

# Virtuális fotográfián alapuló művészetterápia

## környezet,- és erdővédelmi foglalkozások

### Tematika

... „Valahányszor érintkezésbe kerülünk a természettel, tiszták leszünk. A vadak nem piszkosak – csak mi vagyunk azok. A domesztikált állatok piszkosak, de a vadonélő állatok sohasem azok. Az olyan anyag, amely nem a maga helyén van, piszkos. A túlságosan sok civilizáció által bepiszkolódott emberek sétálnak egyet az erdőben vagy fürdenek a tengerben. Racionalizálhatják ezt így vagy úgy, de a valóságban lerázzák bilincseiket, és megengedik a természetnek, hogy megérintse őket. Ez megtörténhet belülről is, kívülről is. Ha az erdőben sétálunk és leheveredünk a fűbe, vagy fürdünk a tengerben, ez kívülről jön; ha lemerülünk a tudattalanba vagy álmok révén kerülünk magunkkal kontaktusba, belülről érint meg bennünket a természet, és ez ugyan az: a dolgok ismét rendbe jönnek. Az ősi időkben mindezt a beavatási szertartásokban felhasználták. Mindezt tartalmazzák a régi misztériumok, a természetben átélt magányosság, a csillagok szemlélése, az inkubációs alvás a templomban.”

(Traumanalyse, 172.old.) C. G. Jung Gondolatok a természetről

## A Fotó és művészetterápia fontossága

A **Fotográfián alapuló művészetterápia** középsúlyos értelmi fogyatékos (főként a Down- szindrómás) gyermekkel, és fiatal felnőttel folytatott fototerápián keresztül hivatott bemutatni az alkotás hatékonyságát egy olyan művészeti ág alkalmazásával, mely a modern technika vívmányaképp viszonylag egyszerű, könnyen tanulható technikával tud eredményt produkálni. A fotózás, a fényképek nézegetése, értelmezése, a képek mondandójának felismerése, tartalmuk elemzése, majd egy magasabb szinten már az aktív képkészítés, a saját személyiség kifejezése egy olyan új eszközzel, mely többletet és könnyebbséget jelent a nehezen beszélő, magukat nehezen kifejező, kifejezőeszközökben korlátozott középsúlyos értelmi fogyatékosok eszköztárában.

Foglalkozásainkon megtanulhatják a fotózáshoz és képkomponáláshoz szükséges alapokat. A terápia részét képezi a szabadon választott, és kötött téma fotózása, képkorrekció, saját fotóval való képzőművészeti foglalkozás, portréfotózás, montázsok készítése, elkészült fotók és alkotások csoportos megbeszélése, dixit- kártyajáték, kirándulások, táborok. Rendszeresen rendezünk kiállítást az elkészült alkotásokból, hogy a résztvevők visszajelzést kaphassanak munkájukról a nagyközönség előtt. A kiállításokra tematikusan készülünk a résztvevőkkel együtt, ami jelentősen ösztönzi őket a munkára való koncentrációban.

## Foglalkozások tematikája

A vírushelyzeti korlátozások nemcsak a beltéri, hanem a kültéri programokat, foglalkozásokat is lehetetlenné tették. A korábban kidolgozott és folyamatosan bővülő módszerünk jelentős módosítást igényel. A személyes találkozást és a csoportmunkát, egymás inspirálását nélkülöző jóval személytelenebb interneten keresztül történő virtuális foglalkozásokra kényszerülünk. Ebben a

mindenki számára embert próbáló bizonytalan és feszült helyzetben mindinkább szükség van a foglalkozások terápiás hatására. Igyekeztünk a feladatok izgalmasabbá tételére, színesítésére.

A környezetvédelmi és erdőmentő programunknak az Erdőmentők alapítvány meséivel és tananyagaival oldjuk meg. Videókat készítünk, melyben rövid mesét olvasunk fel, illusztrációként pedig az Erdőmentőkkel közös erdei tábori fotóinkat használjuk inspirációként.

A foglalkozások programját tematikusan állítjuk össze, évszakok, hónapok szimbolikájával, lelki jelentőségével színesítve. Egy-egy feladat elvégzéséhez ajánlott zeneművet ajánlunk. Többféle eszközt sorakoztatunk fel, melyekkel egy-egy témakörben dolgozhatnak, ezeket kedvükre választhatják a résztvevők, például montázsolás, színezés, pasztell, akvarell, de aki szeretne akár verset is írhat az adott impresszió alapján.

Több résztvevőnk zárt lakóotthonban él, ők csoportosan segítő- gondozóik segítségével végezhetik el a foglalkozás feladatait. A segítőiket felkészítjük a speciális művészeti feladatokra. Ismertetjük velük a feladatokhoz alkalmazott technikákat is. Sok felnőtt résztvevőnk családjánál otthonában tartózkodik, nekik szüleik, gondnokuk nyújt segítséget a feladatok elvégzéséhez. Havonta egyszer megbeszélést tartunk online a segítőikkel, gondozókkal, szülőikkel, és az értelmi fogyatékos résztvevőkkel. Ezeket a meetingeket megosztjuk tapasztalatainkat, átbeszéljük az alkotásaikat, ha szeretnének, és tudnak, beszélhetnek az elkészítéséről, kérdéseiket feltehetik az alkotásokkal kapcsolatban

Felnőtt résztvevőinknek havonta 2 alkalommal adunk feladatot, melyeket ajánlott meghatározott eszközökkel elkészíteniük. A zárt közösségben élő értelmi fogyatékos ügyfeleink csoportosan végzik el egy segítő-gondozó közreműködésével az adott feladatot.

Gyermek résztvevőinknek havonta 2 alkalommal adunk feladatot, melyeket ajánlott meghatározott eszközökkel elkészíteniük.

Havonta egy alkalommal online élő megbeszélést tartunk a résztvevőkkel, melyben lezárjuk az adott hónap témáját, és átbeszéljük az alkotásokkal kapcsolatos tapasztalatokat.

## Alkalmazott művészetterápiás eszközök, és pszichés hatásai

A fotográfián alapuló művészetterápiás foglalkozásainkon bevezetett művészetterápiás eszközeink az évek alatt folyamatosan bővültek, illetve némely résztvevő számára specifikussá vált. Ezeket az eddig alkalmazott eszközöket fogjuk online foglalkozásainkon is javasolni témák szerint.

Foglalkozásainkon elsődlegesen legfőbb eszközünk a fényképező gép. Viszonylag egyszerű, könnyen elérhető manapság egy fotó készítése, akár a zsebben lévő telefontal is készíthetünk jó minőségű fotót. A fotózás alkalmával a belső érzések kívülre kerülnek. Egy-egy fotón keresztül az adott feladat elvégzése folyamán még a nehezen, vagy kommunikálni egyáltalán nem tudó résztvevők is ki tudják fejezni azt, amit más módon sosem tudtak kimondani vagy kifejezni. Ezért ez az eszköz a legfontosabb, terápiánkban sok esetben kommunikációs csatornaként működik. Remekül alkalmazható ez a terápiás funkció autista, illetve nem vagy nehezen beszélő embereknél.

A művészetterápiánál az eszközhasználatnak pszichológiai és diagnosztikai jelentősége van. Nem mindegy, hogy milyen eszközt választ valaki egy alkotáshoz. Az eszközök alkalmazása más egyéni és csoportos foglalkozás alkalmával. Csoportmunkára jó hatással van ha ugyan azzal az eszközzel

dolgozik mindenki. Ezért csoportnál legtöbbször meghatározzuk mely eszközöket alkalmazzák az adott alkotási folyamathoz, egyéni esetben lehetőséget adunk a választásra.

Ez a mechanizmus is diagnosztikai jelentőségű lehet, mivel egy egyén eszközválasztása betekintést engedhet a lelki dinamikájába, a pszichés és tudati beállítódásába, a személyiségfunkció működésébe.

A virtuális foglalkozások alkalmával előre meghatározott eszközhasználatot ajánlunk a feladathoz az évszak szimbolikájának megfelelően kiválasztva. Természetesen ha valakinek az adott eszköz nem megfelelő, idegenkedik tőle, eltérhet ettől, és választhat tetszőlegeset, amivel szívesen dolgozik.

### Montázsolás

A montázstechnika lényege, hogy bármilyen, foglalkozásainkon leginkább a résztvevő által előzőleg elkészített és kinyomtatott fotóra dolgozik egy másik kép ráragasztásával, tépéssel, vágással, ragasztással, akár hajtogatással. A montázs elkészítéséhez használhatnak olajpaszell krétát, porpasztellt, vagy filctollat.

A kivágott képeknek szimbólikus jelentésük van. Kiválasztanak egy részletet majd kiemelik azt a képből. A montázstechnika fejleszti a külső és a belső világ közötti kapcsolatokat, ezzel növeli a szociabilitásokat, hozzásegít a külvilág elfogadásához. Kedvelt eszköz foglalkozásainkon legtöbbször ezt alkalmazzuk az érzések, vágyak, célok, a múlt-jelen-jövőnkéről alkotott belső kép kifejezésére. A montázs alkotói folyamatában az egész részzé válik ( a kivágás során) , majd a rész újra egyesül, és egy egészen új egészszé, az alkotó komplex valóságává áll össze.

### Akvarell, azaz vízfestés

„Az összes festészeti eljárás közül a legegényibb módszer. Megjósolhatatlan, kiszámíthatatlan természete különös meglepetést nyújthat az alkotónak.”(Harper)

A vízfesték öntörvényű, önálló alkotóereje van. El tudom-e fogadni, együtt tudok-e vele működni? A kényszeres, túlkontrollos, szorongó embereknek nagyon nehéz a vízfestéssel való alkotás. Pont számukra különlegesen gyógyító hatású, mivel a lelki tartalmak megjelenítése ezzel az eszközzel jeleníthető meg.

Az akvarellal bánni nehéz. Nem könnyű eltalálni a víz-festék arányt sem. Hasonlóan működik, mint az érzelmi világunk, hangulati életünk. Néha olyan, mint az állóvíz, néha szikkadt föld, aztán meg háborgó tenger. Nem véletlen, hogy korunk embere inkább a „rációt” választja, a gondolkodásba menekül, ami egyszerűbb és kiszámíthatóbb, mint az érzelmekkel való bajlódás. A kiszámíthatót, a biztosat keresi, és inkább lemond arról, hogy az élet íze, színe megérintse. Összességében az akvarell elősegíti a lelki dinamika és az érzelmi élet aktiválódását, elősegíti a spontaneitást, megnyitja az utat belső érzésvilágunk felé. A légzés könnyítésére, és szabályozására is alkalmas, terápiás hatású pl asztmánál. Légzési problémásknál ügyeljünk a ritmikus ecsetvezetésre, és a helyes testtartásra. Depressziós betegeknél szorongásoldó, hangulatjavító, figyelmüket a külvilágra irányítja.

### Ceruza

A ceruza használata alkotáshoz elsősorban a kognitív folyamatokra hat. Fejleszti a figyelmet, koncentrációt, kitartást, fegyelmezettséget. Segíti a tudatosítást, alakítja a gondolkodást. A figyelem összpontosításával jó hatással van a hiperaktivitásra. A vonalrajzok és szénrajzok kiegyenlítően hatnak az érzelmi és hangulati labilitásokra, a mániás, depressziós zavarokra. Ceruzával különböző vastagságú, és erősségű vonalakat lehet húzni. A vonal ereje mutatja, mi módon, milyen nyomatékkal vagyunk a világban jelen, milyen erős a megküzdési stratégiánk, jelzi az énerőt is. Vonalszerű jellege segít a határok megtartásában. Még ha színeznék, satíroznak is vele, a nyoma vonalszerű, megfelelő arra hogy úgymond valaminek a kontúrájában megkapaszkodhassanak.

### Olajpasztell és porpasztell

Olajpasztelt jobban kontrollálhatjuk mint a vízfestéket, viszont differenciált érzelmeket ugyan úgy kifejezhetünk vele. Amikor az érzelmek megjelenítése a cél, akkor porpasztellt alkalmazunk. Míg az olajpasztellel erőteljesebb színekkel dolgozhatnak, erősebb érzelmkifejezés a cél, a porpasztellt kedvükre kenhetik, élesebb vonalakat meglágyíthatják, színeket keverhetik a kezükkel, ujjakkal. A legtöbb esetben teljesen azonosulni tudnak az alkotással ezzel az eszközzel, hosszú időre bele tudnak felejtkezni a maszatolásba. Azok a résztvevők, akik nem szoronganak a kezük összekenyésétől, azoknál személyiségfejlesztő és szorongásoldó hatású ez az eszköz.

### Az évkör- Évszakok és hónapok

„Ha engedjük, hogy az év körforgása hasson ránk, olyan erőkre teszünk szert, amelyek segítik önmagunk mélyebb megértését.

Csak ezáltal érezhetjük meg, hogy milyen finom szálakkal fűződünk ahhoz a világhoz, amelybe beleszülettünk.”

A természet, évszakok, hónapok lélekre gyakorolt hatásának központi szerepe van a módszer tematikájában. A természet örök változása áramlásban tart. Ezért a személyiség ráhangolódása a természet körforgására elevenen tartja a lelki életet. ( Antalfi Márta- Alkotás és kibontakozás)

Ha megismerjük az évszakokhoz fűződő lelki tartalmakat, az évszakokkal együtt változást, ráhangolódunk a természetre, és annak váltakozására, illetve ezek szimbólumaival dolgozunk, közelebb érezhetjük magunkat a természethez, még ha be is vagyunk korlátozva kis helyre, vagy a négy fal közé.