

# Művészetterápiás önismereti, önfejlesztő csoport - ismertető

## Terápiás csoport célja

Egy terápiás csoport célja mindig az, hogy az egyén a csoporttársak jelzései segítségével felismerje, rendezni tudja, és fogadja el saját magában a különböző (értékelésében akár negatívként besorolt) tulajdonságait, megértse saját működését, és kapaszkodókat keressen arra vonatkozólag, hogy a nehéz helyzetekben miért reagál úgy ahogy, illetve hogyan segíthet magán ilyenkor.

Fontos, hogy nincs semmilyen kényszerítő erő sem a felvetett témákban, sem abban, hogy a tagok közül ki, milyen mértékben ossza meg gondolatait, így mindenki a saját tempójában, személyiségétől függő mértékben vonódik be a tevékenységekbe és beszélgetésekbe, viszont a többiek működését láthatja, amiből szintén épülhet.

A csoport úgy fejt ki hatását, hogy minden tag maga válaszolja meg magának a saját kérdéseit, amit vagy megoszt másokkal, vagy nem, de a felismerésekhez feltétlenül szükségesek a tagok visszajelzései.

## A művészetterápia lényege

Sokszor okoz problémát, hogy szóban nem tudjuk kifejezni érzéseinket, hiszen még számunkra is ismeretlenek. Az érzések, gondolatok felszínre hozásához kapnak segítséget a csoporttagok különböző hangulatú vers, zene és festményekről készült képek formájában, a kifejezésükhöz pedig művészeti eszközöket használnak. Ilyenkor a csoport kiszakadva a hétköznapiakból egy teljesen új és eddig ismeretlen formában, mintegy védett környezetben találkozhatnak azokkal az érzéseikkel, amikkel nap, mint nap meg kell küzdeniük. Mindezt lefestik, lerajzolják, formába öntik, és a tagok visszajelzései alapján tudják beazonosítani, és saját kérdéseket, illetve válaszokat megfogalmazni. Ugyanakkor szembesülhet mindenki azokkal az érzésekkel is, amiket mások alkotásai keltenek benne. A művészetterápia lényege pontosan ebben rejlik, hogy mások fogalmazzák meg azokat, amiket nekünk nem sikerül.

Ebben a módszerben különféle képzőművészeti technikával lehet megismerkedni: ceruza, szén, viaszkréta, olajpasztell, porpasztell, akvarell, agyag, montázs, kollázs. Minden technikának megvan a maga terápiás célja, használatának ideje és módja. **Fontos, hogy egy művészetterápián való részvételhez nem kell kéz ügyesség vagy jártasság a művészetekben**, de aki részt vesz, biztosan kipróbálhatja a játékos kedvű alkotás, az önmegismerés örömeit és nehézségeit, mert mindkettőből kijut.

## Terápiás csoport működése

Egy terápia soha nem egy-egy órás ad-hoc alapon működő beszélgetés, hanem mindig többször több órás foglalkozásból áll (művészetterápiás csoport esetén minimum 5-6 alkalommal 3-4 óra), mert meghatározott menetrendje van, így tudja kifejteni hatását.

Minden művészetterápiás folyamat egy bevezető szakasszal kezdődik (az első foglalkozás elején). Attól függően, hogy „kezdő” vagy „gyakorlott” csoporttagokról van szó, eltérő lehet a terápiába való bevezetés tartalma: csoporttagok ismerkedése, „játékszabályok” tisztázása, a terápiás módszerekkel való ismerkedés, előrettekintés az adott folyamatra.

„A középső szakasz igen intenzív munka, ahol felszínre kerülhetnek a különböző problémák, amelyekre a megoldások keresése történik. Egy foglalkozásokon a csoportvezető az adott időszakhoz kapcsolódóan hozza a témát, amit a körbejár a csoport meghatározott művészeti eszközök segítségével.

A terápia végén egy lezáró szakasz van (az utolsó foglalkozás végén), ami visszatekint az egész addigi folyamatra, és mintegy pontot tesz az terápia végére. Egy folyamat lezárása nem azt jelenti, hogy véglegesen meg kell szakítani a művészetterápiával való kapcsolatot, hiszen bármikor ráépülhet további kurzus. Egy csoport „előképzettségétől” függően más-más témakört más-más szempontból körbejárva fejlődhet a tovább.