

# Integrált Kifejezés- és Táncterápiás Központ



Cím: 1084 Budapest, Vásár u. 2., Tel: +36/20/3176964

Honlap: [www.tanctherapie.com](http://www.tanctherapie.com), E-mail: [info@tanctherapie.com](mailto:info@tanctherapie.com)

(Felnőttképzési nyilvántartási szám: 01-0647-04)

Ügyvezető: Dr. Varga Izabella, Kiss Tibor Cece



**Wilfried Gürtler** (1950-2003), német pszichológus, pszichoterapeuta, hipnoterapeuta, kiképző kifejezés- és táncterapeuta, a müncheni székhelyű CITA (Centrum für Integrale Tanz- und Ausdruckstherapie, [www.cita.de](http://www.cita.de)) és a budapesti IKT Központ alapítója, az integrált kifejezés- és táncterápiás (IKT) módszer kifejlesztője.

Az alábbi cikk a Pszichoterápia folyóirat következő számában jelent meg:

Pszichoterápia VIII. évf. 1999. március 133-135. o.

*megjegyzés: a cikkben bemutatott képzés-rend 1999-es németországi és magyarországi állapotokat tükröz. A módszer neve németül: Integrale Tanz- und Ausdruckstherapie, ITA. Mivel az alábbi cikk címéből kitűnhet, a magyar elnevezés kezdetben ennek tükörfordítása volt: Integrált Tánc- és Kifejezésterápia. Később, szakmai szempontok miatt a két szó sorrendjét megfordítottuk a módszer elnevezésében.*

# Integrált tánc- és kifejezésterápia

Wilfried Gürtler\*

*A szerző a dolgozatában bemutatja az integrált tánc- és kifejezésterápiát (ITA). A mozgás és tánc fogalmának tágabb értelmezést adva ismerteti az ITA gyökereit, kialakulásának történetét, kiemelve Trudi Shoop pszichotikusokkal végzett munkásságát, melynek differenciálásából és továbbfejlesztéséből született az 1982. óta bejegyzett pszichoterápiás módszer.*

*Külön hangsúlyt kap az írásban az az ember- és betegségkonceptió, melybe a módszer szorosan beágyazódik, és a technikai megfontolásokon túl az alkalmazási lehetőségeket is meghatározza.*

*Végezetül ismerteti az ITA németországi képzési rendjét, valamint a magyarországi képzés elindulását és annak különlegességeit.*

*Kulcsszavak: mozgás és tánc – integráció – önkifejezés – képzési rend*

*The author reviews Integrated Dance and Expression Therapy (ITA). Giving broader understanding to the concept of dance and movement, he summarises the roots and history of ITA. He stresses the importance of Trudi Shoop's work with psychotics, since the psychotherapeutic method acknowledged since 1982 grew out from the development and differentiation of her work. Special emphasis is laid the article on the concept of man and illness, into which the method is deeply embedded, and apart from technical considerations practical implications are determined as well. Finally, he describes ITA's training schedule in Germany and the start and specialities of the training in Hungary*

*Key words: movement and dance – integration – self expression – educative system*

*“Szabaddá táncolom a lelkemet”  
(Páciens anorexiás és bulímiás tünetegyüttessel)*

## **Az integrált tánc- és kifejezésterápia fogalma és története**

A tánc talán a legtermészetesebb és leginkább ösztönös műfaj a művészetek között. Alapját a térben szerveződő mozgások, mozgásminták képezik, amely természetes képessége minden élőlénynek. Testünk valamilyen módon mindig, mindenkor kifejezi önmagát: ide tartozik testünk mozgásain kívül be- és kilégzésünk ritmusa, szerveink ritmusa és zajai, hangunk megnyilvánulásai, érzéseink testi megnyilvánulása.

A táncterápia a tánc fogalmát ebben a szélesebb értelmében használja, mely tágabb, mint a tánc hétköznapi értelméhez leginkább kötődő zenére történő koreografált mozgássor.

A test-kifejezés, a mozgás, a tánc a világgal való kommunikációnk elemi, és ugyanakkor a legszemélyesebb módja. Kifejező mozgásában, a térben levő útnak alakításában, a táncban minden test saját, egyéni, eredeti nyelvén beszél.

Az emberiség kezdetei óta kíséri, támogatja és gyógyítja az emberek életét a tánc, tánc-rituálé, táncdráma. Ilyenek például a termékenység-táncok, születési rituálék, férfiasság-táncok, a vadászatot segítő táncok, az évszakok táncai, szerelmi megnyerés rituáléi, gyógyító kultuszok és halotti táncok, az isteneknek való eskütel táncai, és az istenek kiengesztelésének táncai, harci és béketáncok.

Napjainkban a középpontjából és harmóniájából kiessett embernek nagyobb szüksége van a táncban való autentikus önkifejezésre, annak elemi és személyes mozdulataira, mint valaha. Tánc közben az ember önmagát élőnek és egésznek éli meg, túl a mozdulatlan-ság, a hasadtság és az önmagától való elválasztottság illúzióján. A táncban való önkifejezés segítségével felismerhetjük és felülvizsgálhatjuk az automatizmusokat, mintákat, a már nem tudatos mozgásalapokat, tartásokat, rituálékat és mítoszokat.

Az érzelmek katartikus ereje, a gondolatok irányító hatása és a fantázia, képzelet, kreativitás, álmok és víziók alapvető iránymutatása mellett végre a testet is el kellene fogadnunk a maga intelligenciájával és bölcsességével. Hiszen a babiloni nyelvzavar előtti időből, amely az embereket néha egymástól, az állatvilágtól és a növényvilágtól elválasztja, rendelkezésünkre áll a test közös és mindannyiunk számára érthető nyelve.

A pszichoanalitikus Wilhelm Reich és Ferenczi Sándor megpróbálta integrálni a testet a maga szenvedéstörténetével a pszichológiai-pszichiátriai terápiás szemléletmódokba, de a testtel való munka mindmáig háttérbe szorul a verbalitás mellett. (Az “integrált terápia” terminus mindamelllett azt jelzi, hogy az integrált táncterápia a tánc hangsúlya mellett más terápiás technikákat és elméleteket is ötvöz, oly módon, hogy az egész több legyen, mint a részek összessége: mélylélektani alapú kifejező-, mozgás-, kreatív-, hang- és egyéb művészetterápiákat, hipno- és transzterápiás, prenatális, regresszív, beszédterápiás, viselkedésterápiás és szocioterápiás elemeket is tartalmaz.)

Az ötvenes években kezdtek dolgozni páciensekkel az első táncosok Európa és Amerika pszichiátriai klini-

káin, és ma már számos különböző elméleti és módszertani irányzat kiképzőközpontjait találjuk világszerte.

Az 1975 óta fejlődő Integrált tánc- és kifejezésterápia (Integrale Tanz- und Ausdruckstherapie – ITA), amely 1982-ben vált bejegyzett módszerré, a svájci Trudi Shoop kreatív, kísérletező és humanista irányzatából származik. Trudi Shoop volt az első nő, aki az Egyesült Államokban 1942 óta hospitalizált pszichotikusokkal dolgozott pszichiátriai osztályokon. Ambuláns és hospitalizált páciensekkel való saját klinikai tapasztalataim alapján differenciáltam és továbbfejlesztettem Trudi Shoop módszerét. Így jött létre az integrált tánc- és kifejezésterápia, mely integrálja a különböző felismeréseket és kutatási eredményeket az olyan területekről, mint a kreatív terápia, gestalt- és transzpszichológia, neurolingvisztikai programozás (NLP), neuropszichológia, életkonceptió-tréning, fixed-role-terápia (megragadt szerep-terápia), Feldenkrais, a japán butó tánc, táncszínház és táncdráma.

Manapság főleg a kineziológia (az energia mozgásfolyamának tudománya) és a transztáncok (módosult tudatállapotok katarikus és "transz-formatív" hatása) használata gyakorol befolyást.

### Az integrált tánc- és kifejezésterápia koncepciója

Az integrált tánc- és kifejezésterápia a következő elveken alapul:

- A test mindig beszél, mindig kifejezi önmagát. Az ITA számára minden páciens kifejező táncos. A táncterápia felhasználja azt, hogy az emberi kifejező mozgás felszabadító és gyógyító erővel bír.
- A test mindig az igazat mondja – a megfigyelő interpretál.
- A test mindig mozog – akkor is, ha a mozgás kívülről nem mindig látható.
- A tánc koreografikus mozgásminta, mely az impulzusok káoszát rendezzi.
- Magában a sebben és annak autentikus nyelvezetében rejlik a gyógyulás lehetősége is. Így az ITA-terapeuták az emberi önkifejezést, mozgást, élettáncot a folyamat résztvevőjeként és a táncossal együtt érezve kísérik. Csak ha készek vagyunk a betegséget egy-egy olyan lehetőségnek tekinteni, amely hozzásegít minket ahhoz, hogy ráeszméljünk az ember és emberiség számára igazán lényeges dolgokra, akkor tudjuk konstruktívan kérdezni, alakítani és élettörténetileg feleslegessé tenni a betegséget.
- Minden tünet egy konstruktív, élettörténetileg valamilyen szempontból hasznos és megérthető megküzdési stratégia része. Az ITA a betegséget útként fogja fel, amelyre azért tér rá az ember, hogy önmagát egésként megtartsa, és az egészség (vagyis önmagunktól nem elválasztva lenni) szélesebb lehetőségét

élhesse meg, és talán integrálhassa mindennapi életébe. Ehhez a jobb életminőséghez vezető úthoz hozzá tartoznak a háttérben meghúzódó árnyékok is, a már megélt, és az eddig még nem megélt élet lehetlenségei, kérdésségei, ellentmondásai és paradoxonjai.

- Minden ember potenciális életművész, csak a forrásokat kell megtalálni, és a mindenkiben rejlő lehetőségeket fejleszteni lehet. Vonatkoztatási pont az ember. Az ITA mindenek előtt az egész embert tekinti, akit aktív önalakításra, saját magáért való felelősségvállalásra, önmotiválásra és öngyógyításra hív ki.

A táncterápia nagyon jól használható az olyan emberekkel való munkára, akik korai traumák miatt szenvednek, erős énvédő mechanizmusokkal rendelkeznek, vagy akiknek a tünetegyüttese a verbalizálást megnehezíti. Az olyan autisztikus, pszichotikus vagy legyengült immunrendszerű betegeknek, akiknél az érzelmek "befagytak", a táncterápia különösen hasznos, mert a táncban az érzelmek mozgásban levő energiaként könnyebben kifejeződnek.

### Az ITA-képzés rendje

1986 óta a müncheni CITA (Integrált Terápiás és Integrált Tánc- és Kifejezésterápiás Központ) keretein belül több mint 250 táncterapeuta képződött ki, akik a képzés megszerzése után nagyrészt pszichoszomatikus, belgyógyászati és pszichiátriai klinikákon dolgoznak. Az integrált tánc- és kifejezésterápiát ma már nemcsak betegek veszik igénybe, hanem olyan emberek is, akik javítani szeretnének életük minőségén.

A Németországban és Ausztriában folyó képzés öt szakaszból áll, melybe beletartozik egy külső állami vizsga a pszichiátriai-pszichoterápiás tudásról, a diplomafolyamat, a diplomamunka és a gyakorlati szupervíziós időszak is.

### A képzés öt szakasza

- 1) Az ITA-val való pedagógiai, folyamatorientált és pszichoterápiás munka alapjai; belépő vizsga (254 tanegység)
- 2) Élettörténeti-terápiás folyamat, az élettörténetből adódó "fejlődési feladatok"; élettörténeti teszt (310 tanegység)
- 3) Az ITA-val való élettörténeti munka módszerei, médiái, folyamatai, elmélete; gyakorlat és vizsga (310 tanegység)
- 4) Intézményi, klinikai és pszichiátriai ITA mint önálló terápiás módszer; graduáló vizsga. (310 tanegység)
- 5) Diplomafolyamat, az ITA-gyakorlat szupervíziója, diplomamunka. (210 tanegység)

A képzést a német munkaügyi hivatal részben finanszírozza.

**A magyarországi képzés**

Az integrált tánc- és kifejezésterápia 1995-ben mutatkozott be először Magyarországon egy kurzus keretében a budapesti Balettintézetben. Ezt követték a pécsi és kaposvári kurzusok, később egy demonstráció a Magyarországon megrendezett Eurohypnoss kongresszuson, valamint Lillafüreden, a Magyar Pszichiátriai Társaság találkozóján.

1997-ben 24-en kezdték az első, három szakaszból álló táncterápiás képzést Budapesten. Ezt követte a második évfolyam indulása 1998-ban. Az ITA-képzésre jellemző, hogy struktúrája a kiképző és a résztvevők kölcsönös egymásra hatásával alakul. Így a németországihoz képest a magyar képzés is módosult, pl. rövidített (3 éves) vizsgarenddel működik. Pillanatnyilag vita folyik a magyarországi ITA-képzés struktúrájáról és a képzés idejéről a tekintetben, hogy mennyiben igazítsuk a képzést a közép-európai standardizált kvalifikációs folyamatokhoz, szem előtt tartva a magyar tánc-

terapeuták későbbi szabad mozgásának lehetőségét az Európai Unióban.

A képzés segítésére 1997-ben alapítvány alakult (IKMA – Integrált Kifejezés- és Mozgásterápiás Alapítvány.) Az alapítvány céljai között szerepel a fontos szakirodalmak magyarra fordítása (pl. Trudi Schoop könyve), közös fórum kialakítása a művészi és kreatív terápia számára, valamint a szakmával és határterületekkel való kapcsolattartás segítése.

**IRODALOM**

- CSIKSZENTMIHÁLYI, M. (1975): Beyond Boredom and Anxiety, New York, Jossey-Bass.  
 FELDENKRAIS, M. (1990): Feldenkraismethode in Aktion, Junfermann Verlag, Paderborn.  
 SHOPP, T. (1981): Komm, komm tanz mit mir; Einführung in die Tanztherapie, Pan Verlag, Zürich.  
 WOLINSKY, S. (1996): Die dunkle Seite des inneren Kindes, Lüchow Verlag, Berlin.  
 WOLINSKY, S. (1991): Trances People Live. Bramble, Connecticut, USA.

*Fordította: Pecsenka Nóra*

**Tájékoztató!**

A Szent Rókus Kórház Pesthidegkúti Pszichoterápiás Osztálya megújult struktúrában (jelentős ambuláns és nappali kórházi tevékenység mellett 16 ágyas háttérrel) folytatja eddigi működését.

Pszichoterapeuta, illetve pszichoterápiában képződő pszichiáter szakorvos munkatársak jelentkezését várjuk.

Jelentkezni lehet: dr. Bódog Gyula, 1028 Pesthidegkút, Templom u. 12. T.: 376-5144, 376-5777

email: hdegkut@freemail.c3.hu

**TÁJÉKOZTATÓ A SZUPERVIZOR KÉPZÉSRŐL**

A Haynal Imre Egészségtudományi Egyetem a Népjóléti Képzési Központtal együttműködésben vezetett **SZUPERVIZOR szakirányú továbbképzési szak második évfolyamát 2000 szeptemberében indítja.**

A felvételhez szükséges előképzettség: a 13/1998. (III. 25.) MKM rendeletben meghatározottak értelmében: főiskolai vagy egyetemi szintű végzettség (szociális, pedagógusi, pszichológusi, teológusi, társadalom-, egészség-, jog-, közgazdaság-, ill. bölcsészettudományi jellegű szakon vagy ilyen jellegű szakirányú továbbképzésben szerzett szakképzettség vagy doktori fokozat), továbbá e szakterületeken igazolt 3 éves szakmai gyakorlat.

*A képzésben való részvétel további feltétele, hogy a szakmai gyakorlat, az adott szakterületen, legalább egy évet átfogóan folyamatos szupervízió mellett történjen. A szupervíziót a képzőhely által elismert szupervizor vezeti, amely legalább 30 másfél órás ülést (ebből legalább 15 saját élményű csoportosülést) foglal magában.*

A szupervizorokkal történő kapcsolatfelvételt (külön felkérés esetén csoportszervezést) az alábbi intézmények, illetve szervezetek segítik:

**Magyar Szupervizorok Társasága (Egyesület)**

ügyintéző: Gál Éva; HIETE, Klinikai Pszichológiai Tanszék, Bp. II. Hűvösvölgyi út 116. tel/fax: 391-5433

**Népjóléti Képzési Központ**

ügyintéző: Gál Ildikó, cím: 3100 Salgótarján, Május 1. út 54. 06-32-416-833, tel/fax: 06-32-317-420

**TRANZIT F & S Transznacionális Fókuszolási és Szupervíziós Központ**

ügyintéző: Kovács Eszter (hétfő 9-12 óra, csüt. 11-13 óra, cím: 1136 Bp., Tatra u. 4. IV/7. tel/fax: 359-6292)