

**Dr. Vincze-Tiszay Gabriella** (Budapest)

### **Lélek – az életben és alkotásban**

A lelki élet, az élet lelke – vagyis az értelem utat mutat, és azt kikövezi a mindennapok alkotó munkájával, mely kreatív folyamat, a gondolatok és érzelmek nonverbális kommunikációja. Tudatos jelenlétet diktál, mely segít abban, hogy teljes mivoltunkkal jelen legyünk és ne engedjük magunknak azt, hogy folyamatosan a múlt miatt szorongjunk vagy a jövő miatt aggódjunk. Tudatos jelenlét az „itt és most”, az egyszerre egy dologra figyelés mottója.

A művészet hatása a történelem során is bebizonyosodott, hogy nagy hatással van a lélekre, az elmére, sőt képes gyógyítani azt. A gyógyításhoz és a vele összefüggésben lévő mágiához sokszor kapcsolódott a művészet valamely ága, ismert példa, hogy az ókori bölcsek, orvosok, a zenét nyugtatónak véelve alkalmazták, ami manapság is használatos a kedélybetegségek gyógyításában.

Az alkotás egyfajta érzelmi lecsapolás, szakkifejezése a katarzis fogalma, mely az ókori filozófusoktól származik, Arisztotelész már használta, értelmezésében a feszültség oldását a „megtisztulást” jelentette. Az alkotások képesek felemelő érzések, érzelmek előidézésére, hitet erősítenek, monumentalitásuk időt állóak, maradandóak, hiszen szavak – magyarázat és értékelések nélkül hat a szemlélőre. A tudomány felfedezte, hogy a bezártság, izoláltság, semmittevés, rombolja az emberi életet, a kilátástalanság fantázia világába kalauzolja és a kimondhatatlan lelki problémák és céltalan életbe süllyeszti. Műveiben a művész személyes vallomása közelebb visz életművének, gondolkodásmódjának megértéséhez, bátran hagyatkozik az öndefiníálásra.

A személyiség különböző szinteken, életkoronként, foglalkozás hatására, tanulás révén ennek folyamatában változik, ezen belül lehet megfigyelni az egyéni jeleket, tudva lévő senki sem bújhat ki bőréből, vagyis mindenki a rá jellemző személyiségszinten mozog. Az alkotást szabad önkifejezés jellemzi, mert ki tudják fejezni szavakkal a nem megfogalmazható érzéseket, gondolatokat; így benne van az egészség, betegség, vagy patológiás jegyek, sőt a defektusok is, melyek befolyásolják őket ebben a kontextusban, és így eltérnek a szokásos „egészséges jellegtől” kompenzatórikus ill. kompenzáló, öngyógyító tendenciák is bele épülnek az „alkotásaikba”.

Valahol, valamiképpen, valamilyen formában az alkotó szerepel a művében illetve kivitelezésében. A félelem vagy agresszív érzések fokozzák a szorongást, gátolják a fantázia kiélését. Minden élőlényben vannak kreatív elemek. A koherencia érzés kognitív, aktív és érzelmi részekből áll, mint a megértés és értelem is. Alkalmazása segít az ismeretlen megfejtésében, az ismerentől való félelem legyőzésében. A szavakat a művészi önkifejezés finomítására használjuk az asszociációt pedig az üzenetének kiolvasására ill. de-kodifikációját hordozzák. Nem bizonyos egyedi komponensek jellemzik az adott valóságot, mert az alap témára épülő elemek közötti kapcsolatok is jelentőséget kapnak. A művészi képességekkel és technikai tudással rendelkező kreatív emberek képi nyelven beszélnek, saját élményeiket felfedve.

A szülőföld gyökereit túlélve – nyers világ, az elalélt lelkek idézetétől láthatatlanul kísérve és tekintetüktől nem elkanyarodva, magunkat is túlélve ácsorgunk a túrheteretlen szellemi leselejtezésben, a társadalom téves átka miatt – de a szellem kinyílik egy biztonságot adó új spirituális dimenzió felé. Ez a vezérlő fény az alkotás – mely spirális formában szimbóluma az emberi léthez fűződő ősi kapcsolatoknak. A profán létezésből a magán világba való emelkedés világába. A természetnek egyfajta személyes, egyedi, emocionális megközelítése jelenik meg az ábrázolás által, benne a természet színes szépségével mely műélvezetet jelent. A természet munkájára nincs magyarázat, bár folyamatosan leselkedik, mert az élet harca az enyészettel.

Az érzéshatásai módszertanilag külön nem vizsgálhatók. Az alkotásban tulajdonképpen az ábrázolást létrehozó viselkedés, adott formára támaszkodik, de átlényegít, szétrombol, kitágít, beszűkít a térbeli ábrázolás képében, azt a módot tükrözve melybe, a személy beleéli magát, ahogyan elárasztja a lelke, mint a szabad önkifejezés, mely sokszor szimbólumokkal van tarkítva. Néha integrálisan tudjuk és elég gyorsan átadni gondolatainkat egymásnak a kommunikáció segítségével, mert a beszéd lassúbb, mint a ki nem mondott kavargó gondolatok kavalkádja. Ezért a non-verbális, vagyis az írásos kommunikáció folyamán ami bár lassúbb, de mégis több, variáltabb gondolatot tudunk beletömöríteni, mint amennyit ki tudunk fejezni akár a metakommunikáció segítségével is.

Az érzések emocionális alapúak, testi és verbális formában nyilvánulnak meg. Nem egyszerű felderíteni a kiváltó asszociációk, fantáziák, emlékek sokaságából, a szándékok közötti összefüggést és eljutni az alkotóra jellemző individuális értelmi egységekig. Minden műalkotásban belső lelki tartalmak (öröm, bánat, keserűség, csalódás, trauma stb.) jelennek meg. A művészi kifejezés lelki energiája az anyagban történő megformálás és ami a konkretizálással életet kap, tehát közvetve hat érzéseinkre.

Az alkotás énerősítő és strukturális értelmezéseket ad, melyben az átélési élmények dominálnak, ösztönszükségleteinkre irányulnak. Alkalmat ad, hogy megragadhasák saját énjük határait, hogy időben és térben strukturálni tudják az asszociációkat, hogy intrapszichés összefüggésekre leljenek. Az alkotás az érzelmek és gondolatok tárgyiasult változatai a létezésnek; a kifejezés és a kreativitás filozófiai jelentése, pedig az, ami lelki keretet és irányt ad. A képek jelentést kapnak, saját jelentést, hogy újra meg tudja ragadni a teret, az időt és rátaláljon a kifejező eszközre. A lélek alapja, hogy megalkossuk saját keretünket a külvilágban.

Összefüggés van a lelki élet és a képi világ között. Az alkotás, a közlés eszköze, ami nemcsak a külvilággal, hanem a belső leképzés lényegi elemeit is tükrözi. Származhatik a személyiség mélyebb rétegeiből, feldolgozhatunk tudattalan tartalmakat is, így elaborálva ábrázolja a problémákat és lelki konfliktusokat. Az összefüggés hálózatán keresztül lehet feltárni a befolyásoló elemeket, nem izoláltan önmagukban.

Az alkotó, mivel aktív a cselekvésben, élményeit átélve – belerögzítve műveibe – részese lesz az alkotásnak, újra átéli a kiváltó érzéseket. Terápiás hatása akkor van, amikor a többszöri felidézés csökkenti a traumatizált emlékeket, melyek mind jobban halványulnak el, míg semmitmondókká válnak.

Van művészetpszichoterápia. Nem a „műalkotások” esztétikuma a lényeg, hanem az adott alkotó folyamat tudatos és tudattalan tartalmának megértése a lényeg. Az alkotásoknak szimbolikus tartalma a „tudatelőtti” és a „tudattalan” világból hoz hírt. Nem verbális kommunikáció, hanem imaginatív kommunikáció elmélyíti az interakciókat és lehetővé teszi az érzelmek szabad áramlását. Az alkotó tevékenység betölti az egyén potenciálisan szabad idejét.

A verbális és nonverbális műalkotások kommunikációs lehetőséget biztosítanak arra, hogy az ember kommunikáljon önmagával és környezetével. Ha ezt a kommunikációt (befelé és kifelé fordulás) megtanulja és alkalmazza, hasznára válik az életben való boldogulásra. Ha megtanuljuk, hogyan kell és lehet alkalmazkodni az élet problémáira – önön személyiségünk feladása nélkül, akár egészségesek, akár betegek vagyunk – akkor utat mutathat, hogyan lehet kreatív módon viszonyulni az élethez. Az alkotás megszabadít az érzelmi zaklatástól, amikor tudatosan a benne rejlő addig felfedezetlen képesség, ha felismerjük, hogy az egészség elérésének és megőrzésének egyik módja, ha kreatívan kezeljük önmagunkat és a környezetünket.

Életünkben a lélek állandó jelenség, bár gyakran elsiklunk folyamatosságá felett. Vannak jó és „rossz” napok, alkotó és stagnáló periódusok. Szükség van mindkét periódusra az inspiráció és kifejezés az erőgyűjtés folyamán. Amikor megpróbáljuk megfejteni és megismerni az ismeretlent, elkezdhetjük megérteni, kutatni és akkor előbb-utóbb rálelünk-ráébredünk, hogy alkotó és gyümölcsöző kölcsönkapcsolatban vannak illetve lehetnek egymással.

Az alkotás elősegíti az érzelmek felismerését és tudatosítását, sőt kontrolállását is. A természetre való hangolódás elősegíti belső lelki állapotunkra való ráhangolódást, a külső és belső környezet közötti harmónia kialakulását. A szimbolikus jelenségek elősegítik az önismeret kibontakozását, a személyiség fejlődését, a rekreációt és az egészség megőrzését, a testi-lelki egyensúly meglétét, nem utolsósorban stressz csökkentő hatása van, mert a feszültséget csökkenti, miközben tisztázódhatnak gondolataink, segítik a traumák feldolgozását, a lelki egyensúly helyreállítását.

Az alkotás nem csupán magáért az eredményért jöhet létre, hanem azért is, hogy közelebb kerüljünk önmagunkhoz, felszínre hozzuk azt, ami melyen a lelkünkben lakozik. A kreativitásban rejlő lehetőségek az alkotás örömeinek megtapasztalását is jelentik.

Az alkotásban valamit leválasztunk a természetről vagy a környezetről, rekonstruáljuk a pillanatnyi érzés alapján a térben kiterjesztjük az érzékelést, harmóniát keresünk a környezettel. A művészetek jelentősége, hogy puhán becsomagolja azt, amit leválaszt a természetről. A művészetek kapcsolódási pontot jelentenek a természet és az emberi lélek között.

Az alkotó ember kommunikációjának alapja, hogy önmagának értelmezze a „jelentést”, ami szabad asszociáció által feldolgozódik. A téma választás is egy önkifejezés. Az elkészült alkotás lelkének egy része, így visszahat rá, elindít egy rendeződési folyamatot, illetve az alkotás a nyugtalanságot csökkenti és katarzishoz vezet. Az ember bio-pszichoszociális egységben létezik, könnyebben tudunk pozitív kapcsolatot létesíteni. A testi-lelki

egészség megtartásához vezető út az, amikor kreatívan viszonyulunk mind önmagunkhoz, mind környezetünkhöz.

Az alkotásoknak gyógyító ereje van, katartikus élmény. Különleges kegye a sorsnak, hogy egymást inspirálni, harmonikusan dolgozni, hogy e profán létezésből az alkotás világába emelkedjünk. Szellemének színes világa fantáziadús, olykor játékos, elegáns egy jel, amely az abszolút világot képviseli az univerzum felé vezető úton. Megmagyarázhatatlan égi erő sugara kíséri utunkon, lelkünknek oltalmat, testünknek egészséget nyújtva.

Az alkotás gyógyító ereje – a lelki katarzis.