

Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának
kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása
a kiváló tudományos utánpótlás biztosításával”

Neveléstudományi Doktori Iskola

2013. Március 1.

9.00-16.00

Művészetterápiás eszközök alkalmazása az iskolai
gyakorlatban c. workshop

Dr. Sarungi Emőke

Művészetterápia - definíciók

- **Terápia :**
- - gyógyítás, lélektani eszközökkel – pszichoterápia

- **Művészet :**
- - tudatos és tudattalan vágyak, fantáziák és érzések megvalósulásának közege
- - szokás, amely egy egész közösségre hagyományozódik
- - egyszerre időtálló és változékony
- - az érzelmek kifejezése NEM az esztétikai élmény

Művészetterápia - definíciók

- **Esztétikai reakció** : olyan lelki működés, amelyben tartalom és forma képzeleti és érzelmi hatásokon belül egy kreatív folyamatban összekapcsolódik
- **Kreatív folyamat fázisai** :
 - 1. fázis – információk gyűjtése kategorizálás nélkül, nyitottan és előítélet mentesen a kitűzött problémáról
 - 2. fázis – a frusztráció és a kettősségtolerancia elégséges mértékű szembeállítása a tudatalatti folyamatok utáni feszültségi állapotokkal
 - 3. fázis – az ‘aha’ élménnyel járó erős érzelmek elviselése, majd az ettől való eltávolodás.
 - 4. fázis – a szilárdság és a megkülönböztetés képessége szükséges ahhoz, hogy eldönthető legyen: új-e? a problémának megfelel-e? gazdagítja-e az egyént vagy a kultúra egészét?

Művészetterápia - definíciók

- **A művészetterápia** inkább a képi-kreatív folyamatot helyezte fókuszba, ezen belül tárgyalva a terápiás kapcsolatot. Az áttétel leglényegesebb része itt a kép, az interpretáció nem szükségszerűen verbális.
-
- **A művészeti pszichoterápia** pszichoanalitikus, pszichodinamikus alapokon nyugszik. Az áttételi-
viszontáttételi kapcsolat értelmezése nemcsak a képiségben, hanem a páciens és terapeuta viszonylatában is megtörténik verbálisan.

Művészetterápia - definíciók

- **Vizuális pszichoterápia**
- Nem az esztétikai élmény, hanem a képi, vizuális kommunikáció és a pszichoterápiás szempontok képezik a hangsúlyt, ezáltal határolódik el más művészetterápiáktól.
- Preverbális folyamatok vannak előtérben, amelyben a kronológikus időtől függetlenül vannak jelen a lelki tartalmak.
- A vizuális pszichoterápia módszere a művészetterápiákon belül a művészeti pszichoterápiákhoz tartozik.
- Önálló módszerspecifikus eljárás, amely szemléletében és megközelítésében a pszichodinamikus pszichoterápiás modellhez kapcsolódik a képi kommunikáció eszközeit

Művészetterápia – definíciók (Wadeson)

- **Képi gondolkodás**
- Képekben gondolkodtunk, mielőtt megismertük volna a szavakat.
- A szavak finomítják a képi kifejezést – katarzisz
- **Csökkent énvédelem**
- A képi kifejezés kevésbé iránytható
- **Tárgyasítás**
- A képhez könnyebb viszonyulni, mint önmagához
- Könnyebb integrálni az érzéseket.
- A műalkotás tartóssága.

A vizuális pszichoterápia jellegzetességei

- **A kommunikációs mód:** nonverbális, szimbolikus beszéd formájában
- **A keretek sajátosságok:** az órán belül külön idő jut az alkotásra és a megbeszélésre. Az eszközök és a terápiás tér egésze az alkotás ideje alatt a kliens rendelkezésére áll
- **Biztonságot adhat:** a veszélyes érzések kifejezésében (agresszió, acting-out)
A kép objektívál, a tárgyi világ részévé válik (összerendez, körülhatárol).

Térbeliség : térben jelennek meg a belső tárgykapcsolati elemek az érzelmekkel együtt, időtől függetlenül

A vizuális pszichoterápia jellegzetességei

- **Sokfajta kiegészítő információ** áll rendelkezésre az elemzéshez: eszközválasztás és használat, szeparációs helyzet (az alkotás ideje alatt egyéni terápiában a kliens általában egyedül marad), szimbólumhasználat, spontaneitás, kapcsolat a képpel, önfeltárás képessége, belső folyamatok megközelíthetősége.
- Az áttétel módosul egy sajátos triádot alkotva páciens , az alkotás és a terapeuta között.

A vizuális pszichoterápia jellegzetességei

- ***A képekben tudattalan érzelmek, indulatok*** jelenhetnek meg direkt módon egyéni szimbólumrendszer segítségével.

Egy másik dimenzió mutatkozhat meg az álmhoz hasonlóan – a sűrítés, a tér-idő sajátos megjelenésével.

- ***Egyfajta nehézségként jelenhetnek meg:***
 - a nagyfokú komplexitás (a képi és verbális kommunikáció egyidejűsége, a módosult áttételi és viszontáttételi folyamatok)
 - a terapeuta szerepének megváltozottsága (a páciens és kép közötti kapcsolat fontossága miatt a terapeuta időnként „kiszorulhat”)

Alkalmazási lehetőségek

- - **a szóbeli kommunikáció akadályozottsága**
(beszédhiba, aphasia, psychosis)
- -**szorongás, depresszív állapotok**
- -**traumafeldolgozás**
- -**pszichoszomatikus, konverziós zavarok**
- -**anorexia nervosa**
- -**krónikus testi betegségekhez társuló pszichés zavarok**

Alkalmazási lehetőségek

Egyéni terápia

- **Pár- és családterápia**
- **Csoportterápia**
- **Átmeneti alkalmazás:** szocializálás, elakadás, átmeneti verbális nehézség, a terápia összefoglalása
- **Felnőttekkel, serdülőkkel , gyermekekkel:**
 - - válság: gyász és veszteségélmények, iskolába kerülés
 - - változások a családi életben: testvérszületés, válás

Néhány általános lehetőség

- A kreatív erő megtapasztalása
- Érzelmek és indulatok megértése, elfogadható módon való kifejezése, elengedése, szabályozásának élménye
- A figyelem fenntartása és összpontosítása
- Egy teljes alkotási/munkafolyamat végig vitele
- A kapcsolatban rejlő lehetőségek: alapvető társadalmi szabályok alkalmazása, megtartani és lezárni egy kapcsolatot
- Saját gondolatok, vélemény és érdek kifejezése, képviselete
- Döntési helyzetek megélése, döntési folyamat

Iskolapszichológiai alkalmazás - keretek

- **Első interjú:** anamnézis, exploráció, a probléma fókuszálása
- **Szerződés/megállapodás, időkeret**
- **Attitűd:** elfogadó, objektív, ítéletmentes
- **Támogató jelenlét:** párbeszéd, eszközök, affektív hangolódás
- **Konzultációs folyamat:** rátekintés a problémára/konfliktusra, az érzelmek kifejezésének megsegítése, megoldási lehetőségek feltérképezése, erőforrások felmérése, jövőkép, titok
- **Önismereti munka:** tematikus felépítés 5-8 alkalom
- **Csoportos alkalmazás:** egyéni alkotás csoportban, csoportos alkotás

Iskolapszichológiai alkalmazás - keretek

- **Egyéni konzultáció**
- - az ellenállás kifejezése, megoldozása
- - verbális folyamat kiegészítéseképpen egy aktuális érzelmi, viselkedéses vagy konfliktushelyzet mélyebb megértése
- - itt és most, ott és akkor
- - találkozási gyakoriság és objektiválás
- - a feltárás szintjének szabályozási lehetőségei
- - kapcsolati háló feltérképezése
- - összefoglalás

Iskolapszichológiai alkalmazás - keretek

- **Egyéni konzultáció/önismereti munka témalehetőségei:**
- - bemutatkozás
- - ami miatt jöttem
- - családi kapcsolatok - színek
- - én és a barátok - színek
- - hogy érzem magam most?
- - itt állok – merre megyek?
- - érzelmek színekben
- - gondolataim
- - mandala

Iskolapszichológiai alkalmazás - keretek

- **Egyéni konzultáció/önismereti munka
témalehetőségei**
- erőforrásaim
- - akadályok
- - vágyak
- - 10 év múlva
- - időskála
- - egyedül és másokkal –csoportjaim
- - sikerlista
- - új utak/ lehetőségeim
- - a változás

Vizuális napló

- **Napló :**
- - egy olyan tér, amelyben bizalmasan megoszthatóak érzések, gondolatok
- - lélektani nyeresége, hogy átsegít és megértést adhat megterhelő helyzetekben, időszakokban
- **Vizuális napló:**
- - segít kapcsolatban maradni a belsőfolyamatokkal, fejleszti a kreativitást, ötletáramlást és önkifejezést
- - vázlatfüzet, gyűrűskönyv, mappa
- - címek adása, dátum

A művészetterápiás csoport

- „Együtt és mégis egyedül.”
- A művészetterápiás csoport az elkülönülés és a megosztás egyensúlyát szolgáltatja:
-
- 1. Rátekinteni, reflektálni a saját alkotásra csendben egyedül
-
- 2. Másoknak megmutatni az alkotást és beszélni az azzal kapcsolatos gondolatokról, érzésekről
-

Csoportos alkalmazás - iskola

- **Kiscsoport** : bizalomépítés
- - közös téma mentén egyéni feldolgozás és megosztás (konfliktus, önismereti témák, pályaválasztás, iskolai témák)
- - csoportmunka (kapcsolati háló feltérképezése, összetartó erők, lehetőségek a csoportban, konfliktusok megjelenése és feloldási lehetőségek az alkotásban, határok)
- **Nagyobb csoport/osztály**: közösségépítés
- - azonos téma, feszes keretek, szűkebb eszköztár
- - közös alkotás az egyéni képekből, 'kiállítás' –
montázs

Csoportos alkalmazás - iskola

- **Csoportos témák:**
- - álarc
- - címer
- - iskolakezdés – iskolás évek – búcsú az iskolától
- - mit hoztam – mit viszek?
- - mit kaptam?
- - egy probléma – egy megoldás
- - iskolán kívül és belül
- - ami/aki segít
- - amiben öröm lenni, amit öröm csinálni
- - változásaim: gyerek – kamasz – felnőtt
- - mozgás!

Prevenációs lehetőségek

- **Serdülő lányok**
- Nővé válásom meséje
- Akikre nőként tekintek
- Vágyak, álmok, realitás
- Régi és új utak a szépségre való rátalálásban
- **Konfliktusok, agresszivitás, bullying**
- Az elnyomó, a hős és az áldozat meséje
- Hogyan mondjam el? – képekben
- Fantáziák és realitás a konfliktuskezelésben – alternatívák
- Jóvátétel

Lehetőségek pedagógusokkal - témák

- **A személyes szakmai munkára való rátekintés:**
 - - elindulásom élménye
 - - siker és kudarc együtt járása
 - - szakmai életút megrajzolása – színek és szakaszok
 - - erőforrásaim
- **A stábműködés:**
 - - én és a közösség
 - - utak egymáshoz
 - - közös építkezés
 - - együtt

Irodalomjegyzék

- Case, C. és Dalley, T. (1992): The Handbook of Art Therapy, London: Tavistock/Routledge.
- Ormay Tom: A művészetterápia meghatározás
- Vizuális pszichoterápia, Animula 1996.
- Erika Landau: A kreativitás pszichológiája, Tankönyvkiadó 1976.
- D.W. Winnicott: Játzás és valóság, Animula, 1999
- Farkas Vera: Gyógyító alkotás, Geobook, 2009.
- www.lelekmuvesz.hu/alkotobarlang/inspiraciok-alkotashoz