

# A tánc segít

## Üzenet a nőknek

EGY ELŐADÁS UTÁNI DISKURZUSON FIGYELTEM FEL RÁ. ANNYI MINDEN VOLT BENNE: A LÉLEK, A TUDOMÁNYOK, AZ ÉLET ISMERETE – MIKÖZBEN A LEGAPRÓBB MOZDULATÁBÓL IS ÁRADT A NŐ. KI LEHET Ő? HOGY KERÜLT IDE, EGY KISVÁROSI KÁVÉHAZBA? – TÖPRENGTEM. KÍVÁNC SISÁGOM NÖTTÖN-NÖTT, ÉS FELKÉRTEM, GONDOLATAIT OSSZA MEG OLVASÓINKKAL IS.

A komáromi születésű, Berlinben élő kutató fizikus, egyetemi tanár, táncterapeuta, jógaoktató és a düsseldorfi európai megelőzési központ munkatársa, Berger Krisztina akkor még csak egy kávéra mondott igent. De ami késik, nem múlik.

**- A Komenský Egyetemről az utolsó évben kerültél ki a bécsi, majd a berlini egyetemre. Nem érezted úgy, hogy bedobtak a mély vízbe?**

- Nagy szerencsének tartom, hogy a professzorok felfigyeltek rám, és Bécsben fejezhettem be a diplomamunkámat, de a kezdet nagyon nehéz volt. Idegen város, új munkahely, közben pedig készültem a pozsonyi államvizsgákra.



Teljesen felfordult az életem, mindent a nulláról kellett kezdeni. De minden nullának nagy előnye, hogy az ember újradefiniálhatja önmagát. Hiányzik az otthoni kontextus, ahol például a szülők révén sokan ismernek, és így az ember eleve be van skatulyázva. Később Berlinbe, a

műszaki egyetemre ajánlottak tovább tanársegédnek, majd a potsdami egyetemre kerültem doktorandusznak. Imádtam a tanítást, bár kicsit furcsa volt, hogy a diákjaim nagy része öregebb nálam. Németországban ugyanis normális esetben közel a harminchoz fejezik be az egyetemet.

**- Nőként jobban kell bizonyítanod ahhoz, hogy partnerként kezeldjenek?**

**Például: aki beszűkülte a körülmények között él, azt a tánc tér megrendíti.**



– A tudományos életben még mindig nagyon erős a férdominancia – és persze a hierarchia. Rádásul a professzorok többsége egy idő után óhatatlanul azonosul a szereppel, ami a pozíciójából adódik. Beleragad egy pózba, és a végén annyira komolyan veszi magát, hogy az már groteszkzamba megy. Vannak professzorok, akiknél az sem mindegy, milyen rangsorban követik őt a beosztottak az ebédelőbe vezető úton! Éveken át próbáltam a mimikri különböző trükkjeivel élni, hogy legalább látszatra azonosuljak velük. Sötét kosztümök, zárt felsők, semmi hivalkodó divatékszer – de hiába. Nehéz csaták ezek, amiket újra és újra meg kell vívni.

**– *Kevés nőnek annyira nőies a kisugárzása, mint neked. Nem hiszem, hogy ezt egy jó kiskosztüm el tudná takarni...***

– Tényleg nem, és emiatt egy sereg problémám volt. Szerencsére, amikor az ember hozza az eredményeket, publikál, és szakmailag ismertté válik, akkor elfogadhatóbbá válnak vele szemben. De azért én feszegetem a határokat. Egyszer a berlini Humboldt Egyetemen tarka mintás, rojtos, a roma viseletre emlékeztető szoknyában és – hogy jobban tudjam tartani a földkontaktust (ez már a táncterapeuta énem!) – mezítláb álltam ki a pulpitusra előadását tartani. Nagyon néztek...

ahogy ott ücsörögtem az egyetemen, azt hittem, beledőlök a számítógéembe... Hogy kicsit kiközlenjek a mókuserékből, elkezdtem az interneten keresgélni. Beírtam, hogy mi érdekel – tánc, pszichológia –, és egyszer csak ott villódzott előttem: „táncterápia”. Addig nem is hallottam róla. Valahogy sorsszerűen imént meg. Rákerestem a berlini táncterapeuta-képzésre, és kiderült, hogy pont aznap van a jelentkezési határidő utolsó napja. A felvételi vizsga három napig tartott, és hatalmas örömmre felvettek.

**– *Milyen régen praktizálsz?***

– Már elsőéves koromban tartottam személyiségfejlesztő foglalkozásokat nőeknek és gyerekeknek. Ahogy múltak az évek, úgy lettek nehezebbek az esetek. A hozzám fordulóok zömét már valamelyik kolléga diagnózissal „címkézte”, esetleg kudarcot vallott a kezelésével.

**– *Mennyiben tér el a táncterápia a klasszikus pszichoterápiától?***

– Általában egy klienssel másfél órát foglalkozok. Az első részben kiszűröm, hogy melyek azok a területek, ahol megoldatlan problémái vannak. Nem nyújtjuk a szenvedéseket, nem szedünk szét aprólékosan egy-egy traumát és annak miertjeit, hanem mozgásba lendülünk. Verbálisan vezetem a kliensemét, miköz-

## ***Éveken át próbáltam a mimikri különböző trükkjeivel – sötét kosztümök, zárt felsők, semmi hivalkodó divatékszer – élni, de hiába.***

**– *Miközben kutatóként és egyetemi tanárként egy konzervatív tudományos közegben töltötted napjaidat, esténként átváltottál „diákra”: pszichológiát, tánc- és mozgásterápiát tanultál.***

– Már gimnazistaként is vonzott a pszichológia, de a szüleim nem igazán támogatták a vonzalmamat: egyrészt nem tartották konkrét, kézzelfogható tudománynak, másrészt úgy hitték, ezzel nem lehet biztos egzisztenciát teremteni. Egyetemista koromban elkezdtem táncolni a Szőtteiben. Berlinben, a tánc eldorádjában pedig jött a salsa, a tangó, a modern dance, majd az orientális tánc, amit ma már tanítok is. Egy ideig úgy éreztem: ez kitölti az életem. Analízisek, laborkísérletek, tanulmányok – igazság szerint elég egyhangú tud lenni a munkám. Egy péntek délután,

ben figyelem a mozgását. Amikor ki-kapcsol a racionális gondolkodás, a test minden megnyilvánulása a belső érzelmi állapotokat tükrözi. És ösztönösen elárulja, milyen belső „görcsök” gátolnak bennünket! Itt ugyanolyan fontos a racionalitás elhagyása, mint a visszakanyarodás hozzá. Mert hamar kiderül, hogy a test milyen megoldásokat javasol. Például: aki beszűkült életkörülmények között él, azt a tág tér és a nagyvonalú mozdulatok megrendítik, mert vágyainak valóságosságára és létjogosultságára emlékeztetik. A táncban a kliens egyfajta meditatív állapotba kerül, ahol megtalálja az ő egyedi életútjának megoldásait. Én mindvégig kísértem, „együtt rezgek” vele, impulzusokat adok, vagy csak hallgatom, és a végén összegeztem a megéleéseket.

**– Feltételezem, sok depressziós beteg, akinek a hagyományos kezelések nem segítettek, keres nálad gyógyulást. A depresszió kivül még milyen panaszokkal keresnek meg?**

– Leggyakrabban talán a régen pszichoszomatikus zavaroknak hívott szomatiform panaszokkal. A világ rettenetesen teljesítményközpontúvá vált, és az emberek zöme, sajnos, a külvilág viszszejelése, az elismerések alapján definiálja önmagát. A folyamatos stressz feszültséget vált ki, ami ha hosszabb ideig tart, akkor előbb vagy több valamilyen testi tünetben manifesztálódik. Nem is gondolnánk, hány nő fordul hozzám hasonló traumával. Aztán ott vannak azok a nők, akiket családon belül rendszeresen bántalmaznak. Nem is gondolnánk, hogy mennyien élnek fizikai, illetve pszichikai terrorban. Csak ezek a nők általában nagyon sokáig nem mernek segítséget kérni. Volt egy méhrákos kliensem, aki depresszióval került hozzám. Később kiderült, férje rendszeresen megerőszakolta, de ő szégyellte, eltitkolta. Az emberek sokszor tudatlanul betegségekbe menekülnek.

**– Miért ragadnak bele a nők egy testet-lelket mérgező kapcsolatba?**

– A pszichológiában két negatív alapérzést különböztetünk meg: a dühöt és a félelmet. Ezekben a nőkben a félelem dominál. Féltik az egzisztenciájukat, félik megszegni a vallási dogmákat, és legfőképpen félnék a magánytól. Hogy nem fognak kelleni senkinek, nem fogja szeietni őket senki. Sajnos, a mai szépségkultuszú társadalom nem kedvez a nők önbizalmának. Vallom, hogy nőiségünk megéléséhez legjobb út a tánc! Mindegy, hány éves valaki, mert a nőiség a sírig fejlődik, alakul, változik, s minden korban meg kell tanulni kifejezni. Az a megragadó, amit az ember kisugároz, függetlenül attól, hogy mi van rajta, milyen a sminkje, mennyire ráncos. A tartás a fontos! A nő mosolya, szemének ragyogása, „aurájának” nagysága, az emelt fő, mert ezek tükrözik a belső világát. A külső világra gyakorolt benyomást lehet retusálni plasztikkal, de ami az emberből kisugárzik, azt nem. Fontos, hogy egy nő kompromisszumok nélkül, autentikusan élje meg az életét.

**– De – mondjuk – egy olyan ember, aki félti az egzisztenciáját, nem fog vitába szállni a főnökével, mint ahogyan egy félelemben élő feleség sem fog nyíltan konfrontálódni a férjével.**

– Alapszabály, hogy az energiát oda kell visszadozni, ahonnan érkezik. Tehát ha a férjünkre vagyunk dühösek, akkor nem szabad a gyerekek oldalábilni, hanem a férjnek kell megmondani nyíltan, mit érzünk. Mindig ott kell rendezni a problémákat, ahol kialakultak. Nem szabad engedni például, hogy a munkahelyi problémák a családi légkört mérgezzék. Mindent meg lehet mondani, csak tudni kell, hogyan. Az érzelmi zsarolás, a másik manipulálása, a verbális agresszió nem vezet sehová, mert a másik **tükörképévé** majd ugyanazt közvetíti felénk. Nem szabad vádaskodni, de el kell mondani: „Én ezt így élem meg ...”, én úgy tapasztaltam, hogy ...” Meg kell tanulni a mondanókat úgy közölni, hogy a másik nyitott füllel hallgasson minket végig, anélkül, hogy agresszivitást váltanánk ki belő-



le. Ez nem azt jelenti, hogy kerülni kell az érzelmeket, hiszen azt nem lehet. Ha úgy érezzük, hogy felrobbanunk a dühötől, nyugodtan legyünk energikusak, de ne veszítsük el a kontrollt viselkedésünk fölött. „Az, hogy elefejtettél el-menni a gyerekért az óvodába, elborította a napomat, és ettől csalódott, frusztrált és feszült lettem.” Konkrétan kell leírni a szituációt, de a mondanókba nyugodtan belevihetjük az érzelmi impulzusunkat is. Csak nem szabad általánosítani! És előhozni az összes régi sérelmet!

**– Minden lelki problémára van megoldás?**

– Van, de nem mindig úgy, ahogy azt mi hisszük. Az ember észre sem veszi, hogy élte során mennyire teletölti az agya sé-

mákkal. És amikor egy probléma felmerül, ezek között kezd el keresgélni – de gyakran hiába. Mert először ki kell tágitani a határaitunk! Ebben segít a táncterápia. Levisz önmagunk gyökeréhez, lelkünk mélyebb rétegeibe, ahol görcs nélkül tudunk döntéseket hozni. Minden ember olyan, mint egy speciális energetikai hologram, és azért van itt, hogy ezt teljes valójával sugározza a világba. Azért kell fedeznünk önmagunkat, hogy megálljunk a hologram minden vetületét, s így – akár új utak árán is – összehangban élhessünk lényünk minden szelével. És játékosan!

**– Hogyan alakíthatjuk ki magunkban tudatosan a belső harmóniát?**

– Többféle módszer van erre, de szerintem a keleti bölcséletek a leghatékonyabbak. Én például még gimnazistaként a könyvtár egyetlen fekete-fehér józagszékéből kezdtem el a jógával ismerkedni. Később a radzsa jógával olyan szinten foglalkoztam, hogy már a brahman (papi) beavatás előtt álltam. Az utolsó percben azonban elgondolkodtam: hová tűnt a mindig vidám Kriszta? Rájöttem, én nem arra teremtettem, hogy egy zárt közegben és cölibátusban éljek. De a jóga és a meditáció azóta is része az életemnek. Az elmúlt évek során, kialakítottam egy saját módszert, melyben a hatha jógát és a hastáncot ötvözzöm. Ez a kettő kiválóan kiegészíti egymást. A hatha jóga köztudottan tartást és rugalmasságot ad a vázizomzatnak. Az a lágyaság, kerekesség, a nőiség centrumainak mozgatója, ami a hastáncban kulcsfontosságú, szintén csodát tesz a női testtel. Erősíti a has-, a kismedence- és a hüvelyizmokat, megelőzi a méh süllyedését, és enyhíti a menstruációs panaszokat. Azok a nők, akik hozzám járnak, fél év után már a szexuális életükben beálló pozitív változásokról is beszámolnak.

**– Az átlagos férfiak nem igazán rajonganak az okos nőért. A te újjadon viszont ott a karikagyűrű. Ki az a férfi, aki „be mert váltani” téged?**

– Végelenni stabil. Olivér német, és vérbeli informatikus. Hét évvel ezelőtt pont akkor sodorta elém az élet, amikor már kezdtem azt hinni, hogy soha nem talállok igazi társat. Már pár hét után tudtam, ő az én emberem. Biztos pont az életemben. Persze, kezdetben voltak hullámvölgyek, nagy csaták, és ragaszkodtunk a kapcsolatunkhoz, és így hamar összehesztőlódottunk. Kölcsönösen kiegészítjük egymást mindenben. Így egymás különbözősége által teljesebbé válnak.

Jankóvic Nóra