



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

MUSZÁJ TÁNCOLNI!

A párkapcsolatról szóló filmek kedvenc motívuma a tánc. Mi az, amit el lehet vele mondani férfi és nő viszonyáról? Hogyan hat ránk ez a sportként, szórakozásként vagy művészetként átélt tevékenység a pszichológus szerint?

- ◆ „Muszáj táncolni, mert az élet egy tánc” – hangzik el a fiatal elvált párhoz intézett jó tanács egy bölcs, idős férj szájából a „Páros megváltás” című olasz filmdrámában. Gaetano és Delia tíz év után döntöttek a válás mellett, de gyermekeik miatt nem szakították meg végérvényesen a kapcsolatukat, és az érzelmeik sem múltak el nyomtalanul. A néző előtt kibontakoznak házasságuk boldog és olykor viharos pillanatai. Az idősebb férfi életbölcssége rávilágít arra, hogy a párkapcsolatok dinamikája mennyire rímel a társastánc lépéseire, amikor teljes lényünkkel koncentrálnunk a saját testünk és a párunk rezdüléseire. Csak akkor lehet harmonikus a táncunk, ha egységben vagyunk, ha képesek vagyunk ráhangolódni a másik mozdulataira, tudunk vezetni, de követni is, és ami talán a legfontosabb: jelen vagyunk abban a mozdulatban/ párbeszédben, ami az adott pillanatban zajlik. Ez talán az egyik oka annak, hogy a párkapcsolatokkal foglalkozó filmek gyakran használják a tánc motívumát, hogy még kifejezőbbé és szemléletesebbé tegyék a szereplők közti kapcsolatot, a vonzást és taszítást. A párkapcsolatok ugyanis nem statikusak, hanem fejlődésen mennek keresztül, amelynek során szerencsés esetben a pár tagjai a szimbiotikus, összeolvadt mi-tudattól a differenciálódáson és leváláson keresztül újra eljutnak az egyensúly kialakításáig, a meghitt összetartozás érzéséig. Nehezen találhatnánk erre az érzelmi hullámvasútra, vagyis az elkülönülő, önálló lét, valamint a kapcsolati kötődés közti egyensúly megtalálására jobb művészeti kifejezést a táncnál.

SZERELEM A TÁNC NYELVÉN

A tánc az ismerkedésben, a szerelmi szenvedély fellángolásában is nagy szerepet játszik. Bizonyára mindnyájan emlékszünk Johnny és Baby, a „Dirty Dancing” híres párosának szerelmére. Filmük sikere nyomán számos hasonlóan szövődő szerelmi kapcsolatot mutattak be a filmvásznon. Bogdán István a „Régi magyar multságok” című művében leírja, hogy hasonlóan látták a tánc és csábítás kapcsolatát őseink is: „...házasembernek sem nagyon illet táncolni, a menyecske pedig csak az ura engedelmével rophatta, akkor is módjával. A népi felfogás szerint ugyanis a tánc a fiataloké, és arra való, hogy





összeédesedjenek: egy pár legyen belőlük.” Ugyanakkor Maráz Anikó, aki 451 táncoló ember szokásait és igényeit vizsgálta, arra a következtetésre jutott, hogy nem a párkapcsolat vagy a szexpartner keresése a tánc fő indítéka, hanem a megélt öröm és hangulat. A fiúknál azért felmerült az ismerkedés igénye is, míg a lányoknál inkább a nőiség megélése, az önbizalomszerzés, az önkifejezés tartoztak a motiváló tényezők közé.

TÁNCLÉPÉSBEN AZ EGÉSZSÉG FELÉ

A tánc kedvező hatással van a pszichés egészségre, és javítja az agyműködést is. Depressziós betegeket vizsgáló tanulmány bizonyítja, hogy a kilenchetes salsaoktatás hatására jelentősen javult a betegek hangulata, egy másik kutatás során pedig azt találták, hogy a tangótáncosoknak a tánc után alacsonyabb volt a stressz-, illetve magasabb a tesztoszteronszintjük, szexisebbnek és lazábbnak érezték magukat.

Ugyanakkor a tánc több, mint egyszerű sport vagy mozgás, hiszen képesek vagyunk általa legbelsőbb

érzéseinket, vágyainkat és féltreinket a test nyelvén kifejezni. Gondoljunk csak a „Fekete Hattyú” című filmben főszerepet játszó balerinára, akinek a tánc elemi erővel mutatja be az érzelmek széles skáláját! Hasonló élményben volt részem akkor is, amikor a Pécsi Balett előadásában a „Hófehérke és a hét törpe” c. darabot néztem a kislányaimmal. Még az egészen kicsi, 2 és 4 éves kislányok is megértették a szavak nélkül játszódó történetet.

Izgalmas tapasztalás, hogy nézőként szinte mi magunk is érezzük a mozdulatokat a testünkben – mások mozgásának megfigyelésekor ugyanis a motoros agykéreg izgalomba kerül. A film vagy a színpadi mű tökéletessége és varázslatossága azonban nem a valóság. Valószínűleg nekünk, hétköznapi embereknek sohasem adatik meg a minden részletében hibátlan tánc. De valójában nem is ez a célunk, hanem a megélt felszabadultság és öröm, és az, hogy képesek legyünk odafigyelni a saját, illetve a másik rezdüléseire. Éppen úgy, mint a párkapcsolatban. ♦