

Budapest Kortárs tánc Főiskola
nappali tagozat
kortárs tánc pedagógus szak

A test mint a kíváncsiság anyaga
amatőröknek tartott kortárs tánc óráim tapasztalatai

Konzulens: **Mérei Zsuzsa**

Cuhorka Emese
Kistarcsa, 2011.

előszavak

a nyelv a legnagyobb kalamajka

teljesen külön életet tud élni
minden próbálkozás ellenére le tud válni arról, ami
történik

a test is tud hasonlóképpen félreérthetően, ha
beleférközik az értelem tudatossága

ha viszont nincs a tudat által fölhasználva, csak
közvetítő, akkor szerintem egyenesen kommunikál

csak hogy jelenleg a felnőtté válás stratégiák találására
épít, ami így elveti ezt a lehetőséget, nem cél

és nem valami konkrét utalok, csak szerintem ehhez
kapcsolódik a társadalmiság
azt nem lehet kivonni

alapvetően mire felnövünk, nem azt táplálják bennünk,
hogyan létezzünk, hanem hogy tanuljunk meg létezni.
hátrány, ha nem uralod a helyzeteket, melyekben
mozognod kell, érvényesülni. ez egy másfajta
gondolkodásmód, ezzel nem lehet prereflektíven
cselekedni, vagy ha igen, az lépésvesztés. nem cél az
egyenes kommunikáció. cél a hatékony kommunikáció.
egy gyereknél a kifejező mozgás kérdése föl sem merül

gyerekként nem tudjuk, hanem csináljuk, és azt
helyeslik, vagy tiltják, vagy módosítják, és így
kezdődik szerintem az áthangolás

tartalom

Témaválasztásom oka	1
Mit értek kíváncsiság alatt?	2
Miért fontos ez?	4
A közös cél.....	5
A testről mint anyagról	7
A közös nyelv	9
A test és szerepe.....	11
Az érintésről.....	14
A közvetlen érintkezés	17
Felületi érintés.....	18
Megragadás	18
Tartás.....	19
Csoport függő viszonya	19
A közvetett érintkezés	20
A „közösség érintése”	20
A képzelet érint	21
Az összefüggés.....	22
Arról is, ami nem működött	29
Utóirat	33
Melléklet	34
Fölhasznált irodalom.....	41
Fölhasznált képek.....	41

Témaválasztásom oka

belső igény közelítése a valósághoz – konkrét testi élmény – háttérbeszorult verbalitás – másfajta figyelem – személyes test – mozgással való kölcsönhatás – együttmozgás – újraértelmezett érintés – test mint anyag – bontakozó viszonyulás

2005 óta tartok amatőr felnőtteknek, 21 és 35 év közöttieknek kortárstánc, kontakt, improvizáció órát. Kevesen vannak, akik ilyen formában szeretnék foglalkozni önmagukkal, a testükkel, a mozgással, és ezért még konkrét lépéseket is megtesznek. Ennek persze sok különböző oka lehet. Az ilyenfajta órák ismeretlensége, más érdeklődés, hobbi, időhiány, fáradtság, elkönyvelt előítélet önmagával szemben, hogy „én nem tudok táncolni”, félelem, vagy anyagi helyzete miatt nem engedheti meg magának. Én azokról tudok többet, akik eljönnek, akiknek rövidebb, vagy hosszabb ideig valamiért szükségük van erre. Munkájuk, változó önállóságuk, minden egyéni, társas élményük meghatározza őket, s ezeket rakosgatva, szemelgetve keresik a biztonságot. Ennek keresésében rengeteg út van, de amivel sokszor találkozom, az a zártság, és az óvatosság. Ez érthető, hiszen annyiféle élmény árad belénk a világból, a társadalomból, kultúrából, emberekből, hogy valahol szűkíteni kell, beljebb csukni a kapukat, valami alapján szelektálni, mire van szükségünk, mire nem. Ez a leggyakoribb túlélési stratégia. Valami bezárul, mint a koponyánk, és kemény lesz, mint a dió.

Az órákon résztvevők jelenléte igazolja, hogy az ő igényeik, és az óra milyensége közti átfedés megfelelő számukra. Tehát azok, akikkel az óráimon dolgozunk, nem csak a tréninggyakorlatok, a lekötött tánc reprodukciójában, hanem az improvizáció, az alkotás, és a kontakt összetettségében is keresnek élményeket. Számomra ez azt jelzi, hogy nekem, és társaiknak bizalmat adva vállalják az ismeretlen bizonytalanságát, és belső igényük, hogy réseket találjanak saját keménységükön. Hiszen a kontakt, az érintkezés, és az improvizáció olyan sok ismeretlent rejt, ami lehet, hogy felülírja a testről, mozgásról, önmagukról, a másikkal való kapcsolódásukról alkotott eddigi tapasztalataikat. Ez persze nem azt jelenti, hogy mindannyian

készen is állnak erre, de van valami belső igény ilyen jellegű munkára a testtel, a félelmekkel, a szégyennel, a másik emberrel, ami már egyfajta közelítés kíváncsisághoz, de még nem kíváncsiság. Az érdekel, hogy egy táncórán hogyan közelíthető ez a belső igény a valósághoz, hogy konkrét testi élményeiben odaadó, kíváncsi emberként szerezhessen új egyéni és társas élményeket.

Az érdekel, hogy egy olyan táncórán, ahol a hétköznapijainkat meghatározó verbalitás háttérbe szorul, ahol másfajta figyelemre van szükségünk, ahol az érintésnek másféle tétje van, újra a testeké a kommunikáció, ahol a test személyes fiziológiájával, és emlékeink minden lenyomatával együtt olyan eleven eszközzé válhat, mint babakorunkban, megszülethet-e a kíváncsiság?

Az aföltevésem ugyanis, hogy nem a kíváncsiság kell a tanuláshoz, hanem fordítva: a mozgással való kölcsönhatás, az együttmozgás, s különösen az újraértelmezett érintés teszi szabadabbá, nyitottabbá a figyelmet. Az érintésen keresztül magához a testhez mint anyaghoz való bontakozó viszonyulás tehet újra kíváncsivá.

Mit értek kíváncsiság alatt?

teljes odaadás – megengedés – bátorság – bizalom – újra először találkozni

A figyelem szabadságát. Teljes odaadást helyzetnek, élménynek, állapotnak, érintésnek, embernek. Annak a megengedését, hogy mindezek a helyzetek, élmények, állapotok, érintések, kapcsolatok megtörténjenek. Ehhez viszont bátorság kell, a bátorsághoz pedig bizalom. Bizalom abban, hogy minden tapasztalat elfogadható. Hogy a test nem csak az én tudatosságommal működik, hanem alapvetően működik, s a tudatosság csak egy eszköz a működésének megfoghatóbbá tételében. Ilyen értelemben meghatározó, hogy tudok-e bízni a testben, és a saját testemben (ez egy nagyon érdekes kettősség, erre később még visszatérek) – és a másik

emberben, aki jelen van, aki a párom, vagy a társaim, vagy a tanárom, szóval táncóra esetében mindenkiben, aki egy közösségben van velem azon a másfél órán.

Descartes szerint „Amikor az első találkozás valamilyen tárggyal meglep bennünket, s amikor a tárgyat újnak, vagy erősen különbözőnek ítéljük attól, amit ezelőtt ismertünk, vagy attól, aminek feltételezésünk szerint lennie kell, ez ahhoz vezet, hogy csodáljuk, és elcsodálkozunk rajta. [...] ez esetleg azelőtt történik meg, hogy valamiképpen megtudnánk, megfelelő-e ez a tárgy nekünk, vagy nem megfelelő, [...]”¹

Azért fontos nekem ez a pár sor, mert ez segített abban, hogy a kíváncsiságot ne valami túlidealizált dolognak gondoljam. Korábban Pilinszky János publicisztikai írásait olvasva azt gondoltam, hogy amint írja is, hogy az alkotásban a legfőbb feladat, hogy újra és újra semmit se tudjunk, hogy ez teremthet meg egyedül egy olyanfajta monológot a világ dolgaival, amelyet a csecsemő folytat.² Csakhogy amint érteni, tudni szeretnénk a történéseinket, sorra fedezzük föl a különböző ok-okozati kapcsolatokat, kilépünk ebből a Paradicsomból, és különféle rendszerek, összefüggések teremtődnek a fejünkben, amelyek már lényegesen egyszerűbbek a valóság összetettségénél. Pilinszkynek ez a radikális gondolata azonban olyanfajta idealizált, előítélet és előfeltételezés nélküli jelenlétet kíván, amire társadalmi beilleszkedésünkben képtelenek vagyunk. Descartes gondolatát azért érzem emberközelibbnek, mert meghagyja az előzetes gondolat, ítélet, feltételezés lehetőségét, hagyja, hogy a tapasztalás előtt esetleg irreleváns legyen, hogy szükséges-e számunkra az elkövetkező élmény, s emellett azt az első találkozást vágyja, amely megengedi, hogy nem lesz azonos a gondoltakkal.

Számomra ez a kíváncsiság: bármi megelőzheti a találkozás élményét, legyen az lelkesítő, vagy épp szorongattató előkép, csak tudjam elengedni abban a pillanatban, amikor tapasztalok, hogy megengedhessem magamnak, hogy minden eddigi tapasztalatom ellenére újra először találkozhassek valamivel. Az órákon azokat a módokat, körülményeket keresem, amelyek elősegítik ezt.

¹ FUNK DECKARD, Michael: *A lélek hirtelen meglepetése: a kíváncsiság szenvedélye Hobbes, Descartes és Burke filozófiájában*, doc. to pdf/ www.epa.oszk.hu/01200/01273/00023/pdf/20050830100722.pdf, 1.

² PILINSZKY János: *Publicisztikai írások*. Osiris Kiadó, Budapest, 1999. 754-755.

Miért fontos ez?

a megismerés személyessége – veszítés/engedés – a táncterem sterilsége – a mozgás absztraktsága – azonos célú emberek – fókuszált tér, idő, mozgás, kapcsolat – új tapasztalások lehetősége – önálló alkotás lehetősége

„[...] mert amíg itt élünk, örök lelki nyugalom nem lehet az osztályrészünk, hisz maga az élet nem egyéb, mint mozgás, s ezért éppoly kevésbé élhetünk vágyak és félelmek, mint érzetek nélkül.”³

Életbemaradásunk feltétele a megismerés, hiszen csecsemőkorunktól kezdve egész életünkben állandó függő viszonyban vagyunk a világtól. Ugyanakkor az, amit megismerésnek nevezünk, nagyon személyes. Ahhoz közelíteni, hogy mit is jelent a saját személyességünk, hogy hogyan, mi alapján kódoljuk a világot, a kapcsolatainkat, csak úgy tudunk, ha nem a szavak rendszerében, gondolati építményeink közt keresgélünk, hanem a tudatosság felügyeletétől mentes érzékeléseinkre hagyatkozunk, amelyek nem kecsegtetnek konkrétummal, homályosak, de pontosabb élményt adnak önmagunkról, kapcsolódásainkról. Amíg a tudatosság szintjében marad az érzékelés, csak azt tapasztaljuk, amit a saját viselkedés-kontrollunk elfogad, mint énünkhöz tartozó választ. Az új élmény ezért mindig egyben egy veszítés is: a tudatosságba vetett hitünk átmeneti felfüggesztése.

Ha biztonságos körülmények között, egy olyan steril térben, mint a táncterem, olyan absztraktnak, mint a mozgás, a tánc, azokkal az emberekkel, akik mind ezzel a céllal vannak itt, ez által a veszítés/engedés által új rétegekhez érünk, feloldódik az az ellentmondás, hogy vágyjuk is magunkban az ismeretlent, és félünk is tőle. Ha ez a merülés az ismeretlenbe nem jár semmilyen elvárással, minősítéssel, ha akként van elfogadva, ami, és ez jó nyomot hagy bennünk, akkor más helyzetekben, emberekkel is szabadabban keressük az ilyenfajta élményt. A táncórákon azt

³ FUNK DECKARD, Michael: *A lélek hirtelen meglepetése: a kíváncsiság szenvedélye Hobbes, Descartes és Burke filozófiájában*, doc. to pdf / www.epa.oszk.hu/01200/01273/00023/pdf/20050830100722.pdf, 5.

látom, hogy valahogy úgy fókuszált a tér, az idő, a mozgás, és az ember kapcsolata, hogy ebben a csendben olyan tisztán jelenhetnek meg emberi helyzetek, elvárások, viselkedések, önértékelések, hogy ez a lemeztelenedés először gyakran zavarba ejti, majd ha jó az óra, föloldja azokat, akik ezt átélik. Ugyanis élmény és tapasztalat nélkül nincs újabb ismeret: „Mivel minden tudás a tapasztalatból származik, az új tudás kezdete az új tapasztalat és a tudás gyarapodásának kezdete a tapasztalat gyarapodása. Ezért bármi új történik egy emberrel, alapot ad a reményre, hogy olyan tudás birtokába kerül, mellyel azelőtt nem rendelkezett. Ez a remény vagy várakozás, hogy a jövőben ismeret birtokába jutunk valamely új és különös dologgal kapcsolatban az a szenvedély, melyet közönségesen csodálkozásnak nevezünk. Ugyanakkor vágynak is tartják, a tudás vágyának, melyet kíváncsiságnak nevezünk.”⁴

Természetesen kultúránként változnak az értékek, más egy-egy emberi élet célja, én onnan tudok csak szólni, amiben én nőttem föl. A táncról, a mozgástanításról való gondolkodásomat is jelentősen meghatározza, hogy Angelus Iván iskolájában tanultam, ahol a test fejlesztése, a mozgástanulás fontossága mellett a hozott személyiséggel, az önálló alkotásra való képességgel, önreflexióval való munka is ugyanolyan hangsúlyos, mert nem lehet különválasztani a kettőt. Egyik sem termékeny a másik nélkül.

A közös cél

érzékenység – bizalom – okosság

Az együttműködést mindig meghatározza az, hogy mi a közös cél. A cél alakítja az együttműködés kereteit, formáit, tartalmát, viszonyait.

Dolgozatomnak nem ez a témája, de fontosnak tartom, hogy írjak erről, mert az meghatározza az élményeim, amelyekből a tapasztalataimat hozom ebbe a dolgozatba, hogy milyen közös célok lettek elfogadva abban a csoportban, akikkel dolgoztam.

⁴ U.o. 4.

Olyan emberekkel dolgozom, akik nem képzett táncosok, és nem hivatásos pályára készülnek. Sokféle motiváció hajtja őket, szeretnének alkotni, tanulni, tombolni, egészségesek lenni, közösséghez tartozni, megmutatni magukat, kapcsolódni egy másik emberhez, valamilyen visszajelzést kapni.

Az én céljaim az óráimon valahogy abból a megfigyelésből nőttek ki, hogy egy-egy alkotáson érezhető, hogy mennyire van egyben, mennyire egész, teljes, s ezáltal szabad. Mozgó, mozgással alkotó embereket nézve sokat gondolkodtam azon, hogy ez az egészség, szabadság a mozgásban mit is jelenthet, miből állhat. Most annyit tudok erről, és ez meghatároz, hogy valahogy az érzékenység, a bizalom, és az okosság egysége adja meg a mozgás szabadságát – s ez az, ami annyira lenyűgözi az embert, amikor ilyenekkel találkozunk. Ez a test és a személyiség egységéhez kapcsolódó hármasság persze összefügg, egymásba kapcsolódik, nehéz eldönteni, hogy melyik melyikre épül.

Érzékenység alatt azt értem, hogy tudatos odafigyelés, irányítás nélkül mennyire van jelen a test egészében, a test minden porcikájában a mozgás lehetősége. Az érzékenység számomra valami puhaságot, befogadást jelent.

A bizalom tehet bátorrá, ezért meghatározó, hogy van-e félelem a saját testünktől, súlyunktól, a gravitációtól, a bizonytalan helyzetektől, szégyentől, a másik testétől, figyelmétől, s megengedjük-e magunknak, hogy olyan élményeket szerezhessünk, amelyek felülírják ezeket. Ehhez persze bátorság kell, a bátorsághoz pedig bizalom saját adottságaink, mozgásunk érvényességében, melyet nem feladatunk minősíteni.

A test okosságán pedig a sok ráfordított idő, figyelem, munka, és gyakorlás eredményeként létrejött tudatos, fejlesztett irányíthatóságot értem.

Az emberi test nagyon okos, már magában az emberi testben is lehet bízni, és hihetetlen érzékeny. A személyiséggel kölcsönhatásban oda-vissza hatnak egymásra, folyton egymás között tologatják a korlátokat. Az amatőrökkel való együttműködésben, abban áll a felelősségem, hogy a testtel ezen a hármasságon együttesen dolgozzunk. Hogy ne csak érzékenyek legyenek

bátorság nélkül, ne csak bátrak legyenek, felelősségvállalás nélkül, és ne csak birtokolják, uralják a testüket érzékenység nélkül.

Az órákon ezek a célok közösek, a jelenlévőkben adott a célhoz szükséges vágy az új tapasztalások beengedéséhez, a minősítés nélküli megéléshez, de a kíváncsiság előhívása nem akaratlagos, nem tudatos, hanem azok a körülmények hívják elő spontán módon, amelyek a viszonyulás változékonyságába vezetik a figyelmet. „Minden tanulás és minden teremtő cselekedet a bontakozó viszonyulás tartományában fogan meg. Egyedül ez a tartomány áll kapcsolatban annak a szerveződésének az életre keltével, amely az alkotás és tanulás szíve-lelke. (Stern, 2003, 77-78.o.),⁵ Tehát ahhoz, hogy ebben a hármasságban valós testi élményeket szerezhessünk, olyan körülményeket kell keresni, melyeknek ingerei az egyként, állandóként értelmezett viszonyulásainkat - a testhez, mozgáshoz, érintéshez - az újraértelmezés felé nyitja.

A testről mint anyagról

reakcióképesség – instrukciók fókusz a testhasználaton – megfelelni vágyás – teljes értékű lehetőség – közös kutatás a testtel

Amióta mozgással foglalkozom, tapasztalom a mozgás, és legfőképp az érintés előhívó hatását. Reakcióképességével úgy teszi érzékelhetővé azt, amit a testét használó ember érzékel a világból, mint a fénykép előhívásakor a vegyszerek.

Van egy felület, amely emberenként nagyon speciális érzékenységgel szívja magába a külvilág valamiféle láthatatlan lenyomatát, de kell egy reagens ahhoz, hogy a keletkezett nyom láthatóvá, érzékelhetővé váljon magunk, és mások számára is, reagáltatni kell.

A másik emberhez, egy közösséghez való kapcsolódásunk kísérletei arra irányulnak, hogy ezen észleletek sűrűségéből valami érzéket hívjunk elő, tárgyiasítsunk, anyagszerűsítsünk

⁵ MERÉNYI MÁRTA: *A mozgás- és táncterápiák helye a pszichoterápiák között.* Pszichodráma Újság, 20. szám, 2008. május, Budapest, 64.

egymásnak. (nem csak fizikai értelemben értem az 'anyag' szót, hanem fogalmi értelemben is, mint a nyelv, vagy bármilyen kommunikáció mint a társadalmiság alapeleme)

A test leválaszt, elkülönít, határ a bent és a kint között, így személyes létezésünk elsődleges anyaga. Azáltal, hogy az órákon az instrukciók fókusza folyton a testhasználaton van, konkrét felületet adnak a fizikai megtapasztalásnak, anyagot az intellektusnak. Tehát ha például az órán valamilyen elakadás (bénultság, túlmozgás, sztereotip mozgások) nem enged egy testi megtapasztalást, akkor ott, abban a helyzetben nem a hozzáállásához adok gondolati, érzelmi segítséget, hanem visszavezetem a figyelmét a testre, ami megfogható, megtapasztalható, és próbálok olyan segítséget adni, amivel fizikailag valóságosan tovább tud haladni. A táncórákon ilyen értelemben a test mint anyag van jelen. A személyiség hívója pedig az érintés, érintkezés, mozgás, tánc, a konkrét mozgásos egyéni, társas és csoportos feladatok, vagyis inkább lehetőségek.

A 'feladat' szó talán félrevisz azzal, hogy bekapcsol egy olyanfajta gondolkodást, amiben létezik teljesítmény, jó és rossz megoldás. S így csak azzal az önmagunknak vagy másoknak megfelelni vágyással találkozunk, amivel úgyis elégszer van dolgunk.

Igyekszem úgy alakítani az órán belüli helyzeteket, viszonyulásokat, hogy – az persze változékony, hogy ki-ki mikor, és mennyire engedi meg magának – ettől minél távolabb kerülve dolgozzunk, szerezzünk új élményeket. Van a fejemben egy elképzelés, amerre szeretnék menni, de ha ez a megfogalmazás után más útra indul a testeken, akkor nem állítom le azzal, hogy, ok, én másra gondoltam, nem értettetek, hanem ha elég idő eltelt, megállítom, s az általuk felvetett teljes értékű lehetőségre reflektálok. S mivel az az instrukció azt a fajta mozgásminőséget hozta, ezt tudatosítva bennük is, használva az ő valós fizikai élményükbe ágyazott differenciálás lehetőségét, ehhez képest keressük a fizikalitásban azt, amit eredetileg szerettem volna. Ezáltal az emlékezetben nem a tévedés, hiba hangsúlya marad, hanem a testhasználat árnyaltsága, s ez a mozgás sokrétűségének pontosabb érzékelése felé nyitja a figyelmet.

Így ez egy olyan közös kutatás melynek anyaga a test. Ebben a folyamatban én irányító vagyok, fenntartom a folytonosságát, állandó mozgásban tartom, a testről, mozgásról való technikai tudásom megosztása pedig biztonságot, védettséget, fonalat, s így bátorságot ad ehhez a labirintushoz.

A közös nyelv

személyes tudás, összefüggésrendszer – egy mozgásos témakör – élmények közti párbeszéd – közös hivatkozási alap – személyes élmény

Azoknak a tánctechnikailag nem képzett amatőr felnőtteknek, akikkel dolgozom, hiányos a saját testükről való tudásuk, nincs eszközük reflektálni mozgásos élményeikre, mozdulataik kívül vannak reflektált irányításukon. Figyelmüket irányadás nélkül nem tudják megosztani a testen, a testükkel való önálló munkákban a test részei, részletei, határai elmosódottak. Mozgásuk belső érzékelése és a térben, időben, dinamikában létrejövő mozgás között nagy a távolság. Az érintéses feladatokban nehezen nyílnak meg az emberi test felületeinek, tömegének, súlyának, izomerejének érzékelése, újraértelmezése felé.

Ezen a számukra ismeretlen területen törékenységük, érzékenységük, egész lényük, mint egy nagy érzékszerv, épp most gyűjti össze személyes tudását, összefüggésrendszerét a saját és a másik testéről, részéről, részleteiről, határaitól, a külső és belső mozgás érzékeléséről, az érintések sokféleségéről. Ezért nagy a felelősség, hogy milyen élményanyagokkal, reflektálási formákkal találkoznak, s a mozgásról, a táncról, és az érintésről milyen szemlélet kezdi meg formálódását bennük.

Ha verbális, vagy vizuális korrekcióval adok új irányt a mozgásuknak, annak viszonyítási pontja az emlékezetükben megmaradt mozgás, amelyen a jelenben, az új instrukció alapján, a múltbéli érzékelésükhöz képest próbálnak meg változtatni. Az amatőröknek a verbális, vizuális instrukciókat és a mozgás térbeli, időbeli sajátosságait nehéz összeegyeztetniük és azonosítaniuk

a saját belső érzékelésükkel. Nehéz a mozgás emlékekhez képest dolgozniuk, mivel a test érzékelése, helyzetének tudatossága még nem pontos, ettől elakad a test, könnyen önmagát ismételteti. Ezért kerestem, hogy mi lehet az a közös nyelv egy csoport munkájában, ami közvetlenebb átjárhatóságot teremt a külső és a belső mozgásérzékelés között.

Azt tapasztalom, hogy ha egy mozgásos témakört közelítünk meg érintéssel, improvizációval, kontakttal, lekötött mozgássorokkal és önálló alkotással, akkor ezek együttes alkalmazása az órán, olyan más és más szemszöget ad, amely megindítja, és segíti az élmények közti párbeszédet, s így természetes és sokrétű összefüggéseket teremt. Így az órán belül létrejön egy olyan közös hivatkozási alapunk, amely friss, és jelenvaló élménysorozatra épül, és sokszor behívjuk egy másfajta munka élményeit. Ez azért fontos, mert nincs olyan objektív élmény, amire hivatkozhatnánk, csak személyes élmények vannak, ezekkel dolgozunk, ezért irányítóként azt indukálom, hogy ezek folyton mozgásban legyenek, könnyen utaztathatóak, átjárhatóak, nyitottak legyenek, s így egy olyan mozgékony, élő, reflektív kapcsolat épülhessen ki élményeink között, mely a szubjektivitás határain belül szabad. A táncórákon tehát egy téma többféle fizikális megközelítéséből a test érzékenységéről, tudatos irányíthatóságáról, a benne való bizalomról szerzünk olyan konkrét testi tapasztalatokat, amelyek megteremtik a csoport munkájához szükséges közös és személyes nyelvet.

Az óráimon tapasztaltak alapján az órakezdés, megérkezés, az érintés, az improvizáció, a mozgásátvétel, és az óra befejezése mind fontos lehetőségek arra, hogy a táncolókat befelé vigyük a munkába, s nyitottabbá tegyük őket a külső és belső minősítés nélküli munkára. A továbbiakban arról írnék, hogy ezek közül az érintés miként játszik kiemeltebb szerepet a figyelem és a tapasztalás felszabadításában.

A test és szerepe

bontakozó viszonyulás – élményeink kettős élete – közvetett kommunikáció – test-én egységélménye – szétválasztó tudatosság – reprezentatív kifejeződés – prereflektív érzékelés – cselekvés mint mozgás – elszellemesített test – az érintés – a bennünk beszélő lét

A közvetlen, értelmezést megelőző érzékelés nagymestere a csecsemő, így tehát felé közelíttem. Afelé, akiként kezdünk, akinek nyílékony világában a fő motiváció: a cselekvés, a hatás. A csecsemő önmaga, és a másik *bontakozó* érzékelését Stern szerint az úgynevezett vitalitás affektusok segítik. „A mozgó test, akár érintkezik a másik testével, akár nem, olyan érzésformákat teremt, amelyek alapvető életfolyamatokhoz, azaz a légzés, megéhezéshez, kiválasztáshoz, elalváshoz, vagy álomból ébredéshez kötődnek. Stern szerint ezek az érzésformák mindvégig velünk vannak, akár tudunk róluk, akár nem, miközben a „rendes” érzelmek (öröm, szomorúság, düh, bánat) jönnek és mennek bennünk.(Stern, 1985) Ezek az érzések egyidősek velünk, és legtöbbjükre nincsenek szavaink. Stern hullámmódonak, elhalványulónak, kitörőnek, elnyújtottnak, kirobbanónak jellemzi, és „vitalitás affektusoknak” nevezi őket.(Stern, 2003)”⁶ Szerinte ez a bontakozó viszonyulás „a tudaton kívül működik, olyan élménymátrix gyanánt, amelyből később majd gondolatok és észlelt formák és meghatározó cselekedetek és szavakba önthető érzelmek keletkeznek.(Stern, 2003, 77.o)”⁷

„A szelf-fejlődés következő stádiumában a csecsemő megtapasztalja, hogy hatással tud lenni magára és a világra: mozdulatait ő hozza létre, és ő szabályozza, magát összefüggő fizikai egységnek éli meg, és megtapasztalja saját érzéseit. Eközben önkéntelenül írja önmaga történetét, azaz emlékezik mindarra, amit átélt (Stern, 2003). [...]

A második életévtől kezdve, amikor a csecsemő megtanul beszélni, a szavak jelentősen átalakítják a korai nem verbális testi élmények emlékét. Stern úgy fogalmaz, hogy ezeknek az

⁶ STANG TÜNDE: *Kapcsolati munka a mozgás- és táncterápiában*. Pszichodráma Újság, 20. szám, 2008. május, Budapest, 83.

⁷ MERÉNYI MÁRTA: *A mozgás- és táncterápiák helye a pszichoterápiák között*. Pszichodráma Újság, 20. szám, 2008. május, Budapest, 64.

élményeknek a verbalitás megjelenésével kettős életük lesz: egyik az eredeti életük, a nem-verbális élmény, a másik élet pedig az élmények szavakba öntött változata (Stern, 2003).”⁸

Azáltal, hogy a csecsemő viszonylagos társadalmi autonómiájából kezdetét veszi a társadalom tagjává válás folyamata, a közvetlen érzékelés testszülte kommunikációs formái átalakulnak közvetetté, s a beilleszkedéshez kialakul a tudatosítás gyakorlatain keresztül egy közösségibb kommunikáció. Ezek a minták, amelyek mentén fordításra kerülnek a bennünk létrejövő érzetek, élmények, emlékek, érzések, reakciók, és ezen minták hatékonysága, hatékonytalansága megtapasztalásával átalakul a test – én egységélménye. A szocializálódás, ami beleegyezésünkkel, a találkozás reményében, uralma alá hajtja a testével egységben létező személyiség kifejeződését, amelyhez a tudatosság szétválasztja a testi, és a szellemi kifejeződést. Így a verbális, és a mozgásos jelenlét átminősül egy közösségi kódrendszer olvasása szerinti sémává, ami a folyamatos egyeztetés, azonosítás eredményeként távolabbra kerül közvetlen érzékelésünktől, és a felfedezőből reprezentatívvá válik.

Az én kultúrámban az iskolákban az egyetlen, és arányaiban igen kevés, mozgásos órát a test nevelésének nevezik, s az óra tananyaga, felépítése is ennek az elnevezésnek felel meg. Az iskola elsősorban neveli a szellemet, és emellett kicsit a testet is, egyezményesen absztrahált akadályokat teremtve tanít meg bánni a szellemmel, és a testtel a szociális boldoguláshoz, elfogadottsághoz. Emlékszem, még a budapesti tanítóképzőn is egy-egy újszerű tanítási ötletre az volt a reakciója az előadóknak, hogy de hát az élet nem így működik, az iskola az életre kell, hogy felkészítsen, meg kell tanulnia a gyerekeknek megvédeni magát, kint a hiénák vannak. És valóban, vannak kint hiénák is. De föl vagyunk-e készítve arra is, hogy feladva a válogatott felmutatásokat önmagunkból, képesek legyünk a test és én szerves egységében láthatóvá válni önmagunk, és a másik számára, valódi kapcsolatokat megélni, átélni egy közösségben, vagy egy másik emberrel, hogy a védelem, ami kialakítható, nem jelent teljes azonosságot önmagunkkal, csupán a társadalmi önmagunkkal? Ad-e segítséget a tudatos társadalmunk ahhoz, hogy

⁸ STANG TÜNDE: *Kapcsolati munka a mozgás- és táncterápiában*. Pszichodráma Újság, 20. szám, 2008. május, Budapest, 83.

mindannyiunk eme kettősségét elfogadhatóvá, átjárhatóvá tegyük? Azt hiszem, keveset. Szerencsések azok, köztük én is, akik olyan emberekkel találkozhatnak, akik segítenek abban, hogy ne pusztán egy tudatos szellemi lényként tudjak magamról, hanem a mozgáshoz, a testhez újra közel kerülve találkozzak a legelemibb megnyilvánulási formáinkkal: a prereflektív érzékeléssel, és a cselekvéssel mint mozgással. Mert, ahogy Merleau-Ponty írja *A filozófia dicsérete* című munkájában: nem redukálhatom magam arra, az észlelési mezőt elfeledve, amit a reflexió alkot belőlem.

Az elszellemesített test, vagy testetlenített szellem, amely átengedte a megfigyelést, tapasztalást az intellektusnak, amely beleernyedte az elméleti tapasztalásba, nem reagál éberén a testi, izomzati feladatokra, mert ez a fajta erős szellemi összpontosítás akadályává válik a test mozgásszervező intelligenciájának. Ahogy Merleau-Ponty gondolkodik az "eleven test" filozófiájáról: a test mindig többet tud nálunk. És ez az eleven, a mozgásban tetten érhető test az, amely lehetővé teszi a tapasztalatok gazdagságát, amely meghatározza a tudatélet dinamikáját, és nem fordítva.⁹

Az érintés emlékeztet a létezés, érzékelés elsődleges anyagára, a testre. Az érintés által a test az észlelés alanyává válik. Az érintések finom hálójában mozgó test olyan térben strukturált viszonylatokba kerül más testekkel, amelyben természetszerűen feloldódik a test izoláltsága, a test azonos lesz az észleléssel. Így maga a megélt, érintésekkel, reakciókkal teli tér ragadja meg önmagát a test révén, s így egy olyan szerves működésbe csúszunk bele, amely egész lényünket bevonja, s amelyet lehetetlenség kívülről szemlélni. Ezáltal nem a tudat által belakott test tapasztal, hanem az ember mint eredendően létező test. Az érintéses feladatokban, ahogy Edmund Husserl írja egyik tanulmányában, *A filozófus árnyékában* a „bennünk beszélő lét” szólítódik meg.

⁹ v.ö. <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:fQvyL7B7DgII:www.prophilosophia.rainfall.ro/hu/kellek-folyoirat/eddigitematikaink/kellek-22-szam/losoncz-alpar-a-vad-tartomany/+%22tudat%C3%A9let+dinamik%C3%A1ja%22&cd=4&hl=hu&ct=clnk&gl=hu&source=www.google.hu>

Az érintésről

absztrakt érintés – a személyiség kivonata – kapcsolat keletkezése – a jelen élményeinek párhuzamossága – érzékivé válás – elemi válasz – test-séma – fizikailag objektív testi tapasztalat

Elsőéves voltam, épp akkor kezdtem a Budapest Kortárstánc Főiskolán, s még emlékszem az első érintésre egy improvizációs órán, amit egy csoporttársamtól kaptam, aki elzordított arccal próbált absztrakt testként közelíteni felém. Nehéz volt összerakni magamban a konkrétságának absztraktságát. Ott álltam, és bár még csak készült megérinteni, dobogott az egész testem, mintha valami kincset őrizne, és az avatatlan behatolónak félne odaadni. Ez fontos emlék ahhoz, hogy megértssem az amatőröknél is az első érintések óvatosságát. Nem mindegy ugyanis, hogy hogyan kezd meg formálódását bennük egy olyan fogalom, amely az addigi életükben még nem létezett: az absztrakt érintés. Az érintés minőségeit, korábbi személyes élményeinkhez kötődő fogalmaink közül, az intimitás, szexualitás fogalomkörében keressük, s még nincs ismeretünk erről a fajta személyes viszonytól mentes érintésről, amellyel a mozgásórákon találkozunk. Az órákon létrejövő érintések – bár nem cél, s talán pont ettől – a személyiség kivonataként jelennek meg, melyben ki-ki saját intimitásával, szexualitásával személyesen is jelen van, de személyes céloktól mentesen. Ez azért lehetséges, mert az érintést adó fél egy absztrakt feladat médiumaként közvetíti az érintést, felelősséget vállalva egy másik ember iránt, fókusza kihelyeződik önmagából, s figyelme összetetté válik. Az emberi jelenlét, kapcsolat ilyenfajta lehetőségét elfogadva alakul ki bizalom ahhoz, hogy az érintést be tudja engedni a fogadó fél.

Amikor az érintés szót használom, olyan valamiféle tágabb értelemben vett kapcsolat, kapcsolódás keletkezésére gondolok, ami keresztülhaladva a tudatosítás mezőjén, belsőbb kontaktus-érzékelés tartományokig jut. Ennek alapfeltétele az előbb említett bizalom, amely enged az érintés hatóerejének, és enged megmártózni az előre nem sejthető válaszokban.

Ez a kapcsolat megvalósulhat közvetlen érintkezéssel:

-- a tenyér, kézfej, kar figyelemterelő jelenlétén keresztül, vagy

-- a test minden részét egyenjogúsítva, a test egyes részeinek konkrét fizikai kontaktusai által, vagy anélkül, közvetett érintkezéssel:

-- a testek egymás közti térbeli mozgásszervezése által, vagy

-- létrehozhatja egy képzeletbeli függő viszony is.

Ezeknek a kapcsolatoknak az alanyai közt lehet tisztán megosztott a szerep, úgymint kezdeményező és reagáló, de ez a kétféle aktivitás megjelenhet *egy* alanyban is, a mozgás sodrásában szabadon váltakozva.

Az érintéseknek van múltja és jelenje, ami nem linearitást, hanem párhuzamosságot jelent, s emiatt e kettő együtt alkotja a jelen élményét. Van, hogy egy munkán belül tudatosított ez a kettősség, sőt kifejezetten az emlékekre bízta magát a test, s van, hogy a koncentráció a jelenbe terel, így rejtetten marad. Azonban mindkét esetben a meghatározó az, hogy újra érzékivé válnak a test által elraktározott, az értelem számára hozzáférhetetlen viszonyulások. Ezek érzékivé válása felszabadít a saját értelem szabta válaszaink alól, s megélve saját működésünket, újtára engedi az észleletek áramlását a most és a múlt között, fölismerve, hogy a saját történetünk íródik tovább ebben a testi felfedezésben. Ez az a hatás, amit legelemibben az érintés tud kiváltani. Az oka, a közvetlen függő kapcsolat térben, időben, erőviszonyokban, amely bontakozásában olyan speciális tükröződéses helyzetet teremt, amiben a folyamatok sajátos változékonysága felfüggeszti a gondolati műveletek szükségszerűségét, és értelmét veszti az előzetes, közbeni, vagy utólagos minősítés. Az érintést fogadva, kapcsolatba lépve minőségével, irányával, erősségével, visszahívódik a test a csecsemőkor verbalitás nélküli felfedezésébe, és újratapasztalva a minősítés nélküli létezés, hatóerőt, saját személyes egységének elemi válaszát reagálja.

A másik fontos sajátossága az érintéssel való munkának, hogy kényszerűen egyeztetésre, azonosításra kerül az, amit őrzünk magunkban a saját testünk adottságairól, képességeiről, azzal,

amit a jelenlegi kapcsolaton keresztül tapasztalunk róla. „A test-séma az önmagunkról kialakított háromdimenziós térélmény. Méretet, arányt, térben való elhelyezkedést jelent.”¹⁰ A saját test a mozgásos és érzékszervi élmények nyomán születéstől kezdve elkülönül a környezet tárgyaitól, s ebben a kölcsönhatásban kialakul a környezetről és a saját testről egy vázlat, mely a beszéd kialakulása után az én-fogalom hordozójává válik.

„A környező térben és a saját testen történő tájékozódás egyaránt a saját mozgások során nyer emlékezeti mintát. A külvilág tárgyainak lokalizációja a testhelyzet referenciájának háttérén valósul meg. A test-séma a vizuális téri referencia-rendszer állandó központja. A térirányok leképezése a saját test referenciáján történik. A normális testkép fenntartásához külső téri tájékozódás, mintázott környezet szükséges.”¹¹

Az élettérhez viszonyuló szabad mozgásos, érzékszervi felfedezés a gyermekkor jellemzője. Felnőttkorban megváltozik a térrel való viszony, a testhasználat praktikusabbá válik és a kognitív fejlődés eredményeként a megismerés a praktikusság és a hatékonyság mentén történik, többnyire a legadekvátabb érzékszervünk bevonásával. Az összetett érzékszervi felfedezés háttérbe szorul, megszakad a kapcsolatban való kísérletezés folytonossága, amely frissítené a test-sémát, s a kevés valós testi tapasztalás miatt képzetekkel, félelmekkel, vágyakkal egészülhet ki. Hacsaknem kifejezetten mozgásos életformát folytatunk.

Az érintések érzékeny környezetében való mozgás fizikailag objektív testi tapasztalatokat ad, így hozzásegít a valóságos – úgy értem fizikai megtapasztalások által alakított – testhatár, súlyérzékelés és a test képességének, hatóerejének megismeréséhez, ezáltal feloldja a téves elképzelések, emléknymok gátjait.

¹⁰ <http://eduline.hu/segedanyagtalalatok.aspx/letolt/4927>, 9.

¹¹ <http://eduline.hu/segedanyagtalalatok.aspx/letolt/4927>, 9.

A közvetlen érintkezés

érzéki felülettel való viszony – érintés-mozgás pozitívja, negatívja – személyes mozgás – jelentésszerveződés folyamata

A kíváncsiság állapotát jellemző prereflektív érzékelés és válaszadás megtapasztalásának egyik lehetősége, amikor párosan, vagy csoportosan közvetlen érintéssel dolgozunk. A közvetlen érintkezésekben mindig egy konkrét, érzéki felülettel való viszonyban történik a test mozdulása. Döntéseink, dinamikánk, erőviszonyaink, irányaink, súlyunk, lendületünk stb. az érintés közegén keresztül válik érzékelhetővé. Ez a viszony meghatározó a térmunka szempontjából, ugyanis az érintés és a létrejövő mozgás közti kölcsönösségben egymás negatívjaivá és pozitívjaivá egészülnek ki. Az érintés folyamatos impulzív jelként tartja éberen az észlelést, amivel a figyelmet a külső minősítésből az önmagát alakító személyes mozgásra irányítja, mint térben és dinamikában megtapasztalható szubjektumunk cselekvésére. Így a folyamatos észlelés, észlelés, észlelés által felszabadul a kontrollált mozgás, és sajátos útját járhatja be. „A mozgás úgy viszonyul az észleléshez, mint a kérdés a válaszhoz.”¹² „Az észlelés valójában a világban való létezés, önmaga működésének igazi vakfoltja, amely nem vesz tudomást önmagáról.”¹³

Ez csak akkor valósulhat meg, ha az egymást érintők között elfogadhatóvá válik az érintések absztrakciója, különben a kiszolgáltatottság veszélyétől tartva megkettőződhet a figyelem, s miközben próbál benne lenni a kapcsolatban, afféle külső szemlélőként éberen felügyeli a testek között zajló történéseket. Ha viszont az óra keretein belül meg tud jelenni az érintések személyes céltalansága, minden egyes találkozásban tovább árnyalódva értelmeződik újra az érintés jelentése. „Ezekben az állapotokban a jelentés halványul, a jelentésnélküliség felszabadít, és a jelentésszerveződés folyamatára kerül a hangsúly. A primer testi tapasztalatok talaján a vitalitásaffektusok intenzitás- és időbeli mintázatába illeszkedve a kaotikus, szerveződésben lévő

¹² MERLEAU-PONTY, M.: *La nature*. Paris, 1995, 273. Idézi: Barbaras, R.: *Le désir et la distance. Introduction à une phénoménologie de la perception*. Paris, 1999, 119.

¹³ <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:fQvYL7B7DgIJ:www.prophilosophia.rainfall.ro/hu/kellek-folyoirat/eddigi-tematikaink/kellek-22-szam/losonc-alpar-a-vad-tartomany/+%22tudat%C3%A9let+dinamik%C3%A1ja%22&cd=4&hl=hu&ct=clnk&gl=hu&source=www.google.hu, 7>

állapotok szabad áramlásából jelentések, formák kristályosodnak folyamatosan, majd esnek szét, szerveződnek újra.”¹⁴

Azokon a közvetlen érintkezéseken belül, amiket használtunk az amatőrökkel való munkánkban, 4 féle megközelítési módot különböztetnék itt meg kapcsolati sajátosságaik alapján. A „felületi érintést”, a „megragadást”, a „tartást”, és a „csoport függő viszonyát”. Ezek a megnevezések inkább címkék, mintsem pontos ráfogások, de muszáj volt valahogy nevet adni ezeknek a csoportosított kapcsolódási formáknak, hogy hivatkozni tudjak rájuk. Tisztázom, hogy mit értek alattuk.

Felületi érintés

Az ilyenfajta munkákban az érintés felületként van jelen. Vagy úgy, hogy nincs ereje, terelő iránya, hanem a mozgás fókuszaként a tériségét szervezi azáltal, hogy egy dinamikailag semleges külső viszonyítási ponttá válik, vagy pedig erőt is átad, azaz minőségileg és/vagy dinamikailag állást foglal. Mindkét esetben, az érintés által fölkínált irány, vagy minőség, viszonylag szabadon, kényszerítés nélkül a határozza meg a mozgás irányultságát, és azon belül az érintést fogadó mindig teljesen autonóm mozgásszerveződések folyamatát járja be.

Megragadás

Ez zárt érintés olyan értelemben, hogy az érintést adó fél különböző mértékű erővel, iránnyal, ellentartásokkal, anyagszerűen formálja az érintést fogadó mozgását. Nem csak jel marad, mint a felületi érintés, hanem konkretizálja a mozgás irányát és/vagy erejét. Az izmoktól átveszi a mozdítás pillanatában a szerepet, így kívülre kerül a mozgáshoz szükséges erő. Ebben a kettősségben a bőr felületén tapasztalható meg, hogy mekkora erő szükséges egy-egy dinamika irányba mozdításához, és a megragadás által körfogatként újraértelmeződik a test kerülete a térben. Egy átmenetileg passzív test olyan hatóerőt tapasztalhat meg, amelyet nem az ő

¹⁴ MERÉNYI MÁRTA: *A mozgás- és táncterápiák helye a pszichoterápiák között*. Pszichodráma Újság, 20. szám, 2008. május, Budapest, 64.

idegrendszere, előzetes tervezése határoz meg, és ezen keresztül találkozhat saját választásaival, ami lehet engedés, ellenállás, vagy a felkínált lehetőség egyéni használata.

Tartás

Az ilyen kapcsolatokban a különböző tartások, támaszok, húzások, tolások, levezetések, fölsegítések, emelések által, a gravitáció által meghatározott tömeg szerveződésében való együttműködés által olyan mozgásos helyzetek teremődnek, amelyek önálló munkában nem tapasztalhatóak meg. Ezekben a mások segítése, segítsége által megsokszorozott lehetőségekben, kölcsönös felelősségvállalás mellett alakul a mozgás, amit az egyének döntéseinek folyamatos fizikai ok-okozati tapasztalása ível át. Minden választásnak fizikai következménye van, valóságos súlyok kezelésével jön létre a mozgás, s ebben az egyének és a gravitáció közötti kölcsönhatásban, az együttműködés bizalmával megtapasztalható a saját viszonya a saját és a másik súlyával.

Csoport függő viszonya

A táncolók mozgását egy csoporthoz tartozó állandó érintkezés alakítja. Ebben a függő viszonyban a mozgás fókusza a legalább két másik testhez való érintkezésen van, és a táncot az ezekben a különböző helyzetekben való mozdulás szervezi. Így párhuzamosan érzékelhető kétféle viszony, ami között alakul a folytonosan illeszkedő mozgás. A mozgás az, ami szüntelen egyeztetésével, alkalmazkodásával ezt a láncolatot vagy hálózatot összetartja. A testet a helyzet kívülre helyezett fókusza sodorja olyan megoldásokba, amikbe magától nem menne.

A közvetett érintkezés

tudatosság lekapcsolása – manipuláció – autonóm testi érzékelés – a mozgás transzférése

A prereflektív érzékelés és válaszadás előhívható közvetlen érintés nélkül is. Ebben az esetben a figyelem és a mozgás olyan kapcsolatáról van szó, amelyben a mozgást nem a taktilis kapcsolódás figyelme vezeti, hanem a testi érzékelést megelőző külső, vagy belső figyelmi fókusz, ami által lekapcsolódik a test mozdulását felügyelő tudatosság.

Az én tapasztalataimban kétféleképpen találtam erre módot. Vagy úgy, hogy a testet anélkül, hogy érintenék, a környezete olyan külső kényszerítő helyzetbe hozza, hogy nincs ideje tudatosságának önmaga válaszát megszülni, hanem előbb történik meg a test mozdulása válaszként. Ezt a lehetőséget „a közösség érintése” címkével láttam most el. Vagy pedig úgy, hogy a tudat, a szellem(?) olyan táplálékot kap, ami által folyamatosan elsődleges fókuszba kerül, s így a mozgás ennek az állandó gerjesztésnek az analízátlan válasza lesz. Ennek a címkéje pedig „a képzelet érintése”.

Mindkét esetben manipuláció történik, a mozgás fókusza vagy kikerül, vagy épp túlságosan be, ezáltal megélhetővé válik a testi érzékelésünk autonómitása és egyéni összetettsége, ami létrehoz egy tudatosított akaraton, vállaláson túlmutató mozgásélményt. Ezekben a közvetett kapcsolódásokban a mozgás a külső vagy a belső történések közvetlen transzferévé válik.

A közösség „érintése”

Az amatőrökkel való munkámban azt figyeltem meg, hogy egy-egy mozgássor elsajátítása elakad a test biztonságos uralásán belül, és elkezdett érdekelni, hogy mi lehet az a helyzet, ami ezt tovább vinné. Nem dolgozunk állógyakorlatokkal, csak olyan térben haladókkal, melyekben nincsenek tartandó távolságok, fontos, hogy egymás terében mozognak, csúszkálhat, ki hol van. A különböző dinamikájú, minőségű gyakorlatokhoz tartozik egy, a megfelelő dinamikát, minőséget, energiaszintet segítő zene, de a mozgássor folyamatát általában nem kötjük zenei

jelekhez, számoláshoz, hanem a mozgó csoport egymásra figyelése alkotja meg a mozgássor idejét, terét. Amikor így dolgozunk, a térben és időben is változékony viszonyok hatására figyelmük kiélesedik. Látom rajtuk, hogy ez a helyzet sodorja őket a munkába, egymásba, feloldódnak, észlelésük megnyílik, és így személyes tapasztalásuk alapján megkérdőjelezhetetlenné válik a test intelligenciája, az, hogy nincs idejük gondolkodni, s a test már mozdul, már megoldja, reagál, nagy bizalmat ad a testnek, hogy nem csak akkor éber, ha tudom, hanem akkor is, ha csak érzem. Ez a fajta csoportos munka fejleszti a mozgásérzékelést, a szándék és a mozdulat összehangolását, a térérzékelést. Körülményei spontán módon teremtik meg, a mozgás jelen pillanatában - nem előre, vagy utólag, mint a verbális instrukció, korrekció – a megfigyelés és a változtatás élményét. Az ilyenfajta munka a közösségen belül olyan produktív testi figyelmet teremt, ami nélkülözhetetlen a közös munkához, alkotásokhoz, improvizációkhoz, kontakthoz, tánchoz.

A képzelet érint

Az, amit korábban a Közvetett érintkezés címmel ellátott szövegben jobb szót nem találva rá „táplálékként” neveztem, számomra azt a szellemi, gondolati anyagot jelenti, amivel ebben a fajta munkában betöltődik a figyelem. Ez mindenképpen a múltra hagyatkozó, saját élményeiből építkező szellemi, képzeleti és/vagy érzelmi aktivitás. Tapasztalataim alapján egyfelől a hétköznapi felületi érzetek, textúrák (mint például a víz, levegő, gyurma, ragasztó, ecset, tépőzár, vatta), vagy ezek felnagyításával létrehozott közeg tartja fenn ennek az aktivitásnak a folytonosságát és termékenységét, mivel ezek elég erős, sok érzékszervvel, taktilisen is megélt személyes élményanyagok. Másfelől azok erősítették, amik a test és a tér viszonyában teremtenek egy elképzelt kapcsolatot. Harmadrészt működött az a lehetőség is, amikor egy időben közeli valóságosan átélt érintéses feladat emlékezeti kivonatát aktivizáltuk.

A felületi érzetek, és a teremtett közegük sajátosságai sokféle használati lehetőséget kínálnak a velük való munkában, mivel érzéki tulajdonságuk mellett adott lehet általuk egy dinamikai

jellemző is, egy térbeli jellemző is, és sajátos időbeliséget is szervezhetnek a mozgásnak. S mindez képzelhető a testen kívüli külső környezetnek, vagy a testen belüli belső környezetnek is.

A tér és a test viszonyában működött az is, amikor a tér közvetlenül a test térbeliségét jelenti, azaz a különböző testrészek különböző viszonya határozza meg a mozgást, és működött az is, amikor egy képzelt külső tér alakítja a mozgást.

Az időben közeli érintéses élmény előhívása pedig valamely közvetlen érintkezés friss érzéki emlékének időbeli, térbeli, dinamikai lenyomatát írja a mozgásra. Ezzel az önálló újratemtéssel az egyéni mozgásban újra átélhetővé, és önmagában is elfogadhatóvá, érvényessé válik a korábbi társas mozgáson keresztül megélt személyes létezés.

Az összefüggés

„Az implicit emlékezés *nem tudatos*,
előhívása *nem akaratlagos*,
hanem a beiródás körülményeit utánzó ingerek
spontán módon hívják elő.”¹⁵

Az amatőrökkel való munkámban azt tapasztaltam, hogy ezek a korábban meghatározott közvetlen és közvetett érintkezéses mozgások olyan táncokat szülnek, amikben messze túlkerülnek a sajátjuknak gondolt korlátaikon. Amikor az érintkezések ilyen megközelítéseivel dolgoztunk, akkor a felszabaduló autonóm érzéki emlékek sodrása lekapcsolta társadalmiságuk tudatának kontrollját, s bátrabb kísérletezés szervezte a mozgásukat. Ezek az előhívó érintkezések mind olyanfajta emberként, létezőként engedték őket reagálni, döntéseket hozni, játszani, amit a „felnőtt” élet összetett felelősségében ritkán élhetnek át. Ezekben a táncokban feloldódik a társadalmi érvényesüléshez szükséges tudatos kontrolláltság, a kornak, nemnek,

¹⁵ NAGY MÁRTON: *A mozgás- táncterápia a tudattalan anyanyelve*. Pszichodráma Újság, 20. szám, 2008. május, Budapest, 74.

státusznak megfelelő viselkedési elvárások, és maradnak csupaszon az absztrakcióban létrejövő viszonyulások, amelyekben például a védtelenség is megélhetővé válik káros következmény nélküli élményként. Az így megélt mozgás és kapcsolat visszavezet abba a magzati, csecsemőkori koncentrált létezésbe, amit még nem mint a társadalom tudatos tagja élünk, hanem mint egy érzékenyen érzékelő lény, aki a környezetével, és a másik emberrel való bontakozó kölcsönhatásában jelenik meg. Ezeknek az érintkezési táncoknak a mozgását az előzetes elbírálás nélkül bejutó összetett ingerekre adott elemi válaszok alkotják, s így a mozgás nem egy zárt rendszerként működő vélt megismerésen alapuló válasz, hanem az állandó érzékelés sajátosan tünékeny alkotása.

Élményeim alapján arra a következtetésre jutottam, hogy ezek az érintkezési kapcsolatok a korai testi emlékek előhívódásával együtt megidézik az azokat jellemző odaadó viszonyulást is, amelyet korábban kíváncsiságnak neveztem. Azt feltételezem, hogy ezek az érintkezések az ember ébredő érzékeléséhez kapcsolódnak, s ezáltal elvezethetnek a „bontakozó viszonyulás” teremtő tartományába, ahol újra átélhető a személyes létezés szabadsága, amely befogad, érzékeny egészként reagál, és differenciálva megismer.

A továbbiakban arról szeretnék írni, hogy ezekben az érintkezési lehetőségekben milyen korai élményvilág lehet az, ami rejtetten átszövi a jelen testi élményét, s magával hívva az azt jellemző teljes odaadást az amatőrök mozgását felfedezőbbé, szabadabbá teszi.

érintkezés	Közvetlen	a b s z t r a k c i ó :	v i s s z a c s a t o l á s :
		felületi	feltétlen figyelem
		megragadás	helyzetváltoztatás, gondozás, fizikális hatóerő, választás
		tartás	helyváltoztatás, bizalom, biztonság
	Közvetett	csoport függő viszonya	összehangolás, alkalmazkodás, egyeztetés
		a közösség „érintése”	globális érzékelés
	a képzelet érint	belső érzéki aktivitás	

A *közvetlen érintkezések* lehetőségei, miközben teljesen absztrakt kapcsolatok és mozgásszerveződések, a test hangsúlyosan anyagszerű kezelése miatt mélyen más síkokat

mozgatnak meg. Ezek a párhuzamos szálak rejtetten alkotják a kapcsolat és a mozgás szövetét. Dr. Incze Adrienne egyik tanulmányában¹⁶ olvastam, amelyben a taktilis érzékelés fejlődési sajátosságairól ír, hogy az érzékelés terén a tapintás az egyik legkorábban érő viszonyulás. Tehát a méhen belül a taktilis inger érzékelésével kezdődik létezésünk tapasztalása. A magzat előbb ért, mint produkál. Létezésünk első tapasztalata a taktilis ingerek befogadása, pusztán érzékelése a cselekvés igénye nélkül. Ahogy fejlődünk, később egy egész szerveződésként reagálunk az ingerekre, s az inger milyensége a közvetlen válaszunkat tapasztalva válik érzékelhetővé. Ezen időszak érzékelésére a későbbiekben úgy fogok hivatkozni, mint „globális érzékelés”. Csak ezután alakul ki az ingerek sajátosságainak differenciált megismerési vágya, ami az ingerre adott válaszokat funkcionálissá teszi, és a mozgásunkat a tárgymanipulációba vezeti.

A *felületi érintés* absztrakciójában a méhen belüli prereflektív érzékelés attitűdje hívódhat elő, amelyben adott egy önállóan mozgó ember, aki mozgásában a körötte lévő semleges taktilis környezetben válik érzékelhetővé. Ezekben a páros, vagy csoportos munkákban a mozgó: mozgásában önálló, s köré szerveződnek különböző taktilis ingerek, amelyek által tapasztalható testének kiterjedése a térben, s a mozgásának dinamikája, minősége. Az érintő jelenléte jelszerű, folytonos feltétlen figyelem jellemzi, ami ítékezés nélkül követi a mozgó döntéseit. Ezáltal olyan viszony teremődik, amelyben az érintést kapó az elfogadás biztonságában élheti meg autonóm mozgási válaszait. Ez olyanfajta kapcsolat újbóli megtapasztalása, amelyben nincs elvárás, az érintés feltétlen figyelmet jelent, folytonos figyelő jelenlétet igazol, s így megadja az állandó referenciapont biztonságát, amelyben bátran kísérletezhetünk. Ez az élmény a legkorábbi mozgásos emlékünkhöz jelenvalósága, amelyben a környezetünk nem minősít, hanem finom jelként engedni érzékelhetővé válni mozdulásaink.

A *meგრagadással* való páros, vagy csoportos munkát a testtel való folytonos manipuláció jellemzi. Azt vettem észre az amatőrökkel, hogy felszabadító átadni a testrészek mozdításának felelősségét, és a felkínált lehetőséghez képest mozdulni, vagy csak hagyni érzékelni egy

¹⁶ DR. INCZE ADRIENNE: *A testtudati munka mint a testi kreativitás mozgósítója*. Pszichodráma Újság, 20. szám, 2008. május, Budapest, 40-47.

számukra idegen mozgásrendszert. Ezekben a kapcsolatokban az az érdekes, hogy miközben a saját idegrendszerük strukturál és érzékel egy mozgásfolyamatot, egy másik ember határozottan belenyúl, más irányt ad, más dinamikát, egy másik testrésznek, mint amilyen folyamatot maguktól követnének. A testnek ez a fajta mozgásérzete a csecsemőkori gondozás, helyezgetés, a testrészek mozgatásának élménye. Ebben a viszonyban szabadon tapasztalhatja a csecsemő a saját hatóerejét, mint a funkcionális mozgásos ingerekre adott mozgásos választ, ami lehet ellentartás, engedés, vagy használat, vagy figyelmen kívül hagyás, megfigyelés. Ezek a reagálások az első választás-élmények, amelyek cselekvésben is tapasztalhatókká válnak. A *megragadással* való munka a funkcionalitás, és az absztrakció sajátos elegye. Funkcionális, mivel a test és a tér tömegviszonyának fizikai módosításáról van szó, és absztrakció, mivel hétköznapi értelemben céltalan mozdításokról van szó. Azt gondolom, hogy ez a fajta munka azért generálja a kíváncsiságot, mert abba a csecsemőkori ébredező cselekvésességbe tud átívelni, amelyben először tapasztalható meg a funkcionális hatóerőnk, személyes választásaink, s amelyben a fizikalitásra fizikalitással reagálunk.

A *tartásos* érintkezésekben olyan testhelyzetek, mozgás- és térélmények sodrását tapasztalhatjuk meg, amikre önállóan nem lennénk képesek. A *tartással* való csoportos, páros munka annak az élménynek az összetettségét hívhatja elő, amikor a baba egy másik ember által olyan mozgásélményekhez jut, amelyekre magától képtelen lenne. Babakorban ezekben a tartásokban, emelésekben, reptetésben, húzásban, kapaszkodásban a test és a tér viszonya, a másik emberben való bizalom, és a biztonság érzete kezd formálódni. Ekkor a saját test részeinek helyzeti érzékeléséhez képest az egész test térben elfoglalt helye, helyváltogatása válik először érzékelhetővé. Csecsemő- és gyerekkorunkban természetesek ezek a testi érzetek, de ahogy felnövünk, egészen addig, amíg meg nem öregsünk, már csak ritkán élünk meg ilyenfajta viszonyt a mindennapi életünkben. Ez a fajta munka az amatőröknél ezt a korai élményvilágot érintheti meg. Az amatőrök tartásos munkájában a súlyviszonyok gyors alakulása változékony 'segítő' és 'segített' szerepeket szerveznek, ezáltal dinamikus felelősségvállalás

mellett nagyon sokféle bizalmi helyzetet élhetnek át. Ezen helyzetek változékonyságában, és elemi testi élményeiben nincs idő reflektálni az esemény milyenségére se előre, se utólag, tudatossággal befoghatatlanná válik az események sűrűsége, így a puszta érzékelés-cselekvés ösztönös hangoltsága teremődik meg. Azt gondolom, hogy a fizikai érdekeltség teljesen felfrissíti az érzékeket, a felelősség és a döntések vállalása, a bizalom megtapasztalása és a következmények elfogadása olyan izgalmas viszonyulásokat, összetett kapcsolódásokat teremt, ami természetesen sodor bele a mozgásos megismerésbe. Azt gondolom, hogy a jelenben létrejövő tér-, test- és súlyviszonyok expresszív érzékelése, és babakorunk elsődleges téri és bizalmi élményei között finom hálózat szövődik, amelyben átjárás a bontakozó viszonyulás.

A *csoporthoz tartozó viszonyban* egy embernek két másikhoz van érintésen keresztül állandó kapcsolata, s így ebben a folytonos egyeztetésre való figyelésben szerveződik a mozgás. Az amatőrökkel azt vettem észre, hogy ebben az összehangolásban elkezdnek játszani a lehetőségekkel, formákkal, és ez a fajta játékos meghatározottság a kreativitást hívja elő bennük, és élvezik azt, ahogy ez átvezeti őket egyik helyzetből egy másikba. Valószínűleg ebben is a legkorábbi kapcsolódási kísérleteink bátorsága hívódik elő, amikor még anélkül, hogy tudnánk, mi számít jónak, mi rossznak önmagunkra, vagy másokra nézve, pusztán szándékunkat szemünk előtt tartva, már önálló cselekvő erőként próbáljuk érvényesíteni cselekedeteinket a felnőttek és a környezet által meghatározott kereteken belül. Ez a babáknál az első időkben mozgásos cselekvések mentén történik, amelyre a gondozójától érintéses válasz jön, ami korlátozhatja valamely eredeti mozgásos tervük egyik tényezőjét (irányát, dinamikáját, idejét). Ebben a helyzetben mozgásos döntések születnek, megpróbálják összehangolni az eredeti tervünket a most fölkínálttal, s eközben hangolódik személyes alkalmazkodásunk, egyeztetésünk. Ezek a korai rugalmas cselekvések csak a szándékot tartják szemük előtt, és az akadályoztatást még nem mint negatív tényező értelmezik, hanem csak mint a körülményekhez tartozó adottság. Ezek a produktív testi emlékek teremthetik meg azt a fajta játékos kíváncsiságot, amit az amatőrökben ilyenkor érzek.

A *közvetett érintkezés*ben a konkrét mozgásos érzékelést megelőzi és indukálja valamilyen külső vagy belső figyelmi fókusz. Tehát egyfajta párhuzamosság van a mozgás és a figyelem között, nem pedig azonosság. A figyelem középpontjában valami más áll, mint maga a test mozdulása, de valami olyan, ami kapcsolatban áll vele, meghatározza azt. Erre, mint korábban írtam, kétféle kapcsolást találtunk. Az egyik: a „közösség érintése”, a valóságos mozgásos körülményekre adott reakciókra épít, a másik pedig: „a képzelet érint”, a képzelet világával mozdítja meg a testet. Azt gondoltam, hogy az amatőröknél a kíváncsiság átélése a társas érintkezéses kapcsolódásokhoz köthető, de azt tapasztaltam, hogy amikor a mozgás e kétféle megközelítésében táncolnak, annak ellenére, hogy önállóan, konkrét érintéses kapcsolat nélkül dolgoznak, fel tud függesztődni bennük a mozgás minősítése, analízáltsága, s ezáltal elemi szerveződésű mozgásfolyamatok tudnak születni. Arra gondolok, hogy ezek a figyelmi formák olyan rétegeket mozgósíthatnak a test mozgásos emlékezetében, amelyekben megkérdőjelezhetetlen a létrejövő mozgás érvényessége. Stern szerint a mozgó csecsemőben olyan érzésformák (vitalitás affektusok) teremődnek, amelyek egész életében vele maradnak tudaton kívüli élménymátrix gyanánt. Ezek a legelemibb mozgásos élmények szabadulhatnak ki ilyenkor a tudatosság prése alól, s így a testre bízott mozgás szabadabban, és sokrétűbben szerveződhet olyan érzésformák alapján, amelyek csecsemőkorunk óta kifejezetten hozzánk kötődik. Felszabadító megismerni ennek a fajta figyelemnek a gazdagságát, termékenységét, alkotóerejét, találkozni az ilyenfajta mozgás sokrétű szerveződésével, amit sosem tapasztalhatnak, mikor valami nagyon kiagyalt táncolásba kezdenek. Jó azt látni rajtuk, hogy kíváncsian hagyják, hogy történjen a testtel a mozgás, s hogy a külső-belső figyelem játéka olyan mozgásba sodorja őket, ami valahonnan ismerős is számukra, meg nem is.

Amikor az amatőrökkel *a közösség „érintésével”* dolgozunk, számomra az a folyamat a legérdekesebb, ahogy felenged figyelmük zárt koncentrálttsága, és átszerveződik egy sokkal összetettebb és érzékenyebb hangolású érzékeléssé. Ebben a folyamatban, ezzel párhuzamosan, a mozgásuk is a tömbös használatból egyre érzékenyebben izolálttá válik. Ilyenkor fokozatosan

egyre teljesebben használják az észlelési lehetőségeiket, egyre inkább támaszkodnak nemcsak a hétköznapi életben leginkább használtakra, hanem az egész testi érzékelésre. A változékony és összetett helyzetek, lehetőségek felismerése és reagálása nem bírja el a tudatosítás és a jóváhagyott válasz lelassult útját, hanem működésbe lépteti a test éberén észlelő és reagáló intelligenciáját. A figyelem megváltozásának szempontjából ez annak a fajta „globális érzékelésnek” a megteremtődését jelenti, amivel a csecsemő érzékeli a környezetét. Itt azonban a globálisan észlelt környezetre adott mozgásos reakció nem globális, mivel a test körül létrejövő dinamikus környezet a test minden részletétől másféle reakciót kíván. Ezáltal a test részletein, gyorsan változó egyidejűségben, más és más minőség, dinamika, irány jelenik meg, tehát a reagálásban a test részletei képviselik a test egészének globális érzékelését. Azt gondolom, hogy ebben az érintés nélküli munkában összekötődik a méhen belül fejlődő test mint szerveződő szervezet önmagát fenntartó globális érzékelése, gyors reakciói és a későbbi mozgásos megismerés tapasztalatainak komplexitása. Egyszerre jelenik meg a test velünk született, bármiféle tapasztalatszerzést megelőző gyorsasága, találékonysága, és aktív és árnyalt használatba kerülnek a későbbi mozgásos élmények lenyomatai.

Amikor a *képzelet érintésének* lehetőségeivel dolgozunk, különféle térben, dinamikában, felületen, közegben, érintéssel tapasztalt érzetek tudatos előhívásával, és azok mozgásba transzformálásával mesterkedünk. Az ilyenfajta munkában létrejövő érzéki (nem analizált) mozgásban valamilyen korábban megélt érzéki élmény forogtódik vissza. Ez egy olyan speciális visszacsatolás, amiben tudatos az emlék előhívása, és tudatos a mozgásba való átírata, de a figyelem, valahogy e kettő közti folyamatos ingázása miatt, nem telepedik rá egyik területre sem, így egyik sem tud sem túlkontrollált, sem teljesen magára hagyott lenni. Miközben a figyelem számára van egy nagyon inspiráló újraalkotási lehetőség a képzeletben, az ahhoz kapcsolódó test mozgása mindig visszahívja a gravitációra, térre, izomzatra, dinamikára, de az így észlelt mozgás továbbalkotásához újból és újból vissza kell térnie a mozgás táplálékához, a belső alkotás világába. A figyelemnek ez az izgalmas csúszkálása párbeszédet indít, újfajta kérdéseket,

válaszokat generál a testtől, és azt tapasztaltam az amatőröknél, hogy fölszabadulnak az improvizatív mozgás bejáratott útjai. Azáltal, hogy ennyire elemien összefüggő a begyülemlett érzetek és a mozduló test viszonya, egyrészt tapasztalhatóvá válik a bennük felhalmozódott érzetek sokfélesége, másrészt a saját testük képessége arra, hogy fizikálisan megtapasztalhatóvá tegye azokat önmaguk, és a külvilág számára. A csecsemő teste a környezetre való érzékenységet csak egyként tudja képviselni a külvilág felé, s miközben rengeteg érzet tolul befelé, időbe kerül, mire a testhasználatával differenciáltabban tud ezekre reagálni. A *képzelet érintéses* feladatokban az amatőrök, felnőttként élhetik át azt a belső érzéki aktivitást, ami a csecsemőkort leginkább jellemezi, s emellett megélhetik a fizikális használatban megismert testük hatóerejét, ami a teljes önálló alkotás képessége. Érzékelő és cselekvő létezőként egy olyanfajta áttételre való képesség folyamatosságát élük meg, ami sajátosan belőlük jön létre.

Arról is, ami nem működött:

Fontosnak tartom, hogy leírjam ebben a munkában, mielőtt még túlidealizációs folyamat indulna el a leírtakkal kapcsolatban, hogy a kíváncsiság ezen állapotainak jelenléte sosem ilyen vegytiszta és folytonos, nem is lehetne az. Egy-egy ilyen érintkezéssel improvizációban nagyon összetettek a történések, másodpercről másodpercre változékonyak a viszonyok, állapotok, minden állandó változásban van, épp ezért nem gondolom, hogy törekedhetünk egyféle viszonyulás megtapasztalására. Azonban ha csak egy kicsit is meg tudnak történni, bármennyi időre is meg tudnak csillanni ezek a teljes átadások, akkor az alapot adhat arra a reményre, hogy így is tudunk viszonyulni önmagunkhoz, a másik emberhez, környezetünkhöz.

Próbálom az órákat úgy szervezni és irányítani, hogy a fizikalitáson keresztül minél több helyzetben közelíthessenek ezzel a bontakozó viszonyulással magukhoz és másokhoz, ugyanakkor azok is használható tapasztalatok számomra, amik az elképzelésem ellenére éppen hogy akadályá váltak a figyelem szabadságának megteremtődésében. Végül tehát megpróbálom

megfogni, hogy melyek azok a tényezők, amelyekkel szándékom ellenére kifejezetten a kíváncsiság ellen dolgoztam.

Az egyik maga az érintés problémája, amiről már korábban is írtam. Érzékeltem az amatőrökkel való munkánkban, hogy idő kell ahhoz, hogy elfogadják az érintés szexuális tartalomtól mentes minőségét, s így addig, amíg nem formálódik ki bennük ez az újfajta érintéses találkozás egy másik emberrel, a feladatok sosem tudnak olyan intenzitással működni. A figyelmük még azon a konfliktuson van, hogy miközben próbálják értelmezni a jelen helyzetet, nem találnak hozzá kapcsolódást a múltból, nem tudják mihez kötni, így hiába próbálják megteremteni az engedéshez szükséges stabilitásukat, teljes bizonytalanságban vannak. Ez az állapot a jelentés halványulásának állapota, ami még nem a jelentésszerveződés folyamata. Ebben türelemmel kell lenni, kinek-kinek más idő, mire meg tud érkezni a most történő érintéses kapcsolatba, ahol újféle érzéki kapcsolatokat élhet át. Az a tapasztalatom, hogy az adhat segítséget ezekben az érintkezései lehetőségekben, ha először hangsúlyosabban a kézzel való érintéssel dolgozunk, s az így szerzett ismereteken keresztül majd csak később vonódik be a munkába az egész test, minden testrészével egyenjogúan. Mivel a kéz érintése még a legelfogadhatóbb, érzékeny használatával a leginkább absztrahálható. A nagyobb testfelületek érintése már nehezebben irányítható, nyersebb, a velük való kapcsolatban sokkal kevésbé tudnak elvonatkoztatni az intimitástól, szexualitástól, ami elzárhatja őket a fizikális élmények szabad tapasztalásától.

Ugyanígy megnehezíti a testhez való anyagszerű viszony kialakulását, ha túl korán próbálom megismertetni irányított érintéseken keresztül a test anatómiai sajátosságait. Ezek az analízáló viszonyulások táncosként, folyton a testtel foglalkozva, számomra teljesen elfogadottak, de egy átlagos embernek nagy távolság van a testről tanult anatómiai ismeretek, és a hétköznapi emberek között. Ezért jobban működött, amikor egy feladat által közvetve, önmaguktól jutottak ilyen ismeretekhez a saját, és a másik testén keresztül, és így, a konkrét személyes tapasztalások által, és azokra reflektálva tudtak meg többet a testről, mint anyagról.

Egy másik fontos tényező a testtel való munkában a súlyérzet relativitásával függ össze. Egyénenként nagyon változó, hogy kinek-kinek milyen viszonya alakult ki a súlyával, így előfordulhat, hogy a munkák során maga a súlyérzet áthangolása lesz az élményszerzések középpontjában, és e mentén tapasztalhat felszabadulást, ami szintén egy lehetséges út. Ez azért fontos, mert ezek a félelmek, téves elképzelések, amelyek így a tapasztalásban csiszolódnak, átruházhatók a társra, akivel viszonyban áll, és az ezzel párosuló veleérző képesség megakadályozza a valóságos súlytörténeteket. A tartó, vezető társra való túlérzékeny, hamis előképeken alapuló figyelés óvatosságot eredményez a közös munkában, így megcsönkölnek a lehetőségek, és az érintést kapó nem többnek érzi magát ebben a viszonyban, hanem kevesebbnek. Ezért időt és támogatást kell adni, hogy a valós viszonyban történő érzékelések fizikálisan megtörténhessenek, és ezáltal pontosídjának.

Ugyanilyen hátráltatás-élményt adhatnak azok a feladatok, ha egy csoport történetében túl korán dolgozunk velük, amelyek nem egymás segítésére, hanem akadályoztatásra épülnek. Ezekhez a feladatokhoz stabilitás kell a csoporton belül. Ha viszont ez már kialakult, nagyon inspiráló játékba hívja őket.

Elkövettem olyan hibát is, hogy egy feladatot olyan intenzitással, részletgazdagon, sokféle lehetőséggel írtam körül, hogy valami olyan idealisztikus előképet teremttem az amatőrök fejében az elkövetkező munkával kapcsolatban, amihez képest a valóságos tapasztalat sokkal nyersebb fizikai élményt adott. Sokkal jobban működik ezért, amikor nem osztom meg előre ezeket a lehetőségeket, elképzeléseket, hanem csak *egy* fontos fizikalitásra vonatkozó esszenciát adok át nekik, mert magától a bontakozó viszonyulástól minden újféle megközelítésük természetesen sokszorozódik meg. Annyit tehetek, hogy végül ezekre reflektálok, ami megerősíti őket az elkövetkezendőkben is, hogy a felfedezéseik sokfélesége mind érvényes.

Ahhoz, hogy ezt az esszenciát jól tudjam kiválasztani, fontos élmény volt, mikor azt tapasztaltam ebben a csoportban, hogy ha egy feladat leírása részemről túlságosan absztrakt, akkor túlságosan magukra hagyom őket a felfedezésben. Valahogy azt az arányt kell eltalálnom,

hogy még kapcsolatba tudjon kerülni a feladattal, ugyanakkor nyitott játék legyen arra, hogy önmaga számára eddig ismeretlen megközelítésekkel is találkozhasson.

Ezekben a folyamatokban belül fontos, hogy a mozgáson keresztül történő érzékelést ne akadályozza meg a félelem, ugyanis a félelem az érzékelés elé tud lépni. Tapasztaltam olyan helyzeteket, amikben a csoportos, vagy páros munkából valamilyen félelem miatt kihelyeződött a bizalom, és áttolódott felém. Ezekben az érzékeny helyzetekben az én megtartó erőm az, ami vissza tudja vezetni ezt a társak felé. Ez mindenkinél máshogy működik, ebben nekem kell jól figyelni, kinek milyen fizikális segítségadással tudok segíteni, oldani.

utóirat

Ebben a munkában, amivel ezt megírtam, nekem ugyanúgy meg kellett küzdenem a gondolati, a fogalmi és a nyelvi struktúrák egymást evő démonaival, hogy meg tudjon jelenni, és kapcsolatba tudjon kerülni veletek az, ami bennem van, mint ahogy az amatőrök is próbálják átjuttatni saját érzékiségüket azon a mozgáson keresztül, amit a félelmeik, elképzeléseik, egyéni társadalmi beilleszkedésük, szocializált testükhöz való viszonyuk meghatároz. A fogalom- és szövegalkotás, és a kontrollált, megnevelt test a társadalmi működés szempontjából jóindulatú előhangolások, amik a testi, érzelmi, és gondolati kifejeződés hatékonyságát hivatottak segíteni. Azonban felnőtté válásunkra ezek megkérdőjelezhetetlen érvényességű, mozdíthatatlannak tűnő rendszerekké lesznek, egyre sűrűbb hálót alkotnak belső világunk védelmére, s így egyre nehezebbé válik az átjárás. Azt hiszem, önmagáért és másokért felelősséget vállalni tudó felnőttként lehetőségünk van újra ránézni a mintázatainkra, és minden képességünk megvan ahhoz, hogy a nyelvet, és a testet érzékenységgel, bátorsággal és sajátosságainak ismeretével közvetítőként engedjük megszólalni, s így megtapasztalhassuk a kommunikáció szabadságát.

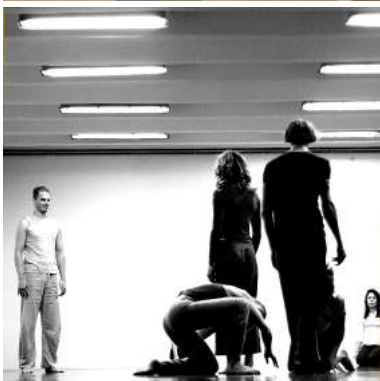
melléklet:















fölhasznált irodalom:

FUNK DECKARD, Michael: *A lélek hirtelen meglepetése: a kíváncsiság szenvedélye Hobbes, Descartes és Burke filozófiájában*, doc. to pdf/
www.epa.oszk.hu/01200/01273/00023/pdf/20050830100722.pdf

Honti Katalin ismertetése Keith Johnstone könyvéről. *Színjátszás, IMPRO* Keith Johnstone: *IMPRO. Improvisation and the Theatre*, London, Faber and Faber kiadó, 1979. Szerk.: Gabnai Katalin, Népművelési Intézet, felelős szerk.: Földiák András 1981. febr. házi nyomdavezető: Fazekas Gábor 81.138

LOSONCZ Alpár: *A "vad tartomány", avagy mit kezdünk a kultúraköziséggel*, doc. to pdf/
[.http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:fQvyL7B7DgIJ:www.prophilosophia.rainfall.ro/hu/kellek-folyoirat/eddigi-tematikaink/kellek-22-szam/losoncz-alpar-a-vad-tartomany/+%22tudat%C3%A9let+dinamik%C3%A1ja%22&cd=4&hl=hu&ct=clnk&gl=hu&source=www.google.hu](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:fQvyL7B7DgIJ:www.prophilosophia.rainfall.ro/hu/kellek-folyoirat/eddigi-tematikaink/kellek-22-szam/losoncz-alpar-a-vad-tartomany/+%22tudat%C3%A9let+dinamik%C3%A1ja%22&cd=4&hl=hu&ct=clnk&gl=hu&source=www.google.hu)

Pilinszky János Publicisztikai írások, Bp. Osiris Kiadó, 1999.

Pannonhalmi Szemle, a tánc, 2003 XI/2

Pszichodráma Újság, 20. szám, 2008. május, Bp. 2008.

<http://eduline.hu/segedanyagtalalatok.aspx/letolt/4927>

fölhasznált képek:

Mátyás Attila egy 2009-es óráról készített képei

A *Városligeti órán* készült képek 2009-ben

Az *amatőrök* által készített képek 2010-ben

Bíró Bernadett, Gólya Bernadett, Dömötör Luca, Czap Gábor, Rév Tamás, Bazsó Anna, Solymoskövi Luca, Weisz Gabriella