

Orbán Imola*

Ökumené Doktori Iskola, Babeş–Bolyai Tudományegyetem

Művészetterápia a veszteségfeldolgozásban

Bevezetés

A gyász az emberi lét egyik legmélyebb és legösszetettebb tapasztalata, amely nem csupán pszichés, hanem spirituális, szociális és testi dimenziókkal is bír. A veszteségélmény feldolgozása alapvető fontosságú a személy lelki egészségének megőrzése szempontjából. A gyászoló ember nemcsak a konkrét személy elvesztésével szembesül, hanem a személyiségében történő változásokkal is. Ilyenkor egyfajta újraszerveződésről is beszélhetünk, ami szorosan kapcsolódik korábbi megélésekhez, tapasztalatokhoz és hitkérdésekhez. A veszteség, különösen egy szeretett személy halála vagy az identitást érintő trauma, például a válás, a betegség, az otthon elhagyása és az ehhez kapcsolódó gyászfolyamat nemcsak egy érzelmi feldolgozást, hanem az identitás és a világkép újrastrukturáló folyamatát is jelenti, amelynek során gyakran átalakulhat a személy önmagához, másokhoz és a transzcendenshez fűződő viszonya.

A gyász, a hiány megélésének változó dinamikája, a fájdalom hatásának érzékelése és ennek megnyilvánulásai változó tendenciát mutatnak. Erre leginkább a művészet világít rá, mivel „szekunder szimbolikus funkciót” tölt be, s ezáltal nem fogalmakat, hanem érzelmeket és belső tapasztalási formákat jelenít meg. Ezért Susanne K. Langer amerikai filozófus és esztéta is azt állítja, hogy a művészet nonverbálisan képes kifejezni azokat az érzelmeket és belső állapotokat, amelyeket különösen a traumatikus élmények és a gyász esetében lehetetlen megragadni szavakkal. Szerinte a művészet nem közvetlenül reprezentál, hanem analóg struktúrák révén szimbolizál, s ezáltal a műalkotás formai felépítése az érzelmi élet struktúrájához hasonlít. Ezért nevezi a művészetet „szimbolikus formának” („symbolic form”).¹

* Orbán Imola (Kézdivásárhely, 1971) pszichológus, pasztorálpszichológus és tréner. Segítő szakemberként művészetterápiás szemléletű önismereti csoportokat vezet, és pedagógusok számára tart képzéseket. A Kézdivásárhelyen működő Bóbita Egyesület alapítója (2010), amely az első élménypedagógiai központként jött létre a térségben. Munkájában kiemelt hangsúlyt kap a művészet mediáló szerepe az önismereti, közösségi és lelki kíséresi folyamatokban. 2020-tól a Moldvai Csángómagyarok Szövetségének munkatársa, ahol szakmódszertani tanácsadóként és fejlesztőként tevékenykedik. Kutatási területe: a művészetterápia alkalmazási területei a segítői kapcsolatokban. E-mail címe: imola.orban@bobita.ro.

¹ Langer, Susanne K.: *Feeling and Form: A Theory of Art*. Charles Scribner's Sons New York, New York 1953.

Langer számára a szimbólumok nem lényeges entitások, hanem operatív funkciók, amelyek átformálják a tapasztalatot.²

„A művészet jelképesen szemlélteti az érzés tapasztalatát, amelyet nem lehet kimondani. A művészek által létrehozott szimbolikus és mélyértelmű formák az emberi érzések teljes skáláját kívánják megjeleníteni, s ezáltal azt teszik lehetővé, ami számunkra mindig lehetetlennek tűnt: az érzés tapasztalatának tárgyasítását.”³

Ez a jel és a nyomhagyás fontosságát is tükrözi.

Sigmund Freud és Carl Gustav Jung is hangsúlyozza, hogy az elfojtott érzelmek képi formában jeleníthetők meg. Az alkotás mint kivetítés (projekció) lehetőséget ad a fájdalom „láthatóvá tételére”, hogy ezáltal kontrollálhatóvá és feldolgozhatóvá váljék. A tanulmányomban feldolgozott vallásos rítus is kapcsolható a kivetítés elméletéhez.

A moldvai csángómagyar közösségben még élnek a halálhoz, a temetéshez és a gyászhoz kapcsolódó „szokások”, rítusok. Tanulmányomban különösen a Somoškán gyakorolt rítusok közül emelek ki néhányat, amelyek a természet és az ember, a közösség és a gyászszertartás szimbolikus tárgyi, cselekvésbeli és képi formáival járulnak hozzá a gyászfeldolgozáshoz, és azt érzékeltetik, hogy a gyász a rítusok által válik láthatóvá és megélhetővé. A rítusok mint kötött cselekvési formák segítséget nyújtanak az elmúlás érzékelésétől a halál bekövetkezéséig terjedő folyamatoknak, majd az elhunyt feletti gyásznak a feldolgozásához. A rítusok olyan hagyatékok, amelyek megküzdési stratégiát kínálnak a veszteséget megélt személyeknek, hogy strukturált mederbe tereljék a fájdalmat, s ezzel megakadályozzák a patológias gyász kialakulását.

Mivel a művészetterápia gyakran és tudatosan használ rítusokat, különösen a gyászfeldolgozás, az életciklusváltás, a spirituális krízis vagy a traumafeldolgozás során, szimbolikus és strukturáló szerepet tölt be, és támogatja a gyógyulást, az integráció folyamatát. Ezért a vallásos rítusok és a művészetterápiás vonatkozású veszteségfeldolgozást célzó csoportfolyamatok együtt vizsgálhatóak.

A csángómagyarok vallási rítusai rendkívül gazdagok. Ezekre a néprajzi kutatások és gyűjtések anyagai nyújtanak rálátást. Megállapítható, hogy nagyon sok rítus értelmezhető pszichológiailag is, valamint az is, hogy a csángómagyarok vallási rítusainak bizonyos rítustöredékeit be lehet építeni a segítői kapcsolatokba, illetve hogy ezek mintájára lehetőség nyílik új rítusok kialakítására is.⁴

² Carlos João Correia: Susanne K. Langer and the Definition of Art. In: *Eidos: A Journal for Philosophy of Culture* 3 [2019/1 (7)], (92–103) 95.

³ Uo. 100.

⁴ Ld. Jung, Carl Gustav: *Az archetípusok és a kollektív tudattalan*. Ford. Túróczi Attila. C. G. Jung összegyűjtött munkái, 9/1. Scolar Kiadó Kft., Budapest 2024.

1. A veszteségfeldolgozás „mintázatai” a képzőművészetben és a művészetterápiában

A művészet és a rítusok kapcsolata az emberi kultúra legősibb rétegeibe nyúlik vissza. Mindkettő a tapasztalatok szimbolikus feldolgozásának eszköze: olyan formák, amelyek túlmutatnak a hétköznapi kommunikáción, és átjárást nyitnak a láthatatlan, transzcendens valóság felé. A művészetterápiás kontextusban felerősödnek a rituális funkciók, keretet adnak a kimondhatatlan élmények kifejezésének, és lehetőséget nyújtanak a gyógyító jelentésteremtésre. Ebben az értelemben a művészet egzisztenciális funkcióval bír, segít „megalkotni” az átváltozás rítusát.

Elsőként, mivel képzőművészet-terápiás és komplex művészetterápiás gyakorlatok leírása a cél, a képzőművészeti alkotásokra összpontosítok. Ezek képi ábrázolásaiban könnyen értelmezhetőek a mozdulatok, az arckifejezések, a ruhák színe, a környezet üzenete, a természet háborgása, és kirajzolódik a veszteség megélésének változatos dinamikája. Ha olyan műalkotásokat vizsgálunk, amelyek szembeötlően tükrözik a gyász szimbólumrendszerét, nagy fontossággal bír a halotthoz és a veszteség mértékéhez való viszonyulás vizsgálata. Egyik ilyen alkotás Orlai Petrics Soma (1822–1880) *II. Lajos király holttestének megtalálása a Csele patakban* című festménye, amely a szabadságharc leverése után, 1851-ben készült.

Orlai Petrics Soma festménye, amely a még friss nemzeti gyászt és a hajdani nemzeti gyászt, veszteséget ábrázolja, igen gazdag pszichológiai és spirituális dimenzióval bír. A vizuális emlékezet és rituális jelenlét metszéspontjában áll, fontos kérdéseket vet fel a traumatikus kollektív emlékezetet illetően, és a nemzeti identitásválság és a hagyományos vallási gyászrituálék kapcsolata is felismerhető rajta. A halál elfogadásához és a gyázmunkához szükséges a testtel való rituális kapcsolat. A műalkotás szemlélésekor ez vizuálisan történik, de a néző is részévé válik a „tanúságtételnek”. A művész szimbolikái és mintázatai visszanyúlnak Jézus kereszthalálához, és bennük Jézus halálának vizuális és ikonográfiai szimbólumai elevenednek fel. A leginkább szembetűnő szimbolikus elemek közül a gyászritusok elengedhetetlen kelléke, a halotti lepel ragadja meg figyelmünket. A lepel fehérsége a tisztaság, az ártatlanság jelképe, s ugyanakkor egyfajta átmeneti textil, amely elválasztja a halott testet az élők világától, de egyúttal össze is köti a két világot. A halál rítusaiban a lepel gyakran teszi láthatóvá a halált, de egyben a test intimitásának, védelmének szimbóluma, amely az iránta tanúsítandó tiszteletre kötelez. Egy másik fontos szimbolikus elem a halott lábának megcsókolása vagy a halott lábánál történő imádkozás. Ez erős és ősi rituális gesztus, amely a testi kapcsolat utolsó mozzanata és a búcsúvétel eszköze.

A gyász és veszteség feldolgozása minden kultúrában kulcsfontosságú, azonban a különböző népcsoportok és régiók gyakorlata jelentősen eltérhet a gyász megélésének módját illetően. Az olyan archaikus és vallásos népcsoportoknál, mint amilyen a moldvai csángóké is, a gyászhoz sajátosan misztikus vallási hiedelmek és rítusok köthetők. A művészetterápiát alkalmazó önismereti csoportokban sokféle gyászmintázatot lehet fellelni, és a gyászfolyamathoz nagyon sok esetben kapcsolódik átörökölt, sajátos és kialakított rítus. Ezek vizuális, irodalmi vagy zenei jellegű alkotásokban tükröződnek, vagy sok esetben éppen médiumok segítenek hozzá ahhoz, hogy kirajzolódhassanak az olyan gyászfeldolgozáshoz kapcsolódó rítusok, amelyek rejtegetettek vagy szinte elfelejtettek, vagy éppen annyira természetesek, hogy nem beszélünk róluk. Konkrétan rajzolgatás vagy valami hívókép, tárgy, asszociációs kártya, hang, illetve zene indítja el a csoportok résztvevőiben a rítusok megelevenítését, újraalkotását, megélését. A csoportba behozott gyász nem csupán halálesethez köthető, hanem az élet különféle veszteségeihez is. Ezeknek feldolgozása a művészet eszközeivel lesz különösen hatékony, amikor a kimondhatatlan reprezentálását a vizuális kifejezés, a szimbólumok használata és a testi-érzéki alkotás segíti a „nyelv előtti” fájdalmak jelentéssé szerveződésében.

A képzőművészeti és pszichológiai megközelítés mellett a moldvai csángó adatközlő elbeszélése alapján igyekeztem feltárni, majd megvizsgálni az élő rítusok történeti és történelmi hátterét is. Ezt azzal a céllal tettem, hogy a művészetterápiás folyamatokba ágyazódó rítusokat hozzákapcsolhassam a valós életben megélt és a kollektív tudatban tárolt rítusmintákhoz. Tanulmányomba részletekre bontva építettem be adatközlőm, a somoskai csángó asszony, Benke Paulina által közreadott vallásos rítus több mozzanatát is, amely ruhák és más használati tárgyak átörökléséhez és a temetési szertartáshoz kapcsolhatók. A textilt s ennek szimbolikus értékét mint médiumot úgy állítottam fókuszba, hogy vizsgálhassam a művészetterápiás gyakorlatokba bevitt, textilalapú kreatív módszer sajátosságait is.

A textilek mint emlékek

A textileknek mint emlékeknek a vizsgálatára általam kidolgozott módszert „textilemlékek”-nek neveztem. A moldvai csángómagyar közösségben fellelhető halál- és gyászfeldolgozást segítő rítusok szimbólumrendszere könnyen értelmezhető. Ezek az ősi vallásos rítusok, amelyek a kollektív tudatalatti szimbólumrendszerének részei, több képzőművészeti alkotásban is felismerhetőek, és azok a szakemberek is alkalmazhatják, akik a művészet eszköztárát integrálják a segítői kapcsolatokban.

A textilek és a gyászszertartások kapcsolatának vizsgálata során elsőként a gyászruha kérdésével foglalkoztam, figyelembe véve, hogy a moldvai csángómagyar közösségben, akárcsak sok más régió és népcsoport esetében, a népviseletet nem cserélik le, hanem színes mintázatával együtt a legtermészetesebb módon van jelen a gyászfolyamatban. Tehát a fekete gyászruha egyáltalán nem jelenik meg, ami egyértelműen a közösségi identitás erejére is mutat. A temetéshez kapcsolódó népviselet adományozása egy erre kiválasztott személy számára szintén a közösségben tovább élő emlékezés és tükröződés misztikájára mutat.

A temetés záró mozzanatánál, a koporsó sírba való leengedésekor a textilhasználat sajátos, többretegű szimbolikával jelenik meg. Az adatközlő, Benke Paulina elbeszélése alapján a temetést megelőzően házi szövésű vagy vásárolt fehér vásznat készítenek elő, amelynek hosszát a sír mélységéhez igazítják. Ezt a vásznat a kötéllel együtt alkalmazzák a koporsó leengedésekor, így a textil nem csupán kísérőelem, hanem a rituális cselekvés szerves részeként, mediáló anyagként vesz részt az átmenet aktusában.

A fehér vászon ebben az összefüggésben a lepel szimbolikáját hordozza: egyszerre utal a test elfedésére, a végső átadásra, valamint a tisztaság és az átlényegülés teológiai jelentéstartományára. A sír lezárását követően azonban a textil funkciója átalakul. A halottvivők a vásznat széttépik, majd egymás között szétosztják. A tépés aktusa önmagában is jelentéshordozó: a bibliai hagyományban ismert ruhamegtépés gesztusára rezonál, amely a gyász, a megrendülés és a veszteség nyilvános kifejezésének egyik archaikus formája.

Ezt követően a szétosztott textildarabok újabb jelentésrétegbe lépnek: a közösség tagjai ruházati elemeket készítenek belőlük, illetve viselik azokat az elhunyt emlékezetére. Ily módon a textil a rituális átmenet médiumából a személyes és közösségi emlékezet hordozójává válik, amely a veszteség tapasztalatát a mindennapi élet anyagi és szimbolikus rendjébe integrálja.

Az önismereti csoportokban alkalmazott, művészettel facilitált, rítusinspirált önismereti folyamat alapját az a felismerés képezi, hogy a közösségi és vallási rítusokban megjelenő tárgyi és cselekvéses mintázatok – különösen a textilhez kapcsolódó gesztusok – átemelhetők az alkotó folyamat terébe. A textilminták és textilemlékek önismereti csoportban való alkalmazása művészetterápiás szemléletű eszközként jelenik meg. Segíti a csoportfolyamatra való ráhangolódást, valamint az ezt követő alkotómunka előkészítését. Támogatja az alapanyagok és médiumok tudatos kiválasztását is. A komplex folyamat több kifejezési formát integrált. A csoportokban megjelent a mozgás és tánc, a zenei elemek használata, a kollázskészítés, valamint a dramatikus megjelenítés. Alkalmanként pszichodramatikus elemek is beépültek a munkába.

Ezek a formák lehetővé tették, hogy a múlt emlékei, az átörökítés gyakorlatai és a rituális mintázatok kapcsolatba lépjenek a kortárs képzőművészet-terápiás folyamatokkal. A hangsúly azon volt, hogy feltárhatóvá váljanak az ezekből fakadó pedagógiai és segítői lehetőségek.

A tanulmány ehhez kapcsolódva egymás mellé rendezi azokat az elméleti és gyakorlati ismereteket, amelyek képzőművészeti, művészetterápiás, valláspszichológiai, antropológiai, néprajzi és pasztorálpszichológiai nézőpontból is értelmezhetők. Ezzel az interdiszciplináris megközelítés szükségességét és lehetőségét kívánja hangsúlyozni.

2. Élethelyzeti gyász elfogadása művészetterápia segítségével

A pszichológiai megközelítésben a gyász dinamikus, több fázisban zajló, érzelmi és kognitív feldolgozási folyamatként értelmezhető. A gyász szakaszainak vizsgálatával Elisabeth Kübler-Ross foglalkozott,⁵ J. William Worden pedig a gyászmunkához köthető feladatokat összegezte.⁶ Mindkét kutatás rámutat arra, hogy a gyász nemcsak reakció, hanem aktív, feldolgozó munka, amelyhez hozzátartozik a veszteség realitásának elfogadása, a gyász fájdalmának feldolgozása, az elhunyt nélkül való alkalmazkodás és az elhunythoz fűződő kapcsolat érzelmi helyének megtalálása. Ezt a folyamatot mozdítják elő a segítői kapcsolatok, külső támogatást adó környezet, valamint azok a rítusok is, amelyeknek színes palettája kultúránként nagyon sok változattal gazdagíthatja a gyászfeldolgozást. A gyászirítusokban alkalmazott vizuális és tárgyi elemek, az öltözetek, a színek, a gertyák, a képek, a szövegek és mozdulatok szimbolikus jelentéssel bírnak, és segítik az érzelmek kifejezésre juttatását és a veszteség integrációját.

A halálhoz köthető gyászt nemcsak egy közeli hozzátartozó elvesztése váltja ki, ugyanis mind a gyermekekénél, mind felnőtteknél előfordul akár a házi kedvenc állat elvesztése miatti gyász is. A gyással kapcsolatosan fontos külön szerepet tulajdonítanunk annak a ténynek is, hogy a gyászoló szerepváltást is tapasztalhat a hozzá közel álló személy elvesztésével. Ilyenkor a gyász nemcsak az elvesztett személy hiányáról szól, hanem mint feleség, férj, anya, apa, gyermek és testvér gyászoljuk a hozzá köthető kapcsolati szerepeinket is. Ehhez narratív identitásválság is társul, amiben újraértelmeződik a múlt, és újrakereteződik a jövőkép. Olvashatunk olyan személyes rituálékról is, amelyben a gyászoló az elhunyt

⁵ Kübler-Ross, Elisabeth: *On Death and Dying*, MacMillan Publishing Co, New York 1969.

⁶ Worden, J. William: *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. 4th edition. Springer Publishing Co., New York 2009.

ruhába öltözve enyhíti a gyászt, illetve teret ad annak, hogy az elhunytat fizikailag is közelebb érezve magához elősegítse a veszteségfeldolgozást. Ha ezt a cselekvést az „Istennébe adott ruha”⁷ példájával állítjuk párhuzamba, megállapíthatjuk, hogy az adományozott ruha is ehhez hasonló szerepet tölt be a csángóknál is. Már a temetés napján beleöltöznak az elhunyt ruhába, ami sajátos, párhuzamos jelenlételményt hoz létre. A koporsóba helyezett halottat a hozzá közel álló személyek kikísérik utolsó útjára, ugyanakkor azt élik át, hogy a magukra öltött ruháin által továbbra is jelenvaló marad számukra, s így a közeli barátok és rokonok egyszerre részesülnek a hiányának és a jelenlétének tapasztalatában.

A művészetterápiás eszközöket és módszereket alkalmazó csoportok résztvevői sokkal könnyebben viszonyulnak a nem friss, de traumatikus gyászhoz, például a hirtelen halálhoz, balesethez, öngyilkossághoz, akárcsak az élethelyzeti gyászhoz, például egy párkapcsolat végéhez, az otthon, a munkahely elvesztéséhez, egy krónikus betegséggel való megküzdéshez és szerepekben történő töréshez és válsághoz. Fogalmazhatunk úgy is, hogy az alkotás folyamatai kapukat nyitnak meg a feldolgozatlan gyász, veszteség előtt, és az alkotás síkján átrendeződő gondolatok és érzelmek hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyászoló képes legyen saját életébe integrálni a veszteséget.

Az élethelyzeti gyásról általában sokkal kevesebb szó esik a segítői kapcsolatokban, noha ebben az esetben is egy fontos életeseményhez, nagy változáshoz kapcsolódó veszteség megéléséről beszélhetünk, ami lelki fájdalmat, identitásváltságot okozhat, ugyanis ezek olyan fontos dolgok elvesztésével járnak együtt, mint például az énkép és a világkép sérülése.

Az élethelyzeti gyászt átélő személyek legtöbb esetben rejtegetik fájdalmukat, és úgy érzik, hogy mások gyászához képest fájdalmuk nem tekinthető megalapozottnak. Azonban a művészet eszközeivel már a gyászt átélő személy is képes

⁷ Az „Istennébe adott ruha” kifejezést a tanulmány az adatközlő nyelvhasználatát követve alkalmazza. Ennek köznyelvi megfelelője az „Isten nevében adott ruha”. A fogalom a moldvai csángó, de más erdélyi magyar népi kultúrákban is ismert rituális gyakorlatot jelöl. A lényege az, hogy az elhunyt vagy halála előtt az idős személy Isten nevében elajándékozza ruhadarabjait a közösség tagjainak (rokonoknak, komáknak, szomszédoknak). Az adományozás vallási jelentéssel bíró cselekvés, amely az elengedés, az önátadás és a közösségi emlékezetbe való beágyazódás gesztusaként értelmezhető. A ruhadarabok viselése az elhunyttal ápoltt kapcsolatot szimbolikus fenntartását szolgálja, és a gyászfeldolgozás folyamatában is jelentéshordozó szerepet tölt be. Az „Istennébe adott ruha” az élők számára feltarisznyázott örökség, amelyet az idősebb vagy betegeskedő személy a hagyományokhoz híven ad át Isten nevében azoknak, akiket kiválasztott. Legtöbb esetben az adományozó életének utolsó éveiben adja át gondosan ajándékát és mondja el kérését a kiválasztott személyeknek, s így rendezi lelki és anyagi hagyatékát. Benke Paulina közlése szerint az „Istennébe adott ruhát” bárki kaphatja, aki a ruhát átadó számára kedves volt.

megfogalmazni, elfogadni a maga élethelyzeti válságát, ugyanis a képi megjelenítés „láthatóvá teszi” megéléseit, érzéseit és gondolatait.

Kenneth Doka⁸ a „jogfosztott gyász” fogalmát használja az ilyen típusú veszteségek leírására. Megközelítésében nem csupán arról van szó, hogy a gyász személyes tapasztalat, hanem arról is, hogy az élethelyzeti gyász különösen erősen individualizált, mivel társadalmi megerősítése és rituális keretei gyakran hiányoznak. Ezért Doka változatos egyéni „utazásként” írja le a veszteséggel való megküzdést, amely nem illeszthető egységes, szakaszos modellekbe. A társadalom kevésbé látható gyászt tovább mélyíti, hogy hiányoznak azok a közösségekben megélhető rítusok, amelyek a veszteség feldolgozását támogatnák. Ebben a kontextusban a művészetterápiás szemlélet lehetőséget kínál arra, hogy kifejezési tér jöjjön létre a gyász megélésére. A komplex, művészettel facilitált folyamatok, amelyek mozgást, hangot és érzékszervi tapasztalatokat integrálnak, olyan strukturált, de mégis nyitott keretet hoznak létre, amely rituális jelleggel biztosít teret és időt a veszteség feldolgozására.

Ha a kamaszok lelkigondozásába bevonható képzőművészet-terápiás módszereket vizsgáljuk, a leggyakoribb élethelyzeti gyászfolyamatok a szülők válásához, a barátságok megszakadásához (az iskolaváltáshoz), a költözéshez, a környezetváltáshoz, a külföldön dolgozó szülőktől való elszakadáshoz, a krónikus betegségekhez (például a diabéteszhez), a kamaszkori identitásválsághoz és a szülők részéről tapasztalt érzelmi elérhetetlenséghez kapcsolódnak. Mivel a kamaszok nyelvi kifejezőképessége nem elég fejlett az érzelmek mélységének feltárásához, a könnyed kreatív módszerek, alkotó folyamatok, de leginkább az absztrakt gesztusfestés támogatja az önfeltárási folyamatokat. Az alkotásban a tagadás, a harag, a szomorúság, az elengedés, az újrarendeződés is jelzi a gyász érzelmi fázisait, de nem strukturált rendszerben, hanem éppen olyan módon, ahogyan az alkotók nonfiguratív absztrakt produktumai mutatják. Ilyen esetben az alkotás dinamikája is fontos szerepet tölt be veszteségfeldolgozásoknál alkalmazott folyamatok során, amikor a képi ábrázolásra jellemző szétdaraboltság, elmosódottság vagy éppen erőteljesség, illetve a rendezettség is információkat hordoz. A veszteség átélésével pszichoszomatikus tünetegyüttesek is jelentkeznek, amelyeket a kamaszok a belső üresség, a láthatatlanság mintázataival jelenítenek meg alkotásaikban.

A komplex művészetterápia az egyéni kreatív munkában és a csoportfolyamatokban kínál rítusokat a társadalom által el nem ismert, validált gyászfolyamatokhoz. Ezek a rítusok rendszerezik és sajátos lelki ösvényre terelik a veszteség-

⁸ Doka, Kenneth, J.: *Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow*. Lexington Books, Lexington, Mass 1989.

feldolgozást: keretet, új értelmezési lehetőséget, biztonságos teret és időt kínálnak a résztvevők számára. A vizsgálati csoportoknál megfigyelhető, hogy amennyiben a kamaszok családi rítusokat gyakorolnak, úgy ezek is bekerülnek a csoportfolyamatokba. A székelyföldi csoportoknál nagy szerepet töltenek be a családból származó emléktárgyak, amelyek emlékkoncentrátum- és identitáshordozó szerepet kapnak. Egy tizenhárom éves kamasz a dédnagymamától átörökölt ércedény emlékét hozta be a csoportba, amelyben mindig csakis a dédnagymama receptje szerint készül el a vasárnapi reggeli.

3. Kollektív gyászhoz kapcsolódó rítusok

A kollektív gyász esetében a közösség, a társadalom vagy kultúra által átélt közös veszteségtapasztalatról beszélhetünk. Az ennek feldolgozásához társuló érzelmi, szimbolikus és rituális válaszokat vizsgálhatjuk. Az eddigi kutatások leginkább történelmi kontextusban vizsgálták az üldöztetések, a népirtások és deportálások okozta kollektív gyászt, például a zsidóság holokauszttraumáját, a szászok és svábok kitelepítése okozta otthon-, identitás- és kultúravesztést. A moldvai csángómagyar közösségeknél az asszimilációs veszteség, a nyelv, a hagyományok, a csángómagyar archaikus imák és énekek tiltása, a hitélet elfojtását célzó intézkedések konzerválták a rítusokat.⁹

3.1. *Közösségi gyász oldására szolgáló rítusok*

A rítusok, az érzelmekhez és társas kapcsolatokhoz köthető viselkedés módzatai szabályozó funkciókkal bírnak. Nicholas M. Hobson pszichológus és munkacsapata azt hangsúlyozza, hogy a rituálékban a leghétköznapibb cselekedetek és gesztusok is szimbolikusakká alakulhatnak, s ezáltal otthonosságot biztosítanak, és megalapozzák a közösséghez való tartozás élményét, ezek pedig nagymértékben csökkentik a szorongást.¹⁰

Robert A. Neimeyer amerikai pszichológus és pszichoterapeuta szerint a gyász bekövetkezésekor olyan eszközöket, módszereket és erőforrásokat kell csatolni a jelentéskereséshez, amelyek támogatni tudják a gyászoló személy új én-narratívájának formálódását. A rítusoknak ebben az esetben is fontos szerepük lehet, ugyanis elősegíthetik a gyászban jelentkező kaotikusság csökkenését, és kézzelfogható, könnyen értelmezhető és alkalmazható módot kínálnak a bánat és

⁹ Peti Lehel: *A moldvai csángók népi vallásosságának imagisztikus rítusai*. Nemzeti Kisebbségkutató Intézet, Kolozsvár 2012.

¹⁰ Hobson, Nicholas M. – Schroeder, Juliana – Risen, Jane L. – Xygalatas Dimitris – Inzlicht, Michael: The Psychology of Rituals: An Integrative Review and Process-Based Framework. In: *Sage Journals, Personality and Social Psychology Review* 22 (2017/4), 260–284.

az emlékezés kifejezésére. A kialakult én-narratíva egy átfogó kognitív, affektív és viselkedési struktúrává szerveződik, amely összefogja a mindennapokban megélt tapasztalatokat, a sok, úgynevezett „mikronarratívát”, és értelmet ad azoknak. Ezek az egyéni élményekből születő kisebb történetek idővel beépülnek az egyén által konstruált „makronarratívába”, vagyis egy koherens élettörténet-értelmezési keretbe, amely segíti az identitás fenntartását és a traumatikus események integrációját. Neimeyer narratív pszichológiai megközelítésében ez a folyamat különösen fontos a trauma utáni növekedés („posttraumatic growth”) szempontjából, ugyanis a személyes narratíva újraértelmezése és újraserkesztése lehetőséget teremt az értelemkeresésre, a veszteség beépítésére, valamint az énkép és világkép újjászervezésére.¹¹

A gyász közösségi megélésének szükséglete szinte minden emberi kultúrában létrehozta a maga rituális formáit, amelyek egyszerre szolgálnak feldolgozást, emlékezést, identitáserősítést és kapcsolattartást a transzcendenssel. Ha a személyes és kollektív identitás összefüggéseit vizsgáljuk, akkor érdemes figyelembe venni Jan Assmann megállapítását, miszerint „az én kintről befelé növekszik” a közösség interakciós mintázatai alapján, s így az „én-azonosság”-gal szemben a csoportban, illetve közösségben létrejövő „mi-azonosság” kap elsőbbséget, amely elviselhetőbbé teszi az egyén veszteségét, mivel azt most már a közösség hordozza a maga szimbólumrendszerébe ágyazva. Idetartoznak az „összetartozás kódolását” szolgáló közösségi rítusok: a táncok, a díszítő mintázatok, a viseletek, az ételek és italok.¹² Annak ismeretében, hogy a szimbólumrendszereknek társadalmi és kulturális funkciója van, a múltból, vagyis a hagyományainkból átörökölt mintázatok meghatározóan jelen vannak a vallásos rítusokban, s így a gyász-rítusokban is. A modern társadalmakban, ahol a tradicionális vallási gyászritusok meggyengültek, új szimbólumok, tárgyak és gesztusok kezdtek el rituális funkciót betölteni. Erre figyel fel a művészetterápia, és rítusokat emel be a csoportfolyamatokba. Ezek gyakran hordoznak egyéni vagy csoportos informális jelentést, és az emlékezés és elengedés funkcióját töltik be. Idetartoznak az emlékékszerek, a tetoválások, a tárgyi és képi emlékek, a digitális szimbólumok. A kortárs képzőművészetben, de a képzőművészet-terápiában is fellelhetünk olyan emlékkollázsokat és emléktextileket, amelyekbe egyes technikákkal átörökölt, illetve megtalált ruhadarabok, fonalak vagy textilminták épültek be. E különleges alkotások a legtöbb esetben az identitás kérdését boncolgatják. Ruby Chishti pakisztáni–

¹¹ Neimeyer, R. A.: Fostering Posttraumatic Growth: A Narrative Elaboration. In: *Psychological Inquiry* 15 (2004/1), 53–59.

¹² Assmann, Jan: *A kulturális emlékezet. Írás, emlékezés és politikai identitás a korai magaskultúrákban*. Ford. Hidas Zoltán. Német Szellemtudományi Könyvtár. Atlantisz Könyvkiadó, Budapest 2018, 36–41.

amerikai művész talált textilanyagokból készít installációs alkotásokat, amelyekkel feldolgozza az emlékezés, a veszteség és a mulandóság témáit is. Erdélyi viszonylatban Fazakas Ildikó kortárs alkotóművész használ textileket, fotókat különleges alkotásaihoz, amelyek a „művész személyes hangvételő, önmagát megismerni, érteni, feloldozni, felszabadítani vágyó lelki folyamatának a lenyomatai”.¹³

A rítusok és rituálék egymásmelletiségében fel lehet fedezni a transzcendens és az ember között kapcsolatot, amelyben az „átmenet”, a „küszöb” szimbolikája is szerepet kap. A küszöbhoz kapcsolódó szimbólumokat és rituálékat vizsgálva Mircea Eliade az átlépés mozzanatát emeli ki. A lakóhely küszöbe mint határjelző szimbolikus funkciót tölt be, és az átlépéshez sok esetben köthetők rituális mozzanatok is: fejhajtás, meghajlás a belépés, átlépés előtti pillanatban.

„A küszöb és az ajtó közvetlenül és konkrétan mutatják a térbeli kontinuitás megszűnését. Ebben rejlik nagy vallási jelentőségük: egyszerre szimbólumai és közvetítői *az átmenetnek*.”¹⁴

Mircea Eliade ezt állítja:

„A vallásos ember szemében a térhez hasonlóan, az idő sem homogén és nem is állandó. Vannak egyfelől szent időintervallumok, az ünnepek ideje (melyek nagyrészt időszakos ünnepek), másfelől van profán idő, a szokásos időtartam, amelyben a vallási jelentőség nélküli események zajlanak. E kétfajta idő között természetesen nincs folyamatosság, ám a vallásos ember, rítusok segítségével, a szokásos időtartamból átléphet a szent időbe.”¹⁵

A megszentelt idő kifejezés a moldvai csángómagyaroknál is ismert, amelyet a megkérdozett vallásos csángó asszony ekképpen értelmezett: „Amikor lecsendesedünk, akár varrogatunk, és közben imádkozunk, az az igazi megszentelt idő.” Eliade pedig az alábbiakat írja a megszentelt időről:

„Az istenek által teremtetett és megszentelt idő akkor keletkezett, amikor az istenek éppen azokat a gesztusokat tették, amelyek a szóban forgó ünnep során ismét jelenlővővá válnak. Más szavakkal: az ünnepben visszatálunk a *szent idő első jelentkezéséhez*.”¹⁶

¹³ Nagy Lilla: Az emlékek felelevenítése Fazakas Ildikó egyéni kiállításán. In: *Székekelybon*. 2025. jan. 17. <https://liget.ro/studio/az-emlekek-felelevenitese-fazakas-ildiko-egyeni-kiallitasan> (2026. febr. 25.).

¹⁴ Eliade, Mircea: *A szent és a profán. A vallási lényegről*. Ford. Berényi Gábor, M. Nagy Miklós. Helikon Zsebkönyvek 73. Helikon Kiadó, Budapest 2019, 6.

¹⁵ Uo. 21.

¹⁶ Uo. 22.

A kollektív, illetve a kulturális emlékezet a „csoportot »belülről« látja”, és olyan képeket emel át a múltból, amelyek támogatják abban, hogy „az alakulásának minden állomásán” magára ismerhessen.¹⁷ A rituálé is ehhez hasonló, a múltból átemelt, a jelen értelmezéséhez használható, strukturált, ismétlődő, szimbolikus jelentéssel bíró cselekvés, amely lehet vallási, például imádság, szertartás; közösségi, például beavatási rítus; és egyéni, például saját reggeli szokás, búcsúztatás, alkotói előkészület. Minden rítusnak jelentésteremtő szerepe van, ezáltal átsegítenek elakadásokon, illetve átmenetet biztosítanak tevékenységek és események között. Az egyén a rituáléban „túlmutat” önmagán, valami nagyobbba kapcsolódik össze. Ilyenkor az énhatárok elmosódnak, és nagyobb szerepet kap az aktív jelenlét, a tevékenység flow-élmény jelleget ölt, ezáltal oldódik a szorongás, s ez hozzájárul a traumák feldolgozásához.

3.2. Kollektív gyász, veszteségfeldolgozás és emlékezés a kortárs művészetben

A közösségi emlékezés és alkotás, a gyász kollektív szimbólumait hordozza magában. Ezek megnyilvánulhatnak művészeti rítusokban, performanszjellegű alkotásokban, „emlékező installációk” formájában. Ezekben az esetekben a kollektív gyász kiterjed az újfajta veszteségekre, amelyek nem feltétlenül fizikai halálesetekhez, hanem kulturális, spirituális vagy identitásbeli megrendülésekhez kapcsolódnak. Az utóbbi két évtizedben leggyakrabban feldolgozott témák közül megemlíthető az éghajlati és ökológiai („eco-grief”), az élővilág, a természet pusztulása, a környezeti katasztrófák okozta szorongás, a posztszekuláris társadalomban megélt spirituális gyász, az emberi kapcsolatok digitalizálódásának gyásza, az AI által okozott félelmek, a pandémia utáni kollektív gyász, a COVID-19 következtében elvesztett rítusok, szociális kapcsolatok és biztonságérzet gyásza, a terrorcselekmények és a katasztrófák utáni közös emlékezés és a traumák oldását segítő rítusok.

A 20. század közepétől a természetművészet úgy értelmezhető, mint amely a természet pusztulásának meg tapasztalására adott alkotói válasz. A természetközeli installációkhoz a művészek egyértelműen természetes alapanyagokat használnak: fát, szénát, földet, vizet, agyagot. Amikor a művész az ember és a természet viszonyának újraértelmezésével kísérletezik, ezek az alkotások gyakran nyújtanak szakrális térélményt is. Minden alkotás egy meghívás az együttgondolkodásra. Ezek a kortárs művészeti alkotások abban kapcsolhatók össze a hagyományt őrző rítusokkal, hogy a kulturális emlékezet hordozójaként működnek. Az alkotás és a rituális cselekvés olyan formákat hoz létre, amelyek az értékek megőrzését, közösségi megosztását és generációk közötti átadását szolgálják. Így ki-mondhatjuk,

¹⁷ Assmann, Jan: *i. m.* 43.

hogy a természetművészet nemcsak esztétikai aktus, hanem rituális és spirituális cselekvés is. Az egri Eszterházy Károly Katolikus Egyetem felismerte a természetművészet irányvonalával, hogy az alkotás könnyedén átalakítható pedagógiai folyamattá, és pedig azért, hogy másokat is bevon ebbe a teremtő munkába. Ez a koncepció a művészettel történő nevelés, azaz a művészet mint nevelés és a művészetterápia interdiszciplinaritásának új hajtása.

A természetművészet mellett elkerülhetetlen beszélnünk a közösségi performatív és ökológiai alapú művészetről, amelyben a természethez való kapcsolódás szimbolikus kifejeződése testi szinten is megtörténik. Alkotni akkor is lehet, amikor fennáll a „képzőművészet klasszikus nyersanyagainak hiánya”, hiszen „végső szükség esetén” ott van az alkotóművész teste – vallja Ütő Gusztáv sepsiszentgyörgyi festő- és akcióművész,¹⁸ ugyanis ezáltal a „saját lét anyaga” válik a műalkotás anyagává.¹⁹ Ebben az esetben az élő test mint a világban-benne-lévő médium mutatkozik meg egy szakrális egységben.²⁰ Az ilyen koncepció alapján született alkotásban a test, a ruha, a szövet, a mozdulat rituális jelentést hordoz. A kortárs művészetben megjelenő rituális gesztusok és a moldvai csángók „Istennébe adott ruha” rítusa között párhuzamot véltem felfedezni, amely antropológiai, spirituális és filozófiai szinten is kapcsolódik ehhez a művészeti gondolkodáshoz.

A vallásos rítusok szimbolikus átmeneteket közvetítenek élet és halál, valamint az új élet ígérete, a feltámadás között. A halott megmosdatásának, teste megtisztításának rítusa nem csupán kozmetikai vagy higiéniai, hanem spirituális jelentéssel bír: a testet méltósággal bocsátják vissza a földbe. „Mert por vagy te, és visszatérsz a porba” (1Móz 3,19). Ezzel nem a megsemmisülésre, hanem a feltámadásra készítik elő az elhunytakat. Ünneplőbe öltöztetik, és kedvenc ruhadarabjait választják ki. A moldvai csángóknál a halott megmosdatásának egyik mozzanata szintén arra enged következtetni, hogy a rituálék minden apró részlete a természet, az ember és az Isten közelsége szoros kapcsolatának jegyében zajlik. A fürdetés után a vizet nem „kiloccsantják”, „hanem, szép lassan öntik ki az udvar azon részére, ahol virágok vannak” – mesélte a Somoskán élő adatközlő és hagyományőrző Benke Paulina. Ez a mozzanat egyértelművé teszi, hogy a test megtisztítására szolgáló vizet is imádsággal adják vissza a földnek.

¹⁸ Ütő Gusztáv: *Akcióművészet Székelyföldön*. Sepsiszentgyörgy Kiadó, Sepsiszentgyörgy 2014, 61.

¹⁹ Fischer-Lichte, Erika: *A performativitás esztétikája*. Ford. Kiss Gabriella. Balassi Kiadó, Budapest 2009, 105.

²⁰ Boros Kinga: *Kényelmetlen színház. A politikai tartalomtól az észlelés politikájáig*. UArtPress – Presa Universitară Clujeană, Marosvásárhely–Kolozsvár 2021, 127.

4. Az „Istennébe adott ruha”

Az „Istennébe adott ruha” rítusa a tárgyi átadásnál mélyebb jelentésszinten értelmezhető. Nem pusztán egy hagyományos ajándékozási gyakorlatról van szó, hanem olyan rituális cselekvésről, amelyben az elengedés, az önátadás és a közösségi emlékezetbe való beágyazódás egyszerre válik átélhetővé. A ruha ebben az összefüggésben mediáló közeggé válik: összekapcsolja az adományozót és a megajándékozottat, miközben a jelenlét és a hiány tapasztalatát is hordozza.

Az „Istennébe adott ruha” adományozása nem csupán tárgyi, hanem szimbolikus és spirituális átadás is. Azáltal, hogy az adományozó és az ajándékot elfogadó személy egy hagyományosan öröklődő rituális mondattal pecsételi meg ezt az aktust, a cselekvés egyfajta „rituális szerződésként” értelmezhető. Az aktus egyszerre búcsú, imádság, átöröktetési szertartás és fogadalom, amely az adományozó halálra való felkészülésének tanúságává válik.

Noha a rítus formáját tekintve egyszerű és gyakorlatias, a „Fogadd Istennébe” megfogalmazásban elhangzó felkérés jelentéstartalma rendkívül gazdag.

Ha a viseletek átadásának rítusa az elhunyt életében nem történt meg, a feladat a családtagokra hárul. Ebben az esetben a kiválasztott személyeket a család értesíti. A ruhát a virrasztás estéjén vehetik át. Az átvétel előtt a halott lábánál letérdelve imát mondanak, majd a rítushoz tartozó szavakkal veszik át a ruhát és az ahhoz kapcsolódó adományokat.

Az aktus közösségi jelenlétben történik: a kiválasztott személy „mindenki szeme láttára” veszi át a ruhát. Az átadás a halott jelenlétében történik a következő mondattal: „Ezen a világon legyen a tiéd”. Erre a ruhát átvevő személy így válaszol: „Az örökvilágon legyen az övé” (tudniillik az elhunyté). A megajándékozott személy az Istennében kapott ruhába öltözik, és így szimbolikus feladattal felruházva kíséri a halottat utolsó útjára. A kiválasztott személyek a temetési szertartás során is meghatározott helyet és szerepet kapnak.

Ebben a rituális gesztusban a vallási közösség és az egyéni gyász összefonódása valósul meg. A viselet mintázatai egyediek, ezért a későbbiekben is emlékeztetik az élőket az elhunyt emlékének ápolására. Ha az átadás mozzanatát vizsgáljuk, feltűnik, hogy ez a rítus nem csupán materiális ajándékozás, hanem strukturált, dramatikus elemekből felépülő cselekvéssor. Ez a folyamat szerepvállalási helyzetbe állítja mind az adományozót, mind a befogadót. Az adományozó idős személy, illetve az elhunyt hozzátartozói egyaránt átmeneti állapotban vannak. Az idős az elmúlás küszöbén áll, míg a hozzátartozók a veszteséggel való megküzdés folyamatába lépnek. Az ajándékozás szimbolikusan segíti az életből az emlékezetbe való átlépést. A befogadó, aki a ruhát átveszi, örökössé

válik. Ez azonban nem csupán tárgyi értelemben értendő: az elhunyt szellemi örökségének hordozójává is lesz. Ezzel együtt közösségi és spirituális felelősséget vállal, vagyis az emlékezet őrzőjévé válik. A rítus dramatikus jellege abban is megmutatkozik, hogy a viselet átadása előre meghatározott cselekvések és gesztusok rendje szerint zajlik. A térdepelés, az imádság és a ruha átvétele olyan szimbolikus cselekvéssort alkot, amelyben a résztvevők aktív szereplőkké válnak. Ez a forma egyben a kapcsolati kötődés és a vallási identitás megerősítésének eszközeként is értelmezhető.

5. Spirituális és kulturális gyász a kortárs társadalomban

A művészetterápia ebben a kontextusban olyan kiegészítő módszer, amely az érzelmek feldolgozását támogatja, és sok esetben szimbolikus eszközökkel dolgozik. Komplex művészetterápiáról akkor beszélhetünk, amikor több művészeti ágat is integrálunk a terápiás folyamatokba, például vizuális művészetet, zenét, szépirodalmat, mesét és táncot. A különböző művészeti elemek integrálásának mértéke és formája a művészetterápiát alkalmazó szakember beállítodottságától és a csoport dinamikájától függ, és meghatározó szempont a csoportfolyamat időtartama is.

A 21. században a művészetterápia egyre gyakran alkalmaz vegyes technikákat, ez pedig teret biztosít olyan különleges médiumoknak, amelyekben a résztvevő kísérletezik és alkot. A művészetterápiában elterjedt kollázstechnika teret nyújt fotók, különleges emléktárgyak, textilek, kendők, különleges minőségű papírok, írásos emlékek feldolgozásának, így az új képi forma transzformatív hatást kelt, és a „jelentésrekonstrukció” is funkciót kap.²¹ Abban az esetben, ha a csoportvezető csak textilalapú hívóképeket, mintákat alkalmaz a veszteségfeldolgozó csoportfolyamatokba, a különböző alapanyagok puhasága vagy durva tapintása nemcsak vizuálisan, hanem taktilis módon is aktiválja az emlékeket, bekapcsolja az érzékszerveket. A testi érzékelésen keresztül szenzomotoros és affektív szinten is megvalósul a trauma feldolgozása. A taktikus érzékelés kiemondottan nagy fontossággal bír azok számára, akik nehezen verbalizálják érzéseiket.²²

²¹ Neimeyer, Robert A.: Introduction: Meaning Reconstruction and Loss. In: Uő: *Meaning Reconstructing and the Experience of Loss*. American Psychological Association, Washington, DC 2001, (1–9), 5–6.

²² Kolik, Bassel van der: *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking, New York 2014, 97–110.

6. „Textilemlékek” módszere a művészetterápiában. Kísérleti csoportfoglalkozások

A művészetterápiás eszközöket és technikákat alkalmazó szakemberek nagy fontosságot tulajdonítanak az új alapanyagok alkalmazási területei feltérképezésének. Az emlékek és érzések facilitálására, valamint a veszteségfeldolgozást támogató, komplex alkotó folyamatokra épülő csoportokhoz egy sajátos művészettel támogatott kelléktár került kialakításra. Ennek megalapozásában drámapedagógiai, pszichodramatikus és élménypedagógiai ismeretek egyaránt szerepet kaptak.

A csoportfoglalkozások az alapanyagok előkészítésével kezdődtek. A rendelkezésre álló régi ruhadarabok közül különböző anyagminőségű textiliákat válogattunk ki, majd ezekből 20×20 centiméteres mintadarabokat készítettünk. Fontos szempont volt, hogy a kiválasztott textilminták különféle élettörténeteket idézzenek fel. Ennek érdekében minden ruhadarabhoz jegyzetet készítettünk, amely tartalmazta annak eredetét, származási helyét, funkcióját és készítésének idejét.

A textilminták történeti hátterére azért alapoztam több kísérleti csoportban is, hogy igazolást nyerjen feltételezésem, tudniillik az, hogy a textilminták taktilis érzékelése lehetővé teszi családi élettörténetek beemelését a csoportmunkába. Emellett azt is feltételeztem, hogy ez a gyakorlat elindítja az élethelyzeti gyászfolyamatok feldolgozását is.

A kísérleti csoportok tagjai pedagógusok voltak. A textilmintákra alapozott módszer egy legkevesebb 15 órás képzésségységbe épül be. A több alkalommal használt módszert egyszer sem alkalmaztam felvezető vagy záró gyakorlatként, hanem olyan jól strukturált önismereti csoportfoglalkozásba épül be, amely leginkább a családi minták, az örökségek és a genogramm területét érintő témákra összpontosítottak.

A módszert összesen hét alkalommal vizsgáltam 126 résztvevővel. A 36 darabos mintakészlet 12 olyan mintát tartalmazott, amelynek szövete csíkos volt, vagy domborodó hímzés díszítette; 12 minta semlegesebb, durvább tapintású anyaghoz tartozott, 12 minta pedig nagyon selymes és könnyed texturájú volt. Összességében minden minta egyedi volt színben és anyagminőségben, csupán a forma és a méret volt azonos.

A „textilemlékek” módszerének vizsgálatát 18 tagú csoportokban végeztük. E csoportokban arányosan osztottunk szét minden mintát a fentebb említett kategóriákból. A gyakorlat első mozzanata az volt, hogy minden résztvevő véletlenszerűen kapott egy anyagmintát, amit behunytt szemmel kellett átvennie, és ezt kizárólag csak a tapintás és a szaglás útján volt szabad megvizsgálnia, illetve megismernie. A csoportvezető utasításokkal támogatta a résztvevőket: fedezzék fel a textíliák mintáit, és keressék meg, hogy emlékeikben hol találkoztak már

ezzel az anyaggal. A feldolgozást további kérdések segítették: Milyen szerepet tölthetett be a múltban az anyag? Milyen volt, amikor „nagy volt” a teljesség megélésének felidézése? (Mostani mérettől való elvonatkoztatás.) Honnan ismerős? Ki volt az a személy, aki ezt viselte? Milyen kapcsolatban volt ezzel a személlyel? Fel tud-e idézni egy kellemes momentumot? Milyen gyakorlati funkciót töltött be a textil? A résztvevők a gyakorlatnak ebben a részében bontják ki a textilminták és a saját életeseményeik kapcsolati rendszerét is.

A kutatáshoz készült felmérés alapján a résztvevők 75%-a veszteségélményhez kapcsolta a textilmintákat. Ez összefügg azzal, hogy a gyakorlat a múltbeli kapcsolati tapasztalatok felidézésére irányul. Az emlékek a mesélés során könnyen hozzáférhetővé válnak: a résztvevők részletgazdagon idéznek fel eseményeket és történeteket. Lehetőség nyílik arra, hogy egy szeretett személyről beszéljenek, és a hozzá kapcsolódó élményekben azokat az erőforrásokat fedezzék fel, amelyek korábban megtartó erőként működtek. A hiányélmény így gyakran átalakul, és a hála, valamint a megnyugvás érzésével egészül ki. A csoportfoglalkozásnak az a célja, hogy ezek az erőforrások a jelen élethelyzetre is átvihetők legyenek, és hogy a résztvevők tudatos jelenlétet („mindfulness”) támogató élményeket azonosítsanak.

A textilmintákkal való ismerkedést követően a gyakorlat következő szakaszában a résztvevők „útjára engedik” saját mintájukat. Továbbra is behunyt szemmel dolgoznak: a textilt a jobb oldali csoporttársuknak adják át, miközben a bal oldali társuktól új mintát fogadnak el. Az egyes minták rövid ideig maradnak a résztvevőknél. A váltás egy halk „Add tovább” jelzésre történik, egészen addig, amíg mindenki vissza nem kapja eredeti mintadarabját.

A visszaérkezett, „vándorló” textilmintát a résztvevők a vállukra helyezik. Ez abban segíti őket, hogy a későbbi feldolgozás során a belső képalkotásra és az emlékezeti folyamatokra koncentráljanak.

A visszajelzések elemzése során három kiemelkedő tapasztalati kategória rajzolódott ki. Az első a textil érintéséhez kapcsolódik, amelyhez gyakran társul az azonnal megjelenő emlékkép erőssége. Ehhez leggyakrabban a hála, a szeretet, a béke, a nyugalom, valamint a hiány és a gyász érzése kapcsolódott.

A második fontos élmény a textil minta elengedésének és visszaérkezésének folyamata volt. A harmadik kategória a textil illatához kötődött: a résztvevők gyakran idézték fel a szoba, az ágynemű, a bútor vagy egy szeretett személy illatát.

A visszajelzéseket régiók és életkor szerint is csoportosítottuk a székelyföldi pedagógusok, az Erdély más régióiból származó pedagógusok és a moldvai csángó községben dolgozó tanárok, továbbá kamasz és felnőtt résztvevők körében.

A motívumgazdagság tekintetében az életkori különbségek mutattak szignifikáns eltérést. A veszteségélmények között gyakran jelentek meg a nehéz életkö-

rülmények, a múltbeli szenvedések, az édesanyák és nagymamák emléke, valamint az eladott családi házakhoz kapcsolódó gyász.

A gyakorlat a kollektív történetek megszólaltatásán keresztül kollektív szimbólumokat aktivált. Ez különösen akkor vált láthatóvá, amikor a résztvevők emlékképeik alapján rajzolták meg a tények és kendők mintázatait.

A „textilemlékek” módszerét követően aktív alkotó folyamatként kollázskészítést alkalmaztunk. Ennek célja az volt, hogy megvizsgáljuk: befolyásolja-e a textilmintákkal való előzetes munka a felhasznált alapanyagok kiválasztását, illetve az alkotások tematikáját?

Azokhoz a csoportokhoz képest, ahol a textilemlékek módszerét nem alkalmazták, megfigyelhető volt, hogy az asszociációs textiltörténetek élenkítették a kreatív folyamat dinamikáját. Gyakran jelentek meg textilmintákat idéző vizuális struktúrák, mozaikszerű kompozíciók, valamint fonalak, cérnák használata (öltés, csomózás). Több esetben a „szétszakadt” történetek szimbolikus „foltozása” is megjelent az alkotásokban.

Összefoglalás

A vallásos és spirituális rítusokban megjelenő természet–ember–transzcendens kapcsolat lélektani és gyógyító hatással bír. A rítusok és a művészet közelsége, illetve a csoportokban alkalmazható komplex művészetterápia kollektív jelentémezőbe segít ágyazni az egyéni veszteségfeldolgozást, és ez megfelelő teret és időt biztosít a közösségi veszteség feldolgozásra. A művészet és rítus segítő kapcsolatban történő együttes alkalmazása nemcsak a fájdalom és veszteség feldolgozását támogatja, hanem lehetővé teszi az önazonosság megerősítését, a remény strukturálását és az új életszakaszba való átlépést is. A kortárs művészek, textilművészeti alkotások, pasztorálszichológiai gyakorlatok közelebb engedik a segítő szakmát a művészetek által felkínált lehetőségekhez, ahol az ősi rítusokból és a kortárs művészeti irányzatokból táplálkozó művészetterápiás eszköztár hatékonyan alkalmazható.

Felhasznált irodalom

- Assmann, Jan: *A kulturális emlékezet. Írás, emlékezés és politikai identitás a korai magaskultúrákban*. Ford. Hidas Zoltán. Német Szellemtudományi Könyvtár. Atlantisz Könyvkiadó, Budapest 2018.
- Boros Kinga: *Kényelmetlen színház A politikai tartalomtól az észlelés politikájáig*. UartPress–Kolozsvár Presa Universitară Clujeană, Marosvásárhely–Kolozsvár 2021.
- Carlos João Correia: Susanne K. Langer and the Definition of Art. In: *Eidos: A Journal for Philosophy of Culture* 3 [2019/1 (7)], 92–103.
- Doka, Kenneth, J.: *Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow*. Lexington Books, Lexington, Mass 1989.

- Eliade, Mircea: *A szent és a profán. A vallási lényegről*. Ford. Berényi Gábor, M. Nagy Miklós. Helikon Zsebkönyvek 73. Helikon Kiadó, Budapest 2019.
- Fischer-Lichte, Erika: *A performativitás esztétikája*. Ford. Kiss Gabriella. Balassi Kiadó, Budapest 2009.
- Hobson, Nicholas M. – Schroeder, Juliana – Risen, Jane L. – Xygalatas Dimitris – Inzlicht, Michael: The Psychology of Rituals: An Integrative Review and Process-Based Framework. In: *Sage Journals, Personality and Social Psychology Review* 22 (2017/4), 260–284.
- Jung, Carl Gustav: *Az archetipusok és a kollektív tudattalan*. Ford. Túróczi Attila. C. G. Jung összegyűjtött munkái, 9/1. Solar Kiadó Kft., Budapest 2024.
- Kolk, Bassel van der: *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking, New York 2014.
- Kübler-Ross, Elisabeth: *On Death and Dying*. MacMillan Publishing Co, New York 1969.
- Langer, Susanne K.: *Feeling and Form: A Theory of Art*. Charles Scribner's Sons New York, New York 1953.
- Nagy Lilla: Az emlékek felelevenítése Fazakas Ildikó egyéni kiállításán. In: *Székegyhőn*. 2025. jan. 17. <https://liget.ro/studio/az-emlekek-felelevenitese-fazakas-ildiko-egyeni-kiallitasan> (2026. febr. 25.).
- Neimeyer, R. A.: Fostering Posttraumatic Growth: A Narrative Elaboration. In: *Psychological Inquiry* 15 (2004/1), 53–59.
- Neimeyer, Robert A.: Introduction: Meaning Reconstruction and Loss. In: Uő: *Meaning Reconstructing and the Experience of Loss*. American Psychological Association, Washington, DC 2001, 1–9.
- Peti Lehel: *A moldvai csángók népi vallásosságának imagisztikus rítusai*. Nemzeti Kisebbségkutató Intézet, Kolozsvár 2012.
- Ütő Gusztáv: *Akcióművészet Székegyföldön*. Sepsiszentgyörgy Kiadó, Sepsiszentgyörgy 2014.
- Worden, J. William: *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. 4th edition. Springer Publishing Co., New York 2009.

* * *

Art Therapy in the Processing of Grief and Loss

Art therapy constitutes a rich repository in which ancient motifs, symbols, and rituals coexist with the visual and expressive forms of the modern era. This complex approach lends itself particularly well to various forms of helping relationships. Comprehensive or integrative art therapy, in particular, provides ample space for the incorporation of new media, enabling the connection of traditional and contemporary elements. The present study explores the relationship between textile-based art therapy methods and the mourning rituals of the Moldavian Csángó community, with particular attention to their spiritual and transgenerational dimensions of meaning. It further reflects on contemporary visual art practices and investigates how these approaches may be applied effectively in the pastoral care and self-awareness work of adolescents. Special attention is given to group processes aimed at uncovering transgenerational patterns and memories, supporting the therapeutic processing of grief, loss, and identity through artistic means.

Keywords: art therapy, textile-based methods, mourning rituals.