

Szakdolgozat

Csikós Emese

média design BA

Kaposvár

2023.



„A művészet restauráció”
Férfiak traumafeldolgozása a művészetben

Csikós Emese

Neptun kód: SNHCJP

konzulens: Gyenis Tibor adjunktus

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Rippl-Rónai Művészeti Intézet

Kaposvári Campus

2023.

Tartalomjegyzék

Bevezető	4
A férfikép	6
Tabuk, sztereotípiák.....	7
Minden, ami elfojtás.....	8
A trauma fogalma	8
Elfojtás és feldolgozás	9
Katonadolog.....	10
Feldolgozás a művészet segítségével	11
Férfi művészek traumafeldolgozó alkotásai	12
Traumafeldolgozás a színpadon	15
A társasjátékok szerepe	16
Diplomamunka	16
Alapgondolat	16
Inspirációk	17
Konceptió	18
Tervezés.....	18
Játékmechanika, tesztelés.....	18
Design, arculat	19
Kivitelezés, bemutatás, jövő	20
Összegzés	20
Köszönetnyilvánítás.....	21
Diplomamunka dokumentációja	22
Bibliográfia.....	38

Bevezető

„A művészet restauráció: az alapgondolat az, hogy megjavítsuk azokat a sérüléseket, amelyek fájdalmat okoztak az életben, és hogy töredezettségből — amit például a félelem és a szorongás szül az emberben — egy új egészet alkossunk”¹

A mai világban kevés olyan téma akad, amit ne érintenénk, amit ne beszéljünk ki, amiről ne lenne meg mindenkinek a véleménye. A nemi szerepek közötti különbségek is egy ilyen téma. A feminizmus megjelenésével a férfiakra szóló diskurzus a háttérbe szorult, azaz inkább a negatívumokat hangsúlyozva maradt benne a gondolkodásban. Bár a feminizmust mondhatnánk újkeletű dolognak is - hiszen a 17. századtól indulva csak az ezernyolcszázad évek második, ezerkilencszázad évek első felében bontakozott ki, amikor a nők szavazati jogot is kaptak² - ezzel szemben mégsem alakult ki egy hasonló értékekre épülő, szilárd mozgalom, amely a férfiakra összpontosítana. Pedig a maszkulinizmus szükségességét talán nem tagadhatjuk.

A feminizmus és a maszkulinizmus egy-egy egymásnak feszülő törekvésként élhet a fejünkben, hiszen valamiért, amikor az egyik oldal jogot szerez, az a másikat gyengíti. De egy optimális helyzetben mindkettő mozgalom célja, hogy egyenlőbb esélyekkel létezhessünk egymás mellett, egymással.

Mindkét nemhez kapcsolódnak sztereotípiák, amelyekből nehéz kilépni. Ki főzön, ki neveli a gyereket? Ki az erősebb, ki keressen több pénzt? Ki fejezheti ki az érzelmeit, ki az okosabb? Minden embernek vannak gyengeségei, de valahogy a modern gondolkodásban a nőnek több joga lett. A nőnek több mindent szabad, mivel emancipáltunk, így aki azt meri mondani, hogy valamit nem tehetünk meg, az egy diszkriminatív, beszűkült személy.

Természetesen én sem gondolkozom ennyire fekete-fehéren, és ez nem egy feministák elleni dolgozat, csupán szeretném felhívni a figyelmet a férfikép változásaira, arra, hogy senkinek sem könnyű, mindenkinek más nehézségekkel kell megküzdenie, de az egymásra odafigyelés, megértés változtathat a nemi szerepek elnyomóbb megkülönböztetéseiben.

Amikor elkezdtem ezzel a témával mélyebben foglalkozni, sok vélemény jött velem szembe ismerősöktől, családtagoktól, még a médiából is. Ezek megerősítettek abban, hogy van létjogosultsága annak, amivel dolgozom.

¹ Louise Bourgeois idézet: <https://muut.hu/archivum/26602>

² 1869-ben Wyoming adott szavazati jogot elsőként a nőknek, de csak a 20. században vált ez általánossá. Magyarországon 1919-ben kaptak szavazati jogot a nők.

„Hogyha megnézzük azt, hogy mi marad, ha lehántod ezeket a gyűlöletvalamiket, ugye felsoroltuk: a nem-magyarok, a mások, a migránsok, a romák, a nem tudom én mik, akkor ott marad egy rémisztő képződmény közepén, ezek a fehér, keresztény, heteroszexuális férfiak.”³ – nyilatkozta Niedermüller Péter az ATV műsorában. A fehér, heteroszexuális férfiak valahogy átcsúsztak egy olyan mezőbe, amiben ők testesítik meg a csúnya nagyhatalmakat, az elnyomó vezetőket.

(A politikai szférának is nagy szerepe van a nemi szerepek alakításában, például egy kapitalista berendezkedést a férfiak előnyéhez társítunk.)

A férfiak nem fejezhetik ki annyira az érzelmeiket, nem járhatnak rúdtáncórákra, nem maradhatnak otthon a gyerekekkel, mert az nem férfias. Persze sok javulás van ezekben is, de azért a társadalom átlagosan még mindig rendelkezik elvárásokkal, szerepek közötti különbségekkel, amik miatt hátrányos helyzetben érezhetik magukat egyes személyek.

A férfiasághoz kapcsolódik az erő, a függetlenség, dominancia, a Szépség és a Szörnyetegből a szörny. Amit eddig említettem, és sok minden más is, (például a „katonadolog”) elfojtást idéz elő, az elfojtás pedig traumát eredményezhet.

Dolgozatom ezekre az elfojtásokra, traumákra fog koncentrálni, valamint ezek feldolgozására a művészet segítségével.

Hiszen „a művészet restauráció”, ahogy Louise Bourgeois is mondta, ami indítógondolatként is megjelenik az írásomban. Remélem, hogy dolgozatom feltárja, mennyire elfogadott, mennyire jellemző, hogy egy-egy alkotás a traumafeldolgozás céljával szülessen meg férfiak által, mivel női alkotókra számtalan példát tudnánk felsorolni. Bár ez már egy másik kérdés lehetne, hogy nekik miért gyakoribb a kimondottan traumafeldolgozó alkotási folyamat. Vajon, mert a nők mernek nyíltan dolgozni az érzelmekkel?

A férfiak traumái másként jönnek elő, mint a nőké, de az önkifejezés mindenhol a gyógyulás eszköze lehet.

Nem céloim a dolgozatommal pszichológiai elemzést írni, sem pedig belecsúszni a „mit gondolt a költő?” mechanikájába, csupán kicsit körül szeretném járni a traumafeldolgozást a férfiak művészetében. Először röviden bemutatom a férfiképet, ami a kiindulópontja a munkámnak, majd - az ezekből kialakult sérüléseken át – áttérek a művészet eszközeit használó traumafeldolgozásokra, amiket példákkal egészítek ki.

³ forrás: A nap híre Simon Andrással - 2020.01.23. ATV műsor

A férfikép

A társadalom folyamatosan alakul, ahogy a világunk. Nincs ezzel máshogy a férfikép sem.

Az ősemberek korában a férfi feladata a család és a közösség védelmezése volt, dominánsnak kellett lenniük a túlélésért. Ez az uralkodói magatartás, agresszió, versengés segítette hozzá az embereket ahhoz, hogy a gyengéken átjutva most itt lehessenek. Mára már viszont odáig fejlődünk, hogy a túlélésünkért nem kell megküzdenünk; nem kell mamutokra vadásznunk, nem kell lemészárolnunk egy ellenséges csapatot (ideális esetben), nem kell agresszió a boldogulásunk eléréséhez. Ezzel együtt ma felértékelődtek a feminin tulajdonságok; az érzékenység, érzelmesség, gondoskodás. Vajon elítélendő-e ez az ősi, dominancia iránti igyekezet? Hiszen például a csordaszellem jelenséget is már negatívan értékeljük, mert aki a tömeggel megy, az nem tud önállóan gondolkozni, nincsen szabadsága. Pedig az alkalmazkodás, a nyájjal tartás folyamata gyakran ment meg életet, mivel a bárány, aki nem fut a többiekkel, az lemarad, egyedül lesz. És a magányos jószág a farkas áldozatává válik.

De természetesen nem kell ennyire messzire mennünk, hiszen a hagyományos társadalom jellemzőit is idesorolhatnánk. Ekkor a tradíciók jelentették az alapot, hiszen, ami már régebben megoldást jelentett egy problémára, az most is segíteni fog. A kis közösségek, a családok jelentették a legnagyobb értéket, így ekkor is a férfikép nagyon határozottan egy erős maskulin jelleget követelt. A férfi a védelmező, akinek neve van, aki felelősséggel tartozik a közösségért. A dominancia igénye úgymond együtt jár a férfiakkal, erről Pierre Bourdieu Férfiuralom című tanulmányában is ír. Egyenlőtlenségi rendszerhez vezet a patriarchális berendezkedés, ami a kulturális hagyományokkal öröklődik generációkon át. Egy férfiak által uralt univerzumból ír Bourdieu, amely egy alulértékelt női képhez vezet, mivel a társadalom a domináló felekből, valamint a ledominált személyekből épül fel. A nőket kizárják a játszmákból.⁴

Hadas Miklós is sokat foglalkozik a kérdéssel, de ő sok mindenben nem ért egyet Pierre Bourdieu szociológussal. Hadas szerint ez nem egy elrendeltetett dolog, hiszen folyamatosan változik a maskulinitás, így ma már a fizikai erőszak (a háborúk) elmozdultak egy képletesebb erőszakosság felé, amikor nincs szükség a maskulin jegyek testi kinyilatkoztatására.⁵

Számtalan tanulmány, elmélet, írás születik a férfitudományok területén belül, de vizsgálatom nem ezek kifejtését célozza, csak rövid betekintés szeretnék adni a sokrétűségébe.

⁴ Bourdieu, Pierre: Masculine Domination, Stanford University Press, 2002

⁵ Hadas Miklós: A modern férfi születése, Helikon, Budapest, 2003

Tabuk, sztereotípiák

A tabu olyan kulturális viselkedés vagy gyakorlat, amelyet tiltottnak vagy társadalmilag elfogadhatatlannak tartanak. Az olyan témákat érinthet például, mint a szex, a halál kérdése, vagy az étkezésünk. Egyes kultúrákban a tabukat szigorúan betartatják, valamint a törvény büntetheti. Más kultúrákban a tabuk lazábbak, így figyelmen kívül hagyhatják vagy akár ünnepelehetik is őket.

A férfiak és a nők körében eltérő tabutémák kerülhetnek elő. Míg a nők egyszerűbben megnyílnak, könnyebben fejezik ki az érzelmeiket, addig az ellenkező nemnél ez nem ilyen kézenfekvő. A férfiak gyakran tartózkodnak például attól is, hogy kimutassák gyengédségüket, ez sebezhetővé tenné őket, és a sebezhető személy nem férfias. A szexualitás és az ezzel járó esetleges problémák is gyakran kerülendő beszédtema, (vagy ha nem is, akkor itt is egy beskatulyázott terepre tévedünk) hiszen, ha nem tud jól teljesíteni az ágyban, akkor nem férfi a férfi. Tabunak számíthatnak a méretek; a magasság vagy az anyagiak; a pénzzel kapcsolatos dolgok. Lényegében minden tabuvá alakulhat, amit a társadalom feminin jellemzőnek tulajdonít.

A sztereotípiák egy általános nézet vagy prekonceptió olyan tulajdonságokról, jellemzőkről, amelyekkel egy adott társadalmi csoport tagjainak rendelkeznek vagy rendelkezniük kellene. Ez a nézet kiterjedhet a szerepekre is; milyen szerepet kell betöltenie egy adott személynek az adott közösségben.⁶

A nemi szerepek is idesorolhatóak, hiszen egy elképzelt, előre kiosztott viselkedést vár el.

A nemi sztereotípiák egy általános előítélet azokról a tulajdonságokról vagy szerepekről, amelyekkel a nőknek és a férfiaknak rendelkezniük kell, amiket be kell tölteniük. A nemi sztereotípiák lehetnek pozitívak és negatívak is.

A férfi dolga a pénzkeresés. A férfi dolga, hogy megvédje a szeretteit, ne mutassa ki az érzelmeit, hozzon döntéseket. A férfiaknak kell a vezető szerepbe lépniük, logikusan gondolkodni, nem riadnak vissza a veszélytől, kockázatvállalóak. A nők ezzel szemben empátikusak, érzelmeik alapján döntenek, az ő feladatuk az otthon megteremtése. A nők gyenge, a férfi agresszív. A nő a gyerekkel a konyhában, a férfi a kemény fizikai munkában teljesebb ki. Sajnos ezek ma is érvényes sztereotípiák, amik az idő előrehaladtával kevésbé éles különbségekké alakulhatnak, de sok személy azt érzi, hogy beszorul ezekbe a skatulyákba,

⁶ Anonymus: Gender stereotypes and Stereotyping and women's rights, Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, Genf, 2014

és nehéz ebből kilépnie. Sok társadalom elítéli azt, ha valaki eltér ezektől a nemi szerepektől. Valahol például halálbüntetéssel járhat a homoszexualitás. De a saját országunknál maradva, ma is nagyon befolyásoló egy-egy ember életére az, hogy milyen nemüként születik. A kisfiú gyerekként megtanulja, hogy ez csak katonadolog, nem szabad sírni, az kislányos, nem szabad hisztizni. A visszatartott érzések pedig lassan felemésztik a kikívánczó gondolatokat.

„Vannak bizonyos sztereotípiák, amiket ráhúznak a nemekre, ezáltal megfosztjuk az egyént a szabadságtól és a cselekvőképességtől.” (Marie Clarence)

Minden, ami elfojtás

A trauma fogalma

Trauma. Görög eredetű szó, annyit jelent, seb vagy sérülés. Ez kezdetben a testi alapú bántalmakra vonatkozott, de ma már a lelki folyamatokban is jelen van.⁷

A lélektani traumatizáció nagyon sokféle lehet, és a köznyelvben sokszor használjuk akár túlzóan. Például egy film megnézése után kijelentjük, hogy a látottak traumatizáltak, pedig ez általában nem történik meg.

A trauma kiváltása általában a szokásos élethelyzetektől való valamilyen extrém eltéréshez kötjük, egy eseményhez, amiben kiszolgáltatottnak, fenyegetve érezzük magunkat. Ezekben a szituációkban gyakran tehetetlenek vagyunk, úgy érezzük, elvesztettük a kontrollt. Egy - a világról alkotott kép – összeomlik, a kapcsolatok szétesnek, nincs kapaszkodó.⁸

Az ilyen élethelyzetekre adott sikertelen válasz vezet a traumás reakcióhoz. Felborul az egyensúly. Ezek az élethelyzetek nagyon különbözők lehetnek. Lehet ez egyszeri vagy ismétlődő esemény, például egy természeti katasztrófa vagy a családon belüli erőszak, lehet akár ember által okozott, mint a háborús traumák. Ahány ember, annyi válasz, így sose mondhatjuk ki, hogy kiből, mit vált ki egy helyzet. Amin egy adott személy könnyen túllép, az egy másiknak jelenthet nagy törést, ami miatt nem tud funkcionálni a társadalmi elvárásoknak megfelelően.

⁷ Bárczi Géza, Országh László (szerk.): A magyar nyelv értelmező szótára, első kiadás, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1959-1962

⁸ Kiss Enikő Csilla, Sz. Makó Hajnalka (szerk.): Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana, Pro Pannonia Kiadó, Pécs, 2015

Elfojtás és feldolgozás⁹

Az életünk az anyaméhtől kezdődik. Minden szerzett trauma nehezíti a boldogságunkat, még másoknak is fájdalmat okozunk traumáink miatt. Dr. Máté Gábor orvos, addiktológus maga is rádöbben az élete egy pontján, hogy elfojt dolgokat. A trauma pedig minden, ami elfojtás. Amit nem tudunk kimondani, megfogalmazni, sokszor nem tudjuk az okát, így nem tudunk segíteni magunkon. Ebben a bekezdésben az ő gondolatait használom fel, avagy kapcsolom a saját írásomhoz, hiszen ő kikerülhetetlen ebben a témában; sokat foglalkozik a függőségekkel, figyelemhiányos-hiperaktivitás zavarral és ezek kezelésével. Dr. Máté Gábor vallja, hogy a testi egészséget nem lehet elválasztani a pszichés jólléttól.

A fizikális és a mentális betegségek alapja is a trauma. A fiatalok körülbelül húsz százaléka szenved a szorongástól, és ez csak az a szám, ahol már felismerték a zavart. Sok a depressziós ember, egyre több függőség alakul ki. Máté ezt egy járványnak tekinti, ami kapcsolatvesztéssel jár, pedig ez az egyik legfontosabb az emberekben, hogy kapcsolatokat alakítunk ki, empátikusak vagyunk. Az ezekért felelős agyi terület a középfrontális agykéreg. A traumákat átélte gyerek agya bizonyíthatóan máshogy fejlődik, mint azé, akinek egészséges, szabad gyerekkora volt, mivel a traumák korlátozzák ezt a területet a fejünkben, befolyásolják az agyi áramkörök fejlődését. Így a kapcsolatok kialakítása is nehézséget okoz, márpedig egy csecsemő, akit nem tartanak kézben, nem ölelnek, nem tud élni tovább.

A kötődés mellett a másik legfontosabb az önazonosság. Ha elszakadunk önmagunktól, fájdalmas önmagunknak lenni, az nehezíti a túlélésünket. A függőség válasz egy problémára, így nem a függőséget kell kezelni, hanem a traumát. Nagy probléma lehet abban, hogy az iskolák nem beszélnek róla, nem is ismerik fel a traumákat, ahogy a büntetőintézetek sem, pedig sokszor megoldást nyújtanak az olyan embereknek, akik gyerekkori történések miatt elfojtanak valamit, és emiatt rossz útra térnek.

A traumák sokfélék lehetnek; lehet örökölt vagy gyerekkori, de maga a társadalom felépítése is traumatizálja az embereket. Létezik egy kollektív passzivitás, egy vakság, ami jellemzi ezt a patriarchális uralmat. Rövidtávon gondolkozunk, és ez elpusztítja a Földet. Ez önmagában is egy nagy közös trauma, elfojtás.

„Az igazság ott van mindannyiunkban, csak a megfelelő kérdéseket kell feltennünk, hogy rávezessük az embereket az igazságra.” (Máté Gábor szavai A trauma bölcsessége című filmből.)

⁹ forrás: A trauma bölcsessége c. dokumentumfilm és a Normális vagy - Trauma, betegség és gyógyulás mérgező világunkban c. könyv (Dr. Máté Gábor)

Katonadolog

Katonadolog, nem is kell vele törődni, egy férfi nem sír.

Még a mai napig sok fiú így nő fel. Nem mutathatják ki az érzelmeiket, elfojtásra nevelik őket. Mégis kevés szó esik a férfiak mentális egészségéről, talán csak néhány tünet, következmény mutatja, hogy foglalkozni kell ezzel a témával is. (Például alkoholizmus, agresszió.)

Van olyan, hogy gender specifikus mentális zavar? A szorongás és a depresszió például kimutathatóan gyakoribb a nőknél. Ennek lehetnek kulturális, pszichológiai, társadalmi okai, de még akár biológiai okai is. De azt is számításba vehetjük, hogy a férfiak kevesebb alkalommal vallják be, hogy nekik segítség kellene. Félnek a megbélyegzéstől, attól, hogy ez gyengeség részükről. És a gyenge férfi nem igazi férfi, így nem lehet hasznos tagja a társadalomnak. Ezzel szemben, vagy pont ezért arányaiban sokkal több férfi követ el öngyilkosságot, mint nő.¹⁰ Ezért is lenne fontos, hogy már a legkisebb kortól kezdve kifejezhessék a fiúk is érzelmeiket, elmondhassák, hogy segítség kell.

A katonadolog kifejezés utalhat egy másik fontos kérdésre is, a háborús traumákra. Ez egy férfi specifikus fogalom még, hiszen túlnyomó részt, főleg, ha a saját társadalmunkat vizsgáljuk, nem nők vettek részt a háborúkban. Itt bejön még egy érdekes kifejezés, a transzgenerációs minták, amely lényegében azt mutatja meg, hogy képesek vagyunk örökölni a traumákat is. Az egyik legelső példa erre az volt, amikor a 44-es holland éhínség után a túlélők gyerekei kisebb súllyal születtek, és ez még megismétlődött kettő generáción át. Az epigenetikai változások - tehát azok a változások, amelyek nem járnak együtt a DNS szekvenciájának módosulásával - teszik lehetővé, hogy egyes negatív élmények örökölhetővé váljanak. A hatás, úgymond a lenyomat vándorol generációkon keresztül, így például a történelmi traumák, mint a háború emlékei is megmaradnak több nemzedéken át. A háborúk következményei a fizikai veszteség, a politikai csatározás mellett a mentális egészségre is kihatnak; depressziót, szorongást, PTSD-t okoznak kollektív traumát hagyva a világon.

¹⁰A Centers for Disease Control and Prevention adatai szerint 2021-ben 100.000 emberre levetítve 22,8 férfi követett el öngyilkosságot, míg nőknél ez a szám 5,7 volt. Ez négyszer annyi öngyilkosságot jelent a férfiak körében. Forrás: <https://www.cdc.gov/suicide/suicide-data-statistics.html>

Feldolgozás a művészet segítségével

„Mindig mindenki azért írt, festett, faragott vagy mintázott szobrokat, épített épületeket vagy talált fel valami korszakalkotó dolgot, hogy sikerüljön valahogy kievickélnie a pokolból.” (Antonin Artaud)

Ahogy maga a művészet, úgy a művészettel történő gyógyulási eszközök is sokrétűek. Minden trauma egyedi, minden ember különbözik, így az is változó, ki melyik technikában találja meg a segítséget.

A művészetterápia egy pszichoterápiás módszer, amely a kreatív kifejezést hívja segítségül az érzelmi problémák felismerésére és kezelésére. Egy-egy foglalkozást mindig szakképzett művészetterapeuta vezet, aki igazából ösztönzi az adott személyt, biztonságos környezetet teremt, hogy az megnyílhasson, kifejezhesse, megtalálhassa az érzéseit. Ez a módszer sok dologban segíthet; szorongás, gyászfeldolgozás, depresszió, valamint csökkenti a stresszt, önismeretet ad, növeli a szociális készségeket, de az én vizsgálatom tárgyát főleg a traumafeldolgozásban nyújtott szerepe fogja adni. A művészetterápia által könnyebben feldolgozhatjuk a traumáinkat, amik nagyban hátráltatják a jólétünket. Ez gyakran egy beszélgetésalapú pszichológiai kezeléssel lassabban, nehezebben megy, így akár kiegészítő eljárásaként is jól lehet alkalmazni. A kreatív önkifejezés a felszínre hozza az elfojtott képeket, az adott személy lefesti, mozdulatba önti, versé formálja az érzéseit, így könnyebben megfogható, szavakba önthető lesz a probléma, a traumát kiváltó esemény.

Sok fajtája van ennek a terápiás módszernek; zene-, tánc-, dráma-, írás- vagy képzőművészetterápia. A tánc a testet kapcsolja össze a lélekkel, könnyebben felszínre jöhetnek azok a dolgok, amiket elnyomunk. Az írásnak, naplóvezetésnek is jó hatása van az elmére. Sok ismert magyar költőnk verseit olvasva is felfedezhetünk traumatikus élményeket. De most én nem a módszerek milyenségére koncentrálok, hanem inkább olyan műveket, festményeket, installációkat mutatok be, amely férfi művészek traumáit, azok feldolgozásait mutatják be. Itt azért is lehet nehéz dolgom, mivel a kimondott traumafeldolgozó alkotásokat főleg nőkhöz szoktuk kötni. Például Louise Bourgeois, akinek az édesapja megcsalta betegeskedő édesanyját. Bourgeois 21 éves volt, amikor anyja meghalt, később Freud elméleteibe ásta bele magát, kutatta a lélek szintjeit, mennyire tudja kezelni a saját traumáit. Leghíresebb munkája, ami egy pókot ábrázol, a Maman címet kapta. Ezzel a művel anyukájának tiszteleg, úgymond egy ódát alkotott, mivel a pók is egy védelmező, ahogyan édesanyja is volt. De Bourgeois-n kívül érdemes megemlíteni Marina Abramović performansművészt is, aki korunk talán legismertebb konceptuális művésze, testét feláldozva hívja fel a figyelmet fontos kérdésekre. Meghatározó még Hannah Wilke amerikai

művész is, aki Abramović-hoz hasonlóan a feminizmussal, szexualitással, nőiséggel foglalkozott. Magyar példaként Chilf Máriát emelném ki, akinek a 2018-as DLA-értekezése is nagy inspirációként szolgált dolgozatomhoz.

A nőknél tehát gyakrabban találkozhatunk a nemiséget tárgyaló művekkel. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy ennek ne lenne valamilyen erkölcsi, társadalmi oka, mindenesetre mindig jó megvizsgálni a másik oldalt is.

2022. nyarán volt egy kiállítás a Ludwig Múzeumban Előhívás/Emplotment címmel.¹¹ Húsz alkotótól sorakoztattak fel műveket, köztük Chilf Máriától is. A kiállítás célja az volt, hogy egy platformot adjon, és ne a traumák ábrázolására fókuszáljon, hanem azok feldolgozására, a művészetre, mint aktív eszközre. Fontos szerepet kapott az együttműködés, a részvétel. Felfogásuk szerint a művészet egyfajta katalizátorként működik, segítségével képesek vagyunk feltárni, performatív módon át- és feldolgozni. Így ők is egy párbeszédet akartak indítani a témában, ami az én célom is diplomamunkámmal.

Férfi művészek traumafeldolgozó alkotásai

A férfikép és a traumafeldolgozás témáinak tárgyalása után itt az idő összevonni a kettőt. Nehéz dolgom volt a kutatás során, mert – mint ahogy már említettem – ez a terület főleg nőközpontú. Így a hagyományosnak mondható festészet műfajában kevés megalapozottan idesorolható művészt találtam. A 19. század előttről még ritkábbak ezek az alkotások. Ezek főleg az avantgárd irányzatok megjelenésével kezdtek gyakoribbá válni. Ez nem is meglepő, hiszen például az expresszionizmus az érzelmeket, gondolatokat akarta megragadni, így fejezve ki szubjektív módon a valóságot.

Természetesen az irodalomban több alkotót találhatunk, akik egész munkásságukat a múlt kríziseinek papírra vetésére alapozták. Nem kell messzire mennünk, hiszen Magyarország költői között is számtalan példát találunk; Pilinszky János, József Attila, Radnóti Miklós. De most nem tárgyalom az irodalmi példákat, inkább a képzőművészetre koncentrálok.

Diplomamunkám során több férfi festő portréját, alkotását vizsgáltam. A kiindulási pontot mindig az adott festő családi, életrajzi háttere jelentette. Kinek van gyerekkori traumája, kit bántalmaztak a szülei, kinek halt meg egy közeli hozzátartozója, és - ami még lényegesebb - ki vetette ezeket az érzéseket vászonra, papírra.

¹¹ Feigl Fruzsina, Kálmán, Borbála, Timár Katalin: Előhívás/Emplotment, Ludwig Múzeum – Kortárs Művészeti Múzeum, 2022. május

A háború, az erőszakosság sokszor jelent meg a festők alkotásain, így első tárgyalási témám is ezt jelentette. Itt nemcsak a világháborúk adtak inspirációt a műveknek, hanem akár egy-egy felkelés, polgárháború is. Otto Dix több olyan önarcképet festett, amelyen harcias, véres, háborús hősként jelenik meg, szinte Mars, a háború isteneként szerepelteti magát.¹² De más képein pedig inkább a pacifista jellemét örökíti meg. Dix átélte mindkét világháborút, szolgált a németek oldalán, majd az I. világháború után megfestette 1920-ban a Hadirokkantak és A skat játékosok című műveit. Mindkettő a háborúból visszatért katonák életét örökíti meg. 1924-ben A háború borzalmai címmel (hasonlóan Francisco Goya 1814-es festményéhez) készített rézkarcsorozatot, és még egy szárnyas oltár formájában is megörökítette a háború viszontagságait. Dix azt vallotta, hogy azért jelentkezett önként a háborúba, mert személyesen akarta megtapasztalni, milyen, ha valaki összeesik mellette.

Edvard Munch norvég expresszionista festő egy másik halál közeli élménnyel küzdött meg. Munch ötéves volt, amikor édesanyja meghalt tuberkulózisban. Ezután apja szorongó lett, nővére szintén elhunyt, ő pedig idegösszeroppanást kapott, intézetbe került. Itt megküzdött az alkoholproblémáival is. Munch festményein a szorongás ábrázolása mellett a gyász megjelenítése is helyett kapott; a Halottas ágynál, a Halál a betegszobában, a Halott anya és gyermeke című alkotásain mind-mind a gyerekkori élményeit láthatjuk. A norvég expresszionista szinte váddal fordult anyjához, úgy érezte, hogy elhagyta, egyedül maradt. René Magritte¹³ is hasonló helyzetben volt. Az ő édesanyja öngyilkos lett 1912-ben, amikor Magritte 14 éves volt. A nő vízbe vetette magát, amikor később megtalálták, akkor a hálóing anyaga elfedte az arcát. Innen eredeztetik Magritte fő gyászmotívumát; a leplet, mivel a fiú látta a holttest kiemelését a folyóból. 1926-os A fenyegetett gyilkos című festményén egy női holttest látható, nyakán egy fehér anyag nyugszik, férfiak veszik körül. A belga szürrealista több képén is előkerül a lepel, gyakran az egész arcot kitakarja. Munch-kal ellentétben Magritte sikeresebben dolgozta fel a gyerekkori élményeit, nem került intézetbe.

Gulácsy Lajos¹⁴ nem volt ennyire szerencsés. A festő édesapja halála után anyjával maradt, aki agresszív, merev nő hírében állt. Gulácsy egy pszichiátriai intézet lakója lett, édesanyjával úgymond szorosabb kapcsolatot ápolt, de az agresszív magatartásra Gulácsy maga is agresszióval válaszolt, gyakran verekedés is kialakult közöttük. Ez az agresszió a festményein is megjelent a témaválasztásokkal, például A bolond (Bohóc, szájában szegfűvel), a Halál

¹² Gerevich József dr.: A traumatikus élmények facilitáló szerepe a művészetben, Orvostudomány és Művészet, 158. évfolyam, 17. szám, 668–677. o., Budapest, 2017

¹³ Román József: René Magritte, Corvina Kiadó, Budapest, 1981

¹⁴ Marosvölgyi Gábor: Gulácsy Lajos, Kossuth Kiadó, Budapest, 2009

szekéren, a Várostrom vagy a Golgota című művein. Csontváry Kosztká Tivadar gyerekkora is nehéz volt, szigorú, porosz nevelést kapott. Rosszaságaiért gyakran kapott büntetést, koplaltatták vagy verték. Az ő képein nem annyira köszön vissza az erőszak, talán az Öreg halász című festménye az, ami azzal foglalkozik, hogy megmutasson egy lélekállapotot. A kép egy érdekes szimbolikus figura, amely szélsőséges érzelmet jelenít meg; a jó és a gonosz kettősségét figyelhetjük meg a festményen.

A betegség gyakori látogatója volt a huszadik század művészeinek, Vajda Lajos¹⁵ több évig tartó betegeskedés után, 33 évesen hunyt el. Az utolsó tárgyalt traumám tehát a betegségek által okozott lelki sérülések. Lovis Corinth festő az ötvenes éveiben járt, amikor agyvérzést kapott, ennek következtében részlegesen lebénult a bal oldala. Az impresszionista jellemzőket a műveiben felváltották az expresszionista jegyek, miután felesége ápolásának köszönhetően képes volt újra festeni. Corinth egy önarckép sorozatban is megalkotta betegségének változásait, amelyben megfigyelhetjük arcának torzulásait.

Ezeken a festőkön kívül még fontosnak tartom megemlíteni David Wojnarowicz munkásságát is.¹⁶ Wojnarowicz sokoldalú; festő, fotós, performansz művész, még aktivista is. Az amerikai művész édesapja bántalmazta őt és testvéreit, később szülei elváltak. Wojnarowicz szerelme AIDS-ben halt meg, majd róla is kiderült, hogy HIV-pozitív. Ez is ösztönözte az aktívabb társadalmi szerepvállalásra, a Listen to This című 1992-es rövidfilmje is a politika homofób reakcióit vizsgálja az AIDS-járvány után. Pár évvel a saját halála előtt, 1989-ben keletkezett az egyik talán leghatásosabb műve, ami a mai napig megrendítő, elgondolkodtató. A Silence = Death¹⁷ című képén a művész látható összevarrt szájjal. Wojnarowicz egy korábbi, ismert műve, amikor Arthur Rimbaud költő arcát kinyomtatta, ismerősei arcára ragasztotta, majd így fotózta le az embereket Brooklyn utcáin. Ezzel is elidegenítette őket a környezettől, ezáltal kifejezve a saját elszigetelődését. Egész munkásságát áthatotta a szexualitás kérdése, az aktív szerepvállalás. Mai napig hiteles és aktuális, a jelenléti művészetével javított a saját mentális egészségén, és talán másoknak is segítséget nyújtott, akár azzal, hogy kezdeményez egy diskurzust.

¹⁵ Pataki Gábor: Vajda Lajos, Kossuth Kiadó, Budapest, 2009

¹⁶ Abramson, Paul R. PhD, Tania L. Abramson, MFA: Visual and Narrative Comprehension of Trauma, AMA Journal of Ethics, June 2020, Volume 22, Number 6: E535-543, 2020

¹⁷ azaz a hallgatás, a csend megegyezik a halállal

Traumafeldolgozás a színpadon

A színház világa; a szerepjátszás, az önkifejezés is egy hatásos módszer, amikor a traumák feldolgozásáról van szó, a nézőknek és a játékosoknak egyaránt.

Az aktív színjátszó terápia is többféle lehet. Van, hogy egy megírt darabot játszanak el, vagy ők írnak egyet, vagy improvizálnak. Bárhogy is legyen, ez a csoportos önkifejezési forma játékosan ad lehetőséget az érzelmek kifejezésére. Ennél ritkán vannak nézők, tehát a darab főleg a benne szereplőknek szól, ők helyezkednek bele különböző állapotokba. A drámaterápia egy művészetterápiás módszer, amely a színjátszás terápiai sajátosságára épít.

A pszichodráma módszerét Jacob Levy Moreno dolgozta ki, aki szerint az ember társas lény, így viselkedésmintái is így alakulnak ki, ezért társas közegben lehet azokkal foglalkozni is, javítani azokon. A pszichodráma egy olyan csoportos módszer, amely önismeretet fejleszt dramatikus játékok segítségével.¹⁸

A Pécsi Playback színház is egy ehhez hasonló gondolatra épít. Náluk a közönség is aktív alkotója a folyamatnak. A néző elmesél az életéből egy történetet, lehet ez egy álom, egy traumatikus élmény, lényegében bármi, a társulat tagjai pedig ezt elmesélik a saját nyelvezetüket használva. Így a közönség története már egy kollektív élmény lesz. A csoport kisebbségeknek, hátrányos helyzetű közösségeknek is gyakran segít, sőt, a módszert is szívesen megosztják, hogy ezzel is előre mozdítsák az emberek mentális állapotát. Személyesen is megtapasztalhattam ezt az alkotó folyamatot, és a saját történetemet is láthattam megelevenedni. A végén már csak mozdulatok fejeztek ki egy-egy párbeszédet. Az embernek már az is sokat segíthet, ha kívülről látja a saját helyzetét, saját magát. Más megvilágításba kerülhetnek a dolgok.

A *Miért nem az utcán csináljuk?* című kiadvány is az együttlét művészetének a fontosságára hívja fel a figyelmet. Ezen álláspont szerint a kőszínházi előadások elveszik maguktól a lehetőséget, hogy a nézőkkel, az utca emberével együtt alkothassanak, közösen szülessen meg a mű.¹⁹

A közös párbeszéd elindításához pedig egy hasonlóan jó módszer a társasjáték.

¹⁸ Blaskó Ágnes, Pados Eszter: A Mérei-féle csoportcentrikus pszichodráma mint szociodráma, *Metszetek*, Vol. 8 (2019) No. 1, Debrecen, 2019

¹⁹ Bren, Vida Cerkenik: *Miért nem az utcán csináljuk?* Interaktív utcaszínházi kézikönyv, Sinum Színházi Műhely Egyesület, Pécs, 2021

A társasjátékok szerepe

A társasjátékok rejtetten fejlesztik a motorikus, a kognitív és a társas képességeket is. Türelemre tanítanak, javítják a memóriát, segítik az empátia és a versengés kialakulását is. A társasjáték röviden; nevel, tanít, szocializál. Ez egy indirekt tanulási forma, ami a gyerekek fejlődésébe sok pozitív dolgot adhat. Vannak direkt terápiás célra szánt társasok is, ilyen a Talking, Feeling and Doing is, amely egy gyerekeknek szánt pszichoterápiás játék.

Persze a felnőttek körében is hasznos lehet, ugyanúgy taníthat bármilyen korosztályt. Jó példa erre a Szociopoly társasjáték, amelyben a játékosok azt tapasztalják meg, hogy milyen egy tartósan munkanélküli ember helyzete. Milyen lehet csak segélyből, csak GYES-ből élni? A résztvevőknek túl kell élnie egy hónapot, ezalatt megtapasztalhatják a nehézségeket. Az árak és a bevételek körülbelül megfelelnek a magyarországi helyzetnek. A Szociopoly a szegénységgel kapcsolatos sztereotípiákat, tabukat szeretné lerombolni, és egyúttal tanítani is szeretné azokat, akik játszanak vele. A kezdeményezés rendelkezik interaktív színházi verzióval is.

Mivel a társasjátékok könnyen beszerezhetőek, mobilisak, így megfelelő platformnak tartom arra, hogy beszélgetést kezdeményezhessenek; akár egy idegenekből álló közegben, akár a legjobb barátok körében. És a beszélgetés elkezdése segít a negatív élmények feldolgozásában is, hisz az elfojtás mérgezi a lelket és az elmét.

Diplomamunka

„A fájdalmat egyben elviselni nem lehet, de részekre feldarabolni lehetséges. Minden egyes részének cél és értelem kell. Cipelj akkora darabot belőle, amekkorát még elbírsz, a többit alakítsd át, dolgozz vele, és végül újra fűzd egybe.” (Tisza Kata)

Alapgondolat

Gyakran beszélgetek a korosztályomból férfiakkal. Húszas éveikben járó fiatal emberek, akik sokszor kirekesztve érzik magukat, vagy mintha okolnák őket valamiért, amit nem követtek el, mert ők a fehér, heteroszexuális férfiak; a csúnya hatalom megtestesítői.

Diplomamunkám az ő érzelmeikre, traumáikra akarja felhívni a figyelmet. Célom, hogy egy olyan eszközt adjak társaságok kezébe, ami érzékenyít, nyílttá tesz, valamint elindít egy kommunikációt az adott témáról.

A férfiak merjenek beszélni az érzéseikről, a nők pedig legyenek türelmesek, támogatóak társaikkal szemben. És fordítva is.

A kártyajátékok formátumát választottam platformomként, mert szerintem megfelelő médiumként szolgál a céloom eléréséhez.

Inspirációk

„Miért pont a férfiak?” Ezt a kérdést sokszor megkaptam a folyamat során. Miért nem a nőkkel foglalkozom, nincs a férfiaknak szükségük a védelemre. Szerintem a nőkről való kommunikációnál kikerülhetetlen a másik oldal vizsgálata. Minden ilyen hétköznapi helyzet, beszélgetés továbblendített, és azt mutatta, hogy talán van értelme, haszna annak, amivel foglalkozom.

A férfiatól kapott lelkes reagálások mellett természetesen a művészettől is kaptam inspirációkat. A szakdolgozatom eddigi tárgyalásában említett festők, performansz művészek, kezdeményezések nagy hatással voltak a munkámra.

Természetesen, mivel egy társasjátékról van szó, a kiindulási alapot hasonló játékok jelentették. A szakdolgozatomban már említett Szociopoly az egyik első ihletője a kártyáimnak. Tetszett, hogy egy magyar élethelyzetet mutat be, hogy tanítani szeretne, hogy mer más lenni.

Az Ébresztő Kocsis András alkotása. Ez egy társadalmi érzékenyítő kártyajáték, amely az empátiát és a szociális képességeket hívatott javítani. A játék előszava így szól: „Elalszol. Álmodban egy fiatal felnőttként találsz magad egy 21. századi kelet-európai diktatúrában. Vannak mások is, ők is álmodnak. A szörnyekkel megpakolt vérnarancs színű rémálmok és a pihe-puha báránnyakkal tarkított rózsaszín édes álmok véletlenszerűen váltják egymást. A mindennapok ingerei, az emberek, és a legfurcsább gondolatok túlszaturálva pörögnek előtted. Egyik pillanatban egy kocsmában találsz magad, ahol meghívsz mindenkit egy körre. Később egy politikus próbál visszaélni a hatalmával veled szemben. Megint máskor nácikat kell hajkurásznod, aztán később meg kikiáltják a kommunizmust. Szembesülsz olyan előítéletekkel, amilyenekkel nem is gondoltad volna, hogy valaha szembesülni fogsz, majd végül inkább a láncdohányzásba és a nihilbe menekülsz. Majd amilyen gyorsan kezdődött, olyan hamar vége is lesz, amint valaki felébred. Az álmok képek kifakulnak, a gondolatok megmaradnak.”²⁰

Az Ébresztő című kártyajáték formátumában, színeiben és könnyedségében is inspirált.

²⁰ <https://ebreszto.wobe.hu/>

Végül a Körvonal nevű játékot említeném még itt meg, amely egyszerű kártyákból áll, mindegyiken van egy-egy kérdés, amelyre a résztvevők válaszolnak, ezzel alakítva ki egy beszélgetést, amely talán enélkül nem jött volna létre. Kiválóan alkalmazható ismerkedés céljából, de a legközelebbi barátunkról is megtudhatunk új dolgokat.

Koncepció

A kártyajáték hangulata - az, ahogyan a témához nyúltam – követelt egyfajta könnyedséget, mivel nincsen pszichológiai előképzettségem. Elkerülhetetlen volt, hogy egy szubjektív világot építsek fel a férfiak, traumáik, lelkiviláguk köré.

Diplomamunkám a Traumanus nevet kapta. A kiindulást értelemszerűen a trauma szó adta, de még utalni szerettem volna a nemre is. Így a magyar szavak játékosságához fordulva alakult meg a játékom címe.

Többfunkciós a kártyák használhatósága, így létezik egy kompetitív verzió, amely során traumatizált férfiak bőrébe bújhatunk. Valamint, ha a karakterek és traumáik nélkül játszunk, akkor egy (a Körvonalhoz hasonló) egyszerű beszélgetés-, témaindító felületté válik.

Miután az alapkoncepciót, tematikát, célt kitaláltam, az első feladatom az volt, hogy megtervezem a játékmechanikát.

Tervezés

Játékmechanika, tesztelés

Mivel a célközönséget nem szűkítettem, így a 16 éves korosztálytól felfelé mindenkinek szól, aki elég nyitott egy beszélgetésre, aki bátran feszegeti a határait, vagy másét.

A mechanika megalkotása előtt tanulmányoztam a különböző típusokat, valamint hozzátartozó társasjátékokat. Végül egy viszonylag egyszerű metódust építettem a Traumanushoz.

Adott négy karakter, négy férfi. Az ő megalkotásukról később bővebben írok. A játékosok húznak egy-egy karaktert (azaz manust), ezek mind rendelkeznek hozott traumával, amiknek van értéke, a játék nehezítéséhez még vannak plusz traumakártyák is. Az akciókártyák közül mindig van négy az emberek kezében, minden körben kijátszhatnak egy lapot, amit, ha sikeresen teljesítenek, akkor az övék a hozzátartozó traumát kiváltó pont. Ha valaki megszerzi a szükséges értéket, megnyeri a játékot. A Traumanust színesítendő került még a mechanikába egy, úgynevezett toxikus maszkulinitás kártya is, amely kiváltja a választott akciót, és az adott értéket úgy is megszerzi a játékos, hogy nem teljesített hozzá feladatot.

A feladatok is többfélék; van, ahol a játékos elméleti tudását tesztelik, valamikor egy feladatot kell teljesíteni, ami kiránt a komfortzónából, vagy egy kérdésre kell választ adni.

Kis papírcetlik segítségével teszteltem magát a mechanikát, és amikor javítottam a különböző hibákat, akkor következhetett csak a grafikai része a diplomámnak.

Végül szakemberekkel is dolgoztam, akik átnézték a munkámat.

Design, arculat

A Traumanus kinézetét egy vidám síkra szerettem volna helyezni, ki szerettem volna emelni a komor, sötét hangulatból, amit a trauma szó hallatán érez az ember.

Öt színre korlátoztam a színhasználatot, árnyalatokkal együtt. (Plusz a fehér és a fekete.) A rózsaszín dominál a kártyákon, hogy a színek körülötte sztereotípiák is területekre kerüljenek. A logó tartalmazza a Traumanus szót, a betűtípus választása sem véletlen ennél az esetnél. Az 1980-as Ragyogás című Stanley Kubrick horror filmplakátján használt betűket vettem alapul. Az ábra pedig egy összegabalyodott gombolyag kibogozását mutatja.

A játékban minden kártya egyedi, különböző színek és betűtípusok kombinációja, mivel törekedtem a megszokott elkerülésére. De ettől függetlenül az egész munkát egy minimalista szemlélet hatja át.

Traumanus fő része, design szempontjából is, a négy karakter, a négy manus.

Négy nagyobb csoportra osztottam traumákat, és így kerestem festőket, akik olyan nehézségekkel küzdöttek, amelyek területeket érintett a kutatásom. A talált, felhasznált festőkről hosszabban írtam a Férfi művészek traumafeldolgozó alkotásai című fejezetben. Természetesen a saját életemből is vettem példákat, azt hiszem ez elkerülhetetlen.

A kiválasztott nyolc festő portréiból, valamint a mesterséges intelligencia képgenerátorának képeiből inspirálódva keltek életre a karaktereim. A nevük kiválasztása is mind-mind jelentéssel bír. Egyik személyiséget kiemelem példaként. Nála a trauma a közeli hozzátartozó halála. René Magritte és Edvard Munch festőket választottam, mindketten veszítettek el valakit fiatalabb korukban. Belőlük született Morzsa Barnabás. Vezetékneve a latin mors szóból ered, ami halált jelent. A Barnabás név jelentése pedig a vigasztalás fia. Barna 28 éves, négyéves volt, amikor elvesztette édesanyját egy balesetben, azóta is édesapjával él.

Ennél a pontnál kialakultak a karakterek, majd a kártyák végleges verziói is.

Kivitelezés, bemutatás, jövő

A kártyák elkészítése után egyeztettem a nyomdával, valamint összeállítottam egy 12 oldalas füzetet is. A kártyák és a füzet együtt kerülnek egy fiókos papírdobozba.

A Traumanus fizikai formájának megvalósulását követően fényképes dokumentációt készítettem, majd megtörténtek az első hivatalos „játások” is.

Egy kétperces animációt is készítettem a diplomamunkám kiegészítéseként. Ebben megjelenik a négy karakter, négy különböző hanggal. Miután felvettem a monológokat, utána képenként megrajzoltam a férfiak arcát, mimikáját. Ezzel a mozgóképes anyaggal a célom, hogy a játékosok közelebb kerüljenek a négy személyiséghez, valamint egyfajta promóciós, beharangozó videóként szolgáljon.

A Traumanust későbbiekben kiegészítő kártyákkal szeretném fejleszteni, több karakter és több akciókártya színesítené az élményt, például tervezek egy tematikus, szexuális kérdésekre koncentráló kártyapaklit.

Összegzés

Folyton változó társadalmunkban a férfikép sem tud állandó képet adni. Persze ezek lassú változások, de egy-egy generáció között már nagy lehet a különbség.

A férfiak szerepének megfelelni nagy nyomást helyez a társadalmunk tagjaira. Mindenkinek meg kell küzdenie a sztereotípiákkal. A férfi a családfenntartó, a férfi az erős, a férfi az okosabb, a férfi nem sír. Ha valaki nem felel meg a rá kiszabott szerepnek, akkor azt elítélik. A sok visszafojtott érzés, felgyülemlett feszültség tovább mérgezi az elmét.

Az elfojtás pedig traumát okozhat. Kiszolgáltatottnak, tehetetlennek, kontrollvesztettnek érezzük magunkat. Minden szerzett trauma nehezíti a hétköznapijainkat, a szorongás és a depresszió lassan népbetegségé nővi ki magát. Ezek kapcsolatvesztést okozhatnak, pedig a kapcsolatok fontos szerepet töltenek be emberségünkben.

A férfiak már kisgyermek koruktól, nevelésük által visszatartják érzelmeiket, nem beszélnek a gondolataikról, a társadalmi normáknak akarnak megfelelni.

A történelmünk során számtalan művész merészen megmutatta lelkének sötétebb, rejtettebb oldalát is, ezzel párbeszédet, diskurzust alakítva ki, de természetesen saját mentális egészségük javítása is a középpontban állt. Diplomamunkám főleg olyan férfi festőkkel foglalkozik, akik

valamilyen nagyobb traumán estek át életük során, például meghalt egy közeli hozzátartozójuk, vagy súlyos betegség érte őket.

A traumafeldolgozásban fontos szerepet tölt be a művészet. Az alkotás segít a kívülről láttatásban, segít megfogalmazni a szavakba nem önthető érzéseket. Szerintem nagyon fontos ebben a folyamatban, hogy egy kommunikáció induljon meg; merjünk beszélni az érzéseinkről, tapasztalatainkról, a traumatikus élményeinkről.

Ehhez nyújthat jó eszközt diplomamunkám, amely a férfi sztereotípiákra, traumákra épít. De nemcsak férfiaknak szól, hanem nőknek is, mindenkinek, aki csak beszélgetne, szeretne empátikusabb lenni, fejlődni, másokról megtudni új dolgokat.

Célom, hogy kezdeményezzek legalább egy beszélgetést, amely kicsit megváltoztatja valakinek a nézőpontját, hiszen a férfiaknak se könnyű. És mind együtt élünk ebben a társadalomban, közösen.

„Törtéhetnek úgy nehéz, tragikus események körülöttünk, hogy azok nem hagynak sebet, de ehhez meg kell tanulni nyíltan beszélni az érzéseinkről.” (Dr. Máté Gábor)

Köszönetnyilvánítás

Köszönettel tartozom Prof. Dr. Füzesi Zsuzsannának, a PTE ÁOK tanárának, valamint Divéki Lilinek, akik szociológiai, pszichológiai, szakmai észrevételeikkel segítették munkámat, állandó támogatást nyújtottak.

Valamint a Duplex Rota nyomda munkatársainak, akik kedveségükkel és szakértelmükkel is segítették a diplomamunkám elkészültét.

És konzulensemnek, Gyenis Tibornak, aki állandóan idejét és lelkesedését adta munkámhoz.

Diplomamunka dokumentációja

A Traumanus egy kártyajáték, amely jelenleg 136 lapból áll. (350 grammos kártyakarton, 83x66 mm)

A doboz tartalmazza a kártyákat és egy füzetet, amiben megtalálható a játékszabály, valamint pár kiegészítés a játékhoz.

A projektem része egy kétperces animáció is, amely a négy játszható karaktert mutatja be.

Diplomamunkám célja a beszélgetéskezdményezés, mélyebb témák felvetése, az önismeret növelése, tabuk döntögetése.

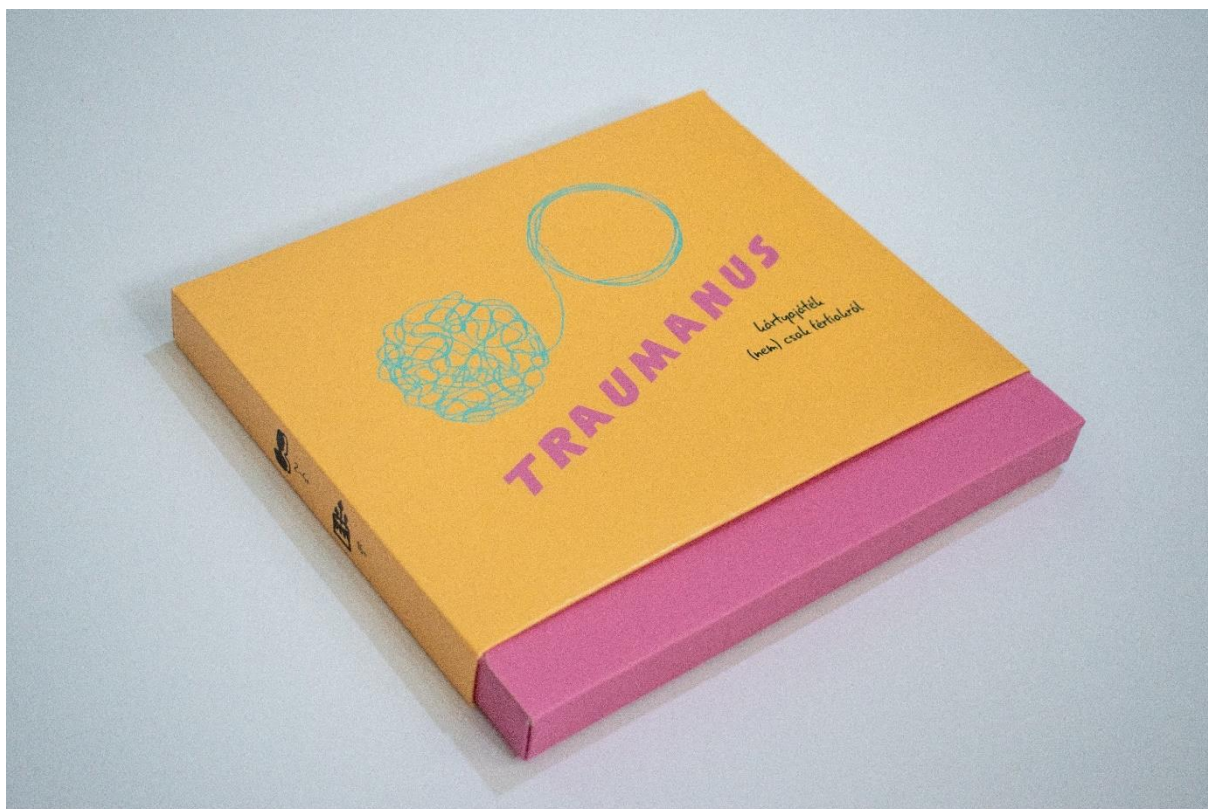
Elsődleges témáim a férfi nem köré épült sztereotípiák, nehézségek.



1. kép: Traumanus kártyajáték dokumentációja, saját fotó, 2023.



2. kép: Traumanus kártyajáték dokumentációja, saját fotó, 2023.



3. kép: Traumanus kártyajáték dokumentációja, saját fotó, 2023.



4. kép: Traumanus kártyajáték dokumentációja, saját fotó, 2023.



5. kép: Traumanus kártyajáték dokumentációja, saját fotó, 2023.



6. kép: Traumanus kártyajáték dokumentációja, saját fotó, 2023.



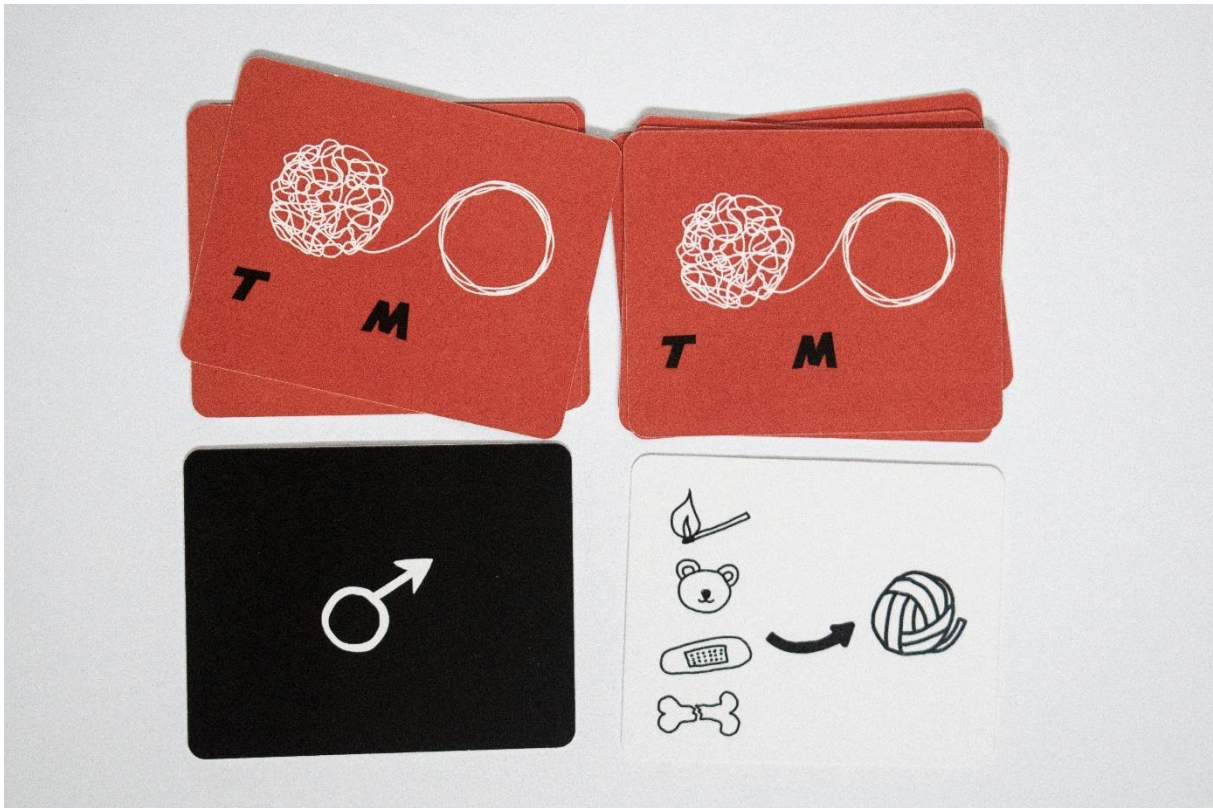
7. kép: Traumanus kártyajáték dokumentációja, saját fotó, 2023.



8. kép: Traumanus kártyajáték dokumentációja, saját fotó, 2023.



9. kép: Traumanus kártyajáték dokumentációja, saját fotó, 2023.



10. kép: Traumanus kártyajáték dokumentációja, saját fotó, 2023.



11. kép: Traumanus kártyajáték dokumentációja, saját fotó, 2023.



12. kép: Traumanus kártyajáték dokumentációja, saját fotó, 2023.



13. kép: Traumanus kártyajáték dokumentációja, saját fotó, 2023.



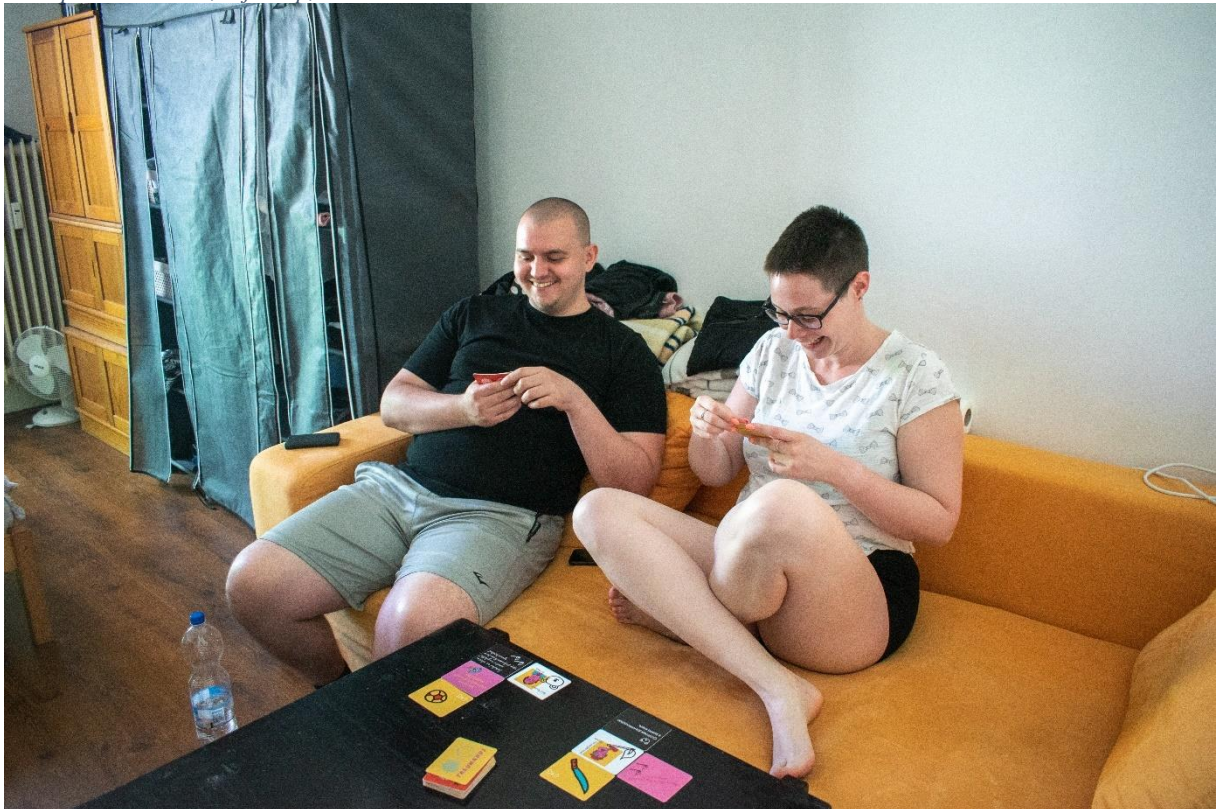
14. kép: Traumanus kártyajáték dokumentációja, saját fotó, 2023.



15. kép: Traumanus kártyajáték dokumentációja, saját fotó, 2023.



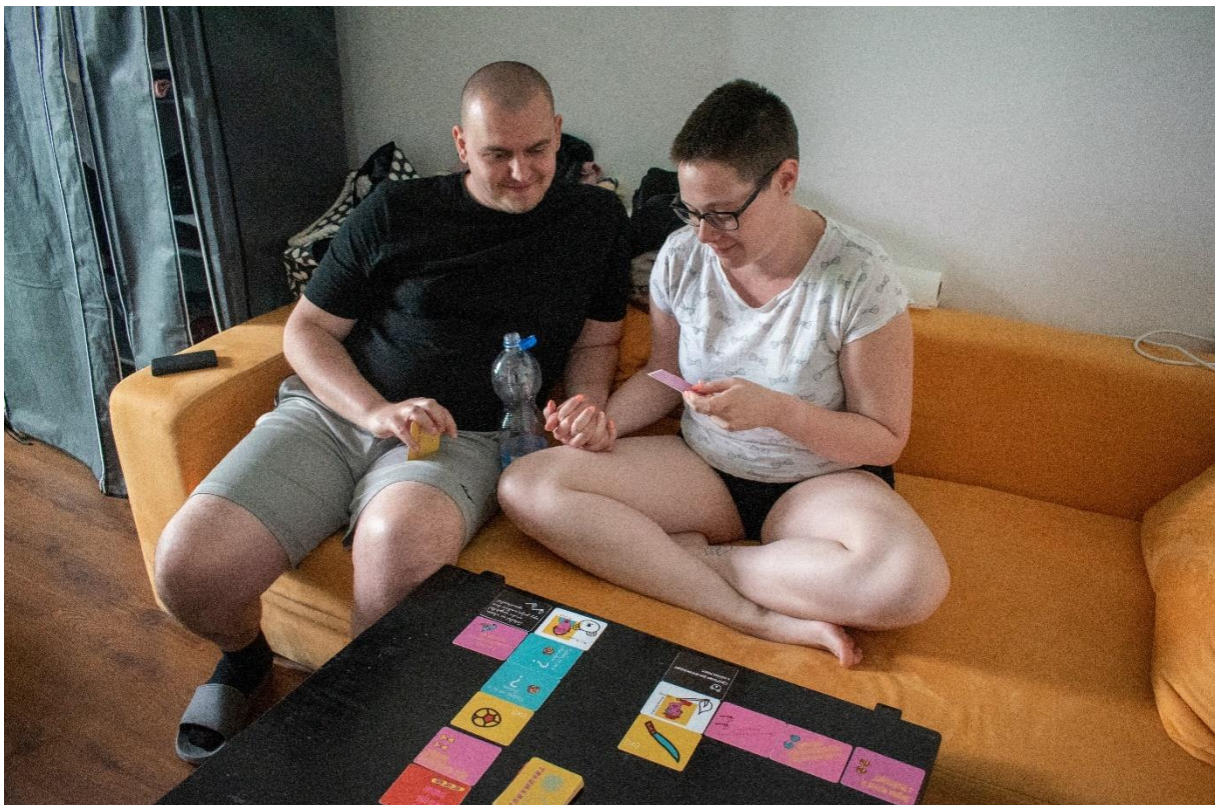
16. kép: Játék közben, saját kép, 2023.



17. kép: Játék közben, saját kép, 2023.



18. kép: Játék közben, saját kép, 2023.



19. kép: Játék közben, saját kép, 2023.



20. kép: Reklámhoz képi anyag, saját kép, 2023.



21. kép: Reklámhoz képi anyag, saját kép, 2023.



22. kép: Reklámhoz képi anyag, saját kép, 2023.



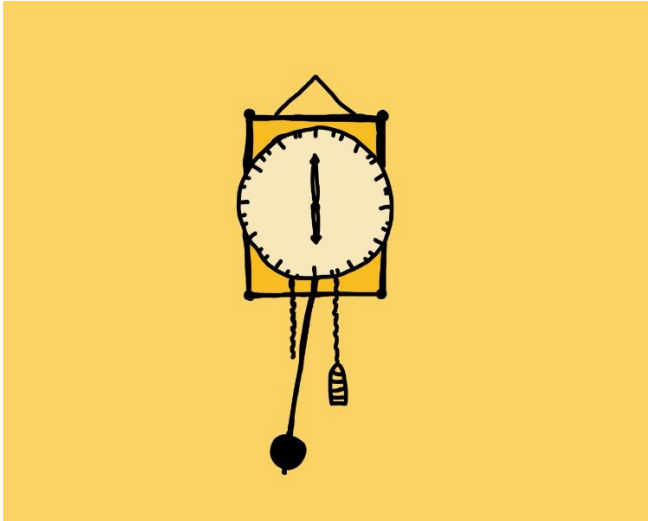
23. kép: Reklámhoz képi anyag, saját kép, 2023.



24. kép: Reklámhoz képi anyag, saját kép, 2023.



25. kép: Reklámhoz képi anyag, saját kép, 2023.



26. kép: Animációból részlet, 2023.



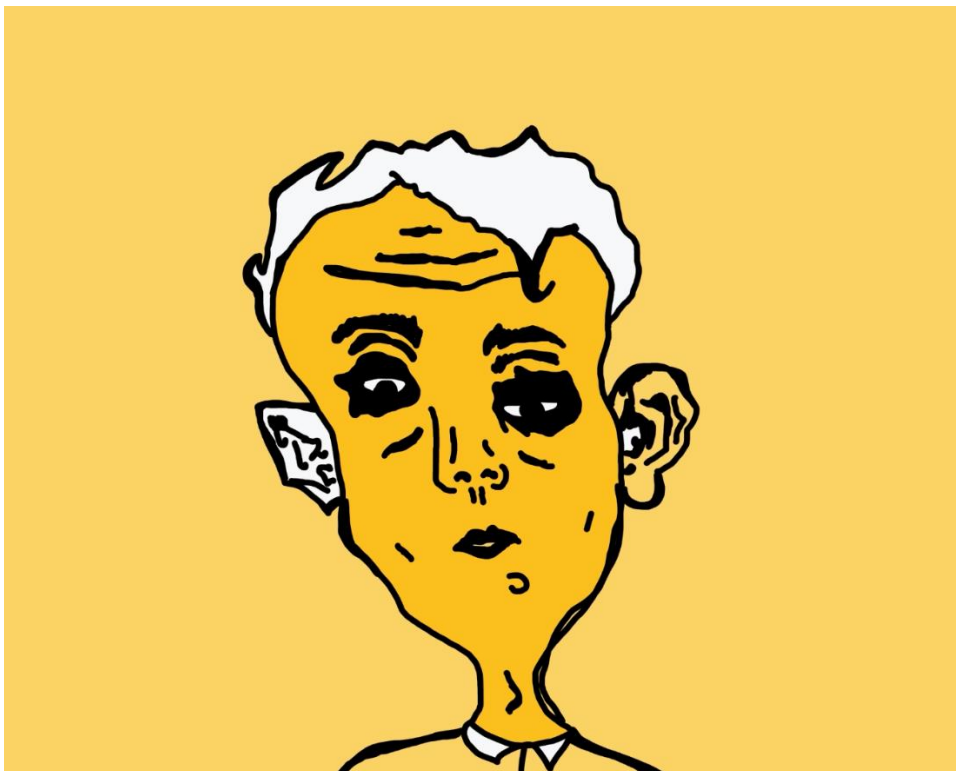
27. kép: Animációból részlet, 2023.



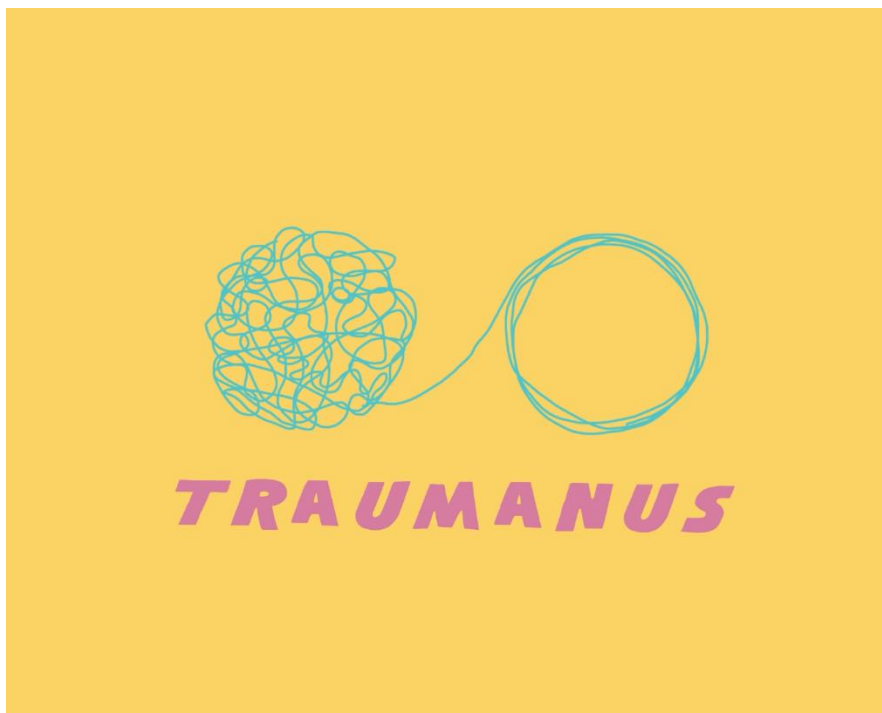
28. kép: Animációból részlet, 2023.



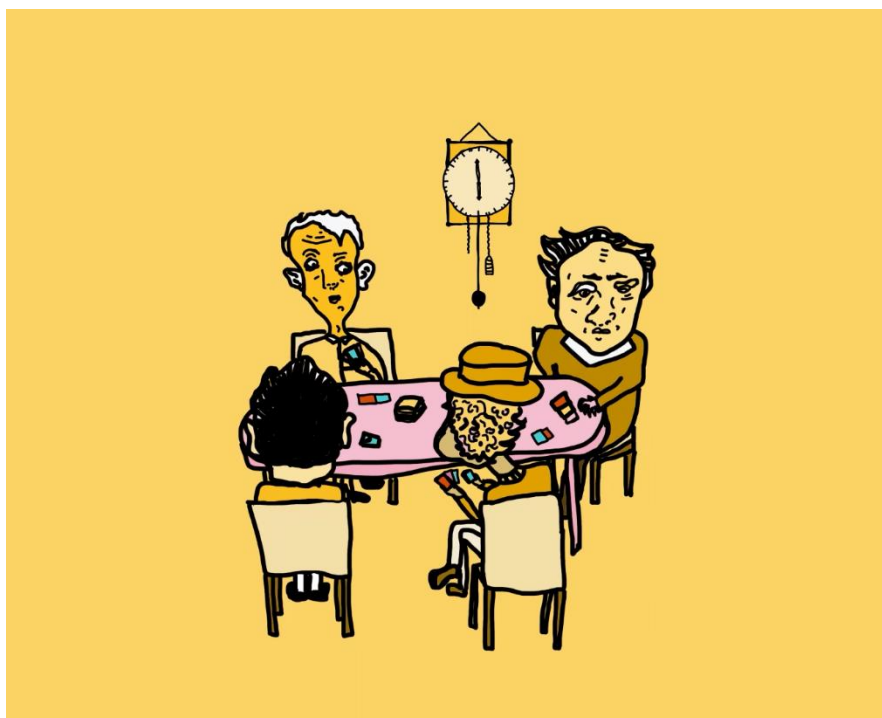
29. kép: Animációból részlet, 2023.



30. kép: Animációból részlet, 2023.



31. kép: Animációból részlet, 2023.



32. kép: Animációból részlet, 2023.

Bibliográfia

- Abramson, Paul R. PhD, Tania L. Abramson, MFA: Visual and Narrative Comprehension of Trauma, *AMA Journal of Ethics*, June 2020, Volume 22, Number 6: E535-543, 2020
- Anonymus: Gender stereotypes and Stereotyping and women's rights, Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, Genf, 2014
- Bal, Mieke: Louise Bourgeois' Spider: The Architecture of Art-writing. University of Chicago Press, Chicago, 2001
- Bárczi Géza, Ország László (szerk.): A magyar nyelv értelmező szótára, első kiadás, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1959-1962
- Benazzo, Zaya, Benazzo Maurizio (rend.): A trauma bölcsessége (eredeti cím: The Wisdom of Trauma), dokumentumfilm (dr. Máté Gábor), 2021 (<https://thewisdomoftrauma.com/> 2023.03.19.)
- Bennett, Jill: Empathic Vision: Affect, Trauma, and Contemporary Art. Stanford
- Berne, Eric: Emberi játszmák, Gondolat Kiadó, Budapest, 1984
- Blaskó Ágnes, Pados Eszter: A Mérei-féle csoportcentrikus pszichodráma mint szociodráma, *Metszetek*, Vol. 8 (2019) No. 1, Debrecen, 2019
- Bourdieu, Pierre: Masculine Domination, Stanford University Press, 2002
- Bren, Vida Cerkvenik: Miért nem az utcán csináljuk? Interaktív utcaszínházi kézikönyv, Sinum Színházi Műhely Egyesület, Pécs, 2021
- Centers for Disease Control and Prevention: Suicide Data and Statistics, 2021 <https://www.cdc.gov/suicide/suicide-data-statistics.html> (2023.04.24.)
- Chilf Mária: Erről nem beszélünk!" Trauma az alkotómunkában, DLA-értekezés, Magyar Képzőművészeti Egyetem Doktori Iskola, 2018
- Feigl Fruzsina, Kálmán, Borbála, Timár Katalin: Előhívás/Emplotment, Ludwig Múzeum – Kortárs Művészeti Múzeum, 2022. május
- Gerevich József dr.: A traumatikus élmények facilitáló szerepe a művészetben, *Orvostudomány és Művészet*, 158. évfolyam, 17. szám, 668–677. o., Budapest, 2017
- Gyáni Gábor: Trauma, emlékezet, kultusz. *Élet és Irodalom*, 2006/45., 2006
- Hadas Miklós: A modern férfi születése, Helikon, Budapest, 2003

- Hadas Miklós (szerk.): Férfikutatások Szöveggyűjtemény, TÁMOP online-szöveggyűjtemény, 2011
- Kiss Enikő Csilla, Sz. Makó Hajnalka (szerk.): Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana, Pro Pannonia Kiadó, Pécs, 2015
- Kocsis András: Ébresztő – Előszó, <https://ebreszto.wobe.hu/> (2023.04.23.)
- Kulasekara, Dumith: Representation of Trauma in Contemporary Arts, Athens Journal of Humanities & Arts, Volume 4, Issue 1, 35-60 o., 2017
- Marosvölgyi Gábor: Gulácsy Lajos, Kossuth Kiadó, Budapest, 2009
- Máté Gábor, dr., Máté Dániel: Normális vagy - Trauma, betegség és gyógyulás mérgező világunkban, Open Books, Budapest, 2022
- Mészáros Flóra: Trauma és emlékezet: a művészet mint restauráció, Műút, 2017063-as szám, 38-43. o., Miskolc, 2017 (<https://muut.hu/archivum/26602> 2023.03.12.)
- Pataki Gábor: Vajda Lajos, Kossuth Kiadó, Budapest, 2009
- Román József: René Magritte, Corvina Kiadó, Budapest, 1981
- Singer Magdolna: Érző férfiak, HVG Könyvek, Budapest, 2018
- A nap híre Simon Andrással - 2020.01.23. (22:40) ATV, Budapest <https://www.youtube.com/watch?v=AxMHUjeR1h8&t=1349s> (2023.03.13.)
- Tisza Kata: Akik nem sírnak rendesen, Scolar Kiadó, Budapest, 2021
- Trilling, Lionel: Művészet és neurózis. Európa, Bp., 1979
- Villines, Zawn: What to know about psychodrama therapy, Medical News Today, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/psychodrama-therapy>, 2022
- Waits, Wendi: Accelerated Resolution Therapy for PTSD, Psychiatric Times, Psychiatric Times Vol 35, Issue 8, Volume 35, Issue 8, 2018

NYILATKOZAT

a szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: CSIKÓS EMESE
A Hallgató Neptun kódja: SUHC 1P
A dolgozat címe: "A művészet retroaktív" Típusú traumafeldolgozás a művészetben
A megjelenés éve: 2023
A konzulens tanszék neve: MÉDIA TANSZÉK

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, s az irodalomjegyzékben szerepeltettem.


Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a Záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe.

Kelt: 2023 év május hó 2. nap


Hallgató aláírása


**KONZULTÁCIÓS
NYILATKOZAT**

A CSIKÓS EMÉSE (név) (hallgató Neptun azonosítója: SNHC3P)
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi
források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A szakdolgozatot a záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom¹.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*2}

Kelt: 2023 év 05 hó 02 nap


Belső konzulens

¹ A megfelelő aláhúzendó.

² A megfelelő aláhúzendó.