

Gyógyítás és személyiségfejlesztés vizuális művészet-pszichoterápiával.

A módszer ismertetése ¹

Dr. Antalfai Márta PhD, ECP

Lelki Egészségvédő Alapítvány Művészet-pszichoterápiás Műhely

Meggyes István emlékére²

Összefoglalás: Az alkotásnak, mint az önkifejezés kreatív formájának, nem csak az egészségmegőrzésben van lényeges szerepe, hanem az egészséges személyiség megismerésében és fogalmának meghatározásában is, hiszen úgy tűnik, hogy mára a pszichológia többet tud a patológiás személyiségről, mint az egészségesről. Ezért a művészeti terápiás műhelyek egyben a „lelki alkímia” színterei is, mivel a gyógyításon túl a személyiség mélyebb megismerését is szolgálják. A *katarzisélményre épülő tematikus művészet-pszichoterápiás* módszer az analitikus pszichológiára és az analitikusan orientált csoportterápiára épül. **Célja:** az emberélet sorsfordulóihoz, illetve a személyiségfejlődés fázis-specifikus állomásaihoz kötődő archetipusok (kapcsolati mintázatok) szimbolikus megjelenítése vers, zene és kreativitásra épülő alkotófolyamat művészi erejének felhasználásával. További cél, az adott tematikában manifesztálódó kapcsolati konfliktus művészi megjelenítésével mesterséges úton katarzisélmény keltése, hogy ezáltal a tudattalan, vagy csak részben megélt kapcsolat-konfliktusok a felszínre kerüljenek, majd a készült alkotásban megjelenjenek és feldolgozást nyerjenek. Az alkotói folyamatban (speciális módon alkalmazott képzőművészeti technikák) mód nyílik úgy a trauma, mint a komplexus megjelenítésére és annak komplex, azaz a személyiség egészét (nem csak kognitív szinten) érintő és bevonó feldolgozására is.

A módszer a természet rendjére hangolva segíti elő az érzelmi és akarati élet, a megérző és beleélő készség, valamint a tudat felismerő képességének a fejlesztését. A terápiás folyamatban keletkezett alkotás tükröt tart az alkotó elé, felkínálva számára az aktuális konfliktus háttérében húzódó komplexussal való szembenézést. A módszer a lelki dinamika újjászerveződését két úton kívánja elérni: Az első út a természet és az évkör változásaira, valamint ünnepeire történő érzelmi ráhangolódás, amelynél a változás belülről kifelé, a

¹ A tanulmány rövidített változata a *Magyar Pszichiátriai Társaság VI. Nemzetközi Kongresszusán* (2006. február 1-4) hangzott el.

² Ezúton emlékezem *Meggyes Istvánra*, a veszprémi Lovassy László Gimnázium volt tanárára, akinek irodalomórái nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy művészetterápiás módszerem alapeszméjét még a pszichológiai tanulmányaim megkezdése előtt, gyógypedagógusként létrehozhattam és a terápiával hosszú éveken keresztül szolgálhattam a pszichiátriai betegek gyógyulását.

külvilág irányába történő lelki mozgással indul el (lelki gazdagodás, akkomodáció). A második a kintről befelé tartó út, ezt a pszichés asszimilációt, beépítést a külvilág tárgyainak a valósághoz hű ábrázolása segíti elő. A társas kapcsolatok reorganizációja (katarzisélményen keresztül) mindkét lelki mozgást – a belső és külső világ közti kölcsönös áramlást - szolgálja, mivel felöleli úgy az aktuális, mint a múltbeli kötelékeket.

Kulcsszavak: katarzisélmény, lelki dinamika újjászerveződése, tematikus művészet-pszichoterápia, analitikus pszichológia, analitikusan orientált csoportterápia, alkotói folyamat, autonóm komplexus, érzelmi ráhangolódás, „lelki anyagcsere”, dezintegráció, regresszió, rekreáció, komplexuskezelés, érzelem-mozgósítás, szülő-archetípus, gyógyító archetípus, kollektív és személyes tudattalan

Curing and Personality Development Through Art-Psychotherapy. The Description of the Method.

Mrs Márta Antalfai, PhD

Psychical Health-Care Foundation – The Workshop of Art-Psychotherapy

Summary

Compositions as creative forms of self-expression play important role not only in health-care activity, but to present an exact definition to the category of the healthy personality as well. For, it seems that the psychology has hoard more information up on the pathological personality, than on the healthy. Therefore, different workshops of art-therapies are scenes of “the spiritual alchemy”, because they can serve to get a deeper look into the personality beyond the elementary aims of the health-care. The method of the thematic art-psychotherapy based on catharsis-experience is built on the analitical psychology and on the analitically oriented group-therapy. The aim is to generate artificially catharsis-experiences employing the impressive forces of poems, music in order to rise the unconscious, or the partly experienced partner-conflicts to the surface which could manifestate themselves in the process of the creative work and could be elaborated in the group-activity. In the creative process (adapted more art technincs) there are good opportunities as in cases of traumas as of complexes to manifestate themselves, and it is possible as well, to elaborate the whole personality and not only at a cognitive level.

The method helps the personality, will have been tuned to the system of the nature to develop the emotional and volitional segments, the sensitive and empathetic capabilities, furthermore the disposition of recognition of the cosciousness. In the creative process the actual production hold a mirror to the creator, offering to him or her the opportunity to face the real complex with its background the actual conflict. The method aims to reach the reconstruction of the psychical dynamics in two ways. The first is an emotional resonance to the changes of nature, of the year and of the feasts, in which the psychical process starts from inside to the direction of the outside world (psychical enrichment and accomodation). The second way is

directing from the outer world to the inner one, which comprises a certain psychical assimilation, a built-in process which is assisted by a true to nature representation of the subjects of the world. The reorganization of the social connects through catharsis-experiences serves both of these psychical movements (a mutual circulation between the inner and outer world), for it includes as the actual as the old bods.

Keywords: catharsis-experience, reorganization of the psychical dynamics, thematic art-psychotherapy, analytical psychology, analytically oriented group-therapy, creative process, autonomous complex, emotional tuning up, psychical metabolism, desintegration, regression, recreation, treatment of complexes, mobilization of emotions, adult-archetypes, healing archetypes, collective and personal unconscious.

Katarzisélményre épülő tematikus művészet-pszichoterápia

*„amikor hagyom, hogy az alkotás beszéljen,
akkor lényegében odaállok lelkem legbelső zugainak,
a legbelső kastélyomnak a kapuja elé”*

Emmanuel Müller (1)

A tanulmány több évtizeden átívelő, összességében 14 éves szakmai tapasztalatra épülő művészet-pszichoterápiás módszert kíván bemutatni.

A kötődéseinket, társas kapcsolatainkat katarzisélményen keresztül reorganizáló művészet-pszichoterápiás módszer ambuláns és bent fekvő 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 archetipusainak képi és téri (festés, rajzolás, agyagozás, modellezés, montázs, stb.) ábrázolására, szimbolikus megjelenítésére épülnek. Az évszakok, hónapok váltakozására történő fókuszálás mozgásba hozza a lelki dinamikát, aktiválja a személyiségfejlődés általam tételezett fázis-specifikus munkamódjait: a hasadást (diszjunkciót), differenciálódást, hasonulást, előhívást, azonosulást, ráismerést, kivetítést, beépítést és lebontást, majd integrációt és konjukciót, ami a folyamat végén magában foglalja a transzformációt is. A természeti környezet finom változásainak élmény-szintű 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, ill. 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 háttérében 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 szakirodalom művészeti terápián a képzőművészeteket alkalmazó gyógyító eljárásokat érti, egyéb művészeti ágakhoz kapcsolódó terápiaik esetében – mint például zene, tánc – külön megnevezi a művészeti ágat: zeneterápia, táncterápia.

Művészet-pszichoterápiás módszerem alap gondolata

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, akárcsak néhány ecsetvonásban is, kifejeződhessenek.

Pár ecsetvonás, játék a színekkel is üdítő, örömet adó lehet. Környezetünk azonban sokszor nem segíti, hanem ítélkezéseivel gátolja a velünk született kreativitás kibontakozását.

Az iskola mottója: „Minden ember művész.”

Célja: A természet rendjére hangolódva elősegíteni az egészségfejlesztést, egészségmegőrzést, ill. 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.

Első műhely: Róbert Károly kórház

„A képi világ ismerete, ... a betegek alkotásainak megismerése hozzásegítheti a nagyközönséget a lelki élet és az emberi szenvedés jobb megismeréséhez.” Hárdi István (2)

Az ismertetésre kerülő képzőművészeti vagy vizuális művészeti terápiával 1972-73-ban kezdtem el foglalkozni első munkahelyemen, a budapesti Róbert Károly (ma Nyíró Gyula) kórház Munkaterápiás részlegén. Itt alkalmaztam először gyógyítás céljából ambuláns és bent fekvő pszichiátriai betegek számára festést, agyagozást, rajzolást, montázs és kollázs készítést, stb., kreatív foglalkozásként, célzott tematikával. Majd közel nyolc éven át vezettem korhatártól és diagnózistól függetlenül neurotikus és pszichotikus betegeknek a társas kapcsolataikat fejlesztő, ill. reorganizáló, katarzisélményre épülő tematikus művészeti csoportterápiát.

A foglalkozások célzottan irányultak a lelki egyensúly megteremtésére, a külvilág és a belső világ közötti kölcsönhatás, „lelki anyagcsere” létrehozásával. Ebből kiindulóan hetente kétszer tartottam foglalkozásokat egy 8-12 fős, lényegében állandó létszámú csoportnak, amelyen átlagosan 3–4 hónaptól fél-egy évig 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 úgy a saját, mint 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, ill. 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, ill. kívülről befelé (vagy fordítva) ható, az alkotói folyamatban megjelenő mozgás olyan lelki anyagcserét indít el és tart fenn, amely a rekreáció és egészségmegőrzés alapfeltétele.

Művészeti terápiás kezdeményezésem első biztatója és méltatója *Prof. Dr. Angyal Lajos* volt. 1974-ben a betegek alkotásaiból – a módszer bemutatásával együtt – országos körű kiállítást szerveztem a Munkaterápiás részlegén, amelynek emlékkönyvében elismerésüket fejezték ki a korszak ismert pszichiátriai, közöttük: *dr. Timár Ilona, dr. Fenyvesi Tamás, dr. Váradi István, dr. Faludi Gábor, dr. Csicsel Magdolna, dr. Dénes János, dr. Hegedűs Imre, dr. Kelemen Andor, dr. Pertorini Rezső, dr. Horváth Endre*. 1976-tól akkori főnököm, *dr. Simkó Alfréd* volt az egyik fő támogatója a művészeti terápiának.

Moussong-Kovács Erzsébet felkérésére 1978-ban mutattam be módszeremet az Orvostovábbképző Intézet Neurológiai és Pszichiátriai Tanszékén.

A művészeti terápia gyógyító hatása többirányú, a beteg személyiségétől, és a betegségtől is függően. Különösen nagy jelentőséggel bír az alkotás folyamata az autisztikus, verbális kifejezésben gátolt betegeknél.(3) Pl. a kataton stuporban szenvedőket, akiknél egyik fő tünet a mutáció volt, túl azon, hogy benntartotta őket a csoportban, egy idő után megszólalásra „bírtá”, majd segítette a kommunikáció beindulását és felvételét. Depressziósoknál 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 betegeknél megjelentek alkotásaikon szorongásaik, félelmeik, téveszméik, amelyek így tükröt tarthattak eléjük, s mivel indirekt úton, vers, zene illusztrálásaként „ölthettek testet”, könnyebb volt velük szembenézni és feldolgozni azokat.

Az 1972-74-ben létrehozott terápiás módszer a neurotikus és pszichotikus betegek társas kapcsolatainak újjászervezését szolgálta. Célja az volt, hogy költemények művészi erejének felhasználásával katarzisélményt keltsen a betegekben, miáltal tudattalan, vagy csak részben megélt kapcsolat-konfliktusaik a felszínre kerülhessenek, és az alkotó jellegű manuális tevékenységek során a felkeltett feszültség levezetődhessen, majd 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 kifejezésmódnak 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.

A terápia folyamatában az egymásra épülő foglalkozások keretében „...a katartikus hatások összegeződnek, pozitív változást létrehozva...” „Az érzelmek felső, kifinomodott spektruma (emberszeretet, részvét, kötelességérzet) a spektrum alsó végén elhelyezkedő emóciókat (dühöt, haragot, félelmet) átlényegíti.”(4) A versek és a zene hatására lehetőség nyílik a betegeknek arra, hogy részesei legyenek az alkotók által közvetített érzelmeknek, melyeket az alkotás hív elő bennük. Ez nem csak érzelmi világukat mozgatja meg és egyben fejleszti, hanem egyben utat nyit a tudattalan felé, a komplexusok irányába is.

Jung így fejezi ki a művészi alkotások lényegét: „A művész ... megtalálja azt, amit a többiek, anélkül, hogy tudnák, nélkülöznek.”(5) 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 az ismert, az érzelmi deprivációnak végzetes eredménye lehet. Kísérletileg ilyen depriváció előidézhethető ideiglenes pszichózist, vagy legalábbis időleges mentális zavarokat.(6)

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 érintettek a betegek. Ha közvetlenül róluk lenne szó, még jobban bezárkóznának (hárítás, védekezés), hiszen maga a pszichés, pszichoszomatikus betegség is felfogható egyfajta kompenzációnak, mivel a pszichés zavar hátterében legtöbbször én-gyengeség, 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 ki van védve a korai tudatosítás, ugyanakkor a személyiségben mégis lezajlik egy folyamat: érzelmi végigélése, majd kivetítése és megjelenítése a komplexusnak, illetve konfliktusnak, ami így feldolgozhatóvá válik.

Kifesti, kirajzolja magából az addig energiáit lekötő, nemegyszer nyomasztó érzelmi állapotot. Részben úgy szabadul meg problémáitól, mintha verbálisan tudatosulna benne. Természetesen a beszéd útján történő megfogalmazás, mint másodlagos folyamat-gondolkodás (4) a magasabb szint, de legtöbbször – éppen a fejletlen pszichés struktúrájából eredő én-gyengesége 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. Maguk a képzőművészeti (és más) alkotások, valamint a művészeti terápia is egyfajta „kommunikációs eszköz”, mivel egy preverbális síkon való megnyilvánulást és megértést szolgál. Ahogy *Adorjáni és Végh* megfogalmazza: "anyagba álmodni, amit elveszítettek, kifejezni, amit átélnek és amit megtalálni akarnak."(7)

A folyamatból kitűnik, hogy a terápiás módszer lényegében az első (zene és alkotói folyamat) és másodlagos (vers, megbeszélés) jelzőrendszer, azaz pszichés folyamatok (lényegében a tudattalan és tudatos) közötti kölcsönhatást, egymásra hatást és egyben körforgást segíti elő, ami lényegében a személyiség korrekációját és rekreációját szolgálja.

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 „tehermentesítésére”, egész görcsös személyiségük lazítására is szolgál.

A pszichiátriai betegekkel folytatott sok éves csoportterápiás tapasztalataim alapján mondhatom, hogy a betegek a foglalkozások hatására érzelmileg hozzáférhetőbbé, nyitottabbá, verbális terápiára alkalmasabbá váltak.(8) Elindult náluk a probléma-feldolgozás, ezzel 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. A spontán alkotás regresszió következménye is lehet, illetve fordítva: ahhoz is vezethet. A tapasztalat is azt bizonyítja, hogy az elmeosztályon rajzolgató, festegető 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 öngyógyítási kísérlet, de azt hiszem, a többségnél sajnos csak kísérlet marad, s kevesek azok akiknek ez sikerül. A fentiekben említett betegeknél inkább az áll fenn (kórházi tapasztalat), hogy a spontán rajzolgatás, festegetés sokszor inkább rögzíti az állapotukat, ugyanis ezek a betegek nem egyszer kevés variációval önmagukat ismétlik.(9) Ez pedig nem mindig szolgálja a gyógyulást: a szkizofréniások rajzaira jellemző a sztereotípiá, a perszeveráció, a formaelemek merev ismétlődése, a geometria, a kontúrjaik hol túlzottan erősek, hol elmosódtak. *Jakab* szerint ez az én-integritás zavarára utal, s kiemeli a művészeti terápiának az én stabilitására gyakorolt kedvező hatását.(10) *Trixler* hangsúlyozza, hogy a verbális terápiák lineáris

folyamata helyett a beteg pszichés struktúráját reorganizáló dinamikus művészetterápia jól illeszkedik a szkizofrén betegek kezelésének flexibilis elméletébe.(11) A pszichés struktúrák reorganizációjának előrehaladtával fokozatosan előtérbe kerül a verbális kommunikáció.(12) Ezért a terápiás cél, hogy az alkotói folyamatban keletkezett művek elemzésével hozzásegítsük a beteget ahhoz, hogy a regresszív, nonverbális kifejezés szintjéről eljusson érzelmeinek verbális megfogalmazásához is. (13)

A tematikus művészet-pszichoterápiával a művészi kifejezési módot úgy kívánom a gyógyítás szolgálatába állítani, hogy csoportban történik a festés, indirekt úton irányítva, témájában a betegségük egyik alapvető okát (háttérét), kapcsolati problémáikat megcélozva. 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, érzelm-mozgósítás után a lereagálás is indirekt úton történik, tehát az egész folyamat részben a tudattalanban zajlik. Ezért ezt a tematikus művészet-pszichoterápiás módszert az analitikus csoportterápiákhoz sorolom. Azért írtam, hogy részben a tudattalanban, mert a probléma megfogalmazása 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, ill. 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. Ahogy Bagdynál olvashatjuk: "A nem verbális események szakaszát... szóbeli elemzés, feldolgozás követi és zárja le. Ezáltal az átélések a lélektani munka során lehetővé teszik a tudatosítást, az élményeket hasznosító tanulást." (14)

A rajzolásról, festésről a köztudatban úgy tartják, mint, ami 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: „játsszunk a színekkel, formákkal!” – szólt (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.

Azért, hogy a sokszor csak az egy-két ecsetvonásuk is szép legyen, szépnek hasson, és maguk is örömet találjanak munkájukban, sokféle eszközt bocsátottam rendelkezésükre. Nagy gonddal választottam meg az alapanyagot amire és az eszközt, amivel dolgoztak. Színes, fényes papírokon, üvegen, még 1-2 vonal is szebbnek, érdekesebbnek hat. Választhattak zsírkréta, tempera, akvarell, zománcfesték 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 érzelm színben 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 (15) 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 megismertettem a csoportot az illusztrációnak a jellegzetességeivel. Több, versre készült művészi illusztrációt bemutattam.

A foglalkozások lefolyása

A csoportfoglalkozásokat a Róbert Károly kórház Munkaterápiás Osztályán – amint az elején említettem - 8-12 fős csoportnak tartottam. Hetente kétszer tartottam foglalkozást másfél órás időtartamban. A hét első foglalkozása téma alapján 3 részre oszlott:

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

A jellegzetes kapcsolat-mintákat 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 (manuális – tudattalant érintő és bevonó - kifejezése az érzelmeknek) 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 csoport-feszültség oldására is szolgál. A vers és zene mellett az asztalt az adott évszakra, hónapra jellemző természeti tárgyak – pl. virág, faág, kő, termés, stb.- díszítették. Nemcsak a vers és zene kapcsolódott az évszakhoz, hónaphoz, hanem az asztal „díszei” is. Utóbbiak is az adott időszakra, környezetre hangolódást segítették elő.

Az „évszakok”- témát azért tartottam jónak, mert kapcsolatba hozta (hozza) őket a külvilággal, részben a betegségükből is eredő sivár kórházi életüket színesítette - színesíti. Az évszakok változása eleve hat a személyiségre. Könnyebb az ábrázolása így hamarabb juttatja sikerélményhez az alkotót. 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 (8). 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 párkapcsolatokra.

A személyközi kapcsolatokat érintő tematika vázlata:

I. A szülő-gyermek kapcsolat témaváltozatai

Anya – gyerek 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, szeretetteljes anya-gyerek kapcsolat, pl. *Bölcsődalok*.

Anya- gyerek kapcsolat felnőttkorban

1. *Negatív kapcsolat:* az anyáról leszakadni nem tudó felnőtt, pl. Kosztolányi Dezső.: *Any* c. verse. József Attila.: *Kései sirató* c. verse
2. *Pozitív kapcsolat:* felnőttként való viszonyulás az anyához, pl.: Weöres Sándor.: *Anyám*.

Az apa-gyerek kapcsolat témaváltozatai azonosak 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, ill. vágyakozás az apa után, az apa hiánya, pl.: Kosztolányi Dezső: *Negyven pillanatkép; Apám*
2. *Pozitív kapcsolat:* elfogadó, védő, gondoskodó, nevelő szándékú kapcsolat, pl. Dsida Jenő: *Amundsen kortársa*.

Apa – gyerek kapcsolat felnőttkorban

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

A gyermekkori szülő-gyermek kapcsolat felelevenítése azt célozza meg, hogy a pszichés zavarral, lelki diszharmonióval 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. "Alkotó állapotban új asszociációk, új képzetek, gondolatok születhetnek meg..."(9). A képzetáramlás beindulását, a képzeleti mozgást, s vele együtt a korrekciót fokozhatja az alkotást megelőző imagináció. (16)

A szülő-gyermek kapcsolatot követi a felnőtt párkapcsolat, mint tematikai egység. 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.

II. A felnőtt párkapcsolat témaváltozatai

- a) **elhagyás, csalódás, elválás, elmúlás**, pl.: Ady Endre: *Egyedül a tengerrel*, Nemes-Nagy Ágnes: *Halottak napján* c. verse
- 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* c. verse
- d) **a magány elviselhetetlensége, a társ utáni vágyódás költői képekben való kifejeződése**, pl.: Juhász Gyula: *Milyen volt*, Ady Endre: *Szeretném, ha szeretnének* c. verse

e) **a beteljesült szerelem lelki hatása**, pl.: Radnóti Miklós: *Levél a hitveshez*, József Attila: *Óda* c. verse

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 és pszichológiai tapasztalat azt hiszem bizonyítja, hogy a betegek pszichés vagy pszichoszomatikus sérüléseik miatt sokszor nehezen, vagy sehogy sem tudnak megküzdeni a kapcsolatokkal együtt járó krízisekkel, ami a teljes elzárkózáshoz vezethet (13).

A tematika bemutatása szemlélteti, hogy a csoporttagok egy olyan folyamatban vesznek részt, amely interperszonális helyzeteiket fogantatástól felnőttkorig érinti. A tematikában mind a gyermekkori, mind a felnőttkori párkapcsolatoknál hangsúlyt kap úgy a negatív (frusztrációt, traumát okozó), mint 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 úgy önmagunkat, mint a világot értékeljük) 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 éljem át a betegek újból (hiszen legtöbbször ennek hiányától szenvedtek), hanem „részesüljenek” – a vers által nyújtott érzelm 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 (szintén másfél órában) a valóságból, környezetből választott tárgy csoportban történő egyéni megrajzolása, megfestése, megformázása volt. Ez a feladat a projekciók visszavonásán túl fejleszti a figyelmet, koncentrációt, a realitásérzetet, 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 folytatódott csoportos foglalkozások eredményeivel együtt.

1979-től a módszert egyéni terápiákban alkalmaztam. Itt egy újabb téma játszott központi szerepet: az álmok megrajzolása, megfestése, agyagszoborba „öntése”. Az 1. és 2. táblázaton bemutatott 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 nyújthat. Fontos szerepet tölthet be az önismereti terápiában, szakemberek képzésében is, komplexus-oldó és megjelenítő, ezáltal személyiségfejlesztő hatása miatt.

Második műhely: ELTE Személyiség és Egészségpszichológiai Tanszék

A művészet-pszichoterápia, mint készségi tárgy

„Minél jobban kiteszi magát valaki a művészet hatásának, annál több mindenben megélheti humanizáló lehetőségeit.”

Halász László (4)

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 terápiák) 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 az 1972-74 között létrehozott – a “Társas kapcsolatokat katarzisélményen keresztül reorganizáló csoportos művészeti terápia” címmel 1978-ban írt, s kézirat formájában terjedő - vizuális művészeti terápia módszertanát és hatótényezőit. (Az említett kéziratot lényegében az első műhelyről írottak tartalmazzák.)

A képzés folyamatában készült alkotásokon szimbolikus képekben jelentek meg az ún. autonóm komplexusok, de szembekerülhettek a hallgatók belső világuk érzelmi hullámzásaival is, mint pl. az agresszió, félelem, depresszió, vagy a valóság hátrításán alapuló illuzórikus „boldogságba” menekülés. 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. Az alkotás, kreatív energiákat mobilizálva, a terápia kimenetelét is pozitív irányba mozdítja elő.(17) Készségi tárgyként történő alkalmazása összességében hozzájárult a hallgatók önismeretének növekedéséhez sajátélmény formájában.

Az alábbiakban vázlatos ízelítőt adok az ismertetett módszerre épülő foglalkozások tematikájából, amely végighalad az évkörön: két félév az ősz és tavasz archetípusait öleli fel, a nyári hónapok archetípusaival és pszichés hatásukkal egy hetes nyári tábor formájában ismerkedünk meg.

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

A természettel, évkörrel, univerzummal való kapcsolat:

A foglalkozások tematikája:

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, akarati életet, érzékelést, intuíciót, praktikus intelligenciát.

1.2. Sajátélmény: relaxáció és imagináció zenére és versre; az őszi hatása lelki életünkre. Az őszi szépsége, gazdagsága - pszichés analógiája.

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: Színszimbólika. A színek és a személyiség kapcsolata. Kedvenc szín választása, majd az egyes foglalkozásokon a választott szín szimbolikájának ismertetése megadott irodalmak segítségével. Az őszi szépségei: az őszi színei. Szeptember-október fordulója: a mérleg archetípusa. Mit hozott számomra ez az év? Lelki megmérettetés - sajátélmény alkotások tükrében.

2.2. Gyakorlat 1. – sajátélmény: A változáshoz, elmúláshoz való viszonyunk: a „halál” és „újászületés” dinamikája. Lelki „körforgás”, lelki „anyagcsere”. Zsírkrétával mandala-körök készítése: kívülről befelé tartó mozgás. Választás az asztalon lévő őszi termésekből, gyümölcsökből. A választott termés szimbolizálja, amivel ebben az évben lelkileg gazdagodtam. "Választásainkban ismerhetjük meg önmagunkat." (Szondi) A választott termés megfestése.

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 szabad-asszociációval: 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 újászületés.

4.3. Gyakorlat: relaxáció és imagináció. Vers: Juhász Gyula: *Emlék* című verse. Tusrajz készítése az elhagyás fájdalmáról szóló versre. Zene: Verdi: *Requiem*. 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: ős-erő, „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, ill. az emberi mosoly megformálása féldomborműben agyagból. (A csoport tagjai olyan reprodukciókból választhattak mintát a féldombormű elkészítéséhez, amelyeken megjelenik a „belső mosoly”- pl. Rebrandt: *Titus van Rijn* című festménye - , ill. 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 zsirkréta-vázlat készítése a múzeumban.

7.3. Gyakorlat: Otthoni feladatként a választott kép megfestése a vázlat, ill. az emlékezet alapján, valamint a belső fény megfestése mandala-kép formájában.

VIII. Január

8.1. Elmélet: A tél jelentősége lelki életünkben: befeléfordulás, 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*): Babics 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 - szabad-asszociáció: hangulati életünk télen, deprimáltság vagy, ill. intimitás-élmény.

8.5. A félév alatt keletkezett egyéni alkotások csoportos megbeszélése: az alkotói folyamat lelki üzenete.

Tavaszi félév

I. Február

1.1. Elmélet: A vízöntő hónap archetípusa. Tél és tavasz határán: bentről kifelé tartó lelki mozgás. Lassú oldódás a merevségből, rigiditásból, a gondolkodás egyedulalmából. 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, ill. kristály valóságghú 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 összefolyatása, egybefestése, a keletkezett „hatás”, a zöld szín megfigyelése.

2.5. Az előző alkalommal és az otthon készített alkotások megbeszélése.

III. Március

3.1. Elmélet: Tavasz újjászületés. Pszichoszomatikus betegségek. Testi-lelki átváltozás. Testi- lelki „nagyakarítás”: mi az amit el kell, ill. 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 szabad-asszociációval: 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.: Tavaszvárók.

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 energia- áramlás, 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, ill. 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: Tavasz 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 állat megrajzolása.

6.4. Az előző alkalommal készült alkotások megbeszélése szabad-asszociációval: 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 akvarellel.

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 sajátélmény- szinten megélt belső érzelmi változásainak, tudatosodásának, önismereti fejlődésének megbeszélése. Az év zárása: közös megbeszélés, kritikai észrevételek, javaslatok. A feladott szakirodalomból írásbeli dolgozat, beszámoló készítése.

A módszer 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. (18)

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.

Az önmegvalósítás, individuáció a differenciálatlanságból a differenciáció, az artikulálatlanságból az artikuláció, a strukturálatlanságból, a káoszról 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 világ között a kapcsolat fenntartása. Ha bármelyik terület egyoldalúvá kezd válni, a psziché automatikusan annak korrigálására törekszik, vagy konstruktív, 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, ill. 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, ami elindíthatja azok személyiségbe történő integrálódását és a tudatosítást. Lényeges sajátossága az alkotásoknak, hogy mindig több van bennük, mint amit az alkotó ki akar fejezni. A tudattalan tükröződik vissza bennük. Szemléletesen bizonyítja ezt az a jelenség, hogy amikor a csoporton készült alkotásokat félretesszük, majd később, pár hét múlva a megbeszéléshez elővesszük, a résztvevők nem ismerik fel a sajátjukat. Sokáig keresgélnek, hogy melyiket festették, vagy formázták meg, melyik az övék.

A művészet-pszichoterápia hatásmechanizmusai, céljai, hatótényezői

Sokszor kapcsolják a művészekhez a deviancia fogalmát, a rendhagyó, az adott társadalmi normáktól és szokásoktól eltérő életformájuk, öltözködésük, stb. miatt. Akik a művészeket kizárólag a patológia irányából közelítik meg, figyelmen kívül hagyják az alkotói folyamat lényegét, s vele együtt tulajdonképpen a létrehozott művet. Már *Mátrai* is kiemeli, hogy "nem minden deviáció negatív, akkor sem, ha minden kreáció - ha különböző mértékben is - de pozitív. Néha a deviáció egyenest előmozdítója a kreativitásnak, ami nem jöhetett volna létre a deviációban rejlő tagadás lendülete és tartalma nélkül." (19)

Az alkotás folyamatának építőkövei olyan - a kollektív tudattalanból érkező - üzenetek, 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, amiből, mint feneketlen kútból merít, mindig sokkal nagyobb, sokkal gazdagabb (szinte maga a mindenség, a teljesség) és sokkal átláthatatlanabb, ezért nemegyszer félelmetesebb is, mint az az életforma, amiben a hétköznapi 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. József Attilának ez a kapcsolat az életébe került. Aki képes megtartani az összeköttetést mindkét világgal, a tudatossal éppúgy mint a tudattalannal, az meg tudja őrizni az integritását. Pszichiátriai betegeknél fordul elő, hogy a tudattalan elárasztja a tudatot, a tudat nem tudja megtartani kontrolláló szerepét, s ez el is sodorja a személyiséget. Sokan ezért – nem véletlenül - félnek belső világuk érzéseinek és élményeinek megjelenésétől.

Jung azt mondja, hogy a műalkotás olyan többlettel rendelkezik, amely nemcsak pusztán esztétikai értéke miatt jelent többletet, hanem a szimbólumai miatt is.(20) 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:

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 tükör-funkciója: visszatekint az alkotóra, tudatosít, önismeret-fejlesztő hatású.

Pszichés hatásai:

1. Kielégíti a szépség, harmónia, igazság, jóság iránti igényt, kiemel a hétköznapiakból. „A művészetből mindig valami ünnepi dolog árad...mindezt tudattalanul éljük meg, gyógyító folyamatként.” (21)
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. (22) 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.”(4) Az önjutalmazás pedig fontos szerepet tölt be több pszichés betegség, közülük is elsősorban a depresszió, szorongás, kényszer és pánikbetegség gyógyulásában, hiszen tüneteik hátterében ott találjuk a kisebbségi érzést, a negatív önértékelést, a fokozott bűntudatot és az önbüntető tendenciákat.
4. A kreativitás megjelenéséhez külső ingerekre, motivációra is szükség van. 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”, nem bontakoznak ki és nem integrálódnak a személyiségbe, nem segítik annak gazdagodását és egyben az önmegvalósítást. (23, 24)
5. A különböző művészeti (képzőművészeti) foglalkozások az alkotói folyamat beindulásával a személyiség különböző területeit, pszichés funkcióit érintik, aktiválják, ill. 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. Úgy a saját belső képek megjelenítésekor, mint 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 kiindulva) kifelé, majd kintről (a külvilág jelenségeinek és tárgyainak megfigyelésével és megrajzolásával) befelé tartó hatás, ill. fordítva.
9. Az alkotásban, vagy magában az alkotófolyamatban önmagunkkal találkozhatunk, a festmények, rajzok, szobrok visszapillantó tükrében önmagunkra ismerhetünk. Ebben a

tükörben tudattalan lélekrészünk egy-egy aspektusa, számunkra addig ismeretlen lelki terület kerülhet napvilágra, s integrálódhat a személyiségbe.

10. Kisgyermekkoról kell elkezdni 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 meglepedséget nyújthat az alkotónak.”(25) 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. Vízfestésnél a belső érzésvilág könnyebben megjelenik, nem lehet újból és újból átfesteni, eltakarni, ezáltal a terápiás folyamatban fokozatosan hozzásegít az önelfogadáshoz, ezáltal én-erősítő 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 túl-kontrollós, 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. Depressziós betegeknél szorongásoldó, hangulatjavító, figyelmüket a külvilágra irányítja, a víznek és a színeknek együtt relaxáló hatásuk van.

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 nemcsak 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* 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.”(26)

Az agyagozás, modellezés fontos szerepet játszik a szorongó, kényszeres és pánikbetegek gyógyulási folyamatában.

Montázs és kollázs: fejleszti a külső és a belső világ közötti kapcsolatot, ezzel növeli a szociabilitást, hozzásegít a külvilág elfogadásához. Az alkotás folyamatában az adott kort szimbolizáló fotókat (montázs), valamint a külvilág tárgyait (kollázs) kell összeilleszteni és összeegyeztetni belső világunkkal: fantáziáinkkal, vágyainkkal, tudati beállítottságunkkal. Mindez segíti a jelenhez, a kor adta realitásához történő illeszkedést, a valósághoz való alkalmazkodást, ezzel együtt az „otthonra” találást.

Oldja a merev, törekeny énhatárokat (ezzel a külvilágtól való elzárkózást), ugyanakkor megakadályozza azok feloldódását is. Tehát segíti a rugalmas énhatárok kialakulását, ami különösen a borderline betegek számára gyógyító hatású. Elősegíti az alkalmazkodást, a

külvilág elfogadását úgy, hogy egyben megakadályozza a hasonulást, beleolvadást. (lásd 1. és 2. táblázatot)

Fontos, hogy a terápia folyamatában megjelenhessenek - pl. vízfestésnél - a patológiát jelző ismétlődő sötét, sűrű, szinte víz nélküli színek (depressziósoknál), vagy ennek ellenkezője, az élénk, harsány, egymásba folyó színek (mániásoknál). A kevés szín, sok forma, sztereotip minták (pl. kényszereseknél), avagy a formátlanság, széttöredezettség az agyagmunkán azoknál, akik életcélok, motivációk hiányától szenvednek. **Csak a megjelenés, és megnyilvánulás után következhet be a rekreáció, pszichés és szomatikus szinten egyaránt. A szimbolikus formában (alkotásban) megjelenő aktuális feszültség, diszharmónia csak a megjelenést követő elfogadás, pozitív értékelés, és a készült művekhez fűződő asszociációsorozatok után oldódhat fel.** Ezáltal az alkotásokon tükröződő, hosszú idő óta fennálló hibás beállítottság, az egyoldalúsághoz vezető kompenzáció a művészeti terápia folyamatában korrigálható. Az adott problémára fókuszáló speciális tematikának és művészeti technikának együttes hatásától várható a lelki dinamika reorganizációja, a gyógyulás irányába történő elmozdulás.

A készült alkotásokhoz történő konstruktív hozzáállás, azok pozitív értékelése érvényes magára az egész terápiás folyamatra. Ebben az értelemben megkérdőjelezhető a patológia fogalma is, esetünkben különösen azért, mert az ismertett terápia filozófiája és tematikája nem elsősorban az egészség-betegség kettőségére épül. Az alkotás több mint a betegség, a készült mű túllép az alkotón, így a betegség fogalomkörén is. Ezért a művészet-pszichoterápiának és „az analitikus pszichológiának is teljesen le kell fejtenie magáról orvosi előítéleteit, merthogy a műalkotás nem betegség”.(20) A katarzisélményre épülő tematikus foglalkozásoknál vezérfonalként vonul végig a mozgás és változás, „halál és újjászületés” élményszintű megélése az ismertett módszer segítségével, mivel ezen alapul a pszichés fejlődés is, aminek meghatározó szerepe van a betegségmegelőzésben és az egészségvédelemben. Hiszen a „lelki betegség legalább annyira lehet egy fejlődési krízis (újjászületés-jelkép), mint egy életkorszak lezárásának kifejeződése (halál-analógia). Ezt az analógiás szerkezetet kell, hogy tükrözze a pszichoterápiás folyamat is, ha az egyén élethelyzetére promotív hatást kíván gyakorolni.”(27)

Összefoglalva: Az ismertett művészeti terápia, mint alkotófolyamat segíti a személyiség fejlődését, differenciálódását, a lelki dinamika újjászerveződését.

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.

Harmadik műhely: Lelki Egészségvédő Alapítvány Művészet-pszichoterápiás Műhelye és Képzőhelye

*„E képek mindegyikébe egy darabka
emberi pszichológia és emberi sors
van bezárva...”*

C. G. Jung (20)

2001-től kezdődően folyamatosan vezetek önismereti művészeti terápiát a C.G Jung Komplex Pszichoterápiás Egyesületnél a pszichoterapeuta képzés részeként és a LEA (Lelki Egészségvédő Alapítvány) keretében akkreditált továbbképzésként pedagógusok és pszichológusok számára.

A műhely célja: gyógyítás, egészségmegőrzés, kreativitásfejlesztés önkifejezéssel.

Személyiségünk – egészséges működése esetén - fejlődő, mozgásban lévő, önmagát szabályozó rendszer, aminek lényege a tudattalan és a tudatos terület közötti kapcsolat és egyensúly fenntartása. A fejlődés mindig változást hoz magával. A változáskor krízist élünk át, sokszor a veszteséggel együtt járó gyász lelki állapotát is. A fentiekben már bemutatott művészeti terápia folyamatában mesterségesen kiváltott és ezáltal újraélt krízisek feldolgozása történik.

A változást, fejlődést megelőző krízis hatására létrejövő átmeneti dezintegráció és regresszió lehetőséget teremt arra, hogy a tudat aktivációs szintje csökkenjen és a tudattalan vegye át a vezető szerepet.(28, 29) Jól szemléltetik ezt a folyamatot a 2. és 3. táblázaton bemutatásra kerülő 29 éves kényszerneurotikus férfibeteg agyagszobrai. A csoportterápiás foglalkozások elején megélt szorongásait, feszült állapotát, a káoszélménnyel analóg általános bizonytalanságérzéseit tükrözik a terápia elején készült festményei, amelyeken egészen sötét színek egymásba folyásával, illetve lendületes-indulatos ecsetkezeléssel született ismétlődő nonfiguratív mintákkal találkozhatunk. A káosz élménye mellett, talán kis erőltetéssel absztraktak is nevezhető képekről sugárzott a félelem, szorongás, düh és az agresszió. Beillettek ezek az alkotások egy három év körüli gyermek „firka”-festményeinek is. A terápia sikere, ill. a beteg gyógyulása szempontjából meghatározó szerepe volt annak, hogy ezen alkotásokhoz a terapeuta hogy viszonyult. Talán úgy, ahogy egy anya tud gyönyörködni gyermeke első firkarajzaiban! Izgalmasnak és szépnek találtam mindegyiket, a páciens pedig csak úgy öntötte a fenti „stílusú” festményeket, amelyek egy idő után odáig fejlődtek, hogy külső szemlélő számára is esztétikusnak hatottak. Fél-egy év múlva színei lassan világosodtak, pasztell színek jelentek meg a festményein, amelyekből lassan rajzolódott ki olyan elemi formák, mint kör, háromszög, négyzet, majd hegy, tó, tájkép, fa, végül emberalak és sok mandala. Ezt olyan ősi szimbólumok követték, mint kígyó, kereszt, sárkányalakok, megfeszített Krisztus, tövisszorosú fejek, könnyező, torz arcok. Hasonló tartalmú alkotásokról számol be és illusztrál könyvében *Jacobi* kényszeres betegekénél.(30) *Moussong-Kovács Erzsébet* "Rácsok" c. tanulmányában fogalmazza meg, hogy a betegek a kreatív terápia folyamatában "rácsokkal, bezártsággal, végtelen magánnyal jelenítik meg betegségüket, szinte áttétel nélkül."...egyszerre élük meg a társadalom elutasító, stigmatizáló viselkedését és saját patológiás személyiségük belső korlátait, elmagányosodásukat." (31) Ismertetett kényszerbeteg páciensem alkotásain is átsüt testi-lelki szenvedése, küzdelme az életért.

A beteg festményeinek és agyagszobrainak a terápia időrendjében felállított sorozata (3. és 4. táblázat) jól tükrözi személyiségének fejlődését, az artikulálatlan érzelmekből az artikulált, differenciált érzések megjelenéséig, amelyeket először absztrakt, kaotikus formák, ezt követően állatalakok, később szfinx-szerű lények, majd angyalok, szentek, végül emberalakok jelenítenek meg. Az ember megjelenését a két szélsőség - állatalakok, sárkányok, kígyók, szorongást tükröző félelmetes lények (ösztönvilág), majd a másik véglet: angyalok, krisztusfej, szentek (szellemi dimenzió) - a rossz és a jó kettősége, disszociációja előzi meg. Majd ezt követi - előbb szfinx (állat és angyalalak együtt), majd gyermek és végül felnőtt férfi alakjában megjelenve - az integráció. A folyamattal párhuzamosan saját személyiségének integrációja és elfogadása.

Esetrészlet: A fentiekben említett 29 éves, kényszergondolatokkal és szexuális kényszerképzetekkel küzdő férfibeteg egyéni és csoportos művészeti terápiájának meghatározó állomásait és a terápia módszerét szeretném röviden ismertetni. Az egyéni terápia kezdetekor őrző-védőként dolgozott, így lényegében egész nap „élhetett” a kényszereivel. Azonban egy idő után ezek nem csökkentették, hanem növelték belső feszültségét és a környezete felé áramló agresszióját. Utóbbiak, valamint párkapcsolati problémái miatt kért segítséget. Az analitikusan orientált, álomelemzésekre is épülő művészeti terápia fő irányai a következők voltak: először akvarellfestést kezdtünk el, amely arra szolgált, hogy artikulálatlan és differenciálatlan érzéseit szabadon, ugyanakkor egy másik dimenzióba (önmaga elé is tükröt tartó színekbe, formákba) áttéve jelenítse meg. Feszültségoldó és katartikus hatású volt a számára. A másik irány a környezetében lévő külső tárgyak precíz lerajzolása valóságként. Ez a terápiás technika (amiről a korábbiakban részletesen írtam) itt arra szolgált, hogy a koncentrált, kívülről irányuló figyelem leállítsa a kényszergondolatait és képzeteit. Ez sikerült is, de csak a rajzolás ideje alatt. Kezdetben 10-15 percre, ami hónapok alatt fél-fél órára növekedett. (Megjegyezném, hogy a beteg a korábbiakban és a terápia nagy része alatt, azzal párhuzamosan gyógyszeres kezelésben is részesült, aminek a tüneteket illetően nem volt önmagában átütő eredménye!) A külvilág tárgyainak lerajzolását a művészeti albumokból történő másolás, majd múzeumokba járás követte, ahol szintén lerajzolta majd lefestette a számára tetsző alkotásokat. Semmilyen információt nem kapott a képzőművészeti technikát illetően, ennek ellenére úgy másfél év alatt magától eljutott odáig az óvodai szintről, hogy „megtanult” nagyon jól rajzolni, majd festeni is, még később agyagszobrokat készíteni. Mivel maga is átélte, hogy az alkotói folyamat alatt nem jelentkeznek kényszerei, azt találta ki, hogy napközben, pl. járműveken utazva képzeletében lerajzolta amit a buszon látott: táskákat, cipőket, arc és fejrészeket, stb. Az intenzív figyelem alatt sem jelentkeztek a kényszerek. A harmadik terápiás irány az agyagozás volt, amit a legjobban szeretett. Először artikulálatlan formákat „alkotott”, élvezte az agyag fogását, megnyugtatta, ha ujjait benne tartotta az agyagban. Felismerhetetlen formájú több kilós alkotásai nagy örömet váltottak ki a terapeutából. Majd itt is, akár csak a festményeknél, minden instrukció nélkül, maguktól jelentek meg agyagszobrain először a mitikus alakok (angyal, ördög), allegóriák (a jóság, igazság alakjai), archetípusok (pl. nagy anya, öreg bölcs), majd rengeteg fej, sokféle érzelmet tükröző arccal, nem egy kígyóval körültekerve, végül a szív alakja a legkülönbözőbb formában, kompozícióban. (lásd a 2. és 3. táblázatot) Három évi egyéni terápia után (az első évet követően munkahelyet változtatott és ügyvezetői munkakörben helyezkedett el) lényegében tünetmentessé vált, s művészeti terápiás csoportban folytathatta a gyógyító-fejlesztő alkotói munkát.

Összefoglalóan azt a tapasztalatomat szeretném átadni, hogy a fentiekben ismertetett kényszeres kórképnél az általam alkalmazott művészeti terápiás módszer összességében mintha azt segítette, volna, hogy lebontsa azokat a – jelen esetünkben kényszeres tünetekhez vezető, gyermekkori traumákhoz kötődő, hibás szociális visszatükrözésből eredő érzelmi, kognitív és viselkedésbeli - sémákat, amelyek fenntartották nagyfokú szorongásaira, félelmeire, kontrollálhatatlan agressziójára épülő kényszergondolatait, kényszerképzeteket. Ezeket elsősorban az akvarellfestés és az agyagozás szolgálta, mely alkotói folyamatoknál központi szerepet játszott a terapeuta pozitív visszatükrözése. A beteg láthatóan (de verbálisan is megfogalmazva) élvezte, hogy a kreativitás szintjén eljuthat a dezintegrációig, a regresszióig, az artikulálatlan érzésekig, „visszatérhet” a kezdetekhez, hogy majd „újjaszülethessen”.

A testi-lelki egyensúly visszaállítása magában rejti a teljességélményt, az univerzumra történő ráhangolódást. *Merényi* megfogalmazásában: az ember ősi és örök vágya a totalitás átélése, keresése, külső és belső világának megismerése, az azokkal való összhang érzése.(32) A képzőművészeti terápiákban Jung óta a mandala festés-rajzolás szolgálja az egyik meghatározó módszer a teljességélmény eléréséhez.(33) A kínai filozófusok a valóság végső lényegét tao-nak, útnak nevezték, ami számukra folytonos áramlást, változást jelent. Valamennyi jelenség ennek a kozmikus folyamatnak a része. A tao jellemzője a ciklikus természetű szakadatlan mozgás. A fejlődés is ilyen ciklikus mintázatot mutat.

Ezért a terápiás módszer egyik meghatározó (az első egy évet felölelő) tematikai egysége az évszakok, hónapok váltakozására történő ráhangolódás elősegítése, ami mozgásba hozza a lelki dinamikát, aktiválja a személyiség fejlődését.(18)

A fejlődést magába foglaló változás, azaz transzformáció szakaszait a fa, mint ősi fejlődés-szimbólum jól szemlélteti. A magból – a nagy átalakulás, átváltozás során – a zöld növényi rész fejlődik, ágak, fa-rész, levelek, majd az újabb minőség, virág és gyümölcs. Ezért az évszakok változásaira fókuszáló foglalkozásokon központi helyen szerepelnek a farajok. Könnyű a megformálása, archaikus jellegénél fogva vonzó téma, ábrázolása a személyiség mély rétegeit érinti (34), mivel kevés énvédő mechanizmus áll a projekció útjába.(35, 36)

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

A nyár azoknak jelenthet problémát, akik nehezen tudnak „kinyílni”. Ilyenek pl. a szorongásos és kényszerbetegek, utóbbiak – kérdőíves felmérés alapján – a nyártól a meleg miatt – mivel nem tudják azt kontrollálni - erősen szoronganak. A nyár kritikus azok számára is, akik éppen az ellenkező érzelmi-hangulati állapotra, a felhangoltságra, mániára hajlamosak, akiknek én-határaik 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 én-integritással rendelkeznek, valamint azoknak, akiknek nehéz a befelé fordulás, a belső világban élés, a meditáció. Ezzel sokszor együtt jár az alacsony önismeret, az önmaguktól való „félelem” is.

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

A fentiekből is kitűnik, hogy a természet és az évkör változásaira történő ráhangolódást elősegítő tematikai egysége a művészeti terápiának egészségvédő és prevenciós hatású.

A második, szintén egy évet felölelő tematikai egység a *kapcsolatok*. Lényege a már előzőekben ismertetett alapvető kötődések pozitív és negatív aspektusainak élményszintű illusztrálása, amelyek versek és zene hatására készültek: anya-gyerek, szülő-gyerek, ill. a felnőtt párkapcsolatok. Itt a cél: költemények művészi erejének felhasználásával mesterséges katarzisélmény keltése, hogy ezáltal a tudattalan (azaz komplexus által megkötött), vagy csak részben tudatos kapcsolat-konfliktusok a felszínre kerüljenek és az alkotói munka során feldolgozást nyerjenek.

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 füzetébe folyamatosan írja a csoporttagok visszajelzéseit, amelyek mint szimbolikus értelmezések összességükben rendkívül fejlesztik az önismeretet, segítik a projekciók visszavonását, az árnyék-személyiség felismerését és az integrációt. Tudatosítom a résztvevőkkel, hogy társaik visszajelzéseit - szabad asszociáció formájában – úgy értelmezzék, hogy azok ötven százalékban szólnak az alkotóról, ötven százalékban pedig arról a csoporttagról, aki elemzi az alkotást.

A második év tematikai egységéhez tartozik még a *saját életút „újraélése”* a terápiás folyamatban, amelyben szintén lehetőség nyílik a korrekcióra és rekreációra.(37) Megjelenik az alkotásokban - a vers, zene és imagináció (itt tudatosan adom azt az instrukciót, hogy az anyaméhben érzik magukat) hatására keletkezett festményeken - a méhen belüli állapot élménye, ill. az újra-átélhetőséggel a korrekció lehetősége is (vers: pl. Dobozi Eszter *Embrió álma*). Foglalkozásainkon az életút újraélése a fejlődési szakaszokat fémjelző archetipusok megjelenítésével történik. (Megjegyzés: a képzés második éve a *kapcsolatok és a saját életút újraélést* - úgy a valós, mint a vágyott kötelékeket és élményeket - öleli fel.)

Az alábbiakban ismertetem a három éves képzésben részt vett 11 szakember (orvosok, pszichológusok, pedagógusok, pszichoterapeuták) önvallomását a katarzisélményre épülő tematikus művészeti terápiáról. Sajátélményeiket "A művészeti terápia hatása az életemre" címmel írták:

1. "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."
2. "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."
3. "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."
4. "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."
5. "Nyitottá váltam, több barátom és ismerősöm lett. Könnyebben kezelek helyzeteket."
6. "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."
7. "Itt tényleg tudatosíthatom, hogy mi miért történt, történik velem. Nagyon nagy mértékben segített a hibáim felismerését, tudatosítását és ezek kezelhetőségét. Lehetőségeket villantott fel bennem a változtatásra, a másként való hozzáállásra."
8. "Segít az életfeladataim megoldásában, problémás helyzeteimben. Gazdagította a munkámat, egy újabb terület felvirágoztatására nyílik lehetőségem."
9. "A művészeti terápia valahol kitörés volt számomra a mindennapok egyformaságából. A belső problémáim a felszínre kerültek Kezdttem önmagam elfogadni."
10. "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."
11. "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."

Összefoglalva: A bemutatott művészet-pszichoterápiás módszer a lelki dinamika újjászervezését 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 (akkomodáció).

A kintről befelé tartó utat a külvilág tárgyainak valóság-hű ábrázolása segíti elő. Ez a folyamat figyelem és koncentráció-fejlesztő, és 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 (asszimiláció).

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

A művészet harmonizáló hatására - amelyet a tanulmányban ismertetett esetrészletek is illusztrálnak - a stresszoldás, az általános testi-lelki állapot rekreációja, a betegségmegelőzés és természetesen a gyógyítás miatt is nagy szükség van, ahogy ezt már *Mezei* megfogalmazta: "a bérházba, városba zsúfolt egyedek között fellépő és egyre fokozódó feszültség enyhítése céljából...A művészet elsődleges szerepe a külső inger helyettesítése komplex ingerléssel." (38). Az alkotás folyamatának ezen funkciója teszi lehetővé a korrekciót, a fejlődést, a gyógyulást, pszichés betegeknél a traumák, elfojtások, komplexusok, velük együtt a félelmek, szorongások, stb. megjelenését, majd feldolgozását (lásd példaként az 1.,2 és 3. táblázatot) A művészet-pszichoterápia gyógyító hatása, ahogy az a tanulmányban is szerepel, különösen jelentős a szorongásos kórképeknél, depressziónál, kényszerbetegségekben, borderline eseteknél és fontos szerepet tölt be a személyiségfejlődésben. (39)

A kreativitás elősegíti az energiák konstruktív irányba történő átalakítását. (40) Az alkotó folyamat a kreativitás által felszabadítja a betegeknél a komplexus által megkötött energiákat, amelyek elindíthatják a személyiség fejlődését, az individuációt.

Irodalom

1. MÜLLER P. E.:

Figyelem és szeretet. Útmutató mesék. Lélektani értelmezések és gyakorlatok. Ursus Libris. 2005. 112.

2. HÁRDI I.:

Az agresszió és a képi világ, az agresszió képi megjelenítése. In: Az agresszió világa. Szerk.: Hárdi István. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest, 2000. 95.

3. GÁL P. PISZTORA F. ASZTALOS D.-NÉ

A kreatív terápia technikái, indikációi és terápiás lehetőségei. A Magyar rehabilitációs Társaság Pszichiátriai Szekciója II. Tudományos Ankétjának előadásai. Számgép Nyomda. Budapest; 1976

4. HALÁSZ L.:

Művészetpszichológia. Gondolat Kiadó. Bp., 1983. 9-43.

5. JUNG, C. G:

Az analitikus pszichológia és a költői műalkotás közti összefüggésről. In: Halász I. (szerk.) Művészetpszichológia. Gondolat Kiadó. Bp., 1983. 216-217.

6. BERNE, E.

Emberi játzmák. Gondolat Kiadó. Budapest 1984

7. ADORJÁNI F., VÉGH M.

Művészet és gyógyítás. In: A kifejezés pszichopatológiája és a művészeti terápia. III. kötet. A Magyar Pszichiátriai Társaság II. Kongresszusa Nemzetközi Részvétellel. Bp., 1986. november 14-16.

8. ANTALFAI M.

Társas kapcsolatokat katarzis-élményen keresztül reorganizáló tematikus művészetterápia. Kézirat; 1978

9. NAVRATIL L.

O. T. tollrajzai. Párbeszéd könyvek, Budapest. 1993, 29.

10. JAKAB I.

Képi kifejezés a pszichiátriában. Akadémia Kiadó, Budapest, 1998.

11. TRIXLER M., JÁDI F., GÁTI Á., TÉNYI T.

A művészet-pszichoterápia jelentősége schizophrén pszichózisok komplex terápiájában. *Psychiatria Hungarica*, 1993; 8: 353–359.

12. TRIXLER M. (szerk.)

A schizophrén pszichoterápiája POTE, Pécs, 1996

13. KONTA I.

Képzőművészet a pszichiátriai gyógyításban. In: A kifejezés pszichopatológiája és a művészeti terápia. III. kötet. A Magyar Pszichiátriai Társaság II. Kongresszusa Nemzetközi Részvétellel. Bp., 1986. november 14-16.

14. BAGDY E.

A nonverbális pszichoterápiák. In.: Juhász S. (szerk.) Nonverbális pszichoterápiák. Animula Kiadó. Budapest; 1991; 5. old.

15. POLCZ A. - PERTORINI R:

Orvosi pszichológia a gyakorlatban. Medicina Könyvkiadó. Bp., 1976. 449-463. o.

16. ANTALFAI M.

Gondolatok a diabetes mellitus pszichés háttértörténeiről egy fiatal nőbeteg esetismertetése kapcsán. *Pszichoterápia*; 1994; 3: 229–234.

17. BENSON, K., MOUSSONG-KOVÁCS E.

Kreativitás és deviáció. Akadémia Kiadó, Budapest, 1982.

18. ANTALFAI M.

A lelki dinamika újjászerveződését elősegítő vizuális művészeti terápia – a módszer bemutatása. *Psychiatria Hungarica Supplementum*; 2005; 86.

19. MÁTRAI L.

Kreativitás és deviáció. In.: Popper P. (szerk.) *Kreativitás és deviáció*. Akadémia Kiadó, Budapest, 1984. 10.

20. JUNG, C. G.

A szellem jelensége a művészetben és a tudományban. Scolar Kiadó. 2003

21. MEES-CHRISTELLER, E:

Kunsttherapie in der Praxis. Urachhaus. Stuttgart. 1995. 1.

22. BENEDEK L.

Játék és pszichoterápia. Animula Kiadó, Budapest, 1994

23. ANDERTEN, K.

Wasserträume. In: Riedel, I. (szerk.) *Die vier Elemente im Traum*. München: Deutscher Taschenbuch. 1997. 153-225.

24. HÁRDI I.

Gondolatok a kreativitásról. *Psych. Hung.* 1997, 12:6, 699-706.

25. HARPER, S.:

A vízfestés iskolája. Egmont Kiadó. Bp., 2004. 7.

26. SUZUKI, D. T.:

Előadások a zen buddhizmusról. In: Fromm, E. – Suzuki D. T.: *Zen buddhizmus és pszichoanalízis*. Helikon Kiadó. Bp., 2006. 70-90.

27. VAS J.

Halál- és újjászületés-analógiák a pszichoterápiában. *Pszichoterápia*. 1993; 1. 21-33.

28. KULCSÁR ZS.

Pszichoszomatika. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest. 1993

29. KULCSÁR ZS.

Egészségpszichológia. ELTE, Eötvös Kiadó, Budapest. 1998

30. JACOBI, J.

Vom Bilderreich der Seele. Walter-verlag. olten und Freiburg im breisgau. 1985

31. MOUSSONG-KOVÁCS E.

Rácsok. In: A kifejezés pszichopatológiája és a művészeti terápia. III. kötet. A Magyar Pszichiátriai Társaság II. Kongresszusa Nemzetközi Részvétellel. Bp., 1986. november 14-16.

32. MERÉNYI M.

Mozgásművészet pszichoterápia. In.: Juhász S. (szerk.) Nonverbális pszichoterápiák. Animula Kiadó. Budapest; 1991. 72-92.

33. FINCHER, S.

Mandalakészítés. Édesvíz Kiadó Budapest. 1998

34. BUCK, J. N.

The H-T-P Technique. A qualitative and quantitative scoring manual. Journal of Clinical Psychology, 1948. 4: 315-396.

35. BOLANDER. K.

Assessing Personality through Tree Drawings. New York: Basic Books. 1977

36. SÜLE F.

A „Fa-rajz”-teszt. In: Mérei F., Szakács F. (szerk.). Pszichodiagnosztikai vademecum II/2. Budapest: Tankönyvkiadó, 1988. 89-148.

37. KEIZER, Martin

Művészeti terápiás képzés 1999-2003. (holland művészetterapeuta által tartott képzésen személyes közlés)

38. MEZEI Á.

Elméletek és művészek. Gondolat Kiadó, Budapest. 1984; 110.

39. ANTALFAI M.

„Nem ijed meg a saját árnyékától”. A perszóna és az árnyék szerepe a pánikjelenségek létrejöttében az identitásváltás és személyiségfejlődés megközelítéséből. *Pszichoterápia*; 2001; 6: 425–435.

40. BARKÓCZI I., ZÉTÉNYI T.

A kreativitás vizsgálata. Pszichológiai tanácsadás a pályaválasztásban. Módszertani füzetek, Budapest; 1981

Antalfai Márta 1145. Budapest, Laky Adolf u. 11. E-mail: antalfai.marta@freemail.hu

1. táblázat

30 éves borderline nőbeteg alkotásai a gyógyulás folyamatában. A terápia folyamatából kiemelt önarcképek a két éves művészet-pszichoterápiás munka során megjelenő kulcsfontosságú változásokat tükrözik személyiségében.

1. kép



„Depresszióm”

2. kép



„Félelem”

3. kép



„Modern félelem”

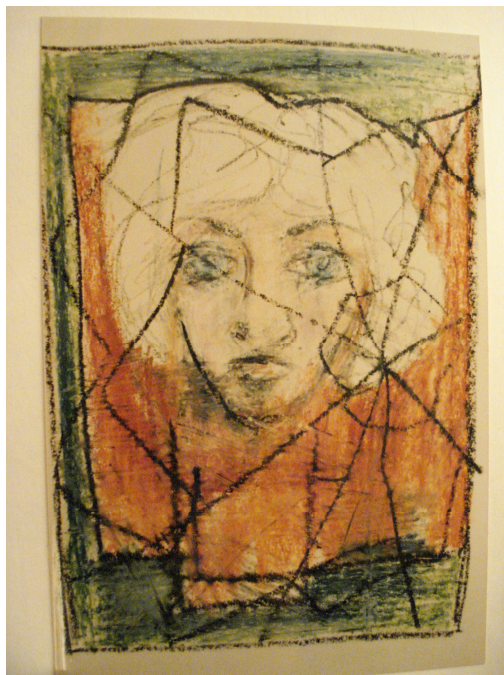
4. kép



„Összeomlás”

2. táblázat

5. kép



„Pókhálóban”

6. kép



„Megtisztulás”

7. kép



„Ablak mögött”

8. kép



„Kitekintő”

A képek jól érzékeltetik én-határainak bizonytalanságát a terápiás folyamatban bekövetkező regressziót, összeomlást, a „halált és újjászületés” dinamikáját: az új identitás kialakulását, személyiségének újra-rendeződését, az „átkereteződést”, egységesülést, letisztulást és a stabilabb én-határokat.

3. táblázat

29 éves kényszerbeteg férfi gyógyulási folyamata alkotásainak tükrében: agyagszobrok.



4. táblázat

