

Katarzisélményre épülő komplex tematikus művészet-pszichoterápia

Antalfai Márta

*„Az Út titkos csodája abban áll, hogy
hogyan alakul ki valami a semmiből.”
(Az aranyvirág titka)*

- **Az oktatott módszerről**

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

(Emmanuel Müller)

- A művészeti terápia nem művészképzés, mindenki számára nyitott és elérhető. A mindnyájunkban ott élő teremtő-, alkotóképességre épül. Sokan nem tudják, hogy ez a bennünk lévő alkotóerő velünk született, s megnyilvánulásra törekszik, keresve a szépséget, mely harmóniával tölt el bennünket.
- A művészi alkotásokban való gyönyörködés mellett fontos számunkra, hogy az a néhány „ecsetvonás”, ami a mi lelkünkől érkezik is kifejeződhessen. Már önmagában a játék, anyagokkal, formákkal, színekkel, üdítő és örömet adó lehet.
- Környezetünk azonban sokszor nem segíti, hanem kritikájával, ítélkezésével gátolja a velünk született kreativitás kibontakozását.

- A kötődéseinket, társas kapcsolatainkat katarzis-élményeken keresztül újjászervező terápia módszere ambuláns és bent fekvő pszichiátriai betegekkel folytatott komplex művészeti foglalkozások eredményeire épül. A módszer továbbfejlesztését a későbbiekben pszichológushallgatók gyakorlati képzésén, majd szakemberek több éve folyó csoportos kiképző terápiáján szerzett oktató tapasztalatok tették lehetővé.
- A sajátélményen és elméleten alapuló tematikus foglalkozások az évkör ünnepeinek, valamint az év, hó és napszakok archetípusainak képi és téri (festés, rajzolás, agyagozás, montázs stb.) ábrázolására, szimbolikus megjelenítésére épülnek. *A természeti környezet finom változásainak élményszintű végigkísérése lendületet ad a lelki tartalmak körforgásának, amely fejlődés esetén egyre differenciáltabb és egyre magasabb minőségi szinten megy végbe, kapcsolódva az univerzum működési rendjéhez.*
- A fentiekkel párhuzamosan kerül sor a saját életút újraélésére a fejlődési szakaszokat fémjelző kötődéseink és kapcsolataink megjelenítésével, lehetőséget teremtve ezzel a rekreációra.

A képzés mottója: „A kreativitás bennünk él”

Célja: A természet rendjére hangolódva elősegíteni a személyiségfejlődést, egészségmegőrzést, ill. a gyógyulást.

Hatására fejlődik a gondolkodó, érzékelő, érző és intuitív funkció, differenciálódik az érzelmi és akarati élet, a megérező és beleélő készség, valamint a tudat felismerő képessége. Hallhatóvá válnak számunkra a lelkünk mélyéről érkező „üzenetek”, amelyek egyszerre hozhatnak változást, elevenséget, valamint új örömeket és célokat életünkbe.

A módszer fejlődésének és alkalmazásának állomásai:

- **1. Kezdetek: Róbert Károly Kórház** Pszichiátria és Rehabilitáció, **1972-78**
(analitikusan orientált csoportterápia formájában)
- **2. Ambulancián** - egyéni terápiában: **1982- 1992**
- **3. ELTE Személyiség-és Klinikai Pszichológiai Tanszék:** Készségtárgy, **1997-2005** (analitikusan orientált önismereti csoport formájában)
- **4. C. G. Jung Komplex Pszichoterápiás Egyesület:** Önismereti csoport, **2000-2006** (analitikus, komplex művészeti terápiás önismereti csoport)
- **5. Oktatási Minisztérium** által akkreditált továbbképzés:
2006-tól „Művészeti terápia a személyiség komplex fejlesztésére”
- **6. Wesley János Lelkészképző Főiskola:**
Komplex művészeti terapeuta szak, **2010-től**

A módszer alapjai, felépítése és tematikai egységei

- **Út a teljesség- és egységélményhez – az Én, a Természet és a Kultúra integrációja**
- **Az egészségmegőrzés és gyógyulás feltételének tekintett lelki mozgás elindítása**
- **A belső (tudattalan) és külső (tudatos) világ kölcsönhatásának elősegítése a művészet erejével és az ismert pszichológiai törvényszerűségekre épülő tematikával**

Terápiás cél: egészségmegőrzés, gyógyítás, önismeret-fejlesztés

Terápia formája: kiscsoport, vagy egyéni terápia

Célcsoport: korhatár nélkül alkalmazható úgy egészségesekeknek, mint betegséggel küzdőknek

A módszer célja

- Az egész személyiség tudatos bevonása és aktiválása a fejlődés, az átváltozás érdekében
- Az átváltozás feltételeinek megteremtése: a külvilág belsővé, a belső világ külsővé tételével
- Energia-felszabadítás, aktivitás, a személyiség kiteljesedése

A módszer felépítése

1. **Lelki mozgás, áramlás, változás** elindítása a **TERMÉSZET** erejével:
a természet változásaira (évszakok, hónapok) hangolódás – **FLOW-ÉLMÉNY**
2. Mesterségesen előidézett **KATARZISÉLMÉNY** a művészet és pszichológia eszközeivel: **komplexusok oldásához, traumák feldolgozásához**
 - Művészeti „eszközök”: adott témához kapcsolódó **vers, zene és alkotói folyamat**
 - Pszichológiai „eszközök”: **relaxáció, imagináció, speciális tematika**

Tematikai egységek:

1. Természet:

Évszakok, hónapok változásaival analóg **lelki élmények megjelenítése**

2. Kapcsolatok:

A személyiségfejlődésre ható kapcsolataink **ábrázolása:**
anya-gyerek, apa-gyerek, testvér és párkapcsolatok

3. **Életút** sorsfordító állomásainak **megjelenítése:** *méhen belüli állapottól felnőttkorig*

Lehetőség a **regresszióra, korrekcióra, és rekreációra**

4. **Tárgyak valóság-hű ábrázolása:** illúziók és projekciók visszavonása

Természet – Kultúra – Személyiség

A módszer bemutatása a tematikához kapcsolódó alkotói folyamat tükrében

A természet változásaival analóg lelki élmények megjelenítése

A bemutatott képek önismereti és terápiás csoportok résztvevőinek alkotásai.

A NYÁR teljességéből az ŐSZ érettsége felé: Lassú átváltozás

1.



2.



3.



Ady: Párizsban járt az ősz
J. Messenet: Thais Méditation

4.



5.



NYÁRBÓL az ŐSZBE: kötődések lazulása, befelé tekintés *Érzelmek felerősödése*

1.



John Everett Millais: Vak lány

2.



3.



4.



ŐSZ: a köztes lét szimbólumaként, megidézi a halál és újjászületés beavatási rítusát - Elmúlás átélése

1.



2.



Apollinaire:
Ősz

Csajkovszkij:
Románc, op. 5

Wols:
Festmény

3.



4.



Az újratekdés lehetősége: a mag mint a mély-én szimbóluma

1.



2.



3.



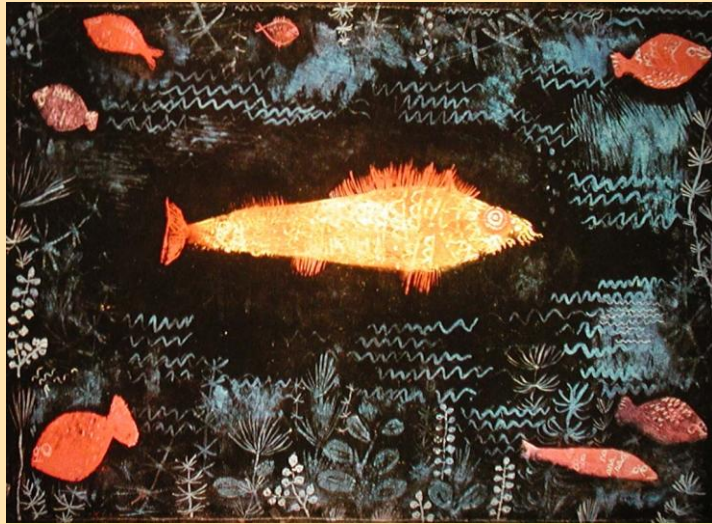
4.



Paul Klee:
Az éjszakai növények növekedése

ŐSZBŐL a TÉLBE: átváltozás, kapcsolat a „mély-énnel” Belső fény megtalálása – az *intuíció* felerősödése

1.

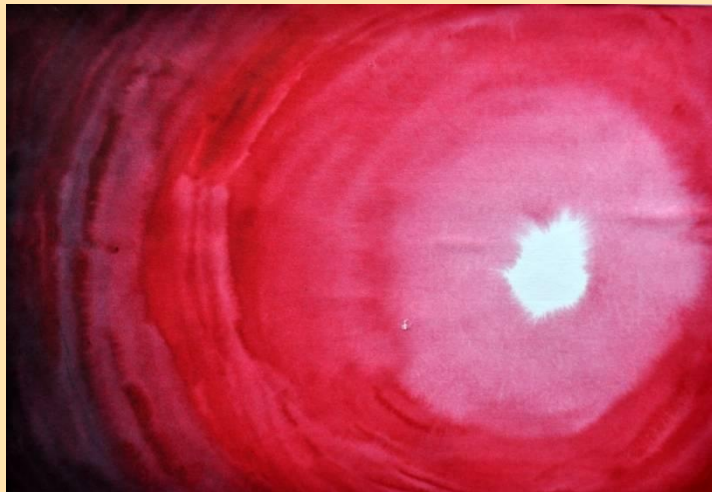


Paul Klee: Aranyhal

2.



3.



4.



Georges de La Tour: Újszülött

Tél: belső fegyelem, önmegfigyelés, önismeret *Gondolkodás felerősödése*

1.



2.



3.



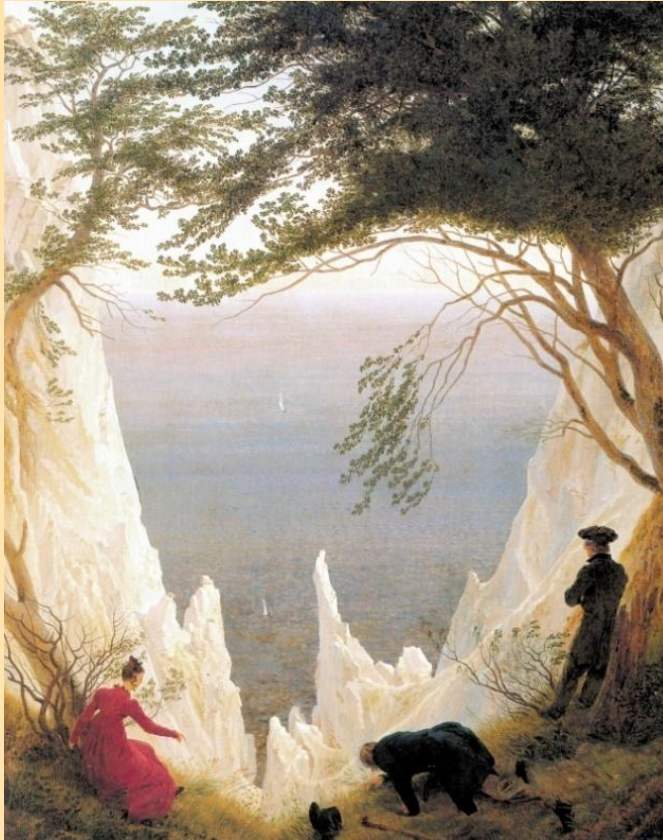
Caspar David Friedrich: Jeges tenger

4.



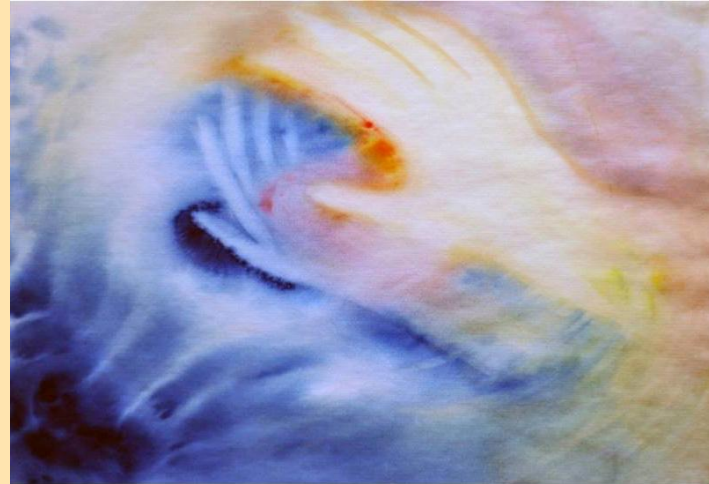
TÉLBŐL a TAVASZBA: lassú oldódás a téli dermedtségből, rigiditásból, deprimált hangulatból

1.



Caspar David Friedrich:
Krétaszklák Rügen szigetén

2.



3.

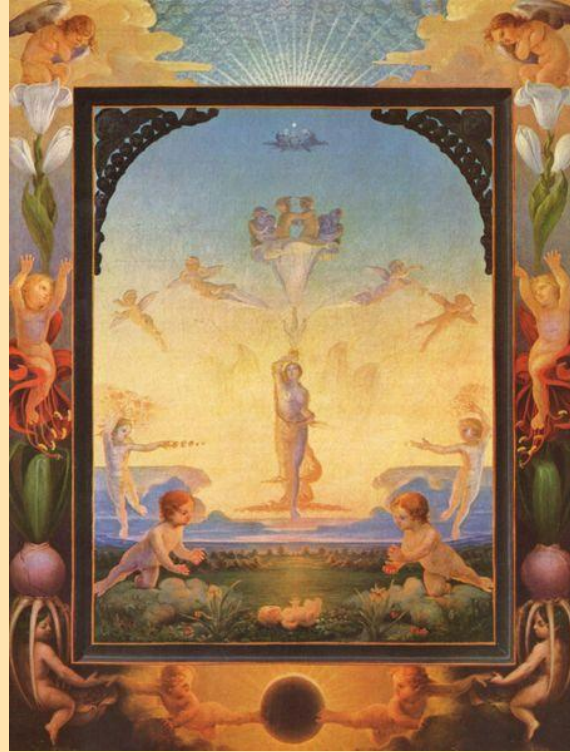


TAVASZ: nyitás, megújulás, aktivitás, átváltozás

1.

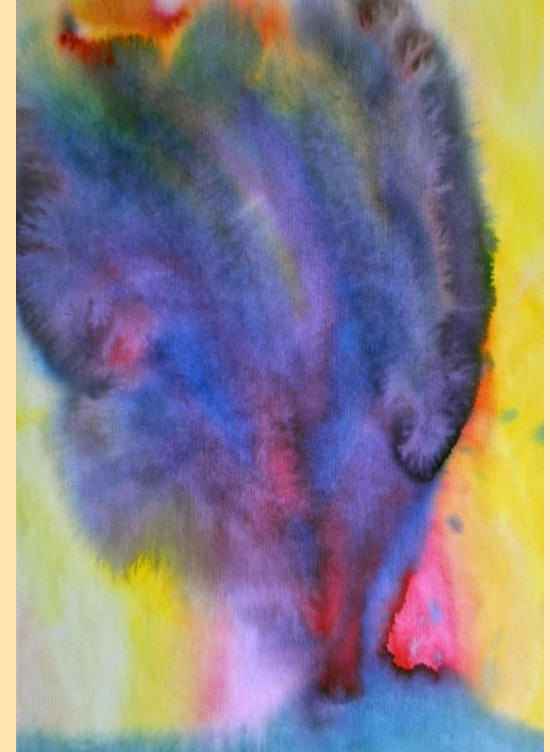


2.



Philip Otto Runge: Reggel

3.



TAVASZBÓL a NYÁRBA: Kinyílás, kiteljesedés, önmegvalósítás

1.



2.



3.

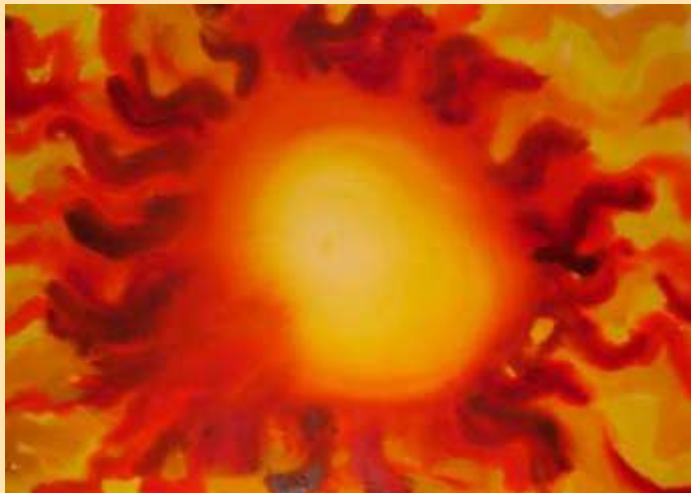


Radnóti Miklós: Két karodban
Liszt Ferenc: Szerelmi álmok

NYÁR: kitárulkozás, feloldódás, befogadás

A belső világ külsővé válik, az érzékelő funkció felerősödése

1.



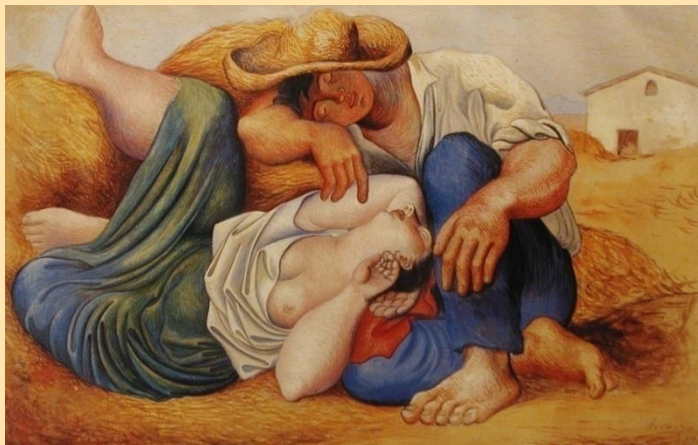
József Attila: Óda
Offenbach: Barcalora

2.



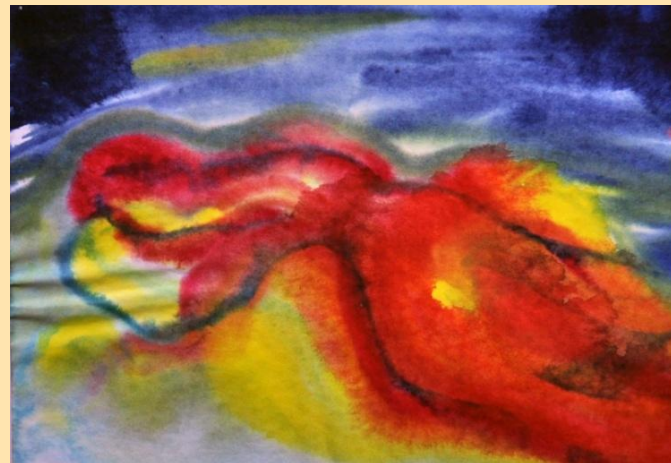
Paul Klee: Délvidéki kertek

3.



Picasso: Alvó parasztok

4.



Őszi tematikára épülő egy hetes művészet-pszichoterápiás műhely

Ideje: október - november fordulója

Témája: „halál és újjászületés” – út önmagunkhoz

Csoportlétszám: 7 fő



Dominique, 58 éves titkárnök (húsz éve szed antidepresszánsokat)

1.



2.



3.



4.

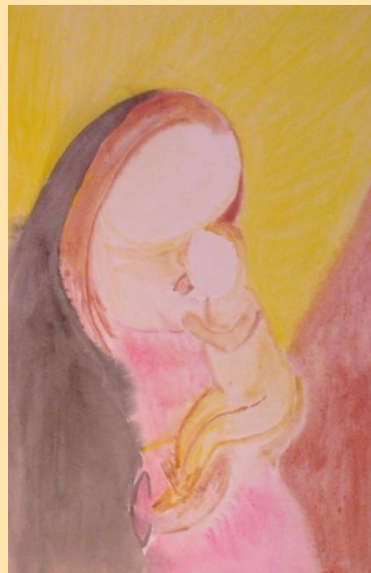


Kiút a depresszióból – trauma-feldolgozás

1.



2.



3.



4.



Jeanette, 41 éves tanárnő

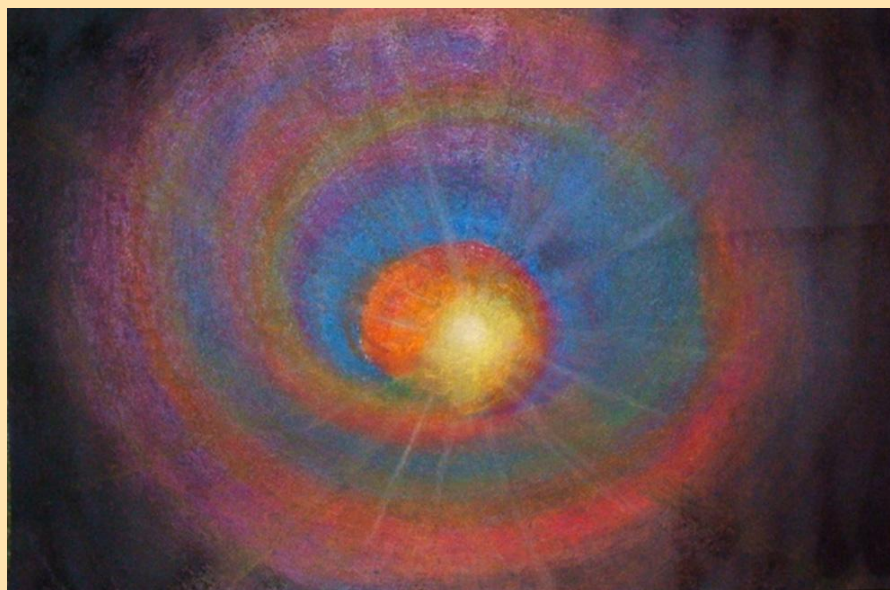
1.



2.



3.



Anya – gyerek kapcsolat

1.



2.



3.



4.



Apa – gyerek kapcsolat

1.



2.



3.



4.



Párkapcsolat

1.



2.



3.



4.



Tóth Árpád: Esti sugárkoszorú

Ady Endre: Héjja nász az avaron

Köszönöm figyelmüket!

Köszönöm Orbán Gergely képzőművésznek a prezentáció megszerkesztésében nyújtott segítségét.

A módszerről és a képzésről részletesebb ismertető és demonstráció:

www.lelkiegeszsegert.hu