

W Polsce termin „arteterapia” staje się coraz popularniejszy – i dobrze. Terapia przez sztukę skierowana jest właściwie do każdego, a szczególnie sprawdzi się u osób, które mają trudności z wyrażeniem swoich myśli i uczuć drogą werbalną; zmagających się z depresją, nerwicami, zaburzeniami lękowymi, z uzależnieniami lub po przejściu traumy. Więcej o terapii przez sztukę opowie mgr Dominika Mielniczuk-Bączek, starszy wykładowca z Katedry Pedagogiki i Studiów Edukacyjnych na Wydziale Humanistycznym Politechniki Koszalińskiej.

Terapeutyczne działanie sztuki

Choć o terapii przez sztukę mówi się już od wielu lat, to termin arteterapii nie jest znany wszystkim. Czym właściwie jest arteterapia?

– Arteterapia obok ergoterapii (czyli terapii przez pracę) i socjoterapii jest jednym z rodzajów terapii zajęciowej. Samo słowo „arteterapia” składa się z dwóch członów: łacińskiego „arte” („ars”, „artis”), oznaczającego sztukę, rękodzieło, oraz greckiego „therapeuein”, czyli leczenie, terapia. Połączenie słów: „art” oraz „therapy” wskazuje zatem, że jest to działanie oparte na sztuce/twórczości i terapii. Brytyjskie Stowarzyszenie Arteterapeutów (The British Association of Art Therapists) definiuje terapię przez sztukę jako formę psychoterapii, która wykorzystuje tzw. media artystyczne jako fundamentalny sposób komunikacji i wyrażania siebie. Natomiast według Amerykańskiego Konsorcjum Arteterapii arteterapia stosuje proces twórczy w celu poprawy samopoczucia fizycznego, mentalnego, emocjonalnego.

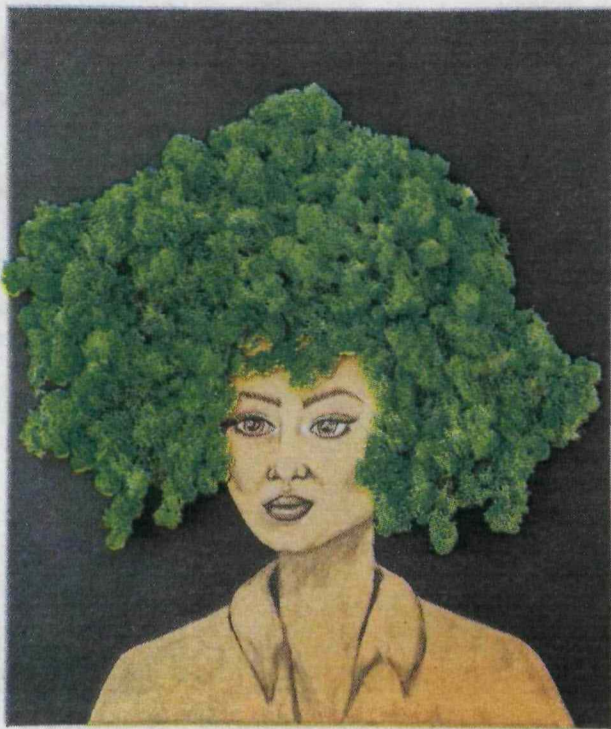
Już w starożytności zauważono, że jednym ze sposobów osiągnięcia katharsis, czyli swego rodzaju oczyszczenia, jest sztuka. W XIX wieku psychiatrzy i neurologowie zaczęli podkreślać, że terapia przez sztukę ma ogromne znaczenie dla ludzkiego umysłu. Początkowo wskazywano tylko na znaczenie twórczości plastycznej w diagnostyce problemów, dziś jednak wiemy, że arteterapia to zróżnicowane metody i techniki, wykorzystywane w wielu aspektach. Największy rozwój terapii przez sztukę datuje się na lata 70. i 80. XX wieku. Od tego czasu arteterapia stała się bardzo popularna na całym świecie. Za pioniera polskiej terapii przez sztukę uważany jest profesor Stefan Szuman, który w 1928 roku opublikował artykuł pt. „Wpływ bajki na psychikę dziecka”, łącząc teorię psychologii rozwojowej z wiedzą na temat sztuki i podkreślając jej wpływ na rozwijanie się dziecka.

Arteterapia, mimo wszystko, jest dość nową formą terapii w Polsce. Czy w związku z tym chętnie bierzemy udział w terapii poprzez sztukę?

– Tak. Stajemy się coraz bardziej otwarci na korzystanie ze skutecznych oddziaływań, również na tego typu rozwiązania. Jako Katedra Pedagogiki i Studiów Edukacyjnych Politechniki Koszalińskiej, wychodzimy naprzeciw temu zainteresowaniu i od przyszłego roku akademickiego na studiach II stopnia uruchamiamy dwie nowe specjalności: terapię pedagogiczną z arteterapią oraz pedagogikę opiekuńczo-wychowawczą z terapią zajęciową. Zależy nam na tym, aby studenci opuszczający mury naszej uczelni byli dobrze przygotowani do pracy i aby mogli w ramach swoich działań wykorzystywać zróżnicowane metody i techniki również z zakresu arteterapii.

A jak to się stało, że pani zainteresowała się tym tematem?

– Zainteresowanie arteterapią związane jest z kierunkiem studiów, które ukończyłam oraz pracą zawodową. Jako nauczyciel, terapeuta prowadzę zajęcia dostosowane do indywidualnych możliwości, trudności i potrzeb osób m.in. z niepełnosprawnością intelektualną, ze spektrum autyzmu, niedosłuchem czy mózgowym porażeniem dziecięcym. Do osiągnięcia zamierzonego efektu wykorzystuję odpowied-



nie dobrane metody i techniki, również z obszaru mediów artystycznych. Pozwala to każdemu z uczestników, na miarę możliwości, podjąć aktywność, eksplorować otaczający świat, przekazywać informacje o nim i wyrażać emocje z tym związane. Połączenie zajęć z elementami arteterapii wydaje się zatem połączeniem idealnym. Jeśli natomiast o mnie chodzi, rękodzieło, które tworzę, bo w pracach manualnych czuję się najlepiej, to forma twórczej realizacji siebie, coś, co pozwala mi się oderwać od codziennych spraw, odprężyć i nabrać dystansu psychicznego.

Co w przypadku, kiedy ktoś uważa, że nie ma talentu artystycznego?

– Uczestnicy sesji arteterapeutycznych nie muszą posiadać specjalnych umiejętności i zdolności artystycznych. Terapeuta nie koncentruje się bowiem na nauczaniu, wartościach estetycznych i ocenie wytworzonych obiektów. Tu nacisk kładzie się na terapeutyczny kontekst działań. Większe znaczenie ma sam proces tworzenia i jego skutki, czyli ekspresja dokonująca się w bezpiecznych warunkach i różnych formach, symboliczny wyraz przeżyć, doświadczeń i emocji, odczytywanie przekazu bez konieczności mówienia wprost, rozszyfrowywanie znaczeń oraz jego wpływ na samopoczucie uczestnika. W tym celu wykorzystywać możemy muzykoterapię i terapię dźwiękiem, plastykoterapię, choreoterapię, biblioterapię, teatroterapię i filmoterapię. W obrębie każdej z metod mamy do dyspozycji szeroki wachlarz technik twórczych. Dodatkowo zajęcia z arteterapii wzbogacać można o inne formy np. chromoterapię, aromaterapię czy hortiterapię. Dla każdego uczestnika możemy zatem dobrać dopasowaną do jego problemów i potrzeb formę ekspresji. Dla jednych będzie to muzyka, taniec, dla innych film, a dla jeszcze innych malarstwo. W pracy terapeutycznej daje nam to ogromne możliwości. Ważne jest to, by autoekspresja w procesie twórczym pomogła nam zaakceptować siebie, uwolnić nagromadzo-

ne emocje, zrozumieć motywy naszych działań, dostrzegać możliwe rozwiązania i nauczyć się zmieniać zachowanie.

Komu pomoże terapia przez sztukę? Do kogo kierowana jest arteterapia?

– Dzięki zróżnicowanym metodom i technikom, z terapii przez sztukę mogą korzystać praktycznie wszyscy: dzieci, nastolatki, dorośli i osoby w wieku senealnym. Arteterapię wykorzystuje się w leczeniu między innymi: depresji, nerwic, zaburzeń lękowych, zaburzeń osobowości, zaburzeń odżywiania czy uzależnień. Wszechstronne zastosowanie ma również w przewyciężaniu problemów emocjonalnych, trudności w relacjach międzyludzkich, w tym rodzinnych, związanych z niepełnosprawnością, chorobą psychosomatyczną lub przewlekłą. Stosowana jest w terapii par, rodzin, w sytuacji traumy, przeżywania straty, zespołu stresu pourazowego. Arteterapia jest niezwykle efektywną metodą oddziaływania terapeutycznego, wspomagającą proces leczenia, ale nie tylko. Ma zastosowanie w działaniach o charakterze edukacyjnym i wychowawczym m.in. podczas zajęć korekcyjno-kompensacyjnych, bibliotecznych, czy godzin wychowawczych. Wykorzystywana jest również w profilaktyce społecznej np. w pracy z osobami zagrożonymi niedostosowaniem i wykluczeniem społecznym. Często stanowi element programów rozwoju osobistego oraz zawodowego, szczególnie przy problemach z samoakceptacją i niskim poczuciem własnej wartości. Przyszło nam żyć w bardzo stresującym czasie. Nadmiar informacji, obowiązków, problemów, niejednokrotnie wywołują w nas uczucie lęku, obciążają nasz organizm, co w konsekwencji prowadzić może do chronicznego stresu i problemów ze snem. Arteterapia połączona z innymi formami terapii zalecana jest osobom zmagającym się z tego typu problemami jako działania odprężające i relaksacyjne.

Jak wyglądają takie zajęcia terapii przez sztukę?

– Terapia sztuką jest stosowana po to, by osiągnąć określone efekty na płaszczyźnie psychicznej i/lub fizycznej. Arteterapia może przebiegać indywidualnie albo grupowo w formie np. warsztatów rozwojowych czy grup terapeutycznych. Terapie indywidualne polecają się dla osób, które chcą przepracować konkretne problemy, np. mają poczucie niskiej wartości albo zmagają się z uczuciem lęku. Natomiast podczas terapii grupowej terapeuta w bardzo ogólny sposób próbuje wpłynąć na postrzeganie i odczuwanie przez wszystkich uczestników wybranego zagadnienia. Cała organizacja zajęć służy temu, aby przeanalizować temat w taki sposób, aby wywołać refleksje w każdym z uczestników. Rodzaj sesji twórczej dobiera się indywidualnie, w zależności m.in. od wieku, stanu zdrowia, trudności, problemów i potrzeb. Warto również poznać wspomniane już indywidualne predyspozycje uczestnika, dzięki którym łatwiej będzie mu wyrazić siebie. Przed podjęciem pracy terapeuta stara się zdefiniować cele terapii. Nadrzędnym celem staje się poprawa jakości życia uczestnika. Biorąc pod uwagę wymienione elementy, terapia przez sztukę będzie u każdego wyglądała trochę inaczej. Forma terapii może ulec zmianom w trakcie procesu terapeutycznego. U wszystkich natomiast musi zostać spełniony jeden, najważniejszy warunek. Mianowicie uczestnictwo w terapii musi być dobrowolne i spontaniczne. Tylko wtedy ma ona sens. W trakcie zajęć uczestnik pracuje nad tematami dla niego ważnymi i wraz z terapeutą przepracowuje je. Tworzy obiekty artystyczne (czyli np. obrazy, rzeźby, utwory literackie, kreacje ruchowe), dzieli się zawartymi w nich znaczeniami. I tutaj niezwykle istotną rolę odgrywa terapeuta. Jego zadaniem jest prowadzić przez proces tworzenia, a poprzez odpowiednio dobrane metody i techniki działań pomagać uczestnikowi „otworzyć się”, analizować, zrozumieć siebie oraz naturę problemów i trudności. To z kolei ma prowadzić do pozytywnej i trwałej zmiany w postrzeganiu siebie, w relacjach międzyludzkich oraz ogólnie rozumianej poprawy jakości życia.

Rozmawiała Monika Kwaśniewska



Fot. Archiwum prywatne (3)