

SASVÁRINÉ SZABÓ KLÁRA

A művészetterápia lehetőségei az ifjúság lelki egészségvédelmében, a drogprevencióban

Az egyén egészségét, teherbírását döntően lelki kiegyensúlyozottsága határozza meg. A lélek kiegyensúlyozatlansága kiőró agresszióhoz, deviáns társadalmi magatartáshoz vezethet.

A művészetterápia két nagy tudományterületet átszövő, módszertanilag a pszichiátriához és pszichológiához kapcsolódó olyan gyógyító tevékenység, amely gyakorlati oldalról a játékos, felszabadult alkotómunkáról, másik oldalról a tudományosan igazolt lélektani folyamatok közötti összefüggések kutatásáról, alkalmazásáról szól.

Joggal merülhet fel a kérdés, hogyan kapcsolódik a művészetterápia a bűnmegelőzéshez, miért fontos, hogy a rendészeti tudományokkal és gyakorlattal foglalkozó szakemberek információkat kapjanak e módszerről és annak hatékonyságáról. Valamennyiünknek, akik emberekkel és jellemük jobbá tételével foglalkozunk, nyitottak kell lennünk az új lehetőségek megismerésére.

Tele vagyunk feszültséggel, indulatokkal, gyerekek sokasága agresszív, szülők és pedagógus kollégák várnak módszertani javaslatokat a drogkérdés, a deviáns magatartások, a későbbi súlyos személyiségzavarok leküzdéséhez.

Egy megtartó, jó művészetterápiás alkotóközösségben eltöltött idő pozitív előmozdítója lehet a személyiségfejlődésnek.

Bár a művészetterápia a pszichiátria területén régóta alkalmazott módszer, a XX. században lett elismert gyógyító, lelki egészséget megelőző tevékenység. A pszichiátriai intézményeken kívüli elterjedése most vált időszerűvé, részben az egyetemi képzésnek tulajdoníthatóan, részben annak a szándéknak megfelelően, hogy a megelőzésben, az oktatási, nevelési intézményekben dolgozók legyenek birtokában e szemléletnek.

Magyarországon lelki egészségünk ápolásának még kevésbé ismert formája a művészetterápia. Az Egyesült Államok és Németország területén a művészetterápia az óvodák és iskolák tanmenetének része a mozgás, a zene és a képzőművészetek területén.

A képzőművészetterápia az ember imaginatív természetéből indul ki. Ezen a képi gondolkodásmódot, a fantázia vizuális megjelenését, vagy például az álom-

SASVÁRINÉ SZABÓ KLÁRA

munkát értjük, amely szintén képekben jelentkezik. A képi kifejezést kevésbé tudjuk kontrollálni, mint a verbálisat, így több lehetőséget ad arra, hogy mélyebben, őszintebben feltárjuk vele pszichés folyamatainkat.

A művészetterápia egyéni vagy csoportterápiás keretek között az alkotásra helyezi a hangsúlyt. Az alkotás folyamán lehetőségünk van megismerni saját megismételhetetlen lényünket. Arra az alapélményre épít, hogy mindenki saját maga alakítja lehet. A művészi munkában a „belső” és a „külső” összehangolódik, és így mint egy képernyőre kivetülnek lelki tartalmaink, mozgásaink. E munka folyamán „belső rendezetlenségeink” is kívültre helyeződnek, és a kész alkotás tárgyasítja, megtartja érzéseinket.

Ennek egyrészt fájdalom- és feszültségcsökkentő hatása van. Másrészt a folyamat második részében alkotó és alkotás kapcsolatba lép egymással, ami különleges lehetőségeket ad arra, hogy rátekintsünk belső tartalmainkra. Az önreflexió segítségével átélni, rendezni és feldolgozni tudjuk belső élményeinket.

Kinek segít a művészetterápia?

Ajánlott minden nehezen elfogadható állapot elviselésében és feldolgozásában, amit reánk szabott az élet. Gyermekkortól az idős korosztályig számos területen jól alkalmazható a módszer. Fontos a bűnelkövetőknek és az áldozatoknak az átélt agresszió és trauma feldolgozásában. A megelőzés mellett a már megtörtént bűneseteknél, a büntetésüket töltő bűnözőknél is hatékony terápiának bizonyulhat.

Egyéni és csoportformában a művészetterápia kiépíthető a pártfogói felügyelettel – akár országos hálózattal. Segít megbirkózni olyan mentális problémákkal, mint a kriminalitás területén lévő magatartászavarok, drogabúzusból eredő bűnelkövetés, a hiperaktivitás, figyelemzavar, szorongásos tünetek, patológias kórképek, mint a skizofrénia, amelyek aránya az elmúlt évek felmérései szerint világszerte emelkedett.

A terápiás munkát megfelelően képzett, diplomás szakemberek végezhetik.

Minthogy a pszichiátria területén régóta eredményesen alkalmazott a módszer, ennek széles körű terjesztése indokoltá teheti a lelki traumán átesett, súlyosan traumatizált áldozatok megsegítését is. A mérhető eredmények minden tudományterület sarkalatos pontjai, hiszen az olvasó, az új szemlélettel találkozó számára az eredmény, a változás, a hatás a legmeggyőzőbb érv. A pszichiátriai szakirodalom bőven utal a pozitív változások eredményeire.

Ha most megvizsgáljuk a frusztráció, a szorongás, a kötődés és az agresszió összefüggéseit és a hozzájuk kapcsolódó érzelmeket, állapotokat mint a félelem, a

bizonytalanság, elutasítás, kirekesztettség és a harag, valamint a művészterápia gyakorlati alkalmazását, láthatjuk, mennyire fontos, hogy „kifessük magunkból” dühünket, kétségbeesésünket, hiányállapotainkat. Ha nem várjuk meg, míg szorongásunk növekszik, ha teszünk azért, hogy elviselhetetlen feszültségeink oldódjanak, hogy elfojtott indulataink, feldolgozatlan traumáink szocializált, értéket teremtő műalkotások által lassan napvilágot, sokat tettünk önmagunkért és embertársainkért.

Az alkotás örömen túl lesznek, akik pozitív visszajelzést adnak, megosztják velünk hasonló érzéseiket, ezáltal lelki fájdalmaink, izolációnk csökken, önértékelésünk növekszik. A művészek intuitív módon érzik ennek szükségét és hasznosságát, érzik a bennük zajló katarzist, az alkotás öngyógyító hatását. Példaként szolgáljon, hogy „*Michelangelo da Caravaggio (1571–1610) kötekedő, bűnöző személyiség, volt, agresszivitása képein is kifejeződik*”¹. Szerencsés volt, mert megtalálta azt az utat, hogyan szublimálja a benne rejlő agressziót. Ugyanakkor a művész képi, tárgyi megjelenítő képességével, rajzával, festményeivel, szobraival bepillantást enged belső énjébe, saját lelki működésének komplexitásába.

Miért a művész és csak a művészet közegeiben képzelhetők el számára megoldások az élet nehézségeire és konfliktusaira? *Jeremy Irons* színművész nyilatkozta a következőket: „*A színpad felszabadítja az érzelmeid, úgy, ahogy az életben nem mersz érezni. Felszabadít a szerepeid megformálása által.*”² A mű funkciója a művész életében sokoldalú lehet: „*jelentheti az elviselhetetlen feszültség feloldását, de lehet a büszke önfelmagasztalás forrása, vagy védekezés a félelmei ellen, mert félhetünk, hogy elveszítjük az élet és önmagunk felett az uralmat [...]* A művész belső konfliktusainak megoldására és beteljesülhetetlen vágyainak levezetésére neurotikus tünetek helyett műalkotásokat hoz létre. A művészi alkotás folyamatában valamiféle mechanizmus munkál, amely lényeges vonásaiban azonos a pszichoanalízis alatt álló egyének szabad asszociációival.”³

Abból kiindulva pedig, hogy mindannyian a kreativitás lehetőségét magunkban hordozva születünk, lehetőséget kell teremteni az egyén számára – hiszen sokan vannak, akik már elfelejtették – szunnyadó kreativitásuk újraélesztését. A művészterápia története éppen azt igazolja, hogy az emberek érzelmeik által történő kifejezésvágya utat tör. Jelen korunkban közeledés, elfogadás mutatkozik az akadémikus művészet, az outsider art, az önmagukért alkotni vágyók és a tudományok (lélektan, kriminológia, szociológia) területein. Nem véletlen, hogy új összefüggések, követendő példák látnak napvilágot.

1 Hárdi István: Az agresszió világa. Medicina Kiadó, Budapest, 2000, 87. o.

2 Varga Zoltán: Az álomvászontól a filmvászonig. Onirológia és filmelmélet. Világosság, 2006/4., 36. o.
<http://www.vilagosság.hu/pdf/20060717121638.pdf>

3 Hauser Arnold: A művészettörténet filozófiája. Gondolat Kiadó, Budapest, 1978

Történeti áttekintés

A régóta csodált Altamira-barlang festett bölényeiről nemrég vált köztudottá, hogy a szorongások levezetéseként készültek. A képi ábrázolás egyidős az emberiséggel, megelőzte az írásbeliséget.

Kiderült, hogy az emberek által évezredek óta kultúrájuk részeként megélt zene, tánc, festés, lelket gyógyító, közösséget építő, élni akarást segítő, örömet nyújtó hatású egyszerre.

Mindezt Arisztotelész a katarzissal magyarázza.

A katarzis Arisztotelész szerint a tragédia folyamán a főhősben és a nézőben bekövetkező megrendült, emelkedett, megtisztult lelkiállapot. Nem más, mint a lélekben végbemenő megtisztulás: amikor a feszültséget okozó érzések feloldódnak.

Bár Cesare Lombroso (1835–1909) pszichiáter torinói gyűjteménye igen jelentős volt, mégis a betegek művészeti alkotásainak gyűjteményes, tudományos feldolgozása Hans Prinzhorn (1886–1933) német pszichiáter nevéhez fűződik⁴. A Heidelbergben kiállított képeket, textíliákat, szobrokat több híres avantgárd művész is tanulmányozta.

Pécsett Reuter Camillo 1918 és 1946 között gyűjtötte és tanulmányozta a páciensek képeit.

Jakab Irén (1921–) pécsi pszichiáter publikált a képi pszichopatológiáról, 1956-ban jelent meg *Pszichopatológiai művészet* című publikációja Martyn Ferenc festőművész interpretációjával.

Az *art brut* elnevezés Jean Dubuffet (1901–1985) francia képzőművésztől ered. Ő kezdte el gyűjteni a gyermekek, börtönlakók, hajléktalanok, lelki betegek alkotásait, azzal a szándékkal, hogy bemutassa a klasszikus, konvencionális művészeknek a szabad önkifejezésen alapuló alkotásokat. 1949-ben a párizsi René Droun Galériában mintegy kétszáz munkából álló kiállítást rendezett. A kulturális művészet helyett *Nyers művészet* című írásával indította el az *art brut* irányzatot, amelynek megkoronázása volt a ma is megtekinthető Collection de l'Art Brut múzeum és kutatási központ Lausanne-ban.

Sokféle irányzat és terápiás iskola foglalja magába Freud óta az emberiség megsegítésén. Léteznek tudományosan megalapozottak és az ezoterika irányából érkező elméletek. Van úgy, hogy elengedhetetlenül fontos a gyógyszer, adott esetben a kórházi kezelés. Megannyi terápiás irányzat alkalmazására kerül sor adott helyzetben, de a művészetterápia akár fő, akár kiegészítő terápiaként olyan korai preverbalis élményekre, kapcsolatokra, traumákra világíthat rá, ami elengedhetetlen

⁴ Hans Prinzhorn: *Bilderei der Geisteskranken*. Springer, Berlin, 1922

az ember önismeretében, a betegség diagnózisában, és a terápiás munkában, a gyógyításban és a személyiség struktúrájának változásában.

Napjainkban a művészetterápia már nem csak a pszichiátriai intézmények gyógyításban, rehabilitációban bevált módszere.

Cél, hogy minél általánosabb és elfogadottabb legyen a mentálisegészség-velemben, elterjedésével fejleszthetővé váljon az emberek pszichológiai kultúrája, a művészetek iránti fogékonysága és kreatív hajlama.

Művészet-pszichoterápia

Az alkotásnak mint az önkifejezés egyik kreatív formájának nemcsak a patológiás, hanem az egészséges személyiség megőrzésének meghatározásában, fejlesztésében is szerepe van.

„A katarzis-élményre épülő művészet-pszichoterápiás módszer az analitikus pszichológiára és az analitikusan orientált csoportterápiára épül.”⁵

Célja, hogy a személyiségfejlődés fázisai utáni sorsfordulóknál fellépő kapcsolati mintázatok, konfliktusok a zene, vers, imaginatív kép segítségével az alkotófolyamat által szimbolikus úton megjelenjenek és feldolgozhatók legyenek. A terápiás folyamatban az alkotás tükröt tart az alkotó és a terapeuta elé, és segíti a szembenézést az aktuális vagy múltbeli konfliktus okozta komplexussal. A szimbolikus formában megjelenő komplexusok akadályozzák fejlődésünket. Az alkotásban érzelmileg telített ösképek formájában a megjelenítéssel és az utána következő feldolgozással utat nyit a fejlődésnek. A terápia éppen azzal gyógyít, hogy feszültségoldást hoz létre akkor, amikor az elfojtás a feszültséget rendkívüli mértékben felduzzasztotta.

A relaxált állapot segít a lelki ráhangolódásban, elősegíti az elakadt lelki és szomatikus funkciók fejlődését. Az alkotás pillanatában optimális – ekkor érvényesül a koncentráció és az ellazulás, a feszültség és az oldódás harmonikus hatása. Tudjuk, hogy relaxáció közben, az alkotómunka során az izgalmi szint alacsonyabb, ez kedvez az elsődleges folyamatoknak.

Beszéd helyett miért az alkotásban tükröződik a személyiség?

Legnagyobb mértékben az alkotás függ össze a projekciós mechanizmussal. Gyakran a fejletlen pszichés struktúrából adódik, hogy az egyén személyisége, éngyengesége nem teszi lehetővé a verbális megközelítést. Preverbális síkon jobban közölhetők a mélyen fekvő problémák. Az elfojtott érzelmek és tendenciák valóban

⁵ Antalfai Márta: Gyógyítás és személyiségfejlesztés vizuális művészet-pszichoterápiával. *Psychiatria Hungarica*, 2007/4., 276., 279. o.

egy új és megengedett tárgyra tolnak el. E szublimáció az alkotónak alkalmat ad az indulati feszültségek feloldására.

A lélektani munkához tartozik a szabad asszociáció, a játék a színekkel, vonalakkal – kicsit az absztrakt festőket követve. A cél nem az iskolai rajzolás és művészi ábrázolás.

Ebben a megközelítésben a terápia tágabb értelemben vett játékként is értelmezhető, ha a terapeuta segít a páciensnek a játékra való képessége kibontakozásában.

Az egyén így megtapasztalhatja kapcsolati kreativitását. *„A művészet-pszichoterápiában a grafikus kifejezés során az aktivitás nő és kreatív energia szabadul fel. Minél nagyobb a kreativitás annál pozitívabb a terápiás kimenetel.”⁶ „A beteg rajzai főként szimbolikusak és archaikus természetűek, a valódi szimbólum keletkezésének fő feltétele nem intellektuális, hanem indulati jellegű, noha létrejöttéhez intellektuális tökéletlenség is szükséges.”⁷ Az érzések, impulzusok és konfliktusok képi lenyomatai fontos információt hordoznak a páciens állapotáról, fejlődési irányáról.*

A mű manifest és latens mögöttese az álommunka sűrítésével és szimbolizálásával dolgozza fel a tudattalan mélyén fekvő problémákat.

Az alkotófolyamat hasonlít az álmodáshoz, ahol tudattalan tartalmak elevenednek meg a tudatos és a tudatelőtes kölcsönös működésmódjával, de az álomtól eltérően az alkotó tevékenységben az én megtartja felettük a kontrollt és átdolgozza őket. Mindkettőben a felszabaduló szabad asszociációk jutnak érvényre. Freud szerint a művész az elfojtás lazaságával sűríti és szimbolizálja a belső erőket, egyesítve az ösztön-én és az én erőforrásait.

Az alkotás folyamatával alakítjuk önmagunkat, dolgozzuk fel a tudattalanban rejlő konfliktusainkat. Az egyén irreális igényeit szublimálási képességei útján próbálja realitássá változtatni. A művész a lelki betegekkel ellentétben megtalálja a visszautat a valóságba. A szublimálás lényege abból áll, hogy az ösztönt megtisztítja „botránys” tulajdonságaitól. A pszichológia nagy jelentőséget tulajdonít a szimbólumképzésnek, a szimbólum a tudattalan specifikus nyelve, amelyet lefordíthatunk a tudat nyelvére, és értelmezhetünk. Az álomtevékenység pszichológiai eszközei hasonlítanak a művészet szimbolikus formáinak megjelenítéséhez. Technikailag is közősek a következők: a közvetett ábrázolás, a szimbolizálás, az áttételek, a sűrítés és az elsődleges és másodlagos kidolgozás, latens jelenségek. A hirtelen felbukkanó művészi gondolat is hasonlít a terápiában előforduló asszociációkhoz, illetve a szürrealizmus automatikus írásához.

6 Trixler Máttyás: A művészet-pszichoterápia lehetőségei a schizophrén pszichózisok terápiájában. In: Trixler Máttyás (szerk.): A schizophrénia pszichoterápiája. Pécsi Orvostudományi Egyetem Pszichiátriai és Orvosi Pszichológiai Klinika, Pécs, 1996, 107. o.

7 Ferenczi Sándor: Klinikai napló 1932. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1996, 64. o.

Tárgykapcsolat-elméletek

A művészet-pszichoterápia folyamatában készült alkotások képesek rávilágítani az eredeti kötődések kapcsolati mintázataira, és a korrekzív emocionális élmény feldolgozásával, a terápiás áttételben eredményesen dolgozhatók fel a kapcsolat hiányosságai.

A tárgykapcsolat-elmélet a későbbi selfpszichológiai elméletekre épül, amelyek a személyiségfejlődésben a korai, preverbális időszak fontosságát hangsúlyozzák, kiemelve az anya–gyerek kapcsolat elsődlegességét⁸.

Harry Harlow kötődéskutató is az anyához való kötődés motivációját tartja elsődlegesnek. Az egyéves korra kialakuló biztonság, a belső reprezentáció egész életünkre kihat. Az ebben az életkorban kialakult kötődési mintázatok a felnőttkorban ismétlődnek. A bizonytalan, dezorganizált kötődésű gyermek, például bántalmazó szülőknél, a felnőttkori kapcsolatai választásában (barátok, partner) ismétlési kényszerei által ugyanazt a mintát követi; a viktimológia oldaláról tekintve ő maga hívja elő, hogy bántalmazott, kiszolgáltatott legyen.

Ebből is látható, hogy belső visszatartó, egyéni kontrollunk meghatározója: az erős ego; a jó önismeret; felelősségérzet; némi önuralom; az egyén az ellene irányuló agresszív hatásokkal szemben ésszerű és indokolt mértékig képes ellenállást tanúsítani; megfélelő frusztrációtűrő képesség. Jelentős adatok szólnak amellett, hogy *„a biztos kötődés fokozza a self fejlődését, a belső biztosságot, az önérték érzését, az önbizalmat, a kialakuló self személyes erejét és az önállóság kialakulását”*.⁹ *„A viselkedések elsajátításában a belső visszatartásnak a külvilág negatív hatásaiával szemben meghatározó szerepe van a jó szülő–gyermek kapcsolatnak.”*¹⁰

A narcisztikus személyiségzavarban szenvedő páciensek sokszor bűnözéssel, addikciókkal (drog, alkohol, evés), perverziókkal pótolják önértékelésük hiányosságait.

A drogfüggőség hiányzó ürt tölt be a lélekben. *„Feltételezhető, hogy a drogfüggő elsődleges tárgya (anya vagy gondozó) nem volt képes betölteni a feszültségszabályozó szerepet, ami az idealizált tárgyban való traumatikus csatlódáshoz vezet.”*¹¹

A drogot a személy arra használja, hogy betöltsen az ürt, amelyet az idealizált tárgy hiánya hagyott hátra. Olyan terápiás közeget kell teremteni, amelyben pótolhatók ezek a veszteségek. A self alapos megismerésén keresztül gondoskodni le-

8 Donald Woods Winnicott: *Játszás és valóság*. Animula Kiadó, Budapest, 1999, 111–113. o.

9 Peter Fonagy – Mary Target: *Pszichoanalitikus elméletek*. Gondolat Kiadó, Budapest, 2005, 341., 220. o.

10 Korinek László: *Bűnözési elméletek*. Duna Palota és Kiadó, Budapest, 2006, 124. o.

11 Heinz Kohut: *The Analysis of the self*. New York. Magyarul: *A self-analízise*. Animula Kiadó, Budapest, 2001. In: Peter Fonagy – Mary Target: i. m. 208. o.

het a megnyugtatóról és a tükröző funkcióról, amelyek az internalizáción keresztül épülnek majd fel.¹²

Agresszió, drogmegelőzés és művészetterápia

Az agresszió az emberi lét kiküszöbölhetetlen eleme, mint a stressz vagy a frusztráció. Ezért is nagyon fontos, hogy megismerjük saját agresszióinkat. Az agresszív érzéseink és impulzusaink egészséges kifelé irányításának önmegerősítő funkciója van.

Az agresszív személyiségfejlődés egyik kiindulópontja lehet a frusztráció, amelyre a gyermekek agresszióval válaszolnak. A szavakban kifejezett támadások, sértések, az érzelmi, a fizikai bántalmazás, az elhanyagolás dachoz, kirekesztettséghez, szorongáshoz, agresszióhoz vezetnek. Az egyén kínzó szorongásai levezetésére agresszív készletekkel próbálkozik, amelyek megjelenhetnek tudatos és tudattalan fantáziákban, álmokban stb.

Szellemes *Ranschburg Jenő* hasonlata a fregolikabátról miszerint: az egyik oldalán a szorongás, ha kifordítjuk, a másikon az agresszió található. A pszichikumban létrejövő szorongásoktól, frusztrációktól, traumáktól elaborációval (feldolgozással) tud megszabadulni a kliens, miközben a társadalom számára is értékes dolgot valósít meg. Az elaboráció speciális fajtája a szublimáció, amely a művészetű alkotásokban fejeződik ki. Az indulatok magas hőfokú energiája az emberiség részére értékes, egyedi és kimagasló produktumok hajtóerejévé tud válni.

Tudjuk, hogy az agresszió lehet hasznos, értékteremtő, megfelelő mederbe terelve pedig óriási hasznot hajthat a társadalom számára.

A kreatív alkotófolyamat képes átalakítani destruktív késztetéseinket konstruktív formává, kifejezéssé – sűrített, képi szimbolikus úton szublimáltan közvetíteni érzelmeinket.

Az agresszió prevenciója széles körű össztársadalmi feladat.

A társadalom nincs felkészülve az agressziókezelés problémáira. Ezt mutatják az utóbbi időben egyre gyakoribbá váló iskolai bántalmazások, tanárbántalmazások.

A család nevelő hatása csökken, az iskola maga is stresszforrás.

Ha elzáródnak az agresszív energiák kifelé irányulásának útjai, pusztítóan a saját testünk ellen fordulhatnak. Gyermekeknél és serdülőknél nem ritkák az auto-agresszív megnyilvánulások, amelyek önpusztításhoz, később pszichoszomatikus betegségek kialakulásához vezethetnek. A szenvedélybetegség korai felismerése, a későbbi alkoholizmus és a különféle drogok használatának megelőzése egé-

¹² Tényi Tamás: A pszichoanalitikus terápielmélet a legújabb csecsemő-megfigyelés eredmények tükrében. In: Lukács Dénes (szerk.): Szeretet és harag az analitikus pszichoterápiában. Animula Kiadó, Budapest, 1997, 121. o.

szen fiatal életkorban kell hogy történjen. Ehhez nyújt segítséget a művészetterápiás szemlélet és módszer. Ha a szabadon áramló kreatív transzcendens energiáink elé gátat emelünk káros szenvedélyekkel, rabjai leszünk a drognak, alkoholnak, az evés- és játékszenvedélynek, előbb-utóbb romboljuk egészségünket, deviáns magatartással kárt teszünk önmagunkban és környezetünkben.

Ezért elsődlegesen fontos az önismeret! Példaként álljon itt *André Kosztolany* esete: „*A híres, Zürichben tanító és praktizáló Leopold Szonditól kértem tanácsot. Megkérdezte tőlem: Ki volt szadista az Ön családjában? Ne ijedjen meg, ezzel olyan valakire gondolok, aki különösen nagy energiával rendelkezett, és könnyen robbant. Természetesen az apám, válaszoltam spontán, szörnyűmód indulatos tudott lenni. Akkor Ön az apja természetét örökölte. Igen sok energiát szívott magába, amely szeretne kitörni, csak nem talál kiutat. Vannak dührohamai? Be kellett vallanom, hogy igen. Na látja. És mivel civilizált ember, természete harcol a felhalmozódott energia kitörése ellen, így lelki konfliktus lép fel. Ha Ön egy primitív ember lenne, azt tanácsolnám: vágjon fát, hajlítsen vasat, törjön követ! Ha a megfelelő korban lenne, azt ajánlanám: tanuljon sebészetet, ott vághatna. Így azonban azt tanácsolom: írjon!*”¹³

A képzőművészetterápia segít felismerni, beismerni és feladni a káros szenvedélyeinket. Olykor nehéz bátran szembenézni önmagunkkal, pedig a változtatni akarás ekkor dől el.

A személyiség fejlődése – bár kríziseken keresztül – változást hoz magával. A művészetnek így meghatározó szerepe van az egészséges személyiség feltérképezésében (diagnózisban) és az egészségmegőrzésben. A függőség sok veszélyt rejt magában. Az érett függés az értékválasztásainkért viselt személyes felelősséget jelenti. A drogambulanciákon lévő művészetterápiás csoportok lehetőséget adnak – a bizalmat építő közösség által – a talpra álláshoz.

A terápiás közösség a rajzolás, festés, éneklés, zenehallgatás, interpretációk által segít szembenézni a múlttal, haragunkkal, tehetetlenségünkkel, jövővel kapcsolatos félelmeinkkel, az elutasításokkal. Az alkotás és a csoporton belül megélt kapcsolatok átmeneti terében a felelősség, önmagunk megértése bizalommal transzformálódik. A csoportos tevékenység, az együttes élmény aktivizálja a résztvevőket.

A szimbólumokkal telt képek kuszált álomvilágot, kisiklott emberek vágytendenciáit, az alkohol realitást elfedő világát jelenítik meg.

Az alkotás során a műben való „megkapaszkodás” élni akarást fejez ki azért, hogy megmutathatóvá és értékessé váljanak belső reprezentációink.

¹³ André Kosztolany: *Tözsdepszichológia*. KJK, Budapest, 1992, 222. o.

Miközben alkotok, kataritikus erővel hatnak rám a kimondhatatlan, tudattalanból feljövő érzések. A színekkel, formákkal, vonalakkal – művészi előképzettség nélkül – szabadon kifejezhetem az éppen aktuális hangulatomat, a bennem munkáló sokszor elfojtott érzelmeimet, gondolataimat. Felőttként, elfeledve a szabad alkotás örömet, sokunknak nehézséget okoz az első lendületes ecsetvonás, de bátortalan-ságunkat oldja a tevékenység közbeni elmélyülés. Mindinkább előtérbe kerül jobb agyféltekénk kevésbé kontroll alatti működése.

Az alkotó kreativitás örömforrás, visszahozza önfeledt gyermeki játékoságunkat, ami nagyon fontos a depresszió és szorongások enyhítésében. Az egyéni vagy csoportos művészeti tevékenység jó „ellenszere” az önértékelési zavaroknak, a közösségből való kirekesztettségnek, a múltban átélt traumák feldolgozásának.

A terápiás folyamat segít az önelfogadásban, én-erősítő hatású.

Az alkotó tevékenység türelmet, önmagunkban elmélyülést, a bizonytalanság helyett felelősségvállalást, bátor önmegmutatást jelent.

A kognitív folyamatokra ható részletező ceruzarajz fejleszti a figyelmet, fegyverzettséget ad például a hiperaktivitásban. Jó hatással van a hangulati labilitásra. Az alkotással és a befogadással járó katarzis megkönnyebbülést okoz, a közö-ség együttes elfogadó élménye gyógyító hatással van a lélekre.

Hogyan hat lelki életünkre a művészi befogadó folyamat?

„Minden egyes képbe az emberi pszichológia és emberi sors egy darabkája van be-zárva, egy darab bánat és öröm, ami az ősök korában számtalanszor előfordult.”¹⁴

A műalkotások befogadásakor (múzeumlátogatásnál vagy műalkotások másolá-sánál) fejlődik beleérző képességünk. A mű elemzése folyamán empatikus kapcsola-felvétel történik az alkotóval, annak self-struktúrájával és interszubjektív mezőjével.

A saját műalkotásra való reflexió a grandiózus self érzését indukálhatja, hiszen az alkotó saját magát adja bele az alkotásba. Miközben saját magára, műalko-tására reflektál, az anyafigura részéről áhított empátiás reakcióit felválthatja a sa-ját magára (művére) való büszkeség; ez tulajdonképpen az alkotás narcisztikus megszállása, amely segít abban, hogy a páciens meghaladja azt az archaikus szintet, amikor szükségletei kielégítését egy rajta kívülálló anyafigurától várja.

Képes-e a műalkotással való találkozás (képzőművészet, költészet, dráma, tánc, zene) a befogadót korrekív emocionális élményhez juttatni? A terápiában lé-vő két személy közötti közvetlen és „folyamatos gyógyító célú aszimmetrikus inter-

¹⁴ Edward Armstrong Bennet: Az igazi Jung. Animula Kiadó, Budapest, 1999, 79. o.

akció következményeként fellépő indulatátételnek melyek az érvényességi határai, ha kiterjesztjük ennek körét a mű és a befogadó közötti viszonyra¹⁵.

A múltban átéli kínzó élmény lassan feloldódik, és minőségileg megszelídül bennünk. A műalkotás a befogadónak is alkalmat ad indulati feszültségei feloldására. A feszültségre reagáláskor az agresszívenergia-gyűjtő medencéje lecsapolódik. A katarzis kiváltásakor a felgyülemlett agresszív indulatok más úton próbálnak távozni. A létrejött katarzis nemcsak megtisztító, de önerősítő is.

A projekció bár tudattalanul zajlik, lehetőséget ad arra, hogy érzéseket vetítsünk ki az adott műalkotásra. A mű terápiás hatása abban nyilvánul meg, hogy a bennünk lévő feszültségektől időlegesen megszabadulunk, vagyis „a katarzis azáltal gyógyít, hogy a tünet fenntartásához szükséges indulatmennyiséget, mely hamis utakra került és ott mintegy megrekedt normális irányba tereli, amelyen azután levezethető”¹⁶.

Azon felül, hogy az indulatok levezetése gyógyító, a feszültségtől való megszabadulás egyben örömteli megkönnyebbülést is jelent, a művészet egyben szabályozza az agressziókat is „lehetőséget teremtve egyben olyan kognitív és érzelmi erőforrásoknak, amelyeket az ember egyébként kevésbé vagy egyáltalán nem tudna kiaknázni”¹⁷.

Azonosulás azonban nincs empátia nélkül, és ennek mélysége függ az én szilárdságától, mert „aki nem biztos önmaga valóságában, az nem képes zavartalanul átadni magát a művészi élménynek, mert fenyegeti, hogy érzelmeinek realitását összetéveszti mindennapi élete realitásával”¹⁸.

Miként az alkotói folyamatot elősegíti a relaxált állapot, ugyanúgy a befogadás pillanatában is valamiféle ellazultság szükségeltetik a jobb azonosulás és beleélés érdekében. Tudjuk, hogy a ráhangolódás oly mértékű lehet, hogy felvesszük az előadó mimikáját, vagy utánzó mozgást végzünk például Picasso Vasaló nő című képét nézve¹⁹.

A jobb agyfélteke működése közben a megfigyelő mintegy belevetíti magát a tárgyba, úgy viselkedik, mintha az általa megfigyelt személy helyébe lépne. A művel való azonosulás alatt mind az introjekció, mind a projekció tudattalanul működik, az egyén képtelen lesz a külvilág és önmaga között határokat tartani.

Az átélés tisztulást, örömet és megkönnyebbülést hoz létre. A befogadó időlegesen megszabadul a benne lévő feszültségektől. A tünet fenntartásához szükséges indulatmennyiség normális irányba terelődik.

15 Halász László (szerk.): Művészetszichológia. Gondolat Kiadó, Budapest, 1983

16 Sigmund Freud: Esszék. Gondolat Kiadó, Budapest, 1936, 339. o.

17 Halász László (szerk.): i. m.

18 Heinz Kohut: Introspektion, Empathie und Psychoanalyse. Frankfurt, 1977

19 Halász László (szerk.): i. m.

Míg a pszichoanalízisben az analitikus segíti az újrajátszást és az ismétlést, a műalkotás erre közvetlenül képes. Az elfojtott érzelmek – amelyek elfojtásuk miatt mérhetetlenül felduzzadtak, és feloldásuk ezért eddig lehetetlen volt – egy új és megengedett tárgyra tolnak el, tehát mindkét oldalról, az alkotó és befogadó oldaláról a mű lehetőséget ad az indulati feszültségek feloldására. „Ebből következően a művészetet fel lehetett használni bizonyos idegrendszeri betegségek gyógyítására”²⁰. A feszültség kisütése lelkiegyensúly-teremtő és önerősítő.

Az, hogy helyettünk kimondanak valamit a művek, amit mi magunk sem merünk megfogalmazni, az az azonosulás lehetőségét, élményét generálja a tárgy szemlélésében.

A műélvező képes a tárgyat élményszinten megismerni és átélni.

A festmény minden kommunikációs módszerek legtökéletesebb technikája.

Sokan vagyunk, akikhez közelebb áll a szavak nélküli kifejezőmód, könnyebb képpel, zenével, táncsal kifejezni önmagunkat, nehézségeinket, vágyainkat.

Íme, néhány idézet gyermek és felnőtt alkotóktól:

„Az alkotás számomra szórakozás, önismeret, kommunikáció, szabadság, önmegvalósítás, megkönnyebbülés.”

„A művészetterápia segítségével felismertem azt az ellentmondást, hogy megmutasam magam, közben minden erőmmel igyekeztem elrejtteni az érzéseimet, hogy sérülékeny belső világomat a külvilág számára elérhetetlenné tegyem.”

„Szembesültem az érzéseimmel, a gondolataimmal, a személyiséggemmel. Jó érzés, hogy nem kellett magamba fojtanom ezeket az érzéseket, ezáltal a szorongásom is folyamatosan csökkent.”

„úgy feltűntem, mint egy elem” (másodikos kisgyermek)

„Az ember több mint a látszat.”

„Végre önmagad lehetsz.”

„Ha a néző lelkivilága és az én gondolataim találkoznak, akkor jön létre az igazi alkotás, a katarzis.”

Zárógondolatok

Bízom abban, hogy – bár a tudomány új ismeretei sokszor nehezen jutnak el a gyakorlatba, de – a művészetterápia jól működő módszerét sikerül eljuttatnom azokhoz, akik a társadalomban az ifjúság problémáival foglalkoznak. Rendőrök, peda-

²⁰ Charles C. Baudouin: A katarzis. In: Halász László (szerk.): i. m. 331. o.

gógusok, pszichológusok, pszichiáterek összefogása, nyitottsága az új módszerek iránt új lehetőségeket ad a kezünkbe.

Nagyon sok e területtel foglalkozó szakember, bár látja a „tüneteket”, tanács-talan a kiváltó okokat illetően, és nem ismert számára például a művészetterápia mint lehetőség.

Napjaink válságos gazdasági helyzete, az emberek egzisztenciális bizonytalansága nehéz helyzet elé állítja a családokat. A gyermekbántalmazások, az érzelmi elhanyagolás, a halmozódó feldolgozatlan traumák otthon és az iskolában – mindannyiunk által jól ismert gondok.

Civilszervezetek állami intézményekkel összefogva próbálják széles körben tájékoztatni a közvéleményt a különféle módszerekről, ezek hatékonyságáról, eredményeiről. Célunk, hogy a problémás korosztály (legérzékenyebbek a serdülők), az alkoholizálók, a kábítószeresek, az antiszociális iskolakerülők megfelelő segítő ellátásban részesüljenek.

A felbomlott családi otthonból, rossz családi körülményekből származó, érzelmileg elhanyagolt gyermekek segítése fontos feladatunk.

Ezért hoztam létre az SK Relax Művészetterápiáért Alapítványt, amely a művészetterapeuták munkáját elősegítve teszi lehetővé támogató munkánkat a megelőzésben, terápiában és rehabilitációban, mind az oktatás, mind az egészségügy területein.

Hatékony módszert szeretnénk nyújtani a preventív munkában, a művészetterápia-oktatásban, akkreditált továbbképzéseken.

Alapítványunk célja, hogy filmen, tájékoztató kiadványokban, prezentációkon és csoportfoglalkozásokon mutassuk be, miként lehet az agresszió konstruktív, értékeremtő, nem csak pusztító. Ez lehet az agresszió megelőzésének haszna, hogy az ifjúság útja ne a bíróságra, a drogambulanciákba, rendőrségre, a kórházba vagy a börtönbe vezessen.

IRODALOM

André Kosztolányi: Tözsdepszichológia. KJK, Budapest, 1992, 222. o.

Analfai Márta: Gyógyítás és személyiségfejlesztés vizuális művészet-pszichoterápiával. *Psychiatria Hungarica*, 2007/4.

Bálint Mihály: Östörés. A regresszió terápiás vonatkozásai. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1967

Bálint Mihály: Tárgykapcsolat és én nevelés. In: **Vajda Zsuzsanna:** A pszichoanalízis budapesti iskolája és a nevelés. Sik Kiadó, Budapest, 1995, 65. o.

Baudouin, Charles C.: A katarzisz. In: **Halász László (szerk.):** Művészetpszichológia. Gondolat Kiadó, Budapest, 1983, 331. o.

Benet, Edward Armstrong: Az igazi Jung. Animula Kiadó, Budapest, 1999

- Ferenczi Sándor:** Klinikai napló 1932. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1996
- Fonagy, Peter – Target, Mary:** Pszichoanalitikus elméletek. Gondolat Kiadó, Budapest, 2005
- Freud, Sigmund:** Esszék. Gondolat Kiadó, Budapest, 1936
- Halász László (szerk.):** Művészetszichológia. Gondolat Kiadó, Budapest, 1983
- Hárdi István:** Az agresszió világa. Medicina Kiadó, Budapest, 2000
- Hauser Arnold:** A művészettörténet filozófiája. Gondolat Kiadó, Budapest, 1978
- Kohut, Heinz:** The Analysis of the self. New York, 1971
- Kohut, Heinz:** Introspektion, Empathie und Psychoanalysis. Frankfurt, 1977
- Kohut, Heinz:** A szelf analízise. Animula Kiadó, Budapest, 2001. In: **Fonagy, Peter – Target, Mary:** i. m. 208. o.
- Korinek László:** Bűnözési elméletek. Duna Palota és Kiadó, Budapest, 2006
- Tényi Tamás:** A pszichoanalitikus terápiaelmélet a legújabb csecsemő-megfigyeléses eredmények tükrében. In: **Lukács Dénes (szerk.):** Szeretet és harag az analitikus pszichoterápiában. Animula Kiadó, Budapest, 1997, 121. o.
- Tényi Tamás – Trixler Máttyás:** A megértés modelljei a pszichiátriai művészetben In: **Fodor Ildikó (szerk.):** Félelmek és boldogságok. Devi Art Alapítvány, Pécs, 1998, 75. o.
- Trixler Máttyás:** A művészet-pszichoterápia lehetőségei a schizophrén pszichózisok terápiájában. In: **Trixler Máttyás (szerk.):** A schizophrénia pszichoterápiája. Pécsi Orvostudományi Egyetem Pszichiátriai és Orvosi Pszichológiai Klinika, Pécs, 1996, 107. o.
- Varga Zoltán:** Az álomvászontól a filmvászonig. Onirológia és filmelmélet. *Világosság*, 2006/4.
- Winnicott, Donald Woods:** Játsszás és valóság. Animula Kiadó, Budapest, 1999