



Bevezetés

Az Egyesült Államokban és Európában kialakult táncterápiás irányzatok alapvetően tapasztalati úton jöttek létre, a szakemberek kezdetben szinte kizárólag táncosok voltak. A módszerbe beépültek az adott kor pszichológiai elméletei, így a különböző pszichoanalitikus iskolák is, kezdetben többek között a jungiánus mélylélektan és a tárgykapcsolatelmélet. (Merényi, 2004) A terápiás munka fontos része a táncterápiában a mozgásmegfigyelés, külföldön főleg Rudolf Laban táncos, koreográfus rendszere alapján. A mozgásmegfigyelési rendszerek olyan diagnosztikai és kutatási eszközök, melyek a terápiás terv felépítésében is segítenek a táncterapeutáknak. Judith S. Kestenberg pszichoanalitikus és gyermekpszichiáter az általa és kollégái által végzett mozgásmegfigyeléseit a pszichoanalízis elméleteivel kötötte össze: az ösztönteóriával, az egopszichológiával, a szelfpszichológiával és a tárgykapcsolat-elmélettel. (Kormos, 2021) A Kestenberg Mozgás Profil a Laban-rendszer mellett meghatározóvá vált a táncterápiában. Kormos Janka táncterapeuta, Kestenberg munkásságának kiváló kutatója Kestenberg és munkatársai 1971-ben megjelent írását fordította le jelen lapszám számára; a tanulmány a korai évek mozgásos megfigyeléséből származó tapasztalatokat az énszerveződéssel kapcsolja össze pszichoanalitikus értelmezési keretben.

A magyarországi táncterápia részben függetlenül fejlődött külföldi társaitól. Ennek oka főleg az a tény, hogy 30-40 évvel ezelőtt még alig jutott el táncterapeuta szakember Magyarországra. Kezdetben két irányzat rajzolódott ki. Nagy Márton pszichológus csoportanalitikusi alapokkal és attitűddel dolgozott hosszú éveken át, míg a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia (továbbiakban PMT) kialakítása Merényi Márta pszichiáter, pszichoterapeuta és kollégái nevéhez fűződik. Évtizedek közös gyakorlati és elméleti munkájának eredménye ez utóbbi módszer, amit műhelyek, konferenciák, kliensekkel és képződőkkel dolgozó csoportok sora alakított. A PMT legfontosabb elméleti alapja a kortárs pszichoanalízis, főleg annak a gyermekkori fejlődéssel és a testi-érzelmi jelenléttel összefüggő, továbbá a személyközi és terápiás kapcsolatokra vonatkozó irodalma. A módszer tapasztalati úton jött létre: a szakemberek saját testtudati élményei és klinikai munkája, illetve a kortárs improvizatív tánctechnikák adták azt az alapot, melyet először a Budapesti Iskola elmélete és terápiás hozzáállása támogatott. Mostanra a pszichológiai háttéroidalom, amely a gondolkodási alapot képezi, közössé vált az európai táncterápia és a PMT között, továbbá mindkettőbe beépültek azoknak a neurobiológiai kutatásoknak az eredményei is, melyek a személyközi kapcsolatokra, illetve test és

lélek viszonyára vonatkoznak. A Magyar Mozgás- és Táncterápiás Egyesület 2010-ben az Európai Táncterápiás Egyesület (EADMT) alapító tagja lett, az egyesületünk által képzett terapeuták képzési követelményei a közösen kialakított európai sztenderdet követik.

A PMT jelenlegi állapotát Szokács Kinga „Köztes terek” című írása mutatja be egyszerre érzékenyen és pontosan. Ritka az az írás, amiben egyszerre követhető egy módszer gyakorlati oldala és a hozzá kapcsolódó elméletek is egyben. Írásának sajátos dinamikája külön élvezetet nyújt az olvasónak.

Merényi Márta írása a pszichoszomatikus zavarok kortárs szemléletét mutatja be, illetve ennek kapcsán a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia lehetőségeit azok gyógyításában. A korai gondozásnak meghatározó szerepe van a szelffejlődésben és az érzelmi és neurofiziológiai szabályozás kialakulásában. Merényi az egyén testi és/vagy lelki szinten megjelenő betegségét ennek a folyamatnak a zavarában látja. A túlterhelődött testet a mentális feldolgozás szabadíthatja fel. A megváltozott testélményhez való hozzáférés terápiás hatású a PMT-ban, és ezt a hatást a terapeuta is segítheti a saját mentális és testi állapotainak tartalmazásával, feldolgozásával. A tanulmány esetvignettákon keresztül szemlélteti a szerző gondolkodásmódját, terápiás munkáját.

A szám következő tanulmánya Simon Judité, aki a PMT-ban alkalmazott mozgásos improvizáció terápiás hatékonyságát értelmezi pszichoanalitikus szemszögből. Az improvizáció olyan folyamat, amelynek tudatállapota több pszichoanalitikus fogalommal rokonítható: így az Ogden nevéhez kötődő *reverie* fogalmával, illetve az *álomgondolkodás*nak nevezett tudattalan lelki munkamódjával vagy Bion *alfa-funkció*jával. Ha ezekkel a fogalmakkal gondolkodunk, a hangsúly a terápia során a gondolkodás tartalmáról annak hogyanjára helyeződik át, és a terápiás cél annak a képességnek a kialakítása lesz, melynek során az improvizatív készség segítségével a tudattalan jól tudja működtetni az álomgondolkodást.

Az utolsó tanulmányban Incze Adrienne tágabb értelmezési kereteket mutat meg írásában a test-lélek helyéről a pszicho-kultúrában, a különböző tudatállapotokat és tudatelméleteket vizsgálva. A különféle tudat- és tudattalan-felfogások meghatározzák a testhez való viszonyt és a szubjektív testtapasztalat értelmezését is az egyes gondolkodási rendszerekben. Incze Adrienne, ahogyan Simon Judit is, kiemeli a terápia során létrejövő tudatállapotot, illetve tudatállapot változást, és Kulcsár Zsuzsanna *globális élménymód* fogalmának újfajta értelmezési lehetőségét veti fel, mely jellegénél fogva test-lélek egységét feltételezi. A globális élménymód a PMT során a testi-mozgásos élményre való fókuszálás következtében jön létre. Az egészségesség élményét a szelf globális minőségének megélése is adhatja, amelyben az improvizáció is segít, és a korábban már említett *reverie* tudatállapothoz is hasonlítható.

Szili Katalin

Felhasznált irodalom

Kormos J. (2021). Kinaesthetic attunement, clashing and mismatches of early interactions and their influence in later development – Theoretical introduction to the Kestenberg Movement Profile. *Imágó Budapest*, 10(1): 42-54.

Merényi M. (2004). Mozgás- és táncterápia. *Pszichoterápia*, 13(1): 4-15.