

Budapest Kortárstánc Főiskola

SZAKDOLGOZAT

Német Ildikó
2016

Budapest Kortárstánc Főiskola
Táncművész BA szak

Út a testi és lelki gátlások
feloldásáig improvizáció
segítségével

Szakdolgozat

Készítette:

Német Ildikó

Témavezető:

Nagy Imola

Budapest, 2016

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető	2
1. Múltból fakadó frusztrációk	3
1.1. Külső és belső tényezők, melyek frusztráció forrásai lehetnek táncóra közben.....	6
1.2. Hogyan tud kihatni a frusztrált állapot a testre és a testhasználatra?	9
2. Énkép kialakítása	11
2.1. Önismeret.....	12
2.1.1. Miért jó és hasznos a táncos egyéneknek ismerni a testükben rejlő lehetőségeiket? 14	
2.2. Önbizalom.....	15
2.2.1. Önbizalmat fejlesztő alternatívák.....	16
2.3. Önfogadás	17
3. Hibázni szabad és kell	18
3.1. Mit számítunk hibának?	18
3.2. Elfogadni és tanulni hibáinkból.....	18
4. Mozgásos improvizáció testi és lelki hatásai.....	20
4.1. Mi az improvizáció?	20
4.2. Felmerült nehézségek	21
4.3. Kreatív gondolkodás kialakítása	24
Összesítés	27
Bibliográfia.....	28
Mellékletek	29

Bevezető

Minden ember jelen személyiségét a múlt kihatása formálta olyanná, amilyen a jelenben. Ezek az élmények lehetnek pozitív és negatív hatással az egyénre. Ebben a szakdolgozatban saját példáimból fogok kiindulni, hiszen mindenki a maga történetéből tanul leginkább. Az én esetemben a múlt az Újvidéki Balettiskolában kezdődik, és a jelen a Budapest Kortárástánc Főiskolánál tart. Az Újvidékről érkező énem, amely itt, Budapesten szembesült a frusztrációival, gátlásaival és szorongásaival, motivált e szakdolgozat megírására, ugyanis ott jelentősen megalapozták a mostani énem kialakulását és táncos létem kezdetét. Nem szeretném, ha én lennék a 'főhős', azt szeretném, hogy a hozzávetőlegesen letisztázott helyzetemet megosszam Veletek. A kezdeteket, a miértekre a válaszokat, és a lehetséges kiutat. Azt nem mondom, hogy gátlásaim teljes mértékben megszűntek, de ráleltem olyan megoldásokra, amelyek segítettek, és segíthetnek a hozzám hasonló helyzetben lévő frusztrált, szűk komfortzónával rendelkező, önbizalomhiányos, táncos pályára készülő egyéneken.

A gátlások testi és lelki hatásairól is fogok írni, hiszen mindkét féle hatást fontosnak találok, egyaránt befolyásolnak. Tapasztalataim alapján, ha nem vagyunk tisztában önmagunkkal, határainkkal, és amíg nem észleljük, tudatosítjuk azt, hogy valami káros hatással van ránk, mindaddig szenvedni fogunk.

Szakdolgozatom négy részből tevődik össze: 1. A múltból fakadó frusztrációk vizsgálata, 2. Az énkép kialakítása, 3. A hibázás lehetősége és 4. Az improvizáció – amelyben egy lehetséges megoldásra leltem –, testi és lelki hatásai egyénemre.

Szakdolgozatom célja, hogy szakirodalommal alátámasztva segítsem állításaimat, megfogalmazódjon számomra is a pontos folyamat, válaszokat találjak kérdéseimre és talán segítsek más hasonló helyzetben lévő pályakezdő táncosokon is.

1. Múltból fakadó frusztrációk

„A világunkat ugyanis mindig az határozza meg, hogy mit gondolunk róla. A diszfunkcionális sémák – ahogyan a szakirodalom nevezi ezeket a hamis elképzeléseket – rendkívül negatívan befolyásolják az ember magához és másokhoz való viszonyát. Ezen azonban lehet változtatni. Hogyan? Úgy, hogy fokról fokra, pontról pontra végigvesszük ezeket az állításokat, és igazoljuk, hogy hamisak.”¹

Minden egyes nap újabb és újabb kihívás elé állít bennünket. Cél meghaladni képességeinket, átlépni a határainkat, izzadni és kitartani. Feladhatjuk a küzdelmeket, de a csalódás önmagunkkal szemben fájdalmasabb tud lenni, mint maga a munkába fektetett energia. Ha elsőre nem megy, újra kell próbálni. Meglátásom szerint a leglényegretörőbb megfejtés a kitartásban rejlik.

Miért is írom ezeket a bátorító mondatokat? Igazából magamnak. Három éven keresztül kutattam, mi/ki az, ami/aki hátrányos helyzetbe hoz, miért vagyok minden egyes nap feszült, frusztrált? Miért adom fel ilyen könnyen? Miért nem engedhetem meg magamnak, hogy hibázzak? Miért lépek át ilyen nehezen határokat, valamint miért olyan nehéz a komfortzónámon kívül mozognom? A megfejtést minden kérdésre magamban találtam meg. Bennem rejlik az igazság, csak én tudok magamon segíteni.

„A traumatikus tapasztalatoknak eme korai bevésődései komoly testi és lelki zavarokat okozhatnak. Ilyenkor nem működik az a fajta természetes kommunikáció, amelynek során a testérzetek át tudnak menni pozitív élménybe, a kifejezhetőség, az átélhetőség örömébe. Ilyenkor egyszerűen nem akarunk a problémáról tudomást venni – ezt nevezzük elfojtásnak.”²

¹ Prof. Dr. Bagdy Emőke: A lelki labirintus és Ariadné fonala, In Bagdy Emőke - Daubner Béla – Popper Péter – Stenger Györgyi: *A tudattalan ösvényein, Életünk rejtett mozgatói*, Budapest, Jaffa kiadó, 2011, 12-13.

² Prof. Dr. Bagdy Emőke: A lelki labirintus és Ariadné fonala, In Bagdy Emőke - Daubner Béla – Popper Péter – Stenger Györgyi: *A tudattalan ösvényein, Életünk rejtett mozgatói*, Budapest, Jaffa kiadó, 2011, 18.

Az igazi problémáról nem vettem tudomást, sőt, a belső szorongó folyamatokról sem. Sigmund Freud elmélete alapján a tudatalatti, vagy a tudatelőtti lelki tartomány részévé képződött ez az elfojtott inger.

Sigmund Freud neurológus, pszichiáter és pszichológus személyiségelmélete alapján a lélek három tartományra oszlik: tudatelőtti, tudatosra és tudattalanra. Szerinte a tudatelőtti olyan lelki tartalom, ami szükség esetén tudatosulhat. A tudattalan viszont viszonylag megközelíthetetlen a tudat számára, tehát elfojtott állapotban van.

„Az elfojtások utat törhetnek maguknak az antikateksisokon (belső akadályokon) keresztül, vagy áttétel formájában fejeződhetnek ki. Ha az áttétel a szorongás kiújulásának megelőzésében eredményesnek bizonyul, valamilyen alkalmas szimbolikus formába kell öltöznie. (...) Az egyszer már kialakult elfojtásokat nehéz megszüntetni. Az embernek meg kell győződnie róla, hogy nincs többé veszély, erről viszont nem győződhetik meg mindaddig, amíg a valóság képét az elfojtás takarja.”³

A tudattalan voltaképpen olyan eszmék rendszere, amelyhez a tudatnak közvetlenül nincs hozzáférési lehetősége, csak indirekt úton, a tudatelőttesen keresztül. Olyan emlékekből, vágyakból, eszmékből áll, amelyeket tudatos szinten túl nehéz volna kezelniük, ezért már talán kora gyermekkorban elfojtásra kerülnek, azaz a tudattalanba száműzzük őket.⁴

A múltban elfojtott megviselt érzések és élmények meglehetősen rossz kihatással lehetnek a jövőre tekintve, bármikor előbukkanhatnak. Felhozok egy saját példát: középiskolában hibázás esetén a tanár szigorú tekintettel és magas hangerővel szólított le, 'Nem veszed észre, hogy hibázol? Ilyen többet ne forduljon elő!' Ilyenkor a reflexből adódó reakció az elzárkózás volt, bólintottam, majd feszélyezve attól, hogy ilyet még egyszer ne vétkezzek, továbbléptem. Vagy mégsem? Igazából nem. Szerettem volna, de valamiért ez az aprónak tűnő hiba befolyásolta az egész óra menetét számomra.

³ Calvin S. Hall-Gardner Lindzey: Freud pszichoanalitikus elmélete, In Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna (szerk.): *Személyiségelméletek*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2001, 20.

⁴ Oláh Attila: *Pszichológiai elméletek*, Budapest, Bölcsész Konzorcium, 2006, 402.

„A szorongás társadalmi okú jelenség. Az ember nem természettől fogva »szorongó állat«, hanem azok a körülmények, feltételek tették szorongásossá, amelyek között él – a munkanélküliség, a türelmetlenség, az igazságtalanság, a háborús veszély, az ellenséges érzelmű szülők. Szüntessük meg az okokat, mondják teoretikusaink, és szorongásunk forrásai kiszáradnak.”⁵

Még a megfigyeléseim elején jöttem rá, hogy a frusztrációk nem kimondottan a megvillanásaik pillanatában jönnek létre, hanem valahonnan a múltból idéződnek elő, egy tisztázatlan helyzetből. Sokan kérnek pszichológusoktól segítséget ahhoz, hogy eljussanak feszültségeik forrásáig, jómagam is tanácsot kértem Mérei Zsuzsannától, a Budapest Kortárstánc Főiskola (a továbbiakban ebben a szakdolgozatban BKTF-ként hivatkozok rá) pszichológusától. Konzultáció után eszméltem rá, hogy nem megoldásokra derített fényt, csupán a beszélgetés során segített rávilágítani azokra a kiutakra, amelyeken később már egyedül utaztam tovább. Ezt követően már tudatosan vizsgáltam saját személyemet egyes helyzetekben. Megfigyeltem, hogy mikor, mi vált ki belőlem és miféle érzelmet. Eleinte nem kezdtem semmit sem az információkkal, csak megfigyeltem és megjegyeztem őket. Rájöttem, hogy néha önmagamot is meg tudom lepni a viselkedésemmel. Például balett órán nem áll szándékomban azon dühöngeni, amiért elrontottam a mozdulatsorozatot, a tudatos énem ezt alá is támasztja érvekkel, mint például: majd legközelebb jobban odafigyelek, most ez így sikerült. A tudattalan énem viszont cáfolja ezeket az állításokat, majd kitör belőlem düh formában, visszaidéződik a tudatelőtesemből.

„(...) az emberek valójában nem az ingerre vagy eseményre reagálnak, hanem sokkal inkább arra, amit az ingerről és az ingerrel kapcsolatos saját válaszuk hatékonyságáról gondolnak. Az emberek ugyanis elvárásokat alakítanak ki arra vonatkozóan, hogy a viselkedésük a szerintük kívánatos eredményre fog-e vezetni”⁶

⁵ Calvin S. Hall-Gardner Lindzey: Szociálpszichológiai elméletek: Adler, Fromm, Horney és Sullivan, In Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna (szerk.): *Személyiségelméletek*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2001, 93.

⁶ Oláh Attila: *Pszichológiai elméletek*, Budapest, Bölcsész Konzorcium, 2006, 524.

1.1. Külső és belső tényezők, melyek frusztráció forrásai lehetnek táncóra közben

Diák szemszögből nézve a következőket tudom érzelmeket ingerelő tényezőkként sorolni:

***Pedagógusok**

***Diáktársak**

***Én, mint belső tényező**

Véleményem szerint a **pedagógusok** feladata, hogy végigkísérjék a tanulási folyamatunkat, miközben instrukciókkal és visszajelzésekkel látják el és segítik továbbfejlődésünket. A BKTF rendelkezik egy igen hasznos módszerrel, amely által fél évente a tanárok és a diákok is írásban visszajelezhetnek az elért eredmények gyümölcséről. Tanárok írnak rólunk, diákokról,⁷ mi is írunk róluk, mint a bevált és a nem igazán hasznos pedagógiai módszerekről, ezért a kölcsönös visszajelzések alapján mindenki tudja, milyen irányba változhat, fejlődhetne még. Ezesetben a tánciskolák pedagógusaira teszem a hangsúlyt. Mivel több, mint egy évtizede táncolok, és már elég sokan tanítottak, ezért különbséget tudok tenni a tanítási módszerek között, majd meg tudom mondani, mely helyzetek okoztak frusztrációt, szorongást, és melyek segítettek inkább.

Fontosnak találom a pedagógus figyelemének eloszlását a csoporton, tehát hogy mindenkire jusson egyaránt. Zavaró tud lenni, ha például húsz tanuló közül csak öten kapnak figyelmet, mert nekik jobban megy, vagy a pedagógus a magánéletéből adódóan kedveli, esetleg nem szimpatikus számára. Azt hiszem azzal, hogy elkezd valaki tanítani, ezt gyorsan le kell vetkőznie, mert nem hatásos tanítási módszer. Emellett még lényegesnek tartom, hogy a kiemelkedő teljesítményt észrevegyék és jelezzék a diákoknak úgy, hogy ezzel a többi diákot ösztönözzék, és ne vegyék el a kedvüket a tanulástól, gyakorlástól. Jelentőségteljes a közvetítés is, nem mindegy, hogy azt kapom visszajelzésként, hogy mi az, amiben rossz vagyok, vagy hogy mi az, amin esetleg még javíthatok, új irányt kínálva fel. Hogyha az oktató a kudarcot próbálja megértetni velem, kétségkívül reménytelen lesz az egész helyzet. Ellenben, ha a tanár bizakodó útról

⁷ A tanári értékeléseimet lásd jelen szakdolgozat mellékletében, 29-32.

próbál közelíteni, én is reményteljesebben állok neki a feladatnak. Például, Lőrinc Katalin, a Graham technika tanára ezekkel a szavakkal biztatott első évben: „*A hátad továbbra is olyan, amilyen, de már nagyon ügyesen kezeled ezt a dolgot, tudod, mit hogyan, milyen úton tudsz elérni, vagy legalábbis megközelíteni, - igen, ezt így kell. A koncentrálsod is a lehető legjobb: kitartóan tudsz összpontosítani az első perctől az utolsóig. Úgyhogy légy szíves és ne legyél magadra dühös, ha valami véletlenül nem sikerül, vagy tévesztesz. Képzeld el: VAN ilyen, és nem baj!!!*”⁸ Majd két évvel később újra tanított, és mivel fejlődést észlelt, jelezte munkám gyümölcsét: „*Sokat javult ám a hátad a tavalyelőttihez képest, azt tudod, ugye?! Lám: szinte nincs lehetetlen (pedig a gerinc, a csigolyák adottságai elég kérlelhetetlenek tudnak lenni), és főleg TE: te nem ismeresz lehetlent. Nagyban segít téged ez a töretlen hit, akarat és a mindig pozitív kisugárzás (no jó, az minket, a környezetet is, nemcsak téged: mégiscsak jó dolog egy ilyen pajkos mosoly jelenlétében dolgozni!...)*”⁹

Szükségszerű a rámutatott hibára megoldást javasolni, mégis teret adni az egyéni megfajtásra. Ugyanakkor, ha találunk a problémára megoldást, fontos az újabb visszajelzés. Többször is megtörtént velem, hogy miután javasolt az oktató egy jobb irányt, később nem vett figyelembe, és ez is egy olyan tényállás, ahol kínosan érzem magam. Például, olyant kapok instrukcióként, hogy puhítsak mozdulataimon, én próbálkozom, szerintem már jobb a minőség, de az oktató nem mond semmit sem. Ilyenkor nem tudom eldönteni, hogy az instrukciót teljesítettem, vagy sem. Továbbá, sokat számít a tanár jelenléte és hozzáállása a tanórán, miszerint át tudja adni nekünk a biztonságérzetet. Fontos, hogy a magán életet a táncteremben kívül tudják hagyni. Természetesen sosem lehet teljesen kizárni az érzéseinket, de nem kell ezzel hátráltatni az óra menetét. A pedagógusból áramoljona magabiztosság, az energia, és a motiváció.

Diáktársaimban és bennem a legnagyobb közös nevező – a tánc. Mivel egy irányba haladunk, cél kisegíteni egymást. Ellenben én olyan táncos közegben nőttem fel, ahol a jobb táncosok ki lettek taszítva a csoportból, tehát a diákok nem örültek egymás sikerének, mitöbb, a többség mindent megtett annak érdekében, hogy a ’tanár kedvence’ lekerüljön a csúcsról. Sosem értettem e viselkedés lényegét. Ez azt jelentené, hogy a csoport többi tagja ettől jobb táncossá válik? Majd rájöttem, hogy csupán

⁸ Lásd a mellékletben, 29.

⁹ Lásd a mellékletben, 30.

éheznek a tanár figyelmére. Nagyon frusztráló tud lenni mindenki számára ez a fajta viselkedési forma, sosem lett végülis elérve a 'cél'. A versengésnek mindaddig van értelme, amíg a cél az önmeghaladás, nem károsítok vele senkit sem. Az öntelt személyek is bosszantóak tudnak lenni a közösség számára, hiszen ők 'mindent jobban tudnak', és nem veszik figyelembe a többiek véleményét, csak az számít, amit ők közvetítenek. Nagyon le tudják csökkenteni a csoport energiáját.

A frusztrációink forrását leggyakrabban külső tényezőkre fogjuk, miközben legtöbb esetben **önmagunk** okozzuk. Ezt nevezzük projekciónak. *„Az a mechanizmust, ami által a neurotikus vagy erkölcsi szorongás tárgyi, objektív félelemmé alakítható át, projekciónak nevezzük.”*¹⁰

Miért óhajtana bárki is szorongást okozni önmagának? Igazából nem tudatosan végződnek bennünk ezek a folyamatok, egyszerűen előtörnek belőlünk. Nekünk az a feladatunk, hogy ráleljünk frusztrációink eredetére, majd találjunk rájuk megoldás. Tulajdonképpen nem egyszerű, sőt, kimondottan nehéz megbízatás ez magunkkal szemben. Ugyanannyira, amennyire a külső tényezők kellemetlen hatást gyakorolhatnak rám, ugyanúgy zavarhat saját jelenlétem is. Diszkomfortérzéssel veszek részt órákon, ha például nem érzem jól magam a ruházatomban, meg vagyok fázva, és egész órán fújom az orrom, azon idegeskedek, hogy miért idegesítettem fel magam egy sikertelen próbálkozás után, nem értem, miért nem megy a gyakorlat, nem bízom saját teljesítményemben. Úgy vélem, ha nem vagyunk tisztábanönmagunkkal, önbizalomhiányosak vagyunk, akkor mindent megkérdőjelezünk, és szükségünk van külső jóváhagyásra. Ebben az esetben, ha mi nem fogadjuk el önmagunkat, akkor szükségünk van mások segítségére, más szóval másoktól várjuk az elfogadást, egy fajta megfelelési kényszer gyűlik össze bennünk. Ez által, ha nem felelünk meg, csalódást okozunk, ha másoknak nem is, magunknak biztosan. Ez az a procedúra, amely kizökkent az egyenletes munkafolyamatból. Nem csak magamat, diáktársaimat és tanárait is egyaránt. Angelus Iván által létrehozott egyetlen házirendi szabály a BKTF-en: „Ne árts!” Sem magadnak, sem a környezetednek.

*„Összességében Ildikó nem az ellenségem, de ezt még tisztáznom kell Ildikóval is.”*¹¹

¹⁰ Calvin S. Hall-Gardner Lindzey: Freud pszichoanalitikus elmélete, In Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna (szerk.): *Személyiségelméletek*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2001, 20-21.

¹¹ Lásd a mellékletben, 37.

1.2. Hogyan tud kihatni a frusztrált állapot a testre és a testhasználatra?

Ha jobban megfigyelünk egy embert, például testtartása alapján, meg tudjuk róla ítélni, hogy éppen milyen a hangulata/állapota. Boldog, szomorú, fáradt, dühös, elégedett, vagy esetleg frusztrált. Ezesetben a frusztrált állapotra szeretnék kitérni bővebben. Környezetemben végeztem egy megfigyelést, melyben – miután megbizonyosodtam az adott személy állapotáról, például látványosan megbántotta valaki – megfigyeltem a testtartását, mozdulatait, létét. Tapasztalataim szerint azt tudom mondani, hogy a szorongó ember nem tud a másik ember szemébe nézni, földre hajlik a tekintete. Nem túl kommunikatív, így kerüli a párbeszédet. Izzad a tenyere, takargatja magát, szeretne észrevétlen maradni, hogy ne zavarja őt senki sem. A nyaka beesik a vállai közé, a háta púpos. Ez a magába fordult, frusztrált ember tipikus testtartása. Egyértelmű, hogy a frusztrált egyénnek a mozdulatai is eltérnek a zavartalan egyénétől. Nem kézenfekvő a jelenléte, másutt járnak gondolatai. Mozdulatai nem túl látványosak, javarészt komfortzónán belül marad, nem feszegeti határait. Táncolás közben a mozdulatai árulkodnak jelenlegi állapotáról. Például, feszeőbb a mozdulatok kivitelezése, ha viszont a mozgás improvizatív, akkor olyan a mozgásminősége, amellyel kifejezi állapotát.

„A tudatos énünk a maga keservében csupán azt tudja elmondani, hogy nem jól érzi magát, de közben beszorultan vergődik a test és az érzésvilág is. Am szerencsére nem csak a tudatos szinttel dolgozhatunk, hanem a képi szinttel is, hiszen a test ki tud fejezni, meg tud jeleníteni olyan sérelmeket, fájdalmakat, amelyeket a lelki rendszer magasabb szintjéből beszorultan őriz.”¹²

Improvizálás közben megtapasztalhatjuk, hogy milyen módon reagál a test az instrukcióra. Többször is megtörtént velem, hogy nem én döntöttem el a mozdulatot, a testem válaszol, az agyam nem tudatosítja. Ilyen módon fejeződnek ki az érzelmi állapotok, az adott pillanatra vonatkozóan.

¹² Bagdy Emőke: A lelki labirintus és Ariadné fonala, In Bagdy Emőke - Daubner Béla – Popper Péter – Stenger Györgyi: *A tudattalan ösvényein, Életünk rejtett mozgatói*, Budapest, Jaffa kiadó, 2011, 18.

„Nagyon fontos, hogy tisztában legyünk azzal, milyen támadáspontokon lehet a lélekre hatni. Lehet a testi folyamatok szintjén. Megtanulhatjuk, hogyan bánjunk a feszültségeinkkel testileg. Megtanulhatjuk, hogyan dolgozzunk az emlékeinkkel, és tudatosan hogyan tegyük le a terheinket.”¹³

¹³ Bagdy Emőke: A lelki labirintus és Ariadné fonala, In Bagdy Emőke - Daubner Béla – Popper Péter – Stenger Györgyi: *A tudattalan ösvényein, Életünk rejtett mozgatói*, Budapest, Jaffa kiadó, 2011, 45.

2. Énkép kialakítása

Ki vagyok én? Milyen vagyok? Mit akarok? Miért akarom?

Nagyon sok kérdés vetődhet fel önvalónkkal kapcsolatban. Az, hogy hogyan áll össze az önmagunkról alkotott képünk, több szempontot foglal magában. Mindenekelőtt bízunk kell abban, amit alakítunk és képviselünk, sőt, talán a legfontosabb, hogy elfogadjuk azt az egyént, akik vagyunk. Az elfogadást a képességeinkre és velünk született adottságainkra, külső megjelenésre is értem. Gondolataink befolyásolhatóak, változékonyak, időközben alakulnak ki, az egyéniségünkkel együtt. A pszichológusok a személyiségelméleteket más-más nézetből alakították ki, viszont kiemelném Freud és Erikson elméleteit. Freud elméletét, mert én is azonosan gondolom, igaznak találom a gondolatmenetét. Erikson elméletét, mivel nagy hatást gyakorolt rám Mérei Zsuzsanna pszichológia óráin, és párhuzamba tudom vinni saját eddigi életemmel.

Freud személyiségelmélete alapján a személyiség négy fő feszültségforrás hatására alakul ki: 1. fiziológiai fejlődésfolyamatok, 2. frusztrációk, 3. konfliktusok, 4. fenyegetések. Állítása szerint ezekből a forrásokból kiáradó feszültség növekedésének egyeneskövetkezményeként az egyén kénytelen új módszereket elsajátítani, hogy a feszültséget csökkentse. Ezt a tanulási folyamatot nevezi személyiségfejlődésnek.¹⁴

Erik Erikson a személyiségfejlődést 8 szakaszra különítette el, melyek mindegyikében más-más környezeti közeg hatása alatt megy végbe a biológiai-pszichológiai fejlődés. Szerinte minden egyes fejlődési szakasz „krízishelyzet” (Erikson még „normatív krízis”-nek is nevezi), mivelhogy minden új szakasz új kihívást és új feladatot jelent az egyén számára. Kezelése, teljesítése nem könnyű, hiszen a kimenetel lehet sikeres is, de lehet kudarcos is. A fejlődést elősegíti, ha erő feszítünk, új készségeket és képességeket alakítunk ki.¹⁵ Az első szakasz a csecsemőkor (vagy orálszenzoros), a bizalom az ősbizalmatlansággal szemben. A második szakasz a korai gyermekkor idősza (vagy anál-muszkuláris), az autonómia a szégyennel és a kétellyel szemben. A harmadik szakasz az óvodáskor, a kezdeményezés a büntudattal szemben.

¹⁴ Calvin S. Hall-Gardner Lindzey: Freud pszichoanalitikus elmélete, in Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna (szerk.): *Személyiségelméletek*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2001, 17-18.

¹⁵ Oláh Attila: *Pszichológiai elméletek*, Budapest, Bölcsész Konzorcium, 2006, 501-502.

A negyedik szakasz az iskoláskor (vagy latencia), a teljesítmény a csökkentértékűséggel szemben. Az ötödik szakasz a serdülőkor (vagy pubertás és adolescencia), az identitás a szerepdiffúzióval szemben. A hatodik szakasz a fiatalfelnőttkor, az intimitás az izolációval szemben. A hetedik szakasz a felnőttkor, az alkotóképesség a stagnálással szemben majd utolsósorban a nyolcadik szakasz, az öregkor, az érintegritás a kétségbeeséssel szemben.¹⁶

Úgy vélem, hogy most a hetedik szakasznál tartok. Legalább is ebben a három évben fejlődött ki az alkotóképességem. Szakdolgozatom is talán ebben a sorrendben épül fel. A bizalmatlanságtól az alkotóképességig.

Életünk egyik újabb szakaszába lépve magunkban hordozunk minden megjárt, tanult és átélt érzelmet, majd ezáltal kapcsolódunk az új időszak bensőségeivel. Ezek a szakaszok generikusak, viszont egyénfüggő az, hogy ki milyen irányba fejlődik, kinél melyik a domináns érzelm.

„Az a szabadság, hogy az ember önmaga lehet, ijesztő, bénítóan felelősségteljes szabadság, és kezdetben igen bátortalanul nagyon óvatosan és nagyon kevés önbizalommal mozdulunk el ebbe az irányba.”¹⁷

2.1. Önismeret

Véleményem szerint az önismeret a 'környezetemtől kapott visszajelzések' és az ahogyan 'én gondolkodom önmagamról' egyvelege. Továbbá minden ember tudattalanjában ott rejlik az az östípus, avagy idea, aki felé kívánunk fejlődni. A tökéletes személyünk, akiben magunkat látjuk.

„Az Én (ego) a tudat centruma lesz, az érzés minden gondolat kiindulópontja. Az Önmagam (self) viszont már valami más: a psziché egészének központi és folyamatos azonosságát fejezi ki, tudatosét és tudattalanét, személyi és faji tudattalanét egyaránt. (...) Az »Önmagam« eszméje olyasmi, ami minden embernek sajátja lehet. Tudatosulhat.

¹⁶ Erik H. Erikson: Az emberi fejlődés nyolc szakasza, In Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna (szerk.): *Személyiségelméletek*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2001, 127-137.

¹⁷ Carl R. Rogers: *Valakivé válni / A személyiség születése*, Budapest, Edge 2000, 221.

Az egyén megfelelő módon kialakíthatja saját »Önmagam«-ját, úgy, hogy felhagyhat az egóhoz való kötődéssel, és engedheti, hogy eredet- és létérzése a lelki létezés egy teljesebb és igazibb központjába merüljön alá.»¹⁸

Létezik a személyiségünknek egy olyan oldala is, a persona, amivel a nyilvánosság előtt szerepelünk, aminek akkor látszunk, ha nem vagyunk egyedül. *„Amit a közösség egy személy viselkedésére és cselekvésére nézve helyesnek tart, mindaz részévé válik az illető nyilvános személyiségének (persona). Sok olyan dolog, amit a közösség elfogadhatónak és kívánatosnak tart, belső énünk bizonyos megtagadásával jár.»¹⁹*

Sűrűn, akár tudatosan, bár gyakrabban tudattalanul, változtatunk a viselkedésünkön, azaz álcázzuk magunkat egy olyan maszkkal, amely védelmet nyújt a kínos, számunkra nem kívánatos előrelátott helyzetekre.

Carl Jung szerint az östípusok az alapjai mindannak, amit „felfogunk”, s annak is, ami vagyunk, és amivé leszünk. Ők az alapjai az egész személyiségnek, tudatosnak és tudattalannak, a gondolkodónak, az érzékelőnek, az érzőnek és az intuitívnek; az extrovertálnak és az introvertálnak; a személynek, az Énnek, az árnyak s az „Önmagam”-nak is. Szerinte a sorsunk nem a csillagokban, hanem az östípusokban van megírva.²⁰

A tanulásközpontú megközelítés képviselői azt állítják, hogy *„a személyiség azokból a tanult viselkedésmintázatokból áll össze, amelyeket a személy az élettapasztalatai nyomán elsajátított. Vagyis, a személyiség a tanulási folyamatok eredménye. Tanulás nyomán alakulnak ki a szociális magatartásformák, a személy értékrendszere, az énképe, sőt az önszabályozó funkciói is. Bármilyen is a személyiség örökletes »nyersanyaga«, nem az lesz a viselkedés meghatározója, hanem az, hogy ez a »nyersanyag« mivé formálódik a környezeti hatások következtében.»²¹*

¹⁸ Desmond S. Cartwright: Jung és Murray: Östípusok és témák, In Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna (szerk.): *Személyiségelméletek*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2001, 46-47.

¹⁹ Desmond S. Cartwright: Jung és Murray: Östípusok és témák, In Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna (szerk.): *Személyiségelméletek*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2001, 49.

²⁰ Desmond S. Cartwright: Jung és Murray: Östípusok és témák, In Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna (szerk.): *Személyiségelméletek*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2001, 49-50.

²¹ Oláh Attila: *Pszichológiai elméletek*, Budapest, Bölcsész Konzorcium, 2006, 505.

2.1.1. Miért jó és hasznos a táncos egyéneknek ismerni a testükben rejlő lehetőségeiket?

Testünk nehezen koordinálható, ha nem rendelkezünk alapos szakmai alapismeretekkel. Nagyon fontos az anatómia tudása általánosságban, és saját testünkhöz képest is, mivel mindannyian más testi adottságokkal rendelkezünk. A tanár, mint külső szem korrigál minket, de igazából mi érezzük, hogy mi is a teendők. Balett órán és egyéb tánc-technika órákon jó, ha van előttünk tükör, hogy lássuk és érezzük is a mozdulatok helyes irányát. Például a BKTF-en kortáránc órákon nem használunk tükröt, mivel a koncepció az érzéseken alapul. Kezdetben zavart, hiszen korábban megszoktam, hogy a mozdulataim minőségét látom magam előtt, így viszont sejtelmem sem volt arról, hogyan is nézhet ki az, amit közvetítek. A lényeg, hogy rájöttem, nem az a fontos amit látok, hanem inkább az, amit érzek, ahogyan érzem. A gyakorlatok lefordítása a saját testemre. Például kapunk az oktatóktól nyújtási módszereket, amelyeket táncórák után alkalmazhattunk lenyújtás-lazításként. Nagyon hasznos gyakorlatok, de rajtam valamiért a gyakorlatok fele nem vált be, nem éreztem semmit sem. Ekkor alakítottam ki a saját testemre szabott nyújtási gyakorlatokat. Tudtam, hogy melyik az a testrészem, amelyet le szeretnék nyújtani, és addig helyezkedtem, amíg rá nem leltem a nyújtás érzésére.

A lényeg, hogy mi irányítjuk a testünket, csak mi tudhatjuk, hogy mi az, ami nekünk jól esik vagy sem, mi uraljuk önmagunkat. *„Ha tudjuk, milyen parancsokat küldjünk a testnek, akkor a test nagyon engedelmes gyerek, mert rengeteg program és automatizmus működik benne.”*²²

Az improvizációs módszer az, amire ráismertem, tapasztalataim szerint ezek az órák segítenek a testtudat fejlesztésében. Amennyiben ismerjük testünket, biztonságosabb a használata.

²² Prof. Dr. Bagdy Emőke: A lelki labirintus és Ariadné fonala, In Bagdy Emőke - Daubner Béla – Popper Péter – Stenger Györgyi: *A tudattalan ösvényein, Életünk rejtett mozgatói*, Budapest, Jaffa kiadó, 2011, 37.

2.2. Önbizalom

Erikson elmélete alapján a bizalom érzését megtapasztalhatjuk már életünk első fejlődési szakaszában. „Az általunk használt »bizalom« (trust) kifejezés megfelel annak, amit Therese Benedict »confidence« szóval illet. Ebben megnyilvánul és kifejeződik egyfajta naivitás és kölcsönösség, amennyiben a gyermek nemcsak azt tanulja meg, hogy rábízhatja önmagát a külvilágnak mindig változatlanul azonos és őt szüntelenül ellátó-gondozó személyére, hanem bízhat önmagában és a mindenkori szükségletének megfelelően működő szervében is; egyidejűleg pedig önmagát megfelelően megbízható személyként észleli, hiszen az őt gondozó lénynek nem kell állandóan résen lennie amiatt, mert a gyermek esetleg megharaphatja.”²³

Az önbizalom attól függ, hogy milyen az önértékelésünk, hiszen optimális önértékeléssel érhetjük el azt a belső öntudatot, amikor ismerjük az utunkat, értékeinket és a lehetőségeinket. Mindent összevetve, ha ismerjük önmagunkat, akkor tudunk magunkban hinni és bízni, mert ismerjük és tisztában vagyunk képességeinkkel. Ugyanakkor a bizalom nagyon labilis fogalom. Ez azt jelenti, hogy bármiféle befolyás során meginoghat. Hogy ki mennyire befolyásolható ezen a szinten, az már a személyiség stabilitásától függ. Így van ez a magam felé irányuló bizalommal, az önbizalommal is. Újra önmagam példájából indulok ki. Nálam a mások felé irányuló bizalom erősebb, mint magammal szemben. Mások véleményére sokkal könnyebben támaszkodom, mint a sajátomra. Henry Murray pszichoanalitikus szerint a támaszigény annak igénye, hogy segítséget kapjunk, rábízassuk magunkat valakire és függhessünk tőle. Ez a szorongás és a gyámoltalanság érzésével járhat együtt.²⁴ Abban az esetben, ha valaki azt mondja, hogy a fű kék színű, akkor nem a magam hitét kérdőjelezem meg, mert erről a tényről már van egy biztos álláspontom. Viszont ha nincs elég érvem ahhoz, hogy alátámasszam a magam igazát, tétovázni kezdek, majd kénytelen leszek a beszédpartneremmel egyetérteni. Miért van az, hogy nem tudok elég biztos érveléssel előállni? Sokszor biztosabb vagyok a magam véleményébe, mégis a másikat fogadom el igaznak. Amíg nem rendelkezek több biztos állásponttal, vagy tudással a témával kapcsolatban, addig nem is érvelhetek magabiztosan.

²³ Erik H. Erikson: Az emberi fejlődés nyolc szakasza, In Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna (szerk.): *Személyiségelméletek*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2001, 128.

²⁴ Desmond S. Cartwright: Jung és Murray: Óstípusok és témák In Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna (szerk.): *Személyiségelméletek*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2001, 52.

Számomra, ha egy táncanyag kötött, teljes mértékű öntudatossággal táncolok, ilyen esetben tág komfortzónával rendelkezem. Léteznek ellenpéldák is, van, akinek pont a kötött táncanyaggal gyűlik meg a baja, majd van, aki teljes magabiztossággal van jelen a táncórák nagy részén. Tehát, ez a jelenség is személyiségfüggő. Engem a túl nagy szabadság dönt ki a komfortzónámból, ami nem okoz mindig bajt, de ezeken az órákon előtör belőlem a feszültség, olyanokon agyalok, hogy az, amit éppen közvetítek, az úgy jó? Tanár úr? Mondjon már valamit! Vagy inkább ne is mondjon semmit, maradjak észrevétlen, múljon már el az idő. Ez lenne az időpazarlás, hiábavalóság, a probléma elkerülése. Nem kerülhetjük el a problémát, szembe kell vele néznünk! Ez a belső hit javítja esélyeinket a sikerélmény elérésében, hiszen általa leszünk képesek a legtöbbet és a legjobbat kihozni önmagunkból. Tehát, ha nem lenne önbizalmunk, nem tudnánk felhasználni tudásunkat, mert a belső bizonytalanság, hitetlenség, valamint a kudarctól való félelem teljesen összezavarna bennünket.

2.2.1. Önbizalmat fejlesztő alternatívák

Tapasztalataim azt mutatják, hogy addig nem fogok megbízni magamban, amíg nem tudok kiállni magamért, azért, aki vagyok, és amilyen vagyok. Rá kellett, hogy jöjjek, én is **fontos vagyok**, az én véleményem is esszenciális. A BKTF-en sokszor kikérik a hallgatók véleményét, mindenki elmondhatja, hogy mit gondol, érvelhet valami mellett, cáfolhat, és senki sem fogja alábecsülni az álláspontjáért. Ez az a közeg, ahol önbizalmat lehet gyakorolni, mert ahol elfogadók és megértők a beszédpartnerek, ott könnyebb megnyílni, véleményt közölni. Táncórákon sem kell tartani mások véleményétől. Meglátásom szerint a legfontosabb és a leghasznosabb, amit tehetünk önbizalmunk érdekében, az **a törekvés**. Ha minden egyes pillanatban **túteljesítjük önmagunkat**, akkor nem számít az, ha éppen nem sikerül, mert nem az a lényeg. Akiben megvan az **odaadás**, aki **jobb** akar lenni **önmagánál**, örülni fog minden elért sikernek, **átlépett határnak**, jobban is fogja becsülni önmagát. Fontos még a **gondolkodási képességünk táplálásais** ahhoz, **hogyszeretni tudjuk önmagunkat**. Meg kell erősítenünk magunkat, mint individuumot, meghatároznunk értékeinket, esetleg új értékeket kialakítanunk. Az önbecsülésben erős embert inkább az objektív tények irányítják. Jó viszonyban van a valósággal, és hű akar maradni önmagához. A **hatékony** személy is jobban becsüli önmagát:

„Hatni valamire annyi, mint elérni, realizálni, véghezvinni, teljesíteni. A hatékony ember képes arra, hogy tegyen, elérjen valamit, hasson. Ha képes vagyok elérni valamit, megerősítem azt az érzésemet, hogy nem vagyok tehetetlen, hanem élő, funkcionáló emberi lény. A hatásra való képesség azt jelenti, hogy aktív vagyok, és nemcsak hatnak rám, hanem én is hatok másokra. Végző soron ez a létezés bizonyítéka. Az elvet a következőképpen fogalmazhatjuk meg: létezem, mert képes vagyok hatni.”²⁵

2.3. Önfogadás

Az előző fejezetekben említettem, hogy az embert a belső és a külső énje alkotja. A külső a látványos, csont és bőr ember, a belső pedig a személyisége, az, ami azzá teszi, aki ő maga. Ki szeretném hangsúlyozni a különbséget az önfogadás és a beletörődés között, mert sokan összekeverik. 'Hát én nem tehetek róla, hogy ilyen óvatlan vagyok, ilyen a természetem.' Vagy 'Sajnos én nem vagyok tág, csak 90 fokra tudom emelni a lábamat. Ez van.' Vannak állapotok, amelyeket el lehet fogadni, most itt tartok, DE mindig van hova tovább haladni. Tehát, az önfogadás alatt egyáltalán nem azt értem, hogy 'minden jó úgy, ahogy van', 'nem kell semmin sem változtatni, tökéletlenségeimmel együtt vagyok tökéletes' álláspont. Tudnunk kell, hogy kik vagyunk, mit miért cselekszünk, legyenek kitűzött céljaink és jó útra fogjuk terelni önvalónkat. Ahhoz, hogy szeretni tudjuk önmagunkat, fel kell ismernünk gyengeségeinket és erősségeinket is egyaránt. Szükségünk van a teljes önismeretre és a teljes felelősségvállalásra önmagunkkal kapcsolatban ahhoz, hogy el tudjuk fogadni azt a személyt, akik vagyunk.

²⁵ Calvin S. Hall-Gardner Lindzey: Szociálpszichológiai elméletek: Adler, Fromm, Horney és Sullivan, In Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna (szerk.): *Személyiségelméletek*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2001, 100.

3. Hibázni szabad és kell

Lehetünk szigorúak önmagunkkal szemben, de mértékkel. Legyünk reálisak, mire és mennyire is vagyunk képesek. Hol a határ? Engedjük meg a hibázás lehetőségét, hogy meg tudjuk válaszolni a feltett kérdést. Ellenben, mi történik személyünkkel akkor, ha hibáinkért szidásban részesülünk? Visszahúzódnak, vagy pedig szembe nézünk a ténnyel? A BKTF-en hallottam először azt a mondatot, hogy: „Engedd meg, hogy hibázz.” Nem értettem. Ez megengedett, elfogadott cselekmény? Hamar meg is válaszoltam – igennel – a magamban feltett kérdést. Ahhoz, hogy megtanuljak bármit is az életben, el kell botlani, és az úgy fog ránk hatni, mint a hideg zuhany; észbe kapunk, újragondoljuk, hogyan is lehetne másként, majd újra nekilátunk. A hibázás voltaképpen a tanulási folyamat fontos része.

3.1. Mit számítunk hibának?

Azért is jó a külső szem, hogy rávilágítson botlásunkra, majd erre reagáljon. Ítélik, szid, vagy pedig rámutat a tanulásra, javasol, segít rajtunk. Ha a hibáinkért inkább szidásban részesülünk, kerülni fogjuk ezeket a helyzeteket, szorongani fogunk. A hibázás félelmet, gátakat kelt bennünk, így ezt a lehetőséget nem engedhetjük meg magunknak. Személyem szerint a táncban a nem megjegyzett gyakorlatokra, instrukciókra értem a hibázást, vagy „már megint elfelejtettem kinyújtani a lábamat, pedig már annyiszor rám szóltak”. Ez esetben jó, ha észleljük, hogy tévesztettünk, megjegyezzük, és órán kívül hatásos a gyakorlás. Általában, ha nem felelek meg saját és mások elvárásainak, akkor vétkeztem. A kitűzött cél felé haladó úton elbotlunk, nem úgy valósítjuk meg a feladatot, ahogyan azt mi elvárnánk (mások tőlünk, mi magunktól), akkor hibáztunk. Ennek értelmében igyekeznünk kell ebből következően tanulni valami újat.

3.2. Elfogadni és tanulni hibáinkból

Rengeteg hibával és botlással jár a kitűzött cél elérése. Álláspontom szerint a kitartásban rejlik a megfejtés. Szükséges a sok gyakorlás, megértés, támogatás és türelem magammal szemben. A hibázás igen is tanulságos! Sokat lehet profitálni ezekből a helyzetekből. Megtanultam, hogy ha a tanár rám szól, az jó. Azt jelenti, hogy

törődnek velem, lát bennem valamit, többet, mint amit éppen akkor hozok ki magamból, és ő azért van, hogy a megfelelő útra térítsen. Nagyon kínosnak érzem azokat a helyzeteket, amikor az oktató figyelmen kívül hagy. Fogadjuk el a tanácsokat, bármit is mondanak, csak segíteni akarnak rajtunk! Éppen ezért tartom fontosnak a mozgásos improvizáció megtapasztalását, hiszen az improvizációban nincs olyan, hogy hibázás. Ott minden elfogadható. Hód Adrienn koreográfus, a BKTF állandó tanára így segít bennünket improvizációs óráin:

„Bízatom őket, amit gondolnak és tesznek, érvényes, az van. A saját reakcióikkal találkozatom őket, hogy különböző helyzetben hogyan reagálnak. Ezzel önmagukra láthatnak rá. Felismerés. Ami nagyon bántó és zavaró, azon lehet változtatni, ami kedves, azt meg lehet tartani és szeretni, vagy elfogadni, ami van. Önreflexió. Felmutatom a bátorságot, elfogadást, megoldó képességet, a teremtés erejét és kiapadhatatlanságát. Újra tisztán hozzá érni, nyúlni az anyaghoz. Megpróbálom a feladatok által olyan helyzetbe hozni a táncosokat, ahol újra tisztán, egyszerűen indulhatnak el a mozgásba. Ezzel elkezdenek a berögzültségek oldódni. Csökken és elmúlik az előítélet, amit magunkkal szemben és a történésekkel szemben léteznek.”²⁶

²⁶ Hód Adrienn: *Táncitanítás improvizációval*, Budapest Kortárs Tánc Főiskola, Kortárs Tánc pedagógus szak, Szakdolgozat, Budapest, 2014, 14-15.

4. Mozgásos improvizáció testi és lelki hatásai

Tapasztalataim azt mutatják, hogy a gátlások és frusztrációk felhagyásának egyik megoldása a táncolás élményében rejlik. Általánosságban a táncot mindenki magához képest stilizálja, úgy mozgunk, ahogyan nekünk jól esik, komfortzónán belül. Ez egy alapállapot, köznapi megközelítése a táncolás értelmének. Azonban az elhivatott táncos kihívások elé állítja önmagát, tapasztalatokat szerez a komfortzónáján kívül is, tehát bizonyos gátakat tör át maga körül. A legkiemelkedőbb hatást a táncos improvizáció (a továbbiakban csak improvizációként jelenítem meg) használatával tudtam elérni, és ezeket az élményeket meg is szeretném itt osztani.

4.1. Mi az improvizáció?

Az improvizáció szinonimája a rögtönzés, általános jellemzője a gyorsaság, a helyzetfelismerés, a lényeglátás és a döntési képesség, a lehetséges emberi mozdulatok spontán felfedezése. Néhány szó, amit SallyBanes, tánc-történész, író és kritikus gyűjtött össze az improvizáció jelentéséről a 60-as évektől a 90-es évekig:

- „-spontaneitás
- önkifejezés
- spirituális kifejezés
- szabadság
- hozzáférhetőség
- választási lehetőség
- közösség
- autentikusság
- a természetes
- jelenlét
- találékonyosság

- kockázat
- politikai felforgatás
- a gyermekjátékban, a szabadidős tevékenységekben és a sportban meglévő játéktudat²⁷

Saját definícióm alapján az improvizáció a gondolkodás és a mozgás szabadsága, határtalansága (nem szó szerinti értelemben, mert mindenkinek vannak saját keretei, de a lényeg, hogy tágítsuk és bővítsük ezeket) bizonyos szabályok által létrejövő, amely egy adott helyzetben, térben és időben születik meg. Itt és most.

Improvizációt táncban és zenében is használnak egyaránt. Néptáncban például olyan formában jelenítik meg, hogy egy adott mozdulatsorozaton belül kell variálni, tehát a megadott motívumok nem megadott sorrendben. Happeningeket is alakítottak, avagy performanszokat, ahol egy adott térben, adott helyzetben, adott instrukciók alapján folyt az előadás, és rögtönöztek az előadók. Manapság az improvizációt még terápiás módszerként is használják. Továbbá, néhány társulat improvizációt alkalmaz mozgásanyag gyűjtésére, némely együttes előadásai improvizációból állnak, csak a keretek vannak meghatározva, amelyeken belül teret ad az alkotó az előadónak a rögtönzés lehetőségére. Ilyen társulat például a Hód Adrienn vezette Hodworks.

Mivelhogy improvizációs tapasztalataimhoz nagyban hozzájárultak Adrienn órái, ezért az ő óráján szerzett tapasztalatokból merítkezem jelenlegi szakdolgozatomban. Szakmai óra a BKTF-en, olyan egyéneknek, akik táncos pályára készülnek, és elősegítia testtudat,éntudat, figyelem, engedés, érzékelés, reakciókészség, eszköztár, komfortzóna, bizalom és a kreativitás fejlesztését.

4.2. Felmerült nehézségek

Első találkozásom az improvizációval Hód Adrienn vezette felvételin történt a BKTF-re. Félelmetes volt. Verbálisan instruált bennünket, nekünk pedig mozognunk kellett. Nem értettem. „Táncolj, ahogyan jól esik.” Életemben nem mondtak nekem

²⁷ idézi Kapirnyák Renáta: *Az improvizáció használata a modern és a kortárstánc oktatásban Magyarországon*, Budapest Kortárstánc Főiskola, Kortárstánc-pedagógus szak Szakdolgozat, Budapest, 2009, 6.

ilyent anélkül, hogy ne tanítottak volna be egy bizonyos mozgássorozatot, majd azon belül kellett volna 'jó érzésekre' lelnem. Ahhoz nyúltam, ami már bennem volt: balett mozdulatok, modern tánc tipikus mozdulatai, majd mindezeket összekomponáltam, és számomra ez lett az improvizáció használatának első értelmezése. Saját kompozíció nem saját mozgásból. Az arcomról biztosra veszem, hogy valami ilyesmit olvashattak le a tanúk: „jó, a pirouette megvolt, ugrottam is, most mi következik?” - kétségbeesett arccal. Rápillantva a többiekre, egészen mást láttam. Organikus mozgás, ami ott jöhetett létre, abban a pillanatban. Uralták testüket és mozdulataikat, mégsem láttam kétségbeesett arcokat, mindenki természetes volt, mind a mozgása, mind a jelenléte. Hogyan lehet megtanulni így mozogni? A kérdésre olyan válaszokat kaptam társaimtól, hogy az improvizáció gyakorlást igényel, majd azt, hogy magától jön, nem kell agyalni a mozdulatokon. Mindenkinek a saját mozdulata a leginkább testreszabott. A legfontosabb instrukció, amit kaphattam akkoriban: engedd el.

Hód Adrienn az órájáról:

„Ahogyan és amit én tanítok, az nem szab formai követelményeket. Itt az egyén és a feladat találkozása hozza létre a formát. Így ez a folyamatosan változó formai megjelenésű, vezetett improvizációs óra. Ahol döntő célom a táncos művelése önmaga által. Itt nincsen létező mozgásforma rendszer, amit át kell venni, itt mi hozzuk létre a mozgásrendszereinket. Használjuk az összes tapasztalatot, ami bennünk van. A feladatot megértve, testünk a tudatos vezetés mellett, az ösztönök rögtöni megnyilvánulásaiává válik és saját fantáziánk vezetése alatt áll. Nem kell valami ismert formát megismételniünk. Minden, amit tudunk, ott van bennünk és ezzel együtt nyitjuk meg a teljes tudatlanságnak az utat, hogy az formát, tempót, erőt öltön a testünkön.”²⁸

Több szempontból fejlesztettek Adrienn órái. A frusztrációim enyhültek, el tudom engedni önostorozós gondolataimat, koncentrációm kizárja a 'nézve vagyok' rosszindulatú érzését, a figyelmem tág, nem csak magamra, hanem az engemet körülvevő emberekre és a térre is. Létrejöttek saját mozdulataim, melyek minden órán bővültek, gazdagodtak. Valóban azt érzem, hogy műveltem önmagam Adrienn instrukciói segítségével. Közelebb kerültem az énemhez. Megpróbáltam belülről,

²⁸ Hód Adrienn: *Tánc tanítás improvizációval*, Budapest Kortáránc Főiskola, Kortáránc pedagógus szak, Szakdolgozat, Budapest, 2014, 8.

érzésekből indítani a táncot. Formátlan táncot járni, saját improvizációs szabályokat kiépítve elhagyni a szimmetrikus mozgást. Mivel tisztában vagyok azzal a ténnyel, hogy az alapmozgásom feszes, tartott és szimmetrikus, olyan szabályokat szabtam ki magamnak, amelyek ezek feloldását célozzák meg. Például, lassú mozgás, nem indíthatom egy időben két kezem és a két lábam, csak egy mozdulhat, más-más tempóban. Ez a szimmetria feloldására épül. Továbbá, feszes, tartott mozgásomat olyan módon próbáltam puhítani, hogy elképzeltem: mézben fürdök, nincsenek csontjaim, miközben levegős vagyok. Ennek eredményeképpen előjöttek belőlem új minőségek, valami, ami nem megszokott számomra, mégis jól eső mozgás.

„A táncórán nem foglalkozunk hatással, tehát azzal, amit teszünk, az hogy néz ki, hogyan olvasható kívülről. Tudunk róla, hogy van hatása, de soha nem cél ennek a megfogalmazása. Nem is azért mozgunk a táncórán, hogy azzal hatásokat alakítsunk ki. Akarattal van erről a fókusz elvéve. Azt gondolom, hogy az teljesen más gondolkodás, figyelem. A táncoktatásban az eszközök fejlesztéséről van szó, nem a kifejezés tartalmi megfogalmazásáról. Egyszerűbb, nem adunk elő, nem készítünk előadást, hanem terepet, időt adunk a gyakorlatozásra, a kutatásra a mozgás és egyén lehetséges összetevőinek a megismerésére. Ez a testeknek, a táncosoknak szól, hogy felvértezve őket, majd ők formálják valamivé tudásukat, elhelyezve azt az általuk formált térben, időben, gondolatban.”²⁹

Hasonlókat tapasztaltam Adrienn óráin, mint Tóth Laura, BKTF-en végzett táncművész: *„Az én testemnek meg eszköztáramnak a fejlődése attól függ, hogy hogyan kezelem a feladatot. Hogyha végrehajtom a feladatot, akkor az erőlködésen és izommunkán kívül más nem történik. Viszont ha beengedem az információt, ezt a szabályt, és nem végre hajtom, és ezt a nagyon tudatos ént egy kicsit hátrahagyom, akkor van az, hogy utána ez a nagyon tudatos én a következő alkalommal már gazdagabb tud lenni, hogy ha ezt az információt úgy kezelem, hogy engedem, hogy a testembe végbe menjen, vagy az hajtsa végbe ezt a laza dolgot.”³⁰*

²⁹ Hód Adrienn: *Táncoktatás improvizációval*, Budapest Kortárástánc Főiskola, Kortárástánc pedagógus szak, Szakdolgozat, Budapest, 2014, 7.

³⁰ Tóth Laurát idézi Hód Adrienn a szakdolgozatában, Hód Adrienn: *Táncoktatás improvizációval*, Budapest Kortárástánc Főiskola, Kortárástánc pedagógus szak Szakdolgozat, Budapest, 2014, 3.

Amikor BKTF-re kerültem, egyik leíró szavam a végrehajtás volt. Minden feladatot teljesíteni szerettem volna, hibátlanul, nem adva sok időt magamnak ugyanerre. Az, hogy milyen módon hajtottam végre, nem nagyon érdekelt, de célba szerettem volna érni. Erről már leszoktam. Rájöttem, hogy a tanulási folyamat, a tapasztalatok, a tudás, amit szerzek, azok nem a végrehajtásban rejlenek, hanem az útban, a milyenségben, a kíváncsiságban, újabb és újabb kihívásokban. Meg van adva a hibázás lehetősége, illetve ebben az esetben nem is létezik téves megoldás. Minden megoldás elfogadható.

4.3. Kreatív gondolkodás kialakítása

A váratlan és szokatlan megoldások révén az improvizáció pedagógiai célja a kreativitás fejlesztése. A kreativitás egy készenléti állapot, amelynek segítségével az ember különböző helyzetekben, az élet különféle területein képes eredeti és találmányos módon megoldani feladatát. Minden emberben megvan a kreatív én, a találmányosság. Mozgással történő kreativitásfejlesztés a nonverbális kifejező eszközök segítségével tudja a testet kibontakoztatni, felhasználni lehetőségeit a köznapi életben is. Nyilvánvaló ötletek rejtőznek elménkben, és arra várnak, hogy kihalásszuk őket a mélyből. Sémákba szorított gondolkodásunk az, ami megnehezíti az előhívásukat, mert ragaszkodunk a megszokott címkékhez.

„Az egyedüli, következetes, kreatív én, minden személyiségszerkezet egyeduralkodója. (...) Lényegében a kreatív én tana azt állítja, hogy az ember maga teremti meg saját személyiségét, maga építi fel azt az öröklődés és az élmények nyersanyagából. (...) A kreatív én olyan élesztő, amely a világ tényeit áthatja, és azokat szubjektív, dinamikus, egységes, egyéni és egyedi stilizáltságú személyiséggé gyúrja önmagával. A kreatív én ad értelmet az életnek; megteremti mind a célt, mind a célba érés eszközeit.”³¹

A BKTF-en minden periódus végén fel kell készülni kreatív munkáink bemutatására, melyek eredményét házi bemutató (a mellékletekben HB-ként jelenítem

³¹ Calvin S. Hall – GardnerLindzey: Szociálpszichológiai elméletek: Adler, Fromm, Horney és Sullivan, In Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna: *Személyiségelméletek*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2001, 69.

meg) formájában mutatunk be egyénileg, illetve csoport társunk saját munkájába belesegítve, esetleg sajátomba bevonok még embereket. Lényeg, hogy minden munkának legyen képviselője, gazdája, aki végigvezeti az alkotói folyamatot. Eleinte nehézséget jelentett, mivel olyan világból érkeztem, ahol a tanár volt a kreatív egyén, az ő ötletei alapján építkeztek az órák, a koreográfiák, minden. Mi, diákok voltunk a megvalósítók. A Balettiskolában ez természetes folyamat, viszont nem fejleszti bennünk a kreatív egyént. Ennek következtében felszínesen gondolkodtam, így az ötleteimen túl nem nagyon mentem messzebbre. Nem értettem, hogyan kell részletezni, mélyre ásni, tovább vinni a gondolatot?

Abraham Maslow különbséget tett elsődleges kreativitás – az ihlet bevillanása, melyben „látjuk” a végeredményt, mielőtt ténylegesen megalkotnánk azt – és a másodlagos kreativitás – az ihletből jött ötlet kidolgozása, fejlesztése és véghez vitele – között.³²

Angelus Iván kérdésekkel segített. Miután megosztottam vele kreatív ötletemet, minden válaszomat miért, hogyan és milyen módon stílusú kérdésekkel illetett, így én is elgondolkodtam. Ekképpen tanultam meg tovább vinni egy gondolatfoszlányt. Van egy gondolat, ami inspirál, kísérletezünk, keressük a megoldását, és eljutunk a végső formához, saját szüleményünk gyümölcséhez.

„Ahhoz, hogy valaki kreatív lehessen, internalizálnia kell a kreativitást tévő egész rendszert. Azt a kérdést, hogy milyen ember lehet képes erre, nem könnyű megválaszolni. A kreatív egyéniség arról ismerszik meg, hogy célja elérése érdekében képes szinte bármely szituációhoz alkalmazkodni, és bármivel boldogul, ami kéznél van. Ha más nem, ez biztosan megkülönbözteti őket tőlünk, többiektől.”³³

Végül Csíkszentmihályi Mihálllyal egyetértve:

„Közkeletű elképzelés, hogy az alkotó személyiség fölrúg minden normát, dogmát és szokást, de félreértésre adhat okot, mivel mindenkinek, aki valódi változást akar

³² Abraham Maslow: Az emberi természet kiterjedése (1971), In Tom Butler-Bowdon: *Pszichológia dióhéjban, 50 pszichológiai alaplő, Budapest, HVG Kiadó Zrt., 2007, 348.*

³³ Csíkszentmihályi Mihály: *Kreativitás: A flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája, Budapest, Akadémia Kiadó, 2008, 59.*

létrehozni, először a maga mesterségét kell birtokba vennie, vagyis magába kell szívnia, és ki kell fejlesztenie az ahhoz szükséges készségeket, tudást. Csak később, a mesterség birtokában hagyhatunk igazán kreatív jeleket, mert be kell épülnie gondolkodásunkba a szakterület »szabályainak« ahhoz, hogy rugalmasan kezelhessük, vagy megszeghessük ezeket a szabályokat, s valami újjal helyettesíthessük őket. Röviden tehát, ahhoz, hogy valami újat tegyünk le az asztalra, a réginek a kisujjunkban kell lennie.»³⁴

³⁴ Csíkszentmihályi Mihály: *Kreativitás: Áramlat, avagy a felfedezés és feltalálás pszichológiája* (1996), In Tom Butler-Bowdon: *Pszichológia dióhéjban, 50 pszichológiai alapmű*, Budapest, HVG Kiadó Zrt., 2007, 129.

Összesítés

Úgy vélem, világossá vált számomra, hogy egy folyamat közepén tartok. Sem az elején, sem a végén, még utazom, talán egész életemben utazni fogok, de már az úti cél, az eszköztáram ismerős, tudatosult bennem, ezt látom lényegesnek. Nehéz a végére érni, ugyanis az elmém előbb fogja fel a folyamatokat, mint a testem és a reflexek. Én tudom, számomra világos, de még nem épült bele a hétköznapijaimba, önvalómba. A gátlások, frusztrációk testi és lelki leküzdéséhez is találtam módszereket, amelyek hasznomra váltak. A lelki problémákkal szenvedő, önostorozós egyéneknek fontos összhangot teremteniük önmagunkban. Mi irányítjuk sorsunkat, tudatosítjuk a minket körülvevő világot és a történeteket, ezáltal zökkenőmentesebb életet fogunk élni. Ahhoz, hogy ne kerüljünk kellemetlen, frusztráló helyzetekbe, tág komfortzónával kell rendelkezünk. Ismernünk kell önmagunkat, tisztában kell lennünk képességeinkkel, így készenléti állapotban leszünk minden szituációban. A testi gátlásainkra az improvizatív mozgást javasoltam, mint bevált módszert. Megfelelő instrukciókkal feloldódhatunk, túlléphetünk minden határon, komfortzónánk tágabb lehet, gazdagabb a táncos eszköztárunk. Az improvizációt a kreativitás fejlesztésére is használjuk, és fontosnak tartom ezt az irányt is, a kreatív gondolkodásmód kialakítását. Az alkotás képessége, az elmélyülés, mélyre ásás egy gondolaton belül emeli az egyén értékét, önbecsülését.

Mindent összevetve, szakdolgozatomban vizsgáltam a hozzám hasonló önbizalomhiányos, frusztrált, gátlásos táncos egyéneket, és arra a felismerésre jutottam, hogy az improvizáció használata meglehetősen hozzájárul a testi és a lelki kibontakozáshoz. Fejleszti az egyéniséget és a kreativitást, elősegíti az egyén mozgásszótárának bővítését, ezáltal meglátásaim alapján az improvizáció kihagyhatatlan eleme a táncoktatásnak.

Bibliográfia

- Bagdy Emőke: A lelki labirintus és Ariadné fonala, In Bagdy Emőke - Daubner Béla – Popper Péter – Stenger Györgyi: *A tudattalan ösvényein, Életünk rejtett mozgatói*, Budapest, Jaffa kiadó, 2011.
- Cartwright, Desmond S.: Jung és Murray: Östípusok és témák, In Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna (szerk.): *Személyiségelméletek*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2001.
- Csíkszentmihályi Mihály: Kreativitás: A flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája, Budapest, Akadémia Kiadó, 2008.
- Csíkszentmihályi Mihály: Kreativitás: Áramlat, avagy a felfedezés és feltalálás pszichológiája (1996), In Tom Butler-Bowdon: *Pszichológia dióhéjban, 50 pszichológiai alaplő*, Budapest, HVG Kiadó Zrt., 2007.
- Erikson, Erik H.: Az emberi fejlődés nyolc szakasza, In Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna (szerk.): *Személyiségelméletek*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2001.
- Hall, Calvin S.– GardnerLindzey: Szociálpszichológiai elméletek: Adler, Fromm, Horney és Sullivan, In Dr. Szakács Ferenc és Dr. Kulcsár Zsuzsanna: *Személyiségelméletek*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2001.
- Hód Adrienn: *Tánc tanítás improvizációval*, Budapest Kortárstánc Főiskola, Kortárstánc pedagógus szak, Szakdolgozat, Budapest, 2014.
- Kapirnyák Renáta: *Az improvizáció használata a modern és a kortárstánc oktatásban Magyarországon*, Budapest Kortárstánc Főiskola, Kortárstánc-pedagógus szak Szakdolgozat, Budapest, 2009.
- Maslow, Abraham: Az emberi természet kiterjedése (1971), In Tom Butler-Bowdon: *Pszichológia dióhéjban, 50 pszichológiai alaplő*, Budapest, HVG Kiadó Zrt., 2007.
- Oláh Attila: *Pszichológiai elméletek*, Budapest, Bölcsész Konzorcium, 2006.
- Rogers, Carl R.: *Valakivé válni / A személyiség születése*, Budapest, Edge, 2000.

Mellékletek

Számomra fontos, hogy a szakdolgozatom részét képezzék a tánctanáraitól kapott értékelések és a saját önértékeléseim, amelyekben periódusonként összegezzük élményeinket, tapasztalatainkat. Itt látható naplószerűen a BKTF-en eltöltött három évem folyamata, amelynek értékelései alátámasztják mindazt, amit a szakdolgozatomban leírtam. A frusztráló helyzeteket, a kiutakat, a fejlődést, az ingadozást, a csalódást, a sikerélményt.

Tanári értékeléseim

1. Év

I. Félév

„Kedves Ildikó! Nem könnyű a te derekaddal/hátaddal ez a munka, de nagyon szépen dolgozol. A talajgyakorlatokat – érthetően – kicsit megszenveded, de aztán, amikor „röpködni” lehet, akkor röpiülsz is: csupa erő, csupa lendület és dinamika vagy. Azt gondolom, hogy a lényegét jól érted, próbálsz ügyesen a testedre „lefordítani”, ésszel és érzékenyen dolgozol és az órákon nagyon pozitív a jelenléted., /Lőrinc Katalin-Graham technika/

„Nagyon figyelmesen veszel részt a munkában. Megbízható vagy. Erős fizikalitással, bátran, megengedve vagy jelen. Úgy látom, hogy élvezed, ami történik veled és sok új észrevételed, tapasztalatod van a testeden, az értékelésen keresztül.” /Hód Adrienn-Improvizáció/

„Nagyon szorgalmasan, tudatosan dolgozó lány vagy. Igyekszel mindent megérteni, végrehajtani. Tudnod kell, hogy a tánc (és általában a művészetek) nem ennyire egzakt tudomány. Művelésükben, elsajátításukban nagy szerepet kapnak az olyan fogalmak mint: intuíció, belső figyelem, éberség, kreativitás... Nem mindig erőből oldhatók meg a dolgok. Beidegződött technikáidat próbáld elengedni. Látom az erre irányuló törekvéseidet. Ha nem is mindig sikerül, de látom, hogy érted, egyre többször. Többször beszéltünk róla: nagyon keményen feszesen használod a tested. Ezen való változtatás szerintem a fő feladatod.” /Varga Viktória-Kortárstánc/

„Nagyon sok mindent tudsz. Rendkívül jól ugrasz, jól is forogsz. Tudatosan dolgozol. Tartásod év elejéhez képest sokat javult. Vigyázz, hogy a karod ne feszítsd meg! Néha kicsit görcsös vagy. A féltalp helyes helyzetén dolgozz. Boka, lábfej kidolgozása lenne fontos.” /Lemesánszky Mónika-Balet/

II. Félév

„Energia bombácska vagy: ha valakinek meg kéne mutatnom, milyen a Graham technika dinamikája, akkor azt mondanám, nézzen meg téged, mert ilyen. A hátad továbbra is olyan, amilyen, de már nagyon ügyesen kezeled ezt a dolgot, tudod, mit hogyan, milyen úton tudsz elérni, vagy legalábbis megközelíteni, - igen, ezt így kell. A koncentrációd is a lehető legjobb: kitartóan tudsz összpontosítani az első perctől az utolsóig. Úgyhogy légy szíves és ne legyél magadra dühös, ha valami véletlenül nem sikerül, vagy tévesztesz. Képzeld el: VAN ilyen, és nem baj!!!” /Lőrinc Katalin-Graham technika/

„Szépen dolgozol, sok mindent tudsz. A gyakorlatokat gyorsan megjegyzed, jó ritmusérzéked van. Sokkal puhábban dolgozol, mint év elején. A kiforgatottság megtartásán dolgozz a mozdulatok közben is.” /Lemesánszky Mónika-Balet/

2. Év

I. Félév

„Ildikó fő problémája, hogy borzasztóan ingadozik a hangulata. Ennek következménye, hogy már azt a mozdulatot is gyengébben vitelezi ki, amit már tökéletesen tudott. Ezt mi már sokat átbeszéltük, de igazán nem találtunk megoldást! Én is tanácstalan vagyok, ha valaki tud ebben segíteni nekünk, szívesen veszem a segítséget! Ha ez így marad, nem hogy nem fog fejlődni, de még az is elromlik, ami eddig jó volt. Lehet, hogy az én tanítási módszeremmel van baj. Ettől függetlenül köszönöm neki a munkát, mert a szándékai és az akarata nagyon pozitív. Remélem, a következő félévben találunk megoldást a problémáinkra.” /Kováts Tibor-Balet/

„Kedves Ildikó! Kiegyensúlyozott és eredményes volt a munkád. Elindultál és megjötték az első eredmények. Szabadabb lett a gerinced, vállad, te magad is felszabadultabb, kicsit talán boldogabb is lettél. Ez volt a kezdet! Viszont már félúton vagyunk elvben. Át kell gondolnod, hova és meddig akarsz jutni. Ahhoz mérni lépteid irányát és lendületét. Kíváncsian várom a terveidet.” /Angelus Iván-Kortárstánc, Improvizáció/

3. Év

I. Félév

*„Jól vetted az anyagot és aktívan részt vettél a munkában. Lehetsz bátrabb.”
/Mészáros Máté, Horváth Nóra-Partnering/*

„Sokat javult ám a hátad a tavalyelőttihez képest, azt tudod, ugye?! Lám: szinte nincs lehetetlen (pedig a gerinc, a csigolyák adottságai elég kérlelhetetlenek tudnak lenni), és főleg TE: te nem ismersz lehetetlent. Nagyban segít téged ez a töretlen hit, akarát és a mindig pozitív kisugárzás (no jó, az minket, a környezetet is, nemcsak téged: mégiscsak jó dolog egy ilyen pajkos mosoly jelenlétében dolgozni!...). Izomzatod és dinamikád továbbra is optimális, így aztán ugrásod változatlanul lehengetlő: jó néhány férfi megirigyelheti ezt a virtuozitást... A vonalak elnyújtásán dolgozhatsz még: nekünk, kicsiknek nagyon fontos, hogy minden gesztus hosszabb legyen és távolabbra nyúljon, mint a testünk maga....!” /Lőrinc Katalin-Graham technika/

„There has been some change starting last year what helped you to relax and work more steady. That was a promising change, unfortunately I see again less confidence in the classes. Although you are one of the oldest here and you have a lot of knowledge of the know-how of the school, in my experience you pull back again. That's not helping you of opening up, reviewing what you know and don't know, trusting of the experiences of the work you've done here before. Maybe the language issue is part of it. I think you have to listen more to your body because by now it does know a lot more than what you think of it (yourself).” /Bakó Tamás-Contemporary Dance/

„I could definitely sense a clear process of change which involve her body, her technical skills as well as her personality and approach to the class. I could perceive a growing maturity, which impressed me more then how I believe she is aware of. Her movement quality is generally well defined and often her approach is methodical. These are all good qualities but I would still encourage her to take more risks, to not be afraid of being “wrong”, because it is often through mistake that we expand the range of what we can do. The “strictness” in the way she often approach tasks is reflected by her alignment and vice-versa. I often perceived certain rigidity on the level of the chest, shoulder and neck. I will encourage her to pay attention of superfluous tension with her body as well as within her mind.” /Marco Torrice-Contemporary Dance, Improvisation/

„Olyan dolgokat tudok írni, amiket nap mint nap elmondok neked: relevée-k, tour-ok ereje, karok, stb. Érted is már, javítod is, idő kell. Nincs probléma. A legfontosabb, hogy érted.” /Handel Edit-Balet/

Önértékelések

1. Év

I. Félév

Átolvastam az augusztusban írt munkatervemet, és az alapján írok önértékelést. Nagyjából sikerül teljesítenem az előre látott terveimet. Megismertem az iskola rendszerét, amihez véleményem szerint sikeresen illeszkedtem. Megszoktam az önálló (önellátó) életet, habár volt olyan, hogy akadtak gondok a kollégium tisztántartásával, de ez is megoldódott. Rendszeres voltam, nem hiányoztam, csak ha éppen átaludtam az első órát. Nem álltam munkába, és szerintem nem is fogok. Rájöttem, hogy sem időm, sem energiám nincs az iskola mellett bármi más elfoglaltságra. Szombatonként jártam Magyarország történelmi földrajza tárgy hallgatására, így tájékozottabb vagyok ezen a téren is. Külön-külön írok pár szót a tantárgyakhöz való viszonyulásomról az elmúlt félév alatt.

KORTÁRSTÁNC: Attól függ, hogy milyen szempontból nézzük. Egyrészt nehezen megy az improvizatív rész, másrészt a kombizással nincs különösebb bajom, főleg ha megszokja a testem az adott mozgássorozatot. Nem tudtam megfelelni az elvártaknak, és őszintén, kevésbé reméltem. Megyek a magam lassú, de biztos tempójában, már látom a fényt az alagút végén, csak hosszú odáig az út nyilván.

BALETT: Iszonyatosan el voltam keseredve az első hónapban az óra számomra igen lassú tempója miatt, így nem csak azt éreztem, hogy egy helyben állok, sőt, visszafejlődést észleltem. Erről Ivánt is értesítettem, és adott pár, számomra hasznos megjegyzést, tulajdonképpen elmagyarázta a folyamatot, és megmutatta a helyes utat. Haladást érzek, a hozzáállásom is pozitívabb, mint azelőtt.

IMPROVIZÁCIÓ: Szörnyű érzés az, amikor az ember rájön, hogy a teste a megszokott kb. 20 mozdulaton kívül nem képes többre. Keresem a mozdulatok szabadságát, próbálok határokat feszegetni, de nagyon nagy küzdelmekkel jár. Kicsit csalódott vagyok magamban, de az nem azt jelenti, hogy feladtam. Sőt!

GRAHAM: A Graham nagyon sok kontrakcióból áll. Rájöttem időközben, hogy nekem az ágyéki szakaszom nem tud kontrakciót képezni, és ez nehezíti az óra folyamatát számomra. Mondjuk, az ugrások nagyon jól mennek, ez megnyugtat, legalább egy fokkal feldobja az önbizalmamat.

NÉPTÁNC: Jót tett a kondíciómnak, fejlesztette a ritmusérzékeimet, felkeltette az érdeklődésemet... Élveztem ezeket az órákat!

ZONGORA: Ahhoz képest, hogy keveset gyakoroltam, elég sokat haladtam. Elvira sokat motivált, fejemben leegyszerűsödtek a bonyolultnak tűnő dolgok.

PSZICHOLÓGIA: Sikeres beszámoló, az órán aktívan figyeltem és közreműködtem.

TÁNC TÖRTÉNELEM: Sikeres beszámoló. Elejében nehezen tudtam követni az órákat, de mostanában egyre gyakrabban, és ezzel együtt aktívabban tudok részt venni.

ANATÓMIA: Ez a tantárgy számomra nem ismeretlen, csak a nyelvvel és a szakkifejezésekkel gyűlik meg a bajom. Rendszeresebben és többet kellene tanulnom, mint eddig.

FILOZÓFIA: Ezen az órán voltam a legpasszívabb. Nem tudtam követni, monoton volt az előadás, nincs benne sok akció (az nem biztos, hogy baj) ami fenntartaná a figyelmemet.

II. Félév

Viharszerűen repült el az első főiskolában töltött évem. Furcsa, hogy már csak a vizsgák maradtak hátra. Összegezve nagyon sok mindenben fejlődtem, és erre vagyok a legbüszkébb. Első sorban önállósultam, már képes vagyok egyedül megoldani saját ügyeimet. Szakmailag is, de főleg emberileg kaptam sokat tanáraitól és társaimtól. Igen jó hatással van rám az itteni közeg, szerintem kibontakoztam, megtaláltam önmagamat.

Az első félévem nem volt zökkenőmentes, hirtelen sok felelősség hárult rám, és néha nehéz volt lépést tartani ezzel a folyton változó életformával. Ezen kívül lelkileg megviselt, hogy hétvégeként nagyon sokszor maradtam egyedül a kollégiumban, hiszen külföldi diákként nehéz volt beilleszkedni ebbe a közegbe. Itt ismertem meg a magány fogalmát. Nem volt más lehetőségem, kénytelen voltam kibírni egészen addig, amíg lehetőségem volt átköltözni egy másik kollégiumba. A februári költözés egy fordulópontot jelent itteni életemben, hiszen végre kiszabadulhattam az iskola falai közül, ahol eddig a nap 24 óráját töltöttem. Már nem volt bennem annyi feszültség, új barátokra leltem, akikkel ki tudtam kapcsolódni, és ez szerintem nagyon pozitívan hatott rám. Ennek következtében az iskolában is jobban tudtam teljesíteni.

Kilences: Úgy érzem, hogy rengeteg energiát fektettem a saját táncmotívumom megalkotásába, és bántott, hogy mégis az enyém lett elfogadva legutoljára. Ettől eltekintve számomra izgalmas volt, szerettem a benne rejlő kihívást. A próbák hosszú

sora alatt talán egyszer sem sikerült úgy végigtáncolnunk a koreográfiát, hogy valaki ne hibázott volna. Ez szerintem annak tudható be, hogy a próbák nagyon feszített tempóban zajlottak, ami a koncentráció hiányát eredményezte. Úgy érzem, hogy nekem viszonylag hamar sikerült mindenki motívumát elsajátítanom, hiszen igyekeztem folyamatosan figyelni és a próbákon mindig jelen lenni.

Az első fénypróba volt számomra a legnehezebb, hiszen aránytalan, maszatos fényekkel dolgoztunk, ezért nehéz volt megtalálni a helyünket. Különösen számomra volt ez nehéz, hiszen én álltam közepén, így mindenkihez alkalmazkodnom kellett. Mindent összevetve sok tapasztalatot szereztem, fények, közönség, taps, és az az érzés, főleg a szombati előadás után... felbecsülhetetlen. Kis, összetartó csapattá formálódtunk, rájöttünk, milyen fontos a csapatmunka és az összefogás, ami jó hatással volt a további munkánkra is.

Dobbantó: Attól eltekintve, hogy nem volt sok szerepem benne, számomra egy új tapasztalatot jelentett ez az előadás. Kezelhetem a világítást és a zenét. A feladatot örömmel vállaltam el, és felelősségteljesen végeztem.

Kortárstánc: Karczag Évával csak két alkalommal voltunk, de nagyon nagy hatást gyakorolt rám/ránk. Legfőképpen a légzéssel foglalkoztunk, majd fél óra légzésgyakorlat után megmozgattuk magunkat a térben, improvizáltunk. Ilyen könnyedén és puhán, mint akkor, szerintem még életemben nem táncoltam. Azóta is keresem azt az érzést, állapotot. Viki órái is tanulságosak voltak számomra, az ő óráin nyomon tudom követni, hogy fejlődésem melyik szakaszánál tartok.

Néptánc: Batyutól nagyon sokat kaptam emberileg. Bemutatott nekünk egy új világot, amire nagyon nyitott vagyok, éppen ezért már szabadidőmben is sok népzene-t hallgatok, és táncházakba is ellátogattam.

Balet: Eleinte kedvetlenül és motiválatlanul jártam be ezekre az órákra, hiszen számomra az itt tanultak már nem jelentettek kihívást. Talán ezen a téren vagyok magammal szemben a legkritikusabb. Sokszor nehéz saját magamnak megfelelnem.

Improvizáció: Ez az óra mindig izgalommal töltött el, hiszen számomra is meglepő volt, mennyi lehetőség rejlik egy-egy mozdulatban.

Graham: Ha nem saját testemben lennék, és rendszeren el tudnám végezni az adott gyakorlatokat, akkor kedvenc óráim közé sorolhatnám, már csak a pozitív légkör és hangulat miatt is.

Zongora: Mivel minden nap gyakoroltam, így elég gyors tempóval haladtam, és szerintem jól teljesítettem. Elégedett vagyok magammal.

Összességében nézve teljesítményemet jónak látom, de ugyanakkor azt is tudom, hogy van hová fejlődni.

2. Év

I. Félév

Munkatervemet visszaolvasva azzal szembesültem, hogy reális terveket írtam, melyeket nagyjából meg is valósítottam. Jól láttam, hogy ebben a csoportban könnyebben és gyorsabban fogok tudni haladni, és büszkén mondhatom, hogy fél év alatt annyit haladtam, mint tavaly egy év alatt. Komolyan vettem a második évet, maximális koncentráció, odaadás és befektetés. Igyekeztem jelen lenni fizikailag és pszichikailag is. Első periódusban három HB-ban szerepeltem: Zizáében, Evelinében és készítettem egy sajátot is. Ezek sok próbát és energiát igényeltek, nagyon elfáradtam a periódus végére. Hasznomra vált, saját határokat léptem át a folyamatok végére, rájöttem, hogy mi mindenre vagyok képes. Második periódusban Jasna HB-ban szerepeltem volna, ha nem betegszik le Ana, de nem fog elmaradni, következő alkalommal be fogjuk mutatni. Sajnos nem szerepelhettem a Trafóban mint táncos, bár a fénytechnika kezelése is egy igen jó kihívás volt számomra. Köszönöm a lehetőséget, nagyon fontos tapasztalatszerzés volt ez számomra.

Megtörtént velem pontosan 5x hogy elaludtam első óráról. Az iskola nagyja része álmatlansággal küzd, én pedig pont fordítva, ahogy lefekszem, úgy alszom el, és olyan mélyen alszom reggelig, hogy az ébresztőóra az álmom részévé válik. Egy hősnek éreztem magam bármikor sikerült időben felkelnem.

Kortárástánc: Testem már kezd ráállni a puha, engedett, laza, de mégis tónusos mozgásvilágra, de még mindig érzek egy kis feszültséget, ami legtöbbször magam miatt jelenik meg. Ezt a harcot még mindig vívom, az Ildikóval és a benne rejlő táncossal. Ezt kellene összhangba hoznom.

Balet: Nagyon motiváltan lódultam be Tibi óráira, és szerintem nagyon jó pedagógus, pontosan tudja, hogy mire van szükségem. Ő tudja, de én nem. Itt keletkezik még egy konfliktus magammal, ami minden óra végére depresszióba ejt, és nem tudom mi az oka. Soha sem vagyok másra mérges, szigorú tekintetéről viszont az ellenkező olvasható, ami számomra valami tudat alatti gesztus, reakció saját magamra és hibáimra. Nehéz megbékélni azzal, hogy vannak visszaesések, miközben én csak előre látok. Szünetben lesz időm ezen töprengeni, mindenképpen tiszta lappal szeretnék kezdeni Januártól.

Néptánc: Ezek az órák számomra a lehangulatósabbak, és már nagyon a világommá vált a néptánc. Sajnálom, hogy az idén nem tudtam eljutni táncházba, mivel csak hétköznap vannak, másnap pedig nem tudnék felkelni első órára. Így passzoltam, de majd a szünetben bepótolom. Technikailag sokat fejlődtem, bár a táncom lehetne sokkal lazább.

Parkour: Hasznomra váltak ezek az órák több szempontból is, megtapasztaltam milyen az, amikor saját félelmemmel küzdök, nagyon jó bátorságpróba. Remélem, hogy jövőre is folytatódnak ezek az órák. *We start together? We finish together!*

Zongora: Év elejétől rendszeresen gyakoroltam minden órára, így nagyon gyors tempóval tudtam haladni. Több komolyabb darabot is vettem. Órákról nem hiányoztam.

Összességében Ildikó nem az ellenségem, de ezt még tisztáznom kell Ildikóval is.

II. Félév

*Összerogytam, elvesztem, megtaláltam, vagy mégsem.. Mi lett? Vagy nem is volt?
Ááááá!*

Eddig jutottam el. Talán letértem a jó útról, talán sosem voltam jó úton, DE mégis érzem, hogy itt a helyem. Itt most megálltam egy kicsit, újragondolom. A félévet nagyon motiváltan kezdtem, ami szinte végig kísért, csak mintha én álltam volna egy helyben. Iván is így látja, jól látja. Elképzelésem szerint az történt, hogy elbizonytalanodtam munkáimban, ittlétemben, értelmemben. Például a jelenlétem, egész évben a természetes jelenlétre koncentrálok táncórákon, mégis a bizonytalanság, merevség, erős koncentráció, feszültség olvasható tartásomról, arcomról. Van, hogy nagyon élvezem a táncot, jól esik, jónak is érzem, a visszajelzés viszont az ellentétje. Itt van nálam a bökkenő, túl könnyű kibillenteni a „hiszek magamban” állapotból. Na mindegy, tudom magam is, hogy túlbonyolítom a dolgokat, de ha ezek nem jönnek ki belőlem, sokkal nehezebb magamban hordozni. A balett órákat sokkal jobban tudtam élvezni, mint az első félévben. Gyorsabb fejlődést is tapasztaltam, sokkal összeszedettebb volt a munkám is, köszönöm Tibi! Néptáncon talán jobban tudtam teljesíteni a múlt félévben, mivel maguk a lépések is sokkal bonyolultabbak voltak, megesett, hogy csak álltam, és néztem ki a fejemből értetlenül, de attól függetlenül nagyon örültem a balkán folklór vonulatnak, nagyon hangulatosak voltak az órák. Az improvizatív képességem fejlődött, juhuuu! Nagyon hasznos volt számomra Violával dolgozni, sok új testhasználatra mutatott rá nagyon jó módszerekkel, táncélményben részesültem. Lehet, hogy a színpadról nem ez látszott, hiszen egészen más darabban, nem felvezetve improvizálni, mint próbákon. A folyamat viszont minden könnyet, izzadságot, fáradtságot megért. A MU színházban ismét világítottam, és nagyon örülök, hogy így adódott. Mindig is érdekelt a színház technikai világa, amibe én is belekóstolhattam. A félév csúcspontja: megtanultam angolul! Mivel órákon kívül is sokat használtam, már elég folyékonyan beszélem és helyesen írom. Természetesen az órák is nagyon sokat hozzásegítettek. Köszönöm Móni!

Még így is, hogy nem úgy sikeredett az évem, mint ahogyan szerettem volna, tanulságos volt, nagyon sokat tanultam, hiszen ezért vagyok itt. Elöttem a nyár, ahol átgondolhatom/újragondolhatom a múltat, a jelent és a jövőt. Mi volt, mi van, és mi az, amit szeretnék, hogy legyen. Hova tovább?

3. Év

I. Félév

Ittlétem utolsó évének felénél tartok. Nagyon vegyes és hullámzó volt ez a 2 periódus.

Az első periódusban energiadús voltam, motivált, hasznos, lelkes. A környezet is motiváló volt, az új diákok, az órák, és én is tudtam inspirálni magamat.

Felkerültem a haladó balett csoportba. Igaz, hogy kevesen vagyunk, viszont nagyon inspiráló és erős kis közeget képviselünk. Minden órán haladtunk, szerintem a Mesternő is elégedett velünk. Az első periódus számomra az átállásról szólt, új módszerek és elvárások felfogása. Majd lassan rájöttem, hogy mit miért mond a Mesternő, mi is az óra célja.

A vendégtanárok óráit nagyon élveztem! Általában minden órát szerettem, jelen voltam, és aktív is. Az iskolából sem hiányoztam, talán egyszer-kétszer, nem tudom. Nem voltam beteg, viszont volt egy sérülésem (parkouron történt), ezért 3 hétig nem tudtam rendesen táncolni. Kissé elkeseredtem azon, hogy így az utolsó évemben egy másodperc figyelmetlenség miatt 3 hétig mozgáskorlátozott voltam, de ettől függetlenül bejártam órákra, táncoltam, és HB-t is készítettem.

Fényekben és az árnyakban kutakodtam, majd ez által új mozgásminőségre leltem. Általában értették a többiek, hogy mivel dolgozom, mi volt a célom, bár több embert zavarba hoztam. (hb vagy kutatás?) Nézőket pedig amennyire behatároltam (hova kell állni) annyira nagy szabadságot is hagytam (hova kell nézni) és ez is zavart keltett. Mindegy, szerettem a fényekkel dolgozni, és szerintem volt a munkámnak gyümölcse.

Zongorát majdnem minden nap gyakoroltam, ezért gyorsabb tempóval tudtunk haladni. Ez volt az első periódus. Már a másodikban kevésbé tudtam beosztani az időmet, sokkal kevesebbet gyakoroltam, így hát haladni sem tudtunk. Nagyon sajnálom, hogy így alakult, mivel szeretek zongorázni, de most valamiért háttérbe szorult..

Az angol órákat szeretem, Móni nagyon jó pedagógus, ezért érezhető a fejlődés is az osztályon belül mindenkin. Nekem egyedül annyi gondom volt, hogy szerdán és pénteken (a hét mélypontjain) este vannak az órák, így általában fáradt és nyugós voltam. Mivel nyelvvizsgázni fogok jövőre, szerettem volna minden órán úgy jelen lenni,

hogy az agyam be is tudja fogadni az információkat, de vannak jelenlétemre ellenpéldák is sajnos.

Ami a néptánc órákat illeti, eleinte zavart, hogy összevontak minket a kezdőkkel. Harmadik éve kezdőkkel táncolok (jó, első évben én is kezdő voltam), de én már ennél többre vágyom. Batyu tanár úr szerencsére úgy tudja vegyíteni az órákat, hogy mindenki tudjon magához képest fejlődni, senki ne topogjon egyhelyben. Tanyasi iskola :) Észleltem fejlődést magamhoz képest, sikerélmény.

Szakdolgozat. Első periódusban a témajavaslatokon kellett gondolkozni. Megszületett az 5 lehetséges téma, és ki is választottuk a megfelelőt. Témavezetőként Imolát kértem fel, és nem bántam meg, szeretek vele dolgozni, nagyon alapos és korrekt. Még a vázlatnál és a bevezetőnél tartok, de már kezdem átlátni, hogy valójában miről is szól a munkám, és hogyan fogok tovább dolgozni. Májusra kész lesz!

Második periódus.

Nagyon vártam, hogy Csabival dolgozzunk! Ezen kívül saját hb-t is szerettem volna készíteni, Fecával is dolgozni, Evelyannel is. Szünetben feltöltődtem energiával, és vártam ezt a periódust.

Elkezdtünk Csabival dolgozni. Nagyon szerettem a próbákat, végre koreográfussal dolgoztam, már nagyon vágytam rá. Szeretem azt a világot, amit ő képvisel. Amikor már mindenki belemélyült a munkába, akkor kijelentette, hogy végül is csak a fele társaságra lesz szüksége. Én sem kellettem neki.

Hazudnék, ha azt mondanám, hogy nem érintett meg az eset. Sőt! Nem szerettem volna a többiek örömét saját 'kudarcommal' rombolni, ezért megpróbáltam lenyelni, nem hangoztatni csalódottságomat, túllépni. Nem sikerült, bármennyire kicsinek tűnt, mégis nagy falat volt ez számomra. Olyan szinten, hogy kisebb depresszióba estem, az egészségemre is kihatott. Rosszul éreztem magam az iskolában, abban az időszakban, amíg ők próbáltak, nekem pedig egyéni munkám volt. Nem tudtam elterelni a gondolataimat, nem tudtam táncolni, feküdtem, és azon gondolkoztam, hogy miért vagyok ilyen állapotban? Nem vagyok tipikus eset, nem szoktak dolgok ilyen mélyen érinteni. Először éreztem magam rosszul hasonló eset miatt, ezért nem tudtam, hogyan kezeljem. Volt még rá példa (Max, Popont, Csángóbugi... Dobbantó... Új táncok... stb.), hogy nem táncoltam előadásban, hanem a technikát kezeltem, de nem gondoltam, hogy

utolsó évemben sem fogok színpadra kerülni. Rájöttem, hogy én vagyok az a legtöbb esetben, aki nem emeli ki magát. Nekem kell többet dolgozni ahhoz, hogy észrevegyenek. Tudtam, hogy bennem van a hiba, és erre próbáltam rájönni, sokáig. Mi az, amit rosszul csinálok? Nem voltam képes ebben a periódusban hb-t készíteni, egyszerűen nem tudtam motiválni és inspirálni magamat úgy, hogy ilyen állapotban vagyok. Elégedetlenség és csalódás magammal szemben, szörnyű érzés. Ebből az állapotból pedig nagyon nehezen kerítettem ki magam, de sikerült most így a periódus végére. Szeretnék színpadi tapasztalatot szerezni, ezért nem fogok a múltban élni, és magamat ostorozni azért, ami eddig volt, hanem készülni fogok a MU-s előadásra és a Trafósra is, már születtek ötleteim, de először rendbe rakom magam. Szerintem jót fog tenni nekem ez a két hetes szünet.

Ennek ellenére jelen voltam az iskolában, a táncos órákon jól tudtam teljesíteni és érzem, hogy fejlődtem.

Ha pár nap múlva írnám az értékelést, lehet, hogy más hangulata lenne. Pillanatnyilag kavarnak a gondolataim, még nekem sem tiszta, hogy most mi van, mi volt, de a választ a szünetben fogom megkapni. Átgondolom, hogy mi az, amit eddig rosszul csináltam, mi az, amitől jobban fogom érezni magam, és ha másokon tudok segíteni, akkor talán tudok magamon is.