

ACTING OUT A TÁNCTERÁPIÁBAN

Kiss Tibor Cece

Ferencvárosi Nevelési Tanácsadó
1097 Budapest, Vágóhíd u. 35-37.

E-mail: cecehu@yahoo.co.uk

Levelezési cím: IKT Központ, 1088 Budapest, Bródy S. u. 17.

A dolgozat a Magyar Mozgás- és Táncterápiás Egyesület II. Konferenciáján, 2006. június 10-én elhangzott előadás alapján készült.

Absztrakt

Az acting out gyakran máig egy rosszul csengő, negatív konnotációjú jelenség. Szinte egyenértékű azzal, hogy a páciens „rosszul viselkedik”, amit a szakember megértően vagy kevésbé megértően, de elítél. Jobb esetben nem ítéli el, de indulatot vált ki belőle, az ellenállás egy formájának, vagy az aktuális feszültség kiéléséhez vezető elhárító mechanizmusnak tekinti, s mint ilyet, nem számítja a terápiás folyamatot előrevivő, a gyógyulás irányába ható folyamatok közé. Változást hoztak e téren az új szelf- és kötődéseméletek, az ezeket alkalmazó terapeuták az acting out-ot az 'implicit kapcsolati tudás' szintjén megnyilvánuló fontos jelenséggé kezelik, melynek megértése gyümölcsöző a pszichoterápiás folyamat szempontjából.

Áttekintve a PsychLit adatbázist azonban azt találjuk, hogy az acting out kifejezés a szakirodalomban túlnyomó többségben olyan szöveggörnyezetben szerepel, mint borderline, antiszociális viselkedés, erőszak, emberölés, öngyilkosság, szexuális visszaélés, szomatizáció stb., ami jól reprezentálja a szakma többségének gondolkodását erről a fogalomról.

Valóban ennyire problémás, ha cselekvéssel, mozgással, nonverbálisan fejezünk ki valamit? Nem így gondolják az akcióval dolgozó módszerek, mint pl. a pszichodráma vagy a mozgás- és táncterápia képviselői. Előadásomban azt a kérdést szeretném körüljárni, hogy a cselekvés útján történő kifejezés, a szó szoros értelmében vett Agieren (Freud eredeti német kifejezése) vagy acting out milyen módon válhat a feldolgozás, az átdolgozás érvényes eszközévé, és hol vannak ennek a korlátai, hogyan értelmezhető az acting out az akcióval dolgozó módszerekben.

Az előadás konklúziója, hogy az „acting out” általánosan a keretek szétfeszítéseként értelmezhető, de ez az adott alkalmazási kerettől függően más és más lehet. Míg a cselekvés a pszichoanalízisben pl. már kívül van a kereteken, s ekképp acting out-nak számít, az akcióval dolgozó módszereknek alapvető eszközét képezheti. Végezetül néhány példával szemléltetem, hogy a táncterápiában milyen módon jelenik meg a keretek szétfeszítése, az acting out.

Kulcsszavak: acting out – pszichoanalízis – akcióval dolgozó módszerek – pszichodráma – táncterápia – preverbális – nonverbális

Abstract

Acting out in dance therapy

“Acting out” mostly has been regarded as a phenomenon of bad reputation. It is almost equivalent to the patient “behaving badly” which is disapproved of by the professionals, however sympathetically. Or better, not disapproved of, but understood as a form of resistance provoking counter transference, a mechanism of defence leading to instant gratification of existing tension – and so not counted among the processes furthering therapeutic change and healing. Change has been brought about in this respect through recent self and attachment theories. Therapists applying this framework treat “acting out” as an important phenomenon manifesting itself in the domain of ‘implicit relational knowing’ whose understanding is productive for the therapeutic process.

However, reviewing the Psychological Literature (PsychLit) database you will find the term “acting out” overwhelmingly in the context of borderline, antisocial behaviour, violence, homicide, suicide,

sexual abuse, somatisation etc. which gives an impression of how most professionals think about this concept.

Is it really that problematic if we express something through action, movement—i.e. nonverbally? Professionals of methods working with action—such as psychodrama or dance therapy—think otherwise. In my presentation I would like to examine how expression through action, i.e. literal “Agieren” (Freud’s original German term) or “acting out” can become a valid means for therapeutic processing, reworking and what are the limitations. I will elaborate on how to understand “acting out” in methods working with action.

We conclude that in general “acting out” can be understood as violation of the framework, but—depending on the applied therapeutic framework—this can be quite different. For example action in psychoanalysis is ‘out of bounds’, therefore “acting out”, whereas in methods like psychodrama or dance therapy it is an essential tool. Finally, some examples serve to illustrate violation of the framework, i.e. “acting out” in dance therapy.

Key words: acting out – psychoanalysis – methods working with action – psychodrama – dance therapy – preverbal – nonverbal

Az „acting out” fogalma

Érdeklődésünk tárgyát Laplanche és Pontalis (1994, 2. o.) a következőképpen határozza meg: Az „acting out” kifejezést a pszichoanalízisben azon leginkább impulzív jellegű cselekedetek jelölésére használják, amelyek gyökeres eltérést mutatnak a beteg szokványos motivációs rendszerétől, cselekedeteinek sorában viszonylag elkülöníthetők és gyakran öltenek auto- vagy heteroagresszív formát. Megjelenése a pszichoanalitikus számára az elfojtott tartalom feltörésének a jele. Az acting out az analízis során (akár az analitikus órán, akár azon kívül) az átvitelrel összefüggésben értelmezendő, és gyakran a teljes tagadásra való kísérletet jelenti.

Álljon itt egy egyszerűbb definíció is Sülétől (1967): „A pszichoanalitikus helyzetben néha bekövetkező, az áttétel által motivált, beszéd helyett cselekvésben (agieren) megnyilvánuló viselkedés, mely lényegében az adott helyzetben inadekvát.

A fogalmat azóta többen is módosították:

- 1) nem csak az analitikus helyzetben jelenik meg, hanem másutt is;
- 2) nem csak az áttétel, hanem egyéb tudattalan komplexus is forrása lehet;
- 3) egyesek beszélnek acting out-ra hajlamos személyiségről;
- 4) vannak, akik a fogalmat nagyon kitérítve szinte minden impulzív, agresszív viselkedést acting out-nak neveznek.” (idézi: Rajka, 1967/2003)

Az acting out fogalmának eredetét és fejlődését Csuha, 1993, Laplanche, Pontalis, 1994, Rajka, 1967/2003, Schmelowszky, 2005 és H. Pozsár, 2006 alapján ismertetem.

A fogalom (németül: agieren, korabeli fordítása: ágálás) 1905-ben Freud Dóráról írt esettanulmányában jelent meg először. „Dóra váratlanul kilépett a terápiából, amit Freud úgy értelmezett, hogy a páciens újraélte – és »újrajátszotta« – K. úrral kapcsolatos érzéseit: úgy hagyta ott a terapeutát, ahogy K. urat szerette volna otthagyni. Ennek megfelelően maga Freud levonja a következtetést, hogy az acting out egyfajta cselekvéses emlékezés.” (Schmelowszky, 2005, 2. o.) Kezdetben a fogalomnak egyáltalán nem volt negatív konnotációja.

Freud 1914-ben írt „Emlékezés, ismétlés és átdolgozás” című művében már arról ír, hogy az ágálás indulat-áttételi helyzeten kívül is előfordulhat. Az analitikus fő küzdelme, hogy amennyire csak lehet, rábírra a páciens arra, hogy intrapszichésen maradjanak a történései.

1938-ban, „A pszichoanalízis foglalatja” már így fogalmaz: „A leghatározottabban kerülni kell, hogy a beteg az indulatátvitelen kívül ágáljon ahelyett, hogy emlékeznék.” Látható a fogalom fejlődésében, hogy míg kezdetben az emlékezés egy formája volt (cselekvéses emlékezés), ekkorra már ellentétévé vált. Mindazonáltal Freud még nem írt le acting out-típusú karaktert.

Az acting out személyiség-struktúra leírása Otto Fenichel 1945-ben írt, „The Psychoanalytic Theory of Neurosis” c. könyvében jelenik meg: jellemzőek rá a realitáshoz rosszul alkalmazkodó

cselekvések, a tudattalan feszültségek közvetlen kiélése (az analitikus helyzeten kívül is). A szakirodalomban gyakran hiányokkal jellemzik, mint pl. „énfunkciók hiánya, érintegritás hiánya, impulzus kontroll hiánya, szorongás tolerancia hiánya, késleltetési képesség hiánya, én- és tárgyrepresentációk differenciációjának hiánya.” (Csuha, 1993, 212. o.). Ez egy korai, preverbális működésmód. „Az »ágáló« egy korai traumát aktivitással próbál uralni, a korai traumára »archaikus«, azaz ahhoz illő – a jelenben azonban maladaptív – választ ad.” (Schmelowszky, 2005, 2. o.) Háttereként a tárgykapcsolat súlyosabb zavarát, kora gyermekkori zavart fejlődést feltételeznek, terápiás befolyásolhatósága nehéz. Rajka (1967/2003) óvatos karakteranalízist ajánl.

Anna Freud írásainak 1968-as kiadásában (*Indications for Child Analysis and Other Papers: 1945-56*) az acting out fogalma az eredetihez képest sokkal szélesebb jelentésű, a jelentés elmosódottabb, több viselkedés-formára és több pszichopatológiai formában is alkalmazták. Ekkorra az analitikus technika is változott: a freudi emlékezés terápia¹ helyett hangsúlyosabb az újraélés terápia.

A gyerekekkel foglalkozó szakemberek – mint Anna Freud is – toleránsabbak a fogalom jelentés tartományával kapcsolatban, kevésbé egyértelműen negatív konnotációban használják. Hiszen a gyerekterápiákban helye van a megcselekvésnek, sőt a munka gyakran azon alapul, ellentétben a verbális (főként felnőtt) terápiákkal, ahol próbálják a konfliktusokat intrapszichésen tartani.

1967-ben, Koppenhágában, a 25. Nemzetközi Pszichoanalitikus Kongresszus keretein belül szimpóziumot tartottak az acting out-ról, ahol Mitscherlich-Nielsen javasolta a habituális² acting-out és a szimptomatikus, izolált acting-out megkülönböztetését. Anna Freud véleménye szerint a gyerekek e felosztásban „habituális acting out páciensnek” mondhatók. Winnicott arról beszélt, hogy az acting out a játék abortív formája, hiányzik ugyanis belőle a játék egyik alapvető specifikuma, a „mintha”. Vangaard szerint funkcióját tekintve lehet acting out a beszélés is, a hallgatás is. Kestenberg az acting out eredete után kutatva azt vallja, hogy a fejlődésnek van egy fázisa, ahol az acting out prototípusa található, a pregenitális és fallikus fázis között, ami az üldözések és bújócskák időszaka. Ekkor a verbalitás még nem alkalmas a differenciált önkifejezésre. Amit a gyermek nem tud kifejezni, azt megcselekszi átmeneti tárgyakon, s így a konfliktusos impulzus externalizálódik.

Újabban az acting out pozitív, kommunikatív oldalára helyezik a hangsúlyt: az acting out információt ad a korai nehézségekről, amely – a terapeuta viszont-áttételi tudattartalmaival együtt – támpontot nyújt az élmény átdolgozásához. Thomä és Kächele ennek megfelelően a terápia ellen ható „rosszindulatú ágálás” és a terápia érdekében ható „jóindulatú ágálás” megkülönböztetést javasolják.

Az új szelf- és kötődésemelvényeket (pl. Stern és mtsi, 1998) munkájukba és elméleti keretükbe integráló pszichoanalitikusok az acting out-ot az ’implicit kapcsolati tudás’ szintjén megnyilvánuló fontos jelenségként kezelik, melynek megértése gyümölcsöző az analitikus/pszichoterápiás folyamat szempontjából.

Látható, hogy az acting out fogalma jelentős változáson ment keresztül a pszichoanalitikus gondolkodásban, ennek további részletes elemzése olvasható Csuha Cs. Klára 1993-as cikkében.

Mindazonáltal a fogalom már rég kikerült a szűkebb pszichoanalitikus keretek közül, és hiányzik egységes értelmezése, használata. A helyzetet a fordításból adódó jelentés-árnyalat módosulások tovább bonyolítják. Az eredeti német kifejezésnek („agieren”) pl. nincs olyan negatív konnotációja, mint az angol „acting out”-nak. A terminológiai bonyolódás következményeként megalkotott „acting in” (a terápiás alkalom során megjelenő cselekvés) ugyanakkor nem terhelődik negatív jelentéstartalommal. Az „agieren”-nek magyarul két fordítása is van: régies színezettel ugyan, de a pszichoanalitikus irodalomban ma is használatos az „ágálás”, és az angol szakirodalomból meghonosodott az „acting out” kifejezés. Az elsőnek kevésbé, az utóbbinak határozottabb negatív melléközöngje van.

¹ A tudattalan tartalmak tudatossá tétele.

² szokványos, sokszor ismétlődő, acting out-ra hajlamos

A XX. század második felében az analízis terápiás célja megváltozott: a cél az indulat-áttételes neurózis létrehozása lett. Az acting out-ot előbb az emlékezésnek való ellenállásként, később az indulat-áttételes neurózis létrejöttének, fenntartásának, átdolgozásának elkerüléseként értelmezték. Ekkor vált az acting out igazi ellenállássá.

Ma az acting out a szakirodalom, és a szakmai gondolkodás nagy részében valamilyen negatív, nem kívánatos viselkedésként reprezentálódik, szinte azonos a bűnözők, pszichopáták, szenvedélybetegek antiszociális, destruktív, impulzív akcióival, jobb esetben: személyiségükben mélyen zavart (pszichotikus, prepszichotikus, borderline személyek) érthetetlen veszélyes akcióival³.

Hogy a szakmai gondolkodásban ma ez a fogalom kétesen cseng, az a szakmai szubkultúra normaképző hatásával is magyarázható. A szakemberképzés során kognitív rendszerek elsajátítása történik, s interiorizálódnak e kognitív rendszerek implikált érték-mozzanatai is. Erre példa az „acting out” fogalom patologizáló, elítélő értékasszociációk mentén történő használata. Lajtai (2001) egyenesen fogalom-abúzusról beszél, amikor a pszichiátriai munkahelyeken (1) a kellemetlen, hálátlan vagy ellenszenves betegek minősítésére, továbbá (2) a munkatársi kapcsolatok minősítésére, (3) a nem munka-jellegű emberi kapcsolatok minősítésére, sőt (4) a szociális intézmények jellemzésére is használják az „acting out” kifejezést.

Acting out az akcióval dolgozó módszerekben

Az acting out eredeti, szó szerinti jelentése annyi, mint *megcselekedni, cselekvés útján kifejezni*. Bár a pszichoanalízis és a legtöbb pszichoterápiás forma képviselői elsősorban a verbális helyzeteket preferálták, preferálják, léteznek olyan módszerek, ahol az akció alapvető eszköz. A gyerekterápiában pl. megkerülhetetlen, hiszen a gyerekektől nem várhatunk differenciált önreflexiót és verbális megnyilatkozásokat. A gyermekterápia elképzelhetetlen a cselekvés-eljátszás nélkül.

De menjünk vissza korábbra: létezésünk *mozgásba ágyazottan* indul. A szelf-fejlődés, érzetünk fejlődése nem fázis-szerű, énünk születéstől halálig aktív, folyamatosan fejlődő és alakuló, egymásra rétegződő (preverbális és verbális) szelf-érzetekből áll (Stern, 2002). Wilber (1996, 2001) az *egészséges* fejlődés általános elveként írja le, hogy a következő szakasz meghaladja, de egyben meg is örzi, magában is foglalja az előzőt (transcend and include). A Stern által kiemelt korai szelf-fejlődési szintek, mint a bontakozó szelf-érzet (emergent sense of self), a magszelf érzet (sense of a core self), és a szubjektív szelf-érzet a kb. másfél éves korban megjelenő verbális szelf-érzet *előtt* aktiválódó szintek, melyek meghaladva megőrződnek ugyan, de – minthogy „egyeduralmuk” idején a verbalitás még nem állt rendelkezésre – az ekkor rögzült élmények, emlékek, mintázatok a szavak szintjén nem hozzáférhetőek. Ekkor is létezett viszont a mozgás, a testi érzetek, s ezek segítségül hívhatók, amikor ezeket a korai élményeket szeretnénk elérni.

A *cselekvésnek*, a nem verbális dimenzióknak van néhány további fontos jellemzője, amelyek a verbális dimenzióban nincsenek meg. A cselekvésre jellemző a szimultaneitás, több testrész egyszerre van mozgásban, míg a beszéd csak szekvenciális lehet (egyik szó a másik után). A cselekvés konkrét, sajátos, szenzuális és affektív, sokféle jelentést egyidejűleg fejez ki, sőt lehetővé teszi az idő figyelmen kívül hagyását. Bizonyos értelemben atemporális, hiszen nem lehet pl. múlt vagy jövő időben mozogni. Wilhelm Reich, vagy újabban Candance Pert (1997) nézetei szerint a test képviseli a tudattalant, Reich (1933) pl. feltételezte, hogy egy személy rejtett érzelmei testébe vannak zárva, rögzülve, pl. izomfeszültség stb. formájában.

³ Az „acting out” fogalom a PsychLit adatbázisban túlnyomó többségben a következő kifejezésekkel összefüggésben található meg: *aggressive, violent, delinquent acting out, antisocial acting out, sexual acting out, severely regressed and acting out, suicidal acting out, externalizing disorder*. Kisebb mértékben jelenik meg a kommunikatív funkció: *unconscious communication (in contrast to verbalization)*, és előfordul néhány esetben egy az eddigiektől független értelemben is: *Acting Out Comprehension Test*, ahol az „acting out” egyáltalán nem pejoratív, egyszerűen arra utal, hogy a teszt megoldása cselekvésen keresztül történik. Nem szakmai berkekben, angol nyelvterületen egyébiránt az „acting out” fogalma elsősorban a színház, dráma, drámapedagógia, performance, improvizáció területén jelenik meg.

A „verbalitás” és a „nonverbalitás” különbségei tükrözik a féltekei lateralizáció munkamegosztását:

bal féltekei funkciók	jobb féltekei funkciók
<ul style="list-style-type: none"> • verbális, • analitikus, • idői, • szekvenciális, • logika, algebra, • digitális, • én-tudat, • zene-komponálás, • másodlagos folyamat gondolkodás 	<ul style="list-style-type: none"> • nem verbális, • holisztikus, szintetikus, • téri, • szimultán, • geometria, • analóg, • kreativitás, képzelőerő, humorérzék, • muzikalitás, • elsődleges folyamat gondolkodás

A két agyfélteke aszimmetrikusan fejlődik, a jobb hemiszférium pl. az első három hónapban gyorsabban növekszik. A féltekék közötti információáramláshoz szükséges továbbá az őket összekötő corpus callosum mielinizációja⁴, amely csak kb. 6 éves kor körül fejeződik be. Emiatt bizonyos korai emlékek elérhetetlenek a verbalitással történő felidézés számára. A képet tovább árnyalja, hogy az explicit memóriában szerepet játszó hipocampus későbbi érése miatt az egy éves kor előtti élményeket csak a mozgásos és érzelmi memória tárolja, *felidezésük csak akción keresztül lehetséges.*

Láthatjuk tehát, hogy az emberi élményminőségek fontos aspektusai kívül maradnak a beszéd hatáskörén. A pszichoterápia „alapanyagát” viszont ezek az élményminőségek teszik ki. És ha lényeges információk nem elérhetők a szavakon keresztül, kár lenne lemondani a nonverbális információforrásokról, ezen belül is a testből jövő információról, a testérzékelés és a mozgás adta lehetőségekről. Meg kell említsük, hogy a verbális eszközökkel dolgozó módszerek is használnak nonverbális információforrásokat (pl. szcenikus információ, Argelander, 1970/2006; vagy a ’találkozás pillanata’, a ’most pillanat’, Stern és mtsi, 1998), ám az akciót, cselekvést használó módszerek – mint pl. a pszichodráma vagy a mozgás-, táncterápiák – kifejezetten ezekre építenek. E módszerekben az akció, a cselekvés nem elhárító mechanizmus, hanem önkifejezési eszköz. Sőt, a táncterápia a cselekvéssel való önkifejezést az ember alapvető szükségletének tekinti – amit a terápiás munka során fel is használ. Ugyanerre vonatkozik Moreno „act hunger”⁵ kifejezése is (H. Pozsár, 2006). A cselekvésben való kifejeződés megelőzi a verbális és a képi (szimbolikus) kifejeződést. Ez lehet a válasz Csuha Cs. Klára kérdésére, miszerint: „Mit tudhat a nyílt viselkedés, amit nem tud se a szó, a beszélés, se a kép, az álmodás?” (Csuha, 1993, 219. o.)

Mindazonáltal az acting out, mint elhárító mechanizmus értelmezhető az akcióval dolgozó módszerek esetében is. A dolgozat következő része ennek a vizsgálatával foglalkozik.

Acting out a pszichodramában

Kökény, Fedor és Vikár (2004) meghatározása szerint „a pszichodráma feltáró és tüneti jellegű, a mindenkiben meglévő spontaneitásra, kreativitásra és aktivitásra építő, valamint azt fejlesztő csoport-pszichoterápiás módszer. Kognitív és emocionális szinten tudatosít fizikai szintű átéléssel, beleértve a proprioceptív érzékelést is, és teszi ezek által lehetővé a verbális és preverbális szintekkel való egyidejű terápiás munkát. Az intrapszichés folyamatokat megjeleníti, színpadra helyezi, azaz externalizálja.” (Kökény és mtsi, 2004, 36. o.)

A pszichoanalízis kritikája szerint „a [pszichodráma-] játékban [csupán] *acting out* és ezen keresztül rövid megkönnyebbülést [, az ösztöntörekvés kielégülését] eredményező *ventilláció* történhet feltáró-tudatosító munka helyett.” (Bagotai, 1999) A pszichodráma nézőpontjából viszont

⁴ Az idegsejtek ingerületvezető nyúlványainak szigetelődése.

⁵ „Egy individuum priméren keletkező »cselekvés-éhsége« állandóan olyan helyzeteket keres, amelyek kifejeződési lehetőségét nyújtanak számára”. (Moreno, id: H. Pozsár, 2006)

„a verbális-analitikus terápiában a belátás csak kognitív szintű és nem vezethet az érzelmi és érzékszervi-mozgásos élményeket magában foglaló személyiség szerveződés megváltoztatásához.” (Bagotai, 1999) Meg kell jegyezni, hogy ma már az analitikus megközelítésben a belátást *kognitív-afektív* mozzanatként értelmezik, tehát ez a fogalom az érzelmi élményeket már magában foglalja, de az érzékszervi-mozgásos élményeket továbbra is negligálja, jobb esetben alul-reprezentálja.

„A pszichodráma egy acting out-on (akció kifelé, vagy megcselekvés) alapuló pszichoterápiás módszer.” (Kökény és mtsi, 2004, 37. o.) De az akció tere: a játéktér vagy színpad, a játék „mintha”-tartománya. „A pszichodráma »bent lehet kimenni« (acting in), azaz a színpad (összes működési szabályaival együtt) az a hely, ahol lehet »ektingautolni«.” (Kökény és mtsi, 2004, 37. o.) A játéktéren kívüli akció, a keretek felrúgása (pl. egy csoporttag kirohanása a csoportszobából) a pszichodrámaiban is „acting out”. A terápiás keret biztonságot nyújt. A keret felrúgása olyan acting out, ami nem az átdolgozás/feldolgozás irányába hat. (Kökény és mtsi, 2004)

Az akció segítségével a belátás a szó szoros értelmében megtörténik. A protagonista interakcióba léphet saját reprezentációival, megélheti saját aktivitását. Ha az akció interaktív (és interszubjektív) jelentést kap, akkor játék lesz belőle (a színpad keretei között). A pszichodráma a verbális és a nonverbális szintekkel egyidejűleg dolgozik. Az akció után fontos a kognitív, verbális feldolgozás, a megbeszélés, a csoport „reális terében”.

Acting out-nak tehát a pszichodrámaiban az tekinthető, ha az – egyébiránt megengedett, sőt, megkívánt – cselekvés szétfeszíti a kereteket. Komlói Piroska ezt így fogalmazta meg: „Moreno ignorálta az acting out készítmények terápia ellenes hatását, azonban napjaink pszichodráma gyakorlatában figyelmet fordítunk arra, hogy ezt el tudjuk választani a terápiát előbbre vivő játék-készítményektől.” (Komlói, 1999, 57.o., idézi: H. Pozsár, 2006) „Bár az acting out-ból is nagyszerű játék indulhat ki.” – jegyzi meg H. Pozsár, s dolgozatával alá is támasztja.

Acting out a táncterápiában

A táncterápia fogalom sokféle módszert foglal magában, több különböző irányzata van, melyek mind máshova helyezik a hangsúlyt aszerint, hogy milyen konceptuális modell szerint dolgoznak. Magyarországon pl. három táncterápiás iskola képviselői dolgoznak.⁶ Természetesen vannak közös pontok. Nézzünk néhány általánosabb meghatározást. Az Amerikai Táncterápiás Egyesület⁷ definíciója szerint „A mozgás/táncterápia⁸ a mozgás és tánc pszichoterápiás alkalmazása, mely az egyén érzelmi, társas, kognitív és testi (fizikai) integrációját segíti.”

Kicsit bővebben így ír a módszerről Helen Payne: „A mozgás/táncterápia a kifejező mozgást és táncot alkalmazza eszközként, melyen keresztül az egyén bekapcsolódhat a személyes integráció és növekedés folyamatába. Alapelvei: (1) A mozgás (motion) és az érzelmek (emotion) kapcsolatban állnak egymással. (2) Változatosabb mozgás-repertoár kutatásán keresztül az emberek megtapasztalják annak lehetőségét, hogy kiegyensúlyozottabb, ugyanakkor spontánabb, és a változó élethelyzetekhez rugalmasabban alkalmazkodó életet éljenek. (3) A mozgáson és táncon keresztül megfoghatóvá válik az emberek belső világa, (4) megosztják személyes jelképrendszerüket, (5) és az együtt táncolás során láthatóvá válnak a kapcsolataik. A mozgás/táncterapeuta egy olyan tartó környezetet teremt, amelyben ezek az érzések biztonságos módon kifejezhetők, elismerhetők és kommunikálhatók.” (Payne, 1992, 4. o.)

Mint a definíciókból kiderül, és már a módszer elnevezése is nagyon világosan utal rá, a táncterápiában⁹ alapvető eszközünk a mozgással, tánccal történő kifejezés – a cselekvés. Ennek több funkciója lehet. Elősegíti pl. régebbi, korai élmények, tudatállapotok felidézését, újraélését,

⁶ Pszichodinamikus Mozdás- és Táncterápia (PMTT), Integrált Kifejezés- és Táncterápia (IKT), Dance/Movement Therapy (DMT). A magyarországi mozgás- és táncterápiás, valamint testtudati terápiás módszereket, ill. e módszerek szakembereit a Magyar Mozdás- és Táncterápiás Egyesület fogja össze.

⁷ American Dance Therapy Association, ADTA

⁸ DMT = Dance Movement Therapy

⁹ Itt a „táncterápia” kifejezést a különféle táncterápiás irányzatok összefoglaló neveként használom.

szükség esetén újrastrukturálását, valamint új élmények, tudatállapotok megélését, adaptív viselkedésmódok megtapasztalását. Ezen túl eszközül szolgálhat az önkifejezéshez és a kapcsolatba lépéshez is.

Nézzünk meg néhány példát, amelyek azonban kérdéseket vethetnek fel. Táncterápiás foglalkozáson megtörtént az, hogy üveget földhöz, tojást falhoz vágta, ami más keretek között az „impulzív acting out” ragyogó példája lehetne. Egy másik esetben egy táncterápiás szóló-performansz során egy csoporttag levágta a saját haját, ami akár kontrollvesztett, öndestruktív viselkedésként is címkézhető lenne. Máskor egy veszteség megélése dühödött rugdosással, csapkodással, hánykolódással, üvöltéssel járhat. De e példákban nem acting out-ról van szó, mivel a cselekvések a táncterápiás kereten belül, pl. egy „gyakorlat”, egy folyamat részeként, vagy valamilyen *definiált helyzetben* történnek.

Nézzük meg az egyik példát közelebbről. Az egyik táncterápiás foglalkozásra nyers tojást vittünk, ennek a minőségeivel dolgoztunk, mint pl. kemény, de vékony, törékeny, sérülékeny héj – lágy belső; vagy „az élet kezdete” stb. Minden csoporttag kapott egy tojást, ezt explorálta, táncolt vele. Az említett minőségek közül, illetve ezeken túl természetesen minden résztvevő a tojás olyan minőségeit emelte ki a maga számára, amelyek számára aktuálisan jelentőségteljesek voltak, és a tojással való munka az életének analóg helyzeteit hívta. A foglalkozásnak körülbelül félidejében, egy megbeszélő körben az egyik csoporttag jelezte, hogy legszívesebben a falhoz vágná ezt a tojást. A csoportvezetők megálltak ennél a csoportagnál, és megkérdezték, hogy mi történne, ha ezt megtehetné. Rögtön érzékelhető volt, hogy a vágy megvalósulásának lehetősége magával ragadta, az egyébként inkább lassabb ritmusú csoporttag nyugtalan mozgással, izgatott hangon válaszolt. Ambivalenciájának adott hangot, hogy szeretné megtenni, de ilyet azért mégsem lehet! A csoportvezetők a csoporttal együtt felajánlották támogatásukat: figyelmükkel jelen lesznek, és segítenek feltakarítani a széttört tojást. Némi hezitálás után a csoporttag ezt elfogadta. Előkészületként behoztunk a terembe vödört és felmosó ruhát, majd a csoport egy csatornát képezve felállt két sorba. Ezután a csoporttag nekifutott és a falhoz vágta a tojást. Megtörtént. Lassan alább hagyott az izgatottsága. Közösen feltakarítottuk a tojást, végül visszaültünk a megbeszélő körbe.

A leírásból kitetszik, hogy bár az eredeti terveinkben, s ekképp a keretekben nem szerepelt tojástörés, s ha valaki szó nélkül falhoz vágja, az acting out lett volna, csak hogy a kereteket módosítottuk. Egy folyamatot alkottunk meg, a tojástörést tulajdonképpen egy rituálé részévé avattuk. Célja volt a tojás falhoz vágásának, nevezetesen egy belső tabu ledöntése, a belső szabadság növekedésének elősegítése.

Vagy nézzünk meg egy másik példát. Az IKT képzés részét képezi minden képzési szakasz végén egy szóló-est, amikor a csoport minden tagja valamilyen teljesen szabadon választott és kialakított szóló-performanszot mutat be meghívott vendégek előtt. Ez a leggyakrabban valamely a résztvevőt aktuálisan foglalkoztató személyes téma feldolgozása, *megmutatása* a legváltozatosabb eszközökkel, módokon. Ilyenkor a tornatermet, ahol dolgozni szoktunk, átalakítjuk „színházzá”, elkülönített színpadi térrel és nézőtérrel. Az egyik ilyen szóló-előadás része volt, hogy a csoporttag leült a nézőkkel szemben, törökülésben, és miközben egy „szívfacsaró” zene szólt, elővett egy ollót, egy tincséért nyúlt, és levágott belőle.

Ebben az esetben a hajvágás azért nem tekinthető acting out-nak, mert egyrészt a szóló-performansz keretei megengedték, másrészt az önkifejezés tudatosan választott, és nagyfokú figyelemmel és jelenléttel végrehajtott módja volt.

A „kereteken belüli” cselekvést tehát nem tekintjük acting out-nak. E keretnek a téri (a csoporttérben, esetleg azon belül is egy „kiemelt” térben) és idői (a csoportfoglalkozás ideje alatt) összetevőn kívül fontos része a fenti példákban jelzett *értő figyelem*, amelyben a cselekvés részesül mind a cselekvő, mind a terapeuta/csoportvezető, mind a csoporttagok részéről, (amennyiben csoporthelyzetről van szó¹⁰). Nem impulzusok kontrollvesztett lereagálása történik, hanem értő figyelemmel kísért, tudatos cselekvés. Az „értő” figyelem elsősorban arra vonatkozik, hogy figyelmekkel *jelen vagyok*. Nem feltétlenül jelenti azt, hogy a cselekvés „értelme” világos

¹⁰ Létezik mozgás/táncterápiás egyéni terápia is.

mindenki (akár a cselekvő!) számára, vagy hogy a látottak/megélték megérthetők és (azonnal) könnyen lefordíthatók a szavak szintjére.

Sőt, a tapasztalat azt mutatja, hogy egy mélyen megélt élménynek időre van szüksége ahhoz, hogy verbálisan megfogalmazható legyen, s akkor is csak az élmény töredéke mondható el szavakkal. Talán ott kezdődik a költészet, ahol a szavak képesek az élmények mélyebb rétegeit is visszaadni.

Fontos ezen a ponton megjegyezni, hogy a táncterápiás foglalkozásnak a mozgásos önkifejezés *mellett* fontos részét képezi a verbalitás. A nonverbális hangsúlyú helyzetekben gyűjtött élmények megbeszélése, verbális szintre emelése a páros, kiscsoportos vagy egész csoportos megbeszélő körökben történik. A közvetítést, a verbális szintre fordítást segítheti továbbá az Integrált Kifejezés-és Táncterápiás (IKT) foglalkozásokon¹¹ a rajzolás, festés, montázs-készítés, agyagozás és egyéb kreatív módszerek felhasználása, vagy az élmények valamilyen testtartásba/mozdulatba sűrítése. Az IKT képzés jellegzetessége továbbá, hogy a résztvevőktől egy-egy szeminárium után egy feedback-kérdőív kitöltését kérjük, amely szempontjaival segíti az élmények megfogalmazását.

A fentebb részletezett értő figyelemnek van egy *elfogadó* aspektusa is. Mindezek a keretfeltételek hozzájárulnak egy biztonságos légkör megteremtéséhez, ahol kibírhatóbbá és szabályozhatóbbá válnak az indulatok, erős érzelmek, és – a különböző kifejezési modalitásokba (rajz stb.) történő transzformáció segítségével – lehetőség nyílik az élmények átdolgozására, ami csökkentheti az acting out útján történő feszültség-oldás készletét.

Egy megfelelő időben és megfelelő helyen végrehajtott cselekedet, amelybe sok minden belesűrűsödik, – miképpen azt Varga Izabella (2007) megfogalmazza – „éppen a konkrétumokat és a szimbolikus jelentéstartományokat egyesítő mivolta miatt válhat a múlt történéseit feloldó és egyben a jövő felé is új utakat nyitó csomóponttá” a résztvevők életében.

Természetesen táncterápiás helyzetben is előfordul „igazi” *acting out*: impulzus kiélése, feszültség elvezetése feldolgozás helyett/nélkül, a definiált kereteken kívül.

Talán nem túlzás kijelenteni, hogy minden ember-ember közötti kapcsolatnak fontos momentuma a határok keresése. Ez mindig kommunikációban valósul meg. A tapasztalat azt mutatja, hogy ha tágabbak a lehetőségek, akkor is megvan az alapvető készletünk, hogy átlépjük a határokat. Ennek az alapvető készletünknek vannak pozitív és negatív aspektusai. Ha nem lenne határátlépés a kommunikációban, értékekben, eszmékben stb., nem lenne fejlődés, változás.

Ez az alapvető határátlépési, keret-feszégetési készletünk minden terápiás módszernél meg fogja találni a tárgyát. Az, hogy egy ilyen helyzet hogyan oldódik meg, azt a terapeuta/csoportvezető és a résztvevő(k) közötti interakció fogja meghatározni. Az acting out fogalma tehát mindig viszonyítást rejt magában, az adott módszer keretei, az adott terapeuta határai szabják meg, mi van belül, és mi van kívül. Az akció pl. acting out-nak minősülhet egy verbális terápiában, önmagában azonban nem acting out az akcióval dolgozó terápiákban.

A táncterápiában a kereteken kívüli cselekvésnek, s ekképp acting out-nak számít az, ha valaki pl. feldúltan kirohan a teremből. Másik példa a csoporttér impulzív elhagyására, amikor egyszer a foglalkozás végének közeledése miatt egy folyamatnál – amit eredetileg az egész csoportnak terveztünk, s így is instruáltunk, ámde előzetes elvárásunknál lassabban haladt, – menet közben úgy döntöttünk, hogy nem fog mindenkire sor kerülni. Az egyik csoporttag a frusztrációjával járó feszültségét azzal enyhítette, hogy provokatív módon bejelentette, hogy neki most szexre van szüksége, és hazamegy a nap vége előtt, s így is tett.

Táncterápiás helyzetben megtapasztalható az, amit Rajka (1967/2003) nagyon érzékletesen fogalmaz meg verbális terápiás tapasztalatai alapján: „Maga a beszéd is szerepelhet acting outként, ha oly nárcisztikus megszállást szenved, hogy nem a kommunikáció szolgálatában álló kifejező mozgást képvisel, hanem öncélú, tárgykapcsolat nélküli kielégülést. [...] nyomában nem jár a lelki folyamatok rendeződése, vagy újrászerveződése. [...] mintegy külön csatornán át ömlött a szó, a tartalom és külön csatornán [...] az indulat”, (vagy az érzelmek – ktc). Táncterápiás foglalkozáson

¹¹ Minthogy ezzel a táncterápiás formával dolgozom, erről rendelkezem behatóbb ismeretekkel.

acting out lehet a beszéd még olyankor is, ha kommunikációs célokat szolgál. Bemutató alkalmakon, vagy induló csoportokban gyakori tapasztalat, hogy a résztvevők a számukra esetleg szokatlan nonverbális helyzetek feszültsége elől beszélgetésbe „menekülnek”.

Ezekben a példákban megérthető az acting out kommunikatív tartalma, üzenete, s ha mód van rá, gyümölcsöző lehet ezekre később visszatérni, és dolgozni velük.

Acting out-nak tehát – a pszichodráához hasonlóan – a táncterápiában is az tekinthető, ha az egyébiránt munkaeszközként használt cselekvés szétfeszíti a kereteket.

Összefoglalás

Előadásomban a szakmai körökben sokszor negatívan csengő acting out fogalmát vizsgáltam meg. A cselekvés útján történő kifejezést a verbális módszerek képviselői gyakran a megoldozási folyamatot akadályozó elhárító mechanizmusnak tekintik. Másképp gondolkodik erről a pszichodráma és a táncterápia, melyek a mozgáson és testérzékelésen keresztül az emberi élményminőség nonverbális, preverbális aspektusaival is dolgoznak. Az akciócentrikus terápiákban a keretek, a kontextus, és az ahhoz való viszony az, ami segít definiálni az acting out-ot: tulajdonképpen *a keretek szétfeszítéseként* értelmezhető. „De, legyünk megértőek – int Bagotai (2001) – lelkünk is úgy működik, mint a kezünk, amikor elkapjuk, ha a tűzzel játszva túl közel kerülünk hozzá.”

Az előadással a tudatosabb, átgondoltabb fogalomhasználatot kívántam elősegíteni. Az acting out mindig csak az adott alkalmazási kereten belül értelmezhető. Ami az egyik módszernél már kívül van a kereteken, s ekképp acting out-nak számít, az a másik módszer alapvető eszközét képezheti. Általánosan megfogalmazva, a „keretek felrúgása”-ként értelmezve az acting out akár cselekvéses jellegét is elveszítheti.

Irodalom

- ADTA, American Dance Therapy Association, <http://www.adta.org/about/who.cfm>
- Argelander, H. (1970/2006): *Az első pszichoterápiás interjú*, SpringMed Kiadó, Budapest.
- Bagotai, T. (2001): Jelen és múlt a pillanatban – Áttétel a kapcsolatban és a játékban, *Pszichodráma Újság*, 2001 nyár., (ennek egy részlete megtalálható volt a Pszichodráma Egyesület honlapján: letöltve: 2005. december 5., <http://www.pszichodrama.hu/ujstag/pdujs14.html>, a szó szerinti idézetek innen származnak)
- Beloch, S. (1987): A pszichodráma és a tanár interaktív cselekvési kompetenciája, *kézirat*, München, idézi: H. Pozsár (2006).
- Csuhai, Cs. K. (1993): Az acting out pszichoanalitikus értelmezésének alakulása, *Pszichoterápia*, 2. évf., 211-223. o.
- H. Pozsár, B. (2006): Cselekvésen innen és túl – Az acting out terápiás haszna, *Gyermekpszichodráma dolgozat, kézirat*, Budapest.
- Komlósi, P. (1999): A pszichodráma hatásmechanizmusa, in: Vikár A., Sáfrán Zs. (szerk.): *A pszichodráma csoport*, Animula, Budapest, idézi: H. Pozsár (2006).
- Kökény, V.-Fedor, B.-Vikár, A. (2004): Pszichodráma: acting out-ból játék..., *Pszichoterápia*, 13. évf. (1): 33-42. o.
- Lajtai, L. (2001): Az „acting-out” szakkifejezés értékkonnotációinak antropológiai elemzése, *Pszichoterápia*, 10. évf. (5): 358-364. o. [elektronikus változat], letöltve: 2005. december 5., http://www.behsci.sote.hu/laj_act.htm
- Laplanche, J., Pontalis, J.-B. (1994): *A pszichoanalízis szótára*, Akadémia Kiadó, Budapest.
- MMTE, Magyar Mozgás- és Táncterápiás Egyesület, www.tancterapia.org
- Payne, H. (1992): Introduction, in: Payne, H. (ed.): *Dance movement therapy: theory and practice*, Routledge, London and New York.

- Pert, C. (1997): *Molecules of emotion: the science behind mind-body medicine*, Touchstone – Simon & Schuster, New York.
- Rajka, T. (1967/2003): Az acting out a pszichoanalízisben, *Pszichoterápia*, 12. évf. (1) [elektronikus változat], letöltve: 2005. december 5., http://www.pszichoterapia.hu/cikkek/XII_1_rajka.html
- Reich, W. (1933): Charakteranalyse. Technik und Grundlagen für studierende und praktizierende Analytiker, published by the author, Wien, újabb kiadás: (1970) *Character-Analyse*, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main.
- Schmelowszky, Á. (2005): *Néhány gondolat az ego stratégiákról*, letöltve: 2005. december 5., <http://www.lelekbenotthon.hu/modules.php?name=News&file=article&sid=115>,
- Stern, D. N. (2002) *A csecsemő személyközi világa a pszichoanalízis és a fejlődéslélektan tükrében*, Animula, Budapest.
- Stern, D. N., Sander, L. W., Nahum, J. P., Harrison, A. M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A. C., Bruschweiler-Stern, N., Tronick, E. D. (1998), Non-interpretive mechanisms in psychoanalytic therapy, The 'something more' than interpretation, *Int. J. Psycho-Anal.* 79, 903.
- Süle, F. (1967): Az acting out-ról. Előadás, *kézirat*, Budapest, in: Rajka (2003).
- Varga I. (2007), A sérülékenység az Integrált Kifejezés- és Táncterápia megközelítésében, *MMTE 2006-os konferenciájának tanulmánykötete*, megjelenés alatt
- Wilber, K. (1996): *A brief history of everything*, Shambhala, Boston, Massachusetts, magyarul: Wilber, K. (2003): *A Működő Szellem rövid története*, Európa Könyvkiadó, Budapest.
- Wilber, K. (2001): *A theory of everything, An integral vision for business, politics, science and spirituality*, Shambhala, Boston, Massachusetts.