

Jarovinszkij Vera

NŐI KÖRBEN

A terapeuta esetei

Jarovinszkij Vera

NŐI KÖRBEN

ÚTKERESÉS A TÁNCTERÁPIA
MÓDSZERÉVEL

hvg  könyvek

Jarovinszkij Vera:
Női körben – Útkeresés a táncterápia módszerével

© Jarovinszkij Vera, 2020
Szerkesztő: Orosz Ildikó

Borító: Grosan Cristina
A szerző fotója: Reviczky Zsolt

HVG Könyvek, Budapest, 2020
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-932-7
ISSN 2560-1482

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Tartalom

Előszó	7
<i>Mi az integrált kifejezés- és táncterápia?</i>	13
1. Megalakul a kör	15
<i>Kettős vezetés vs. egy csoportvezető</i>	16
<i>Testbe hangolás</i>	19
<i>Első interjú</i>	26
<i>Csoportkeretek</i>	37
<i>A testfókuszú munka hatásai</i>	41
<i>Az érintés ereje</i>	44
<i>A terápiás kapcsolat</i>	49
2. Saját testem, női létem	51
<i>Női szerveink: belső állapotunk tükrői</i>	52
<i>Áttételi jelenségek, testi viszontátétel</i>	60
<i>Kapcsolatban egymással:</i>	
<i>a korrektív élmény</i>	64
<i>Női betegségeink</i>	67
<i>Születésélmény az IKT-ban</i>	77
<i>Belső képeink gyógyító hatása</i>	86
3. Vértörő nap	95
<i>A serdülőkor mint normatív krízis</i>	97

<i>A női ciklus négy évszaka</i>	102
<i>Átmeneti rítusok</i>	105
<i>A vörös sátor</i>	115
<i>Szülni vagy nem szülni?</i>	127
4. Tiltott gyümölcs	130
<i>Pszichoszexuális fejlődés és családi miliő</i>	134
<i>A trauma testi lenyomata</i>	155
5. Transzgenerációs hatások	165
<i>Átörökölt trauma és poszttraumás növekedés</i>	173
<i>A családdal való munka az IKT-ban</i>	188
6. Búcsú	192
<i>Hogyan búcsúzunk?</i>	193
Utószó	213
Ajánlott művek	217
Köszönetnyilvánítás	225
Jegyzetek	227
Felhasznált irodalom	232

Előszó

Késő délutáni nap süt. A nyári fények körbeölelik a termet. Az ablakból egy napraforgómező ételtel teli virágaira látok rá. A nógrádi falucskában tartott táborunk a végéhez közeledik. Kétéves önismereti táncterápiás csoportunk második évének egyik legfontosabb és legintenzívebb napjai ezek. A kamaszkor a téma, minden nehézségével, izgalmával, bizonytalanságával. Visszautazunk az időben serdülőkori önmagunkhoz. Ránézünk arra, hogyan változott a testünk, lelkünk ebben a fontos időszakban, hogyan alakultunk lányból nővé, fiúból férfivá. Azt kutatjuk, mi az az életesemény vagy kapcsolat, amellyel ott és akkor nem tudtunk szembenézni, s ami visszaköszön felnőttkorunkban is, és nem enged.

A csoportban nők és férfiak is jelen vannak. Vezetőtársammal egymás mellett ülünk a körben, érzékelve, mikor melyikünk rezonál a hallottakra, és tükrözi vissza testben és szavakban a beszélő történetét. Az egyik csoporttag, egy fiatal nő jelzi, hogy átvinné a szót, de nem kezd el rögtön beszélni. Arca kipirosodik, kapkodva veszi a levegőt.

– Anyámmal sosem tudtam beszélgetni női dolgokról. Egyedül a nővéremmel tudtam néha megosztani egy-két fiúval kapcsolatos bizonytalanságomat. Ötödik osztály után táborozni mentünk a sulival, és pont akkor jött meg először... – Elhallgat, lesüti a szemét. Aztán hirtelen újra megszólal:

– Nehéz erről beszélni. Zavar, hogy férfiak is vannak itt.

Talán ez volt az a pillanat, amikor először fogalmazódott meg bennem, mennyire más közeget teremthet egy csupa nőkből álló csoport. Ahol az ilyen témák, ha nem is könnyedén, de talán kevesebb szégyen és gátoltság mellett kaphatnak teret és megértést.

Saját élményű tapasztalataim különböző női közösségekkel, csoportokkal tovább erősítették bennem a vágyat, hogy női táncterápiás csoportokat vezessek. Ezzel párhuzamosan egyéni praxisomban is számos olyan nővel találkozom, aki nehezen kapcsolódik saját testéhez, tehernek érzi havi ciklusát, elégedetlen testi adottságaival, szorongató számára, hogy anyaként és dolgozó nőként is helyt kell állnia, küzd női szerveinek betegségeivel. Eltűnt az életéből a szenvedély, az erotika, a sexualitás, s egy homályos, megfoghatatlan kép él benne női önmagáról.

Ezek a tapasztalások mind hozzásegítettek ahhoz, hogy egy csoportvezető társsal vagy éppen egyedül, női témájú táncterápiás csoportok vezetésével fog-

lalkoznak. A napraforgónak azóta minden női csoportomban helyet talál a kör közepén, a középdsz részeként, s emlékeztet arra a pillanatra, amikor megszületett bennem egy női csoport gondolata.

Az utóbbi évtizedben Magyarországon és szerente a világon számos olyan közösség, csoport, tanfolyam kínálkozik, amely a nőiség kérdéseit kutatja. Úgy tűnik, nagy igény van arra, hogy a nők térben és időben újra és újra összetalálkozva megoszthassák egymással nehézségeiket, dilemmáikat, testi változásaikkal kapcsolatos bizonytalanságaikat. Ezek a női körök hatékonyan segítik, hogy a résztvevők jobban megérthessék önmagukat, könnyebben elhelyezzék magukat a világban, javíthassanak életminőségükön. Olyan közeget teremtenek, amely egyszerre elemelkedett a hétköznapi, megszokott szerepeinktől, ugyanakkor természetes, támogató és inspiráló együttlét az odajárók számára.

Az, hogy nőként hogyan gondolkodunk magunkról, számos belső és külső tényező függvénye. Gyermekkorban egyértelműen a család a meghatározó mikroközösség, ahol kialakul a nőiséghez, anyasághoz, párkapcsolathoz, a férfiakhoz fűződő viszonyunk. Szüleink, nagyszüleink, dédszüleink tudatos vagy tudattalan megnyilvánulásai terelgetnek abban, hogyan „illik” viselkedni egy kislánynak. Meghatározó, hogy milyen ruhát adnak ránk, milyen szavakat, milyen

gesztusokat használhatunk. Belénk ivódik számos olyan mondat, amit aztán anyaként vagy feleségként „belső igazságnak” gondolunk, és annak mentén viselkedünk, reagálunk.

Hatnak ránk a gyerekközösségek, az intézményekben eltöltött éveink. Önkéntelenül összehasonlítjuk magunkat ovistársainkkal, padtársunkkal: milyen a hajunk, a testünk formája, miben vagyunk ügyesebbek, mint a másik, miben nem. Hogyan tudjuk felkelteni a fiúk érdeklődését, vagy éppen jelentéktelenségünket éljük-e meg a kortárs közegben? Már óvodáskor előtt elindul a pszichoszexuális fejlődés, amelynek testi változásai a prepubertás korban kezdenek formát ölteni. Meghatározó lesz nővé érésünk folyamatában, hogyan viszonyulunk a menstruációhoz, s hogy milyen az első szexuális élményünk. Ezek következményeképpen választunk párt magunknak, s alakul tovább, hogyan érezzük magunkat nőként egy párkapcsolatban, illetve adott esetben az anyaságban.

Hosszú útkeresés ez, amely tele van nem várt buktatókkal, fájdalomokkal, elkeseredéssel, bizonytalansággal. Valószínűleg ezek a tapasztalások elengedhetetlenek, hogy azzá a nővé váljunk, akivé válni szeretnénk, de talán nem mindegy, hogy egyedül tesszük-e meg ezt a nehéz utat, vagy vannak kísérőink, akik megfogják a kezünket, bátorítanak vagy megvizsgálnak, ha arra van szükségünk. Ott a lehető-

ség, hogy befogadjuk a szépséget, a szenvedélyt, azt a természetes bölcsességet, amely évezredek óta ott él a női lélekben és testben, talán már születésünk pillanatától kezdve.

Egy olyan női közeg, ahol megteremtődik a bizalom, elfogadás és megértés egymás iránt, hatalmas energiát és gyógyító potenciált hordoz. Lehetőséget ad, hogy a felbukkanó, mélyen eltemetett fájdalom, traumatikus élményeket együtt éljük át, megtartva a másikat, egymást, önmagunkat. Felismerések születnek, amelyekből a többiek inspirálódnak, erőt merítenek, mintát kapnak. Új lehetőségek kínálkoznak, hogyan lássuk magunkat nőként. Megerősödik a magunkba vetett hitünk, az a belső hang, amely segít döntéseink meghozatalában, és hogy tisztábban lássuk, érzékeljük magunkat kapcsolódásainkban.

Ebben a könyvben azokat a tapasztalataimat szeretném megosztani, amelyekre az elmúlt években a női táncterápiás csoportjaim vezetése során tettem szert. Arról mesélek, milyen fontos problémák kerültek felszínre egy hatalkalmas, minden alkalommal egész hétvégés táncterápiás csoportban, milyen technikákkal dolgozunk a női témákon. Bepillanthat az olvasó egy olyan női csoport önismereti munkájába, ahol a könny és a nevetés kéz a kézben jár, ahol párdúc képében jelenik meg a szexuális energia. Születnek testképrajzok és medálok; anyák és nagymamák

visszakapják az utódaiknak szánt, ma már hatalmukat vesztett mondataikat. Ahol a női generáció következő tagja büszkén vállalja női mivoltát törekenységével és erejével egyaránt.

Több női csoport tapasztalatából állt össze a könyvben leírt csoportfolyamat és a szereplői. Olyan témákat, történeteket mutatok be, amelyek valamely okból kiemelkedőnek számítottak az egyes csoportokban. A résztvevők részben fiktív karakterek, több csoporttag összefésüléséből keltek életre. Bizonyos élettörténetek vagy helyzetek bemutatása a résztvevők beleegyezésével történt, természetesen nevük megváltoztatásával. Az alkotások fotóit ugyancsak az érintettek beleegyezésével tettük illusztrációként a kötetbe.

Nem céloim az integrált kifejezés- és táncterápia módszertanát szakmai igénnyel tárgyalni, hiszen sokévnnyi saját élmény és több kiképzői év szükséges a módszer elsajátításához. Kellő hozzáértés és tapasztalat hiányában nem ajánlott, sőt esetenként ártalmas lehet az itt szereplő gyakorlatokat levezetni. Azt remélem, hogy a sok mozgásfolyamat és csoportos helyzet bemutatása felkelti a kíváncsiságot az olvasókban a tánc, a szabad önkifejezés és a női körök iránt, és a vágyat ennek az élményének a megtapasztalására.

Mi az integrált kifejezés- és táncterápia?

Az integrált kifejezés- és táncterápia (IKT) a testi kifejezés, a szabad mozgás és különböző művészetterápiás technikák segítségével igyekszik feltárni a psziché mélyebb rétegeit, segítve az önmegismerést. Legelterjedtebb formája a csoportterápia, de nem ritka, hogy egy egyéni verbális folyamat is kiegészülhet testtudati, mozgásterápiás technikák alkalmazásával. A módszert Wilfried Gürtler müncheni pszichológus, táncterapeuta fejlesztette ki az 1980-as években, s hozta el Magyarországra az 1990-es évek végén.¹ Az elmúlt húsz évben sokat fejlődött, alakult az IKT szemlélete, módszertana, köszönhetően a magyar kiképző teamnek, a szupervizoroknak és a saját élményben, illetve kiképzőcsoportokban részt vevők kitartó munkájának.

Magyarországon több csoportos táncterápiás módszer létezik (pszichodinamikus mozgás- és tánc-pszichoterápia, szomato-pszichoterápia), amelyek testtudati gyakorlatokon keresztül segítik a személyiség integrálódását. Az IKT a mozgásfókuszon túl más művészetterápiás formákat is használ az önkifejezésre, mindezeket csoportterápiás keretek között értelmezi. A festés, rajzolás, agyagozás, maszk- és montázkészítés

elsősorban a mozgásélmények további formálódását és feldolgozását segíti elő. Nemcsak testi szinten válhatnak átélhetővé az élmények, hanem a két- vagy háromdimenziós alkotásokban is tükröződnek a belső tartalmak, a hozzájuk fűződő érzések, gondolatok.² A sokszor további szimbolikus jelentéstartalmakat hordozó alkotások aztán újabb felismeréseket, megoldási lehetőségeket hozhatnak, ezzel támogatva a testi élmények átélésétől a verbalitáshoz vezető utat. Fontos részét képezik a csoportalkalmaknak a verbális megosztó körök: itt történik az élmények feldolgozása, az átéltek tudatosítása, az azokra való reflektálás. Itt zajlik a felismert reakcióminták és az egyéni életesemények összekapcsolása, magunkhoz fűződő viszonyulásaink átstrukturálódása. A csoportvezető emellett szorgalmazza a tagok közötti kommunikációt, az egymásra vetített érzések megjelenését, segítve az áttételi szinttel való munkát. Mindezek együttesen a testi tapasztalások tudatosítását, egy új narratíva kialakítását, új kapcsolati minták beépülését eredményezhetik, ezzel mélyítve az önmegismerés folyamatát.