



A művészetet formáló erő: betegség

Aszalós Bettina

Debrecen

2023

Tartalomjegyzék

Bevezető.....	2
Célkitűzés.....	3
Anyagok és módszerek	4
Mire érdemes odafigyelnünk?.....	4
Eredmények	7
Depresszió, szorongás komplex tünetegyüttese	7
Edvard Munch.....	7
Megbeszélés	19
Konklúzió.....	20
A szorongásról általában.....	22
A szorongásról élettanilag.....	23
Amikor a szorongás már kóros: a szorongásos zavarok	23
Művészeti oktatással való kapcsolata.....	24
Mit kezdhet a pedagógus a szorongás különböző formáival?	24
A szorongás jelei az iskolában	25
Módszerek.....	26
Hogyan kezeljük?.....	28
Esettanulmány	29
Vizsgálat menete	31
Eredmény	32
Elemzés	35
Irodalomjegyzék, Hivatkozásjegyzék	37

Bevezető

“Szép az, ami érdek nélkül tetszik.” Kant

Az az elképzelés, hogy a művészeti “készség” növekszik, egy betegség miatt valljuk be, rendkívül furán hangzik. De ha jobban belegondolunk akkor számos olyan híres festő géniust ismerhettünk meg életünk során, aki valamilyen betegségben szenvedett. Ez vajon véletlen? A világ újra és újra napról napra elámul tehetségüktől. Felmerült bennünk valaha is az, hogy ezek a festmények milyen körülmények között jöttek létre? Legyen az környezeti hatás, szociális, vagy biológiai, evolúciós hatások. Tanulmányomat abból a célból kezdtem írni, hogy egy teljesen új megvilágításban mutassak meg, a művészet és az orvostudományok kapcsolatát. Ezzel nem csak egy új megvilágítást próbálok adni a művészet elemzésben, de tartalmában és látványban is érdekes és ismeretterjesztő anyagot szerettem volna létrehozni.

Egy pillanatra álljunk meg és gondoljunk bele: Vajon egy betegség mennyire tud befolyásolni minket? Befolyásolhatja az életről alkotott képünket. Az emberekhez való viszonyunkat. Befolyásolhatja a pillanatnyi hangulatunkat. Vagy akár teljesen megváltoztatja az egész életvitelünket is. Mozgatórugója lehet, számos dolognak vagy éppen pont ez indítja be az a bizonyos “gépezetet”, és ennek hatására fog, gyökeresen megváltozik körülöttünk a világ. A „szenvadás” valahogy átalakítható a művészet által, egy élménnyé a megfigyelőnek. Egy olyan katarzist okoz és olyan esztétikai értéket hordoz általa, amit máshogy nem lehetne átadni.

Célkitűzés

Még a mai világban is keveset tudunk a mentális betegségekről. Éppen e titokzatosság, illetve nehezen megfejthetőségük miatt olyan ijesztőke. Később ezeket a gondolataimat próbáltam összefűzni a művészetekkel és annak nagy alakjaival. Elég csak ránéznünk Edvard Munch, Claude Monet, Vincent van Gogh életére és pályafutásuk alatt elkészült festményeikre. Később ehhez társultak tudományos alapok is, ami segített tisztábban látni azt, miként hat egy emberre az általa hordozott betegség. Szeretném az megmutatni, bebizonyítani, hogy a betegség az, ami átformálta a művészetet és nem pedig fordítva.

Vegyük sorra az Alzheimer szindrómát, szintévesztést, asztigmatizmust, szürkehályogot, szifiliszt, mentális betegségeket! Nemcsak átlagembereket érintő kórképekről van szó. A művész még egyfajta „kiválasztottként” sem mentesül a megbetegedések alól, bár hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy a festmények csak önmagukért születtek, egy pillanatnyi érzés eredményeként. Csodáljuk Monet sárgás hangulatú, impresszionista képeit, El Greco nyurga alakjait, a vibráló pasztell képeket Degastól; tényként elfogadva, ez az ő festői stílusa. Az én egyik személyes kedvencem Edvard Munch. Művészete nagy hatással volt rám, és oly sok kérdést vetett fel hogy úgy döntöttem őt állítom dolgozatom középpontjába és összevetem az ő művészetét a nála fellépő depresszió és szorongás tünetegyüttesével.

Másrészt miért is érdemes ezzel még foglalkozni? Művészeti nevelés, művészetre nevelés, művészettel nevelés, művészetoktatás, művészképzés, művészetterápia... játék a szavakkal, azonban ha sorra vesszük, és közelebbről megvizsgáljuk őket, kirajzolódik belőle, hányféle módon lehet a művészettel hatni a személyiségre. A szójátéktól elszakadva, de e fogalmak segítségével tanulmányomban röviden szeretném az is bemutatni mennyire is fontos a művészet jelenléte az iskolákban.

Fokozatosan szeretném megismertetni az olvasókkal mi is maga a szorongás milyen hatással van az emberi szervezetre és teljesítményére, és milyen az, amikor ez már kórosba hajló. Így remélhetőleg egy olyan megvilágításban tárhatom fel önök előtt Munch művészetét is, amihez még nem volt hasonló.

Anyagok és módszerek

Mire érdemes odafigyelnünk?

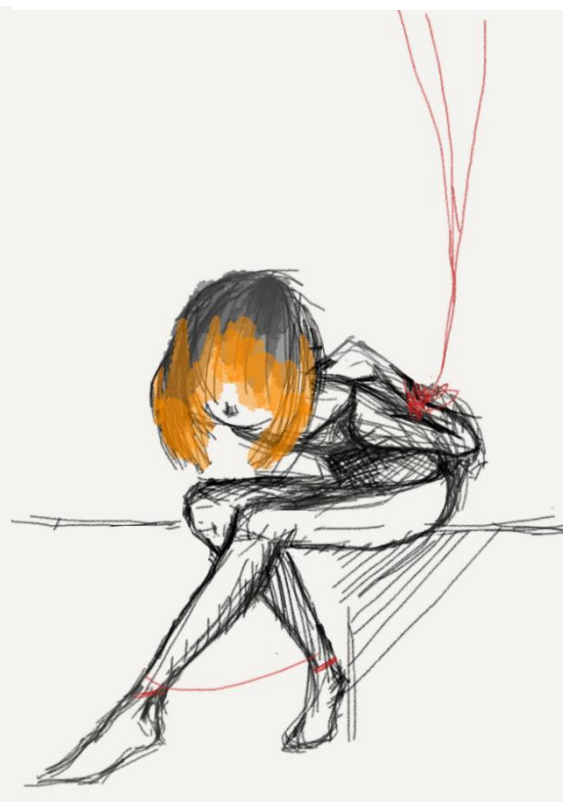
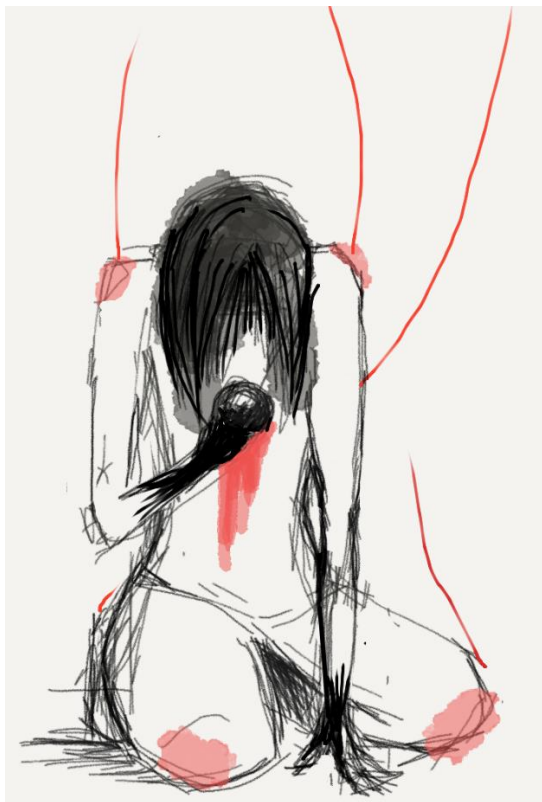
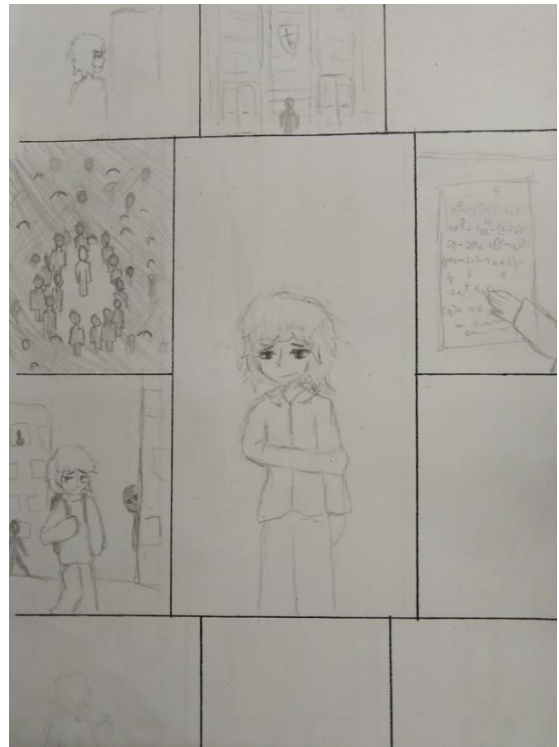
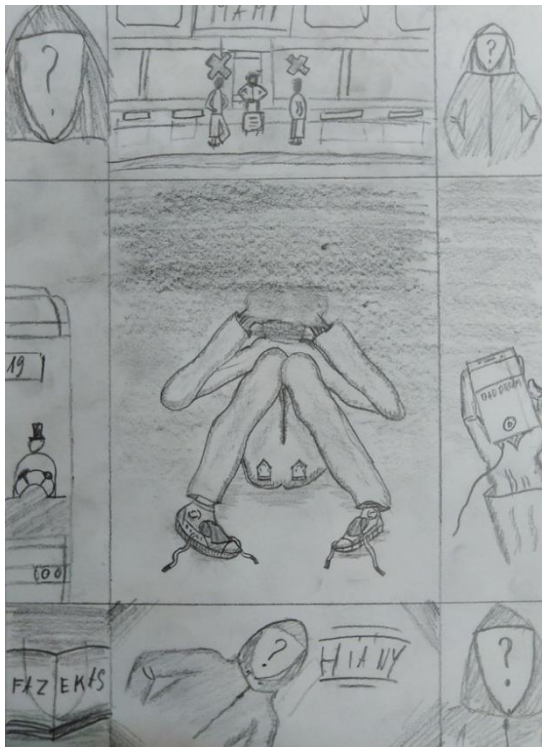
A rajzokban, a rajzoló egyedi észlelése, jelentésadási módja, a világról alkotott belső képe, (pszichomotoros) mozgásos tempója és térhasználata, az általa ismert jelek, sémák mind utalnak a létrehozó belső világára, mert témái és szimbolikus jelképei által egyénisége apró részletei vetülnek a papírra.

A szorongásban, kóros szorongásban, vagy mentális betegségben szenvedő betegek rajzain felelhetők bizonyos jellemvonások, amik jellemzően csak az ilyen típusú embereknél jelenik meg, mint maga Munch is volt.

Ezek a jellemzők a következők:

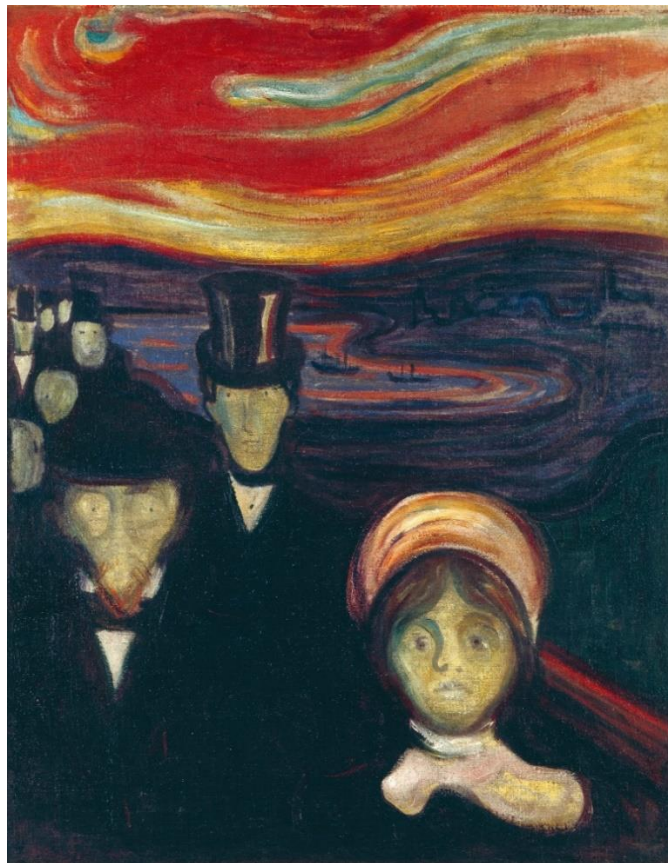
- Jelentéktelen színek használata (koszos, nem erőteljes színek)
- Vonalvezetésük zavaros, kusza, satírozásra emlékeztető, nem homogén egybefüggő
- Alakok arctalanok sokszor nincsenek végtagjaik.
- A képen nagy üres felületek és nagy távolságok vannak
- A feketeszín túlzott használata
- A halál témájának kerülése
- Apró formák, kis méretek, sovány alakok
- Befejezetlen rajzok

A rajz-jelek többféle jelentést hordoznak. Egyes jelek megerősítik, mások árnyalják az értelmezést. A rajz elárulja a rajzoló olyan jellemzőit, amit a rajzoló sem tud magáról, ablakot nyit a személyiség egyes rétegeire. Minél több rajzot ismerünk a rajzólótól, annál biztosabb és sokrétűbb véleményt adhatunk.



Szorongásos tüneteket mutató gyerekek rajzai

A továbbiakban e jellegzetességek alapján fogjom elemezni a képeket és kiemelni azon részeit, amik bizonyítják, hogy ebben a típusú mentális betegségben szenvednek. Majd összehasonlítjuk azt a kései munkákkal. Edward Munch esetében a gyógyulás utáni időszakban készült alkotásokat. A gyerekekkel végzet vizsgálat esetében pedig a terápia utolsó szakaszában készült rajzok. Igyekszem feltárni a betegség hatását az alkotófolyamatra.



Szorongás 1894

A szorongásos betegek általában kerülnek a halál témáját a temetéseket vagy bármi olyat, amit egy kicsit is a halálhoz köthető. Munch is csak évekkel később örökölte meg anyja halálát, a temetésén sem jelent meg. Erős fekete szín figyelhető meg a képen szinte a kép felét kitölti. A rajta szereplő tömeg olyan hangulatot kell, mint egy gyászmenet. Arcuk hiányos elmosódott, egyre bizonytalanabb, kezdi elveszíteni az emberi kapcsolatait. Színeiben erősebb, mint a megszokott, amiből arra következtetnek, hogy érzelmeit sokkal erősebben élte meg, mint eddig bármikor. A művész betegsége alatt minden bizonnyal reményt és terápiát talált festményein. Munch betegségének egyre korosba hajlása és annak kivételése festményein nagy hatással volt a német expresszionizmusra az 1900-as évek elején.

Eredmények

Depresszió, szorongás komplex tünetegyüttese
Edvard Munch

“Szorongás és betegség nélkül evezőjét vesztett csónak az én életem”

Edvard Munch (Löiten, Norvégia, 1863. december 12.- Ekely, Norvégia, 1944. január 23.) norvég festőművész, egyéni stílusa a naturalizmusból indult, és az impresszionizmuson át jutott el az expresszionizmusig. A túl érzékeny és szorongó valószínűleg pszichésen beteg festő legnagyobb művei alkotó periódusának az első felében születtek. Számos pszichiátriai kezelésen esett át, amik sikeresnek bizonyultak így később kiegyensúlyozott életet élt, de az ekkor készült festményei viszont már nem érték el a korábbiak színvonalát.

Hát nem érdekes? Hogy lehet az, hogy míg festőnk beteg világszerte elismert festményeket ad ki kezéből, olyan alkotásokat, ami meghökkenti a világot, olyat, ami koránál előre mutatóbb. Talán a betegsége volt az, ami igazán különlegessé tette az ő művészetét?

Mikor ezek a kérdések felmerültek bennem tovább kutattam, hogy kérdéseimre választ találjak. Ahogy kerestem az okokat az összefüggéseket az életével kapcsolatban és betegségével számtalan érdekes és meghökkentő dolog tapasztaltam.

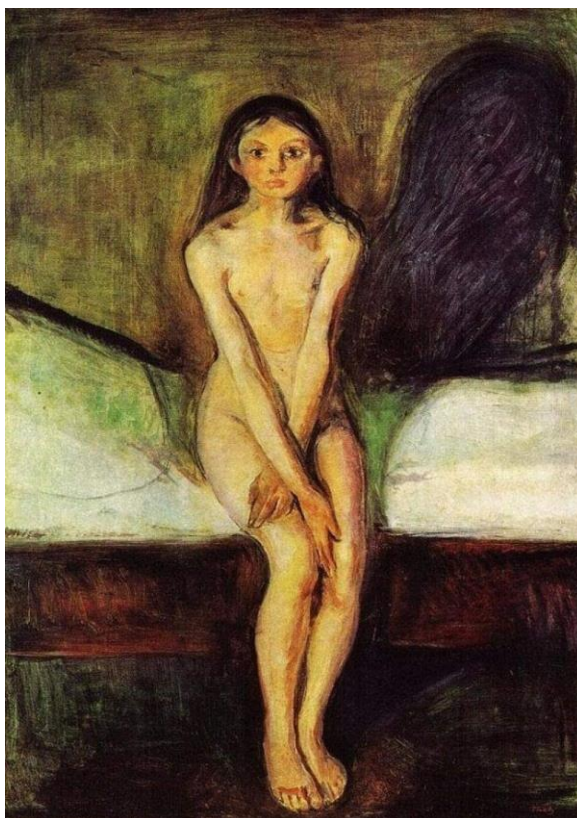
Edvard Munch apját fiatalon kalandos életet élő, jó kedélyű embernek ismerték, aki otthonosan mozgott a norvég színházi életben, majd hajó orvosként beutazta az egész világot. Később meglepedett és falusi orvosként kezdett tevékenykedni, és negyvennégy évesen megnősült. A családi légkör ridegnek bizonyult, a vallás nagyon erősen átítatódott a családon: félelem a haláltól, Isten büntetésétől és a pokoltól. Öt gyermekük született, Munch volt a második. Édesanya nagyon fiatalon halt meg tuberkulózisban, ekkor Munch még csak ötéves volt.(1868) Edvard anyja halálát évtizedek múlva festette csak meg 1896-ban (A haldokló ágyánál). Saját bevallása szerint soha nem tudta feldolgozni ezt a veszteséget. Édesapja is felesége halála után teljesen magába fordult, jó kedélye teljesen eltűnt és ellentétébe fordul. Megjelentek nála a depresszió jelei és a szorongásos tünetek gyötörték. [1]

“... Nehéz természete volt, és öröklött idegérzékenysége, vallásos szorongásos időszakokkal, amelyek az örület határát súrolták, mikor naphosszat le föl járt a

szobájában imádkozás Istenhez. .. Korán halottam a földi élet nyomorúságairól és veszélyeiről, a halál utáni életről és az örökké tartó pokolbéli kínról, ami a bűn gyermekeire vár...”- írta naplójában Munch.

Edvard gyermek és ifjúkoráról így írt: Betegség, örület és halál voltak a fekete angyalok, aki bölcsőmnél őrt álltak, és ők követtek egész életem során”. Anyja után szeretet nővére is TBC-ben halt meg, mindössze tizenöt évesen. Huszonhat éves volt, amikor apja, majd néhány év múlva öccse is meghalt mindez néhány év leforgása alatt. Laura húga pedig skizofrén lett. A túlérzékeny, szorongó festő képes volt a pszicho traumák pozitív átkeretezésére:

“Gyermekkoromban Mindig úgy éreztem, hogy igazságtalanul bánnak velem, anya nélkül betegen- és a pokolban rám váró büntetés örökké a fejem fölött lebeg. .. A gyengeségeket (tbc, elmebaj, halál) Meg fogom tartani, hisz. nem szeretnék betegség híjával lenni, oly sokat köszönhetek neki művészetemben “ [1]



Pubertás 1894-1895

Akkoriban számos olyan alkotáson dolgozott, amelyeket később pubertáskori munkájaként ismertek, és ez a festmény ennek az időszaknak a végén készült. Megjegyzendő, hogy ez a darab fordulópontot jelentett számára festői pályafutásában. Sokan úgy vélik, hogy a pubertás kora volt a szikra, amely megnövekedett személyes megnyilvánulását követte minden munkájában. Ez a szikra jelentheti azt is, hogy a depresszióra, szorongásra való hajlamot örökölte és elkezdett benne felébredni a „betegség”. A meztelenül az ágy szélén ülő lányról azt tartják, hogy a pubertás korában van. Félénk pózt tart zárt karjaival és lábaival, amely egyesek szerint az általa átélt szexuális elnyomást szimbolizálja. Szerintem sokkal inkább a fent említett idézetet igazolja. A lány mögé vetődő árnyék mind az a gyengeség, amit meg fog tartani. Azok segítettek neki abban, hogy különlegeset és koránál jóval előrébb matatót alkothasson. Ez az árnyék, ami szimbolizálja a betegségeket, amiket hordoz már intim és személyes kapcsolatban él velük együtt. A kezek és lábak összezársága teljes elzárkózottságot éreztet a nézővel szemben. Ezáltal az intim bensőséges hangulat meg erősebb lesz közte és a betegség között minket pedig teljesen kizár. Teljesen elszigeteli magát tőlünk, nem tudunk neki segíteni, de nem is akarja!

Ezeket a sorokat olvasva beigazolódni látszott a bennem felmerülő gyanú miszerint a betegsége volt az ő műzsája.

Apja mérnöknek szánta, de ő úgy döntött festő lesz valószínűleg a gyámja Karen hatására, aki szintén festő volt. 1881-ben beiratkozott a christianiai Királyi Művészeti Iskolába. Ezután a legjobb naturalista festőktől tanult. Tehetségére felfigyeltek, és ösztöndíjjal Párizsba mehetett 1885-ben, ahol megismerhette az impresszionisták munkáit. Gyökeresen szakított eddigi életvitelével, csatlakozott a Christianiai Bohémekhez, akik lázadtak a nyárspolgári életmód és a korabeli erkölcsi normák ellen, többek között a szabad szerelmet, a nők egyenjogúságát és a norvégiai függetlenséget követelték. Majd ettől a csoporttól is eltávolodott elég hamar a szerelemben való csalódás miatt. Egy barátja feleségével volt kapcsolata, amely lelkileg őt viselte meg a legjobban. 1889-ben ismét Párizsban tanult. Itt ért a hír, hogy meghalt az apja, akihez ambivalens kapcsolata fűzte:

” Én a halottakkal élek, anyámmal, nővéremmel, és apámmal - főként vele. Minden emlék, a legkisebb dolgok is újra felmerültek. Látom őt, ahogy láttam az utolsó alkalom, amit négy hónappal ezelőtt a rakparton búcsút vett tőlem? Egy kissé zavarban voltunk - nem szívesen mutattuk ki, hogy fáj a búcsúzás. Hogy szerettük egymást mindennek ellenére; szenvedett miattam, az életem miatt - éjszaka-, még én nem akartam osztani hitét. Tegnap előszedtem egy pár levelet... Nem tudná megérteni vágyaimat. nem tudnál felfogni, mire értékelte őket. Istene rendezte számláinkat. Tudtad, apám, mit szenvedtem? megértetted, miért voltam olyan nyers? Nem voltam egészen egymagam. Ő is bennem volt. a véremben. A nő.” [1]

Ezután hazautazott és ekkor született legtöbb impresszionista festménye is. 1892-ben lehetőséget kapott, hogy kiállítást rendezzen műveiből Berlinben. A kiállítás óriási botrányt kavart, és egy hét múlva be is záratták.

” Ez az egész rumli alapján véve egészen vidám dolog volt. Jobb reklámot nem is kaphattam volna... hihetetlen, hogy ártatlan, mint, ekkor izgalma kelthet”. [1]

Ettől kezdve vált ismert művésszé. 1892-1909 között 106 kiállítása volt. Munch fokozatosan eljutott művészetének csúcspontjára. elkezdte az Életfríz című festménysorozatot, Amely az életről (a szenvedésről), a szerelemről és a halálról szól. Egyre másra születtek legjelentősebb alkotásai: 1892 -ben A csók, amely a férfi és a nő egy év válásának eddig nem látott szuggesztív ábrázolása. Több ilyen hangulatú és témájú festménye készült ebben az időben, amire arra lehet következtetni, hogy mind

ezek középpontjában egy különleges nő állhatott és ő ihlethette ezeket a képeket. A képei telis tele voltak mély szimbolikákkal. Elég csak ránézni a Madonna című festményére, vagy a sokak által legismertebb Sikoly című alkotására, amit így írt le Munch a naplójában:

“ Sétáltam egy este, az út egyik oldalán terült el a város, a másikon, alattam a fjord. fáradt is beteg voltam. - Megálltam, s lenéztem a fjordra. Éppen lement a nap, a fellegeteket vörösre színezett, mint a vér. úgy éreztem, hogy egy Sikoly tör át a természetem - úgy tetszett, hogy hallom a sikoltást. megfestettem ezt a képet, a felhőket valódi vérnek festettem. sikoltotta a színek.” [1]



Sikoly 1893

Edvard Munch sikolya a művészettörténet leghíresebb festményei közé tartozik, és kiemelkedik e norvég művész rendkívüli karrierjének legfontosabb fénypontjaként. A Skrik norvégul Scream, és a festmény az Élet Frieze sorozatának része volt, amely a szerelem, a félelem, a halál, a melankólia és a szorongás témáit dolgozta fel. Színe nagyrészt jelentéktelenek, de tartalmaz erős színeket, ami az érzések erős megélésére utal. A festmény előterében egy ember alak látható, aki feltehetően sikít. Arca eltorzult. Ha tovább szemlélem a képet, szembetűnőek a nagy üres tereket, aminek háttérében 2 fekete alak látható bár csak sejtelmesen. A kis méretek és a sovány alakok szorongásra utalnak. A nagy hézagok és a sok üres tér olyan személyiségre utal, aki magányos és távolságtartó ez érezhető az alakok közötti (a központi és a háttérben lévő alakok) távolságból is. A testhez simuló karok védekezésre, ellenállásra, gyanakvás jeleit mutatják.

Aki erre a képre ránézett a szorongást és a tárgy nélküli félelmet látta. Alkotásait szinte körülölel ez a fajta hangulat. Depresszívek és témájukban és formai világukban korszakalkotók. Ez egy pszichológus számára a túlérzékeny lélek apokaliptikus méretűvé fokozott szorongása. Egy művész számára:

“ A Rémület sikolya A dühtől vöröslő természet jelenlétében - ez viharral, dörgéssel készült szólni azon alacsonyrendű útja húsokhoz, akik minden Isteni adottság nélkül istenként pózolnak.” [1]

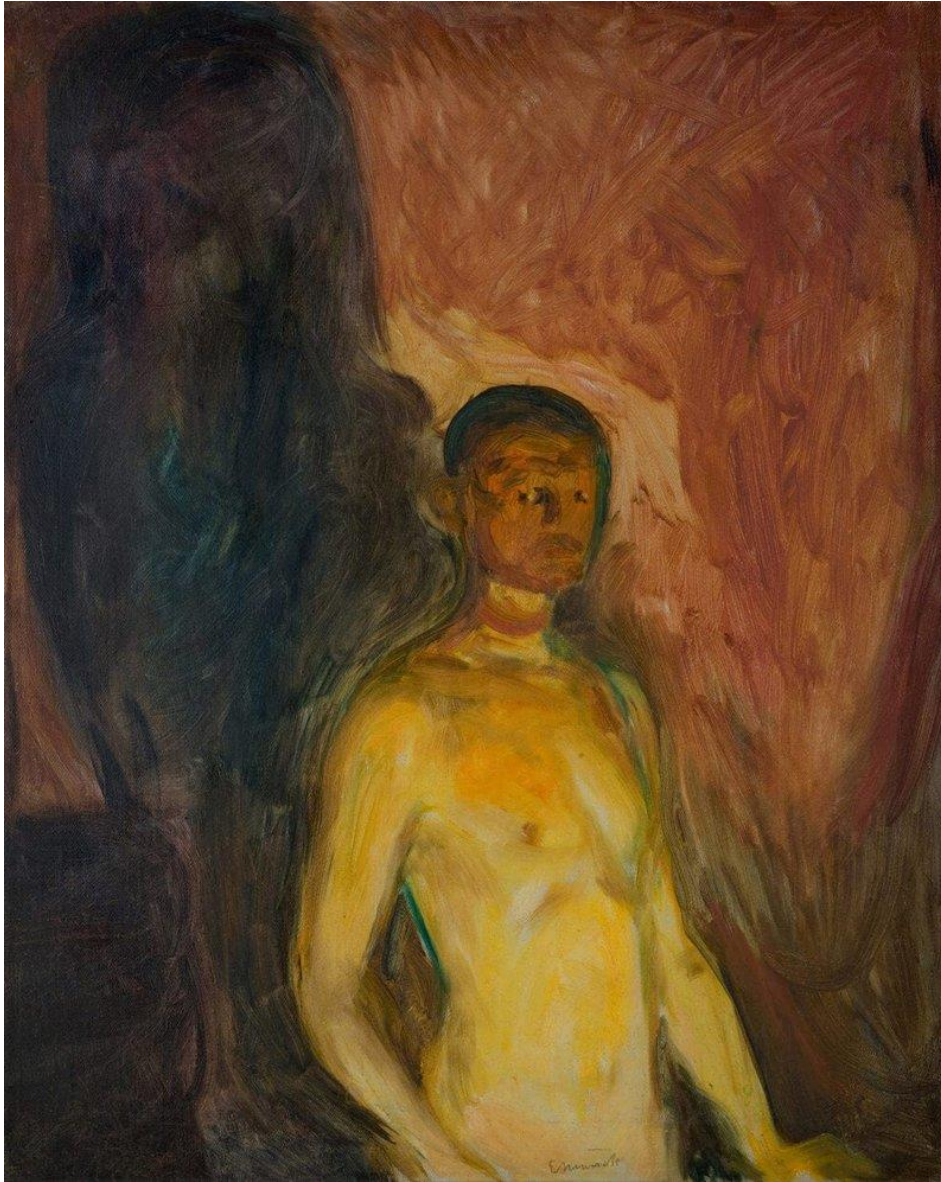
Joggal nevezhetjük az expresszionizmus szülőatyjának. Élete ezt követően sorozatos újabb csalódásokból ált főleg a szerelem terén. A barátaival szemben is egyre bizonytalanabb és gyanakvóbb lett.

Munka stílusáról egy német karikaturista így számolt be.

“ Egy kis szobája volt a Hotel Elephant ban... az ágy előtt a szoba egyetlen díszeként agyonhasznált szőnyeg hevert. Behozták a vásznat. Két méter magas volt. Reggel tízkor akartunk kezdeni. Pontos vagyok, Munch Azonban az ágyon hevert. Megnézi a kezét, és így szól: Még túlságosan ideges vagyok. Először meg kell nyugodnom. Egy üveg vörösbort hozat a pincérrel. ‘Kérlek, gyere vissza fél óra múlva.’ Amikor visszamentem az üveg üres volt.’ Így most már megy.” [1]

Egész Európa ünnepelte, miközben rohant a teljes idegösszeomlás felé.

“A lelkem oly nehéz, hogy egyetlen gondolatot sem képes elviselni, semmilyen szárnycsapás nem tudja az éterbe emelni. Ha Megmozdul, a földet súrolja, ahogy a madarak a kezdődő vihar idején repülnek. Lényem belsejében rossz előérzet forrong, a földrengést sejtő félelem.” [1]



Önarckép a pokolban 1903

1903-ban festi háromnegyed alakos, meztelen testét megmutató Önarckép a pokolban című festményét. A háttér bal oldali sötét, gomolygó, alaktalan felülete és a jobb oldali, kicsit távolabb lévő, többféle vörösből összerakott zuhataga a középkori triptichonok, utolsó ítélet oltárképek poklait idézi. Ha csak ennek az egyetlen, álló formátumú kép háttérének a festésmódját, a széles ecsetvonásokat követjük, azonnal érthető, miért tekintették elődjüknek az expresszionista művészek. Az előtérben álló, sárgákkal alakított vékony férfitest hátat fordít ugyan a háttérben zajló, áramló, megfoghatatlan folyamatoknak, ám arcán visszatükröződnek a kavargó vörösek, és szeme tele van rémülettel, félelemmel, kétségekkel. A háttér örvényeibe a néző hajlamos belelátni nem létező szellemlényeket, elmosódó arcokat. [2]



Önarckép borosüveggel 1906

A festményen Munch egy kávézó vagy étterem előterében ül, és kitekint a néző felé. Melankolikus tekintettel ábrázolta önmagát. A háttérben egy sor asztalt és néhány további vásárlót látunk. Edvard elegánsan öltözött, zöld öltönyben vékony piros nyakkendővel. A hátul lévő egyéneket talán szándékosan hanyagolta el annak érdekében, hogy a fő hangsúly magán a művészen maradjon. Színeiben nem erős, sőt inkább koszos, a jelentéktelen színek használata felüti a fejét. Nagy foltokat hagy és rendkívül zavaros a vonalvezetés. Ecsetkezelése csapongó. Alakok arci vonásai csak jelzés értékűek. Végtagok kidolgozatlanok összemosódnak az alakkal. Ha összevetjük ezeket a jellegzetességeket a képen látottakkal egyezést mutatnak a szorongás képi levetüléseivel. Ekkor már beleesett az alkoholizmus csapdájába, így egy üveg bor bekerülése talán szimbolikusabb, mint azt elsőre gondolnánk. Mentálhigiénés problémái is megmutatkoznak meglehetősen szomorú viselkedésén. Egyedül ül, és mind arra gondol, ami kísértette. Ennek ellenére még mindig erős művészi hírnevet tudott kiépíteni Németországon belül, és idővel a történelem egyik leghíresebb európai expresszionista művészeként vált ismerté.

Már-már minden helyzetben idegesnek érezte magát és feszültnek, ami a képen is szinte tapinthatóvá válik. Egy pszichológus ezen a festményen a krónikus alkoholizmus talaján kifejlődött másodlagos depresszióban szenvedő beteg képét látja. Megdöbbenően őszinte ábrázolás, amelyhez hasonlót csak Van Gogh készített. Olyan hatást kelt, mint egy elhagyatott ember, akit kivertek a házból, és nem tudja, hol hajtja álmra a fejét. Megfestette saját ördögét. Tudatosan festette bele betegségét festményeibe? Tudta, hogy betegsége nélkül talán nem tud olyat alkotni amely így hatalmas hatással van az emberekre, ami ennyire jó?

Belehajszolta magát és sokszor olyan témát festett meg (halál és az ehhez köthető helyzetek) amik fájdalmat okoztak neki, amik akár még az állapotán is rontottak, mind ezt a művészetért. Hát nem hihetetlen?

Többen is segítő szándékkal fordultak felé ezután és maga Munch is belátta végül, hogy baj van.

„Meglehetősen brutális előzmények után végül úgy döntöttem, hogy megpróbáltatom magam.” Önként bevonult Jacobson professzor idegklinikájára. *“Az örület határán jártam - nem tudtam hová vezet...”* Kórházi kezelése az alkoholfüggésen kívül szorongás, súlyos agorafóbia (bezártságtól való félelem) és üldöztetési gondolatok miatt vált szükségessé. Jacobson nagy változásokat ért el rövid időn belül.

Megfestette orvosát, amiről így írt ő és pszichológusa.

“Belevettem őt, nagy alakban, szétterpesztett lábakkal, a pokolnak mindenféle színű tüzébe. ott aztán kegyelemért könyörgött, és oly szeliddé vált, mint a galamb” - írta naplójában Munch. Jacobson pedig így látta: Őszintén megvallva, aggódom érte. itt lát egy képet, amit rólam festett. Egészen örült.

”Viszont mikor megmutatta egy képet egy fiatal festőnek akkor váratlan fordulat következett be. Ludvig Karsten aki térdre esett, és így szólt:

“Isten az égben, ez aztán zseniális!”

Mindhárom vélemény rendkívül tanulságos volt számomra. tükrözte a helyzet bonyolultságát és azt, hogy ez a betegség, amelyben ő szenvedett és “akivel” ő karöltve együtt készített el számtalan festményét, milyen hatással is volt a művész társadalmára.

Gyógyulása után a képei színesibbek és dekoratívabbak lettek, némelyik felemelő, de egyik sem volt ilyen megrendítő hatású. Így még mindig joggal feltételezem, hogy a betegségének megléte adta neki azt az erőt, amivel valami korszakalkotót teremthetett. Hisz miután ezt elvették tőle már nem sikerült neki.

Élete hátralévő harmincöt évét elszigetelten élte, Emeleti műtermébe még a házvezetőnőjét sem engedte be. Anyagi gondjai már nem voltak. Látogatókat ritkán fogadott, egyszerre legfeljebb egyet, akinek csak röviden volt szabad beszélnie, és földre szegezett tekintettel kellett hallgatnia, mikor ő beszélt. Norvégiában elismerés övezte. Őt bízták meg az oslói egyetem aulájának kifestése, melynek fő motívuma az allegorikus képekkel körülvelt izzó Nap volt. Hetvenedik születésnapján megkapta a Szent Olaf rendet, 1937-ben pedig a náci nagyhatalom az alkotásait "elfajzott" művészetnek minősítette, és képeit eltávolították a német múzeumokból. Képeihez betegesen ragaszkodott és mindent megakart tartani magának. Halálakor 1008 festményt, 4443 rajzot, 15391 nyomatot, 378 linómetszetet, 188 rézkarcot, 148 fametszetet, 143 könyomatot, 155 rézlapot és számos fényképet találtak műtermében, amit a festő végrendeletében Oslóra hagyott.

„Látásmódunk attól a hangulattól is függ, amelyben épp leledzünk. Ebből Következik, hogy egy motívumot Igen sokféleképpen lehet látni, és ezt teszi a művészetet oly érdekesség. “

„ A természet nemcsak szemmel látható, a lélek belső képe is hozzátartozik - azok a képek, amik túl vannak a szemem.”

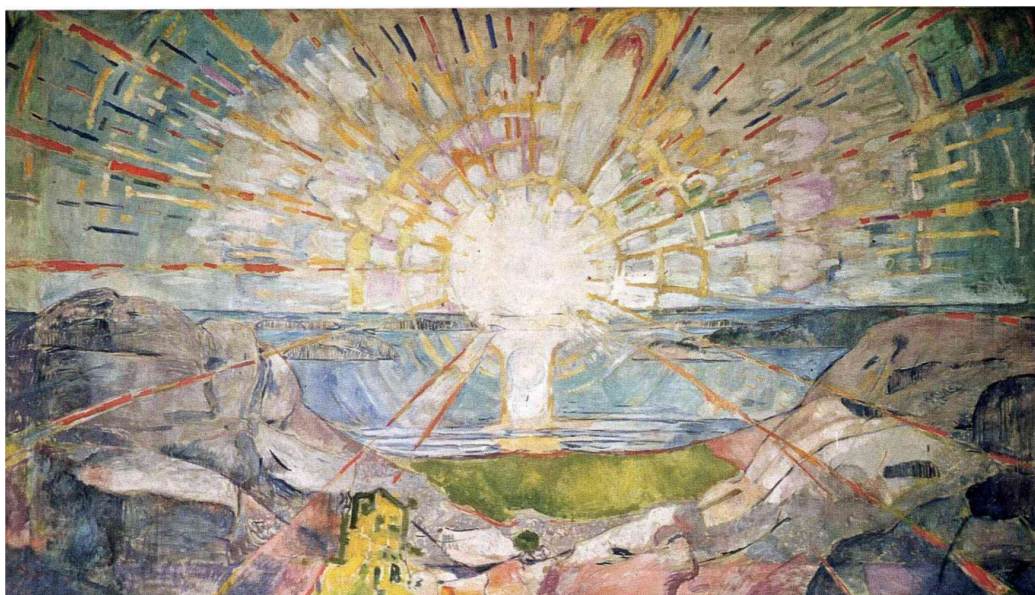
„Ezekben A képekben A festő azt nyújtja a mi a legdrágább: saját lelkét, aggályait és örömeit, a szíve véréét. Az embert ábrázolja, nem a témát.”

„Egy Nagy felületet kitöltő műalkotásnak, ha nem akar pusztá dekoráció maradni, a művész lelkét kell kifejeznie.”

„Nem azt festem, amit látok, hanem amit láttam.”

„Valójában a művészetem önként tett vallomás, törekvés arra, hogy megvilágítsam az életről vallott elképzeléseimet... alapjában véve egoizmus, de nem adom fel a reményt, hogy segítségével hozzásegíthetek másokat saját megvilágosodásuk eléréséhez.”

„A fényképezőgép nem vetélytársa a festészetnek, mert sem a mennyben sem a pokolban nem használható.” [1]



A nap, 1911

Az Edvard Munch által írt Napot sokan a modern falfestmények egyik legnagyobb alkotásaként tartják számon. A hatalmas festmény jelenleg központi helyet foglal el az Oslói Egyetem dísztermében. Középső helyen áll magasan, a képek erejének tagadhatatlan megjelenítéseként. A festmény a napot ábrázolja, amint nagy fénysugarakat szór ki minden irányba, hogy megvilágítsa az északi táj egészét. A sugarak lefolynak az óceánon, érintve a csupasz sziklákat és a tengert és a szárazföldet elválasztó zöldövezetet. Szinte nem lehet megkülönböztetni a napot a vízeséstől. Fehér fénygömbben az égből ragyog, és a tengerbe ömlik, olyan benyomást keltve, mintha a nap a földre olvadna. Munchnak azt is sikerül megörökítenie, hogy a sugarak különböző színváltozatokra bomlanak fel, amint egy ragyogó fehér fénygömbből kiemelkednek. A megfigyelő tisztán látja, ahogy fehérről sárgára, pirosra, kékre, majd zöldre változnak, ahogy a hatalmas horizont felé nyúlnak. Ha összpontosítja a figyelmét, észreveszi a tiszta, egyenes horizontvonalat is, amely elválasztja az eget a víztől. Van benne ez a vonzerő, ami szinte vonzza maga felé a szemlélőt. Ez annak tudható be, hogy 1909-ben festették, miután Munch visszatért a kórházból, akut szorongással és túlzott alkoholfogyasztással küzdött. Korabeli festményeit úgy íránk le, mint amelyek erőteljesebbek, zavarodottabbak voltak a merész, életerős ecsetvonásokkal. És mégis akkor volt a legelismertebb. Ehhez képest egy sokkal lágyabb harmonikusabb képet láthatunk. Érződik, hogy a korábbi képeire erős érzelmek vetődnek ki. Viszont ezen a képen az érződik, hogy szinte már maga mögött hagyta „önmagát”. Eltűntek a szorongásra utaló jellegzetességek. A betegsége nélkül mintha egy új festőt kaptunk volna. Hiányzik belőle az a bizonyos erő. Ezt eddig a betegsége adta volna meg?

Megbeszélés

Munch szorongó, szenzitív lelkialkatát apjától, festői tehetségét valószínűleg anyai ágról (anyja testvére is festett) örökölhette. Mindkettő szükséges volt ahhoz, hogy megszülessen a Sikoly című remekmű. Saját élmény nélkül nem lehet ennyire hitelesen ábrázolni a vitális szorongást.

Fiatalkora óta nikotinfüggő volt, és alkohollal kapcsolatos problémái is hamar kiütköztek. Lehet, hogy kezdetben szorongásoldásra használta az alkoholt, de az csak átmenetileg oldja a szorongást, egy idő után már inkább fokozza. A rendszeres alkoholfogyasztás átmeneti kihagyása delíriumot provokálhat, ami vitális szorongással és hallucinációkkal járhat, enyhébb esetekben “csak” intenzív vegetatív tünetekkel járó predelírium (kézremegés, verejtékezés, feszültségérzés, szorongás) alakul ki. Munch többször kerülhetett ilyen állapotba. A kórházi felvételén jelzett üldöztetési gondolatok a delírium részjelenségeként is értékelhetők, de egyes leírások szerint már korábban is hangoztatott üldöztetési téveszmét, amely a krónikus alkoholizmus talaján kialakult ún. Alkoholos paranoid pszichózisra jellemző.

A gyermekkora óta fennálló szorongás hátterében részben az öröklött hajlam, részben a rideg, félelemmel teli családi légkör, részben a halmozott tárgyvesztések (halálesetek, betegségek) álltak. Szorongásos betegségként az agorafóbiáról számolnak be a korábbi tanulmányok, amelyhez gyakran társul pánikzavar. Ennek fennállását valószínűsíti az a történet, amikor 1926-ban húga meghalt, Munch képtelen volt részt venni a temetésén; a szertartást a temető fái mögül nézte végig. A pánikbetegek haláltól való félelme nemcsak a rosszullétek során jelenik meg, mint tünet, hanem minden olyan helyzetben is, amikor szembesülhetnek a halállal.

A családi anamnézisből érdekes az apa személyisége, akinél felmerült a rejtett bipolaritás. A negyvennégy éves koráig rendkívül aktív, jó kedélyű, kalandos életet élő férfiból hirtelen bigott vallásosságba menekülő, zárkózott, szorongó, depressziós, “megfáradt” ember lett, felesége halála után. Figyelemre méltó, hogy Munch-nál is hasonló korban történt az életmódváltás, alkoholizálás, szerelmi afférok, botrányok kísérték turbulens életvitelét, gyógyulása után lecsillapodott, és visszavonultan alkotott tovább, minden más szenvedélyéről egyszer és mindenkorra lemondva.

Munch pszichés problémáinak előterében egyrészt a szorongás és a halálfélelem, másrészt a nemiség és a nőekkel való kapcsolati zavar állt. Jelentős festményeiben ezt a két témát jelenítette meg leggyakrabban. “Szorongás és betegség nélkül evezőjét veszített

csónak lenne az életem.” A festő szorongásának, halálfélelmének képi megjelenítésével a belső feszültségét próbálta oldani, amit pszichológiailag szublimációnak nevezünk.

Munch esetében ez kevés volt, rászokott az alkoholra, mint kóros öngyógyító módszerre, ami ördögi körként egyre súlyosabb pszichopatológiai tünetek megjelenéséhez vezetett. A pszichiátriai kezelés eredményeként lemondott minden szenvedélyéről - a festészetén kívül. Az évekig tartó alkoholizálás a természetes örömforrások iránt is csökkentette a vágyát. Ismert, hogy szerfüggőknél az agy jutalmazási pályarendszere sérül, és a természetes örömforrások (pl. a szexualitás) iránti vágy is csökken. Azonban a tartós alkoholabsztinencia még nem jelenti azt, hogy a természetes örömezők automatikusan visszatérnének.

Konklúzió

Mindezek után nem csak nekem tűnhetett az fel, hogy a pszichiátriai kezelés ártott Munch művészetének, festményei viszont már nem érték el a korábbiak színvonalát. Ez valóban így van, de amennyiben Munch 1908-ban nem részesül egy ilyen sikeres kezelésben, akkor nagy valószínűséggel rövid időn belül meghal delíriumban, vagy hátralévő éveit egy elmeógyógyintézet falai között tengeti, és soha nem tudjuk meg, hogy életében mire lett volna még képes. Így lehetőséget kapott arra, hogy szermentesen, kiegyensúlyozott pszichés állapotban dolgozhasson tovább. Ebben a lelkiállapotában már nem lehetett ugyanolyan hangulatú képeket alkotni, mint ahogyan azt az 1890-es évek elején tette. Munch egész más ember volt 20 és 40 éves kora között, mint 50-en túl. Művei mindkét időszakban tükrözték akkori lelkivilágát, és ez a két pszichés állapot ugyanannyira különbözött egymástól, mint a kétféle stílus a két alkotói korszakában -, de mindkettő ott és akkor hiteles volt.

“Látásmódunk attól a hangulattól is függ, amelyben épp leledzünk.”

Ezzel a gondolatával maga a művész erősíti meg a fentieket. A pszichés zavarokon kívül meg kell említeni a testi betegségeket is.

Munch számos fertőző betegségen átesett: gyermekkorában TBC-je, 28 évesen reumás láza, 55 évesen spanyolnáthája volt, de mindegyikből kigyógyult. Hatvanhét éves korában intraokuláris vérzés következtében látótérkiesése (scotoma) lett, amely egy éven keresztül jelentősen gátolta a munkájában. Ezek a betegségek lelkileg biztosan megviselték, de higgyünk neki, hogy ez is kellett művészetének kibontakozásához: “Nem szeretnék betegség híjával lenni, oly sokat köszönhetek neki művészetemben.”

Összefoglalva: Edvard Munch esetében szorongásos zavar és szekunder alkoholfüggőség egyértelműen megállapítható. A kialakulásukban szerepet játszó genetikai és pszichológiai tényezők egyaránt kimutathatók. Diagnosztikailag felmerül még a bipoláris affektív zavar és az alkoholos paranoid pszichózis is, de a részletes orvosi dokumentáció hiányában ezek nem bizonyíthatók, igaz, nem is zárhatók ki. Korai felismerés hiányában művészetére és egészségi állapotára teljes mértékben kihatott állapota. Úgy tűnhet betegsége pozitív hatással volt művészetére, viszont az életére, társas kapcsolataira és egészségi állapotára negatívan hatott. Mindent feladott a művészetért, az alkotás mámoráért.

A felfedezés és az alkotás vágya az emberiséggel veleszületett késztetés. Nyomot hagyni magunk után emberi jelleg. Egy kisgyermek saját alkotását tekintve is – függetlenül az ábrázolás témájától – azt mondja: ez én vagyok. Viszont ehhez nem kell hagynunk, hogy a szorongás kórossá váljon. Ha megtanuljuk irányítani a bennünk zakatoló érzéseket és gondolatokat, azokat felhasználva, általuk együtt harmóniában alkothatunk. És itt újra megragadnám az alkalmat, hogy visszaidézzem a művészet oktatás fontosságát, annak beintegrálását az iskolákba. Hiszen már láthatjuk, milyen erő is lakozik egy érzelemben, érzésben. Egyszerre felbolygat mindent, amit eddig vélni tudtunk a világról, és egyszerre dolgozzuk fel általa ezeket az ingereket és az általa kiváltott érzéseket, mentális folyamatokat.

A szorongásról általában.

A szorongást, félelmet, idegességet mindannyian ismerjük saját tapasztalatainkból, hiszen ez az emberi élet velejárója és az egyén természetes reakciója új, váratlan, vagy megterhelő élethelyzetekben. Szorongást élhetünk át fontos teljesítmény helyzetekben, vizsga, felvételi előtt, nyilvános szereplés alkalmával, vagy egyéb lelkileg megterhelő események kapcsán, például: betegségek, negatív élmények, bizonytalan élethelyzetek alkalmával.

Mikor és miért szorongunk? A mai pszichológiai felfogás szerint a szorongás valamilyen vélt vagy valós veszély helyzetre adott reakció. Nem a helyzetek, hanem azok értékelése váltja ki a szorongást, például egy állás elvesztése (valós veszélyhelyzet) ugyanolyan szorongást válthat ki, mint az állás elvesztésétől való félelem (vélt veszélyhelyzet). Hasonlóképpen, a hipochondriás beteg, aki valamilyen betegség esetleges kialakulása miatt aggódik (vélt veszély), ugyanolyan erős szorongást élhet át, mint a testi betegségtől szenvedő (valós veszély) személy.

A szorongás különbözőképp hathat, egyaránt lehet pozitív vagy negatív hatása az egyénre nézve. Pozitív hatása lehet a képességek és problémamegoldás mozgósítására, vannak emberek, akikből a feszült helyzet hozza ki a legjobb teljesítményt. Előfordulhat negatív hatásként viszont a gátlás, vagyis amikor az egyén szinte megbénul az adott helyzetben, és jóval képességei alatt teljesít.

A szorongás testi, érzelmi, gondolkodás béli és viselkedéses tünetekben nyilvánulhat meg, melyek egyénileg nagyon különbözőek lehetnek. Testi megnyilvánulásnak tekinthetjük az arc kipirulását, szájszárazságot, izzadást, heves szívverést, mellkasi szorító érzést, hasmenést és vizelési ingert, a vázizomzat tartós megfeszülését. Érzelmileg furcsa, félelemhez hasonló, ideges feszültséget, szorongató érzést élhetünk át. A szorongó emberre jellemző a veszéllyel/veszélyeztetettséggel kapcsolatos gondolatok megjelenése is, a pánikbetegség.

Természetes, hogy a szorongás kellemetlen élményétől szabadulni igyekszünk, azonban a nem megfelelő szorongásoldás újabb problémákat eredményezhet. [3]

Veszélyt jelent az alkohol és az indokolatlanul szedett gyógyszerek használata, mert könnyen függőség alakulhat ki. Megpróbáljuk elkerülni a szorongást keltő helyzeteket, hosszú távon azonban ez sem jó megoldás. A szorongásos kórképekben szenvedők, ha hosszú távon nem kapnak kezelést, gyakran érzik magukat egyre

kilátástalanabb helyzetben, hangulatuk romlik, egyre nagyobb lelki terhet okoz számukra a szorongásos tüneteinek elviselése. Ezért a szorongásos zavarokhoz gyakran társulhat depresszió is.

Nem mindig könnyű felismerni saját magunkban a szorongásos zavart, hiszen a szorongás testi tünetei gyakran keltik valamilyen testi betegség pl. szívritmuszavar gyanúját, vagy az állandóan visszahúzódó személy „csak” szégyenlősnek tűnhet. Ezért van szükség szakember, pszichológus, pszichiáter felkeresésére, aki szakértő szemmel képes felismerni a szorongásos zavarokat. Ezért tartom fontosnak azt, hogy az iskolában sokkal nagyobb odafigyelés szenteljünk a tüneteire, és új módszerek kialakítására ennek kipróbálására. [4]

A szorongásról élettanilag.

Mindenki szorong – és ezzel egy bizonyos határig nincs is semmi baj!

A szorongás olyan pszichológiai zavar vagy betegség, mely a félelmi rendszer rosszul alkalmazkodó működéseként határozható meg. A szorongásos zavarok jelentősége kiemelkedő, az ide tartozó zavarban szenvedők száma 12-17% között található. A személyiség több területét érinti, az érzelmi élettől a gondolkodáson és a viselkedésen keresztül élettanilag az egész szervezet komplex reakcióját is meghatározhatja az aktivációtól a kimerülésig.

Megjelenése a nyugtalanságtól a rettegéssel járó súlyos pánikrohamig terjedhet. Kóros, ha ok nélkül, valós fenyegetést nem jelentő események hatására jelentkezik, ha állandósul, ha rontja a teljesítményt, ha korlátoz, beszűkít, vagy ha a mindennapi működést megzavarja. Eleinte még nem betegség, de idővel az lehet belőle.

A szorongás ritkábban külső veszélyből, gyakrabban belső lelki folyamatokból, tudattalan konfliktusokból származik. Mivel ezek a folyamatok sokszor tudattalanok, sokszor nehéz is a valódi kiváltó okot megtalálni. A szorongás gyakran nem köthető semmihez, „tárgytalan”, a létrejötte ismeretlen, leginkább kontrollálatlanul jelentkezik.

Amikor a szorongás már kóros: a szorongásos zavarok

A szorongás azonban nem minden esetben normális. Kóros szorongásról akkor beszélhetünk, ha:

- a szorongásos reakció eltúlzott,

- a szorongás nem köthető semmilyen kézzel fogható okhoz,
- ha olyan mértékű, hogy az egyén számára kontrollálhatatlan,
- emiatt a mindennapi tevékenységek elvégzését is akadályozza,
- és tartós stresszt okoz.

A szorongásos zavarok a leggyakoribb pszichológiai betegségek közé tartoznak. Az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség adatai szerint a munkahelyi hiányzások több mint 50%-a mögött is valamilyen, a stresszel összefüggő probléma húzódik meg. A statisztikák szerint élete folyamán minden 4. ember találkozik valamilyen szorongásos zavarral. Ezek a betegségek egyébként a nőknél 2-3-szor gyakoribbak, mint a férfiaknál.

A szorongásos zavarok típusai:

- pánikbetegség,
- akut stressz zavar,
- különféle fóbiák (pl. arachnofóbia, agorafóbia, szociális fóbia stb.),
- kényszeres zavar,
- poszttraumás stressz,
- generalizált szorongás. [5]

Művészeti oktatással való kapcsolata.

Az egyik leggyakrabban előforduló, legtöbb embert sújtó szorongásos zavar a generalizált szorongás (vagy precízebben: generalizált szorongásos zavar – GAD).

Sajnos ez az állapot a gyerekeket is egyre inkább érinti napjainkban. A szorongás jelei az iskolában nemcsak azok lehetnek, ha a gyerek leblokkol feleléskor, vagy nagyon visszahúzódó, hanem az is, ha agresszív, dühkitörései vannak.

Mit kezdhet a pedagógus a szorongás különböző formáival?

Tulajdonképpen sok magatartásprobléma, az indulatkezelési nehézségek is ide sorolhatók, hiszen a legtöbbször a gyermek szorongása áll ezek hátterében.

Kisebбекnél jellemző a szeparációs szorongás vagy a specifikus félelmek, fóbiák megjelenése úgy, mint a sötétől, betörőktől vagy betegségektől való félelem. Ezek sokaknál megjelennek, és általában maguktól el is múlnak, ha a gyermek a családi

környezetét biztonságosnak éli meg, a szülei képesek az érzelmeire megnyugtató odafordulással reagálni.

Minden korosztályt érinthet viszont a teljesítményszorongás és a szociális szorongás, melyek gyakran tanulási problémák formájában jelentkeznek („otthon még tudta, de a dolgozat egyes lett”).

Végül pedig ott van az az általános szorongás, ami fakadhat a családban történt konfliktusokból és változásokból, akár egy kistestvér megszületése vagy a szülők válása is előidézheti, bármi, amitől a gyermek bizonytalannak éli meg saját helyzetét, a szülei szeretetét és az otthon biztonságát. Ez az iskolában gyakran viselkedési problémákban fejeződik ki, például csökken a stressztűrő-képessége, a koncentrációja, dühkitörések jelenhetnek meg, mert a szorongásából adódó feszültséget nem tudja máshogy levezetni. A szorongás ugyanúgy készíthet egyes gyerekeket csendes visszahúzódásra, teljesítménykényszerre, mint agresszív viselkedésre. [6]



A szorongás jelei az iskolában

A „csendes” szorongás jelei lehetnek, ha a gyerek feltűnően visszahúzódó, félénk, nem kapcsolódik be a közösségbe, nincsenek barátai. Számonkérésnél annyira izgul, hogy ez blokkolja a teljesítményét, lemerevedik vagy kipirul, izzad, rágja a körmét. A „hangos” szorongást dühkitörések, lázadás, dac, makacsság, iskolával szembeni

ellenállás jelezheti, a feladatvégzés megtagadása, óra zavarása, a közösségben konfliktusba keveredik, könnyen hergelhető.

A szorongás jellemző tünete lehet még a teljesítményromlás, ha a gyerek figyelmetlen órán, nem tud koncentrálni, gyakran elkalandozik, és a számonkérésnél mutatott teljesítménye elmarad a képességeitől. Az is utalhat szorongásra, ha a gyerek kerüli a szemkontaktust, bár az utóbbi időben sajnos egy olyan jelenség is felütötte a fejét, hogy a “képernyőfüggő” szülő ritkán néz a gyermekére, így ő nem tanulja meg a kommunikációnak ezt az alapvető formáját. Ennek okán fontosnak tartom, hogy a pedagógus valamilyen személyes kapcsolatot építsen ki diákjai között.



Módszerek

Az a tapasztalat, hogy a pedagógussal való viszony minden esetben sokat számít abban, hogy a gyermek mennyire szorong az iskolában. Emellett vannak olyan módszerek, amelyek osztályszinten is csökkentik vagy segítenek megelőzni a szorongást. Ilyen lehet például a kooperatív tanulás.

A kooperatív tanítási módszer számos előnye között az is ott van, hogy fejlődik a gyermekek érzelmi intelligenciája, együttműködési készsége, társas kapcsolatai, és ezáltal csökken a szociális szorongás. Ezért a kooperatív csoportmunka – ahol minden gyereknek megvan a külön feladata és felelőssége! – nagyon jó lehet a szociális és teljesítményszorongás oldására egyaránt. Az együttműködés során pedig a gyerekek konfliktuskezelési készsége is fejlődik, így kevésbé fogják agresszívan megoldani a nézeteltéréseiket.



A másik az a művészet. Elő az ecsettel! A művészeti tevékenységek “leapasztják” a stresszt, így csökkenti a szorongásos tüneteket is. Az úgynevezett művészet terápiái bizonyítottan segít a gyerekek stressz szintjének csökkentésében és ezzel párhuzamosan a szorongásaikon is. Ezért tartom nagyon fontosnak a művészeti tevékenységek gyakorlását és reformálását az iskolákban.

A művészet terápia során, agyunk jobb agyféltekéje aktiválódik, hiszen kreatív tevékenységet végzünk. Ezzel egy időben, a bal agyfélteke, mellyel folyamatosan gondolkodunk, agyalunk, kicsit háttérbe szorul, így a benne folyamatosan zakatoló, szorongást generáló folyamatokat is lehalkítja, figyelmünket máshova helyezi. A tény, hogy nem kap annyi energiát ez a folyamat, mint ezelőtt, máris azonnali hatást fejt ki, hiszen nyugodtabbá válunk, könnyebbnek érezzük magunkat. Minél több időt töltenek a gyerekek naponta e kreatív tevékenység végzésével, annál hatásosabban fogják majd kordában tartani érzelmeinket és gondolataikat is.

A terápia másik nagy előnye, hogy a gyerekek választhatják meg, mit rajzolnak, milyen színeket használnak, milyen technikákat alkalmaznak. A döntés tehát, teljes mértékben a kezükben van. Ez megint csak egy jó módszer arra, hogy újra azt érezzék, az ő kezükben van az irányítás. A tény pedig, hogy megélhetik, hogy övé a kontroll, újra elkezd, fejleszti a magabiztosságot, és az önbizalmat, ezeket pedig kamatoztathatják az élet más területein is.

Emellett az érzések és gondolatok felvitele a lapra, jelenjen meg az a színekben vagy a témában, segít feldolgozni azt a gyerekeknek. Az iskolában, pont emiatt találkozhatunk olyan témákkal az iskola pszichológusoknál ahol lerajzoltatják az érzéseiket, gondolatait vagy a családját, esetenként szabadon hagyják, hogy kibontakozzon, hisz számos információt hordozhat magában egy rajz és annak elemzése. Nagyon fontos a jó

együttműködés munkatársakkal és a szülőkkel ebben az esetben is. Félelmeit, szorongásának központját, családtagok közötti viszonyt, szinte mindenre fény derülhet.

A művészeti nevelés lényege már itt is látszik, és akkor ennek még rengeteg olyan szelete van, és olyan csodás tapasztalatokat rejt magában, ami elősegítheti egy gyermek testi, lelki, szociális fejlődését, egyensúlyt hozva ezzel életükbe.

Hogyan kezeljük?

Végül pedig fontos még megemlíteni azt is mi az ami “tiltólistán” van, mit ne tegyünk a szorongó gyerekekkel. Elsősorban ne szégyenítsük meg, ne emeljük ki még jobban a problémáját az osztály előtt! Ne sürgessük, ha nem tud egyből válaszolni, inkább segítő kérdésekkel igyekezzünk időt és teret adni neki a gondolkodásra! Ne bélyegezzük meg, ne adjunk neki gúnyneveket, minősítő jelzőket, mert ez nemcsak az önbecsülésére, hanem a közösségben elfoglalt helyzetére is nagyon káros hatással van!

Emellett, nem csak napjainkban megjelenő, de mégis meg kell említenünk a bullying, azaz iskolai csúfolás, piszkálódás, kirekesztés állandó jelenségét, melynek nagyon sok gyerek áldozatul esik, és életre szóló sebeket szerez. Nagyon lényeges, hogy a tanár egyrészt ne vegyen részt ebben azzal, hogy ő maga is megalázza, kineveti a gyereket, ezáltal természetesen példát mutat, kimondatlanul is azt közvetíti, ezt meg lehet tenni, ez a hatalom gyakorlásának eszköze. Másrészt, amint tudomást szerez róla vagy észreveszi, hogy az osztályban a gyerekek így tesznek, nagyon szigorúan lépjen közbe, ne söpörje a szőnyeg alá a problémát!

Ha a szorongás súlyos, vagy hónapok múltán sem enyhül, akkor érdemes szakember – iskolapszichológus, Pedagógiai Szakszolgálat vagy gyermekpszichológus – segítségét is kérni a probléma megoldásában.

Fontos hogy a szorongás időben diagnosztizálva legyen és helyesen legyen kezelve! A kóros szorongással már testi tünetek és megbetegedések is kialakulhatnak. Pont emiatt fontos annyira a kezelése, mint felnőttél, és mint a gyerekek körében. A generalizált szorongás, azaz kóros szorongás, betegség kezelésének két fő kezelési irányzata van: a gyógyszeres és a pszichoterápiás kezelés. Ezeket lehet külön-külön, és kombinálva is alkalmazni.

A gyógyszeres kezelés esetén, az orvos antidepresszánsokat és szorongásoldókat javasolhat.

A pszichoterápia - amit beszélterápiának is nevezhetnénk - során egy pszicho terapeuta

képesítésű orvossal vagy pszichológussal beszélget több alkalommal. A pszichoterápia egyik típusa a kognitív viselkedésterápia, ami azt vizsgálja, hogy a gondolkodás milyen torzulása eredményezi a pszichés problémát. A kognitív viselkedésterápia nagyon hatékony a pszichés betegségek kezelésében, különösen a szorongás és a generalizált szorongás betegségénél.

Esettanulmány

Mikor elkezdtem a tanítási gyakorlatomat célozul azt is kitűztem, hogy a gyakorlatban is megvizsgáljam a művész terápia erejét. Ebből következett, hogy rajzóráimat innentől kedve tudatosan építtem fel e célo elérése érdekében. Ebben nagy segítségemre volt mentor tanárom is. Sikerült úgy terveznünk, hogy a gyakorlati időm alatt úgy vegyek rész a rajz tanításában, hogy egy adott osztály, akit tanítottam én vigyem végig az évet. Ez nem csak a kutatás segítette elő, hanem a tanári kompetenciaim fejlődését is nagyban elő segítette. Egy jobb és részletesebb megvilágítás kaphattam a tanári életéről, és segít a jobb be integrálódásba ezen a munkaterületen.

Kutatásomat az osztályok megismerésével kezdtem, hiszen ahhoz, hogy a művészet terápia el tudjon kezdődni elsőnek is meg kell ismernünk egymást, meg kell próbálni le vetközni a falakat, amit emelnek egy idegennel szemben. Lekellett győznem az emberben kialakult első benyomást. Minden órán a nyugodt környezet biztosítása volt az alap, ez nem csak az alkotási folyamatokat segíti sokszor előre, hanem abban is segített, hogy megnyíljanak felém. Így sikerülhet csak, hogy egy fajta bizalmi kapcsolat alakulhasson ki köztünk, hisz a rajzolás egy rendkívül érzelmes folyamat lehet, mint akár egy hullámvasút.

Ha figyelmesek vagyunk a gyerekek viselkedése és nonverbális megnyilvánulásai sokszor nagyon árulkodóak. A rajzaik viszont ennél jóval beszédesebbek tudnak lenni. A témával kapcsolatban így sikerült 1 osztályra le szűkítenem a kutatásúaimat. Ez a 16 és 17 éves korosztályt foglalta magába. Vizsgálódásom központjában egy elég modernnek mondható, 2014 ben megalkotott művészetterápiás módszer állt a Neurografika.

Egy középiskolai rajztanárok és művészetoktatók Facebook csoportjában botlottam bele ebbe az ábrázolási formába. A Neurografikát Pavel Piskarev orosz pszichológus fejlesztette ki és formalizálta. A módszer szerzője a Neurographicát „a világ átalakításának kreatív módszerének” nevezi. Érzelmi és esztétikai intelligenciánk

bevonásával segít megváltoztatni a valóságunkat. A Neurografika egyesíti a pszichológiai megközelítéseket és a grafikai ábrázolás számos technikáját.



A Neurografikai rajzról Wassily Kandinsky azt mondta: „Hogy ha egy képi műből hiányzik a pszichológiai jelentés, akkor nem nevezhető műalkotásnak. A Neurografikai képeken az ember belső világának szellemi tartalma jelenik meg a tudatalatti és a tudattalan mély rétegeinek szintjén.”

Első pillantásra az ilyen grafikák elvontnak tűnnek, de alapjuk nemcsak érzelmi – Neurografikai jellegűek; a Neurografika rajzolása közvetlenül kapcsolódik a valóság ábrázolásához. A neve is takarja és egy kis szófejtéssel rá is jöhetünk, hogy szoros összefüggésben van a neuronokkal. A neuronok ingerlékeny sejtek, amelyek ingerfelvételre és idegi ingerületek vezetésére specializálódtak. Sejttestből, faág szerűen elágazó rövid nyúlványokból és hosszú nyúlványokból áll. Minden létfontosságú dolgot az agyunk lát el, és minden emléket ott őrzünk. Általa érzékeljük a körülöttünk lévő világot és dolgozunk fel érzéseinket.

A Neurografikát személyiség harmonizálásának érdekében alkalmazzuk. A szisztematikus gyakorlatok segítenek megszabadulni a komplexektől, a pszichológiai traumáktól, a változást gátló hozzáállástól. Ebbe nem csak a szorongásos tünetek kezelése tartozik bel, hanem egyes depressziós tüneteket és az ehhez hasonló pszichés

betegségeket is lehet vele kezelni. Másrészt nagyon jó hatással van a kamaszkorú fiataloknál. A kamasz gyermeket, még ha kívülről nem is látszik, a totális összezavartság jellemezi, akinek - úgy érzi - az egész élete káosszá válik. Nincs a világon még egy olyan élőlény, amely ilyen nagymértékben alakulna át bármikor is az élete során, mint az ember a kamaszkor alatt. A kamaszkodás alatt a gyerekben óriási változások zajlanak: teljesen átalakul fizikailag, hormonálisan, hangulataiban, személyiségében, gondolkodásmódjában, változik az idegrendszere - ez pedig az egész életére kihat. Egyszerűen nem lehet elkerülni. Természetes folyamat, ami nem csak otthon jelentkezik, hanem az iskolába is behozzák. Megkell tanulnunk kezelni. Mint egy csendes társként a művészetterápiás tevékenység segíthet nekik túl lendülni ezen az időszakon. A kamaszok sokszor előltheti egy nyugtalan érzés, hisz a bennük zajló változásokat és folyamatokat nem tudják irányítani, ők csak az elszenvedői ennek.

A rajzolás során a "művész" a negatív érzéseket pozitívvá alakítja. A benne rejlő félelmek és fobák felszínre előjönnek, és pozitív, létfontosságú energiává alakulnak át. A művészet hatása általában nem egyirányú, több csatornán segít. Azáltal hogy művészeti tevékenységet folytatunk, nem csak leadjuk az energiákat, hanem át is alakítja azt, így amit visszkapunk a művészettől egy tiszta pozitív energia. Persze ez nem azt jelenti, hogy máskor nem érdemes ezzel foglalkozni, minden életkorban jelen lehet a szorongás és félelem. Velük ugyan úgy érdemes művészetterápiás foglalkozást folytatni hisz ez nem életkorhoz kötött. Mindenkin segít legyünk bárhol, bármikor, bármilyen életszakaszban.

Vizsgálat menete

Ahhoz hogy a kutatásom sikeres legyen a 2020-ban megújult Nemzeti alaptanterv és az új kerettantervek, valamint az intézmények Pedagógiai Programjának részeként kidolgozott helyi tantervek alapján, és a tankönyvekhez igazodva alakítottam óráimat a művészet terápia, többek között a Neurografika beintegrálásával. [7]

1. Megfigyelés: Bizalom kialakítása ismerkedés a diákokkal. (1-10 óra)

A tananyag leadása mellett minden órán folytattunk valami féle művészeti tevékenységet a rendelkezésre álló eszközök segítségével. Ebben az időszakban a diákok viselkedésére koncentráltam inkább, és ebből levonni a következtetést ki az, aki szorongásos tüneteket mutathat. Teljes bizonyosságot viszont csak a rajzok elkészülése után nyerhetett. Az ebben az időszakban készült rajzokat ezután kiértékeltem.

2. Rajzok kiértékelése: Szorongás vizuális jeleinek keresése, beigazolás.

A szorongás vizuális jellemzőinek összevetése az elkészült rajzokkal. Ez a lépés mutatta meg melyek, azok a diákok a csoportból, akik ténylegesen szorongásos tüneteket mutatnak, mind vélekedésben és mind a rajzaik alapján is.

3. Eredmény: Terápia elkezdése. (10-20 óra)

Ebben a szakaszban fontos hogy úgy figyeljük meg a vizsgálati alanyaink fejlődését, hogy ők ezt ne érezzék, ne vegyék észre. Nem szabad érezniük, hogy mások, mint a többiek, kivételezünk velük. A folyamatos több figyelem feltűnő, nem csak az alany számára, hanem a többieknek is. Ezért akár ki is közösiíthetik, ami csak fokozza a zavartságukat, ami újabb szorongásos tünetekhez vezethet, vagy a már meglévő tüneteket erősítené. Csendes megfigyelőként kell megbújnunk a háttérben.

Eredmény

Ahhoz hogy a vizsgálat eredményekhez vezessen, minimum 10 órára van szükségünk. Ezeket az órákat felosztva szakaszosan érdemes elvégezni. Mindazért, hogy a diák ne veszítse el érdeklődését és mind, azért mert a hatás így sokkal jobban kivehető. A terápiát az egész osztállyal elvégeztük. Ez természetesen azért tettem, hogy a ténylegesen szorongásban szenvedő alanyok is biztonságban érezzék magukat. nem kivételeztem velük. Hiszen a cél az volt, hogy segítsünk, ne pedig hátráltassuk őket. Az idő előre haladtával az alanyok rajzaik javuló tendenciát mutattak. Az ezeken a rajzokon megjelenő formák, vonalak és a választott színek a terápia végére teljesen átalakultak az egyes személyeknél. Lássuk is az eredményeket. Úgy gondoltam akkor mutathatom meg az igazi erejét a terápiának, ha a két végletet mutatom be önöknek. A legelső rajzot és legvégsőt, majd azt vetjük össze.



Kezdetek



Befejezés

Elemzés

A feladat a Neurografika készítése volt. Interaktív eszközök segítségével vetítettem ki nekik példákat és elmagyaráztam mit is jelent maga a fogalom. Ezt követően megbeszéltük miként kell elkészíteni azt. Az feladat megtervezése közben differenciáltam is a diákokat. A jobban teljesítő diákok plusz instrukciókat beépítendő elemeket kaptak a rajz elkészítéséhez. Technikailag tussal és színes ceruzával oldottuk meg a feladatot.

A Neurografika 4 fő motívumból áll, amelyeknek jelentése van. Kör, négyszög, háromszög és az egész világot átívelő vonalak. A kör az a valami, ami a harmóniát jelenti, maga az egész és azt, hogy egészségben van az ember. A négyszög, mint egy ház alapja a biztonságot, egyensúlyt jelképezi. A háromszög az egy nagyon erős energia lehet pozitív jelentése is és negatív is. A háromszög éles szögei energiát továbbítanak, vagy olyanok, mint egy éles kés hegye. Ezek éles negatív energiák lehetnek. A vonalak az egész világot átívelik, nem tudjuk, honnan jön és hová tart. Mint az agyunkat behálózó idegpályák.

Az első munkákon érzékelhető a zavartság. Ha jobban megfigyeljük a harmóniát és biztonságot jelképező formák teljesen hiányoznak. Viszont több szögletes formát is felfedezhetünk benne. Erős fekete szín uralkodik a képen a sok, erős egyenetlen vonalvezetés miatt. Vastagok sokszor megszakadnak nem folytonosak. Színeiben gyenge alig használ, koszosak a színek. Befejezetlen hatásúak, és nagyon árulkodóak az egyén lelki állapotáról. A szorongás jellegzetes vizuális megjelenései nagyon jól tetten érhetők.

Későbbiekben a következő szakaszban már változások észlelhetők. Már több helyen is feltűnik a rajzon a négyszög, ami arra engedett következtetni, hogy már elkezdett kialakulni egy biztonságérzet és haladtunk az egyensúly megtalálása felé. Bár vonalvezetését tekintve még mindig zavarosnak és egyenetlennek tűnik a formák megjelenése és a több szín használata reménykeltő, hogy a rossz szorongó érzések kezdenek elhalványulni és felválja őket valami jobb.

Az utolsó szakaszban készült rajzaik viszont megdöbbenőek. Ugyan azok az emberek a művészetterápia végére eljutott odáig, hogy a szorongásnak már csak halvány jeleit lehetett felfedezni rajzaikon. Az elérhetetlennek vélt cél, a kör megjelenése a rajzokon megtörtént. A forma, ahogy már korábban is említettem a harmóniát jelképezi. Mellette a négyszög is helyet kapott, ami egy újabb pozitív jelentésű forma. Viszont a háromszög és az éles szögek eltűntek, átalakultak. Színeiben és vonalvezetésében is

hatalmas a változás. A vonalak folyamatosak, lágyabbak. A színek erősebbek, és akár teljesen kitölti a formákat vagy a lapot. Nem érezhető nyugtalannak befejezetlennek.

A káros lelki folyamatokat a szorongás érzését átalakítottuk a művészet által egy pozitív érzéssé. Segített elfogadni vagy feldolgozni azt, amit a gyerekek legtöbbször, vagy nem értenek, és nem tudnak elmondani vagy megfogalmazni azt saját szavaikkal. A művészet terápia segít nekik az érzelmek feldolgozásában még akkor is, ha úgy érzik, nem tudják irányítani azt. Azáltal hogy a kezükbe adjuk az alkotás szabadságát végre ők irányítanak, és az eddig megfoghatatlan érzést végre megfoghatóvá válik és átalakíthatóvá.

Irodalomjegyzék, Hivatkozásjegyzék

- [1] N. Attila, Művészek és pszichopatológia, Medicina, 2015.
- [2] „Ligetműhely,” [Online].Elérhető: <https://ligetmuhely.com/liget/edvard-munch-kuzdelmei/>.
- [3] „Mindsetpszichologia,” [Online].Elérhető: <https://mindsetpszichologia.hu/szorongas-az-iskolaban-mit-tehetunk-ellene>.
- [4] „Fitpuli,” [Online].Elérhető: <https://www.fitpuli.hu/szorongas-tunetei/>.
- [5] D. C. Endre, A magyar festőművész-géniuszok sorsa, Budapest: Galenus, 2009.
- [6] „Hir.ma,” [Online].Elérhető: <https://hir.ma/eletmod/rajzolj-a-szorongas-csokkentese-erdekeben-igy-segit-a-muveszet-terapia-a-stressz-kezesben/768052>.
- [7] „Oktatas.hu,” [Online].Elérhető: https://www.oktatas.hu/koznevelas/kerettantervek/2020_nat/mintatanmenetek.
- [8] „Csakkreativan,” [Online].Elérhető: <http://csakkreativan.blogspot.com/2022/01/neurografia-vagy-idegrajz.html>.
- [9] „Carla-galli,” [Online].Elérhető: <https://carla-galli.com/neurografia/>.
- [10] „Docplayer,” [Online].Elérhető: <https://docplayer.hu/37179481-A-vizualis-muveszpedagogia-es-muveszetterapia-osszehasonlitasa-a-tanari-es-terapeuta-kompetenciak-tukreben.html>.
- [11] „Csaladinet.hu,” [Online].Elérhető: https://www.csaladinet.hu/hirek/szabadido/hobbi_kreativitas/14593/rajzelemzes.