

Małgorzata Kuśpit

Instytut Psychologii UMCS

Lublin, 2009

ARTETERAPIA

We współczesnym świecie, gdzie nie mamy czasu na pełne wyrażanie siebie w relacjach z drugim człowiekiem, dla niektórych ludzi sztuka może być szansą zachowania wrażliwości, otwartości oraz możliwości komunikacji z innymi (Krasoń, Mazepa-Domagala, 2005). Coraz powszechniejsze stają się w związku z tym takie metody pracy z dziećmi, młodzieżą, jak również dorosłymi, w których zwraca się szczególną uwagę na ich potrzeby, właściwości psychiczne, zainteresowania oraz różnorodne przeżycia. Taki sposób pracy ma pobudzać umysł jednostki poprzez kontakt z tymi elementami rzeczywistości, w których tworzeniu ono samo ma swój udział. Metody te mogą mieć również zastosowanie w edukacji i wychowaniu. Odkrywając się dziecku jego naturalne zdolności oraz możliwości można jednocześnie stymulować jego rozwój zarówno intelektualny, jak też emocjonalny, moralny i społeczny. Jedną z takich metod pracy jest wykorzystanie szeroko pojętej sztuki w celach edukacyjnych. Właśnie tę rolę spełnia obecnie arteterapia, która sięga do podstawowych form autoekspresji i może ją stosować każdy człowiek niezależnie od wieku, poziomu wykształcenia, zdolności, stanu zdrowia.

Termin **arteterapia** (*art therapy*) pochodzi od wyrazów *ars* (sztuka) *trapeuein* (leczenie). **W szerokim ujęciu arteterapia** obejmuje muzykoterapię, choreoterapię, biblioterapię, dramatoterapię, filmoterapię, poezjoterapię, oddziaływania terapeutyczne przy pomocy sztuk plastycznych: malarstwa, grafiki, rzeźby. Określenie terapia sztuką, terapia przez sztukę, wspomaganie kreatywności, wychowanie estetyczne wówczas stosowane zamiennie (Dobson, 1999). Terapia sztuką obejmuje wtedy te wszystkie formy terapii, które w celu artykulacji używają artystycznych środków wyrazu (Sroka, 1995). Warto wspomnieć, że niektórzy nie zgadzają się z tym, żeby pojęcie terapii łączyć ze sztuką i proponują wówczas pojęcie **terapia przez twórczość** (Wojciechowski, 1992). W niemieckiej literaturze odchodzi się również od pojęcia terapia sztuką (*Kunsttherapie*) zastępując je coraz częściej **terapia tworzenia** (*Gestaltungstherapie*). **W znaczeniu wąskim** natomiast, arteterapia obejmuje terapię przy użyciu sztuk plastycznych i wówczas nosi nazwę plastykoterapii (terapii malarskiej). Pomimo istnienia tak różnorodnych pojęć na

określenie terapii sztuką w Polsce najbardziej popularnym terminem jest nadal arteterapia (Konieczna, 2003).

Cele i funkcje

Podstawowymi **celami** arteterapii są: optymalizacja jakości życia: zapobieganie trudnościom, pokonywanie przeszkód w dążeniu do samorealizacji; aktywacja do działań twórczych oraz rozwój spontaniczności w spostrzeganiu świata; analiza zdarzeń przeszłych w celu przyszłej zmiany postaw; odkrycie możliwości człowieka, które pozwolą mu na zmiany określonych zachowań (Konieczna, 2003; Kulczycki, 1990; Masgutowa, 1997).

Arteterapia pełni szereg funkcji, z których najważniejsze to:

- ✓ *Funkcja rekreacyjna:* Zajęcia kreatywne są elementem dającym „siłę”, gdzie szczególnie dzieci w sposób jak najlepszy chcą wyrazić siebie poprzez kształtowanie zupełnie nowych jakościowo relacji z otoczeniem.
- ✓ *Regulacyjna:* pomaga zapobiegać pogłębianiu się stanów chorobowych, wpływa także na rozwój zdolności, które mają urzeczywistnić pragnienia i zamierzenia jednostki. Umożliwia kształtowanie inteligencji emocjonalnej, a zatem takich umiejętności jak: rozpoznawanie uczuć przeżywanych przez innych i właściwe na nie reagowanie, rozpoznawanie własnych emocji ich źródeł oraz wyrażanie emocji w sposób akceptowany przez innych i co najważniejsze pozbycie się lęku przed karą za przyznanie się do przeżywania cierpienia oraz bólu.
- ✓ *Korekcyjna:* przekształcanie szkodliwych mechanizmów w bardziej wartościowe. Podczas zajęć z arteterapii ulega modyfikacji sposób odbioru świata. Zdarzenia mogą mieć różne znaczenia, które po jakimś czasie mogą wywoływać rozmaite odczucia. U dziecka wytwarza się przekonanie, że każda emocja nawet ta straszna i przykry nie trwa wiecznie lecz przemija i każdą można przeżyć. Dziecko zatem nabiera dystansu do swoich przeżyć i uczuć, staje się dojrzałe, mniej zaskoczone i uspokojone.
- ✓ *Edukacyjna:* Dostarcza uczestnikom dodatkowych wiadomości, które mogą mu pomóc w zrozumieniu siebie i sensu swojego życia.
- ✓ *Komunikacyjna:* ułatwia uzewnętrznić pewne emocje, myśli, pragnienia i spojrzeć na nie z bliska oraz pomóc w dostrzeżeniu ich przez innych: wychowawców, rodziców. Jest zatem formą komunikacji.

- ✓ *Ekspresyjna*: umożliwia jednocześnie wyładowanie napięć w sposób kontrolowany, oddziałując przy tym na rozmaite sfery życia psychicznego (intelekt, procesy poznawcze, sferę emocjonalną). Dla dzieci z trudnościami jest czasami jedyną szansą na komunikację ze światem i innymi ludźmi. Działania terapeuty są wówczas skierowane na dzieci o niespecyficznym zachowaniu, z zaburzeniami w sferach: rozwojowej i społecznej oraz z trudnościami w nauce.
- ✓ *Kompensacyjna*: pomaga w zaspokojeniu niespełnionych pragnień i dążeń, a co za tym idzie wzmacnia samoocenę i poczucie własnej wartości. Koncentracja na danym zadaniu umożliwia pokonanie trudności, a walka z własnymi trudnościami uczy szacunku dla jednostki ludzkiej i pozwala zrozumieć przeżycia innych, to z kolei jest podstawą kształtowania pożądanych społecznie zachowań. Kompensuje braki oraz niepowodzenia jednostki w życiu.
- ✓ *Stymulująca*: rozbudza korzystne emocje, wpływając w ten sposób pozytywnie na samopoczucie jednostki (Hanek, 1989; Klajs, Krzak, Woźniak, 1998; Konieczna, 2003).

Rodzaje arteterapii

Muzykoterapia – obejmuje oddziaływanie za pomocą muzyki i jej elementów: dźwięku oraz rytmu na sferę emocjonalną i ekspresję komunikatów niewerbalnych (Galińska, 1990).

Choreoterapia - (taniec leczniczy). W tej sytuacji ruch, jako forma sztuki służy różnym celom: ma pomóc w rozwoju ciała oraz jego uzdrowieniu i udoskonaleniu ruchy poprawiając ich wyrazistość i elastyczność (Koziełło, 1997)

Ekspresja plastyczna- stosuje się tutaj szereg różnorodnych technik: malowanie zarówno pędzlem, jak i palcami, stopami, rysowanie, lepienie z gliny, rzeźbie, wycinanki, układanki oraz wiele innych. Terapia w takiej formie ma pomóc w likwidacji napięcia, odreagowaniu negatywnych emocji, integracji różnorodnych doznań oraz przykrych doświadczeń .

Biblioterapia- polega ona na czytaniu odpowiednio dobranych książek do stanu psychicznego czytelnika. Literatura piękna, poezja, dzieła filozoficzne czy biografie wprowadzają jednostkę w piękny świat, pozwalają oderwać się od własnych problemów i spojrzeć na sposoby zachowania innych ludzi (Ippold,1999).

Filmoterapia- audiowizualna odmiana biblioterapii, najczęściej stosowana jest do celów rewalidacyjnych. Nie usuwa (podobnie jak biblioterapia) stanów chorobowych, ale dostarcza wsparcia psychicznego, co pomaga pacjentowi w lepszym radzeniu sobie ze swoim stanem

Teatroterapia- w szczególności wykorzystuje się tutaj psychodramę, która oparta jest na odtwarzaniu przez pacjentów wcielających się w aktorów tych sytuacji i określonych

zachowań, które są powodem ich stanu chorobowego. Odtwarzanie przybiera formę odgrywania tego, co miało miejsce w przeszłości, ale nie zostało „odreagowane”. Ważne przy tym jest, aby określona dramatyzacja była świadomie zainspirowana, ukierunkowana i służyła do osiągnięcia projektowanych stanów (Nakonieczna, 2003).

Założenia teoretyczne arteterapii opierają się na odmiennych właściwościach tych rozmaitych dziedzin, co wynika z faktu, że oddziaływanie rozmaitych form sztuki jest różnorodne u poszczególnych osób, każdy bowiem ma specyficzne upodobania i w odmienny sposób reaguje na muzykę, poezję, malarstwo. Z tego względu u każdego człowieka mogą pojawić się inne skutki pod wpływem oddziaływań tych specyficznych środków wyrazu. Należy przy tym pamiętać, że nieprawidłowe oddziaływania arteterapeuty mogą mieć daleko idące konsekwencje i wywołać negatywne skutki. Dlatego w tym przypadku niezbędna jest wiedza, doświadczenie i odpowiednie cechy osobowości terapeuty. Scenariusze zajęć powinny być dostosowane do potrzeb oraz zainteresowań dziecka. Dotyczy to zarówno tematyki, organizacji zajęć, jak również materiałów wykorzystywanych podczas spotkań.

Literatura:

Dobson M. (1999). Tworzenie plastyczne jako środek komunikacji i terapia dla dzieci niepełnosprawnych. *Wspólne Tematy nr 2*.

Galińska E.(1990). Muzykoterapia schizofrenii. *Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu*, nr 48.

Hanek L. (1989). Wprowadzenie do sesji na temat arteterapii. *Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu*, nr 48.

Ippold L. (1999). Wprowadzenie do zagadnień biblioterapii (w:) *Kurs z zakresu terapii przez sztukę*. Wrocław: Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego we Wrocławiu.

Klajs K., Krzak K., Woźniak I. (1998). Samotny wędrowiec spotyka karawanę-czyli czym jest arteterapia?, *Carpie Diem*, nr 6.

Konieczna E.J. (2003). Arteterapia w teorii i praktyce. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

Koziello D. (1997). Terapia tańcem. *Kultura Fizyczna* nr 1.

Krasoń K, Mazepa-Domagała, B.(2005). *Wymiary ekspresji dziecięcej: stymulacja-samorealizacja-wsparcie*. Centrum ekspresji dziecięcej przy bibliotece Śląskiej. Katowice: Librus.

Kulczycki M. (1990). Arteterapia i psychologia kliniczna. *Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu*, nr 57.

Masgutowa S. (1997). Psychoterapia przez sztukę. *Forum Psychologiczne*, nr 1, T.2.

Sroka M.(1995). Malowanie jako terapia. *Tematy*, nr 3

Wojciechowski A. (1992). Wspólny świat twórczości. *Zeszyty Artystyczne PWSSP*, nr 6.