



ÉREZTED MÁR MAGAD JOB-  
BAN PUSZTÁN  
ATTÓL, HOGY  
ALKOTTÁL VA-  
LAMIT? AKKOR  
TUDOD, MIÉRT  
MŰKÖDIK  
A MŰVÉSZET-  
TERÁPIA.

# Szinte minden gyerek imád rajzolni. Hiszen amikor még nincsenek szavaik az érzéseikre, gondolataikra, akkor ott a ceruza, amelynek segítségével megfogalmazhatják azokat. Azonban minél idősebbek leszünk, annál inkább elszakadunk nemcsak a rajzólástól, hanem mindenfajta alkotástól is; mondhatni leszünk róluk. Mert „ciki” énekelni, táncolni, festeni... Vagy mégsem? A művészetterápia azt ismerte fel, hogy a kreatív tevékenységek során a szavakkal nehezen kifejezhető érzelmeinkkel, emlékeinkkel, gondolatainkkal találkozhatunk, és az alkotás útján dolgozhatjuk fel azokat. Az elkészült műnek pedig gyógyító ereje van.

zinte minden gyerek imád rajzolni. Hiszen amikor még nincsenek szavaik az érzéseikre, gondolataikra, akkor ott a ceruza, amelynek segítségével megfogalmazhatják azokat. Azonban minél idősebbek leszünk, annál inkább elszakadunk nemcsak a rajzólástól, hanem mindenfajta alkotástól is; mondhatni leszünk róluk. Mert „ciki” énekelni, táncolni, festeni... Vagy mégsem? A művészetterápia azt ismerte fel, hogy a kreatív tevékenységek során a szavakkal nehezen kifejezhető érzelmeinkkel, emlékeinkkel, gondolatainkkal találkozhatunk, és az alkotás útján dolgozhatjuk fel azokat. Az elkészült műnek pedig gyógyító ereje van.

## RAJZOLT BÉKE

Jól ismeri ezt Németh Eszter grafikus is, aki Mandallam néven nemcsak mandalákat készít, hanem különböző terápiás hatású rajzfoglalkozásokat is tart. „Pár évvel ezelőtt nagyon mélyen voltam lelkileg, nem találtam a helyem, nem voltam boldog egyáltalán. Multinál dolgoztam HR területen, de éreztem, hogy nekem nem ez az utam. Elkezdtem kineziológushoz járni, aki szerve-

zett mandalakészítő tanfolyamokat is, így ismerkedtem meg ezzel a módszerrel. Bár gyerekként fogtam színes ceruzát utoljára, belevettem magam. Nemcsak mandalákat, hanem mindenfélét rajzoltam, és egyre közelebb jutottam magamhoz és a válaszhoz, mit is kell tennem. A rajzolásal gyógyítottam meg magam, a lelkem.” Amikor jött a felismerés, akkor Eszter szakmát váltott, grafikát kezdett ta-

nulni, és azóta ez a hivatása is. Saját története az egyik bizonyíték arra, hogy az alkotás tényleg segít megteremteni a lelki békét.

## MŰVÉSZET = TERÁPIA

Az, hogy a művészetek nagy hatással vannak a lélekre és az elmére, sőt képesek gyógyítani, „felemelni”, nem új keletű gondolat. Már az ókori bölcsék is felfedezték például a zene nyugtató hatását. A filozófus Arisztotelész a színjáték során a nézőben keltett heves érzelmi reakciót katarzisznak, azaz megtisztulásnak nevezte el. Ezt egyébként azóta más művészeti ágakra is használhatjuk, hiszen akár egy festmény is kiválthatja belőlünk. Bár már a felvilágosodás korában is volt rá példa, hogy a korabeli elmegyógyintézetek lakói különböző szindarabokat adtak elő, a művészetterápia csak a huszadik század elején kezdett formát önteni. Ekkor vették észre, hogy a bezártóság, tétlenség rontja a páciensek állapotát, ezért különböző foglalkozásokat kezdtek szervezni számukra, például agyagoztak, tájképet festettek a kertben. A művészetterápia kifejezést először Adrian Hill használta 1945-ben, aki súlyos betegség alatt ezzel múltatta az időt, tapasztalatairól pedig könyvet írt Art Versus Illness címmel. De félreértés ne essék, a művészetterápia nem csak a mentális betegségben szenvedőknek segíthet, hiszen pszichés állapottól függetlenül nagyon sok embernek okoz gondot önmagáról, vágyairól, nehézségeiről beszélnie. Eppen ezért hatásos a szavak nélküli alkotás: így szinte önkéntelenül nyílnak meg és tisztázódnak érzelmeink.

## JUST DO IT

Eszter mandalarajzoló workshopja csak egy példa a számtalan terápiás foglalkozásra, amelyekből bárki ki tudja választani a számára legszimpatikusabbat. Létezik agyagozás, festészet, zene, tánc, irodalom, csoportos vagy egyéni... felserrolni is sok. A lényeg úgysem azon van, hogy mit csinálunk, hanem magán az alkotás aktusán. „Szerintem bárkinek tud segíteni ez a fajta elfoglaltság, akinek célja van. Ez egy önismereti folyamat, olyan út, amellyel közelebb kerülhetünk magunkhoz” – mondja Eszter. Egyetért ezzel Bertók Éva faszobrász, keramikus is, aki már 23 éve tart művészeti, terápikus foglalkozásokat. „Az agyaggal való foglalkozás terápiás jellege egyrészt az anyag érintéséből adódik, a játékra való kihívás lehetőségéből. Beindítja a fantáziát, a kreativitást, a megteremtésre való igényt. Segít fókuszálni, mivel figyelmet, összeszedettséget, kitartást igényel. Ennek tudatosítása a munkafolyamat során szembeeset az életünkben lévő esetleges külső, illetve belső harcainkkal, amikre agyagozás közben ráismerhetünk. A különböző művészetterápiás technikák más-ként adnak élményt, de a céljuk hasonló általában. Felszínre hozni a tudattalan tartalmakat, felismerni és változtatni rajtuk, ami gyakran se nem egyszerű, se nem rövid folyamat, de idővel beépülnek és átalakulnak.” Hozzá – csakúgy, mint Eszterhez – egyébként a teljesen átlagos emberek érkeznek, akik szeretnének kikapcsolódni, önismerettel foglalkozni és a kreativitásukat megélni. Mindezt csoportban, ahol kortól és élethely-

zettől függetlenül együtt lehet alkotni. „Mint a fonóban tették azt hajdanán. Munka közben megbeszéljük a folyamatokat, amikor sok minden felszínre kerül. A súlyosabb lelki problémákkal küzdőknl azonban csak ki-egészítő eszközként javaslom, a pszichológus szakemberrel való konzultáció mellett” – hangsúlyozza.

## FONTOS KÜLÖNBÉSÉG

Erre hívja fel a figyelmet Szűcs Eszter bristolban élő gyógypedagógus is, aki a Pécsi Egyetemen végezte el az orvosi és művészeti kar közös művészetterápiás képzését, amely három évig tart. „A művészetterápia egy non-verbális pszichoterápiás módszer, ami azt jelenti, hogy a szavak helyett elsősorban a művészetet használja közvetítő médiumként arra, hogy közel kerüljünk egy problémához és dolgozni tudjunk vele. Az el-

## 3 DIY módszer

**Ha kedvet kaptál a művészkedéshez, akkor otthon is megpróbálkozhatsz vele. Ártani nem árt (hanem art)!**

1. Készíts kollázst régi magazinokból, csomagolópapírból! Legyen valami konkrét témád (pl. amik örömet szereznek neked), és már csak olló és némi ragasztó kell az alkotáshoz.
2. Firkálj kavicsra! A zentagle a zen és a tangle (vagyis kusza) szavakból született. Tetszőlegesen húzott firkavonalat jelent, amely végül esztétikus formát ad ki. Szuper ajándék lehet!
3. Fess neki! Nem kell Picassónak lenned ahhoz, hogy fess egy szép képet. Ha mégsem jön az ihlet, csekkold le a fessneki.hu-n élményfestő kurzusait, ahol tanárok segítenek az alkotásban.



### Miért lesz jó neked?

- ♥ Teret enged és lehetőséget teremt a kreativitásodnak és az önkifejezés iránti igényednek.
- ♥ Önjuttalmazó hatású, mert kapsz egy szép tárgyat a végén, aminek örülhetsz.
- ♥ Növeli az önbizalmat, az önértékeléset, és egyben csökkenti a belső szorongást és a rossz érzéseket is.
- ♥ Motivációt ad az önmegvalósításra, hinni kezdesz magadban, a képességeidben.
- ♥ Különböző területeidre hat egyszerre: az érzelmeidre, az elmédre és a lelkedre.
- ♥ Fejleszti az empátiás készséget is.
- ♥ Összhangba hoz magaddal, hiszen a műveid által tükröt tart, ezzel szembe-síthet a negatív/pozitív érzelmeiddel.
- ♥ Új területeket fedezhetsz fel, ezáltal fejlődik a személyiséged is.
- ♥ Szuper módszer a stressz leküzdésére!

mondottakból következik, hogy ez egy külön szakma, felelősséggel kell használnunk a kifejezést; nem lehet mindent művészetterápiának nevezni, ha nem képzett szakember tartja. Bár az tény, hogy ha jól érzi magát az ember zenélés, alkotás, tánc közben, annak lehet terapeutikus, jótékony hatása. A feldolgozáshoz, továbblépéshez viszont mindenképpen valódi terapeutára van szükség.”

Pécssett három specializációt lehet

választani az egyéves közös alapozás után: zeneterápiát, képzőművészet-terápiát és táncterápiát, amelyek közül Eszter a zenét választotta. De ezek mellett léteznek még más irányzatok is, mint a biblio- vagyis irodalomterápia, az integrált kifejezés-és táncterápia (röviden IKT), vagy drámaterápia. Létezik aktív és passzív zeneterápia, melyek során a zene művelése vagy hallgatása közben jutunk közelebb egyes problémákhoz és azok feldolgozásához. A muzsika ilyenkor közvetítő közeg, amely segíthet például rálátni bizonyos működési módjainkra, oldhatja a bennünk lévő feszültséget, segíthet „csatornázni” negatív érzéseinket, felidézhet emlékeket és érzéseket, amelyekkel aztán tovább lehet dolgozni.

### VARÁZS, NEM PEDIG ÁMÍTÁS

Aki foglalkozott már művészetekkel (akár otthon vagy egy terapeuta segítségével), tudja, hogy milyen jótékony hatással van a lélekre. Jó tudni, hogy ez nemcsak humbug, hanem kutatások is igazolják. Egy 2015-ös felmérésben a szakemberek arra voltak kíváncsiak, hogy pontosan milyen változásokat okoz a művészetterápia személyiségzavarokkal küzdő felnőtteknél. Arra jutottak, hogy öt különböző területen is fejlődtek a kutatásban résztvevők. A páciensek sokkal tudatosabbak lettek, jobban ki tudták fejezni érzelmeiket, kevésbé volt jellemző rájuk az érzelmi és hangulati ingadozás. Megbocsátóbbak lettek másokkal és magukkal szemben, és megerősödött az önbizalmuk is. Bár ez a módszer már évszázadok óta ismert, a tudósok még

mindig kutatják, hogy pontosan hogyan, miért működik. De igazából lehet, hogy soha nem fogjuk megtudni a pontos okot, mert mindez csak a művészet varázsa.

### NEM CSAK GYEREKJÁTÉK

„Én többnyire gyerekekkel dolgozom a korai fejlesztés területén gyógypedagógusként, és a terápiás munkámba nagyon jól be tudom illeszteni a művészet-, illetve zeneterápiás módszereket is. Tudom használni például beszédfejlesztés megsegítésére, finommozgás, figyelem, szem-kéz koordináció fejlesztésére, vagy magatartás és viselkedészavarok esetén is. Szinte vég nélkül sorolhatnám” – magyarázza a szakember. Gyerekeknél szavak nélküli mivolta miatt nagyon jól használható, ugyanis ők még sokkal inkább kommunikálnak játékon, zenén, alkotáson, mozgáson keresztül. De nagyon jól alkalmazható és fontos terápiás lehetőség felnőtteknél is, akik különböző lelki eredetű problémákkal küdenek. Tartottunk már kombinált workshopokat tánc-és képzőművészet-terapeuta társaimmal serdülő- és felnőttcsoportoknak is, és időnként megkeresnek olyan felnőttek is, akik egyéni terápiát szeretnének. Fontosnak tartom még elmondani, hogy annak, aki a művészetterápiát szeretne választani a problémája feltárásához és megoldásához, nem kell képzett zenésznek, művésznak, táncosnak lennie! Nem kell tudni sem hangszeren játszani, sem szépen rajzolni és táncolni. Itt nem a produktum, hanem maga a folyamat – és az eközben bennünk zajló történések – a lényeg.” **JOY**

