

Művészetterápiás vizuális játékok nyugdíjasokkal

Simon Hilda Than Károly Ökoiskola, Budapest

Absztrakt

Írásomban visszatekintek egy nyugdíjasklub számára tartott művészetterápiás jellegű foglalkozásozatra. Bemutatom a foglalkozás kereteit, tapasztalataimat az idős emberekkel való munka sajátosságairól, és megosztok néhány konkrét vizuális játékot szakmai reflexióimmal kiegészítve. A visszatekintés egyben újragondolás és újraértelmezés is.

A pécsi egyetem művészetterapeuta képzését végeztem, és még hallgatóként, 2009-ben tartottam egy (budai) nyugdíjasklub látogatói számára foglalkozásokat. Ennek a dokumentálásából írtam a szakdolgozatomat, most pedig röviden szeretném bemutatni a kétszer öt alkalmas sorozatok tanulságait. Izgalmas volt több, mint tíz év után újraneézni az ott született képeket, új elemzési szempontokat is hoztak az azóta szerzett tapasztalataim, valamint a globálisan megélt karantén „élmény”.

A művészetterápiás jellegű foglalkozások célját, kereteit nagyban meghatározták a körülmények, amelyek nem voltak ideálisak két szempontból sem: egyrészt nem volt szeparálható a foglalkozás, másrészt nem volt zárt a csoport. Az épület adottságaiból következik, hogy nem tudtunk félrevonulni (ami zavaró, hiszen bárki odajöhetett kérdezősködni, nézelődni, ráadásul étkezőasztalon dolgoztunk, ami ebéd, előtt már nehezen foglalható el), ráadásul minden alkalommal megkérdezték az összes ott tartózkodót, hogy van-e kedvük csatlakozni. Ezek a keretek nem tették lehetővé, hogy valódi, biztonságos tér alakuljon ki, ami egy terápiához elengedhetetlen, ugyanakkor meglehet, hogy nagyon frusztráló

lett volna számukra az elvonulás, a „komoly munka”. Végül így is volt egy állandónak mondható 5 fős mag, ők szinte mindegyik alkalommal aktívan jelen voltak, igényelték a találkozásokat.

Azért is használom a *művészetterápiás jellegű* kifejezést, mert természetesen terápiáról nem lehetett szó (már csak a tapasztalatlanságom miatt sem), ugyanakkor tudatos „beavatkozásról”, művészetterápiás módszerek alkalmazásáról igen. A cél az alkotóerő előhívása, megerősítése volt, valamint az önkifejezésnek teret, helyet adni. Mindezeket alapvetően a játékon keresztül, hiszen a játéknak, akár csak a nevetésnek bizonyítottan gyógyító hatása van.

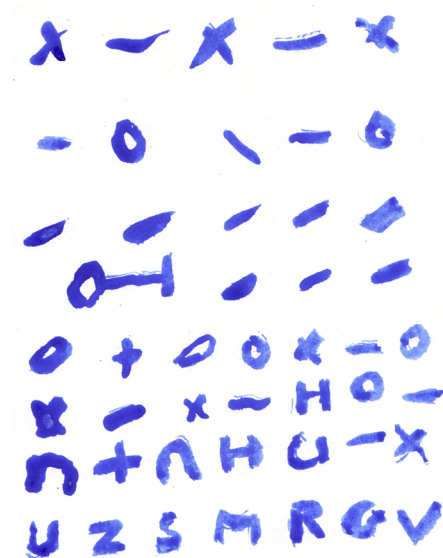
Elsősorban facilitátorként voltam jelen, vagyis az alkotások létrejöttét megkönnyíteni. A legtöbb ember frusztrációt érez, ha valamilyen alkotásra kéri, főleg, ha ennek közönsége is van. Ezt a gátlást segítünk leküzdeni, valamint inspirációt, ötletet adunk, hogy az üres fehér ne legyen rémíztető. Később már erre lehet, hogy kevesebb szükség lesz, szerencsés esetekben önállóan és szabadon alkotnak a kliensek és mi csak a háttérrel biztosítjuk. Ez is fontos feladat, előkészíteni a lehetőleg jó minőségű alapanyagokat, eszközöket és segíteni eligazodni közöttük.

Emellett szándékom volt az is, hogy az egyéni alkotás mellett kipróbáljuk a páros, végül a csoportos munkát is. Hiszen minden terápiának fontos célja, hogy merjünk láthatóak lenni és érezzük, tapasztaljuk, hogy látva, befogadva vagyunk, és mi is meglássuk a másikat.

Talán érdemes megjegyezni, hogy milyen sokan asszociálnak a régi rajzórákra, ahol esetleg rossz jegyet is kaptak. Mára nagyon sokan tartják fontosnak az iskolai művészeti oktatás újrafogalmazását, természetesen ez a lap is ezt a célt szolgálja. Valamint a karantén is rávilágított arra, hogy milyen megtartó ereje van a művészettel való foglalkozásnak, kiváltképp a szabad alkotásnak (nem kisebbítve a mozgás és a társak szerepét).

A csoport tagjai

A foglalkozásokat egy (budai) önkormányzati intézményben, egy 8-16-ig nyitva tartó nyugdíjasklubban tartottam. Ide olyan átlagosnak mondható idős emberek járnak, akik erősen szeparálódva élnek, és társadalmi életet gyakorlatilag itt élnek. Többen közülük depresszióval, demenciával vagy más eredetű szellemi leépüléssel, esetleg szkizofréniával küzdenek. Életkor és testi egészség szerint igen különbözőek, de természetesen a nők voltak többségben.



1. kép



2. kép



3. kép

A kreativitás mindenben megvan, de sokszor éveken át szunnyad. Itt, a klubban általában befogadóként találkoztak az idős emberek a művészettel (azon belül is inkább szórakoztató jellegű művekkel). Amikor alkothatnak, az leginkább dekoratív jellegű, kézműveskedést jelent. Nem szeretném ezt alábecsülni, hiszen a kreativitás ott is szerepet kap, viszont a kifejezőerő nem talál benne tág teret. Semmiképpen nem kívánom a klub programjait kritizálni, hiszen egész más célból állítják úgy össze. Az én célom viszont az volt, hogy a belső tartalmak kifejeződését segítsem, ehhez teremtsék hátteret.

Előítélet volt részemről, hogy nem rajzolnak otthon, a saját örömeikre, hamar kiderült, hogy egyikük ösztönösen a rajzolást használja lelki egyensúlya megőrzéséhez.

Ismerkedés, első alkalom

Nagyon kényes helyzet az első találkozás, hiszen a bizalmat elnyerni létfontosságú, muszáj elhiteni, hogy amire kérem őket, az jó játék lehet, szórakozás, ugyanakkor biztonságban vannak. Ezért én is mindig részt szoktam venni az alkotásban, nekem magamnak könnyebb, hogy ne őket figyeljem, ne kívülálló legyek, ne érezzék azt, hogy magamban véleményt formálok. Oldottabb a légkör, ha mint a fonóban, együtt firkálunk, beszélge-

tünk. (Hátrány, hogy engem akarnak követni, esetleg a rajzi minőségeket hasonlítják össze.)

Az első játék

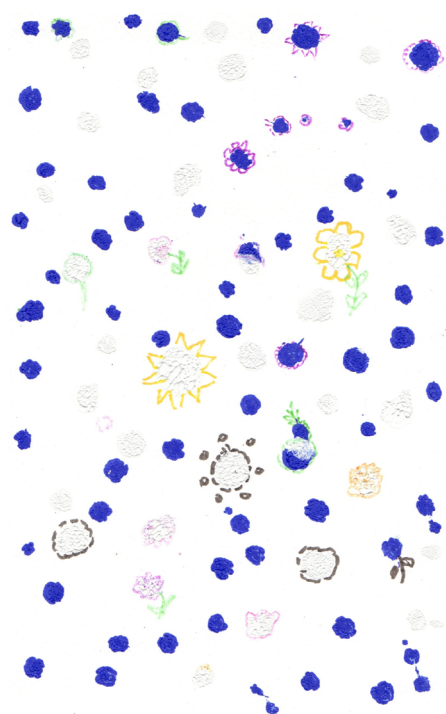
Rövid bemutatkozás és a keretek tisztázása után azt kértem, hogy mindenki mondja el, hogy mi jut eszébe a kék színről, majd az aranyról (Az eredeti sorozat címe ugyanis „Arannyal, égi kékkel” volt).

Az arany telitalálat volt, azóta is tapasztalom, hogy az arany, ezüst, bronz színű festék, filc, papír nagyon népszerű, nagyon szívesen nyúlnak érte az esetleg riadt alkotók is, kortól függetlenül.

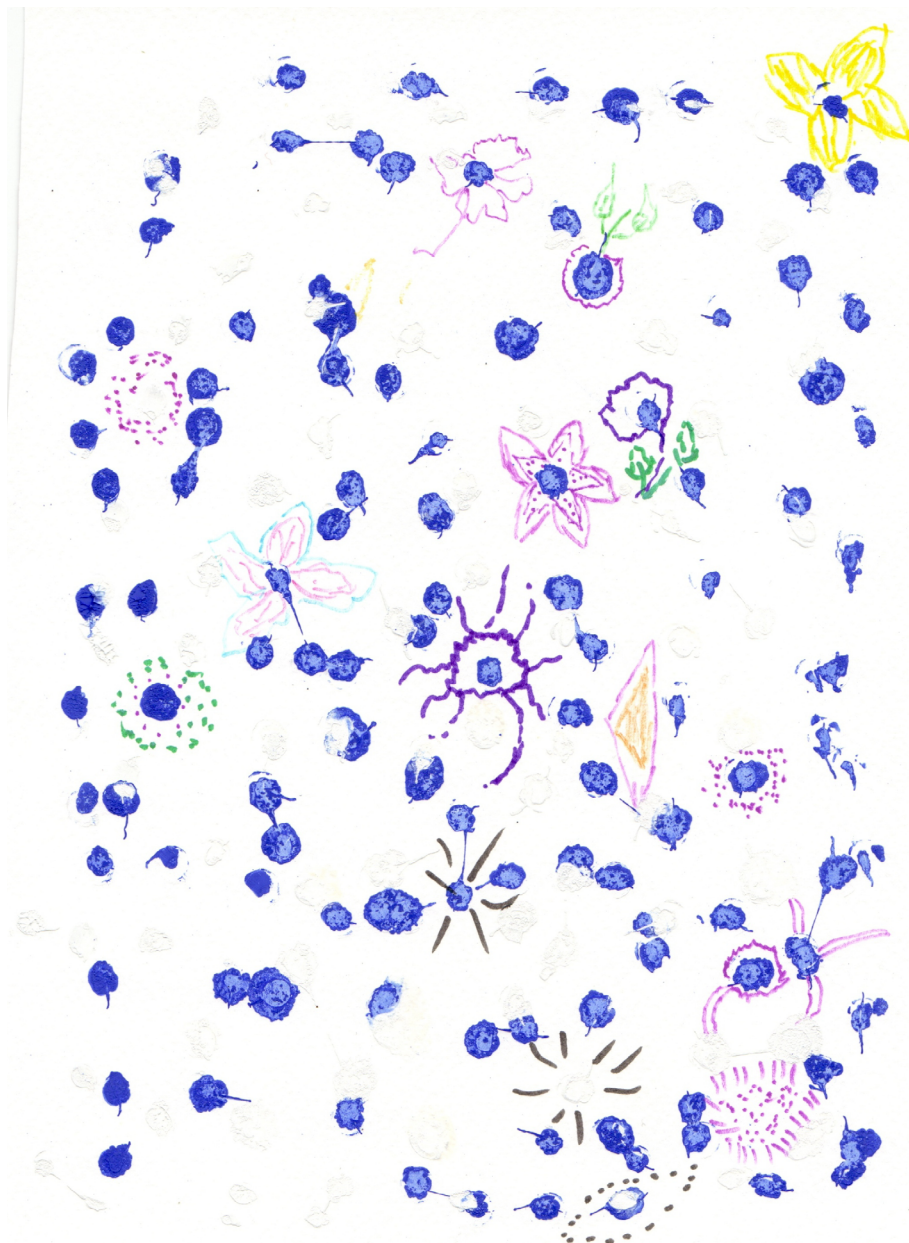
Ezután játék következett a kék festékkel. Először hígított temperát csurgattunk ecsettel vizes akvarellpapírra. Az eredmény megfelelt a várakozásnak: nem mertek játszani a festékkel, sokuknál iskolai sormintákra emlékeztető minták jelentek meg (1-2. kép), de volt, aki figurális képet készített (3. kép), érezhető volt, hogy ez is rutinból készült. Első alkalommal ez teljesen természetes, hiszen akár évtizedek óta nem festettek szabadon, vagy ami még szomorúbb, talán sohasem. Ugyanakkor ezt a játékot szívesen ajánlom, mert jó esetben a vízfesték dolgozik „helyettünk”, produkál szinte magától olyan foltokat, amibe már „csak” bele kell látni valamit.

Második játék

A papírra egyenesen a tubusból pötyögtettük a festéket (kéket, fehéret használhattak), majd ezt egy másik papírral szétnyomtuk, áttükröztük. (Ez gyermekkori emlékeket hívhat elő: a pillangós játékot, bár lehet, hogy ez a generáció nem is jutott tubusos festékhez iskolásként!) Miután megnéztük, hogy mik születtek, szétraktam száradni őket. Ezután választhattak az eddigi „képekből”, és azt kellett továbbrajzolni-festeni. Megrémültek, de aztán nagy kedvvel keresték,



4. kép



5. kép

hogy miket látnak bele a foltokba. Hiba volt, hogy nem mertek mást választani, mindenki azt folytatta, ami előtte maradt. Több olyan kép született, amin virágos rét vagy lehullott falevelek vannak (4., 5. kép). Vicces volt, hogy egymásról „lestek” a barátnők, ez látszik is a képeken. Volt igazi öröm a nagy „csizma” láttán (6. kép, jól látható, hogy ő mert a legbátrabban hozzányúlni a képhez.)

Végül megbeszéltük, hogy kinek mi jutott eszébe, amikor dolgozott, hogyan érezték magukat közben. Jól visszatükrözték azt, amit magam is éreztem: volt egy pillanat az elején,

amikor attól lehetett tartani, hogy mindenki szétszéled, mondván ez úgysem fog menni neki vagy nem érdekli. (A két férfi ugyanis elment az asztaltól: egyikük alig lát valamit, másikuk pedig egy áramütéses balesetben értelmileg is sérült, könnyen elfárad.) Végül azonban jól érezték magukat, pozitívan csatlódtak, érdekesnek találták, amit csináltak.

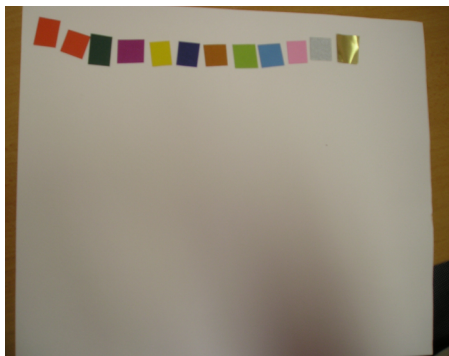
Ezt a játékot azóta is szívesen viszem, mert nagyon jól használható. Már örömet okoz a festékes lapok szétválasztása, mikor előtűnnek a foltok, aztán általában önfeledten látnak bele mindenféle figurákat



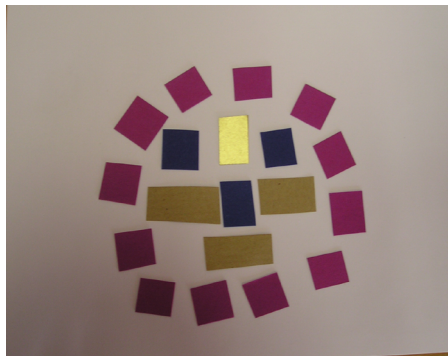
6. kép

(szerencsére eszükbe sem jut, hogy lelepleződhetnek, mint egy Rorschach tesztnél). Megvan az az előnye is, hogy nem kell hozzá rajztudás, festéket mindenki tud nyomni, ráadásul ők választhatnak színeket, aztán már viszi őket a projekció tovább. Sőt, az is jó móka, hogy egymástól lehet kérni, ha megtetszik valakié, aztán a végén összevetni, hogy más mit kezdett a tükörkép folttal. (Persze igazán akkor jönnek ki ezek az előnyök, ha kellő mennyiségű festék került a lapra és el tudnak keveredni.)

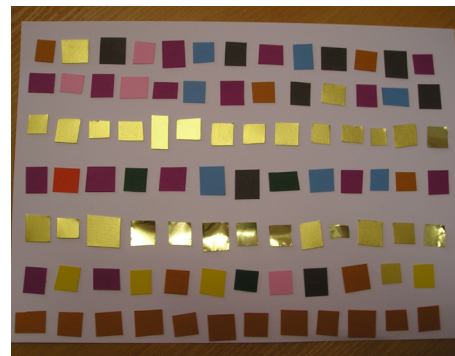
Iskolai körülmények között is szoktam használni (az alapfoglalkozásom középiskolai magyartanár, de felzárkóztató képzésben dolgozom a legtöbbet, ott tudom ezt bevinni). Természetesen nem terápiás szándékkal, bár akaratlanul is megmutatkozik sok minden a készítőjéről: mennyire szabad a fantáziája, mennyire mer hozzányúlni egy félig kész „képhez” (esetleg teljesen eltüntetni). Ez még nem diagnosztika, bármilyen rajzos feladtnál, fogalmazásnál megfigyelhetünk ilyeneket.



7. kép



8. kép



9. kép

További módszerek

A továbbiakban néhány ötletet szeretnék még felvillantani, olyanokat, amik beváltak ebben a csoportban, elindítottak egy asszociációt és nem jártak stresszel.

Ilyen volt a mozaik készítés papírlapocskákból: jótékony a rengeteg szín látványa, az arany (!), hogy nem kellett eszközt használni.

Ez a néhány kiragadott kép is jól érzékelteti (7., 8., 9. kép), hogy milyen különböző színvonalon, attitűddel dolgoztak. Azt tapasztaltam, hogy könnyebbé jelentett, hogy nem kellett rajzolni, teljesítményt nyújtani, annyira nem, hogy le sem ragasztottuk a lapokat, a játék végén visszaszórtuk az asztalra. Kipróbáltuk párosan is, mint egy társasjátékot (egy lapot leraktak, majd a másik és így tovább). Nagyon izgalmas volt, hogy szavak nélkül merre lépegettek, mikor döntöttek úgy, hogy készen van a kép.

Végül a montázs technikát szeretném megmutatni, nem mint újdonságot, hanem a tapasztalataimat ezzel a módszerrel kapcsolatban (10., 11. kép). Itt is segít, hogy készen vannak a fejek, arcok (jól látható, hogy a rajzi színvonal valóban elég alacsony, de ennek semmi jelentősége a hatást illetően). A hangsúly a történet (vagy szituáció) kitalálásán volt. Talán ennél a játéknál voltak a leginkább felszabadultak, nevetgéltek, pajkos képek születtek (a 11. képet az „autós pipivel” párban készítették). Azt tapasztaltam, hogy a történetalkotás

kitágítja a fantáziát, az alkotóerőt erősíti. Ugyanakkor kicsit a vizualitástól elvonja a figyelmet. Klinikai környezetben, persze az volna a cél, hogy a kliens vizuálisan fejezze ki, amihez verbálisan nem tud hozzáférni, de jelen esetben vagy iskolai környezetben nem tartom veszteségnek ezt.

Összefoglalás helyett

Winnicott¹ gondolatait idézem, szerinte csak a játékban lehet szabad a kreativitás, ezért a játékra való képesség kulcsfontosságú. (Amenyiben ez hiányzik a páciensnél, ennek a „pótlása” a terápia célja, ami maga is összjátékként írható le. És „jó, ha mindig emlékezünk arra, hogy a játszás önmagában véve is terápia”). Ezért a játszáson keresztül mutatható be leginkább a kreativitás. Az elmélyült játszás egyik feltétele az ellazultság (amely a potenciális térben jöhet létre), ebben az ellazult, rendezetlen állapotban lehetséges a belső valóság szerint elrendezni a külső realitás objektumait. Bár „a [közös] játszás veleje mindig a személyes pszichés valóság és a tények feletti kontroll összjátékának bizonytalanságában van. Ez magának a mágikusnak a bizonytalansága, az intimitásban keletkező varázsé a megbízhatósága miatt létrejött kapcsolatban.” Ezek a nem-csúcspont jellegű élmények igen intenzívek, átélhető bennük a teremtető (a kreativitás), amely bizonyíték arra, hogy „vagyok, élek, önmagam vagyok. Ebből a pozícióból minden kreatív.”



10. kép



11. kép

1 D. W. Winnicott (1999). *Játszás és valóság*. Animula Kiadó, 47-50.