

## A SZAKDOLGOZAT TARTALMI KIVONATA

### „A művészet restauráció” Férfiak traumafeldolgozása a művészetben

Csikós Emese

Média design BA

MATE RRMI Média Tanszék

*Belső témavezető:* Gyenis Tibor, adjunktus

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 gondjaikról, 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 empatikusabb lenni, fejlődni, másokról megtudni új dolgokat.