

A művészetterápia szerepe a gyermekre váró párok segítésében

KISS VIRÁG

A művészetterápia

A művészetterápia a művészetalapú módszerek egyik fajtája, amelynek során a művészetet mint eszközt terápiás jellegű célok érdekében, művészetterápiás szakmaisággal, terápiás keretek között alkalmazza egy művészetterapeuta szakember (Kiss, 2017b). A különböző művészeti ágak, modalitások önálló művészetterápiás irányzatoknak, munkamódoknak értelmezhetők: zeneterápia, képzőművészet-terápia, mozgás- és táncterápia, biblioterápia, színházterápia, pszichodráma. Emellett külön léteznek intermodális, multimodális, illetve komplex művészetterápiás irányzatok, amelyekben a modalitások különböző módon, de egyszerre vannak jelen. A művészetterápia kifejezés jelentheti szűkebb értelemben a vizuális vagy képzőművészet-terápiát is, azaz a vizuális művészeteket eszközként használó terápiákat (ahogy a művészet fogalmát is szokás csak a vizuális művészetekre is használni). A projektben képzőművészet-terápiás módszerekkel dolgoztunk, de egy alkalommal intermodális módon, a táncmeditációval összekapcsolva. Ez azt jelenti, hogy a két modalitás egymásra hatva, egymással összekapcsolva jelent meg a helyzetben (Kiss, 2014). A művészeti ágak, modalitások sajátosságai mindig fontos hatóelemei az adott művészetterápiának, ahogy ez majd a későbbiekben kiderül, mivel a projektben erőteljesen építettem a képzőművészet, illetve a vizuális kifejezés adta lehetőségekre és jellemzőkre. A művészetterápiás módszerek jellemzője lehet a non-verbalitás, ez a szövegekkel is dolgozó művészetterápiás módszereknél (biblioterápia, színházterápia) is jelen van és értelmezhető. Minden egyes művészeti ágának saját viszo-

nya van a verbalitáshoz, és ez is meghatározza a terápiás munkát az adott modalitással. A mozgás-tánc, zene alapvetőbben és mélyebben nonverbális, ezért mélyre hatoló és „elemi”, így be tud hatolni a „preszimbolikus tartományba” és a „szelférzetek” szintjére (INCZE, 2008), a tudatosság és verbalitás előtti világba (SZILI, 2010). A vizuális terület jellemzője, hogy részben verbális, részben nonverbális jellegű, és tud köztes lépcsőfokot teremteni e két minőség között. Azaz: az ábrázoló képi jelleg, amely megnevezhető, illetve a szimbolikus szintű munka, ami gyakran jellemzője a vizuális kifejezésnek, verbálisan könnyebben megragadható, és jobban fogalmi, mint a mozgásélmény vagy a zene esetében. A művészetterápiák az alkalmazott terápiás szemléleti keret szerint is sokfélék lehetnek, például pszichodinamikus, humanisztikus, jungiánus stb.

A művészetalapú módszerek

A művészeti jellegű tevékenységek az egész személyiséget bevonják, a tudattalan, illetve spontán működések és a nonverbális kommunikáció révén a psziché mélyebb rétegeinek tartalmai is megérintődnek általa és megjelenítődnek benne. A művészetet mint eszközt sokféle módon lehet alkalmazni. Lehet a célja ismeretszerzés, közösségépítés, képességfejlesztés, személyes támogatás az autonómia és az énhatékonyság terén, feszültségoldás és munka az érzelmekkel, és emellett, illetve ezekkel együtt lehet a traumafeldolgozás eszköze is (KISS, 2017a). A művészet ezekben az esetekben csak modalitás, illetve módszer, amelynek célja nem az esztétikai megnyilvánulás, hanem valamilyen személyiségre gyakorolt hatás, illetve a személyes tartalmak megjelenítése, kifejezése, amelyekhez ezáltal könnyebb hozzáférni. Gyakran maga az alkotófolyamat van a középpontban. A művészeti módszerek különböző segítő szakmaisággal párosulhatnak, amely lehet pedagógiai, gyógypedagógiai, spirituális, szociális és szocioterápiás, illetve pszichoterápiás jellegű, de találkozunk vele a coaching és a személyiségfejlesztő tréningek során. A szakmai kompetenciahatárok is ennek megfelelően alakulnak. Mindezeket a művészetalapú módszereket összefoglalóan nevezhetjük művészeti facilitációnak is, a tevékenységet alkalmazó személyt pedig művészeti facilitátornak (CAO, 2012; KISS, 2017a). A művészeti oldal szakmaisága is lehet különböző, attól függően, hogy a művészeti facilitátor milyen jellegű és mélységű művészeti ismeretekkel rendelkezik.

A művészetterápia mint módszer

A művészetterápia elég elterjedt kifejezés, amely valójában sokféle megközelítést és módszertant jelölhet. Legtágabban a korábban leírt művészeti facilitációt érthetjük rajta, amelynek valamilyen támogató, segítő, fejlesztő célja van. Ebben az esetben a művészetterápia egy módszer, amely adott szakmaisággal alkalmazza a művészetet mint eszközt, hogy azzal célzott, tervszerű hatást gyakoroljon a résztvevők személyiségére. A művészetterápia kifejezés azonban gyakran szűkebb értelemben jelenik meg, ilyenkor pszichoterápiás jellegű munkát, de ekkor sem feltétlenül szűk értelemben vett pszichoterápiát és módszert értünk rajta. Ebben a megközelítésben a művészetterápia egy kiegészítő nonverbális terápia, amely egyes esetekben lehet módszerspecifikus terápia is, de utóbbi Magyarországon nincs akkreditálva vizuális területen.

A művészetterápia kétféle megközelítése mind Németh László művészetterápiát leíró tanulmányában, mind Trixler Máttyás szövegeiben megjelenik a nemzetközi szakirodalomnak is megfelelően. „Alapvetően két művészetterápiás megközelítés lehetséges. Az egyik úgy tervezi meg a folyamatot, hogy az alkotás létrehozása hordozza magában a terápiás elemeket. Magában az alkotófolyamatban történik meg a belső élmények átrendeződése, ez a cselekvéses, együttalkotó, a művészet technikáin keresztül kommunikációt létrehozó vezetés. A másik megközelítés először egy alkotáson keresztül élményeket »tesz láthatóvá«, majd az alkotás objektumként való kezelésével egy jelentéstulajdonítási folyamatban, mindezen élmény köré szerveződő tudattartalmakat verbális síkon átdolgozza” – írja Németh László művészetterapeuta a *Nonverbális terápiák* című könyv általa írt fejezetében (NÉMETH, 1991). Trixler Máttyás megfogalmazása és terminológiája szerint is megkülönböztethetjük a művészetterápia e két irányát (TRIXLER, 2005). Ebből ő a folyamatcentrikusat nevezi művészetterápiának (hasonlóan a teljes nagy terület elnevezéséhez). A képi produktumra és a pszichoterápiás jellegű verbális feldolgozásra építő, Németh László megfogalmazásában „jelentéstulajdonító” területet művészet-pszichoterápiának nevezi Trixler. Én a projekt során elsősorban az első megközelítés mentén dolgoztam, azaz az alkotófolyamat volt nálam a fókuszban.

Az előbbi leírásnak megfelelően sokféle keretrendszerben jelenhetnek meg művészetterápiás módszerek és szemléletmód, maga a művészetterápia azonban szűk érte-

lemben terápiás keretek között, művészetterápiás szakmaisággal zajló, terápiás célokat megvalósító tevékenység. A terápiás keretrendszernek is lehetnek változatai, de alapvetően a pszichoterápiás, illetve a szocioterápiás jellegű keretrendszernek megfelelő (SZŐNYI-FÜREDI, 2008). Fontos jellemzője a lélektanilag és fizikailag lezárt tér (pl. csoporttitok, nem zavarja meg senki kívülről a foglalkozást, pontos kezdés és zárás, nincs hiányzás...). A művészetterapeuta a legkisebb beavatkozás elve alapján dolgozik, emellett nem támaszt esztétikai elvárásokat (sem) a klienssel-résztevővel szemben (RUBIN, 1998). A művészetterápiás munkamódról jellemző, hogy az „itt és most”-ból indul ki, a csoport, illetve az egyén igényeire és jellemzőire épít és arra reagál a terápiás céloknak megfelelően, az instrukciók folyamatosan ezek mentén alakulnak. A képzőművészet-terápia ebben kevésbé rugalmas az eszközigeny miatt, de itt is törekszünk ennek a munkamódnak a megvalósítására.

A művészetterapeuta gyakran és jellemzően terápiás teamben dolgozik. A művészetterapeuta számára is fontos a személyes önismereti munka és a szupervízió. Általános terápiás jellemző az empátia, elfogadás, kongruencia hármasa, illetve az ítéletmentes légkör létrehozása. A kongruencia a képzőművészet-terápia esetében különösen hangsúlyos és a terapeuta részéről felkészültséget igényel. A vizuális alkotások esztétikai megítélésének kérdése mindig erőteljesen felmerül, nem könnyű az ítéletmentesség megvalósítása és az esztétizálás kizárása, ugyanakkor néhány esetben a kongruens reflektálás sem egyszerű az elkészült alkotásokra.

Művészetterápiás jellegű megközelítést és módszereket, illetve terápiás hatást szokás emlegetni akkor, ha a művészetterápiás szemléletmód és módszertan hatja át a valamilyen szempontból nem terápiás keretek közt folyó munkát (KISS, 2010).

A képzőművészet-terápia módszerei és jellemzői

A képzőművészet-terápia, más megfogalmazásban vizuális művészetterápia segítségével kapcsolatot lehet teremteni belső, nonverbális világunk, érzelmeink, vágyaink és megfogalmazatlan képzeleteink, valamint a verbális kifejezés, szóbeli megfogalmazás között. Vizuális művészeti eszközökkel lehet dolgozni mélyebben, nonverbális szinten, ami jellemzően nonfiguratív is, ahol a gesztusok, színek, nyomhagyó mozgás, anyagok

konzisztenciája határozza meg az alkotófolyamatot, és lehet dolgozni verbális jellegű jelentésekkel, szimbólumokkal, ábrázolással, illetve esetenként össze is kapcsolható a kétféle működés. A képek, amelyeket rajzolunk vagy festünk, nem mi magunk vagyunk, hanem egy külső tárgy, egy projekciós felület. Az érzelmeket, gondolatokat nemcsak kifejezni tudjuk, de kívül is tudjuk magunkon helyezni, mert az alkotás egy külső felületen történik, és ezért el is tudunk távolodni tőle. Az alkotás révén megragadható az „itt és most” élménye, és az megmaradó, tárgyiasult, később is hozzáférhető formába kerül, hónapok, évek múlva is változatlan formában elővehető és hozzáférhető. Sokan félnek a rajzolástól, mert nem érzik magukat ügyesnek, ugyanakkor leskiccelnek egy gyors térképvezetést, ha el kell magyarázni, hova kell menni, és a hosszú előadások alatt is firkálnak. A művészetterápiás alkotófolyamat során nem az esztétikum van a központban, nem kell ügyesnek lenni, hanem a gesztus, a folyamat, a jelentés a lényeg.

A vizuális, illetve képzőművészet-terápiának sokféle változata van, és szinte minden vizuális technikának és művészeti módszernek sajátos és jellemző terápiás hatása van, például másképpen működik a jól kontrollálható ceruzarajz, mint a kevésbé kontrollálható vízfesték. Egy képzőművészet-terapeuta ismeri és tudatosan alkalmazza ezeket a hatásokat. Vannak speciális egyéni művészeti technikák is, amelyek megjelenhetnek a terápiában, mint például Sándor Éva tapétaragasztós-festős módszere (SÁNDOR–HORVÁTH, 1995).

A hazai művészetterapeuták a klinikumban és a gyógypedagógiai, illetve szociális területen leginkább „freestyle” módon dolgoznak, azaz az általában vett vizuális művészetterápiás eszközrendszerrel szabadon alkalmazzák az adott kontextusra adaptálva.

Magyarországon nincs akkreditált képzőművészet-pszichoterápiás módszer. Antal-fai Márta „Katharzs Komplex Művészetterápia” művészet-pszichoterápiás módszere dolgozik ugyan képzőművészetrel, de ez inkább egy több modalitást magában foglaló, komplex terápia (ANTALFAI, 2016). A másik ismert, bár pszichoterápiaként nem akkreditált módszer az MMSZKE művészet- és szocioterápiás képzésének módszere Németh László alapításában. Ismert módszer gyógypedagógiai területen Sándor Éva képzőművészeti pedagógiai terápiája. A pécsi egyetem művészetterapeuta képzése általános művészetterápiás elveket és módszertant tanít.

A képzőművészetrel való munka jellemzői (WADESON, 1980, és saját tapasztalatok alapján):

– Megfogható vizuális, illetve tárgyi produktum keletkezik, egyfajta teremtésmény jön létre, ugyanakkor a létrejövő alkotásra hatványozottan nehezednek esztétikai elvárások még a komolyan vett ítéletmentesség és esztétizálásmentesség terápiás keretein belül is.

– Tárgyasulás, azaz a létrejövő alkotás később is változatlan formában hozzáférhető, nem módosítja az emlékezet.

– Nonverbális jellegű megnyilvánulás, így az ellenállás csökken, viszont a verbalitáshoz közelebről kapcsolódik, mint a zene vagy a mozgás.

– Imagináció és képekben gondolkodás, projekciós folyamatok zajlanak le. Jellemzőek a projektív jellegű instrukciók.

– Nyomhagyás és anyagalakítás történik, amelyben megjelennek testérzetek és fizikai kapcsolódás anyagokkal és konzisztenciákkal, aktiválódnak a (Daniel Stern-féle) vitalitás affektusok (STERN, 2002). A vitalitásaffektus(ok) fogalma a szelfpszichológiából ismert. Ezek vitális folyamatokhoz kötődő érzések, és leginkább dinamikus, kinetikus, mozgást kifejező szavakkal írhatóak le, mint pl. rebbenés, szétfolyás, lobbanás (LÉNÁRD, 2005).

– Kreativitás, spontaneitás, improvizáció (a terapeuta és a kliens részéről is) jellemzi a szabad alkotás révén (minimális instrukcióval).

– Meditatív, nagyon alkalmas az egyéni, elmélyült alkotómunkára, emellett lehet párban, csoportban is dolgozni benne.

– Egyéni autonómiatörekvések hangsúlyozott megjelenése jellemzi. Döntések történnek az alkotófolyamat során az egyéni preferenciák és a személyes ízlés mentén (pl. technika választása, színválasztások).

– Megjelenik a személyes tér, az anyagok és eszközök birtokbavétele, illetve „elfoglalása” (ki mekkora lapra dolgozik például).

– Indirekt, közvetítő felületre vetítődik ki a tartalom, ez védettebb helyzetet teremt, finoman segítheti belső folyamatok elindítását.

– Nem időbeli (hanem térbeli) jellegű művészeti tevékenység, azaz időben egyszerre van jelen minden elem a létrejött alkotásban, ezáltal szintetizáló jellegű, azaz egy felületre rendezhetőek az elemek és struktúrákat, mintázatokat lehet alkotni. Ez (és az elmélyülős egyéni jelleg) alkalmassá teszi hosszabb, intenzív belső folyamatok utáni lezáró tevékenységnek (gyakran alkalmazzák táncterápiás jellegű hosszabb workshopok végén).

- Az alkotófolyamat az anyagalakítás technikai megoldásai miatt erősen időigényes, és az erre szükséges egyéni idők nagyon különbözőek lehetnek.
- Az anyagok, eszközök, tárgyak, technikák jellemzői, kiválasztásuk, elrendezésük, felhasználásuk és birtokbavételük módja egyaránt a diagnosztikus és terápiás munka hatóeleme lehet.

Mindezek olyan komplex hatásrendszert eredményeznek, amely megsegítheti a személyes belső tartalmakhoz való hozzáférést, a belső problémák megragadását, illetve a feszültség levezetését, a saját autonómiatörekvések megélését. Önmagában a tevékenység és a létrejövő produktum maga is elegendő lehet akár elemző megbeszélés nélkül is egyes esetekben, ugyanakkor jól lehet verbális munkába is átvinni. Mind kezdő, mind záró tevékenységként jól alkalmazható.

A képzőművészet-terápia már a lassú alkotófolyamat miatt is időigényesebb, inkább lassú, mint gyors beavatkozási forma. Bár itt is lehet radikálisabb és direktebb módon dolgozni, de jellemzően kevésbé közvetlen, maga a közvetítő közeg, a médium és a szimbolikus jelleg is távolságtéremtő, kevésbé intim, mint a saját testtel való mozgás például. Részemről az óvatosabb, védettebb és kevésbé direkt módszereket helyezem előtérbe, mert egyrészt ez a módszer erre is jó, másrészt a művészet így is „éles eszköz”, ami hatékonyan tud a személyiség mélyebb rétegeibe behatolni és az énvédő mechanizmusokat kikerülni.

A képzőművészet-terápia a családterápiában és a párterápiában

A képzőművészet-terápiás módszereket a család- és párterápia is ismeri és alkalmazza. A csoport- és páros feladatok, a közös alkotás során megjelenik a jellemző dinamika, kommunikáció, szerepfelfogás és munkamegosztás, ezáltal láthatóvá válik, hogyan működnek együtt a problémamegoldó helyzetben a párok. Ennek vizuális lenyomata is marad, ami egyfelől cél mint közös produktum, másfelől az együttműködés vagy együtt nem működés is látható alakot ölt, ezáltal időben később is hozzáférhetővé válik. A kép ugyanakkor lehet üzenet is egymásnak, akár ajándék is (RUBIN, 1998).

Kompetenciahatárok

Az Anna–Joachim Programban olyan tevékenységformákat vállaltam a képzőművészet-terápia eszközeivel, amelyek jól illeszkednek a teljes folyamatba, de megmaradnak a saját kompetenciahatárainon belül. Ilyen volt a kezdő ráhangoló, közösségépítő alkalom, amely direkt módon nem foglalkozott még a projekt fő témájával, a gyermekvállalás, illetve meddőség problémájával, csak áttételesen és szimbolikusan, azaz a kreativitás, a kooperáció és önmagunk és egymás érzékelése révén. A második alkalommal egy táncos rituálé volt a kifizetése a párok közös alkotásának (és nem egy pszichoterápiás elemző beszélgetés), amely a Csókási Anna által vezetett táncmeditációval közösen zajlott. A harmadik alkalommal egy hosszabb, elmélyült egyéni alkotásra került sor, amely az élményeket összegezte, segített a szintetizálásban és az integrálásban, és rögzítette, struktúrába rendezte, hozzáférhetővé tette az élményeket. Szintén maga az alkotó és belső folyamat volt a központban, az egész háromalkalmas folyamatot lezáró beszélgetést pedig jól előkészítette. A projektben a megadott időtartamban a képzőművészet-terápia olyan kiegészítő terápiás forma tudott lenni, mely az adott pontokon manifeszt, kézzel fogható, tárgyasult (képi) formát tudott adni a többi terápiás folyamat során felbukkanó tartalmak számára. A kezdő alkalom egyfajta egymásra hangoló, közösségépítő tevékenységként segíthetett első lépésként önmagunkra fókuszálni a vizuális művészeti munka kevésbé direkt jellegével is.

A művészetterápiás modul megvalósulása az Anna–Joachim Programban

A vizuális alkotófolyamat három különböző munkamódban jelent meg a projektben. Az első alkalom célja volt a ráhangolódás önmagunkra, egymásra és az önismereti jellegű módszerekre.

– Fókuszban volt a kreativitás, a kooperáció, az érzékelés és a nonverbális és verbális kommunikáció. Érzékelés terén fókuszba kerültek: saját működésünk és érzéseink, a másik ember, illetve a csoport, a tárgyi környezet, a művészeti anyagok és eszközök. Mindezeket, amennyire lehetett, tudatosítottuk és megfogalmaztuk. Fontos volt egy ítélezés- és esztétizálásmentes légkört és működési módot

bevezetni, az általános csoportszabályokat és kereteket erre a helyzetre is adaptálni, megfogalmazni. Ezen az alkalmon hangsúlyos szerepet kapott a spontán önkifejezés, a csoporthelyzetek, az alkotófolyamat egyéni és közösségi jellege. Technikailag a személyes spontán nyomhagyás, firka és a projektív „belelátás” segíti a jelenlétet, oldja a vizuális kifejezéssel, rajzolással kapcsolatos esetleges ellenállást, szorongást. Cél mindemellett a csoportkeretek megismerése és begyakorlása volt.

– Saját készítésű képkártyakészlet segítette a bemutatkozást és indította el az alkalmat. A művészetterápiáról mint módszerről szóló rövid prezentáció után csukott szemes firkálás következett. Ez egy „vezetett élmény” volt, szóbeli (nyolc hangalapú) verbális instrukciók, pontosabban ajánlások kísérték a folyamatot. Az élményről, ami általában a résztvevők számára új és szokatlan, verbális megosztásban számolhattak be. Itt „rá lehet tanulni” arra, hogyan fókuszáljunk befelé, a saját érzéseinkre és akár testérzeteinkre, meg lehet engedni magunknak a negatív érzések és élmények megfogalmazását is, hiszen minden helyzetben ez benne van, és az „itt és most”-ban lehet dolgozni ilyen érzésekkel és élményekkel. Kicsit meg lehet alapozni és ki lehet alakítani a csoport megosztási kultúráját és a bizalmat.

– Később egymás firkáit dolgozhatták tovább az alapján, hogy milyen konkrét alakzatot látnak bele, ami egy projektív alkotófolyamat volt így. A belső tartalmak az ilyen jellegű feladatoknál hangsúlyosan és sokszor diagnosztikus jelleggel tudnak megjelenni (KISS-BERGMANN, 2014).

Az első alkalom tapasztalatai és a résztvevők visszajelzései alapján terveztem meg a második alkalmat, ami egy intermodális, a táncmeditációval közös tevékenység volt.

– Ezúttal a párok közös alkotása, saját erőforrásaik és közös világuk megragadása, összetartozásuk megélése volt a cél, ennek kifizetése pedig egy táncos rituálé volt Csókási Anna táncmeditációjával közösen. Ezt az alkalmat közösen terveztük meg és vezettük, egymásra épültek, egymás témájából táplálkoztak az egyes tevékenységformák. Az „itt és most” volt a központban, és a megközelítés inkább spirituális jellegű volt, mint „terápiás”. Itt egy mandalaszerű, mulandó alkotást hoztak létre különböző tárgyakból együtt a párok, amely róluk, a

kapcsolatukról szólt. Ez a tevékenység, amely egy tányérnyi homokból és apró tárgyakkal készül, a Polcz Alain révén ismertté vált *Világjáték* (POLCZ, 1999), illetve az angol nyelvterületen elterjedt *sandplay therapy* inspirációjára jutott eszembe (<https://www.psychologytoday.com/intl/therapy-types/sandplay-therapy>).

– Minden páros közös minikertet készített, a homokba elhelyezett, jelentést hordozó apró tárgyakkal. A közös kert a közös életüket szimbolizálta, és olyan tárgyakat helyeztek el benne, amelyek közös élmények felidézése, megnevezése révén kerültek oda és közös jelentést hordoztak a számukra. Nagyon sok apró tárgy közül választhattak, a választás maga pedig a térben való mozgással kombinálódott. Ilyen módon az életben való közlekedés, választás, döntések, preferenciák és a jelentésadás tartalmaival dolgoztunk szimbolikus szinten. Az először egyedül, aztán közösen kiválasztott tárgyakat egy közös „kertbe” mint keretbe rendezték el. Ebben egymással meg kellett egyezniük, támogatniuk kellett egymást. A verbalitás szintjén is dolgoztunk, mert a közösen választott kertobjektumoknak nevet is kellett adni a saját maguk számára, amit papírcsíkokra fel is írtak, és a kert köré rendezhettek. Ezek a tartalmak nem kerültek ki csoportszintre, a pár kettőse tudta csak őket.

– A minikerteket a tér közepére rendeztük, és ez jelentette a táncmeditáció térbeli és mozgásbeli középpontját és fókuszpontját, azaz körbetáncolták a párok, és mi ketten, a facilitátorok.

– Jó volt, hogy ebben a párokra fókuszált munkában kettős vezetéssel lehetett dolgozni. Ez egyfajta mintahelyzet is, és a csoportvezető sem maradt magára egy erős páros kapcsolódásokra építő közösségben.

– Az előző alkalom tapasztalatai alapján erősen strukturált instrukcióadás mellett döntöttem, azaz törekedtem rá, hogy nagyon konkrét, rövid és lehetőleg egyértelmű cselekvésekre kapjanak instrukciót, illetve számszerűen meg volt adva minden (pl. miből, hány darabot válasszanak). Úgy éreztem, hogy nehezen élnek a szabadsággal, számukra működőképesebbnek tűnt egy keretezettebb, konkrétabb forma. Nagyon konkrét „koreográfiát” készítettem ezért, ami a rituáléjelleget is erősítette, így jobban kapcsolódott a táncos folytatáshoz is, és közös struktúrát adott az alkalomnak.

– Az apró, „kész” tárgyak sokaságával való munka arra a korábbi tapasztalatra reagált, hogy a vizuális művészeti alkotás elég távol állt néhány résztvevőtől. A gazdag

anyag- és eszközkinálat motivációt és stimulációt jelentett: a sok-sok különböző minőségű és karakterű tárgyon keresztül a képzelet és a projekció beindítása volt a cél. A megelőző és más direkter beavatkozást alkalmazó módszerek felkavaró élményei után ez a tevékenység számukra meditatív, saját világot alkotó, váratlan és érdekes volt, ugyanakkor nem feltétlen igényelt a részükről jelentős kreativitást, a mandalaforma pedig egyfajta összerendeződést, koncentrátságot és összpontosítást eredményezett.



1–2. kép. A gyertya mint középpont köré rendezett „mini kertek” és készítésük

– Előkészítő, ráhangoló feladatként körben jártunk a középre kikészített tárgyak körül. Ezt követően a sok-sok kisméretű tárgy közül egyet kellett kiválasztani, ami valamilyen szempontból „jellemző rám”, valamelyik aspektusát a személyiségemnek kifejezi, és amit, ha szeretnék, meg is tarthatok a „közös kert” feladathoz. Ezt háromszor megismételtük.

– A „közös kert” készítése során páronként egy-egy mandalaszzerű, mulandó minikert készült. A kert mint szimbólum – a párokkal való munka kontextusában – a közösen megmunkált tér és közösen megteremtett világ képe, és a termékenység helye is egyben.

– Egy-egy tányérba homokot tettem, és abba lehetett elrendezni a közösen kiválasztott öt db olyan tárgyat, ami számukra jelentést hordozó a kapcsolatukra

vonatkozóan. A tárgyakat a kapcsolatuk „kincsei”-nek neveztük. Mind az öt kiválasztott tárgyhoz tartozó élményt vagy érzést, minőséget egy-egy szóval kellett megragadni vagy felcímkézni, és azt egy-egy papírra felírni, a kert terébe helyezni. Az elkészült kert nem állandó, nem hazavihető a technikából következően, csak az élményt, esetleg a fotót... az emléket tudjuk megőrizni, a tárgyat magát nem.

– A tevékenységeket egy táncmeditációs rituáléval zártuk, amit Csókási Anna vezetett a központi, mandalaszerűen elhelyezett minikertek körül, de én is részt vettem benne, mindketten táncosként is jelen voltunk a térben, a közös mozdulatokat együtt mutattuk be.

A harmadik alkalommal hosszabb, elmélyült egyéni alkotásra került sor, mely az élményeket összegezte, ami segíthet a szintetizálásban és az integrálásban.

– Itt a személyi szinten zajló belső történések és az alkotófolyamat maga volt a központban. A teljes háromalkalmas folyamatot lezáró beszélgetést ez a befelé figyelő, meditatív, de cselekvésbe ágyazottan összegző jellegű tevékenység készítette elő. Az itt alkalmazott instrukció és technika tárgyiasítja, rögzíti, struktúrába rendezi, hozzáférhetővé teszi az élményeket. Itt a kollázstechnika, a képek és színes lapok adták a technikai alapot. Ezt ismét a rajzolással kapcsolatos esetleges frusztrációk elkerülése végett választottam, a résztvevők ezáltal a tartalmakra tudtak összpontosítani. Ez a technika egyben némi távolságot is teremtett belső, esetlegesen húsba vágó személyes élményeinktől, emellett hosszabb ideig tartó egyéni alkotófolyamatot jelentett. Fontos ugyanakkor, hogy az elkészült produktum a visszatekintésről szól, és a jövőben is elérhető, elővehető.

– Előkészítő, ráhangoló feladatként egy választott képpel vagy papírdarabbal kellett kifejezni, hogy hogyan érzi magát a résztvevő, mi foglalkoztatja itt és most. Egy-egy szót (érzés, asszociáció stb.) mondtunk a választott képpel-papírdarabbal kapcsolatban. Ezután egyéni, elmélyültebb alkotófolyamatban kollázst készítettek a projekt során megélt élmények feldolgozására. A „bejárt út térképe” vagy „élményfüzér” volt az instrukció hívószava, de ez csak ajánlás volt, mindenki úgy dolgozta fel, ahogyan ő szerette volna.

– Itt is, mint az előző alkalommal, törekedtem a gazdag anyag- és eszköz kínálatra, mely ebben az esetben mindenféle minőségű és méretű papírokat, egyfajta „papírturi”-t

jelentett, illetve szétvágásra felkínált képes újságokat és folyóiratokat. A felkínált gazdag eszköztárból bármilyen képet választhattak, kivághattak, felragaszthattak, formába, struktúrába rendezhettek ezáltal szintetizálva és integrálva magukban az intenzív történéseket és élményeket. A folyamat közben a saját belső világukban nézelődhettek, a meditatív szemlélődés és aktív cselekvés kettősségében.

– A méretekkel való munka különösen érdekes dimenziója lett ennek az alkotófolyamatnak annak köszönhetően, hogy egészen nagyméretű papírokat is felajánlottam, és volt, aki még ezeket is összeépítette. Sajnos ezt feldolgozni, értelmezni további információk hiányában nem tudtam, de a konkrét helyzetben verbális szinten is megfogalmazódott ennek a ténynek a konstatálása (az egyik résztvevő humorosan a Sixtus-kápolnát kezdte emlegetni). A verbális megosztás az alkotásokról külön megtörtént a párokon belül, és kisebb, nem saját partnert tartalmazó csoportokban. Ezek a megosztások lehettek egymástól különbözőek, és az egyén számára érdekes lehetett felismerni, mit, kivel akar vagy nem akar / tud megosztani.

– Nehéz volt a dolgom abból a szempontból, hogy – az eredeti elképzeléseim alapján – nem ezeken a foglalkozásokon kellett a mélyebb, nehéz feltárulkozásoknak megtörténniük, mivel erre a többi módszer sokkal célzottabban és adekvátábban tudott alkalmat teremteni, a művészetterápia egyfajta kísérő és kiegészítő terápiás formaként volt jelen. Így azonban olyan csoporttal kellett dolgozni a második két alkalommal, akik egymással sokkal mélyebb kapcsolatban voltak, mint én velük, aki nem voltam tanúja sem a nagy mélységű eseményeknek, személyes megnyilvánulásoknak, belső harcoknak, és csak feltételezhettem, hogy ilyenek történtek, illetve másodkézből a két kísérőtől értesülhettem róluk. Az idő rövidege miatt erről nem lehetett tőlük megosztást kérni. Ilyen módon a csoportdinamikába nehéz volt becsatlakozni, és kissé kívülálló szerepbe kerültem.

A művészetterápiás modul értékelése

Összegzőképpen megfogalmazható, hogy a vizuális művészetterápia a tervezésnek megfelelő funkciót töltött be a Programban. Ennek értelmében egyfajta keretozást adott, és leginkább a lezárásban kapott hangsúlyos szerepet az egyéni, elmélyült alkotómunka révén az élmények belső és külső elrendezésével, szintetizálásával és rögzítésével. A koncepciót menet közben a tapasztalatok alapján is folyamatosan alakítottam a csoport igényeire és jellemzőire, illetve a visszajelzésekre építve a művészetterápiás munkamódnak megfelelően.

A harmadik, utolsó alkalmon én is készítettem egy alkotást a saját személyes reflexiómként, amelyet röviden meg is osztottam a csoporttal. Egy leporellót készítettem.



3. kép. A leporelló első oldala: Érzékelés, élmény, gombolyag és ablak (Kiss Virág alkotása és fotója)



4. kép. A leporelló másik oldala a mandalával és a firkával a megélt viharokról (Kiss Virág alkotása és fotója)

Az első kép a különböző tapintású anyagokkal az érzékelést fejezi ki számomra, mert az első alkalmon ez volt az én fókuszom: egymás és a helyzet érzékelése. A belső oldalakra ragasztottam a második alkalom mandaláját, illetve egy általam készített firkakollázst, mely a többi módszer során a résztvevők által megélt belső viharokat és küzdelmeket jeleníti meg. A kép az utolsó alkalomról egy „ablak”, ami megjeleníti azt, hogy beleláthattam a csoport által megélt folyamatokba, de csak korlátozott keretek között. A színes firka a csoport sokféle, összetett „élménygombolyagja”.

IRODALOM

- ANTALFAI Márta (2016): *Alkotás és kibontakozás. A Katarzisz Komplex Művészetterápia elmélete és gyakorlata*. Lélekben Otthon Kiadó, Budapest.
- CAO, Marián López Fernández (2012): A migránsokkal foglalkozó művészeti mediációk jó gyakorlatai felé. In: *Az adaptáció művészete*. Kézikönyv a bevándorlók beilleszkedését segítő művészeti módszerekről. Szerk. Szabó Veronika. Ariadne Projekt, Artemisszió Alapítvány, Budapest. 37–46. Letölthető: http://issuu.com/artemisszio/docs/ariadne_hun_felt_lt_sre_final (Utolsó megtekintés: 2019. 12. 10.)

- INCZE Adrienne (2008): A testtudati munka mint a testi kreativitás mozgósítója. *Pszichodráma Újság*, 2008. tavasz. Különszám a mozgás és táncterápiáról. 40–47.
- KISS Virág (2010): Művészeti nevelés, művészettel nevelés, művészetterápia. *Iskolakultúra*, 2010/10 (szeparátum): 18–31.
- KISS Virág (2014): *A vizuális művészetpedagógia és művészetterápia összehasonlítása a tanári és terapeuta kompetenciák tükrében*. Doktori értekezés. ELTE PPK Neveléstudományi Doktori Iskola.
- KISS Virág (2017a): Művészetalapú módszerek a gyógypedagógiában. „A hang lelke – a lélek hangja” Művészeti terápiák a gyógypedagógiában. *Fejlesztő Pedagógia*, 2017(1–2): 19–25.
- KISS Virág (2017b): A művészetterápia szakmaisága. *Szociálpedagógia*, 2017(1-2): 38–56.
- KISS Virág – BERGMANN Judit (2014): Projektív vizuális feladatok. In: *Neveléstudományi kutatások közben. Válogatás doktori hallgatók munkáiból*. Szerk. Szabolcs Éva, Garai Imre. 11–18. old. Letölthető: http://www.eltereader.hu/media/2014/12/Szabolcs_Garai_Nevelstud_READER.pdf (Utolsó megtekintés: 2019. 12. 10.)
- LÉNÁRD Kata (2005): A kreatív folyamatok korai kapcsolati gyökerei. *Pszichoterápia*, 14(6): 760–767.
- NÉMETH László (1991): (Képző)művészetterápia. In: *Nonverbális pszichoterápiák*. Szerk. Juhász Sándor. Magyar Pszichiátriai Társaság, Budapest. 186–201.
- POLCZ Alain (1999): *Világjáték*. Pont Kiadó, Budapest.
- RUBIN, Judith A. (1998): *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources*. Routledge. New York, London.
- SÁNDOR Éva – HORVÁTH Péter (1995): *Képzőművészeti pedagógiai terápia*. ELTE BGGyFK, Budapest.
- STERN, Daniel (2002): *A csecsemő személyközi világa*. Animula Kiadó, Budapest.
- SZILI Katalin (2010): *Az érzet sorsa. A modern pszichoanalízis hozzájárulása a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia testtudati munkájához*. Doktori disszertáció. PTE PDI.
- SZŐNYI Gábor – FÜREDI János (2008): *A pszichoterápia tankönyve*. Medicina Kiadó, Budapest.
- TRIXLER Máttyás (2005): Művészetterápia és művészet-pszichoterápia a pszichotikus páciensek komplex terápiájában. In: *Lelki folyamatok dinamikája, a képi világ diagnosztikában és terápiában*. Szerk. Sehringer, W., Vass Z. Flaccus Kiadó, Budapest. 219–226.
- WADESON, Harriet (1980): *Art Psychotherapy*. John Wiley & Sons, Inc. Hoboken (NJ).