

ELTÁNCOLNI AZ ELMONDHATATLANT – AVAGY MI AZ A TÁNCTERÁPIA ÉS MIRE JÓ?

Bodnár Judit Lola írása

A mentális egészség, mint tudjuk, nem vehető készpénznek, fenntartásáért folyamatosan és keményen dolgozni kell épp úgy, ahogy a testünk egészségére figyelünk. És van olyan is, amikor a test segít a lélek gondján: táncterápiát mindenkinek!

„Hosszú útkeresésen vagyok túl. Sok kérdésem volt magammal kapcsolatban, sokféle módszert kipróbáltam, így találtam meg a táncterápiát. Az fogott meg leginkább benne, hogy a testen keresztül kapcsolódik a lélekhez, a testet szólítja meg, így megkerül sok téves elképzelést, szerepet és játszmát. A test őszintén és tisztán megmutatja, mi van velünk, mi zajlik a lelkünkben” – meséli a kezdetekről Arnóth Eszter mozgás- és táncterapeuta, aki hat éve tart kollégájával, Nagy Orsolyával közösen terápiás csoportokat a Testbe nyitva Önismereti- és Mozgásműhelyben.

A módszer, amivel dolgoznak, a pszichodinamikus szemléletű mozgás- és táncterápia, ez a testorientált pszichoterápiás módszerek egyik ága egy testélmény alapú nonverbális csoportterápiás módszer. A másik Magyarországon is alkalmazott táncterápiás irányzatot integrált kifejezés- és táncterápiának hívják, ebben többféle művészeti ág eszközeivel dolgoznak, míg az Eszter és Orsi által gyakorolt módszerben „csak” mozgással.

Lassacskán szivárgott le a széles köztudatba is, de ma már azt talán a többség tudja, hogy a lelki egészségért tenni kell, nem szégyen segítséget kérni, hogy terápiára nem csak a „bolondok” járnak, sőt. Ám a klasszikus beszélgetős, egyéni verbális pszichoterápiás módszereken túli világ kevésbé ismert, pedig igencsak gazdag terület: lelkünket gyógyíthatjuk nemcsak egyénileg, hanem csoportban is, és nemcsak szavakkal, hanem szavak nélkül, szavakon túl is.

„A testorientált terápiák és testpszichoterápiák éppen azért indultak el a múlt század húszas éveiben, mert a szakemberek észrevették, hogy beszélgetéssel sok minden elérhető, de nem minden. Például a csecsemők esetében az érintések minősége, a hangzás, a beszéd és a cselekvések tónusa a meghatározó, ezekből az apró, testi élményekből kezd összeállni a baba világa. Amikor pedig valamilyen feszültséget érez a testében, például éhes vagy fázik, azt jelzi a környezetének. Az erre adott válaszokból születő információk elraktározódnak, nem a tudatos szinten, hanem a testi emlékezetben”- emeli ki Nagy Orsi, hozzátéve, hogy nem kizárólag nagy traumákról beszélünk. Sok ember életében picicélszűrés történtek, például nem kapott elég megnyugtatót, és ebből kialakulhat olyan mintázat, hogy nem fontos, ha bajban vagyunk, illetve nehéz támogatást kérni. A mozgás- és táncterápia némiképp leegyszerűsítve abban segít, hogy a szavakkal nem megragadható, de nem feltétlen csak babakorunkból származó elakadásainkat oldjuk, és – bár ez nem szakvélemény, csak a személyes tapasztalatom – azoknak kiváltképp ajánlott, akik szóban már nagyon ügyesen megtanulták kimagyarázni magukat. Mivel a mozgásos terápiák ezt nem hagyják.

A test ugyanis nem hazudik: sokszor a tudatos szintig el sem jut egy esemény, de a test már jelez, és ezek a terápiás módszerek segítenek megtanulni, hogy lehet hallgatni erre a mélyen ösztönös jelzésre. „A mozdulatok között nem lehet elbújni, így olyan érzelmeket és indulatokat tudtam elérni, amiket nem sikerült máshogyan, és aztán lehetőség volt mindezt tudatosítani is” – mondta erről Nagy Orsi. Ugyanis a mozgásos terápiás módszerekben sem zárják ki teljesen a beszédet: a foglalkozások két-, két és félórás mozgásos része alatt ugyan csak a csoportvezetők beszélnek, ám ez a szakaszt verbális nyitó- és zárókör keretezi. Ilyenkor a résztvevők a társak és a csoportvezetők segítségével a mozgás során átélte élményeket tudatos információkká formálják át arról, hogy milyen mintákat hoztak a szüleiktől vagy a társadalomtól, milyen elakadásaik, automatizmusaik vannak, amelyeket a terápia révén lehetőségük van megváltoztatni, vagy a csoport megtartó figyelmében

feloldani. Ez sokszor igazi katarzisélmény: egy felnőtt, aki táncterápiában rájön, hogy kisbaba korában nem, vagy nem úgy tartották, ahogy neki az jól esett volna, kaphat a csoporttól egy elfogadó érintést, vagy akár csoportos ringatást, ami egy élet öntudatlan hiányérzetét tudja megszüntetni.

„Nagy hiány van jó érintésekből, olyan érintésekből, ami nem akar semmit. Miközben ez normális, elemi emberi igény. Nem csoda, hogy az emberek mentális betegségekkel küzdenek” – foglalják össze beszélgetőpartnereim. Így az sem meglepő, hogy a különféle mozgásos terápiás és rekreációs módszerekből is van egész seregnyi. Lehet járni bodyworkre, érintésfürdőre, rituális táncokra, tantratánccra, Niára, vannak ezoterikusabb és tudományosabb módszerek, kinek mi fekszik. A táncterápia inkább az utóbbi csoportba tartozik: a Pszichoterápiás Tanács által elfogadott, akkreditált, igazolt terápiás módszer kutatásokkal, eredményekkel és komoly, hat éves képzéssel. A módszert itthon Dr. Merényi Márta indította el, aki a klinikumban dolgozva azt tapasztalta, hogy a verbálisan nehezebben elérhető mentális betegekkel, mondjuk skizofrénekkal mozdulatokon keresztül sikerült kommunikálni és kapcsolódni. Így az önismereti célú terápiás csoportok mellett a módszert máig használják a klinikumban és a prevencióban is.

A módszer nem öncélú vájkálás a traumákban, amit Arnóth Eszter is hangsúlyoz: „Bár a regressziós állapot – amikor a mélyen eltemetett, tudatosan nem elérhető emlékek és minták elérhetővé, és így gyógyíthatóvá, átírhatóvá válnak – nagyon fontos része a folyamatnak, de az is fontos, hogy ne ragadjunk bele, hanem ki is tudjunk kerülni belőle. Ahhoz, hogy ez megtörténhessen, több minden is szerepet játszik: a különböző gyakorlatok egymásra épülése, a testre vitt figyelem, a mozgás, a kapcsolódás és érintés, a biztonságos, elfogadó közeg, a csoport és a csoportvezetők megtartó jelenléte, illetve szakértelme.”

A táncterápia tehát sokrétűen alkalmazható: trauma-feldolgozásra, terápiás elakadás tovább lendítésére épp úgy használható, mint arra, hogy elfogadjuk és megszeressük a testünket, önmagunkat. Ha az olvasó kedvet kapott, épp időben van: új csoportok általában ősszel és tavasszal indulnak. Arnóth Eszter és Nagy Orsi nőknek szóló csoportokat vezet, a Magyar Táncterápiás Egyesület honlapján, a mozgasterapia.neten azonban nem csak ők, hanem az összes induló csoport megtalálható.