

Művészetterápia

A művészet felhasználása gyógyításra és fejlesztésre II.

A terápia folyamatai

A művészetterápiák megértéséhez – mint erről az előző részben szóltunk – alapvonalakban ismernünk kell a pszichoterápia lényegét. Mint említettük, a legtöbb művészetterápia csoportban zajlik, ugyanis a csoport közege, kommunikációs rendszere és légköre támasz és erőforrás a benne lévők számára. Ezt még részletesen fogjuk tárgyalni, különféle vonatkozásokban, de érdemes kiemelni, hogy ez az elrendezés egyben szervezési mód és technikai konvenció is, hiszen így több beteggel lehet egyidejűleg foglalkozni, könnyebb a feltételeket biztosítani, és ha alkalmazunk művészetterapeutát, azt jobban ki tudjuk használni. Elvben lehetséges egyéni művészetterápia is, ez vagy akkor használatos, ha valamilyen speciális terápiás cél kívánja meg, vagy ha a páciens, illetve kliens számára különleges terápiás program működik, amelynek a művészetterápia a része.

A páciens, illetve a kliens fogalom arra utal, hogy a pszichológiai fejlesztés vagy terápia nem csupán gyógy mód, hanem szolgáltatás is, amit piaci alapon is igénybe lehet venni. A helyzet hasonló a gyógytornához vagy a fizioterápiához, ezeket fitness, wellness, erősítés, testépítés stb. céljaira is fel lehet használni, de szükség lehet a gyógyuláshoz és a rehabilitációhoz is rájuk. A célok szerinti elkülönítést bizonytalanná teszi, hogy minden terápiás eszköz jótékony lehet az elsődleges és másodlagos megelőzésben, ezt viszont ma a gyógyítás, illetve a betegbiztosítás nem támogatja, miközben sok érv szól amellett, hogy távlati vagy költséghatékonysági szempontból ez előnyös lenne. A lelki gyógy módok terén is hasonló a helyzet, és ott is terjed az a gyakorlat, hogy a saját érdekeit jól felmérő ember inkább kliens lesz, vagyis a saját pénzén is vállalja, hogy fejleszti, edzi, gyógyíttatja magát. Ma a pszichológiai terápiák vonatkozásában is szinte iparág lett a sokféle szolgáltatás, ame-

lyet az emberek igénybe vehetnek. Ezekről nem csupán ismerősökön át lehet tudni, hanem komoly marketingjük is van, ezeket hirdetik a világhálón vagy különféle kiadványokban. Sokféle kombináció lehetséges, a megrendelő szükségletei és igényei szerint. Ha valaki a művészetterápiák (valamely ágának) specialistája lesz, sajátos módszerei elhíresülhetnek. Tudunk speciális zeneterápiáról egyének számára, képzőművészeti – ún. kreatív-expresszív – terápiákat alkalmazhatnak a gyász vagy a lelki trauma célzott feldolgozására, máskor erős érzelmi gátoltság oldható célzott passzív zeneterápiás vagy táncterápiás programmal. Egyéni művészetterápia lehet más, strukturált, nagyobb mérvű viselkedésváltozást munkáló egyéni terápia kiegészítője. Ma divat a hivatási fejlesztés, ennek eszköze a „coaching”, ami egyénre szabott felkészítést, „edzést” jelent, ennek során gyakran művészetterápiával megoldható feladat lehet a mozgás, a testtartás, a gesztusok, a mimika vagy a hangmoduláció fejlesztése. A művészeti eszköz – pl. pantomim, szerepjáték, tánc, balett, éneklés stb. – érzelmi oldást, fizikai önkontrollt és fejlesztő gyakorlást szolgáltat, de hozzájárul a megfelelő motivációk kialakításához is. A művészetterápiák általában a keletkező élmények tudatosítását és integrálását is segítik, mindig kapcsolódik hozzájuk tehát önfigyelés és meditáció is. Ha más, igényesebb pszichológiai gyógy mód vagy fejlesztés kiegészítője a művészetterápia, akkor a benne keletkező élmények mélyebb feldolgozása és felhasználása az alapvető technikai módszerben (pl. egyéni pszichoterápia vagy a pszichodráma stb.) történik.

A keleti kultúrákban elterjedt a meditáció és a kiváltott, irányított művészeti élmény összekapcsolása a fejlesztés vagy a lelki változás érdekében. Erre példa a zen buddhizmus számos eljárása. A zen technikák gyakran művészi mozgásformákat kreálnak a hétköznapi tevékenységekből is, pl. huzamos gyakorlat ál-

tal ilyené és emiatt sajátos élményt nyújtóvá lesz pl. a teázás vagy az íj használata. A keleti kultúrákban különösen, de Nyugaton is gyakran az a szertartások egyik hatáseleme, hogy a mozgás, cselekvés, megszólalás művészeti normákat is követ, és így végrehajtása is valamiféle művészi élményt és meditációs lehetőséget közvetít, de a megfigyelése is.

A művészetterápiák egyéni és csoportos felhasználása ma gyakori a modern értelemben vett pszichoszomatikus orvoslásban. Ma kevés szomatikus kórképet tulajdonítanak főleg lelki kórokoknak, de a krónikus betegségek egy részét érzelmi blokkok vagy az izomrendszerre kiterjedő gátlások súlyosbíthatják, illetve bizonyos karaktervonások vagy szokások nehezíthetik a megbirkózást, az együttélést velük, vagy éppen a szomatikus terápiákkal az együttműködést. Ilyen esetekben a kombináció legtöbbször a relaxáció valamely formája. A relaxáció – pl. a leginkább ismert autogén tréning – zenével vagy finom mozgásokkal együtt újszerű élményeket hívhat elő, máskor a képzőművészeti munkát segíti elő a relaxált állapotban működtetett fantázia, a képélmény. A belső problémák feltárásában előhívott képek, fantáziák központi helyet foglalhatnak el, vannak önálló pszichoterápiás irányzatok, amelyek elsősorban ezt alkalmazzák, ilyen pl. a Leuner-féle katathym imaginációs élményterápia. Az imagináció a belső képek felidézését jelenti, a katathym (kata thümon) görögül érzélem, indulat, hangulat szerinti. A modern ember nehezem boldogul érzelmeivel, elkerüli vagy elfojtja őket, az ilyen terápiák ezt a hétköznapi és általában lelki tüneteket okozó munkamódot hivatottak megszüntetni. A kiegészítő művészetterápia rendszerint objektíválja a belső képet, pl. fotó, rajz vagy agyag, gyurma révén, ezzel megbeszélhetővé teszi akár egyéni, akár csoportos formában. A pszichoszomatikus alkalmazásban is a leggyakoribb a csoportos helyzet.

Mint szó volt róla, művészetterápiáról akkor beszélhetünk, ha az több, mint az egyszerű foglalkoztatás. A foglalkoztatás is terápiás célú lehet, miként az étrend-kiegészítés vagy a vitamin is, mert valamilyen értelmes lekötődést és tevékenységet biztosít, ezért pl. krónikus osztályokon, nappali kórházakban vagy gondozókban a gyógyszerek mellett adnak feladatokat vagy írnak elő otthonra valami

munkát. A művészetterápiában a foglalkoztatás a művészi élményt szolgálja, de fontos további kritérium, hogy

- mindig terápiás megbeszélés tárgya a tevékenység,
- indikációt és terápiás célokat követ,
- folyamattervet valósít meg, azaz a haladást, az eredményeket is figyelemmel kísérik,
- a bekövetkezett változásoknak terápiás jellegűeknek kell lenniük.

Ez akkor is érvényes, ha a művészetterápia kiegészítő terapia, valamilyen önálló terápiás módszer mellett. Gyakori kiegészítő alkalmazás, amikor a művészetterápia terápiás rezsim alkotórésze. Főleg súlyosabb pszichiátriai kórképek esetében, bentlakásos intézeti keretekben szoktak ilyen rezsimet kialakítani, illetve mostanában terjed a nappali kórház, vagyis az összetett program járóbeteg-ellátás formájában, amikor is a kezelés helyén a páciensek huzamosabb időt töltenek. Szemben a régi felfogással, ma igyekeznek minden rendelkezésre álló időt kitölteni terápiás vagy kiegészítő módszerek alkalmazásával, amelyek együttesen és a rezsim tervezett kombinációjában a terápiás tervet szolgálják. A különböző módszerek facilitálják egymást, más terápiás hatások feldolgozását szolgálják, illetve az egész terapia fontos műveleteit végzik el. A legtöbb fekvőbeteg-ellátó intézet vagy nappali ellátóhely ma terápiás közösséggé igyekszik alakulni, ez azt jelenti, hogy nem csupán különféle terápiás modalitások (és köztük általában többféle csoport, ezek között rendszerint a művészetterápiás csoportok) működnek, hanem az egész rendszer közösségként is kibontakozik, átélhetővé és alakíthatóvá válik, azaz mint szervezet is megnyilvánul a benne kezelték részére. Ilyen terápiás közösség börtönökben, reszocializációs vagy rehabilitációs intézményekben is létrehozható. Ez a súlyos karakterzavarok, a kémiai anyagfüggőségek vagy a krónikus szkizofrénia kezelésében követett út.

Ma gyakoribb a közösségi terápiás rezsim, ilyenkor a páciensek (töbnyire lakó-) közösségét vonják be a terápiás folyamatba, van valamilyen ambuláns tér, ahol a kezelése zajlanak, de a közösség természetes csoportjaival, funkciókkal bíró személyeivel is ellenőrzött és terápiásan támogatott kapcsolatban tartják a betegeket. Ilyen módon a terápiás hatások kevésbé intenzívek, mint az intézményes teräpi-

ás közösségekben, de jobban megmaradnak a családi és rokonsági, illetve a baráti viszonyok vagy az önkéntes segítségi módok. Közösségi ellátásban pl. művészek gyakran vállalnak művészetterápiás munkát.

Művészetterápiát nem kell feltétlenül művészek végeznie, de általában valamilyen aktív művészeti tapasztalat alapján szereznek képzettséget, és végeznek ilyen munkát. A tapasztalat adja az eszközök ismeretét, kezdve a festés vagy a szobrászkodás anyagaitól és technikáitól a zenedarabokig vagy az ún. aktív zeneterápiában használható hangszerekig. A képzés elsősorban a pszichológiai bánásmódról vonatkozik. Fontos a szükségletek és a képességek felismerése, a megfelelő fokozatosság a módszerre tanításban és a módszer gyakoroltatásában, az élmények megértése, megszólaltatása, a feldolgozás módja, a folyamat illeszkedése más terápiás behatásokhoz. A művészetterapeuta számára is kell a pszichopatológia, a kórképek ismerete, kell tudni kezelni a terápiák során gyakori kríziseket, kerülni kell a páciensek, illetve kliensek felesleges meghiúsulásait, kell tudni konfliktusokat megelőzni és megoldani stb.

A felesleges meghiúsulás azért fontos szempont, mert a terápia fogalmához hozzátartozik a feladat, a kihívás, az alkalmazkodás, a spontaneitás és a nehézségek leküzdése. A pszichoterápiák elméletében optimális frusztrációnak nevezik ezt az elvet. Kellenek követelmények, amelyeket mindenki teljesít, kell fejlődés, amelyért a páciens megdolgozik, kellenek megakadások is. A megoldás mindig önbizalmat erősítő élmény. Típusjelenség, hogy a kliensek, páciensek azzal védekeznek, hogy nem tudnak rajzolni, festeni, nem tudnak írni, nem értenek a zenéhez stb., tehát nem tudnak részt venni a terápiás folyamatban. A művészetterápiában is – mint minden más pszichoterápiában – a „művészet” az, ha a terapeuta megtalálja az ösztönzés, bátorítás, tanítás módszereit és megfelelő lépéseit. Ez az, amit a különböző képzési rendszerek tanítanak. A művészi élmény kitüntetett és jelentős változata, ha valaki a saját tevékenysége nyomán éli meg az alkotást, vagy tapasztalja meg a formákban, illetve a kompozíciókban rejlő esztétikumot. Csoportban egymás alkotásai vagy az egymásnak nyújtott segítség a művészi tevékenységben vagy annak megélésében meggyorsít

hatják vagy elmélyíthetik az élményt és vele a terápiás hatást.

A képzésekben fontos elem az ún. sajátélmény, ez azt jelenti, hogy a későbbi terapeutának is át kell élnie, mit jelent a páciens helyzetében lenni, bekapcsolódni a csoportokba, alkalmazkodni másokhoz, beszélni az átélt művészi impulzusokról, vagy magáról az alkotásról. Ha a terapeuta maga is művész, és mindent tud az eszközökről és formákról, mégis van módja átélni, hogy a saját szintjén esetleg ő sem tudja – pl. elég jól – megvalósítani, amit szeretne. További fontos elem a szupervízió. Minden tevékenységet tapasztalt másik szakember megfigyelése és visszajelentése révén lehet igazán megérteni és fejleszteni, különösen, ha ez a tevékenység nem teljesen ép vagy egészséges emberekkel történik. Esetmegbeszélés, folyamatos beszámoló, közvetlen vagy közvetett (pl. videón vagy átpillantó tükrön át történő) megfigyelés, esetleg koterápiás helyzet (vagyis közös munka tapasztalt szakemberrel, a tanuló vagy a kezdő szerepéből) lehet a megfelelő eszköz.

A terapeutákra vonatkoznak a pszichoterápiák etikai szabályai. Ezek akkor is kötelezőek, ha nem a művészetterapeuta a „fő”, illetve a felelős terapeuta, ha a művészi élmények más folyamatokban nyernek feldolgozást. A páciens személyének tisztelete, a nil nocere elve, a konfliktusok elviselése és szelíd megoldása fontos. A terapeutáknak teljesíteniük kell a pszichoterapeutákkal szemben elvárt ún. minimális követelményeket, ilyen a beteg vagy kliens feltétel nélküli elfogadása és respektusa, a hitelesség a vele való kapcsolatban, illetve a terápiás folyamatban (ez őszinteséget, áttekinthetőséget jelent a viselkedésben), az empátia képessége és az empátiásan megérett élmények és lelki jelenségek visszatükrözésének, kifejezésének képessége. Újabban a jutalmazás képességének birtoklását is elvárják a terapeutáktól, a fokozatos és érdemi jutalmazás ugyanis nagy terápiás erő lehet. Mindezek a követelmények gyakran a nem verbális megnyilvánulásokon át vagy a beszéd formai, stílusi elemein át valósulnak meg. Ezért is szükséges a „sajátélmény” és a szupervízió, hiszen a terápiás tényezők gyakran olyan finom magatartásformákban vagy hangsúlyokban nyilvánulnak meg, amelyeket nehéz tudatosítani, még nehezebb uralni, különösen a terápiás

műveletek, tranzakciók sokszor eleven, lüktető folyamatában. Innen ered, hogy laikusok gyakran nem is értik, mi abban a terápia, hogy beszélgetnek, zenélnek, festegetnek vagy valamit eljátszanak – mint *commedia dell'arté*t vagy színdarabot.

A művészetterápiákban egyvalami félreérthetetlen: maga az alkotás és az azzal kapcsolatos művészeti élmény. Az egész munka, illetve együttlét, a kommunikációs folyamat kontextusában új értelmet kap a meghallgatott, vagy

az egyszerű instrumentumokkal létrehozott zene, az esetleg ügyetlen, akadozó pantomim vagy tánc, a rajz vagy a festmény, esetleg a kerámia vagy a szobor. Színek és formák kapcsolódnak szavakhoz, viselkedésmódokhoz, emberi történetekhez, és akkor a klasszikustól a modernig terjedően megnyilvánul a művészet is, néha nagyon plasztikusan, máskor minimalista, szimbolikus vagy absztrakt módon.

DR. BUDA BÉLA

Juhász Gyula – mai szememmel

1952-ben helyezett Ortutay Gyula, a Múzeumok és Műemlékek Országos Központjának elnöke a karcagi Györffy István Nagykun Múzeum éléről a makói József Attila Múzeum élére. Közéletben városomhoz, Szegedhez, ahonnan egy évvel előbb el kellett jönnöm, mert titoizmus vádjával eltávolítottak a szegedi egyetem nyelvészeti tanszékéről, ahol demonstrátor voltam. Németh László példájára én is gályapadomból teremtettem laboratóriumot: Karcagon néprajzi kutató, Makón irodalomtörténész



Juhász Gyula

lettem. József Attila életművét kezdtem kutatni, verskéziratait, dedikált köteteit, emlékezőseket gyűjtöttem, tettem közzé. Kiállításokat rendeztem, bírálatokat írtam. Megírtam a diákköltő atyai pártfogójának, Espersit Jánosnak pályaképét. Ez az átlagon fölüli – irodalomban, hírlapírásban, művészetpártolásban, demokratikus közéletben kiemelkedő – ügyvéd ismerette meg az ifjú költőt Juhász Gyulával, a Szegedről Makóra, barátjának ihlető csöndet nyújtó házába rendszeresen kijárogató hajdani ma-

kói tanárral, a húszas évek elejének – Babits Mihály, Kosztolányi Dezső, Tóth Árpád nevével együtt emlegetett – már országosan híres költőjével. Így fedezte föl 1922 karácsonyán Juhász Gyula a *Szépség koldusa* prófétai hangú előszavában József Attilát.

Espersit János alakja vezetett engem is Juhász Gyulához. Immár több mint fél évszázada foglalkoztat életműve. Elfelejtett verseit tettem közzé; életnek rejtett vagy homályos mozzanatait tártam föl;

szerkesztettem műveinek kritikai kiadását. Kandidátusi értekezésem *Juhász Gyula a forradalmakban* címmel 1965-ben, monográfiát pótló *Juhász Gyula* című tanulmánykötetemet 2002-ben jelent meg. 1963 és 2006 közt kilenc kiadásban adtam ki összes versének egyre bővülő gyűjteményét.

A Horthy-korszakban elhallgatták a munkásmozgalom ihletésében született költeményeit, az olyan nagy verseit is, mint az *Új valóság*, *Virágos barikádon*, *Május ünnepe*. Összes