



*Incze Adrienne*

## **„Corporeal turn” – inkább szaltó vagy bukfenc a testi fordulat a pszichoanalitikus terápiákban?\***

### **Bevezetés**

Részben világnézeti kérdés, hogy mit tartunk a testről a lélek viszonylatában, a megismerésben való „közreműködése” viszonylatában és egyáltalán, *hogyan* alkotják világképünket a testről, testünkről alkotott elképzeléseink. De feltehetjük azt a kérdést is, hogy birtokolom vagy használom a testem. Esetleg egyszerűen, biztonságot adóan mindig ott van, s hallgathatok a jelzéseire? Mely helyzetekben szorongató, ha a testem jelez? Inspiráló kihívásnak tartom a testi állapotom tudatosítására irányuló hétköznapi kérdéseket? Mindannyian másként viszonyulunk a *testi jelenlétünkhöz*. Van, aki többet figyel rá, mégsem érez harmóniát, van, aki kevesebbet figyel a testére, mégis egységes működő egészként érzékeli önmagát. Van, aki többet figyel a testi működéseire, s van, aki automatikus háttérnek tekinti. Van, aki újabb és újabb felfedezéseket tesz, táncszínházi előadások esztétikai élményét keresi, vagy a szellemi megismerés részeként is tekint rá. Akárhogyan is viszonyulunk, az bizonyos, hogy választásaink, szimpátiáink is jelentős mértékben a nem-verbális információkra alapozódnak, amelyeket mindannyian a testünkben, a stílusunkban hordozunk, akár tudunk róla, akár nem. Preverbális élményvilágunkból fakadó testi-mentális mintázataink ily módon alkotnak bennünket. E mintázatok újra-alkotódnak *a testi jelenlétünkre fordított figyelem* által. A terápiás kapcsolatot is figyelembe vevő pszichoterapeuta a verbális helyzetben is reflektál saját testi élményeire; alkalmazza, mint a páciens megértésének egyik eszközét. (Incze és mtsai, 2020a)

A test és lélek kortárs kultúrára is ható kettéválasztottsága a 17. századi descartes-i racionalizmusból ered. Descartes az egyéni öntudatot állítja szembe mindennel, ami „külső”, így a testet is.<sup>1</sup> Eszerint „egyetlenegy kétségbevonhatatlan tudásom van, ez saját, magányos tudatom önmagába vetett bizodalma. [...] Ez a test [...] olyan inkább,

\* Jelen cikk alapja a 2018-ban Erdélyi Ildikó 80. születésnapján kötetében azonos címmel megjelent írás. A „szaltó” kifejezés utalás Bálint Mihály munkásságára.

<sup>1</sup> A platóni dualizmus a testet az egyetemes szellemmel állítja ellentétpárba.

mint egy nagyon bonyolult mechanika, gépezet. A testi érzéseim nem tartoznak hozzám, csak annyiban, amennyiben ezek is gondolkodásom tárgyai.” (Vermes, 2021, 310.) A „*corporeal turn*” ismeretelméletileg megkerülhetetlen paradigmaváltás (Sheets-Johnstone, 2009), amely fokozatosan érzeteti hatását a tudomány szerteágazó területein. A pszichoterápiákat is alapjaiban érinti a kérdés, hiszen más a világ, más a lélek az új nézőpontból. A testünk, így agyunk sem csak egy tartály a mentális működéseink számára, s nem is egy magányos tudat anyagi letéteményese, hanem mentális/testi működéseink egy egységet alkotva koegzisztálnak. Ez azt is jelenti, hogy ha önmagamra figyelek, mentális/testi valómra is figyelek. A testem nemcsak az objektív, hanem a szubjektív-önnön testem is. Leegyszerűsítve, a test nemcsak egy objektum, azaz egy tárgy, amit a szubjektumunkkal megélhetünk, hanem van egy szubjektív aspektusa is, ami nem tárgy-szerű. Mindez életteli, folyamatos mozgásban van, és a legegyszerűbb szervezőerő.

Vermes (2010) idézi Merleau-Pontyt (1945/2014, 176.) a testi kifejezés poétikussága kapcsán, amely az érzéki értelem többletével rendelkezik: „nem [...] pusztán a szavakból nyeri végső jelentését, hanem a hangsúlyból, a hanglejtésből, a gesztusokból és az arckifejezésből is [...]. Az értelemnek ez a többlete többé már nem a beszélő gondolatait, sokkal inkább a beszélő gondolatainak a forrását és e beszélő alapvető létmódját tárja fel.” Thomas Fuchs (2012) *implicit testemlékezet* fogalma azt a testi tudást írja le, amelyet implicit memóriánkban őrzünk. Ennek felidéződése szituatív és független a szándékunktól. Milyen új kelepccét rejt vajon az új szituáció? Tovább fokozva: melyek a sajátosságai annak a helyzetnek, amikor a *szetting* szintjén is bevonjuk a testet a terápiába? Lehetséges-e olyan speciális képzettségben részesülni, amelyet követően dinamikus terapeutaként megalapozottnak érezzük, hogy a testünk jelzéseire támaszkodva akár interpretáció-egyenértékű, mozgásos helyzetre vonatkozó instrukciókat adjunk? Ha egy pszichoterápiás *munkamód* a testre fókuszált figyelmen alapul, a személy testi-önmaga felől jövő információk kerülnek előtérbe. Miért/miben/hogyan ad/adhat ez az ön-megismerési útvonal többet, mint ha dominánsan a lelki aspektusunkra figyelnénk? Vagy épp ellenkezőleg, veszítünk-e, mit veszíthetünk, ha a testre irányuló figyelem dominánsabbá válik? A pszichodinamikus mozgás- és táncterápia (PMT) világát választom a fenti kérdések vázlatos körbejárására, mert úgy tartom, hogy ez a módszer egyedi választ ad (erre utal a „szaltó” kifejezés is). Eközben igyekszem összefoglalni, hogy melyek az esetleges buktatók, amelyeket az alábbiak hordozhatnak: 1. a PMT módszer jelenlegi munkamódja 2. ha a testi fókusz nagyobb hangsúlyt kap (bukta, „bukfenc”).

### **A „corporeal turn” és a pszichoanalízis: lehetőség az irányzatok közötti párbeszédre?**

Egyfelől talán mondhatjuk, hogy a pszichoanalízis számára nem kérdés, hogy mentális-testi egységében tekinti-e az embert. Másfelől, az egyes irányzatok képviselőit mégis újra és újra foglalkoztatja a test szerepe a páciens megértése szempontjából.

A Freud által kialakított keret alapján a szabad asszociációra való instrukció az analizált észlelésére vonatkozik, melynek a testi állapot észlelése is a része. Emellett a viszontlátétel élményvilágába már Freudnál is beletartoztak a testérzetek (Leikert, 2021). Viszont a klasszikus és modern freudiánusok világnézetileg az eredeti freudi ösztöntanon keresztül látják a test szerepét. Így a szubjektív test jelen van az analitikus személye által, teoretikus szempontból azonban kihívást jelenthet a karteziánus és a posztkarteziánus testfelfogás különbsége a párbeszéd-törekvések terepén. E teoretikus szempont gyakorlati vonatkozásainak szemléltetésére villantok fel példákat a tárgykapcsolat-elmélet és a kortárs interszubjektív irányzatok képviselőinek gondolatai közül.

Ogden (2023) kifejezetten jelentősnek tartja, feldolgozza és tovább viszi a Winnicottnál részben implicit módon megjelenő koncepciót,<sup>2</sup> amelyet ő a „Mind and its Relation to the Psyche-Soma” (1949) című írásában jelenít meg. Ebben megkülönbözteti a test, a szóma és a psziché fogalmát. A szóma az a fizikai eleveenség, amely nem lokalizálódik sehova sem. Winnicott azt mondja, hogy a mentálist és a fizikait nem szabad szembeállítani, s az elme – egészséges fejlődés esetén – nem a psziché kifejeződése, hanem a *psziché-szómáé*. Winnicott a psziché-szómát tapasztalatok halmazának tekinti, amely nem a testben és nem is az agyban található. Ogden szerint az „elme”, ahogy Winnicott használja, inkább ige, mint főnév: tevékenység, a psziché-szóma működésének egy aspektusa.

Riccardo Lombardi (2008) hangsúlyozza a test tudatosságának és az analízis során a testtel való találkozás fontosságát. Míg ő a test és az elme közötti párbeszédéről szól, egy másik kortárs pszichoanalitikus, Alessandra Lemma (2014) megtestesült (*embodied*) analitikus szettingről beszél, amely egyfelől tartalmazza az analitikus belső szettingjét is. Másfelől az analitikus testének a szetting részeként való konceptualizálását veti fel, elsősorban a megtartó (konténer) funkcióhoz kapcsolva.

Sebastian Leikert (2021) a korai diszreguláció, az elsődleges tárggyal kapcsolatos katasztrófák üzenetét vizsgálva teszi fel a kérdést, hogy milyen nyelven van megírva az üzenet. Lombardi (2008) és Lemma (2014) alapján azt vizsgálja, hogy milyen szerepet játszik a test-én és a test-memória az analízisekben, és a *szomatikus narráció* kibontakozását követi.

Véleményem szerint a test szerepének világnézeti aspektusai különösen a preszimbolikus-szimbolikus vagy a prereflektív-reflektív határterületén kiemelkedő jelentőségűek, az általános témák mellett elsősorban a súlyosabb patológiák esetében, vagy a lét-szintekhez érkezve.

## **A PMT, történeti szálakkal**

A PMT (pszichodinamikus mozgás- és táncterápia) pszichoanalitikus elméleti bázisú és szemléletű, elsősorban csoportmódszerként terjedt el. A résztvevők az együtt töltött idő felét testre irányított figyelmi állapotban, a másik felének nagy részét a testi

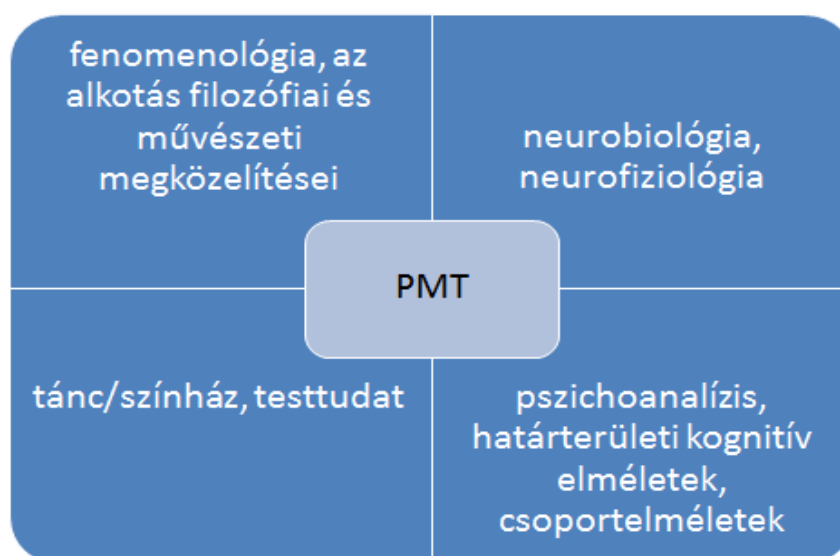
---

<sup>2</sup> Amelyet Winnicott ötven évvel a „testi fordulat” kibontakozása előtt alkotott.

élmények verbális felidézésével és az ehhez kapcsolódó asszociációk érzelmi közegében töltik. A legtöbb táncterápiás módszerhez képest hosszabbak, legelterjedtebben öt óra időtartamúak az egyes alkalmak. Ennek fő oka, hogy *elegendő időt* igyekszünk szánni a mozgásos-testi állapotba való belefeledkezésre. Művészetterápiás és pszichoterápiás alkalmazás is lehetséges, a terapeuta alapképzettsége szerint. Négyféle munkamóddal dolgozunk. A verbális helyzetben verbális megbeszélés, a mozgásos helyzetben pedig testtudati munka, kapcsolati munka, illetve kiemelt térben alkotás értékű improvizáció zajlik. A PMT emberképében a mentális-testi egységre, fejlődésképében a kortárs pszichoanalízisre alapoz. Mint *nem-verbális* helyzetet is tartalmazó módszernek, a PMT-nek is hangsúlyos kapcsolata van az alkotással. Emellett azt is állítjuk, hogy a test terápiás kontextusba vonása egy olyan többlet, ami túlmutat azon, hogy aktuálisan alkotás történik vagy sem. A test egy sajátos kulcs a megismeréshez. A test önálló megismerő ágens. „Mint ahogy a műalkotás esetében nem lehet elválasztani a kifejezést a kifejezettől, a testi kifejeződésben is egybeesik kifejezés és kifejezett – sőt, az alkotás és az alkotó is.” (Vermes, 2010.)

A módszer kialakulásának kezdeti szakaszában sokat gondolkodtunk a kollégákkal arról, hogy miképpen konceptualizálhatnánk, amiről azt tapasztaljuk a munkánk során, hogy valamiféle preszimbolikus megismerési módként működik. Hogyan integrálható a preverbális világunkból fakadó tudás a szimbolizálható tudásunkkal? Hasznunkra váltak az akkoriban születő, releváns elméletek: a preverbális szelf fejlődésének koncepciója (Stern, 1985/2002), a kortárs idegéletteni felfedezések (Rizzolatti, 2004), az érzelmi tükrözés biofeedback modellje (Gergely – Watson, 1998) és a mentalizációs elméletek (Fonagy – Target, 2005).

Bár a fenti elméletek közül több aktívan kapcsolódik a test-lélek dichotómia filozófiai kérdéseire, számunkra mégiscsak hiányként jelent meg ez, s tovább kutattunk integrációs lehetőségek felé. Vermes Katalin elmélyült filozófiai tudása segített ezen a ponton.



1.ábra: A PMT tudományos és művészeti gyökerei

1992-től az első tíz-tizenöt évet hőskorszaknak nevezem, mert visszatekintve heroikusnak látom a hozzáállásunkat, amelynek során a későbbi PMT koherens elméleti háttérét (fejlődéstanát, módszertanát stb.) és képzési rendszerét kialakítottuk.

A modern idegtudományok felfedezései új látószögbe helyezik a pszichológiai tudományok eddigi eredményeit is. Korábbi evidenciák esetleg megdőlnék, más szempontok erősödhetnek. Nekünk mindez „jókor jött”. Az új neurobiológiai ismeretek paradox módon kiemelik az összes pszichoterápiás módszert az elsősorban kvalitatív módszerekkel vizsgálható tudományok csoportjából. Megjegyzem, hogy ismeretelméletileg az „evidence-based” orvostudomány és általában a pozitivisták „reál” tudományok és a „humán” tudományok közötti szakadékban, illetve a kettő „part/párt” közötti finoman szőtt hálóban találjuk magunkat a pszichoterápiák, s még inkább érezhetően a PMT művelése során. Jó példa a tudományok külön-együtt alakulására az amerikai táncterapeuta, Marian Chace által korábban leírt „kinesztetikus empátia” fogalma, amely jelenlegi ismereteink alapján egybevág a „neurobiológiai rezonancia” terminus technicusával (*Rizzolatti, 2004*).

Mint pszichoanalitikus szemléletű terapeuták, számoltunk a ténnyel, hogy a személy lelki konfliktusai előkerülnek a terápiás térben, fantáziák, történetek és a jelenben realizálódó kapcsolati konfliktusok/sajátosságok formájában. Azaz, az áttétel és az erre adódó vizionáltatás megjelennek mind a verbális, mind a mozgásos helyzetekben. Az azonban, hogy hogyan gondolkozzunk a verbális és a mozgásos helyzet közötti „átjárásról”, csak fokozatosan konceptualizálódott. A pszichoanalízis budapesti iskolája, ezen belül Ferenczi Sándor és Bálint Mihály munkássága jelentős hatással volt ránk. Az interszubjektív, szelfpszichológiai iskolák felé is a fenti szerzők „nyitották a kaput” többünk számára. Bálint „jóindulatú regresszió” fogalma mentén értelmeztük a testi helyzet különböző mélységű regresszív jelenségeit. A jóindulatú regresszió gyógyító ereje (Bálint, 1968/1994) az implicit újrapcsolódási lehetőségben rejlik.

## **A PMT munkamódjai és egy esetrészlet**

A *testtudati munka* során a figyelmünkkel a testünkre fókuszálunk. A csoportvezetők instrukcióikkal egy rugalmas keretet biztosítanak ehhez. Egy tanulási folyamat során a testi impresszióink már előzetes elvárás és jelentéstulajdonítás nélkül is közvetlenül a tapasztalati terünket alkotják.<sup>3</sup> Még további lépések során, amikor már stabilan képesek vagyunk szimultán mozogni és figyelni a mozgásfolyamatot, minőségi változás történik: képesek vagyunk alkotóan mozogni, ezt érzékelni, és egyszerre kontrollálni a folyamatot. Mindez a kreativitás folyamatos forrása, s feltételezésünk szerint a két agyfélteke közötti átjárhatóságot fokozza, fejleszti. Merényi Márta (2007) ezt *kontrollált módosult tudatállapotnak* nevezte el. A későbbiek során a jóindulatú

---

<sup>3</sup> Lehetetlen teljességében leírni, hogy mit is jelent ez. Jelen írásnak ez a témája a „nullpont” azon a spektrumon, ahol annak, ami nyelvi és annak, ami testi, a kapcsolódási lehetőségei egyáltalán szóba jönnek. Így, adódó vers híján, itt leíró, helyesebben „körülíró” módon jelenik meg a testtudati munka fogalma.

regresszió fogalma mellett megjelent a globális élménymód fogalma is. A regresszió visszatérés a fejlődés egy korábbi szakaszára, miközben átmenetileg eltávolít az itt-és-most realitásától. Ezzel szemben a *globális élménymód* a testtudati munka kis mértékben megváltozott tudatállapotával összekapcsoltan jelenik meg, tartósan, viszonylag egyenletesen van jelen, s bár az implicit testi tudattalan aspektusa miatt összeköt a korai élményekkel, nem regresszió (Incze, 2020b): az itt-és-most realitása alapvetően megőrződik. Az elmélyült testtudati munka mellett ilyen pl. az elemi/elsődleges anyai bevonódottság állapota is (Fonagy – Target, 2005).

A PMT másik mozgásos munkamódja a *kapcsolati munka*: a csoportfolyamat során a testi interakciókra is egyre érzékenyebbé váló csoporttagok fokozatosan, egyre elmélyültebben vesznek részt a kapcsolatokkal való testi-mozgásos munkában (Merényi, 2004). Kölcsönös, közös fókuszú (az instrukció mentén zajló) mozgásos improvizációs helyzetben a kezdetekben például tükrözés, hangolódás, elhangolódás, ellenpontozás történik. A későbbiek során a gyakorlatok differenciálódnak. Mindez az áttétel és a viszontáttétel artikulálódó témáinak a megjelenésével is jár, illetve a szimbolizálható érzelmi tartalmak erőteljesebb megjelenését is magával vonja. A csoporttagok egymással mozogva kölcsönös szabályozási helyzeteket hoznak létre az improvizációs folyamat során. Például a ritmus, az érzelmek, a hangulatok a távolság/közelség mentén. Abban az esetben, ha a testtudati munkával kellően megalapozzuk a helyzetet, akkor a kölcsönös mozgásos szabályozás során a preverbális szelf-érzetek nagyobb hangsúlyt kapnak. Emellett friss élmények születhetnek. A találkozás „jelen-pillanatai” (Stern, 2004) során érzelmileg telített élménnyel gazdagodnak a korai kapcsolódás preszimbolikus útvonalai, amely helyzetet az egyik legjelentősebb terápiás hatótényezőnek tekintjük.

A prereflektív-testi helyzetben való munkát egy esetvignettával illusztrálom. Kiemelés Zsuzsa terápiás folyamatából:

Háromszáz órás folyamat harmadánál tartott a csoport. A páros testtudati munka instrukciója úgy szólt, hogy az egyik résztvevő mozog, a kísérő pedig a lapockák közötti érintéssel finom támasz-lehetőséget ad. Az érintésből támasz lehet. A támaszt és a mértékét a mozgó szabályozza, aki az érintést és a teret is használva mozog, az irányokkal és a sebességgel is játszva.

A mozgás során, amikor Zsuzsa a mozgó szerepében volt, nem használta a támasz lehetőségét. Ezt így látta a csoportvezető és a megbeszélés során ezt jelezte vissza a vele mozgó párja is. A csoportvezető emellett úgy látta, hogy párjának nehéz Zsuzsára hangolódnia, ez is hozzájárult, hogy instrukciójában a lassú mozgás lehetőségére, majd a megállásra és a mozgás újraindítására is emlékeztette a csoporttagokat. Azonban Zsuzsa nem élt ezzel. Ismételten kikököntek, az együtt-mozgás így valamelyest töredezett volt mindvégig. Az élmény felidézésekor Zsuzsa azt hangsúlyozta, hogy jólesett az érintés, és ez inspirálta arra, hogy játsszon az irányokkal. Azt is megélte, hogy nagyobb kimotozásoknál többször elveszett az összhang kettőjük között. Kísérője, Vera elmondta, hogy szívesen adott volna támaszt, de megérti, hogy Zsuzsa nem élt ezzel a lehetőséggel. Negatív érzelmek nem jelentek meg szavakban egyikük részéről sem. A csoporttársak közül sem kérdezett rá senki. A fentiek alapján nem tudható, hogy milyen megfogalmazható érzelem, például csalódottság, harag vagy akár

öröm, ezek háritása vagy lemondás kapcsolódik-e a történet „zökkenős” aspektusához. Ide tartozik egy technikai információ, hogy érintéssel való követés során gyakran nehezebb a nagyobb mértékű kimozdulások követése, ehhez jelentős összehangolódás és valamelyest technikai tudás is szükséges. Viszont általában könnyebb követni a másikat, ha valamekkora súlyátadás is zajlik. A csoportfolyamat további mozgásos szakaszában a tagok egyéni testtudati és kapcsolati helyzetekben is részt vettek. Ezek során Zsuzsának többekkel, többféle helyzetben volt alkalma érzelmileg hangolódva, kölcsönös szabályozási helyzeteket átélni. Néhány hónappal később ismét Zsuzsa és Vera alkotott egy testtudati párost. Kísérős-támaszkodós gyakorlat volt ez is. A folyamat során egy ponton instrukcióban elhangzott, hogy ha bárki úgy érzi, akármikor megállhat, s újraindíthatja a mozgást. Zsuzsa használta ezt, többször megállt, majd alig látható elmozdulással indított újra. Vera követte őt. A megbeszélés során összhangról, elmélyült élményről beszéltek mindketten. Egyik csoporttag visszajelezte, hogy neki újdonság, hogy Zsuzsa mennyire oldottan beszél a mozgásos élményéről. Ehhez többen csatlakoztak, a téma „felkapottá” vált, többen osztottak meg ehhez kapcsolódó saját történetet. Összegezve: Nem volt lehetőség verbális keretek között átbeszélni Zsuzsa hangolódós helyzetben való feszültségét, érzelmeit és a támasz-helyzet háritását. Később, a mozgásos szakasz *testben* átélt tapasztalatainak folyamata korrekciós lehetőséget adott. Egy fontos szelf-szabályozási tudásra tett szert, és ez megjelent Verával való kapcsolódásában is. A csoport érzelmi terében ez akkor talált visszhangra, amikor a beszélgetős helyzetben is oldottan beszélt az élményéről.

A mozgásos folyamat során ismételten átélhető egyéni és páros testtudati és kapcsolati affektív hangolódási helyzetekben vett részt Zsuzsa, amelynek során alkalma volt újra meg újra kísérletezve benne lenni a vitalitás affektusok (Stern, 2002) és a testi szenzualitás (Szili, 2010) adta korai testi-mentális állapotokban. Ez a tapasztalat önmagában gyógyító erővel bír, amennyiben biztonságos, megtartó terápiás környezetben zajlik, tehát a csoportkultúra terápiás dinamikát fejlesztett ki és tartott fenn. Az elmélyült mozgásos munka hatása a korai fejlődési időszak kapcsolati mintázatainak „in situ” megelevenítésén keresztül érvényesül. A korábban említett globális élménymód olyan kismértékben megváltozott tudatállapot, amelyben a különböző érzékszervi modalitásokat Zsuzsa minőségileg átjárhatóbban élhette meg. Ilyenkor a látott, a hallott, a proprioceptív és egyéb érzéklek egymásba át-meg-áthajlanak. Ez a transzmodális érzékelés (Stern, 2002), amelynek során a ritmusok, az időbeni mintázatváltozások, intenzitások, az aktiváció (egy érzelmi minőség intenzitása), a hedonikus tónus (az érzelmi minőség kellemes vagy kellemetlen voltának mértéke) érzékelése válnak dominánssá. Zsuzsa újféle jelenlétét úgy értelmezem, hogy a korai gondozói kapcsolat világának hónapokon át tartó újból és újbóli megelevenedése a korai kapcsolódási mintázataiban valamelyes változást hozott. A második helyzetben a korábbihoz képest már képes volt a mozgás-újraindítás lehetőségére emlékeztető csoportvezetői javaslattal élni, s ez a szelfmag-szinten a hatóerő megélését támogató szituáció (Kulcsár, 1996) már elegendő támogatást adott egy fejlődési lépéshez, amelynek során oldottabban, a testi-mentális élményvilágára bátrabban támaszkodva lehetett jelen a kölcsönös hangolódás helyzetében. Zsuzsa az elsődleges tárggyal való kapcsolat zavarától szenved. Elakadásának egy fontos

aspektusa a Verával (és a csoporttal) való áttételi kapcsolatban jelenik meg, az intimitást nehezítve/gátolva, mint hangolódási nehézség. Az érzelmi szál verbálisan nem közelíthető meg első körben. A csoport nem is próbálkozik ezzel, de tartalmazza a problémát, ez abból is látszik, hogy érzékenyen reagál a változásra. A jelentésnélküliség-jelentés-szimbolizáció tengelye mentén tekintve a történetet: a testtudati munka iránya *egyfelől* egyfajta „deszimbolizáció”, hiszen a jelentésnélküli tartományban szétválik az eredeti jelentés a testi-mentális tapasztalattól. Emellett a felesleges/hamis jelentések helyett alap teremődik az új élménynek. *Másfelől* a további tapasztalatok, a verbális munkamódot is beleértve, a szimbolizáció irányába teremtenek lehetőséget.

A csoportalkalmak kezdete és befejezése a körben ülve, verbális munkamódban zajlik.<sup>4</sup> Itt nyílik lehetőség a verbális és a preverbális szelférzetek integrálódására. A mozgás közben vagy a visszaemlékezés során artikulálódó élmények (testi érzetek, érzékletek, vitális és kategorikus érzelmek spektruma) narratívába integrálódhatnak, amelyek az egyéni és a csoport-történetet is tovább artikulálják, alkotják. Tapasztalatunk szerint a friss testi tapasztalat mintegy megújítja a nyelvhez való viszonyt is: a záró verbális szakaszban *kreatív nyelvhasználat* jelenik meg, amely képes újból és újból megújítani önmagát. Ez a kreatív nyelv tovább facilitálja a további pszichodinamikus átdolgozást (Incze, 2008).

Az instrukciók javaslatok, amelyek fókuszot, keretet nyújtanak a mozgásos improvizációhoz. Többféle szerepük is van, így a testtudat tovább mélyítése, mely egyéni és csoportos szinten is szabályozza a folyamatokat, és segít a csoportvezetőnek tartalmazni a csoportot. (Merényi, 2010) Mielőtt/miközben instruál, a csoportvezető a testérzeteire, vitalitás-affektusaira is hallgat a csoportra való érzelmi hangolódása során. Ezzel alapozza meg a kreativitását, hiszen maga az instrukció is improvizáció, bár verbális, az ilyenféle testi-mentális jelenlétre alapozódik. A csoportvezető eközben megpróbálja megérteni a dinamikát is: e folyamat része a saját érzelmi-testi viszontáttétele. A fentiek alapján talán egyértelműen látható, hogy az implicit aspektusok (meg)értésében kulcsfontosságú a terapeuta testtudati viszonyulása, tapasztalata. Hiszen reflektálnia kell a saját testtudati állapotára, tudnia kell hallgatni a teste üzeneteire.

Összességében elmondható, hogy a PMT egyedülálló abban, s így módon különbözik az általunk ismert, világszerte alkalmazott táncterápiáktól, hogy az *elmélyült* testtudati állapotokkal, az *érintést* is beleértve, pszichodinamikus folyamatban dolgozik.

---

<sup>4</sup> A kezdeti időszakban inkább vezető-hangsúlyos volt, az utóbbi évtizedben egyre szélesebb körben érvényesül a csoport-hangsúlyos csoportvezetői stílus. A szerző a korai időszakról fogva a csoport-hangsúlyos, azaz a szabadinterakciós csoportvezetési stílus, valamint a stabil időkeretek híve.



## Szaltók, bukfenc

BUKFENC: A PMT verbális szakaszainak az időkerethez való viszonya a módszer kialakulásának jelenlegi fázisában nem vált egységessé.<sup>5</sup> A terapeuták egyik része a stabil kereteket preferálja, a másik oldalon van, aki az egyes csoportalkalmak során a belső idői keretekhez „rugalmasan” viszonyul. Ez azt jelenti, hogy a terapeuta az alapján dönt arról, hogy hosszabb vagy rövidebb legyen egy verbális szakasz időtartama, hogy aktuálisan hogyan látja a csoport igényét erre. A fenti keretviszonyulás és a stabil keretek biztosítása ellentétes álláspont. Más munkamódot enged az egyik, mást a másik. Például stabil keretek esetén biztosítható a szabad asszociációs munkamód (Szőnyi, 2019). Borbándi és Szűcs (2021) vizsgálja ezt a helyzetet: ők is stabil időkeretet alkalmaztak ambuláns csoportjaikban, és értékes tapasztalataikat meg is osztják tanulmányukban. Véleményem szerint hosszabb távon válik el, hogy mely dinamikai tényezők nehezítik vagy befolyásolják a keretek stabilan tartását: például az esetleges terápiás heroizmus, a határeseti dinamika túlsúlyba kerülése vagy a mikrokultúra, a hagyomány.

SZALTÓ: Azt állítjuk, hogy a PMT a test bevonásával a személyiség preverbális aspektusait „helyben”, azaz magában a preszimbolikus kapcsolatban képes változtatni. A test nemcsak a korai élményvilágunk „testbe írt” mivoltából fakadóan kínál egyedülálló lehetőséget (lélektani szempontot) erre, hanem azért is, mert maga a megismerés testi is (Vermes, 2010, 2017).

A terápiás légkörben ehhez a témához kapcsolódó néhány hatótényező:<sup>6</sup>

- A testi-önmagamra fókuszált figyelem „in situ” is gyógyít, megfelelő körülmények között a testi tapasztalat/*testtudati munka* által. Ugyanebből az okból ébred fel az alkotó kapacitás, amelynek során egyre inkább nyitottá válunk az új benyomásainkra, a bontakozó élményre. A nyelvi reflexió egy következő lépés.
- A vitalitás affektusok a magself-érzetek és a valódi selfélmény szempontjából a legjelentősebbek.
- A mozgásos *kapcsolati munka* az implicit kapcsolati tudáson keresztül a preverbális élményvilágot idézi meg. A „selfszabályozó másik” jelenléte a korai kapcsolati mintázatokat módosíthatja. Mindez jelentős érzelmi erőket megmozgató is lehet. Később szavakkal kifejezhetővé válik valami, ami kapcsolatos ezzel az élményvilággal. Kérdéses, hogy reflektált-e ez a „valami”. Mindenesetre úton van afelé, s ebben a szakaszban a csoport tagjaival való közös élmény és kapcsolódási lehetőség jelentősebb segítség.
- A *mozgásos és a verbális élmények közötti folyamatosság* megteremthető, ha a csoportvezető páros egységes csoportfolyamatként tekint a csoport verbális és nem-verbális történetére (Borbándi – Szűcs, 2021).

---

<sup>5</sup> Nem tartom úgy, hogy minden aspektusnak feltétlenül egységessé kell válnia. Emellett érdekes kérdés, hogy miért éppen ez az összetevő maradt hosszabb távon megosztó.

<sup>6</sup> Részletesebben lásd: Incze, 2021.

**BUKFENC:** A testtudati aspektus egy plusz-dimenzió, amely komplexebbé teszi a helyzetet, a vizsgálni kívánt rendszert, és ez növeli a tévedés esélyét. A PMT-ben a terapeutai (verbális és nem-verbális) beavatkozás alapját képezi a testi tapasztalat figyelembevételének a képessége. A terapeuta felelőssége tehát három szinten jelenik meg egyszerre: a testtudati, a dinamikai és a kettő közötti fluens kapcsolat szempontjából is. Elmondható, hogy minél bátrabbak vagyunk a test terápiás térbe való emelésével, annál nagyobb felelősség terhelődik a terapeutára. Emiatt is úgy alakítottuk a képzést, hogy minél több időt adjunk a testtudati tapasztalat és a pszichodinamikai szempontok integrációjának megalapozásához. Emiatt 300 óra a sajátélmény, majd a 150 óra elmélet mellett 150 óra vezetésgyakorlás, azaz élő szupervízió zajlik, melyet a szoros szupervízió szakasza követ.

**KISEBB BUKFENCEK:** Az egymásra figyelés során minél nagyobb hangsúlyt kap a testi aspektus, annál többet elárulunk egymásnak az itt-és-most testi-vitális affektusainkról. Azt is mondhatnánk, hogy ez bizonyos szempontból szembemegy a terapeutai neutralitással. Azaz, a terapeuta szerepnek több transzparenciát kell elbírnia.

A testi részvétel miatt javasolt a kettős vezetés. A vezetőpárosra helyeződő időszakos érzelmi nyomás, esetleges megosztás, a csoportban vagy köztük lévő esetleges konfliktuózus témák megoldozásának a szükségessége időigényesebbé teszi a felkészülést, a feldolgozást.

**SZALTÓ:** A testtudati jelenlét jelentősen megsegítheti a terapeutát a dinamikailag még csak sejtés-szakaszban tartó érzelmi megértési folyamatban.

Következő BUKFENC-ként az *enactment* jelenségét érintem, hiszen van olyan helyzet, amikor magunk is meglepődünk azon, amit mondunk vagy cselekszünk. Mind a verbális, mind a testet is bevonó terápiás helyzetben az *enactment* az implicit testemlékezet jelenlétére hívja fel a figyelmet (Fuchs, 2012; Horváth, 2018). Mozgásos helyzetben éppen ezzel dolgozunk; azonban a mozgásos keretek között is kialakulhat, hogy a csoportban egyszer csak egy primitívebb konfliktus sűrített megjelenítését tartalmazó helyzet teremődik. Emellett felvetem azt a sejtésemet, hogy a PMT csoportok verbális szakaszában is nagyobb az esély az *enactmentre* a pszichodinamikusan verbális csoportokhoz képest. Ez esetekben a terápiás alkalom átdolgozásakor értjük meg, mi is történt. Vagy még később, nagyobb lélegzetű távolságból, hogy mi a szerepe hosszmetzetileg a folyamatban. Ezen a ponton ismét egy SZALTÓ következik, s megint a mozgásos helyzet specifikuma miatt: mozgásos helyzetben tovább dolgozhatunk „in situ” a korábbi mintázatokkal, az értelmezést, az explicit választ nem sürgetve, elegendő időt adva a testi állapotokban, kapcsolódásban és az érintésben jelenlevő érzelmi erők megtapasztalásának. Így kerül a bukfenc és a szaltó egy új kontinuum két végpontjára.

## **Felhasznált irodalom**

**Bálint M.** (1969). *Az őstörés*. Budapest: Akadémiai, 1994.

- Borbándi J. – Szűcs M.** (2021). Csoport a csoportban. In: Merényi M., Korbai H. (szerk.), *Pszichodinamikus mozgás-és táncterápia*. Budapest: Animula.
- Fonagy, P. – Target, M.** (2005). *Pszichoanalitikus elméletek a fejlődési pszichopatológia tükrében*. Ford. Milák Piroska. Budapest: Gondolat.
- Fuchs, T.** (2012). Body Memory and the Unconscious. In: Lohmar, D., Brudzińska J. (eds.), *Founding Psychoanalysis Phenomenologically*. Heidelberg, London, New York: Springer Dordrecht.
- Gergely, Gy. – J. S. Watson, J. S.** (1998). A szülői érzelmi tükrözés szociális biofeedback modellje: A csecsemő érzelmi öntudatra ébredése és az önkontroll kialakulása. *Thalassa*, 9(1): 56-105.
- Horváth L.** (2018). Fenomenológiai tudattalan és testemlékezet. *Magyar Filozófiai Szemle*, 62(3): 30-43.
- Incze A.** (2008). A testtudati munka mint a testi kreativitás mozgósítója. *Pszichodráma Újság*, Tavasz: 40-47.
- Incze A. – Ajkay K. – Merényi M. – Szili K.** (2020a). Testi nézőpont. *Lélekelemzés*, 15(2): 30-50.
- Incze A.** (2020b). Terápiás történések tárgya és jelene. A pszichodinamikus mozgás-és táncterápia hatótényezői. *Pszichoterápia*, 29(4): 354-364.
- Incze A.** (2021). A pszichodinamikus mozgás- és táncterápia hatótényezői és a munkamódok szerepe. In: Merényi M., Korbai H. (szerk.), *Pszichodinamikus mozgás-és táncterápia*. Budapest: Animula.
- Kulcsár Zs.** (1996). *A korai személyiségfejlődés és énfunkciók*. Budapest: Akadémiai.
- Leikert, S.** (2021). Encapsulated body engrams and somatic narration – Integrating body memory into psychoanalytic technique. *International Journal of Psychoanalysis*, 102(4): 671-688.
- Lemma, A.** (2014). The body of the analyst and the analytic setting: Reflections on the embodied setting and the symbiotic transference. *International Journal of Psychoanalysis*, 95: 225-244.
- Merényi M.** (2004). Mozgás- és táncterápia. *Pszichoterápia*, 13(1): 4-15.
- 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.
- Merleau-Ponty, M.** (1945). *Az észlelés fenomenológiája*. Ford. Sajó Sándor. Budapest: L'Harmattan, 2014.
- Ogden, T. H.** (2023). Like the belly of a bird breathing: On Winnicott's "Mind and its Relation to the Psyche-soma". *International Journal of Psychoanalysis*, 104(1): 7-22.

- Rizzolatti, G.** (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27: 169-192.
- Sheets-Johnstone, M.** (2009). *Corporeal Turn*. Exeter: Imprint Academic.
- Stern, D. N.** (2002). *A csecsemő személyközi világa*. Ford. Balázs-Piri Tamás. Budapest: Animula.
- Stern, D. N.** (2004). *A jelen pillanat*. Ford. Büti Etelka. Budapest: Animula.
- Szili K.** (2010). A szenzualitás útjai. *Lélekelemzés*, 5(1): 55-70.
- Szőnyi G.** (2019). *Csoportok és csoportozók*. Budapest: Medicina.
- Vermes K.** (2010). A test poézise. A test alkotó folyamatainak fenomenológiája és a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia gyakorlata. *Lélekelemzés*, 5(1): 71-84.
- Vermes K.** (2017). Intersensory and intersubjective attunement: Philosophical approach to a central element of dance movement psychotherapy. In: Nicholas Mazza (ed.), *Expressive Therapies. Vol. 3. Dance/Movement Therapy and Drama Therapy* (39-50). New York: Routledge.
- Vermes K.** (2021). A test – saját és idegen határán. In: Merényi M., Korbai H. (szerk.), *Pszichodinamikus mozgás-és táncterápia*. Budapest: Animula.
- Winnicott, D. W.** (1949). Mind and its Relation to the Psyche-Soma. In: Winnicott: *Through Paediatrics to Psychoanalysis* (243-254). New York: Basic Books.