

ALKOTÁS ÉS GYÓGYULÁS

Egyre többet hallunk manapság nálunk is a művészetterápiáról, a gyógyításban használt művészeti eljárásokról. Ebbe az izgalmas témában szeretném kalauzolni az olvasót.

Már az ókorban Arisztotelész is felismerte és kiemelte a katarzis fogalmát. Katarzis: irodalmi alkotásnak az a hatásmódja, amellyel az embert a hétköznapok világából kiemeli, és magasabb, megtisztult erkölcsi, lelki világba emeli. A műalkotások befogadásának, általános, mindhárom művészetben jelentkező élménye. Ez a három művészet, amit ma terápiaként használunk, tulajdonképpen négy: képzőművészet, zene, tánc (mozgás), és a dráma, vagyis az irodalmi alkotások használata a terápiában. Ezekben a műfajokon belül, kétféle terápiás eljárásról beszélhetünk, mely természetesen más-más módszerekkel dolgozik: az aktív terápia, amikor a páciens önmaga alkot az adott művészeti ágban, a másik a passzív terápia, amikor is gyakorlatilag műélvezetről beszélhetünk, de ennek is meg van a módszertana.

Két fogalmat még pontosítani kell ebben a témában: művészetterápia és művészet-pszichoterápia. A művészetterápiában a művészetek eszközeit használjuk a gyógyulás érdekében. A művészet-pszichoterápiás folyamatokban helyt kapnak a szokásos verbális terápiák elemei is, mint például az indulat áttétel fogalma és folyamatai.

A művészetterapeuta egyik legfontosabb feladata, hogy a foglalkozás során beindítsa az alkotási folyamatot, és egész a végéig figyelemmel kísérje. A produktum minősége ebben a kontextusban úgy szólván mellékes. Mert ami működött a folyamat során, azok a különböző gondolkodási műveletek, a figyelem irányításának a képessége, a katarzis, és tulajdonképpen a terápia során a páciens ezekből profitál. A terápiában az úgynevezett expresszív alkotóképesség működik (ha az illető nem festőművész, zenész, vagy táncos, tehát nem szakmája az adott művészet), ez azt jelenti, hogy mivel például rajzolásban nem sokan vannak tisztában az ábrázolási törvényekkel, ezért a rajz inkább gyermekrajzszerű lesz és nem festmény (a szó klasszikus értelmében). De ez így jó, mert különben nem lehetne széles körben alkalmazni, viszont maga a folyamat az, ami működteteti a terápiát.

A művészetterapeuta, az a képzett személy, aki a terápiás eljárások módszertanát leginkább ismeri, és ezzel a módszertani változatossággal élve alkalmazkodik a terápia dinamikájához. Például egy megtervezett tevékenységnek kell, hogy legyen olyan része, amit akkor is meg tud csinálni a beteg, ha éppen nincs olyan jó állapotban, és ennek a tevékenységnek kell, hogy legyen olyan része is, amit az a beteg csinál, aki már jól van. Mivel ezek a terápiák általában csoportban zajlanak, ezért a terapeutának mindig követnie kell a terápia menetét egy-egy páciensnél, és olyan feladatokkal kell ellátni, ami egy kicsivel nehezebb, mint a korábbi, de még sikerélményt okozhat. A cél tulajdonképpen ez, a sikerélmény nyújtása, az önbizalom és a dolgok manipulálásának képességének a visszaadása a terápia során. Természetesen a terápiában a beteg is vállal valamit, ez pedig az aktivitás és a felelősség az általa készített dolgokért, és ez néha igen komoly döntés. Természetesen, ha



a terápia hosszan tart, és az alany elég érdeklődő és kitartó ahhoz, hogy az adott művészeti ágban tovább is lépjen, akkor ez is képezheti további terápia tárgyát, például rajztanítás formájában, ehhez azonban már másik módszertan kidolgozására van szükség.

A különböző rajzos terápiákat felnőtteknél is kifejezetten jól lehet alkalmazni, például szóval ki nem fejezhető trauma esetén. A terapeuta ekkor rajzzal kezdi a terápiát, mert így jobban átvihető a verbális terápiába a probléma. Van úgy, hogy két művészeti ág ötletes összevonásából alakul ki egy izgalmas terápiás eljárás, ilyen például a zenés-festés. A terápia első szakaszában zenét hallgatnak, majd a második szakaszban megfestik impresszióikat, végül megbeszélik az alkotásokat önkéntes alapon. Mindig felmerül a kérdés a rajzok elemzésével kapcsolatban; vajon a terapeuta elemzi-e a rajzokat. Vannak romantikus elképzelések arról, hogy milyen következtetéseket lehet ebből levonni. Valóban, a terapeuta, aki igazán foglalkozik a pácienseivel, mindig kap információkat a rajzokból, még a kommerszekből is. Ezt az információt azonban soha sem használja önmagában, hanem mindig folyamatában nézi az alkotásokat. Figyeli a terápia dinamikáját, és beavatkozik, ha kell. Minden művelet a beteg jól-létét szolgálja, minden feladatnak, munkának célja van.

A művészetterápiás eljárásokat ma nálunk leginkább a pszichés betegeknek alkalmazzák. Azonban ezen alkalmazási területen több kiegészítő terápia javasolt, mint például a farmakoterápia, fizikoterápia, gyógytorna, verbális pszichoterápia. Ezekkel az összevont eljárásokkal a test és a lélek egyaránt figyelmet kap, és hatékonyabb a gyógyulás.

Régióinkban az egyik legkomplexebb terápiákat alkalmazó intézmény a SZTE ÁOK Pszichiátriai Klinika Rehabilitációs Osztálya, mely 2010 nyarán kapott új épületegyüttest, ahol a terápiák modernebb körülmények között zajlanak, mint korábban a Pulz utcai épületben. Az osztályt Dr. Kovács Zoltán Ambrus főorvos vezeti.

A terápiás foglalkozások szerkezete megfelel a rehabilitáció szakmai követelményeinek. Ez azt jelenti, hogy minden foglalkozás azzal a céllal történik, hogy a páciens egy hosszabb ittlét után újra folytathassa régi életét, munkáját. Ennek megfelelően a gyógyszeres terápia mellett nagy figyelmet kap a beteg aktivitása is. Nap mint nap változatos foglalkozások állnak a rendelkezésükre, aktív és passzív formában is. A lélek mellett nagy figyelmet fordítunk a test karbantartására is, mivel betegeink egy részénél általában mozgásszervi problémák is akadnak, ezért gyógytornász segítségével célzott mozgásformákban vehetnek részt. Lehetőség van mágnes-terápiára is, de a jól felszerelt tornateremben különböző gépekkel, szobabiciklivel, futópaddal is dolgozhatnak az itt lábadozók. A fizikai aktivitás visszaszerzése nagyban segíti a lelki folyamatok helyreállítását is. Művészetterápiás eljárásaink: zenés-festés; irodalom: ezen a foglalkozáson irodalmi műveket és verseket (van amikor a sajátjukat) olvasnak fel és beszélnek meg; bibliaismeret: bibliai történetek emberi vonatkozásait, erkölcsi tanulságait beszélnek meg a résztvevők; zenehallgatás: különböző klasszikus zenedarabokat hallgatnak, majd a zenével kapcsolatos érzéseiket beszélnek meg; aktív zeneterápia: különböző egyszerű zeneszerszámokon aktívan zenélnék ritmust és harmóniát keresve. Játékterápiáink: barkóba, játékos játék, uno kártyajáték, gondolkodtató játék (játékos matematikai feladatok). Lehetőség van iparművészeti terápiáink keretén belül megtanulni a szőnyegszöveget, kötést, horgolást, hímzést és a kerámia alapjait. Rajzos terápiás foglalkozások: rajzolás, festés, rajztanítás, grafika (mandalákat színezzünk és lehet tervezni is), mozaik, kreatív montázs, kollázs. Délutánonként nagyon népszerű a ping-pong foglalkozás, ami nemcsak a mozgás, de a figyelem és koncentráció erősítésében is szinte észrevétlenül segít.

Azt hiszem, hogy a leírtakból hasznos képet kaphatnak az olvasók a művészetterápiák és a gyógyulás összefüggéseiről és gyakorlati alkalmazásáról.

Magyar Anikó művészetterapeuta