

Vermes Katalin

Játszó életöröm: a mozgásimprovizáció fenomenológija¹

Bevezetés

Az írás témája a játéktapasztalat, s a játék viszonylag újonnan intézményesült formája, a mozgásimprovizáció. Ezt a játékminőséget, mint a par excellence játéktapasztalat kifejeződési módját szeretném értelmezni, s fenomenológiai eszközökkel leírni. Az elemzésben támaszkodni fogok Huizinga² és Winnicott³ játékelméletére, valamint Caillois⁴ játéktipológiájára.

Roger Caillois játéktipológiája számos játéktípust különböztet meg: küzdőjátékokat (*agon*), szerencsejátékokat (*alea*), szerepjátékokat (*mimikri*), illetve a szédítő helyzetekkel kísérletező játékokat (*ilinx*). A *paidia* olyan játékfajta, amely minden egyéb játéktípus forrásának tekinthető: a többinél kevésbé strukturált, még nevet sem kapott tapasztalatokkal dolgozik, a születőben lévő, lehetőségekkel teli, kísérletező érzéki tapasztalatnak nincs rögzített szabályrendszere, szimbolikus jelentése, nem teremt mesterségesen megoldandó nehézségeket, mint a kultúrateremtő *ludus*. A *paidia* a tiszta játszókedv, a szokásos jelentésadásokat és határokat átlépő, önmagával kísérletező életöröm játéka. Értelmezésem szerint a mozgásimprovizáció a *paidia* alakot öltése a kortárs kultúrában, ugyanakkor egyfajta játékos fenomenológiai redukció: maga a tiszta játéktapasztalat, amennyiben semmilyen eredményt, szerepet, technikát nem termel ki önmagán túl, de ott kíván lenni a tapasztalat és a jelentés születésénél. A mozgásimprovizáció a szabad önértékelés, az életöröm játéka: vitális motivációink megélésének, játékba hozásának, differenciálásának lehetősége. Azt kutatja –alkalmat teremtve a megtapasztalásra –, milyen érzés megmozdulni és megpihenni, érzékelni és érzékelve lenni, hatásokat előidézni és hatásoknak kitéve lenni, érinteni és megérintődni. A mozgásimprovizációs folyamat értelmezhető úgy, mint egy mozgásos fenomenológiai redukció: felfüggeszti a mozgással és testtapasztalattal kapcsolatok kulturális mintákat, tárgyátételezéseket, hogy hozzáférjen a mozgásos és testi alkotás primordiális folyamataihoz.

A pszichodinamikus mozgás- és táncterápia (PMT) alapvető hatótényezője a testtudati alapokra épülő

1 A kutatást az EFOP-3.6.1-16-2016-00001 „Kutatási kapacitások és szolgáltatások komplex fejlesztése az Eszterházy Károly Egyetemen” című projekt támogatta.

2 Johan Huizinga: *Homo ludens. Kísérlet a kultúra játék-elemeinek meghatározására*. Fordította Máthé Klára. Szeged, Universum Kiadó, 1990.

3 Donald Winnicott: *Játszás és valóság*. Fordította Dr. Bíró Sándor és Széchezy Orsolya. Budapest, Animula Kiadó, 1999.

4 Roger Caillois: *Man, Play and Games*. Translated by Meyer Barash. Chicago, University of Illinois Press, 2001.

mozgásimprovizáció, a táncterápiás gyakorlatban ez a par excellence játéktapasztalat teszi lehetővé a rögzült személyes, kapcsolati és társadalmi minták átélését, megmozdítását, átdolgozását és újraírását. A PMT csoportok résztvevői nem csak a mozgás önismereti és terápiás lehetőségeit tapasztalhatják meg, hanem egy új típusú kulturális minta elsajátításában és alakításában is részt vesznek.⁵ A kortárs tánc és szomatikus technikák műhelyeiben kicsit más céllal és jelleggel, de nagyon hasonló kultúraképződési folyamat zajlik.

A játszás Winnicottnál

A játék elméletének pszichoterápiás alapjait Donald Winnicott, a tárgykapcsolatelméletek angol iskolájának kiemelkedő alakja fektette le *Játszás és valóság* című elemzésben. Winnicott szerint minden pszichoterápiás folyamat szíve lelke a „játszás” állapota. Közös játszás, közös felfedezések nélkül a pszichoterápiás folyamat terméketlen marad, az értelmezés nem hasznosul, csak zavart okoz. Ha lehetetlen a játszás, akkor a terapeuta munkája arra irányul, hogy a páciens át vigye a játékra képtelenség állapotából a „játékra képesség állapotába”.⁶ A terapeutának őszintén be kell vonódnia egy közös alkotói folyamatba: ha pszichoterápiát akarunk végezni, a játszásnak nem alkalmazkodónak és engedelmesnek, hanem spontánnak kell lennie, s ez egyaránt igaz a gyermek- és a felnőtt terápiákra.⁷

A játszás átmeneti jelenség, amely átmeneti teret alkot: a belső valóság és a külső összhangja teremődik meg a játékban. Ebből építkezik „a gyermek lényegi szimbólumképzése, egy közvetlen fejlődési folyamat, amelyben a gyermek eljut az átmeneti jelenségektől a játszásig, a játszástól a közös játszásig, s onnan a kulturális élményig”.⁸ Átmenetet képez a megélt, szubjektív tapasztalás és aktivitás, valamint a külső, idegen, mások által ellenőrzött, vagy tárgyi valóság között. A játszó gyermeket saját motivációk hajtják, de nem pusztán belül van: belakja saját világát, kapcsolatba lép más világokkal elnyomás, erőszak nélkül, játékosan. Forrása mindig a bizalom, kicsiknél az anyába/gondozóba vetett bizalom; ennek légkörében lassan differenciálódik az anya és gyermek közötti játszótér. E bizalom a felnőtt világban is alapvető: alkotó kapcsolódásokra, kifejeződésre és munkára akkor vagyunk képesek, ha rendelkezünk hasonló „átmeneti térrel”, vagyis nem vagyunk leszorítva külső nyomások által, s nem is maradunk egyedül szubjektív világunkban. A játék kreatív viszonyulásában az egyén úgy érzi, érdemes élnie az életét. Ez az *én-kapcsolt állapot*, az egészség állapota szemben a pusztán „engedelmes” létállapottal.⁹ A valódi szelférzések – szemben a hamis szelférzettekkel – egy olyan szimbolizációs folyamatban

5 E témát részletesebben itt bontottam ki: Vermes Katalin: Terápiás és testi fordulat a fogyasztói kultúrában: a mozgás- és táncterápia kulturális horizontja. *Pszichoterápia* 3. /22. évfolyam, 2013. 159–167.

6 Donald Winnicott: *Játszás és valóság...* 38.

7 Donald Winnicott: *Játszás és valóság...* 51.

8 Donald Winnicott: *Játszás és valóság...* 38.

9 Donald Winnicott: *Játszás és valóság...* 65.

képződnek, amely tartalmazza a játékoság elemét.

A játék nem csak a pszichoterápiás munka kulcsa, Winnicott a kultúráképződés folyamatában is kiemelt jelentőséget tulajdonít a játék átmeneti jelenségeinek.¹⁰ Jó esetben a belső jelentésadások, megélések összekapcsolódnak a kulturális valóság elsajátításával, s táplálják azt életkedvvel, libidóval. A kultúra megteremti a játszás áthagyományozható alakzatait, intézményrendszereit, amelyek viszonylag stabil, de fejlődő keretet adnak ahhoz, hogy leghőbb vágyainkat, eszményeinket egy biztonságos, alkotói térben mozgásba hozzuk. „A kulturális élmény kifejezést az átmeneti jelenségek koncepciójának és a játéknak a kiterjesztéseként használom, anélkül, hogy biztos lennék abban, tudnám-e definiálni a kultúra szót. [...] [A kultúra] az emberiség közös gyűjtőmedencéje, amelyhez egyének és népcsoportok egyaránt hozzátehetnek, és amelyből mindannyian merítünk, *ha van hová tennünk, amit találunk.*”¹¹ A pszichoanalízis maga is játék, mint a játszás magasan specializált formája fejlődött ki az önmagunkkal és másokkal kommunikálás szolgálatában.

A játéktapasztalat kultúraelméleti meghatározása Huizinga játékelméletében

Winnicott gondolatvilága jól illeszkedik a XX. századi kultúraelmélet nagy játékelméleti hagyományaihoz: Huizinga (1938/1990) és Caillois (1958/2001) játékelméleteihez, bár e szerzőkre a *Játszás és valóság*ban egyáltalán nem hivatkozik. Huizinga játékelmélete szerint „az emberi kultúra a játékban, játékként kezdődik és bontakozik ki”.¹² Egy kultúra lényegét a játéki fejezik ki legjobban, és lehetőségeit játéki formálják tovább. Az ember játékban, játszva születik, s az állatok, amennyiben játszanak, társzobjektumok. Azonban a játék megélt lényege az ő esetükben sem pusztán az életben maradás, vagy fajfenntartás, ösztönkiélés: a játék öröme és kísérletezése a szabadság és önreflexió forrásvidéke. A játék lényege szerint örömteli: a természeti és társadalmi kényszerekkel szemben az életöröm szabad lehetőségeit artikulálja. Egy kultúra játékeinak nagyon is köze van a kulturális jó vagy rossz közérzethez, annak kezeléséhez: egy kultúra játékosan, szabad lehetőségeit aktivizálva tud csak megújulni. Huizinga formális meghatározása szerint „a játék szabad aktivitás”, amely tudatosan kívül helyezkedik a „hétköznapi” életben, nem komoly, ugyanakkor a játszót intenzíven és alapvetően abszorbáló tevékenység. Olyan aktivitás, amelyhez nem kötődik materiális érdek, nem lehet profitot szerezni általa. Saját időbeli és térbeli kategóriái között bontakozik ki fix szabályok szerint és rendezett módon. Míg a kényszerek és a munka, a tudomány világa instrumentalizál, tárgyiasít, a játék lényege szerint humanizál – emberibbé tesz. A játék autotelikus, öncélú tevékenység: a játzó közösség egy kiemelt, elkülönült térben és időben

10 Donald Winnicott: *Játszás és valóság...* 107.

11 Donald Winnicott: *Játszás és valóság...* 99.

12 Johan Huizinga: *Homo ludens...* 7.

újjáteremti saját lehetőségeit, új személyközi szabályozási mintákat alkot, s azzal játszik, hogy hogyan jó, hogyan érdemes létezni.

Caillois játéktipológiája

Roger Caillois 1958-ban megjelent kultúraelméleti munkájában kritikusan továbbgondolta és differenciálta Huizinga játékelméletét, megkülönböztetve a játék fő típusait. Különválasztotta az *agón*, az *alea*, a *mimikri* továbbá az *ilinx* játéktípusait, valamint a *paidia* és a *ludus* elemét a játékokban. Értelmezése szerint minden játéktípus egy-egy alapvető, erős emberi késztetést vagy erős egzisztenciális témát kanalizál, s erre az alapvető emberi vágyra vagy ösztönre építve teremt egy elkülönült, bizonyos tekintetben ideális „mintha” világot, különleges élményvilágot. Caillois játék-tipológiája Huizingához vagy Winnicotthoz képest is differenciáltabb képet ad a játékokban végbemenő szimbolikus institucionalizálási folyamatokról, így segít megérteni, hogy egyes játéktípusok hogyan, milyen utakon válhatnak kultúra-teremtő erővé illetve pszichoterápiás médiummá. Először is megkülönbözteti a játék institucionalizált és institucionalizálódást, szimbolizációt megelőző formáit.¹³ Az intézményesült, szimbolikus játékok többnyire valamely ügyesség megszerzésére (*ludus*), versengésre (*agon*, *alea*), szerepjátékokra (*mimicri*), vagy szándékos szédülésre (*ilinx*) törekednek, a szimbolizációt megelőző játék szorosabban kötődik a szabadsághoz és kísérletezéshez.

A játékoknak két típusa az (*agón* és az *alea*) versengő játék, az összes többi nem a versengésről szól. Az *agón* a játékok azon csoportja, amelyet a teljesítmény-versengés jellemez; a kiválóságok igazságos versenyeztetésében leli örömét. Mesterségesen teremt egyenlő esélyeket a képességek igazságos összemérése érdekében. Ide tartoznak a sportok különféle típusai a futballtól az atlétikáig, vagy az olyan szellemi játékok, mint a sakk vagy a go. A társadalomban szinte lehetetlen elérni, hogy a legkiválóbbak kerüljenek fölénybe, hisz nagyon vegyes, nehezen összehasonlítható, nehezen szabályozható helyzetekben versengünk. Az *agón* tiszta formája létrehoz egy kiemelt teret, egy ideális világot, ahol az összemérés egyetlen, vagy kevés kiválasztott képesség szintjén zajlik, például sebesség, állóképesség, memória, leleményesség. Ez biztosítja az igazságos mérhetőséget. A játék célja a valódi közösségi elismerés kivívása valódi teljesítménnyel, vagyis a teljesítmény szerint való igazságosság.

A versenyjátékok második nagy típusa az *alea*, szó szerint kockajáték, abban leli örömét, hogy rábízza magát a szerencsére. Míg az *agonikus* versenyben a legjobban teljesítők győznek, a szerencsejátéknak semmi köze nincs a kiválósághoz, sőt: mindenki egyformán esélyes, függetlenül képességeitől. A sors előtt egyformán kiszolgáltatottak vagyunk, s ennyiben egyenlők. Az *alea* tehát egy másik típusú egyenlőségesszme megvalósulása, egy másik ideális világ: átmenetileg lerombolja embernek ember fö-

¹³ Roger Caillois: *Man, Play and Games...* 27–35.

lötti személyes vagy társadalmi fölényét. Nem a másik ember győz le, vagy emel fel, hanem a végzet, a sors. Mind az *agón*, mind az *alea* idealizált versenyhelyzetet teremt a normál élet zűrzavarával szemben. Mindkettő az igazságosabb közösségi szabályozás, a *fair play* egy-egy kiemelt minőségével kísérletezik.

A játékban egy jobb, örömtelibb, szabadabb másik világot teremtünk magunknak megszabadulva a hétköznapi életünk zűrzavarától. De nem csak más szabályok szerint játszhatunk, hanem egyenesen belebújhatunk mások bőrébe, szerepébe, világába is. Ez a *mimikri*, a látszatkeltés, a szimuláció játéka a papás-mamástól a színházig, amelyben ki lehet próbálni: milyen lehet férfinak, nőnek, öregnek, fiatalnak, feketének, fehérnek, kutyának, macskának – másnak lenni; s hogy hol a mi helyünk ebben a karneválban. A *mimikri* szándékolt, szabad illúzió-világ, amelyben kipróbálható a másikkal való elemi azonosulás és együttérzés, s ahol önmagamra, mint „másikra” pillanthatok rá, újraalkothatom saját szerepeimet – ezzel a játékminőséggel dolgozik a pszichodráma.

Az *ilinx* kategóriába olyan játékok tartoznak, amelyek szándékosan keresik a szédülést, hányingert, vesztibuláris ingerlést, valami olyanfajta sokkot, amely nyersen lerombolja a normál valóságélményt – legalábbis átmenetileg. A rendkívüliség, hirtelen pánik érzetét kelti biztonságos körülmények között: hinta, kerengő dervisek, walzer, vidámpark. A gyerekek természetes ingerigénye, csakúgy, mint az extrém sportok világa preferálja a ringatás, a rázás, felfordítás, sebesség, hirtelen megállás, rándítás, repülés, zuhanás élményeit. A modern ipari társadalmak túlszabályozott világában mind nagyobb a jelentősége ennek a játékfajtának. Az átmeneti kontrollvesztés érzete ellensúlyozza kissé a hétköznapi túlzott kontrollját: ha szabályozott, biztonságos körülmények között élünk át pánikszerű élményeket, megszabadulunk attól a mélyebb pániktól, amely a modern kultúra látszólagos szabályozottsága mögött tombol. A vesztibuláris ingerekkel való játék terápiás alkalmazási lehetőségeit a szenzoros integrációs terápia dolgozta ki.¹⁴

A fentebb leírt négy játéktípus mellett Caillois felvázolja a játéktapasztalat két további lényegi dimenzióját: minden előbb leírt és *minden további lehetséges játékfajta elhelyezhető egy tengelyen a paidia és a ludus szélsőséges pólusai között*.¹⁵ Míg a *paidia* pólus spontaneitást, közvetlen játszókedvet jelent, a *ludus* a játék azon típusa, amely szándékosan keresi a minél cifrább nehézséget, agyafúrtan kifundált technikai problémákat, hogy megküzdhessen vele, ilyen például a puzzle, a jójó, a keresztretjvény. A tengely egyik pólusán vidám felfordulás és spontaneitás, a másik oldalon az intézményesített – institucionalizált játék áll, amelytől már elválaszthatatlanok a szabályok, technikák, fortélyok, a mesterségesen létrehozott nehézségek. Ez a szimbolikus institucionalizálás teszi a játékot rögzíthető kulturális mintává, alapját képezve a kulturális fejlődésének.

14 Szvatkó Anna (szerk.): *Billenések*. Tanulmányok a dinamikus szenzoros integrációs terápia köréből. Budapest, Oriold és Társai Kft, 2016.

15 Roger Caillois: *Man, Play and Games...* 27–35.

A paidia mint a játék eredete

A játék mint *paidia* eredendően szabad, improvizatív, féktelen, turbulens örömműködés, szabadság, túláradás, spontán tapasztalatszerzés és impulzív önkifejezés. Ez az elem minden játéktípusban jelen van: addig játék a játék, amíg szabad benne bolondozni, kísérletezni, provokálni, amíg működik a spontaneitás, átélhetőség és változatosság eleme. Az élvezettel rikoltozó, vagy csörgőjét rázó csecsemő, az ugránczó kisgyerek, a gombolyaggal játszó macska, az örömeiben hangoskodó kamasz, mind hasonló impulzusokat követ: gondtalanság, lazítás, vidámság, belefeledkezés az élet kiemelt pillanataiba: a „Kairosz pillanatokba”, sterni szóhasználatával.¹⁶ A *paidia* még reflexió, szabályok és határok előtti jelenlét: a játéktér – játékidő spontán születése. Ez az a játszókedv, amit minden játékkultúra csatornázza, beszabályoz. Valószínűleg ez a szubjektivitás legkorábbi élményei között van; hiszen a szubjektivitás születése nem a szimbolizáció folyamatával indul, hanem a testérzetekkel való kísérletezéssel, játékkal. Játék közben nem csak létezem, de szabadon létezem, örülök a létemnek, lehetőségekkel telítődöm, viszonyulok magamhoz, másokhoz, s a lehetőségekkel játszva variálok. Lévinas szerint az öröm első megjelenésével bukkan elő az öntapasztalás: az öröm az én első megremegése, elkülönülése, függetlenedése az elemektől, amelyekből táplálkozik. „A szubjektivitás eredetét az élvezet függetlenségében és szuverenitásában nyeri el.”¹⁷

A *paidia* változatos testi, mozgásos modalitásokban bukkan fel: mindent meg akar tapasztalni, ki akar próbálni, de semmit sem akar tartósan fixálni, magához kötni, birtokolni. Elfojtásokkal nem terhelt narcisztikus libidó, amely az egész testet mozgósítani képes.¹⁸ A kulturálisan rögzült jelentésekkel szemben zavart, felfordulás kelt, mert destruálja a tárgyi világ és az intézményesített kapcsolatok, tabuk világát, felold minden instrumentális rögzítést.¹⁹ Első megnyilvánulásai elementárisan hozzánk tartoznak, elemi identitásképzésként, ezért nincs is nevük a kultúrában: nem tartoznak semmilyen rendszerhez, megkülönböztető szimbolikához, nincs tisztán differenciált életük, amely mentén rögzíteni, jelölni lehetne őket, mint autonóm tevékenységeket. A bukfenctől a firkálásig, az összenevetéstől a spontán zenebonáig számos illusztrációját találjuk, s ezen példák közös jellegzetessége, hogy mozgásban, színekben, spontán érzetekben, hangokban telítettek. A *paidia* a boldog bőség állapotaiban bukkan fel, olyankor virágzik, amikor nem kell ráfeszülni a létért való küzdelemre, technikák végtelen élesítésére, a versengésre másokkal, amikor nem kell szerepet játszani.

16 Daniel N. Stern: *A jelen pillanat. Mikroanalízis a pszichoterápiában*. Fordította Büti Etelka. Budapest, Animula Kiadó, 2010. 206.

17 Emmanuel Lévinas: *Teljesség és végtelen*. Fordította Tarnay László. Pécs, Jelenkor Kiadó, 1999. 89.

18 Freudi szóhasználatával élve öröme, elsődleges, narcisztikus libidó, amely eredetileg az egész testből, mint erotikus zónából táplálkozik, s forrása, hajtóereje lesz a kultúrát alakító szublimációs folyamatoknak. Az öröme (paidia) zavartkeltő, turbulens testi készletesei ugyanakkor hamar válnak elfojtás áldozatává, a kulturális rosszközérzetet hozva létre. (Sigmund Freud: *A pszichoanalízis foglalatja*. Fordította V. Binét Ágnes. In: Freud: *Esszék*. Budapest, Gondolat, 1992. 407–475.)

19 Roger Caillois: *Man, Play and Games...* 29.

A paidiát becsatornázó instrumentális racionalitás

Caillois azt írja, hogy a nyugati kultúrtörténetben a *paidiát* – a játék primér tapasztalatát erőteljesen megfegyvelmezi, csatornázza és gazdagítja a *ludus*. Képességeket, ügyességeket hoz létre, középpontba állítja az instrumentális innovációt, a technikát, az ismételhetőséget. A játékot erősen hozzáköti a szimbolikus, instrumentális rögzítettségekhez: teljesítményekhez, versengésekhez, szerepjátékokhoz.

Azonban Cailloisnak az a véleménye, hogy a ludus irányában való mozgás nem az egyetlen lehetséges kulturális metamorfózis a paidiának! A klasszikus kínai civilizáció e tekintetben másféle sorsot formált magának.²⁰ Kultúraképződési folyamatában kevésbé érdeklődött a szándékos innovációk, újító technikák iránt; a vállalkozó szellemet, a technikai innovációt, a versengést nem tartotta igazi kreatív készletnek. A kínai Wan fogalom által megjelölt játéktípus esetében a játékra jellemző szabad mozgás kanalizálása nem orientálódik semmilyen fejlődési folyamatra, nem akar versenyezni, nem hordoz kalkulációt, nem győz le nehézségeket. Olyan kontemplatív cselekvéseket jelöl, amelyek során a szellem szabad marad: nemtörődöm meditáció, külső szándékokkal nem terhelt spontán mozgás, elengedett beleereszkedés: a létezés szimbolikus intézményeken felülemelkedő, de felnőtt tapasztalata.

Ez a játékfajta nem eltünteti a szimbolikus jelentésadásokat, csak rövid időre felfüggeszti őket, hogy aztán kicsit másképpen, új forrásokból merítve, érettebb módon működjenek tovább. Caillois szerint a kultúrák sorsa kiolvasható a rájuk jellemző játékok természetéből. A ludus előnyben részesítése hozzájárult civilizációnk útjának meghatározásához. A játszókedv szabad energiájának az invenciók vagy a kontempláció felé való kanalizálódása egy implicit, de alapvető civilizációs választást manifesztál.

A paidia újfajta csatornázása a posztmodern táncban és a tánc-terápiában

Azt szeretném állítani, hogy létezik a XX-XXI. századi nyugati kultúrában is olyan játékforma, ami a *paidia* Caillois által leírt forrásait csatornázza, nem a *ludus* irányában, de talán nem is egészen a keleti kontemplatív irányban: ez pedig a *mozgásimprovizáció viszonylag fiatal, posztmodern kultúrája*.

Mint ismeretes, a tánc már a húszas évektől nagy újítások terepe volt. A hetvenes évektől végbe-menő újabb, posztmodernnek nevezett fordulat azonban valami újat hozott a táncművészetben Isadora Duncan és a modern tánc világához képest. Az improvizatív tánc fő inspirációja innentől nem az érzelmi önkifejezés, nem rejtett szimbolikus tartalmak megjelenítése, kinetikus reprezentációja, hanem a primordiális testi tapasztalat kinyitása, az észlelés felszabadítása, összehangolódás, valódi figyelem

²⁰ Roger Caillois: *Man, Play and Games...* 33

és jelenlét. A posztmodern tánc kiáltványa – az Yvonne Rainer által írt ‚No Manifesto’²¹ – visszautasít minden technikai kötöttséget, látványosságyszerűséget, szándékos borzongatást, bűbájosságot és csábítást, minden – a modern táncban még megmutatkozó – szimbolizmust és hatásvadászatot. Maga a testtudatos mozgás, maga az észlelés ezek nélkül a kívülről beiktatott scenáriók nélkül is olyan telítettséggel rendelkezik, ami bőven elég a játékhoz és alkotáshoz. A táncoló egyén vagy csoport közvetett és direkt jelentésadások nélkül képes újradefiniálni magát mozgásban.²² Az improvizációs folyamatban segítenek a műhelyvezetők, a mozgás- és táncterapeuták instrukciói, amelyek – mindig a jelenlévők állapotához, a csoport viszonyaihoz igazítva – fókuszokat adnak a testtudati és alkotó állapot kiépüléséhez.²³

A táncterápiák különböző iskolái az 1960-as években indultak fejlődésnek, változatosan kapcsolódva a tánc modern, illetve posztmodern kultúráihoz. A magyar pszichodinamikus mozgás- és táncterápiás módszer, amely az 1980-as években jött létre Magyarországon²⁴ a testtudati figyelemmel és a csoportdinamika testtudati reflexiójával dolgozik, a posztmodern tánc eszköztárából merítve: terápiás médiuma tehát a testtudati fókuszokon nyugvó mozgásimprovizáció.²⁵

A XX. század utolsó harmadában a kortárs táncműhelyek és táncterápiás csoportok világában létrejött egy új kulturális minőség, a játék új formája, a *paidia* új típusú posztmodern csatornázása. Ez a kultúra – habár korai tapasztalatokat képes újraírni – nem gyerekes; sokkal inkább egy nagyon felnőtt, reflektív viszony elementáris emberi érzetekhez, tapasztalatokhoz. Olyan viszony a testi tapasztaláshoz, amely felfüggeszti a durvábban működő személyes, ösztönös, vagy kulturális jelentésadásokat, létrehozva egy fenomenológiai nyitottságot. Célja nem valami gyermeki vagy állati állapotba való regreszió, hanem a testérzetekbe íródott személyes és személyközi jelentések megtapasztalása, artikulálása, újraalkotása. Winnicott írja a *Játszás és valóságban*, hogy a játszás mindig érinti a testet – de nem, mint pusztán testi működést, hanem mint testélményt. A játszás élményei nem orgiasztikus típusú élmények, nem csúcspont jellegű tárgykapcsolathoz tartoznak, mégis erős motivációt hordoznak, mert egyfajta ego-kapcsoltság jellemzi őket.²⁶

A mozgásimprovizáció nem komoly, csak játék, de az életöröm játéka, libidóval telített aktivitás, a vágy differenciálódása, dialektikája.²⁷ Örömteli, mert az implicit horizonton összeálló testi-mozgásos

21 Yvonne Rainer's ‚No Manifesto’ (1965): <http://manifestos.mombartz.com/yvonne-rainer-no-manifesto/> (Utolsó letöltés ideje: 2020. 02. 13.)

22 A mozgásimprovizációs táncműfajok közül a hetvenes évek óta legelterjedtebb a kontakt improvizáció, ahol a táncosok közösen fedezik fel a mozgás lehetőségeit általában érintkezve, s kisebb nagyobb mértékben megtartva egymás súlyát. Figyelmük egyre érzékenyebben irányul saját testükre és az érintkezési pontokra, a súly áramlásának a hétköznapi életben nem érzékelt tapasztalatára.

23 Merényi Márta: Az instrukciók születése a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában. *Pszichoterápia*. 2010. 19/2. 84–93.

24 Merényi Márta: Mozgás- és táncterápia. *Pszichoterápia*. 2004. 13/1. 4–15.

25 Incze Adrienne: A testtudati munka, mint a testi kreativitás mozgósítója. *Pszichodráma Újság*, 2008. tavasz. Különszám a mozgás és táncterápiáról. 40–47.

26 Donald Winnicott: *Játszás és valóság*... 51, 101.

27 Toronyai Gábor: Szeretet-szövevény. *Thalassa*. 2010. 21/3. 51–88.

tapasztalatok és kapcsolódások megélését, én-kapcsoltságát teremti meg. Érintéssel, testi hangolódással dolgozik, de ez nem jelent szexuális kiélést. Mint ahogy a nyílt agresszió kiélése ellehetetleníti az agónikus játékokat, az agresszív vagy szexuális rövidzárlat felszámolná az átmeneti teret, vagy „mintha” teret, ami a mozgásimprovizáció lényegi sajátja.

A mozgásimprovizáció kultúrája újfajta, személyes és átélt, a dualisztikus hasításokat meghaladó kulturális viszonyulás a testtapasztalathoz. Nem instrumentalizálja a testet, nem teljesít, vagy verseng a testtel, mint a sport. De nem is az agónikus testhasználat ellentéte: nem pusztán kiélés, nem wellness. A testiséget nem pusztán uralni, kontrollálni akarja, s nem is csak fantáziálni róla, mint tiltott/vágyott dologról, hanem megtapasztalni sokrétűségét. A mozgásimprovizációs játék nem mimikri, vagyis nem akar szerepek, figurák eljátszásával kifejezni valami rejtett lényegét, nem törekszik szimbolikus önkifejezésre, mint a modern tánc! Sőt, kifejezetten az előre rögzített szerepminták, elvárások mozgásos-játékos dekonstrukciójával dolgozik. Nem keres fatalisztikus önátadást mint az *alea*, sem bódító határélményeket mint az *ilinx*, bár kétségtelenül jelen van benne a módosult testélmények tapasztalata; sokkal inkább aktív tapasztaló és alkotó folyamatokat generál.

A mozgásimprovizáció minden kötetlensége ellenére – mint minden kulturálisan artikulált játéktípus – rendelkezik inherens logikával, a hétköznapi élettől megkülönböztető szabályrendszerrel. Ha körvonalazni szeretnénk e szabályrendszert, azt kellene mondanunk, *ez a játékforma egy fenomenológiai nyitottságot épít fel a maga sajátos eszközeivel a gyakorlatban, egy redukciós praxist dolgoz ki érzékelésben és mozgásban.*

A mozgásimprovizáció átmeneti idejére konkrét, testtudati fókuszok mentén zárójelbe tesszük a testtel kapcsolatos előzetes értelemrögzítéseket, s ebben a redukciós folyamatban megnyitjuk a testi érzések, késztetések, összjátékok implicit módon munkáló tapasztalatát, a kísérletezés és alkotás új formáinak átmeneti terét.

A mozgásimprovizációs folyamat átmenetileg felfüggeszti a mozgáshoz kapcsolódó külső gyakorlati célszerűségeket; az észlelés tárgyaihoz kapcsolódó hétköznapi jelentéstételezéseket; a szimbolikus értelemadás, elővételezés, értelmezés spontán késztetéseinek túlsúlyát. Zárójelbe teszi a test versenyképes külső képével kapcsolatos elvárásokat; a külsőséges mozgásteljesítményével kapcsolatos kulturális ideálokat; a direkt, agresszív és szexuális ösztönkésztetések kiélését. Felfüggeszti azokat a nemi szerepmintákat és gender-elvárásokat, amelyek meghatározzák a klasszikus táncok és a hétköznapi társadalmi viszonyok kultúráját; az életkorhoz, társadalmi csoporthoz kötődő szimbolikus rögzítettségeket; a testi normalitáshoz, egészséghez kapcsolódó nyomasztó elvárásokat. Mozdásimprovizációt nagyon sokféle, akár sérült vagy idős testtel is lehet jó minőségben játszani.

A mozgásimprovizációs redukció nem szakítja el ezeket a mindennapokban oly gúzsba kötő szálakat, de meglazítja őket, lehetőséget adva a láthatatlanul, implicit módon működő késztetések, érzetek

megtapasztalására. A mások számára hozzáférhető és ellenőrizhető külsőséges testrepresentációk helyett a megélt testi önérzékelést hozza játékba. Az átmeneti és jóindulatú regresszió távlati célja a személyes és kulturális emancipáció és progresszió.

A *regresszió* – a pszichoanalitikus Bálint Mihály fogalmaival élve – visszatérés a psziché korai, amorf, primitív, az öntudat rögzülését megelőző állapotába; s e visszatérés lehet jóindulatú vagy rosszindulatú is. A *jóindulatú regresszió* esetén a lélek korai állapotaiba való lesüllyedés a belső változás és a jelentések újraépülésének szolgálatában áll, a regressziós folyamatban megjelenő primitív igények, követelések átmenetiek és nem túl erősek. A *rosszindulatú regresszió* a pusztá vágykiélésre irányul, s valódi újrakezdés helyett a primitív követelések és szükségletek végtelen spirálja jellemzi, s könnyen fordul öncélú destrukcióba.²⁸ A mozgásimprovizációs folyamatban megjelenő regresszió többnyire jóindulatú: kísérletezik a testi, mozgásos személyközi tér minőségeivel, a kapcsolódások új mintázataival, ritmusaival, térbeliségével, szabályozási lehetőségeivel, s ezáltal testi mentalizációs folyamatokat generál.²⁹ Miközben kapcsolatba hoz vitális, alkotó forrásaikkal, ki tud emelni minket a sérült önérzékelést védelmező merev értelemtételezések, beazonosítások, követelések, idealizáló és devalváló jelentésadások állapotából.

A mozgásimprovizációban zajló regresszió – hasonlóan a fenomenológiai redukcióhoz – térben és időben tudatosan körülhatárolt alkotó folyamat, melynek során – zárójelbe téve szokásos léttételezéseinket – olyan friss jelentések képződését tesszük lehetővé, amelyek újrendezhetik a „valóság”, „önmagunk” és a „másik” rögzített mintáit.

Judith Butler szerint a test anyagsága maga is performatív jellegű, személyközi folyamatokban, hatalmi játékokban materializálódik.³⁰ A testtudati gyakorlás és a csoportdinamika mozgásos átdolgozása új módon mozdítja meg a csoportokban megnyilvánuló hatalmi performance-t: játékba hozza a testek rögzítettnek, objektívnek tűnő materiális viszonyrendszerait: a tét éppen ennek a tapasztalatnak az újrakonstruálása! Ezáltal megtapasztalhatóbbá, reflektálhatóbbá válnak az interszjektív valóságképzés komplex folyamatai, s felszabadul a személyközi játszókban, kulturális értelemrögzülésekben foglyul esett életkedv.

28 Bálint Mihály: *Őstörés. A regresszió terápiás vonatkozásai*. Budapest, Akadémia Kiadó, 1994, 110–145.

29 Merényi Márta: Az instrukciók születése... 84–93.

30 Judith Butler: *Jelentős testek. A „szexus” diszkurzív korlátairól*. Fordította Barát Erzsébet és Sándor Bea. Budapest, Új Mandátum Kiadó, 2005. 39–64.