

Antalfai Márta:

Alkotás és kibontakozás

A Katarzisz Komplex Művészetterápia elmélete és gyakorlata

(Creation and unfolding – Theory and practice of the Katarzisz
Complex Art Therapy)

Lélekben Otthon Közhasznú Alapítvány, Budapest, 2016
326 oldal, 7800 Ft
ISBN 978-615-5443-50-3

Dr. Antalfai Márta klinikai szakpszichológus, kiképző pszichoterapeuta, jungi analitikus, a Lelki Egészségvédő Alapítvány vezetője az 1970-es években pszichiátriai betegekkel való foglalkozásai során, munkatapasztalataira építve, saját művészetterápiás módszert dolgozott ki, amelyet az utóbbi évtizedekben fejlesztett tovább. Jelen kötetet széles körű segítő munka, bőséges gyakorlati tapasztalat ihlette; elsősorban szakmabeliek számára teszi lehetővé a művészetterápia magyar ágazatának közérthető, részletes megismerését. A szakkönyv fontosságát jól érzékelteti, hogy egy egyedi, saját arculattal rendelkező magyar kezdeményezés leírását tartalmazza. A szerzőről pedig sokat elmond, hogy – több amerikai kolléga dicséretes mintájához hasonlóan – minden rejtőzködés, szakmai információkorlátozás nélkül tárja módszereit az értő nyilvánosság elé, talán azzal a céllal is, hogy saját irányzatát, illetve a teljes művészetterápiás megközelítést megkedveltesse, elfogadottabbá tegye, népszerűsítse.

A könyv 29 rövid fejezetre tagolódik. A kezdeti részekben a szerző a művészetterápia fontosabb irányzatait mutatja be röviden, elsősorban a jungiánus nézőponthoz tartozó, a művészetterápia vonatkozásában releváns előzményeket törekedve megvilágítani, mivel a módszer részben az analitikus pszichológia elméleti alapjaira épül. Ezt követően a Katarzisz Komplex Művészetterápia filozófiáját ismerhetjük meg. A csoportos, tematikus, félig strukturált foglalkozás segít felszínre hozni a tudattalan differenciálatlan képeit és érzelmeit, amelyek az alkotás folyamata által a személyiségbe integrálhatók; az ilyformán felszabaduló lelki energiák pedig a természetes fejlődési folyamat szolgálatába állhatnak. A lelki munka két fő vonala az évköri természeti jelenségek lelki üzenetére való ráhangolódás megélésben és alkotásban (pl. az átmenet, születés, halál motívumain keresztül), valamint az életszakaszok és alapkapcsolatok (pl. apa, anya) archetipikus elemeinek pozitív és negatív megélése és ezek integrálása az alkotás folyamatában.

A két tematikai szál keretén szerveződő foglalkozások változatos technikai elemekkel valósíthatók meg; az olvasók konkrét eszköztárat tekinthetnek át, miközben a módszer alapfilozófiáját követve rugalmasságot is megenged, mivel a természet és az intrapszichés folyamatok ciklikusságára épít.

A technikai hangsúlyú, 13–18. fejezetekben a módszercsomag leírása szerepel. A szerző definiálja az egyes általa javasolt ábrázolási formák (pl. akvarell, ceruzarajz, montázs, kollázs, agyagmunka) hatásának dinamikai ismerveit; megadja a foglalkozások keretében való elhelyezésük indikációit; megtudhatjuk például, hogy a montázs a szintetizáló–integráló lelki munkát segítheti, az akvarellfestés pedig erőteljes érzelmi témák megjelenítésére kiváló. Itt olvashatunk arról is, hogyan választhatunk zenét a művészetterápiás foglalkozás elindításához; miképpen befolyásolja, inspirálja egy-egy vers az alkotás folyamatát. Az érdeklődők a művészetterápiás foglalkozás teljes folyamatát átláthatják azáltal, hogy csoportfoglalkozások kész terveivel találkoznak, így példákon keresztül érzékelhetik, miként, milyen elemekkel támogatja az érzelmek megjelenését, miként inspirál gyógyító alkotásra egy-egy ilyen módszerkészlet.

A 19–27. fejezetekben a szerző esettanulmányok útján adja át az olvasónak a módszerével elérhető potenciális fejlődésélményt. Mind önismeretre vágyók, mind pedig súlyos betegek lelki küzdelmeit kísérhetjük végig a szerző érzékeny vezetésével, rajzaik változását követve, megéléseikben elmélyülve. Többféle, egészséges és klinikai célcsoportra vonatkozóan közli a foglalkozásokról született tapasztalatait, ezáltal meggyőző bizonyítékát adja a művészetterápia sokoldalú alkalmazhatóságának. A sok-sok példa, a kliensek és tanítványok egyéni tapasztalata „kedvcsinálóként” hat mindazokra, akik némi szaktudás birtokában szívesen megismernék, megtapasztalnák a művészetterápiát, vagy akár e téren képződnének. A két mellékletben (28–29. fejezet) a szerző a tanítványai foglalkozásterveiből és sajátélményeiből közül ízelítőt, akik a módszer értékeiből saját munkájukhoz ihletet merítettek, és lelki életükben fontos felismeréseket tettek.

Összegzésként Antalfai Márta hangsúlyozza a specifikumokat, amelyek tekintetében saját művészetterápiás módszere eltér a hasonló megközelítésektől. Tartalmi oldalról specifikuma az archetipikus témák szisztematikus, félig strukturált feldolgozása, aminek következtében a komplexusok oldódása és a krízistapasztalatokhoz, traumákhoz tapadó negatív érzések enyhülése lehetséges. A foglalkozások emellett jelentős érzelmi munkát indítanak el – relaxáció, imagináció, versek, zene, szimbolikus tartalmú képzőművészeti alkotások által – ilyformán mély, rejtett érzések leereagálásának enged teret. A Katarzisz Komplex Művészetterápia magán hordozza a tudattalan iránti alázat jungi filozófiáját. A terapeuta a módszerből adódóan a

tudattalan és a tudatos tartomány közti hídként működik, „transzcendens mediátor”, spirituális szemléletet vall, lényegében hisz abban, hogy az alkotás az emberi lényt az Univerzummal is összekapcsolhatja.

A művészetterápiával elérhető fejlődés lehetőségeit Antalfai Márta a 119–120. oldalon összegzi a célcsoporttól függetlenül jellemző mechanizmusok felsorolásával; a résztvevők leginkább az önreflexió, érzelmkifejezés, érzelmi tudatosság hatékonyabbá válására számíthatnak; modern szak-kifejezéseket használva a mentalizáció és a tudatos jelenlét is fejlődhet. Mindez magában hordozza a tünetek enyhülésének lehetőségét, a lelki egészség fokozódását; mindemellett pedig a kreativitás és spirituális nyitottság erősödését is.

Antalfai Márta könyve értékes, hiánypótló olvasmány, a gyakorló szakember eszköztárának hasznos darabja. Nemcsak a művészet- és szimbólumterápiákban járatos szakemberek meríthetnek belőle értő olvasással új ötleteket, de akár a társszakmák képviselőit (óvodapedagógusok, tanárok, coach-ok, mentálhigiénés szakemberek) is inspirálhatja. A szerző általános nyitottsága, „adni vágyása” értéket képvisel a mai, döntően profitorientált szakmai piacon. A jelen összegző jellegű, esszenciális „alkotás” biztosan sok kolléga érdeklődését kelti fel; de természetesen lesznek olyanok is, akik az erőteljes jungiánus nézőpont, a spirituális értékek képviselete, vagy a hatékonysági mutatók statisztikai adatainak hiánya miatt fenntartásokat támasztanak majd. Egy biztos: a szerző publikációs, oktató és segítő munkája elismerésre méltó, vitathatatlanul sokat adott hozzá a művészetterápia, mint terápiás akkreditációért küzdő, jelenleg is fejlődő terület tapasztalatainak gyarapításához.

Mirnicz Zsuzsanna

E-mail: mirnicz.zsuzsa@gmail.com