

# LELKI EGÉSZSÉGVÉDŐ ALAPÍTVÁNY

ANALITIKUS KOMPLEX MŰVÉSZETPSZICHOTERÁPIÁS MŰHELYÉNEK

## PROTOKOLLJÁBÓL

Antalfai Márta

A Magyar Pszichoterápiás Tanácshoz akkreditált képzésre benyújtott művészetpszichoterápiás protokoll a **"Katarzisélményre épülő komplex művészetpszichoterápia"** néven 1974-ben létrehozott módszeremre épül, amely az eltelt évtizedek alatt (elsősorban az elmúlt évtizedben) jelentősen továbbfejlődött. (részletes leírását lásd: Antalfai M. (2007): *Katarzisélményre épülő művészetpszichoterápia*. In.: Demetrovics Zs., Kökönyei Gy. Oláh A. (szerk.) (2007): *Személyiséglélektantól az egészség-pszichológiáig*. Trefort Kiadó. Bp. 356–383. old.; Antalfai M. (2007): *Gyógyítás és egészségmegőrzés művészeti terápiával. A módszer ismertetése*. *Psychiatria Hungarica* XXII. évf. 4. sz.)

A képzési módszert az **Oktatási Minisztérium** a pedagógus, pszichológus, mentálhigiénikus, gyógypedagógus és szociális munkás továbbképzés keretében 2006-ban akkreditálta **"Művészetterápia a személyiség komplex fejlesztésére"** címen. A **C. G. Jung Komplex Pszichoterápiás Egyesület** keretében 2001-óta akkreditált a csoportos önismereti sajátélmény-képzés részeként. Az **Integratív Pszichoterápiás Egyesület** keretében két év óta a gyermek-pszichoterapeuta képzés része, két napos modul keretében. A módszert előadás formájában a **Magyar Pszichiátriai Társaság VI Nemzeti Kongresszusán** ismertettem, 2005-ben.

2007 őszén **Franciaországban** egy hetes művészetpszichoterápiás workshopot tartottam, amely sikert és elismerést hozott a módszer számára. A hét fős franciaországi kiscsoport egy hetes munkájáról és a terápia hatásáról a protokoll mellékletében számolok be. Ez év tavaszán fog megjelenni egy 10 oldalas összefoglaló tanulmányom a fent nevezett módszerről a **Chemain Neuf Foi (Fraternité Oecuménique Internationale) c. francia folyóiratban**.

Ez év nyarán ismét meghívtak Franciaországba, egy újabb egy hetes workshop tartására.

Ugyancsak 2007 őszén **módszerspecifikus demonstrációs kiscsoport** keretében mutattam be a módszert a **Pszichoterápiás Hétvégén** Siófokon. A kiscsoport témája **"Halál és újjászületés - út önmagunkhoz művészeti terápiával"**- a jelen protokollban bemutatandó művészetpszichoterápiás módszerre épült.

Az elmúlt években több konferencián vezettem művészetterápiás demonstrációs kiscsoportot, így pl. a **Pszinapszison, a Károli Szakmai Napokon (KAPSZLI)**

A katarzisélményre épülő tematikus foglalkozásoknál vezérfonalként vonul végig a mozgás és változás, „halál és újjászületés” élményszintű megélése az ismertetett módszer segítségével, mivel ezen alapul a pszichés fejlődés is, aminek meghatározó szerepe van a betegségmegelőzésben és az egészségvédelemben. Hiszen a „*lelki betegség legalább annyira lehet egy fejlődési krízis (újjászületés-jelkép), mint egy életkorszak lezárásának kifejeződése (halál-analógia). Ezt az analógiás szerkezetet kell, hogy tükrözze a pszichoterápiás folyamat is, ha az egyén élethelyzetére promotív hatást kíván gyakorolni.*” (Vas, 1993) Művészetterápiás tapasztalataim alapján éppen a kreativitás, maga az alkotófolyamat az, ami felszabadító, a profán világ kötelékeit fellazító és a teljességélményhez vivő lehetőséggel bír, miáltal

eljuthatunk a transzperszonalitás élményéhez. A kreativitás hozzásegít a minőségi változáshoz, a transzformációs ugráshoz, nagyobb önismerethez. A művészi alkotófolyamat elsősorban a jobb féltekei aktivitásra épül, de elősegíti a két agyfélteke egymást váltó, ill. egységes aktiválódását is. A felsőbb, transzperszonális dimenzióval történő szinkronizációt pedig "inkább jobb agyféltekénk működésmódja teszi lehetővé." (uo., 227.o.)

Az Én, az ego - meghaladásán keresztül vezethet az út a teljesség, az egészség felé. Mindezt a mindenkori én "meghalása" által a halál és újjászületés szimbolikus átélése segítheti elő, amelyet az **ismertetésre kerülő művészet-pszichoterápiás módszer - "Katarzisélményre épülő komplex művészetpszichoterápia"** - az évkörön belül az évszakok, hónapok váltakozására történő hangolódással kíván elérni. Ez az egyik fő aspektusa, amiben eltér más művészet-pszichoterápiás módszertől. A természettel való egység újraélése is az önmagunkon való túllépést és az univerzumhoz kapcsolódást szolgálja. A természet körforgására hangolódás mozgásba hozza a lelki dinamikát, biztosítja az egészségmegőrzéshez szükséges folytonos áramlást, változást, a ciklikus természetű szakadatlan mozgást, amely a transzformatív fejlődésre jellemző ciklikus mintázatokkal mutat analógiát.

A művész művei akkor igazak és valódiak, ha a művésznek sikerül azonosítania magát a kozmikus tudattal, - írja *Suzuki*.(u. o.) Megközelítésében nem csak kozmikus tudattalról, hanem - a kollektív tudat analógiájára - kozmikus tudatról is beszélhetünk. Utóbbi a transzperszonális tudatnak az univerzumra kiterjesztett változata. A kozmikus tudattal való érintkezés képei nem másolatai semminek, ezekkel az alkotó teremt valamit: "Ha a virág, amelyet fest, a tudattalanjából virágzik ki, új virág, és nem a természet utánzása." (u. o. 28.o.) Az így keletkezett alkotáson ott lebeg a kozmikus tudat lehelete, a különleges "pszímező" - a mindent átható energiaháló (László Ervin, 1996.), mely egyszerre magába foglalja úgy az egyént, mint a közösség sorsát, s amit ábrázol és "megnevez, egyúttal felemeli az egyszerű és mulandó világból az örökkön létező szférájába." (Jung, C. G., 2003.)

**Amit a kezünkkel alkotunk, abban az egész személyiségünk részt vesz. Ezért az így megjelenő alkotás mindig többet tükröz vissza, mint az aktuális tudati beállítódásunk, ezért egyben önismeret és tudatfejlesztő hatású.**

A fejlődés mindig változást hoz magával. A változáskor krízist élünk át, sokszor a veszteséggel együtt járó gyász lelki állapotát is. A változást, fejlődést megelőző krízis hatására létrejövő átmeneti dezintegráció és regresszió lehetőséget teremt arra, hogy a tudat aktivációs szintje csökkenjen és a tudattalan vegye át a vezető szerepet. Ez az átmeneti regresszió a fejlődés lépcsőfokaként működik, hiszen ezt követheti a progresszió, egy magasabb tudati szintre történő transzformáció. Ahogy az analitikus lélektanból ismert, a személyiség disszociációjához a tudat és tudattalan közti kapcsolat gyengése, vagy hiánya vezet. Ahogy Jung írja: "A pszichogén neurózisok területén minden disszociáció olyanfajta ellentét alapul, ami csak egy szimbólumon keresztül egyeztethető össze." (C. G. Jung, A személyiség fejlődése. 203. o.) A művészetek közül elsősorban a képzőművészet, a képi kifejezőmód nyújt lehetőséget a szimbólumok megjelenítésére. A szimbólum hidat képez a tudat és tudattalan területe között, ezért is egészségőrző és gyógyító hatású.

Az alábbiakban részleteket közlünk a módszerből: ismertetésre kerül a stressz-oldást, az általános jóllétérzést, az optimális aktivációs szintet, életörömet és kreativitást elősegítő módszer két féléves tematikájának rövid vázlatát.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> A "Katarzisélményre épülő művészet-pszichoterápia" módszertana és terápiája (az itt közölt tematikát is beleértve) az oktatási minisztérium által akkreditált, és védett szellemi termék. Másolása, sokszorosítása és alkalmazása (a különböző módosító változtatásokat is beleértve) tilos, ill. engedélyhez kötött.