

Disszociáció

Barati Noémi

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Bölcsészettudományi és Művészeti Kar

Grafikusművész szak, Képgrafika szakirány, ötödik évfolyam

Témavezető: Fábián Erika, művésztanár

A témaválasztásról

Az elmúlt éveim során alkotásaim fókuszában különböző pszichológiai folyamatok reprezentációi álltak. Többek között reflektáltam a krízishelyzetek megélésére, az emlékezés fizikai és lelki folyamatainak kivetülésére, foglalkoztam a túlgondolás problémájával, önismereti kérdésekkel, melyeket – többek között – monotípiák segítségével tettem vizuálisan láthatóvá. Ezúttal a disszociáció fogalmának, és az ebből részben asszociációs lánc útján továbbívelő, lelki és biológiai folyamatok körbejárására és leképezésére vállalkoztam. A disszociáció célja röviden összefoglalva a lelki vagy testi fájdalommal, stresszel szembeni védekezés, vagy annak elkerülése. A fogalomhoz kapcsolódhat a trauma átélésének és feldolgozásának témaköre – valamint az abból való gyógyulása –, illetve annak esetleges átörökítése.

Eddigi munkáim során növényi levélhálózatok, fatörzsek, és egyéb anyagok lenyomataival dolgoztam monotípiák segítségével. Hangsúlyos a volt géz jelenléte is a munkáimban, mely a lelki sebek ellenpontoszásául szolgált. Fontos számomra a vizuális megjelenítés mellett az anyaghasználat kérdésköre, azok jelentéstartalma és rétegződése, illetve a munkafolyamat szimbolikus jelentősége.

Mindezek kutatása különböző kortárs művészek – pl. Lovas Ilona, Anselm Kiefer, James Turrell – munkáin keresztül motiváló erőt biztosított, irányt mutatott a témaválasztás során is, illetve az anyaghasználat kérdéskörében is.

A disszociáció fogalmáról, a választott témám behatárolásáról

A disszociáció szó maga *elkülönülést, szétválást* jelent. A fogalom az érzelmek, viselkedés, gondolatok, fizikai érzések és emlékek között normálisan fennálló kapcsolat (tudatos vagy tudattalan) megszakítására utal. A disszociáció természetes képesség, melynek célja a lelki vagy testi fájdalommal, stresszel szembeni védekezés, vagy annak elkerülése. Megóvja az egyént a számára megterhelő külső körülménytől, belső feszültségtől. Hétköznapi helyzetekben is előfordulhat, például amikor a mindennapi rutinhoz tartozó feladatokat úgy végezzük, hogy a gondolataink közben teljesen másfelé kalandoznak.¹

Ez a jelenség egy természetes folyamat, a biológiában is megfigyelhető a növényeknél, ott azonban máshogy nevezik: sejtzárványnak. Képletesen fogalmazva, hogyha valami olyasmivel kerülnek szembe a növények, amit nem tudnak beépíteni, vagy nem tudják felhasználni, akkor igyekeznek elhatárolódni attól, vagy éppen hordozzák magukkal egész életük során.

A hozott, ránk áthagyományozott *transzgenerációs traumákról* is elmondható ez, és alapvetően a *hétköznapi életben átélt hatásokra*, eseményekre is – mert hogy ezekkel a hétköznapi életben kell megküzdeni, feldolgozni.²

Ha valaki traumát élt át, büntudat vagy gyász gyötri, teljesen magukkal ragadhatják az érzései, amelyek túlnőnek a kezelhetőség és megoldhatóság határain. Ilyen az emberi természet: ha túl nagy a fájdalom, hajlamosak vagyunk *elkerülni*. Ha azonban kizárjuk az érzéseket, tudatunkon kívül megakasztjuk az ahhoz szükséges gyógyulási folyamatot is, hogy természetes módon elengedhessük a dolgot.³

A téma behatóbb kutatása során rátaláltam Mark Wolynn: *Örökölt családminták - félelmek, érzések és viselkedésminták, melyeket a tudatunkon kívül átvettünk* c. könyvére, melyben megoldást kínál a bennünk lévő feloldatlan lelki problémákra.

¹ <https://www.muszajmunkacsoport.hu/tudastar/tunetek-es-kovetkezesek/disszociacio>

² <https://www.youtube.com/watch?v=T-dFfq0ubZ0>

³ Mark Wolynn: *Örökölt családminták-félelmek, érzések és viselkedésminták, melyeket a tudatunkon kívül átvettünk* (It didn't start with you)

Írásában több alkalommal hivatkozik dr. Norman Doidge pszichiáter és pszichoanalitikus gondolataira: „...dr. Doidge az állítja, hogy generációs traumáink forrását beazonosítva ezek a szellemek „kísértő elemekből egyszerűen a múltunk részévé válnak.” Az egyik fontos módszer, amivel ezt elérhetjük, az, ha engedjük, hogy elég erős hatást gyakoroljon ránk egy élmény vagy belső kép ahhoz, hogy kiszorítsa a bennünk élő régi traumás érzelmeket és érzéketeket. Az elménk hatalmas gyógyító erőt fejthet ki a belső képeink segítségével. Akár a megbocsátás, a kényelem vagy az elengedés jeleneit látjuk magunk előtt, akár egyszerűen az egyik szerettünket vizualizáljuk, a képek mélyen befészkelnek a testünkbe és besüppednek az elménkbe. Munkám során azt vettem észre, hogy a gyógyulásban fordulópontot jelenthet, ha segítünk az embereknek előásni azt a *képet*, ami leginkább visszahangot kelt bennünk.”

A pszichiáter azt állítja, hogy egyszerűen a képzeletünkkel megváltoztathatjuk az agyunkat. Pusztán azáltal, hogy behunyjuk a szemünket és vizualizálunk egy tevékenységet, ugyanúgy kivilágosodik az elsődleges látókérgünk, mintha konkrétan el is végeznénk az adott cselekvést. Az agyról alkotott képek azt mutatják, hogy akár elképzelünk, akár megélünk egy eseményt, az agyban sok azonos neuron és terület aktiválódik.⁴

Doidge a vizualizációt olyan folyamatként írja le, amely egyaránt használja a képzeletet és az emlékezetet. Azt mondja: „A kellemes élmények vizualizálása, felidézése vagy elképzelése jó néhány érző, mozgató, értelmi és kognitív áramkört aktivál azok közül is, amelyek a valós kellemes élmény idején voltak aktívak.”

Amikor kapcsolódunk ahhoz, ami félelmeink és tüneteink mögött rejlik, a megoldás új lehetőségeit tárjuk fel. Előfordulhat, hogy egy új meglátás önmagában elég ahhoz, hogy félretolja a régi, szorongásos, fájdalmas belső képeinket, és elindítsa a zsigeri elengedést, amit a testünk mélyén érezhetünk. (...) Mondatok, rituálék, gyakorlatok vagy akár fizikai mozgás, mozdulatsorok kellhetnek ahhoz, hogy kialakíthassunk egy új *belső képet*. Az új kép nyugalommal tölthet el minket, s a békeesség olyan belső sarokkövévé válhat, amelyhez újra és újra visszatérhetünk. Az új gondolatokkal, új érzésekkel, új érzetekkel és az újonnan bevéődött agytérképpel aztán elkezdjük megalapozni azt a belső jóleső érzést, amely felveheti a küzdelmet a régi traumás reakcióinkkal és tévútra vezető hatalmukkal.⁵

⁴ Mark Wolynn: Örökölt családminták

⁵ Mark Wolynn: Örökölt családminták c. könyvből

Személyes indíttatásom és érintettségem a témában

Mindig is foglalkoztatott az a gondolat, hogy én magam is – akárcsak a monotípiáim – egy lenyomat vagyok. Egy genetikai lenyomat, egy generációs erő bizonyítéka vagyok, egy hosszú és bonyolult hálózat része.

Az általam felderíthető személyes történet a nagyszüleimtől indul, egész pontosan a nagymamámtól, akinek az életében nagy szerepet játszott az elkülönülés, a szétválás, az elvetettség, a róla való lemondás. Ezek az érzések bennem is visszhangra találtak, és tudattalanul is az életem részét képezték, és később tudatosan kutattam ezeknek az érzéseknek az eredetét.

Az ő története nyújtott kiindulási alapot a bennem feltörő idegen és megmagyarázhatatlan érzéseknek, melyeket elkezdtem bontogatni és feltárni a munkafolyamat során.

Az én „anyagválasztásom” – miért a növények?

Ahogy írásom elején említettem, már számos alkalommal foglalkoztam növényekkel és használtam fel azokat kifejezőeszközként egy-egy alkotás megvalósítása során. Mindig is vonzott a természet, én pedig egyre közelebb igyekeztem kerülni hozzá. Lenyűgöz a változatossága, az elképesztő bonyolultsága és az apró részletekben rejlő kifejező ereje.

A munkák készítése során különböző fajtájú (Nyugati ostorfa, Nyárfafélék, Hegyi és korai juhar stb.) levelekkel kezdtem kísérletezni. A gyűjtött leveleket vízbe áztattam, majd hónapokkal később egyszerű levélvázként, „levélcsontvázként” vettem ki őket.

A kísérlet során ügyelnem kellett a megfelelő fajtájú levél kiválasztására, mert nem mindegyik típus alkalmazható erre a célra. Némelyik már rövid áztatási időt követően szétfoszlik, mert nem rendelkezik elég erős levélerezettel. Felmerült az a nehézség is, hogy a levélvázak a tisztítás során elszakadnak, roncsolódnak.

Hosszas várakozás és a levelek előkészítése után következett a levelek grafikai célú felhasználása. A vázakat a megtisztításukat követően is vizes környezetben tartottam, hogy megelőzzem a kiszáradást, illetve, hogy a levél megőrizze rugalmasságát és hajlékonyságát a nyomtatás és festékezés során. A monotípiák készítése során a levelek magukba szívtak a festéket, így a nyomtatást követően is feketék maradtak. A leveleket kétféleképpen nyomtattam le

rézlemez segítségével: (1) a rézlemez festékeztem fel és ráhelyeztem a levelet, (2) a levelet festékeztem fel egy henger segítségével, melynek eredménye az előző inverze lett.

A levélnyomatok munkáim keretén belül a kollázsok alapját képezik. Véleményem szerint azért alkalmasak a türelmet és hosszabb időt igénylő levélvázak és a levélnyomatok témám kiteljesítéséhez, mert változatos jelentéstartalmak fejezhetők ki a segítségükkel. A levelek monotípiaként, nyomatként ugyanis új értelmet nyernek; párhuzamba állíthatók a következő gondolattal: „Ami a traumás emléket őrizi, az a testedben hagyott lenyomat”⁶ – nem feltétlenül kell traumás emléknek lennie, hogy lenyomatot, benyomást hagyjon bennünk egy-egy esemény.

A levelek „lecsupaszítása” jelenthet bizonyos megtisztulást, fellélegzést, terhektől való megszabadulást, valaminek a végét és egy új kezdetét. Ahogy a levél átalakul, új külsőt öltött, úgy vetkőzhetjük le mi is a múltunk részeit. Egy másik értelmezés szerint: levél a termékenység, a növekedés, az újjáéledés jelképe. A fához, az ághoz kapcsolódik, amelyből kinő, a hulló levél ezért a hanyatlás, a szomorúság, a búcsú, az elmúlás, az ősz jele.⁷ Tükrözi a tényt, hogy minden ember egy genetikai lenyomat, egy bonyolult érhálózat és rendszer fontos tagja: egy bizonyíték, hogy a vérvonallal mindig megküzdött azzal, ami érte. A „levél” lehet egy üzenet is, amit már továbbadtak, és újra továbbadásra vár. A történetünk lehet, hogy nem kezdődik vidáman, de nem ettől vagyunk azok, akik, hanem a történet folytatásától. Értelmezhetjük egyfajta szövetként, anyagként, mely az ember „része”, hasonlatos hozzá.

Összefoglaló gondolatok

Sorozatomban tehát a disszociáció fogalmából – az elkülönülésből kiindulva elérkeztem a múlttal való szembenézésig, reflexióig, melyet pozitív képekkel kísérek meg felülírni. Monotípiáimat kollázssal egészítem ki. A képek különálló részekéből, fragmentumokból állnak, jelzik a belső lelki elszigeteltséget, szétválást, elkülönülést, vagy éppen annak feloldását. A sötét részek és a növények a múltra utalnak, a fehér részek (ahol a kollázsok kapnak helyet) a jelent formálják meg.

⁶ <https://tabutojas.hu/ami-a-traumas-emleket-orzi-a-testben-1/>

⁷ <https://magyarhalasz.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/11/szimbc3b3lumtc3a1r.pdf>

Felhasznált irodalmak, források:

A források legutolsó megnyitási ideje: 2024.06.04.

Szakirodalom:

1. Mark Wolynn (2016): Örökölt családminták-félelmek, érzések és viselkedésminták, melyeket a tudatunkon kívül átvettünk (*It didn't start with you*). Édesvíz Kiadó, Budapest, 2016
ISBN 978-963-507-510-2

Felhasznált források:

2. Szirtes Lili (2021.04.26.) Ami a traumás emléket őrzi: a testben hagyott lenyomat
<https://tabutojas.hu/ami-a-traumas-emleket-orzi-a-testben-1/>
3. Friss Kinga (2020.05.14.): Menekülés az „itt és most” -ból
<https://www.pszinapszis.com/menekules-az-itt-es-mostbol-hogyan-alakulhatnak-ki-a-disszociativ-zavarok>
4. dr. Nagy Zita: Trauma és disszociáció transzperszonális szemmel:
<https://www.youtube.com/watch?v=T-dFfq0ubZ0>
5. Zárványok: (2023-12-22): Kertészeti Lexikon: <https://www.tuja.hu/kerteszeti-lexikon/zarvanyok.html>
6. Hubai Katalin Eszter doktori értekezése: (2017) Az avarlebomlás folyamatainak karakterisztikái dunántúli kisvízfolyásokban:
<https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/5f30f0177a8f93b40518d018bba872fc1e545a71>
7. <https://www.muszajmunkacsoport.hu/tudastar/tunetek-es-kovetkezmények/disszociacio>
8. Szimbólumtár: Jelképek, motívumok, témák az egyetemes és a magyar kultúrából
<https://magyarhalasz.files.wordpress.com/2015/11/szimbc3b3lumtc3a1r.pdf>