

Egy műalkotás szerepe anorexiás kamaszokkal végzett klinikai művészetterápiás folyamatban

„Metszett vázában üvegvirágok várják a tavaszt”

Rozgonyi Emőke, művészet-, család- és párterapeuta,
Semmelweis Egyetem I.sz Gyermekgyógyászati Klinika Gyermekpszichiátriai Osztály

Absztrakt

A publikáció rövid leírást ad Rembrandt - A tékozló fiú hazatérése című kép alapján indított művészetterápiás folyamatról. (A műalkotás és egy hozzá kapcsolódó rövid elemzés megtekinthető a következő forráshelyen: [Ide kattintva: Rembrandt](#)) A rövid esetbemutatón keresztül betekintést nyerhetünk egy művészettörténeti alkotásból kiinduló, apró lépésekben haladó munkafolyamatra, mely személyes kapcsolódásra ad felületet, egyben lehetőséget teremt a lassításra, távolításra is. Terhelt lelkiállapotban gyakran feszültség, szégyenérzet kíséri az alkotó folyamatot, mivel az alkotáson keresztül gyorsan formát kap és láthatóvá válik olyan pszichés tartalom, amit készítője maga sem ért, miért történik az benne, sok esetben nincs készen arra, hogy szembe nézzen azzal, s még az is terheli a helyzetet, hogy a szakember jobban érti a kifejező eszközeit, mint ő a saját tartalmait.

A bemutatott művészetterápiás lépéssor egy konkrét terápiás esetben nyújtott segítséget, amikor sikerült ebben a törékeny állapotban biztonságosan hozzáférni mélylélektani tartalmakhoz. Ilyen módon, az alkotás átmeneti teret tudott nyújtani, amíg a beteg megerősödött annyira, hogy képes lett elfogadni azt, ami a képei felületén spontán megmutatkozott.

Rövid összefoglaló az SE I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika Gyermekpszichiátriai osztályán evészavarral kezelt

fiatalok komplex pszichiátriai ellátásának részét képező művészetterápia módszeréről

Gyermekpszichiátriai keretek között fontos a művészet elemeinek használata tekintetében a tudatosság. A művészetterápiás folyamatokban komplex, integratív módon használjuk a művészeti ágakat. Ezen belül a képzőművészet három alap lehetőségét:

- Műalkotás, mint projekciós felület.
- Az alkotó folyamat: mint az alkotónak önmagával való regresszív együttléte, egyben interakció a materiával – és e kölcsönhatás érzékeny dinamikája.
- Az elkészült alkotás: a belső történet reprezentációjaként jelenik meg. Az exploráció segítségével, az alkotó kapcsolatba léphet saját tartalmaival, tudatos szintre kerülhetnek lehasadt én-részek, elfojtások, tudattalan folyamatok stb. Az elkészült alkotás segít felismerni, elfogadni, integrálni azt, ami van. Az alkotás kiindulási alapként is szolgál további lépésekhez, változásokhoz, akár más modalitásokhoz (pl. zeneterápiás elemekhez, pszichodráamához, biblioterápiához, verbális terápiákhoz stb.).

A művészetterápiás folyamat lehetőséget nyújt a beteg szenvedését a művészet eszközeivel csökkenteni, melyre alkalmas az alkotó folyamat feszültségcsökkentő hatása, illetve a biztonságérzetét a terápiás eszközök lehetőségeivel növelni: az elfogadó attitűd felülete az alkotásra kerül.

Serdülőkorban jellemzően meg tud jelenni szorongás azzal kapcsolatban, hogy a saját feldúlt lelkivilágukat, hullámzó érzelmeiket a fiatalok maguk sem tudják követni. Ennek, a bizonyos értelemben krízisidőszaknak, különösen az elején a serdülők esetleg önismeret, énerő, leválás tekintetében. A verbális, vagyis szóbeli tartalmakat jobban vagyunk képesek szabályozni, viszont az alkotó folyamatban formálódó kép, mindenképpen személyessé válik, senki nem tud rejtőzködő maradni, aki alkot, miközben sok beteg számára ez a fajta kontroll adja az egyetlen menedéket. Törekeny tud lenni az a helyzet, hogy az alkotáson keresztül formát kapnak és kívülre helyeződnek belső történések. Nagy feszültség, szégyenérzet kísérheti azt, hogy tárgyiasulva láthatóvá válik az alkotó folyamatban olyan pszichés tartalom, amit a beteg maga sem ért, miért történik az benne, s még az is terheli a helyzetet, hogy a szakember jobban érti a kifejező eszközeit, mint ő a saját tartalmait. Az ilyen formán behatolóan, akár intruzívnek megélt környezet megélt a munkán keresztül olyan tartalmakat, amik csak a készítőre tartoznának, illetve amelyeket a beteg nem tud kontrollálni. Nagy tapintatra van szükség és biztonságos légkörre, hogy validálni lehessen és segíteni elfogadni, ami megjelenik.

Az önértékelési nehézség, teljesítményszorongás, rivalizálás stb., a művészetterápiás csoportokban az alkotás felületére kerül, cél a teljesítménnyel kapcsolatos

szégyenérzet csökkentése. Szakmai stratégia része tehát az is, hogy a perfekcionizmussal járó feszültség, az önértékeléssel, önfogadással kapcsolatos feszítő szorongás csökkentését segíteni lehessen olyan kifejező eszközökkel, melyekben a lehető legkevésbé jelenik meg a teljesítményhelyzet, rivalizálás. Pl.: fotózás, nonfiguratív ábrázolás, tárgyakkal (pl. kendőkkel, természeti elemekkel, kavicsokkal, vizes kéznyomattal stb.) olyan munkák alakítása, melyek átmenetiek, nem maradnak fent stb. Önreflexió segítése ezeken keresztül.

A terápiás változásokhoz a művészet eszközeit katalizátorként van lehetőség használni: E folyamat tudatosságot igényel. Azt az általánosan elfogadott stratégiát differenciáltan alkalmazzuk, hogy a beteg szabadon válasszon technikát, ami számára éppen biztonságos, izgalmas, amihez kedvet érez stb. Adott esetben hatékonyan bizonyul az eszközhasználat tudatos alkalmazása is, bizonyos fejlődési stádiumhoz, illetve a betegség stádiumához, vagy az aktuális terápiás célhoz illesztve. (Pl.: Festés során, minél zivesebb a választott technika, annál nagyobb a kontrollvesztés élménye.) Ezt a szakmai attitűdöt alátámasztja az a tapasztalat, hogy pl. az anorexia nervosa-val kezelt betegek esetén a szülői túlféltés, elárasztó gondoskodás a büntudatot erősíti, miközben azt az élményét gyengíti a serdülőnek, hogy felelőssége van a folyamatai tekintetében, vagyis képes alakítani a dolgait. Ebből adódóan saját hatékonysággal kapcsolatos élményt önmagában az is nyújthat, ha a beteg apránként fedezheti fel a lehetőségek tárházát az előrehaladás menetében.

Korrekciós lehetőséget jelent, a betegségük tekintetében már jobb pszichés állapotú fiatalok esetében, az elkészült alkotásukhoz való kapcsolódás, viszonyulás ünnepléses rituáléja. (A korai fejlődési szakasz grandiozitás élményének / vagyis annak, hogy a gondozó feltevéssel nélkül gyönyörködik újszülött

gyermekében/ korrekciós lehetősége, ha már kapcsolatba tud kerülni munkájával és felfedezni, értékelni képes az abban megjelenő belső tartalmakat.)

Összegezve a képzőművészettel, mint kifejezőeszközzel, művészetterápiás cél a szenvedés csökkentését, a terápiás változásokat, illetve az önfogadás, önismeret, önreflexió, önszabályozás, a kapcsolódás, az énerő intrapszichés és interperszonális vonatkozásait segíteni.

Példa egy munkasorra

1. Rembrandt: A tékozló fiú hazatérése c. mű, mint projekciós felület szemlélése – beszélgetés a képről.

2. Papíron nonfiguratív - geometrikus ábrázolással kifejezni a kapcsolódás jellegét a képen látható két választott szereplő között.
/Tépett színes papír/

3. A geometrikus-formák dinamikája mentén haladva, dinamikus rajz alakítva a két személy kapcsolatát, végtelenített vonal rajzolása, folyamatosan haladó mozdulattal újra és újra végig járva a vonalon. E mozdulatsorban apránként elmozdulás keresése, vagyis ahányszor végigmegy a vonalon az olajpasztell kréta, s már biztonságosnak érzi azt, kisebb változtatásokkal a személyeket reprezentáló vonal útjának megváltoztatása, a számára komfortos arányok, viszonyulások keresése. Cél a merevség oldása, az önreflexió, saját szükséglet tekintetében felfedezés, keresés, hatékonyságélmény, kísérletezés.
/Olajpasztell/

4. Amennyiben megtalálta a kapcsolódás új formáját a papíron, a sok vonal kitöltése vízfestékkel.
/Az olajpasztell és az Anilinky festék kompatibilisek egymással/

5. A megjelent kapcsolat áthelyezése plasztikára.
/agyag-térplasztika/

6. A szoborban ábrázolt kapcsolat áthelyezése egy festménybe vagy rajzba.

7. Mi lenne a következő mozdulat, ha ez egy filmjelenet lenne. – választott technika
/tus, aquarell vagy akril festék/

8. Rembrandt kép dramatikus eszközökkel történő feldolgozása rendszerszemléletben, a különböző szereplők aspektusából. Adott esetben a kapcsolatok rendszerének tárgyakkal való megjelenítése.

9. A folyamat integrálása, egyéni narratíva kialakítása, címadás.

Esetbemutatás a munkafolyamattal kapcsolatban

Egy tizenöt éves anorexia nervosával pszichiátriai osztályon kezelt lány már hosszabb komplex terápiás ellátást kapott (folyamatos orvosi kontroll, gyógyszeres kezelés, családterápia, művészetterápia, egyéni pszichoterápia), amikor a fent leírt feladatsorra sor került. Korábban életveszélyes evési magatartással került be a kórházba, szomatikus állapota szondával való táplálással lett stabilizálva, de még pszichésen nem tudott elmozdulni abból a merev, érzelmileg megfagyott, beszűkült állapotból, amiben érkezett és ami egyenlőre ugyan patológiás eszközzel, de megküzdést jelentett számára. Bekerülés-kor a szorongás (pl. büntudat), ami őt terhelte, elsősorban a teljesítményhelyzetek témájának felületén tudott megmutatkozni, (pl. a külső megjelenés) így a perfekcionizmus intrapszichés feszültsége olyan fokozott volt, hogy csoportos művészetterápiás helyzetben, amennyiben csak hozzáért egy eszközhöz, fokozottan nyugtalanná vált, regresszív állapotba került, zokogott, elfeküdt, acting-outra került sor, vagyis kilépett a helyzetekből. Nem volt rálátása arra, hogy mi indította el a feszültégét, de a szenvedést fokozottan átélte.

Kezdetektől többféle művészetterápiás ellátást kapott: Részt vett egy egyéni 40 órás speciális művészetterápiás folyamatban / Testtérkép /, amely során a teljesítményszorongás oldásával, illetve a betegség legfőbb tünetét képező

testképzavar kezelése érdekében, a testképével dolgoztunk.

Ezzel párhuzamosan csoportos munkában is részt vett, ahol többek között a szociális térben, a kapcsolati rendszerben megélt feszültség megértésén, oldásán dolgoztunk, illetve a kapcsolódási eszközök bővítésén. A művészetterápiás technikákat, dramatikus elemeket alkalmazó szupportív terápiás szemléletben vezetett csoporton a kezelés kezdeti időszakában nagyfokú intrapszichés feszültség, nyugtalanság viselkedési jegyei voltak jellemzőek.

Ebben a korai szakaszában a kezelésnek olyan jellegű feladatok mentén lehetett az alkotással kapcsolatos biztonságérzetét növesztetni, amelyek során kevésbé jelent meg teljesítményfelület, pl. fényképezés, tárgyakkal dramatikus helyzetek megjelenítése, papírtéppéssel kifejezett vizuális felületek, tus folytatása, stb., melyek megoldási módja az összehasonlítással kapcsolatos szorongásra kevésbé adtak felületet és jellemzően nem maradtak fent, pl. elfújta a tépett papírokat, nem ragasztotta azokat le.

A terápiák előrehaladtával jelenléte apró lépésekben elkezdett változni. Először abba az irányba tudott elmozdulni, hogy elkezdte az eszközöket oldottan használni, majd kísérletezett is velük, spontán alkotás öröme egyre gyakrabban átélte, s mozdulatai felszabadultabbak lettek. Vizuálisan reflektálni kezdett számára fontos életeseményekre. A projektív felületen megjelenő tartalmakhoz lassan el tudott kezdeni kapcsolódni és felismeréseket megfogalmazni, azokkal további alkotómunkákban dolgozni.

A kezelésnek ebben a stádiumában került sor a csoportterápia keretén belül Rembrandt: A tékozló fiú hazatérése c. festménye alapján indított fent leírt munkafolyamatra. Egy-egy pontban leírt lépés nagyjából kilencven perces csoportidőt vett igénybe:

1. A képről való beszélgetésben a beteg kevésbé volt aktív. A festményen látható szereplők kapcsolatrendszeréből az apa és a fiatalabb fiú kapcsolatát választotta ki arra, hogy a következő lépésben foglalkozzon vele.

2. A festményen ábrázolt személyek testképének stilizálása, az ehhez kapcsolt geometrikus formák keresése, papírtéppés, kísérletezés a színfoltokkal oldottan ment, felszabadult és rugalmas volt a folyamatnak ebben a szakaszában, alkotás közben feszültségcsökkenést tudott megfigyelni.

3. lépésben következett a dinamikus rajz, ami megterhelő volt számára. E feladat lényege az lenne, hogy folyamatosan ismétlődő vonallal járja körül a két összeölelkező test körvonalát és minden újabb vonalvezetésnél egy keveset változtasson rajta, keresve, hogy számára hogyan lenne kényelmesebb a kapcsolat jellege, közelsége – távolsága. Háromszor is nekilátott a feladatnak, de nem tudott változtatni, megismételte a korábbi megoldást. Míg a csoporttársak el tudtak mozdulni, új viszonyulást keresni egy képen belül, a kapcsolódáson belül, ő inkább három rajzba is belefogott, de mind megmaradt az eredeti relációban. Ezt a munkát egyre nagyobb feszültség kísérte, amit nem tudott mentalizálni, nem látott rá mi zajlik benne, csak nagyon nyugtalanná vált. (1. kép)



1.kép: Dinamikus feladatban készített merev megoldások



1/b.kép: Egy csoporttárs kísérletező megoldása

Az 5. lépésnél elsősre nem tűnt fel neki, de az agyagszoborban spontán magát és édesapját jelenítette meg. A szoborban megformázott egy kislányt, aki kétségbeesve megy az apja nyomában, de ő elfordul tőle, a munkája felé néz. (2. kép) Miközben a szobrot készítette, feszültsége jelentősen csökkent, a rátekintés során fontos felismeréseket megfogalmazott, tudatos szintre kerültek, addig nem nyilvánvalóan jelen lévő élmények.

A 6. lépésben már ez a saját maga által készített szobor volt a kiindulási alap (apa-lánya) egy további festményhez, mégis érzelmileg távolításra volt szüksége ezen a ponton és visszatért a Rembrandt kép eredeti szereplőihöz. Ebben a lépésben ambivalens vágyával dolgozott, melyet közvetlenül saját magával kapcsolatban nem tudott volna felszínre hozni. Az előző lépésben készített szoborban most először tudott megjeleníteni az édesapjával kapcsolatban átélt hiány és a hozzá kapcsolódó indulat (amit eddig teljes kontroll alatt tartott, mert elviselhetetlen büntudat kísérte). Az eredeti kép szereplőivel dolgozva viszont vágyát, az apa közeledését, le tudta festeni. Alkotás közben felbukkant egy újabb váratlan felismerés számára, mely az volt, hogy a vágyott ölelés már későn érkezett, mert képén apja ölelését nem tudja elviselni a fiú. (3. kép)



2. kép: Kétségbeesett sóvárgás

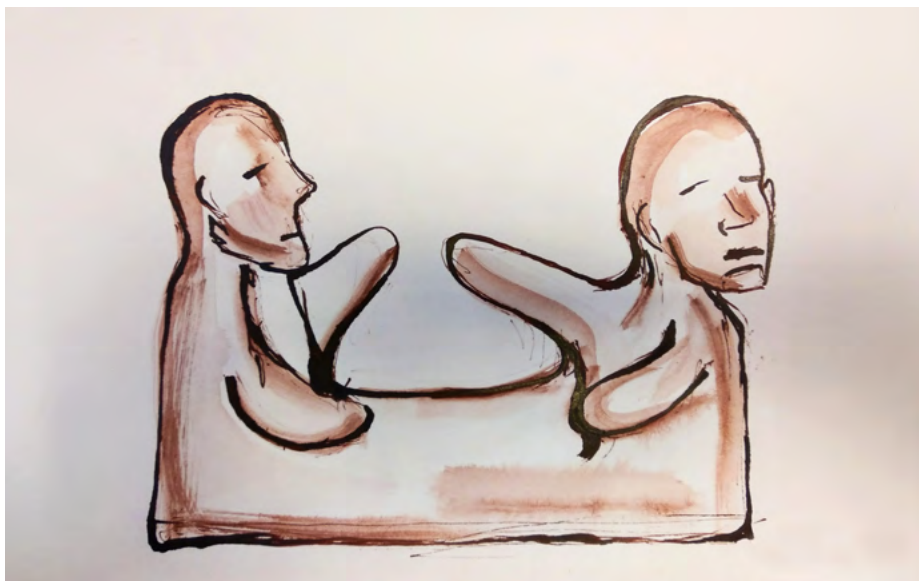
Festménye kapcsán a csoportban elindult egy érdekes beszélgetés, melyben megfogalmazódott, hogy ami kiskorban vágyott és jól esik egy gyermeknek, az serdülő korban hirtelen kínossá válik a fiatal lányoknak, de a felnőttek ezt sokszor nem veszik észre időben, pl. nagybácsik, vagy akár az édesapák, akik szeretettel megölelik a gyermeküket. Ezt a negatív érzésekkel kísért élményét a többiek tapasztalata, a hozzá kapcsolt megosztásuk érvényessé tette, s így némileg felmentette. A témához kapcsolódó büntudat az egyetemesség

érzésben, mely a csoportdinamikában kibomlott, tudott oldódni.

A 7. lépésben mintha egy film lenne, fantáziában tovább vitte a folyamatot, s szóban kimondta, hogy a fiú a következő jelenetben szívesen megölelné az apját. Azt is megfogalmazta, hogy ezt képtelen lefesteni. Annyit bírok, mondta, hogy a fiú meghajol az apja előtt. Festményén a fiú már megerősödött, szinte egy szintre került édesapjával, éppen kifejezi tiszteletét. (4. kép)

Látványosan megjelent, hogy ahogy haladt előre a felismerésekben, az alkotó stílusa is megváltozott, míg kezdetben regresszív jegyek voltak jellemzőek, ezen a ponton hirtelen életkorához képest adekvátabbá vált a vizuális kifejezés módja is.

8. lépésben Rembrandt festményén megjelenő családi kapcsolatok rendszere, illetve a kapcsolati dinamikák irányába nyílt ki a folyamat. Pszichodráma technikájával való feldolgozás kapcsán ő a testvérkapcsolataival dolgozott. A betegségben felszínre került eddig rejtetten meghúzódó indulat kisebb testvérei irányába, aminek korábban nem volt tudatában, vagyis az ezzel kapcsolatos negatív



3. kép: Ambivalens érzések

érzések le voltak hasítva. A további munka lehetőséget adott ennek feldolgozására.

9. lépésben a három hetes folyamatot összefoglalva, saját narratívát tudott megfogalmazni, felismeréseit tudatos szintre tudta hozni, valamennyit tudott integrálni belőle és leginkább nyitottá vált arra, hogy ezekkel a témákkal most már tudatos szinten tovább dolgozzon. Egy haiku verssel fejezte ki azt ahol ekkor tartott: „Metszett vázában üvegvirágok várják a tavaszt.”

Fontos megjegyezni, hogy ezen a ponton ezeknek az érzéseknek még csak az első lépése kezdett megmutatkozni. A kezelő team számára a heti eszmegbeszélők lehetőséget adnak arra, hogy a különböző terápiás térben történtek egyeztetve legyenek és ezekkel a témákkal egyéni pszichoterápiában is tovább lehessen dolgozni. A művészetterápia sokszor előreszalad, de gyakran lassítani kell a tudatosítás menetét, mert még a beteg psziché nem tart ott, hogy elbíri a felismerést, ami az alkotások felületén már megmutatkozik. (Például ezen a ponton még nem foglalkoztunk azzal a réteggel, hogy minden kép csak deréktól felfele ábrázolja a szereplőket.) Sokszor pont a betegség védi a beteget attól, amit nem bír el a lelke, de az alkotó folyamatban mégis meg tud jelenni. Az alkotás néha többet elbíri, mint ő maga, ilyen értelemben egy olyan fizikai térré válik, amely megtartó erővel bír a még fel sem ismert pszichés történések számára. Elképzelhető, hogy még nincs itt az ideje annak, hogy kapcsolódjon a munkája projekciós felületén megjelenő tartalmához, vagyis tudatos szintre kerüljön és szembe nézzen vele, de legalább már formát kap az, amit addig megfoghatatlan, bizonytalan, adott esetben pusztító módon érzett magában. Sokszor jóval később lehet csak egy exploráció során verbálisan mélyebben dolgozni a munkával.

A beteg jelenleg már elhagyta a kórházat. Alkotó stílusa a kezelés



4. kép: *Nem vagyok egyedül*

alatt megváltozott. Regresszív jegyek csökkentek és elkezdett életkorának megfelelő kifejezési eszközöket szabadon, oldottan használni. Tapasztalataim szerint az alkotó stílus pozitív irányba történő változása is hamarabb történik meg, mint a verbális terápiákban megmutatkozó manifeszt változás. A team megbeszéléseken a művészetterápiás munkák tudják sok esetben először jelezni a reményt a változás megjelenésével kapcsolatban.

Képválasztás háttere

Rembrandt - A tékozló fiú hazatérése című festményén, mely élete utolsó nagyméretű munkája volt, (1668-69 körül, olaj, vászon 262x206 cm, Szentpétervár, Ermitázs) a feltétel nélkül szerető atya biblikus képét ábrázolja, aki egyszerre emberi és isteni, időbeli és időtlen, férfi és női attribútumokkal, kifelé és befelé mozdulattal, szeretetkapcsolatok rendszerszemléletében jelenik meg. Nem oktat a kép, hanem szemlélése átérteti a benne megfogalmazott igazságot. Rembrandt jelenlétszerűvé tudta tenni a legmagasabb szintű feltétel nélküli elfogadást az ábrázolásmód által. A megbocsátás, befogadás, elfogadás minősége egy dinamikus triadikus emberi kapcsolatban van megjelenítve, mellyel a szemlélő adott élethelyzete szerint tud azonosulni, vagy viszonyulni hozzá.

Az atya arca átlényegült, befele figyelő szemei át vannak lelkesítve, miközben megfáradt emberi testet látunk, akinek szüksége van a fiúra. Megjelenik az apa fáradtsága éppúgy, mint a fiú elesettsége és az idősebb fiú ambivalens érzései. Alig várta az apa, hogy hazatérjen hozzá a fiú, nem nagyvonalú jószágként éli át saját reakcióját, hanem mély vágya teljesül be. Megtörtség utáni öröm, megkönnyebbülés, a hála nyugalma van az arcán. Egy mást feltételezik a szereplők.

Ennek a képnek a szemlélése összefüggésbe hozhatja a befogadót önmagával és kontextusba is helyezi a kapcsolataival, egyben reményt is ad, mert kiemeli az egyéni küzdelemből és egyetemessé teszi azt a fejlődéstörténetet, aminek normatív módon részei vagyunk mindannyian.

Akármelyik fiú irányából indul ki a szemlélő, akárhol tart az életútján, érdemes kipróbálnia a másik fiú újját is ahhoz, hogy az atya „érett”, integrált, hiteles személyiségjegyeihez el tudjon jutni egyszer.

Összességében azért használok gyakran ezt a képet a művészetterápiás munkához, mert a szemlélőt nem minősíti, hanem feloldozza, elfogadtatja, a helyén kezeli azt, ami van. Segítheti az önelfogadást és az elmozdulást az integráció felé.