

Budapest Kortárstánc Főiskola

Táncművész BA szak

Személyiség, kommunikáció, mozgás

Személyiségfejlődés a Budapest Kortárstánc
Főiskola kommunikációs módszerei által

SZAKDOLGOZAT

Készítette: Oberfrank Réka
Témavezető: Cuhorka Emese

Budapest, 2018

Tartalomjegyzék

1.	Bevezetés a dolgozat témájába	3
2.	Személyes kötődésem	5
3.	A Budapest Kortárstánc Főiskola kommunikációs gyakorlata	7
3.1.	Az egyén és a vezető közötti kommunikáció	8
3.2.	Az egyén önmagával történő kommunikációja	11
3.2.1.	A személyiség fogalma	12
3.2.2.	A személyiségfejlődés folyamata	15
3.2.3.	Mozgás információ kommunikáció	18
3.2.4.	Átadás – értelmezés – lefordítás – átalakulás.....	21
3.3.	Az egyén és a közösség közötti kommunikáció	23
3.3.1.	A kommunikációs kompetencia fejlesztésének leghatékonyabb módja ...	24
4.	Saját tapasztalataim a változásról	28
4.1.	Szabályok/Kreativitás	28
4.2.	Szimmetria / Aszimmetria.....	31
5.	Irodalomjegyzék	33

1. Bevezetés a dolgozat témájába

Ez az írás személyes inspirációból született, melyet a Budapest Tánciskolában¹ eltöltött éveim alatt megélt tapasztalatok ihlettek. A történetemből annyit tartok fontosnak elmondani, hogy ahonnan jöttem az egy nagyon zárt, nem megengedő, ítélkező, a hibátlanság látszatát keltő rendszer, amibe beszorultam, görcsössé váltam, szorongtam, nem éreztem azt, hogy önmagam lehetek. Ami nekem igazán fontos volt, hogy mindig mozogtam, táncoltam. Miután feloszlott a régi tánccsoportom, eljöttem ebbe az iskolába, először alapfokra délutánonként, és éreztem, hogy ez az a hely, értékrend, világ, ami vonz. Eljött a lehetőség a régóta várt változtatásra, s ezután felvételiztem a szakközépiskolába, majd az érettségit követően folytattam tanulmányaimat a főiskolán is. Összesen hét évet töltöttem a Budapest Tánciskola különböző szintű oktatási formáiban.

Ez egy nagyon sajátos rendszerrel bíró intézmény, környezet, laboratórium, melynek alapítója és fő motorja Angelus Iván.² Tulajdonképpen az ő értékrendjét, szabályrendszerét és kommunikációs eszközeit ismerheti meg az, aki bekerül ebbe az iskolarendszerbe. Itt semmi nem történik cél, indok nélkül. Minden tudatosan átgondolt, s első sorban a szakmaisághoz, profizmushoz vezető úthoz kínál föl lehetőségeket, amit eszközként tudunk felhasználni, mind a testi mind pedig a verbális és lelki fejlődésünkhöz. Nagyon sok komponenst tartalmazó rendszerről van szó, melyből én egy bizonyos szemszöveget választottam a vizsgálódáshoz, ez pedig a kommunikáció.

Az állításom, amivel ebben a dolgozatban foglalkozom, a következő: a Budapest Tánciskolában tapasztalható kommunikációs módoknak személyiségfejlesztő hatása van.

Dolgozatom kulcsfogalmai a személyiségfejlődés, a kommunikáció, a test, a lélek, a szellem, a vezető, az egyén, a közösség, a rendszer és a szabályok.

A dolgozatban használok személyiség-lélektannal foglalkozó pszichológiai szakirodalmat, illetve Varga Viktória: *A közös nyelv – Mit és hogyan tanítunk*, valamint Dr. Angelus Iván: *Az én pedagógiám (2017)* című a Budapest Kortárástánc Főiskola tánctanár MA szakon készített szakdolgozataiból is idézek alátámasztva gondolataimat. Előbbi 2014-ben íródott, s a Budapest Tánciskolában tanító tanárok szemszögéből

¹ Budapest Tánciskola alatt a Budapest Alapfokú Művészeti Iskolát, a Budapest Táncművészeti Szakközépiskolát, valamint a Budapest Kortárástánc Főiskolát értem. Mindhárom intézmény alapítója és vezetője Angelus Iván. A három intézmény egymással szoros szakmai kapcsolatban működik. www.tanc.org.hu

² Innentől tegeződő formában, Ivánként fogom nevezni a dolgozatomban, melynek okairól az 1. fejezetben írok

világít rá a rendszerre és arra, hogy mit is tanítanak, mire mutatnak rá a pedagógusok. Utóbbi 2017-ben készült el, és az intézményen belüli hivatásos táncosképzés tapasztalatait foglalja össze.

A dolgozat fő célja, hogy már létező, a témához kapcsolódó pszichológiai szakirodalom, illetve a két már említett szakdolgozat, valamint saját gondolataim által össze tudjam foglalni és le tudjam vezetni, tehát egy saját választ találjak arra, miképpen történik meg ez a folyamat. Így mindannak a változásnak, amin keresztül mentem, egy kis szeletét alkalmam nyílik letisztázni, világosan megfogalmazni. Végül pedig, akár a következő generációknak is hasznos útmutatás lehet ez az anyag, mivel segíthet egy értőbb álláspontot kialakítani az iskola kommunikációjában létrejövő ok-okozatisággal kapcsolatosan.

2. Személyes kötődésem

A tánc kisgyermek korom óta jelen van az életemben. Kipróbáltam több formáját, nagyon élveztem. Néptánc, jégtánc, jazz-balet, majorette vegyesen, időben párhuzamosan is egymással, többféle mozgásforma. Szerettem ezeket csinálni, mert azt éreztem, hogy felszabadít, kiszakít az iskolapadból. Azonban a csoport, ahova már évek óta kitartóan jártam megszűnt. Ezt egy lelkileg nehéz félév követte, aminek a végére nyilvánvalóvá vált, hogy hiányzik a mozgás az életemből, nem tudom levezetni azokat az energiákat, amiket kiskorom óta természetes módon, a táncórákon megtettem. Ekkor kerültem el a Budapest Tánciskola alapfokú óráira, amit a Budapest Táncművészeti Szakközépiskola, majd a Budapest Kortárs Tánc Főiskola diákjaként eltöltött évek követtek. Nem volt igazán tudatos bennem még akkor, hogy mi a problémám azzal a rendszerrel, amit az egyébként nagyon erős gimnáziumban tapasztaltam, illetve, hogy pontosan miért megy el a kedvem az egész tanulástól, padban üléstől egyre jobban, hiszen versenyekre jártam humán és reál tárgyakból is, jó volt a bizonyítványom, kívülről szinte csak pozitív visszajelzéseket kaptam. Azt éreztem egyre erősebben, hogy valamiért kielégítetlen vagyok, és hogy nem akarom folytatni azt a fajta tanulást. Mindig csak a délutánt vártam, hogy végre eljőjön a táncóra és ez erősödött fel annyira, hogy eljussak a felvételre is. Pontosán nem ismertem, hogy a kortárs tánc milyen művészet, illetve kik alkotnak benne, csak az intuícióimra hagyatkozva cselekedtem.

Az első időkben, főleg egy tizenéves lány nem igazán gondolja, legalábbis én nem gondoltam, hogy azon túl, hogy a tánc világa elé tárul és rengeteg emberrel, tanárral ismerkedik meg, nagyon lényeges dolog történhet vele. Talán van olyan iskola ahol nem is nagyon történik más, de Iván rendszerében ez nem így működik. Itt nem csupán táncosokat keresnek, hanem az egész embert nézik. Nem csak a mozgással kapcsolatos adottságokat és képességeket veszik figyelembe, hanem hogy az adott ember milyen személyiséggel rendelkezik, és hogy ez az intézmény-e a legjobb hely neki egyáltalán. Miután Iván felvett, azt mondta: Úgy látom, jók a képességeid minden téren, amit itt mi megnézünk, de sok újat fogsz tapasztalni és kudarcaid is lesznek. Ez nem azt jelenti, hogy amilyen vagy, amit már tudsz az rossz, de ennél még sokkal többféle is lehetsz.

Valóban jöttek a kudarcok, de a sikerek is. Megindult egy folyamat, amiben az ember elkezd vizsgálni magát, lebontani részekre szinte minden belső és külső tulajdonságát. Egy zárt közegben vagyunk, és tulajdonképpen folyamatosan van valaki

egy térben velünk, de a napok legnagyobb részét mégis magunkkal töltjük, belső munkát végzünk. Ráébredtem arra, hogy milyen értékrendet tártak elém korábban, és ehhez képest én mit élvezek, milyen szeretnék lenni. Erre jó példa a jó és a rossz kérdése, ez a két pólusú gondolkodás, amely itt nem létezett, ellentétben az ezt megelőző környezettel, ahová tartoztam. Újragondoltam, hogy amit fontosnak tartottam az életben, az valóban az-e, amit én személyesen tényleg annak érzek, vagy csak egy minta, amit én is magaménak tulajdonítottam pl. a lexikális tudás mértékének fontosságáról? Megkérdőjeleztem szinte mindent az evéstől az alvásig, a ruháim kiválasztásától a barátaimra szánt időig, hogy mi az, ami valóban értékes, én mit tartok tényleg fontosnak és mit miért is teszek? Mi a motor? Miről mit gondolok és miért? Szerettem volna közelebb kerülni saját magamhoz és önállóan újragondolni az egész életet.

Már az iskola közben is éreztem, hogy a táncélményeken túl is mekkora változás zajlik le bennem. Szóba is került többször különböző beszélgetések alkalmával, hogy ez a tanulási folyamat, amiben részt veszünk, komplexen történik, az egész személyt érinti. A társaimon is láttam, hogy mindenki végzi a saját belső munkáját is, és változik, tanul emberileg is.

Amikor elérkeztem arra a pontra, hogy szakdolgozati témákon kezdtem el gondolkodni, tulajdonképpen már tudtam, hogy én ezt az összetett fejlődést szeretném kielemezni. Az érzés tulajdonképpen az, hogy pl. attól, hogy fél évig gurulással kezdtem heti 2-3 napot Bakó Tamás óráján s utána megosztottam verbálisan is az élményeimet, tanultam egy emberi értékről is, amely a türelem az emberek iránt. Ez nyilván nem pontosan így történik és nem is lehet tudományos tényként állítani, hogy aki sokat gurul, türelmesebb lesz, de mégis, valahogy szerettem volna visszafejteni, hogyan is történt ez a folyamat velem, velünk, akik végigmentünk az iskola által ezen az úton, a saját utunkon.

3. A Budapest Kortárstánc Főiskola kommunikációs gyakorlata

Fontos hangsúlyoznom, hogy a kommunikáció kifejezés ebben a dolgozatban nem csak a verbalításra irányul, hanem mindenfajta interakcióra, információ cserére vonatkozik, amely egy emberrel megtörténhet. Így értem ez alatt első sorban a fizikai, érzelmi, valamint verbális, az ember és környezete közti csatornákon érkező, illetve valamilyen formában feldolgozás alá kerülő információkat. Azok a fiatalok, akik hivatásos táncosként tanulnak ebben az intézményben, önszántukból vesznek részt a képzésben, ami lényeges tényező. Fiatal felnőttként célokkal érkeznek, és tudatosan választják a táncot hivatásul egy olyan iskolában, ahol a technikai fejlődésen túl kreatív tevékenységben is részt vesznek. A rendszer, amelybe ezek a fiatal tehetségek bekerülnek, sajátos szabályrendszerrel bír, melyet Iván sokéves tapasztalata által épített ki és működtet a mai napig. A rendszer alapgondolata, hogy minden szabály értünk van, értünk legyen, közös érdekünk, de javaslatokkal mindig elő lehet állni, és ezt a rendszert lehet és ahol indokolt, kell is fejleszteni. Ez biztosít egy nyitottságot is, de amiben megállapodás születik, ahhoz mindenkinek tartania kell magát. Ezáltal létrejön egy kötött rendszer, amiben az elemek mégis váltakoznak, a tevékenységek minőségei sokszínűek.

A kommunikációt az iskolában három féle viszonyra bontom:

1. az egyén és a vezető közti kommunikáció
2. az egyén önmagával történő kommunikációja
3. az egyén és a közösség (főleg iskolatársak és tanárok) közti kommunikáció

Ezen kívül pedig az egyén természetesen kommunikál az iskola értékeit nem tapasztaló emberekkel is a civil életben, de ezzel ebben a dolgozatban külön nem foglalkozom.

3.1. Az egyén és a vezető közötti kommunikáció

Angelus Ivánt, mint már korábban is utaltam rá, azonosítom a rendszerrel, amiben a Budapest Tánciskola működik, hiszen nincs olyan része az intézmény működésének, amely vezetőként ne lenne átgondolva általa, s mivel minden ponton ad választ, állít valamit, ezért attól függetlenül, hogy egy konkrét személy mit és hogyan cselekszik, azt ahhoz képest teszi, amit tud, hogy Iván gondol, helyesnek tart. A gyakorlatban a vele való kommunikáció nem feltétlen személyes, viszont folyamatosan viszonyban vagyok az általa létrehozott értékrenddel, rendszerrel. Ez vonatkozik olyan gyakorlati dolgokra, hogy hánykor kezdődik a munka, milyen ruhát viselek órán, hogyan használom a büfét, vagy az iskola épületében található akármelyik tárgyat. Hogyan melegítek be, hogyan veszek részt egy órán, mivel töltöm a szünetben az időmet, az egyéni munkán milyen szempontok vannak a fejemben, betartom-e a határidőket? Munkatervet és értékeléseket írok, önállóan alkotok, konstruktívan javaslok, minden héten beülök a fórumra és merek kérdezni, partnerként kezelek mindenkit, megismerem a mentor rendszert, megtanulom beírni magamat a jelenléti ívbe, hiányzásaimról időben értesítem az iskolát, mint a tértivevényes kommunikáció³ példája, amely az egyik legfontosabb kommunikációs szempont, amit Iván átad. Ezek között vannak olyan tényezők, melyek nap, mint nap fontosak és részévé válnak a munkának, mások időszakosan köszönnek vissza, periódikusan fontosak. Ezek a keretek utat mutatnak, célok kitűzésére sarkallnak, valamint szervezettséget, korrektséget, tisztánlátást teremtenek meg a mindennapokban a táncosnak saját maga és a külvilág felé is.

Úgy gondolom, ezek a keretek fontosak, de számomra nem, mint egyedüli recept mutatnak utat a hivatásos táncossá válásban. Sokan sokféleképpen álltunk ezekhez, kortól, személyiségtől függően. Számomra főként az első pár évben nagy segítséget nyújtottak és fontosnak éreztem az életvitel és felfogás szerinti átalakulást is ezek segítségével. Ezeket a kereteket, útmutatásokat aztán sokan közülünk, mint egy nagyon fontos alapot használjuk a mai napig, de alkotó ember lévén, létrehozzuk saját szabályainkat is, önálló útra térünk.

Az iskola pedagógiai munkája személyiség-központú, melynek célja a fejlődés, melynek jelentése számomra az ember eszköztárának bővítése, értékeinek színesítése, formálása mind a táncban, mind a hétköznapi életben. Ez természetes módon

³ tértivevényes kommunikáció: Minden érintett bevonásával, időben történő kommunikáció.

változásokat idéz elő az emberben, és attól függetlenül, hogy kitűz célokat, váratlan irányok és utak is megmutatkozhatnak előtte. „Tehát részint ismernie kell a célt, részint tilos ismernie. Nem könnyű feladat. Az ifjúkor egy bizonyos szakaszában körülbelül egyformán hangsúlyos a példák követésére irányuló és az azok megtagadására irányuló vágy. Ahogy felnöttebbek leszünk, eldöntjük vagy eldől: inkább példakövetők, szabálykövetők leszünk, „rendes emberek” vagy inkább szabályteremtők, példateremtők, renitensek, újítók. Vagy keveseknek sikerül megtalálni az egyensúlyt. A megtartás és rombolás, a megőrzés és alkotás egyensúlyát.”⁴

Az Ivánnal történő verbális kommunikációban fontos szerepe van annak, hogy a magyar nyelvben használt magázódást elhagyva, tegeződő viszonyban vagyunk mind Ivánnal, mind a legtöbb tanárunkkal. Ennek üzenete számomra, hogy ne alá-főlé rendelt viszonyrendszerben gondolkodjunk alapvetően, hanem partnerként tekintünk egymásra, hiszen terveink szerint kollégákká, szakmabeliekké válunk, és együtt alkotjuk a kortárstáncos szcénát.

Hetente egy alkalommal, fixen az órarendben lévő fórumon garantált a találkozás Ivánnal, ahol az iskola közösségét érintő kérdésekről történik beszélgetés. A kommunikáció itt kétoldalú, mert a diákok vetik fel a kérdéseket, vagy osztanak meg közérdekű információkat, melyekre Iván reagál, választ ad, vagy megosztja gondolatait, és közös eszmecserére is van lehetőség, amennyiben mi is teszünk javaslatot, vagy véleményezzük, kiegészítjük, amiről éppen beszél.

Egyénileg ritkábban, de mindenkivel történnek személyes kérdéseket érintő beszélgetései. Ezek vagy az adott személy egyéni útjáról, állapotáról szólnak, vagy a közösség szempontjából fontos tennivalókhoz kapcsolódnak, illetve mindannyian tapasztaltunk váratlan mondatokat, kifejezéseket, megjegyzéseket az évek alatt, amelyekre nem voltunk felkészülve, és legritkábban kommunikálunk köznapi információkról is.

Azon kívül, hogy az iskola vezetőjéről van szó, alkalomként a teremben is találkozunk vele, mert óraadóként is, illetve az évente néhány alkalommal megszervezett közös jam keretében is, mint tanár, résztvevő köztünk van, s olyankor más minőségben vagyunk jelen, tehát nem a verbalitás általi kommunikáció kerül a fő fókuszba, az már csak egy eszközzé válik a közös táncban, mozgásban való részvételhez.

Az értékrend, a rendszer, a szabályok tehát egy keretet adnak, amely utat mutat a táncművésszé válás útján. Ez egy erős alap, amely ha nem is egészében, de valamely

⁴ Dr. Angelus Iván: Az én pedagógiám-2017, szakdolgozat, Budapest Kortárstánc Főiskola, 37.o.

elemei biztosan megmaradnak azokban a diákokban, akik ebben a szempontrendszerben élték mindennapjaikat. A táncosképzés fontos alapját adja, új életmód kialakításához vezet.

Az Ivánnal való személyes kommunikációs formák pedig azért különlegesek, mert vele lehet a legtöbbféle szerepben találkozni azáltal, hogy ilyen sokféleképpen érintkezünk. Megismerjük, mint beszélgető partner, pedagógus, rendező, igazgató, táncpartner, ötletgazda, alkotótárs és olykor bepillantást nyerhetünk dilemmáiba, gondolataiba is, mint magánember. Ezáltal átad egy olyan nézetet, melyben váltakoznak az erőviszonyok, s ő, mint vezető, mint a közösség része, és mint egyén is megmutatkozik. Ezt a fajta szerepek közti átjárhatóságot aztán átadja nekünk is a kreatív munkában, hiszen az évek során megtapasztaljuk, hogy milyen vezetni egy folyamatot, milyen alkotni valakinek a vezetésével, illetve sokszor segítjük egymás munkáját külső szemként, tanácsadóként, vagy akár technikusként is. Ez a fajta flexibilitás a szerepek közti vándorlásban igen ritka, hiszen általában hierarchikus viszonyok alakulnak ki, és egy, legtöbbször ugyanazon szerep, feladatkör jut egyéneknek egy közösségen belül, legyen az bármilyen vállalat, iskola vagy akár színházi közeg. Ez a gondolkodásmód mindenképpen hatással van a személyiségre, hiszen az egyén maga által addig nem ismert helyzetekbe is belecsöppen, ahol új élményeket, tapasztalatokat szerez.

3.2. Az egyén önmagával történő kommunikációja

A Budapest Kortárs Tánc Főiskola számomra azon túl, hogy iskola, könnyen hasonlítható egy laborhoz is, ahova válogatott emberek járhatnak azért, hogy táncossá váljanak, s miközben megtörténik ez a folyamat, mintha egy tudatosan létrehozott személyiségfejlesztő bázison történő kutatásban, kísérletezésben vennének részt, amely legfőképpen önmagukon belül, egyénileg zajlik. Attól függetlenül, hogy szinte folyamatosan körülvesznek a társak, tanárok az egész napos munka alatt, az idő legnagyobb részében, egyedül dolgozunk, egyedül vagyunk és gyűjtjük, valamint próbáljuk feldolgozni a velünk történő eseményeket, tehát intenzíven zajlik egy folyamatos belső munka.

Amikor írni kezdtem ezt a dolgozatot, hamar nyilvánvalóvá vált, hogy szűkítenem kell, pontosan melyik része érdekel annak, ami az egyéneken belül zajlott le az évek során, hiszen ennek rengeteg aspektusa van. Személyes utamat tekintve gondolkodtam, és érdeklődésem egyértelműen a személyiség alakulása, a személyiségfejlődés köré csoportosult, így ezen indultam el. Ehhez meg kell határoznom e fogalmakat, illetve személyes kíváncsiságomból adódóan szerettem volna egy saját választ találni arra, hogy miképpen képzeljem el, magyarázzam meg azt, hogy ami a testemmel történik, hatással van bensőmre is és fordítva. A következő alfejezetben ezeket a kérdéseket taglalom.

3.2.1. A személyiség fogalma

Saját értelmezés

Számomra a személyiség, mint fogalom, egy komplex rendszerre, az ember egészére utaló kifejezés. Saját értelmezésem szerint ez a test, lélek és szellem hármas egységét jelenti. Annak, hogy az emberi személyiséget, személyt három részre tagolom, fontos előzménye van. Farkas Zoltán „Batyú” tanár úr óráján hallottam először erről, hogy régen így gondoltak az emberek magukra, mint egy hármas egység, melyben minden rész egyformán fontos és foglalkozni kell vele. Ez a gondolat, azóta is erősen él bennem, s saját magamon is megfigyeltem, hogy amikor egyensúlyban van a testemmel, lelkemmel, szellememmel való törődés, akkor vagyok a legkiegyensúlyozottabb. Ehhez viszont nyilván saját magam határoztam meg, nekem mit is jelent az, hogy foglalkozom ezzel a hármas egységgel. Számomra a testtel való foglalkozás akkor teljes, ha fejlesztem fizikai képességeit és adottságait valamilyen tréninggel, illetve kreatívan, szabadon is engedem használni az improvizáció valamilyen formája által és érzem, hogy maga a materiális test, amiben élek energiákat mozgat meg bennem, alkot. A lélekkel való foglalkozás számomra a folyamatos önreflexió, önvizsgálat, amelyben próbálok megfejteni érzéseimet és utat engedni nekik. A szellemem pedig hasonlóan, mint a testem, igényli a tréninget is (pl. olvasás, nyelvtanulás), de ugyanúgy fontos, hogy új gondolatok, ráeszmélések, s azok megformálása és leírása vagy megfogalmazása is megszülessen, amelyet új, friss szellemi terméknek élek meg.

A varázsa ennek természetesen az, hogy szétagolhatom az embert, mint lényt, célzottabban foglalkozhatom egyik-másik területével, ugyanakkor egymásra gyakorolt hatásukat semmiképpen nem tudom elkülöníteni. Pl. egy izgalmas film, könyv hatására érzelmeim is bevonódhatnak, s reflektálhatok rá, hogy vajon miért is érint meg engem valami. A tánc azért vált számomra mindennél kielégítőbbé, mert egészen máshogy, pl. mind balett mind improvizációs órán is úgy éreztem, hogy a lelkem is, akár csak a szellemem, bevonódik a folyamatba a testem mellett és fontos, hogy mit hoz, milyen állapotban van, mit tud hozzáadni ahhoz, amit csinálok. Idézem Iván kapcsolódó gondolatát Varga Viktória dolgozatából: „azért választottam a táncos szakmát, és azért nem annyira a táncművészet a feltétlenül fontos nekem, hanem maga a táncolás, a táncos életforma, a táncos lét, mert azt gondolom, hogy speciálisan ez az a szakma, (különösen a kortárstánc) ahol a személyiségnek a különböző rétegei teljesen

harmonikusan szabad, hogy létezzenek benne...”⁵ (sic!)

Sokféle állapotot él meg az ember az évek alatt a testében, a lelkében, és a szellemében, gondolataiban külön-külön is és ez még ennyiszor sokféle variációban is történik vele ráadásul. Ezáltal valóban maga által sem ismert állapotokba kerül és figyelheti meg, hogy abból hova jut. Az iskolában ez még kiélezettebben történik talán, mint az iskolán kívüli életben, pont azért, mert a tánccal foglalkoztatjuk egész lényünket és minden nap szembesülünk vele, hogy milyen állapotok uralkodnak bennünk, hiszen azzal dolgozunk. Így intenzíven belekerülünk magunk számára ismeretlen életérzésekbe, helyzetekbe és látjuk meg, hogy milyen eszközökhöz nyúlunk, nyúlhatunk ilyenkor, hogyan reagálunk mi magunk, hogyan reagálnak társaink, amelyből tanulva és tapasztalva színesítjük egyéni megoldásainkat egy-egy helyzetre. Komplex látásmódot és sokféleséget kapunk ezáltal annak ellenére, hogy ez nem egy teljesen tudatos és magunk számára is mindig tisztán átlátható folyamat.

A személyiség-lélektan főbb irányzatai

A személyiség-lélektan a személyiség felépítésével, működésével, fejlődésével foglalkozik. A személyiségelméleteket hat nagy csoportba sorolhatjuk:

- Diszpozicionális elméletek
- Biológiai elméletek
- Dinamikus elméletek
- Tanuláselméletek
- Fenomenológiai elméletek
- Kognitív önszabályozás

Ezek közül a diszpozicionális elméletek közé tartozó két irányzatot, a típusstanokat és vonáselméleteket emelem ki, mert ez az a két irányzat, amely foglalkozik testtel és lélekkel csakúgy, mint temperamentummal vagy az idegrendszeri működéssel, tehát az érzelmi világhoz való kapcsolódással is. A típusstanok, az ember végtelen sokféleségét vezetik vissza típusokba, tehát besorolják, csoportosítják az embert kategóriák szerint. Az irányzat első képviselői, Hippokratész, majd Galenus, római orvos már időszámításunk előtt megkezdték vizsgálódásaikat. Ők az embereket temperamentumuk szerint sorolták kategóriákba. Később, a 20. században Ernst Kretschmer, német

⁵ Varga Viktória: A közös nyelv – Mit és hogy tanítunk, szakdolgozat, Budapest KortársTánc Főiskola 2014, 26. o.

pszichiáter, illetve William H. Sheldon a testalkat, majd C.G. Jung, szintén XX. századi tudós, a lelki működés szerint hozott létre kategóriákat. A típusokkal ellentétben a vonásméletek azt feltételezik, hogy az ember ugyanazon alap személyiségvonások mentén értelmezhető, melyek mindenkiben egyaránt megtalálhatóak, csak különböző mértékben, s ezek adják a különbségeket egyéniségek között. Hans Eysenck neve kapcsolódik ehhez a főként idegrendszeri működéssel foglalkozó irányzathoz, szintén a múlt századból. Ezek az ágakatok, egy nézőpontból vizsgálják az embert, mint egyént, egy szempontból határozzák meg egyéniségének jellemzőit.

Sigmund Freud, akit a dinamikus elméletek képviselői közt tartanak számon, létrehozta a személyiség strukturális modelljét, mely már a személyiség fejlődésére is választ ad. Ezen irányzat képviselőivel együtt ő is a személyen belüli erők folyamatos egymásra hatásának vizsgálatával foglalkozott. A fent említett nevek közül Freud személyiségelméletét tartom a saját gondolataim szempontjából a legizgalmasabbnak, melyet a személyiség fejlődésével kapcsolatos véleményemhez, tapasztalatomhoz tudok kapcsolni a következő fejezetben.

3.2.2. A személyiségfejlődés folyamata

A test, lélek és szellem egységének, tehát a személyiségnek a fejlődése egy életünk végéig tartó folyamat. Ennek a hármasnak az épülésén, fejlesztésén, a vele való - sokaknál tudatossá váló - foglalkozáson keresztül fejlődik ez a komplex, az embert alkotó rendszer.

A fejlődés szó mögött azt értem, hogy egyre több tudásra, készségre, tapasztalatra teszünk szert. Ez alapvetően természetes folyamat is, hiszen minél idősebbek vagyunk, annál többféle inger ér bennünket. Ezek közül vannak, amelyek jobban, mások kevésbé épülnek be, képezik részét lényünknek. Mi választjuk ki, hogy mivel mennyit és milyen minőségben foglalkozunk. Értem ezalatt, hogy a szellemi, lelki és testi hármásból hogyan építjük, formáljuk saját magunkat. Ez nem mindig tudatosan lezajló folyamat. Úgy gondolom, hogy minden ember, szituáció, szabály, rendszer, vélemény, élethelyzet egy minta. Ezekben mi mind véleményt formálhatunk és dönthetünk, akár ösztönösen, szinte tudattalanul, akár tudatosan átgondoltan, megfontoltan vélünk szimpatikusnak, avagy ellenszenvesnek egy-egy mintát. Elfogadunk, ellentmondunk, támogatunk, példaként tartunk számon, elhanyagolunk, beépítünk saját életvitelünkbe rendszereket, helyzeteket, emberi viselkedésmódokat, melyek eléink kerülnek. Ezáltal alakulunk, formálódunk és változunk életünk végéig. Ez egy folyamatos gyarapodást eredményez, amely által egyre gazdagabb, sokrétűbb, komplexebb emberré válunk.

Sigmund Freud személyiségfejlődéssel kapcsolatos modelljét összevetve a saját tapasztalatom által született fenti megfogalmazással még részletesebbé válik a folyamat. Freud három részre bontja a személyiség strukturális modelljét. Ezek az ösztön-én, én (Ego), és felettes-én (Superego).

Freud elmélete szerint születésünkkel még csak az ösztön-én létezik. Ezekkel járnak az örökletes, velünk született lelki tulajdonságok. Az ösztönök, illetve a tudattalan működése dominál. Fő irányító ereje az örömele, mely kerüli a fájdalmat és minden célja az örömszerzés önmaga számára. Freud ezt primitív működésnek tartja, mert nem érvényesülnek sem a logika törvényei, sem a tér-idő viszony, illetve az ellentétes érzések jól megférnek egymás mellett.

Az Ego az ösztön-én és a felettes én között gyűrődik ki. A külvilághoz, tehát a realitáshoz való alkalmazkodás hívja életre, amikor a szervezet a valós, objektív világgal kapcsolódik. Ez a realitás elvét követi, amely az igények kielégítésének

kontrollálására való alkalmasságban mutatkozik meg (pl. nem sírunk rögtön, ha éhesek vagyunk). Az ember az élményeit racionálisan kezdi feldolgozni, rendszerez, realizál, kategorizál.

A Superego az értékrend, a norma és eszmevilág képviselője, mely főleg szüleink hatására alakul ki. Erkölesi normák betartására, az ösztön-én határok közé szorítására, eszmei célok követésére akarja rávenni az ego-t, valamint a tökéletességre törekszik. Két alrendszere a lelkiismeret, illetve az én-ideál. Előbbi a gyermekkorban szerzett büntetések hatására alakul büntudattá, utóbbi a jutalmazás következtében büszkeséggé formálódik az évek során.

Visszakanyarodom a Budapest Kortárs Tánc Főiskolán szerzett tapasztalataimhoz, s a már korábban említett mondathoz Angelus Ivántól, melyben a sokféleségre hívja fel a figyelmet. Az én tapasztalataim az iskolában eltöltött évek alatt sok tekintetben az arányokról szóltak, s valahol a Freud által is felvezetett három elv alapján működő személyiségrészek előhívása és kiegyenlítése volt a cél. Én úgy vélem, mindannyiunkban életünk végéig működnek az ösztönök, s ezeket megtanuljuk kezelni, tehát a realitáshoz alkalmazkodunk, illetve bizonyos elvek szerint is élünk, hiszen véleményt formálunk és időről időre ki is állunk ezek mellett.

Az iskolai életben az egyik legfontosabb munka az a keresés volt, amelyben engedtem megismerni pl. az ösztönös énemet, és kiegyenlíteni az aránytalanságokat a tanult viselkedésformák és a természetesen, gondolkodás nélkül jövő cselekvések között.

Itt kapcsolódom vissza a test, lélek és szellem hármához. Az ösztön-én példájából kiindulva a testnek, a léleknek és a szellemnek is jelent valamit az, hogy ilyen módon működik. A kortárs tánchoz kapcsolódva legkézenfekvőbb az improvizációt említeni, amely sokszor tanított meg arra, hogy a testem is beszélhet, irányíthat és vezethet engem, ha képes vagyok engedni, hogy saját ösztönei, milyensége érvényesüljön. Ennek a készségnek először és talán legaktívabban valóban, ahogy Freud is írja, születésünket követően vagyunk birtokában, de van mód ennek az ösztönös testi működésnek a megőrzésére, sőt mi több művelésére is, ami által oldhatjuk, színesíthetjük a civil életünkben használt mozgásformákat, melyek középpontjában sokszor a funkcionalitás, illetve társadalmilag kialakult illem alapján elsajátított mozdulatokat, tartásokat, tekinteteket gyakorolunk, ennek tárháza azonban végtelen. „A test átveszi a vezetést. A személyiség nem az átszellemülten áttetsző agyban, nem a meleg szívekben tündöklő érzelmes szívben és nem a sötét tűzben fogant vágyakban összpontosul, hanem valahol a magától értetődő centrumban, ami emberből van,

emberanyagból. Diktálja tetteink, gondolkodik helyettünk. Elég odafigyelni rá. A személyiség a kitüntetett pillanatokban átveszi a vezetést. Ezt hívjuk ihletett pillanatnak. Mindenkinek van ilyen, de van, akinek nincs ideje, füle, bátorsága meghallani a személyiség szavát. Az iskola nincs közvetlen hatással az énré. Nem is képes, nem is lehet, nem is vállalkozik erre. A folyamat egyik irányát képes tréningezni: a test birtoklására és az önismeret igényére nevel. A test szavát, a személyiség üzenetét ki-kimaga tapasztalhatja csak. Mi, nézők csak gyümölcsöt élvezünk.”⁶

A lélek által megélt érzéseink is felnőtt életünkben valóban csak akkor törnek rögtön a felszínre, ha olyan mértékűek, hogy nincs mód kordában tartani őket. Ezt is újraértékeltem. Ha van egy érzésem, amely utat akar törni magának, akkor megvan a lehetőségem arra is, hogy egyből elengedjem, kiereszsem azt. A civil életben valóban megtanulunk mérlegelni, hogy mit és mennyire mutassunk ki, tartsunk vissza, vagy adott esetben próbáljunk meg nem is tudomásul venni. Ugyanúgy, mint a test esetében, fontos volt, hogy ne csak a tanult, kordában tartott változatot éljem meg nap, mint nap, hanem tapasztaljam ennek ösztönös oldalát, lássam, hogy több verzió is rendelkezésemre áll.

A szellem kérdésében pedig a gondolatokról van szó. Arról, hogy milyen mértékben engedik azt szárnyalni, illetve mikor és miért nem juthatnak érvényre az emberek egyéni gondolatai. Az iskola közegén belül megtapasztaltam azt is, hogy lehet véleményem, sőt kíváncsiak is rá a társaim és várják, hogy megosszam őket. Nem kell elfojtani, nincs rossz kérdés és rossz gondolat, hanem az ember, mint szuverén lény, önálló kérdésselvetése, megnyilvánulása mindig értékes lehet.

Én tehát ezt éltem és élem meg fejlődésnek, hogy mind testi, lelki és szellemi téren egyre többféle mechanizmust ismerek meg, egyre többféleképpen tudok működni különböző környezetekben, akár egy beszélgetésről, akár lelki történéssel való foglalkozásról, akár egy fizikalitással kapcsolatos tevékenységről legyen szó. Az ember minél többféle helyzetet tapasztal, minél többféle lehetőséget ismer az élet különböző területeiről, annál könnyebben ért, él át, érez együtt, illetve alkalmazkodóbb és ugyanakkor autonómabb is. Egyre többféle mintát ismer meg akár gondolkodásban, akár érzésvilágban, akár a testiség területein belül, s ezek nyilván hatást gyakorolnak az egyénre, mely által ismerete mindenképpen gyarapodik az őt körülvevő világról, egyénisége pedig tanul, tapasztal.

⁶ Dr. Angelus Iván: Az én pedagógiám-2017, szakdolgozat, Budapest Kortárstánc Főiskola, 64.o.

3.2.3. Mozgás ||információ || kommunikáció

Ahogy a harmadik fejezet bevezetőjében már említettem, kerestem a választ arra, hogyan is érthetném meg, képzelhetném el, adhatnék valamiféle, akár sajátos magyarázatot arra, vajon hogyan történik meg az, amit egyelőre csak érzek, tehát, hogy a testtel való történés kihat a bensőre is és fordítva. A legtöbb vallás elkülöníti a testet a lélektől. A mozgással, tánccal foglalkozó emberek azonban nem egy elhanyagolható dolognak tekintik, hanem az idegrendszeri fejlődésük és figyelmük specifikus fejlesztése által nagyon fontos, hogy a test mit jelez, mit „mond”, s ezáltal szerintem sokan, de én személyesen biztosan nagyon kíváncsi lettem, hogyan vándorol az információ a test, az érzelmek és a gondolkodás kölcsönhatásában, s ezek hogyan alakítják egymást pontosan?

Egy, a mozgásról szóló beszélgetés által jutottam el fontos következtetésekre, melyet Sara Gebran⁷ koreográfus vezetett dániai tartózkodásom⁸ során. Manapság egyre több helyen tapasztalom, és én magam is használom a mozgás szót a táncolás helyett. Talán azért, mert ez biztosabbnak tűnik, nem annyira absztrakt fogalom.

Szándékosan írom a mozgás szót, és nem a mozdulatot, mert habár angolul egy kifejezés, a „movement” használatos mind a két esetben, Dienes Valéria, 20. századi mozdulatművész munkásságának ismeretében tudjuk, hogy a mozgás vonatkozhat élő és élettelen anyagok alak- és helyváltoztatására is, míg mozdulatot csak élőlény végezhet. Dienes elméletében lényeges különbség, hogy a mozdulatnak célja van, kifejez valamit és belső indíttatású, míg a mozgásnak oka ugyan van, de nincs jelentése, tartalma.

A dániai beszélgetés során a következő kérdést tettük fel és válaszoltuk meg:

Mi az, hogy mozgás és milyen tulajdonságai vannak?

- energia
- információt hordoz
- idő- és térbeli történés, tehát egy esemény melynek bizonyos dinamikája is van
- változik
- folyamatosan történik

⁷ Sara Gebran venezuelai származású Dániában élő előadó, tanár, koreográfus, 2012-2016 között a Choreography Education at The Danish National School of Performing Arts vezetője, tanára.

⁸ 2016-ban, az Erasmus+ program keretében tölthettem egy szemesztert a The Danish National School of Performing Arts-ban.

- nem lehet megállítani, megszüntetni, csak átranzformálni
- lehet látható és a „szemnek láthatatlan”
- minőséggel rendelkezik

Amint leírtam ezeket a jellemzőket, máris érezhetővé vált számomra, hogy ez a leggyakrabban valamilyen fizikai tárgy, test változására használt kifejezés, mennyire nagy halmazzt is ölel fel. Egyáltalában véve nem csak egy egyszerű kifejezésről van szó, amely kívülről látható, fizikailag igazolható módon történik meg különböző testeken.

Természetesen a mozgás legérthetőbb módja az, hogy egy fizikai testen, a szemünk láttára megtörténik, mint egy kanál polcra való zuhanása a gravitáció következtében. Látható, szemmel követhető. Ezen felül azonban mindannyian tudjuk, hogy még a szilárd tárgyak részecskéi között is történik mozgás, a szemünk által nyugodtnak érzékelt állapotban is. Az emberi organizmus esetében ez szintén igaz. A testünk belsejében folyamatos a mozgás. Működnek szerveink, mozognak, osztódnak sejtjeink. Ilyen értelemben az „Állj meg, légy mozdulatlan, stop!” instrukció természetesen kivitelezhetetlen. Bármilyen instrukciót is kapunk, ahhoz, hogy eljuttassuk a verbális ingert a testünkbe, idegrendszerünket használjuk, mely ezáltal információt szállít. Ez az információ valamilyen módon az agyból eljut az adott helyre. A „Stop!” instrukció esetében próbálkozik minden testrészünket információval ellátni. Ehhez az információnak utaznia, tehát mozognia kell. Egy információ, mely eléri a testrészeket, mozog, és ez a mozgó információ aztán valamiféle cselekedetre készíteti az embert. Ez az információ által keltett változás azonban nem feltétlen a verbalitás által, vagy a szemnek látható módon okozhat történést a testen. Az információ rendkívül tág fogalom, hiszen az ember számára minden, amit bármilyen módon érzékel, az egy információ.

A továbbiakban csak arra az imént levezetett tényre fókuszálok konkrétumok nélkül, hogy az információ működési mechanizmusa az, hogy mozgás, utazás által érkezik valahonnan valahova, és ott valamilyen hatást kiváltva okoz egy változást, és lényegében így él tovább, átalakulva egy következő információvá. Ebben az esetben, visszakapcsolódva a test-lélek-szellemi hármashoz, ha elfogadjuk, hogy ez egy egységben működik, akkor úgy tekinthetjük, hogy a szakdolgozat szempontjából érdekes szemszögből vizsgálva, az iskolai évek alatt érkező rengeteg új, különböző minőségű információ (ez lehetett egy érintés, illat, mondat, zene, érzés, gondolat stb.), egy belső organizmusban mozogva, a test-lélek-szellem hármasa közül bármelyben

fejthetett ki hatást.

Így teremődik meg egy átjárhatóság és változás bármelyik részében. Továbbhaladva ezen a vonalon, azért gondolom, hogy a táncosok, akik ebbe az iskolába járnak, intenzíven kezdenek el átalakulni, mert mozgással foglalkoznak, és nem csak az igaz, hogy az információ mozgás által utazik, de az is igaz, hogy a mozgás információt tartalmaz, így minél többet mozgunk, annál több információ ér bennünket, ami okozza ezt a felfokozott, intenzív tanulási folyamatot. Így állítom azt, hogy annak, amit az ún. „táncban” tanulunk, valódi hatása van egész lényünkre. Az információ, a tudás melyet elkezdünk birtokolni, a gondolatok, kutatások, kreatív megnyilvánulások, befogadott információk, kérdések, visszajelzések sosem feltétlen csak testtől-testtig, lélektől-lélekig, vagy intellektustól-intellektusig terjednek.

3.2.4. Átadás – értelmezés – lefordítás – átalakulás

Még egy fejezet erejéig a Sarah Gebran által vezetett táncelméleti előadáson, a résztvevőkkel közösen kialakított, majd általam újragondolt, módosított, magyarul is értelmezhető formába öntött gondolatokkal folytatom.

A mozgás tehát valamilyen információval rendelkezik. Azt a történést, hogy az információ, mozgás által átalakul, az emberi organizmus szempontjából, négy fázisra különítettük el:

1. Transmission = átadás
2. Interpretation = értelmezés
3. Translation = lefordítás
4. Transformation = átalakulás

Ezek relevánsak voltak az akkori együttműködésben a tánc szempontjából, és én igaznak látom a személyiség változásának tükrében is. Ahhoz hogy bármi is történjen, amely változásnak, új élménynek minősül, először is kell egy befogadó, egy személy. A személyt éri egy információ, tehát fenti levezetésem értelmében egy mozgás, mely információt tartalmaz. Abban a pillanatban, vagy időintervallumban, amikor ez az érintkezés megtörténik, az egy *átadás*. Ezt az átadást egy *értelmezés* követi. Az addigi ismeretek alapján értelmezni próbál a test, a lélek vagy a szellem, majd azonosítja, tehát *lefordítja* magának a történést. (Ütést, örömet, matematika egyenletet érzékel.) Miután ez megtörténik, létrejön az *átalakulás*, tehát egy reakció (sírás, nevetés, gondolkodás).

Számomra akkor kezd el izgalmassá válni ez a folyamat, amikor nem ilyen egyszerű értelmezni, ezáltal a lefordítás és átalakítás többféle kimenetelű lehet, izgalmas és sokszor természetesen nem könnyű változásokat idézhet elő. Az ismeretlen kutatása, saját organizmusunk tulajdonságainak színesítése olyan úton érhető el, mely során a kapott információt nem, vagy csak részben tudjuk addigi tudásunk szerint értelmezni és lefordítani, és ez új felismerésekhez, kimenetekhez vezethet.

Ezt az elméleti modellt a második fejezetben már említett földön történő lassú gurulás személyes példájának kifejtésével konkretizálom. Bakó Tamás óráján, több hónapon keresztül minden alkalommal lassú, puha gurulással kezdtünk dolgozni. Faltól falig egyenletes tempóval haladtunk többször egymás után, engedték a súlyunkat a

földbe a mozgás közben. Az, hogy ez nekem mit adott, szoros összefüggésben van azzal, hogy mi jellemezte abban az időben. Alapvetően inkább a dinamikusabb mozgásokat kedveltem, nem igazán ismertem a mozgás azon fajtáját, melyet az engedettség, puhaság, könnyedség jellemez. Inkább ugrani, gurulni, forogni, bukfencezni szerettem, s az olyan technikákat kedveltem jobban, ahol szükséges volt az izomtónus aktív használata, illetve az állandó dinamikai változatosság. Először amikor egy lassú, egyenletes tempót kellett megtalálni vízszintesen a talajon, és csak engedve a súlyomat gurulni, azonnal ismeretlen gondolataim és érzéseim fogalmazódtak meg. Először is, hogy ez tánc egyáltalán? Aztán jött az addig megszokott mozgásformák miatt az igény a változtatásra, hogy gyorsítsak, felüljek. Kényelmetlen, furcsa érzést okozott, nyilván mert ismeretlen szituáció volt számomra. Az *átadás* ebben az esetben tehát egy verbálisan kommunikált instrukció, melyet vizuálisan is szemléltetett Bakó Tamás. Az *értelmezés* gondokba ütközött, hiszen az addigi ismeretek alapján próbáltam befogadni ezt a szituációt, de valamilyen új kimenetelnek kellett következnie, mert nem tudtam *lefordítani* az addigi tapasztalataim alapján, viszont hosszú ideig kellett benne maradnom ebben a keresésben, hiszen ez volt az óra anyaga. Az *átalakulás*, tehát a reakció szempontjából fontos volt, hogy hónapokig hetente többször megtörtént velem ez a folyamat, mert volt ideje valamit kiváltani bennem. Ahhoz képest, ahogyan én akkor gondolkodtam a táncról, kérdések vetődtek fel bennem, hogy mi fér bele a táncolásba? Hogy lehet az, hogy nekem ez tetszik pedig végtelenül egyszerű? Hogy lehet az, hogy végtelenül egyszerűnek tűnik, nekem mégis nehéz belül beleengedni magam? Kihívás volt hosszú ideig egy tempót megtalálni. Felfedeztem a talajt, mint partnert, egy biztonságot, amibe beleengedhetem magam. Megtanultam a türelmet magammal és másokkal szemben is, akik esetleg más tempóval haladtak mellettem. Megtanultam, hogy ne siessek belül a másik fal eléréséhez, hogy csak engedjem bele magam valamibe és majd mellékesen egyszer eljön a szemközti fal. Ezek már érzelmileg fontos vonzatok, s testileg is hatott, hiszen többek között a minél kevesebb izomhasználattal működő, puha, laza, új minőségek megszületésének táptalaja lett a Bakó Tamással töltött idő gyümölcse. Tehát ez az egyszerűnek tűnő gurulással töltött idő, gazdagodást eredményezett a test - lélek - szellem, tehát a fizikalitás - érzelmek - gondolatok kölcsönhatásában.

3.3. Az egyén és a közösség közötti kommunikáció

A mai Budapest Kortárs Tánc Főiskola diákjai korosztály tekintetében homogén csapatot alkotnak, hiszen mindannyian fiatal felnőttek, elmúltak 18 évesek. Én abban az időszakban voltam a képzés részese, mikor a táncórán kialakuló csoportokban szakközép- és főiskolás diákok együtt dolgoztak, és így akár 10 év korkülönbség is kialakulhatott csoporton belül, mint ahogyan ez az én esetemben is megtörtént. A jelenlegi helyzet azonban nem változtat a lényegi kérdéseken, amiket én fontosnak tartok e dolgozatban kiemelni a közösséggel kapcsolatosan, csupán nagy korkülönbségek viszonylatában talán még meglepőbb számomra, amit az iskolában tapasztalni lehetett és lehet a mai napig.

Kutatásaim során tettem szert arra a felismerésre, hogy azok az alappillérek és feltételek, amelyben az intézmény diákjai tanulhatnak és fejlődhetnek mind testi, lelki és szellemi értelemben, a pszichológiában leírt rendszer elemeivel azonosíthatók. Ezeket pontokba szedve közli Szőke-Milinte Enikő: *A kommunikációs kompetencia fejlesztése* című könyvében. Ez alapvetően munkahelyi közösségeken, vállalatokon, cégeken belüli épüléshez kapcsolódó írás, de számomra jól összefoglalja, és szinte majdnem minden pontban azt állítja, amit én is éreztem, érzek.

Iván ezt a rendszert tapasztalati alapon hozta létre, és nem könyvekből olvasva építette ki. Ezért tartom különösképpen érdekesnek, hogy a pszichológia, mely különböző vizsgálódások alapján építkezik, illetve a kizárólag tapasztalati úton működtetett közösség építés is eljut lényegében ugyan azokhoz a következtetésekhez egy adott témában. Nevezetesen, hogy csoportban hogyan, és miért működik a személyiségfejlődés, illetve, hogy milyen alappillérek megléte szükséges ehhez? A pszichológia összegezni próbálja a tapasztalatokat, amikkel találkozik, Iván pedig működtet egy közösséget, mely szinte teljes mértékben egyezik az írásos dokumentumokkal, mégsem pszichológusként, hanem tapasztalati úton fejlesztette ki.

A következő alfejezetben saját gondolataimhoz párosítom ezeket a pontokat, s ennek mentén vizsgálódom, kommentálok és igazolom, vagy némiképpen módosítom, amit Szőke-Milinte Enikő foglalt össze könyvében.

3.3.1. A kommunikációs kompetencia fejlesztésének leghatékonyabb módja

Ebben a fejezetben azokat az alapfeltételeket, szempontokat veszem sorra, amelyek speciálisak és fontosak az iskola életében a közösségi lét tényének szempontjából, valamint Szőke-Milinte Enikő: *A kommunikációs kompetencia fejlesztése* című könyvéből idézett állításokkal párosítom gondolataimat.

Az első találkozás a diákokkal, a felvételin történik, ahol a felvételiztető tanárok és persze a diák is felméri, tud-e, akar-e együtt dolgozni a látottak alapján? Ilyenkor minden diáknál vizsgálják a motivációt, hogy az adott diák a hivatásos táncos pályára belső indíttatásból készül-e? Fontosak a képességei, a kompetenciái, s nem csak testi értelemben, hiszen alkotni vágyó, alkotni képes, nyitott személyiségekre van szükség a kortárstánc területein, akik individuálisan is képesek működni ezen a világon belül, tehát „a fejlesztési módozatok iránt a jelöltek nagy többsége szakmai kuriózumból, a tökéletesedés igénye által vezérelten, az önfejlesztés egy sajátos megvalósítása által válik érdekeltté.”⁹

A csoporttevékenység szempontjából pedig természetesen figyelembe veszik, hogy egy már meglévő közösségbe keresnek új embereket. Ez tágabb értelemben a kortárstánc aktív alkotóit jelenti, hiszen előbb-utóbb kollégákká, alkotótársakká is válunk sokan, illetve szűkebb keretek között nyilván az iskolába már járó diákokkal is egy közösséget kell majd tudni kialakítani az újonnan érkezőknek, valamint nagyon fontos, hogy mint csoport napi szinten tudjanak majd együttműködni akár 3-4-5 évig is.

Fontos kiemelni, hogy a kortárstánc szcénán belüli, egyetlen erre specializálódott magyar hivatásos képzésről beszélünk, amely egy kis, családias érzést keltő közösséget alkotva létezik. Érdekes viszonylatban áll az én-bevetés, illetve, a csoport szerepe. Relatív, hogy ki mennyire használta ki az iskola adta lehetőségeket, illetve az is, hogy kinek hol van a maximuma abban az adott élethelyzetben, amikor szinte csak ezek között a falak között létezik. A csoport fontos, és szükséges, de nem az van a fő fókuszban. Ennek oka valószínűleg az, hogy habár egy szűk körben foglalnak helyet a mai színházi szakmában a kortárstáncosok, mégiscsak individuális szakmáról van szó, s egyre inkább a project alapú együttműködéseké a hangsúly, mintsem fix társulatoké, akiknek nyilván hosszútávon közösségként is funkcionálniuk kell. Attól

⁹ Szőke- Milinte Enikő: *A kommunikációs kompetencia fejlesztése*, 37. o., kiadó: Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar, 2007

pedig, hogy egyre inkább egyedi, egyéni utak kibontásáról van szó, nem jellemző, hogy kiközösítés, vagy versengés ütné fel a fejét huzamosabb ideig. A fő szempont egyre inkább az, hogy indulj el a saját utadon, a saját világot kezd el megismerni és közvetíteni, ehhez pedig az iskola eszközöket nyújt, legyen szó klasszikus balettről, vagy hangszeres zenéről, mind az önismeretet szolgálja. Így „A tanulási folyamat irányított, jól meghatározott célnak alárendelt”¹⁰ Legtöbbünk célja a táncos lét megismerése és elsajátítása, ám vannak kivételek is. A cél lehet eltérő, de a két fél, tehát az iskola és a tanuló által egyeznie kell, s annak tükrében történhet a közös folytatás. Arra is van példa, hogy a kezdeti cél módosul. Minden esetben közös a megegyezés, s közősek a következmények is az intézmény és az egyén között.

Az iskolában a személyes, tehát interperszonális kapcsolatok és az oktatási, didaktikai keretek is adottak, hiszen naponta akár 10-12 órát is együtt töltünk egy iskolai rendszerben, tehát „önismereti és társismereti gazdagodás is történik”¹¹. A szakmai felkészülés, a kapcsolataink minőségének produktív, emberi megléte szintén cél. Kommunikációs kompetenciáink fejlesztése, amely ebben az értelemben bármilyen információcserére vonatkozik, legyen az testi, vagy verbális szintén a napi tevékenységek része. A táncórákon egymás figyelése, az egymástól való tanulás által épülünk, ezekről gyakran szóban is megnyilatkozunk egymás felé, illetve társismereti gazdagodásunk, egymásra épülésünk kiváló példája a kontakt improvizáció, ahol egymás testéből nyerjük az információt.

A hivatásos táncos képzés nagy részben tapasztalati alapú. „A tanulás folyamata minden esetben cselekvésre, egyéni tapasztalásra és élményre kell, hogy épüljön.”¹² Az elméleti óráinkon megismert tanáraink is tudták ezt, és amennyire a kereteken belül lehetett, igényelték is, s kíváncsiak voltak saját értelmezéseinkre, felfedezéseinkre is, önálló munkánk mindig nagy szerepet kapott. Arra, hogy több helyzetben kipróbálhatjuk magunkat, ez a fajta kreatív szemlélet és a kortárstáncos lét nélkülözhetetlen alkotói mivoltának mintájára létrehozott házi bemutatók, illetve kutatási bemutatók rendszere rendkívül jó példa. „A résztvevők minden helyzetet kipróbálhatnak, megtapasztalhatják saját viselkedésük hatását másokra, különböző szerepekből értékelhetik ugyanazt a helyzetet.”¹³

Az iskolai tanév 5 periódusra van bontva, melyben minden periódus végén házi

¹⁰ uo.

¹¹ uo.

¹² uo.

¹³ uo.

bemutatókat, illetve kutatási bemutatókat tartunk, ill. nézünk meg. Minden évben minimum kétszer vezetőnek, gazdának kell lenni az 5 alkalomból, a többi esetben résztvevőként is tapasztalhatunk mások munkájában. Ezen kívül nézőként nem csak a megfigyelés, hanem minden ilyen bemutató után a közös megbeszélésen véleménynyilvánítást is gyakoroltunk, melyben elmondtuk, amit láttunk, megfigyeltünk, s így némiképpen tükröt tartottunk az alkotóknak munkájuk kapcsán.

A kognitív, tehát a megismerésre, gondolkodásra alapuló feldolgozás rendkívül fontos szerepet tölt be, s véleményem szerint az egyik olyan tulajdonság, gondolkodásmód, melyet a civil életünkben is sokszor alkalmazunk, s tovább viszünk az iskolából. A megértés, a több szempontból való rálátás egy-egy helyzetre, a vizsgálódás, gondolkodás, ok-okozatiságok visszafejtése, a tanulási folyamat egyik leglényegibb része, hiszen önismeretről, önfeltárásról is szó van. Egy-egy már említett házi bemutató kapcsán nem ritkán szakmai vita alakult ki, ami által érvelni, párbeszédet folytatni is tanultunk, még akkor is, ha nem váltunk résztvevőkké, de jelen voltunk. „Szükséges, hogy legyen beszélgetés, vita, melyben: a résztvevők olyan szituációkban találják magukat, amely maximális én-érintettséget vált ki belőlük, megszólítja őket, véleménynyilvánításra sarkallja őket.”¹⁴

A téma mindig személyes, hiszen vagy érzelmileg kapcsolódtunk az adott emberhez, vagy produktumhoz, akár mint résztvevő, akár mint alkotó, vagy csak egyszerűen a szakmabeli kérdés volt fontos, hiszen abban élünk, dolgozunk, ez érdekel bennünket.

Az, hogy kinek mennyire meghatározó a társai, tanárai véleménye, s mennyire elsősorú az, amit Ivántól kap visszajelzésként személyfüggő. Mint már korábban említettem, Ivánnal a privát formában zajló személyes, tehát interperszonális helyzetek ritkábbak, s talán rövidebbek is, mint a közösségben vele való találkozás, míg a társakkal napi szinten történnek személyes interakciók. Talán ennek okán lehet, hogy az Iván által kinyilvánított vélemények, mondatok erősebben hatnak, mert ritkábbak.

A közös tanulás, annak felfedezése, hogy milyen értékei vannak a másik embernek, ezek megosztása, egymás inspirálása eredményez egy speciális légkört minden csoportban, s talán az iskolában is. „A csoport értékteremtő, értékközvetítő alakulatként működjön: A folyamatok és történések nem értéksemleges állapotok, hanem jól meghatározható normatívák szerint szerveződnek. Az értékteremtés, értékmegtartás és értékátadás folyamatait a csoportban egyre magasabb tudatossági

¹⁴ uo.

szintre kívánjuk emelni.”¹⁵ Többen számoltunk be róla egymásnak, s nekem is saját tapasztalatom, illetve mi is éreztük magunkon egy idő után, hogy kialakult valamiféle közös nyelv, közös ízlés, felfogás, amelyben mindenki járhatja a saját útját, de érdekes módon kívülről ennek nyoma van, nyoma marad. Azért merem ezt állítani, mert többen is jártunk már külföldön és találkoztunk ugyanazokkal a tanárokkal, táncosokkal órákon, kurzusokon, felvételikén, akik visszaigazolták, hogy látszik, hogy egy helyről jöttünk, van valami a táncunkban, hozzáállásunkban, ami közös. Ennek a rendkívül komplex rendszernek, amelyben mind egyénileg, mind közösségi szinten, együtt fejlődünk, mély nyoma van életünkben. „A tipikus csoporthelyzetek közös feldolgozása is sajátos történetet ír a csoportok számára. A csoport, amelyben jól érzi magát az egyén, ahol katartikus élményeket szerezhet, személyiségfejlődésének eszközévé válik.”¹⁶

Mondom ezt függetlenül anélkül, hogy ismernék mindenkit, aki ide járt, de azt tudom, hogy bárkivel találkozom, erős, meghatározó emlékei vannak, mérföldkőként tekintett erre az intézményre, s ehhez képest akármilyen irányban is, de módosult, alakult az élete, valamit megtudott magáról, hatással volt személyiségére.

¹⁵ uo. 43. o.

¹⁶ uo.

4. Saját tapasztalataim a változásról

Saját élményeimmel, változással kapcsolatosan, két fő csapásirányt gondolok kiemelni, amelyet két alfejezetre bontottam, mint konklúzió. A saját utam nehézségeinek, problémáinak gyökereit visszakeresve azon túl, hogy nagyon személyes az élmény, általánosságban is felfedezhető folyamatokról van szó, melyeket a társadalmon belül is érdemes vizsgálni, észrevenni.

4.1. Szabályok/Kreativitás

Mérei Zsuzsával¹⁷ töltött pszichológiai tanulmányaim során, melynek keretében fejlődéslélektannal foglalkoztunk, az egyik legmélyebben megmaradt emlékem az, amikor a gyermekek tanításáról, szabályokra oktatásáról beszélgettünk. Ez nagy felismerés volt számomra. Egészen kicsi kortól elindul ez a folyamat, de legerőteljesebben mégis 6-7 éves kor körül érezhető, tehát amikor az ember bekerül az oktatásba. A fejlődéslélektan szerint, ebben a korban ér el oda egy gyermek, hogy elindulhat a napi szintű, koncentrált oktatás útján. Ezelőtt szintén elkezdődik egy nevelés a szülők, nagyszülők, illetve bölcsőde és óvoda pedagógusok által. Ez a mai társadalmunk rendje, amely sok szempontból működik, ám ebben a fejezetben arra szeretnék rávilágítani, hogy mi az, amit talán sokszor észre sem veszünk, hogy nyomtalanul eltűnik akár belőlünk, akár gyermekünkben.

“Minden gyerek művésznek születik. A probléma művésznek maradni, miközben felnövünk.”¹⁸ - állítja Pablo Picasso. Bizonyára mindannyian fel tudunk idézni egy emléket magunkról, vagy általunk látott gyerekekről, miként tud eljátszani egyetlen bittel, hogyan beszélget magában, miközben saját világában merül el. Ekkor még helyet kapnak naivnak tűnő kérdéseik, sajátosan kreált kifejezéseik, ötleteik, gondolataik. Ők, még nem hazudnak, nem építenek elvárásokat és bátran kérdeznek rá olyan dolgokra, melyekre nekünk, felnőtteknek talán már evidens válaszaink vannak. Ez a szárnyaló szabadság aztán elkezd szabályok közé ékelődni. Vannak dolgok, amiért megdicséjük gyermekeinket és van, amiért megdorgáljuk őket. Megtanítjuk „szép”-en beszélni, „jól” viselkedni, „illedelmes”-en köszönni, „okos”-nak lenni, és megmondjuk neki, hogy mi a „rossz”, mi a „buta”-ság, és, hogy mi a „jó”.

¹⁷ Mérei Zsuzsa pszichológus, a BKTF-en pszichológia tantárgyat oktat

¹⁸ Pablo Picasso-nak tulajdonított idézetek gyűjteménye: https://www.citatum.hu/szerzo/Pablo_Picasso

„A jó ízlés a kreativitás gyilkosa.”¹⁹ – mondja szintén Pablo Picasso. Természetesen tisztában vagyok vele, hogy egy társadalom működéséhez szabályokra van szükség. Fontos, hogy ezek a viselkedésbeli, gyakorlati kérdéseket érintő határok meghúzásra kerüljenek egy társadalom működésekor, de ezzel együtt számomra igaz az is, hogy így korlátozzuk a fantázia és a kreativitás szabadságát az emberek életében, ahogyan ez velem is megtörtént.

Attól a pillanattól, hogy a bekerültem az iskolapadba, a kérdéseimnek sokszor igen kevés tér jutott, inkább kész válaszokat kezdtem el kapni. Vannak tárgyak, amikkel nem lehet vitába szállni és szubjektíven értelmezni, mint a matematika, de személyes tapasztalatom, hogy még ezt a tárgyat is lehet, sőt sokkal élvezetesebb úgy oktatni, hogy együtt jutunk el egy-egy megoldó képletig, nem előre felírt magolás útján tanuljuk azt. Aztán, mint ahogyan én is tettem, elmegyünk hangszeres órára, sportolni, táncolni stb. A legtöbb délutáni foglalkozáson is szabályokat kezdünk tanulni. A zenélés szabályait, egy-egy hangszeren a különböző technikákról, egy-egy sportág szabályait, és táncként leggyakrabban a balett vagy néptánc-lépéseket kezdjük elsajátítani. Szinte semmilyen olyan tevékenység nem marad egy idő után, ahol nem egy ideálhoz képest tevékenykedünk, hanem mindenféle külső megfelelés vagy kényszer, elvárás nélkül szabad fantáziával, testhasználat, gondolkodással érdeklődők, lelkesek maradunk, s saját kreativitásunkat bontakoztathatjuk ki. Szépen rájövünk, hogy mihez „nem értünk”, miből vagyunk „gyengék”, ránk kerülnek a jelzők, amik alapján különböző előítéletekkel nézhetünk szembe, bíráljuk egymás tudását, testi adottságát, szellemi kapacitását a társadalom normái szerint. Olyan térbe és időbe viszont alig-alig kerülünk, ahol nincs „jó” és „rossz”, nem fekete-fehér a világ, nincs „buta” kérdés, tehát nem értékeljük cselekedeteinket valamihez képest. Kiepülnek a komplexusok, nehéz egymás elé állni, megszólalni mások előtt, megmozdulni mások előtt.

Amikor egy ilyen módon felcseperedett tinédzser vagy felnőtt elkerül pl. egy improvizációs órára, gyakran leblokkol, vagy ha nem is, hát valódi komplexusokat és félelmeket kezd el legyőzni, amelyeknek kisgyermekkorában még nyoma sem lett volna. Ezt én is tapasztaltam magamon az első ilyen alkalmakkor, s most, mint fiatal tanár is sokszor látom ezeket a gátakat tanítványaimon. Saját mozdulatainkról ítélkezünk ilyenkor, szeretnénk az adott feladatot „jól” megoldani, de mivel nincs egy ideál, egy mérce, beleütközünk az ismeretlenbe. Ha sikerül a kialakult félelmünket legyőznünk, akkor végre újra találtunk egy tevékenységet, ahol a fantáziánk és a kreativitásunk

¹⁹ Pablo Picasso-nak tulajdonított idézetek gyűjteménye: https://www.citatum.hu/szerzo/Pablo_Picasso

kapacitásai elindulhatnak, szárnyalhatnak, és nem jutunk el oda, hogy már nem is értjük, hogy mi az, amikor valami önmagában is elég, nem kell valamihez mérnünk.

“Az Isten is csak egy másik művész. Kitalálta a zsiráfot, az elefántot és a macskát. Nincs igazi stílusa. Megpróbál ezt-azt kitalálni.”²⁰ – mondja szintén Picasso. Az iskolai évek alatt ennek a fajta szabadságnak és megengedésnek önmagunk működésével szemben nagy jelentősége van. Van, aki ezt hamar tudja hozni, de személy szerint nekem ezt a fajta ösztönösséget és őszinteséget, jó értelemben vett gátlástalanságot visszakeresni magamban az egyik legfontosabb és legmélyebb munka volt az évek során.

²⁰ Pablo Picasso-nak tulajdonított idézetek gyűjteménye: https://www.citatum.hu/szerzo/Pablo_Picasso

4.2. Szimmetria / Aszimmetria

Az emberi organizmus alakulása, egy olyan folyamat, mely első lélegzetünktől az utolsóig tart. Minden egyes történés, hatással van ránk, rövidebb-hosszabb ideig reakciót vált ki belőlünk. Amint azt az előző fejezetben taglaltam, kicsi korunk óta tanítva, irányítva vagyunk. Van természetesen egy alapszemélyiségünk, de ezt hamar kezükbe veszik szüleink, tanáraink és mivel kisgyermekkorban sokkal fogékonyabbak vagyunk a hozzánk közel állók véleményére, akaratára, értékítéletére, rengeteget átveszünk, eltanulunk tőlük. Ezeket könnyen azonosíthatjuk, mint saját tulajdonság, szabály, ítélet, akkor még megfontolás, megkérdőjelezés nélkül. Ezek létrehozhatnak testi, lelki és szellemi aránytalanságokat is bennünk. Táncos, mozgó, alkotó emberként, ezen arányok vizsgálata és az ezekkel való foglalkozás állandó számomra, tehát folyamatosan foglalkoztat a személyiségfejlődés. Továbbra is kitartva amellet a gondolatmenet mellett, hogy egy egységnek tekintem a test-lélek-szellem hármását, a köztük lévő anyagcseréről van szó, mely egy folyamatos használatot feltételez mindhárom területen, s nem engedi egyoldalúvá válni ezek működését.

Amikor bekerültem az iskolába, nálam túlnyomó többségben volt az agyi, szellemi használat. Én ezt éreztem is, és még mielőtt kisebbségi komplexust formáltam volna belőle, Iván, akkor azt mondta nekem, hogy nem az a feladatom itt, hogy amim van, azt eltöröljem, hanem, hogy fedezzek fel új dolgokat emellé, ennek segítségével. Ezt csinálom, azóta tulajdonképpen folyamatosan. Felfedezek, arányokat egyenlítőgetek ki, tolok el, aztán teszek mellé valami újat. Mindig lehet másmilyen, új, megújult egy-egy ember.

Ez a szimmetria/aszimmetria kérdése ebben az esetben. Ahogy a testünk sem teljesen szimmetrikus, még, ha olykor a látszat ezt is mutatja, így az sem lehet majd tökéletes arányban sosem, hogy amennyire képzett a testem, lelkem, annyira legyen tájékozott, művelt, találékony stb. a szellememben. Ugyanakkor, mégis kialakulhat egy ebből a szempontból kis eltéréseket mutató személyiség. Amikor a test műveltsége összhangban van a lélekkel és a szellemmel. Amikor nincsenek akkora aránytalanságok abban, ahogy egy táncos mozog, beszél, gondolkodik és érez, akkor szoktam megfogalmazni, hogy egy ember ön azonos.

Az iskolában eltöltött évek alatt mutatkozott meg ez többeknél is, nálam is. Először fel kell ismernie az embernek, hogy milyen tulajdonságai dominálnak az életben, és amikor táncolni kezd, milyen tulajdonságai dominálnak testi téren is. Nálam

az életben a szervezettség, pontosság, rendezettség, könnyen értés, tanulás, értelmezés mind hozott dolog volt, előző életvitelemből, iskoláimból kifolyólag. Ez a táncban is kijött. Gyorsan megjegyeztem a mozdulatsorokat, az irányokat, szögeket a testen belül. Kiemelték, hogy mennyire erős dinamikáim vannak, erős jelenléttel. Nálam ez dominált, másnál pont, hogy ez volt meg kevésbé. Ott a könnyedén létrejövő kontroll-vesztés, off-balance mozdulatok, megengedés, ösztönösebb mozdulatok mutatkoztak meg. Ezek a társaim az életben is egy ösztönösebb, „szétszórtabb”-nak nevezhető életet képviseltek az enyémhez képest. Sokat tanultunk egymástól ilyenformán. Mind a kettő fontos, így volt min dolgozni, arányokat kiegyenlíteni. Még egy érdekes észrevétel részemről az volt, hogy a testben történő változások mennyire összefüggtek a gyakorlati életben történő változásokkal. Amint az életemben valamivel kapcsolatban megszületett az elengedés, megengedés, nem uralás, hanem elfogadása történéseknek, úgy éreztem én is, illetve általában jött a visszajelzés is arról, hogy mennyit puhult a mozgásom.

Ebben a közegben, amelyben a kortárs művészek, legyenek táncosok, zenészek, képzőművészek, színészek stb. alkotnak, erre a sokrétűsége van szükség. A kontroll, az elengedés, a szervezettség, a felszabadulás, pontosság, szétesettség időzített használata és az ezekkel való bánás, engedés által tudunk mi alkotni. Kell ez a széles skálán való mozgás ahhoz, hogy szülessenek az új kezdeményezések, alkotások.

5. Irodalomjegyzék

- Angelus Iván, Dr.: *Az én pedagógiám – 2017*, tánctanár mester szak szakdolgozat, Budapest KortársTánc Főiskola, 2017
- Varga Viktória: *A közös nyelv – Mit és hogyan tanítunk*, tánctanár mester szak szakdolgozat, Budapest KortársTánc Főiskola, 2014
- Szőke-Milinte Enikő: *A kommunikációs kompetencia fejlesztése*, kiadó: Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar, 2007
- Vizkeleti Györgyi: *Személyiségelméletek, A személyiség fejlődése*, 2011 (<http://semmelweis.hu/pszichiatria/files/2013/02/szemelyisegelmek.pdf>)
Letöltés dátuma: 2018. 03. 11.
- Dr. Tordai Zita: *Személyiségelméletek*, Óbudai Egyetem 2015 (https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412b2/2013-0002_pszichologia_es_szemelyisegfejlesztes_i/tananyag/JEGYZET-10-2.1._Szemelyisegelmek.scorml) Letöltés dátuma: 2017. 11. 14.
- Pablo Picasso-nak tulajdonított idézetek gyűjteménye (https://www.citatum.hu/szerzo/Pablo_Picasso) Letöltés dátuma: 2017. 12. 15.