritkán teszek.”

### *A szavakkal való bánásmód*

Csoportjainkban fontos alapszabály, hogy az adott idői kereteken belül a beszélgetős körökben mindenki maga döntheti el, hogy mikor, miről, mennyit beszél. Tapasztalataink szerint nagyon eltérő időben érhet meg egy-egy nemverbális 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. A visszajelzések alapján ez a megközelítés különösen támogatónak bizonyult az egyetemi csoportokban.

„Mindenkiben rengeteg érzés és gondolat született, mégsem kell egymás életrajzát vagy helyzetét ismerni ahhoz, hogy mindebből megsejtsünk valamit. Nincs mindig szükség szavakra, a mozdulatok, a tekintetek és egyszerűen az, hogy együtt éltük át, többnyire elég volt ahhoz, hogy a lényegét megértsük.”

„Olyan érdekes volt, ahogy konkrét problémák kimondása nélkül is érthetővé vált, hogy mennyien küszködünk hasonló dolgokkal. Az utolsó két napon kialakult »meleg, biztonságos dunyha« érzés volt az, amitől most is mosoly ül az arcomra, és amitől olyan jó érzés visszagondolni erre a négy napra.”

### *Az idővel való bánásmód*

Többen számoltak be arról, hogy ebben a légkörben lelassult az idő, ami kedvezett az elmélyült munkának, továbbá, hogy jó volt az, hogy a saját ritmusukat követve lehettek jelen.

„Teljesen más ritmusa volt az egésznek. Sokkal lassabb, nyugodtabb, harmonikusabb. És eleinte nehézkes volt áttérni erre a tempóra. Sokszor jutott eszembe, hogy jé, ennyi idő alatt máskor mennyi mindent csinállok, mennyi helyre rohanok, intézem a dolgaimat, kapkodok, hogy minden meglegyen. Most meg órákig önfeledten átadhatom magam az

élményeknek, amit a hintázás, vagy akár egy labdán való gurulás jelent. Ez a befelé koncentráció, odafigyelés teljesen más dimenziót, megélési módot hív elő, ahol az idő szerepe teljesen lecsökken. Így volt idő a *megélésre*, az *önvizsgálatra* és a *másikra*. Ennek a három tényezőnek a fontossága sajnos valahogy elsiklik napjainkban. Ez az állapot sokkal érzékenyebbé tett, egy kicsit másként éltem át az eseményeket. Saját tempómhoz képest lelassultam, érzékenyebben éltem meg kapcsolataimat.”

„Bár eleinte feszült voltam, és figyeltem is másokat, egy idő után – talán az instrukciók hatására is – azonban elkezdtem csak magamra figyelni, elmélyedtem a kis világomban. Ez nagyon jólesett a sok-sok rohangálás és idegeskedés után, ami mostanában jellemző az életemre”.

„Meglepő és egyben nagyon jó volt, hogy tényleg engedhettem a hangulatváltozásaimnak, ötleteimnek... A »semmittevés«-nek és a szabadságnak ez a lehetősége eleinte szokatlan volt, valószínűleg azért, mert megszoktam, hogy az órákon a tanár irányít, itt azonban én irányíthattam magamat. Olyan ütemben és módom próbálhattam ki mindent, ahogy az nekem a legjobb.”

### *Bensőséges rituális jellegű élmények*

Tapasztalataink szerint a sokszor mesterkéltséggel viselkedést előhívó és beszűkítő komolykodással szemben az igazi játékosság légköre nagyon is komoly lehet, utat nyitva a mély megéléshez. A csoport általában ráérez arra, ha az adott kontextusban egy-egy folyamat rituális jellege áhítatot, bensőséges odaszentelődést hív.

„Érdekes volt látni, hogy ezek a látszólag játékos mozgásos feladatok milyen mélyen tudtak hatni az emberekre.”

„Sok feladatban éreztem a rituális jellegét a második nap folyamán. Ilyen volt például a »tudósos« gyakorlat, amelyben a párunk testrészeit, végtagjait kellett tudósként megvizsgálnunk. Nagyon érdekes volt megtudni, hogy valójában milyen nehéz egy emberi testrészt, hogy mozognak az ízületek. De a legérdekesebb mégis az volt, hogy ott volt egy másik ember a kezemben, aki teljes mértékben, bizalommal átadja magát nekem, és főleg a fej mozgását tanulmányozva azt éreztem, mintha az valamiféle szent tárgy lenne, amit csak nagyon vigyázva és nagy tisztelettel illethetek. Ez nagy erőfeszítést vett igénybe, mert a súlya miatt nehéz volt biztos kezekkel tartani a fejet, úgy, hogy a párom a mozgást végig könnyednek, biztosnak és zökkenőmentesnek érezze, biztonságban érezze magát, és ellazult tudjon maradni a gyakorlat során. Ez a tevékenység nagyon jóleső érzés volt, teljesen elmélyültem, belefeledkeztem... Azonban a »hangkupola« formai elemeinél fogva explicit módon is előhívta ezt az érzést. A hanghatás, az együtt mozgás, körben állás, a kupola formázása, a közösségi érzés miatt úgy éreztem, mintha egy törzsi, vagy vallási szertartásban vettem volna részt.”

„Gondolkodom, mi volt még nagy élmény. A hangkupola! Nem is tudnám elkülöníteni hirtelen, melyik volt jobb: a kör közepén ülni és egy olyan összhangot a fülemmel is megérezni, amilyen akkor éppen, abban a pillanatban a csoportban jelen volt és melegen körbevett, körbeölelt, vagy pedig annak a részesévé válni, hogy aktívan harmóniát teremtek mindössze azzal, hogy kiadok egy hangot. Egy egyszerű kis hangot, egy önmagában semmilyen kis hangot, ami a többiek önmagában csak egy monoton, egyszerű kis hangjára

val együtt egy olyan egészet alkotott, amit nem tudok más szóval jellemezni, mint azzal, hogy tökéletes harmónia. Egy-egy ember saját kis hangja és mindezen hangok egyszerre megszólaltatása között nem csak nagyságrendi különbség volt. Felemelő és fenséges érzés volt részt venni ebben, és közben látni, hogy a kör közepén ülők arca hogyan változik meg, ahogy meghallják a zenét. Hogy elmosolyodnak, elkomorodnak, vagy esetleg elsírják magukat.”

### *A SZIT eszközeivel való találkozás*

Sokakban fogalmazódott meg, hogy nagy élményt jelentett az önfeledt játék, a gyermekkor hangulatának megidézése. Sokan számoltak be arról, hogy milyen sokat jelentett számukra az, hogy a felkínált eszközökből a csoport közösen építhetett világot magának.

„A szenzoros terápia kellékei számomra csodálatos és izgalmas játékoknak tündek, amelyek a gyerekkoromat és velem azt az önfeledt gyermeki örömet idézték. Noha komoly típusú embernek tartom magam, mégis a közös játékba teljesen elmerültem! Utólag nem gondoltam volna, hogy ez nekem egyáltalán menni fog. De olyannyira sikerült, hogy amikor kimentünk a kreált játékvárosunkból, akkor én még szívesen maradtam volna, és amikor beléptünk az Izu tornatermébe, elégedetten állapítottam meg, hogy a város, amit létrehoztunk, gyönyörű.”

„Az egész napos játék, saját gyerekségünk megélése nagyon jó volt.”

„Nagyon élveztem a hintázást, egy egész napig is tudtam csinálni. Kiskoromban (maíg is) mindig repülni akartam, nem géppel, hanem szárnyakkal és a »hason hintázás« olyan volt, mintha repültem volna. Jó volt látni a spontán játék- és csoportalakulásokat, hogy mindenkiből kibújt egy kicsit az önfeledten játszó gyerek.”

„A legjobb érzés számomra ebből a napból az volt, hogy megélhettem a gyermeki és a felnőtt éneket egyszerre. A feladatom, hogy megteremtsem a kettő közti egyensúlyt.”

Ugyanakkor többen számoltak be arról, hogy ez a színes, meleg világ szembesítette őket azzal, hogy az ő gyerekkoruk más volt, amelyből hiányozott az önfeledt játék öröme. Többen számoltak be arról, hogy most is kívül maradtak a közös játékból. Jónak élték meg azt, hogy ezt itt szabadon megtehették, lehetőséget a felismerésre, hogy a későbbiekben foglalkozniuk kell ezzel a témával.

Az esszében számos árnyalt élménybeszámoló található egy-egy eszköz kipróbálásával kapcsolatban.

„A legtöbb eszközben jól éreztem magam: szabad, felszabadult voltam, aki a hétköznapi teendőkről megfeledkezett. De a függőágyban olyan elementáris nyugalmat és biztonságot éreztem, amit soha nem felejték el. Amikor benne feküdtem, és pár percre lehunytam a szememet, egy más világba ringatott. Megszűnt tér és idő létezni, nem hallottam mást, csak a háttérből szóló gyönyörű zenét. Kicsit úgy tekintettem rá, mint egy sejtelmes, varázserővel bíró »lényre«, aki ha akar, megérint, és harmónia-hullámokat sugároz felém. Csodálatos érzés volt ide-oda ringani, és csak magamra figyelni – még akkor is, amikor mással együtt pihentem benne –, hallani a saját szívverésemet, figyelni a lélegzésemet.”

„Az egyik hintán, – ami egy korong volt, a közepénél fogva felfüggesztve – nagyon meglepő élményem volt. Régóta gondolkozom azon, hogy a saját személyiségfejlődésem-

ben egy fontos lépésként azzal kell foglalkozzam, hogy a saját határait megtaláljam. Hajlamos vagyok »szétfolyni« barátaim, szeretteim akarata között; túl közel engedni bizonyos embereket, illetve túl sok kompromisszumra vállalkozni, saját határait kárára. Ahogy egyensúlyoztam ezen a hintán, hirtelen rájöttem, hogy minden az egyensúlyon és a középpont stabilitásán múlik. Ha az egyensúlyi pontot megtalálom, a határok maguktól a helyükre állnak. Igazából az egész kurzusra jellemző voltak az ilyen típusú »megvilágosodások«, amikor valamilyen lelki életben zajló folyamat hirtelen a fizikai világban szimbólumot kap, és ettől sokkal érthetőbbé válik.”

### *A szabad tánc*

Sokan számoltak be arról, hogy sokat jelentett számukra a zenére történő mozgásimprovizáció, a szabad tánc.

„Ami még kihagyhatatlan, az a mindig visszatérő szabad táncok öröme. Ezekbe szintén minden belefoglalható volt, amit szavakkal nem lehetett vagy kellett megbeszélni.”

„Sokszor úgy éreztem, olyasmit csinálunk, amit mindig is szerettem volna, csak nem találtam neki megfelelő teret. Ez leginkább a szabadon mozgásra-táncolásra igaz.”

„Életemben először úgy mozoghattam, sőt táncolhattam, hogy nem kellett azzal törődnöm, megfelelőek-e a mozdulataim. Nem aggódtam azon, hogy mások néznek-e, és én sem figyeltem másra, csak magamra.”

Több beszámolóban szerepelt, hogy kiemelkedő élményt jelentett a két csoporttárs támogató kísérése mellett történő szabad tánc csukott szemmel.

„Csukott szemmel a másik két ember impulzusait befogadva mozgottunk, ezt találtam a legjobb feladatnak a három nap alatt.”

„Ezt az élményt ahhoz tudnám hasonlítani, ahogyan elképzelem, milyen lehet kisbabaként az anyaméhben. Ez a feladat lehetőséget adott az egyéni kreativitás kifejezésére, mégpedig mozgásban, amire szerintem manapság a legkevésbé adódik alkalom. Nagy bátorság szükséges ahhoz, hogy szabadon elengedjük a képzeletünket, és hagyjuk kihozni magunkból a zene hatását, miközben figyelünk azokra az ingerekre, amelyet másoktól kapunk.”

Bár kevesen, de voltak olyanok is, akik kötöttebb, jobban instruált mozgásokra számítottak. Így:

„Ez a hirtelen jött »szabadság« úgymond sokkoló volt egy picit.”

A kötött mozgásformákban iskolázott táncosok számára komoly kihívást jelenthet az, hogy kövessék belső mozgásimpulzusait. Tapasztalataink szerint sokszor akkor kezdődik el a mélyebb önismereti munka, amikor hosszabb-rövidebb idő elteltével át tudják adni magukat ennek a folyamatnak.

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

Míg az ősi gyógymódokban általában fontos szerepet játszottak az érintések, a modernkori pszichoterápiás módszerek zömében egészen a legutóbbi időig tabut jelentettek. Az érintések a mi kultúránk hétköznapi kommunikációjában is viszonylag kevés teret kapnak. A mozgással, a testtel dolgozó terápiákban természetesen helye van az érintéseknek, és tudatosan építenek gyógyító erejükre.

Sokan fogalmazták meg, mit is jelentett számukra, hogy a kurzus során változatos helyzetekben tapasztalhatták meg egymás közelségét, élhették meg az érintés és az érintve levés, az egymásra hangolódás árnyalt lelki aspektusait.

„Az tetszett még nagyon ebben a három napban, hogy egy nagyfokú intimitást élhettünk át, fiúk, lányok közösen, mindenféle szexuális célzat nélkül. Nem volt tabu megérinteni, megsimogatni a társainkat. Ez volt számomra, ami legtöbbször nyújtott, illetve az, hogy szabadon lehettem önmagam, s így szeretett, fogadott el mindenki.”

„A kristály középpontjának lenni azért volt szép, mert az a sok érintés, amit akkor kaptam – máskor pedig alig kap ilyesmit az ember – olyan érzést váltott ki bennem, hogy ebben a közegben itt mindenki mindenkit elfogad, és úgy szeret, ahogy van.”

„Amit én útravalónak elvittem magammal a négy alkalomról: ez az érintés fontossága. Az ülések során figyeltem fel arra, hogy micsoda ereje van ennek a mindig „kéznél levő eszköznek”. És milyen különös érzés nem kézzel érinteni, hanem lábbal, fejjel, vállal, csuklóval. Azóta tudatosan többször érintem meg szeretteimet, és én is jobban igénylem az érintéseket.”

„Ez a közelség igaz fizikailag is, hiszen rengeteg érintés (masszírozás, mozgatás) került elő, ugyanakkor lelkileg is nagyon egymásra kellett hangolódni, különösen igaz ez arra a gyakorlatra, amikor egymást tükröztük, de akár egy masszázssorán is, hogy a másikkal tényleg úgy érzünk hozzá, ahogy az neki a legjobb... A légkör hatott ilyen pozitívan, mert általános hétköznapi helyzetben borzasztóan zavar, ha valaki belép az intim szférámba, túl közel jő, esetleg gyakran megérint. Itt ez teljesen természetes volt.”

Többen számoltak be arról, hogy miután megélhették az intimebb közelséggel, az érintésekkel kapcsolatos kezdeti ellenérzéseket, pozitív élményt jelentettek az újszerű tapasztalatok. Így:

„Rá kellett jönnöm, mennyire tartok az intimitástól, és ez nem volt egy nagyszerű felismerés, de örülök, hogy volt időm és terem megfogalmazni a magam számára... A negyedik napra ebből az érintésfóbiából is inkább felengedtem, például minden ellenérés nélkül hagytam, hogy vezessenek kézen fogva, vállon fogva vagy akárhogy. Nálam a személyes terembe engedés hosszú folyamat, de a négy nap végére már valószínűleg eljutottunk a többiekkel az intimitás olyan fokára, hogy ez is lehetséges volt.”

Többek számára jelentett értékes felismerést, hogy egyszerűen regisztrálni tudták érzéseiket e témakörrel kapcsolatban.

„A test súlyának és izületeinek vizsgálgatásakor valahogy nem tudtam száz százalékgig belemenni a helyzetbe, teljesen elengedni magam. Ez tartozhat akár az önismereti részhöz is, hogy hol vannak elakadásai, gátjai az embernek, és mik azok a feladatok, amiket örömmel teljesít. Nekem ezek a kontaktos feladatok jelentettek kisebb-nagyobb nehézséget.”



A kurzus során számos páros helyzetet kínálunk fel. Ilyen helyzet például a szenzoros integrációs eszközök közös felfedése vagy a bábos-báb tánc, ahol először a pár egyik tagja mozgatja a merev izomtónusú „fabábút” és a laza izomtónusú „rongybábút”, majd cserélnek.

Sokakban fogalmazódott meg, hogy jó volt megélni az egymásra hangolódást, amelyet Bálint Mihály(1994) szavaival élve az „összeillés élményének” nevezhetünk.

„Te csinálod, én a magam módján követem. Te élvezed, mert csinálhatod és követlek, én élvezem, mert csinálhatom és követlek. S mindebben a megértés tükröződik.”

„Utána következett a páros feladat, és az ebből a pontból való elindulás a jelen felé. Ekkor jött a következő ’érzelmi zuhany’, az hogy valaki rám talált, rám hangolódott, megérezte azt, amit átélek, és azt adta, amire szükségem volt az egyes pillanatokban. Ezért örökre hálás leszek neki. Mikor cseréltünk, szintén hihetetlen dolgokat éltem át, azt, hogy felelős vagyok érte, vigyáznom kell rá, és megtennem mindent, hogy ő repülhessen (minden értelemben). Ezekről a pillanatokról is őrzök három szót: odafigyelés, egymásra csodálkozás.”

„Számomra az egész az anya-gyerek kapcsolatot szimbolizálta. Ahogy ott vagyok, segíték, irányítok, megmutatom mi a jó és mi a rossz, majd lassan magára hagyom, de továbbra is ott maradok, figyelek és ott vagyok, ha szükség van rám. A másik szerepben pedig az egyedüllét, az önállóodás érzése, hogy egyre inkább érvényesítheti az akaratát, úgy mozoghat, ahogy neki tetszik; ahogy a gyerek is önálló döntések, „mozgások” világába lép be a felnőtté válás során.”

„Az igazi élményt számomra a bábozás jelentette, talán ezen belül is az, amikor én voltam a báb. Furcsa érzés, hogy teljesen magatehetetlen vagy, ugyanakkor érzel egy meleg testet magad mögött, érzed az érintésekben, hogy biztonságban vagy. Kicsit olyan ez, mintha újra átélnéd a kisgyermekkort, rövid idő alatt válsz önállóvá, de igényled azt a biztos támaszt, amit mondjuk egy anya nyújt.”

„Ahogy múltak a percek a gyakorlat közben, valamilyen oldódás kezdődött el. Szerintem ez akkor kezdődött, amikor rájöttem, hogy nem kell nekem semmit akarnom és teljesítenem. Próbáltam elengedni magam, és ráhangolódni a partnerem mozgására, és az ő ritmusát felvenni.”

De többen fogalmazták meg az „össze nem illés” élményét, azt, hogy ez a testi szintű érzelmi egymásra hangolódás valami miatt nem valósult meg. A páros helyzeteket követő beszélgetések lehetőséget nyújtanak arra, hogy a párok megosszák élményeiket, így általában tisztázódhatnak a nonverbális kommunikáció során felmerülő félreértések, feszültségek.

„Az első páros tánc nagyon jól esett. Őszinte és szabad voltam benne, tényleg tudtunk kommunikálni a párommal, „meghallottuk” és megértettük egymást, „válaszoltunk” a másokra. A második páros tánc azonban nem esett jól. Nem találtam a közös hangot.”

Az esszéekben többen számoltak be arról, hogy a páros helyzetekben olyan lényeges felismerésekre jutottak, amelyek segíthetik a kommunikációt a hétköznapi életükben. Az egyik jellegzetes felismerés, hogy az illető nem tudja rábízni magát másokra, mindig

ő akarja irányítani a helyzetet, és ráébred arra, hogy ezen az attitűdön érdemes lenne változtatnia. Így:

„A hurkapálcás mutatványnál alkalmam nyílhatott gyakorolni az alárendelt szerepet, ami szintén tanulságos volt számomra, ugyanis ez a hétköznapiakban, az emberi kapcsolataimban sokszor nagyon nehezemre esik, sokszor nem vagyok hajlandó alárendelt helyzetbe kerülni.”

„A lufi-kontakt – hasonlóan a hurkapálcás feladathoz – annak megtapasztalását hozta, mennyire hajlamos vagyok sajnós a saját akaratomat keresztül vinni, csak azzal foglalkozni, még akkor is, ha ezzel a másik ember számításait húzom keresztül. Mindegyik feladatnál azonban egy bizonyos idő eltelté után sikerült ráhangolódnom a partneremre, és megérezni, hogy a másik indítványozta mozdulatok követése, elfogadása szintén jelenthet örömet, lehet kellemes. Ezt jó volna minél inkább alkalmazni az emberi kapcsolataimban is... Sokszor azt hiszem, valami csak úgy lehet jó, ahogy én azt képzelem... Sokszor nehezemre esik és képtelennek tettem magam arra, hogy a másik nézőpontjából szemléljem a dolgokat. Most kipróbálhattam, milyen ennek az ellenkezőjét csinálni. Amikor pedig háttal dolgoztunk lufi nélkül, egymásra dőlőgettünk, a nálam jóval magasabb párommal néhány perc után nagyon jól összehangolódtunk. Élveztem, ahogy értettük egymást szavak nélkül, ahogy testi jelekkel megegyezve tudtunk együtt mozogni, egymásnak átadogatni a súlyunkat.”

#### *A többféle kifejezési formában rejlő lehetőségek*

A csoportokban a mozgáson kívül fontos szerepet kap a rajzolás, festés, az aktív zenélés, olykor az agyagozás. Többekben fogalmazódott meg, hogy jónak élték meg ezeket a lehetőségeket.

„Nagyon tetszett, hogy egy érzést, érzetet több kifejezési formában is formába öntöttünk, a nehezen megfogalmazhatót mégis megjelentettük.”

„Egy feladat még különösen tetszett, ebben azt kellett lerajzolni, ahogyan a napunk indult. (A rajzolás sosem volt az erősségem, ettől függetlenül szeretek firkálgatni.) Utána a rajz alapján kellett párt választani magunknak, és eltáncolni egymás »művét«. A párom nagyon együttműködő volt, jól sikerült ez a feladat, nekem sokat segített abban, hogy magam mögött hagyjam az otthoniakat és tényleg teljes mértékben jelen legyek a csoportban.”

„Ebben a csoportlégkörben, ahol feltétel nélküli elfogadás uralkodott, én is megenykedtem magamnak, hogy ilyen módon fejezzem ki az érzéseimet. A rajzaim most is itt vannak előttem, és ha rájuk nézek, újra át tudom élni mindazt, amit az alkotásuk közben éreztem. Például az első nap magányát, a napsütést, ahogy beszűrődik a terembe, a hintában érzett hihetetlen békét és boldogságot, a pillangót, akivé válhattam, a burkot, amit a csoportban kaptam, és a falakat, amiket magam köré építettem, és amelyek közül kimerészkedtem közétek, mert tudtam, hogy nem fog senki bántani.”

„Egészen más lett ez a rajzom, mint a pénteki. Sokkal színesebb, nagyobb, lendületesebb. Volt rajta egy középpont, egy vörös, meleg tűz, ahonnan minden kifutott, ami mindent bevilágított és felmelegített. Az voltam akkor én. Nyugodt voltam és sugárzó.”

A pszichoterápiák, az önismereti csoportok örökzöld kérdése, hogy mit is visznek magukkal a résztvevők. Jutottak-e olyan felismerésekre, történtek-e bennük olyan változások, amelyek esélyt adhatnak a teljesebb életre. Mint ismert, a terápiák hatékonyságával kapcsolatos vizsgálatok számos módszertani nehézségbe ütköznek, és az eredmények igen ellentmondásosak. Általánosan elfogadott, hogy a személyiségünk egészét érintő változásokhoz hosszabb időre van szükség. Ugyanakkor a lineáris idő hatásai mellett, számolnunk kell a nem lineárisan megélt idővel is, amikor Hemingway (1964) szavaival élve „percekbe is befér az örökkévalóság.” Tapasztalataink szerint a testi szintű kifejezésnek is teret adó munka kedvez az ilyen jellegű intenzív élmények megjelenésének. Ez esélyt jelenthet a katarzis megélésére, a változásra, és egyben óvatosságra is int, hiszen nagy egyéni különbségek lehetnek abban, ki miként kezeli a percekbe zárt jó vagy rossz örökkévalóságokat.

Az esszéikben, amelyek a kurzus befejezése után kb. egy és öt hét között íródtak, számos utóhatásról, tanulságról számolnak be a résztvevők. Vannak, akik úgy érzik, hogy ezek akár egy életre is elkísérhetik őket, és elindítói lehetnek további pozitív változásoknak, míg mások arról vallanak, hogy már most érzik, hogy a hétköznapok forgatagában tovatűnhetnek ezeknek a varázslatos napoknak az élményei. Egy álom, és több élménybeszámoló szemléletesen fejezi ki azt, hogy akár egy ilyen rövid kurzusnak is lehetnek hosszú távú utóhatásai.

„Utolsó nap azt álmodtam, hogy végigmentem a három nap eseményein, és megjelent előttem egy sárga virágba borult fa. A fa sárga virága porrá vált, rám hullott és beterített, mintha csak »beporzott« volna az új élmény.”

„Aztán hidegzuhany – ne legyen vége – egyedül maradok – pánik. Az utolsó órák fájtak nagyon, mert úgy éreztem, ez a közös tér felbomlik, s vele együtt minden, ami benne volt, eltűnik, egyedül maradok, kikerülök e biztonságot adó körből – úgy éltem meg, mint az elkezdett út végét.

Ez a kép napokkal később lassan kezdett átalakulni bennem. Ahogy tűnődtem az élményeken, ahogy egyre távolodtak és letisztultak, fokozatosan máshogy kezdtem látni az utat. És lassan rájöttem, hogy nem lett vége, mert nem csak arról szólt, amit hittem. Valójában magamhoz kerültem általa közelebb, s ezáltal másokhoz – s az utolsó nap nem a végéhez értem. Inkább egy kereszteződéshez, mert az út befelé vezetett, belém, s folytatható. S sok minden, amit kaptam, nem cél, hanem útravaló volt a folytatáshoz. Így sikerült »mindent elengedni és mindent magammal vinni«. Legyőztem a bizalmatlanságot, ami abból fakadt, hogy nem hittem, én is fontos lehetek. De megtapasztaltam, a közös tér attól volt olyan, amilyen, hogy mindenki beletette magát – én is. És mindenki ugyanúgy hiányzott volna belőle – én is. És azért kaptam annyi mindent, mert én is adtam magamból – legalább ennyit. És ahhoz, hogy tudjak adni magamból, először magamhoz kell őszintének lennem – ez az, amit megtanultam e folyamat alatt: hogy át kell törnöm a saját korlátaimat, hogy bejöhessenek. Mert a közös tér nem rajtam kívül volt, hanem bennem, azáltal, hogy beengedtelek titeket. S ezért az utat kikövező élmények nem vesznek el, hanem erőt adó emlékekké válnak. Vissza tudok nyúlni hozzájuk, mert azt bizonyítják számomra, hogy megéri nyitni. Szóval az utam folytatódik, s még mindig sok a kérdés és a hézag, de már megtapasztaltam, hogy a válaszokat nem kívülről kell várnom, hanem

belülről jönnek. Őszintének kell lennem magamhoz, hogy meg tudjam hallani őket, és ez nehéz sokszor. Mert ez azt jelenti, hogy merni kell időt hagyni magamnak, szemlélődni, értékelés nélkül csak észlelni, észrevenni dolgokat és ugyanakkor mögéjük is látni.”

„Egy különös világot ismertem meg, vagyis a meglévő, csak más szemszögből vizsgálva. Ez a szemlélet sokszor nagyon jól hasznosítható a hétköznapokban is. Alig telt el azóta néhány hét, és már számtalanszor felfedeztem az akkori tapasztalataim, a gondolkodási, észlelési stílus előnyeit.”

„A megtalált kincseket, ha legtöbbször nem is osztottam meg a csoporttal, azért nem felejtettem el megőrizni.”

Sokakban fogalmazódott meg az, hogy jobban odafigyelnek a testükre, a testük jelzéseire, szükségleteire.

„Felfedeztem a testemben rejlő lehetőségeket. Ráéreztem, hogy a test képes felszabadítani a lelket.”

„Rájöttem, hogy az emberek kevésbé figyelnek arra, amit a bőrükkel éreznek. Pedig nagyon izgalmas dolgokat lehet tapasztalni. Most is például, ahogy írok, azt figyelem, hogy hogyan érintik az ujjaim a billentyűket, mit érzek az újhegyeimen,... hogyan sajjog a behajlított lábam, amin ülök. Ez olyan mint egy kirándulás a saját országomban, mintha a figyelmem, mint egy kis hangya, bejárná a testemet.”

„Örültem, mert megtapasztaltam magamban egy olyan képességet, amire az életben sokszor szükség lenne, de én eddig nem igazán tudtam kamatoztatni: azt hogy merjem vállalni a pillanatnyi állapotomat, akár társaságban is, és merjek ennek megfelelően dönteni.”

„Valahogy belekerültem/visszakerültem a testembe, és általa vissza önmagamhoz is. Azóta sokkal inkább elfogadom magam, illetve nyíltabban vállalom, hogy »nekem ennyi a súlyom«.”

„Ami megmaradt bennem ebből a három napból a mai napig az az, hogy mindig megteszem azt a mozdulatot, amire szükségem van. Nem érdekel, hol vagyok, nyújtózkodom egyet, mert nagyon szeretek nyújtózkodni, és utána mindig olyan jó.”

Sokféleképpen megfogalmazódott az, hogy magukkal viszik a nyitottságnak, egymás elfogadásának az élményét.

„»Minden emberi viselkedés elfogadható«. Ez a mondat bennem készült, és leges-legelsősorban ezt hoztam magammal a mindennapi és a majdani, remélhetőleg pszichológus életembe. Sokféleképpen lehet megélni ugyanazt, és bármely interpretáció ugyanolyan jó, mint a többi. Sokféleképpen ki is lehet fejezni valamit, adott esetben a test nyelvén is – s ez ugyanúgy releváns mód.”

„A legfontosabb, amit tanultam, hogy merjünk, ha van rá lehetőségünk, gyerekek lenni. Őszintén örülni minden kis apróságnak, egy érintésnek, egy kedves szónak, egy mosoly-nak, egy nyújtózkodásnak.”

A tanulságok között fontos szerepet töltenek be az idővel való bánásmóddal kapcsolatos felismerések. Így

„A néhány foglalkozás után picit mintha máshogy néztem volna a világra, nyugodtabb lettem volna. Hazafelé egyszer-egyszer felhagytam szokásos rohamtempómmal,

figyeltem az embereket, rácsodálkoztam olyan dolgokra, amiket máskor talán észre sem vettem volna.”

„Azóta megváltozott az időhöz való viszonyom. Rájöttem, milyen tébolyult életet élek is én. Magamra veszek egy tempót, ami nem a sajátom, és amiből utálok kizökkenni. Eszembe jutott a kedvenc gyakorlatom, a szívdobogásos. Én akkor húsz percig meg sem mozdultam, és csak csodálkoztam, hogy milyen gyorsan eltelt az az idő, és hogy még talán soha nem figyeltem a szívemre ennyi ideig. Kicsit talán le kéne lassítanom az életemet, hogy tudjak örülni a kisebb dolgoknak is, akár a szívdobogásomnak.”

„Megtanultam jobban odafigyelni az apró örömökre, értékelni mindazt, ami van, ahelyett, hogy a nem lévők hiányán szenvednék (bár ezen a téren azért még van hova fejlődnom); és tudva, hogy az ember nem éveket, hanem sokszor csak perceket vagy pillanatokat kap az igazi boldogságra, értékelni és minden ízében átélni, átérezni ezeket a gyöngyszemeket.”

„Lehet némi igazság abban, hogy a testi kapkodás, sietség is befolyásolja a lelkiállapotot, felerősítheti a zaklatottságot. Én mindenestre levontam magam számára az egyéni tanulságot: túl sok minden miatt idegesítem magam mostanában, holott nincs értelme. Néha azon kapom magam, hogy egész nap mintha visszatartanám a levegővételt, és csak este tudatosul bennem, amikor végre kifújhatom magam, valójában milyen feszült is voltam.”

„A három függőágy szimbolizálta az elvonulás lehetőségét. Azért volt számomra furcsa az elvonulás lehetőségének kipróbálása, mert rávilágított arra, hogy egy csoportban részt lehet venni úgy is, ha az embernek éppen valamit fel kell dolgoznia, és különvonal egy időre. Eddig mindig a csoportban való részvétel, a másokhoz tartozás érzése, és a minden fontos eseményen való részvétel vezette az életemet, de most elgondolkodtam azon, hogy néha sokkal többet lehet elérni egy kevés magunkra fordított idővel, bármilyen jó mókát is hagyunk ki.”

Figyelmet érdemel az a beszámoló részlet, amely a szavak nélküli világ és a szavak között keresi a kapcsolódási lehetőségeket:

„Ez alatt a négy nap alatt alkalmat, támogatást és útmutatást kaptam ahhoz, hogy figyeljek magamra... Érdekes módon bár ez egy nem verbális terápiás módszer, a legnagyobb élményeket számomra a verbális részek nyújtották. Talán mert én úgy tudom megragadni a folyamatokat, hogy valamilyen szinten verbalizálom őket – akár magamnak, akár másoknak. Lehet, hogy maga az élmény a mozdulatokból, táncból jön, de sokszor kellene a szavak, – nem feltétlenül kimondottak – hogy helyre tegyem őket magamban. Máskor bele tudom sűríteni őket egy-egy gyöngyszembe, s úgy is megmaradnak. De emellett mégis fontosak nekem a szavak.”

Sok esszében szerepel az a témakör, hogy milyen is volt ez a csoport, csoport volt-e valójában, hogy milyen utóélete lehet egy ilyen csoportnak. Gyakran jelenik meg az a motívum, hogy a csoport szerepe mindenekelőtt abban állt, hogy háttérként szolgált az elmélyült belső munkához.

„Furcsa, hogy egy csoport tudja megkönnyíteni egy egyénnek azt, hogy elmélyedjen önmagában.”

„Részletesen csak abba tudok belegondolni, hogy nekem mit jelentett ez a néhány

nap. A csoport tagjai pedig azt a biztonságos keretet adták, ami nélkül nem találkozhatam volna az eddig leírt saját érzéseimmel.”

De szerepel a közös tevékenység csoport formáló ereje is.

„A három nap alatt sokféleképpen megtapasztaltam a valamihez tartozás érzését. Közösség részének lenni, csapat részének lenni, valamilyen alakzat, kompozíció, koreográfia hiányozhatatlan részének lenni, egy kör pontjaként szerepelni. A nagytükör, az ellenállás, az alakzatalakítás, a szimbólumkoreográfia nagyon lelkesítő feladatok voltak, mert mindenki kellett hozzá, összetartó együttműködéssel sikerültek az eredmények.”

Sokan írnak arról, hogy a néhány nap alatt barátságok kötődtek, hogy örülnek annak, ha találkoznak egymással.

„Azóta ha meglátok valakit a csoportból a folyosón vagy az órákon, nem fordulok el még véletlenül sem. Szembefordulok velük, és őszintén rájuk mosolygok. Van valami, ami összeköt bennünket, amit a többiek el sem tudnak képzelni: egy élménykapocs.”

„Azóta más hangulattal megyek be az Izabella utcába. Azóta nem csak tanulni járok oda, hanem azért is, mert ott várnak emlékeim és drága barátaim.”

De van néhány beszámoló, amelyben ennek éppen az ellenkezője fogalmazódik meg:

„Érdekes az is, amit utólag vettem észre, hogy ott és akkor a csoport, az összetartozás élményét éltem meg – azt gondolom, hogy nem egyedül – nem kis mértékben annak eredményeképp, hogy ismeretlen emberek hirtelen nagyon kitárulkoztak nekem, és én is nekik, most pedig kivétel nélkül elmegyünk egymás mellett a folyosón épp, hogy csak köszönve egymásnak. Arra gondolok, ez azért van így (jó, hogy így van egyébként), mert az a csoportélmény nem valódi csoport élmény, a csoport csak egy eszköz ahhoz, hogy magamba könnyebben, jobban beleláthassak.”

„Érzem, hogy lassan eltávolodom. Nem fog hiányozni ez az egész, de rengeteget tanultam belőle magamról is és másokról is.”

## *Összegzés*

Tanulmányunkban arra vállalkoztunk, hogy az ELTE pszichológia szakán évek óta tartott „Kreatív mozgásos terápiák: Szenzoros integrációs terápia, integrált kifejezés- és tánc-terápia” c. kurzus során szerzett tapasztalatainkat összefoglaljuk. A tanegység létrejöttének és fejlődésének néhol szubjektívebb hangvételű áttekintését, a szemináriumot alkotó szenzoros integrációs terápia, és integrált kifejezés- és tánc-terápia bemutatása követte, kiemelve a két módszer filozófiájának hasonlóságait is.

A munkánkat nem ismerők számára a megértést ily módon előkészítve, rátértünk az egyetemi csoportfoglalkozások csoportdinamikai sajátosságaira. Ezeket elemezve arra a konklúzióra jutottunk, hogy nem tűzhetünk ki célul a csoport számára hagyományos értelemben vett önismereti-terápiás munkát, ugyanakkor nagy ereje van a módszerből fakadó speciális élményminőségeknek, a nonverbális szinten történő találkozásoknak.

A tanulmány második részében mindenekelőtt a hallgatók esszé jellegű beszámolóira építve jártunk körül néhány jellegzetesnek mutatkozó élménymintázatot, így adva hírt



szavakban egy olyan világról, amelyben nem a szavak az elsőhegedűsök. A hallgatók írásbeli megnyilvánulásait a kreatív önismereti folyamat szerves részének tekintjük, alkotásoknak, melyek hangvétele úgy tűnik, többször a költészet hangvételéhez áll közel. Reményeink szerint így, első megközelítésre, többet láttathatnak a lényegi történésekből, mint egy tudományosabb hangvételű beszámoló. Talán a „van” szó az, amelyben egymásra találhat a szubjektívebbnek és az objektívebbnek tűnő megközelítés. Igen, ez a világ számunkra van. Van, nagyon is konkrétan, szó szerint kézzel fogható valóságként. És van, létezik olyan valóságként is, amely létünk alapjainak, eresztékeinek adhat teret, otthont. A csodálkozásnak, a csoda hangulatának, játékoságnak, kalandnak, mesék, rajzok, táncok születésének. Melyek nélkül a „van” idegenné válva elidegenedik. Pilinszky sorai kíváncsnak ide:

„Ezerszer látott kép. Uzsonnázó család a fűben. És kissé odébb szinte elfeledve az árnyas liget előterében magányos gyermekkocsi. Látszatra semmi sem történik a tökéletes idillben. Pedig mennyire hogy történik. Méghozzá olyasmi, ami egyedül a világ születéséhez fogható. A gyermekkocsi sátra alól egy néma csecsemő figyel egy néma fát. Olyan ez a fa, mint egy óriási dajka. Első tanító. Csecsemőkorunkban ő oktat minket a világ, a létezés beszédére. Mert mit is mond egy fa egy csecsemőnek? Pontosán azt, ami kimondhatatlan. De ez a kimondhatatlan és néma nyelv mégis létezik. Sőt, minden lehetséges beszéd közül a legerősebb. Arról szól, hogy *a világ van*. És csak egy csecsemő figyelme lehet olyan erős, hogy ezt a beszédet meg is értse. Ez az egyetlen hatalmas szó alkotja egész szótárát.

Később a világ arról beszél majd, hogy ami van, miként és milyen formában létezik. Ez a világ már kimondható. Tengernyi szóból és végtelen mondatból áll. Ez a világ második nyelve, a felnőttkor beszéde, mely lassan-lassan feledésbe meríti az első néma beszédet. De mégsem egészen. A felnőttkor nyelve olykor el-elnémul bennünk, hogy, hacsak pillanatokra is, visszatérjünk az első paradicsomi eszmélésünk egyetlen, néma és hatalmas szavához.”

Pilinszky János: *A gyermekkor fája* (részlet)

A szavak és a szavak nélküli világ között az átjárhatóság sokszor bizony távolról sem olyan egyszerű. Így csoportvezető kollegáinkkal együtt úgy látjuk, számos hozadéka lehet annak, ha az elméleti hangsúlyú szakemberképzésben a pszichológus hallgatók megtapasztalhatják, milyen is az, amikor „a felnőttkor nyelve olykor el-elnémul bennünk”.

Hogy csak néhány szempontot említsünk. Sokat tudunk a játék, a fantáziatévékenység, kreatív erőforrásaink mozgósításának egészségmegőrző, gyógyító erejéről. Lehetőséget azonban, hogy mindezek élni, hatni tudjanak, viszonylag keveset adunk magunknak. Talán még mostohábban bánunk magunkkal, ami a mozgást illeti. Míg a természetközeli népek életében, gyógyító tevékenységében fontos szerepet tölt(ött) be a ritmikus mozgás, mozgatva levés, és a gravitáció kihívásaival való sokoldalú megküzdés, korunk civilizált embere, úgy tűnik, csak lassan talál vissza ezekhez a lehetőségekhez. Bár információ ennek jelentőségéről is bőven áll rendelkezésünkre, testünk fontos jelzéseit nagyon is sokszor hagyjuk figyelmen kívül. Olyan egyszerű dolgokat, amelyek a beszámolókbán többször felmerülnek, hogy pl. nyújtózkodjunk egyet, fújjuk ki a levegőt, ha ez éppen jól esne, hogy adjunk magunknak időt a megélésre, hogy megtaláljuk a számunkra éppen megfelelő testtartást, járásritmust, hogy „merjük vállalni pillanatnyi állapotunkat”.

Mint azt a beszámolók illusztrálják, a hallgatók ráérezhetnek a terápiás munka során kívánatos nyitott figyelmi beállítódásra, ízlelőt kaphatnak a pszichoterápiák alaphangulatából, amelynek, mint erre már Hermann (1988) rámutatott, lényegi vonásai a hitelesség és a kísérletező jelenlét. Az érintés, a közelség, az intimitás, a testi és lelki egymásrahangolódás megtapasztalásának lehetőségét szintén fontosnak érezzük.

A klasszikus szerzőktől az újabbakig sokan hangsúlyozzák, hogy verbális munkában is fontos az érzékenység a nonverbális jelzések iránt (pl. Hermann, 1988, Ferenczi, 1982, Stern és mtsai, 1998).

Úgy látjuk tehát, hogy az itt szerzett széles spektrumú tapasztalatok a pszichológusi munka valamennyi területén hasznosnak bizonyulhatnak.

## *Irodalom*

- ADTA, American Dance Therapy Association, [www.adta.org/about/who.cfm](http://www.adta.org/about/who.cfm) letöltve: 2006. dec. 10.
- Antos, J. (2002). Táplálkozási zavarok kezelése nonverbális terápiával, A táncterápia elmélete és gyakorlata, *Szakdolgozat*, ELTE-BTK, Pszichológia szak, Budapest.
- Ayres, A. J. (1972a/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.
- Ayres, A. J. (1972b). *Southern California Sensory Integration Tests (SCSIT)* Western Psychological Services, Los Angeles.
- Ayres, A. J. (1979/1999). *Sensory integration and the child*. Western Psychological Services, Los Angeles; az első és második fejezet fordítása in: Szvatkó, A., Varga, I. (szerk.) (1999): *Szenzoros Integrációs Terápiák, Tanfolyami segédanyag*, kézirat, Budapest, 32–49.
- Bagdy, E. (1991). A nonverbális pszichoterápiák. In: Biró, Juhász, (l. alább) 1991, 3–34.
- Bálint, Mihály (1994). *Az östörés, a regresszió terápiás vonatkozásai*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Bálint, Mária (1987). *Hiperaktivitás és iskolai teljesítménykudarok*. Kutatási beszámoló. Oktatókutatató Intézet.
- Biró, S., Juhász, S. (szerk) (1991). *Nonverbális pszichoterápiák*. Animula könyvek, Magyar Pszichiátriai Társaság, Budapest.
- Brüggebors, G. (1992/1996). *Einführung in die Holistische Integration (HSI) Teil 1: Sensorische Integration (IS) und holistische Evaluation*. Borgmann, Dortmund, 2. változatlan kiadás.
- Brüggebors, G. (1994/1996). *Einführung in die Holistische Integration (HSI) Teil 2: Von den HSI zur Holistischen Sensorischen Balance (HSB)*, borgmann, Dortmund, 2. változatlan kiadás.
- Cleary, S. E. (2002). *Dance Movement Therapy and Sensory Integration: An Integrated Approach to Working With Children*, Naropa University. Thesis submitted in partial satisfaction of the requirements of Masters of Arts in Somatic Psychology: Dance/ Movement Therapy.

- Espenak, L. (1981). *Dance Therapy-Theory and Application*. Springfield
- Fisher, A. G., Murray, E., Bundy, A. (szerk.) (1991). *Sensory Integration, Theory and Practice*, F. A. Davis Company, Philadelphia.
- Ferenczi, S. (1982). *Lelki problémák a pszichoanalízis tükrében*. Magvető, Budapest.
- Gürtler, W. (1999). Integrált Tánc- és Kifejezőterápia, *Pszichoterápia*, 8/2, 133–135.
- Gürtler, W. (2000). Integrált Kifejezés- és Táncterápiás képzés, *személyes közlés.*, idézi: Antos, 2002. (1. fent)
- Halprin, A. (2000). *Dance as a healing art, Returning to health with movement and imagery*, Life Rhythm, Mendocino, California.
- Hemingway, E. (1964). *Akiért a harang szól*, Szépirodalmi Könyvkiadó, Budapest.
- Hermann, I. (1988). *A pszichoanalízis, mint módszer*. Gondolat, Budapest.
- Kiesling, U. (1999/2000). *Sensorische Integration im Dialog; Verstehen lernen und helfen, ins Gleichgewicht zu kommen*, verlag modernes lernen, Dortmund, 2. változatlan kiadás.
- Kiss, T. (2001). *A vestibuláris rendszer és a szorongásos zavarok összefüggései – szempontok a szenzoros integrációs terápiához*. Szakdolgozat, ELTE-BTK, pszichológia szak, Budapest.
- Kiss, T. C. (2002). A Szenzoros Integrációs Terápia és holisztikus kiterjesztése, a Holisztikus Szenzoros Balansz, *Tudomány és Lélek*. 4/6, 72–97. o.
- Klein, P. (1998). *Tanztherapie, Ein Weg zum Ganzheitlichen Sein*. 2. átdolgozott kiadás, Dieter Balsies Verlag, Kiel.
- Kulcsár, Zs. (1992). Vestibuláris zavarok pszichiátriai kórképekben, *Végeken*, 3, 4–13.
- Kulcsár, Zs. (1996/2005). *Korai személyiségfejlődés és énfunkciók*. Trefort Kiadó, Budapest, 245–262.
- Levy, F. J. (1988). *Dance Movement Therapy. A Healing Art*. The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance, Reston, Virginia.
- Merényi, M. (1991). Mozgásművészet pszichoterápia. In: Biró, S., Juhász, S. (szerk.) (1991). *Nonverbális pszichoterápiák*. Animula könyvek, Magyar Pszichiátriai Társaság, Budapest, 72–92.
- Merényi, M. (2004). Mozgás- és táncterápia, *Pszichoterápia*, 13/1., 4–15.
- Molnár, M. (2005). Pszichoterápia a „Labirintus”-ban (egy gyakorlati szakember gondolatai), *Pszichoterápia*, XIV/1. 2005. február, 433–440.
- Payne, H. (1992). Introduction. In: Payne, H. (ed.): *Dance movement therapy: theory and practice*, Routledge, London and New York.
- Penfield, K. (2001). Movement as a way to the unconscious. In: Searle, Y. and Streng, I. *Where Analysis Meets the Arts. The Integration of the Arts Therapies with Psychoanalytic Theory*. London and New York.
- Schoop, T. (1974). *Won't you join the dance?*, Mayfield Publ. Comp., németül: (1981), ...komm und tanz mit mir! Ein Versuch, den psychotischen Menschen durch die Elemente des Tanzes zu helfen. Verlag Musikhaus Pan AG, Zürich, pan 161, (kéziratos fordítás a német nyelvű változat alapján: Jöjj, táncolj velem! 2000).
- Stern, D. N., Sander, L. W., Nahum, J. P., Harrison, A. M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A. C., Bruschweiler-Stern, N., Tronick, E. D. (1998). Non-interpretive mechanisms in psychoanalytic therapy, The 'something more' than interpretation, *Int. J. Psychoanal.* 79, 903.

- Szőnyi G. (2000). A pszichoterápiák specifikuma: a (pszicho)terápiás kapcsolat. In: Szőnyi G., Füredi J. (szerk.) (2000). *A pszichoterápia tankönyve*, Medicina, Budapest, 3–52.
- Szvatkó A., Varga I. (szerk.) (1999). *Szenzoros integrációs terápiák, Tanfolyami segédanyag*. Kézirat, 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 terápiákban II., *Óvodai Nevelés*, 5, 151–153.
- Willke, E. (2005). *Tanz in der Psychotherapie, Entwicklung eines integrierenden Konzeptes zu einem kreativitätstherapeutischen Zugang in der Rehabilitation*. PhD Dissertation, Universität Dortmund, Fakultät Rehabilitationswissenschaften, Dortmund.
- Yalom, I. D. (2001). *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Animula, Budapest.