

Katarzisz Komplex Művészetterápia

- mint továbbképzés és mint módszer, a koronavírus idején

Törzsök-Connolly Éva¹, komplex művészetterapeuta, Lelki Egészségvédő Alapítvány

Absztrakt

Jelen írással azon pedagógusokat és más, segítő szakembereket igyekszem megszólítani, akik az eszköztáruk bővítésének lehetőségeit a művészetalapú módszerek között keresik. A Katarzisz Komplex Művészetterápiával (KKM) akkreditált továbbképzésben megismerkedők e módszer elemeit tudják majd alkalmazni, például az iskolai tevékenységük során, az alapvégzettségükhöz köthetően. Az írásomban ekképpen kitérek a Katarzisz Komplex Művészetterápia rövid bemutatására. Igyekszem betekintést nyújtani abba is, hogy ennek az egészségmegőrző és rekreációs módszernek az elsajátítása miként segítette a továbbképzésben résztvevőket abban,

hogy a koronavírus idején ne csupán a gyerekeknek, hanem saját maguknak is segíthessenek lelki egészségük és egyensúlyuk megtartásában, ebben a kihívásokkal teli időszakban. A cikk a második covid - hullám alatt továbbképzésbe járók közül, néhányuk alkotásával (az alkotók engedélyével, anonim módon) és élménymegosztásával (a nyilatkozók engedélyével) egészül ki, amelyek segíthetik az olvasót is a megértésben.

A Katarzisz Komplex Művészetterápia (KKM) módszereinek és szemléletének alkalmazása által lehetőséget kap a pedagógus arra, hogy a gyerekekkel való kapcsolódás kereteit kiszélesítse, teljesebbé tegye. A jelen veszélyhelyzet közepette vagy azt követően a gyermekek számára is felerősödhetnek a KKM olyan jellemzői, mint csoporttámogatás, biztonság, kiszámítható keretek között a szabadság megélése és a feszültségoldás, a veszteségek feldolgozása.

Miért is jó és fontos ez?

„Kisgyerekkortól óriási az igény [a gyermekben] a szabad önkifejezésre, a játékra, a külvilágból érkező élmények feldolgozására. Ennek hiányában a személyiség, illetve maga a személyiségfejlődés is sérülhet” (Antalfai, 2016). Gerő Zsuzsa, az 5-7 évesek játék és rajztevékenységnek összehasonlító kutatásakor arra az eredményre jutott, hogy „...ha felszólításunk-

ra az eltervezett játékot a játékra vonatkozó rajzolás követte, szürke, merev, a gyerek átlagos rajzsztíkjánál jóval rosszabb rajzok születtek. A tematikus irányítás lehatárolta a rajzoló kedvet, a képzeletáramlást...” (Gerő, 2015). Úgy tűnik tehát, hogy a szabadságnak kulcsszerepe van „a kreativitásnak, az alkotásnak és az alkotással rokon játéknak a sikeres megélésében, ami önjuttalmazó hatású” (Halász László, idézi: Antalfai, 2016). Mind a játéknak, mind az alkotásnak funkciója van. Picasso játékos megfogalmazása is e gondolatot erősíti, amelyet Szávai Géza idéz a rajzban gondolkodó gyermekről írt kötetében: „»Kezdként úgy rajzoltam, mint Raphael, de egy életbe került, míg megtanultam úgy rajzolni, mint a gyerekek.« [...] A Picassótól idézett mondat akár főhajtásnak is tekinthető a minden egyes emberben szunnyadó művészet előtt; hiszen mindannyian voltunk rajzoló kisgyerekek, bármelyikünkől tanulhatott volna a huszadik század talán legjelentékenyebb művésze” (Szávai, 2017).

A KKM is ehhez a kezdeti, szabad állapotához segít bennünket vissza: „A módszer az újjászületés élményét és vele együtt a minőségi változást az eredethez, a kezdetekhez, a gyökereinkhez, a természethez való visszatérés szimbolikus átélésével, valamint a működésünket fenntartó alapvető kapcsolataink rekreációs átdolgozásával kívánja elérni. [...]



Művészetterápiás alkotás a csoporttagoktól, koronavírus idején, amelyek az „online térben” készültek. Novemberi tematika: elengedés, bűcsúzás, elmúlás; agyag-mag (M.Cs.).

¹ Törzsök-Connolly Éva komplex művészeti terapeuta, pedagógiai terapeuta, gyógypedagógus jelölt. A KKM módszerével hetedik éve dolgozik, ebből öt éven át gyermek-és ifjúságpszichiátriai rehabilitációban, osztályos művészetterapeutaként tevékenykedett. A KKM tanulmányait a Wesley János Főiskolán és a Lelki Egészségvédő Alapítványnál végezte. Rendszeresen dolgozik a KKM módszerével egyénileg és csoportban, serdülőkkel és felnőttekkel. Az utóbbi években a Lelki Egészségvédő Alapítványnál is vezetett önismereti és továbbképző csoportokat.



Művészetterápiás alkotás a csoporttagoktól, koronavírus idején, amelyek az „online térben” készültek. Novemberi tematika: elengedés, bűcsúzás, elmúlás. Akvarell technika.

A módszer ennél fogva a gyermekek világához különösen illeszkedik, mivel ők még közel állnak a teljességhez, az egységhez.” (Antalfai, 2016.) A gyerekek ösztönszerű rajzolási készségét figyelembe véve (Nagy; in Kárpáti, 1995.) ugyanis a KKM szelíd, indirekt instrukciói a művészetek általi öngyógyító folyamatokat segíti, támogatja, a csoport által is biztonságos kereteket biztosít, miközben a teljes szabadságot adja az alkotónak az egyes téma feldolgozására.

A felnőttnek is jó

A 2020-as év sok érzelmi és fizikai kihívás elé állította a pedagógusokat is. Talán soha ennyire nem volt szükségük támogatásra. A KKM pedagógus-továbbképző kurzusai e kihívásokkal teli időszakban sem szüneteltek, jellemzően a csoporttagok a megnövekedett kihívásaik mellett is igényelték a folytatást.

A folyamatos értékteremtő és értékközvetítő munkához a segítő szakembernek önmagának is újra- és újra kell teremtnie, folyama-

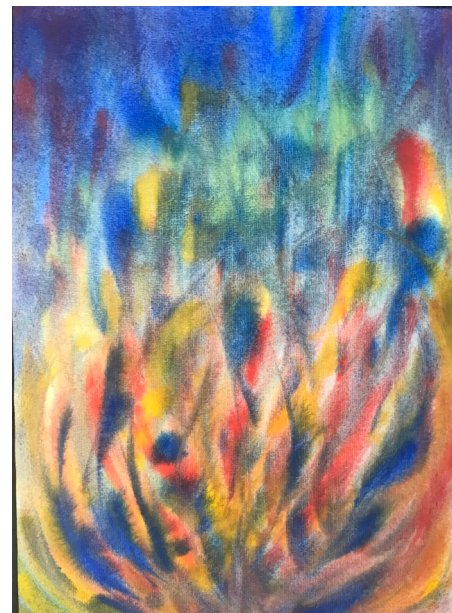
tos megújulásra kell képesnek lennie. E szükségletben a koronavírus alatti jelenléti oktatásban teljesítő pedagógusokból és segítő foglalkozásúakból álló művészetterápiás továbbképző csoport visszajelzései, mint empirikus tapasztalatok megerősítették az elméletben leírtakat: a képzés során ugyanis nemcsak elméleti ismeretátadás, hanem hangsúlyosan sajátélményű alkotás is zajlott, s maga a művészetek által megélt azonnali feszültségcsökkentő, rekreációs hatás volt az, amelyet valamilyen formában az első között említettek pozitívként a képzésben résztvevők. Emellett megjelent a csoport részéről történő támogatottság és összetartozás érzése, a gyakorta kompetenciahatáraikat feszegető, vagy azt meg is haladó instant helyzetekből való kiszakadás és azonnali rekreálódás, veszteség-feldolgozás lehetősége a KKM eszközeivel. Mindezek, a nehezebb körülmények ellenére, a képzésben, csoportban benntartó jellemzőknek bizonyultak. (A módszernél a megkívánt csoportlétszám 6-9 fő, amely eleve segíti az egymásra hangolódás kialakulását.)

A KKM hatásmechanizmusbeli specifikumai

A Katarzisz Komplex Művészetterápia (Antalfai, 2016.) olyan analitikusan orientált² multimodalitású (képzőművészet, zene, vers) csoportos művészetterápiás módszer (v.ö. Kiss, 2017), amely az évkörre, a természeti változásokra hangozva igyekszik megindítani a lelki egyensúlyvesztésben manifesztálódó, megrekedt pszichés energiát, s ezáltal elérni a belső erőforrások mozgósítását, a lelki dinamika újjászerveződését. A terápia fókuszában a belső erők és megküzdési stratégiák mozgósítása és a felépülés támogatása áll, az alkotásokban szimbolikusan megjelenített komplexusok tudatosítása által.

Mindezek a tulajdonságai különösen alkalmassá teszik e módszert arra, hogy a gyermekek és felnőttek számára egyaránt segítő folyamatként szolgáljon, egyben megadva a lehetőséget egy elfogadó, támogató kapcsolódás kialakítására gyermek és felnőtt között.

„A Katarzisz Komplex Művészetterápia egyedisége a komplexitásában és tematikájában, valamint az egyes módszertani lépések felépítésében rejlik.” (Antalfai, 2016.) A komplexitását nemcsak az indulás körülményei, de a kialakulását követő közel harminc év tapasztalata is érlelte. A kezdeti, Róbert Károly Kórház Munkaterápiás részlegén induló művészetterápiás módszert a pszichiátriai betegek megsegítésének a vágya indította útjára, az akkor gyógypedagógusként dolgozó Antalfai Márta által. A későbbi években, a szerző pszichológusi és pszichoterapeuta szakképzettségének gazdagodásával, valamint a pszichiátriai keretek után, a pszichológusképzés és a szakmai



Művészetterápiás alkotás a csoporttagoktól, koronavírus idején, amelyek az „online térben” készültek. Novemberi tematika: elengedés, bűcsúzás, elmúlás. Akvarell technika.

2 Analitikusan orientált: azaz szellemiségében és egyes elemeiben a jungi analízishez, mint Carl Gustav Jung (1875-1961) svájci pszichoterapeuta által megalapított pszichoterápiás irányzathoz kapcsolódó módszer. Jung önmaga is többször hangsúlyozta, hogy életműve, szemléletei nyitott rendszert alkotnak (Szönyi, 2015.); s a KKM egyes elemei, bár a szerző által nem is tudatosan, mégis „Jung lélektanának archetipikus rendszere, valamint az érzelmeket mozgósító aktív imaginációs technika” – módszertani elemekhez rokoníthatók. (Antalfai, 2016; pp.27.)



Művészetterápiás alkotás a csoporttagoktól, koronavírus idején, amelyek az „online térben” készültek. Novemberi tematika: elengedés, búcsúzás, elmúlás. Akvarell technika.

egyesületek kereteiben folytatott művészetterápiás tevékenység tapasztalataival bővülve (ELTE Személyiség- és Klinikai Pszichológiai Tanszék; C. G. Jung Komplex Pszichoterápiás Egyesület; Integratív Pszichoterápiás Egyesület) a KKM szinte ugyanazon kezdeti tematikával, de kiszélesített szakmai tudatossággal került akkreditálásra 2006-ban, az Oktatási Minisztérium által. 2010-től pedig szakirányú továbbképzések és akkreditált képzések keretében elérhetővé vált a segítő foglalkozásuk szélesebb rétegei számára is (Wesley János Lelkészképző Főiskola, Lelki Egészségvédő Alapítvány). Így tehát a kezdeti, alapvetően pszichoterápiás orientációjú keretektől az évtizedek alatt, a módszerben kiképzést szerzett segítő szakemberek által a KKM fokozatosan elérhetővé vált az egészségügyi-pszichiátriai kereteken túl, más segítő, egészségmegőrző csoportok számára is olyan területeken, ahol a kreativitás fejlesztése, a személyiség épülése és kiteljesedése; valamint a rekreálódás szempontként megjelennek (pl. óvoda, iskola, szociális intézmények, büntetés-végrehajtás, gyógypedagógiai intézmények).

E tekintetben a Katarzisz Komplex Művészetterápia egy tudatosan felépített, tematikus, ugyanakkor nem

zárt rendszer, hanem nyitott, amely az egyén alapkompenciáihoz kapcsolja a használati jogosultságot. Így a módszer pszichoterapeuta végzettségű, valamint klinikai teamben dolgozó segítő szakemberek által általában pszichoterápiás szinten kerül alkalmazásra, amely azonban nagyban függ a terapeuta felkészültségétől, valamint az intézmény működési rendjétől. A KKM szemlélete, tematikája lehetőséget teremt szocioterápiás alkalmazásra is. Továbbá iskolában, óvodában egy pedagógus a saját kompetenciáihoz illesztve is adaptálhatja a módszer elemeit, amelyet szintén akkreditált továbbképzésben sajátíthat el.

A módszer specifikumai

A Katarzisz Komplex Művészetterápia tehát egy nyitott szemléletű rendszer, amelynek sokféle alkalmazhatóságát a módszerrel dolgozó segítő szakemberek (pedagógusok, pszichológusok, gyógypedagógusok, mentálhigiénés szakemberek, szociális szakemberek) változatos visszajelzései is alátámasztják (Antalfai, 2016). Ugyanakkor a KKM komplexitása és egyedisége (lásd fentebb) a nyitottsága mellett egy szisztematikusan felépített, meghatározott tematikát és módszertant is jelent, amely pedig a keretet, struktúrát biztosítja az eltérő alkalmazási módok esetén is.

Például alapvetően meghatározó a tulajdonképpen három, egymásra épülő (így teljes egészében akár három évet is felölelő) művészetterápiás tematika. Az első rész a természet és az ember kapcsolatát járja körbe, amelyben az évkör, az évszakok és hónapok szimbolikájával analóg lelki élmények ábrázolása a téma. A második részben a személyközi kapcsolatokhoz fűződő megéléseink kerülnek művészetterápiás feldolgozásra, a harmadik rész pedig az életút-tal foglalkozik. (Emellett negyedik elemként – általában otthoni feladatként – jelenik meg a tárgyak valóság-hű ábrázolása, amely a külvilágra fókuszálást és a figyelem fejlesztését segíti elő). Fontos, hogy mindhárom részt külön-külön akkreditált képzésben lehet elsajátítani, erős gyakorlati hangsúllyal. Ekképpen a képződő segítő szakember az elmélet elsajátítása mellett jelentős sajátélménnyel is gazdagodik, mivel minden tematikai egységet maga is megalkot a tanfolyam alatt. (Jelen cikkben található sajátélményű alkotások a pedagógusképzésben résztvevő csoporttagok munkái – I. Blokk.)

Ugyanígy meghatározó az egyes terápiás alkalmak lefolyása: a résztvevők egy elméleti bevezetőt hallgatnak meg, amely rendszerint az évkör aktuális időszakához kapcsolódó élmények, érzések, gondolatok mozgósítását készíti elő. Ezt követően kerül sor a relaxációra, amelyben a csoport egy, a témához kapcsolódó verset és zenerészletet hallgat meg. A relaxációt követően, a vers és zene hatására tapasztalt élmények alapján történik az alkotói folyamat, amelyben egy meghatározott képzőművészeti technikát alkalmaz a csoport, a csoportvezető instrukciója alapján. Szintén (nem kizárólagosan) a módszer sajátossága szerint az egyes témákhoz egy-egy meghatározott technikát preferál, figyelembe véve annak sajátosságait és pszichés hatásait (pl. a ceruza elsősorban a kognitív folyamatokat aktiválja, az akvarell pedig inkább az érzelmeinket „szólítja meg”). Az alkotást követően (amely

lehet a következő alkalommal is) a csoporttagok asszociálnak egymás munkájára, amely segíti a résztvevőket abban, hogy az alkotásában kifejezett témáját a saját maga számára is árnyalja, értelmezze.

A belső hangolódás folyamatában fontos szerepet kapnak a relaxáció, az imagináció, mint pszichológiai eszközök. E módszer sajátja a képi kifejezés által elősegített katartikus találkozás a belső világgunkkal, amely 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, eleveenséget és harmóniát, s velük együtt új örömöket és célokat életünkbe” (Antalfai 2007). Az élet adta változások megéléséhez erő kell: ez a szelíd (azaz nem konfrontatív), indirekt módszer tehát a hatásmechanizmus révén segíti, támogatja a belső erőforrásaink elérését „növeli az élménybefogadási kapacitást, »Királyi útja ez a személyiség épülésének«” (Heincz-Mészáros-Szikriszt, 2011).

Alkotás, terápiás alkotás: nem mindegy

Mindannyiunknak szükségünk van valamilyen önreprezentációra, amely által meghatározhatjuk saját helyzetünket a világban. A szerepeinken és tevékenységeinken túl szükségünk van olyan kiegészítő élményekre, hogy saját egyediségét másoktól elkülönülten megélni képes legyen (Németh, 1991).

„Valószínűleg kevesebb lélektani problémával találkozunk, ha a verbalizáltságra épülő kultúránkban megjelenének a különböző művészi tevékenységek. Amik nem attól lényegesek, hogy alkotást hoznak létre, hanem attól, hogy a belső pszichés folyamatok szabályozásában feldolgozási módot nyújtanak” (Németh, 1991).

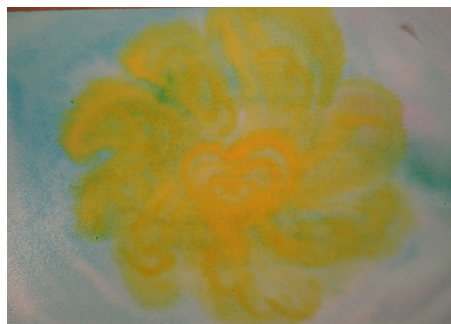
Carolyn Refsnes Kniazze, amerikai művész és terapeuta szerint „a képzőművészet-terápia egyedülállósága a művészet természetében rejlik és abban, hogy itt a terápia forrása a mű készítése és maga a mű” (Kniazze, 1997). Vagyis nem csupán maga az alkotás létrejötte, hanem az alkotási folyamatban megvalósuló belső tartalom feldol-

gozásának szintje és módja, azaz a terápiás kontextus is számít.

Ezt erősíti meg Antalfai Márta tapasztalatai is, amelyre a KKM módszertani kidolgozásának évtizedei alatt tett szert: „A tapasztalat is azt bizonyítja, hogy az elmeosztályon rajzolható, 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 tudattalan öngyógyítási kísérlet, hiszen a regresszió erőgyűjtés is lehet egy új próbálkozáshoz. [...] A többségüknek sajnos azonban csak kísérlet marad, s kevesek azok, akiknek ez sikerül. A fentiekben említett betegeknél inkább az áll fenn, hogy a spontán tevékenység rögzíti az állapotukat, ugyanis ezek a betegek nem egyszer kevés variációval önmagukat ismétlik” (Antalfai, 2007).

A műalkotás létrehozása az alkotó belső szükségletéből fakad, és azt a tartalmat fejezi ki szimbolikus képi megjelenítés által, amelyet az alkotó nem tud szavakba önteni (Kniazze, 1997). Ez elsősorban nem a szándékán múlik, mint inkább annak a következménye, hogy valamilyen okból, a tudat számára nem elérhető tartalomról van szó.

Azon túl tehát, hogy rajzolni, alkotni jó, pihentető, megnyugtató és kifejező, a KKM-ben a fenti megállapítások különös hangsúlyt kapnak annak mentén, hogy terápiás kontextusban az alkotással – és ezáltal végső soron saját magunkkal – komplexebb módon tudunk kapcsolatba kerülni, a verbalitásnál szabadabb, ősből módon kommunikálni. Amikor alkotunk, akkor szimbolikus úton, és képi áttételben dolgozunk a témáinkkal. Az alkotást csoportosan átbeszélve pedig megélhetjük azt, hogy ezeket megoszthatjuk másokkal, akik a saját asszociációik révén segítik a mi megértésünket a saját témánkhoz kapcsolódóan. Mindezek eredményeként meg tapasztalhatjuk,



Decemberi tematika: a bennem megszülető fény, remény, újjászületés (Madonna). Porpasztell és akvarell technika.

hogyan elindul bennünk a probléma-feldolgozás, a tudatosodás, megnövekszik a belső erőnk, vagy új megoldásokat találunk meg régi problémákra. E jellemzőket gyakorta „újjászületésként” éljük meg életünkben, és a visszajelzések alapján pozitív érzelmeket, életkedvet mozgósító hatásúvá tudtuk válni. Így történt ez a koronavírus ideje alatt, a Katarzisz Komplex Művészetterápiás pedagógus-továbbképzésben résztvevők közül, többek számára is.

Egy művészetterápiás kiképző csoport a koronavírus idején

A koronavírus ideje alatt tartott csoport specifikumaként megemlítenődő, hogy a frontvonalban dolgozó pedagógusok közül gyakorta került valaki karanténba (vagy beteg is lett), így a csoport működőképessége idővel csak az online térben volt fenntartható. Ez a helyzet alapvető változást jelentett a relaxációban, együtt végzett alkotásban, asszociálásban. A kezdeti, betanulós fázis, és a személyes jelenlétről való kényszerű lemondás adta veszteség feldolgozása után az online tér tudott mutatni új, izgalmas pozitívumokat is, amelyek megtanították a csoportot arra, „hogyan lehet kihozni e helyzetből a lehető legjobbat”. Valamint a nehézségek ellenére fokozott törekedés mutatkozott arra, ahogy a csoportkeretek megmaradjanak. Ez nagymértékben segítette a folyamatot. Erről összefoglalóan fogalmaznak egyes csoporttagok a visszajelzéseikben:

„A koronavírus járvány témája egyértelműen megjelent a csoportban, a kezdő („Ki hogy van?”) körök alkalmával, hétről-hétre egyre többen számoltak be a saját vagy családtagjaik/munkatársaik megbetegedéséről, vagy az ezzel kapcsolatos aggodalmaikról. Nagyon furcsa volt tapasztalni, hogy már a képzés elejétől kezdve csak maszkban láttuk egymást, ez sokszor megnehezítette egymás megértését, valamint a relaxáció során sem esett jól a maszk viselése. Viszont nekem a járvány fokozódása miatt elrendelt online

munkaforma nagyon sok pozitívumot hozott. Nekem személy szerint logisztikailag sokkal könnyebb volt megoldani így a tanfolyami alkalmakat, valamint nagyobb biztonságban és kényelemben éreztem magamat az online térben, az otthonomban. Úgy érzem az alkotás és a relaxáció is sikeresebb, mélyebb volt itthoni körülmények között.” (Gesztelyi Krisztina, csoporttag)

„Számomra felüdülés volt az összes alkalom, a vírus okozta káoszban egy nagyon jó rendszert teremtett kéthetente. Az alkotások többségében ugyan nem jelent meg a vírus, viszont szükségét éreztem, hogy a márciusi „Mit hagyok el és mit viszek magammal?” montázsban ábrázoljam, ugyanis az akkori állapotokat (lelki, testi, valamint a környezet állapotát) nagy mértékben befolyásolta.” (V.R. csoporttag)

Irodalmak:

Antalfai, M. (2007): Gyógyítás és személyiségfejlesztés vizuális művészet-pszichoterápiával. *Psychiatria Hungarica* XXII. évf. 2007/4. 276-299.

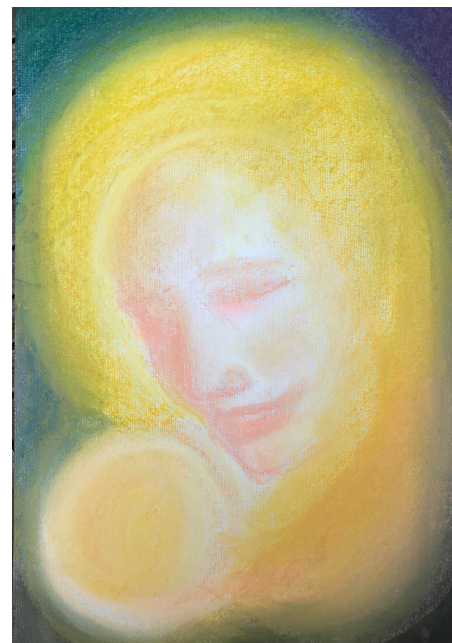
Antalfai, M. (2016): Alkotás és kibontakozás. A Katarzisz Komplex Művészetterápia elmélete és gyakorlata. Lélekben Otthon Közhasznú Alapítvány, Budapest.

Gerő, Zs. (2015): Érzelem, fantázia, gondolkodás óvodáskorban. Flaccus Kiadó, Budapest.

Heincz, O., Mészáros, G., Szikriszt, É. (2011): Szempontok a rehabilitációs pszichológia szakmai protokolljának kialakításához. *Rehabilitáció*, 21. (4). 221-227.

Kiss V. (2017): Művészetalapú módszerek a gyógypedagógiában, In.: Fejlesztő Pedagógia, „A hang lelke – a lélek hangja” Művészeti terápia a gyógypedagógiában, 2017/1-2. 19-25.

Kniazzeh, C.R. (1997): Képzőművészet-terápia. In: Farkas András (szerk.): *Vizuális művészetek pszicho-*



Decemberi tematika: a bennem megszülető fény, remény, újjászületés (Madonna). Porpasztell technika.

Lógiája 2. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Nagy, B. (2007): *Pszichoterápia és rehabilitáció a gyermekellátásban a speciális szükségletű gyermekekkel végzett vizsgálatok tükrében*. Dibakt Kiadó, Budapest.

Nagy, L. (1995): Fejezetek a gyermekrajzok lélektanából. In: Kárpáti, A. (2015): *Vizuális képességek fejlődése*. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt, Budapest.

Németh, L. (1991): (Képző)művészet-terápia. In: *Nonverbális pszichoterápiák*. Animula Kiadó, Budapest.

Szávai, G. (2017): *Láss csodát! A rajzban gondolkodó gyermek*. Pont Kiadó, Budapest.

Szőnyi, G. (2015): *A pszichoterápia tankönyve*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.