

SASVÁRINÉ SZABÓ KLÁRA

## Álmok kusza kertje

Esetleírás

2009. május 9-én az *Egy nap az esélyért* rendezvény keretében művészetterapeutaként vettem részt a pécsi középiskolák drogprevenciós napján.

Az egyszeri esetből kiindulva inkább önismereti csoportra gondoltam, amelyet a felhívó plakáton a *Találkozz önmagaddal! Játssz a formákkal, színekkel! Az álmok kusza kertjei* címmel kreatív csoportfoglalkozásként hirdetem meg. Nagyon szerényen apró betűvel szerepelt *A művészetterápia a belső harmóniánkért* mottó. A terápia szóval óvatosan kell bánni, mert az emberek többnyire megijednek tőle, ezért inkább a kreativitásfejlesztésre helyeztem a hangsúlyt. Igyekszünk elfogadtatni, a köztudatba helyezni, hogy mi a művészetterápia, miben segíthet.

Sajátélményű csoportot terveztem, ilyenkor nem bocsátkozunk elméleti fejtegetésekbe. Itt minden a megtapasztalásról és önmagunk feltárásáról szól. A művészetterápia az alkotás öröme túl lehetőséget nyújt, hogy kreatív formában fejezzük ki önmagunkat. Elmondjuk mindazt, amit sokszor nem is sejtünk, kimondjuk azt, ami kimondhatatlan. A módszer lehetővé teszi az önismeretet, rávilágít lélektani működésünkre, kapcsolati mintázatainkra, érzelmi hiányainkra, és a tudattalanból felszínre kerülő érzések bensővé tételével lehetővé teszi a korábbi traumák feldolgozását. A rajzolás, festés már önmagában is felszabadító. Terápiás hatása nemcsak az alkotó folyamatban, hanem az utána következő, az alkotó általi értelmezésből, az érzések, emlékek, történések feldolgozásából áll. A szimbolika és az asszociációk nyomán feldolgozhatóvá válnak az élet nehézségei.

A képzőművészeti alkotások elmélyült befogadásának katartikus ereje pedig lehetővé teszi, hogy a képpel azonosulva a néző felismerje saját maga képhez fűződő érzéseit, és a terapeuta, a csoport segítségével feldolgozza őket.

16 fős heterogén, nagyon érdeklődő csoport (ideális nyolc-tíz fő) indult.

Az ismerkedés után instrukciókat adtam a kétórás foglalkozás menetére. Megbeszéltük, hogy a játékos önkifejezésben itt mindenki önmaga lehet. Ez nem kis feladat, mert a bizonytalan ember folyton a másik munkáját lesve próbál alkotni, mit is tudna létrehozni abból a komplex hívóingerből, amely a relaxáció, a zenemű és a kiválasztott vers- vagy novellarészlet mint aszso-

ciációs mező, mint imaginatív, belső kép hív elő benne. Ötperces relaxáció után indítóképpnek *Babits Mihály-versrészletet* választottam *Az álmok kusza kertjeiből*.

„Csak önmagunkra és belső képeink megfigyelésére törekedjünk, azzal dolgozzunk!” A bőséges anyagválaszték (vásznak és festékek) lehetőséget adott a sokoldalú önkifejezésre. Voltak határozott grafikai vonalakat, színeket bátran használók, akik elmélyültek az alkotás nyújtotta örömben, és voltak bizonytalankodók.

A zenét és az irodalmi illusztrációt, a verset vagy a novellát mindig az adott korcsoporthoz és tematikához választom. Folyamatos (húszórás) önismereti művészetterápiás csoportnál a kiválasztott versek és zenék az adott érzelmi állapotokra, életciklusokra fókuszálódnak.

Olykor nehéz megküzdni a kapcsolatokkal járó krízisekkel, ami sok esetben elszigeteltséghez, magányossághoz, alkohol- és drogfüggőséghez, táplálkozási zavarokhoz vezethet.

A foglalkozások célzottan irányulnak a lelki egyensúly megteremtésére, a versek mint hívóingerek lehetővé teszik a negatív vagy pozitív érzelmi állapotok ismételt átélését.

A középiskolás csoportra figyeltem, instrumentális filmzenéket kiválasztva, amelyeket már ők is ismertek (K-PAX, Halott menyasszony, *James Horner*, *Thomas Newman*: Prelude, Adagio, *Bach*: Cello Suite No. II.).

Érzelmi ráhangolódással kezdünk, amelyet a relaxáció, a folyamatos, egymást követő zene, a vers vált ki. Belső képek (imagináció), színek és formák jelennek meg képzeletünkben. Felszínre jönnek a tudattalanból érzelmek, oldódik a feszültség. A katartikus élmény keltése, majd annak megjelenítése, a korai és későbbi traumák átdolgozása így válik lehetővé, integrálhatóvá a személyiségbe. Mindenki szabadon, kreatív formában fejezheti ki önmagát.

*Nem ismerjük egymást, kezdetben még nagy a távolságtartás, kis csoportban beszélgetünk, érdeklődnek a foglalkozás felől. Vivien határozatlanul, tétovalon előrajzol a vásznonra, majd megjelenít két álló lányfigurát jobb és bal oldalon. A bal oldali piros felhasított ruhában, tűző napkoronggal a háttérben jelenik meg, a jobb oldali sötétkék háttérben, fekete nadrágban, kék, sötét háttérrel az éjszakában. Kéztartásuk az alakok mögött van, a képen nem látható.*

Kapcsolataik beszűkülésére, bezárkózásra utal, az egyedüllétre. Kamaszoknak nehéz megfogalmazniuk a szeretetre és az emberi kapcsolatokra, az elfogadásra vonatkozó igényeiket.

A feldolgozás közben, az önmaguk általi megfogalmazásban azért fény derül erre. Fontos, hogy ők maguk jussanak el az önfelismerés szintjére.

*A két figura szempárjait összehasonlítva tűnik fel, míg a napsütésben, piros ruhában álló lányalak szemei világoskéken, aprólékosan megrajzolva, festve nyitott és érdeklődő tekintetet mutatnak, addig a sötét éjszakában álló leány szeme fekete foltként, riadtan tekint ránk.*

*Van valami nyugtalanító ebben. Várom, és bízom benne, hogy a foglalkozás utolsó negyedében erre azért fény derülhet. Sajnos visszafogottsága miatt keveset tudunk meg róla. Kevés az idő ahhoz, hogy az egyszeri alkalom alatt nyíltan beszéljen önmagáról. A képnek van valami feszítő dinamikája: az erőteljes bal oldali piros háttér, vörös ruha, a sárga, viszonylag nagy teret betöltő napkorong és a közepén élesen elváló sötétkék hátterű, sötét ruha, fekete nadrág, fekete szem.*

*Eselvonásai határozottan, bátran felhordottak, széles ívűek, egészen meglepő a kezdeti grafikus bizonytalansághoz képest. Az alkotás összefogott, a többiekben is sokfajta érzést kelt.*

*Laci kisebb felületű papíron dolgozik szémmel, sűrűn satírozott felület közül kukucskálnak ki apró, színes szívek. Sűrűn satírozott, fekete, komor foltok utalhatnak a szorongás, az agresszió állapotára. Nem beszél a képről.*

*Gábor nagy ívű akvarellpapíron grafittal dolgozik. Ujjnyi vastag indák összefonódását rajzolja, amiből elágazó kacsok mutatnak az ismeretlen felé, a belső indák gomolyszerűen fonódnak egymásba a felület középpontján. Elmélyülten, nem tétován dolgozik, tudja, mire vállalkozott. Gyakorlott a grafika használatában.*

*Az alkotásban megjelenő szimbólumokkal dolgoztunk, így váltak megközelíthetővé kapcsolati hiányok, családi diszharmoniók, iskolai, közösségi kudarcok, vágyott emberi kapcsolatok.*

*Az értelmezés során elég bátran beszél „zűrés” családi helyzetéről, a meg nem értettségről, arról, hogy mennyire vágyik az elismerésre. Rossz tanuló, egyszer már évet ismételt. Az alkotásban örömet leli, itt kap visszaigazolást arról, milyen értékes ember. Rátalált egy olyan kifejezésformára, amelyben kiteljesedhet.*

*Az értelmezés közben a biztonságot adó léggör egyre nő, a gyerekek elhagyják „alkotó szigeteiket”, és már körben ülünk, közel egymáshoz, valami meleg együttlét hatja át a csoportot, egyre többen és gyakrabban mosolyognak, nyíltabban beszélnek önmagukról, társaik munkájáról.*

*Azzal, hogy közel kerülök a másik munkájához, beleélem magam az ő lelki világába, beleérző képességem is javul.*

*A csoport-összetartozás élménye növekszik, csökken az izoláció, az érzések egy idő után megoszthatóvá válnak.*

Az alkotás és az asszociációk nyomán az érzelmek kívülré helyeződnek, így megindul a feszültség belső önszabályozása.

Az alkotásokban valamennyien önmagukkal találkoztak, önmagukra ismertek akkor is, amikor egymás munkáiról alkottak véleményt. Mindez a tudattalan tartalmak kivetülése, projekciója révén. Amire elsőként még nem gondolunk, saját alkotásunkra nézve, sokszor csak később válik világossá, annak értelmezésekor, hogy mi került napvilágra.

Fontos, hogy ezután beépüljön a személyiségünkbe, mert csak így jöhet létre a lélek egysége a belső világunk és a külvilág között.

Az alkalmazott technikák pszichés hatásai: az akvarellfestés, a porkrétával dolgozás, a színek és a víz látványa relaxáló, oldja a szorongást, a túlzott teljesítménykényszert, én-erősítő, és növeli az önelfogadást. Borús hangulatban hangulatjavító, spontán, nagyon aktivizálja az érzelmeket.

A grafittal való munka inkább a kognitív folyamatokat segíti elő. Fejleszti a figyelmet, a koncentrációt, kitartást, fegyelmezettséget.

Voltak kisiskolásokra jellemző, sok érzelmi tartalmat rejtő munkák.

*Réka a virágzó mező domboldalai közé három egymástól független fát rajzolt színes ceruzákkal. A két szélső felfelé ívelő ágakkal, mintha rügyfakadás előtt lenne, napsütés, mindent átjár a levegő. A közepén álló fa kócos, csüngő, vastag hajtómegeként hajlik előre. Szomorúság árad belőle. Sehogy sem illik a tavaszi képbe. Réka önmagát látja a középső fa lehagolt állapotában. Magányosnak, szomorúnak érzi magát, sokat szorong, kevés az önbizalma, bár a két szülő, mint a két fa megjelenítője, védelmet jelent. Hangulata olykor felvidul, a lap alján sorakozó apró virágok is erre utalnak.*

A fa ősi fejlődésszimbólum, archaikus jellegénél fogva képes a személyiség mély rétegeit érinteni. A levelek, a virágok vagy éppen a csupasz ágak utalnak a személyiség állapotára, fejlődési irányára.

A tudatosodást és vele együtt az önismeretet a közös megbeszélés segítheti elő.

## Összegzés

Az ismertetett kreatív művészetterápiás csoportfoglalkozás segíthet önmagunk jobb megismerésében, szorongásaink, félelmeink, rejtett agresszióink oldásában.

A csoport kohéziós ereje, az együvé tartozás élménye, az elfogadás, valamint az elfojtások, félelmek megjelenítése és feldolgozása utat nyithat számunkra a fejlődésre.

A kreativitás felszabadítja kötött energiáinkat.

A folyamatos változást jelentő lelki dinamikák teszik lehetővé lelki anyagcserénket, és az alkotás révén a folyamatos külső-belső világunk mozgásával harmóniát teremtenek bennünk.

A teljes önismeretre, az érzelmek feldolgozására a folyamatos művészetpszichoterápiás munka (tíz–harminc óra) ad lehetőséget. A drogambulanciákon, az iskolákban az agresszió megfékezéséhez, a börtönviseltek önismertéhez, az áldozatok, adott esetben egy bankrablás szemtanúinak traumatikus élményfeldolgozásához folyamatos terápiás munka kell. A terápiás munkában fontos a visszatekintés, a változások monitorozása.

Természetesen az önismeret utáni változás annak is függvénye, ki milyen mértékben vesz részt a művészetterápiás csoportmunkában. Az volt a célom, hogy segítsék a diákoknak rátalálni arra a belső harmóniára, amelyre felnőttként is támaszkodhatnak.

Bízom benne, hogy e rövid lélegzetű művészetterápiás csoport megmutatta a résztvevőknek, hogy az alkotás, az önkifejezés és önismeret az öngyógyítás, a lélekformálás egyik leghatékonyabb eszköze.