

# Tartalom

---

<b>1. Bevezetés – önvallomás</b>	11	6.5.4 <i>Az álmok és a művészi alkotások kapcsolata</i>	72
<b>2. Előszó helyett – szakmabeliek véleménye a módszerről</b>	19	6.6. A spiritualitás pszichológiájához	74
<b>3. Kitekintés – a művészetterápia történetéről</b>	23	<b>7. A Katarzisz Komplex Művészetterápia elmélete</b>	77
3.1. Filozófiai előzmények	24	7.1. A módszer alapgondolata	79
3.2. A tudattalan keresése a művészetben és a tudományban	24	7.2. A módszer eredeti változata	80
3.3. A művészetterápia meghatározása	26	7.2.1. <i>A módszer működése az egykori Róbert Károly Kórházban</i>	80
<b>4. Művészetterápiás irányzatok és módszerek</b>	27	7.2.2. <i>A foglalkozások lefolyása</i>	83
4.1. A kezdetek	27	7.3. A módszer alkalmazásának története	85
4.2. A művészetterápia antropológiai irányzata	29	<b>8. A módszer sajátosságai és elméleti alapjai</b>	87
4.3. A művészetterápia analitikus pszichológiai irányzata	30	8.1. A módszer ars poeticája	88
4.4. A művészetterápia pedagógiai irányzata	34	<b>9. A módszer alapelvei, felépítése és tematikai egységei</b>	90
4.5. Hazai művészetterápiás irányzatok	35	9.1. A módszer alapelvei	90
<b>5. Egészséges személyiség és művészet</b>	37	9.2. A módszer céljai	90
5.1. Hogyan értelmezhetjük ma a lelki egészséget és mit adhat ehhez a művészet?	37	9.3. A módszer eszköztára	90
5.2. A művész személyisége	38	9.4. Az alkotófolyamat jellemzői és hatása	90
5.3. Az alkotó ember személyiségének kettőssége	39	9.5. Tematikai egységek	90
5.4. A művészetterápia „küldetése”	39	9.6. A tematikai egységek bemutatása	91
5.5. A játék mint közös gyökér	41	<b>10. A módszer alkotóelemei</b>	93
5.6. Játék és szakralitás	43	10.1. A relaxáció és imagináció szerepe	93
5.7. Játék és kreativitás	43	10.2. A szinesztéziáról	95
5.7.1. <i>Elméletek a játékról – a játék pszichoanalitikus megközelítése</i>	45	10.3. A katarziszról	97
5.7.2. <i>Játéktér – potenciális tér – a tér szimbolikája</i>	45	10.4. A szimbólumról	100
5.7.3. <i>Egység – kötelék – szimbiozis</i>	47	10.5. A színek és a személyiség	104
5.7.4. <i>Játéktér és spirituális tér</i>	48	10.6. A színek használatával kapcsolatos tapasztalatok	111
5.8. A művészet–játék–kreativitás hatása a személyiségre	50	10.7. Az impresszionizmus és expresszionizmus szerepe a módszer elméletében és gyakorlatában	115
<b>6. Spiritualitás és művészet</b>	52	<b>11. Újjászületés és kibontakozás: a módszer személyiségfejlesztő és terápiás hatásai</b>	116
6.1. Az anyagi és szellemi dimenziók közötti kapcsolat kultúrtörténeti nézőpontból	56	<b>12. A módszer hatásmechanizmusai</b>	119
6.2. Keleti és nyugati tanítások a test–lélek–szellem kapcsolatáról	58	<b>13. Az alkalmazott technikák pszichés és terápiás hatásai</b>	122
6.3. A művészet mint a „megjelenítő erő szelleme”	61	13.1. Akvarell, azaz vízfesték	122
6.4. Az ünnep archetípusa, az ünnep mint spirituális élmény	64	13.2. Ceruza-, tus- és krétarajz	126
6.5. Az álmok mint az alkotáshoz és a spiritualitáshoz vezető út	66	13.3. Ujjfesték	127
6.5.1. <i>Mesék és álmok</i>	70	13.4. Agyag – plasztika – modellezés	128
6.5.2. <i>Az álmok hasznosítása a gyógyításban</i>	71	13.5. Montázs	132
6.5.3. <i>Az álmok lehetséges funkciói</i>	72	13.6. Kollázs	133
		<b>14. A vers és zene szerepe, hatása</b>	135
		14.1. A vers hatása	135
		<i>Természetversek és lélekrajzok</i>	137
		<i>Kapcsolatokról szóló versek</i>	138
		14.2. A zene hatása	141

<b>15. Az évkör – évszakok és hónapok – jelentősége lelki életünkben</b>	146	17.5. A nyárhoz és a nyári hónapokhoz kapcsolódó tematika és gyakorlat	201
15.1. Ősz	149	17.5.1. Június	201
15.2. Tél	152	17.5.2. Július	203
15.3. Tavasz	153	17.5.3. Augusztus	205
15.4. Nyár	154	17.6. Az évkör tematikájának áttekintése	208
15.5. A négy elem szerepe az évkörtematikában	155	<i>A farajok pszichológiai szerepe és terápiás jelentősége</i>	208
<b>16. Az évkörkapcsolat alkotások tükrében</b>	157	<i>Az évkör és a változások megélése</i>	209
16.1. A nyár teljességéből az őszi érettsége felé – lassú átváltozás	158	<b>18. Személyközi kapcsolatok és életút – A második és harmadik év tematikája a gyakorlatban</b>	210
16.2. Nyárból az őszbe: a kötődések lazulása, befelé tekintés – az érzelmek felerősödése	160	18.1. Szülő–gyerek, testvér-, barát- és párkapcsolatok	212
16.3. A halál és újjászületés beavatási rítusát megidéző ősz – elmúlás átélése	161	18.1.1. <i>A tematikus blokk bevezető foglalkozás tervezete</i>	212
16.4. Az újrakezdés lehetősége: a mag mint a mély-én szimbóluma	162	18.1.2. <i>Gyermekkori anya–gyerek kapcsolat</i>	212
16.5. Őszből a télbe: átváltozás, kapcsolat a mély-énnel, a belső fény megtalálása, az intuíció felerősödése	163	18.1.3. <i>Felnőttkori anya–gyerek kapcsolat</i>	214
16.6. Tél: belső fegyelem, önmegfigyelés, önismeret – gondolkodás felerősödése	164	18.1.4. <i>Gyermekkori apa–gyerek kapcsolat</i>	214
16.7. Télből a tavaszba: lassú oldódás a téli dermedtségből, merevségből, deprimált hangulatból	165	18.1.5. <i>Felnőttkori apa–gyerek kapcsolat</i>	216
16.8. Tavasz: nyitás, megújulás, aktivitás, átváltozás	166	18.1.6. <i>A család mint pszichológiai kapcsolat</i>	217
16.9. Tavaszból a nyárba: kinyílás, kiteljesedés, önmegvalósítás	167	18.1.7. <i>Testvérkapcsolat és -komplexus</i>	219
16.10. Nyár: kitárulkozás, feloldódás, befogadás – A belső világ külsővé válása, az érzékelő funkció felerősödése	168	18.1.8. <i>A barátság lélektani jelentősége</i>	220
<b>17. Természet–évkör-kapcsolat – az első év témái és gyakorlati alkalmazásuk</b>	170	18.1.9. <i>Felnőtt párkapcsolat</i>	221
17.1. Nyitó és záró foglalkozástervek, tematikák	170	18.2. A személyiségfejlődés szakaszainak rekreációs átdolgozása az egyéni életút felidézésével	224
17.1.1. <i>Nyitó témák és alkotástervek</i>	170	18.2.1. <i>Méhén belül – az intrauterin életszakasz</i>	224
17.1.2. <i>A foglalkozások lezárása</i>	173	18.2.2. <i>Születés – újszülöttkor</i>	226
17.2. Az őszhöz és az őszi hónapokhoz kapcsolódó tematika és gyakorlat	174	18.2.3. <i>Csecsemőkor</i>	227
17.2.1. <i>Szeptember</i>	175	18.2.4. <i>Kisgyermekkor</i>	228
17.2.2. <i>Október</i>	178	18.2.5. <i>Kisiskoláskor</i>	229
17.2.3. <i>November</i>	181	18.2.6. <i>Kora serdülőkor</i>	230
17.3. A télhez és a téli hónapokhoz kapcsolódó tematika és gyakorlat	184	18.2.7. <i>Serdülőkor</i>	231
17.3.1. <i>December</i>	184	18.2.8. <i>Ifjúkor</i>	232
17.3.2. <i>Január</i>	188	18.2.9. <i>Felnőtt identitás</i>	233
17.3.3. <i>Február</i>	190	<b>19. A nyári alkotótáborok felépítése és tematikái</b>	236
17.4. A tavaszhoz és a tavaszi hónapokhoz kapcsolódó tematika és gyakorlat	192	<b>20. A trauma és komplexus megjelenése és feldolgozása a módszer alkotófolyamatában</b>	239
17.4.1. <i>Március</i>	192	20.1. <i>A téma felvezetése</i>	239
17.4.2. <i>Április</i>	195	20.2. <i>Traumafeldolgozási modell</i>	241
17.4.3. <i>Május</i>	197	20.3. <i>Esetbemutatók</i>	242
		20.4. <i>A traumafeldolgozás spirituális útja</i>	247
		<b>21. A módszer helye a művészetterápiák között</b>	257
		21. 1. <i>A módszer közös vonásai más művészetterápiákkal</i>	257
		21. 2. <i>A módszer más művészetterápiáktól eltérő jellegzetességei</i>	259
		<b>22. A célcsoport – a módszer gyakorlati alkalmazása</b>	262
		22.1. <i>A módszer tréningként való alkalmazása</i>	262
		22.2. <i>A módszer alkalmazása óvodáskorú gyermekeknél</i>	263
		<b>23. A művészetterapeuta csoportvezetői attitűdje</b>	266

<b>24. Az alkotások elemzési szempontjai</b>	269	<b>27. A módszer alkalmazásának tanulságai és tapasztalatai</b>	294
24.1. Az alkotások megbeszélése, asszociáció	269		
24.2. További elemzési szempontok	270		
<b>25. Esettanulmányok I. – A módszer alkalmazása művészetterápiás kiscsoportnál</b>	274	<b>28. Melléklet I. – A módszert elsajátító kollégák művészetterápiás foglalkozástervei</b>	297
25.1. A műhelyen feldolgozásra kerülő témák	274	28.1. A KKM alkalmazása óvodásoknál	297
25.2. Az egyes csoporttagok által megélt élmények és változások	276	28.2. A KKM alkalmazása kisiskolásoknál, serdülőknél és fiataloknál	302
25.3. Oldás és kötés	280	28.3. A KKM alkalmazása addiktológiai rehabilitációban	309
25.3.1. <i>A chartres-i csoport</i>	280	28.4. A KKM alkalmazása felnőtt önismereti csoportokban	313
25.3.2. <i>A budapesti csoport</i>	281	28.5. A KKM alkalmazási lehetőségei az oktatásban – pedagógusok visszajelzései	315
<b>26. Esettanulmányok II. – A módszer alkalmazása egyéni terápiában</b>	285	<b>29. Melléklet II. – Önvallomások</b>	317
26.1. Kényszerneurotikus fiatalember gyógyulásának folyamata alkotásainak tükrében	286	<i>A kétéves másoddiplomás képzésen részt vevő kollégák sajátélményei a módszerről</i>	318
26.2. Szociális fóbia diagnózissal kezelt nőbeteg gyógyulási folyamata mandalarajzaiban	291		
26.2.1. <i>A terápia első szakasza</i>	291	<b>30. Felhasznált irodalom</b>	321
26.2.2. <i>A terápia második szakasza</i>	292		

*Anyám emlékére*

## Ajánlás

Szeretettel ajánlom a könyvet a művészetterápiás kiképző csoportjaimon hosszú éveken át folyamatosan részt vevő és a módszer továbbfejlesztésére inspiráló kollégáimnak: Aradszky Editnek, Bede-Fazekas Enikőnek, Cottely Nórának, Dragán Györgynek, Harkácsi Juditnak, Kovács Lilinek, Kovács Liliannának, Krisztián Ágotának, Kuti Sándornak, Lőrincz Andreának, Mazács Zsuának, Rajnik Máriának; a később csatlakozók közül: Bukta Tündének, Hatvani Andreának, Hevesi Krisztinának, Kálmán Elvirának, Sinkovics Andreának, Szikriszt Évának, és Vas József Pálnak; továbbá mindazoknak, akik a későbbi csoportjaim lelkes „diákjai” és résztvevői voltak.

*„Nem az énekes szüli a dalt,  
a dal szüli énekesét.”  
(Babits Mihály)*