



Szokács Kinga

Köztes terek

„A kezdet kezdetén magamban léteztem. Aztán fölém hajolt a legelső másvalaki, akkortól tudok emlékezni. Mint később kiderült, a nagyanyám, Róza volt ő, és akkor kettesben lettünk. Legelőször őt tudtam magamtól megkülönböztetni, tudomásom szerint így lettem valaki.”

(Bereményi Géza: *Magyar Copperfield*)

Dolgozatom célja mindannak rendszerezése, amit jórészt a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia, kisebb részben az egyéb mozgásos gyakorlatok (tai-chi, kontakt improvizáció, Skinner, BMC-tapasztalatok) alapján szereztem. Mindezt a rendelkezésemre álló szakirodalom és a saját tapasztalataim mentén teszem, azért, hogy mind magam, mind az olvasó számára értelmezem.

Szereplők: *Ismertető* (I) és *Kérdező* (K)

Ismertető:

Nem gondolok semmire, beleolvadok a mozgásba, hagyom, hogy vigyen az instrukció vagy a saját szándékom. Lehet, hogy leülök a sarokba, mert ez a készítés keletkezett. Vagy játszom a karommal. Figyelek valakit, odamegyek hozzá, megérintem, vagy csak utánzom a járását. Közben nem gondolkozom, nem mérícskélek, nem vélekedem, nincsenek kérdéseim. A szándékaimat nem vizsgálom, nem döntök róluk, nem rangsorolom őket. Az adott pillanatban, a jelen időben cselekszem. Nem érdekes a múlt, sem a jövő. Figyelem a mozdulatot, átalakítom, új irányokat, formákat választok. Megállítom és más irányba terelem az induló mozdulatot, a szándék ellen dolgozom. A döntés azonnal születik, magam vagyok a döntés. De ki az a magam? Biztosan nem az elmém vagy a lelkem, de nem is csupán a testem. Ki ez a lény, aki úgy cselekszik spontán, hogy nem mérlegel, bízni sem kell semmiben, csak az adott mozdulat(sor) jelenében, aki a jelen pillanat teljességében létezik? Miben különbözik a tegnapi vagy a következő napi önmagától? Ma bakkecskeként ugrál, holnap csúszik-mászik, mint egy krokodil? Játék ez, vagy valami más? Egy olyan térben vagyok most éppen öt órán keresztül, ahol mindeme cselekedeteknek tere és ideje van. Kiszakított idő, liminális tér, ahol – ahogyan egy bizonyos idő, azaz jónéhány ilyen alkalom után – látszódni

kezd annak lehetősége, hogy itt át lehet rendezni bizonyos működés- és viszonyulásmódokat.

Kérdező:

Mi ez?

I:

A pszichodinamikus mozgás- és táncterápia (továbbiakban PMT) foglalkozása.

K:

Mi történik itt?

I:

A testünk segítségével vagyunk a cselekvők és a vizsgálat tárgyai is.

K:

Miért olyan jelentőségteljes ez?

I:

A testi élmény és mozgás szintjén azért, mert ha megmozgatjuk a tagjainkat, energetizáltabbnak, élettelibbnek, valóságosabbnak érezzük magunkat, mint mozgás hiányában. A testünk egyben lenyomata is történetünknek, hiszen legkorábbi élményeink is ide íródtak be. A testi tapasztalat az egyén számára a legközvetlenebb észlelési evidencia, a primer valóság, még akkor is, ha ezt nem tudatosítjuk folyamatosan.

K:

Mire épül, hogyan szerveződik ez a fajta mozgásterápia?

I:

A PMT gyakorlatai és hatásmechanizmusa háromféle tevékenység köré szerveződnek: az egyik a testtudati munka, a másik a kapcsolati munka, a harmadik pedig az alkotás (improvizáció) folyamata.

A testtudat (*body-consciousness*) kifejezés rámutat arra, hogy a tudatosulás a testben történik. A másik ember érzékelése is elsősorban a testünkön keresztül zajlik, noha ez sokszor nem tudatosul bennünk, hiszen a nyelv kulturális ereje

hagyományosan hatalmasabb a testi érzékelésnél. Egyszerre vagyunk megfigyelők és megfigyelték, egyszerre adódnak az érzetek, és ugyanakkor teremtjük is azokat. Ez a létezmód egy állandó nyitottságot feltételez, egyfajta folyamatos születésben vagyunk. (Incze, 2008)

Az intenzív jelenlét betölti a tudatot, pszicho-neurofiziológiai szempontból a jobb agyféltekei aktivitás, a képi gondolkodás erősödik fel. A tudatos testi jelenlét kíváncsivá tesz, a figyelmi fókuszálás következtében a testi reflektivitás erősödik, a legkisebb belső mozgásos történés is megfigyelhetővé válik. A testtudati munka következtében a belső testkép differenciálódik, bővül a mozgásrepertoár és az improvizációs készség. (Merényi, 2004)

A test egyszerre a cselekvő és megismerő alany és egyben a megismerés tárgya is. Antonio Damasio a testet az érzelmek színházának nevezi. Az érzéseket ugyanannyira kognitívnek tekinti, mint a perceptuális képeket, kivételezett státuszba helyezi őket, mivel számos idegi szinten rendelkeznek képviseléssel, és elsősorban a testről szólnak. Az érzések jelennek meg legelőször a fejlődés során, és elsőbbségük végig fennmarad. (Damasio, 1994) A testtudati munka következtében a figyelem az érzékelésre és a feldolgozásra irányul, ez tölti be a tudatot, a jelentések részben vagy teljesen felfüggesztődnek, spontán tudatállapotváltozás indul meg, egy kontrollált, módosult tudatállapot jön létre. (Merényi, 2019)

K:

Mitől van pszichoterápiás hatása egy ilyen típusú tevékenységnek? Egy jógaóra is a testtudatosságot erősíti, nem?

I:

Valóban, csak éppen a jógában különféle gyakorlatokra, ászanákra koncentrálnak, valamilyen sémát vesz fel a testünk, míg a PMT-ben maga az önindította mozgás, a szabad improvizáció, illetve a strukturált, instruált gyakorlatok alkotják a kísérletezés terepét egy olyan védett, intim térben, ami sokszor egyenesen az anyaméhet idézi meg. Ez azért terápiás, mert – Bálint Mihály *Az őstörés* című művére hivatkozva – újraalkotás jöhet létre a regresszió terében. Az ennek azt a részét kell erősíteni, amelyik képes elviselni a feszültséget, képes törődni másokkal, meg tud birkózni a kielégítetlen vágyakkal, eltűri azokat (a gyűlöletet is), elfogadja és képes ellenőrizni a külső-belső valóságokat. Bálint felteszi a kérdést: Vajon az én erősítése és a felettes-én fentebb taglalt megváltoztatása ugyanannak a folyamatnak két különböző megközelítése, vagy egymástól többé-kevésbé független dolog? Még nincs válasz, mondja. (Bálint, 2012) Kérdés, hogy a PMT választ kínál-e a Bálint által feltett kérdésre, és hogyan teszi ezt.

K:

Miért épp a regresszió terében jön létre a terápia?

I:

Természetesen nem csak a regresszió terében jöhet létre terápia, de a PMT abban különbözik egy verbális terápiától, hogy nagyon messzire tud visszamenni – a születéskori időbe, vagy még korábbra. Bálint Mihály östörésnek (*basic fault*) nevezi azt az üresség- és elveszettség-érzést, azt a mélységes szenvedést, ami egy regresszív állapot során felléphet. Azért törés, mert meghasonlás jön létre az egyén korai fejlődési szakaszában fellépő szükségletei és a rá irányuló gondoskodás (érzelem, figyelem) között, még jóval a verbális önértékelés megjelenése előtt. A terapeuta nyelve itt nem működik, asszociációfüzerek segítségével követhető nyomon, amennyiben nyomon követhető egyáltalán a nyelv szintjén ez az állapot. (Bálint, 2012)

A PMT által kínált térben azonban nem csupán pusztán regresszióról van szó, hiszen az időbeni, a PMT-ben fellépő módosult tudatállapot pedig strukturálisnak nevezhető változás. Itt kétféle realitás van jelen, vagy ha úgy tetszik, egy mintha-tér, ahol újraalkotom önmagam a kezdeti hiány mentén. A magam és a társaim, illetve a csoportvezetők jelen idejű figyelmében időzöm. (Incze, 2008)

Tehát arról van szó, hogy a PMT a primer testi tapasztalattal dolgozik, és a modern szelfpszichológiai elméletek alapján összeköti a szelfélményszintű jelenlétet a szimbolizálható tartalmakkal. A modern fejlődélméletek a testi tapasztalatot a személyiségfejlődés szerves részévé tették, így az beilleszthető a terápiás folyamatba. A testi élmény mentén az asszociációs és fantáziatevékenységnek köszönhetően elindul a szimbolikus reprezentációs világ korrekciója. (Merényi, 2008)

Stern hozzájárulása az emberi mivolt megértéséhez az a módszer, ahogyan a csecsemőket vizsgálva kitűzi a célt: a folyamatos fejlődését és változását írja le annak a valaminek, ami bizonyos formában a születéstől a halálig létezik. Szemléletében a csecsemő nem elhagy egy fázist és belép a következőbe, hanem folyamatosan új önértékeléseket szerez, amelyek a társas élményt is szervezik. (Stern, 2003)

A pszichoanalízisnek (terápiának) be kell látnia, mondja Stern, hogy a korai élményekre való utólagos visszanezézéssel, amikor a terapeuta és a páciens közös, utólagos teremtményeként születik meg a (klinikai) csecsemő, akkor őt az elmondottak teremtik meg, azaz csupán egy narratíva, egy kitalált mese terméke lesz. A csecsemők azonban – a megfigyelések alapján legalábbis úgy látszik – nagyon is élnek fantáziaéletet élnek, és teljes mértékben az éppen zajló események kötik le őket. Így az, ami – a klinikai csecsemővel szemben – *valóságosnak* látszik, a konkrét, megfigyelt csecsemő önértékelésének működése. (Stern, 2003) A bontakozó önértékelés fogalmát Stern azért vezeti be, mert úgy véli, hogy a csecsemőknek meglehetősen szubjektív, tevékeny életük van, és nem csupán az észlelt világot képesek érzékelni, hanem magának a kibontakozó szerveződésnek a folyamatát is.

Az *amodális észlelés* képessége azt jelenti, hogy a csecsemő képes egyes érzékszervi modalitásokat a másikba fordítani az inger ritmusa, intenzitása és időbeli lefolyása mentén. A *vitalitásaffektusok* olyan érzésformák, amelyek alapvető életfolyamatainkat kísérik, nehezen megfogalmazhatóak szavakkal, ún. aktivációs kontúrok mentén írhatók le (hullámzó, kirobbanó, elnyújtott stb.). „Minden tanulás

és minden teremtő cselekedet a bontakozó viszonyulás tartományában fogan meg. Egyedül ez a tartomány áll kapcsolatban annak a szerveződésnek az életre keltével, amely az alkotás és a tanulás szíve-lelke. Ez az élménytartomány tevékeny marad később is. A később kibontakozó önérzékelések a szervező folyamat termékei.” (Stern, 2003, 77.)

A szelfmagérezékelést (2-6 hónapos kor) négy összetevő alkotja: a hatóerő élménye, az egység élménye, a saját affektivitás élménye, valamint önmagunk története, amelyek társas, szubjektív távlatban egyesülnek. Ezt a korszakot Stern az élet legkivételesebb társas korszakának nevezi, amikor a csecsemők teljes gőzzel (totális figyelemmel) fordulnak a körülöttük lévő ingerek, hangok, arcok stb. felé, azaz a társas viszonyulás megerősödik. A különféle ingerek között a csecsemők invariánsok segítségével tesznek rendet, azaz azonosítják a személyközi állandók invariáns részeit. A hatóerő élményéhez az akarat észlelése, a proprioceptív visszacsatolás és a cselekvést követő események kiszámíthatósága tartozik. „A magunk affektív magja szavatolja élményvilágunk folyamatosságát a fejlődés folyamán, akármilyen sokféle módon változunk mi magunk.” (Stern, 2003, 103.)

K:

Miért idézed ilyen hosszan Stern gondolatait? Mintha kapcsolódnának Bálint östörés-elméletéhez...

I:

Valószínűleg éppen ezért. Régebben sokszor, amikor elveszettnek éreztem magam, azt gondoltam, talán a sejtjeim emlékeztek a születésem előtti egységre, amely elveszett, amikor szubjektumként megszülettem. Ha nem kapjuk meg a megfelelő támogatást, holdingot, akkor ez a lehangothság egy minduntalan felbukkanó, elhatalmasodó érzetként borul ránk. Ugyanakkor érezzük azt az éltető erőt, ami miatt tovább élünk, ami cselekedeteink gyökere. Bálint pontosan megfogalmazza ezt az érzetet az östörés kapcsán. Ebben az állapotban/helyzetben, mivel ez a nyelvhasználat előtti időszak, a páciens nemverbális megnyilvánulásai éppolyan lényegesek, mint a verbális asszociációi, és az analitikus lesz a közvetítő a páciens tudatos felnőtt énje és a tudattalanja között. Ennyiben a terapeuta az anyát helyettesíti, pótolja. Egyfajta lebegő figyelmi állapotban a terapeuta megfigyeli a benne keletkező érzeteket, amelyek alkalmasak a terápiás munka tudattalan részeinek tudatosítására.

Stern csecsemőmegfigyelései pedig összességükben számomra azt a bizonyos vitalitásra való kompetenciát igazolják, amellyel születésünkkel rendelkezünk. A saját magammal való együttélés tapasztalásakor megfigyelt szélsőséges állapotok (östörés és/vagy vitalitásaffektus) leírhatók e két állapot függvényében. A másik saját élménytörés már a verbális „korszakban” ért: emlékszem arra a traumatikus élményre, amikor azt észleltem, nem tudok arról beszélni, ami a fejemben van, szakadék keletkezik a külső és a belső valóság között.

K:

Mi köze van mindennek a PMT-hez? Hogyan működik a gyógyító hatás? Mitől fogok autentikusabban működni a való életben?

I:

Láttuk, hogy saját testünk megtapasztalása és a mozgás létezésünk legközvetlenebb evidenciája. A PMT-ben tudatosan foglalkozunk a testi érzetekkel, és a nyitott, testre kiterjesztett globális figyelem következtében éppen az a csecsemőkori testtudati mód kezd el működni, amelyet Stern vizsgált. Ez felfogható nagyon korai tartalmazó-tükröző folyamatnak, ami már önmagában terápiás beavatkozás. A testre figyelés esetében a test tartalmazó képessége saját nehéz érzéseink szabályozásához is hozzájárul, azaz az észlelési mező kitágul, kontrollált módosult tudatállapot jön létre. (Merényi, 2019) A primer testi tapasztalat segíti, alakítja a reprezentáció építését. A testi jelenlét és a mozgás következtében az abszolút jelen időben a belső fantáziakép fedésbe kerül a valóságos történéssel. Ezt nevezzük testtudati észlelési módnak, itt a jobb agyféltekei tevékenység dominál. Ugyanakkor az önmonitorozás (mozgásállapotok lekövetése) bal agyféltekei aktivitást kíván, így a két félteke között összehangolódás jön létre. A hatóerő élményének felerősödése következtében az önreflexió és az önkontroll differenciálódása jellemző. (Merényi, 2008) Ehhez sok időre van szükség, mint ahogyan ahhoz is, hogy új neuronális kapcsolatok jöjjenek létre az idegrendszerben. Ha egy régi jelentés új minőségként bukkan fel, lehetőség adódik arra, hogy másképpen tekintsünk rá. A testtudati munka lehetővé teszi, hogy a létezés intenzív élménye ellensúlyozza a jelentésalkotással (emlékezés, fantázia) járó érzelmi-indulati terhelést. (Merényi, 2010)

Mindezek azt mutatják és (saját tapasztalataim alapján) bizonyítják számomra, hogy a kezdeti törés okozta fejlődésbeli torzulások, elhanyagoltságok korrigálhatók a jelen idejű testtudati munkában. Úgy is fogalmazhatunk, hogy a korai csecsemőkori kompetenciák visszaírhatók az idegrendszeri működésbe.

K:

Ez nagyon szép, de ezt nem egyedül csinálod, hiszen többen vagytok a csoportban, nem?

I:

Igen, sőt, ott van a két vezető is, és ez legalább annyira meghatározó, mint a testtudati munkában szerzett egyéni tapasztalatok. Korábban említettem, hogy a PMT második hatótényezője a kapcsolati munka. A csoportban levés az eredeti kötődés terét mintázza. A társak és a vezetők közegszerűen vannak jelen; olyan közeg ez, amiről Bálint ír az östöréshez visszanyúló terápiás helyzettel kapcsolatban. (Bálint, 2012) A közös testtudati út közös észleleti mező is egyben, folyamatos testi szintű tükröződés, az érintéses, közös mozgások sokféle megtapasztalása zajlik a páros, hármas

gyakorlatokban. A keletkező testi érzetek, észleletek megtartó erővel rendelkeznek, Merényi Márta megfogalmazásában „az idő mintegy teret ad a strukturálódó tapasztalatoknak, a fantáziák képződésének, azaz létrehozza a változás terét” (Merényi 2008, 19.). A vezetők részéről pedig reflektált instruálás zajlik, azaz felismerik a mozgásos történések pszichés hátterét, és a megjelenő tartalmakról alkotott fantáziáik, gondolataik és érzéseik instrukciókká alakítva jelennek meg, amelyek egyfajta átmeneti tárgyként is működnek. Az instrukciók mindig a jelenben születnek, azok „testi fedezete a vezető korábbi konkrét, sajátélményű folyamatában megszerzett készségszintű testtudati megdolgozottsága”. (Merényi, 2010, 135.)

K:

Jó volna valami példát is látni erre.

I:

Két esetet említek. A csoport kezdeti szakaszában vagyunk. Z. az egyéni testtudati munkában láthatóan élvezzi a lehetőségeit, mozgása szabad fantáziaáramlásról tanúskodik, láthatóan bátran próbál ki új mozdulatokat. Páros gyakorlat következik. Az instrukció szerint a pár tagjai folytatják saját mozgásukat egymás terében, kb. 1-2 méter távolságra egymástól, ezen kisebb módosításokat eszközölhetnek. Z. mozdulatai ernyedtebbek lesznek, bizonytalanabbá válnak, nem érzékelhető rajta a korábbi folyamatos szabad áramlás, amikor még egyedül dolgozott. Igyekszik, próbálkozik, de látszik, hogy nem abban a szabad állapotban van már, mint ami az egyéni munkájában volt megfigyelhető. Későbbi visszajelzésében ezt megerősíti, elmondása szerint zavaró, szinte bénító hatással volt rá társa jelenléte, noha igyekszik továbbra is a saját szándékai szerint mozogni. A csoportfolyamat előrehaladtával a további páros és hármas gyakorlatok során Z.-nek több alkalma volt arra, hogy ezt a fajta beszorított, kényelmetlen állapotot megfigyelje, lassan átdolgozza. Később már zavartalanabban volt képes létezni a másik terében. A másik eset: amikor E.-vel vagyok párban, különösen az érintéses gyakorlatoknál, nem érzem a szándékát. Elfogadja a kezdeményezésemet, de ő maga nem indít mozgást, szinte csak elviseli, kibírja a jelenléteket, nagyon kevéssé tud rám támaszkodni. Ezt visszajelzem számára, sőt, a csoport több tagjának is ez a tapasztalata vele kapcsolatban. E. kezdeményezőkézsége a csoport folyamán valamelyest erősödik.

K:

Említetted Winnicott átmeneti tárgy fogalmát. Akkor lehet, hogy egy ilyen csoport olyan, mint az „elég jó anya”?

I:

Körülbelül. És a vezető elég jó vezető. Az átmeneti, köztes tér kifejezés megfelelő fogalom annak kifejezésére, ami a PMT tere. Nem az egyéni belül és kívül

helyezkedik el, hanem a megtapasztalás köztes terét jelenti, amely a belső pszichés realitás és a külső valóság között helyezkedik el. Ez az a hely, ahol a szelf, a szubjektum megszületik. A PMT-ben az a tér, ahol magamat mint szubjektumot észlelem a másik terében. Thomas Ogden „A potenciális tér” című tanulmányában dialektikus folyamatként írja le a szelf önmagára eszmélését és folyamatos játékát az interszubjektivitás terében. A korai anya-csecsemő egységet követően az anya megfelelően adagolt frusztrációja teszi lehetővé a csecsemő számára a tudatosság és az elkülönülés lehetőségét. Ogden szerint Winnicott potenciális tere paradox tér: itt az anya-csecsemő egy, ugyanakkor kettő is, ahogyan az átmeneti tárgy szimbolizálja az egységben az elkülönülést és az elkülönülésben az egységet. Az átmeneti tárggyal való kapcsolat jelenti egyben az anya kiterjesztését és azt is, ami nem tartozik a csecsemő omnipotens ellenőrzése alá. Ez szükséges ahhoz, hogy saját magunkat mint saját szimbólumainkat (gondolatainkat) megteremtő szubjektumot éljük meg. Így jön létre a szimbólum (gondolat), a szimbolizált (amiről gondolkodom valamit) és a szubjektum (a gondolkodó értelmező) hármasság. A szubjektum kialakulásának feltétele a szimbólum és a szimbolizált megkülönböztetésének megteremtése. Winnicott potenciális tere e kettő között helyezkedik el. A szimbólum és a szimbolizált megkülönböztetéséhez a szubjektumnak részt kell vennie saját percepcióinak értelmező folyamatában. Ogden szerint ebben az új maga a szubjektum: ő csak akkor létezik, ha a szimbólum és a szimbolizált meg van különböztetve. Az „elég jó anya” fogalma szerint a fejlődés e „hármasság” irányába halad. Ahhoz, hogy saját magamat mint szubjektumot és a mindenkor másikat valóságosnak észleljem, szükség van erre a potenciális térre. (Ogden, 2004)

K:

A PMT harmadik fontos eleme az alkotás területe.

I:

Igen, és ez nagyban kapcsolódik a winnicotti potenciális térhez. Az értelmező szelf a szimbólum és a szimbolizált közötti térben közvetít, és ez az a tér is, ahol a kreativitás létrejöhet. A PMT terápiás folyamatának előrehaladtával a személyiség élménytartományában korrekció történik, a már megtörtént változások egyre nyilvánvalóbbak lesznek. A tudatosítási és a kreatív folyamatok találkoznak, a mozgásos anyag egyre árnyaltabban, differenciáltabban jelenik meg, ezáltal az improvizáció (alkotás, teremtés) képessége is megnő. A testi integráció fejlődésével egyre gazdagabb lesz a másokhoz való kapcsolódás lehetősége is. A mozgásos témák fejlődésével, differenciálódásával újabb és újabb transzformációkra nyílik lehetőség. Az úgynevezett kiemelt térben a mozgás a többiek (nézők) figyelmében zajlik, itt a mozgásos anyag szimbolikus szinten való megmunkálása történik. (Merényi, 2004)

K:

Van-e verbális része ennek a folyamatnak?

I:

Igen, van. A foglalkozások előtti bevezető körben strukturálatlan bejelentkezés zajlik. A „Hogy vagy most, mivel jöttél, mi ment tovább benned az elmúlt alkalommal?” kérdésre a csoport tagjai éppen aktuális állapotukról számolnak be. A mozgásos gyakorlatok után visszajelzés történik arról, milyen asszociációk, emlékek, álmok merültek fel, milyen áttételi dinamikák kerültek felszínre és tisztázódtak, vagy nem. A csoport tagjai a párjukkal, hármassal való munkával kapcsolatosan is visszajelzést adnak egymás számára. A megbeszélés a közös élményanyag további feldolgozását segíti a csoportnarratíva mentén is. (Merényi, 2004)

K:

Ez az egész tér és terápiás működésmód a liminalitás fogalmára is emlékeztet.

I:

Valóban, de a liminális tér leginkább a kulturális antropológia területéhez tartozó fogalom. Olyan határhelyzetekről (átmeneti terekről) van szó, amelyekben egy adott közösség tagjai a közösségben eredetileg betöltött pozíciójukból egy másikba kerülnek. Minden ilyen pozíció- vagy állapotváltást az átmenet rítusai kísérik, amelyek következtében a társadalom bizonyos tagjaira egy bizonyos ideig nem érvényesek a korábbi normák. A törzsi társadalmakban az átmenet fázisát a visszailleszkedés momentuma követi, a három fázis tehát: az elkülönülés, az átmenet és az újraegyesülés. Victor Turner antropológus az átmeneti rítusokat a modern társadalomra is vonatkoztatta. Két fogalmat vezet be, a *communitas* és a társadalmi dráma koncepcióját. A *communitas*, azaz a megélt közösségiség a liminalitás állapotában jön létre, szerepe elsősorban a társadalmi kötöttségek megváltoztatásában, új formába öntésében van, illetve lehetővé teszi, hogy a társadalmi struktúrát alakító szabályokat és határokat meg lehessen tapasztalni. Turner ezt a társadalom szövetébe ágyazott szimbolikus cselekvésként fogja fel. A liminalitás feltételei gyakran cselekvésre is ösztönöznek, mivel a marginalitás körülményei alkalmas táptalajt kínálnak a mesék, történetek, műalkotások, mítoszok létrejöttének. A liminális fázisban lehetőség adódik az adott kultúra szerkezeti elemeire való rálátásra, és az elemek szerveződésének sajátosságai lesznek nyilvánvalókká. (Turner, 1982) Ha összevetjük a PMT terének működésével, akkor analógia figyelhető meg a PMT átmeneti tere és a liminális tér között, a marginalitás (saját tér, csoporttér, a terápia tere), a szubjektum, a szimbólum és a szimbolizált között. A liminális tér a kreativitás tere is egyben.

K:

Nagyon jól hangzik ez az egész, de mégis, hogyan íródna át a szubjektumban a korábbi emlékek, traumák? Értem, hogy az önindította mozgás és a módosult

tudatállapot mire képes, de mégis, mivel bizonyítható az idegrendszerben létrejövő módosulás?

I:

Folyamatos gyakorlással módosítható a prefrontális lebeny azon funkciója, amely az adott helyzetekkel kapcsolatos jelzések és a különféle egyedi tapasztalatokra épülő testi állapotok, valamint ezek végrehajtó szervei közötti háromirányú kapcsolatot hozza létre. (Damasio, 1994)

Stern alapos megfigyelései során kidolgozott egy sémát, amit RIG-nek (*Representation of Interactions that have been Generalized*) nevezett. Ez a séma az idegrendszeri működés módosulásának mintája is lehet. A szelf kölcsönhatásban megélt élményei (átélt epizódok) specifikus epizódokká, majd az ismétlődés által általános epizódokká válnak. A RIG-ek rugalmas szerkezetek, mintegy átlagot alkotnak több, megtörtént epizódból. Nem szimbolikusak, hanem valós képződések, mentális reprezentációk. Stern úgy fogalmaz, hogy „a felidézett társ” (nem egy másik valaki, hanem a mozgósított emlékkép) a szelfet szabályozó másikkal való együttlét VAGY e másik társaságában való tartózkodás élménye. A társ nem valami tényleges múltbeli történet felidézéséből, hanem az efféle történések eleven mintapéldányaként kel életre. „A fejlődés bizonyos pontján nem szükséges a felidézett társat emlékezetbe hívni: az attribútum önmagában jelként szolgál, módosítja a viselkedést, ehhez nem kell újra átélni. A felidézett társak sosem tűnnek el, *szenderegnek egész életünk során, aktivációs fokuk azonban változó*. Ugyanúgy működnek a másik személlyel való tényleges kölcsönhatások folyamán, mint a többiek távollétében.” (Stern, 2003, 127.)

Stern munkamodelljében a terápiás funkciót a jelen pillanatban létrejövő interperszonális kapcsolatok minősége működteti. Az ő megfogalmazásában olyan magas fokon szocializált élőlények vagyunk, hogy a másik személyt nem tárgynak, hanem olyasvalaminek látjuk, amilyen mi magunk vagyunk. Keressük azokat az állapotokat, amelyekre ráhangolódhatunk, idegrendszerünk képes mások idegrendszeréhez kapcsolódni. Határaink nem élesek, életünk nagy részét képzelt vagy valós mások jelenlétében töltjük. Az implicit kapcsolati tudáshoz a preverbális szelférzeteken keresztül jutunk, és ez egész életünkben jelen van. A nemverbális szelférzetek módosulása a mozgásos testtudati és kapcsolati munka során jön létre az affektív ráhangolódás és a vitalitásaffektusok segítségével. (Stern, 2004)

K:

De hogyan lehet ezt az egész folyamatot és élményösszességet, ami a PMT-ben keletkezik, köznyelvi szinten megfogalmazni?

I:

Nehezen. Töredékesen, asszociációk, hasonlatok segítségével. Stern megfigyelése a verbális szelffel, azaz a nyelvhasználat kialakulásának korszakával kapcsolatban

magyarázatként szolgál a már említett gyerekkori élményemre: nem tudom kifejezni azt, ami valójában belül van, a belső és a külső valóság között nincs megfelelés, a nyelv sovány eszköznek bizonyul a közvetítéshez. Stern elméletében a nyelv kettős természetű. A beszéd kialakulásával a másikkal való kapcsolódás lehetőségei első látásra óriási mértékben kibővülnek, újfajta viszonyulások, közösségek keletkeznek. A kultúra tágabb közegébe lép a csecsemő, ám az eredeti, amodális észlelésre épülő érzékelés egyes érzékszervi modalitásokra töredezik. „A nyelv kétélű fegyver. Azt is előidézheti, hogy az élmény egyes részeit kevésbé tudjuk megosztani magunkkal és a többiekkel. Éket ver a személyközi élmény két párhuzamos alakja közé: ahogy azt megéljük, és ahogy szavakban megjelenítjük. [...] A nyelv tehát hasadást okoz a szelfélményben.” (Stern, 2003, 174.)

A másik jelenség, amire Stern mások nyomán rámutat, hogy a nyelvi, szóbeli közlés lesz az, ami egymástól számonkérhető, az egyéb intonációs, affektív tónusok letagadhatók. Letagadhatóságra mindenképpen szükség van, hiszen ha élményeink teljes mértékben, egy az egyben megoszthatóak volnának, akkor csak pillanatok tudnánk együtt tölteni, olyan mértékben sújtana le ránk, vagy nyűgözne le bennünket a másik valósága. A letagadhatóság azonban nem csak másokkal kapcsolatban érdekes, hiszen az amodális észleléshez, a vitalitásaffektusokhoz és a „*going on being*” élményéhez köthető észleléseink és érzeteink a nyelvi működés (fogalmak, szimbólumok használata) előrehaladtával elhomályosulnak, bizonytalanabbakká, megkérdőjelezhetővé válnak. Kinyílik az ajtó a neurózis felé. Azaz önmagunk belső valósága nemcsak hogy még távolabbra kerül a külvilág verbálisan kifejezett valóságától, hanem bennünk is úr keletkezik a megtapasztalt és az elbeszélt valóság között. Marad számunkra a művészet, ami jó esetben, Kafka hasonlatával élve, fejszeként működik a bennünk befagyott tenger jegéhez. Vagy létjogosultságot kaphat a csend (is), ami az egyes spirituális iskolákban az ünnepnek (azaz a találkozásnak) is az egyik alapvető eleme. (Florenszkij, 2015)

K:

Mindezek fényében úgy is fogalmazhatunk, hogy a PMT hatótényezői között éppen ennek a – megélt, átélt élmények és a nyelvi valóság közötti – mezsgyének az újratereztése is megtörténhet, nem?

I:

Lehetséges egy ilyen olvasat, igen. Ugyanakkor Bálint diadalmas munkáról írt megjegyzése, illetve újramezítés-fogalma is kapcsolódik a jó regresszió csendjéhez. E szerint az *unio mystica* – együttműködő társ faragása – jegyében az egyén és környezete közti harmonikus elvegyülés visszaállítása a cél. A felnőtt életben ez a vallás vagy a művészi alkotás, illetve a pszichoanalitikus kezelés regresszív szakaszaihoz kapcsolható. A csend és az analitikus értelmező szándék nélküli szabadon lebegő figyelme teszi lehetővé a jó regressziót és az azon belüli lehetséges újramezítést. Ami témánk szempontjából párhuzamba vonható a PMT módszerével. (Bálint, 2012)

K:

De a javítás/korrekciónak, ha lassan megtörténik is testi szinten, hogyan épül be a narratívába? Elképzelhető-e, hogy a szóbeli megnyilvánulások formájában (belül és kívül is) is változás áll be?

I:

A tapasztalás formálja a neurális hálók természetét, ami az egész életen át változik, tehát kellő gyakorlás mentén elképzelhető, hogy a nyelvi kifejezés is változhat. Az aposztróf (megszólítás) költészeti alakzat speciális temporalitással bír, minden olyan pillanatnak a helyszíne, amelyben az írás itt-és-most történik. Ennek jelenben maradó, nem időbeli sorozatként történetet elmondó narratív formája a líra. A költészet az, ami „emlékművet állít a közvetlenségnek”. (Culler, 2000, 386.) Az egyik lehetőség tehát, hogy verseket írunk, amennyiben meg akarjuk ragadni a pillanat valóságát. Természetesen a líra nem csupán ilyen módon működik, éppen úgy dolgozik sűrítéssel, metaforákkal, egyéb alakzatokkal, mint a próza nyelve, csak a szemantikai és szintaktikai rétegződés több szinten jöhet létre. Mindenképpen fontos a folyamatos gyakorlás a tekintetben, hogy azt a bizonyos törésmezőt hogyan hidaljuk át.

K:

Nincsen tehát recept, ez nyilván egyéni tapasztalat kérdése.

I:

Igen. De vannak elméletek, amelyek az interszubsztivitás különféle dimenzióit igyekeznek magyarázni, bizonyítani. Itt most erre részletesen nem szándékozom kitérni, csupán megemlítem, hogy Merleau-Ponty „A másik észlelése és a dialógus” című poétikus írásában az előttünk álló másvalakit úgy írja le, mint aki a gondolkodó én és a másik teste között van, de közelebb a gondolkodóhoz, illetve a gondolkodó által látott és hallott dolgok peremén, de sohasem azon a helyen, ahol látom. Azaz ha a másikat a saját képemre és hasonlatosságára teremtem meg, önmagamról nehezen alkothatnék bármiféle képet. A másikkal való kölcsönös érzékelés az, aminek következtében a másik megfosztja az ént központi pozíciójától. Merleau-Ponty szerint azt kell megérteni, hogy az én hogyan mozdul ki saját középpontjából, és ezt egy furcsa leszármazási viszonynak nevezi, miszerint a másik mindig csak második az énhez képest. „Önmagam legrejtettebb mélységeiben képződik ez a másikkal való furcsa egymásba illesztettség, a másik rejtélye nem más, mint önmagam rejtélye. Éppen azért, mert totalitás vagyok, vagyok képes világra hozni a másikat, és önmagamot korlátozottként látni általa.” (Merleau Ponty, 2007, 159.)

K:

Akkor ez a mozgásos tapasztalat összefüggésben van más gondolkodási rendszerekkel, a kortárs tudományterületek némelyikével, az emberről mint lényről zajló biológiai, antropológiai stb. kutatásokkal is?

I:

Természetesen. De hogy milyen erősek ezek a kapcsolódások, az nyilvánvalóan attól függ, hogy hová, milyen mélyre ásunk, és hogy milyen – a testi és mozgásos tapasztalatokkal kapcsolatos – újabb területeket fedezünk fel, akár például a társadalomtudományok területén, amennyiben ez alatt valóban a társak összességének tanulmányozását értjük. Itt most csak két területre térek ki. Az egyik a gondolkodó test körüli elgondolások. Az evolúciós pszichológia mindenekelőtt a túlélés kognitív algoritmusaira és az ezeket alkotó genetikai térképre épít, miközben a mindezeket működtető organizmus (test és elme kapcsolat) és az organizmusok összessége, a társas közeg is legalább ennyire jelentőségteljes. Az elme/nyelv megértéséhez figyelembe kell venni a nyelv előtti állapotokat, csak e korai, azaz nyelv előtti biológiai háttér segítségével írható le az elme funkciója és működése. Az evolúciós pszichológia, a megtestesült elme és a metaforaelméletek egyik eleme a testnek mint alapvető valóságos létezőnek funkcióira épít. (Kampis, 2001)

A másik lehetséges irány a poszthumanizmus néven futó mindazon elméletek, amelyek az ember szerepének újragondolását tűzik ki. A poszthumán megközelítés más módot kínál a humanista megismerő szubjektum értelmezésére. Rosi Braidotti például megkülönbözteti a *bios* és a *zoé* fogalmát: az előbbi felölel mindent, ami az emberi élet elsőbbségére vonatkozik, az utóbbi azonban magába foglalja az állatok, növények, emberek élő közösségét. Mindezek kapcsán Braidotti nem csupán a természet és a kultúra közötti különbség feloldódásának lehetőségét látja, hanem egy megtestesült, a környezetébe beágyazottabb, relacionális, nomadikus, kiterjesztett szelfről beszél. Filozófiai megközelítésben Deleuze-nek Spinoza gondolataira építő megfogalmazását alkalmazza, egyfajta monisztikus filozófiát javasol. Ez Spinoza egyik központi fogalmára utal, amely szerint az anyag, a világ és maguk az emberi lények nem – belső és külső ellentétekre épülő – dualisztikus entitások, hanem materiálisan nagyon is beágyazott, folytonos, kölcsönös egymásrahatásban működő nomád szubjektumok. (Braidotti, 2016, 381.)

De említésre érdemes a humántudományokban újabban megjelent megközelítés, az ún. növényi fordulat (*vegetal turn*) is, amely a növényeket mint új állatokat veszi számításba. A kritikai növénykutatás (*critical plant studies*) pedig a növényvilághoz való új viszonyrendszer kialakítását célozza meg. Lehetséges, hogy a növények nyelvének modalitásaihoz közelebb állnak a storni bontakozó szelf- és szelfmagérzetek, mint ahogyan eddig feltételeztük. (Németh, 2021)

Úgy tűnik, hogy a pszichodinamikus mozgásterápia kínálta térben a valós emberi testek önmagukkal és a másikkal végzett kísérletei és tapasztalatai további lehetőséget kínálnak annak megismerésére, milyen az a lény, amelynek testében megszülettünk.

Felhasznált irodalom

- Bálint M.** (2012). *Az őstörés*. Ford. Boros Ottilia. Budapest: Animula.
- Bereményi G.** (2021). *Magyar Copperfield*. Budapest: Magvető.
- Braidotti, R.** (2016). The Critical Posthumanities; Or, Is Medianatures to Naturecultures as Zoe Is to Bios? *Cultural Politics*, 12(3): 380-390.
- Culler, J.** (2000). Aposztrophé. Ford. Széles Csongor. *Helikon*, 46(3): 370-389.
- Damasio, A.** (1996). *Descartes tévedése*. Ford. Pléh Csaba. Budapest: AduPrint.
- Florenszkij, P.** (2015). *A kultusz filozófiája*. Ford. Kiss Ilona. Budapest: Typotex.
- Incze A.** (2008). A testtudati munka mint a testi kreativitás mozgósítója. In: Merényi M., Korbai H. (szerk.), *Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia* (104-113). Budapest: L'Harmattan, 2021. Első megjelenés: *Pszichodráma Újság*, 2008. tavasz: 40-47.
- Kampis Gy.** (2002). Gondolkodó test. *Magyar Tudomány*, 47(1): 33-41.
- Merényi M.** (2004). Mozcás- és táncterápia. *Pszichoterápia*, 13(1): 4-15.
- Merényi M.** (2019). A testtudat lehetőségei az analitikus pszichoterápiában. *Lélekelemzés*, 14(2): 232-247.
- Merényi M.** (2008). Mozcás- és táncterápiák helye a pszichoterápiák között. A pszichodinamikus mozcás- és táncterápia testfelfogása. In: Merényi M., Korbai H. (szerk.), *Pszichodinamikus mozcás- és táncterápia* (13-24). Budapest: L'Harmattan, 2021. Első megjelenés: *Pszichodráma Újság*, 2008. tavasz: 86-92.
- Merényi M.** (2010). Az instrukciók születése a pszichodinamikus mozcás- és táncterápiában. In: Merényi M., Korbai H. (szerk.), *Pszichodinamikus mozcás- és táncterápia* (130-144). Budapest: L'Harmattan, 2021. Első megjelenés: *Pszichoterápia*, 2010, 19(2): 84-95.
- Merleau-Ponty, M.** (2007). A másik észlelése és a dialógus. Ford. Szabó Zsigmond. *Helikon*, 53(1-2): 156-169.
- Németh Z.** (2021). Critical Plant Studies. A növényesített nyelv perspektívái. *Műút*, okt.14. <http://www.muut.hu/archivum/37243>
- Ogden, T.** (2004). A potenciális tér. Ford. Illés Enikő. In: Péley B. (szerk.), *D.W. Winnicott A kapcsolatban bontakozó lélek* (237-253). Budapest: Új Mandátum.
- Stern, D. N.** (2003). *A csecsemő személyközi világa*. Ford. Dr. Balázs-Piri Tamás. Budapest: Animula.
- Stern, D. N.** (2004). *A jelen pillanat*. Ford. Büti Etelka. Budapest: Animula.
- Turner, V.** (1982). *From Ritual to Theatre. The Human Seriousness of Play*. New York: Performing Arts Journal Publications.