

Katarzisélményre épülő komplex tematikus művészet-pszichoterápia

Antalfai Márta

*„Az Út titkos csodája abban áll, hogy
hogyan alakul ki valami a semmiből.”
(Az aranyvirág titka)*

Nemzetközi Művészetterápiás Konferencia
Budapest, 2010 szeptember 2-4

A módszer fejlődésének és alkalmazásának állomásai:

- **1. Kezdetek: Róbert Károly Kórház** Pszichiátria és Rehabilitáció, **1972-78**
(analitikusan orientált csoportterápia formájában)
- **2. Ambulancián** - egyéni terápiában: **1982- 1992**
- **3. ELTE Személyiség-és Klinikai Pszichológiai Tanszék:** Készségtárgy, **1997-2005** (analitikusan orientált önismereti csoport formájában)
- **4. C. G. Jung Komplex Pszichoterápiás Egyesület:** Önismereti csoport, **2000-2006** (analitikus, komplex művészeti terápiás önismereti csoport)
- **5. Oktatási Minisztérium** által akkreditált továbbképzés:
2006-tól „Művészeti terapia a személyiség komplex fejlesztésére”
- **6. Wesley János Lelkészképző Főiskola:**
Komplex művészeti terapeuta szak, **2010-től**

A módszer ars poetikája, felépítése és tematikai egységei

Út a teljesség és egységélményhez az Én a Természet és a Kultúra integrációjával:

Az egészségmegőrzés és gyógyulás feltételeként aposztrofált lelki mozgás elindítása

A **belső** (tudattalan) és **külső** (tudatos) **világ közötti áramlás elősegítése** a művészet erejével és az ismert pszichológiai törvényszerűségekre épülő tematikával

Terápiás cél: egészségmegőrzés, gyógyítás, önismeret-fejlesztés

Terápia formája: kiscsoport, vagy egyéni terápia

Célcsoport: korhatár nélkül alkalmazható úgy egészségeseknek, mint betegséggel küzdőknek

A módszer célja: Az egész személyiség tudatos bevonása és aktiválása a fejlődés, átváltozás érdekében:

Az átváltozás feltétele: a külső belsővé válik, a belső külsővé

A módszer felépítése:

- 1. Lelki mozgás, áramlás, változás elindítása a TERMÉSZET erejével:**
 - a természet változásaira (évszakok, hónapok) hangolódás – **FLOW- ÉLMÉNY**
- 2. Megújulás és átváltozás, a külső és belső világ anyagcseréje a művészet eszközeivel:**
 - mesterségesen előidézett **KATARZISÉLMÉNY: relaxáció, vers, zene, alkotófolyamat** egymásra épülő kapcsolatával
- 3. Komplexusok, traumák, illúziók és projekciók oldása alkotásban történő megjelenítéssel:**
 - **a személyiségfejlődést meghatározó élményekre** - alapvető kapcsolataink, fejlődési állomások – **épülő TEMATIKÁVAL**

Tematikai egységek:

1. Természet:

Évkör, évszakok, hónapok szimbolikájával analóg lelki élmények
ábrázolása - **kapcsolataink** lelki érintődése a természet változásai által

2. Személyközi kapcsolatok:

A személyiségfejlődés fordulópontjain megélt meghatározó kapcsolataink
ábrázolása: *anya-gyerek, apa-gyerek, testvér és párkapcsolatok*

3. Életút

meghatározó állomásainak **megjelenítése:** *méhen belüli állapotól felnőttkorig*
- lehetőség a **regresszióra**, majd **korrekcióra**, és a **rekreációra**

4. Tárgyak valóságghű ábrázolása:

külvilágra fókuszálás, projekciók visszavonása

Természet - Kultúra – Személyiség

A módszer bemutatása a tematikához kapcsolódó alkotói folyamat tükrében

A bemutatott képek a képzésen, önismereti és terápiás csoportokon készültek

A nyár teljességéből az ősz érettsége felé: Lassú hervadás

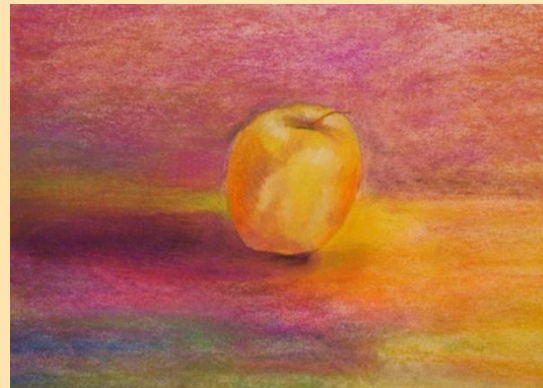
1.



2.



3.



Ady: Párizsban járt az ősz
J. Messenet: Thais Méditation

4.



5.



NYÁRBÓL az ŐSZBE: kötődések lazulása, befelé tekintés *Érzelmek felerősödése*

1.



John Everett Millais: Vak lány

2.



3.



4.



ŐSZ: a köztes lét szimbólumaként, megidézi a halál és újjászületés beavatási rítusát - Elmúlás átélése

1.



2.



Apollinaire:
Ōsz

Csajkovszkij:
Románc, op. 5

Wols:
Festmény

3.



4.



November December fordulója

1.



2.



3.



4.

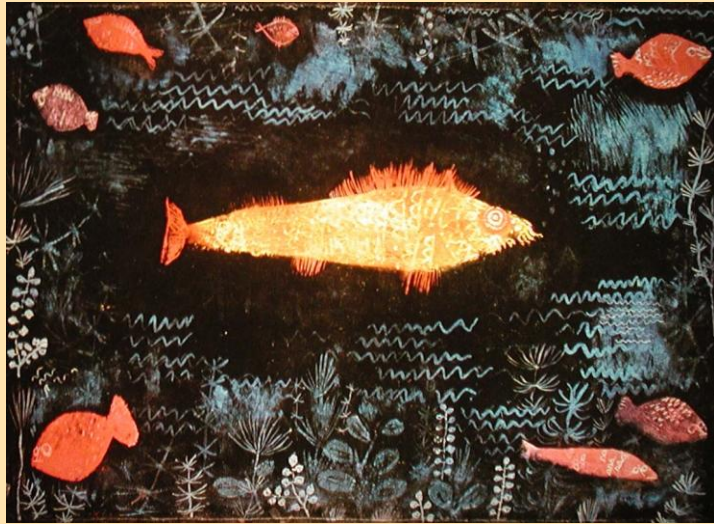


Paul Klee:
Az éjszakai növények növekedése

ŐSZBŐL a TÉLBE: átváltozás, kapcsolat a „mély-énnel”

Belső fény megtalálása

1.

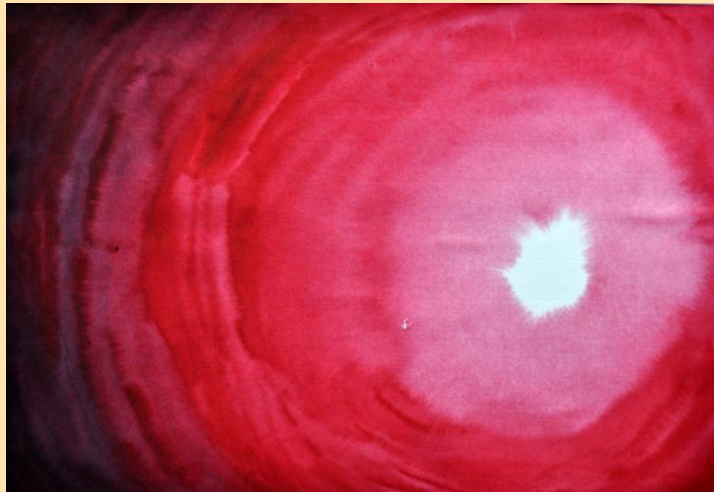


Paul Klee: aranyhal

2.



3.



4.

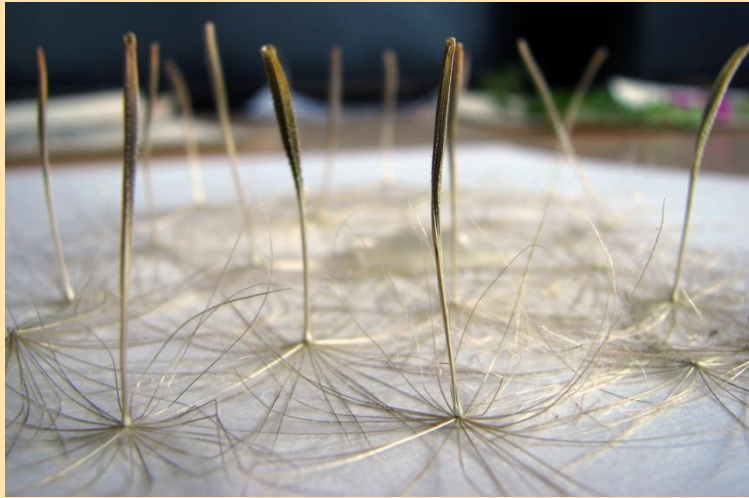


Georges de La Tour: Újszülött

Tél: belső fegyelem, önmegfigyelés, önismeret

Gondolkodás felerősödése

1.



2.



3.



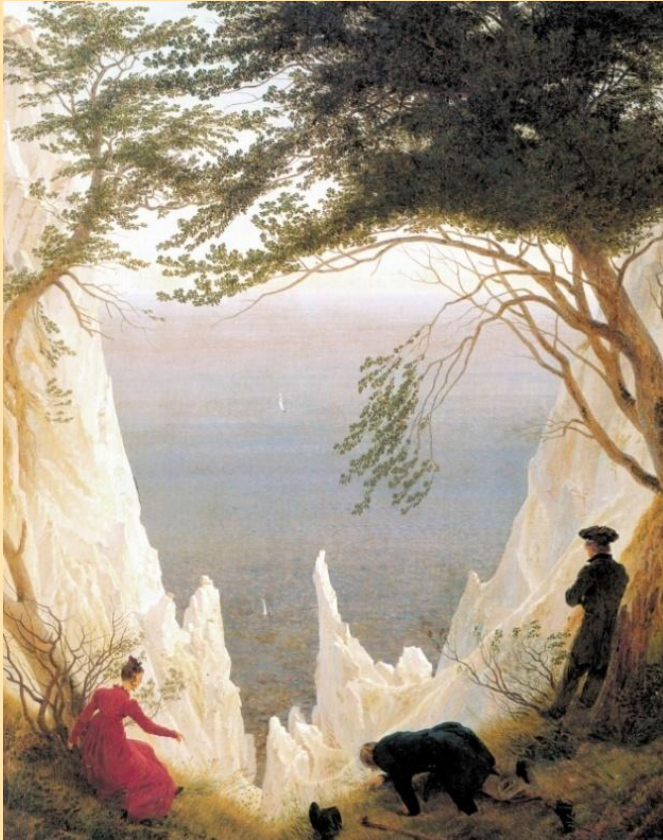
Caspar David Friedrich: Jeges tenger

4.



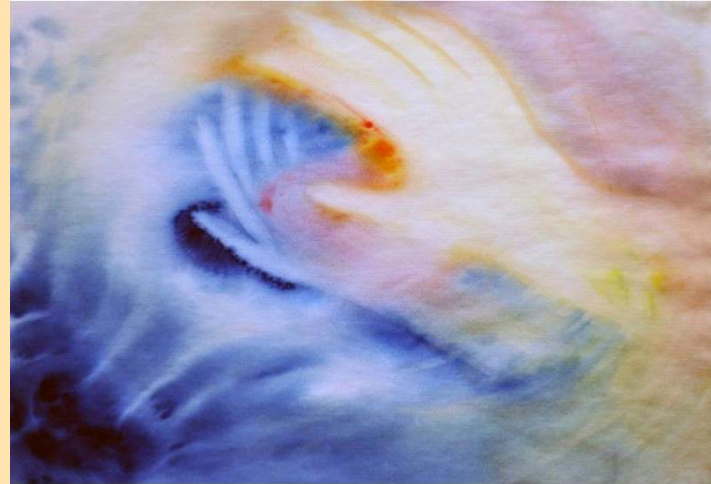
TÉLBŐL a TAVASZBA: lassú oldódás a téli dermedtségből, rigiditásból, deprimált hangulatból

1.



Caspar David Friedrich:
Kréasziklák Rügen szigetén

2.



3.

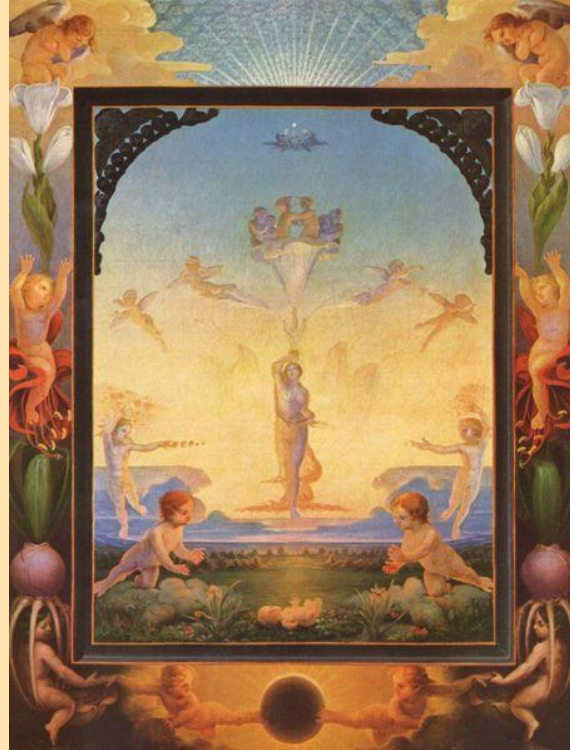


TAVASZ: nyitás, megújulás, aktivitás, átváltozás

1.

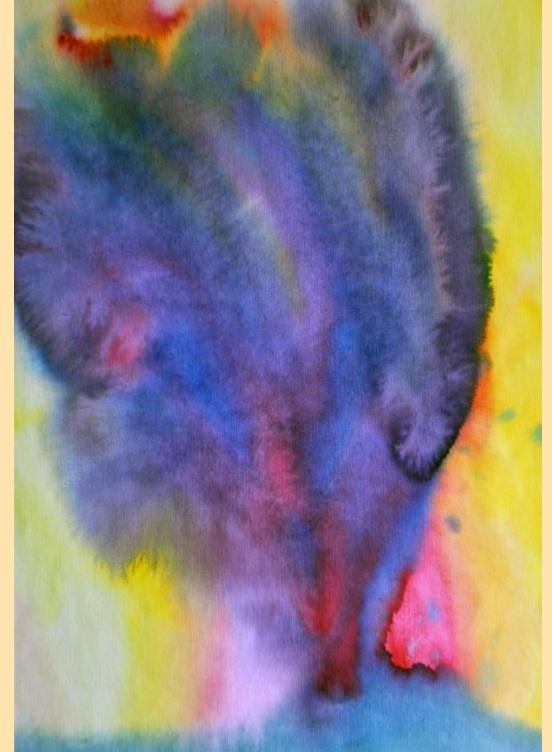


2.



Philip Otto Runge: Reggel

3.



TAVASZBÓL a NYÁRBA:

Kinyílás, kiteljesedés, önmegvalósítás

1.



2.



3.

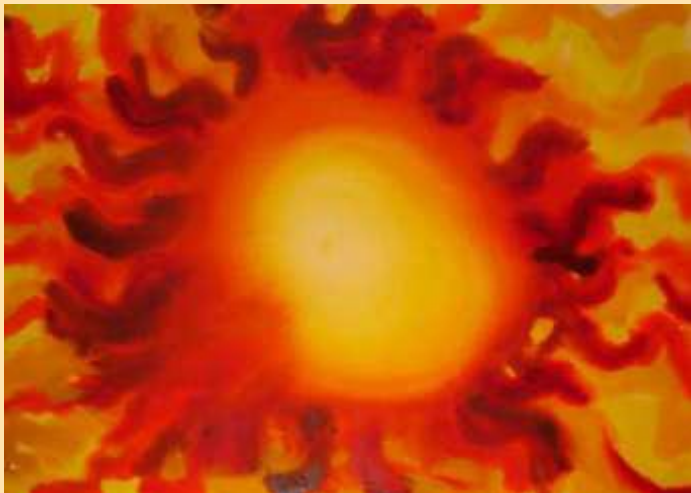


Radnóti Miklós: Két karodban
Liszt Ferenc: Szerelmi álmok

NYÁR: kitárulkozás, feloldódás, befogadás

A belső világ külsővé válik

1.



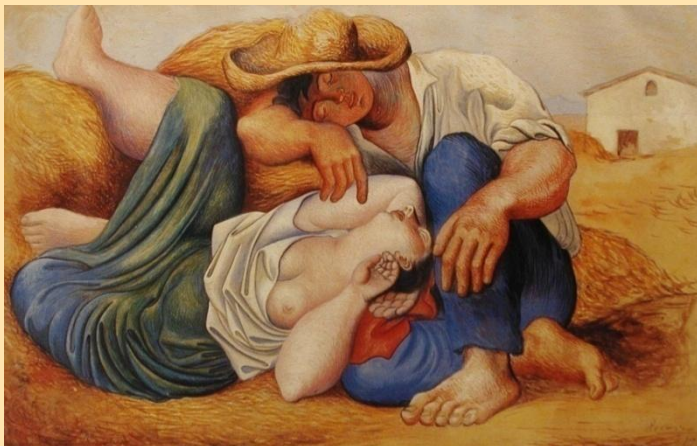
József Attila: Óda
Offenbach: Barcalora

2.



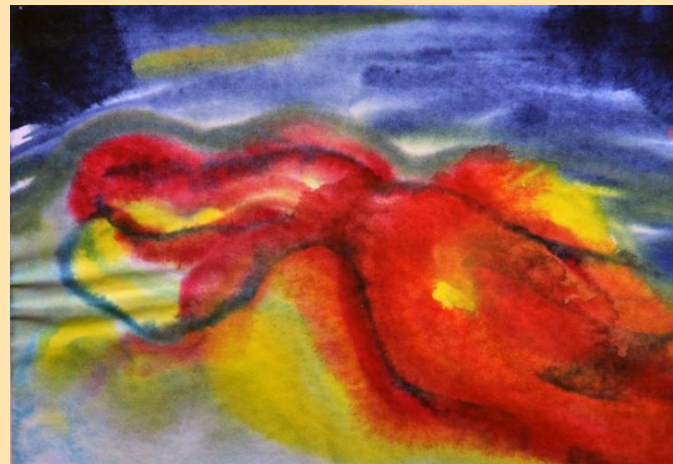
Paul Klee: Délvidéki kertek

3.



Picasso: Alvó parasztok

4.



Őszi tematikára épülő egy hetes művészet-pszichoterápiás műhely

Ideje: október, november fordulója

Témája: „halál és újjászületés” – út önmagunkhoz

Csoportlétszám: hét fő



Dominique, 58 éves adminisztrátornő (húsz éve antidepresszánsokkal van egyensúlyban)

1.



2.



3.



4.

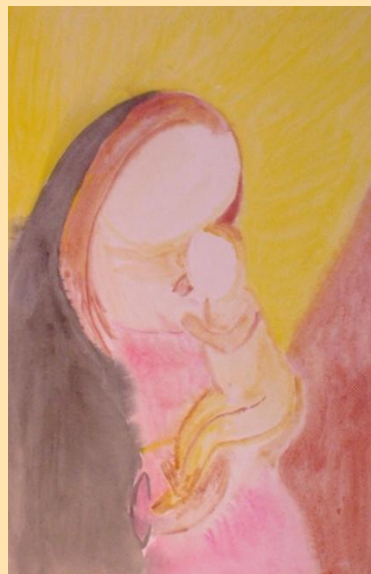


Kiút a depresszióból – traumafeldolgozás

5.



6.



7.



8.



Jeanette, 41 éves tanárnő

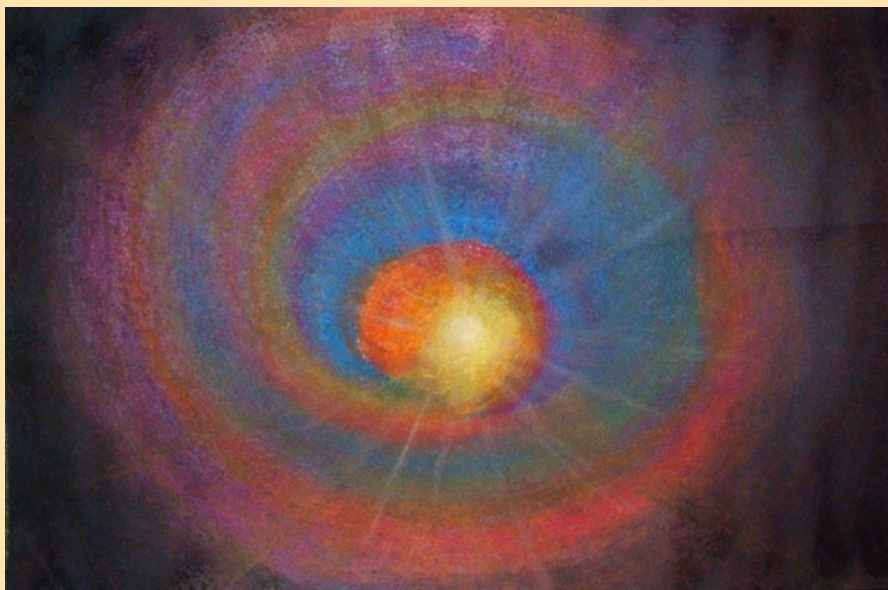
1.



2.



3.



Anya – gyerek kapcsolat

1.



2.



4.



3.



Apa – gyerek kapcsolat

1.



2.



3.



4.



Párkapcsolat

1.



2.



3.



4.



Tóth Árpád: Esti sugárkoszorú

Ady Endre: Héjja nász az avaron

Köszönöm figyelmüket!

Köszönöm Orbán Gergely képzőművésznek a prezentáció
megszerkesztésében nyújtott segítségét.

A módszerről és a képzésről részletesebb ismertető és
demonstráció:

www.lelkiegeszsegert.hu