



Frankó-Mazács Zsoa: Terápia – Művészeti terápia

„És lőn, hogy a mikor Istennek lelke Saulon vala,
vette Dávid a hárfát és kezével pengeté;
Saul pedig megkönnyebbüle és jobban lőn,
és a gonosz lélek eltávozék tőle.”
Szentírás (1 Sám 16,23)

1. MŰVÉSZET

A Szentírási szakasz által is tudható, látható, hogy az ember számára a művészet ősidők óta jelenlevő, erkölcsöt, szabályt, keretet biztosít.

A művészet **időtlen** visszatükröződése az emberi önvaló tökéletességének. Akként vélekedünk a művészetről, hogy az *harmonizálja, fölszabadítja, repteti* az embert.

Szókratész az isteni lelkesültség sugallatáról szól.

Arisztotelesz dráma filozófiája a **katarzisa** teszi a hangsúlyt, ami megtisztít és fölszabadít.

A művészet által kielégített **szükséglet a szociális szükségletek** közé tartozik.

LEFŐBB MŰVÉSZ ISTEN:

- aki a művészetet az élet kibírhatóságáért adta
- a teremtés a művészeti ágakkal történt:
 - hang – zene, szavak,
 - fény és sötét differenciálása – színek
 - természet teremtése – kép, 3 dimenzió, mozdulat, tánc
 - élőlények, ember teremtése – szobrászat
 - színház mindezt egybe ötvözve alkalmazza, elVARÁZSOL minket.

Csodakor átlátunk az Isteni szférába: ÉLET ÉRKEZÉSE ÁTKELÉSE során. Amikor csecsemőt, idős embert látunk, ill. velük vagyunk, szféra ablakába nézünk.

2. TERÁPIA ÉS AZ EMBER

Pszichológia a legfiatalabb tudomány, gyakorlatból fogalmaz meg elméletet.

Terápia szó jelentése a gyógykezelés:

„KÉZbe veszem az életem”, alkotok az aKARati testrésszemmel. „FOGom a gyeplőt” foglalkozásokat végzünk.

„Ura vagyok önmagamnak” – KÉPes vagyok, tehát kompetens vagyok.

Amit a kezünkkel végzünk, abban a teljes személyiség vesz részt.

Amíg az ember:

- Természetben és a természettel dolgozott, a hétköznapi munkája során állandó művészetterápiát végzett, kapcsolatba lépett önmagával, érzelmeivel = egyéni terápia
- a tevékenységekbe segítették egymást, együttműködés, közben beszélgettek, tapasztalatokat megosztottak, a korosztályok egymásnak példát mutattak = csoportterápia.



- hétköznapi munkát az ünnepek lelki üzenete váltotta, ahol rituálisan élték a művészeteket (szó, tánc, zene, alkotások)
- azzal, hogy ki melyik munkafolyamatot végezhetette, beazonosíthatta, hogy hol tart a személyiségfejlődésében, pl. bimbót hímezhet a kislány
- idő, ismétlés, ritmus.

Mára ez gombnyomás: nincs ideje módja megtörténni, eljutni az üzenetnek.

Az ÉRZÉSEKhez való kapcsolódás adja meg a lelki tápanyagot a fejlődéshez.

A gyerek gyűjti BIMBÓként majd fölismeri az érzéseket, az idős ember ezekkel TELVE van.

3. MŰVÉSZETI TERÁPIA ÉS AZ IDŐSEMBER

Képzeletünkbe idézzük föl azt az idős embert, aki a példaképünk az öregségében.

Mi az a 3 jellemző, ami az ő titka?

Lássuk magunkat idős korunkban... miként jelenünk meg?

Amitől az emberi lélek leginkább tart:

- tehetetlenség
- kiszolgáltatottság
- magány.

A gyerekek és az idősek is INTÉZMÉNYi keretek között vannak, ahol EGYÜTT kell velük lenni a felnőtteknek GONDOSKODÁSra szorulnak:

- TESTILEG
- LELKILEG
- SZELLEMILEG

A biztonságérzetük miatt **Otthonosság** élményt kell megélniük. Ekkor tudnak örülni és kapcsolatot teremteni, együttműködni velünk.

Keressük meg a képzeletünkben, hogy mi adja számunkra ezt, hogy bárhova is kerülünk, belül rátalálhassunk és megélhessük.

Ha **montázst** készíthetnek, téphetnek, az emlékeik megelevenedhetnek és az érzelmeikkel kapcsolódhatnak. A tégla a saját erőt adja, hogy képesek vagyunk.

IDŐS KOR feladata a SZÁMADÁS, ÁTKELÉSRE VALÓ FELKÉSZÜLÉS, érzéseik TÉMÁJA: elfogadás, veszteségek, szellemi értékek, elengedés.

DEMENS embernek a LELKE, SZELLEME nem demens!

Gyakorlat:

Elengedés mozdulatát tegyük ismétlődően a papírra, hagyjunk nyomot a papíron az elengedés mozdulatával.