

Mentálhigiéné otthon nélkül?

Az „Otthonra találni a művészetben” projekt mentálhigiéné vonatkozásai

Dr. Ládonyi Zsuzsanna¹ – Quirin Ágnes²

¹Veszprémi Érseki Főiskola, Szociális Tanulmányok Tanszék

ladonyi.zsuzsanna@ersekifoiskola.hu

² Sapientia Szerzetesi és Hittudományi Főiskola, Lelki Egészségvédő Alapítvány

quirinagnes@gmail.com

Kulcsszavak: művészetterápia, alkotás, érzelmek, énhatékonyság, önismeret, kiállítás

Az „Otthonra találni a művészetben” projekt a VEB2023 Európa Kulturális Főváros támogatásával indult újtára 2023-ban egy komplex programként.

A projektben megvalósuló művészetterápiás folyamatban különleges lelki utakat követhettünk végig a hajléktalan résztvevők alkotásain, majd verbális visszajelzéseiken keresztül. Célunk volt, hogy az alkotás felszabadító, feszültségoldó hatásán túl az otthontalan csoporttagok lágy, biztonságos módon találkozhassanak addig elzárt benső tartalmaikkal, azokat, és az azokhoz tartozó érzelmeiket elfogadhatónak élhessék meg, hogy a mindennapokban megjelenő társas helyzeteikben adott válaszaik gazdagodhassanak, önmagukat értékesnek érezhessék. Ez által pedig énhatékonyságukat megélve, mindennapjaikban megjelenhessenek kreatív tevékenységek, jövőre irányuló tervek, azok megvalósítására tett lépések.

Alkalmazott módszerünk a Katarzisz Komplex Művészetterápiás (KKM) módszer, mely elsőként a természetben, a természet állandóságát adó körforgásában megjelenő folyamatokhoz, állapotokhoz kapcsolódik, hogy azok lelki analógiái képekben fogalmazódhassanak meg. Ezáltal segítve a belső tartalmak megélését, megfogalmazását, tudatosulását. A KKM módszertanából fakadóan a lét eredendő szakralitását ragadja meg szimbólumokon keresztül mind a passzív, mind az aktív megélés által. Ebben a folyamatban az alkotó teljes személyisége jelen van. E teljes jelenlét által tud a résztvevő kilépni a mindennapok profán világából, kapcsolódni a szakrális világon keresztül az egészbe – a lét horizontális síkjából, a vertikális síkhoz kapcsolódás aktivizálja a személyiség eddig passzív területeit, lehetőséget adva az újraformálódásra.

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat veszprémi Befogadás Házában élők számára szervezett művészetterápiás folyamatot kiállítások, múzeumpedagógiai foglalkozások, lakossági fórumok követték. A projekt célja alapján a társadalmi integrációt az a mozzanat is erősítette, hogy az alkotók a festményeiken keresztül kiléptek a többségi társadalom elé, megmutatták magukat. A terápiás folyamaton túl mentálhigiéné jelentősége is volt ennek az élménynek a társadalom peremére szorult emberek számára, ahogy az utca embere számára is lehetőséget biztosított a kapcsolódásra. Örömteli számunkra, hogy 2024-ben az alkotási folyamat, 2025-ben pedig a kiállítások és előadások által tovább folytatódhat a projektünk!

Mental health without a home?

Mental health aspects of the "Finding a home in art" project

Key words: art therapy, creation, emotions, self-efficacy, self-awareness, exhibition

The "Finding a Home in Art" project was launched in 2023 as a complex programme with the support of the VEB2023 European Capital of Culture.

Through the project's art therapy process, we were able to follow specific spiritual journeys through the artworks and verbal feedback of homeless participants. The aim was to enable the homeless group members to encounter their previously closed inner contents in a soft and safe way, to experience them and their emotions as acceptable, to enrich their responses to everyday social situations and to make them feel valuable. In this way, they can directly experience their self-efficacy, so that creative activities, plans for the future and steps towards their realisation can be integrated in their everyday lives.

The method we used is the Catharsis Complex Art Therapy method, which is first of all connected to the processes and states that appear in nature, in the cycle of nature that gives permanence, so that their spiritual analogies can be formulated in images. In this way, it helps to experience, formulate and become aware of inner contents. This methodology captures the inherent sacrality of being through symbols, both through passive and active experiencing. In this process the whole personality of the creator is present. Through this full presence, the participant is able to step out of the mundane world of everyday life, to connect to the whole through the sacral world - the act of connecting from the horizontal dimension of being, to the vertical one activates the hitherto passive areas of the personality, thus making re-formation possible

The art therapy process organised for people living in the Hungarian Maltese Charity Service's House of Inclusion in Veszprém was followed by exhibitions, museum educational sessions and public forums. In line with the aim of the project, social integration was also strengthened by the fact that the artists stepped out into mainstream society, showing themselves through their paintings. In addition to the therapeutic process, this experience also had a mental health significance for marginalised people, and provided an opportunity for the man in the street to connect. We are delighted that our project has continued in 2024 through the creative process and in 2025 through exhibitions and performances!