

# Művészetterápiás elemek alkalmazása a felsőoktatásban – pozitív tapasztalatok, hallgatói visszajelzések

Turcsányi Enikő

[eniko.turcsanyi@gmail.com](mailto:eniko.turcsanyi@gmail.com)

SZTE JGYPK Alkalmazott Pedagógiai Intézet

Az a nézet már teljesen elfogadott, hogy azon hivatások esetében, ahol emberekkel, sőt gyermekekkel foglalkoznak (tanár, tanító, óvodapedagógus, segítőszakmák stb.), mindenféleképpen rendelkezni kell legalább alapfokú pszichológiai ismeretekkel. Azonban ahhoz, hogy ezeket az elméletben megtanult ismereteket alkalmazni is tudják, hogy megtapasztalják a lényegüket, fontos némi önismeretre is szert tenni. Sokféle önismereti tréninget ismerünk, jelen tanulmányban a különböző művészetterápiás elemek személyiségfejlesztésben és önismeretben betöltött szerepét mutatom be. Mind a személyes találkozások, mind az online keretek közötti kapcsolódások visszajelzéseiről is számot adok.

**Kulcsszavak:** *személyiségfejlesztés, művészetterápiás elemek, önismereti módszer*



Nemcsak a segítőszakmákban dolgozó szakemberek (pszichológus, szociális segítő), hanem a gyermekek nevelését, oktatását ellátó pedagógusok esetében is egyre fontosabb saját maguk ismerete, saját személyiségük fejlesztése, hiszen ők egész személyiségükkel nevelnek, mintegy modellt nyújtva a gyermekeknek. Nem mindegy, hogy mennyire vannak tisztában önmagukkal. Az önismeret egyik formája a kérdőív, a teszt, ami képet ad személyiségünk egy-egy szeletéről (pl. mennyire vagyunk domináns természetűek, vannak-e depressziós korszakaink, milyen nevelési módszert alkalmazunk stb.), azonban ezek a tesztek mindig a tudatos énünket szólítják meg. A különböző művészeti ágak, művészetterápiás elemek, technikák azonban képesek hozzáférni a tudattalanunkhoz, az érzéseinkhez is, ezáltal egy reálisabb képet adva önmagunkról, valamint a nem túl magas szintű verbalitással, szövegértéssel, kifejező-készséggel rendelkező gyermekek esetében is jól használható eszköz a személyiségük fejlesztéséhez, egy-egy probléma feltárásához.

## Személyiségfejlődés, személyiségfejlesztés

Személyiségünk alakulása tulajdonképpen már a fogantatásunkkal kezdődik, hiszen bizonyított tény, hogy vannak olyan tulajdonságaink, pl. a temperamentum (Thomas és Chess, 1957), melyekkel már születésünkkel rendelkezőnk. Ez azonban „csak” egy állapot ad személyiségünkhöz, amelyet már a külvilág hatásai formálnak tovább. Először a család, a szüleink visszajelzései, majd a tágabb szocializációs közeg, úgymint bölcsőde, óvoda, iskolák, baráti, majd munkahelyi kapcsolatok, nagy társadalmi sorsfordulók. Ebből következik, hogy személyiségünk életünk végéig fejlődik, ahogyan ezt Erikson is kifejti pszichoszociális elméletében (1950).

A személyiségfejlesztés pedig a fejlődés várható ütemén túlmenő képességgyarapodást, integrációfokozódást, lelki fejlődést, szocializációt jelent, ami már tudatosan történik. Saját személyiségünket fejlesztjük például akkor, amikor elmegyünk egy önismereti csoportba, más személyiségét pedig abban az esetben, amikor szülőként a gyermekünket neveljük, vagy amikor pedagógusként példát mutatunk a diákjainknak. A személyiségfejlesztés nemcsak verbálisan, beszélgetés, tanácsadás útján történhet, hanem nonverbálisan is megvalósulhat, s ez utóbbi egyik formája a művészetterápia.

## A művészetterápia helye a személyiségfejlesztésben

A 20. század társadalmát egyre inkább a ráció, az ész, a tudás és ennek termékei, a technikai vívmányok, valamint a különböző jelenségek tudományos magyarázata jellemelték. Teljesen háttérbe szorult a lélek és a nem materiális dolgok, mint például a művészetek, ezek leértékelődtek. A gyermekek az iskolákban egyre kevesebb óraszámban foglalkoznak az ún. készségtárgyakkal, mint például a rajz és az ének, vagy ha foglalkoznak is velük, a kötelező osztályozás miatt az ismeretterjesztő, élményt adó kategóriából átkerülnek a teljesítményelvű órák közé. A művekkel való ismerkedés vagy az alkotás helyett nagyon sokszor a száraz tananyag magolása és dolgoztatás vár a gyermekekre. Ennek következtében azonban inkább visszafejlődik, mint fejlődik a gyermekek művészetekkel kapcsolatos érzékenysége, és rengeteg gát épül ki bennük a használatukkal kapcsolatban. Az évek során inkább a racionális és érzékelő funkció fejlődött ki, és háttérbe szorult az érző és intuitív funkció, fellazult a belső, szubjektív világgal való kapcsolat, ennek következménye a pszichés egyensúlyzavar lett. Megnövekedett az igény a pszichológusok iránt is, amit jól jelez az, hogy a közoktatásban megjelentek az óvoda- és az iskolapszichológusok, akik mind a pedagógusoknak, mind a szülőknél, mind a gyerekeknek próbálnak segítséget nyújtani; elsősorban nevelési tanácsokat adni, feszültséglevezető technikákat tanítani.

A művészetterápia a nonverbális terápiák közé sorolható. Idetartoznak a zenét, a drámát, a mozgást, a vizuális művészeteket és a költészetet közvetítő terápiák is (Szőnyi,

2015). A terápiának ez a fajtája a tudattalan területének feltérképezésével és a hozzá kapcsolódó pszichoanalízissel vette kezdetét. Ezért társul az első művészetterápiás irányzat a mélylélektanhoz, melyen belül két irányvonalat különítünk el: a freudi pszichoanalitikus megközelítést és a jungi analitikus pszichológiához kapcsolódó terápiás technikát (*Antalfai*, 2016). Bár a művészetterápia – mint a lelki zavarok kezeléséhez alkalmazható módszer – eredendően az alkotói terápiákhoz sorolható, nemcsak klinikai kereteken belül használható, hanem általános, az egyéni fejlődést támogató tanulási módszerként is. Az alkotásnak mint az önkifejezés kreatív formájának az egészséges személyiség megismerésében is fontos szerepe van (*Vas*, 2007).

## A művészetterápia és a pedagógia találkozása

A művészet személyiségfejlesztő hatásával a 18. század végén, 19. század elején több gondolkodó is foglalkozott. Friedrich Schiller, akinek nevét elsősorban drámái miatt ismerjük, a művészet hatásáról gondolkodva, a művészi kifejezésmódban az emberi lét megvalósulását látta. Friedrich Fröbel, az óvoda kitalálója is hasonló gondolatokat fogalmazott meg. Ő a művészeti nevelést (éneklés, rajzolás, festés) minden gyermek számára fontosnak tartotta, de nem azért, hogy művészek legyenek belőlük, hanem azért, mert – meggyőződése szerint – minden ember arra rendeltetett, hogy önmagát kiteljesítse (*Wieland és Kessler*, 2005). Ezek a gondolatok tovább éltek a reformpedagógiai mozgalmakban a 19–20. század fordulóján, és a művészi-zenei tevékenység kiterjesztésében köszöntek vissza. Magyarországon például Kodály Zoltán tevékenységében nyilvánult meg ez a megközelítés, a „zene mindenkié” mozgalomban. Ez alatt Kodály ugyanis azt értette, hogy minden emberben megvan a fogékonyság a zenére, ezáltal a zeneoktatás során a zenei képességek fejlesztése tulajdonképpen az egész személyiséget fejleszti és gazdagítja. Ahogy Kodály vallotta: „*Zene nélkül nincs teljes ember*”. Úgy vélte, hogy „Az irodalom és művészet nem szórakozás! Az a teljes emberré válás nélkülözhetetlen feltétele, alapja, tápláléka” (*Kodály*, 1954. 44. o.). Ugyanezeket a nevelési célokat kívánják megvalósítani több-kevesebb sikerrel az 1990-es évek elejétől működő alapfokú művészeti iskolák. A művészeti nevelés lehetőségeivel, eszközeivel személyiség- és kreativitásfejlesztést, értékörzést, hagyománytiszteletet próbálnak megvalósítani, támogatni.

Ugyanezt az irányt megtalálhatjuk a rajzolás, a festés és egyéb művészeti eszközök terén is; a rajzolás vonatkozásában/tekintetében Hárdi István és Vass Zoltán módszerei, munkái kiemelkedő jelentőségűek (*Hárdi*, 1983; *Vass*, 2006). Polcz Alain pszichiátriai betegek esetében alkalmazott sikerrel művészetterápiás eszközöket, majd létrehozta saját módszerét, amely változatos képzőművészeti technikákra és a játéokra épült (*Pertorini és Polcz*, 1976). Bánhidi Mária a kreatív tevékenység fejlesztő hatását vizsgálta idős elmebetegeknél (*Bánhidi*, 1984). Foglalkozásai „iparművészeti jellegűek” voltak, mivel a betegek textil, műbőr, szivacs, műszőrme felhasználásával és ezek

termékkombinációival különböző figurákat készítettek, melyeket szobájuk díszítésére használtak fel. A foglalkozások hatására megindult a betegek között a verbális kommunikáció, így oldottabbá váltak.

A művészettel kétféle módon kerülhetünk kapcsolatba. Az egyik a befogadó-passzív kapcsolódás, amikor megnézzük a szobrokat, festményeket, táncot, különböző alkotásokat, vagy meghallgatjuk a zenét. Ezt nevezzük a művészetet befogadó folyamatnak. *„Ilyenkor a figyelem beszűkül, egyfajta módosult tudatállapot jön létre, egyre több részlet hangsúlyossá válik a műből, megtörténik a láthatatlan kapcsolatfelvétel a műalkotások kisugárzása által az alkotóval, és mindezen lelki hatások a művet befogadó személyiségben is megindítják az érzések, gondolatok, belső képek, emlékek áramlását”* (Antalfai és Fábiánné Harkácsi, 2011. 80. o.). A másik mód, amikor mi magunk alkotunk. Ez is kétféleképpen történhet; egyik, amikor az alkotásokat „készen” kínálják, és a mi feladatunk a megadott minták kiszínezése vagy lemásolása, aminek feszültségevezető, sikerélményt adó hatása lehet. A másik lehetőség, amikor az alkotó a saját személyes világát, belső érzéseit, képeit jeleníti meg az alkotásokban. Ez az, ami terápiás hatással bír. Ilyenkor *„A figyelem szintén beszűkül, belső világunkra koncentrálnunk, az idő lelassul a számunkra. Az alkotás önálló életre kel, a tudatos ábrázolási szándék mellett megjelennek a tudattalanból érkező motívumok is”* (Antalfai és Fábiánné Harkácsi, 2011. 80. o.).

A művészet tulajdonképpen a játék egyik megjelenési formája. A felvilágosodás előtt az egyes művészeti ágak megnevezéséhez a játék szó is hozzákapcsolódott. Néhány példa napjainkra is megmaradt: színjáték, bábjáték, zongorajáték stb. (Antalfai, 2016).

A művészetek hatását tudományosan is vizsgálták, agykutatások folytak ez irányban. Ennek eredményeként kiderült, hogy a művészetek befogadásának és az alkotásnak a központi helye az agyban a jobb félteke. A legújabb kutatások arra is fényt derítettek, hogy a művészeteken belül bizonyos részkapességek működéséhez mindkét agyfélteke hozzájárul (Hámori, 2006).

A verbalitás, azaz a beszéd, a nyelvkészség, a logikus gondolkodás, az éntudat elsősorban a bal féltekei működéshez kötődik, ugyanakkor a jobb félteke működése szoros kapcsolatban áll az öröklött mintákkal és az ösztönvilággal.

Megfigyelték, hogy a zenéhez, illetve az énekhez kapcsolódó (jobb félteket is érintő) szöveges részek tanulása könnyebb, mint a szöveg tanulása dallam, zene nélkül. Erre a tudásra épülnek a mondókák, a megzenésített versek. A kutatási eredmények arra engednek következtetni, hogy a művészeti nevelés (zene, tánc, képzőművészet) pozitívan befolyásolja a két félteke speciális működését. Az öröklött képességek, adottságok kibontakoztatásához az agy érésének kritikus periódusaiban megkapott művészeti nevelői hatások szükségesek. A képességek fejlesztéséhez nagyon fontosak az agyi idegpályák működésére ható mozgások (zene, tánc, rajz) gyakoroltatása, az agy különböző területeinek ingerlése annak érdekében, hogy minél több idegi kapcsolat alakuljon ki. Az agyi idegpályákra ható különböző művészeti ágak az egész személyiségre is hatást gyakorolnak, beleértve a személyiségfunkciók differenciálódását (érzékelés, érzés, gondolkodás, megérezés, akarat), valamint a szocializációt is (Antalfai, 2006). A kutatások

eredményeinek tükrében a kognitív idegtudományok egyre inkább neuronhálózatokban, mintsem lokalizációban gondolkodnak (Hámori, 2006).

Falvy Károly (1994) néprajzkutató a magyar néphagyományra építve mutatja be, hogyan hasznosították és hagyományozták generációról generációra ősünk a gyermeki agy és a személyiség fejlesztését szolgáló mondókákat, népi játékokat, népi énekeket. Ma már tudományos módszerekkel bizonyítható ezen módszerek hatékonysága, amit eleink ösztönösen, a tapasztalataik alapján használtak.

Mára bizonyossá vált, hogy a művészeti nevelés és a művészetterápiák aktiválják a jobb agyfélteke működését és az ahhoz kapcsolódó kreativitást. A kreativitással együtt járó rugalmasság pedig visszahat az egész személyiségre, a gondolkodási funkcióra abban a vonatkozásban, hogy új megoldásmódokat kínál, és fejleszti a problémakezelést. Az érzelmi funkciót illetően a művészeti nevelés elősegíti az érzelmek differenciált megjelenését, fejleszti az érzelmek kifejezésének skáláját, ami befolyásolja a személyközi kapcsolatok minőségét. Segíti az altruizmus, a szeretet, a megértés, a megbocsátás érzésének kifejlődését és – ezzel párhuzamosan – az érzelmi-kapcsolati krízisek megoldási képességét (Antalfai, 2006).

## **Művészetterápiás elemek használata a felsőoktatásban**

A művészetek személyiségfejlesztésben betöltött szerepéről a *Művészet szerepe a személyiségfejlesztésben* című kurzuson „saját élmény” keretében kaptak képet a hallgatók. A kurzusra a 2020/2021. tanév II. félévében került sor. Az online oktatáshoz illeszkedően igyekeztem élvezetessé, kimondottan gyakorlatiassá tenni az órákat, hogy a hallgatók ne csak elméleti ismereteket kapjanak egy-egy művészeti ág, eszköz hatásáról, hanem közvetlen tapasztalatot is szerezzenek róla. Ennek következtében konkrét, otthon elvégzendő feladatokon keresztül saját maguk is megtapasztalhatták a különböző technikák hatását. A félév során – két csoportban, mintegy 40 óvodapedagógus-hallgató részvételével – én is képet kaptam a művészetterápiás elemek oktatásban való használhatóságáról. A kurzus során egy-egy technikáról nemcsak keresztmetszeti (ugyanazt a feladatot ki, hogyan oldotta meg), hanem hosszsmetszeti (a februártól júniusig tartó időszak változásai) képet is kaptam, és nemcsak én, hanem a hallgatók is.

A kurzus során a következő technikákkal ismerkedtek meg a hallgatók:

- kollázs készítése,
- montázs készítése,
- akvarellfestés,
- olaj- és porpasztell alkalmazása,
- ujjfestés,
- plasztika, modellezés.

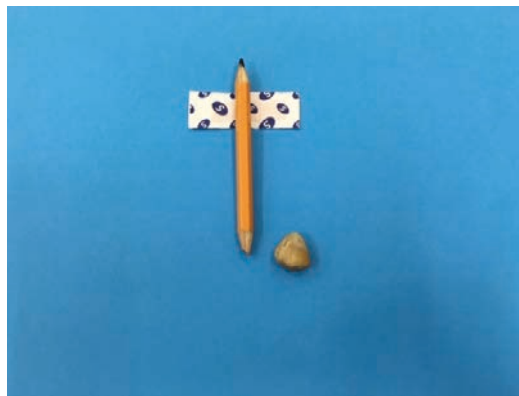
## Az alkalmazott művészetterápiás technikák leírása

1. Montázs: Egy megadott témához különböző újságokból, képes újságokból kivágott képek rajzlapra ragasztása, ezáltal egy új kép megalkotása. A kivágott képek általában szimbolikusak, az alkotó számára jelentéssel bírnak (1. ábra).



1. ábra: Példa montázsra

2. Kollázs: Hasonló a montázshoz, csak itt nem képeket, hanem kisebb tárgyakat (gombok, gemkapocs, szalagdarab, rágógumi, kavics, fakéreg, cigarettacsikk, madártoll stb.) – amelyek a legjobban illeszkednek az alkotó belső érzéseivel – kell ragasztani a rajzlapra, illetve az általuk választott színes lapra mint háttérre (2. ábra).



2. ábra: Példa kollázsra

3. Akvarell: Vízfesték használata ecsettel, bevizezett akvarellpapíron (3. ábra).



3. ábra: Példa akvarellre

4. Plasztika, modellezés: Lényegében egy már megmunkált anyagot jelent, amikor az alaktalanból alakítunk ki valamit, ami lehet szobor is (4. ábra). A plaszticitás jelentése a formálhatóság. Plasztika és szobor is nagyon sokféle anyagból formázható: fából, gipszből, kőből, fémből, viaszból, agyagból stb.



4. ábra: A *Művészet szerepe a személyiségfejlesztésben* kurzuson készített plasztika

5. Krétarajz: Olajpasztell és porpasztell használata előrajzolás nélkül (5. ábra).



5. ábra: Példa porpasztell alkotásra

6. Ujjfestés: Ecset helyett az ujjunk és akvarell vagy porpasztell használata (6. ábra).



6. ábra: A *Művészet szerepe a személyiségfejlesztésben* kurzuson akvarelllel készített ujjfestés

A hallgatóknak különböző feladatokat kellett megoldaniuk ezen technikák alkalmazásával.

Néhány közülük:

- kollázs készítése három általuk választott elem (apró tárgy) felhasználásával, amelyekkel leginkább be tudják mutatni önmagukat,
- egy szeretett óvodáskori meséből egy kedvenc jelenet megrajzolása olajpasztellel,
- egy általam megadott mese leginkább tetsző jelenetének ábrázolása, szintén olajpasztellel,
- montázs készítése 1-1 megadott témából (pl. vágyott jövőkép),
- versillusztáció akvarellfestéssel,



- egy megadott zenére ujjfestéssel – akvarell vagy porpasztell használatával – a zene hatására keletkezett érzések megjelenítése.

A hallgatók a feladatok nagy részét házi feladatként kapták, ezeket az online óra kezdetéig kellett elkészíteniük és feltölteniük a Coospace-re, kisebb hányadát pedig tömbösített órákon hozták létre. A beküldött alkotásokból ppt-t készítettem, és az óra keretében a chatfalon mindenki visszajelzést adott az alkotónak a művekről, majd az alkotó reagált a visszajelzésekre (mennyire érzi őket találónak, mi az, ami elgondolkodtató közülük), és maga is elmesélte, hogy számára milyen jelentéssel bír az alkotás, illetve hogyan érezte magát az adott technika alkalmazása során. Ezek a visszajelzések képet adtak az alkotónak arról, hogy mit üzen az alkotásával, mit lehet „kiolvasni” belőle, valamint átélte az adott technika hatását is. A későbbiekben, a különböző technikák pszichés hatásait bemutatva, mindenki le tudta vonni a következtetést a technikára adott érzései alapján. Néhány mondatban itt is bemutatom a különböző technikák, elemek lélekre gyakorolt hatását.

## **Művészetterápiás elemek pszichés hatásai**

*Vízfesték/akvarell:* A vízfesték sajátosságaiból adódó öröm és izgalom hozzásegít a változáshoz, oldja a szorongást, a merevséget, csökkentheti a teljesítménykényszert az egyoldalú kritikai beállítódást, az irreális elvárásokat önmagunkkal szemben. Vízfestésnél a belső érzésvilág közvetlenül megmutatkozik, hiszen a képet nem lehet újból és újból átfesteni, eltakarni, így többszöri használat során fokozatosan hozzásegít az önfogadáshoz, ezáltal énerősítő hatású (Harper, 2004).

A vízfestéssel alkotás különösen nehéz a kényszeres, túlkontrollos, szorongó embereknek, ugyanakkor számukra kiváltképpen gyógyító hatású, hiszen a lelki tartalmak megjelenítése leginkább a vízfesték használatával valósítható meg (Antalfai, 2016).

*Ujjfestés:* A felnőtteknél a gyermeki létet ébreszti fel, amelynek alkotói emlékeitől sokan még felnőttként is szoronganak. Egyrészt, mert legtöbbször erős kritikát kaptak, ha „belemásztak” a festékbe, agyagba, homokba, vízbe, mind abba, amivel „bepiszkolhatják” a kezüket, ruhájukat, környezetüket, másrészt, mert él bennünk az előítélet, hogy az ujjal csak maszatolni lehet, mint egy kisgyerekeknek. Ezért az ujjfestés legtöbbször szorongást, ellenállást vált ki. Viszont erősen elfojtott vágyaknak és agresszív, nehezen kezelhető indulatoknak a kifejezését is lehetővé teszi azáltal, hogy a kéz közvetlenül érintkezik a festékekkel. Az ujjunkkal nagyobb erőt tudunk kifejteni a papíron, az érzések így nyersebben, közvetlenebbül jelenhetnek meg. A kisgyermek agressziója levezetésének lehet eszköze pl. az ujjfestés. Megtaníthatjuk neki agressziójának megszelídítését, mindenki által elfogadott formába öntését. A gyermekek számára nagyon fontos a mázolás, a koszolás élménye, amit legtöbbször nem engednek meg nekik. Az ujjfestés

által kényszerek lazulhatnak fel. Elég egy óriási csomagolópapírt a padlóra rögzíteni, és hagyni a gyermeket, hogy az ujjával alkosson, teremtsen, akár vízfestéket, akár porpasztellt használva (*Antalfai, 2016*)

*Krétarajz (porpasztell, olajpasztell):* Az olajpasztellel – a vízfestékhez hasonlóan – érzelmekkel teli képeket készíthetünk, azzal a könnyebbséggel, hogy a határok megtartása itt nem okoz gondot. Jobban kontrollálható vele az alkotói folyamat, mint a vízfestékekkel, jobban megtarthatjuk vele szemben a dominanciaérzésünket.

A porpasztellel könnyebb bánni, nagyon jól lehet vele játszani, alakítgatni, változtatni a színeket. Kiválóan alkalmas az érzések kifejezésére, érzelmek megjelenítésére. Az ujjal történő használata sokaknak szintén kihívást jelent, mint a vízfestékes ujjfestés. Szorongást válthat ki a testi szintű közel kerülés (a krétapor általi „bepiszkolódás”) az anyaghoz, a „megmártózás” – az internetes virtuális világgal szemben – a valóságos világban, még ha azt csak egy kréta szimbolizálja is (*Antalfai, 2016*).

*Anyaggal való munka (plasztika):* Az anyaggal való alkotói munkánál egy sajátos körfolyamattal találkozhatunk. Kölcsönhatás lép fel az alkotó, az anyag és a forma között, oly módon, hogy az alkotó hat az anyagra a tapintás, alakítás során, majd belép a látás, amely észreveszi a formai változást. Ez visszahat az alkotóra (közben az alkotó képzelete, fantáziája is változik, ahogy visszahat rá az alakuló mű), akinek fantáziáját ezek a változások tovább ösztönzik, asszociációkat váltanak ki belőle, fokozva az inspirációt, ami energiákat szabadít fel, és további cselekvésre, alkotásra ösztönöz. A kölcsönhatás az anyag és alkotó között egyben önismereti folyamatokat is elindít (*Spemann, 1990*).

*Montázs- és kollázstechnika:* Fejleszti a külső és a belső világ közötti kapcsolatot, ezzel növeli a szociabilitást, hozzásegít a külvilág elfogadásához. Az alkotás folyamatában különböző, újságokból kivágott képeket (montázs), valamint a külvilág tárgyait (kollázs) kell összeilleszteni és összeegyeztetni belső világunkkal: fantáziáinkkal, vágyainkkal, tudati beállítottságunkkal. Mindez segíti a jelenhez, a kor adta realitáshoz történő illeszkedést, a valósághoz való alkalmazkodást (*Antalfai, 2016*).

*Vers:* A vers a másképp kimondhatatlan és megfogalmazhatatlan különleges létérzések tolmácsolója. Évszázadok érzéseit hozhatja el számunkra, lásd például az ókori klasszikus költészetet. Ugyanakkor a versek által közölt érzések nem újak, ugyanezeket éljük át ma is. A lelki élmény és tartalom, amit közvetítenek, nemcsak egyetemes, hanem lényegében emberi létünk állandó lelki morfológiai azonosságához tartozik, ugyanúgy, mint a biológiai felépítettségünk, ami évezredek óta szintén nem változott (pl. testi felépítettség, belső szerveink működése). Ezért sűrűsödhet egy versbe egyszerre az egyén és az emberiség öröme és fájdalma, mindaz, amit már megélt, és amit ezután fog megélni. A vers kollektív érzéseket és lelki élményeket közvetít, a benne tükröződő lélekrajz

általános és emberi. Legtöbbször csak egy keretet ad, amit majd az olvasó megtölt tartalommal, amely rezonál aktuális lelkiállapotával (*Kosztolányi*, 2004).

*Zene*: A zene megfoghatatlan és felfoghatatlan, a lényegét tekintve pedig megismerhetetlen. Ugyanakkor nagy hatással van az érzelmek felszabadítására, a feszültségek oldására, az indulatok elcsendesítésére. A zene „elementáris absztrakció, amely a lelkünk mélyéig hatol” (*Kovács-Gombos*, 2011. 50. o.). A zene egyrészt feszültségoldó, ellazító hatású, másrészt spirituális szférákba emel, és segíti a személyiség érzelmi oldalának kiteljesedését. A zenei nevelés egyrészt gazdagítja az érzelmi életet, másrészt pozitív hatással van az egész személyiségre is. Daniel Goleman (1995) szerint az érzelmi intelligencia a művészeti nevelésben teljesedik ki.

## Vers és zene együtt

Művészetterápiás tapasztalatok alapján a vers és a zene együttes alkalmazása nagyon jó hatást gyakorol az alkotófolyamatra. A racionalitásra épülő világunkban az érzelmek megjelenését segítik elő. A két művészeti ág együtt olyan ősképekre épül, melyek a létezés mindnyájunkban közös alapját szólaltatják meg, és a közös gyökérhez visz bennünket vissza (*Antalfai*, 2016).

## A művészetterápiás elemek oktatásban történt használatának tapasztalatai

A hallgatók nagy érdeklődéssel és lelkesedéssel végezték el a kapott feladatokat. Terjedelmi keretek miatt nem tudom az összes tapasztalatot leírni, csak egy „keresztmetszeti” és egy „hosszmetszeti” képet áll módomban bemutatni.

Számomra az egyik legmeglepőbb tanulság az volt, hogy a hallgatóknak maga a „mese” szó is mást jelent már, mint nekem (ez is mutatja a 30 év korkülönbséget és a világ változását). Az első feladat ugyanis az volt, hogy rajzolják le kedvenc óvodás-kori meséjük egy jelenetét, és sokuknak ez már mesefilmet (legtöbbször Disney-mesét) jelentett, nem pedig hallott (pl. a szülei által mondott/olvasott) mesét. A másik tanulság az volt, hogy ki kellett hangsúlyozni, hogy a rajzolás ne másolás vagy színészes legyen. A hallgatók egymáshoz hasonlították az alkotásaikat, attól tartottak, hogy a sajátjuk nem lesz szép, s így a többiek véleményét is némi szorongással várták. Az első alkotásoknál még a megfelelni vágyás, a vélt elvárásoknak (tökéletes legyen az alkotás) való megfelelés figyelhető meg, itt ritkán jelent meg az egyéniség, a saját kép. Legtöbbször mesefilmekből vett jeleneteket másoltak le (7. ábra). Az utolsó alkotás (mintegy 3 hónap elteltével) már sokkal felszabadultabb, sokkal egyénibb lett, ez esetben a hallgatók már

merték önmagukat adni, a zenére és a versre a saját fejükben megjelenő képet lefesteni (8. ábra; a 7. és a 8. ábra ugyanannak a hallgatónak az alkotásai).



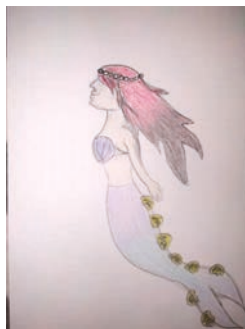
7. ábra: Kedvenc óvodáskori mese egy jelenete



8. ábra: Versillusztráció

Egy megadott mese kedvenc jelenetének ábrázolása szintén érdekes felismerést hozott a hallgatók számára. Azzal szembesültek, hogy ugyanaz a mese mindenkinek mást jelent, legtöbbször az illető aktuális élethelyzetéhez igazodva. A hallgatóktól azt kértem, hogy olvassák el A kis hableány eredeti meséjét, és az alapján válasszák ki a kedvenc jelenetet. Már maga az eredeti mese is meglepetést okozott számukra, hiszen az máshogyan (nem happy enddel) végződik, mint a Walt Disney-változat. Ennek kapcsán nagyon élesen kirajzolódott, hogy kit mi ragadott meg, mi az, ami egybevágott az illető aktuális lelkivilágával.

Az egyik hallgató, aki magát a kis hableányt rajzolta le (9. ábra) a Disney-meséből ismert vörös hajjal, a megbeszélés során döbönt rá arra, hogy az eredeti mesében nincs is leírás a kis hableány hajsztínéről.



9. ábra: A kis hableány



10. ábra: Vágyakozás

Volt, akit a kis hableány királyfi utáni vágyakozása ragadott meg (10. ábra), mást a királyfi vízből való kimentése (11. ábra), szintén mást pedig a vihar, amely kettétörte az áhított királyfi hajóját (12. ábra).



11. ábra: A megmentés



12. ábra: A vihar

A másik elemzési szempont esetében a három hónap alatt bekövetkezett változást lehetett megfigyelni. Egyik fajtája az volt, amikor magával a módszerrel kapcsolatos ellenérzések múltak el – ahogy fentebb már jeleztem (7. ábra és 8. ábra), a másik, amikor az alkotásokból is látszott, hogy a különböző időpontokban éppen milyen volt az alkotó aktuális lelkiállapota (13–16. ábrák). Bár az adott témák különbözőek voltak, a hallgatók pillanatnyi lelkivilága visszatükröződött bennük.



13. ábra: Saját mese



14. ábra: A kis hableány



15. ábra: Versillusztráció



16. ábra: Ujjfestés zenére

Ha a fenti négy ábrát végignézzük, rögtön feltűnik az első alkotás komor színvilága, amely a hónapok során folyamatosan világosodott ki, a komor hullámok lecsendesedtek, és vidám, könnyed hangulatú képpel zárult a folyamat. A hallgató visszajelzése alapján az első alkalommal készült kép idején valóban problémákkal küzdött, amelyek fokozatosan megoldódtak, illetve meg tudott küzdeni velük.

## Hallgatói visszajelzések

A hallgatói visszajelzéseket három jól elkülöníthető csoportba tudtam osztani. A hallgatói véleményeket betűhíven közlöm.

1. A kurzus gyakorlatorientáltsága és sajátélmény-jellege ragadta meg a hallgatót.

„A kurzus folyamán sok hasznos technikát volt lehetőségem alkalmazni. Megtudtam, hogy mennyire fontos szerepük van, milyen fontos hatásuk van a személyiségfejlődésre – saját magamon is tapasztaltam. Nagyon élveztem, hogy gyakorlatias volt az óra, ahelyett, hogy monoton és egyhangú lett volna.”

„Ez a kurzus sok olyan gyakorlati tapasztalattal gazdagított, melyet más kurzusokon nem szereztünk még eddig. Nagyon tetszettek a gyakorlatias feladatok, hogy mindig más-más technikát próbálhattunk ki. Ezeket a későbbi munkánk során is fel tudjuk használni, hiszen amit már mi ismerünk, és tudunk, azt tudjuk átadni a gyermekeknek is.”

„Nekem nagyon tetszett ebben a félévben ez a kurzus. Nagyon élveztem, hogy kiélhettem a kreativitásomat és újabb fajta technikákkal ismerkedhettem meg, amit majd a munkám során is tudom hasznosítani. Rájöttem arra is, hogy a zenének mekkora szerepe van alkotás közben, hogy mennyire befolyásolja a munkámat.”

„...nagyon tetszett minden óra és úgy érzem sok új információval gazdagodtam, amelyet leendő óvodapedagógusként az óvodában tudok majd alkalmazni.”

2. A művészetterápiás elemek használata a feszültséglevezetést, az összerendeződést segítette elő, ezáltal bírt terápiás hatással.

„A kurzus kapcsán is észrevettem, hogy minden óra után sokkal nyugodtabbnak, összeszedettebbnek éreztem magam, mert a tevékenykedés, a festés, a rajzolás, a zene, a verselés, mind rendet tett a lelkemben, gyógyította azt.”

„Képkötések során nem éreztem feszélyezetten magam, sőt felszabadultság érzése fogott el alkotás közben, nagy meglepetésemre azonban az ujjfestés alkalmával alkotott kép készítése közben éreztem talán a legfelszabadultabbnak magam.”

3. Bár jelen formájában a kurzus nem kimondottan önismereti célú volt, a különböző művészetterápiás elemek kipróbálása során sokan a kapott visszajelzéseket saját maguk megismerésére tudták felhasználni.

„A kollázs készítés megint csak egy személyes kedvencem, hiszen az alkotásom által nagyon sok mindenre rájöttem önmagammal kapcsolatban negatív és pozitív irányba is. Van még mit fejlődnöm.”

„Eleve szeretem az önismerettel kapcsolatos témákat, így nekem ez a szemeszter arról is szólt, hogy magam jobban megismerhessem. Szerettem, hogy verseket olvasva, zenét hallgatva kellett alkotnunk, mégha néha nem is úgy sikerült, ahogy azt a fejemben elképzelttem. Minden óra végén azt éreztem, hogy a stressz – amit mondjuk óra előtt éreztem – elmúlt. A porpasztell annyira bevált számomra, hogy szerintem néha-néha előveszem majd, és rajzolgotok velem.”

„A művészetek szerepe a személyiségfejlődésben nekem nagyon sokat adott, rengeteget tanultam magamról és másokról. A gyermekkoromat és az emlékeket is visszahozta, mely számomra külön örömet jelentett. Az órába mindig örömmel csatlakoztam be és már alig vártam, hogy mit fogunk alkotni, mi lesz a feladatunk és hogyan fogom véghezvinni.”

## Összegzés

Bár meglehetősen nagy kihívást jelentett egy személyes kapcsolatra épülő módszer elemeit online keretek között alkalmazni, a visszajelzések alapján úgy érzem, hogy próbálkozásom sikeres volt. A hosszúra nyúlt online oktatás személytelensége megteremtette a hallgatókban az egymáshoz kapcsolódás igényét. Erre talán a legjobb bizonyíték az egyik levelező kurzus esetében hangzott el. A 6 órás együttlét és intenzív munka, alkotás és azok megbeszélése után a legelső visszajelzés így hangzott: „Annyira jó volt végre látni egymást!”

A kurzus másik pozitív hozadéka az önismereti részre vonatkozik. Eredendően csak azt szerettem volna, hogy a hallgatók tapasztalják meg azokat az érzéseket, melyeket

egy-egy technika, művészeti elem, ág „okoz”, mert akkor könnyebben el tudják dönteni, hogy a gyermekek esetében melyik technika milyen érzéseket vált ki, illetve abban az esetben, ha beépítenek egy-egy művészeti elemet a foglalkozásaikba, akkor könnyebben fogják „olvasni” a gyermek alkotását. Ezt – mint tapasztalatot – többen vissza is jelezték, de ezen túlmenően sokan érezték úgy, hogy saját magukra vonatkozóan is kaptak új ismereteket, felismeréseket. Az egyik levelezős hallgatót például a kurzuson készített montázs (amely a jövőképre vonatkozott) erősítette meg abban, hogy jól döntött, amikor váltott, és ezt a szakot (óvodapedagógus) választotta.

Az összes tapasztalatot összegezve úgy gondolom, hogy a művészetterápiás elemeknek helye van az egyetemi oktatásban, mert nagy segítséget nyújtanak a hallgatók önismeretében, önbizalmuk megerősítésében és pedagógusi eszköztáruk bővítésében.

## Irodalom

- Antalfai Márta (2016): *Alkotás és kibontakozás*. Lélekben Otthon Közhasznú Alapítvány, Budapest.
- Antalfai Márta és Fábiánné Harkácsi Judit (2011): Művészetben keresztül önmagunkhoz – Katarzisz Komplex Művészetterápia, *Studia Causistica* 3. 1. sz. 77–84.
- Bánhidi Mária (1984): Kreativitás és esztétikai érték az idő ábrázolásában. In: *Kreativitás és deviació*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 14–19.
- Erikson, Erik (1950): *Childhood and society*. Norton, New York. In: Charles S. Carver és Michael F. Scheier (2004): *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Falvy Károly (1994): *Ritmikus mozgás – énekes játék*. OPI Iskolafejlesztési Központ, Budapest.
- Goleman, Daniel (1995): *Érzelmi intelligencia*. Háttér Kiadó, Budapest.
- Hámori József (2006): Az emberi agy aszimmetriái. A zenei nevelés szerepe az emberi személyiség kialakításában. In: K. Udvari Katalin (szerk.): *Integrált művészeti nevelés az iskolában és a családban*. Psalmus Hungaricus Művészetpedagógiai Egyesület, Budapest. 43–50.
- Hárdi István (1983): *Dinamikus rajzvizsgálat*. Medicina, Budapest.
- Harper, Sally (2004): *A vízfestés iskolája*, Egmont, Budapest.
- Kodály Zoltán (1954): *A zene mindenkié*. Zeneműkiadó, Budapest.
- Kosztolányi Dezső (2004): KÁTÉ – A kínai költészet barátainak. In: *Kínai és japán költők*. Sziget, Budapest. 169–187.
- Kovács-Gombos Gábor (2011): *Transzcendencia a művészetben, mint az idea felragyogása az anyagban*. Doktori disszertáció. [http://www.mke.hu/res/erzekezes\\_kovacs-gombos.pdf](http://www.mke.hu/res/erzekezes_kovacs-gombos.pdf) (2021. 08.23.)
- Pertorini Rezső és Polcz Alaine (1976): *Orvosi pszichológia a gyakorlatban*, Medicina, Budapest.
- Spemann, Wolf (1990): *Plastisches Gestalten*. Hildesheim–Zürich–New York.
- Szőnyi Gábor (2015): *A pszichoterápia tankönyve*. Medicina, Budapest.
- Thomas, A. és Chess, S. (1977): *Temperament and personality*. Brunner/ Mazel, New York. In: Cole, M. és Cole, S. R. (1996): *Fejlődéslélektan*, Osiris Kiadó, Budapest.



- Vas József Pál (2007): *A kreatív folyamat jellemzői és dimenziói: spirituális, pszichotikus és szomatikus* (kézirat)
- Vass Zoltán (2006): *A rajzvizsgálat pszichodiagnosztikai alapjai*. Flaccus Kiadó, Budapest.
- Wieland, Elke és Kessler, Wolfgang (2005): *Plastisches Gestalten in der Kunsttherapie – Ton, Gips, Holz, Stein – Techniken, Methoden, Einsatzmöglichkeiten*. Verlag Modernes, Lernen-Dortmund.