

Beszámoló/Jelentés

Gáspár Noémi vagyok, elsőéves gyógypedagógus hallgató az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karán. Az ELTE Mind és az MMT (Magyar Művészetterápiás társaság) közös szervezésében került megrendezésre az Art Research and Therapy elnevezésű angol nyelvű konferencia. Ennek időpontja május 20 és 22 között valósult meg. A konferencia keretei közt workshopok is megrendezésre kerültek, így beszámolóm ezen workshopok ismertetését fogja jelenteni.

Gyógypedagógiai tanulmányaim mellett nagyon erős elhivatottságot érzek a különböző terápiás eljárásokhoz, azon belül is a művészetterápiához. Azért jelentkeztem erre a konferenciára, mert egy egyszeri, remek lehetőséget láttam benne, hogy a Workshopok és előadások keretein belül új dolgokat tanuljak meg erről a területről. Nagyon kevés lehetőségem van ennek a területnek a megismerésére, hiszen Magyarországon még nem elterjedt.

Két workshopon tudtam részt venni, mint külsős résztvevő, így az alábbi kettő felsoroltat választottam:

1. Alessandra Agnese (IT) "Self Care Box: Working with the box in art therapy to cope with difficult moods"

2. Zsuzsanna Várnai (HU) "Interpretation of Literature with Scribble Art and Animation"

A konferencia első napjának reggelén, és estéjén vettem részt az általam említett két workshopon. Mindkét esemény 2-2 óráig tartott.

A Self Care Box nevű workshopon egy cipősdobozból készítettük alkotást, egy terápiás eljárás segítségével. A bevezető névtábla festés feladat (ráhangoló) után egy üres cipősdoboz belsejét kellett a feladathoz mérten különféle eszközökkel megjeleníteni. Használhattunk papírt, festéket, tulajdonképpen a fantáziánk szabhatott határt az érzéseink kifejezésre jutásához. Visszakellett gondolnunk az elmúlt időszakunk negatív eseményeire, és felkellett magunkban idézni is őket. Emellett, fontos volt hogy a dobozba azok az érzések megjelenítései kerüljenek, amiket elszeretnénk engedni végleg. Ezt megelőzték a workshop vezető gondolatai, ahol mondatokat kellett befejeznünk, ráhangolódva a feladatokra. A bezárt dobozt először is közösen kinyitottuk, és szabad gondolatok mentén jelenítettük meg a negatív érzéseinket. Én

főleg papírt, vattát, színes festéket használtam, a fő fókuszban a gondolataink elengedése állt, mintahogy az előbb is említettem. Ebben a két órában nagyon fontos volt az önelemzés, az önmagunkkal való foglalkozás, azonosulás. Az esemény végén megosztottuk egymással ki hogyan érezte magát az alkotás közben, milyen eszközöket használt, és mit adott hozzá ez az alkotói folyamat.

Nagyon érdekes eredmények születtek, főleg nemzetközi, művészetterápiával foglalkozó felnőttekkel vettem részt ebben az alkotói folyamatban.

A második esti workshopon firkákkal foglalkoztunk. A rövid elméleti bevezető után fomákat, képzeletbeli dolgokat, madarat, és megnevezetett állatokat kellett először rajzolnunk egy vonalvezetés segítségével, firkaszerűen. A központi feladat is a firkákkal foglalkozott: egy általunk kedvelt verset kellett illusztrálnunk, amelyhez volt megadva pár szó az elveszettség, egyedüllét, és hasonló témakörben. Erre nagyjából fél óránk volt, a rövidebb firkával kapcsolatos feladatok pedig pár-pár percet vettek igénybe. Ezt ismét megbeszéltük, megmutattuk egymásnak a kész alkotásokat, az elméleti részben pedig sokat beszélünk a magyarországi művészetterápiás lehetőségekről is.

Számomra azért volt nagyon hasznos a konferencia, mert én is részese lehettem annak a gyakorlatorientált folyamatnak, ami amúgy is nagyon jellemzi a művészetterápiát. Nagyon kevés ilyen eseményen vettem eddig részt, és szerettem volna hasznosítani az itt megszerzett tudást és tapasztalatokat, amikből a későbbiek során esetlegesen építkezhetek. Külön pozitívuma az eseménynek hogy angolul folyt: örültem hogy itt is tudtam gyakorolni az angol kommunikációt.

Ezúton is szeretném megköszönni, hogy pályázatom érvényessé vált, és hogy támogatják a szakmai előmenetelem. Remélem a továbbiakban is lesz lehetőségem hasonló eseményeken részt venni.