

# Művészet és transzperszonalitás - önmagunkon való túllépés alkotás közben

Antalfai Márta

(Kapszli Szakmai Napok, 2007. okt. 22.)

"Egy közös áramlás van, egy közös lélegzés,  
minden dolog szimpátiában olvad össze..."

Hippokrates

## Elméleti bevezető

A műhely elsősorban **sajátélményen keresztül** kívánja érzékeltetni a résztvevőkkel az alkotófolyamat közben átélhető transzperszonalitást. Ennek keretében **bemutatásra kerül egy olyan tematikus művészeti terápiás módszer**, amely vers, zene és imagináció alkalmazásával elsősorban a természet változásaira hangolódva tudatosan próbálja előidézni és ezzel a gyógyulás szolgálatába állítani a lelki áramlást, amely elősegíti az önmagunkon való túllépést.

A fentiekén kívül **művészeti alkotások elemzésén** keresztül közelítünk az archetípusok világához, amelyben a transzperszonális és spirituális élmények gyökereznek.

A művészet, mint alkotófolyamat kísérletet tesz a világ és az ember újratereztésére, ami a gyógyítás lényege is. Ebben a folyamatban az alkotó teljes személyiségével vesz részt. Ezen részvétel által kilép a profán, hétköznapi létből, a partikularitásból a szakrális világba: a részből az egészbe. Eközben az én fokozatosan háttérbe húzódik, a személyiség eddig passzív területei pedig aktiválódnak. Analógiát fedezhetünk fel itt a rész és az egész, a profán és szakrális, valamint az én és a mély-én között. A művész behatol a tárgyba, a festő virággá válik, hogy megismerje annak titkát, s a virág által megismerheti önmagát. *"A virág azonban nincs tudatában önmagának. Tudattalanságából én ébresztem fel....Nem tudom megmondani, hol is van ez a tudattalan. Bennem volna? Vagy a virágban? Talán miközben azt kérdezem, "Hol?", nincs is sehol."* (Fromm,E - Suzuki, D.T., 2006, 27.)

A misztikus egységélményben mindig több van, mint ami az intellektussal megragadható. Ezért mindig titkok hordozója. Részesülhetünk általa mindabban, ami hiányzik életünkben, ezért felemelő hatású. A mű is mindig többet hordoz, mint az alkotó szándéka, vagy amit ő maga észrevesz benne, mivel a mély-énben gyökeredzik. A mély-én, mint egyedi mintázattal rendelkező energiamező, az egyén energiaközpontja, amely ugyanakkor - elemi részeit tekintve - az univerzumot is mintázza, ezért lehet a mély-én egyediséget hordozó képe, mátrixa az univerzum tükörképe is egyben. Talán legjobban megragadható ez a kettősség és egyben egység a művészeti alkotásokban, amelyek különleges módon ötvözik és híven hordozzák az egyedit és az általánost. Megjelenik bennük a művész saját világa, egyedi stílusa, a választott témában lelkivilágának aktualitása és egyben komplexusa - utóbbiban már ötvöződik az egyéni és hozott (kollektív) érzéskvalitás, de megjelennek a kollektív tudattalan archetípusai is transzperszonális elemekkel, a kor stílusjegyeivel ruházva fel az alkotást.

A misztikus egységélményhez hasonlóan az alkotás is mindig olyan többlettel rendelkezik, amit annak szimbolikus jellege hordoz. A szimbólum hidat épít a tudat és tudattalan területe között, az ismeretlen az ismerttel fejezi ki, ezáltal a már ismertnek megélt jelenség is módosul és bővül. Az alkotás tehát az önmagunkon való túllépést segíti elő, így egy magasabb, a teljességélményhez közelebb fejlődési, ill. tudati szintre juttathat el bennünket.

*"A valódi önmegvalósítás ... transzperszonális önmagunk megvalósítását is jelenti."*(Bagdy, 1996. In: Izsó, 2006, 221.) *Assagioli* pszichoszintézis-elmélete kiemeli, hogy emberi lényegünk megvalósítása egy perszonális és egy transzperszonális dimenziót foglal magában. A "tágabb létértelem felismerésével rátalálhatunk saját magasabb természetünkre (spirituális pszichoszintézis). (u.o.) *"Az első ember földből való, földi: a második ember a mennyből való"* - olvashatjuk *Jung* sírfeliratán. (Korintusiakhoz írt első levél 15,47.)

A misztikus egységélmény jelentőségéről *Hermész* többek között így ír: *"Az ember halandó, az emberiség halhatatlan."* *Hippokratész*hez hasonló fogalmaz meg - több ezer év után - *László Ervin* : *"Tudatunk közös tánca a kozmikus kvantumvákuummal a környező többi tudathoz, valamint bolygónk bioszférájához és a rajta túl elterülő kozmoszhoz köt bennünket."* (László E., 1996. In: Izsó, 2006, 2008.) Vagy ahogy *Ken Wilber* írja: az egység tudata, amely összeolvad a mindenséggel, vele születik minden élőlényvel. (u.o. 221. o.)

A misztikus egységélmény és tudat megélésének több útja van, köztük nem mindegyik vezet egyben a személyiség és a tudat fejlődéséhez is (lásd drog, megszállottság, káros szenvedélyek). Az *Assagioli* által is megfogalmazott saját magasabb természetünkre való rátalálás, a spirituális pszichoszintézis, mint fejlődési cél eléréséhez vezető - velünk született - királyi út, a kreativitás. Ahogy *Izsó N. Sofia* megfogalmazza: a transzcendens, kozmikus tudattal való találkozás egyben a hétköznapi, profán kötelékek fellazulásával járó magasabb tudati szintre kerülés, amit kreatív folyamatnak kell tekinteni. Megközelítésében a kreativitás által tudunk egygyé válni az univerzummal. (Izsó N. S., 2006, 172-173.)

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 aktíválódását is. A felsőbb, transzperszonális dimenzióval történő szinkronizációt pedig *"inkább jobb agyféltekénk működés módja teszi lehetővé."* (u.o., 227.o.)

Önmagunk - azaz 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 művészeti terápiás módszer az évkörön belül az évszakok, hónapok váltakozására történő hangolódással kíván elérni. 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 művészet kívülre helyezi azt, ami belül van: a kollektív tudattalanban őrzött "emlékeket", mémeket, ami közös az emberiséggel. Ezáltal nem csak az alkotó, hanem a néző, ill. hallgató is közel kerülhet saját kollektív tudattalanjához, valamint a személyes életében megélt élményeihez. Ennek katartikus hatása felszabadíthatja a komplexusokban megkötött energiákat, mely által nő az aktivitás, valamint a tudat tere és világossága. Az alkotói folyamat hátterében tehát olyan tudattalan tendenciák működnek, amelyek a tudattal való integrálódás mértékében a személyiség kiteljesedését és a tudat növekedését szolgálják. A

fentiekből is kitűnik, hogy a lelki egyensúlyt a külvilág (makrokozmosz) és a belső világ (mikrokozmosz) közötti folyamatos áramlás, egyfajta testi, lelki és szellemi anyagcsere hoz létre. Ahogy Suzuki írja: *"a festő újratereket próbál, ...tudja, hogy a valóságot nem lehet transzcírozással megragadni. Ezért vásznat, ecsetet, festéket használ, és a tudattalanjából igyekszik teremteni."* (Fromm, E. - Suzuki, D. T., 2006, 27.o.)

A művész művei akkor igazak és valódiak, ha a művészek sikerül azonosítania magát a kozmikus tudattalannal, - írja Suzuki. (u. o.) Megközelítésében nem csak *kozmosz tudattalannal*, hanem - a kollektív tudat analógiájára - *kozmosz tudatról* is beszélhetünk. Utóbbi a transzperszonális tudatnak az univerzumra kiterjesztett változata. A kozmikus tudattalannal 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 *kozmosz 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.)

### **1. Szimbólumok és archetípusok a művészetben: a kollektív tudattalan transzperszonális megjelenési formái.**

A teljességélmény archetípusai és témakörei: képelemzés

### **2. A "Katarzisélményre épülő tematikus művészet-pszichoterápia" módszerének bemutatása alkotások tükrében**

A transzperszonalitás megjelenése az egyéni és csoportos terápián készült alkotásokban: vetítés

### **3. Sajátélmény**

Az ismertett művészet-pszichoterápiás módszer őszi, októberi tematikájának sajátélményszintű átélése. Az őszi, mint a közties lét szimbóluma. Átváltás a földi, horizontális dimenzióból a vertikális, szellemi síkra. Kapcsolat a legbelsővel (mély-én) és a legkülsővel (kozmosz végesség-végtelenség dimenziója).

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

- 1. Mandala rajzolása zsírkrétával:** út befelé, önmagunkhoz.
- 2. Őszi fa festése akvarellal, vagy pasztellkrétával:** belső fa. Külső fa választása reprodukciókból. A világfában az ég-föld kapcsolat misztériuma, násza jelenik meg. A fa egyszerre az univerzum és egyszerre az emberi teljesség szimbóluma is. - Búcsúzás, el és leválás, az elmúlás átélése vers, zene és imagináció segítségével.
- 3. Termés, mag választása és rajzolása.** Változás és újjászületés - visszatérés a kezdetekhez. A mag, mint átörökítő és megőrző anyag, a teljesség és a mély-én szimbóluma. - Október archetípusa: "betakarítás", mérlegelés, találkozás és számvetés önmagammal.
- 4. Megbeszélés:** Ki hogyan élte meg alkotás közben a flow-élményt. Hol fedezzük fel a készült alkotásokban azon személyiségrészeinket és érzéseinket, amelyekről eddig nem volt tudomásunk?

Budapest, 2007. augusztus 13.

**Felhasznált és ajánlott irodalom:**

Antalfai Márta: Katarzis-élményre épülő tematikus művészet-pszichoterápia. Gyógyítás és egészségfejlesztés önkifejezéssel. (Megjelenés alatt)

Arroyo, Stephen: Asztrológia, pszichológia és a négy elem. Tűz, levegő, víz, föld. Bioenergetic Kft. Bp., 1999.

Carr-Gomm, Sarah: Szimbólumok a művészetben. Holnap Kiadó. Bp., 2001.

Die Vier Elemente im Traum. Riedel, Ingrid (szerk.) Deutscher Taschenbuch. München. 1997.

Eliade, Mircea: Mítoszok, álmok és misztériumok. Cartaphilus Kiadó. Bp., 2006.

Farkas Attila Márton: Az alkímia eredete és misztériuma. Balassi Kiadó. Bp., 2001.

Fromm, Erich - Suzuki, Daisetz Teitaro: Zen buddhizmus és pszichoanalízis. Helikon Kiadó. Bp., 2006.

Hamann, Brigitte: A tizenkét archetípus. Bioenergetic Kft. Bp., 1998.

Izsó N. Sofia: Hermetikus lélektan. Akadémia Kiadó. Bp., 2006.

Jung, C. G.: Az analitikus pszichológia és a költői műalkotás kapcsolatáról (1922). In: A szellem jelensége a művészetben és tudományban. Scolar Kiadó. Bp., 2003.

Molnár V. József: Kalendárium. Az esztendő körének szokásrendszere. Örökség Könyvműhely. 1998.

Riemann, Fritz: Útmutató asztrológia. Egy pszichoanalitikus gondolatai és tapasztalatai. Könyvfakasztó Kiadó. Bp., 2004.

Riemann, Klaus: Mély forrás. Bioenergetic Kft. Bp., 2004.