



2015. decembere az Operett Színház előtt a népfőiskolások csapata, A menyasszonytánc című darab megtekintése után



Egy összetartó csapat!

illetve eltűnnek a hagyományos emberi kapcsolatok. Az emberek eltávolodnak egymástól, begubóznak a maguk saját külön világába. A népfőiskolai mozgalom kiváló eszköz arra, hogy ezt a folyamatot lelassítsa illetve megállítsa, az embereket újra közel hozza egymáshoz. A népfőiskolai előadások nem csupán az új ismeretek megszerzésének lehetőségét adják (bár ez sem lebecsülendő eredmény) hanem lehetőséget adnak a hallottak személyes megbeszélésére, megvitatására, tovább gondolására. A mi főiskolánkon is hagyomány, hogy az előadás után (akár aközben is) ki-ki elmondhassa saját véleményét és azt a közösséggel megossza. Egy nálunk előadást tartó orvos mondta, hogy egy ilyen népfőiskolai összejövetel felér több drága gyógyszer hatásával. A mai világban már annak is gyógyító és aktivizáló ereje van ha az ember talál olyan valakit akinek elmondhatja gondolatait és meghallgatásra talál. Olyan közösség alakult ki az évek során, amely a népfőiskola érdekében sok mindent képes vállalni, sőt a népfőiskolán túlmutató ügyekben is aktívan és egymással összefogva cselekszik. A legutóbbi, 16. népfőiskolai évfolyamunkon 16 előadást hallhatott közel 600 látogató, az évfolyamzáró ünnepségünkön 37 hallgatói oklevelet oszthattunk ki. Ez egy alig több mint 1000 fős településhez képest igen szép eredménynek mondható. Ez azt bizonyítja, hogy Pusztahencsén a népfőiskolai mozgalomnak erős bázisa alakult ki, amely a falu közösségi életében is jelentős szerepet tölt be. Reméljük, hogy a jövőben is megmarad ez a bázis, ezen fogunk dolgozni továbbra is!

## Művészetterápia foglalkozás a Káli-medence népfőiskolán

Kora ősszel, szeptember közepén indult el a népfőiskolán a művészetterápia foglalkozás, és egészen február végéig tartanak a foglalkozások. Kéthetente találkozik a csoport és egy teljes estét töltenek el a népfőiskolán – ismerkedve, felfedezve ki-ki a saját (rejtett) művészi képességét, kreativitását. Már az

első találkozások után felmérhető volt mindenki számára a művészeti foglalkozások jótékony mentális hatása a résztvevőkre.

A foglalkozásokat Benkő Ramóna Edina vezeti – a program elindításhoz összeállított ismertető anyagát tesszük közzé az alábbiakban.

### Művészetterápia

„A művészetterápiában különböző művészeti eszközöket alkalmazunk, amelyeken keresztül a páciens kifejezheti és feldolgozhatja azokat a kérdéseket és problémákat, amelyek őt a terápia felé irányították. A te-



rapeuta és a beteg együttes munkával próbálják megérteni az ülésen keletkezett művészeti folyamatot és produkciót.” (Case and Dalley 1992: 1)

„Minden művészetterápiának közös alapja a nem verbális kommunikációra és kreatív kifejezésre helyezett hangsúly, olyan bizalmat ösztönző és biztonságos környezetet nyújtva, amelyben az emberek felvállalhatják és kifejezhetik erős érzelmeiket.” (Payne, 1993: xi)

A művészetterápia egyaránt segít azoknak, akiknek komoly problémáik vannak, vagy akik önmaguk mélyebb megismeré-

sén dolgoznak a művészet eszközeit használva. Ahogyan egy művészetterapeuta, aki ilyen csoportokkal dolgozott, kijelentette: „Nincs szükség különös tehetségre vagy tehetetlenségre.”

## Művészetterápia története

„Az ókortól fogva él az a romantikus elképzelés, hogy a művészet nemesíti és gyógyítja az embert.” Arisztotelész nevezetes drámaelmélete a katarzis fogalmára

épül, ami a színjáték által felkeltett, majd az események során levezetett indulatok megtisztító hatását jelenti. A zenét az ókori bölcselek megnyugtatónak tartották, az ókor orvosai pedig kedélybetegek gyógyítására ajánlották. A reneszánsz idejében a képzőművészeti alkotások olyan élményről beszéltek, amely képes felderíteni a lelket és előhívni az érzelmeket. A középkorban úgy gondolták a szentek és a bibliai jelenetek látványa festmény vagy szobor formájában, erkölcsi és hit tanító erővel bírnak.

Lipps német filozófus szerint a műalkotást csodáló ember beleéli magát az ábrázolt helyzetbe és személyekbe, és képes azokat az érzelmeket felidézni magában, amelyeket az adott mű sugároz.

A századforduló után ismerték fel, hogy a bezártság és semmittevés leépüléshez, elbutuláshoz vezet, ezért próbálták dolgoztatni pszichiátriai betegeket. Hagyták őket rajzolni vagy agyagot gyúrni, gipszet önteni. Sok orvos figyelt fel a különös alkotásokra. Ezekből jelentős gyűjtemények jöttek létre, amelyeket tudományosan vizsgáltak.

A betegségeket sokáig az egyénben látták, csak később derült fény arra, hogy egy csoporton belül megfelelő szervezéssel és irányítással a betegek gyorsabban gyógyulnak. A csoport sajátos élményközösséget jelent, ahogy ezt Mérei Ferenc mondja. A művészeti foglalkozás csoportban nem csupán expresszió és rekreáció, hanem kommunikáció is. A kifejezett lelki tartalmak a csoport többi tagja számára kommunikációk, egymás munkájához fűzött vélemények és a véleményekre válaszok születnek. Tulajdonképpen a művészetet át történő kommunikáció lett a művészetterápia alapja. Az alkotó tevékenység lehet feszültség-levezetés, indulatok kiadása, a félelmek megjelenítése, amik így könnyebben leküzdhetők.

A művészetterápia a csoportos közeg hatásától, a magába fordult beteget újra a közösség tagjává és a kommunikáció aktív résztvevőjévé teszi. Az ösztönzés óriási fejlesztő erő annak, aki alkot, a modellkövetés, utánzás. Bátorítás annak, aki még nem ismeri a gyurmázást, festést és a többi technikákat. A teljesítmény a csoportban értelmet nyer, rangot jelent.

Mivel komplex művészetterápiával foglalkozok ezért röviden ismertetem a zene, mozgás és képzőművészet terápiát. A zene különösen jelentős hatással bír. A zenét lehet csoportban hallgatni. A zene alkalmas a megnyugtatóra, oldásra, de



serkentésre is. Használni fogok passzív és aktív zeneterápiát is. Az aktív zeneterápia tapsolással, lábdobolással, a zenére való mozgás, szóbeli és ritmusbeli visszacsatolásokkal fog működni. Sok ember tornával vagy sporttal nehezen aktiválható, ám ha megfelelő zene társul hozzá, könnyebb mozdulni. Csoportos mozgásban a ritmus igen fontos, mert a hiányzó motivációkat a zene és a közeg pótolhatja. Általában a csoportos tevékenységben a bekapcsolódás és az alkalmazkodás is fejlesztő tanulás.

Minden foglalkozáson fogunk hallgatni zenelejátszón, összeválogatott dalokat, zenei költeményeket. Meghallgatás után röviden megbeszéljük, hogy kiben milyen emlékeket és érzelmeket váltott ki. Irányított feladatokat is kapnak a zenével kapcsolatban.

Fontos leszögezni, hogy a művészetterápiában a művészetet az érzelmek személyes kifejezésének kommunikációjára használjuk, és nem műalkotások létrehozására, amelyeket külső mércék szerint ítélnék meg. Képzőművészként el fogom látni őket instrukciókkal, de nem az esztétikai igényű alkotás lesz a cél. Természetesen mindenki rendelkezik esztétikai reakcióval. Az esztétikai tapasztalat érzéki felfogáson alapul, ahogyan felfogjuk a világot, és ahogy megértjük saját testünket, mint érzékelő, érző és képzeletdús egységet. Mindnyájunknak vannak esztétikai élményei. Egy látott tájképre,

festményre, szoborra, újság cikke tapasztalataink, érzéseink szerint reagálunk. Könyvekre fakaszthat minket, avagy undort is kiválthat. Egy virág illata gyerekkori emlékeket ébreszthet bennünk. Ezért fontosnak tartom a környezetünk újra felfedezését. Ehhez azt a feladatot kapják, hogy közvetlen lakókörnyezetükben gyűjtsenek nekik tetsző terméseket. Inger szegénnyé válhat a környezet amiben élünk, ha nem fedezzük fel időnként újra és újra. Nem találjuk meg benne, az újabbnál újabb kis örömeiket. Az esztétikai elméletek és alapelvek szerint érzéki életünkön keresztül, tehát ízlelésünkben, tapintásunkban, látásunkban, szaglásunkban, hallásunkban tapasztaljuk meg a világot. Mivelhogy az érzéki tapasztalatok a művészetek alapjait adják, az esztétikai reakció fontos összekötő hidat jelent művészet és terápia között. Esztétikai reakcióin keresztül jutunk el a terápia világába. Ezekre az esztétikai reakciókra fogunk hatni a terápia során. Használjuk az ízlésünkre, tapintásunkat, látásunkat, szaglásunkat, hallásunkat és mozogni fogunk.

Ahhoz, hogy irányítás nélkül tudjanak dolgozni, ismerniük kell az anyagokat, hogy mit hogyan tudnak alkalmazni ezért anyagismereti feladatokat fognak kapni. Önálló, szabad feladatot a projekt végén létrehozni.

Összeállította:  
**Benkő Ramóna Edina**

#### Irodalom:

1. Cathy A. Malchiodi (2003): A gyermekrajzok megértése. Budapest, ANIMULA Kiadó. ISBN 963 9410 37 3
2. Gerő Zsuzsa (2003): A gyermekrajzok esztétikuma. Budapest, Flaccus Kiadó. ISBN 963 9412 13 9
3. Martin Schuster (2005): Művészetlélektan. Budapest, Panem Kiadó, ISBN 963 545 443 0
4. Sándor Éva, Horváth Péter (1995): Képzőművészeti pedagógiai terápia. Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar. J 12-1083
5. Trixler Mátyás (2005): Művészetterápia és művészetpszichoterápia a pszichotikus páciensek komplex terápiájában. In: Dr. Wolfgang Sehringer és Dr. Vass Zoltán (szerk.): Lelki folyamatok dinamikája a képi világ diagnosztikában és terápiában. Flaccus Kiadó. ISBN963 9412 34 1. p. 219-319.
6. <http://art.pte.hu/muveszetterapia/download.php>, Pécsi Tudományegyetem Művészetterápia képzés tananyagai
7. <http://mek.oszk.hu/05700/05700/05700.pdf> Máté Zsuzsanna Megérthető műalkotás? Esztétikatörténeti és befogadasesztétikai tanulmányok Szeged, 2007 A könyv megjelenését a Szegedi Tudományegyetem JGYPK Magyar Irodalom Tanszéke támogatta
8. Művészetterápia: A művészet felhasználása gyógyításra és fejlesztésre