



## ÁRAMLÁSBAN IV. Trauma és gyógyítása művészetterápiával

megrázkódtatás, kirekesztettség, emlékezés  
Országos Művészetterápiás Konferencia 2014. november 7-8-9.

*„A traumatikus kifejezésnek nincs is az ökomenikusnál egyéb értelme. Így nevezük azt az élményt, amely rövid időn belül oly erős ingertöbbletet hoz a lelki életbe, hogy lehetetlen a szokásos módon elintézni vagy feldolgozni, aminek eredményeképpen aztán tartós zavarok keletkeznek az energiaüzemben.” S. Freud*

Az Áramlásban művészetterápiás konferencia hagyományait követve a Magyar Művészetterápiás Társaság újra életre hívja az országos művészetterápiás találkozót az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógyypedagógiai Karral együttműködve. A konferencia témája a trauma és annak gyógyítása a művészetterápia eszközeinek segítségével.

Az egészséges személyiségfejlődés, az élet eseményeire adott egészséges válasz olyan képességek, melyek érthetővé és értelmezhetővé teszik élményeinket, lehetőségeket adnak a megküzdésre, a külső és belső környezet regulációjára, valamint fenntartják a létezés folytonosságának érzését. A trauma pillanatában mindezen tényezők sérülnek. A traumák hatására a létezés folytonosságának élménye is törik. A múlt, jelen, jövő összekapcsolódása kérdőjeleződik meg. Azaz, az időtengely sérül. (Csuha, 2003.)

A létezés folytonossága a fenyegetettség állapotában megszakad, az egyén a megsemmisülés fenyegetését éli át, mely legősibb szorongásaink egyike. A személy érzéseinek, élményeinek koherenciája megszakad, emlékei, élettörténete töredezetté válik.

A bántalmazottság, kirekesztettség állapotában felfüggesztődik a reflektív funkció, amellyel az egyén mások szándékait, érzelmeit értelmezi. Megszakad az érzelemreguláció, az impulzuskontroll, a szelf-monitorozás és a szelf-ágencia élménye.

Kutatások bizonyítják, hogy a traumás emlékeknek nincsen se szóbeli narratívumuk, se kontextusuk, inkább élénk érzetek és képek formájában élnek tovább.

A nonverbális kifejezés segít közelkerülni a szavakon túli, inkább testbe és képekbe ágyazott élményekhez, mellyel az ember esszenciális élményeihez közelít szelíd, de közvetlen úton. A trauma gyógyításában a képeknek, alkotásnak, mozdulatoknak, mozgásnak, hangoknak nagy szerep jut, és segít a szenvedőnek és segítőnek egyaránt megosztani, megérteni az elmondhatatlant. Az alkotás során azok a személyiség szervező struktúrák, melyeket a trauma megrongált, újra működésbe hozhatóak.

*„Ars totum requirit hominem (a művészet az egész embert követeli)”*

Az alkotás során valami olyan konkrét születik, mely összeköti a belső világot a külsővel, a környezettel, a társakkal. Létrejöhet egyfajta híd, rekonstruálódhat a folytonosság érzete, összekapcsolódhat, ami korábban széttört. A művészetterápia segítségével az alkotáson keresztül bemutatott élmények biztonságos távolságból szemlélhetők, az érzések lassan szabályozhatóvá válnak, lehetőség van a próbacselekvésekre, a személyes élettörténet újrairására. Az empátiás közös szemlélés lehetővé teszi az egyén önmagához való szeretetteljesebb hozzáállását, környezetének megértését, emlékeinek feldolgozását, élményeinek integrálását.

*„ Szerintem harcolnunk kell. Ha valami iszonyatos, meg kell javítanunk. Ha csúnya, széppé kell tennünk. Ha valami perverz meg kell próbálnunk feloldani a perverzítást, ha valami bonyolult, meg kell próbálnunk leegyszerűsíteni” (F. Hundertwasser)*

A trauma szó jelentése meglehetősen sokrétű, manapság sokszor használt, már-már elcsépelet, divatos kifejezés is lett. Éppen ezért is fontosnak tartjuk, hogy a közéleti diskurzusból visszatereljük a szót a tudományos keretek közé. A trauma, mint jelenség újrafelfedezése Ferenczi Sándor nevéhez köthető. Ferenczi S. a Klinikai naplójában (1932) a háborús neurózisok tanulmányozása kapcsán a következőket írja: a háborús sebesültekkel olyasmi történik, mint amikor „az anya megmenti gyermekét az életveszélyből és csak ezután esik összes ájultan. A háborús neurózisban a megmentett személy nem egy másik ember, hanem az én.” Traumatikus élmény a háború, elhurcolás, kirekesztettség, baleset, katasztrófa de bármely típusú elhanyagolás, az érzelmi ráhangolódás hiánya, vagy abúzus is.

Az emberi élet látszólagos biztonsága hamar semmivé lesz, ha otthonunk megszűnik, megsérül, ha kapcsolataink elvesznek. A fenti nehézségek a terápiás térben megjelenve személyes élettapasztalatot, nem ritkán bölcsességet, nyitottságot kívánnak a szakembertől. Sokat tanulhatunk egymástól, egymás szakmai hozzáállásból, tapasztalataiból.

Konferenciánk témaválasztása tehát a mindennapok terápiás nehézségeiben gyökerezik és célja egymás tudásának gazdagítása, a párbeszéd és közös gondolkodás fellendítése.

Várjuk mindazon szakembereket, laikusokat, akik találkoznak a trauma feldolgozás különböző formáival, vagy érdeklődnek a tudományos elméletek és szakmai megvalósítás iránt.

A művészetterápiás konferencia lehetőséget kíván nyújtani arra, hogy a különböző irányzatok szakmai képviselői bemutatkozzanak, illetve meg kívánja teremteni a lehetőséget és teret a szakmai eszmecserére, vitára, tapasztalatgyűjtésre. Lehetőséget teremt, hogy a szakma eszmét cseréljen a döntéshozó szervezetekkel, intézményekkel, ahol ez a nagyon értékes munka a gyógyítás szolgálatába állítható.

*„Az alkotás nem ismer kényszert- a művészet szabad” ( W. Kandinszkij)*

További információ  
mmtkonf@gmail.com  
www.muverterapia.hu

