

SZAKDOLGOZAT

MŰLEÍRÁS

Csizmazia Anna

2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Rippl-Rónai Művészeti Intézet

Képi ábrázolás alapképzési szak

3 Fóbiám

Belső konzulens: Germán Fatime

óraadó művésztanár

Belső konzulens

intézete/tanszéke: Vizuális tanszék

Készítette: Csizmazia Anna

KM9PPQ

nappali tagozat

Kaposvár

2024

Tartalomjegyzék

1 Bevezetés	1
2 Mi a félelem?	2
3 Arachnofóbia	3
3.1 De mi is az arachnofóbia? (Röviden, miért félünk a nyolclábúaktól)	3
3.2 Kortárs kitekintés	5
3.3 Előzmények a tanulmányaim során	8
3.4 Saját vázlatok	9
4 Demofóbia	11
4.1 Demofóbia röviden	11
4.2 Paranoia	13
4.3 Kortárs kitekintés	14
4.4 Saját ötletek, vázlatok	15
5 Niktofóbia	18
5.1 Mi a niktofóbia?	18
5.2 Művészeti kitekintés	20
5.3 Saját vázlatok	23
6 Elkészült munkák	26
7 Összegzés	27
8 Köszönetnyilvánítás	28
9 Irodalomjegyzék	29
10 Hivatkozások	30
11 Képjegyzék	31
12 Tartalmi kivonat	33
13 Nyilatkozatok	34

1 Bevezetés

3 fóbiám

Grafika-Szitanyomás képsorozat

A három választott fóbiám, amiktől régóta szenvedek, és amik ellen évek óta küzdök különböző módokon, a Demofóbia (másképpen a tömegiszony), az Arachnofóbia (ami a pókoktól való rettegés) és a Niktofóbia (azaz a sötétségtől vagy éjszakától való rettegés). Azért ezt a témát választottam, mert fontosnak tartom, hogy az ember szembenézzen a félelmeivel, megküzdjön a nehézségeivel és ehhez bátorságot gyűjtsön és segítséget kérjen szükség esetén. Minden ember fél valamitől, sokan közülük viszont olyannyira retteg valamitől irracionálisan, hogy a mindennapi életük, a legegyszerűbb dolgok elvégzése is akadályozva van. Azonban nem mindenki ismeri fel a problémát, nem kérnek segítséget, nem fordulnak szakemberekhez így nagyon sok élménytől fosztják meg magukat nem tudatosan. Én rendkívül szerencsésnek tartom magam, hogy bár előfordul, hogy a nagyobb tömegben, vagy az utcán elfog a rosszullét, esetleg pánikroham tör rám, de nem annyira súlyos a helyzet, hogy ne tudjam kezelni az esetet; az is igaz, hogy a sötétben igazán kellemetlen érzés fog el, amikor egyedül vagyok, de nem szükséges számomra, hogy emiatt lámpafényben kelljen aludnom, hanem egyszerűen próbálom teljesen elterelni a figyelmem a dolgról és eddig ez bevált módszernek bizonyult az esetemben. S bár az arachnofóbiám a legsúlyosabb mind közül, szerencsére nem találom magam minden nap olyan helyzetben, hogy szembe kelljen néznem a félelmem tárgyával, a pókkal magával. A pókhálók, a pókokhoz hasonlóan képesek kiváltani belőlem a pánik közeli állapotot, de nem olyan mértékben, mint az állat maga, így szembenézni is könnyebb a látvány okozta sokkal. Ezért döntöttem úgy, hogy a tanulmányaim során, minden lehetőséget megragadok, és pókhálós munkákat készítek, ezzel szándékosan olyan szituációt teremtve magamnak, hogy megküzdhessek nyolclábú démonjaimmal.

2 Mi a félelem?

A félelem egy lelki tényező, amely gátolja, esetenként le is állíthatja az ember mentális fejlődését abban az esetben, ha az illető nem tudja azt a megfelelő módon kezelni. A félelem egy nyomasztó érzelem, amely megbénítja a testet és az elmét egyaránt.

A félelem mégis az élet normális, egészséges és elengedhetetlen része bizonyos fokig, hiszen fontos szerepet játszik abban, hogy visszatartson bennünket attól, hogy káros, veszélyes helyzetbe sodorjuk magunkat. Normál körülmények között a félelmet ésszel és logikával kordában lehet tartani, így nem veszi át az uralmat az életünk felett.

A fóbia azonban a szokásos félelemreakciót olyasmivé alakítja át az ember elméjében, ami tartós, és nehezen vagy egyáltalán nem irányítható.

Könnyű szinte mindentől félni. A félelem általában, bár nem mindig, a kérdéses tárggyal vagy körülménnyel kapcsolatos negatív tapasztalatokon alapul. Például, ha valaki gyermekkorában majdnem megfulladt, az valószínűleg felnőtt korában is kerüli a mély vizeket és az összes olyan szituációt, amely emlékezteti a traumájára. Néha a félelmet valaki mástól tanulják, például egy gyerek, aki az anyja reakciói miatt fél a magasban.

Bármi legyen is a félelem tárgya, szorongva vagy kényelmetlenül érezheti magát az ember, amikor szembesül ezzel a tárggyal. Ha például valaki fél a repüléstől, idegessé válhat vagy szoronghat, amikor felszáll egy repülőgépre, vagy szóba kerül a repülés lehetősége. Öngyógyulhat -például egy repülés előtti itallal-, de képes kezelni a tüneteit és folytatni az életét. Lehet, hogy szívesebben utazik autóval vagy vonattal, de repülni fog, ha szükséges vagy praktikus.

A félelem bizonyos mentális egészségi állapotok tünete is lehet, beleértve a pánikbetegséget, a szociális szorongásos zavart, a fóbiákat és a poszttraumás stressz zavart (PTSD).

A félelem két elsődleges reakcióból áll, amelyek valamilyen észlelt fenyegetésre vonatkoznak: biokémiai és érzelmi.

A félelemre adott fizikai reakciók közé tartozik például az izzadás, a megnövekedett pulzus és a magas adrenalinszint, amelyek rendkívül éberré tesznek bennünket.

Ezt a fizikai reakciót „küzdj vagy fuss” válasznak is nevezik, amellyel a szervezet felkészül a harcra vagy a menekülésre. Ez a biokémiai reakció feltehetően evolúciós fejlemény, egy automatikus válasz, amely elengedhetetlen a túlélésünkhöz.

A félelemre adott érzelmi válasz viszont erősen személyre szabott. Mivel a félelem ugyanazokat a kémiai reakciókat idézi elő agyunkban, mint a pozitív érzelmek, például a boldogság és az izgalom, a félelemérzet bizonyos körülmények között szórakoztatónak tekinthető, például amikor ijesztő filmeket néz az ember.

3 Arachnofóbia

A pókoktól való félelmem mindig is része volt az életemnek, mióta az eszemet tudom és ez igaz azokra a pókokra is, amiket én rajzolok vagy festek. A pókoktól való rettegésnek van egy olyan magyarázata, miszerint az anyukánkkal való kapcsolattal van párhuzamban. Azonban az én esetemben nem erről van szó, hiszen mindig nagyon közel álltam édesanyámhoz és a mai napig Ő a legfontosabb ember az életemben.

3.1 De mi is az arachnofóbia? (Röviden, miért félünk a nyolclábúaktól)

A pókiszony világszerte igen elterjedt, és nem csak azokon a területeken tapasztalható, ahol a halálos pókmarás valós veszélyt jelent. Olyan országokban is gyakori jelenség az pókoktól való félelem, rettegés, ahol ilyen sérülésektől nem kell tartania az embernek. Az arachnofóbia mindkét nem képviselőinek körében előfordul, de ötször gyakoribb nők esetében.

A pókiszony a speciális fóbiák közé tartozik, ami azt jelenti, hogy a félelem összefüggésbe hozható konkrét élőlényekkel, tárgyakkal, eseményekkel, jelen esetben a pókok jelenlétével. A félelem tüneteit legtöbbször a pókok látványa vagy fizikai közelsége váltja ki, de sok esetben már az is elegendő, ha a beteg csak képen vagy sematikus ábrán látja a pókot. A fóbiával járó testi tünetek jelentkezhetnek akkor is, ha a pókok jelenlétére csak indirekt, azaz közvetett jelek utalnak, mint például pókháló van a sarokban. Fizikai tünetei a fóbiának lehet izzadás vagy remegés; feszült érzés a mellkasban vagy szapora szívverés; légzési nehézség vagy gyors légzés; kiszáradt ajkak, de akár a szédülés és az ájulás is előfordulhat. Gyermekek esetében a sírás és a dühroham is gyakori tünet lehet, viszont a felnőttek körében is tapasztalhatóak ezek a tünetek. „A neurológiai kutatások megerősítették, hogy az arachnofóbiás reakció megkerüli a tudatos gondolkodást: a primitív emocionális agyunk azonnal feldolgozza a pók látványát, és a talamusz ezredmásodperceken belül arra utasítja az amigdalát, hogy adrenalin-, kortizol- és inzulinfelszabadulást indítson be, ettől felgyorsul a pulzus és a légzés, megemelkedik a vérnyomás- vagyis felkészülünk a küzdelemre vagy a menekülésre.”

Az én esetemben egy megmagyarázhatatlan pánikszerű érzés kerít hatalmába, amikor pókot észlelek a környezetemben. Az elmém felnagyítja a legapróbb pókot is, így jóval nagyobbnak érzékelem, mint amilyen valójában, ennél fogva pedig sokkal félelmetesebbek is számomra. Menekülési kényszert érzek leginkább abban az esetben, ha egy zárt térben tartózkodom egy pókkal. Fizikai tünetek nálam leggyakrabban a remegés, azonban nagyobb pókok esetében a szédülés és az ájulás közeli állapot is előfordult már.

A pókiszony oka ismeretlen, noha léteznek olyan pszichológiai elméletek, melyek megpróbálják magyarázni a kialakulását. Az egyik szerint a pókok jelenlétében érzett félelemnek evolúciós oka van, mert a pókmarás halálos veszélyt jelentett őseinkre, és ilyen körülmények között a félelem segítette a túlélést. Egy másik elmélet a kultúránkban látja a magyarázatot, míg egy harmadik szerint a pókiszony csak egy egyszerű megjelenési formája a szorongásnak, a háttérben valójában egy másik elfojtott érzelm, félelem, szorongás húzódik meg. Egyes tudósok úgy vélik, hogy a neurokémiai anyagok félelem jelenlétében túlstimulálják az agy egy területét – az amygdalát¹. Azt is gondolják, hogy egyetlen genetikai mutáció is növelheti az arachnofóbia kockázatát, ha ilyen génhibája van.



1. ábra: Csizmazia Anna: Arachnofóbia moodboard

¹ Az amygdala az agy egy kis része, de nagy feladata van. Ez az érzelmek fő feldolgozó központja. Összekapcsolja az érzelmeket sok más agyi képességgel, különösen az emlékekkel, a tanulással és az érzékszervekkel. Ha nem úgy működik, ahogy kellene, zavaró érzéseket és tüneteket okozhat, vagy hozzájárulhat ezek kialakulásához.

3.2 Kortárs kitekintés

Louise Bourgeois

Francia-amerikai művész

„Szeretek üvegház lenni.

A munkámban nincs maszk.”

Bourgeois kezdetben festményeket és grafikai munkákat készített, de az 1940-es évek végén a szobrászat felé fordult. Az 1950-es években és az 1960-as évek elején elmerült a pszichoanalízisben, ezért művészi munkásságát ebben az időszakban szüneteltette. Aztán 1964-ben, egy kiállításon, hosszú szünet után, Bourgeois furcsa, organikus formájú gipszszobrokat mutatott be, amelyek drámai kontrasztot alkottak a korábban kiállított munkáival. De a formák, anyagok és léptékek váltakozása, valamint a figuráció és az absztrakció közötti váltások Bourgeois víziójának alapvető részévé vált, még akkor is, ha folyamatosan ugyanazokat a témákat kutatta: a magányt, a féltékenységet, a haragot és a félelmet.



2.ábra: Louis Bourgeois: Spider



3.ábra: Louise Bourgeois: *The Woven Child* (Hayward Galériában)



4.ábra: Louis Bourgeois: *Spiders* (Rockefeller Center, New York)

Shawn Coss-kortárs művész



5.ábra: Shawn Coss: Arachnophobia

Azért választottam ennek a művésznak a munkáit, mert a képek stílusa és ábrázolásmódja szinte azonnal megragadta a figyelmem és hasonlóan jelenítette meg a különböző fóbákat, mint ahogy én is elképzeltem azokat.

Shawn Coss egyik inktóberes sorozatának keretein belül készítette el a fóbákat ábrázoló képeit, melyek az interneten széles körben elterjedtek, és ezek a munkái arra inspirálták a művészt, hogy munkásságában mélyrehatóbban foglalkozzon a félelemmel és magukkal a fóbiákkal.

3.3 Előzmények a tanulmányaim során



6.ábra: Csizmazia Anna: Linómetszet (1.évfolyam órai munka, téma: híd)

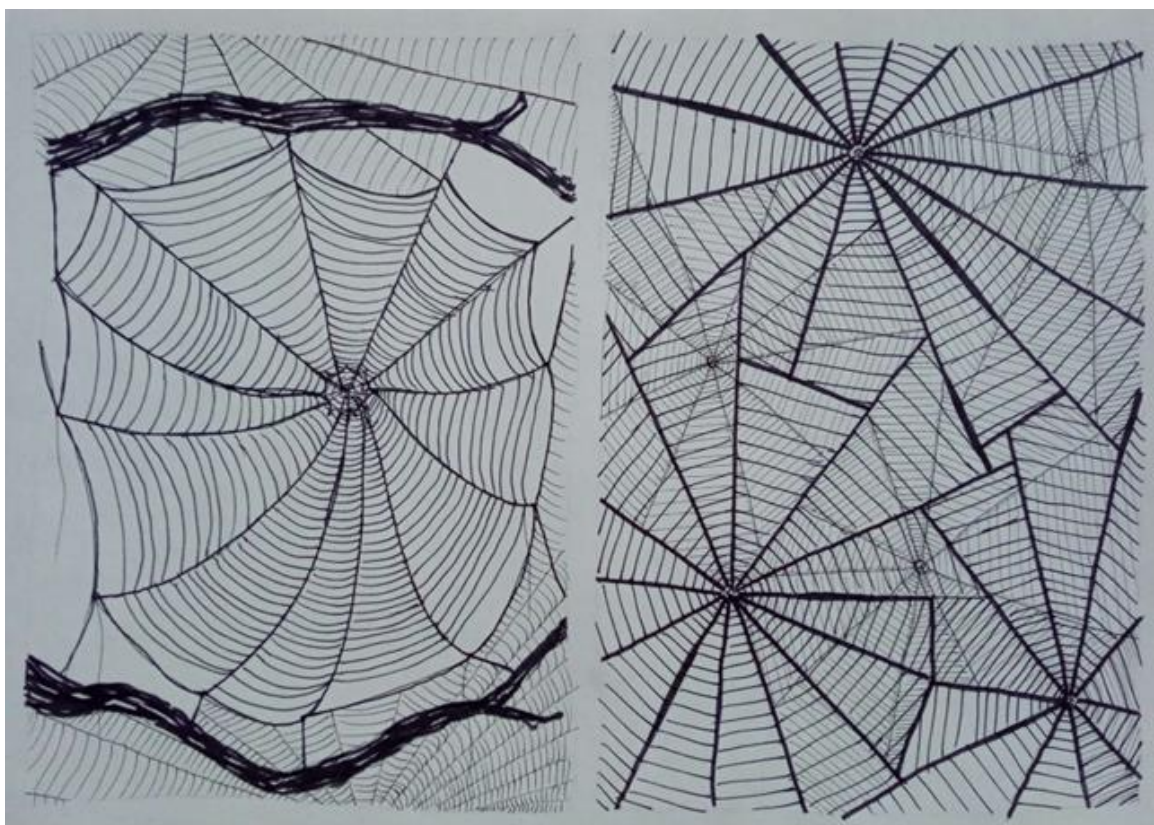


7.ábra: Csizmazia Anna: Vázlatok órai munkához

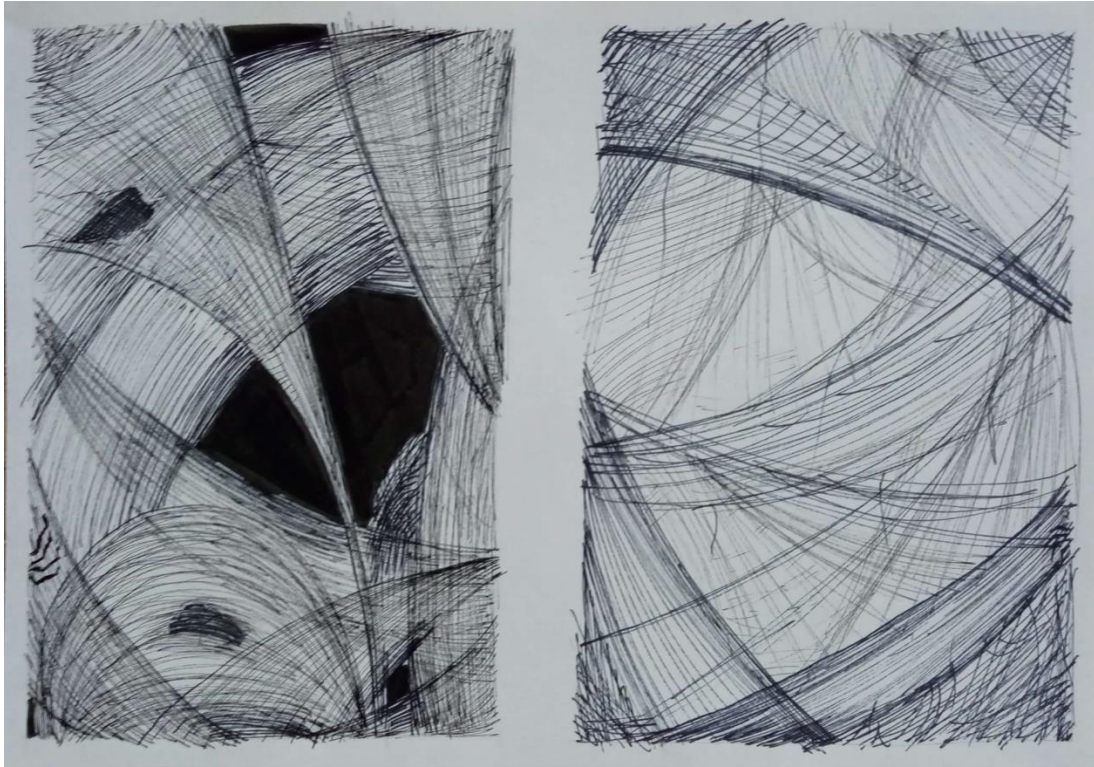
3.4 Saját vázlatok

A diplomamunkában a fóbiáimat olyan módon szeretném megjeleníteni grafikai eszközök segítségével, ahogyan én élem meg őket a mindennapokban. Az emberek többsége egyáltalán nem riad meg egy aprócska ízeltlábú láttán, de talán még a nagyobbaktól sem annyira, engem viszont szinte halálos rettegés fog el minden alkalommal, amikor nem csak a szememmel, de az agyammal is felfogom, hogy egy pók tartózkodik a közelemben. Ezt az érzést először úgy gondoltam, hogy a Harry Potter című filmből vett jelenetekkel tudnám legjobban szemléltetni, tehát a munkám is hasonló hangulatot és látványvilágot jelenített volna meg, azonban idővel áttértem a pókháló ábrázolásokra.

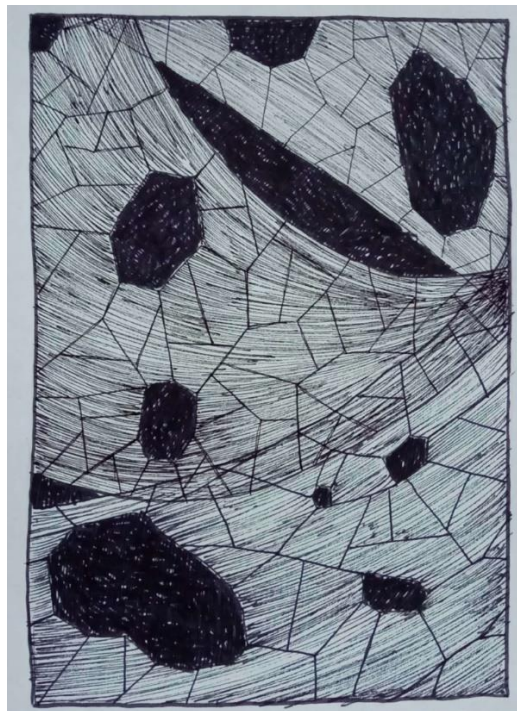
A pókhálóval véleményem szerint jobban ábrázolni lehet azt a nyomasztó, fojtogató érzést, amit érzek a látványuktól. Mintha csapdába kerülnék, ahonnan nincs menekvés, csak a pánik, ami úrrá lesz rajtam, tudva, hogy a pók, ami készítette a hálót a környéken lehet. Ezért igyekeztem a vázlatozás során a lehető legváltozatosabb módon megjeleníteni a pókhálót, más és másféle nyomasztó, kellemetlen érzést keltve abban, aki nézi a képet.



8.ábra: Csizmazia Anna: Arachnofóbia (1-2.vázlat)



9.ábra: Csizmazia Anna: Arachnofóbia (3-4.vázlat)



10.ábra: Csizmazia Anna: Arachnofóbia (5.vázlat)

A kész munkám alapjául végül a negyedik vázlatot vettem, mert a sűrű, végeláthatatlan pókháló látványa okozza a legnagyobb szorongást és félelmet bennem. Több személy szubjektív véleményét meghallgatva is azt az eredményt kaptam, hogy a negyedik vázlattal sikerült a legjobban ábrázolnom a fóbiám tárgyát, hiába nem jelenik meg maga a pók a képen.

4 Demofóbia

A Demofóbia, azaz a tömegiszony az én esetemben pánikrohamszerű tünetekkel jár, rosszabb esetekben viszont igazi pánikrohammal vagy ájulással végződik. Az alkotásomban ezzel kapcsolatban egy kétségbeesett, reménytelen, nyomasztó állapotot szeretnék megjeleníteni. Szeretném, ha az emberek, akik megnézik a képet, el tudják képzelni, milyen érzés számomra, amikor bent ragadok egy nagyobb embertömegben.

4.1 Demofóbia röviden

A demofóbia egy szorongásos rendellenesség, amelyre irracionális, túlzott és ellenőrizhetetlen félelem tapasztalása jellemző a tömegben. Azok, akik szenvednek ettől a változástól, indokolatlanul félnek a zsúfolt terektől.

Ez a félelem automatikusan kiváltja a szorongást, ami nagy kényelmetlenséget okoz a személy számára. A demofóbiában tapasztalt szorongás mértéke annyira erős, hogy elkerülési és menekülési kényszert vált ki az egyénben.

A demofóbia a jól ismert specifikus fóbiák meglehetősen gyakori típusa. Ezeket a rendellenességeket egy túlzott, abszurd félelem jellemzi egy adott elem felé.

Demofóbia esetén a félelmet kiváltó ok a tömeg, ezért az egyén magas félelemérzeteket tapasztal, amikor sok emberrel szembesül.

Előfordulhat, hogy a szenvedő élete egy pontján rossz tapasztalatokon ment keresztül egy tömegben – nagyon gyakran ilyen élmények gyermekkorban fordulnak elő –, például elveszett a tömegben vagy belekeveredett egy erőszakossá váló tömegbe, eltaposták vagy megsérült egy tömegben. Sokan, akik irracionálisan félnek a tömegtől, megpróbálhatják racionalizálni a félelmet azáltal, hogy számításba veszik a tömegben előfordulható események lehetőségét, például, hogy megtámadják őket, elkapnak egy betegséget vagy eltévednek.

Figyelembe véve a globalizált világot, amelyben ma élünk, a tömeg meglehetősen gyakori elem. Sok hely van, ahol nagyszámú ember gyűlhet össze. Hasonlóképpen, a legtöbb érdekes, szezonális vagy ünnepi eseményen gyakorlatilag lehetetlen részt venni sok más személy társasága nélkül.

Mindehhez a demofóbia olyan rendellenesség, amely komolyan befolyásolhatja az egyén életét. Először is, ez nagymértékben korlátozhatja a funkcionalitását, mivel előfordulhat, hogy a személy nem tud részt venni a közlekedésben vagy különböző helyeken megjeleneni, ahol sok ember tartózkodik.

Másképpen a demofóbiában szenvedő egyének gyakran képtelenek elkerülni a tömegeket, ami azonnali reakciót okoz a szorongás és a nagy kényelmetlenség miatt.

A demofóbia leküzdéséhez a szenvedőnek először azonosítania kell a félelem okát, majd el kell kezdenie többet megértenie a tömeg természetéről és annak működéséről, ha ő maga is a részévé válik. A félelem leküzdésének folyamata lassú és eléggé stresszes, de minél nagyobb tömegnek van kitéve egy tömegiszonyban szenvedő személy, annál gyorsabb lesz a folyamat. A demofóbiában szenvedő személy kezdheti azzal, hogy messziről szemléli a tömeget, és megfigyelheti, hogyan reagálnak egymásra az emberek a tömegben. Annak megértése, hogy a tömeg egyénkből áll, segíthet enyhíteni az irracionális félelmeket; a szenvedő ráébredhet, hogy ha valami rossz történne vele a tömegben, a legtöbb ember hajlandó segíteni.

A demofóbia tünetei nagyon hasonlítanak más szorongásos rendellenességek tüneteihez. Rendszerint három kategóriába sorolhatók: testi reakciók (fizikai), a mentális reakció (kognitív) és az elkerülés vagy a menekülés (viselkedés).

Gyakori fizikai reakciók: kitágult pupillák, szédülés, fejfájás, fokozott pulzusszám, izomfeszültség, hányinger, pánikroham, megfojtottság érzése, légszomj, izzadás, remegés.

Gyakori kognitív tünetek: „agyköd”, düh, kétségbeesés, negatív gondolatok, deperszonalizáció².

Gyakori viselkedési tünetek: helyzetek (pl.: koncertek, fesztiválok, zsúfolt bevásárlóközpont) elkerülése, valakibe kapaszkodás, sírás, menekülés a helyzet elől.

A demofóbiában szenvedő egyének körében gyakran előfordulhatnak paranoiás tünetek is.

² A deperszonalizációs/derealizációs zavar (DPDR), amelyet néha deperszonalizációs/derealizációs szindrómának is neveznek, olyan mentális egészségi állapot, amely magában foglalja az egyén önmagától való mentális vagy fizikai eltávolodást és/vagy csökkent valóságérzékletet.

Más pszichotikus rendellenességekkel ellentétben a DPDR-ben szenvedők tudják, hogy a leválásról szerzett tapasztalataik nem valósak. Emiatt aggódhatnak mentális egészségük miatt.

4.2 Paranoia

Mi a paranoia?

A paranoid zavar vezető tünete a jól rendszerezett, sokszor gondosan kidolgozott téveszmék ill. téveszmerendszerek fennállása, melyek között belső logika érvényesül, és amelyek igazságtartalmában, valóságosságában a személy megingathatatlanul hisz. Ezek a téveszmék sohasem bizarrok, emiatt gyakran hihetőnek tűnnek, annál is inkább, mert a betegek sokszor magas érzelmi hőfokon, nagy meggyőző erővel hangoztatják kóros gondolataikat. A betegek hangulata szinkronban van a téveszmék tartalmával: szerelmi tébolyban, nagyzásos téveszmék hatására akár eufórikus, míg pl. "üldözési mániában" szorongó, feszült, sokszor depresszív. A paranoiában szenvedő beteg személyisége többnyire alapvetően rendezett, szociális szerepeit jól ellátja, intellektuális és szakmai teljesítőképessége általában egyáltalán nem, vagy csak kevésbé érintett.

Köznapi szóhasználatnál "paranoid", "parázik" az, aki makacsul meg van győződve arról, hogy üldözik, vagy valamilyen módon "valakik" ellene törnek, ez a meggyőződése azonban nem helytálló. Az általános szóhasználatban a "paranoid" kifejezés az üldöztetési téveszméket jelenti, azonban ez megtévesztő, ugyanis a paranoid zavarok többek között nagyzásos, testi, erotomán (az a téveszme, hogy valaki szerelmes belé) témájúak is lehetnek, tehát nem korlátozódnak az üldöztetés és a féltékenység tematikájára.

4.3 Kortárs kitekintés

Matteo Verre-kortárs művész

1986. október 30-án született Livornóban, Olaszországban.

Matteo Verre képzőművész, aki fotózással foglalkozik. Az olyan művészek, mint Robert Mapplethorpe és Ulay mélyreható hatást gyakoroltak rá az emberi alak tanulmányozása kapcsán, esztétikai és filozófiai szempontból egyaránt inspirálták őt. A kvantumfizika és a kulturális antropológia iránti érdeklődése tovább formálja az emberi létről alkotott látásmódját, elősegítve munkái többdimenziós megközelítését. A művészet iránti elkötelezettsége arra készteti, hogy folyamatosan tanulmányozza és fejlessze technikai készségeit, valamint mélyebbre ásson művészi nyelvezetében, hogy gondolatait, érzéseit és érzelmeit vizuális formába öntse.



11.ábra: Matteo Verre: *Demophobia*

4.4 Saját ötletek, vázlatok



12. ábra: Csizmazia Anna: Demofóbia (1.vázlat)

A demofóbiához az elképzelésem egy zsúfolt, nyomasztó közeg megalkotása volt, amelyet virágok segítségével szeretnék ábrázolni. A vázlaton egy virágos rétet jelenítettem meg, ahol próbáltam érzékeltetni, hogy a középben lévő apró növényeket körülveszi, összenyomja a többi virág. (Az első vázlaton ezt a hatást sajnos nem sikerült elérni. Sokkal inkább hasonlít egy virágos kertre, ahol szívesen sétál az ember.)

A második vázlat véleményem szerint jobban átadja a nyomasztó hatást, zsúfoltság érzetet, ahol a növények valóban össze akarják nyomni a kis virágokat középen. Ezt a hatást tövisekkel próbáltam fokozni, jelezvén, hogy egyáltalán nincs kiút a szorult helyzetből.



13. ábra: Csizmazia Anna: Demofóbia (2.vázlat)

Ezen a vonalon haladva, a továbbiakban igyekeztem arra törekedni, hogy a tömeg sokkal életszerűbb legyen, valamint spirálisan, egyre jobban „támadja”, nyomja össze a középben lévő virágokat, amelyek engem szimbolizálnak a képen. A folyamat során számomra a spirál érzékeltetése, megjelenítése okozta a legnagyobb nehézséget. A harmadik vázlaton már jobban kivehető a spirál, azonban helyenként megszakad és nem látni tisztán hogyan szűkül egyre jobban középre haladva. A negyedik vázlaton a spirál problémát megoldva, arra összpontosítottam, hogy a rajz stílusa, amiben elkészíteni tervezem, hogyan jelenlen meg a kész munkán. A harmadik vázlattal ellentétben a végleges munkát vonalas formában szeretném elkészíteni.



14. ábra: Csizmazia Anna: Demofóbia (3.vázlat)



15. ábra: Csizmazia Anna: Demofóbia (4.vázlat)

5 Niktofóbia

A Niktofóbia, vagyis a sötétségtől való félelem szintén kisgyermekkorom óta része az életemnek, viszont csak akkor félek a sötétben, ha egyedül vagyok. Olyankor mindig elfog egy kellemetlen érzés, mintha valahol a sarokban, vagy mögöttem lenne valaki vagy valami, ami figyel. A képen, amit készíteni fogok éppen ezért a „sötétséget” egy csuklyás, félelmetes, akár kissé absztrakt alakként, vagy egy groteszk, szorongást keltő lényként terveztem kezdetben ábrázolni, azonban idővel módosítottam az elképzelésem és magát a sötétséget fogom ábrázolni a fénnel. A sötétben csak alig kivehető módon fog megjelenni a kezdetben tervezett alak, azt az érzést szimbolizálva, hogy a sötétség maga az, ami készül bekebelezni engem.

5.1 Mi a niktofóbia?

Míg a sötétől való félelem a kisgyermek normális fejlődésének része lehet, az idősebb gyermekek és felnőttek esetében nem ez a helyzet. A niktofóbia egy, az egyén életkorának nem megfelelő félelem a sötétségtől, amely arra készítheti, hogy korlátozza egyes tevékenységeit, kerüljön bizonyos helyzeteket, és szorongást tapasztaljon, amikor arra számít, hogy nem érzékel elég fényt ahhoz, hogy biztonságban érezze magát.

Akkor nevezik fóbiának, amikor az aggodalom a veleszületett védőmechanizmusból átmegy a mindennapi élet megzavarásába.

A niktofóbia evolúciós jellegű is lehet, mivel sok ragadozó éjszaka vadászik. Lehet, hogy a félelem nem magával a sötétséggel függ össze, hanem a sötétségben rejtőzködő ismeretlen veszélyekkel (ezért a horrorfilmek és thrillerek gyakran használják a sötétséget a nézők megijesztésére). A niktofóbia tünetei személyenként és az adott eset súlyosságától függően változhatnak. Általában a nictofóbia tünetei a következők: az egyén idegessé válik bármilyen elsötétített környezetben; nem szívesen megy ki éjszaka (főleg egyedül); fiziológiai tüneteket tapasztal, beleértve a megnövekedett pulzusszámot, izzadást, látható remegést, sőt rosszullétet, amikor sötétben kell időt tölteni; éjszakai lámpával kell aludni

A niktofóbia súlyosabb eseteinek tünetei a következők: az egyén megpróbál elmenekülni a sötét szobákból; dühössé vagy védekezővé válik, ha valaki arra próbálja rábírní, hogy töltsön időt a sötétben; kényszeres éjszakai bent tartózkodás.

Több szakértő megvizsgálta már, eredményeik szerint a niktofóbia és az álmatlanság összefügg: azoknál az embereknél, akiknek alvászavarai vannak, később niktofóbia is kialakulhat. Sokan szembesülnek azzal nap mint nap, hogy hiába jön el az éjszakai pihenés jól megérdemelt ideje, egyszerűen félnek elaludni, és ez a félelem fizikai és pszichés tünetek megjelenéséhez vezet. Kialakulásának hátterében pedig számos ok állhat. A gyermekkorban természetes, elalvás előtti nyugtalanságot vagy félelmet – amit leggyakrabban az ágy alá képzelt szörnyek, vagy a sötétségtől, esetleg az egyedüllétől való szorongás okoz –, a legtöbb ember kinövi.

„A gyerekek addig erőltetik a szemüket, hogy lássanak az alkonyatban, sőt a vaksötétben – írta Granville Stanley Hall 1897-ben -, amíg a sötétség átlényegül a szemük előtt, és már szinte érezhetővé, tapinthatóvá lesz. Talán attól félünk, hogy a kinti „nagy sötétség”, akár egy szörnyeteg, elnyel minket, írta Hall, miközben odabent meg a „kis sötétség” zár be és fojtogat bennünket. George Devereux pszichoanalitikus úgy érvelt 1949-ben, hogy a látás éjjeli elvesztése megfosztja az egót a legfontosabb szövetségesétől: a fizikai valóságtól. „A sötétől való félelem – állította – bizonyos mértékig az ego abbéli félelmének kifejeződése, hogy legyűrjük az ösztönös erők.” Amikor megfosztanak bennünket a látástól, a helyén maradó űrt a félelmeink és vágyaink tölthetik be.”

A niktofóbiának van néhány diagnosztikai kritériuma, amelyek minden fóbiára jellemzőek, amik megkülönbözteti őket az egyszerű félelmektől.



Niktofóbia



16.ábra: Csizmazia Anna: Niktofóbia moodboard

5.2 Művészeti kitekintés

Francisco Goya

Fekete képek

Egy kis aragóniai faluban, Fuendetodosban látta meg a napvilágot, egy aranyozómester hat gyermeke közül negyedikként. A család még abban az évben Zaragozába költözött, Goya itt végezte iskoláit és kötött életre szóló barátságot a gazdag kerekedő Martin Zapaterrel, későbbi levelezésük bepillantást enged a festő legendákkal övezett életébe. Művészi tanulmányait 1759-ben José Luzán rajzakadémiáján kezdte, később majdani sógora, Francisco Bayeu madridi műtermében dolgozott, de összekülönbözött vele és távoznia kellett, s az akadémiára nem vették fel.

Huszonöt évesen Itáliába utazott, a legenda szerint torreádorként, avagy utcai akrobataként lépett fel, mert szépen énekelt és táncolt. Rómában festett Hannibál-képe elismerést kapott, de díjat nem, s visszatért Zaragozába. 1774-ben feleségül vette Bayeu nővérét, és hat gyermekük született, de csak egy élte túl a festőt.

Goya 1775-ben Madridban telepedett le. Bejáratos lett a királyi udvarba is, Krisztus a kereszten című képe alapján 1780-ban a San Fernando művészeti akadémia tagjává választották.

1792-ben súlyosan megbetegedett és elvesztette hallását, vélhetőleg a festékektől kapott ólommérgezés miatt. Betegsége és felesége 1812-ben bekövetkezett halála miatt egyre inkább magába fordult, kerülte a külvilággal való kapcsolatot. A változás művészetében is megmutatkozott, egyre sötétebb hangulatú képeket festett.

Az öreg Goya 1814-től magányosan és süketen élt Madrid mellett, a restaurációval nem tudott megbékélni, s állandóan az örültségtől rettegett.

A nép által A süket házának (Quinta del Sordo) nevezett otthona falára festette meg a baljóslatú fekete festményeket, a 14 freskó önnön meghasonlását és népe sorsát ábrázolja, a legismertebb a Saturnus felfalja gyermekét.

Goya a betegsége miatt teljesen elszigetelődött az emberektől, amely munkásságában is megmutatkozott képeinek megváltozott hangulatában. Az egyre sötétebb hangulatú képei és grafikai nyomasztóak, félelmetesek, s ezek azok az érzések, amelyeket én is szeretnék megjeleníteni a munkáimmal. Goya a Ha az értelem alszik, előjönnek a szörnyek című grafikáján is ábrázolja a sötétséget szimbolikus módon, babonákkal, démonokkal és a hiedelemvilággal összefüggésbe hozva. Véleményem szerint párhuzamba hozható olyan vizsgálatokkal, melyek szerint a niktofóbia az alvástól való félelemmel függ össze.



17.ábra: Francisco Goya: Saturnus felfalja gyermekét



18.ábra: Francisco Goya: Witches' Sabbath (The Great He-Goat)



19.ábra: Francisco Goya: Balgaságok sorozat (rézkarc)



20.ábra: Francisco Goya: Ha az értelem alszik, előjönnek a szörnyek

Shawn Coss-kortárs művész



21.ábra: Shawn Coss: Nyctophobia

5.3 Saját vázlatok



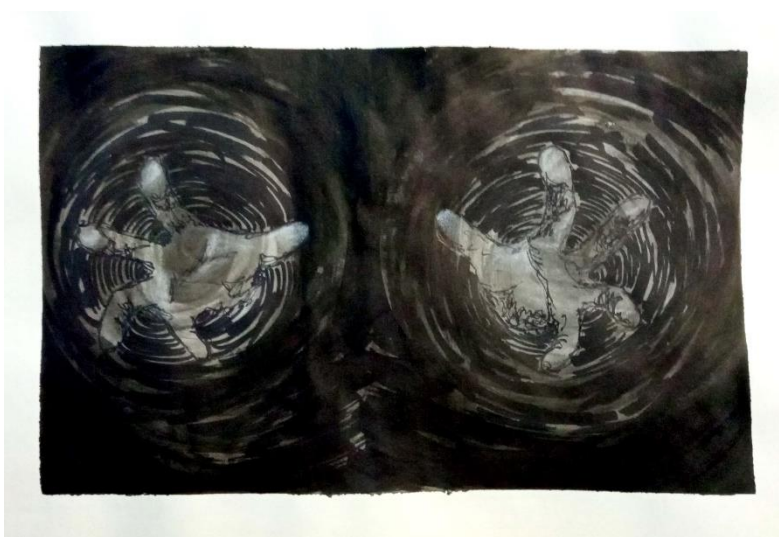
22.ábra: Csizmazia Anna: Első elképzelés vázlatai



23.ábra: Csizmazia Anna: Régebbi rajzok a témához



24.ábra: Csizmazia Anna: Niktofobia (1.vázlat)

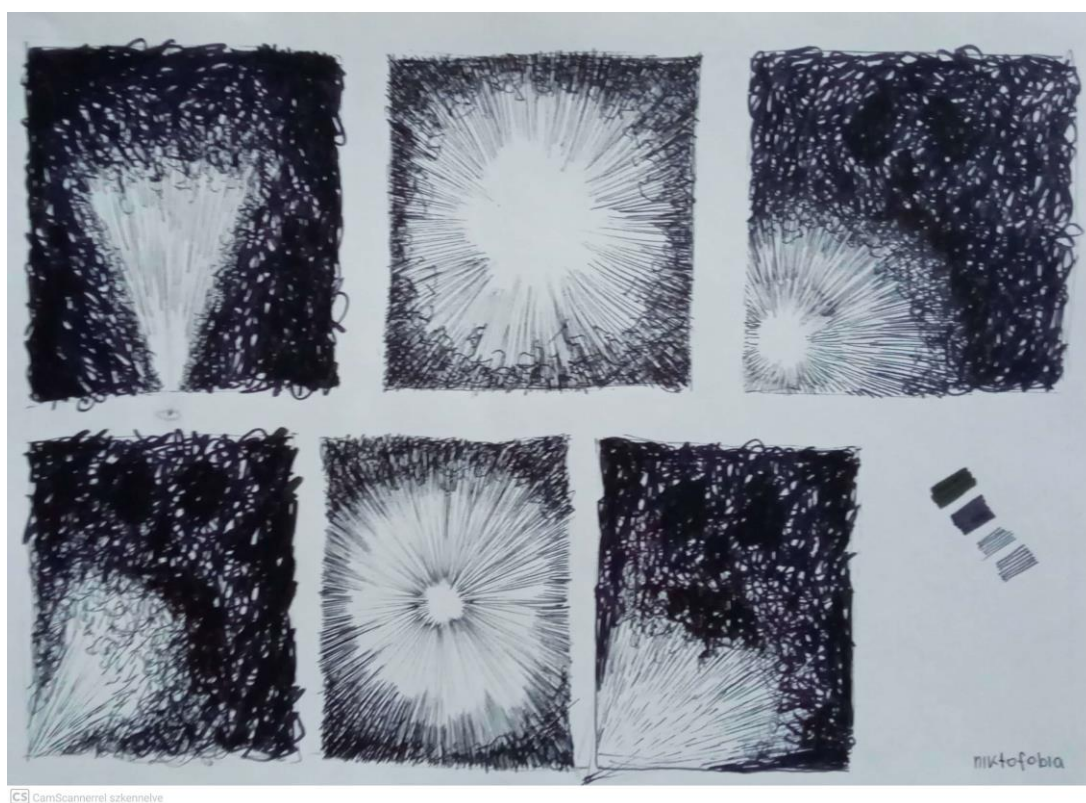


25.ábra: Csizmazia Anna: Niktofobia (2.vázlat)



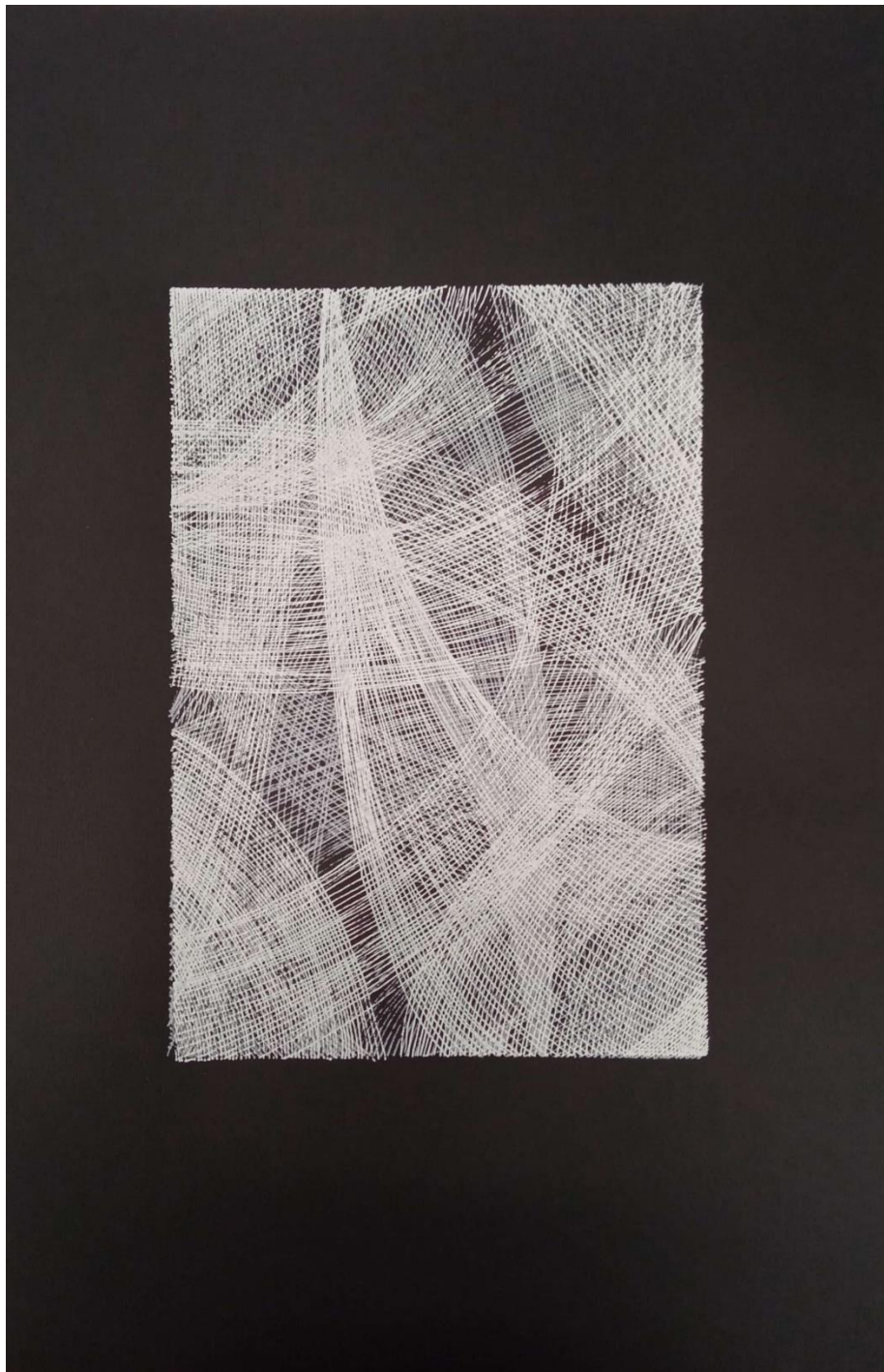
26.ábra: Csizmazia Anna: Niktofobia (3.vázlat)

Amikor a niktofóbiához kezdtem el vázlatozni, kezdetben egy, a sötétből előbújó csuklyás alakot szerettem volna ábrázolni, azonban végül úgy döntöttem, hogy kevésbé ábrázolom egyértelműen magát a figurát, úgyhogy a sötétséget alakítottam át a félelmet okozó teremtménnyé. Egy másik elképzelésem szerint kezek nyúlnak ki a sötétből, amelyek engem akarnak elkapni és magukkal rántani a mélybe. Ezt azonban nem sikerült úgy megjeleníteni, ahogy elképzeltem, mert a sötét tér inkább hasonlított vízre és így nem azt a félelmet jelenítette meg, amelyiket én szerettem volna. Készült a második vázlathoz egy javított változat, viszont továbbra is azt a hatást keltette, mintha vízbe vagy vízből nyúlnának ki a kezek. Így ezt az ötletet elvettem és az első vázlatot alapul véve folytattam a munkát.



27.ábra: Csizmazia Anna: Niktofobia (4-9. vázlat)

6 Elkészült munkák



28.ábra: Csizmazia Anna: Arachnofóbia szita nyomat

7 Összegzés

A művészet egy sokoldalú, szinte végtelen felhasználási lehetőséggel rendelkező eszköz, amelyet, mint egy csatornát tudunk használni, amelyen keresztül ki tudjuk ventillálni a minket foglalkoztató problémákat, bennünk kavargó érzéseket. Az orvostudomány területein belül is találkozhatunk a művészet „gyógyító hatásait” alkalmazó módszerekkel, mint például a művészetterápia.

Egy folyamat, amely során leképezhetjük, alakot adhatunk, megformálhatjuk félelmünk tárgyát és azáltal, hogy valamilyen formában megteremtjük a saját elképzelésünk szerint a saját „démonjainkat”, megnevezzük őket, egyben valamilyen szinten megfosztjuk őket az erejüktől és a minket érintő befolyásuktól.

Hiszen az ember addig fél valamitől amíg az ismeretlen számára. Távolról szemléli az adott tárgyat, élőlényt, szituációt és hatalmas, emberfeletti erővel ruházza fel azt. Viszont, ha összeszed elég bátorságot magában, hogy megtegye az első lépést, hogy közelebbről szemlélje meg a dolgokat, rájön, hogy milyen apró, jelentéktelen és ártalmatlan valójában az, amitől addig rettegett.

A diplomamunkám készítésének folyamatát egy hasznos és kalandos utazásként szeretném megélni, egy újabb lehetőségnek, hogy megtaláljam magamban a bátorságot ahhoz, hogy „megküzdjek”, „szembe nézzek” a démonjaimmal.

8 Köszönetnyilvánítás

Szeretnék köszönetet mondani konzulensemnek, Germán Fatime tanárnőnek a rengeteg segítségért, támogatásért, azért, hogy lehetővé tette számomra, hogy elkészíthessem a diplomamunkám és hogy a folyamat közben a közbenjárásával jobban meg tudtam ismerni magam és a félelmeim természetét. Hálás vagyok mindazért a kemény munkáért és tanácsért, amit az együtt töltött évek alatt, míg tanított, nyújtott számomra.

Köszönöm továbbá a barátaimnak és családomnak is a sok-sok segítséget és őszinte véleménynyilvánítást, amelyekkel hozzájárultak diplomamunkám elkészítéséhez.

9 Irodalomjegyzék

Dr Ranschburg Jenő (2012): Félelem, harag, agresszió, Budapest, Saxum Kiadó Kft.

Popper Péter (2012): Praxis, avagy angyalok a tű fokán, Budapest, Saxum Kiadó Kft.

Al Ghaoui Hesna (2021): Félj bátran, Budapest, Open Books

Almási Kitti (2015): Bátran élni, Budapest, Kulcslyuk Kiadó Kft.

Dr. Belső Nóra (2022): Félelem, szorongás, pánik, Budapest, HVG könyvek Kiadó

Randolph M. Nesse (2021): Rossz érzések jó okkal, Budapest, HVG könyvek Kiadó

Paul M. Salkovskis (2006): A kognitív terápia térhódítása, Budapest, Animula Kft.

Kate Summerscale (2024): Fóbiák és mániák, Budapest, Athenaeum Kiadó

10 Hivatkozások

URL: <https://kultura.hu/03-30-275-eve-szuletett-francisco-goya/>

URL: <https://www.wga.hu/frames-e.html?/html/g/goya/>

URL: <https://hu.warbletoncouncil.org/enoclofobia-11459>

URL: <https://divany.hu/szuloseg/sotetben-felni/>

URL: <https://mindsetpszichologia.hu/arachnofobia>

URL: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21852-arachnophobia-fear-of-spiders#symptoms-and-causes>

URL: <https://www.thehealthboard.com/what-is-demophobia.htm>

URL: <https://www.verywellmind.com/an-overview-of-enochlophobia-4782189#toc-symptoms>

URL: <https://www.verywellmind.com/derealization-2671582>

URL: <https://my.clevelandclinic.org/health/body/24894-amygdala>

URL: <https://www.verywellmind.com/fear-of-dark-2671872>

URL: <https://www.verywellmind.com/fear-or-phobia-2671982>

11 Képjegyzék

1.ábra: Arachnofóbia moodboard	4.oldal
2.ábra: Louis Bourgeois: Spider	5.oldal
3.ábra: Louise Bourgeois: The Woven Child (Hayward Galériában)	6.oldal
4.ábra: Louis Bourgeois: Spiders (Rockefeller Center, New York)	6.oldal
5.ábra: Shawn Coss: Arachnophobia	7.oldal
6.ábra: Csizmazia Anna: Linómetszet (1.évfolyam órai munka, téma: híd)	8.oldal
7.ábra: Csizmazia Anna: Vázlatok órai munkához	8.oldal
8.ábra: Csizmazia Anna: Arachnofóbia (1-2.vázlat)	9.oldal
9.ábra: Csizmazia Anna: Arachnofóbia (3-4.vázlat)	10.oldal
10.ábra: Csizmazia Anna: Arachnofóbia (5.vázlat)	10.oldal
11.ábra: Matteo Verre: Demophobia	14.oldal
12.ábra: Csizmazia Anna: Demofóbia (1.vázlat)	15.oldal
13.ábra: Csizmazia Anna: Demofóbia (2.vázlat)	16.oldal
14.ábra: Csizmazia Anna: Demofóbia (3.vázlat)	17.oldal
15.ábra: Csizmazia Anna: Demofóbia (4.vázlat)	17.oldal
16.ábra: Niktofóbia moodboard	19.oldal
17.ábra: Francisco Goya: Saturnus felfalja gyermekét	21.oldal
18.ábra: Francisco Goya: Witches' Sabbath (The Great He-Goat)	21.oldal
19.ábra: Francisco Goya: Balgaságok sorozat (rézkarc)	21.oldal
20.ábra: Francisco Goya: Ha az értelem alszik, előjönnek a szörnyek	21.oldal
21.ábra: Shawn Coss: Nyctophobia	22.oldal
22.ábra: Csizmazia Anna: Első elképzelés vázlatai	23.oldal
23.ábra: Csizmazia Anna: Régebbi rajzok a témához	23.oldal
24.ábra: Csizmazia Anna: Niktofóbia (1.vázlat)	24.oldal
25.ábra: Csizmazia Anna: Niktofóbia (2.vázlat)	24.oldal
26.ábra: Csizmazia Anna: Niktofóbia (3.vázlat)	25.oldal
27.ábra: Csizmazia Anna: Niktofóbia (4-9. vázlat)	25.oldal

12 Tartalmi kivonat

Dolgozat címe **3 Fóbiám**

A dolgozatot készítő hallgató neve **Csizmazia Anna**

Képi ábrázolás szak, BA, nappali tagozat,

Rippl-Rónai Művészeti Intézet, Vizuális tanszék

Belső témavezető: Germán Fatime, grafikus művész

A művészet egy sokoldalú, szinte végtelen felhasználási lehetőséggel rendelkező eszköz, amelyet, mint egy csatornát tudunk használni, amelyen keresztül ki tudjuk ventilálni a minket foglalkoztató problémákat, bennünk kavargó érzéseket. Az orvostudomány területein belül is találkozhatunk a művészet „gyógyító hatásait” alkalmazó módszerekkel, mint például a művészetterápia.

Egy folyamat, amely során leképezhetjük, alakot adhatunk, megformálhatjuk félelmünk tárgyát és azáltal, hogy valamilyen formában megteremtjük a saját elképzelésünk szerint a saját „démonjainkat”, megnevezzük őket, egyben valamilyen szinten megfosztjuk őket az erejüktől és a minket érintő befolyásuktól.

Hiszen az ember addig fél valamitől amíg az ismeretlen számára. Távolról szemléli az adott tárgyat, élőlényt, szituációt és hatalmas, emberfeletti erővel ruházza fel azt. Viszont, ha összeszed elég bátorságot magában, hogy megtegye az első lépést, hogy közelebbről szemlélje a dolgokat, rájön, hogy milyen apró, jelentéktelen és ártalmatlan valójában az, amitől addig rettegett.

A diplomamunkám készítésének folyamatát egy hasznos és kalandos utazásként szeretném megélni, egy újabb lehetőségnek, hogy megtaláljam magamban a bátorságot ahhoz, hogy „megküzdjek”, „szembe nézzek” a démonjaimmal.

13 Nyilatkozatok

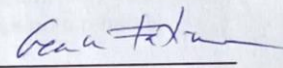
NYILATKOZAT

Csikmaxia Anna (név) (hallgató Neptun azonosítója: KM9PPQ)
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a
záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót¹ áttekintettem, a hallgatót az
irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól
tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő
védésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: 2024. év 04. hó 23 nap


belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő aláhúzendő.

³ A megfelelő aláhúzendő.

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió¹ nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről

A hallgató neve: Csizmáxia Anna
A Hallgató Neptun kódja: KH9PPQ
A dolgozat címe: 3 Főlcím
A megjelenés éve: 2024
A konzulens intézetének neve: Rippl Rónai Művészeti Intézet
A konzulens tanszékének a neve: Vizuális tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió² egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és 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 szellemitulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumba. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumban.

Kelt: 2024 év 04 hó 23 nap

GAK
Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.