

Kiss Kornél – AHIF0P

Orvos-Tóth Noémi: Örökölt sors

OTDK Pályamunka műleírása

Az elmúlt évek során kifejezetten felkeltette a figyelmem a pszichológia és ennek megjelenítése, összekapcsolása a művészettel. Korábbi munkáim során dolgoztam például az emberi szimbiózis és addiktív tevékenységek témaköreivel, melyek kitűnő kiindulási pontot adtak, illetve megtapasztaltam mik azok az eszközök, amik hatásosan visszatudják adni a pszichológia összetettségét. Saját tapasztalásokról és megfigyelésekből jött az indíttatás, hogy jobban körbejárjam a transzgenerációs problémák felépülését, létrejöttét és megtaláljam rájuk a megoldásokat. A kutatómunkámat megelőzte, hogy véglegesítsem a projektmunkám médiumát. Előző munkáim plakátokon és egyszerűbb felületeken jelentek meg, azonban most tudtam, hogy mindenképpen egy olyan végterméket szeretnék létrehozni, ami ezektől sokkal összetettebb. Végül a könyvre esett a választásom, úgy éreztem ez az a produktum, amiben saját magam ötleteit és gondolatait kellőképpen ki tudom dolgozni, valamint a témának is szerettem volna nagyobb teret adni.

Kutatás

Mikor megkezdtem a kutatásomat a legelső kérdésem az volt, hogy mit is jelent a transzgenerációs trauma? A transzgenerációs trauma kifejezés olyan genetikai, pszichológiai és szociológiai jelenség, amely során a traumatikus tapasztalatok, megoldatlan konfliktusok, illetve a korábbi generációk traumái általában tudat alatti átadását jelenti a következő generációknak és a társadalomnak. A transzgenerációs problémák egyik jellegzetessége, hogy a következő generációk tagjai anélkül mutatják a trauma tüneteit, hogy maguk is átélték volna.

A feldolgozatlan hatások szorongás, depresszió, énképzavar vagy kapcsolati problémák formájában jelentkezhetnek a következő generációkban. A transzgenerációs problémák kezelése segíthet megszakítani az öröklődési láncot és lehetőséget ad a családok és közösségek egészségesebb működésére.

Az egyéni szinten előforduló, transzgenerációs problémák általában a családi egységeken belül öröklődnek. A traumatikus eseményeket – például háborút, bántalmazást, szegénységet vagy veszteséget – átélő szülő gyakran anélkül adja tovább ezeket az élményeket, hogy tudatában lenne. Az ilyen traumák hatással lehetnek a gyermek érzelmi biztonságérzetére,

kapcsolatteremtési képességére, illetve önbecsülésére is. A családtagok közötti kapcsolatok dinamikáját gyakran befolyásolják a múltbeli sérelmek és a megfejtetlen titkok.

A kollektív szinten felmerülő transzgenerációs problémák egy egész közösség vagy etnikai csoport múltbeli traumáiból fakadnak. Ilyenek lehetnek a háborúk, a népirtások, az elnyomás vagy a rendszerszintű diszkrimináció. Ezek a történelmi traumák nemcsak egy adott generáció életét határozzák meg, hanem a következő generációk érzelmi és kulturális identitását is. Az ilyen traumák gyakran szorongásban, csoportos frusztrációban vagy elégedetlenségben nyilvánulnak meg, ami az egyéni életútra szintén hatással van.

A transzgenerációs problémák kezelésének első lépése a felismerés. Az egyéni traumák esetében elengedhetetlen az önismeret elmélyítése, a családi múlt feltárása. A terápiás eszközök, például a pszichológiai tanácsadás vagy a családterápia segíthetnek azonosítani és feldolgozni az érzelmi korlátokat. Az érzelmek kimutatása és kezelése lehetőséget teremt a berögzült minták feldolgozására. A kollektív traumák társadalmi megoldásokat igényelnek, például párbeszédet, oktatást vagy emlékezeti terápiát. A transzgenerációs traumák feldolgozása időbe telik, de a kitartás, a tudatosság és a támogatás lehetőséget ad egy kiegyensúlyozottabb és szabadabb életre.

Vizuális megjelenés

A vizuális megjelenés kidolgozását megelőzően kutatást végeztem, hogy milyen könyvek vannak piacon a témában. Orvos-Tóth Noémi: Örökölt sors című művére esett a választásom ugyanis egy olyan művet szerettem volna a munkám alapjaként felhasználni, amely egy komoly szakirodalommal ellentétben könnyebben fogyasztható és különböző élethelyzetekkel ismerteti meg az örökölt traumák világát.

Legelső lépésként a könyv layout tervét dolgoztam ki, amely a munkafolyamatom leghosszabb fázisa volt, ugyanis meg kellett találnom azt a grid rendszert és margó távolságot amin működnek azok az ötleteim amik a kutatás során már megszülettek. Amint megvolt az elrendezés elkezdtem a szöveg tördelését majd azt egyensúlyba hozni azokkal a vizuális eszközökkel, amik visszacsatolást adnak a témához.

Betűtípusnak egy olyan betűcsaládot választottam ami több verzióval is rendelkezik, valamint könnyen olvasható ezáltal is elősegítve az olvasási élményt.

A lábjegyzetek belefolytak a szövegtörzsbe ezzel utalást tesz a generációk problémáinak összefonódására és kapcsolódására.

A kiadványban helyet kapott 12 darab illusztráció. Ezek vizuális megjelenése és stílusának megtalálása szintén hosszabb folyamatot igényelt, ugyanis nem szerettem volna az eddigi munkáimban általam preferált és használt absztrakt stílust alkalmazni. Az volt a célom, hogy egy olyan megjelenést kapjanak ami egy rövid összefoglalás is az aktuális fejezetről. Így esett a választásom egy olyan vizuális világra amiben a kézi rajz és fotók egyaránt szerepelnek. A képek 19...-19...-t készültek, melyeket a Fortepan.hu oldaláról töltöttem le. Hosszas kurátori munkát igényelt a képek megválasztási, hiszen itt is figyeltem arra, hogy a képek egy-egy utalást tegyenek a kiadvány tartalmára. Ezen folyamatok végeztével már csak a szín választás maradt hátra. Választásom a kék színre esett, hiszen ez nyugtató hatással van az emberi agyra, illetve különböző gyógyulási folyamatok során is szokták használni. Például az orvosok ruhája, valamint a kórházakban használt csempék is sokszor megkapják ezt a színt.

Egy különleges felületnemesítéssel ellátott borító lett a kiadvány egyik legizgalmasabb eleme. Hőérzékeny festék került szita nyomtatással szürke kartonnal. Ez a különleges elem megmutatja a generációk közötti rétegződést, ugyanis meleg hatására áttetszővé változik a szöveg. Ezek mellett a gyógyulást is jelképezi, ahogyan folyamatosan megtisztulnak ezek a traumák, természetesen ez a folyamat csak akkor mehet végbe ha minden generáció figyelmet fordít rá.

Összességében az új megjelenés célja, hogy a könyv témájával összhangban vizuálisan vonzóvá tegye a kiadványt, és az olvasói élmény egyedivé váljon.

Forrásmegjelölés

<https://budaipszichologus.hu/transzgeneracios-traumak-generacio-trauma/>

<https://medicamondiale.org/en/violence-against-women/overcoming-trauma/transgenerational-trauma>

<https://tudas.hu/transzgeneracios-mintak-hogyan-oroklodhetnek-a-traumaink/>

https://konyvesmagazin.hu/nagy/orvos-toth_noemi_interju.html

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6127768/>