

ANTALFAI MÁRTA

KATARZIS-ÉLMÉNYRE ÉPÜLŐ TEMATIKUS MŰVÉSZET-PSZICHOTERÁPIA

Gyógyítás és egészségfejlesztés önkifejezéssel

*„Egyéni életünknek a legfontosabb feladata és értelme,
hogy a belső tapasztalatot és lelkünk üzenetét a külső valóságban életre keltsük.
Ez a teremtő készség.”*

(Emanuel Müller)

A tanulmány hosszú évtizeden átívelő, összességében 14 éves szakmai tapasztalatra épülő, több mint harminc éve keletkezett művészeti terápiás módszert kíván bemutatni. Maga a módszer ez ideig csak oktatás, előadások és kézirat formájában terjedt, ebben az évben kerül publikálásra.¹ Hosszabb-rövidebb szüneteket is beleértve a gyakorlatban élte hét-köznapijait. Hiába váltotta be a terápiás eredmények alapján a hozzá fűzött reményeket, úgy éreztem magam (a létrehozásakor még gyógypedagógusként), mint az a csontkovács, aki már rájött, hogy „mivel játszik”, de még nem ismeri a gyógyítás mechanizmusát. Pszichológiai tanulmányaim, később az egyetemi oktatási éveim alatt szerzett elméleti ismereteim és tapasztalataim, saját kutatásaim, valamint a tanszéken folyó tudományos munka mind hozzájárultak ahhoz, hogy az elsősorban segítő szándékból, majd ösztönösségből, intuícióból létrejött művészeti terápiás módszer tudományos alapjait feltárhassam. Azaz megírhassam (s így már megjelentethessem) annak pszichológiai, pszichodinamikai hátterét, céljait és hatótényezőit, valamint az egyes pszichés betegségekre gyakorolt gyógyító hatását. (Utóbbiról ezen tanulmány keretei között csak érintőlegesen teszek említést.)

Köszönetemet szeretném kifejezni Kulcsár Zsuzsannának, aki mint gyakorló klinikust hívott meg oktatni a tanszékre. Köszönöm bizalmát, belém vetett hitét és azt a szabadságot, amiben tanítási éveim alatt a tanszéken részesülhettem. Különösen sokat jelentettek számomra Zsuzsának a pszichoszomatikus betegségek körében kifejtett kutatásai, publikációi. Ezek elméleti szempontból is jobban értelmezhetővé tették terápiás módszerem egyik meghatározó tematikus egységének: az évkörrel, évszakokkal, hónapokkal való foglalkozás kérdéskörének jelentőségét a gyógyításban.

Művészeti terápiás módszerem gyógyító hatásának mind elméleti, mind gyakorlati lényegét talán a professzor asszonytól idézett alábbi sorok fejezik ki legjobban:

„A relaxációs gyakorlatok továbbvitele imaginációs, meditációs fokozatok felé közvetlenül elősegíti a szomatikus lereagálás kivédését, pszichés ekvivalensekbe fordítását,

¹ A terápia módszerét 1978-tól kéziratban olvashatta egy szűkebb szakmai kör, majd az 2006-ban – a már továbbfejlődött változattal és a terápiás tapasztalatokkal együtt – a Magyar Pszichiátriai Társaság VI. Nemzeti Kongresszusán került előadásra, s azt követően jelent meg absztrakt formájában a *Psychiatria Hungarica* című folyóiratban.

végző fokon a betegséggel járó, azt cirkuláris folyamatban meghatározó tudattalan konfliktusok tudatosítását" (Kulcsár, 1993, 195.)

A relaxációt és imaginációt is magába foglaló katarzisélményre épülő művészeti terápia a szomatikus lereagálás kivédéséhez és a tudattalan konfliktusok – megközelítésben komplexusok – tudatosításához az alkotó folyamatot hívja segítségül, azon belül is a képzőművészeti technikákat alkalmazva. A terápia folyamatában készült alkotások visszapillantó tükre által lehetővé válik a „regresszió kivédése az önkontroll funkciók erősítésével” (Kulcsár, 1993, 194.). A regressziót is szimbolizáló szomatizáció kivédésére, illetve a gyógyulási folyamat beindulására a terápia az évkör, évszakok mozgása által megélhet változásra, valamint a kapcsolatok, kötődések újjászerveződésére helyezi a hangsúlyt, feltételezve – az irodalmi adatok alapján – (Császár, 1989; Luban-Plozza és munkatársai, 1994, Kulcsár, 1998; Vas, 2006), hogy számos pszichés és pszichoszomatikus betegség hátterében kapcsolati – azon belül is az elsődleges vagy alapkapcsolatok (anya-gyermek, apa-gyermek) zavarával vagy traumatikus megélésével találkozhatunk.

A kötődéseinket, társas kapcsolatainkat katarzisélményen keresztül reorganizáló művészet-pszichoterápiás módszer ambuláns és bentfekvő pszichiátriai betegekkel folytatott rendszeres (heti kétszer másfél órás) – adott tematikára és komplexusra fókuszált – kiscsoportos művészeti foglalkozások tapasztalatain alapul.

A módszer továbbfejlesztését a későbbiekben pszichológus hallgatók gyakorlati képzésén, majd szakemberek több éve folyó csoportos kiképző terápiáján szerzett oktatói tapasztalataim tették lehetővé.

A sajátélményen és elméleten alapuló tematikus foglalkozások az évkör ünnepeinek, valamint az év, hó és napszakok archetípusainak képi és téri (festés, rajzolás, agyagozás, montázs stb.) ábrázolására, szimbolikus megjelenítésére épülnek. Az évszakok, hónapok váltakozására történő fókuszálás mozgásba hozza a lelki dinamikát, aktiválja a személyiségfejlődés általam tételezett fázisspecifikus munkamódjait: a hasadást (diszjunkciót), differenciálódást, hasonulást, előhívást, azonosulást, ráismerést, kivetítést, beépítést és lebontást, végül az integrációt és konjukciót. A természeti környezet finom változásainak élményszintű végigkísérése lendületet adhat a fenti munkamódokat magukba foglaló lelki tartalmak körforgásának, amely fejlődés esetén egyre differenciáltabb és egyre magasabb minőségi szinten megy végbe, kapcsolódva az univerzum működési rendjéhez.

Az egyes csoportfoglalkozásokon az alkotói folyamat beindulását relaxáció alatt elhangzó, az adott témához kapcsolódó vers, illetve zene hatására megjelenő imaginatív kép segíti elő.

Az alkotásokban megjelenő szimbólumok a tudatos és tudattalan világ, a natúra és kultúra között képeznek hidat, elősegítve ezzel a lelki egyensúly és harmónia létrejöttét. Az évszakok, hónapok változásaira történő lelki ráhangolódás aktiválja a sok esetben tetszhalott, fejlődésben megrekedt pszichés és szomatikus funkciókat.

Központi részét képezi a tematikának a népszokásokhoz és vallási hagyományokhoz kötődő ünnepek üzenetének az alkotás folyamatában történő „meghallása” is.

A fentiekkel párhuzamosan kerül sor a saját életút „újraélésére” a fejlődési szakaszokat fémjelző archetípusok megjelenítése révén, lehetőséget teremtve ezzel a rekreációra.

A terápia folyamatában keletkezett alkotás mintegy tükröt tart az alkotó elé, felkínálva számára az aktuális konfliktussal és annak hátterében húzódó komplexussal való szembenézést.

Az ismertetésre kerülő művészet-pszichoterápia rávilágít az évszakok jelentőségére, s ez által az állandóság és változás, azaz a megújulás szerepére a lelki egészség megőrzésében.

Itt kell megjegyezni, hogy a nemzetközi (azon belül is elsősorban az angolszász) szakirodalom művészeti terápián a képzőművészeteket alkalmazó gyógyító eljárásokat érti, egyéb művészeti ágakhoz kapcsolódó terápiák esetében – mint például zene, tánc – külön megnevezi a művészeti ágat: zeneterápia, táncterápia. Hazánkban az elmúlt évtizedekben a kreativitás kifejezés terjedt el, Barkóczi és munkatársai kutatásai és publikációi alapján (pl. Barkóczi és Zétényi, 1981).

Művészet-pszichoterápiás módszerem alapgondolata

A művészeti terápia nem művészképzés. Mindenki számára nyitott és elérhető. A mindannyiunkban ott lévő, teremtő, alkotó képességre épül. Nagyon sokan nem tudják, hogy ez a bennünk lévő alkotóerő velünk született, és megjelenésre, megnyilvánulásra törekszik. Keresi a szépséget, amely harmóniával tölt el bennünket.

A mások alkotásaiban való gyönyörködés mellett fontos számunkra, hogy a mi lelkünkől érkező „dallam”, szín, akár csak néhány ecsetvonásban is, kifejeződhessék.

Pár ecsetvonás, játék a színekkel is üdítő, örömet adó lehet. Környezetünk azonban sokszor nem segíti, hanem ítékezéseivel gátolja a velünk született kreativitás kibontakozását. A terápia egyik fő *célkitűzése*: a természet rendjére hangolódva elősegíteni az egészségfejlesztést, egészségmegőrzést, illetve a gyógyulást.

Hatására fejlődik és differenciálódik az érzelmi és akarati élet, a megérző és beleélő készség, valamint a tudat felismerő képessége. Hallhatóvá válnak számunkra a lelkünk mélyéről érkező „üzenetek”, amelyek egyszerre hozhatnak változást, elevenséget és harmóniát, s velük együtt új örömeket és célokat életünkbe.

A módszer ismertetése

„a kép az ember élményvilágának egyik legősibb lenyomata”

(Hárdi István)

A rövid ismertetés szintjén bemutatásra kerülő képzőművészeti vagy vizuális művészeti terápiával 1972–73-ban kezdtem el foglalkozni első munkahelyemen, a Róbert Károly (ma Nyírő Gyula) Kórház Munkaterápiás részlegén. Itt alkalmaztam először gyógyítás céljából ambuláns és bent fekvő pszichiátriai betegek számára festést, agyagozást, rajzolást, montázs- és kollázskészítést stb., kreatív foglalkozásként, célzott tematikával. Majd közel nyolc éven át vezettem korhatártól és diagnózistól függetlenül neurotikus és pszichotikus betegeknek a társas kapcsolataikat fejlesztő, illetve reorganizáló, katarzisélményre épülő tematikus művészeti csoportterápiát.

A foglalkozások célzottan irányultak a lelki egyensúly megteremtésére, a külvilág és a belső világ közötti kölcsönhatás, „lelki anyagcsere” megteremtésére. Ebből kiindulóan hetente kétszer tartottam foglalkozásokat egy 8–12 fős, lényegében állandó létszámú cso-

portnak, amelyen átlagosan 4–5 hónaptól fél-egy, sok esetben másfél-két évig is, vettek részt a betegek.

A hét első foglalkozása a belső érzések és az adott lelki állapot megjelenítésére épült, amit – többek között – az adott évszakra hangolódás, s az ahhoz kapcsolódó vers és zene segített elő. A készült munkákat a következő foglalkozáson beszéltük meg, szabad asszociációra építve. Minden csoporttag elmondta érzéseit és gondolatait mind a saját, mind a csoporttársai alkotásairól.

A hét második foglalkozása a valósághoz, a külső realitáshoz történő alkalmazkodást, a figyelemnek a külvilágra való fókuszálását szolgálta, a külvilág tárgyainak lehetőleg minél torzításmentesebb megfigyelésével (projekciók visszavonása!). Ezen a foglalkozáson a külvilágból egy adott tárgyat (pl. váza, edény, dísz tárgy, szobor, virág, levél, faág, kő stb.) kellett a valósághoz lehetőleg leghűbben megrajzolni krétával, ceruzával, szénrel stb. A feladat odáig fejlődött, hogy végül egy-egy társuk „megrajzolására” (egész emberalak vagy csak az arc, kéz, testrészlet), akt készítésére került sor. Ez a gyakorlat fejleszti a koncentrációt és a figyelmet, a differenciált érzékelést, s ezzel együtt elősegíti a külvilághoz való alkalmazkodást. Megakadályozza az egyoldalú befelé fordulást, leállítja a gondolatok öncélú és akaratlan működését, mindezek által kognitív korrekcióként is szolgál. Ezért különösen jó hatással van a kényszeres, szorongó, depressziós és pszichotikus betegekre.

A személyiség fejlődésére, illetve újjászerveződésére ható folyamatot a fentiek értelmében úgy fogalmazhatnánk meg, hogy: bentről (a belső világból kiindulóan) kifelé, majd kintről (a külvilág jelenségeinek és tárgyainak megfigyeléséből és beépítéséből) befelé tartó kölcsönhatás, körforgás. A pszichológia nyelvén fogalmazva: kivetítés és beépítés. A belülről kifelé, illetve kívülről befelé (vagy fordítva) ható, az alkotói folyamatban megjelenő mozgás olyan lelki anyagcserét indít el és tart fenn, amely a rekreáció és egészségmegőrzés alapfeltétele.

A művészeti terápia gyógyító hatása többirányú, a beteg személyiségétől és a betegségtől is függően. Pl. az autisztikus és a verbális kifejezésben gátolt betegeket, vagy a katonán stuporban szenvedőket, akiknek egyik fő tünete a némaság volt, túl azon, hogy benntartotta a csoportban, egy idő után megszólalásra „bírta”, majd segítette a kommunikáció beindulását és felvételét. A depressziós betegeknél a kreativitásra ható csoportfoglalkozások növelték az aktivitást, az elfojtott indulatok lereagálását, a színekkel való játék elősegítette az aktuális érzelmek megjelenítését, ezzel együtt azok elmúlását, azaz a változást. A belső világba süllyedésből a külvilágra irányulást. A pszichotikus betegekben jelentek meg alkotásaikon szorongásaik, félelmeik, téveszméik, amelyek így tükröt tартhattak eljünk, s mivel indirekt úton, vers, zene illusztrálásaként „ölthettek testet”, könnyebb volt velük szembenézni és feldolgozni azokat.

Az 1973–74-ben létrehozott terápiás módszer a neurotikus és pszichotikus betegek társas kapcsolatainak újjászervezését szolgálta. Célja az volt, hogy költemények művészi erejének felhasználásával, „mesterséges úton” katarzisélményt keltsen a betegekben, hogy ezáltal tudattalan, vagy csak részben megélt kapcsolat-konfliktusaik a felszínre kerüljenek, majd az alkotó jellegű manuális tevékenységek során a felkeltett feszültség levezetődhessen, és a csoport segítségével feldolgozást nyerjen. Ezt olyan költeményekkel kívántam elérni, amelyek erős érzelmi töltéssel egy meghatározott emberi kapcsolatról, vagy annak hiányáról szólnak: szerelem, magány, elválás, szülő-gyerek, testvér-, illetve párkapcsolati krízisek és konfliktusok.

A következők miatt fordultam költeményekhez, mint motivációs eszközökhöz:

1. a kiválasztott költeményben alapérzelmek idéződnek fel a szubjektív költői kifejezés-módnak megfelelően,
2. ez a szubjektivitás a betegeket indirekt úton érinti,
3. a vers szimbolikus képei aktiválják az érzelmeket és segítik a belső képek megjelenését,
4. a költői témák sokfélesége lehetővé teszi a kapcsolatminták közötti válogatást.

Jung így fejezi ki a művészi alkotások lényegét: „A művész ... megtalálja azt, amit a többiek, anélkül, hogy tudnák, nélkülöznek.” (Jung, C. G. 1983, 216–217.) Betegeknél ez a „nélkülözés”, hiány sokkal erősebb, mint egészségesek esetében.

Az alapvető hiányok közé – pszichés megközelítésből – elsősorban az alapvető emberi kapcsolatok hiányai vagy rossz megoldásai tartoznak. Mint ismert, az érzelmi deprivációnak végzetes eredménye lehet. Kísérletileg ilyen depriváció előidézhethető ideiglenes pszichózist, vagy legalábbis időleges mentális zavarokat (Berne, 1984). Berne, Spitz csecsemőkísérleteiből indult ki és a fenti állítását is elsősorban az anya–gyerek kapcsolatra érti. A súlyosabb pszichés, illetve pszichotikus betegeknél diagnosztizált regresszió elsősorban érzelmi életüket érinti. A kora gyermekkort – gyakran csecsemőkort – idéző regresszív állapot korai kapcsolati traumát feltételez. A művészeti terápiás módszer tematikája ezért az alapvető emberi kapcsolatok – pszichológiai értelemben vett – jó és rossz mintájának költeményeken keresztül való bemutatására épül. A legelső – anya-gyerek – kapcsolaton keresztül a felnőtt párkapcsolatig.

Nagyon fontosnak tartottam, hogy a versek által indirekt módon érintődnek a betegek. Ha közvetlenül róluk lenne szó, még jobban bezárkóznának (hárítás, védekezés), hiszen maga a pszichés és pszichoszomatikus betegség is felfogható részben változásra, változtatásra való képtelenségnek, mivel mindkét betegség háttérében sok esetben éngyengeség (Antalfai, 1994, 2001), s ennek következtében a külvilág kihívásaival szembeni megküzdési elégtelenség húzódik. Ezért a betegek nem vagy csak nehezen viselik a nyílt szembenézést problémáikkal, hiszen részben attól szenvednek, hogy nem tudják azokat megoldani. A vers által felkeltett érzelmi feszültség indirekt úton is vezetődik le: alkotásban. Tehát, ezáltal kivédett a korai tudatosítás, ugyanakkor a személyiségben mégis lezajlik egy folyamat: a komplexus, illetve konfliktus érzelmi végigélése, majd kivetítése és megjelenítése, és az így feldolgozhatóvá válik.

Kifesti, kirajzolja magából az addig energiáit lekötő, nemegyszer nyomasztó érzelmi állapotot. „Tapasztalatok hosszú sora támasztja alá, azt a meggyőződésünket, hogy a művész saját komplexumait és konfliktusait vetíti bele az alkotásaiba” (Baudouin, 1983, 311.). A katarzis lehetővé teszi, hogy a „költött személyekre vonatkozó részvét” hatására úgy szabaduljon meg saját feszültségeitől, problémáitól, fájdalmaitól, hogy saját bajától, életétől, sorsától eltávolodik, kilépve ezáltal a partikularitásból (Halász, 1983, 36–37.), ami által csökkenhet szorongása, félelme, megszűnhet izolációja. Egyrészt úgy szabadul meg problémáitól, mintha verbálisan tudatosulna benne. Természetesen a beszéd útján történő megfogalmazás, mint másodlagos folyamat-gondolkodás (Halász, 1983, 17.) a magasabb szint, de legtöbbször – éppen fejletlen pszichés struktúrájából eredő éngyengesége miatt – nem eléggé összerendezett a beteg személyisége a verbális szintű tudatosításhoz. Másrészt a művészeti alkotás nagyobb mértékben függ össze a projekciós mechanizmussal, mint a beszéd, ezért jobban hozzá lehet így férni a beteg személyisége mélyén rejlő problémákhoz. A képzőművészeti alkotások és maga a művészeti terápia egyfajta „kommuni-

kációs eszköz”, mivel egy preverbális síkon való megnyilvánulást és megértést is szolgál. A terápia folyamatában a képi gondolkodás (a megbeszélések hatására) fogalmiba vált át, a relaxációk és imaginációk alatt pedig fordított folyamat játszódik le. A képi világ, mint elsődleges jelzőrendszer közelebb áll a testi érzéskörhöz és élményekhez (Gendlin, 2002), ezért a terápiás folyamatban egymásra hatásuk pszichoszomatikus irányban is korrekciós és gyógyító lehetőséggel bír.

Az általam alkalmazott művészet-pszichoterápiás módszer jelentőségében a verbális csoportterápiával egyenrangúnak tekinthető a gyógyítás szempontjából. Köztudott, hogy a festéssel, rajzolással az ember ősidők óta a vágyát, álmát, más formában közölni és kifejezésre juttatni nem tudó, sokszor még önmagának bevallani sem merő, vagy önmaga előtt is ismeretlen érzéseit formálja meg. Ezért ez a terápiás forma a betegek „tehermentésére”, egész görcsös személyiségük lazítására is szolgál.

A pszichiátriai betegekkel folytatott sok éves csoportos foglalkozásaim tapasztalatai alapján mondhatom, hogy a betegek a foglalkozások hatására érzelmileg hozzáférhetőbbé, nyitottabbá, verbális terápiára alkalmasabbá váltak. Elindult náluk a problémafeldolgozás, vele együtt a komplexuskezelés és tudatosodás. Ezért ezt a terápiás módszert szeretném elkülöníteni attól a tendenciától, amely számos intézetben él, hogy néhány beteg, akinek arra tehetsége van, idejét művészeti tevékenységgel töltheti. Betegeknél a spontán alkotás regresszió következménye is lehet, van, amikor a betegség kezdetét jelzi, izgalmi állapotot, mániás periódust, de sokszor művészi képességeik a gyógyulással eltűnnek (Navratil, 1993). A tapasztalat is azt bizonyítja, hogy az elmeosztályon rajzolható, festhető betegek, akik évekig, évtizedekig ontják az egymáshoz hasonló képeket, szobrokat, létrehozhatnak ugyan szép alkotásokat is, de a betegségüktől ily módon nem szabadulnak meg. Vannak, akiknél ez tudattalan öngyógyítási kísérlet, hiszen a regresszió erőgyűjtés is lehet egy új próbálkozáshoz (Angyal, 2001 [1965]) A többségükönél sajnos azonban csak kísérlet marad, s kevesek azok akiknek ez sikerül. A fentiekben említett betegeknél inkább az áll fenn (kórházi tapasztalat), hogy a spontán tevékenység rögzíti az állapotukat, ugyanis ezek a betegek nem egyszer kevés variációval önmagukat ismétlik. Ez pedig nem szolgálja a gyógyulást: a szkizofréniasok rajzaira, jellemző a sztereotípiák, a perszeveráció, a formaelemek ismétlődése (Prinzhorn, 1922; Navratil, 1993). Ugyanakkor szkizofrén betegek esetében a képi kifejezés gyakran szimbolikus és archaikus, szkizoid epizód esetén a spontán rajzoláskor megjelenő szimbolikus formák a legalkalmasabbak az önkifejezésre (Trixler és munkatársai, 1993).

Meg kell itt jegyezni, hogy a művészet-pszichoterápiás képzéseim során a szakemberek által készült alkotásoknál ugyancsak sok esetben szerepelnek szimbolikus és archaikus formák, amelyek „továbbvitele”, a velük való továbbdolgozás, közben a megbeszélések, épp olyan fontosak, mint a betegeknél. Önmagában a megjelenítés és kifejezés még nem jelent korrekciót vagy gyógyulást.

A tematikus művészet-pszichoterápiával a művészi kifejezésmódot úgy kívánom a gyógyítás szolgálatába állítani, hogy csoportban történik a festés, indirekt úton irányítva, témájában a betegségük egyik alapvető okát (háttérét), kapcsolati problémáikat megcéllozva. A csoportos tevékenység, az együttes cselekvés, az együttes élmény, egymásra is aktiváló hatású. A felolvasott versek a betegek részben tudatos, részben tudattalan problémáit veszik célba, indirekt úton közelítve hozzájuk. A feszültségkeltés, érzelemmozgólás után a lereagálás is indirekt úton történik, tehát az egész folyamat részben a tudat-

talanban zajlik. Ezért ezt a tematikus művészet-pszichoterápiás módszert az analitikus csoportterápiákhoz sorolom. Azért írtam, hogy részben a tudattalanban, mert a probléma megfogalmazására és egy bizonyos szintű tudatosítására mód nyílik a foglalkozások végén, amikor aki akar, beszélhet arról, hogy a vers által ébresztett érzelmeit miként fejezte ki az alkotásban. Azok, akik a vers által ébresztett érzelmeikről, gondolataikról, illetve a készült alkotásaikról beszélni is tudtak, azok a tudatosodáshoz közelebb álltak. A terápiás folyamatban végül minden csoporttag eljut a szabad asszociációig, érzéseinek, benyomásainak, gondolatainak megfogalmazásáig. "A művészeti terápiás csoportfoglalkozás a kontaktusfelvételnek és kommunikációnak egy új útját tárja fel, s annak egy új formájához vezeti el a zavaros gondolatokkal terhelt betegeket." (Jacobi, 1985, 277.)

A rajzolásról, festésről a köztudatban úgy tartják, nehezebb, mint a beszéd. Az előzőekben mégis arra hivatkoztam, hogy a betegek könnyebben nyilatkoznak meg preverbális szinten. Ez egy ősből közlési forma és a pszichiátriára bekerült betegek – ha diagnózisuk különböző is – többségükben, a regresszió állapotában vannak. Tehát ez a kifejezési mód közelebb áll hozzájuk. De előbb őket is meg kellett győznöm arról, hogy nem azt várom el, hogy művészi szinten dolgozzanak, vagy az iskolai rajzolást folytassák.

Itt játékról van szó: „játszunk a színekkel, formákkal!” – szól (szól) az instrukció.

Először szóban oldottam fel őket, majd illusztrációkat mutattam be, olyan absztrakt festőktől, akik szintén foltokkal vagy pár vonallal fejezték ki magukat.

Az első vagy második foglalkozás után már föl sem merült, hogy „jaj, én nem tudok rajzolni, festeni.” Pedig a betegek többsége, köztük sok 40–50 éves is, iskolás korában rajzolt utoljára. Az új tagokat már a többi csoporttag oldotta fel, és közölték velük azt az instrukciót, amit tőlem hallottak.

„Az intézetekben gyógyulásukra váró lelki betegek mindennapjaiba mozgást, változást hoznak a formák és színek” (Jacobi, 1985, 277.)

Azért, hogy a sokszor csak az egy-két ecsetvonásuk is szép legyen, szépnek hasson, s maguk is örömet találjanak munkájukban, sokféle eszközt bocsátottam rendelkezésükre. Nagy gonddal választottam meg az alapanyagot, amire és az eszközt, amivel dolgoztak. Színes, fényes papírok, üvegen, még 1–2 vonal is szebbnek, érdekesebbnek hat. Választhattak zsírkréta, tempera, akvarell, zománccfesték és színes anyagok között.

A fehér rajzlap „üressége” több betegben szorongást kelthet, félve, hogy nem tudja kitölteni. Ezért a fehér rajzlapon kívül ugyanolyan nagyságú, különböző színű papírokat helyeztem el, azzal a felszólítással, hogy: „lehet egy háttérrel választani (a vers által keltett érzélem színbe való áttétele), és arra az alapszínre festeni a további érzéseket, gondolatokat”. Volt olyan csoportom is, akiket előre megismerttettem a Polcz Elaine által leírt *Csoportterápia, játékos művészi foglalkozással* (Pertorini és Polcz, 1976) sorozatának néhány technikájával, hogy többféle kifejezési mód birtokában a verseket könnyebben illusztrálhassák, érzéseiket könnyebben kifejezhessék.

Az instrukcióban kihangsúlyoztam, hogy nem muszáj alakokat, formákat festeni, elég ha csak színeket raknak fel a papírra tetszés szerint, és a színek variációival fejezik ki érzelmeiket. Az instrukcióban szerepel az illusztrálás szó is. Aki megrettenne attól, hogy érzéseit vigye (és hogy vigye?) papírra, annak ott van egy kapaszkodó, hogy a verset illusztrálja.

Az első foglalkozáson megismerttettem a csoportot az illusztráció jellegzetességeivel, több versre készült művészi illusztrációt mutattam be.

A foglalkozások lefolyása

A csoportfoglalkozásokat a Róbert Károly Kórház Munkaterápiás Osztályán – amint az elején említettem – 8–12 főnek tartottam. A hét első foglalkozása téma alapján 3 részre oszlott:

1. A főtéma előtt oldásként, illetve a főtémára hangolódásként az adott évszak ábrázolása az évszakhoz, hónapozatához kapcsolódó vers segítségével.
2. Az adott szülő-gyermek, testvér-, barát- vagy párkapcsolatot bemutató vers, mint főtéma, illusztrálása.
3. Az adott témához vagy az évszakhoz kapcsolódó zenehallgatás.

A jellegzetes kapcsolatmintákat bemutató főtéma előtt az adott évszak illusztrálása, szépségének bemutatása is vers és/vagy zene segítségével történt, ami érzelmileg mozgósította a csoportot a festésre. Ez egyben lazításul is szolgált, valamint a vers (verbális érzelmi közlés) és festés (az érzelmeknek manuális – tudattalant érintő és bevonó – kifejezése) közötti kapcsolatteremtés első próbálkozása volt. Az adott évszak ábrázolása többször témája a foglalkozásoknak, de nem tölti ki az egészet, hanem az érzelmi feszültséget keltő vers (mint főtéma) meghallgatása, majd illusztrálása után a csoportfeszültség oldására is szolgál. A vers és zene mellett az asztalt az adott évszakra, hónapra jellemző természeti tárgyak – pl. virág, faág, kő stb. – díszítették.

Az „évszakok” témát azért tartottam megfelelőnek, mert kapcsolatba hozta (hozza) őket a külvilággal, sivár kórházi életüket színesítette (színesíti). Az évszakok változása eleve hat a személyiségre. Könnyebb az ábrázolása, és hamarabb juttatja sikerélményhez a beteget. Gazdag az irodalma, erős a pozitív érzelmi hatása, és az egész környezetünkben megnyilvánul. Csoportterápiás tapasztalatom alapján azt mondhatom, hogy az évszak-témával való kezdés erősen fellendítette a csoport festési kedvét, hangulatára élénkítően hatott. Érzelmileg aktiválta a csoportot, felkészítve őket a vers tartalmára, illetve a zenére történő ráhangolódásra, a főtéma után alkalmazva pedig segítette a felszínre került komplexust-hordozó feszültség levezetődését, a lassú megnyugvást. Egy-egy erős katartikus élmény után (pl.: József Attila: *Kései sirató*, Bartis Ferenc: *Kiszakadva*) megnyugtatta a csoportot. Ha az évszokról szóló vers vagy zene oldásként szerepelt a főtéma után, akkor azt az instrukciót adtam mellé, hogy csak az illusztrálja, akinek kedve van hozzá.

A társas kapcsolatok illusztrálására szolgáló versek 2 fő témára oszlottak: a szülő-gyermek és a felnőtt párkapcsolatra.

A szülő-gyermek kapcsolat témaváltozatai

Anya-gyermek kapcsolat gyermekkorban

1. *Negatív kapcsolat*: intimitás nélküli, nyíltan vagy rejtetten elutasító vagy agresszív anyai viszonyulás, pl. József Attila: *Mama* c. verse.
2. *Pozitív kapcsolat*: intim, elfogadó anya-gyermek kapcsolat, pl. *Bölcsődalok*.

Anya-gyerek kapcsolat felnőttkorban

1. *Negatív kapcsolat:* az anyáról leszakadni nem tudó felnőtt, pl. Kosztolányi Dezső.: *Anyá c. verse.* József Attila.: *Kései sirató.*
2. *Pozitív kapcsolat:* felnőttként való viszonyulás az anyához, pl.: Weöres Sándor: *Anyám.* Az apa-gyerek kapcsolat témaváltozatai az anya-gyerek kapcsolatnál bemutatottakkal. Itt is nagy a jelentősége a pozitív és negatív érzelmek alkotói folyamatban történő kifejeződésének és feldolgozásának.

Apa-gyerek kapcsolat gyermekkorban

1. *Negatív kapcsolat:* elutasító, közönyös, vagy félelmet keltő apai viszonyulás, illetve vágyakozás az apa után, pl.: Kosztolányi Dezső: *Negyven pillanatkép; Apám*
2. *Pozitív kapcsolat:* elfogadó, védő, gondoskodó, nevelő szándékú kapcsolat, pl. Dsida Jenő: *Amundsen kortárs.*

Apa-gyerek kapcsolat felnőttkorban

1. *Negatív kapcsolat:* az apáról leszakadni nem tudó felnőtt, pl. Áprily Lajos: *Az apa,* Juhász Gyula: *Atyámhoz megyek.*
2. *Pozitív kapcsolat:* felnőttként való viszonyulás az apához, pl. József Attila: *Eszmélet,* Petőfi Sándor: *A jó öreg kocsmáros.*

A gyermekkori szülő-gyerek kapcsolat felelevenítése azt célozza, hogy a pszichés zavarral, lelki diszharmóniával küzdő beteg – súlyossági foktól függetlenül – szimbolikus módon újraélje a személyiségét fejlődésében megzavaró (sokszor traumákkal terhes) interperszonális helyzetet. Az alkotói folyamatban mód nyílik a trauma megjelenítésére és feldolgozására.

Ezt követi a felnőtt párkapcsolat. A beteg önkéntelenül is párhuzamot vonhat a szülőhöz, valamint a partneréhez való viszonyulás között. Ennek verbális megfogalmazása többször is elhangzott spontán a csoportokban.

Az alapvető kapcsolatminták újraélése, és a hozzájuk fűződő érzelmek megjelenítése, majd a készült alkotások közös megbeszélése elősegíti a szülő-archetípusokról történő leválást, ezzel együtt a felnőtt identitás, a felnőtt én és tudati beállítódás kialakulását.

A felnőtt párkapcsolat témaváltozatai

- a) elhagyás, csalódás, elválás, elmúlás, pl.: Ady Endre: *Egyedül a tengerrel,* Nemes-Nagy Ágnes: *Halottak napján.*
- b) az elhagyás fájdalma idővel szép emlékké érik, pl.: Ady Endre: *Elbocsátó szép üzenet.*
- c) az egyedüllét, magányosság érzelmi állapota pl.: Bartis Ferenc: *Egyedül,* Nemes-Nagy Ágnes: *Magány.*

- d) a magány elviselhetetlensége, a társ utáni vágyódás költői képekben való kifejeződése, pl.: Juhász Gyula: *Milyen volt*, Ady Endre: *Szeretném, ha szeretnének*.
- e) a beteljesült szerelem lelki hatása, pl.: Radnóti Miklós: *Levél a hitveshez*, József Attila: *Óda*.
- f) küzdelem a kapcsolat fennmaradásáért, pl.: Garai Gábor: *Ha a szerelem elhagyott...*
- g) házasság: krízis, küzdelem, fásultság, harmónia, összeforrottság stb. lelki állapotai, pl.: Pardi Anna: *Házasság*, Tóth Judit.: *Anyaság*, Tamási Eszter: *Féltékenység* című versei.

A fenti témák azon alapvető kapcsolatmintákról szólnak, melyeknek érzelmi állapotait szinte minden ember átéli, örömmel, fájdalommal, kisebb-nagyobb megrázkódtatásokkal. A pszichiátriai tapasztalat, azt hiszem, bizonyítja, hogy a betegek pszichés sérüléseik, és/vagy pszichoszomatikus betegségeik miatt sokszor nehezen vagy sehogy sem tudnak megküzdeni a kapcsolatokkal együtt járó krízisekkel, ami a teljes elzárkózáshoz vezethet.

A tematika bemutatása szemlélteti, hogy a csoporttagok egy olyan folyamatban vesznek részt, amely interperszonális helyzetüket fogantatástól felnőttkorig érinti. A tematikában mind a gyermekkori, mind a felnőttkori párkapcsolatoknál hangsúlyt kap mind a negatív (frusztrációt, traumát okozó), mind a pozitív élethelyzet és érzelmi állapot versek segítségével történő újra-átélése. A két egymással ellentétes – pozitív és negatív – érzelmi pólus, ami archetípus szinten (a kollektív és személyes tudattalanban) is bennünk él, egyszerre tekinthető a pszichés fejlődés „motorjának” és gátjának. Utóbbinak akkor, ha a fejlődést képviselő differenciáció első lépcsőfokát is jelentő jóra és rosszra hasított érzelmi beállítottságunkat, ami mentén – még gyermekkorunkban – mind önmagunkat, mind a világot értékeljük (Antalfai, 2006), nem tudjuk meghaladni és egy magasabb szinten integrálni. Az ismertetett művészeti terápiás módszer ezen integráció létrejöttét is szolgálja.

A témák és érzelmi állapotok kiválasztásánál – a versek üzenete alapján – arra törekedtem, hogy ne csak az elfogadó, intim, szeretetteljes kapcsolat hiányát éljék át a betegek újból (hiszen legtöbben ennek hiányától szenvedtek), hanem „részesüljenek” – a versek által nyújtott érzelem révén – a csak vágyott (vagy még csak nem is vágyott) melegség, szeretet érzésében is. Sikeresebben tudnak egy kapcsolatot létrehozni, ha tudják, hogy mi az, ami hiányzik számukra, mi az ami örömhöz juttathatja őket.

A hét második foglalkozása a valóságból, környezetből választott tárgy csoportban történő egyéni megrajzolása, megfestése, megformázása volt. Ez a feladat a projekciók visszavonásán túl fejleszti a figyelmet, koncentrációt, a realitásérzéklet, a valósághoz való alkalmazkodást, segít korrigálni a percepciók torzításokat stb.

A fentiekben ismertetett foglalkozásokat a Róbert Károly Kórház Munkaterápiás részlegén 1978-ig tartottam. Gazdag tapasztalati anyag gyűlt össze, amely egy hosszabb tanulmányban vagy könyvben kerülhetne bemutatásra, az azóta továbbfejlődött és 1999 óta önismereti, illetve kiképző terápiaként folytatódó csoportos foglalkozások eredményeivel együtt.

1979-től a módszert egyéni terápiákban alkalmaztam. Itt egy újabb téma játszott központi szerepet: az álmok megrajzolása, megfestése, agyagszoborba „öntése”. A képeket egy 30 éves borderline nőbeteg alkotásaiból választottam ki, a gyógyulás folyamatát követve.

Itt szeretném megjegyezni, hogy a fentiekben ismertetett tematika és terápiás koncepció nem csak a betegek gyógyulását szolgálhatja, hanem a pszichés fejlődésükben megzavart, életvezetési problémákkal küzdők számára is segítséget nyújt. Fontos szerepet tölthet be továbbá az önismereti terápiában, sőt szakemberek képzésében is, komplexusoldó és személyiségfejlesztő hatása miatt.

A művészet-pszichoterápia, mint készsége tárgy

„Az nem biztos, hogy a világ olyan, amilyennek látom,
de az biztos, hogy olyan vagyok, amilyennek a világot látom.”

(Halász László)

1999-ben kezdtem el a fentiekben ismertetett módszert tanítani egyetemi adjunktusként az ELTE Pszichológiai Intézet Személyiség és Egészségpszichológiai Tanszékén, természetesen az azóta összegyűjtött tapasztalatokkal (külföldi tanulmányút, egyéni terápia) együtt, már kibővített formában.

Különösen nagy jelentőségű volt számomra, hogy most már nem csak betegektől kaphattam visszajelzéseket, hanem 20–27 év közötti fiataloktól, hallgatóktól is. Pozitív visszajelzéseik, lelkesedésük, a jelentkezők nagy száma és a kérdőíves visszajelzések is igazolták a módszer hatékonyságát, és annak továbbfejlesztésére buzdítottak.

A képzés saját élményen keresztül ismertette meg a hallgatókkal annak a vizuális művészeti terápiának a módszertanát és hatótényezőit, amelyet 1972–74 között hoztam létre, s amely a „*Társas kapcsolatokat katarzis-élményen keresztül reorganizáló csoportos művészeti terápia*” címmel 1978-ban kézirat formájában terjedt.

A hallgatók számára kidolgozott módszer a bioritmusok, az év hó és napszakok, valamint az évkör ünnepeinek képi és téri (rajzolás, festés, agyagozás, formázás, montázs stb.) megjelenítésére épült. A terápia folyamatában készült alkotásokon szimbolikus képekben jelentek meg az ún. autonóm komplexusok, mint pl. az agresszió, félelem, depresszió érzelmi hullámvázai. Az érzelmileg telített szimbólumok, mint gyógyító archetípusok lehetővé tették a komplexussal való szembenézést és a tudatosítást. A színekkel való játék, a festés, krétarajz, montázs, kollázs stb., aktivizálta az érzelmeket, segített lereagálni a feszültséget, a kreativitás felszabadításával lehetőséget teremtett a rekreációra.

A művészetterápia először a jungi analitikus pszichológiában jelenik meg, majd a freudi iskola fejleszti tovább és Amerikában teljesedik ki, ahol két irányzata alakul ki: 1. *A művészeti terápia*, amely az alkotó folyamat öngyógyító hatására épít, és a terapeuta csak asszisztál ehhez a folyamathoz. 2. *A művészet-pszichoterápia*, ahol a páciens és a terapeuta kapcsolata az alkotások szimbolikájára épül. Ez a pszichoterápiás forma a pszichózisok intenzív terápiáját is magában foglalja (Trixler és munkatársai, 1993).

Az általam oktatott *katarzisélményre épülő tematikus művészet-pszichoterápia* lényegében mindkét irányzatot ötvözi: az alkotó folyamatra éppoly hangsúlyt helyez (technikák, környezet, a terapeuta szerepe), mint a pszichoterápiás hatást megcélzó és képviselő tematikára, a bevezető beszélgetésre, a megbeszélésre, a szabadasszociációra és szimbólumértelmezésre, amelyek összességükben a tudatosodást és a személyiség kiteljesedését szolgálják.

Az alábbiakban vázlatos ízelítőt adok az egyetemen tartott foglalkozások tematikájából, amely végighalad az évkörön: két félév, őszi és tavaszi, a nyár a szünet miatt kimarad, a nyári hónapok archetípusaival és pszichés hatásukkal egyhetes nyári tábor formájában ismerkedhetnek meg a hallgatók.

Megjegyzendő, hogy az egyes félévek önmagukban is lehetőséget teremtenek és segítséget nyújtanak az önismerethez. A sajátélmény, az elméleti és gyakorlati ismeretek pedig útmutatók a segítő és egészségvédő szakemberek számára a foglalkoztatásokhoz.

I. Szeptember

A. Elmélet: a művészeti terápia célja és hatótényezői.

B. Elmélet, sajátélmény és gyakorlat:

- 1.1. Az évkör ünnepei, az év, hó és napszakok archetípusai – hatásuk lelki életünkre.
Az évszakok, hónapok változásaira történő ráhangolódás aktiválja az érzelmeket, majd a kreatív formában történő megjelenítés a többi pszichés funkciót: gondolkodást, akaratit életet, érzékelést, intuíciót, praktikus intelligenciát aktiválja.
- 1.2. Sajátélmény: relaxáció és imagináció zenére és versre; az ősz hatása lelki életünkre.
- 1.3. Gyakorlat: őszi fa festése akvarellal. A festési technika ismertetése.
- 1.4. A készült alkotások csoportos megbeszélése. A képeknek közösen (minden egyes csoporttag külön-külön) címadás. Szabadasszociációk.

II. Szeptember

- 2.1. Elmélet: színszimbolika. A színek és a személyiség kapcsolata. Kedvenc szín választása, majd az egyes foglalkozásokon a választott szín szimbolikájának ismertetése, megadott irodalmak segítségével.
- 2.2. Gyakorlat 1. – sajátélmény: A változáshoz, elmúláshoz való viszonyunk: a „halál” és „újjászületés” dinamikája.
- 2.3. Lelki „körforgás”, lelki „anyagcsere”. Zsírkrétával mandala-körök készítése: kívülről befelé tartó mozgás.
- 2.4. Sajátélmény: relaxáció és imagináció: amitől meg kellene válnom, amit el kellene engednem. Vers: Juhász Gyula: *Merengés*. Zene: Vivaldi: *Ősz*.
- 2.5. Gyakorlat 2. – montázs készítése: *Múltam (gyermekkorom), jelenem és jövőm* címmel.

III. Október

- 3.1. Elmélet: az őszi hónapok archetípusai. Ősz, búcsúzás. Híd, kapu, rév – festése. Átlépés egyik „világból” a másikba – fejlődés: minőségi változás, a változás átélése, belátás.
A szangvinikus temperamentum ismertetése: jellegzetes jegyeinek felismerése az alkotásokban.

- 3.2. A felnőtt párkapcsolat változatai: elhagyás, csalódás. Az elválás fájdalma idővel szép emlékké érik. Magány vagy egyedüllét – az önmagunkra találás lehetősége. Őszi fa – tusrajz készítése.
- 3.3. Sajátélmény: relaxáció és imagináció versre. Ady Endre: *Egyedül a tengerrel*.
- 3.4. Gyakorlat: a vers illusztrálása; akvarell-kép festése. (Lazításul ismét mandala készítése zsírkrétával.)
- 3.5. Az előző foglalkozáson készült képek megbeszélése.

IV. Október

- 4.1. Az előző alkalommal készült munkák megbeszélése szabadasszociációval: az érzelmi élet és az önismeret fejlesztése.
- 4.2. Halottak napja. Elmélet: kötődési problémák megjelenése életünkben; gyász, halál, elválás fájdalma. A krízis feldolgozási lehetőségei. Lelki újjászületés.
- 4.3. Gyakorlat: relaxáció és imagináció. Vers: Juhász Gyula: *Emlék* című verse. Tusrajz készítése az elhagyás fájdalmáról szóló versre. Zene: Verdi: *Rekviem*. A zenére festés, szabadon, adott színekkel.

V. November

- 5.1. Elmélet: a mandala szimbolikája. Az őszből, az elmúlásból, ami megmarad: a mag szimbolikája, a mély-én teljessége, mint mandala-kép. A mag mint a mély-én szimbóluma: őserő, „mana” erő, átörökítő anyag.
A melankolikus temperamentum ismertetése: jellegzetes jegyeinek felismerése az alkotásokban.
- 5.2. Sajátélmény 1.: agyagból szabadon választott mag, termés megformálása: a csoport tagjai választanak az asztalon lévő őszi termésekből, magokból. Az agyagmunka technikájának ismertetése.
- 5.3. Sajátélmény 2.: relaxáció és imagináció versre: Nagy László: *Ki viszi át a szerelmet?*
A versre montázs készítése.
- 5.3. Az előző alkalommal készült alkotások közös megbeszélése szabadasszociációval.

VI. November

- 6.1. Elmélet: A téli napforduló – fény–árnyék szimbolikája. A tél ünnepe: a Karácsony szimbolikája.
- 6.2. Sajátélmény: relaxáció és imagináció; *A kis vadrózsa* c. mese meghallgatása. A belső gyermek, a belső fény újjászületése.
- 6.3. Gyakorlat: a „belső mosoly”; a kisgyermek, illetve az emberi mosoly megformálása féldomborműben agyagból. (A csoport tagjai olyan reprodukciókból választhattak mintát a féldombormű elkészítéséhez, amelyeken megjelenik a „belső mosoly” – pl. Rembrandt: *Titus van Rijn* című festménye, illetve újszülöttekről készült fotók.)

- 6.4. Az előző alkalommal készült munkák megbeszélése – szabadasszociáció: az empátia fejlesztése, sajátélmény-korrekció.

VII. December

- 7.1. Elmélet: Az anya–gyermek kapcsolat egészségvédő és egészségkárosító aspektusai.
7.2. Sajátélmény: Múzeumlátogatás: *Tiziano és a velencei madonna* című kiállítás megtekintése. Egy szabadon választott festményről zsírkrétavázlat készítése a múzeumban.
7.3. Gyakorlat: Otthoni feladatként a választott kép megfestése a vázlat, illetve az emlékezet alapján, valamint a belső fény megfestése mandala-kép formájában.

VIII. 2006. január

- 8.1. Elmélet: A tél jelentősége lelki életünkben: befelé fordulás, elcsendesedés, a belső fény, belső út megtalálása. A téli hónapok archetípusai. Hatásuk lelki életünkre.
8.2. Sajátélmény: relaxáció és imagináció versre és zenére (Vivaldi: *Tél*): Babits Mihály: *Téli barlang* című verse.
8.3. Gyakorlat: az imaginációban keletkezett belső kép megfestése: barlang. Vagy a vers illusztrálása.
8.4. Az előző alkalommal készült munkák megbeszélése – szabadasszociáció: hangulati életünk télen, deprimáltság vagy, illetve intimitásélmény.
8.5. A félév alatt keletkezett egyéni alkotások csoportos megbeszélése: az alkotó folyamatlelki üzenete.

I. Február

- 1.1. Elmélet: A vízöntő hónap archetípusa. Tél és tavasz határán: bentről kifelé tartó lelki mozgás. Lassú oldódás a merevségből, rigiditásból, a gondolkozás egyeduralmából. Mandala készítése.
1.2. Sajátélmény: relaxáció és imagináció, mesehallgatással. Andersen: *A kis hableány*. *Átváltozások*.
1.3. Gyakorlat: A meséből egy kép megfestése, ami az imagináció alatt megjelent. Otthoni feladat: ceruzarajz, választott kő, illetve kristály valóság-hű megrajzolása.

II. Február

- 2.1. Elmélet: Az évkör indulása: a „születés”, változás hatása testi és lelki életünkre. Gyermeknek és felnőtteknél. A tavasz jelentősége lelki életünkben. A négy elem szimbolikája, megjelenésük az évszakokban, álmokban és alkotásokban.
2.2. Sajátélmény: relaxáció és imagináció: olvadás, áradás képe a témához illeszkedő zenehallgatás alatt (Smetana: *Moldva dala*).

- 2.3. Gyakorlat 1. Téli fa ábrázolása. Tusrajz készítése a téllal kapcsolatos zenére és versre.
- 2.4. Gyakorlat 2. Színek teremtő kapcsolata. Kék és sárga szín egymásra hatásának képi megjelenítése: Akvarellfestés párokban egy A/1-es rajzlapra. Kék és sárga szín összefolytatása, egybefestése, a keletkezett „hatás”, a zöld szín megfigyelése.
- 2.5. Az előző alkalommal és az otthon készített alkotások megbeszélése.

III. Március

- 3.1. Elmélet: Tavaszi újjászületés. Pszichoszomatikus betegségek. Testi-lelki átváltozás. Testi-lelki „nagyakarítás”: mi az amit el kell, illetve el lehet hagynom?
- 3.2. Sajátélmény: relaxáció és imagináció; „Tavaszi fa vagyok”.
- 3.3. Gyakorlat: Az imagináció alatt keletkezett belső kép megfestése akvarellal.
- 3.4. Az előző alkalommal készült alkotások megbeszélése szabadasszociációval: az intuíció és koncentráció fejlesztése.

IV. Március

- 4.1. Elmélet: Március és április archetípusa: a víz és tűz elem szimbolikája. Aktivitás, kitörés, akarati élet felerősödése.
A flegmatikus temperamentum ismertetése: megjelenése és felismerése az alkotásokban.
- 4.2. Sajátélmény: relaxáció és imagináció, vers: Weöres S.: *Tavaszcvárók*.
- 4.3. Gyakorlat: agyagból mag készítése, a magból növény. A mag átalakulásának, „megszűnésének”, elmúlásának megfigyelése. Az akarati élet aktiválása, energia- és figyelem-összpontosítás agyagmunka segítségével. A lelki egyensúly, a testi-lelki jóllét, a harmónia elősegítése mandala rajzolásával.
- 4.4. Az előző alkalommal készült alkotások megbeszélése.

V. Április

- 5.1. Elmélet: A fa-rajz teszt ismertetése. A fa szimbolikája. A tűz, mint energiaáramlás, megindulnak a kapcsolatok, aktivitás. A kolerikus temperamentum ismertetése: megjelenése és felismerése az alkotásokban.
- 5.2. Sajátélmény: relaxáció és imagináció, versre: Tóth Árpád: *Április*. A Kos szimbólumának megrajzolása – formarajz krétával.
- 5.3. Gyakorlat: A hallott vers illusztrálása, illetve az imagináció alatt keletkezett kép megjelenítése montázs készítésével.
- 5.4. Az előző alkalommal készült alkotások megbeszélése, összpontosítva a zártság–nyitottság kapcsolatára.

VI. Április

- 6.1. Elmélet: tavaszi újjászületés a természetben és lelki világunkban. A változás különböző megélési formái: lendület, aktivitás, megújulás, vagy deprimált hangulat, pszichoszomatikus problémák, hiperaktivitás, koncentrációs nehézségek. A különböző zavarok terápiája a kreativitás aktiválásával.
- 6.2. Sajátélmény: relaxáció és imagináció zenehallgatással: „Tavaszi virág vagyok”.
- 6.3. Gyakorlat: Az imaginatív kép megfestése. Ezt követően zsírkrétával választott állatmegrajzolása.
- 6.4. Az előző alkalommal készült alkotások megbeszélése szabadasszociációval: nyitottság, oldottság befogadás, rugalmasság fejlesztése, a változás elfogadásának elősegítése.

VII. Május

- 7.1. A tavasz ünnepeinek szimbolikája, hatásuk a lelki életre. Áldozat és újjászületés, a csírázó mag elmúlása és átváltozása.
- 7.2. Sajátélmény: relaxáció és imagináció: saját „tavaszi önmagam” megélése imaginatív kép formájában.
- 7.3. Gyakorlat: önarckép készítése montázs technikával. Egy szabadon választott csoporttagról önarckép készítése akvarellal.
- 7.4. Az előző alkalommal készült képek megbeszélése.

VIII. Május

- 8.1. Elmélet: Május archetípusa. A szerelem és a párkapcsolat lélektana.
- 8.2. Sajátélmény: relaxáció és imagináció; a beteljesült szerelem megjelenése versekben, megformálása agyagban.
- 8.3. Gyakorlat: szerelmi kapcsolat megformálása agyagból. Illusztrációként hasonló témát ábrázoló reprodukciók bemutatása.
- 8.4. Az előző alkalommal készült munkákhoz asszociációk: a kinyílás változatai.

IX. Június

A második félév alkotásainak közös elemzése. Az egyes csoporttagok sajátélményszinten megélt belső érzelmi változásainak, tudatosodásának, önismereti fejlődésének megbeszélése. Az év zárása: közös megbeszélés, kritikai észrevételek, javaslatok. A feladott szakirodalomból írásbeli dolgozat, beszámoló készítése.

Művészet-pszichoterápiás módszerem elméleti alapjai

Egészséges személyiség és a művészet

Pszichológiai megközelítésből az egészséges személyiség fogalmán a külső és belső világ közötti harmonikus kapcsolatot értem, mely kapcsolat a psziché egészének – a gondolkodásnak, érzékelésnek, érzésnek, intuíciónak és az akarati életnek – differenciált és összehangolt működését foglalja magában. A lelki egyensúly nem mozdulatlanságra, állandóságra épül, hanem a külvilág és a belső világunk közötti folytonos kölcsönhatás, lelki anyagcsere hozza létre (németországi pszichoterápiás tapasztalatok).

„A lelki történések mélyén az élet és halál, megújulás és elmúlás szüntelen kölcsönhatása zajlik, éppen ezért terápiás eszköztárunknak is tartalmaznia kell, mintegy vezérfonalként ezeket.” (Vas, 1993, 26.). „Halál és újjászületés dinamikája, egymásba oldódó folyamatossága a lélektan területén azt jelenti, hogy egy patológiás jelenség mindig magában hordozza ellentétét, és terápiás eszközként felhasználható.” (Vas, 1993, 27.).

Vagy ahogy Kellogg írja, „a Halál Kapuja az idejétmúlt tudattartalmak halálát és a változás fájdalmát képviseli” (Kellogg, 1978, 129.).

Az egészséges személyiségre jellemző dinamikus mozgás, változás nem öncélú, hanem az élethosszig tartó fejlődést szolgálja. Ez a lelki fejlődés lényegében az önmegvalósítás (individuáció) szolgálatában áll, amely végső soron túlmutat az életcikluson, hiszen az egyéni életcél az individuációt, az evolúció kultúrateremtő áramába emeli (Antalfai, 2006).

Az önmegvalósítás, individuáció a differenciálatlanságból a differenciáció, az artikulálatlanságból az artikuláció, a struktúrálatlanságból, a káoszból a kozmosz, a rend irányába halad. Ez a fejlődési út nem egyenes vonalú, hanem kanyarulatokkal, buktatókkal, göröngyökkel tarkított. Sikeres megvalósításához elengedhetetlen az önismeret, különösen a belső, láthatatlan, tudattalan világunk megismerése, amelynek szinte egyedüli útja az önkifejezés.

Az önkifejezés differenciált és konstruktív megnyilvánulási formája az alkotás, amely az önmegvalósítást, s ezzel – a fentiek értelmében – az egészségmegőrzést szolgálja. Az egészség fenntartásának alapja a mozgás, változás, a változáshoz való alkalmazkodás, az elevenség megőrzése. Személyiségünk fejlődő, mozgásban lévő, önmagát szabályozó rendszer, amelynek lényege a tudatos és a tudattalan közti kapcsolat fenntartása. Ha bármelyik terület egyoldalúvá kezd válni, a psziché automatikusan annak korrigálására törekszik, vagy kreatív (álom, mese, mítosz, alkotói folyamatok), vagy (sikertelen megküzdés esetén) destruktív megoldásokat használva fel eszközül. Utóbbiak lehetnek úgy pszichés – pl. neurózis, pszichózis – mint szomatikus betegségek, illetve devianciák.

A fentiekből is kitűnik, hogy a pszichés egyensúly megteremtésének konstruktív formája az alkotás. Az alkotói folyamat háttérében olyan tudattalan tendenciák működnek, amelyek a tudattal való integrálódás mértékében a személyiség kiteljesedését szolgálják. A művészeti tevékenység tehát a teljesség, egészség rekreációs lehetőségét teremti meg. A vizuális művészeteknél központi szerepet játszó, érzelmileg telített szimbólumok megjelenésük által tükröt tartanak az alkotó elé. Mindaz, ami az alkotói folyamatban spontán módon megjelenik, olyan jelzések és információk hordozója, amelyeket megjelenésük pillanatában talán nem is tudunk értelmezni, de később újraszemlélve a készült

műveket, azok önmagunkra vonatkozóan új felismerésekhez juttathatnak el bennünket. A készült alkotás ezért egyben projekciós felület is, amelynek visszapillantó tükreben mélyebben megismerhetjük önmagunkat: érzelmeinket, indulatainkat és viselkedésünk motivációit. Lényeges sajátossága az alkotásoknak, hogy mindig több van bennük, mint amiről tudunk, vagy amit ki akarunk fejezni. A tudattalan tükröződik vissza bennük. Szemléletesen bizonyítja ezt az a jelenség, hogy amikor a csoporton készült alkotásokat félre tesszük, később elővéve a résztvevők nem ismerik fel a sajátjukat, hogy melyiket festették vagy formázták meg, melyik az övék, így sok gazdátlanul marad.

Művészet-pszichoterápiás módszerem hatásmechanizmusai, célja, hatótényezői

Sokszor kapcsolják a művészekhez a deviancia fogalmát, a rendhagyó, az adott társadalmi normáktól és szokásoktól eltérő életformájuk, öltözködésük stb. miatt. Akik a művészetet kizárólag a patológia irányából közelítik meg, figyelmen kívül hagyják az alkotói folyamat lényegét, s vele együtt tulajdonképpen a létrehozott művet.

Az alkotási folyamat a kollektív tudattalanból érkező olyan üzenetkből áll, amelyekre a művész nem csak odafigyel, hanem ezekkel és ezekben él is, amikor alkot, s ez valóban tönkretelheti a hétköznapi életét, hiszen a tudattalan világa mindig sokkal nagyobb, sokkal gazdagabb és sokkal átláthatatlanabb, nemegyszer félelmetesebb is, mint az az életforma, amiben a hétköznapokban élő ember berendezkedik. A tudattalanból érkező impulzusok új utat mutatnak, ami ezért legtöbbször deviánsnak tűnik, és ez az „új” magával ragadja az alkotót is. A következő korszakok előhírnökei általában a művészek, feltalálók voltak. Sokszor azért tekintjük tehát deviánsnak a művészeket, mert az adott társadalmi formából és konvenciókból – a fentiek értelmében szükségszerűen – „kilógnak”. Életformájuk, és az életük is ezért nemegyszer áldozat. A tudattalanban való lét, a kollektív tudattalan mélységeibe való leereszkedés, nemcsak „igazgyöngyök” felhozatalával jár, hanem súlyos sebeket is ejthet a lemerészkedőn. A kollektív tudattalannal való kapcsolat ezért egyben veszélyes is. Példázzák ezt olyan örökemlékű alkotói – tudósai a világnak (pl. Nietzsche, Schumann, Széchenyi, József Attila) akik beleroppantak a lélek mélységeibe történő „alászállásba”. Aki képes fenntartani a kapcsolatot mindkét világgal, a tudatossal éppúgy mint a tudattalannal, az meg tudja őrizni az integritását. Pszichiátriai betegeknél ismert, hogy a tudattalan elárasztja a tudatot, mivel a tudat nem tudja megtartani kontrolláló szerepét, s ez el is sodorja a személyiséget. Sokan ezért – nem véletlenül – félnek belső világuk érzéseinek és élményeinek megjelenítésétől.

Jung (2003) szerint a műalkotás olyan többlettel rendelkezik, amely nemcsak pusztán esztétikai értéke miatt jelent többet, hanem a szimbólumai miatt is. A szimbólum sűrített formában rátapint valamire, ami lényeges, fontos számunkra. A szimbólum túlmutat az énen, sőt személyes létünkön is, benne a személyes élet fájdalmai és problémái összekapcsolódnak az emberiség fájdalmaival és problémáival. Ennek van igazán gyógyító hatása a terápiában. Az egyén ilyenkor úgy érzi, hogy nincs egyedül a problémájával, kapaszkodót talál ahhoz, hogy tovább tudjon lépni. Tehát ha a kollektív szintre mennek le az érzések és az élmények, annak van olyan teremtő ereje, hatása, ami gyógyító, az alkotást tekintve pedig maradandó. Ha ezek a tudattalan folyamatok integrálódnak a tudattal, megmozgatnak különféle érzéseket, kollektív élményeket hozhatnak felszínre, az egyén

pedig egy olyan felismeréshez juthat, hogy mégis van kiút. Ez a felismerés a tudat terét, világosságát, tágasságát is növeli.

A művészet-pszichoterápia hatásmechanizmusai – tapasztalataim alapján

1. ventilláció,
2. katarzis,
3. feszültségoldás,
4. önkifejezés,
5. komplexus megjelenítése,
6. önismeret,
7. a tudat fejlesztése,
8. szocializáció, közösségi érzés fejlesztése.

Céljai

1. A készült alkotás segítségével a belső képekkel való szembenézés, a lélek mélyén lévő érzelmek, gesztusok, intuíciók előhívása.
2. Kompenzáció (ugyanúgy, mint az álmok esetében): a tudattalanból érkező képek az egyensúly, a harmónia visszaállítását szolgálják.
3. A tudatos és a tudattalan közötti kapcsolat megteremtése.
4. A létrejött alkotás tükörfunkciója: visszatekint az alkotóra, tudatosít, önismeret-fejlesztő hatású.

Pszichés hatásai

1. Kielégíti a szépség, harmónia, igazság, jóság iránti igényt, kiemel a hétköznapokból. „A művészetből mindig valami ünnepi dolog árad... mindezt tudattalanul éljük meg, gyógyító folyamatként” (Mees-Christeller, 1995. 1.).
2. Teret enged és lehetőséget teremt a kreativitásnak és az önkifejezés iránti igényünknek. Utóbbiak korunk elhanyagolt területei, ellentétben a velük szemben álló, a külvilágból érkező korlátlan mennyiségű ingeráradatnak, amely elárasztással és dezintegrációval fenyegetik az ént.
3. Az alkotó jellegű kreativitás nagy mértékben épül a játékra, játékosságra. Az utóbbi fejlesztésével a művészet-pszichoterápia mozgásba hozza a lelki dinamikát, és lehetőséget teremt annak újjászerveződésére. A művészi tevékenység éppen a játékosságánál fogva önjutalmazó hatású. Halász kiemeli az „önjutalmazásnak, mint nélkülözhetetlen motivációs feltételnek a szerepét bármiféle művészi tevékenységben.” (Halász, 1983, 29.) Az önjutalmazás pedig fontos szerepet tölt be több pszichés betegség, közülük is elsősorban a depresszió, szorongás, kényszer és pánikbetegségek gyógyulásában, hiszen tüneteik hátterében ott találjuk a kisebbségi érzést, a negatív önértékelést, a fokozott bűntudatot és az önbüntető tendenciákat.

4. A kreativitás megjelenéséhez külső impulzusokra van szükség. Azon képességek és készségek, amelyek a külvilág által nem kapnak kellő impulzust, nemcsak hogy nem fejlődnek, de nem is aktiválódnak, azaz meg sem jelennek. Elvesznek a lehetőségek „tengerében” (Anderten, 1997), nem bontakoznak ki és nem integrálódnak a személyiségbe, nem segítik annak gazdagodását és egyben az önmegvalósítást.
5. A különböző művészeti (képzőművészeti) foglalkozások az alkotói folyamat beindulásával a személyiség különböző területeit, pszichés funkcióit érintik és aktiválják, illetve fejlesztik. Ezen funkciók fokozatos fejlődése, differenciálódása, majd egymásra hatása jelentősen befolyásolja az érzelmi, kognitív, praktikus és spirituális intelligenciát.
6. A belső érzések, intuíciók megjelenítésén és formába öntésén túl fejlesztik a beleélő, beleérző, empátiás készséget is. Ezt olyan gyakorlatok szolgálják, amelyek a már kész alkotások másolásán alapulnak. Ilyen lehet pl. múzeumlátogatáskor a tetszés alapján szabadon választott alkotás megfestése, megrajzolása, megformálása. Beszámolók alapján a választott műalkotás – festmény vagy szobor – lerajzolása alatt fokozottan élnek bele magukat az egyes csoporttagok a választott műbe, s ezáltal a művész lelki világába is, ami elmondásaik alapján felemelő és harmonizáló hatású.
7. Komplexus-megjelenítés és feldolgozás, mind a saját belső képek megjelenítésekor, mind az előző pontban leírt választásban tükröződik az illető komplexusa is, amiről tudjuk, hogy önmagában se nem jó, se nem rossz; ez egy energiacsomó, ami ha a tudattalanban megreked, akadályozza a fejlődést. A komplexus olyan érzelmileg telített szimbólum, amit gyógyító archetípusnak is nevezhetünk. Olyan öskép, ami szimbolikus úton – alkotásban – történő megjelenésével, előreviszi a fejlődést és segíti a tudatosodást.
8. A személyiség fejlődésére ható folyamatot a fentiek értelmében úgy fogalmazhatnánk meg, hogy: bentről (a belső lelki világból kiindulóan) kifelé, majd kintről (a külvilág jelenségeinek és tárgyainak megfigyelésével és megrajzolásával) befelé tartó hatás, illetve fordítva.
9. Az alkotásban, vagy magában az alkotófolyamatban önmagunkkal találkozhatunk, a festmények, rajzok, szobrok visszapillantó tükreben önmagunkra ismerhetünk. Ebben a tükörben tudattalan lélekrészünk egy-egy aspektusa, számunkra addig ismeretlen lelki terület kerülhet napvilágra, s integrálódhat a személyiségbe.
10. Kisgyermekkorától kell elkezdeni az önkifejezés gyakorlását, alkotófolyamatban történő megjelenítését, hogy a lelki élményvilág, belső érzések utat találjanak a külső megformáláshoz. Kisgyermekkorban még intenzívebb a kapcsolatunk a tudattalannal, mivel a tudat még nem vált ki teljesen a kezdeti egységből.

Az alkalmazott technikák pszichés hatásai:

Akvarell, azaz vízfestés: „Az összes festészeti eljárás közül a legegényibb módszer ... Megjósolhatatlan, kiszámíthatatlan természete különös meglepedettséget nyújthat az alkotónak” (Harper, 2004. 7.). A vízfesték sajátosságaiból adódó öröm és izgalom hozzásegít a változáshoz, oldja a szorongást, a rigiditást, csökkentheti a teljesítmény-megszállottságot, az egyoldalú kritikai beállítódást, az irreális elvárásokat önmagunkkal szemben. Víz-

festésnél a belső érzésvilág könnyebben megjelenik, nem lehet újból és újból átfesteni, eltakarni, ezáltal a terápiás folyamatban fokozatosan hozzásegít az önelfogadáshoz, ezáltal énerősítő hatású. A vízfesték öntörvényű, önálló alkotó ereje van. El tudom-e ezt fogadni, alá tudok-e rendelődni, együtt tudok-e vele működni? A kényszeres, a túlkontrollós, szorongó betegeknek ez nehéz, ugyanakkor gyógyító hatású. Összességében elősegíti a lelki dinamika és az érzelmek aktiválódását, a spontaneitást, relaxációt. A színekkel és a vízzel való együttes „játék” fejleszti az érzelmi életet.

Ceruza, tus és krétarajz: elsősorban a kognitív folyamatokra hat, fejleszti a figyelmet, koncentrációt, kitartást, fegyelmezettséget. Segíti a tudatosodást. Jó hatással van többek között a hiperaktivitásra, az érzelmi és hangulati labilitásra, a mániás, depressziós és kényszeres zavarokra.

Agyagozás-modellezés: fejleszti és erősíti az akarati életet, a belülről érkező indítékokat, az intuíciót, a motivációt, ezáltal megkönnyíti a döntési helyzeteket. Az agyagmunka, formázás nem csak az intellektusra korlátozódik, bevonja az egész személyiséget, s elsősorban a hasból indul ki, miközben az izmokra lazító és gyógyító hatású. Az intuíció és a finommozgás kerül előtérbe, vele együtt a „belső tudás”, amit Suzuki (2006) transzcendentális bölcsességnek hív. „Az akarat a maga legelsődlegesebb értelmében, ... alapvetőbb, mint az intellektus...” „A has egész valónk totalitását képviseli.” „Az intellektuális jellegű vizsgálat a fej funkciója, ezért amit ebből a forrásból tudunk a természetről, az absztrakció, valamiféle reprezentációja a természetek, s nem maga a természet.” (Suzuki, 2006. 80., 83–84.)

Esetrészlet: Az egyhetes nyári művészet-pszichoterápiás képzésen részt vevő, RA (reumatoid artritisz) betegségben szenvedő, 52 éves kolléganő a képzést megelőző héten akut fázisba került. Kísérővel érkezett, hogy rosszulléte esetén legyen, aki hazavigye. Nehezen mozgott, elsősorban karjai, kezei és nyakizmai mozgásra nagyon fájtak. A festés – amivel az első napok teltek – mint mindig, most is örömet okozott számára. Az azt követő agyagozásnak (úgy, mint máskor, most is) ellenállt, fájdalmaira hivatkozva. Biztattam, hogy éppen az hozhat számára változást és megkönnyebbülést, ami ellen tiltakozik. Csak próbálja lassan simogatni, formálni, alakítani az agyagot. Végül elkezdte az agyagszobrok készítését. A tematika alapján az agyagmunka egész napos volt. Másnap reggelinél újságolta, hogy megkönnyebbülten ébredt, mert minimálisra csökkentek a fájdalmai, mozgatni tudta a fejét, elmúlt a fájdalom a nyak és karizmából is. Éjszaka különös és félelmetes álma volt: egy hatalmas, izmos férfialak tört rá, ahogy feküdt, elkezdett vele birkózni. Szörnyű küzdelem volt, a harc nem dőlt el. Felébredt, s félve, óvatosan körülnézve a szobában kiment a toalettre. Megkönnyebbült, hogy csak álom volt. Amikor visszaaludt, folytatódott az álma: tovább küzdött az erős férfival, de ekkorra mintha megnőtt volna az ereje, végül legyőzte ellenfelét, aki elmenekült. Így ébredt.

Montázs és kollázs: fejleszti a külső és a belső világ közötti kapcsolatot, ezzel növeli a szociabilitást, hozzásegít a külvilág elfogadásához. A külvilág képeit (montázs) és tárgyainkkal, tudati beállítottságunkkal. Mindez segíti az adott kor realitásához illeszkedést, a valósághoz való alkalmazkodást, ezzel együtt az „otthonra” találást.

A télből a tavaszba való átmenet kritikus a szomatikus és pszichoszomatikus betegségek, a változástól féltő, szorongó, depresszióra hajlók számára.

A nyár azoknak jelenthet problémát, akik nehezen tudnak „kinyílni”, pl. a szorongá-

szos és kényszerbetegek, utóbbiak – kérdőíves felmérés alapján – a nyártól a meleg miatt erősen szoronganak. De nehéz azok számára is, akik éppen az ellenkező érzelmi-hangulati állapotra, a felhangoltságra, mániára hajlamosak, akiknek énhatáraik labilisak.

Az ősz kritikus a kötődési problémákkal küzdőknek, megjelenhet a deprimált hangulat, motivációhiány, sőt a depresszió is, illetve aktiválódhatnak a pszichoszomatikus betegségek.

A tél azok számára nehéz, akik gyenge érintegritással rendelkeznek, valamint azoknak, akiknek nehéz a befelé fordulás, a belső világban élés, a meditáció, az utóbbival sokszor együtt jár az alacsony önismeret, az önmaguktól való „félelem”.

Természetesen a teljesség igénye nélkül csak egy-két jellegzetesség került említésre.

Tehát a természet és az évkör változásaira történő ráhangolódást elősegítő művészet-pszichoterápiás módszer egészségvédő, egészségfejlesztő és prevenciós hatású.

A tudatosodást, s vele együtt az önismeret fejlesztését a közös megbeszélések segítik elő. A képzésben részt vevők számára tartott foglalkozások központi részét képezik a saját és egymás alkotásaihoz történő asszociáció. Az egyik legkedveltebb része ez a terápiának. Mindenkinek saját füzeté van amibe folyamatosan írja a csoporttagok visszajelzéseit, amelyek mint szimbolikus értelmezések összességükben rendkívül fejlesztik az önismeretet. Tudatosítom a résztvevőkkel, hogy társaik visszajelzései – szabadasszociáció formájában – 50 %-ban az alkotóról, 50 %-ban pedig arról a csoporttagról szólnak, aki elemzi az alkotást.

A pszichológusképzésben ma világszerte központi helyet foglal el az egészségpszichológia. A művészetnek, mint az önkifejezés kreatív formájának, meghatározó szerepe van nem csak az egészségmegőrzésben, hanem az egészséges személyiség fogalmának meghatározásában is, hiszen úgy tűnik, hogy mára a pszichológia többet tud a patológiás személyiségről, mint az egészségesről. Ezért a művészet-pszichoterápiás műhely egyben a „lelki alkímia” színtere is, amely a személyiség mélyebb megismerését szolgálja.

A 2002-től akkreditált művészet-pszichoterápiás képzésen részt vett szakemberek (orvosok, pszichológusok, pedagógusok, pszichoterapeuták – összesen 11 kolléga) önbeszámolóit a képzés harmadik évében:

„A művészet-pszichoterápia hatása az életemre”

1. „Az elmúlt két és fél évben nagy változáson mentem keresztül. A terápia pozitív irányba vitte az életemet. Megismertem a kapcsolataimat, a gyermekkoromat, megtanultam szembenézni félelmeimmel, a bennem élő szomorú emlékekkel. Megértettem az utakat, amiket bejártam és az érzelmeimet. Tisztábban látok! Örömet leltem minden foglalkozásban. Ha három szóval kellene jellemeznem az elmúlt időszakot, ezt mondanám: önismeret, gyógyulás, fejlődés.”
2. „Önkéntelenül elindultak bennem olyan folyamatok, amelyek a számomra nem mindig tudatos problémák feldolgozását segítették. Ez akkor tudatosodott, amikor hazavitettem az összes képemet és sorba kiraktam őket és a visszatérő témáknál láttam a fejlődést. Nálam a legnagyobb probléma az anya-gyerek kapcsolatban van, és most már el tudom fogadni és másképp tudok viszonyulni az édesanyámhoz, mint előtte. A külső változást inkább a környezetem látja, sokkal megértőbb és elfogadóbb vagyok velük szemben.”

3. „Egy új világ részese lettem. Külön öröm ennek a csoportnak a tagja lenni. Az eszközök változatossága, az azokkal való bánásmód bája alkalomról alkalomra a meglepetés élményében részesített. Külsőleg a régi ruhatáramat használom, belsőleg lettem ‚divatos‘, gazdag, sokkal gazdagabb.”
4. „Sokat segített abban, hogy könnyebben tudatosíthattam a belső, tudattalan folyamataimat. A festményeken mindig megjelent az addig nem tudatosított, de később megvalósult állomás. Közelebb kerültem a terápia által önmagamhoz. Segített „kihallani” a zajból azt a hangot, amelyik megmutatta a helyes irányt. Régóta keresem azt a terápiás irányt, ami igazán nekem való. Most megtaláltam.”
5. „Ritmikusan vissza- visszatérő teret és időt kaptam az önreflexióra a csoporttól és a belsőmből. A csoportban való működésem fokozatosan nyitottabbá vált. Tiszteletet tanultam más munkái iránt, nőtt a toleranciám. Visszanézhettem az alkotásaimra és fel tudtam vállalni azokat mások előtt is. (Másfél év után éreztem ennek áttörését, hogy nem zavart, ha mások is látták.) Találkoztam elfeledettnek hitt érzésekkel, amik új tartalommal töltődtek meg.”
6. „A természettel mindig mély és szoros kapcsolatom volt, és nagy örömet jelentett felfedezni ennek gyógyító, egészségmegőrző szerepét. A művészeti terápiában találtam egy olyan módszert, ami lehetővé teszi számomra is, hogy közvetítem az általam fontosnak tartott értékeket mások felé. Ezen a terápiás, vagy önismereti, egészségmegőrző módszeren megélhettem mindazt, ami a lelki erősödést, növekedést, tisztulást segítheti. Be is építhettem életembe az önkifejezést, önismeretet, állandó visszajelzést kaptam a csoporttársaktól. Amit elméletben tanultunk, főleg az elengedésről, változásról, továbblépésről, a bennünk lévő örök megújulási erőről, szintén nagy segítség volt. Érdekes volt megtapasztalni, hogy mélyről fakadó indulatok is megjelentek bennem, mind pozitív, mind negatív tartalmúak. Életem külső eseményei közül legfontosabb, hogy társat találtam. Segített minden belső történés tudatosabb átélésében, feldolgozásában. A zene fontos számomra a relaxációban, segít az átélésben. Sokszor a verszülte kép jó kapaszkodót jelent. Nagyon szerettem és élveztem az órákat. A három évből kettő életem legszebb időszaka.”
7. „A pszichológia és az emberek iránti érdeklődés ebben a formában áll hozzám a legközelebb. Nincs bennem kérdés, tudom, hogy utamon vagyok és azt teszem, amit kell, amikor itt vagyok. Ráébredtem, hogy a művészeti terápián keresztül az ember nagyobb harmóniában élhet környezetével, a természettel és önmagával. A mai világban talán a legfontosabb, hogy az egyén számára olyan eszköz legyen a kezében, amely segít saját lényének rezdüléseit megérezni, hiszen így lesz önmaga és környezete is a legboldogabb. Minden kihagyott órát egy veszteségnek érzek. Úgy érzem, egy nagyon élő és nagyon hasznos tudást kapunk. Ha az embernek sikerül beépítenie életébe, egy olyan létformává válhat, ami segítség a mindennapokra.”
8. „Sokat segített a lassú, de biztos változáshoz. Jobban meg tudok fogalmazni magam számára érzéseket, helyzeteket, folyamatokat. A tanításban is adott egy célt, érdekesebbé tette az ottani munkám. Nyitottá váltam, több barátom és ismerősöm lett. Könnyebben kezelek helyzeteket.”
9. „Az életemben az egyik legfontosabb élmény ez a művészeti terápia. Visszahat a saját életemre és önismeretemre, a visszajelzés ennél a terápiánál a leghatásosabb. A nyári intenzív tanfolyam még jobban erősítette az én-fejlődésemet, önismeretemet. Azóta is

megtapasztalom, hogy ami megézés szinten bennem van, vagy volt, az mindig megjelenik a munkáimon és tudatosít.

10. Itt tényleg tudatosíthatom, hogy mi miért történt, történik velem. Nagyon nagy mértékben segítette a hibáim felismerését, tudatosítását és ezek kezelhetőségét. Lehetőségeket villantott fel bennem a változtatásra, a másként való hozzáállásra. Segít az életfeladataim megoldásában, problémás helyzetekben. Gazdagította a munkámat, egy újabb terület felvirágoztatására nyílik lehetőségem. A művészeti terápia valahol kitörés volt számomra a mindennapok egyformaságából. A belső problémáim a felszínre kerültek. Kezdtém önmagam elfogadni.”
11. „Segített a problémáim kezelésében. Az alkotásaimba bekerülő komplexusaim rajtam kívül kerültek, alakot, testet, formát és színt kaptak. Az itt tanultak észrevétlenül épültek be az életembe. A színeken keresztül láttam magamat, az imaginációk során egyre jobban éreztem belső világomat. Nehezen sikerült a belülről jövő képek felszínre hozása, lehet, hogy még sok ellenállás van bennem. Különösen a festés és agyagozás, vagyis az alkotásokon keresztül tudtam rálátni belső életemre. Önmagam megélése így sokkal intenzívebbé vált.”

Az önbeszámolókból csak az összekötő szövegek hiányoznak.^{1**}

Összefoglalva: Az ismertetett művészeti terápia, mint alkotófolyamat segíti a személyiség fejlődését, differenciálódását, a lelki dinamika újjászerveződését. Utóbbi két úton kívánja elérni. Az első út a természet és az évkör változásaira, valamint ünnepeire történő érzelmi ráhangolódás, amelynél a változás belülről kifelé, a külvilág irányába történő lelki mozgással indul el.

A kintről befelé tartó utat a külvilág tárgyainak valóság-hű ábrázolása segíti elő. Ez a folyamat igen erős korrekciós lehetőséggel bír: projekciók, illúziók visszavonása, a külvilágra fókuszálás, a külső tárgyak „beengedése”, „beemelése” a lelki folyamatba, valamint a beleélési, s ezzel együtt az empátiás készség növekedése.

A társas kapcsolatok reorganizációja mindkét lelki mozgást – a belső és külső világ közti kölcsönös áramlást – szolgálja, mivel felöleli mind az aktuális, mind a múltbeli kötelékeket, azaz a konfliktusokat éppúgy, mint a tudattalanban rejlő komplexusokat.

Irodalom

- Anderten, K. (1997). Wasserträume. Szerk.: Riedel, I. *Die vier Elemente in Traum*. Deutscher Taschenbuch Verlag. München. 153–225.
- Angyal, A. (2001[1965]). Neurózis és kezelése; holisztikus elmélet. In: Szakács, F., Kulcsár Zs. (szerk.). *Személyiségelméletek*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 235–267.
- Antalfai, M. (1978). *Társas kapcsolatokat katarzis-élményen keresztül reorganizáló tematikus művészetterápia*. Kézirat.
- Antalfai, M. (1994). Gondolatok a diabetes mellitus pszichés háttértörténeiről egy fiatal nőbeteg esetismertetése kapcsán. *Pszichoterápia*, 3, 229–234.
- Antalfai, M. (2001). „Nem ijed meg a saját árnyékától”. A perszóna és az árnyék szerepe

^{1**} A négyéves képzésben részt vett, önvallomást tevő kollégák: dr. Aradszky Edit, Cottely Nóra, dr. Dragán György, Hamar Zoltánné, Hariedy Fatin Fanni, Kovács Liliána, Kovács Sándorné, Krisztián Ágota, Lőrincz Andrea, Mazács Zsuzsanna Zsoa, Várady Hajni.

- a pánikjelenségek létrejöttében az identitásváltás és személyiségfejlődés megközelítéséből. *Pszichoterápia*, 6, 425–435.
- Antalfai, M. (2005). A lelki dinamika újjászerveződését elősegítő vizuális művészeti terápia – a módszer bemutatása. *Psychiatria Hungarica Supplementum*, 86.
- Antalfai M. (2006). *A női lélek útja mondákban és mesékben*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest.
- Barkóczi I., Zétényi T. (1981). *A kreativitás vizsgálata*. Pszichológiai tanácsadás a pályaválasztásban. Módszertani füzetek, Budapest.
- Baudouin, C. C. (1983). A katarzis. Halász L. (szerk). *Művészetpszichológia*. Gondolat Kiadó, Budapest, 311–318.
- Berne, E. (1984). *Emberi játszmák*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Császár, Gy. (1989). *Pszichoszomatika a gyakorlatban*. Pszichoteam, Budapest.
- Gendlin, E. T. (2002). *Fókuszolás. Életproblémák megoldása önerőből*. Edge 2000, Budapest.
- Halász, L. (1983). *Művészetpszichológia*. Gondolat Kiadó, Budapest, 9–43.
- Hárdi, I. (1986). A vizuális kifejezés jelentősége a pszichiátriában. In: *A kifejezés pszichopatológiája és a művészeti terápia*. III. kötet. A Magyar Pszichiátriai Társaság II. Kongresszusa Nemzetközi Részvétellel. Budapest, 1986. november 14–16.
- Harper S. (2004). *A vízfestés iskolája*. Egmont Kiadó, Budapest.
- Jacobi, J. (1985). *Vom Bilderreich der Seele*. Walter-Verlag. Olten und Freiburg im Breisgau.
- Jung, C. G. (1983). Az analitikus pszichológia és a költői műalkotás közti összefüggésről. In: Halász L. (szerk.) *Művészetpszichológia*. Gondolat Kiadó, Budapest, 201–218.
- Jung, C. G. (2003). *A szellem jelensége a művészetben és a tudományban*. Scolar Kiadó, Budapest
- Kellogg, J. (1978). „*Mandala: Path of Beauty*”. Master’s thesis. Antioch University. Columbia, Md. 129.
- Kulcsár, Zs. (1993). *Pszichoszomatika*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Kulcsár, Zs. (1998). *Egészségpszichológia*. ELTE, Eötvös Kiadó, Budapest.
- Luban-Plozza, B., Pöldinger, W., Kröger, F. (1994). *Pszichoszomatikus betegek az orvosi gyakorlatban*. Animula, Budapest.
- Mees-Christeller, E. (1995). *Kunsttherapie in der Praxis*. Urachhaus. Stuttgart.
- Müller, P. E. (2005). *Figyelem és szeretet. Útmutató mesék. Lélektani értelmezések és gyakorlatok*. Ursus Libris, Budapest
- Navratil L. (1993): *O. T. tollrajzai*. Párbeszéd Könyvek, Budapest.
- Pertorini R., Polcz, A. (1976). *Orvosi pszichológia a gyakorlatban*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- Prinzhorn, H. (1922). *Bildnerer der Geisteskranken. Ein Beitrag zur Psychologie und Psychopathologie der Gestaltung*. Berlin: Springer.
- Suzuki, D. T. (2006). Előadások a zen buddhizmusról. In: Fromm, E. – Suzuki D. T.: *Zen buddhizmus és pszichoanalízis*. Helikon Kiadó, Budapest, 70–90.
- Trixler, M., Jádi, F., Gáti, Á., Tényi, T. (1993): A művészet-pszichoterápia jelentősége schizophrén pszichózisok komplex terápiájában. *Psychiatria Hungarica*, 8, 353–359.
- Vas, J. (1993): Halál- és újjászületés-analógiák a pszichoterápiában. *Pszichoterápia*, 1, 21–33.
- Vas, J. (2006): A kétszemélyes pszichoterápia hatótényezői: egy interaktív neuropszichológiai értelmezés vázlatja. *Psychiatria Hungarica*, 5, 332–350.