

## LELKI EGÉSZSÉGVÉDŐ ALAPÍTVÁNY

### ANALITIKUS KOMPLEX MŰVÉSZETPSZICHOTERÁPIÁS MŰHELYÉNEK PROTOKOLLJÁBÓL

Antalfai Márta

A Magyar Pszichoterápiás Tanácshoz akkreditált képzésre benyújtott művészetpszichoterápiás protokoll a *Katarzisz Komplex Művészetterápia* néven 1974-ben létrehozott módszeremre épül, amely az eltelt évtizedek alatt (elsősorban az elmúlt évtizedben) jelentősen továbbfejlődött. (részletes leírását lásd: Antalfai M. (2007): *Katarzisz-élményre épülő művészet-pszichoterápia*. 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 őszen 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.

Ugyancsak 2007 őszen 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 vezetem művészetterápiás demonstrációs kiscsoportot, így pl. a Pszinapszison, a Károli Szakmai Napokon (KAPSZLI)

A katarzisz-élményre 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 változashoz, 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 - *Katarzisz Komplex Művészetterápia* - az évkörön belül az évszakok, hónapok váltakozására történő hangolódással kíván elérni. Ez az egyik fő aspektusa, amiben eltér más művészetpszichoterápiás 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 tudattalannal, - írja *Suzuki*.(u. o.) Megközelítésében nem csak kozmikus tudattalanról, hanem - a kollektív tudat analógiájára - kozmikus tudatról is beszélhetünk. Utóbbi a transzperszonális tudatnak az univerzumra kiterjesztett változata. A kozmikus tudattalanból érkező képek 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 egyszeri 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.