Művészetterápia és közművelődés

Szükség van-e a közművelődésben a művészetterápiára?

Jelige: CMZ-306

Lezárás ideje: 2022. 11. 29.

Tartalomjegyzék

Bevezetés ... 3
1. Közművelődés keretei ... 5
a) Célkitűzések ... 5
b) Élethosszig tartó tanulás ... 5
c) Önfejlesztés ... 6
d) Szabadidő eltöltése ... 7
e) Felmerülő nehézségek ... 8
2. Művészetterápia ... 9
f) Áttekintés ... 9
g) Művészetterápia általánosságban ... 10
h) Boldizsár Ildikó meseterápiája ... 13
i) Antalfai Márta katarzis művészetterápiája ... 13
3. Közművelődés és művészetterápia ... 15
j) Új szemléleti mód ... 15
k) Vizsgálat ... 18
l) Tapasztalatok ... 24
Összefoglalás ... 27
m) Dilemmák ... 28
n) Jövő kép, kutatási területek ... 29
Felhasznált irodalom ... 31

Bevezetés

A modern társadalom egyik legnagyobb kihívása, amellyel jelen pillanatban szembe néz, az a mentális egészség javítása, megőrzése. Az elmúlt időszak különféle nehézségek jelentek meg, amelyek lélektani hatásai cáfolhatatlanok: a covid-időszak, a háború és az áram-válság. Mindezen tényezők előtérbe emelték a mentális egészség ápolását.

Ebből adódóan a jelen munka témaköre arra fókuszál, hogyan is válhatna elérhetővé a mentális egészség mindenki számára. Ezenfelül mit jelent az egészségre gyakorolt hatás értékének szerepe és mindezt hol lehet megtalálni. Erre lehetséges megoldást kínálhat a közművelődésbe integrált művészetterápiás foglalkozások köre.

A dolgozat a művészetterápia és a közművelődés kapcsolatának jelenkori állapotát, valamint a művészetterápia beágyazódását vizsgálja a budapesti közművelődési házak programjainak és rendezvényeinek tükrében.

A téma érdekessége abban rejlik, hogy a művészetterápia segít az önfejlesztés és az önismeret területein, emellett a problémamegoldási képességet is fejleszti, a szabadidős tevékenységet és kikapcsolódási lehetőséget biztosít az emberek, csoportok számára, amely akár közösségformálásra is hatással lehet. Míg a közművelődés a tanítással egybekötött szórakozást és a közösségek létrehozására fókuszál, melyeket összeköt a személyiségfejlesztéssel.

A dolgozat felépítése három fejezetet ölel magába, kiegészítve a bevezetéssel és az összefoglalással.

Az első fejezet foglalkozik az alapfogalmakkal, tényekkel és elemekkel, amelyek a közművelődéshez kapcsolódnak. A legfontosabb tényező, amely a legnagyobb hangsúlyt kapja azok a célkitűzések. Ezáltal láthatóvá válik a keretrendszer, amely jellemzi a jelenlegi közművelődést és a művészetterápia integrálódhat.

A következő fejezet a művészetterápiával foglalkozik ugyanolyan módon, mint az előtte lévő részben a közművelődéssel történt. Vagyis minden szükséges alapinformáció tárgyalásra kerül azon keresztül, hogy milyen jótékony hatások jelentkeznek azoknál az embereknél, akik eljárnak művészetterápiás foglalkozásra.

A harmadik fejezet a művészetterápia és a közművelődés közös szegmensével foglalkozik. Ezen részben kerül előtérbe az integrálódás lehetőségének megvalósítási módja. Ezenkívül

vizsgálatra kerül a budapesti művelődési házak művészetterápiás programjainak, rendezvényeinek abból a szempontból, hogy milyen a kapcsolatuk a művészetterápiával. A kapcsolat felderítésére interjúk készültek mindkét oldallal, vagyis a művészetterapeuták a közművelődéssel, míg a közművelődésben dolgozók a művészetterápiával kapcsolatban kaptak kérdéseket.

Az összefoglalásban újra kiemelésre kerülnek a célkitűzések, a közművelődés és a művészetterápia jelenlegi kapcsolata. Ezenfelül megemlítésre kerülnek a dilemmák, amelyek az egyik diszciplínát, vagy éppenséggel mindkettőt érinti.

Az eddigi kutatások többsége a közművelődésben található művészetpedagógiával foglalkoznak. Éppen ezért lenne érdemes megvizsgálni, milyen jelenség jönnek létre, ha a művészetterápia integrálódna a közművelődés kereteibe.

A dolgozat ezen kérdéseket vizsgálja:

- Mi jellemzi a művészetterápia és közművelődés jelenlegi kapcsolatát?
- Budapesten található művelődési házak létrehoznak-e művészetterápiával kapcsolatos programokat, rendezvényeket?
- Vajon milyen művészetterápiás eszközöket, elemeket lehetséges integrálni a közművelődésbe, amelyek segítik a közművelődés rendszerét?
- A művészetterápia és közművelődés integrálva lehetővé teszi-e az elérhető mentális egészség gondozását minden társadalmi réteg számára?

A hipotézis, melyet a jelen munka vizsgál: a közművelődési keretek között elhelyezett művészetterápia segítségével minden társadalmi csoport számára lehetőség nyílik a mentális egészség gondozására, ápolására.

Legfontosabb szakirodalmak, amelyekre a dolgozatom épül: Durkó Mátyás: A felnőttnevelés és közművelődés új útjai című könyve, valamint Antalfai Márta Alkotás és kibontakozás, A Katarizs Komplex Művészetterápia elmélete és gyakorlata és Boldizsár Ildikó Meseterápia, Mesék a gyógyításban és a mindennapokban című köteteik.

1. Közművelődés keretei

a) Célkitűzések

A közművelődés rengeteg célkitűzéssel bír, amely az emberek érdekeit szolgálja. Így nem is kerül felsorolásra mind, hanem azon tényezők kerülnek középpontba, amelyek ismerete szükséges ahhoz, hogy vizsgálhatóvá váljon ezen diszciplína és a művészetterápia közös halmazai, eltérései, együttes működésének lehetősége.

A négy legfontosabb terület, amelyeket a közművelődés mindig szem előtt tart: művelődés, nevelés, önnevelés, szórakozás. Ezen tényezők közül kiemelném az önnevelést, amely visszatérő fogalom lesz a művészetterápia szemszögéből is.[1]

Ez azt jelenti, hogy a közművelődés az oktatás mellett fontos szerepet tölt be az emberek tanulásában és annak segítésében. Vagyis a közművelődés a kultúra és oktatás egyik sarokpillére.

A célok - amelyek az előbb említett területekhez kapcsolódnak – között a következők szerepelnek: nevelés és önnevelés vegyes használata minél hatékonyabb módon, élethosszig tartó tanulás, személyiség-formálódás és -formálás.[2]

A fent említett tényezők mind egy irányba mutatnak abból a szempontból, hogy a posztmodern társadalomban az embereknek folyamatosan fejlődniük és változniuk kell, ahogyan az általuk létrehozott világ is teszi. Ehhez elengedhetetlen elemek a tanulás és az önfejlesztés.

b) Élethosszig tartó tanulás

Az elmúlt években az andragógia, a közművelődés és a felnőttképzés nagy hangsúlyt fektetett az élethosszig tartó tanulás fogalmára, ismertetésére és népszerűsítésre. Az ok „egyszerű”: a rohamos léptekben fejlődő világgal lépést kell tartania az emberiségnek is.

Ezt a jelenséget maga az Európia Unió is felismerte még a huszadik században és ennek megfelelően hozott intézkedéseket. A gazdasági és politikai egyesülés létrehozott egy lifelong learning koncepciót, amelynek lényege, hogy a folyamatos tanulás és továbbképzések, -képesítések kihatnak az oktatás, a gazdaság és foglalkoztatás területeire is.[3]

[1] Durkó, M. (1999) *A felnőttnevelés és közművelődés új útjai*, Magyar Művelődési Intézet, 9-10.
[2] Durkó, M. (1999) *A felnőttnevelés és közművelődés új útjai*, Magyar Művelődési Intézet, 9-10.
[3] Óhidy, A. (2021) *Élethosszig tanulni*, Gondolat Kiadó, 141-143.

Ebből az elméletből levonhatjuk azt a következtetést, hogy a mai modern társadalomban a tényezők kihatással vannak egymásra, így ha valamilyen ügy fejlesztésre szorul, gond adódik, akkor lehetséges, hogy sokkal szélesebb körű megoldás rendszert kell alkotni, mint amely területet az eredeti probléma érint. Ebből adódóan sok terület összefüggővé, összekapcsolttá volt, amely bonyolultabbá tesz a szituáció megoldását, viszont lehetőséget biztosít, hogy különböző emberek együtt dolgozzanak egy cél érdekében.

Ezenfelül az Európai Unió megállapított nyolc kulcskompetenciát, amelyeknek a fejlesztésére a tagállamoknak figyelmet kell fordítaniuk.[4] Az összes kulcskompetencia célja a kommunikáció használatára és probléma megoldásra fókuszál. Amely magában hordozza az emberek együttműködésének megkönnyítését, viszont ezen kompetenciák elsajátítása - illetőtől is függően - időigényes.

A felsorolt intézkedésekből, tudatos döntéshozatalból levonható a következtetés, hogy a végleges, nagy célkitűzés, amelyre az Európai Unió is összepontosít, az az emberek folyamatos fejlesztése, akár önfejlesztés segítségével.

c) Önfejlesztés

A közművelődés segítséget nyújthat az Európai Unió által meghatározott célok eléréséhez, mivel a művelődést szolgálja, így elkerülhetetlen, hogy egy szinten oktatást adjon vagy éppen tanulásra ösztönözön.

Akár a lifelong learninget össze is lehet kapcsolni az önfejlesztéssel, mivel a tanulás meghatározza a sikereket, hatással van az életvitelre és személyiségre, befolyásolja a személyes kapcsolatokat, a szabadidős foglalkozásokat, az egészségmegőrzését is.[5]

Ebből adódóan levonható a következtetés, minél tájékozottabbak az emberek, annál több mindent megkérdőjeleznek és megváltoztatnak elemeket kedvük szerint, hogy számukra megfelelő legyen. Ehhez viszont szükséges tudás, amely megszerzése akár az oktatásban is elkezdődhet, emellett megszerezhető az életút későbbi szakaszaiban is. A munkaerőpiac feltehetőleges változása miatt, amely a hozzáértés, tapasztalat rendelkező emberek keresésére fókuszálódik, akiknek nem feltétlenül van papírjuk az adott képesítéséről, viszont a feladatkört el tudják látni, így még szükségesebbé válik a tudás folyamatos fejlesztése, ezzel együtt az emberek önfejlesztésére is nagyobb hangsúly helyeződik.

[4] Óhidy, A. (2021) *Élethosszig tanulni*, Gondolat Kiadó, 150-151.
[5] Mócz, D. (2013) *Az andragógia elmélete, története, társadalmi funkciói, gyakorlata*, Eötvös József Kiadó, 29.

Az önfejlesztés azért játszik nagy szerepet az élethosszig tartó tanulásban, mivel az önismeret által teljességgel megváltozhat egy tanulási folyamat: mélyebb tudásra lehetséges szert tenni, a felületes helyett. Ezenfelül, ha valaki úgy dönt, továbbképezi magát, könnyebben el tudja dönteni, mely irány számára a megfelelőbb.

Ezek mellett a közművelődésnek a második esély lehetőségét biztosítani kell azon személyek számára, akiket a leszakadás veszélyeztett társadalmilag, anyagilag és minden más szempontból.[6] Vagyis itt is feltűnik az oktatás, tanítás és nevelés fontossága, amelyről muszáj tudomást venni ezen területeken, mivel mélyen áthatja őket és a legfontosabb tényezőként nevezik meg.

A második esély által a leszakadás esélye csökkenhet. Ezenfelül az élethosszig tartó tanulás is megjelenik, mivel a leszakadása veszélye általában az alacsonyabb végzettségi fokozattal bírókat fenyegeti jelentősebb mértékben.

Az oktatás, nevelés technikák a közművelődésben eltolódtak a szórakoztatva tanítás irányába. Ebből kifolyólag olyan programok megszervezés került előtérbe, amelyek ötvözik ezen tényezeket. Emellett az emberek érdeklődését felkelti olyan szinten, hogy részt vegyenek rajta, talán még a további rendezvényeket is meglátogassák.

d) Szabadidő eltöltése

Már az által, hogy az emberek részt vesznek a programokon a közművelődés egyik célja teljesül, amely a szabadidős tevékenységek formálása. A szabadidő formálása segíti a személyiségfejlesztést is, mivel a részvétel tudatos döntéshozatallal és az időbeosztással társul, amely elősegíthet más változásokat.[7]

Ez azért fontos tényező, mivel az emberek többsége nem is realizálja, mennyi szabad ideje is akad egy adott időpontban, ha nem fordít rá különösebb figyelmet. Viszont rendszeres programokkal a résztvevők a saját időbeosztásukat megtanulják kezelni, amely bármilyen környezetben hasznossá válhat a hétköznapok során is.

Ezenfelül a saját érdeklődés feltámasztása, kibontakoztatása, kielégítése is hatással van a személyiségre.[8] Mivel a szabadidős tevékenységek segítenek a stressz levezetésében, kikapcsolódást nyújtanak a pörgős mindennapi életben, emellett feltöltődést is okozhatnak,

[6] Harangi, L. & Pordányi, S. (szerk.) (2000) *Felnőttképzés a közművelődésben*, Magyar Művelődési Intézet, 63-65.
[7] Durkó, M. (1999) *A felnőttnevelés és közművelődés új útjai*, Magyar Művelődési Intézet, 71.
[8] Durkó, M. (1999) *A felnőttnevelés és közművelődés új útjai*, Magyar Művelődési Intézet, 92-93.

ezáltal energikusabbá válhat valaki. Ebből adódóan kifejezetten fontos, hogyan is tölti valaki a szabad perceit. Ehhez segítséget tud adni a közművelődés, mivel a résztvevőknek csak el kell dönteniük, hogy el szeretnének-e jönni a programra, nem kell saját maguknak megszervezniük.

e) Felmerülő nehézségek

Az egyik legnagyobb probléma, amellyel a közművelődés küzd, az a leszakadó csoportok bevonzása, hogy segítséget tudjanak nyújtani. Viszont ez egy ördögi kör: a leszakadó rétegek nem járnak, nem tudnak eljárni a közművelődési intézményekbe, ahol olyan segítségét tudnánk kapni, amellyel ki tudnának törni a mostani élethelyzetükből. Mivel a napi megélhetéssel küzdenek, így nem engedhetik meg maguknak a „luxust", hogy eljárjanak otthonról a legtöbbször. Viszont a támogatás, amelyet kapnának segítene megoldani az anyagi szükségleteiket.[9]

Az előbbiekben említett probléma azért nehezen leküzdhető, mivel azon embereket, akik a holnapi nap miatt aggódnak, vagy éppenséggel annyit dolgoznak, hogy bármely más elfoglaltságot már nem szeretnénk a napjukba sűríteni, nem fognak eljárni a közművelődés intézményeibe. Míg a közművelődési intézmények nem képesek saját maguktól ezen ügyet orvosolni, mivel nincsenek meg a szükséges eszközei hozzá.

A másik nehézség, amellyel a közművelődés küzd, hogyan is vonzza be az embereket az intézményeibe. Az elmúlt időszak, amely magába foglalja a Covid-korlátozásokat is, megváltoztatták az emberek szokásait, amely kivetül a kultúrafogyasztásra. Ezenfelül megváltozott az információ befogadásnak a mértéke is, amelyet a programoknak szem előtt kell tartaniuk.

Ekkor lép előtérbe a szórakoztatva nevelés és tanítás. Ez azt jelenti, hogy a résztvevők arra a rendezvényre fognak eljönni, amely felkelti a figyelmüket, érdeklődésüket. Vagyis a programot alapjaiban úgy kell összeállítani, hogy valamilyen formában segítsége a célkitűzések valamelyikén elérését még ha csak kis mennyiséggel is. Ez azt jelenti, hogy információt nyújtson át a résztvevőknek és tanulhassanak belőle attól függetlenül, milyen a hátterük.

Összefoglalva, a közművelődés egyik fontos célkitűzése a tanítás, személyiségformálás és önfejlesztés segítése. Ezenfelül a modern társadalom elindult egy olyan irányba, ahol az előbb

[9] Maróti, A. (2015) *A tanuló felnőtt*, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Az Élethosszig Tartó Művelődésért Alapítvány, 20.

felsorolt tényezők fontos szerepet játszanak az élet szinte minden területén, ezért ehhez igazodó döntések születnek, amely segítik az embereket, hogy a változó világban is meg tudják állni a helyüket. Ehhez tökéletes terepet biztosít a közművelődés, amely legnagyobb problémái között szerepel, hogyan is jusson el a potenciális érdeklődőkhöz a számukra megfelelő program és az érdeklődés olyan szintű felkeltése, hogy a résztvevők el is jöjjenek.

2. Művészetterápia

f) Áttekintés

A legelső tény, amelyet szükséges meghatározni általánosságban a terápiával kapcsolatban, - lényegtelen, milyen fajta terápiáról van szó - miért is fontos az emberek számára?

A posztmodern társadalomban a mentális egészség, a régebbi időszakokhoz viszonyítva egy olyan témává vált, amiről szabadabban lehetséges beszélni, foglalkozni vele nem számít szégyenletes tevékenységnek.[10]

Mivel a mentális egészségről alkotott kép elfogadottabbá vált, így ezen diszciplína is rohamos fejlődésnek indult a huszadik században, ezért a huszonegyedik században rengetegfelé ág jött létre, amellyel foglalkoznak, kutatnak. Ezenfelül az embereknek is lehetőségük nyílt megtalálni azt a módszert, amely a legközelebb áll hozzájuk és a legtöbbet segít számukra. Az egyik ilyen irányzat a művészetterápia.

A terápia során az emberekben feloldódnak a gátlások, szabadabbakká válnak, megismerik magukat mélyebben, így a saját képességeikkel és tulajdonságaikkal való bánásmód is szélesebb körűvé válik, mint amilyen előtte volt. Ezeken felül a múlt feldolgozása is megvalósulhat, amely könnyebbé teheti a jelent és a jövőt az adott illetőnek.

Továbbá, művészetterápia segíti az öngyógyítást és javítja az életminőséget is.[11] Mivel a terápia és a művészetterápia hasonló, szinte teljesen megegyező tényezőkben nyújt segítséget más milyen technikák és módszerek alkalmazásával.

Ezenfelül a művészetterápiás foglalkozások ára alacsonyabb, mint a megszokott terápiás foglalkozásoké. Ebből kifolyólag több ember tud(na) hozzáférni és megengedni magának az órákon való részvételt, mint a pszichológusok által tartott órákat.

[10] Bagdy, E. (szerk.) (1999) *Mentálhigiéné elmélete, gyakorlat, képzés, kutatás*, Animula, 15.
[11] Jeney, É. (2012) *Nyitott könyv, irodalom, terápia, elmélet*, Balassi Kiadó, 43.

A művészetterápia csak úgy, mint bármely más terápiás módszer, elérhető csoportos vagy egyszemélyes foglalkozás útján. Mindkét féle lehetőségnek meg van a maga előnye és hátránya. A személyesnél azon személyek, akik nem tudnának csoportban feloldódni teljes mértékben, vagy elsősorban csak magukra szeretnének koncentrálni, hátha gyorsabb eredményeket ér el ezáltal, az előnyök. Míg a csoportosnál több személytől érkezik visszajelzés és láthatóbbá válik a résztvevő számára, hogyan is látják a személyét a környezete és más emberek. A csoportos foglalkozások ezenfelül más folyamatokat is elindítanak a jelenlévőkben: az önszelekciót, a valódi reakciók kezelését és a viselkedésre is hatással van.[12]

Vagyis a csoportos terápia segítségével több illető több részletet észrevesz és mást fog kiemelni, mint a mellette, vagy vele szemben ülő személy, így mindenki gondolata értékes. Ezenfelül mások szemén keresztül látni magunkat is nagyon fontos, mivel önmagunkkal élünk, ezért alapnak vesszük, hogy azon tények, „mesék", amelyeket magunknak mondunk, azokat mások is ugyanígy gondolják és látnak minket. Ezáltal a személyiségfejlesztésnek azon területe lép életbe, amikor mások világítanak rá területekre, amelyeket egyedül képtelenek lennénk megpillantani.

A csoportos terápia még azon feltételeken alapszik, hogy működik a bizalom a résztvevők között, amely elengedhetetlen, mivel saját magukat vagy éppenséggel másokat is korlátoznak a terápiás élmény során. A bizalomhoz szükséges az empátia, az elfogadás és a közvetlenség.[13]

Ebből adandóan, ha ebből bármelyik is hiányzik, egy, akár több illető is küszködni fog azzal a gondolattal, mennyit is áruljon el a saját megérzéseiből, érzéseiből, gondolataiból a másik alkotásával kapcsolatban. Ezen folyamat eredményezheti azt, hogy fontos információ nem fognak elhangzani, amelyek segíthetnék a másik illetőt a személyiségfejlődésében és feldolgozásában az adott témának, emellett az adott személy sem fogja azt érezni, hogy elmondott mindent, amelyet szeretett volna.

g) Művészetterápia általánosságban

A legelső gondolat, amelyet érdemes megemlíteni a művészetterápiával kapcsolódtam, miért is érdemes együtt használni a terápiát és a művészetet?

[12] Rogers, C. R. (2008) *Találkozások, Személyközpontú csoport*, Edge 2000 Kiadó – Oktatás és Fejlesztő Intézet, 162-163.
[13] Harday, S. I. (2004) *Az elfogadás művészete*, Akadémia Kiadó, 72.

Több gondolkodó különböző elméletekkel állt elő, hogy miért is hasznos a művészet maga. Viszont abban nagyrészt egyetértenek, hogy hasznos kompetenciákat fejleszt, serkenti a pozitív érzések generálását és problémamegoldó oldala is létezik. Ezenfelül, ha csoportos alkotás történik, akkor a közösségi is fejlődik az alkotási folyamat során, meg az azután következő cselekmények által.[14]

Mivel a művészet erősen kapcsolódik ahhoz, hogy egy adott ember hogyan is látja a világot, az alkotásai által fel lehet térképezni, hogyan is érez az adott témával kapcsolatban, amely mint központi elem jelenik meg a foglalkozáson. Ezen tevékenység felhozhat olyan emlékeket, érzéseket, amelyről az adott illető nem is tudott, hogy léteznek vagy éppenséggel nem foglalkozott velük bizonyos okok miatt.

Carl Gustav Jung, pszichológus is ugyanezt a véleményt vallotta. Úgy vélte, hogy a szimbólumok használata és azok értelmezése emberfüggő, ezért már a szimbólum használattal a saját érzelmeinket és gondolatainkat fejezzük ki.[15]

Vagyis mindenki értelmezése egyedi lesz, valószínűleg előfordulhat, hogy néhány részlet, kiemelés összefügg embereknél vagy éppenséggel egyetértenek benne, viszont mindenkire jellemző értékelések jönnek létre, így maga az alkotás és mások műveihez való viszonyulás is sajátos kifejezésen alapul.

Ahogyan Alwin Schultz is írja könyvében: „… általánossá lesz a tudat, hogy a művészet az emberi lélek legmélyebb gondolat- és érzés-világát fejezi ki, hogy a művészet élvezete a legnemesebb emberi tulajdonságaink megismeréséhez vezet…”.[16] Ebből kifolyólag minden alkotásunk minket tükröz, azok is, amelyeket nem szeretnénk megmutatni másoknak – bizonyos keretek közül ezekből lehetséges a legtöbbet tanulni -, szóval érdemes foglalkozni a műveinkkel. Viszont a legtöbbször magunktól nem fogjuk megérteni a mély érzelmi világot, amelyet megelevenítettünk, mivel számunkra nehezen észrevehető jeleket ábrázoltunk. Szóval más emberek segítsége ebben a helyzetben megoldja a problémát. Ha nem is értjük meg a saját kreációnkat, a szervezetünk számára stresszcsökkentő hatással van az alkotás folyamata, emellett kizökkenti a mindennapi, megszokott helyzetekből, így kikapcsolódást nyújt.

[14] Gyuris, P. & Meskó, N. (szerk.) (2016*) Evolúciós pszichológia mesterfokon*, Pro Pannónia Kiadó Alapítvány, 326-331.
[15] Bagdy, E. & Mirnics, Zs. & Nyitrai, E. (szerk.) (2011) *Transzperszonális pszichológia és pszichoterápia*, Kulcslyuk Kiadó, 257.
[16] Schultz, A. (1922) *Bevezetés a művészetbe*, Pantheon Irodalmi Nézet, 12.

A tudattalan művészeti alkotás nagyban elősegíti, hogy a mélyebb érzelmek kerüljenek felszínre és mutatkozzanak meg.[17] Mivel ehhez szükséges az, hogy az alkotók nyugodt állapotban legyenek, így a művészetterápia meditációt alkalmaz ezen lelki állapot eléréshez. Ez azért szükséges, mivel ha az adott részt vevő amiatt aggódik, hogy nem képes alkotni, nem olyan ügyes, mint a többiek, nem tud úgy értelmezni, mint a jelenlévők többsége és ehhez hasonló gondolatok léteznek a fejében, nem lesz képes arra az adott feladatra koncentrálni, amely az adott foglalkozáson meg van adva.

Még ha nem is sikerül teljesen a tudattalan alkotás folyamata, akkor is az alkotásban vagy az értelmezésben – attól függően, hogy éppen melyik művészetterápiás irányzatról beszélünk – megmutatkozik a személy kifejeződése, így levonhatóak következtetések és ezáltal a segítségnyújtás és öngyógyítás is elkezdődik.[18]

Szóval a művészetterápia kidolgozta azt a módszert, amely segítségével a legtöbb résztvevő számára biztosítani tudja a terápiás pozitív hatásainak jelenétét és a lehetőséget, hogy minél többet tudjanak segíteni.

Ezenfelül a flow-élmény maga is sokat segít a művészetterápiák folyamán. Ezen folyamat magába foglalja, hogy az eredmény teljesítése felé haladva, az illető belefeledkezik a tevékenységbe, amelyben a meglévő képességeit használja. A használat során a kompetenciák, tapasztalat, tudás bővül, így fejlődés is megvalósul. Ezen élményt általában boldogság zárja le és a vágy, hogy az egész megismétlődjön.[19]

A flow-élmény azért is kifejezetten szükséges a művészetterápia során, mivel elfelejteti a mindennapi ügyeket, amelyek a legtöbbször lefoglalják az embereket és a gondolataikat. Ezenfelül segít, hogy más mélyebben gyökerező problémákra is fény derüljön azáltál, hogy a koncentráció az adott kulcsszóra, kifejezésre, elemre fókuszálódik.

Magyarországon két féle művészetterápia irányzat létezik: Boldizsár Ildikó által képviselt meseterápia és Antalfai Márta által alkotott katarzis terápia.

Boldizsár Ildikó által megalkotott irány a befogadóra fektet nagyobb hangsúlyt és az érzéseire, amelyeket az adott mű, művek kiváltanak belőle. Míg Antalfia Márta által képviselt irány az alkotás folyamatára helyez nagyobb hangsúlyt és az az utáni befogadókban keltek érzéseikre, amelyeket lehetőség van a foglalkozás keretein belül megosztani és megbeszélni.

[17] Halász, L. (szerk.) (1983) *Művészetpszichológia*, Gondolat Könyvkiadó, 234-235.
[18] Halász, L. (szerk.) (1983) *Művészetpszichológia*, Gondolat Könyvkiadó, 247.
[19] Csíkszentmihályi, M. (2009) *Az örömművészete, flow a mindennapokban*, Nyitott könyvműhely, 32-49.

h) Boldizsár Ildikó meseterápiája

A módszer, amelyet Boldizsár megalkotott, – Metamporhoeses Meseterápia - ötvözi az Egyesült Államokban elterjedt vers terápiát, amely az alkotás folyamatára épül és az Európában meghonosult receptív változatot, amelynek lényege a mese elolvasása és azt követő beszélgetés.[20]

Vagyis egy terápiás folyamat úgy néz ki ennek a módszernek a segítségével, hogy az illető, aki elmegy a foglalkozásra, megnevezi az alkotást, amelyet a legközelebbnek érez magához vagy éppenséggel a kedvencének tart. A mesében szereplő motívumok megfelelnek az ember életének aktuális nehézségeivel, viszont ez nincs realizálva, szóval az önfejlesztő, önismereti munka lényege, hogy az illető az elbeszélés segítségével feldolgozza a problémát, problémákat, és ezen módon a saját életén is változtatni tudjon.[21]

Ezen folyamatból adódóan a módszere gyökere, hogy az illető észrevegye a hasonlóságok a mese és a saját élete között, miközben a meséből inspirálódva próbálja megoldani a saját élethelyzetét. Mivel a mesék univerzális tanulsággal rendelkezik, így az adott meséhez való vonzódás oka mélyebb, mint ahogyan elsőnek feltételezné valaki, aki még nem hallott ezen terápiás módról és nem mozog ezen diszciplína területén. Szóval itt is működik a tudattalan választási folyamat, – ebben az esetben nem szimbólumokkal, hanem motívumokkal kapcsolatban - mint ahogyan a többi művészetterápiás módszernél is. Mint ahogyan a többi művészetterápiás módszer, a mesének is nyugtató hatása van a szervezetre az ön-és személyiségfejlesztésen kívül.

i) Antalfai Márta katarzis művészetterápiája

Antalfai Márta által fejlesztett Katarzisz Komplex Művészetterápiás módszer lényege maga az alkotás folyamatában rejlik. Véleményem szerint a legjobban akkor tudom megmutatni, ha elmesélem, milyen tapasztalatokat szereztem és hogyan alakult egy ilyen foglalkozás, amelyet olyan terapeuta tartott, aki ugyanezen módszert követi.

A foglalkozás első perceiben beszélgettünk, megismertük egymást, ezután következett az első feladat, amely híres festmények közül kellett kiválasztani egyet az előttünk lévő asztalról. Ezután elmondtuk, mi miért választottuk, utána a többi résztvevő mesélt arról, ők mit látnak az adott képen és mit gondolnak az alkotásokról.

[20] Boldizsár, I. (2010) *Meseterápia, Mesék a gyógyításban és a mindennapokban*, Magvető, 17-18.
[21] Boldizsár, I. (2010) *Meseterápia, Mesék a gyógyításban és a mindennapokban*, Magvető, 17-18.

Ezen bevezetés után következik egy kisebb szekció/szegmens, amely megadja a témát, mivel a művészterapeutánk készült egy verssel és egy választott zenével. Ezek meghallgatása után készítettük el az első művet. Az alkotások elkészülése után először a többi résztvevő mondja el, mit lát és gondol az adott illusztrációról, majd ha szeretné valamivel kiegészíteni a készítő, akkor lehetősége van a végén rá.

Ezután egy kis szünet következett, amikor tudtunk kicsit beszélgetni, inni, enni. Majd leültünk a második alkotást is megcsinálni. Itt nem csináltuk meg a relaxációt újra, viszont új vers került előtérbe, így más lett a központi téma is, emellett a média is, amellyel dolgozni kellett. Az elkészülés után ugyanúgy, mint az első műnél mindenki elmondta, mit gondol róla, hogyan érez az alkotással kapcsolatban.

Az eredeti módszer, amelyet Antalfai kikísérletezett, benne maradt a foglalkozásban, viszont néhány részlettel kiegészült a terapeuta által. Az eredeti elképzelés a zenehallgatást és a relaxációt és azt követő alkotás és -megbeszélés folyamatát foglalja magába. A festményválasztás az a foglalkozást tartó terapeuta hozzáadása volt.

„A katarzis hatására az egyén fájdalma és öröme összekapcsolódik az emberiségével, ez az élmény az, amely kiemelheti az adott állapotból."[22] Ezen gondolatot írja Antalfai Márta a könyvében magyarázva, miért is tartja fontos jelenségnek az alkotás közben megtörténő katarzis jelenséget. A fájdalom, amely realizált vagy realizálatlan, az alkotási folyamat segít feldolgozni, és elfogadottá válni az által, hogy egy formában felszínre került és az én részévé válik. Vagyis ettől a ponttól lehetségesé válik a munka az adott fájdalommal és elkezdődhet az öngyógyítás és az önfejlesztést.

Összefoglalva, a művészetterápia hasonló célokkal rendelkezik, mint a közművelődés és csoportos szinten is alkalmazható, így kisebb-nagyobb közösségek számára is egyszerre elérhető. Ezenfelül a művészetterápia ugyanolyan hatással van az emberekre, mint bármely más terápia, ezáltal könnyebbé válik az ön- és személyiségfejlesztés azon területei, amelyek adott érzelmek, események feldolgozásával jár, vagy éppenséggel a saját szemükkel nincs rá látásunk, viszont mások tudnak segíteni.

[22] Antalfai, M. (2016) *Alkotás és kibontakozás, A Katarzisz Komplex Művészetterápia elmélete és gyakorlata*, Lélekben Otthon Alapítvány, 99.

3. Közművelődés és művészetterápia

j) Új szemléleti mód

A közművelődés alapját az emberek adják. Viszont a világ is változásokon megy keresztül és a benne élők is. Ezért a közművelődésnek is lépést kell tartani. Vajon milyen irányba fog elmozdulni az említett diszciplína?

A közművelődés még nem épült be az emberek mindennapjaiba.[23] Ebből adódóan a közművelődési színterek kihasználatlanok. Természetesen, közművelődési tereknek van egy bázis közönsége. Viszont vannak korcsoportok – fiatalok és aktív dolgozók -, akik számára kevesebb program is szerveződik, mivel a kisebb részvétellel számol az adott intézmény. Hogyan is lehetne ezen tényezőn változtatni?

Az egyik újabban megjelent célkitűzés a közművelődésben a harmadik hellyé válás.[24] Ezen kifejezés magában foglalja, hogy az emberek számára a munkahelyük és az otthonuk után a legfontosabb időeltöltő helyszín a közművelődési színterek válnának. Vagyis olyan hellyé kell válnia, ahova az emberek kellemesen érzik magukat társaságban vagy éppenséggel nélküle, viszont közösséget is tudnak formálni. Ehhez a változáshoz két tényező szükséges.

Az első, a közösségeknek a passzívabb rendezvényekre eljárásból ki kell lépniük és cselekvő közösség kell válniuk.[25] Ez azt hordozza magában, hogy a közösség el kezd gondolkodni, mire is lenne szüksége, milyen rendezvényekre járna el, mit szeretne csinálni. Vagyis az informális közösségformálódás irányába el kell mozdulnia az adott csoportoknak, hogy ezen jelenség megvalósulhasson.

---

[23] Ponyi, L. (2020) Társadalmiasítási folyamatok, közösségi részvétel és az önkéntesség jellemzői a közművelődésben – Közművelődési intézmények és közösségi színterek reprezentatív felmérése (2. rész). *Kulturális Szemle*, 16/2.
https://www.kulturalisszemle.hu/storage/app/media/pdf/Kulturalis-Szemle-2020-4-ponyi-laszlo-tarsadalmiasitasi-folyamatok-kozossegi-reszvetel-es-az-onkentesseg-jellemzoi-kozmuvelodesben-kozmuvelodesi-intezmenyek-es-kozossegi-szinterek-reprezentativ-felmerese-2-resz.pdf
letöltés ideje: 2022. 10. 29.

[24] Arapovics, M. & Beke, M. & Tóth, M. (szerk.) (2019) *Módszertani útmutató – Kulturális intézmények társadalmiasított működési módja*, 9-10. p.
https://docplayer.hu/148768610-A-kulturalis-intezmenyek-tarsadalmiasitott-mukodesi-modja-modszertani-utmutato-a-kozossegi-reszvetelen-alapulo-mukodteteshez.html
letöltés ideje: 2022. 11. 01.

[25] Arapovics, M. & Beke, M. & Tóth, M. (szerk.) (2019) *Módszertani útmutató – Kulturális intézmények társadalmiasított működési módja*, 9-10. p.
https://docplayer.hu/148768610-A-kulturalis-intezmenyek-tarsadalmiasitott-mukodesi-modja-modszertani-utmutato-a-kozossegi-reszvetelen-alapulo-mukodteteshez.html
letöltés ideje: 2022. 11. 01.

Azáltal, hogy a csoport tisztában van az igényeikkel, elengedhetetlen tényező a tagok önismerete: ők maguk mit szeretnének, milyen szükségletekkel bírnak, mivel tudják segíteni a közösség előmozdulását. Ezáltal képessé válnak a saját életük formálására.[26]

A közösség önismerete mellett a civil társadalom is megerősödik.[27] Mivel a kapcsolatok megerősödnek, így a közösségi ügyek iránti érzékenységi is nő, ezáltal megnő az esélye, hogy egy közös ügy érdekében kiállnak. Ezáltal a civil társadalom jelenléte is megerősödik.

Ez kihathat a közművelődésre is, mivel ha alakulnak csoportokra, akkor helyszín szükségessé válik, ahol össze tudnak gyűlni. Ezáltal a közművelődés szerepe megnő mint közösségi tér és harmadik hely.

A másik tényező, amely szükséges az említett változáshoz, az a látogató, látogató közösségek és a közművelődési intézményben dolgozók partneri viszonya.[28] Ez azt jelenti, hogy az érdeklődők a programok szervezésére kihatással lennének, mivel az adott személy/személyek értékes visszajelzést tudnának adni, amely a rendezvényt előre mozdíthatja.

Ezen két jelenség együtt, tökéletesen kiegészítenék egymást azáltal, hogy a közösség tisztában van a saját szükségleteikkel, a rendezvényekkel, amelyeken részt vennénk, így tudnak visszajelzést adni a közművelődési intézménynek. Ezen intézmény meghallgatja őket és a véleményüket tiszteletben tartva, olyanná formálja a programot, amely még jobban kielégíti az érdeklődök, közösségek igényeit. Innen már csak egy kis ugrás, amikor a szervezés már a közösség segítségével történik meg.

Ezenfelül a közművelődés a szerveződő közösségek részére helyszínt, eszközöket és a dolgozok szakértelmét szükséges biztosítania.[29] Ezáltal a lehetőséget megteremti, hogy a

---

[26] Kleisz, T. (2019) *Elméleti látószögek a jelenkori közösségek állapotáról és a közösségfejlesztés lehetséges céljairól*, Kulturális szemle
https://www.kulturalisszemle.hu/12-szam/nemzetkozi-kitekintes/kleisz-terez-elmeleti-latoszogek-a-jelenkori-kozossegek-allapotarol-es-a-kozossegfejlesztes-lehetseges-celjairol
letöltés ideje: 2022. 11. 04.

[27] Dr. Juhász, E. & Sotkóné Máté, K. & Ponyi, L. (2018) Társadalmi és kulturális tőke – válságok és folyamatok, *Cselekvő közösségek*, 2022/2, 21-22. p.
https://cselekvokozossegek.hu/wp-content/uploads/D_SZIN-22-2.pdf
letöltés ideje: 2022. 11. 02.

[28] Arapovics, M. & Beke, M. & Dóri, É. & Tóth, M. (szerk.) (2019*) Módszertani útmutató – Kulturális intézmények társadalmiasított működési módja*, 15. p.
https://docplayer.hu/148768610-A-kulturalis-intezmenyek-tarsadalmiasitott-mukodesi-modja-modszertani-utmutato-a-kozossegi-reszvetelen-alapulo-mukodteteshez.html
letöltés ideje: 2022. 11. 01.

[29] Beke, M. (2018) Társadalmiasítás, lehetőség vagy erősség?, *Cselekvő Közösségek*, 23/2., 32. p.
https://cselekvokozossegek.hu/wp-content/uploads/SZIN-K%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9gi-M%C5%B1vel%C5%91d%C3%A9s-magazin-23-2.pdf

közösségek önszerveződőek legyenek, amely az informális csoportok nagyobb számú megjelenéséhez vezethet. Emellett a kapcsolatot is erősíti a közönségek és a közművelődési intézmények között.

Ha a közösségből cselekvő közösség válik, nem csak a programokra gyakorol ez hatást, hanem az emberi kapcsolatokra. Azonkívül, hogy a közművelődési intézmények együtt dolgoznak az érdeklődőikkel, a látogatók közötti is kapcsolat is kialakul és megerősödik. Ezen tényező azért fontos, mivel ezen kapcsolatok a társadalmi tőkéhez tartoznak, amely az utóbbi időben egyre fontosabb szerepet tölt be.[30]

Ebből következik, hogy a közösségi nem csak abból tud gazdagodni, hogy a saját szükségleteikkel tisztában vannak, ezen szükségeket képesek kommunikáció útján és opcionálisan segítség útján is a közművelődési színtér részére tudomásul hozni. Ezenfelül még a szociális hálózatukra is kihatással van, amely az előbb említett tényezőkre is kihatással lehet.

Ebben az új közművelődési szemléletben, hogyan is tudna elhelyezkedni a művészetterápia? Közművelődés régebb óta figyelmet fordít arra, hogy valamilyen szintű alkotással kapcsolatos támogatást biztosítsanak.[31] Leggyakrabban ezen segítés programok szervezését, tehetséggondozás lehetőségét, amatőr klubok, tanfolyamok segítését, ezenfelül a kiállítások rendezését amatőr művészek körében foglalja magába.

Szóval az előbb említett új szemléletű közművelődésbe, hogyan is tudna beilleszkedni a művészetterápia? A jelenlegi közművelődés hogyan hasznosítja a művészetterápiát? A programkínálatban megjelenik-e művészetterápia? Ha igen, milyen jellegű foglalkozások? Ha nem, mi lehet az oka?

A jelenlegi közművelődés leggyakrabban nem művészetterápiás elemeket alkalmaz, hanem művészetpedagógiai szempontból közelíti meg a programjait, rendezvényeit.[32] Vagyis a

---

letöltés ideje: 2022. 11. 02.

[30] Ponyi, L. (2014) *Közművelődés és tőkeelméletek,* Kulturális Szemle
https://www.kulturalisszemle.hu/1-szam/nemzetkozi-kitekintes/ponyi-laszlo-kozmuvelodes-es-tokeelmeletek
letöltés ideje: 2022. 10. 29.

[31] Beke, M., Ditzendy, K. A. (szerk.) (2008) *Integrált közösségi terek és szolgáltató terek, Módszertani kézikönyv*, HROD, 29. p.
https://mek.oszk.hu/07900/07917/07917.pdf
letöltés ideje: 2022. 10. 29.

[32] Kiss, V. (2014) *A vizuális művészetpedagógia és művészetterápia összehasonlítása a tanári és terapeuta kompetenciák tükrében*, 15-16.
https://ppk.elte.hu/file/kiss_virag_tf_m.pdf
letöltés ideje: 2022. 08. 10.

legtöbb kreatív program, amely a közművelődés megrendez, leggyakrabban a célközönsége, célcsoportja a gyerekek. A felnőttek, szülők, kísérők szerepe kimerül abban, hogy ott vannak és segítséget nyújtanak, amikor elakadás történik a folyamat közben és ők maguk is képesek segíteni, ha nem, akkor a programot tartó személy segít.

Ennek ellenére, ahogyan Illés Anikó írja: „A művészetterápia elsősorban az önismeret, a feszültségoldás, a közösségformálás területein célszerű alkalmazni."[33] Vagyis ezen állítást bizonyítja, hogy a művészetterápia minden olyan területen használható, ahol az emberek formálta csoportok, közösségek előtérbe kerülnek. Szóval az élet rengeteg területe alá tartozik. Például: közművelődés, oktatási- és munka világa. Ezért érdemes a közművelődésnek foglalkoznia a művészetterápia lehetőségeivel. Ezenfelül az emberek a magánéletük során is hasznosnak tapasztalhatják a terápiának a hatásainak jelenlétét az életükben.

Ezenfelül a közművelődésnek és a művészetterápiának – ahogyan az elmúlt fejezetekben tárgyalásra került – vannak közös célkitűzéseik.

k) Vizsgálat

A vizsgálat gyakorlati részét, amely az elméleti megközelítést szeretné más fénybe helyezni, mint amilyen kontextusban eddig vizsgálatra került, kvalitatív interjúk segítségével valósul meg.

Az elképzelés az interjúkkal kapcsolatban a mindkét oldal meghallgatására épül, amely azt jelenti, hogy a közművelődés a művészetterápiáról, a művészetterápia pedig a közművelődésről mondanak el gondolatok. Mindkét oldal szempontjából a lehető leghasonlóbb kérdések megvalósulása volt a cél a megközelíthető pontosság szempontjából.

Az egyik közintézmény, amellyel kapcsolatba léptem, a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár volt. A választásom azért is esett rájuk, mivel vannak tagkönyvtárak, amelyek tartanak biblioterápia foglalkozásokat.

Kuczkó Andrea, a könyvtár vezetője mesélt a biblioterápia foglalkozásokról, amelyek megrendezésre kerülnek az által igazgatott tagkönyvtárban. Az egyik fontos tényező, amelyet Andrea kiemelt, hogy a mostani kialakult helyzetben – Covid-járvány, posztcovid-helyzet, energiaválság – az emberek elakadtak és szeretnének változtatni rajta, beszélni róla. Ebből a

[33] Illés, A. *Művészetterápia a közoktatásban: elméleti lehetőségek és etikai megfontolások*, 237/5. https://folyoiratok.oh.gov.hu/sites/default/files/article_attachments/upsz_200905_beliv_vagott_27.pdf letöltés ideje: 2022. 08. 10.

szempontból segítséget nyújt a könyvtár, mivel helyet biztos a biblioterápia foglalkozásnak, amelyet egy terapeuta tart havonta egyszer.

Németh Márta, művészetterapeuta az interjú során említette, hogy a közművelődési színterek azért alkalmasak művészetterápia befogadására, mivel az emberek már ismerik az adott helyszínt, így nem volt ki olyan mértékű szorongást, mint egy pszichoterápiás rendelő.

Ezenfelül Márta említett, hogy a terápiás hatásnak hosszabb időre van szüksége, hogy kiteljesedjen, így ha valaki szeretne a művészetterápia eszközeivel élni, nem elég néha-néha eljárnia a foglalkozásokra, hanem rendszeresen meg kell jelennie hónapokig.

Kuczkó Andrea a saját biblioterápia programsorozatukkal kapcsolatban elmesélte, hogy van egy magja a foglalkozásoknak, akik mindig jelen vannak és vannak tagok, akik eljárnak és utána nem feltétlenül folytatják a részvételt.

Természetesen, azon jelenség, hogy emberek abbahagyják a terápiára járást, megtörténik más keretek között is. Viszont a tényező, amelyre a közművelődésnek figyelmet kell fordítania, hogy a tanításról átkerüljön a hangsúly az önismeretre a foglalkozások során, ezáltal a terápiás hatás képessé válik kibontakozni. Ehhez olyan emberekre van szükség, akik minimum egy önismereti csoport vezetői képzéssel rendelkeznek, máskülönben a foglalkozás hatása kevésbé lesz hatékony, emellett árthat is a résztvevők számára az önismereti út során, ha nem megfelelő a csoportvezetése.

Amely tényező fontos a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár keretei között megrendezésre kerülő biblioterápiával kapcsolatban, hogy a programokon megjelenik egy mag, amely vissza-vissza jár, vagyis a rendezvénynek közösségformáló hatása is van. Ahogyan ez már a korábbi fejezetekben is megjelent, ez az egyik célkitűzése közművelődésnek az emberek segítése, hogy új kapcsolatok hozzanak létre és tartsanak fent, emellett a közösséghez való tartozás érzésének megadása is kiemelkedő tényező.

Németh Márta arra a kérdésre, hogy mindenki számára elérhető-e a művészetterápia, azt a választ adta: igen, elméletileg igen, viszont nem eléggé ismert terápiás megoldás, ezenfelül nem található meg rengeteg helyen, így nem is férhet hozzá mindenki.

Ezzel szemben Kuczkó Andrea azt mondta, hogy a náluk megtalálható terápiás foglalkozás olyan szinten népszerűvé vált, hogy be kellett vezetnie egy felső határt, amely felett nem fogadnak jelentkezőket, mivel nem lehetséges annyi emberrel hatékonyan és célszerűen együtt dolgozni egy alkalom során.

Vagyis ez azt jelenti, hogy Budapest keretein belül, ha a művészetterápiát elhelyezzük egy közművelődési intézményben, valószínűleg lesz rá érdeklődő, akik ki fogják használni a program nyújtotta lehetőségeket. Valószínűleg az adott intézmény elhelyezkedése is nagyban fogja befolyásolni, mennyi idő alatt jönnek az érdeklődők és a rendezvény sikerességét. A Körúti Szabó Ervin tagkönyvtára a belvárosban található, ahol az intézményt magát is rengeteg hallgató és aktív dolgozó használja, kiegészülve a szépkorúakkal együtt.

Németh Márta kiemelte, hogy sajnálatos módon, mégsem tudja mindenki kihasználni a művészetterápiás foglalkozásokat, mivel a leszakadó csoportok tagjai nem feltétlenül engedhetik meg maguknak ezen alkalmakat. Szóval számukra nem elérhető ezen mentál higiénés megoldás.

Ezzel szemben a Fővárosi Szabó Ervin könyvtárban a biblioterápia foglalkozása ingyenes. Emellett megfigyelhető az a jelenség, hogy akadnak olyan emberek, akik eljárnak a programokra, rendezvényekre, viszont nem iratkoztak be a könyvtárba, vagyis nem tagjai az ottani olvasóközönségnek. Ebből levonható a következtetés, hogy maguk a programok bevonzzák az érdeklődési körnek megfelelő embereket annak ellenére, hogy a könyvtár más funkcióval nem él az adott illető.

Másik közművelődési intézmény, amellyel interjú készült a Csili Művelődési Központ. A pesterzsébeti intézményről érdemes tudni, hogy rengeteg különböző alkotással kapcsolatos programmal, tanfolyammal rendelkezik és fél évre szól a programfüzetük, így lehetőség nyílik arra, hogy hat havonta új tanfolyamok, programok kerülnek megrendezésre.

Ternyilla Kornélia, közművelődési csoportvezető mesélt az általuk szervezésre kerülő különböző alkotási tanfolyamokról, rendezvényekről, amelyek hosszabb múltra tekintenek vissza – például üvegfestés, festés – vagy éppenséggel újabb tanfolyamok. A sokrétű alkotói programok ellenére az intézményben nem található meg művészetterápiás foglalkozás.

Vargáné Dánics Izabella, művészetterapeuta véleménye szerint a közművelődés fontos alappillére a kultúrának. Vagyis a társadalomban kitöltötte szerepe hangsúlyos az által, hogy milyen értékeket tár a közönség, érdeklődök elé programok, rendezvények, tanfolyamok formájában.

A közművelődési csoportvezető, Ternyilla Kornélia kiemelte a saját programjaiknál, hogy az alkotással kapcsolatos tevékenységekre van igény a Csili Művelődési Központban. Vagyis ez magában hordozza annak a lehetőségét is, hogy a művészetterápia iránt is lennének

érdeklődők. Ezt az is erősíti, hogy régebben voltak olyan programok, amelyeket terapeuták tartották, viszont ezen rendezvények nem rendszerességgel kerültek megrendezésre.

Vargáné Dánics Izabella kifejtette véleményét, hogy bármely közművelődési intézményben megvalósítható a művészetterápia, – legkönnyebben a közösségi terekben - ha keretek kerülnek megszabásra a létrehozáskor és a működtetésre. Ezen keretek szinte azonosak Németh Márta által leírt meghatározásokhoz.

Amely tanfolyamok a Csili Művelődési Központban megrendezésre kerülnek, egy szinten segíthetnek az emberek lelkivilágán. Nem terapeuta tartja a foglalkozásokat, hanem pedagógusok, vagy művészek. Ebből az következik, hogy az alkotások csoportos megbeszélései sem feltétlenül vannak jelen, mint ahogyan egy művészetterapeutával tartott foglalkozáson lenne lehetőség rá. Viszont az alkotással együtt járó pozitív hatások megmutatkozhatnak ennek ellenére is. Vagyis a stressz levezetése, a mindennapi problémáktól való elszakadása és a kreativitás felszabadítása, kiélése.

Ezenfelül Ternyilla Kornélia hangsúlyozta, hogyha valaki megfelelő végzettséggel bír a terápia megtartásához és ambíciókkal rendelkezik, hogy közművelődési intézményben helyezkedjen el és tartson foglalkozásokat, akkor a pesterzsébeti művelődési központ részéről a nyitottság meg van ezen tanfolyam biztosítására.

Vargáné Dánics Izabella kiemelte, hogy már önmagában egy élmény és annak megosztás képes kiváltani a terápiás hatást. Mivel nem moderált beszélgetés alakul ki, amelyben az egyik fél képes segíteni a folyamatot, nem várható el ugyanazon eredmény, viszont a pozitív hatásai így is önismereti szinten jelentkeznek. A megfelelő vezető hiányának ellenére az élmény megbeszélése segíti a mások véleményének elfogadását és a magunk megismerését a gondolataink és érzéseink kimondása által. Ezen jelenség már magában terápiás hatásnak bizonyul az emberek számára.

Ebből adódóan a Csili Művelődési Központ által szervezésre kerülő programok, tanfolyamok az alkotással és önismerettel kapcsolatos pozitív hatásokat elősegítik, szóval innen már csak egy kis lépés a művészetterápia bevezetése, ha a rendezvény eléggé érdeklődéssel bír és képes meggyökeresedni az adott helyszínen.

Ternyilla Kornélia az interjú során említette, hogy régebben adódott olyan alkalom az intézményben, amikor olyan táborra, vagy foglalkozásra került sor, amelyet terapeuta szervezett. Viszont ezen alkalmak nem rendszeres időközönként kerültek megrendezésre.

Vargáné Dánics Izabella véleménye szerint a művészetterápia a közművelődésbe integrálva a társadalom mentál higiéniáját tudja segíteni azáltal, hogy a közművelődési színterek mindenki számára megközelíthetőek és a rendezvények mindenki számára lehetséges a részvétel.

Annak ellenére a Csili Művelődési Központ bázisát a családosok és időskorúak teszik ki és kisebb számban vannak jelen a fiatalkorúak és aktív dolgozók. Ebből az is következik, hogy néhány korosztály nem vesz részt annyira aktív a közművelődési színtereken, mint más kohorszok teszik. Az aktív dolgozókat a mozgással kapcsolatos programokkal egy idő után sikerül bevonzani a közművelődési színterekbe - akár újra, akár mint új résztvevő.

Vargáné Dánics Izabella véleménye szerint bárki bekapcsolódhat a művészetterápia foglalkozásokba ugyanúgy, mint a közművelődési programokba, rendezvényekre. Amely tényező ezt befolyásolhatja az információhiány az érdeklődők részéről. A művészetterapeuta gondolatmenete szerint az internet megoldja ezen problémát, így az embereknek lehetőségük nyílik az új tevékenységek felé nyitásra.

Az utolsó közművelődési intézmény, amellyel interjú készült, az Újpesti Kulturális Központ. Ezen intézmény tölti be a központi szerepkört a kerületben, így több tagintézmény is tartozik hozzájuk.

Tóth Zsolt, művelődésszervező elmondta, hogy jelenleg az ő intézményükben nem található meg művészetterápiával kapcsolatos program, emellett alkotással kapcsolatos foglalkozás is alkalmanként. November elején a Kőrös Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ egyik kollégájának segítségével megrendezésre kerül egy élményfestés foglalkozás. A kitűzött cél, hogy felmérjék az újpesti bázis közönségének igényét az alkotással kapcsolatos rendezvényekkel kapcsolatban.

Gáspár Klára, művészetterápiás konzultáns véleménye szerint az egyik probléma, amellyel a művészetterápiás küzd, az a köztudat hiánya. Vagyis ebből adódóan sokkal kevesebb ember látogat el ehhez kapcsolódó foglalkozásokra, mint amennyien tudnánk, mivel nincsen megfelelő információ az érdeklődők felé.

A köztudat hiányát valamilyen szinten segíteni lehet a közművelődési színterekben. Ennek az a feltétele, hogy az ottani közönségben legyen érdeklődési a program iránt. Már léteznek olyan közművelődési színterek, ahol megtalálhatóak alkotással kapcsolatos foglalkozások, viszont nem feltétlenül elterjedtek.

Tóth Zsolt mesélt a jelenlegi alkotással kapcsolatos programjaikról, amelyek leginkább a gyerekek számára létrehozott pályázatok. A kiírások célja, hogy két alkotással kapcsolatos területet közelebb hozzanak a gyermekekhez. Például, az idén szervezésre került a versek illusztrálása egy rajzpályázat által a költészet napjának alkalmából.

Gáspár Klára állítása szerint, mostanában pozitív változást tapasztalt az embereken a művészetterápiával kapcsolatban. Véleménye szerint a művészetterápia hatásainak bizonyítása elősegítette, hogy szélesebb körben elfogadott legyen ezen terápiás módszer, ezáltal szélesebb körökben vált ismerté. Viszont van egy tényező, amely visszatarthatja az embereket: a gondolat, hogy „nem tudok valamit megcsinálni". Például valaki nem szívesen megy el egy festéssel kapcsolatos foglalkozásra, mivel ő maga nem tud festeni.

Tóth Zsolt az interjú során említette, hogy még mindig érdeklődés- és igényhiányt tapasztalnak az alkotással kapcsolatos programok iránt. Viszont a novemberi foglalkozás által tisztább képet tudnak kapni az említett helyzetről. Ezen okból kifolyólag sem csatlakozott az Újpesti Kulturális Központ az EMMI által meghirdetett népművészettel kapcsolatos szakkör szervezéséhez.

Gáspár Klára említette, hogy Magyarországon Angliához képest – a művészetterapeuta konzulens a szigetországban folytatta tanulmányait – kevésebb helyen található meg művészetterápia a szociális hálózatban. Véleménye szerint a szociális hálózat és a közművelődés ki tudná használni ezen terápiás formának a lehetőségeit, viszont jelenleg úgy érzi, nincsenek megfelelő pozíciók ezen feladat ellátására.

Ezt a jelenséget is alátámasztja, amely történést Tóth Zsolt elmesélt az interjú során. Az Újpesti Kulturális Központban lehetőség nyílt volna művészetterápiás foglalkozás tartására, mivel egy terapeuta felkereste az intézményt és érdeklődött a foglalkozás tartásáról. Amely tény kiemelendő, hogy a művészetterapeuta a helyszínt bérelte volna, így ezen kezdeményezés informális, nem a közművelődés által létrehozott formális foglalkozást jelentette volna.

Vagyis ez azt jelenti, hogy informálisan a társadalomban jelen van a művészetterápia és elszórva jelenik meg intézményesített szinten is. Erre tökéletes példa a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár biblioterápia foglalkozásai. Viszont a legtöbb közművelődési intézmény alkotással kapcsolatos tanfolyamokat tart, vagy éppenséggel nem is rendelkeznek rendszeres alkotással kapcsolatos rendezvényekkel, amelyek a terápia pozitív hatásait valamilyen szinten ki tudnák váltani az érdeklődőkből.

Gáspár Klára említette, hogy a közművelődési intézmények elindulhatnak egy útvonalon és mivel az a tanfolyam, rendezvény bevált, nem változtatnak rajta szinte az utolsó pillanatig. Ez által megjelenhet az a tényező, hogy ezen intézmények egysíkúvá válnak és nincsenek alternatív lehetőségek a kibontakozásra és felfedezésre.

Szerencsére, Tóth Zsolt által elmesélt élményfestés foglalkozás érdeklődés felmérése ennek ellent mond. Viszont az elmondható, hogy underground stílusok nem igazán szoktak bekerülni a legtöbb közművelődési intézmény falai közé.

Gáspár Klára egyetértett az előtte megkérdezett művészetterapeutákkal, hogy a közösségi terekben könnyen adaptálhatóak lennének a művészetterápiás foglalkozások. Mivel lehetséges egy barátságos, elkülönített teret létrehozni, amely a biztonságérzetet megadja és oldja a feszültséget.

Tóth Zsolt véleménye szerint nem feltétlenül kell kifejezetten terápiának lennie a foglalkozásnak ahhoz, hogy a lelkiállapot felszabaduljon, hanem egy élmény is elégnek bizonyulhat ehhez.

l) Tapasztalatok

Az interjúk tapasztalatai alapján levonható pár következtetés, amelyek fókuszában azon tényezők állnak, hogy miben értettek egyet, vagy miben különbözőt a nézőpontjuk a megkérdezetetteknek.

Mindegyik megkérdezett művészetterapeuta könnyen adaptálhatónak tartja a művészetterápiához ahhoz, hogy a közművelődésbe tudjon integrálódni. A közművelődési színtereket olyan helyszínnek tartják, ahova az emberek nem félnek betérni, így megnő a lehetőség arra, hogy el mernek jönni egy terápiás foglalkozásra, mivel nem egy sterilebb, ismeretlenebb környezetben tartott tevékenységről van szó ebben az esetben.

A közművelődési színterek három lehetséges módon foglalkoznak a művészetterápiával és a hozzákapcsolódó hatásokkal.

Az első lehetőség az, amikor az intézményben megtalálható valamilyen formában a művészetterápia. Ebben a kategóriában található meg a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár, ahol biblioterápia foglalkozást tartanak rendszerességgel.

A második eshetőség, amely előfordulhat, a Csili Művelődési Központban is felfedezhető élményekkel és alkotással kapcsolatos tanfolyamok, programok. Ezen rendezvények az alkotási folyamat miatt pozitív hatással bírnak a résztvevőkön.

A harmadik lehetőség, amely az Újpesti Kulturális Központban is felfedezhető. Olyan intézmények, ahol kevesebb alkotással kapcsolatos program található meg. Nem érzékelnek akkora igényt ezen terület irányába, így nem is szerveződnek ezzel kapcsolatban programok rendszerességgel.

Sem a közművelődésben dolgozók, sem a művészetterapeuták oldaláról nem találhatóak meg kizáró indokok, amelyek miatt úgy vélnék, a művészetterápia nem lenne alkalmas arra, hogy a közművelődésbe integrálódjon. Bizonyos kikötések szükségesek egy művészetterápiás foglalkozáshoz, amelyeket szükséges betartani ahhoz, hogy megvalósulhasson a tevékenység.

A művészetterápiának segítség lenne, hogyha a közművelődési színterein meg tudna jeleni, mivel megfigyelhető egy fellendülés az érdeklődök számának tekintetében, viszont még így is kevésbé ismert terápiás módszer. Viszont elméleti síkon mindenki számára elérhető lenne a művészetterápiás foglalkozás.

Amely tényezővel a közművelődés és művészetterápia is küzd, az az érdeklődök bevonzása és a leszakadó csoportok elérése. Az érdeklődésnek a hiánya lehetséges, hogy az információ hiányhoz köthető. Vagyis különböző módszerek használatával el kellene érni, hogy a közművelődés és a művészetterápia szélesebb körben ismert és beszélt témák legyenek. A leszakadó csoportoknál esetleges ok lehet a létszükségek megteremtése, amely fényében a kultúra elhanyagolódik, lejjebb kerül a prioritási sorban.

Amely fontos tényezőre a közművelődésnek érdemes nagyobb hangsúlyt fektetnie, figyelembe véve az új szemléleti módot, amelyet lassú formálódás során ezen irányba halad, az a közönséggel való együttműködés.

Ezáltal a közösség és csoporttagok önismerete megerősödik, az igényeiket ki tudják fejezni a közművelődési színtér felé, a köztük lévő kapcsolatok társadalmi tőkévé válik és a civil társadalom is fejlődik, amely magában hordozza az informális tanulás és csoportok alakulását.

Ezen képbe beleillik a művészetterápia olyan formában, hogy az önismeretet erősíti és a közösségformálásra is hatással van. Ezenfelül a közművelődés keretei alkalmasak arra, hogy ezen terápiás forma képes legyen megjelenni benne. A művészetterapeuták, akikkel interjú készült, alátámasztották azon lehetőséget, hogy a művészetterápia feltételek betartásával

képes lenne az integrálódásra. Szóval a terápia által az érdeklődők képes lennének a saját igényeiket, szükségleteiket megfogalmazni, amely a közművelődést is nagyban segíteni tudná.

Összefoglalás

A közművelődés legfontosabb célkitűzései az emberek személyiségfejlesztésére és szabad idő formálására vonatkozik, kiegészítve tanítási szándékkal, amely a műveltséget és az iskolai kereteken kívüli tanulást segíti.

A közművelődésben egyre nagyobb hangsúly helyeződik az élethosszig tartó tanulásra és a minél több társadalmi csoportok elérése. Ez megmutatkozik a programkínálatban, amely figyelmet fordít arra, hogy új érdeklődők is részt tudjanak venni a rendezvényen, emellett tudásátadás is történik valamilyen formában a foglalkozásokon.

Míg a művészetterápia legmeghatározóbb jellemvonásai az emberek segítése mind krízis- és problémamegoldás szempontjaiból, mind személyiségfejlesztési és belső feszültség levezetésének szempontjaiból. Ezenfelül az önismeretet is fejleszti.

Magyarországon két elterjedt művészetterápiás foglalkozás valósul meg: Boldizsár Ildikó által létrehozott meseterápia és Antalfai Márta által kidolgozott katarzis művészetterápia. A meseterápia a mesékben felfedezhető motívumok segítségével gyógyít, míg a katarzis módszer az alkotással során átélt élményekre, érzésekre épít és segít ezen módon.

Az interjúk során fény derült arra, hogy a közművelődés és művészetterápia képes lenne integrálódni, mivel vannak azonos célkitűzéseik. Ezenfelül a közművelődés helyszínt tudna biztosítani a művészetterápiának, amely segítséget tud nyújtani az érdeklődőknek a tudatosság színterén is, amely ahhoz is kötődik, hogy a közérzet javul a foglalkozások során. Emellett semelyik oldal részéről sincs hatalmas ellenvetés, hogy miért ne integrálódjon a két diszciplína, inkább a figyelmet arra hívtál fel, hogy egy keretrendszer szükséges ahhoz, hogy a közös munka megvalósulhasson.

Ahogyan a szakmai beszélgetések is mutatták, már vannak közművelődési színterek, ahol bizonyos művészettel kapcsolatos programok megjelennek. Erre tökéletes példa a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Teréz Körúti tagkönyvtára, amely biblioterápia foglalkozásokat tart, míg a Csili Művelődési Központban élmény és alkotással kapcsolatos tanfolyamok találhatóak meg. Ennek ellenére figyelembe kell venni, hogy léteznek olyan intézmények is, amelyek nem hoznak létre se művészettel és művészetterápiás foglalkozásokkal kapcsolatos programokat.

Az adott közművelődési helyszíntől függően, amely leginkább ahhoz kapcsolódik, hogy milyen profilja van az adott intézménynek, változó típusú művészetterápiás foglalkozások tudnának integrálódni. Erre példa a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár, ahol könyvekkel kapcsolatos terápia zajlik, ezzel ellenben a Csili Művelődési Központ alkotással kapcsolatos foglalkozásokat tart.

m) Dilemmák

Nehézségek, amelyekkel a közművelődés és a művészetterápia is küzd, az érdeklődők bevonzása, részvételre buzdítása és a leszakadó rétegekkel való foglalkozás.

Az első tényező megnyilvánul abban, hogy a művészetterápiás módszer nem ismert eléggé és a közművelődés nem képezi a mindennapi élet velejáróját. Vagyis ez azt jelenti, hogy a művészetterápia ismertebbé válna a közművelődési színterek miatt és több potenciális érdeklődőhöz tudna eljutni. Míg a közművelődésnek kisebb-nagyobb fokú szemléletváltoztatáson kéne átesnie, amely megoldhatja az említett problémát.

A második jelenség akkor válik feltűnővé, amikor a leszakadó csoportok nem jelenek meg általában se a közművelődés, se a művészetterápia területein annak ellenére, hogy mindkettő terület segítséget tudna nyújtani számukra és akár a kitörési lehetőséget is jelenthetné a helyzetükből. Ezenfelül ez a jelenség magában hordozza azt is, hogy a mentális egészség nem lesz minden társadalmi csoport számára elérhető.

Ezenkívül a közművelődés nincs jelen a mindennapokban, így a kihasználtsága sem olyan mértékű, mint amilyen lehetne. Ez azt is hordozza magában, hogy a programok tervezése leginkább a bázis közönségre korlátozódik, amely néha kiegészül új rendezvényekkel, amelyek magukban hordozzák az új érdeklődők bevonzásának nagyobb lehetőségét.

Amely tényező befolyásoló hatással bír a közművelődési színterekre és a programkínálatukra, az az érdeklődés. Ha nincs elég résztvevő egy rendezvényen, akkor kétséges lesz, hogy a program folytatásra kerül-e. Ezért is alakulhatott ki, hogy a közművelődési intézmények tanfolyamai nem egységesek, mivel az adott helyszínt látogató közösségek igényeihez igazítják azokat.

A jelenlegi közművelődés nem feltétlenül tart fent pozíciót művészetterapeutáknak, mivel az érdeklődés nem tapasztalható, vagy éppenséggel alkotással kapcsolatos tanfolyam van létrehozva, amelyet nem feltétlenül tart terapeuta, viszont a terápiás módszernek a pozitív

hatásai bizonyos mértékben jelentkeznek. Természetesen, vannak olyan intézmények is, ahol tényleges terápiás foglalkozások zajlanak.

A jelenlegi közművelődésben a leggyakrabban fellelhető szervezési módszere a művelődés-, közösségszervezők által kitalált és létrehozott a programok, tanfolyamok, amelyekre az emberek eljönnek. Ezután annak fényében, hogy mennyi érdeklődő vett részt a rendezvényen és mekkora további érdeklődésre számíthatnak, a szervezők eldöntik, hogy szeretnék-e folytatni a programot. Szóval a jelenlegi rendszer azon alapszik, hogy az adott programokon, tanfolyamon hány ember vett részt. Viszont az új szemléletváltás ezen módszert megvariálná.

n) Jövő kép, kutatási területek

Az új szemlélet, amelynek az alapját képezi, hogy a látogatók és a szervezők partneri viszonyba lépnek és ezen módon hoznak létre rendezvényeket, amelyek megfelelnek a közösségek igényeinek. Vagyis a hangsúly áthelyeződik a közös szervezésre és az érdeklődők mélyebb bevonásába a közművelődési színterekbe.

Ez magában hordozza a csoportok fejlődését, amely az önismeret és az összetartás területein fejti ki a legnagyobb hatását. Ezenfelül a tagoknak a csoporton kívüli életében is megjelenik ennek a jelenségnek hatása azon módon, hogy tisztábban észlelik a saját szükségleteiket és a kommunikációs képességek is kialakulnak, amelyek ezen folyamatot pozitívan támogatják. Ezenkívül a közművelődésnek megnő az esélye, hogy harmadik hellyé váljon.

A jelenlegi közművelődés profilja a szocialista időszakban megszokott, előre kiszabott rendszerből visszamaradt keretekben mozog. Az előbb említett szemléletváltás ezekből a keretekből való kilendülést jelentené, amely más pozitív hatással is járna a társadalomra nézve – például a civil társadalom erősödése. Ezenfelül a Nyugat-Európában megtalálható programok könnyebben adaptálhatóvá válnának a hazai közművelődési színterekben.

További kutatási területek lehetnek az emberek véleménye a közművelődésről. Ezen a területen két témakört is lehetséges kutatni.

Az egyik téma az új szemléletváltáshoz kapcsolódhatna, amely magába foglalja a véleményeket a jelenlegi és a jövőképben megjelenő közművelődésről és az emberek attitűdjeit ezen szervezési módszerekkel kapcsolatban.

A másik vizsgálati téma lehetne azon oknak a vizsgálata, miért nem tudott a jelenlegi közművelődés beépülni a mindennapi életbe. Ha ezen indokra fény derülne,

megszüntethetővé válna és azáltal a közművelődés esélye megnőnek, hogy harmadik hellyé váljon.

Az előbb említett témakörökön kívül lehetséges kutatási terület a művészetterápia és az emberek kapcsolata. Ezen témakör által lehetőség nyílik arra, hogy az emberek attitűdje ismertté váljon. Ezáltal lehetőség nyílik arra, hogy tisztább képet lehessen alkotni arról, hogy a közművelődés integrált művészetterápiás foglalkozásokon szívesen részt vennének-e az emberek. Ezenkívül az emberek általános attitűdjét a művészetterápiához fűződően is lehetséges felmérni ugyanezen vizsgálat során.

Felhasznált irodalom

Könyvek:

Antalfai, M. (2016) *Alkotás és kibontakozás, A Katarzisz Komplex Művészetterápia elmélete és gyakorlata*, Lélekben Otthon Közhasznú Alapítvány, 99. p.

Bagdy, E. (szerk.) (1999) *Mentálhigiéné elmélet, gyakorlat, képzés, kutatás*, Animula, 15. p.

Bagdy, E. & Mirnics, Zs. & Nyitrai, E. (szerk.) (2011) *Transzperszonális pszichológia és pszichoterápia,* Kulcslyuk Kiadó, 257. p.

Boldizsár, I. (2010) *Meseterápia, Mesék a gyógyításban és a mindennapokban*, Magvető, 17-18. p.

Csíkszentmihályi, M. (2009) *Az öröm művészete, Flow a mindennapokban*, Nyitott Könyvműhely, 32-49. p.

Durkó, M. (1999) *Andragógia, A felnőttnevelés és közművelődés új útjai*, Magyar Művelődési Intézet, 9-10. p.

Durkó, M. (1999) *Andragógia, A felnőttnevelés és közművelődés új útjai*, Magyar Művelődési Intézet, 71. p.

Durkó, M. (1999) *Andragógia, A felnőttnevelés és közművelődés új útjai*, Magyar Művelődési Intézet, 92-93. p.

Gyuris, P. & Meskó, N. (szerk.) (2016) *Evolúciós pszichológia mesterfokon*, Pro Pannonia Kiadó Alapítvány, 326-331. p.

Halász, L. (szerk.) (1983) *Művészetpszichológia*, Gondolat Könyvkiadó, 234-235. p.

Halász, L. (szerk.) (1983) *Művészetpszichológia*, Gondolat Könyvkiadó, 247. p.

Harangi, L. & Pordányi, S. (szerk.) (2000) *Felnőttképzés a közművelődésben*, MMI, 63-65. p.

Harday, S. I. (2004) *Az elfogadás művészete*, Akadémia Kiadó, Budapest, 72. p.

Jeney, É. (2012) *Nyitott könyv*, Irodalom, terápia, elmélet, Balassi Kiadó, 43. p.

Maróti, A. (2015) *A tanuló felnőtt*, Eötvös Loránd Tudományegyetem Az élethosszig Tartó Művelődésért Alapítvány, 20. p.

Mócz, D. (2013) *Az andragógia elmélete, története, társadalmi funkciói, gyakorlata*, Eötvös József Könyvkiadó, 29. p.

Óhidy, A. (2021) *Élethosszig tanulni*, Gondolat Kiadó, 141-143. p.

Óhidy, A. (2021) *Élethosszig tanulni*, Gondolat Kiadó, 150-151. p.

Rogers, C. R. (2008) *Találkozások a személyközpontú csoport*, Edge 2000 Kiadó – Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet, 162-163. p.

Schultz, A. (1922) *Bevezetés a művészetbe*, Pantheon Irodalmi Intézet, 12. p.

Folyóiratok:

Beke, M. (2018) Társadalmiasítás, lehetőség vagy erősség?. *Cselekvő Közösségek*, 23/2. 32. p. https://cselekvokozossegek.hu/wp-content/uploads/SZIN-K%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9gi-M%C5%B1vel%C5%91d%C3%A9s-magazin-23-2.pdf

Dr. Juhász, E. & Sotkóné Máté, K. & Ponyi, L. (2019) Társadalmi és kulturális tőke – válságok és folyamatok. *Cselekvő közösségek*, 2022/2, 21-22. p. https://cselekvokozossegek.hu/wp-content/uploads/D_SZIN-22-2.pdf

Ponyi, L. (2014) *Közművelődés és tőkeelméletek*, Kulturális Szemle https://www.kulturalisszemle.hu/1-szam/nemzetkozi-kitekintes/ponyi-laszlo-kozmuvelodes-es-tokeelmeletek

Ponyi, L. (2020) Társadalmiasítás folyamatok, közösségi részvétel és az önkéntesség jellemzői a közművelődésben – Közművelődési intézmények és közösségi színterek reprezentatív felmérése (2. rész). *Kulturális Szemle*, 16/4. https://www.kulturalisszemle.hu/storage/app/media/pdf/Kulturalis-Szemle-2020-4-ponyi-laszlo-tarsadalmiasitasi-folyamatok-kozossegi-reszvetel-es-az-onkentesseg-jellemzoi-kozmuvelodesben-kozmuvelodesi-intezmenyek-es-kozossegi-szinterek-reprezentativ-felmerese-2-resz.pdf

Internetes források:

Arapovics, M. & Beke, M. & Dóri, É. & Tóth, M. (szerk.) (2019) *Módszertani útmutató – Kulturális intézmények társadalmiasított működési módja*, 9-10. p. https://docplayer.hu/148768610-A-kulturalis-intezmenyek-tarsadalmiasitott-mukodesi-modja-modszertani-utmutato-a-kozossegi-reszvetelen-alapulo-mukodteteshez.html

Arapovics, M. & Beke, M. & Dóri, É. & Tóth, M. (szerk.) (2019) *Módszertani útmutató – Kulturális intézmények társadalmiasított működési módja*, 15. p. https://docplayer.hu/148768610-A-kulturalis-intezmenyek-tarsadalmiasitott-mukodesi-modja-modszertani-utmutato-a-kozossegi-reszvetelen-alapulo-mukodteteshez.html

Beke, M. & Ditzendy, K. A. (szerk.) (2008) *Integrált közösségi és szolgáltatási terek, Módszertani kézikönyv*, HROD, 29. p. https://mek.oszk.hu/07900/07917/07917.pdf

Illés, A. *Művészetterápia a közoktatásban: elméleti lehetőségek és etikai megfontolások*, 237/5. p. https://folyoiratok.oh.gov.hu/sites/default/files/article_attachments/upsz_200905_beliv_vagott_27.pdf

Kiss, V. (2014) *A vizuális művészetpedagógia és művészetterápia összehasonlítása a tanári és terapeuta kompetenciák tükrében*, 15-16. p. https://ppk.elte.hu/file/kiss_virag_tf_m.pdf

Kleisz, T. (2019) *Elméleti látószögek a jelenkori közösségek állapotáról és a közösségfejlesztés lehetséges céljairól*, 2019/2. https://www.kulturalisszemle.hu/12-szam/nemzetkozi-kitekintes/kleisz-terez-elmeleti-latoszogek-a-jelenkori-kozossegek-allapotarol-es-a-kozossegfejlesztes-lehetseges-celjairol