

Várandósság alatti szorongások kezelése művészetterápiával

A várandósság különleges időszak egy nő életében, amely magában hordozza a megújulás lehetőségét. A várandóssághoz kapcsolódó társadalmilag elvárt érzések az öröm, izgalom, felszabadultság, kiegyensúlyozott nyugalom és türelmes várakozás.

A társadalmi elvárások ugyanakkor csak a legszerencsésebb esetben találkoznak a valósággal.

Bár a várandósságra természetes állapotként tekintünk, a 9 hónap alatt nőként olyan utazáson megyünk keresztül, mely teljes egészében átformálja életünket, próbára teszi a világba és önmagunkba vetett bizalmunkat, átalakítja társas kapcsolatainkat. Testünk nap, mint nap formálódik, és újabb tüneteket produkál, melyet figyelmünkkel folyamatosan pásztázunk. Lelkünk ehhez hasonló átalakuláson megy keresztül: leltározzuk eddigi élményeinket, lezárjuk a „gondtalan leánykor” éveit, ugyanakkor igyekszünk felkészülni az elképzelhetetlen újra, ami ránk vár.

Ahogy közeledik a szülés időpontja egyre több régi, megdolgozatlan emlékünknél merül fel bennünk újra. A lélek is jelzi: egy korszak lezárult, ideje felkészülni valami másra.

Az újdonság, még normál lefolyású várandósság esetén is rémisztő lehet. Milyen anya leszek én? Hogyan fogom megállni a helyem? Számíthatok-e majd a páromra? Mit kell feláldoznom a korábbi életemből? Jól döntöttem?

A várandósság egy olyan érzelmileg intenzív időszak, ahol a múlt megdolgozatlan nehézségei és a jövő bizonytalansága egyszerre nehezedhet ránk. Pszichológiailag határhelyzetnek nevezzük az ehhez hasonló sorsfordító időszakokat. Új megoldásokra lesz szükségünk ahhoz, hogy anyaként mi is sikerrel megszülessünk.

A várandósság alatti, szülés körüli szorongások tehát éppen úgy normálisnak tekinthető részei a terhességnek, mint a társadalmilag elvárt pozitív érzések. Ezek a szorongások mutatják, hogy valóban változáson megyünk keresztül. Apróbb-nagyobb szenvedéseink árán megérünk az anyaságra.

A szorongásokat, aggodalmakat mindenki másképpen éli meg és másképpen kezeli. E bevezető célja az volt, hogy lássuk, önmagában a negatív érzések megjelenése nem betegség, vagy patológia, hanem egy természetes folyamat elemi része.

Természetesen előfordulhatnak olyan esetek, amikor valakit megbénít a félelme, a szorongástól fizikai tünetei lesznek. Nem képes enni, aludni, pihenni. Mindenkit, aki úgy érzi, szorongásával egyedül nem tud megküzdeni, arra biztatok, hogy házi gyógymódok helyett bátran keressen fel egy képzett szakembert.

A továbbiakban olyan rövid, gyakorlatokat fogok megosztani, melyeket művészetterápiás praxisomban nap, mint nap alkalmazok.

A művészetterápia nem más, mint a művészet eszközeinek felhasználása a gyógyulás érdekében. Tágabb értelemben művészetterápia minden olyan kikapcsolódás, amikor művészeti alkotásokat fogyasztunk. Magyarán zenét hallgatunk, filmeket nézünk, divatfotókkal és novellarészletekkel teli újságokat forgatunk.

Ebben a cikkben olyan művészetterápiás gyakorlatokat hoztam, amelyek az előbb felsoroltaknál aktívabbak: saját alkotásokat hozunk létre. Alkotás közben figyelmünk koncentrálódik, visszakapcsolódunk a jelen pillanathoz és utat engedünk érzéseinknek.

A gyakorlatokhoz nincsen szükség semmilyen művészeti előképzettségre vagy tehetségre, csak nyitottságra, kíváncsiságra. A szükséges eszközök listáját minden gyakorlat előtt olvashatjátok. Csupán egyszerű, olcsó és könnyen beszerezhető alapanyagokat fogunk használni.

Első gyakorlat: Hogyan érzem magam?

Napjainkba a teljesítmény kultúráját éljük. „To do” listák, célok, elvárások hálójában cselekszünk szinte megállás nélkül. A robotpilóta üzemmód alatt ugyanakkor érzéseink továbbra is dolgoznak, még ha nem is figyelünk rájuk. A meg nem élt, ki nem fejezett érzelmek könnyen vezetnek szorongáshoz. Ebben a gyakorlatban arra biztatok mindenkit, hogy nézzen szembe a benne uralkodó érzelmekkel, méghozzá úgy, hogy egyszerű formákkal és színekkel megjeleníti őket.

Mire lesz szükség?

Papír, ceruza, színes ceruza, vízfesték, ecset, alkoholos filc, zselés toll



Mielőtt nekiállunk az alkotásnak adjunk magunknak néhány percet, hogy elcsendesedjünk. Hunyjuk le a szemünket, vegyünk néhány nyugodt, mély lélegzetet és

csak figyeljünk befelé, önmagunkra. Tegyük fel magunknak a kérdést: hogyan érzem most magam? Mi lehet az oka ennek? Mit üzen számomra ez az érzés?

Ha megtaláltuk magunkban az uralkodó érzéseket, ragadjunk ceruzát, ecsetet vagy tollat, és csak formákat és színeket használva próbáljuk megjeleníteni azt. Szabályok nélkül, teljesítmény elvárás nélkül, szabadon alkossunk és engedjük, hogy a bennünk uralkodó érzés a papírra kerüljön.



Amikor elkészült az alkotás pihenjünk egy kicsit és vizsgáljuk meg magunkban, hogyan alakult az érzés minősége? Hogyan alakult a mi attitűdünk az érzéshez? Milyen most az elkészült alkotásra nézni?

Ha van kedvetek, használjátok ki ezt az alkalmat és írjatok az alkotásról néhány sort szabadon.

Második gyakorlat: Múlt-jelen-jövő

Ahogy a bevezetőben is írtam, a várandósság egy határhelyzet: egy életszakasz lezárul és a várandósságon, szülésen keresztül belépünk egy újba. A második gyakorlat ezekkel az életszakaszainkkal foglalkozik. Tapasztalataim szerint szórakoztató, felszabadító gyakorlat.

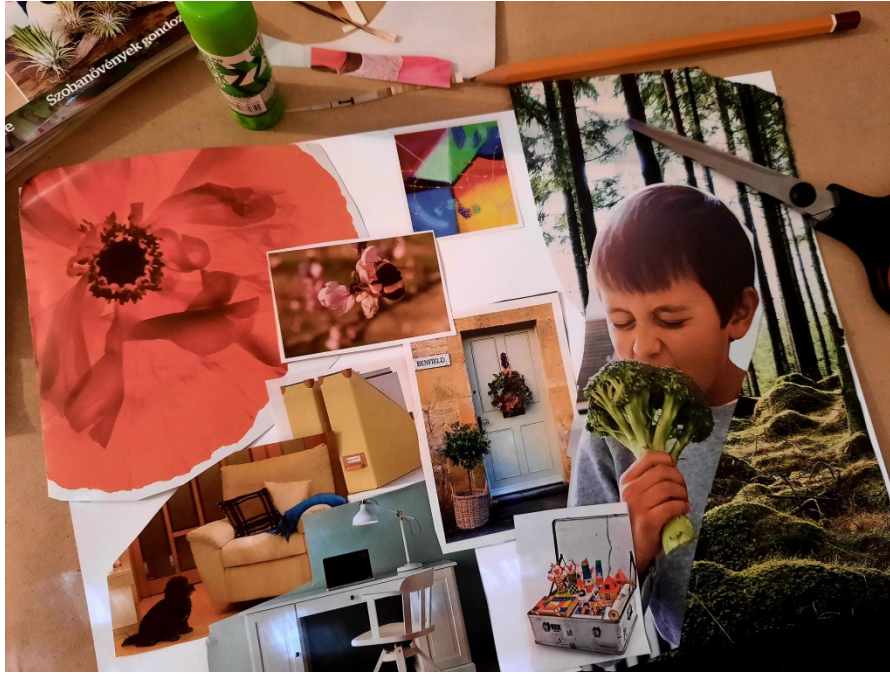
Mire lesz szükség?

Régi újságok, szórólapok, papír, ragasztó, olló



A fehér lapot képzeletben osszuk két részre – múltra és jövőre. Akár ceruzával meg is rajzolhatjuk ezt a választóvonalat. Vegyük kezünkbe az újságokat és lapozgassuk őket úgy, hogy képeket keresünk, amelyek valamilyen szempontból megfognak bennünket – kötődnek lezáruló életszakaszunkhoz vagy bemutatják azt, ahol anyaként lenni szeretnénk majd. A szimpatikus képeket tépjük vagy vágjuk ki és helyezük el a fehér lapon tetszés szerint. Készítsünk egy kollázst ragasztó segítségével.

Amikor elkészültünk figyeljük meg az alkotást: Milyen érzéseket kelt bennünk a kép? Egyensúlyban van-e a két oldala? Van-e kapcsolat a két életszakasz között? Milyen érzéseket, minőségeket fejez ki az egyik oldal? Milyet a másik? Hol szeretnénk jobban lenni? Hová vágyunk? Hol tartunk most?



Ha van kedvetek, itt is használjátok ki az alkalmat az írásra. Írjatok az alkotásról néhány sort szabadon.

Bízom benne, hogy élveztétek ezt a két gyakorlatot. Kiegyensúlyozott várandósságot és szép szülést nektek!

Juhász-Fekete Anita

tanácsadó szakpszichológus jelölt, művészetterapeuta, coach

juhasz-fekete.hu