

A táncterápia mint a kamaszkori drogfogyasztás lehetséges prevenciós eszköze

HÁGEN ZSUZSA

*„A tánc a lélek rejtett nyelve.”
(Martha Graham)*

*„A szellem és a test között egy állandó kapcsolat létezik:
a mozgás, melyet az ókor emberei nem hanyagoltak el,
de mi már nem ismerünk, csak sejtünk.”
(Loire Fuller)*

Bevezetés

A „tánc” szó hallatán napjainkban a fiatalok megriadnak. Már rég elveszítettük azt a nagyon természetes kapcsolatot saját testünkkel, és annak mozgásával, jelzéseivel, amit az ókori emberen túl azért még dédanyáink is, és főleg a falvak közösségeiben élő emberek magukénak tudhattak. Testünk, ha nem is némult el teljesen, fülünk süketté vált a test szavára. Fontos, hogy megtanítsuk testünket újra ékesen szólni, és meg tanuljuk érteni lelkünk egyik leglényegesebb közvetítőjét.

Életünk fejlődési szakaszai közül a kamaszkor hozza el az első nagy összegzést, az identitás meghatározását – vagy az erre való képtelenséget. Az amúgy is instabil állapotban lévő kamasz könnyen hoz helytelen döntéseket, ami természetesen igaz a drogfogyasztás megítélésével kapcsolatban is. Kamaszkorban csorbul az egyén kapcsolata a testével, mozgásával, eleve önmagával, ezt nehéz feldolgozni, megérteni, és egyszerűbb valamiféle álomvilágba menekülni.

A táncterápiában alkalmazott mozgásfeladatok jellegüknél fogva észrevétlenül alakítanak ki valós kapcsolatot és elfogadást testünkkel, mozgásunkkal, mert nem kell semmilyen elvárásnak megfelelni, nincsenek normák. Az alkotáson, felfedezésen, megélésen van a hangsúly. A másik lényeges szempont, hogy a legnagyobb változásokat megélő gyermek a terápiát nem egyedül éli meg, és mint tudjuk, e kor jellemzője, hogy a szociális befolyásoltság leginkább a kortárs csoportoktól érkezik, így fontos, hogy kapcsolódhasson olyan kortárs csoporthoz, ahol a kihívást nem a szerfogyasztás jelenti, hanem az identitásának kialakulásához, megszilárdulásához szükséges feladatok. (Révész, 2007)

A táncterápia szerepe a nem verbális kommunikációban

Civilizációnkban a személyközi kommunikáció dominánsan verbálisan zajlik, a nem nyelvi jelzések pedig a virtuális világnak köszönhetően tompulnak, főként az észlelésüket, értelmezésüket illetően. Figyelmünket szinte már teljes mértékben elkerüli a szavakon túli jelzések világa, így minden kapcsolatunk egyre inkább rövidül, sőt megszűnik a valós kapcsolatunk önmagunkkal, és közelítünk egy felszínen megélt létformához, mely nagyon sok ferdült, félreértelmezett ön- és környezetképhez, ismerethez vezet.

A mozgás- és táncterápia lényege, hogy utat mutasson önmagunkhoz, társainkhoz – a nem verbális kommunikáció segítségével. A táncterápia a nem verbális testi és térrel kapcsolatos élményekre, kapcsolati formákra, önmagunk és a társ/társak érzékelésére épít. Életünk kezdeti szakaszában, pontosabban az első évben túlnyomóan beszéd nélkül tanuljuk, érzékeljük és tapasztaljuk a világot az anyával való kapcsolat által. „Ez a preverbális időszak az anya és a csecsemő finomra hangolt kapcsolatáról szól, ahol osztoznak egymás érzelmi állapotaiban, miközben nem élik át pontosan ugyanazt, mint a másikat.” (Stang, 2003) Ez a folyamat vezet el ahhoz, hogy saját határaink fenyegető elvesztése nélkül élhessük át a másikkal való együttlét intimitását, illetve jó érzéssel lehessünk csupán sajátmagunkban, azaz egyedül. Az ebben az időszakban szerzett nem verbális testi élmények elraktározódnak ugyan, de a beszéd kezdetével, a verbális szinten, a szavak jelentősen átalakítják e testi élmények emlékét. A test viszont képes azokra az élményekre emlékezni, amelyek a szavak számára hozzáférhetetlenek. (Stang, 2003)

A mozgás- és táncterápiás eljárásoknak a legfőbb jelentősége, hogy közvetlenül, saját modalitásában éri el a preverbális és a verbalitás mögötti implicit memóriában tárolt élményeket, kapcsolati mintákat, alapviszonyulásokat.

A módszer és a közösség összefüggései

Az egészséges személyiség kialakulásának a kompetencia, az identitás, a szocializáció, és az ön-elfogadás fontos alapkövei. Ezen alapkövek megteremtéséhez nagy segítségül szolgál az egymásra figyelő, megtartó közösség, a helyes értelmezéshez pedig a nonverbális eszközök észlelésének és értelmezésének fejlesztése.

Fontos, hogy az érintett fiatalokat érzékennyé tegyük saját maguk és társaik elfogadására. Részesülhessenek a „szükség van rám” kompetenciaérzésben, mely segíti az identitás és az önbecsülés megszilárdulását. A fejlesztés eszköze nem is lehetne más, mint maga a test speciális területen, speciális szemlélettel történő mozgása, mozgásba hozása. Ez a mozgás egyfajta tánc, mely ősidőktől az ember egyik legfontosabb kifejező és gyógyító eszköze. A tánc az egyik

legtermészetesebb és legösztönösebb művészi kifejezőmódjaink között. A test mindig mozgásban van, a legalapvetőbb létezésről, mint a légzés, a véráramlás, az érzéseink megnyilvánulásain keresztül a konkrétabb hétköznapi mozgásokig. Az emberi test valamilyen módon mindig kifejezi önmagát.

A mozgás- és táncterápia azzal, hogy a fizikai érzékelést (testtudati fókusz) teszi meg témájává, eszközévé és közös nyelvévé, majd teret ad az ezekről alkotott észleletek megosztásának (nyitó és záró megbeszélés), az érzékelés-észlelés viszony finomodására, gazdagodására és korrekciójára nyújt lehetőséget védett terápiás térben.

A mozgásterápia csoportban zajlik, így a kamasz az általa fontosnak tartott kortárs csoporthoz tartozhat, és mint csoporttag, nem csak olyan valaki, akinek segítenek, hanem ő maga is segítővé válik, hisz a mozgás-improvizáción alapuló terápia páros, illetve csoport feladatok sokaságát alkalmazza. Mint csoporttag, segítő, és egyben a mozgás által alkotó fiatal megélheti a páros, vagy csoport-feladatok által a „fontos vagyok a társadalom számára” lényeges tudást önmagáról. Tánc közben támogat és támogatást kap, jelez és jelzéseket fogad, helyet foglal el a közös térben és másoknak helyet ad, folytonosan reflektál szerepének változásaira a csoportban, anélkül, hogy közben egy árva szót kellene szólnia, mozgósítva viszont az észlelés és az élmény érzelmi, és ezért sokkal hatékonyabb összetevőit. Érzelmi bizonytalanságainak kezeléséhez érzelmi eszközöket kap.

A kamaszkori szerepdiffúzió feloldásának segítése

A különböző mozgás-improvizációs feladatok által lehetősége nyílik többféle szerep megélésére, ami lényeges a kamaszkor szerepvesztett állapotában. Az instrukciók úgy hozzák mozgásba a személyt, hogy rögtön feloldják a mozgás gátoltságát, hisz nem kell megfelelni semmilyen sztereotípiának. A foglalkozáson lassan és fokozatosan jutnak el a csoporttagok a legegyszerűbb mozgás- és kapcsolódási formától – mint például sétálni a térben úgy, hogy szemkontaktust tartunk a társakkal – az egyre összetettebb feladatokig. Egy-egy foglalkozás végére összetett egyéni, páros, vagy csoportos táncimprovizáció is kialakulhat a feladatok egymásra épülése révén, mely improvizáció már teljesen finomra hangolt tud lenni, mind mozgás-eszközileg, mind az egymásra és önmagunkra figyelés tekintetében. Ezek a mozgásélmények megfogalmazhatók, és a verbalitás segítségével megerősítésre kerülnek az élményekkel kapcsolatos érzések, a megélt szerep- és viszonyulási minták. A foglalkozás végén kerül sor a megbeszélésre, az adott és kapott impulzusok, akciók és reakciók megfogalmazására, a saját és a másik érzéseinek megértésére.

A nemi éréshoz, szexualitáshoz való viszonyulás

A serdülőkorban az egyik legnagyobb fizikális és lélektani problémát a változó testhez és az érésben lévő szexualitáshoz való viszonyulás okozza. A test és annak változásai, a nemi szerep a mozgás- és táncterápiás csoportokban közvetlenül tud megjelenni, saját modalitásában képes érlelődni, korrigálódni, átdolgozódni, valamint számos tapasztalattal gazdagodni. Ezzel a testi, nemi éréssel való szembesülés, vagy csupán csak ezen változás viszonylagos felvállalása is szorongással jár. A mozgásfeladatok felépített rendszerében viszont szorongás nélkül születhetnek tapasztalatok és pozitív élmények, alapvetően pedig maga az elfogadás ténye.

A tánc egy nagyon finomra hangolt találkozási pontja a testnek, léleknek és szellemnek. Ez az érzékenységi és finomsági alapvetően a női nemre jellemző, és bár hiszem és vallom, hogy mindkét nem terepe, mégis lágysága végett a lányok, nők körében nagyobb érdeklődésnek örvend. Ebből kifolyólag a táncterápiás csoportba főként a lányok jelentkezésére és részvételére számíthatunk. Ezen tapasztalatok alapján a továbbiakban inkább a kamaszlányok problematikájára fókuszálunk.

A feminista mozgalmaknak köszönhetően, az egyenrangúság zászlaja alatt, a felszabadult nő nem csak a szellemi elfogadás tényét vívta ki, hanem vállára vehetett egyszerre két lényeges – jól szinte megoldhatatlan – szerepet. Dolgozó nőként és családanyaként megfelelni egy időben szinte lehetetlen. Napjainkig nem igazán alakultak még ki azok az optimális viselkedésformák és család- valamint társadalmi modellek, melyek kellőképpen segítenék a nőket ilyen tekintetben. A kettős feladat valamelyike mindenképp csorbul. Ez pedig többnyire az autentikus női szerep, hisz a társadalmi elvárás is egyre inkább a dolgozó nőt erősíti, valamint a gazdasági helyzet sem kedvez csupán csak az anyai szerep teljesebb megélésének.

„A XX. végére talán eljutottunk ahhoz a felismeréshez, hogy az egyenrangúság és az egyenlőség követelése nem zárja ki a különbözőségek elismerését, sőt ezek felvállalása éppen hogy elősegíti azt, hogy mindenki szabadon megvalósíthassa lehetőségeit. Az agyműködésbeli különbségek a személyiségbeli különbségeket is meghatározzák. A nők jobb kommunikációs képességeiket úgy kamatoztatják, hogy szívesebben létesítenek személyes kapcsolatot, érzékszervi érzékenységük, diffúzabb figyelmük is nagyobb fokú társas érzékenységre, kontaktuskeresésre, szociális nyitottságra való készenlétre predesztinálja őket.” (Roboz, é. n.)

Ha elfogadjuk a női nem jellemzéseiként Roboz Gabriella írását, és megértjük, hogy mennyire fontos lenne a lelki egészség végett a nemi identitásból fakadó azonosulással, mégis több szerepnek megfelelően élni, bebizonyosodik, hogy olyan mintákat kell a fiatal lányoknak felkínálni, melyek lehetővé teszik, hogy a nemi jellegzetességeiket felvállalva legyenek jó munkaerők és egyben vezetői

is. Ehhez először is fel kell ismernünk, illetve el kell fogadnunk azt a tényt, hogy egy pozíciót megfelelően és eredményesen többféle módon is be lehet tölteni. Nem kell lemondani a nőiesség meghatározóiról, hanem annak előnyeivel is lehet a vezetői szerepben jól működni. A vezetést a prevenció szempontjából is fontos kiemelni. Ez a szerep határozottságot kíván, és a befolyásolhatóság szempontjából ez a jellemerősség nagyon fontos, hisz megszerzése által könnyebb nemet mondani a nem kívánatos és káros hatással bíró cselekedetekre.

Az improvizációs feladatok által megélhetjük, hogy mennyire nagyszerű érzés az érzékenység és finomság által vezetni. A táncterápiás közegben megtapasztalhatják a lányok, hogy a határozottság nem egyenlő a keménységgel, hogy miként lehet előnyként megélni a nemi sajátosságként meglévő érzékenységet és lágyságot a vezetés határozottságot kívánó feladatkörében. A mozgásfeladatok többségében játékosan és az alkotás élvezetével vezethetjük, mozgathatjuk például csukott szemű társunkat, vagy épp hasonló szisztémában az egész csoportot. Ez az élmény nagyon fontos segítség a mai kamaszlányoknak, mivel az eleve szerepkonfliktusban élő felnőtt nők rossz mintája csak erősíti a kamasz nemiséghez való diffúz viszonyát. Ezenkívül a testkép zavara jelentős szerepet játszik a fiatalkori szerhasználatban, így egy elfogadó, egymásra hangolódó közösség sokat segíthet a probléma megelőzésében és kezelésében. (Lantos & Farkas, 2014)

A néptánc az adott közösségben élő emberek együttesen megélt és formált tánca volt. Segítette, gyógyította őket a csoport megtartó erejével. A ma társadalma hiányt szenved a közösség és a kifejező, gyógyító tánc megléte, alkalmazása tekintetében. Ezt a hiányt kívánja pótolni a táncterápia, amely nem csak egyszerűen egy kortárs, alkotó közösség, hanem a lehető legjobb segítség a kamaszkori válság megoldásához, mind a megfelelő szerepek, mind az aktivitás, az alkotás, a segítségadás és a segítség, támogatás elfogadása, a kompetencia és identitás megélése szempontjából, főként a kamaszlányok körében.

Irodalom

- Forgács, J. (2007). *A társas érintkezés pszichológiája*. Budapest: Kairosz könyvkiadó.
- Angelus, I. (1998). *Táncoskönyv*. Budapest: Új Előadóművészeti Alapítvány.
- Incze, A. (2008). A testtudati munka mint a testi kreativitás mozgósítója. *Pszichodráma Újság* (tavasz): 40-47.
- Körtvélyes, G. (1999). *Művészet, tánc, táncművészet*. Budapest: Planétás.
- Merényi, M. (2004). Mozgás-és táncterápia. *Pszichoterápia* 13 (1): 4-14.

- Merényi, M. (1991). Mozgásművészet és pszichoterápia. In: Biró, S. & Juhász, S. (szerk.). *Nonverbális pszichoterápiák*. Budapest: Animula.
- Lantos, K. & Farkas, A. (2014). Drunkorexia. *Szociális Szemle* 7 (1): 101-108.
- Lux, E. (2008). *Női szerepek a szexuálpszichológus szemével*. Budapest: Saxum Kiadó.
- Roboz, G. (é. n.). *Nők és férfiak – miben különbözünk?*
<http://www.robozgabi.hu/node/3> (Letöltve: 2014. 05. 20.)
- Révész, Gy. (2007). Személyiség, társadalom, kultúra – a pszichoszociális fejlődés erikson-i koncepciója (pp. 224-243). In: Gyöngyösiné Kiss E. & Oláh, A. (szerk.). *Vázlatok a személyiségről. A személyiséglélektan alapvető irányzatainak tükrében*. Budapest: Új Mandátum.
- Stang, T. (2003). *Kapcsolati munka a mozgás- és táncterápiában*.
http://www.tancteria.net/cikkgyujtemeny_stang.htm (Letöltve: 2014. 05. 20.)