

**Alkotás, gyógyulás, beilleszkedés – a művészetek nevelő,
terápiás és társadalmi integrációs hatásai**

TARTALOMJEGYZÉK

I.	Bevezetés	
	3	
I.1.	Szándék, elmélet, hipotézis	3
I.2.	Gyakorlati és elméleti eszközök	5
I.	Szocioterápia és rehabilitáció	
II.1.	A művészeti jellegű terápiák	6
II.2.	A fantázia készségének fejlesztése és integrációs szerepe	10
II.3.	Visszacsatolás a terápián: a katarzis folyamata	12
II.4.	A különböző művészetterápiák típusainak bemutatása	16
	II.4.1. A képi-alkotó terápiák	17
	II.4.2. A biblioterápia	20
	II.4.3. A színházterápia	24
	II.4.4. A mozgásterápiákról általában és a táncterápiák	29
	II.4.5. A zeneterápia	31
II.	Terepgyakorlatom és megfigyelésem helyszíne:	
	A Tártház Színház	33
III.1.	A Tártház Színház, illetve az ott végzett munkám bemutatása	33
III.2.	Kriminál andragógiai vonatkozás: látogatásunk az Igazságügyi	
	Megfigyelő és Elmeorvosító Intézetben	39
III.3.	Megfigyelésem összegzése	42
III.	Kurzusterv – Szociális integráció a művészeteken keresztül	43
	Összefoglalás, Absztrakt	48
	Summary, Abstract	49
	Irodalom- és hivatkozásjegyzék	51

I. BEVEZETÉS

1. Szándék, elmélet, hipotézis

Modern, nyitott gondolkodású, művészetek és pszichológia iránt egyaránt fogékony embernek tartom magam, ezért igyekeztem olyan témát keresni a tanulmányomhoz, ami mellett, hogy szakmailag helytálló, átad belőlem is egy darabot, mind andragógus-művelődésszervezőként, mind pedig emberként. Igyekszem hinni abban, hogy megtalálom azt a hivatást, amelyben a leginkább képes leszek kiteljesedni, mert másképp nem látom értelmét a munkának. Nyilvánvalóan érdekel a felnőttnevelés és a népművelés témaköre, hiszen ezért jelentkeztem erre a szakra 2009-ben, azonban ezt a dolgot nem egyszerű művelődésszervezőként írom. Sokkal árnyaltabb és összetettebb a hivatástudatom háttére.

Andragógusként olyan személyként kell jelen lennem a társadalomban, aki képes a kultúrát, a művészeteket közvetíteni és **mindenki számára elérhetővé tenni**, ezzel betöltve egy integrációs feladatokat is ellátó pozíciót, amelyben egyértelműen szerepel egy, a társadalom tagjait egymás felé közelítő szándék. Felelősséget érzek a speciális csoportok iránt, és hiszem, hogy a tanulásra és művelődésre való lehetőség nekik is ugyanúgy jár. Más módon kell hozzájuk közelíteni, más lehetőségeket kell megteremteni nekik, hiszen náluk különbözőek a működési folyamatok és szempontok. Bizonyos esetekben ők gyógyításra, gyógyulásra is szorulnak, lélektani kezelésekre, terápiákra. A témaválasztásom fő indoka tehát ez: **olyan lehetőségeket** (fatalista hozzáállással olyan világot) szeretnék **teremteni, ahol mindez megvalósítható**. Türelemmel, kitartással, szakmai tudással és azzal a térítő képességével az embernek, amellyel nemes célokra hívja fel mások figyelmét.

A művészetterápiák hatásai ugyanis nemcsak azokat érintik, akik részt vesznek rajtuk, hanem olyan emberekben is gondolatokat ébreszthetnek, akikre normál esetben nem lenne mindez hatással, az integráció folyamata tehát ezáltal képes lesz megindulni.

Ezek a tendenciák pedig egyre felismerhetőbben vannak jelen a hétköznapijainkban. A pszichológiai, művészeti és andragógiai szaklapok hasábjain kívül populáris tájékozódást

szolgáló magazinok is foglalkoznak a témával, az interneten vagy különböző televíziós műsorokban is belefuthatunk a művészet-, illetve más szocioterápiás konferenciák híreibe, anyagaiba. Természetesen az utcán is szembe jöhet velünk: hiszen ki tudja, amikor látunk egy sérült, és ez által a társadalomtól elzárkózott embert, lehet, hogy éppen egy terápiás foglalkozásra igyekszik, hogy segíthessen önmagán, képletes szavakkal élve, „túlélhesse az életét” és saját személyiségét.

A művészet az ember életében az első számú önkifejező lehetőség, az egyén látásmódját, érzelmeit, gondolatait, belső folyamatait legőszintébben bemutató közlési forma. Alapvetően, ha végigtekintünk a különböző ágazatok fejlődésén, alakulásain, megállapítható, hogy minden művészet valamiféle esztétikumra épül. Olyasmit hoz létre, ami a művészen kívül másoknak is örömet okoz, másokban is érzéseket, gondolatokat ébreszt. A terápiás művészi munkafolyamat során azonban ettől az általános tendenciától szükséges eltekinteni. Az esztétikum létrehozása helyett ugyanis maga az alkotás folyamata, illetve később a befogadás válik fontossá. Mélyebben belegondolva, a művészet szó napjainkra egyébként is viszonylag elcsépeltté vált, sok mindenkire fogják rá, hogy „művész”. Őket sokszor inkább érdemes alkotónak, illetve „terméküket” mű helyett alkotásnak nevezni. A befektetett idő és energia ugyan úgy jelen van, csak az esztétikai értéket háttérbe szorítva. Ez persze nem jelenti azt, hogy a terápiák résztvevői nem képesek értékeset, maradandót, élvezhetőt alkotni, hiszen folyamatos fejlődés jellemzi az ő munkásságukat is, főleg abban az esetben, ha a tehetség, a készség csírája már jelen van bennük. Nem ritka az sem, hogy zseniális alkotókészség jellemzi őket, csak betegségeik, a személyiségükben jelen lévő hibás működések nem engedik ezt felszínre törni.

Tanulmányomban be szeretném mutatni, hogy a művészeteken alapuló szocioterápiák hatása az azt gyakorló egyénen kívül a társadalom más tagjaira is hatással lehet. Bárki képes értékálló alkotásokat létrehozni, aki elég bátor ahhoz, hogy a személyiségéből, a belső működéseiből átadjon egy darabot más embereknek, ezzel nevelve őket (hol tudatosan, hol ösztönösen) az el-és befogadásra, illetve a társadalmi nyitottságra.

2. Gyakorlati és elméleti eszközök

Kutatásomhoz a téma emberközpontúsága okán a megfigyelés módszerét választottam, vagyis azt, hogy egy társaság részévé válva, a társaság tagjait elemezve keresem a válaszokat és a bizonyosságot esetleges kérdéseimre, illetve feltevéseimre. Több olyan intézmény is működik az országban, ahol ez megvalósítható, azonban kevés az olyan művészeti műhely, ahol a csoporttal, csoportokkal több területen is foglalkoznak, inkább jellemző az egy kategória megragadása, például képzőművészeti terápiás foglalkozások, csak színházterápiára, illetve drámaterápiára épülő munka vagy zene-, illetve mozgásterápiás csoportok. Mindenképpen olyan helyszínt kívántam választani a terepgyakorlatomhoz, amely széles körű lehetőséget kínál a tagoknak, illetve sokrétű tájékozódást nekem, mint kutatónak. A **Kispesti Egészségügyi Intézet Gyógyító Művészeti Műhelyének** részeként a **Tárt Kapu Színházhoz** kerültem önkéntesként és szakdolgozóként, ahol a színházterápia mellett a jelen lévők képzőművészeti alkotással, zenére festéssel, mozgásterápiával és írással is foglalkozhatnak. Elemezni kívánom az ott töltött időt, elsősorban azoknak a kritériumoknak a szempontjából, amelyeket a hipotézisem igazolása igényel.

Emellett természetesen igyekszem a témában fellelhető szakirodalom ismertetésére, azonban szükséges megemlítenem, hogy szakirodalmát tekintve korántsem rendelkezik olyan könnyen elérhető és bőséges információs anyaggal, mint amennyire népszerű különböző szakmai, illetve alternatív gyógy módokra nyitott körökben. Az, ami található különböző pszichológiai könyvekben a művészetterápiákkal kapcsolatban, **inkább csak felületes említés** a szocioterápiák fogalmkörén belül, hasonlóan a különböző szakmai folyóiratokhoz, magazinokhoz. Vannak azonban olyan **szakmai összefoglalók**, amelyek ezek kivonatait tartalmazzák, elsősorban ezek az anyagok adják szakirodalmi ismertetőim alapját. **Illetve, egy ismerősömnek köszönhetően, az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karának könyvtárában bukkantam hasznosítható szakirodalomra.**

Ezen kívül, mivel az andragógia integrációs és pszichológiai jellege foglalkoztat leginkább, szeretném egy **kurzusterven** keresztül végigvezetni, hogy akár az **andragógus szakemberek tanulmányaiban is megjelenhetne**, mint szociális integrációs tárgy.

II. SZOCIOTERÁPIA ÉS REHABILITÁCIÓ

1. *A művészeti jellegű terápia*

A művészet egyfajta társadalmi folyamatként is értelmezhető, hiszen megjeleníti azt a környezetet, amiben élünk, esztétikai minőségében képezve le a világot, de mégsem annak tökéletes másolatát készítve el. Többnyire **benyomásokat jelenít meg** közvetlen érzéki jelleggel, egyéni képességeket használva az alkotás folyamata közben. Mint ilyen, egyéni hozzáértést igénylő munka, nem nélkülözheti a kreativitás, a **teremtőkészség** jelenlétét sem. Az élet, a világ minden részletéből kiragadja az alkotó az egyedit, olyan szemléletmóddal ábrázolva és olyan megjelenítés módot alkalmazva, amely csak rá jellemző.

Ez az alkotókészség azonban a különböző károsodások okán redukálódhat vagy teljesen el is tűnhet. Az újraértelmezésre való hajlam, a kreatív megoldások észrevétele nélkül az egyén képtelenné válik életének az irányítására, és ezen a területen **rehabilitációra** szorulttá válik. A kreatív, művészeti jellegű terápia ennek a képességnek a visszaállítására, illetve fejlesztésére törekednek. Nem minden téren, de bizonyos esetekben ezek a folyamatok valamilyen alkotás létrejöttét is okozzák, azonban a terápia sikerének tekintetében ez csak akkor fontos, ha a páciens lelkének lenyomatát képezi, tehát pszichológiai-pszichiátriai értelemben elemezhető, illetve akkor, ha a beteg számára a saját alkotásának látványa, érzékelése önértékelést javító, fejlesztő hatású. Harmadikként integrációs szempontból fontos megemlíteni a létrejött alkotás, a prezentálható termék fontosságát, ugyanis, amennyiben a terápia résztvevője hozzájárul a társadalmi közzétételhez, a műalkotásban fellelhető pszichés jegyeken kívül, mint alkotás is értékelhető. A szocioterápiás jelleg ezen a ponton csúcsosodik ki egészen, hiszen ez által az alkotó és a közönség között valamiféle **kapcsolat** jön létre, **egység** alakulhat ki közöttük.

A kreatív terápiák hatásai ez alapján három nagy csoportra oszthatók¹:

A. Öngyógyító mechanizmusok indulnak meg a terápiák hatására.

- oldódik a szorongás
- növekszik az önértékelés
- a kapcsolat a külvilággal egyre közvetlenebbé válik a kommunikáció létrejöttével
- nő a kapcsolatteremtő-képesség
- pontosabbá válik az önkifejezés képessége
- a kóros élmények háttérbe szorulnak
- a katarzis-élmény jön létre
- rendszeressé és aktívvá válik az adott tevékenység.

B. Középpontba kerül a személyiség épségének helyreállítása.

- az alkotás folyamatai visszaszorítják a pszichózisok romboló hatásait
- az „Én” megerősítését szolgálják az elégedettség érzésével (kézügyesség, előadói képesség, stb.)
- érzelmek ki-, és újraalakulásához vezetnek esztétikai és etikai élmények segítségével
- a személyiség összerendeződéséhez vezetnek az újfajta érzelmek.

C. Segítenek az egyénnek lehetőségei kihasználásában a szociális tanulás során; az új képességek felismerésével közelebb érzik magukat a társadalom többi tagjához.

A művészeti jellegű terápiákat más néven **nonverbális pszichoterápiáknak**² is nevezhetjük, hiszen (kivétel ez alól a színház-, illetve drámaterápia) a beszéden, a direkt kommunikáción kívüli közlési síkokat használja a folyamatok megjelenítéséhez, kifejezéséhez, legtöbb esetben nem is tudatosan. Még mielőtt azonban elmélyülnénk a részletes elemzésben, fontos megjegyezni, hogy a **művészetterápiák**, illetve a **művészet-**

¹ dr. Horváth Endre (szerk.) (2002) Szocioterápia és rehabilitáció – Gyógyfoglalkoztató füzetek 7.: A foglalkozásterápiák; kiadta: Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Budapest

² : Non-verbális terápiák felhasználása a skizofrén pszichózisok kezelésében ; nincs szerző
art.pte.hu/muveszetterapia/download/.../szkizo-pszichoziso-terapia.doc letöltés napja: 2011. október 23.

pszichoterápiák³ között húzódik egy jelentős különbség.⁴ Míg előbbi a kreativitás fejlesztésén keresztül az öngyógyító folyamatok megindítására törekszik, utóbbi a felszínre más módon nem kerülő pszichológiai mechanizmusok előhozásán, illetve különböző motívumok elemzésével a szimbolikus jelentéstartalmak megfejtésén dolgozik. A művészetterápiák során a terapeuta is résztvevőként van jelen, közös elemzést és értékelést folytat a jelen lévőekkel, a művészet-pszichoterápiák során azonban a terapeutával való kapcsolat is megfigyelésre kerül. Mindkét módszer rendkívül fontos szerepet tölt be a betegségek felismerésében, kezelésében, illetve a páciens lelki-szellemi jólétének, illetve jól-létének erősítésében, viszont a társadalmi közelítések szempontjából a gyakorlatra sokkal erőteljesebben építő kreatív, művészeti jellegű terápiák játsszanak fontos szerepet.

Az ilyen terápiák során a hangsúly nem a végeredményen, hanem magán az **alkotás folyamatán** van, így a résztvevőktől a terapeutának nincsenek elvárásai, az **önálló alkotókedv** erősítése a legfőbb szempont. Ezek a foglalkozások többnyire csoportban, szakképzett terapeuta vezetésével zajlanak, illetve a kifejezőkészség fejlesztésének céljából verbális eszközöket mellőzve. Utóbbi a közös elemzés során válik fontossá: mennyire van tudatában annak, amit a produktum üzen, mennyire van összefüggés a megjelenő (terapeuta szemével értékelt) érzelmek, gondolatok, illetve a valós jelenségek között, illetve mennyire van jelen a képesség a mások művére való reflektálásra, illetve a sajátról alkotott vélemények értelmezésére és elfogadására.

³ A pszichoanalitikus művészettelfogás 1. PPT anyag a Pécsi Tudományegyetem művészetterapeuta-képzéséhez; 2004. május 15. art.pte.hu/muveszetterapia/.../pszichoanalitikus-muveszettelfogas-1.ppt; letöltés napja: 2011. október. 21.

⁴ Dr. Tényi Tamás – Dr. Trixler Tamás: A művészetterápia helye a pszichiátriai betegek kezelésében. Orvostovábbképző Szemle, XVII. évf. 3. szám, 2010. március. 12-14. oldal

A terapeuta természetesen **szakmai értékelést** is végez a foglalkozásról, a dokumentáció során az alábbi szempontokat veszi figyelembe⁵:

- mennyire volt aktív a beteg
- dominancia vagy dependencia érzése volt-e jelentősebb
- mennyire volt segítőkész a beteg
- spontán ötletek mennyire voltak jellemzőek
- milyen minőségű és mértékű változás volt észlelhető a betegen a legutóbbi foglalkozás óta (motívumokban, ábrázolásmódban, anyaghasználatban, kifejezésmódban, stb.)
- milyen verbális közléseket adott az alkotásra vonatkozóan (értékelte-e a művét, és, amennyiben igen, hogyan tette).

Gyakran a különböző műhelyek terapeutái, foglalkozásvezetői kiállítást rendeznek, vagy előadást tartanak a foglalkozásokon született munkákból, ennek ugyanis nagymértékű az önértékelést javító szerepe, illetve erősíti a motivációt a további alkotásra. Természetesen ilyen kiállítások nemcsak a műhelyeken belül jöhetnek létre, hanem vannak más olyan intézmények, ahol nyitottak az ilyesfajta művekre. A társadalmi kapcsolatot erősíti minden ilyen kezdeményezés, hiszen a különböző csoportokhoz való közelebb kerülést, illetve a betegek esetében a zárkózottság gyengülését, befogadók esetében pedig az elfogadás, sőt, elismerés mértékét növeli.

⁵ dr. Horváth Endre (szerk.) (2002) Szocioterápia és rehabilitáció – Gyógyfoglalkoztató füzetek 7.: A foglalkozásterápiák; kiadta: Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Budapest

2. A fantázia készségének fejlesztése és integrációs szerepe

Korábban már említésre került, hogy az alkotó folyamatok során a valóság esztétikai benyomásokon alapuló leképezése történik meg, különböző alternatív tartalmak meglátásával és megjelenítésével. A fantázia⁶ azonban a kreativitás fogalmán túlmutat: azt az emberi mechanizmust jelöli, amikor az egyén **gondolati úton újszerű képeket** hoz létre. A valós élmények alapján indul meg ez a folyamat, de saját működés szerint játszódik le, a képzelőerő segítségével más megvilágításból értelmezi a külvilágot. Vannak olyan esetek, amikor a valóságtól egészen elrugaszkodva képes az ember értelmezni a külvilágot, és minél nagyobbak ezek a távolságok, annál színesebb, élénkebb képzeleti működésről beszélhetünk. A fantázia síkja ennek alapján a valósággal párhuzamosan futó, abból merítő, de önállóan létrejött világot jelent. *Sigmund Freud* szerint a valós világban egymással ellentétes képek is helyet kaphatnak, a belső sorrend meghatározói az érzések és a vágyak, ezt **primer** folyamatnak nevezi.⁷ Ezzel szemben **szekunder** folyamatot is megkülönböztet, amelynek során megjelenik a logikai felülvizsgálat, ez azonban már a kifejezőkészlet szegényessé válásához vezethet. Ennek alapján elmondható, hogy a logikai képesség részleges hiánya a képzelőerő működésének intenzívebbé válásához vezethet, viszont mostani valóságunkban a logikus gondolkodást nem mellőzhetjük életünkben. A művészetterápiás foglalkozások feladata, hogy az alkotói készséget kibontakoztassa, fejlessze a képzelőerőt, a kreatív folyamatokat. **Újszerű összefüggések** megállapítására szükséges törekedni, de ezt nem szabad összetéveszteni az intellektuális képességekkel, ugyanis a tudomány jelenlegi bizonyításai alapján a kreatív képességek és az intelligencia között nincs összefüggés. A kreativitás azonban nem csak a képzelőerő alternatívájaként jelenik meg az életünkben, ugyanis egyfajta függetlenséget elősegítő szimbólumként is értelmezhető. Az önállóságra való képességet erősítheti, ha az egyén képes megfelelő módon kezelni a képzelőerejét, és az önmagába zártságon kívül a

⁶ A fantázia nem más, mint az alkotó képzelet; Freud szerint fontos én-védő mechanizmus, hiszen ilyenkor a valóság helyett képzeletben kerülnek megélésre és játszódni le a konfliktusok. Pszichoanalitikus művészettelfogás; Pécsi Tudományegyetem Művészetterapeuta képzésének PPT-anyaga art.pte.hu/muveszetterapia/.../fontosabb_envedo_mechanizmusok.ppt letöltés napja: 2011. október 22.

⁷ Forrás: Non-verbális terápiák felhasználása a skizofrén pszichózisok kezelésében ; nincs szerző art.pte.hu/muveszetterapia/download/.../szkizo-pszichoziso-terapia.doc letöltés napja: 2011. október 23.

külvilággal való kapcsolatának erősítésére is felhasználni, különböző alternatív ötleteit problémák megoldására alkalmazni.

Freudhoz ismét visszanyúlva említésre méltó az a tény, hogy az alkotás, a képzelet világának kifejezése megmutatja az én-erőt, olyasféle kibontakozásként, amely más módon nem valósítható meg. **Az alkotás motivációja** többnyire **a tudattalan** (ritkább esetben a tudat) **segélykiáltása a megismételhetetlenné válásra**, a különlegességre, a saját világok megteremtésére. Viszont mégis, az önállóvá válás szándékának művészi álarca mögött ott van az üzenet, amivel a terapeutának dolgoznia kell: a **másokkal való önfelfogadtatás** a múltbéli, elsősorban tudattalanban lakó fájdalom feldolgozásán és elengedésén keresztül.

Hauser szerint a terápia akkor valósul meg a legerőteljesebben, amikor a spontaneitás jegyeit tükrözi: „A művészet lényegének megfelelő élmény akkor és csak akkor jön létre, ha a műalkotást az alkotó én feltartóztatlanul kiáradó, önkéntelen és fesztelen megnyilatkoztatásának látjuk.”⁸

⁸ Hauser Arnold (1982): A művészet szociológiája, Gondolat Kiadó, Budapest. 40. oldal

"A pozitív érzelmek mindig felülmúlják a negatívokat. Az ember lelke vágyik a kibékülésre, a katarzusra."
/Eredet című Film, 2010./

3. Visszacsatolás a terápián: a katarzis folyamata⁹

A katarzis, ahogy az már korábban említésre került, kiemelkedő pontja mind a művészeti alkotás, mind pedig a művészeti értékelés, befogadás folyamatának. A katarzis átélése felismerésekhez képes elvezetni az egyén problémáival, pszichés működéseivel kapcsolatban, illetve, sok esetben már maga a katarzis élményének átélése gyógyító hatású. Ennek bizonyításához érdemes visszanyúlnunk az antik görög kultúrához, maga a szó ugyanis görög eredetű, jelentése pedig megtisztulás, amelynek folyamatát ők a megváltással, a felszabadulással, a boldogság eljövetelével azonosították. Mai szemmel nézve a fájdalmak kiszakadása tényleg képes a szabadság érzéséhez juttatni az embert, a művészetterápiákon is ezzel a cézzal alkalmazzák. Azonban visszakanyarodnék kicsit az antik görögökhöz: *Platón* vallási és erkölcsi értelmében, *Arisztotelész* pedig színházi szinten alkalmazta, vizsgálta azt a hatást, amit a különböző előadások képesek kiváltani a nézőkből. Vagyis tudatosan és irányítottan használta a katarzis elvét, kiszakítva ezzel az embereket mindennapi életükből, és kicsit talán kiszínezve életüket a különböző katarzis-elvű történetekkel. *Arisztotelész* meglehetősen modern gondolkodású volt e téren,¹⁰ úgy tartotta ugyanis, hogy **a lelki egészség megőrzéséhez-visszaszerzéséhez elengedhetetlen a katarzis élménye**, a tragédiák és lelki tisztulások megélése. Az évek múlásával, az orvostudomány és a pszichológia fejlődésével születtek még különböző elméletek a katarzis definiálására, azonban ezek mind-mind *Arisztotelész* elveinek átfogalmazott változatai voltak.

A jelentős fejlődés akkor mutatkozott meg, amikor a már említett Sigmund Freud, a pszichoanalízis atyja színre lépett. A **katarzist, mint terápiát** kezdte alkalmazni, méghozzá művészetek segítségével igyekezett a feltörő fájdalmakat kezelni és gyógyítani. Magyar vonatkozásban *Lukács György* foglalkozott a katarzis fogalmával, szemléletmódját

⁹Alapötlet: Antalfai Márta (2007) Katarzis-élményre épülő tematikus művészet-pszichoterápia In: Demetrovics Zs., Kökönyei Gy., Oláh A (szerk.): Személyiséglélektantól az egészségpszichológiáig. Trefort Kiadó, Budapest. 356-383.

¹⁰ *Arisztotelész Poétika* című művének VI. fejezetében is megjelenik a fogalom;
<http://vmek.niif.hu/00300/00315/00315.htm#d806> letöltés napja: 2012. február 2.

úgy fogalmazta meg, hogy „a művészi képmás által előidézett hatásba egy jogosan erkölcsösnek nevezhető megrázkódtatás tör be, amely a szubjektivitásnak e megrázkódtatásban megnyilvánuló önkritikáját tartalmazza.”¹¹

A megrázkódtatásból pedig egyfajta esztétikai katarzis¹² bontakozik ki, amelynek megváltó és felszabadító jellege nyilvánvaló. A katarzis fogalmához kapcsolódik a **harmónia** fogalma is. Minden ember belső harcokkal küzd, megtisztulást keres, és ez által szeretné elérni az optimális egyensúly, a lelki béke állapotát. A személyiségükben sérült egyénekre ez sokszorosan igaz, hiszen ők egy átlagos, egészséges embernél több frusztrációval küzdenek, gyakran élük meg az **önmagukba zártság**ot, illetve gondot okoz számukra a kapcsolatteremtés a külvilággal. Ismét szükséges Freudot segítségül hívnom a magyarázathoz: minden emberben folyamatos konfliktus dúl önmagával kapcsolatban, mindenkiben jelen van a szexualitás vágya, de a morális értékrend gyakorlásának képessége is. Az egyensúly pedig ezek között folyamatosan eltolódik hol egyik, hol másik oldalra, a társadalmi hatások azonban többnyire erőteljesebbek a szexualitásra való áhítozásnál, így ezek előbb utóbb megszűnnek intenzíven megjelenni, és lekerülnek a rejtett tudatalattinkba, ahonnan viszont, mint már korábban említettem, az alkotó folyamatok hatására ismét képesek lesznek feltörni. Freud persze, mondhatni, elméleteihez és szokásához híven a szexualitás fogalmán keresztül magyarázta ezt, de a pszichológia tudománykörének fejlődésével bebizonyosodott, hogy más, lelki-szellemi igényünkkel is hasonló a helyzet, ami esetleg a társadalom szemében nem elfogadott.

A pszichiátriai és neurológiai betegek esetében ezek a mechanizmusok azonban megsokszorozódnak. Ők alapvetően a társadalomból valamilyen szinten kiszorulva élük az életüket – hiszen gyakran felügyelet alatt, esetleg intézetekben élük mindennapjaikat, nehezen találnak munkát vagy egyáltalán nem dolgoznak. Sok esetben a saját családtagjaik is elutasítással fordulnak feléjük, az idegen emberekről, akik megbámulják vagy megvetik őket, nem is beszélve. Természetesen nem ennyire borús a helyzet valójában, de sajnos

¹¹ Magyar Néprajzi Lexikon online /katharsisz szó jelentése/ <http://mek.niif.hu/02100/02115/html/3-185.html>; Lukács György: Az esztétikum sajátossága (I., Bp., 1965)
letöltés napja: 2011. október 23.

¹² Platón elméleteiben a megtisztulás az erkölcsi katarzisa vonatkozott, Hippokratész orvosi értelemben használta a kifejezést, Arisztotelész pedig a személyes lelki egyensúlyra, békére vonatkozóan mint általános értelemben vett, esztétikai kategóriát. Poétika című művében kifejti, hogy az igazi művészet az embert a legmélyebb lelki szintekig érinti, s ezzel a pszichológiai hatásával képes gyógyítást-gyógyulást eredményezni. „Elősegíti szabadulásunkat a teljességgel magánjellegű pátosztól”, hogy eljussunk a „teljesebb emberségig”. Poétika, VI. Napjainkig az arisztotelészi elméletet adja a katarzis fogalmának alapját, a modern esztétika is ebből bontakozott ki – Irodalmi Lexikon Online <http://irodalom.bplaced.net/index.php?title=Katarzis>
letöltés napja: 2011. február 2.

sokakra jellemző ez a magatartás, ami miatt a kisebbségi komplexus, a kiszorítottság érzése gyakorivá válik. Rengeteg érzelm és gondolat kerül elrejtésre a társadalmi ítéletek okozta frusztráció miatt, a rengeteg visszaszorítás pedig csak újabb frusztrációkat szül. Ezek azonban a katarzis érzésének megtapasztalásával felszínre törhetnek, kiváltva ezzel megtisztító és gyógyító, majd felemelő hatásukat.

A katarzis élményén alapuló művészetterápiáknak két fajtáját különböztetjük meg.¹³

Aktív terápia	Passzív terápia
➔ új alkotás létrehozása a cél vagy a részvétel a művészi munkában például az előadóművészetek esetében ➔ az alkotás közben gáts és gátlások szakadnak és szabadulnak fel ➔ újfajta élmények átélését idézik elő ➔ ez vezet a megtisztulás érzéséhez ➔ végül az elemzés során a második katarzis-élmény is megtörténik a saját pszichológiai mechanizmusokkal való szembesüléskor	➔ célja mások művének, előadásának az esztétikai értékelése ➔ hatásainak elemzése, átélése ➔ azonosságok keresése, szituációkba való belehelyezkedés ➔ a katarzis érzése ezeken a folyamatokon keresztül jelenik meg ➔ az aktív terápiához képest kisebb erejű, hiszen a befogadás folyamatában az automatikus viselkedés, az ösztönösség mélyebben jelen van

A lelki működések intenzitása, illetve erőteljességének fokozása tehát elengedhetetlen az alkotó terápia során. Azt kell elérni a katarzis-, illetve harmónia-elvű foglalkozásokon, hogy **a tudat alatti működések a lehető legerőteljesebben tudjanak megnyilvánulni**, illetve a pszichét az egészséges működés felé terelni. A megtisztulás folyamata közben olyan hatásokat kell kiváltani az emberből, amely a harmonikus lét felé képes terelni. Saját gondolataimmal úgy fogalmaznám ezt meg, hogy **a magasan szárnyaló pontokon, az**

¹³ Magyar Művészet- és Szocioterápiás Közösségépítő Egyesület hivatalos honlapjának anyaga – „Egyéb művészetterápiás csoportok”

<http://www.mmszke.hu/muveszetterapia/egyeb-muveszetterapias-csoportok>
letöltés napja: 2011. október 21.

úgynevezett hullámhegyeken tapasztalt érzelmeket és benyomásokat szükséges minél mélyebben bevésni a tudatba, hogy az esetleges mélypontok során ezekből újra lehessen építkezni. Ezzel a mechanizmusok közti szélsőségek csökkenni kezdenek, és a lélek könnyebben juthat el a kívánt békés, harmonikus állapothoz.

„A művészet arra való, hogy pótolja az életet, melyet nélkülözünk”

/Richard Wagner/

4. A különböző művészetterápiák típusainak bemutatása¹⁴

Az előző fejezetek folyamán már esett szó az alkotás pszichológiai hátteréről és gyógyító hatásairól, illetve a katarzis élmény fontosságáról, most kategóriákra bontva szeretném bemutatni a különböző művészeteken alapuló foglalkozásterápiákat és kitérni arra, hogy milyen típusú betegek esetében alkalmazható, illetve milyen szerepet tölthet be a társadalmi integráció folyamatában.

1. képi alkotó (más néven képzőművészet-) terápia
2. biblio- (más néven szépirodalmi) terápia
3. színházterápia
4. mozgás- és kiemelten a táncterápia
5. zeneterápia

¹⁴ A fejezet teljes anyagának forrása: dr. Horváth Endre (szerk.) (2002) Szocioterápia és rehabilitáció – Gyógyfoglalkoztató füzetek 7.: A foglalkozásterápiák; kiadta: Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Budapest

(Mivel pszichológiai témát dolgoz fel a fejezet, elengedhetetlen a szakirodalmi anyagból való építkezés. A további források megtalálhatók a dolgozat irodalom-, illetve hivatkozásjegyzékében. A fent említett szakirodalomra való hivatkozáskor azért nem használok oldalmegjelölést, mert első oldalától az utolsóig felhasználtam a kivonatot dolgozatom készítésekor. A Szerző.)

1. A képi-alkotó terápia

Ezek a típusú foglalkozások kisebb csoportokban, 8-10 résztvevővel valósulnak meg, viszont maga a képzőművészeti munka egyéni szinten valósul meg. Fontos, hogy a csoport a tagok állapotától függően, közel homogén összetételű legyen. Az elemzés, az értelmezés viszont közösen történik, s ebben részt vesz a terapeuta, illetve a csoport tagjai is.

A képzőművészet-terápia a nonverbális kifejezőmódokon alapul és a belső tartalmak ez általi megjelenítésén különböző képzőművészeti eszközökkel: például festés, rajzolás, faragás, agyagozás. Mindez lehetőséget ad az egyén önmagával, illetve külvilággal való kapcsolatának a szimbolikus „megfogalmazására” – ez a képesség eredendően van jelen minden emberben, viszont a gyermekkori szocializáció hatására fokozatosan háttérbe szorul, ezt nevezik a pszichológusok a „rajzi törés”¹⁵ jelenségének. Teljesen azonban nem tűnik el, megfelelő segítséggel ismét előhozható. A képzőművészet-terápiák esetében fontos, hogy ne elsősorban gondolati síkon történjen a megjelenítés, hanem ösztönös úton, hiszen így nincs esély az esetleges szégyenből fakadó frusztrációra, és ennek következtében az elnyomásra.

A képi-alkotó terápiaiknak egyébként nem célja a kifejezőképesség javítása, nem úgy működnek, mint egy iskolai rajzóra. Természetesen sok esetben értékelhető az alkotás esztétikai minőségében, sőt, a betegek gyakran igénylik az ilyen típusú elemzést. Az alkotó munkához szükséges alapszintű fogások ismerete elegendő a terápiás tevékenységhez, és természetesen a fejlődés, a tehetség kibontakozásának lehetősége sem kizárható, de, ahogy már korábban említettem, nem elsődleges szempont.

Különösen jelentős szereppel bír a képzőművészet-terápia gátlásokat oldó hatása. Szimbolikus úton ugyanis az egyén sokkal könnyebben vállalja fel a fájdalmait, sérüléseit, félelmeit, mint konkretizált helyzetekben. A terapeuta pedig képes értelmezni ezt a jelképek útján alkotott világot.

A művészetterapeuta számára a kifejezés-patológia jelenti a kulcsot. A legapróbb elemekből is képes levonni következtetéseket, így akár az anyaghasználat, térhasználat, vonalvezetés, színek, arányok is segítségére vannak az értelmezés során. Azonban fontos megjegyezni, hogy a pontos elemzés több mű meglétét igényli, a lelki folyamatokat feltáró

¹⁵ Az a folyamat, amikor a fantázia, a kreativitás háttérbe kerül, a gyermekkort elhagyva veszít jelentőségéből. forrás: Andrea: Mélni a mérhetetlent - Teljesítményértékelés a vizuális nevelésben Iskolakultúra magazin 2003/8; internetes forrás: http://epa.oszk.hu/00000/00011/00073/pdf/iskolakultura_EPA00011_2003_08_095-106.pdf
letöltés napja: 2011. november 5.

legfontosabb következtetések ugyanis az egymást követő művek hasonlóságaiból, különbségeiből és változásaiból, átalakulásaiból vonhatóak le.

A legfontosabb pontok tehát, amelyeket szükséges figyelembe venni, az alábbiak:

- téma és kifejezőmód (anyag, színek)
- spontaneitás (mennyire végezte szabadon a foglalkozást, munkának vagy szórakozásnak értelmezte-e)
- a segítségnyújtás nem vonatkozhat a műre, bátorítás illetve tanács csak akkor szükséges, ha a beteg igényli
- a kritika, az értékelés, a tartalom máshoz történő hasonlítása nem megengedett a közös elemzés során
- fontos, hogy a terapeuta felkeltse a csoport érdeklődését az alkotó folyamatok iránt, majd folyamatosan fenn is tartsa azt
- elengedhetetlen a gratuláció az eredményhez, a befektetett munkához

A másik fontos kifejezés-patológiai vonás, hogy maguk az alkotók mit mondanak a műveikről. Leggyakoribb esetben a verbális megfogalmazások is a jelképek síkján maradnak, ritkán osztanak meg többletinformációt a terapeutával, inkább csak véleményt alkotnak, például azzal kapcsolatban, hogy a korábbi alkotásokhoz képest ez most jobban/rosszabbul sikerült, esetleg a pillanatnyi érzések és a mű kapcsolatáról, ezek azonban nem kapcsolódnak szorosan az értelmezni kívánt legbelsőbb lelki tartalmakhoz. Természetesen segítséget jelent, ha a terapeuta minél több kiegészítő információval rendelkezik a páciensről: családjáról, barátairól, munkájáról, hobbijairól, stb.

A kreatív terápiák hatásai:

- szorongást oldanak, segítenek az önértékelés javításában
- azonosulás jön létre a külvilággal (kommunikációs csatorna)
- direkt hatása: a kapcsolatteremtő-készség növekedésével pontosabb lesz az önkifejezés, a kóros élmények háttérbe szorulnak, rendszeres, aktív tevékenység jön létre, illetve megéli a beteg a katarzis-élményt
- a személyiség épségének helyreállítása kezdődik meg
- az „Én” megerősítésére szolgálnak a kezűgyesség révén, az elégedettség, illetve önmaga elfogadása által

- az érzelmek újraalakulásában segítenek, a személyiség összerendeződéséhez vezetnek
- segítenek az egyén lehetőségeinek kihasználásában a *szociális tanulás*¹⁶ során.

Fontos ezeknek a tevékenységeknek a szabadsága, a kötetlensége, amelyben mindenki önállóan alkothat, elvárások nélkül élheti ki a kreativitását. Ez a fajta művészetterápia a legszélesebb körben alkalmazott, szenvedélybetegeknél ugyan úgy alkalmazható, mint például skizofréniásoknál vagy autisztikus betegeknél.

Ilyen típusú művekből kiállításokat egyre gyakrabban szerveznek Budapesten, például a 2011-es év folyamán „*Privát Labirintusok*” címmel autista művészek festményeit lehetett megtekinteni a *Magyar Nemzeti Galériában*, de Budapest környéki művészetterápiás csoportok tagjainak a válogatott műveiből is meg lehetett látogatni egy kiállítást az *Art Brut Galériában*.

¹⁶ Minden olyan tanulást, amely révén szociális interakció alakul ki, szociális tanulásnak nevezünk. Brim meghatározása szerint olyan folyamat, amelynek során az egyén olyan tudásra és állapotokra tesz szert, amelyek alkalmassá teszik őt arra, hogy a társadalomnak vagy valamilyen társadalmi csoportnak többé-kevésbé hasznos tagjává válhasson. forrás: A szociális tanulás fogalma – *EKTF Pszichológia összesítő tananyag*
http://www.ektf.hu/hefoppalyazat/pszielmal/a_szocilis_tanuls.html letöltés napja: 2011. november 5.

2. A biblioterápia

A szépirodalmi terápia jelentését tekintve a „könyvek általi gyógyítást” takarja. A pszichoterápia egyik irányzataként már a 19. században megjelent, napjainkban pedig a dolgozatomban már említésre került kétféle módon, passzív értelmező, illetve aktív alkotó terápiaiként alkalmazzák. Gyakran megjelenik a hétköznapi életben is, szinte rejtett terápiaiként, amikor az emberek a gondjaik elől egy kellemes hangulatú könyv olvasásába menekülnek vagy a baráti beszélgetés kiindulópontját például egy szépirodalmi szövegrészlet vagy idézet adja.

Leggyakrabban fejlesztőterápia során, például gyerekek esetében iskolai felkészítés során, illetve a gyógypedagógia területén nevelési tanácsadókban is alkalmazzák. Felnőtt nevelés vonatkozásában pedig különösen önképző körökben, idősotthonokban, művelődési házak, könyvtárak klubtevékenységeiben jelenik meg, illetve más, kulturális vagy egészségügyi intézményekben. Ez utóbbiakat tekintve például hospice-alapítványok használják az olvasás-, illetve írásterápiát, néhány kórház pedig a betegek rehabilitációja során alkalmazza¹⁷. A büntetés-végrehajtásban¹⁸ is megjelenik ez a terápiás forma, hiszen egyszerre képzés-jellegű, és személyiségfejlesztő hatású. Arról viszont nem szabad megfeledkezni, hogy a művek kiválasztása gondos odafigyelést igényel a terapeuta részéről, hiszen ahogy pozitív, úgy negatív hatást is gyakorolhat a terápia résztvevőjére.

Fontos tisztában lenni azzal, hogy az olvasmányokat tartalomtól függetlenül az olvasó mindig a saját személyiségén keresztül szűri át és értelmezi. Anatole France így nyilatkozott erről a folyamatról: *„Amikor könyvet olvasunk, kevésbé annak tényleges tartalma ragadja meg érdeklődésünket, hanem inkább az, amit mi magunk, saját életünkben a könyvben átélünk. Magunkról olvasunk, és olvasás közben magunkról gondolkodunk.”*¹⁹

¹⁷ <http://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/10120/gyogyito-sorok>;
<http://krono.inaplo.hu/index.php/inter/26-koenyvtar-es-halozat/917-mkincsvadaszat-avagy-biblioterapia-az-orszagos-idegennyelv-koenyvtarban>

¹⁸ dr. Horváth Endre (szerk.) (2002) Szocioterápia és rehabilitáció – Gyógyfoglalkoztató füzetek 7.: A foglalkozásterápiák; kiadta: Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Budapest

¹⁹ dr. Horváth Endre (szerk.) (2002) Szocioterápia és rehabilitáció – Gyógyfoglalkoztató füzetek 7.: A foglalkozásterápiák; kiadta: Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Budapest

Az olvasás pozitív pszichés hatásai az alábbiak:

- Az eseménydús művek magabiztosságot, optimizmust öntenek az olvasóba, illetve az érdekfeszítő, de nem intenzív szellemi erőfeszítést igénylő, előre sejtetően „happy end”-del végződő regények is.
- Az olvasás által megtapasztalt pozitív érzelmek javítják a közérzetet és segítenek a nehézségek leküzdésében.
- Azzal, hogy az embert elvonja saját, szomorú gondolataitól, és segít ismét értékelni az életet, illetve annak szépségeit.
- Ezzel szemben a szomorú tartalommal rendelkező könyvek ellentétes hatást érnek el, ronthatják a beteg állapotát, és rombolhatják a személyiséget is.

Itt ismét szükséges ismét megemlíteni, hogy nem kerülhet akármilyen olvasmány a terapeután kezelt ember kezébe. Például *Thomas Mann Varázshegy* című művét, vagy *Remarque*-tól a *Kölcsönéletet* elolvasatni egy pszichiátriai beteggel óriási hiba, hiszen mély részletességgel írják le a betegség folyamatait, az ezzel való szembesülés pedig csak felerősítené az olvasóban a betegség, illetve a kirekesztettség tudatát.

Az irodalomterápiában ennek alapján fel tudunk állítani egy követelményrendszert, mind az olvasmány témáját, mind pedig magát a terápiát illetően²⁰:

- Az optimista jellegű szépirodalom boldoggá tesz és reményt ad. A különböző (pozitív hangvételű) életrajzi könyvek, a művészettörténeti írások, az útleírások, a természettudományos ismertető, a napi sajtó és a különböző képes albumok segítenek az életről józanésszel gondolkodni és eloszlatni a kétes, homályos gondolatokat. Kiemelhetők az ilyen típusú alkotások közül például *Jókai Mór*, *Mikszáth Kálmán*, *Jules Verne*, *Stendhal*, stb. művei.)
- A ponyvairódalom darabjainak olvasása a szórakozásra, könnyedségre irányul.
- Az időtlen, szociális problémákat ábrázoló olvasmányok mintát jelenthetnek a beteg személyes problémáinak, így például a társadalmi beilleszkedés, frusztráció, családi helyzet megoldásában.

²⁰ dr. Horváth Endre (szerk.)(2002) Szocioterápia és rehabilitáció – Gyógyfoglalkoztató füzetek 7.: A foglalkozásterápiák; kiadta Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Budapest

- Fontos, hogy ne csak az olvasást követően történjen elemzés, hanem azt megelőzően egy közös beszélgetés is megvalósuljon, ahol a terapeuta ajánlja a művet, bevezeti azt a leendő olvasónak. Az efféle szuggesztióra ugyanis szükség van az érdeklődés felkeltése miatt.
- Az olvasás utáni elemzés során a terapeutának értelmeznie kell a beteg reakcióit, illetve kitérni az olvasmány tanulságára és segíteni annak feldolgozásában.
- Abban az esetben, ha a beteg olvasása akadályozott (például látássérült), segíthet a folytatólagos, csoportos felolvasás, esetleg a hangos könyv alkalmazása, illetve az ezt követő megbeszélés is: ez ugyan úgy biblioterápiának minősül, mint az önálló olvasás.
- A versek hatásai különböznek a prózai művekéitől. A lírai, ritmusban gazdag, költői képekkel tarkított alkotások ugyanis jóval több érzelmi ingert képesek kiváltani.

A betegekkel történő megbeszélés során az alábbi kérdéseket érdemes megvilágítani:

1. Milyen gyorsan, milyen alkalomból, milyen környezetben és időpontban olvas?
2. Kit tart központi alaknak, főhősnek? Mi a véleménye róla, és miért, illetve mire alapozza? Vél-e felfedezni a főhős és egy ismerőse, esetleg saját maga között hasonlóságokat?
3. A többi szereplő közül ki szimpatikus, ki az, aki ellenszenves? Kinek a további sorsa érdekelné és miért? Ki hasonlít esetleg egy családtagjára, barátjára vagy önmagára és miben?
4. Mi a könyv mondanivalója általánosságban, illetve önmaga számára? Milyen következtetéseket von le a saját életére vonatkozóan?

Egyes országokban, például Svédországban minden kórház rendelkezik betegkönyvtárral, és évente bővítik a kínálatukat könyvekkel, és különböző olvasást segítő berendezésekkel egyaránt, olvasókészülékekkel és hangos („beszélő”) könyvekkel²¹.

²¹dr. Horváth Endre (szerk.) (2002) Szocioterápia és rehabilitáció – Gyógyfoglalkoztató füzetek 7.: A foglalkozásterápiák; kiadta Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Budapest

Rövid ismertető a hangoskönyvekről

Az első hangoskönyv 1932-ben jelent meg, kifejezetten vakoknak szánva, Magyarországon pedig a '60-as évektől kezdtek „beszélő könyvek” gyártásával foglalkozni. Ezek azonban inkább hangjátékok voltak, többen olvasták fel. Klasszikus értelemben vett hangoskönyvekről 2003 óta beszélhetünk, azóta kaphatók ugyanis kereskedelmi forgalomban. Örkeny Egyperces novellái szerepeltek az első kiadáson, Mácsai Pál „felolvasásában.” Évről évre egyre több mű jelenik meg, a szépirodalmi mellett tudományos alkotások, életrajzi jellegű írások, illetve a Biblia is helyet foglal a polcokon.²²

A „beszélő könyvek” nemcsak a vakok és gyengénlátók közt örvendenek népszerűségnek. Egy németországi kutatásból kiderül, hogy olyan fiatal értelmiségiek vásárolnak ilyen típusú termékeket szívesen, akik például egyetemre vagy munkába menet is szívesen művelődnek és töltik a szabad perceiket informális tanulással a hangoskönyveken keresztül.²³

²² Hangoskönyvek Blog – A Hangoskönyv története; bejegyezte:” Hangoskönyv Blogoló”, 2010. november 3. <http://hangoskonyvblog.blogspot.com/2010/11/hangoskonyv-tortenete.html>
letöltés napja: 2012. február 20.

²³ Libri Könyvblog – Miért szeretjük a hangoskönyveket? Nincs szerző, 2011. október 2. http://www.konyvimadok.hu/20091002/hangoskonyvek_tortenete_valaszteka
letöltés napja: 2012. február 20.

3. A színházterápia

Dolgozatomban a színházterápia kiemelten fontos szerepet játszik, hiszen a művészetterápiák szociális integrációs hatásait is ezen a típusú terápián keresztül fogom bemutatni, hiszen a csoport, amit választottam, elsősorban ezzel foglalkozik.

Ebben az esetben is megkülönböztetünk aktív és passzív terápiát: az aktív esetben maga a gyógyító csoport tagjai az előadók, utóbbinál, a passzív terápia során pedig nézőként vannak jelen. Az aktív gyógyító folyamatok mindig a kifejezőképességen keresztül érik el pozitív hatásukat, a katarzist ott a személy önmagán, a saját előadásán keresztül éli meg. Azoknál a betegeknél van ennek leginkább jelentősége, akik alapvetően zárkózottak, nem érzik magukat a társadalom aktív tagjainak, viszont a színpadon képesek egyfajta teljességet átélni önmagukkal, illetve a közönséggel. A drámaterápia szerepe pontosan ennek a legyőzésére irányul, arra, hogy a kifejezés feloldhassa az egyén önmagába zártságát, hogy képes legyen a társadalom felé ki-, illetve megnyílni.

A drámaterápiára jellemző, hogy kötetlen, nagyrészt inkább kifejező, mint alkotó gyógy mód. Nyilván bevonható az írás is, a dramatizálás, illetve az elemzés, az értékelés (erről később, a gyakorlati bemutatásban szeretnék szót ejteni), de az előadások a legtöbb esetben más szerzők művein alapulnak. A fő gyógyító hatás is pontosan ebből bontakozik ki. A drámai előadások során ugyanis emberi témák kerülnek „boncolásra”, emberi problémákkal foglalkoznak, mindezt a művészet kreatív, esztétikus köntösébe öltöztetve. A drámaterápia az előadó-művészet egy terápiás alkalmazása, amelynek lényeges tartozéka a közönség, illetve egy speciális közeg, amely a színpad segítségével megteremthető, térben és időben zárt, gyakorlatilag egy „saját világ”.

Terápiás hatásként érvényesülnek a gyógyító terápiákban az alábbiak:

- a beszéd és a mondanivaló, illetve a cselekvés dinamikus kölcsönhatása
- a játékos jelleg
- a cselekmények harmóniája, ritmusa (folyamatos haladása)
- lehetőség a különböző magatartásmódok, személyiségjegyek, viselkedéskultúrák elsajátítására
- a kommunikáció különféle módjainak gyakorlása a fantáziában és a valóságban
- a „világok” összehangolása – a fantázia és a valóság összeolvasztása a speciális közegen belül

Sokféle módszere van, amelyek közül a leggyakrabban az alábbiak kerülnek alkalmazásra:

- A színjátás-terápia
- A „terápiás színház”
- A különféle helyzetgyakorlatok
- A „színpadi kifejezés” módszere
- A bábozás (bábjáték-terápia)

Színjátás-terápiáról akkor beszélhetünk, ha a betegek színdarabot mutatnak be. Ekkor az aktív terápiák esetén a betanulás illetve az előadás folyamatai során érhetőek el a gyógyító hatások, míg passzív terápia során kifejezetten maga az előadás nézőre kifejtett hatásai számítanak.

- változatos azonosulási lehetőség és cselekvési módok jönnek elő
- az egyes szerepekkel való azonosulásnak katartikus hatásai vannak
- az előadott problémára megjelenik a megoldási minta is, amely nézőnek és szereplőnek egyaránt modellt nyújthat
- a közös játék, a közös munka, a közös tanulás interperszonális kapcsolatok kialakulásához vezet
- az előadás maga közös szociális élmény

A drámaterápiák során lehetőség van a darab, illetve a szerepek célzott kiválasztására is, ilyenkor a gyógyulás az újra-átélés mechanizmusával megy végbe, az azonosulás katartikus élménye dominál.

Nem minden előadás kerül nagyközönség elé, mert a gyógyulás kifejezetten a színielőadásra való felkészülés során megy végbe. Viszont alapvetően, ha egy teljes színházi előadás betanítása kezdődött el, azt be kell mutatni, hiszen, „a művész kenyere a taps”. A munka eredménye, koronája a bemutató. Akkor pedig, ha nem ér el egy alapvető színvonalat, érdemes csak a betegek közösségének bemutatni. Amatőr színvonal esetén hozzátartozók, más csoportok illetve terapeuták is elhívhatóak az előadásra, gyakorlott csoport esetén pedig más módon, például helyi szintű sajtóban is meghirdethető. Néhány csoport, hosszú évek közös munkája után már kifejezetten igényli a lehetőségét, hogy megmutathassa magát. Természetesen fontos gondoskodni a megfelelő helyszínről az előadáshoz, jelmezek, smink ilyenkor is elengedhetetlen. (A saját, belső, zárt világ

felépítéséhez szükséges.) A színjátszás is olyan művészet, amely nem létezhet esztétikum nélkül, így érdemes igényesnek lenni, figyelni az apróbb részletekre is.

A „terápiás színház”

Ennél a módszernél a betegek anamnézise alapján a terapeuta írja meg az előzetes darabot, különböző konfliktushelyzetek kiemelésével, később a betegekkel együtt kibővítik. Folyamatosan reflektálva egymás munkájára, beszélgetéssel, elemzéssel szövik át a szituációs játékokat, amelyek nem kerülnek bemutatásra. Lényegük és gyógyító mechanizmusuk ugyanis a konfliktusokra történő összpontosítás, illetve a (konfliktusokon belül) viselkedés megváltoztatására való törekvés. *Moreno* a konfliktusok eljátszását csoportterápián alkalmazza, ezt a módszert nevezzük pszichodrámának²⁴.

A pszichodramát meglehetősen gyakran alkalmazzák az emberi erőforrások, illetve az andragógia területén is, hiszen a konfliktusok újraélése, esetleg más szemszögből való bemutatása új értelmezést adhat a problémának. A konfliktusok feloldása, az együttműködés gördülékennyé tétele pedig minden társadalmi integráció alapja. Egymás problémáinak megismerése, a kölcsönös megnyílás, a válaszok közösen történő keresése képes közelebb hozni egymáshoz a társadalom különböző tagjait, és segít az egyén önmagával kialakított kapcsolatának helyreállításában, illetve a más emberekhez való viszonyainak rendezésében egyaránt.

Helyzetgyakorlatok

Élethelyzetek eljátszását jelenti ez a módszer, tehát olyan szituációkba való belehelyezkedést, amelyek bármikor, bárkivel megtörténhetnek (például váratlan vendég érkezése), illetve, amelyekkel minden nap találkozunk (fésülködés, étkezés, közlekedés). A terápia lényege a teljes átélés, a belehelyezkedés a legapróbb, legjelentéktelenebbnek tűnő élethelyzetbe is. Ezzel a terápiás módszerrel gyakorolhatóak a különböző viselkedési minták, a gépies (sztereotip) minták falai pedig áttörhetőek ez által.

²⁴ Psziché Műhely: Belvárosi Rendelő és Szakmai Műhely – Pszichodráma

<http://pszichemuhely.hu/pszichodrama> letöltés napja: 2012. január 22.

A „színpadi kifejezés”

A módszer Emil Dars és J. C. Benoit nevéhez fűződik²⁵ (előbbi pszichiáter, utóbbi Párizsban színművészeti főiskolai tanár) nevéhez fűződik. A terapeuta olyan irodalmi és drámai szövegeket tanít meg a csoport tagjainak átélni, (szavakkal, arc-és testjátékkal) előadni, amelyek intenzív érzelmi töltést hordoznak, vagyis erőteljes indulatokat váltanak és fejeznek ki. (Például a Rómeó és Júlia jelenetei a szerelmet kifejezetten szélsőségesen mutatják be.)

A költői szöveg is hasonló átélést idéz elő, illetve az irodalmi műveltséget is gyarapítja. Skizofréniás betegek esetében gyakran alkalmazzák, hiszen a hiányzó érzelmek újra-, illetve megtanulására ad lehetőséget. Az egyes elemekből irodalmi színpad állítható fel, a produkció pedig akár nagyobb közönség előtt is bemutatatható.

A bábozás (bábjáték-terápia)

Az előadó-művészet egy egészen sajátos formája, terápiás célú alkalmazását pedig az alábbi tulajdonságai teszik lehetővé:

- a szereplők a paraván mögött rejtve maradnak, ezáltal kevésbé lesznek gátlásosak, könnyebben feloldódnak a játékban, szégyellt megnyilvánulásaik is könnyebben törnek felszínre
- a báb mint megelevenedő tárgy van jelen, tehát bármilyen csodás képességgel felruházható
- humoros, játékos, szimbolikus, mégis érthető formában és folyamatos mozgásban fejezi ki a történet mondanivalóját.

Többnyire értelmi fogyatékos gyermekek terápiájában, beszédhibák esetén, illetve autisztikus vagy kataton, gátolt betegek gyógykezelésében alkalmazzák. A saját előadásra való készülődést megelőzően szerencsés a csoportot összeszoktatni, például teázással és

²⁵dr. Horváth Endre (szerk.) (2002) Szocioterápia és rehabilitáció – Gyógyfoglalkoztató füzetek 7.: A foglalkozásterápiák; kiadta: Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Budapest

közös bábműsor-megtekintéssel (felvételtől). Fontos állomás továbbá a bábok elkészítése, amely szintén gondolkodást igényel, illetve erősen támaszkodik a kifejezőkészségre, a saját szempontok ugyanis bevonhatók a konkrét, előírt elképzelések mellé. A folytatásban következik a bábmozgatás megtanulása, illetve az egyes helyzetek (futás, nevetés, stb.) begyakorlása. A betanulás-sorozat végül egy bábjáték-előadással fejeződhet be. A felkészülés folyamatos aktivitást jelent, illetve számtalan élménnyel gazdagítja a résztvevőket.

4. A mozgásterápiákról általában és a táncterápiák

Az általános orvoslásban a fizioterápia részeként alkalmazzák, itt a károsodott mozgásszervek helyreállítását szolgálja. A gyógytorna különböző gyakorlatai is ezt segítik elő. A szocioterápiákban a fiziológiai gyógyító jellege mellett közösségi terápiás hatásai²⁶ használhatók fel, például:

- torna (művészi torna) formájában
- tánc formájában
- csoportos ritmikus mozgásgyakorlatokban
- gesztusterápiában (ez a „kifejező mozgások” terápiája)
- a sport (főleg csapatsportok különféle formái)

A mozgásterápiák gyógyító hatása abban áll, hogy:

1. fokozzák az akaraterőt (a pszichés betegségek gyakran a cselekvési minták elszegényedéséhez vezetnek, nehezítik a beilleszkedést, ezen segít a terápia)
2. oldja a mozgásos gátoltságot, illetve a mozgással kapcsolatos gátlásokat
3. az érzelmi feszültségeket a mozgás, illetve erő kifejtés segít levezetni
4. fáraszt, nyugtat, serkenti az anyagcserét – ezzel gyógyszereket téve feleslegessé
5. a csapatjáték illetve a fizikai kontaktust igénylő mozgások kiszélesítik a kommunikációs lehetőségeket, (ennek főleg az autisztikus betegeknél és a gátolt skizofréniasoknál van nagyobb jelentősége)

A tánc terápiás alkalmazása

A tánc, hasonlóan a zenéhez, az egyik legősibb emberi megnyilvánulás, a test különböző mozgásaiból fejlődött, legtöbb esetben zenével együtt járó művészi mozgásforma. A tánc dominanciája a ritmusban rejlik, amely kommunikatív jelentőséggel bír, bár mára már sokat veszített jelentőségéből. A zenei mozgás, a ritmussal összefüggésben álló tevékenységek erőteljes hatással vannak a pszichére, mert

- a táncos mozgásokban érzelmek fejeződnek ki
- a mozgás részben tudatos, részben ösztönös testi folyamat

²⁶dr. Horváth Endre (szerk.) (2002) Szocioterápia és rehabilitáció – Gyógyfoglalkoztató füzetek 7.: A foglalkozásterápiák; kiadta: Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Budapest

- felszabadítja a test energiáit, fokozza a vitalitást

A művészetterápiákban ezt többféle módon használjuk fel. Szabadidős tevékenységként a rekreációs terápia része, csoportos táncoktatás során „új ismeretként”, tanulási folyamatként van jelen, s a tagokból később szervezhető tánc előadás is, bemutatóval.

Szorosabb értelemben táncterápiaként kétféle módszert alkalmazhatunk²⁷:

1. Spontán vagy célzott táncfoglalkozásokon megfigyelik, akár meg is öröközik az egyes betegek mozgás-stílusát, majd a csoporttal közösen kielemezhető, ki milyen hangulatot vett észre magán kívülről, a felvétel alapján, és ez miben más ahhoz lépest, amit belül érzett. Főként az interperszonális kapcsolatokban gátolt, fizikai kontaktust nehezen létesítő betegeknél hasznos ez a terápia, hiszen a tánc jelentősen megkönnyíti ezeknek a gátlásoknak a feloldását.
2. Fiktív érzésminőségek megjelenítése a terápia során: például totyogni, mint egy öreg néni, vidáman, boldogan ugrálni, mint egy gyerek, stb. Az új élménymódok megismerése új magatartásformák elsajátítására ad lehetőséget, tehát egyértelműen személyiségfejlesztő hatással bír.

²⁷dr. Horváth Endre (szerk.) (2002) Szocioterápia és rehabilitáció – Gyógyfoglalkoztató füzetek 7.: A foglalkozásterápiák; kiadta: Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Budapest

5. A zeneterápia

A zene a dallam és a ritmus harmonikus egysége. Érzelmeket megmozgató hatása nyilvánvaló, extázis közeli állapotokat is képes előidézni.

Az általános orvoslásban súlyos, kórházban fekvő betegeknél alkalmazzák napi rendszerességgel, hogy kevésbé érezzék magukat egyedül, és elterelje figyelmüket a félelmeikről.

Akár a képzőművészet-terápia esetén, itt is megkülönböztetünk aktív zeneterápiát, illetve passzívát. Az aktív ebben az esetben is a cselekvést jelöli, vagyis a „zenélés” folyamatát, hangszeres játékot, éneklést, míg a passzív a hallgatásra, a befogadásra irányul. Az értelmezése ebben az esetben viszont nem kap olyan jelentős szerepet, mint más terápiákban, itt az érzelmi átélés, a katarzis-élmény megtapasztalása sokkal fontosabb a gyógyulás szempontjából.

A zeneterápia szintén a kiscsoportban végzett terápiák közé tartozik, és itt is figyelembe kell venni néhány szempontot a csoport tagjai, illetve a zenék kiválasztásában.

- a zenére való érzék nagyon változó lehet, ezért a csoport átlagának állapotához kell mérni
- szükséges ismerni a zenedarabok élménytartalmát, és összhangba kell hozni a csoportnál elérni kívánt célokkal

Aktív és passzív zeneterápia²⁸

Ahogy a korábbi fejezetekben is megjelent a különböző típusú művészetterápiákkal kapcsolatban az aktív és passzív típusú foglalkozás, a zene esetében ez ugyan így van.

Az éneklés az egyik legősibb megnyilvánulás. A dallamok és a szövegek együtt számtalan érzelmet rejtenek magukban, az éneklés öngyógyító folyamatokat indít meg az egyénben, felfrissíti mind lelki, mind pedig szellemi szinten. Utóbbi különösen azért fontos, mert a szövegtanulás, illetve a dallamok elsajátítása szellemi erő kifejtést igényel, ezáltal fejleszti a koncentrációs képességet, illetve eltereli a figyelmet a problémákról. Nem mellékes az éneklés felszabadító hatása sem, ugyanis indulatokat vezet le, a

²⁸dr. Horváth Endre (szerk.) (2002) Szocioterápia és rehabilitáció – Gyógyfoglalkoztató füzetek 7.: A foglalkozásterápiák; kiadta: Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Budapest

legbelsőbb lelki erőt támogatja, illetve katartikus hatást vált ki. Emellett pedig fejleszti az esztétikai igényeket és az önkifejezésre való képességet.

Az éneklés mellett persze az amatőr „zenélés” is megjelenik az aktív zeneterápiás foglalkozásokon például ütős hangszerek formájában vagy egyszerű használati tárgyak segítségével, kaviccsal, üveggel, botokkal, edényekkel. Az énekléssel ellentétben, amely valamilyen szintű tehetséget, illetve gyakorlottságot igényel, ennél a típusú terápiánál nincs szükség semmiféle zenei előképzettségre vagy tapasztalatra, hiszen kizárólag a katarzis átélésére, az emocionális és szociális igények kielégítésére irányul.²⁹ Interperszonális hatásukat tekintve a csoportban zajló terápiák mondhatók sikeresebbnek, hiszen itt egyfajta zenei párbeszéd alakul ki a tagok között. Így azok az emberek, akik a társadalomban nehezebben találják a helyüket, gondot okoz számukra a kommunikáció, ezen a speciális, dallamos „jelenlétben” megkezdhetik a beilleszkedést a többi ember közé.

A passzív zeneterápia a zenehallgatáson alapul. A hallgatott zene mélyről képes a felszínre hozni különböző érzelmeket, azonosulási lehetőségeket nyújt. Olyan élményeket idézhet fel, illetve olyan új megnyilvánulások törhetnek fel a hatására, amely témát szolgáltat a terápiás munkához. Gyakran fordul elő, hogy a passzív zeneterápiát más terápiákkal egyesítik, ilyen például a zenére történő festés, rajzolás. A zene hatásai ugyanis kifejezésre készítetik az egyént, amit egy ilyen foglalkozás során rögtön meg tud tenni. Azt képes tehát megjeleníteni, amit az adott pillanatban gondolt és érzett, így a megnyilvánulás sokkal hirtelenebb és mélyebb, mintha később tette volna ezt.

(A Tárt Kapu Színházban én is részt vettem ilyen terápián, és számomra is meglepő volt az eredmény, hogy gondolkodás nélkül, a zene hatására történő ösztönös kifejezés mennyivel mélyebb érzelmeket képes felszínre hozni.)

²⁹ Pszichológia blog – „Zeneterápia – Mire jó? írta: Possimpible, több évvel ezelőtt”

http://pszichoblog.blogter.hu/345043/zeneterapia - mire_jo letöltés napja: 2012. január 29.

III. TEREPGYAKORLATOM ÉS MEGFIGYELÉSEM HELYSZÍNE: A TÁRT KAPU SZÍNHÁZ

1. A Tárt Kapu Színház, illetve az ott végzett munkám bemutatása

2011 szeptembere óta rendszeres (heti-kétheti) látogatásokat tettem a „tártkapusoknál” kisperesti műhelyükben, amelyet 2008-ban vettek birtokba, és ahonnan a 2012-es évben kiköltöznek egy szintén kisperesti, ám jobban felszerelt, tágasabb épületbe.

2005-ben, az egykori Lipótmezőn alakult a csoport, különböző pszichiátriai és neurológiai betegek számára, terápiás célból, mára azonban országos viszonylatban is színvonalas művészeti műhellyé nőtte ki magát.

Évente tizenkét bemutatót tartanak, amelyeknek a *Kisperesti Munkás Otthon Művelődési Ház* biztosít helyszínt, és ezek az előadások ingyenesen látogathatóak. Emellett szakmai konferenciákon lépnek fel, illetve 2007 óta rendszeresen vesznek részt a *Budapesti Tavasz Fesztivál FRINGE* programjában (2011-ben *különdíjasok* lettek), és szintén 2007-ben meghívott vendégként voltak jelen pécsi POSZT színházi találkozón. Rendszeres fellépői továbbá a *Kaleidoszkóp Nemzetközi Vers - és Színházi Fesztiválnak* (2010 őszén elnyerték a fesztivál *Humanitás Díját*), illetve folyamatosan jelen vannak a helyi (kisperesti) médiában, miközben elszántan küzdenek azért, hogy egyre szélesebb körben megismerjék őket. Ebben a céljukban én is segítségükre voltam, és cikket írtam róluk a *Kisperesti Újság*³⁰ számára, kifejezetten azzal a szándékkal, hogy az emberek, a helyi lakosok, érdeklődőbbé, nyitottabbá váljanak feléjük.

A *Kisperesti Egészségügyi Intézet* részeként a *Gyógyító Művészeti Műhellyel* szoros együttműködésben dolgoznak. A csoport két elhivatott vezetője a művész és terapeuta **Balkay László**, illetve a pszichopedagógus **Kaszás Nóra**.

Úgy gondolom, a mentalitásukat, gondolkodásmódjukat tökéletesen nem tudom bemutatni, így beszéljen helyettem inkább Kaszás Nóra. Az első e-mailemre, amelyben azt kérdeztem, részt vehetnék-e néhány próbán illetve előadáson, hogy részletes betekintést nyerhessek egy ilyen típusú műhely munkájába, az alábbi válaszlevelet kaptam:

³⁰ A mellékletek között megtalálható ez az írás. A szerkesztőtől kaptam ugyan visszajelzést, hogy „köszöni szépen, örül a cikknek”, azonban arról, hogy végül megjelent-e, sajnálatos módon nincs információ. (A Szerző)

„Kedves Virág!

Részemről semmi akadály, hogy részt vegyen próbákon és előadásokon. Elküldöm a kollégának a levelét. Biztosan ő is fog örülni a jelentkezésének. Mikor jönne? Hétfőn és szerdán vannak a próbáink 10 órától 11 óráig. Jöjjön és ismerje meg a társaságot! Még művelődésszervezőkkel is felveheti a kapcsolatot, hiszen a KMO-ban (Kispesti Munkásotthon Művelődési Ház) állandó játszóhelye a színháznak. Legalább látja, hol ér össze a két terület a mi esetünkben. Ez egy hálás téma. Jó dolgokat lehet belőle kihozni tanulmányokban. Nálunk sokan írnak verseket, nagyrészt azokból dolgozik a társulat. De majd meglátja. Vagy meglátod... Mert nálunk mindnyájan tegeződünk. Nyugodtan tedd ezt te is. A gyakorlat sem lehetetlen, de látni kéne, milyen előírásokat kell teljesíteni. Ki lehet a tereptanár, milyen végzettségű szakembernek kell lennie? Én a magam részéről pszichopedagógus vagyok. Ez a gyógypedagógia egyik ága. A kollégám, Balkay László beosztása szerint művészetterapeuta, de nem végezte el a pécsi képzést. Ő képzőművész-pszichológus. Hozzánk eddig segítő hivatásra készülő hallgatók érkeztek. De amennyiben intézményünk megfelel a szakmai követelményeknek, amit a gyakorlati hellyel szemben támaszt a főiskola és abból te tudsz tanulni, akkor itt a helyed köztünk. Egy-egy embert szoktunk csak fogadni, mert olyan kicsi intézmény vagyunk és a közösség is kicsi. De először gyere el és a részleteket megbeszéljük.”

Szakmai gyakorlatom helyszínéül végül teljesen más helyszínt, egy művelődési központot választottam, azonban tanulmányomhoz szükséges munkát itt kiválóan el tudtam végezni.

Alapvetően a színházterápiás működésre voltam kíváncsi, de időközben lehetőségem nyílt megtapasztalni, hogy milyen egy zenére festés-terápia, értesültem róla, hogy mozgásterápiával is foglalkoznak, tavasszal új művészetterápiás tevékenységekre is lehetőség nyílik zárt csoporton belül. A szereplésben, tehát színházi munkában körülbelül 10-15 aktív szereplő van, egyébként összesen nagyjából 40 tagja van a műhelynek, ebből 20-25 az aktív, hetente-kéthetente megjelenő tag. Decemberben pedig látogatást tettünk az *Igazságügyi Megfigyelő és Elmegyógyító Intézetbe*, amely megfelelt egy **börtön-andragógiai kutatómunkának** is.

A levélben egyébként különösen felkeltette figyelmemet az a mondat, hogy eddig csak segítő pályára készülő fiatalok érdeklődtek náluk gyakorlati hely iránt. Úgy gondolom,

főleg a többhónapos munkát követően, hogy a „mi szakmánk”, az andragógia is lehet segítő hivatás, hiszen az mi is **az emberekért, az ő jó- és jól-létükért dolgozunk.**

A Tárt Kapu Színházban töltött idő alatt több bemutaton is részt vettem. Ahogy már korábban említettem, ezek ingyenes rendezvények, és, amennyire nem túl jó anyagi helyzete engedi a társulatnak, minimális marketinget kap. (Plakátok a KMO-ban.) Azt tehát nem tudom mondani, hogy ezek az előadások teltházasak. A csapat tagjainak hozzátartozói alkotják a közönség zömét, illetve az intézmény korábbi gyakornokai. (Pszichopedagógusok, szociális munkások, terapeuták). Ennek ellenére természetesen a „társkapusok” mindig lelkesen állnak ki a közönség elé. Döntően saját versekkel, illetve ismert költők, például József Attila, Petőfi Sándor alkotásaival. Néhányan énekelnek is a tagok közül, Máté Pétert, illetve Balkay Lászlóval közösen alkotott szerzeményeket. **Nincs pontosan felépített műsorstruktúrájuk**, így nem okoz problémát egy-egy új tag érkezése, vagy, ha valaki mégsem tud jelen lenni a bemutaton.

A művészetek lélekre ható pozitív hatását ezekben a közvetlen szituációkban lehet igazán értékelni. A **teljes átélést** érzékelttem, illetve azt, hogy figyelnek egymásra. Noha külön-külön szereplőkként vannak jelen, mégis **egységet alkottak**. Fontos a gyógyító hatás szempontjából továbbá, hogy mindannyian **önmagukat alakítják**, a saját bőrükben és ruháikban, a saját hangjukon. Nincs megjátszás, hiszen itt nem maga az előadás a lényeg, hanem az, hogy ez egy csatorna a társadalom irányába. Megmutathatják magukat olyasmiben, amelyben tehetségesek, olyan szituációban, ahol képesek magabiztosnak lenni. A betegségük vagy az esetleges kitaszítottság-érzésből fakadó frusztrációjuk és zárkózottságuk feloldódik, a taps, a siker, a nézők elismerő tekintete pedig további hitet és önbizalmat ad nekik. Az előadást követően (ahogy az egészséges emberek esetében is), természetesen megjelennek azok az érzések, kétségek, hogy elég jól teljesítettek-e, tetszett-e a nézőtérén ülőknek, de alapvetően a sikerélmény a kulcsfontosságú. **Az esetleges hibák az előadást követő műhelyfoglalkozáson elemzésre is kerülnek**, de szigorúan csak a sikerekkel együtt, hiszen, ahogy a korábbi fejezetekben bemutattam, a terápiás művészetnek nem célja a tökéletesség. Törekcszenek rá, természetesen, hiszen a csoport vezetőivel együtt ők is rendelkeznek értékrenddel, igényszinttel, viszont a kulcskifejezés ebben az esetben, hogy **nem elvárás**.

Elemző-foglalkozáson is volt szerencsém részt venni, ahol gyermek-színjátszókör rendezői tapasztalataim okán kíváncsiak voltak a véleményemre.

Tisztában voltam azzal, hogy beteg emberekről van szó, viszont azzal is, hogy őszinteséget várnak. Így a következő véleményeket, hibákat és pozitívumokat fogalmaztam meg:

- hiányzott időnként a figyelem (nem mindig tudták pontosan, ki következik, hibáztak a szövegben, kétszer ugyan azt a nézőt vették be interaktívan az előadásba)
- a közönség felé erőteljes volt a nyitottság; mivel meglehetősen kicsi teremben volt az előadás, fel tudták venni a nézőkkel a szemkontaktust, figyelték a reakciókat
- a frusztráció, a félelem csak keveseknél látszott, többnyire magabiztosság volt a jellemző

Az őszi „*Hulló falevelek*” című bemutató előtt az egyik szereplő személyes véleményemre, tanácsomra volt kíváncsi. Nem ismerem a tagokat mélyen, hiszen ahhoz hosszabb ideje kéne részt vennem a munkában, illetve szükséges volna gyakrabban találkoznom velük, viszont rajta kifejezetten éreztem a tanácsokra, a személyes véleményemre való nyitottságát, illetve a tiszteletet azért, mert én gyakorlom a színjátszó kör-rendezői feladatokat. Megosztottam vele, hogy szerintem hol van hiba a vers előadásában, monotonnak éreztem, hiányzott az átélés, a katarzis, olyan volt, mintha nem lenne képes a szöveg értelmezésére. Ekkor megkérdeztem, ki a költő (úgy véltem valamelyik ismert költőnk kevésbé populáris verse), mire azt válaszolta, ez az ő verse. A többiek pedig helyeseltek, hogy igen, ő mindig saját művet ad elő. Noha tizenöt éves korom óta tanulok pszichológiát, nem pontosan értettem, hogyan fordulhat ez elő. Adott egy érzelmekkel, erőteljes képekkel telített vers („*tarka flitterekké vált levelek, ahogy zuhanva piruettet lejtene*”),³¹ és adott egy költő, aki nem tudja megélni a saját érzelmeit. Rákérdeztem, mikori a vers, esetleg mi változott azóta, és azt a választ kaptam, hogy három évvel ezelőtti, és, hogy mostanra sokkal érzéketlenebbé vált. Éreztem, hogy kellemetlen erről beszélnie, ezért nem faggatóztam, inkább próbáltam rávezetni, hogyan lehetne erőteljesebb az előadás. Azt kértem tőle, **helyezkedjen vissza azokba az érzésekbe**, amelyek a vers születésekor hatalmába kerítették, élje át újra azokat a pillanatokat, adjon át magát megint bizonyos érzéseknek. A következő pillanatban már

³¹ <http://www.youtube.com/watch?v=PROKCdlb3wU> Az alábbi linken megtalálható az őszi évad premierje, benne azzal a verssel, melyből az idézet származik.

mindenki azt mondta, hogy „hatalmas a változás a tíz perccel korábbi szavalatához képest.”

Ezt a mechanizmust, tudományos bizonyítékok híján, ám gyakorlati tapasztalatok birtokában **„dupla-terápiának”** neveztem el. Jelen volt egyrészt az **aktív terápia**, amikor néhány éve a vers megszületett, bizonyos érzések áramlásának köszönhetően a szerző pozitív lélekállapotot volt képes elérni, illetve ezt kifejezni képeken, színeken, szavakon keresztül. Akkor egy erőteljes **fejlődési és gyógyulási folyamat közben volt**, amely mindezt lehetővé tette. A **mostani pszichés állapota** azonban intenzív **bezártságot mutat**, érzelmek elfojtását, illetve az emberektől való elfordulást eredményezi. A **szorongással, frusztrációval küzdő betegeknek gyakori a regresszió**³², vagyis a visszaesés egy előző szintre. Ilyesfajta rosszabbodás következhetett be ebben az esetben is, s ilyenkor az ismételt aktív terápia nem megfelelő választás. Abban az esetben ugyanis, ha bizonyos korábban nyitott csatornák bezáródnak, blokkolódik a kifejezésre való képesség, illetve az alkotásra való szándék is minimálisra csökken, elzárkózás lesz a jellemző. Ilyenkor érdemes a **passzív gyógyítást** alkalmazni, vagyis a már meglévő művek feldolgozását, értelmezését, előadását. Ilyenkor ugyanis a visszaszorult érzelmeket ismét „elő kell csalni”, a zártságot oldani, **erősíteni az emberekhez való viszonyokat**, törekedni a kapcsolat-felvételre, ha ugyanis ez nem történik meg, az elzárkózás egyre intenzívebb lesz, sőt, a végén ellenszenvhez, agresszióhoz is vezethet. Sok esetben segít a teljesen új érzésvilágok megismerése (olyan típusú versek olvasása például, amely korábban nem volt jellemző), illetve a visszakanyarodás olyan művekhez, amelyek korábban már kiváltottak segítő hatást. A „tártható” szereplő esetében ezzel sikerült segítő hatást elérni: elő kellett hívni a régi érzelmeket, az egykor volt pozitív állapotot, s az ismételt belehelyezkedéssel megint sikerült oldani a frusztrációt. Egy vers tehát kétszer hatott terápiásan, először aktív, aztán passzív módon.

Az irodalmi alkotások mellett gyakori a vallásos anyagok előadása, illetve ilyen témájú művek alkotása is a társulat tagjainak körében. A Tárt Kapu Színház kapcsolatban áll egy görög katolikus pappal, aki segít a tagok lelki egyensúlyának megőrzésében, hitük erősítésében, illetve bibliaórákat tart számukra. **A művészetek és a vallás között egyébként vonható pszichológiai párhuzam.** Mindkettő felelős a lelki egészségért, mindkettő kapaszkodót képes adni tragédiák idején (traumák után mind a vallás, mind a

³² Idegen Szavak Gyűjteménye Online – regresszió jelentése: visszaesés, hanyatlás, visszavezetés
<http://idegen-szavak.hu/regresszi%C3%B3> letöltés napja: 2012. március 21.

művészetek felé sokan fordulnak), mindkettő alázatot igényel és mély, lélekszintű megélést.

2. Kriminál andragógiai vonatkozás: látogatásunk az Igazságügyi Megfigyelő és Elmegyógyító Intézetben³³

A foglalkozásokon és bemutatókon való részvételem mellett egy andragógus szemmel különösen érdekes programon vettem részt a „tárthatóságokkal”: karácsony előtt látogatást tettünk az IMEI-be, ami a pszichiátriai betegek büntetés-végrehajtási intézete. Olyan bűncselekmények elkövetői kerülnek ide, amelyek esetében bizonyítható, hogy az elkövetők a bűneset idején pszichiátriai betegségeik hatása alatt álltak, például hallucináltak.

A tárthatóságok életében ezek a látogatások rendszeresek, évente többször is készülnek bemutatóval az elítéltek számára, a karácsony pedig különleges alkalom. Érdekes módon én úgy képzeltem, hogy ilyenkor az IMEI lakói is készülnek előadással, hiszen ott is működik rehabilitáció céljából művészetterápiás csoport, de nem így történt. Egy ilyen előadás számukra szinte lehetetlen, mert nagy mennyiségű gyógyszert kapnak annak érdekében, hogy ne magukban vagy másban kárt tegyenek. Sokkal súlyosabb állapotban vannak, mint a Tárthat Kapu Színház tagjai. A csoport tagjai egyébként azt mondták a korábbi látogatásokról, hogy meglepő nyitottsággal fogadták őket az elítéltek, örültek a látogatóiknak, egy-egy közös ének vagy vers elhangzásakor pedig szívesen kapcsolódtak be ők is. Pszichológiai szemmel vizsgálva az alábbi okokból lehetséges ez az érdeklődés:

- mindkét csoport képviselői többnyire bezártságban élnek (börtön, intézet, de a legfontosabb, hogy a saját betegségeikbe vannak bezárva)
- a társadalom szemében nem elfogadottak, visszaillesztésre szorulnak
- önmagukban bizonytalanok, olyan traumákat éltek át, amelyek a magukban, illetve más emberekben való bizalmat nagymértékben gyengítették, ezért megerősítésre szorulnak
- A Tárthat Kapu tagjai bizonyos szintű kapcsolatot jelentenek a külvilággal: hiszen kintől érkeznek, időnként ajándékkal, az előadásuk pedig üzeneteket hordoz az életről, érzésekről, eseményekről.

³³ A szöveg teljes anyaga felhasználásra került a Kriminál andragógia kurzusra készített beadandó dolgozatomban, 2011. december 16-ai értékeléssel. A dolgozat megtalálható a mellékletben. (A Szerző)

Általában a tagokra jellemző valamilyen szintű félelem, zavar, lámpaláz akkor, ha egészséges, illetve társadalmi szempontokat tekintve „normális”, „normálisan élő” embereknek tartanak bemutatót, a hasonlóságok okaiból eredően viszont ezek a bizonytalanságok csökkenni tudnak, így az előadás színvonala is pozitív irányba mozdul el.

A továbbiakban megosztom személyes tapasztalataimat a színházterápiás látogatásról.

December 19-én a csoporttal tartottam, hogy megtekintsem karácsonyi bemutatójukat az IMEI-ben. Mi érkeztünk hamarabb, így helyet foglaltunk, és vártuk a közönség tagjait. Mikor beléptek a terembe a börtön lakói, óhatatlanul megmozdult bennem, illetve bennünk az „ítélkező ember”: vajon mit követtek el, miért vannak itt? Sokakon láttam szeretetteli, kedves vonásokat és többen voltak emberi roncsához hasonlóak. Azért vannak jelenleg ott, ahol, mert pszichiátriai-neurológiai problémáik vezettek odáig, hogy bűncselekményt kövessenek el, így jelenleg erős gyógyszeres kezelés alatt állnak, ráadásul, az egészséges lelki működést a körülmények sem segítik elő. Közel húszan alszanak egy szobában, illetve nagyon szigorú szabályok között élnek, hiszen büntetés-végrehajtás céljából vannak ott. Ettől függetlenül azonban ők is emberek, és a terápiák, a vezetőjük elmondása alapján arról szólnak, hogy ez a tudat ébren maradjon bennük. Ne csak, mint súlyos hibákat elkövetett, a társadalomból kitaszított személyek legyenek jelen, hanem, amennyire lehetséges az adott keretek közt, teljes életet tudjanak élni.

A hozzáállásuk meglehetősen más azonban, mint azoknak a társaiknak, akik a családjukkal, esetleg elmeógyógyító szanatóriumban élnek. A nyitottság, a megismerés vágya sokkal kevésbé van jelen, nyilvánvalóan azért, mert az ingerszegény környezetben ez a képesség háttérbe szorul, a beteg elítélt pedig fásulttá és érzéketlenné válik.

Egyszerre voltak jelen férfiak és nők az előadáson, de két külön padosorban foglaltak helyet. Eddigi tapasztalataim miatt a nőktől vártam nagyobb érdeklődést, hiszen alapvetően több impulzivitás jellemzi a „szebbik nemet”, de ez az elméletem megdőlt. Ők voltak ugyanis a tartózkodóbbak, sokkal több fenntartás látszott az arcukon a férfiaknál. A férfiak viszont roppant interaktív módon vettek részt az előadásban, csatlakoztak az énekléshez, mutattak önálló produkciót, illetve, mikor a fellépő csoportból néhány tag besétált a közönség közé, ők voltak, akik érintéssel, mosollyal reagáltak a közeledésre. Mikor az előadás után beszélgettem a Tárt Kapu szereplőivel, azt mondták, hogy a nők között volt olyan, aki nem engedte például a kézfogást, és a fejét is elfordította. Ez erős zárkózottságra, frusztrációkra, tudatos elszigetelődni vágyásra utal.

Sajnos beszélgetésre nem volt lehetőség, hogy mi a véleménye az elítélteknek az előadásról, de a terapeutájuk igyekezett tolmácsolni a véleményeket. Ő úgy látja, hogy többnyire egy-egy ilyen esemény üdítő hatással van rájuk, életkedvet, boldogságot ad, ha néhány percre is az IMEI lakóinak. Nem tette hozzá, de az arckifejezéséből többen is azt szűrtük le, hogy ennek nem az a célja, hogy könnyebbé váljon az ott töltött idejük (a büntetésük), hanem emberséget, empátiát szeretnének tanítani a börtönlakóknak. Olyasmit mutatni és átadni, amitől fejlődhetnek, illetve a tehetséggondozás itt is fontos szerepet tölt be, hiszen a frusztrációkkal, személyiségzavarokkal küzdő betegek esetében ez egy stabilizáló terápiaként is működik.

Lényegében felmutatható az az alapvető különbség a „kinti” és „benti” foglalkozások között, hogy kint a lelki jólétet szolgálja a terápia, a börtönben viszont a nevelő hatás érvényesül. A gondolatok elindítása a cél, hogy közelebb kerüljenek a többiekhez, illetve tisztábban lássanak önmagukkal kapcsolatban is.

Nem tudom azt elfelejteni, hogy nem véletlenül kerültek börtönbe, viszont, megfelelő szabályok között úgy gondolom, hogy a gyógyításra, a lélekézbresztésre a börtönben élőknek is szüksége van, főleg abban az esetben, ha mentálisan sérültek. A társadalomba való visszailleszkedéshez ugyanis elengedhetetlen a belső, gondolati, illetve érzelmi képességek ápolása és fejlesztése, illetve a lelki egyensúly felépítése, hogy később az egyén magát racionálisan legyen képes megítélni. A művészetterápiák ebben a stabilizációban nyújtanak segítséget, hogy tisztává válhasson a kép a fogvatartott betegben önmagáról, erényeiről, hibáiról, bűneiről, illetve a társadalomban betöltött (és betölteni vágyott) szerepéről.

Ezek az emberek, ahogy korábban is írtam, a saját betegségeikbe bezárva élnek. Ráadásul amellet, hogy betegségeik miatt nem „normális, átlagos” tagjai a társadalomnak, a bűncselekményeik által még inkább kiszorultak annak peremére. Átlagosan 2-6 évet töltenek az IMEI-ben, azonban, a szabadulás sem egyszerű. Kiesett, elvesztett kapcsolatok a jellemzőek, sokan, amennyiben visszaveszik, a családjaikhoz kerülnek, sokaknak azonban nincs hova menniük a börtön falai közül kikerülve, és fogalmuk sincs, hogy a zárt, mindent figyelemmel kísérő, szigorú, de biztonságos közeget elhagyva merre induljanak. Az IMEI pedig nem rendelkezik semmilyen követési rendszerrel, amely figyelemmel kísérné az egykori rabok életének alakulását, noha a társadalomba való visszaillesztés céljából szükség lenne rá.

3. Megfigyelésem összegzése³⁴

A Tárt Kapu Színház tagjairól összességében mondható el, hogy elszánt, akaraterős, és tehetséget magukban hordozó emberek,³⁵ akik szeretnék mindezt megmutatni a világnak. Ha szükséges, még az utcára is hajlandóak kimenni annak érdekében, hogy észrevegyék őket, tehetségkutató versenyeken indulnak el, és a legnagyobb videó megosztó³⁶ portálokon érhetőek el az anyagaik. Küzdenek, mert hisznek abban, hogy van miért. Szeretnének közelebb kerülni más emberekhez, és önmagukat is tisztábban látni, szeretnének boldog, teljes életet élni, és ehhez szükséges számukra az a lehetőség, hogy valahol, például egy gyógyító művészeti műhelyben kiteljesedjenek. Nem olyanok szeretnének lenni, mint mi, hanem mellettünk, velünk lenni önmaguk, frusztrációk és félelmek nélkül.

Ezekkel a sorokkal kívánom zárni dolgozatom második nagy egységét, amely a Tárt Kapu Színháznál töltött megfigyeléseimet foglalta össze.

³⁵ A tagok konkrét betegségeiről nem érdeklődtem a vezetőknél, úgy gondoltam, ha fontosnak tartják, hogy beszámoljanak erről, megteszik maguktól. Egy másik terepgyakorlaton lévő hallgatóval beszélgettem erről, ő azt mondta, szándékos ez a „hallgatás”. Jogosnak gondolom, hiszen alapvetően tudjuk, mely betegségek esetében alkalmaznak ilyen terápiákat. A közvetlenebb kapcsolatokban, amelyek kialakulnak köztünk és tagok között azonban nem létfontosságú ezek ismerete – hiszen itt nincs helye ítéleteknek, diagnózisoknak. Itt az általános értelemben vett gyógyítás és gyógyulás az, ami kulcsfontosságú. (A Szerző)

³⁶ Videók a Tárt Kapu Színház művészeivel/művészeiről:

<http://www.centrumtv.hu/centrumtvvideo.php?vid=0c353b980;>

<http://www.youtube.com/watch?v=az8i41WfHJY;>

<http://www.youtube.com/watch?v=VlVfj5IP7o4&feature=related;>

<http://www.youtube.com/watch?v=qPRZbjKIAhY&feature=related>

IV. KURZUSTERV: SZOCIÁLIS INTEGRÁCIÓ A MŰVÉSZETEKEN KERESZTÜL

2009-es felvételimet jelentősen befolyásolta az andragógia szak összetettsége. Érdeklődöm a pszichológia iránt, a művészetekkel, a kultúrával gyermekkorom óta szoros kapcsolatot ápolok, és kíváncsian fordultam a munkaerő-piac és az oktatás, nevelés problémái felé. Számos érdekes, színes témával ismerkedtem meg a három év alatt, néhány témával kapcsolatban viszont továbbra is élénk tudásszomj él bennem. A szociológia és a pszichológia témaköre, illetve minden, ami a társadalmi integrációval kapcsolatos, beletartozhat az andragógiába. Az oktatás a felzárkóztatást, a nevelés az elfogadás tanítását, a kultúra és a művészet gyakorlása pedig a közösségek fejlesztését is jelentheti.

Ezekből az okokból döntöttem úgy, hogy tanulmányom harmadik nagy egységét egy kurzusterv fogja alkotni.

A kurzus címe: **Szociális integráció a művészeteken keresztül**

A kurzus célja: a művészet, mint pszichés éltető-elem szerepe az emberek életében, az általános művészetterápiák megismerése és bemutatása (gyakorlati órák külső helyszíneken), illetve a szociális integráció szerepe; oktatással, képzéssel illetve kulturális foglalkoztatással hogyan érhető el, hogy a társadalomból kiszorult értelmi fogyatékos, illetve pszichiátriai és neurológiai beteg emberek közelebb kerüljenek a többiekhez.

Kurzuskövetelmények: főiskolai előadás; 5 alkalmon mindenképpen ajánlott részvétel, ezek a külső helyszínek látogatásai, illetve azoknak a foglalkozásoknak az elemző, értelmező órái, illetve a projekt-foglalkozás. A vizsgára bocsátás feltétele az ezeken való aktív részvétel, amely (illetve a projektmunka) alapján megajánlott jegy kapható. Az a hallgató, aki nem kap megajánlott jegyet, 3 szóbeli vizsga időpontból választhat, ahol tételt húz, és néhány perces kidolgozási időt követően prezentál.

Beillesztés a képzési hálóba: intézmény specifikumának megfelelő szabadon választható tárgy Andragógia BA szakon, művelődésszervező szakirányon a IV. szemeszterben. Ez ugyanis a tanulmányi témaválasztás, illetve a szakmai gyakorlat előtti időszak féléve, így ezzel a tárggyal esetleg támpontot, irányt lehetne adni a hallgatóknak, az intézménylátogatások pedig rögtön bemutatnák a téma gyakorlati működését is.

Az előadások témái

1. Bevezetés a szocioterápiákba (miért van szükség rájuk, kiknél, milyen típusú betegeknek alkalmazták; vázlatos ismertetése a leggyakoribb művészetterápiával is kezelt betegségeknek, pl. skizoid, autisztikus és szenvedélybetegségek)
2. A szocioterápiák története és célszerű szervezési formái, illetve típusai
3. A művészetek és a lélek kapcsolata (bevezetés a művészetterápiákba)
4. A különböző művészetterápiák típusai és hatásai
5. Intézménylátogatás I. *(Tárt Kapu Színház)*
6. Az intézménylátogatás közös értékelése a korábban tanultak alapján, a látottak megbeszélése
7. Az andragógia-művelődésszervezés és a rehabilitáció, illetve a művészetek kapcsolata
8. A tehetséggondozás fontossága minden korosztályban (felzárkóztatástól a tehetségek ápolásáig)
9. Intézménylátogatás II. *(Magyar Művészet- és Szocioterápiás Közösségépítő Egyesület)*
10. Az intézménylátogatás közös értékelése
- 11-12. Csoportokban vagy egyénileg projektmunka: *1. valamilyen művészetterápiás, fejlesztő, integrációs foglalkozás forgatókönyvének megírása; 2. olyan rendezvény, amely a művelődésen vagy oktatáson keresztül a különböző társadalmi csoportok egymáshoz való közelebb kerülését, a kiszorultak integrációját szolgálja*
- 13-14. Projektmunkák prezentációja és értékelése
15. Féléves munka értékelése, személyes tapasztalatok megosztása, a tanultak összegzése

Ahogy az a tanulmányomban is olvasható volt, a szocioterápiák, azon belül pedig a művészetterápiák általános ismertetését a különböző terápia-fajták bemutatása követi, aktív és passzív, illetve művészeti ágankénti bontásban.

Mivel a kurzus az Andragógia BA szakon belül művelődésszervezőknek szól, a *terápiák* és a *társadalmi integráció* mellett a fő irányvonalat a *közösségi művelődés* képviseli. Vagyis a kurzus alapelve, hogy **„a művészet mindenkié”**. Illetve azon túl, hogy mindenkinek alanyi jogon jár, közösségi érdek is. A diplomadolgozatommal ellentétben viszont a kurzuson az aktív terápiák helyett a passzív terápiák jutnak nagyobb szerephez, illetve annak a folyamatnak a tanulmányozása és értékelése, amikor **a művészet befogadottá válik, az egyén érezni, értelmezni és értékelni kezdi**, s ez által gyógyul, illetve tanul. A társadalmi integrációs folyamatokat pedig a fogyatékkal élők illetve más, hátrányos helyzetű emberek alkotásain keresztül vizsgáljuk, az alábbi szempontok alapján:

- Miben más, mint egy egészséges amatőr ember alkotása?
- Miben hasonló? Milyen párhuzam vonható?
- Milyen lélektani jelenségek ismerhetők fel a műben?
- Próbál-e valamit üzeni a világnak?
- Nyíltan jeleníti meg önmagát vagy inkább rejtőzködni próbál? (Nyíltan szeretne „belépni” a társadalomba vagy továbbra is kitaszítottnak érzi magát?)

Elemzendő anyagok

- „Fedél Nélkül” című újság hajléktalanok által írt versei, novellái
- Autista művészek alkotásai (a „Privát labirintusok” című kiállítás anyagai alapján)
- A Tárt Kapu Színház tagjainak tollából származó irodalmi alkotások, illetve élőben és/vagy felvételtől egy színházi bemutatójuk
- Szájjal és Lábbal Festő Művészek alkotásai

A projektmunka

Amellett, hogy a rendezvény vagy rendezvénysorozat, esetleg terápiás foglalkozás forgatókönyvét megírják a hallgatók, arra is szükséges kitérniük, hogy milyen eszközökkel vonnának be minél több embert. Ki kell dolgozniuk egy kampány- illetve pr-marketing stratégiát a siker érdekében.

Úgy gondolom, szükség van arra, hogy a témával gyakorlati szinten foglalkoznunk, hiszen későbbi munkahelyeiken a hallgatók fel tudják használni a kurzuson felmerült ötleteket, akár közvetve, más programok vonatkozásában is. Ez az egyetlen útja annak, hogy a művészet- és szocioterápiák témaköre széles körben elterjedt és alkalmazott legyen, illetve ne csak a különböző betegségekkel küzdők élhessenek ezzel a lehetőséggel, hanem egészséges, ám lelki felüdülést kereső személyek is.

Szakirodalom-lista a kurzushoz

Dr. Horváth Endre (szerk.) (2002) Szocioterápia és rehabilitáció – Gyógyfoglalkoztató füzetek 7.: A foglalkozásterápiák; kiadta: Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Budapest.

Landau Erika (1974): A kreativitás pszichológiája/Pszichológia nevelőknek. Tankönyvkiadó, Budapest.

Dr. Antalfai Márta (2005): A lelki dinamika újjászerveződését elősegítő vizuális művészeti terápia – a módszer bemutatása. *Pszichiátria Hungarica*. XX. évf. Supplementum. 86-87. oldal

Dr. Antalfai Márta (2007): Gyógyítás és személyiségfejlesztés vizuális művészet-pszichoterápiával. A módszer ismertetése. *Psychiátria Hungarica* XXII. évf. 2007/4. 276-299. oldal

Jung CG. (2003c): *Pszichológia és költészet*. In: *A szellem jelensége a művészetben és a tudományban*. Budapest: Scolar Kiadó, 81-103.

Hauser Arnold (1982) *A művészet szociológiája*, Gondolat Kiadó, Budapest.

Popper Péter (2000) *Színes pokol*, Saxum Kiadó, Budapest.

Megjegyzés a kurzustervhez

Nyilván egy kurzus tervezetéről hosszabb és részletesebb anyagot lenne szükséges benyújtani, ezzel kapcsolatban annyit kívánok hozzáfűzni a munkámhoz, hogy készül a részletes terv is. A tanulmány tartalmi követelményein azonban ez már jóval túlmutatna, illetve a dolgozat egységében ez a fejezet kiegészítésként, ötletként, a feldolgozott téma továbbgondolásaként van jelen. Úgy gondolom, ennek a követelmények a vázlatszintű prezentáció felel meg leginkább. Természetesen őszintén remélem, hogy a jövőben lesz majd lehetőségem teljes részletességgel kidolgozni a tervet és andragógus vagy más, nevelő-segítő pályára készülő hallgatók számára oktatni ezt a témát.

Összegzés, Absztrakt

Számtalan tapasztalattal és élménnyel lettem gazdagabb a diplomamunkámnak köszönhetően, és olyan témával foglalkozhattam, ami az eddig tanultak alapján ugyan nem teljes mértékben kapcsolódik az andragógiához, mégis figyelhető annak szemüvegén keresztül, és részévé tehető. Úgy gondolom, egy különleges, újító jellegű és szakmai üzenete mellett emberileg is értékes dolgot alkottam az elmúlt majdnem egy év során, és őszintén hiszek abban, hogy ezek az üzenetek, amelyeket megfogalmaztam, célba fognak érni. Az andragógiát egy rendkívül emberközpontú szaknak tekintem, és ezt bizonyítják három éves tanulmányaim is. A pszichológia, a pedagógia, a népművelés mind-mind magukban hordozzák a humanizmus elemeit, a művészetekkel, kultúrával kapcsolatos kurzusok pedig hétről hétre erősítették azt a hipotézisemet, hogy az alkotás, illetve befogadás az ember alapvető szükségleteihez tartozik, és képes arra, hogy kiteljesítse az életünket.

Képes közelebb hozni egymáshoz a különböző társadalmi csoportokat, illetve lehetőséget nyújtani a társadalom peremére szorult embereknek a visszatérésre. Dolgozatom nagy részében arról volt szó, hogy milyen módon is hatnak a különböző művészetterápiák a sérült emberekre, azonban a lényege, az üzenete mindennek az, hogy ezek az impulzusok nem csak azokat érik el, akik részt vesznek a művészeteken alapuló terápiákon, hanem azokat is, akik akár csak közvetve találkoznak egy ilyen típusú csoport tagjaival és alkotásaikkal.

Tapasztalataim igazolják a hipotézisemet, mely szerint a művészetek gyógyító hatással bírnak, és képesek megnyitni a társadalom különböző tagjait is egymás felé. Azt azonban fontos megjegyezni, hogy bizonyos falak nem lerombolhatók. Csodálatos látni, ahogy frusztrációval küzdő emberek alkotó munkát végeznek, és remek érzés, amikor elkezdenek nyitni felém, az idegen felé, aki „teljesen normális”, és nyilván én így fokozatosan kerülök hozzájuk közelebb mint szakember, és mint ember egyaránt. De egymástól mindig különbözőek maradunk, bizonyos távolság mindig lesz köztünk, hiszen ők teljesen más rendszer szerint alkotnak egy teljesen más közösséget. A saját világukban élik a saját életüket, amely teljes mértékben hozzátartozik a miénkhöz, de mégis „abban a bizonyos”, titokzatos különbségében teljes. Ezt szükséges szem előtt tartanunk, amikor szociális integrációról beszélünk: nem olyanná kell őket változtatni, amilyenek mi vagyunk, hanem elfogadni őket olyannak, amilyenek, hogy a társadalom egy egymásra nyitott és befogadó, ám heterogén egységet alkothasson.

Summary, Abstract

During the writing procedure of my thesis, I have gained countless new experiences and I could deal with a topic that can be interpreted as a sub field of andragogy, even though it does not completely connect to it based on what we have learned so far. I think I have written an interesting, original and special thesis during the past roughly one year, which conveys human values beside its professional message, and I genuinely believe that my messages will be appreciated. I consider andragogy a highly humanistic field of science, and this is proven by my three-year studies as well. Psychology, pedagogy and national education all contain elements of humanism, and the courses related to arts and culture enhanced my hypothesis that creating and receiving values are basic human needs and able to fulfill our lives.

Andragogy is able to gather different ethnic groups and ensure the possibility for marginal people to return to the society. The majority of my thesis is about how different art-therapies influence damaged people, but the essence, the message of it is that these impulses not only reach those who take part in these art-based therapies, but those as well, who, even indirectly, meet such people and their work.

My experiences confirm my hypothesis that these arts have healing power and are able to open up different members of the society towards each other. Nevertheless, I would like to emphasize that certain walls cannot tumble down. It is an amazing thing to see that people struggling with frustration are able to do creative works and it feels great to see them open up to me, a “totally normal” person, and I gradually get closer to them, not only personally, but professionally, too, even though we will always be different. We will always have a certain distance, as they make a completely different community according to completely different rules. They live their own lives in their own world, which is absolutely part of ours, but still only complete in that certain, mysterious difference. This is important to keep in mind when talking about social integration; we should not make them “in our own image”, but accept them the way they are in order to create an open, but yet heterogeneous unity of society.

Megjegyzés az absztrakthoz

A különálló fejezetek végén igyekeztem összegezni a leírtakat, ezért úgy gondolom, nem szükséges összegző mondatokat alkotnom a dolgozat végére. Az absztraktom tartalmazza a személyes véleményemet amellet, hogy bemutatja a dolgozatom témáját, a hipotézisemet, a tapasztalataimat. Oldalszámot adtam az absztraktomnak is abból az okból, mert két fejezet tartalmát fedi le – így úgy vélem, szükséges a számozás. (A Szerző)

Irodalom- és hivatkozásjegyzék

Dr. Horváth Endre (szerk.) (2002) Szocioterápia és rehabilitáció – Gyógyfoglalkoztató füzetek 7.: A foglalkozásterápiák; kiadta: Egészségügyi Szakképző és Továbbképző Intézet, Budapest.

Hauser Arnold (1982) A művészet szociológiája, Gondolat Kiadó, Budapest.

Dr. Tényi Tamás – Dr. Trixler Tamás: A művészetterápia helye a pszichiátriai betegek kezelésében. Orvostovábbképző Szemle, XVII. évf. 3. szám, 2010. március. 12-14. oldal

Bagdy E. (1991): Nonverbális pszichoterápiák, Magyar Pszichiátriai Társaság, Animula Könyvek, Budapest.

Dr. Antalfai Márta (2005): A lelki dinamika újjászerveződését elősegítő vizuális művészeti terápia – a módszer bemutatása. Pszichiátria Hungarica. XX. évf. Supplementum. 86-87. oldal

Dr. Antalfai Márta (2007): Gyógyítás és személyiségfejlesztés vizuális művészet-pszichoterápiával. A módszer ismertetése. Psychiátria Hungarica XXII. évf. 2007/4. 276-299. oldal

Internetes források

Non-verbális terápia felhasználása a skizofrén pszichózisok kezelésében ; nincs szerző

art.pte.hu/muveszetterapia/download/.../szkizo-pszichoziso-terapia.doc

letöltés napja: 2011. október 23.

Dr. Antalfai Márta: Gyógyítás és személyiségfejlesztés művészet-pszichoterápiával. A módszer ismertetése

<http://www.antalfaimarta.hu/olvashato%20irodalom/MuvPszich.pdf>

letöltés napja: 2011. október 22.

A pszichoanalitikus művészetfelfogás 1. PPT anyag a Pécsi Tudományegyetem művészetterapeuta-képzéséhez; 2004. május 15.

art.pte.hu/muveszetterapia/.../pszichoanalitikus-muveszetfelfogas-1.ppt;

letöltés napja: 2011. október. 21.

Pécsi Tudományegyetem Művészetterapeuta képzésének PPT-anyaga

art.pte.hu/muveszetterapia/.../fontosabb_envedo_mechanizmusok.ppt

letöltés napja: 2011. október 22.

Arisztotelész Poétika című művének VI. fejezete

<http://vmek.niif.hu/00300/00315/00315.htm#d806>

letöltés napja: 2012. február 2.

Magyar Néprajzi Lexikon online /katharszisz szó jelentése/

<http://mek.niif.hu/02100/02115/html/3-185.html>; Lukács György: Az esztétikum

sajátossága (I., Bp., 1965)

letöltés napja: 2011. október 23.

Irodalmi Lexikon Online <http://irodalom.bplaced.net/index.php?title=Katarzis>

letöltés napja: 2011. február 2.

Idegen Szavak Gyűjteménye Online

<http://idegen-szavak.hu/regresszi%C3%B3>

letöltés napja: 2012. március 21.

Irodalmi Internet Napló – Biblioterápia, Kozik Anikó, 2011. január 17.

<http://krono.inaplo.hu/index.php/inter/26-koenyvtar-es-halozat/917-mkincsvadaszat-avagy-biblioterapia-az-orszagos-idegennyelv-koenyvtarban>

letöltés napja: 2011. november 5.

WebBeteg – Boblioterápia. Gyógyító sorok, Piroskáné Hajdu Petra, 2011. február 1.

<http://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/10120/gyogyito-sorok>

letöltés napja: 2011. november 5.

Képzőművészet-terápia Savaria, nincs szerző, 2008-2012; Kifejezés-patológia, *Platthy István - Képzőművészet-terápia szakmai protokollja*

<http://muveszetterapia-szhely.hupont.hu/2/kepzomuveszetterapia>

letöltés napja: 2011. november 5.

Zeneterápia Wikipédia <http://hu.wikipedia.org/wiki/Zeneter%C3%A1pia>

letöltés napja: 2012. január 29.

Pszichológia blog – „Zeneterápia – Mire jó? írta: Possimpible, több évvel ezelőtt”

http://pszichoblog.blogter.hu/345043/zeneterapia_-_mire_jo

letöltés napja: 2012. január 29.

Psziché Műhely: Belvárosi Rendelő és Szakmai Műhely – Pszichodráma

<http://pszichemuhely.hu/pszichodrama>

letöltés napja: 2012. január 22.

Magyar Művészet- és Szocioterápiás Közösségépítő Egyesület hivatalos honlapjának

anyaga – Művészetterápiák <http://www.mmszke.hu/muveszetterapia/egyeb-muveszetterapias-csoportok>

letöltés napja: 2011. október 21.

Magyar Művészet- és Szocioterápiás Közösségépítő Egyesület hivatalos honlapjának anyaga – Ismertető <http://www.mmszke.hu/muveszetterapia/ismerteto> letöltés napja: 2011. október 21.

Magyar Művészet- és Szocioterápiás Közösségépítő Egyesület hivatalos honlapjának anyaga – „Egyéb művészetterápiás csoportok”
<http://www.mmszke.hu/muveszetterapia/egyeb-muveszetterapias-csoportok>
letöltés napja: 2011. október 21.

Pszichologia.com – Betekintés az integrált kifejezés és táncterápia módszerébe, Pete Nóra
<http://pszichologia.com/onismeret/modszerek-iskolak/betekintes-az-integralt-kifejezes-es-tancterapia-modszerebe.html>
letöltés napja: 2012. február 2.