



*Simon Judit*

## **A pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában alkalmazott improvizáció terápiais hatékonyságának pszichoanalitikus értelmezése**

Írásomban, amit elsősorban inspirációnak szánok, a pszichoanalitikus irányzatok, azon belül elsősorban Bion és Ogden nyomán szeretném végiggondolni a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában (a továbbiakban a PMT) alkalmazott mozgásos improvizáció terápiais hatékonyságát.

Milyen a jó improvizáció? – tehetnénk fel a kérdést elsőnek. Mikor érzi jónak az „előadó”, és mikor a „néző”? A mozgásos improvizációnak számtalan formája van, attól függően, hogy milyen területen és milyen céllal használják.

Egy táncoktatással foglalkozó anyag (Demarcsek, 2013) szerint az improvizáció jellemzői: érzékelés, kreatív gondolkodás, spontaneitás, kifejezőkészség, tudatosság, koncentráció, kompozíciós készség stb. Aki tud improvizálni, az tud igazán táncolni, állítja az oktatási útmutató. Lőrinc Katalin táncos „A test mint szöveg” című doktori disszertációjában (Lőrinc, (2014) hangsúlyozza a technikai tudás fontosságát, de azt is hozzáteszi, hogy ez önmagában még nem biztosít semmilyen hatást. Majd így folytatja: „Viszont a tudás hiánya, a pusztán »inspiráció« esetlegességet, »lila« zavarosságot közvetíthet.” Úgy gondolja, hogy néha ilyen a képzetlen résztvevők tánc-improvizációja pl. egy nyitott kontakt „jam” alkalmával. (Lőrinc, 2014, 32.) A mozgásos improvizáció terápiais alkalmazása során azonban gyakran az ellenkezőjét tapasztaljuk. Néha a technikai tudás lehet az akadálya a valódi, mély átélésekhez, felismerésekhez vezető improvizációnak. Hogy a magas szintű technikai tudás birtoklása nem garantálja a kellő hatást, azt jól bizonyítja, az utcai táncosok, ún. B boyok improvizációja, akik elképesztő dolgokat tudnak megcsinálni, mégis egy idő után unalmas nézni őket.

Ellenpélda: sok évvel ezelőtt egy egyhetes bemutatóval záruló butoh workshopon a vezető szeretett volna végigvinni bennünket a klasszikus butoh témákon: szivárvány alatt átmenni, lassú séta stb. Az idő előrehaladtával egyre elégedetlenebb lett, és kb. a negyedik napon az addigi próbálkozást feladva, kicsit dühösen azt kérte, hogy válasszunk egy tárgyat azok közül, amik a színházi próbateremben éppen elérhetőek,

és azzal improvizáljunk. Ezekből a szólókból jónéhányra még most is emlékszem, annyira megérintettek. Az egyikben egy egyedül élő fiatal nő behozta a tér közepére a hátizsákját, leült mögé, és csak ült némán. Minden erre utaló direkt gesztus nélkül is fájdalommal telt meg a tér, ahogy az „élete batyuja” mögött ült végtelenül magányosan, könnybe lábadt szemmel. A másik emlékezetes pillanat az volt, amikor egy enyhe fogyatékkal élő fiatalokból álló színtársulat tagja, egy fiatal fiú másnapra behozott egy saját plüss figurát. Bejött a tér közepére, lefektette, majd csendben a plüss állat felé fordulva ő is lefeküdt mellé az oldalára úgy, hogy közben hosszan nézte azt. Az addig tajtékozó, elismerést szinte egyáltalán nem adó butoh mester érezhetően megilletődve megköszönte a fiúnak az élményt, holott látszólag nem történt „semmi”. Azt, hogy ennyire telítettek lettek ezek a szólók, talán az is fűtötte, hogy több napon át bele voltunk kényszerítve valami idegen, nem belőlünk jövő világ formanyelvébe és érzelmi tartalmába. Ahogy Winnicott (1971, 65.) írja, az „engedelmes viszonyulás” fokozza a jelentéktelenségérzést. Talán a mi esetünkben is ez történt, felerősödhetett a vágy, hogy önmagunkat létezőnek éljük meg végre.

Ugyancsak a fenti táncoktatással foglalkozó anyag írja, hogy a táncos improvizáció fejleszti az önismeretet. „Az improvizáció során megvalósul a test birtokbavétele, a test felszabadítása, a test- és a tértudat kialakulása” (Demarcsek, 2013, 1). Továbbá, hogy elősegíti a pozitív énkép kialakulását, valamint segít a megküzdésben, és jelentősen hozzájárul a lelki egészség megőrzéséhez is. Ez a felsorolás lefedi mindazt, ami a PMT során is történik. Azonban felmerül a kérdés, hogy ez az ígéret oktatási keretek között mennyire valósulhat meg, vagyis a terápia hatékonyságú improvizációhoz milyen lélektani térre van szükség?

## **Pszichoanalitikus elgondolások az alkotásról és kreativitásról**

Az improvizáció az alkotás egy formája. Az alkotást az akadémikus pszichológia a kreativitással hozza összefüggésbe. A kreativitás azonban nem egységes valami, hanem a különböző részképességek összessége. A legnyilvánvalóbb mutatója a divergens gondolkodás, melynek jellemzői a könnyedség, rugalmasság és eredetiség. (Guilford, 1957) Gyakran azt látjuk, hogy mindez egy terápia folyamat végeredménye, míg az akadémikus pszichológia ezeket a kreatív alkotás feltételeként tartja számon.

A pszichoanalitikus szemléletben nem csak azt gondoljuk alkotásnak, ami bizonyos esztétikai kritériumoknak megfelel. Winnicott (1971) és Bálint (1968) nyomán még jónéhány dolgot alkotásnak tekinthetünk, például a matematikát, filozófiát, szellemi felfedezést, a testi vagy lelki megbetegedések kezdeti szakaszait, és szerintük a betegségből való spontán gyógyulást is ide sorolhatjuk. (Bálint, 1968, 28.) Winnicott és Bálint elméletében közös elem, hogy az alkotás élménye sajátosan egyszemélyes helyzet. Winnicott (1958) szerint az egyedüllét képessége a személy érzelmi érettségének jele. Az egyedüllét azonban nem azonos a magány érzésével.

A PMT-ben, ha valaki egyedül szeret mozogni, az nem jelenti feltétlenül ezt a fajta érettséget. Sőt, gyakran inkább az áll a háttérben, hogy a személy csak így tudja megvédeni magát egy behatolónak megélt környezeti hatástól.

Freud felfogásában (1910, 1932) az alkotás célja az elfojtott ösztönenergiák levezetése, az ösztönök közvetlen kielégítéséről való lemondás. Ezt nevezi szublimálásnak. A PMT-ben a legfontosabb keretszabály, hogy az agresszív és szexuális késztetések direkt, nyers kieléleése tilos. Freud az alkotó folyamatot az álom mechanizmusával állítja párhuzamba. Az alkotásnak az álommunkával való kapcsolatára a későbbiekben még visszatérek.

A PMT folyamatában nemritkán tapasztalt jelenség, hogy a szabad improvizáció során valaki látszólag passzív, egyszerűen csak fekszik, és egyáltalán nem, vagy alig mozdul. Mi történik ilyenkor? Bálint (1968) megkülönbözteti a jóindulatú és rosszindulatú regressziót. Az utóbbi során a személy benne marad egy krónikus, kielégíthetetlen spirálban, regresszív állapotban. Ilyen esetben a személy az improvizáció helyett egyszerűen kilép a helyzetből, vagy csak szabad utat ad a nehéz érzései egyszerű kiürítésének. A jóindulatú folyamat során a regresszió a fejlődést szolgálja, hasonlóan ahhoz, amit Ernst Kris ír az én szolgálatában álló regresszióról, amikor a művész a kontrollált regresszió segítségével képes fenntartani a kapcsolatot a primitív belső tartalmak és a külvilág között. (1953, id. Halász, 2012; Kóváry, 2012)

A csecsemőkutatásokkal a preverbális szakasz történései kerültek a figyelem középpontjába, ami az alkotás pszichoanalitikus felfogásának is új utat nyitott. Stern (1985) szerint az alkotás állapota a bontakozó önértékelés kezdeti szelférzeteihez kötődik, mely egész életünkben aktív marad. Ahogyan a forma szerveződik, az egyúttal meghatározza a forma jelentését is. Mindez a tartalom és forma dichotómia meghaladásához vezet. A „mi a tartalom” kérdés helyett maga a megformálódás, a keletkezés mikéntje válik centrális kérdéssé. (Lénárd, 2004)

## **Bion és Ogden**

A továbbiakban Bionról és Ogdenről párhuzamosan fogok beszélni, mivel Ogden nagyban támaszkodik Bion gondolataira, Bion egyik legfőbb kommentátorának tekinthetjük.

Wilfred Bion angol pszichoanalitikus, 1979-ben halt meg, az egyik legtöbbet idézett analitikus szerző. A teljesség igénye nélkül olyan fogalmak tartoznak hozzá, mint a konténer funkció, tartalmazó-tartalmazott, alfa-funkció. Ez utóbbi a kaotikus, nyers, elgondolhatatlan lelki tartalmakat, az ún. béta-elemeket elgondolhatóvá alakítja. Bion a gondolatok szimbolikus jelentéséről a gondolkodás folyamatára helyezte át a hangsúlyt. Ezt az irányt követi és gondolja tovább Thomas Ogden, San Franciscóban élő kortárs pszichoanalitikus. Nevével kapcsolatban olyan fogalmak bukkannak fel, mint az analitikus harmadik, reverie, álomszerű beszélgetés, álomgondolkodás, álmodásra való képesség.

Az álmodásra való képesség gondolata segíthet nekünk a mozgás- és táncterápiás munkánkban adódó lélektani történések megértésében. Azonban nemcsak emiatt szeretnék Ogdenről beszélni. Ez egyben ürügy is arra, hogy megosszam az Ogden olvasásakor átélt lelkesedésemet. Nem pusztán a hozzá köthető fogalmak az érdekesek, hanem az a *létezés mód*, ahogyan benne van a terápiás munkában, ahogyan viszonyul az elméletekhez, a szavakhoz, a páciensekhez és önmagához. Nagyon őszinte, úgy, hogy közben nem zavarba ejtő. Bátor, hajlandó arra, hogy akár felkavaró módon élje meg magát a nehéz páciensekkel való munka közben. (Wigoder, 2011) Nyilvánvaló, hogy a személyes lelkesedésem önmagában még nem elegendő indok, hogy mindezt megosszam. Miért tartom fontosnak mégis ezeket? Úgy gondolom, hogy az a fajta viszonyulás, ahogyan Ogden jelen van a hivatásában, inspiráló lehet minden terapeuta számára. Különösen a mozgás- és táncterapeutáknak lehet fontos, mivel egy olyan terápiás formában dolgozunk, ahol a terapeuta személyessége elkerülhetetlenebb, ahol a nehéz érzelmi állapotokkal való együtt levés néha a szó szoros értelmében testközelben történik.

Nagyon vonzó az elméletekkel való kapcsolata, nem hisz a zárt dogmává vált tudásban. A pszichoanalitikus elméletalkotókat kreatívan értelmezi, évekig tanulmányoz egy szerzőt. Winnicottot hangosan olvassa, ahogy ő mondja, mintha prózavers lenne. A szerzőkkel ugyanolyan intenzív viszonyba kerül, mint a pácienseivel. Az érdekli, hogy mit él át például Bion olvasása közben, miként tudja az átélteket hasznosítani elméleti és klinikai munkájában. Bion törekvésehez hasonlóan ő is élményt akar közvetíteni és nem elméletet, azt az érzelmi tapasztalatot akarja előidézni az olvasóban, melyet az analízis során az analitikus átél. (Wigoder, 2011; Ogden, 2015) Szépirodalmi példaként Krasznahorkai László *Északról hegy, Délről tó, Nyugatról utak, Keletről folyó* című regénye (Krasznahorkai, 2003) jut eszembe, amelyben Genji herceg unokájának bolyongásait követhetjük, miközben egy talán nem is létező kertet szeretne megtalálni. Az elmesélhető tartalom nem sok, de a könyv olvasása során olyan meditatív, álomszerű élményt élünk át, mint amelyet feltehetően Genji él át a keresgélés során. Ez mintegy illusztrációja annak a paradigmaváltásnak, amit már Sternnél is említettem, és amit Ogden is hangsúlyoz: a legfontosabb változás a pszichoanalitikus gondolkodásban az, hogy a szimbolikus jelentés helyett inkább azokkal a folyamatokkal foglalkozunk, amelyek ezeket a tapasztalatokat létrehozzák. A gondolat tartalmáról a gondolkodás módjára terelődött a figyelem.

Ogden osztja azt a már Bálint (1968) által is képviselt nézetet, hogy olyasmit próbálunk fogalmakkal megragadni, melyek a tudatos nyelv számára nem elérhetőek. Szerinte elméleti fogalomkészletünk egy metaforagyűjtemény, és ennek megfelelően, ha elhasználódott, akkor újra kell cserélni, mert megkövült élettelen zsargonná válik. Hiba, ha ezekhez a fogalmakhoz úgy viszonyulunk, mintha szilárd, független létezők lennének. (Wigoder, 2011) Az elméletekhez való ilyen viszonyulás véleményem szerint az általa mágikusnak nevezett gondolkodással rokonítható, amikor a gondolatokat nem gondolatokként, hanem létező valóságként kezeljük.

Bion (1967a) is gyanakodva fogadta azt, amikor a pszichoanalitikus meglátásai logikus elméletekben jelennek meg. Olvastam egyszer egy nagy művészről szóló pszichoanalitikus tanulmányt, amely mintha ennek a viszonyulásnak a karikatúrája lett volna. A tanulmány olvasásakor az volt az érzésem, mintha Linné-féle rendszertani

besorolást olvasnék. Az alcímben olyanok szerepeltek, mint hasítás, idealizálás, agresszió stb. és alatta az erre utaló jegyek.

Mivel Ogdennek kétségei vannak arra vonatkozóan, hogy mennyire lehetséges a tapasztalatokat szavakba ültetni, ezért nagyra értékeli a metaforákat a terápiás munka közben is. Az álmokat, reverie-eket és a tüneteket is metaforáknak tekinti. Mindezek kifejezik tudattalan tapasztalatunkat, ami egyfajta *érzelmi szerveződés*, élményvilág, amelynek mások a szabályai, és amit a tudatosság elvei szerint lehetetlen megérteni. Ogden nem is hisz ezek tudatossá tételében; szerinte sohasem ismerhetjük meg a saját tudattalan tapasztalatunkat, és ezért fejlesztenünk kell a metaforikus gondolkodást (Wigoder, 2011).

### **Az igazság témája**

Bion nyomdokain Ogdennek is fontos az igazság témája. Symington (1996) Bion munkásságát ismertető könyvében írja, hogy Biont a létezés mozgatórugói érdekelték. Egy szemináriumon Bion azt mondta, hogy mindannyian létezni vágyunk. (Symington, 1996, 7.) Bion egyetlen és legfőbb alapelve az, hogy *a lélek az igazság terhe alatt növekszik*. Az érdeklő, hogyan alakul ki, illetve hogyan akad el az igazság. Nézete szerint a fejlődéshez elengedhetetlen, hogy képesek legyünk kibírni a szembenézés nehézségét. (Symington, 1996, 13.) Valami hasonlót ír le Hermann Imre Semmelweis példáján keresztül. Semmelweis képes volt a büntudat és a kín elviselésére, és ez tette lehetővé, hogy végül eljusson egy jelentős felfedezéshez. Ezt a mechanizmust Hermann hősi, morális alapállásnak nevezte (Halász, 2012).

### **Álmodásra való képesség mint pszichoanalitikus funkció**

Ogden összefoglalása szerint Bion munkásságának legfőbb alapelve az, hogy a gondolkodás képességét a megterhelő érzelmi tapasztalatokkal való megküzdés szükséglete hozta létre; az a szükséglet, hogy saját magunkról és saját életünkről az igazságot megtudjuk. Mindezt egy veleszületett pszichoanalitikus funkció teszi lehetővé: az álmodásra, az álmogondolkodásra való képesség. Két ember, két lelki apparátus kell ahhoz, hogy a magunkra vonatkozó nehéz gondolatokkal megküzdjünk. (Ogden, 2008, id. Wigoder, 1996)

Ogden (2010) a gondolkodás három formáját különíti el. (A gondolkodás itt a kognitív és az emocionális folyamatokat jelenti egyszerre.) A *mágikus gondolkodás* legfőbb jellemzője, hogy a személy elhiszi, hogy ő hozza létre azt a valóságot, amelyben ő és a többiek élnek. Mániás állapotok, mindenhatósági érzések stb. tartoznak ide. Bár szélsőséges helyzetek érzelmi túlélésében segíthet, de ez a fajta működés megakadályozza a tapasztalatokkal való szembenézést. A PMT során ennek egyik megnyilvánulása lehet, ha valaki előre megtervezi az improvizációját, pl. az út nevű feladatot, melynek során a terem egyik végéből el kell jutnia a terem másik végéig, ami sokak számára különböző életnarratíva részletek megélését teszi lehetővé.

Ugyancsak ide tartozó jelenség lehet az instrukció hosszas, „szőröző” pontosítása a csoporttag részéről, holott a PMT-ben az instrukciót mintegy átmeneti tárgyként, játékra, kísérletezésre kínáljuk fel. (Merényi, 2004, 2010)

A gondolkodás legintenzívebb, legmélyebb, legkreatívabb formáját hívja *álomgondolkodásnak*, ami lelki fejlődéshez vezet. Alváskor és ébrenlétkor is működik, magába foglalja a lelki tapasztalat egyidejűleg több szempontból történő szemléletét, amikor tudatos és tudattalan nézőpontból egyszerre látjuk a tapasztalatot. Az álmodásra való képesség a tudattalan pszichológiai munka elvégzésére való képesség szinonimája. Itt említem meg, hogy Hermann Imre az intelligenciáról szóló tanulmányában „mély gondolatnak” nevezi a gondolkodásnak azt a formáját, amiben az egész személyiségünk részt vesz. Tulajdonképpen pszichoanalitikus nézőpontot visz az intelligencia általános lélektani megközelítésbe. Arra hoz példákat, hogy a tudományos felfedezéseknek is mindig van tudattalan gyökere, és ezzel közvetve aláhúzza a tudattalan pszichológiai munkára való képesség nélkülözhetetlenségét (Hermann, 1920).

A gondolkodás harmadik formája az *átalakító gondolkodásnak* nevezett működés. Ez olyan radikális változáshoz vezet, melynek segítségével új módon rendeződnek a tapasztalatok, újfajta érzelmi minőségek és testélmények, új tárgykapcsolati alakzatok jelennek meg.

Egyik gondolkodásmód sem létezik tisztán. Egyidejűleg állnak fenn, és dialektikus módon teremtik, tartják meg, vagy épp oltják ki egymást, tehát nem lineáris a fejlődési vonal. Ogden (1994, 2010) szerint interszubjektív térre van szükség ahhoz, hogy ez a tapasztalatok feldolgozására szolgáló tudattalan készség, ez az alapfunkció létrejöheszen.

Bion alfa-funkciónak nevezi azt a működést, amelynek során a nehéz, fenyegető, megmunkálatlan tartalmak átalakulnak alfa-elemékké, és az így létrejött alfa-elemek már lehetővé teszik a gondolkodást. (Bion, 1967; Symington, 1996)

A pszichoanalitikus folyamat célja ennek megfelelően nem az, hogy segítsen feloldani az ember belső tudattalan konfliktusait, hanem hogy segítsen fejleszteni ezt a munkakészséget, amely a tapasztalatok átgondolását és átélését teszi lehetővé. Ugyanezt elmondhatjuk a PMT-ről is: az egyik fő cél az improvizációra való készség kialakítása. A testtudati és kapcsolati munkánk során a személy az önmagához való kapcsolódáson keresztül végül el tudja végezni azt a lélektani munkát, hogy az elgondolhatatlan, megmunkálatlan élmények és tartalmak artikulálódjanak, ami végül utat nyit a további feldolgozás számára. Optimális esetben az improvizáció során valami ehhez hasonló transzformáció történik. Ennek ellentéte a nyers megmunkálatlan tartalmak egyszerű kiürítése. Egy fiatal lány, aki egyébként képzett táncos volt, de soha nem használta a tanult mozgásnyelvet az improvizáció során, mindig nagyon nehezen nézhető, „artikulálatlan”, az önbántás határát súroló mozgást produkált. Ebben az esetben azt gondolhatjuk, hogy inkább a nyers tartalmak egyszerű kiürítése dominált. A hosszú csoportfolyamat vége felé képessé vált a nehéz tartalmakat érzelmileg telítetten és megformált módon megjelenítő improvizációra.

## **A terapeuta tudatállapota, intuíció, analitikus harmadik**

A PMT-ben a résztvevőknél a kontrollált módosult tudatállapotot tartjuk optimálisnak. (Merényi, 2007) Ugyanilyen fontos kérdés, hogy a terapeutánál mi az optimális tudatállapot. Bion a tudatos figyelem helyett inkább a terapeuta tudattalan, intuitív belső munkájára helyezi a hangsúlyt. Szerinte az analitikus ne részesítse előnyben az éber tudatállapotot, mivel a lelki valóság megismerésének egyetlen útja az intuíció. Az intuíció a tudattalanban gyökerezik. A páciens pszichés valóságának megértéséhez egyé kell válni azzal. (Bion, 1967a; Symington, 1996; Ogden, 2015)

A két elme, két intrapszichés világ között zajló tudattalan kommunikáció során létrejön egy közös tudattalan fantázia, és ez a kapcsolati térben önálló életre kel. Ogden ezt nevezi analitikus harmadiknak. Az analitikus harmadik általi élményt sokféleképpen nevezhetjük: reverie, éber álmodás, merengés, tünődés, révedés. Ezek elkalandozások formájában, személyes, magánjellegű, lényegtelennek tűnő vagy épp zavarba ejtő fantáziákként, testérzetekként, oda nem illő gondolatokként jelennek meg. A tudat és a tudattalan dialektikus összjátéka az álom állapotára hasonlít. Szakrális terület ez, mondja Ogden (1994, 2007). Belső párbeszédbe kell kezdeni saját magunkkal. Megszoktuk, hogy általában csak annyiban szoktunk beszélni a pszichoterápiás munkánk során megjelenő belső történéseinkről, amennyiben ez összefüggésbe hozható a páciens megértésével. Arról kevésbé ejtünk szót, hogy a saját önismereti folyamatunkra hogyan hatott a páciens megértése, hogyan változunk mi magunk a folyamat során, milyen önmagunkra vonatkozó felismerésekre jutottunk a pácienssel való munka mentén. Ogden (1994) egy órarészlet bemutatása során beszél az óra közben felbukkanó jelentéktelennek, sőt zavarónak tűnő asszociációiról, amiket soha nem osztanánk meg a kollégákkal. Ezeknek a betolakodó asszociációknak az átéltek mentén történő megértése végül egy olyan megjegyzéshez vezet, ami fordulatot hoz az analízisben. Az elhangzott tartalom, amely szerint a páciens örömtelennek, fullasztónak élheti meg az analízist, nem tűnik olyasminek, amit ne lehetett volna akár korábban tudni. Ogden értelmezése egyáltalán nem hasonlít a szakirodalomban olvasható, nemritkán több mondatból álló és bonyolult összefüggést felmutató értelmezésre. Mégis mitől hat? Attól, hogy a közöttük zajló, közösen átélt élményből, és nem egy intellektuális felismerésből mondja ki az analitikus. Úgy is mondhatnánk, hogy máshonnan beszél.

A PMT módszere, sokkal inkább kedvez annak, hogy a pácienssel történő közös improvizáció során a következő mozdulat minden pillanatban a közösen átélt élményből szülessen. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy nincs tudatos kontroll vagy megfontolás abban, ahogyan részt veszünk egy közös improvizációban. Sőt, akár indikátora is lehet a páciens állapotának az, hogy mennyire kell egy kontrollált tudatossággal jelen lennünk és mennyire hagyatkozhatunk a közösen átélt történésekre, mintegy hagyva és inkább követve, semmint elhatározva és csinálva a folyamatot.

Ogden nemcsak a jelentéktelennek tűnő, zavaró, tolakodó asszociációkról beszél, hanem azokról a nagyon mély saját lelki történéseiről is, amelyek a páciens problémájának átdolgozása során, párhuzamosan benne is zajlanak. Például elgyászolja, hogy nem született kislánya. Egy másik esetben rájön, hogy a saját

analitikusa hangját, szófordulatait használta, amikor a pácienshez beszélt, s ez ahhoz vezetett, hogy el tudta gyászolni analitikusát. (Ogden, 1994, 2010)

Ezekben a példákban tanúi lehetünk annak, hogy Ogden hogyan bánik mind a páciens, mind a saját a tudattalan folyamataival. A saját folyamataival történő foglalkozás nem öncélú. Ahogy követjük ebben a folyamatban, az lehet a benyomásunk, hogy ez néha olyan, mint egy lélektani rafting, ahol a tudattalan történések hullámai a hátukra veszik, de végül mindig tudja kormányozni ezeket, és nem téveszti szem elől a végső irányt. A példák azt illusztrálják, hogy az órán vele történtek hogyan teszik *megélhetővé* számára a páciens problémáját.

Az intuíció erőfeszítés nélküli, tehát nem csináljuk, hanem *történik*. A PMT-ben a pácienssel való együttmozgás során a folytonos megnyilvánulási kényszer miatt nincs idő olyanfajta megfontolásokra, amelyeket a verbális terápia lehetővé tesz. Közös mozgás során nem lehet „csöndben maradni”. Természetesen tudatos megfontolások is részei egy közös improvizációnak. Igyekszünk követni és reflektálni a bennünk és a közöttünk történetekre, de gyakran előfordul, hogy egy olyan mozdulatra vagy gesztusra érzünk készletetést, ami minket is meglep, és nem tudnánk megmagyarázni, hogy éppen akkor miért is tesszük azt.

Férfi vezető társam egy férfi csoporttaggal való közös improvizáció során, amikor az lefeküdt, arra érzett készletetést, hogy a súlyát beleadva a tenyerével kissé ránehezedjen a csoporttag hátára. Visszajelző körben a csoporttag ezt kiemelt pillanatként élte meg, maga sem értette, hogy miért, de hangsúlyozta, hogy nagyon jólesett neki. Tulajdonképpen ezt egy mozgásos értelmezésnek is tekinthetjük, ami szavakba fordítva így hangozna: „Talán jó lett volna, ha annak idején apád erőteljesebben, határozottabban és egyértelműbben lett volna jelen mögöttem.” Ez a példa arra is illusztráció lehet, amit Bion és Ogden is állít: hogy az értelmezés tulajdonképpen a már megtörténtet fogalmazza meg.

## **Lélektani tér**

Wigoder, aki korábban Ogdenhez járt szupervízióba, beszámol arról, hogy hosszú idő után ismét felkereste őt. Beszélgetésükről azt írja, hogy volt benne felfedezés, meglepődés, nem-tudás stb. „Ismét úgy éreztem, hogy nemcsak az lep meg, amit Ogden mond, hanem az is, amit én mondok.” (Wigoder, 2011, 18.) Úgy gondolom, nehéz lenne ennél pontosabban megfogalmazni, hogy az Ogdennel való kapcsolat során milyen lélektani tér jött létre. Valójában minden terápiában, így a PMT-ben is, véleményem szerint az egyik leglényegesebb feladat, hogy olyan lélektani tér kialakulását támogassuk, amiben a résztvevő saját magának is meglepetést okoz, és új dolgokat tapasztal meg önmagával kapcsolatban. Ahogy egy korábbi dolgozatomban leírtam, a PMT-ben az egyéni improvizáció legérettebb és legörömtelibb szintje az, amikor az illető átéli, hogy valami új dolog született, ami mégis valahogy ismerős, és olyan, mintha magától keletkezne, de nem jöhetne létre az ő hozzájárulása nélkül. A közös improvizáció legérettebb szintjén pedig egy olyan közös alkotás jön létre, amelynek során mindkét fél hozzájárul a kapcsolat tartalmának és a kapcsolódás



formájának alakulásához és ennek megfelelően élük is azt át. Az így létrejött együttlétben új és meglepő dolgokat tapasztalok magamról és a másiktól, meglepő és új dolgok tudnak történni közöttünk, és mindeközben mégis ráismerek magamra, és ráismerek a másokra is. (Simon, 2010)

## **Életteliség, élettelenesség érzete**

Wigoder (2011) összefoglalója szerint Ogden későbbi írásaiban az életteliség kerül a középpontba. Az életteliség során megvalósul az egységélmény a tapasztalattal, de fennáll a lehetősége a szimbólumképzésnek, a tudattalan folyamatokra való érzékenységnek, a belső szabadáságnak, az őszinteségnek. Később arról ír, hogy az életteliség azt jelenti, hogy az ember meg tudja élni a saját emberi mivoltát. Ez nagyon hasonló ahhoz, amit Winnicott a kreativitásról ír. Szerinte a kreativitás nem csak a sikeres vagy elismert alkotásra értendő, hanem a külső világhoz való teljes viszonyulás színezetére. „Kreatív felfogás az, ha az egyén úgy érzi: érdemes élni az életet.” (Winnicott, 1971, 65.)<sup>1</sup>

Ogden úgy véli, hogy a pszichopatológiai jelenségek azon képességek deficitjével függenek össze, amelyek lehetővé tennék emberi mivoltunk teljes megélését. Ebből kiindulva az analízis célja tágabb a tudattalan intrapszichés konfliktusok feloldásánál, a tünetek enyhítésénél, a reflektív énrész erősítésénél. Bár az életteliség érzete összefügg ezekkel a készségekkel, de Ogden szerint önálló aspektusnak kell tekintenünk, amely mindezek fölött áll. Élőnek lenni Ogden szerint azt jelenti, hogy „képesek vagyunk az öröm és a bánat érzéseinek teljes spektrumát, valamint az emberi lét magasságait és mélységeit megélni. Az életteliség szerinte nem meghatározott érzelmekhez kapcsolódik, hanem valamennyi érzés közti mozgáshoz, áramláshoz.” (Wigoder, 2011, 43.) Az életteliség ellentéte a stagnálás, az üresség, a játszásra és az improvizációra való képesség hiánya és a nem autentikus viselkedés.

## **A terápia célja**

Ogden (2007) szerint a terapeuta és a páciens arra a kísérletre köteleződik el, amelynek során a páciens képessé válik korábbi megálmodhatatlan érzelmi élményeinek a megálmodására.

Egy PMT alkalom során a bevezető körben valaki arról beszél, hogy egy hozzátartozója haldoklik, és próbál felkészülni az elválásra. Mozcásos improvizáció során azt veszi észre, hogy miközben egész teste szabadon mozog, a két csuklója szorosán összetapad, és képtelennek érzi magát arra, hogy szétválassa. Testileg, mozgásban megjelenik valami, ami mutatja, hol is tart ez a folyamat valójában. Egy másik alkalommal valaki a bejelentkező kör „hogy vagy, hogy érkezted?” kérdésre azt

---

<sup>1</sup> Ohad Naharin izraeli táncos mondja egy róla készült dokumentumfilmben: „Amikor táncolok, az beindítja a létem iránti szenvedélyt.”

válaszolja: „Még nem tudom, de majd az alkalom végére megtudom.” A PMT során arra szerződünk, hogy a tudattalan pszichológiai munkára való képesség fejlődjön.<sup>2</sup>

A növekedés módszerünkben többek között az improvizációra való képesség fejlődését jelenti. Ennek nyomán csökkennek a tünetek, növekszik az érzések átélésének képessége. Az érzelmi tapasztalatok egyre szélesebb skáláját tudja egyre mélyebben megélni az illető, ami az életteliség érzetéhez vezet. Képes tartalmazni az érzelmi összetettséget, paradoxonokat. Elbír bizonytalan helyzeteket, nem keres erőltetett megoldásokat, pl. tetszetős mozgást, kibírja az üresjáratokat, meg tudja várni, amíg valami spontán megszületik.

Az improvizáció halála az eltervezettség. Fel kell tudni hagyni a kontrollvággyal, a mágikus gondolkodással, merni kell hagyatkozni, merni kell szembenézni az aktuális érzelmi igazsággal. Nem szolgálja a fejlődést, ha az improvizáció a háritást szolgálja, ha az illető nem akar szembenézni a saját érzelmi igazságával. Megnyilvánulási formái: túlmozgás, a látott test előnyben részesítése a megélt testtel szemben, törekvés arra, hogy „szépen” mozogjon. Ugyancsak nem szolgálja a fejlődést, amikor az improvizáció célja elsősorban a nemkívánatos tartalmaktól való megszabadulás, azok egyszerű kiürítése, továbbá amikor az erotikus, agresszív vagy egyéb regresszív vágyak kiélése dominál.

Egy érdekes testtudati felfedezés vagy egy érdekes mozdulat megtalálása és az azzal való játék lélektani értelemben ugyanolyan jó improvizáció, mint amikor mély felismerések születnek. Ahogy már elhangzott, a játék, a kreativitás nem csak a tehetséges emberek kiváltsága.

Ogden egy beteget, aki sokat olvasott, elmondta Ogdennek, hogy valójában amint elolvast egy könyvet, már el is felejt. Nyilvánvalóvá tette, hogy ezt a tevékenységet tulajdonképpen háritásra használta. (Wigoder, 2011) A mozgásos improvizációval kapcsolatban is feltehetjük azt a kérdést, hogy *azért táncolok, hogy elveszítssem magam, vagy azért, hogy megtaláljam?*

Maradva Ogden megfogalmazásánál, úgy gondolom, hogy az egyik legfontosabb mozgás- és táncterápiás történet az, amikor az improvizáció során a személy képessé válik azokra a lélektani folyamatokra, melyek segítségével megtalálja, felfedezi, vagyis a fentiek értelmében *létezésre álmodja önmagát*.

## **Felhasznált irodalom**

**Bálint M.** (1968). *Az őstörés. A regresszió terápiás vonatkozásai.* Budapest: Akadémiai Kiadó, 1994.

---

<sup>2</sup> Egy internetes magazin idézi Anna Halprin táncos-koreográfus könyvéből a következőt: „Olyan ez, mint az álommunka táncban, ahol az elme folyamatosan dolgozik a képekkel és fogalmakkal, melyek az érzelmek eltáncolásából születnek. [...] A gyógyulás során nem mindig tüntetjük el a problémát, a lényeg sokkal inkább az, hogy megtanuljuk a kreatív folyamatot, mely segít megküzdenni vele.”

<https://ridikul.hu/siker/cikk/2018/08/24/a-tanc-segitsegevel-gyogyult-meg-a-rakbol-90-folott-meg-mindig-tanit/#>

- Bion, W.** (1967a). Feljegyzések az emlékezéstről és vágyról. *Lélekelemzés*, 2021, 16(1): 17-22.
- Bion, W.** (1967b). *Újragondolt gondolatok*. Budapest: Animula, 2012.
- Bion W.** (1970). *Figyelem és értelmezés*. Budapest: Oriold és Társai, 2006.
- Freud S.** (1910). Leonardo da Vinci egy gyermekkori emléke. In: Uő: *Művészeti írások*. Sigmund Freud művei IX. (Sorozatszerkesztő: Erős F.) Budapest: Filum, 2001.
- Freud S.** (1932). A szorongás és az ösztönélet. In: Uő: *Újabb előadások a lélekelemzésről*. Sigmund Freud művei VIII. (Sorozatszerkesztő: Erős F.) Budapest: Filum, 1999.
- Demarcsek Zs.** (2013). *Nézőpontváltás a táncoktatásban az alapfokú művészetoktatás táncművészeti ágán. Bevezető gondolatok. Az improvizáció.* <https://vlami.hu/nezopontvaltas/data/686436743.html>
- Guilford, J.** (1957). Az alkotóképességek a művészetekben. In: Halász László (szerk.), *Művészetpszichológia*. Budapest: Gondolat, 1973.
- Halász A.** (2012). Az alkotás pszichoanalitikus felfogása. A klasszikus nézetektől napjainkig. *Lélekelemzés*, 7(1): 9-27.
- Hermann I.** (1920). Intelligencia és mélygondolat. In: Uő: *Gondolkodáslélektani tanulmányok*. Szerk. Szerdahelyi E. Budapest: Animula, 2011.
- Kőváry Z.** (2012). *Kreativitás és személyiség. A mélylélektani alkotáselméletektől a pszichobiográfiai kutatásig* (135-139). Budapest: Oriold és Társai.
- Krasznahorkai L.** (2003). *Északról hegy, Délről tó, Nyugatról utak, Keletről folyó*. Budapest: Magvető.
- Lénárd K.** (2004). A kreatív folyamatok korai kapcsolati gyökerei. In: Pető K. (szerk.), *Életciklusok*. Budapest: Animula.
- Lőrinc K.** (2014). *A test szövege*. Doktori disszertáció. Budapest: Színház- és Filmművészeti Egyetem.  
[http://szfe.hu/wp-content/uploads/2020/07/lorinc\\_katalin\\_dolgozat.pdf](http://szfe.hu/wp-content/uploads/2020/07/lorinc_katalin_dolgozat.pdf)
- Merényi M.** (2004). Mozcás- és táncterápia. *Pszichoterápia*, 13(1): 4-16.
- Merényi M.** (2007). Tudatállapotok jelentősége a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában. *Pszichoterápia*, 16(4): 235-240.
- Merényi M.** (2010). Az instrukciók születése a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában. *Pszichoterápia*, 19(2): 84-93.
- Ogden, T.** (1994). Az analitikus harmadik: munka interszjektív tényekkel. *Lélekelemzés*, 2018, 13(2): 67-89.
- Ogden, T.** (2007). Az álomszerű beszélgetésről. *Lélekelemzés*, 2018, 13(2): 89-105.
- Ogden, T.** (2010). A gondolkodás három formája: mágikus gondolkodás, álmogondolkodás és transzformatív gondolkodás. *Lélekelemzés*, 2018, 13(2): 105-131.

- Ogden, T.** (2015). Ráérzés a történések igazságára: Bion Feljegyzések az emlékezésről és vágyról című tanulmányáról. *Lélekelemzés*, 2021, 16(1): 22-43.
- Simon J.** (2010). Az érzelemreguláció és a valódi szelf élménye a dinamikus mozgás- és táncterápia során. *Lélekelemzés*, 5(1): 85-102.
- Symington, J. – Symington, N.** (1996). *W. Bion klinikai munkássága*. Budapest: Animula, 1999.
- Stern, D.** (1985). *A csecsemő személyközi világa*. Budapest: Animula, 2002.
- Wigoder, S.** (2011). Ogden: Az interszubjektív találkozástól az álommunkáig. *Lélekelemzés*, 2018, 13(2): 13-67.
- Winnicott, D. W.** (1958): Az egyedüllét képessége. In: Péley B. (szerk.), *D. W. Winnicott. A kapcsolatban bontakozó lélek* (114-119). Budapest: Új Mandátum, 2004.
- Winnicott, D. W.** (1971). *Játszás és valóság*. Budapest: Animula, 1999.