

Arteterapia

czyli sztuka i twórczość kolorowym lekarstwem dla duszy



fot. www.istockphoto.com

Natalia Błaszczynska

Pedagog

Poradnia Psychologiczno-
Pedagogiczna nr 1 w Łodzi
Arteterapeutka, członek
Stowarzyszenia Terapeutów
i Arteterapeutów „Linie”

Choroba, hospitalizacja, pobyt w hospicjum czy w domu opieki społecznej, zanim zostanie oswojony i zaakceptowany, jest dla pacjenta stresem i wypadnięciem z rytmu codzienności, jaką znał i lubił. Dla wielu osób będących w takiej sytuacji, dni stają się ponure, monotonne, a w głowie zaczynają kłębić się uporczywe myśli i zmartwienia. Nasze złe samopoczucie jest wypadkową wielu czynników, a często zdarza się, że nie wszystkie brane są pod uwagę: nasze ciało choruje, boimy się tego, co myślą o nas inni, czujemy się wykluczeni, wstydzimy się choroby,

która nas dotknęła, czujemy się niezrozumiani, nie wysłuchani, osamotnieni itd. Nie każdy pacjent ma szczęście być otoczonym kochającymi bliskimi, z których ktoś zawsze znajdzie czas, by wysłuchać i podnieść na duchu. Paradoksalnie, osobom z rodziny czasem trudniej opowiedzieć o uczuciach i emocjach. Zamiast głębokiej rozmowy i zrozumienia często słyszymy „nie martw się”, czyli właściwie – nie czuj tego, co czujesz. Pacjenci instynktownie szukają jakiejś aktywności, działania, nieświadomie dokonują autoterapii, rozmawiając z koleżanką ze szpitalnej sali, włączając radio, rozwiązując krzyżówki, czytając gazetę. Czasami to jednak za mało, bo nikt nie pyta „co czujesz?”, „co chcesz z tym zrobić?”. Wtedy potrzebny jest terapeuta, który cierpliwie wysłucha, pomoże odnaleźć się w nowej rzeczywistości, w walce z chorobą lub z zaakceptowaniem zmian, jakie wniosła w życie. W trosce o zdrowie i odzyskiwanie równowagi, nie tylko w sferze fizycznej, lecz również psychicznej, coraz więcej szpitali, a także ośrodków opieki paliatywnej i długoterminowej, zatrudnia psychologa na pełnym etacie. Z myślą o wypełnieniu czasu dobroczynną dla podopiecznych aktywnością organizuje się im również warsztaty terapii zajęciowej lub arteterapii.

Okazuje się, że nie jesteśmy tylko tkankami, które wystarczy wyleczyć. W kontakcie z drugim człowiekiem odczuwamy potrzebę, by wyrazić to, co czujemy, porównać spostrzeżenia, przywołać przyjemne zdarzenia. Denerwujemy się, nie potrafiąc ubrać w słowa targających nami emocji. Jeśli uczucia, myśli, wspomnienia i problemy kłębią się w nas i nie znajdujemy słów, by je opisać, ani odwagi, by o nich mówić, nie potrafimy wyrazić tego co w środku, możemy uzewnętrznić to językiem sztuki, na

wiele rozmaitych sposobów. Sztuka może służyć porozumiewaniu się, gdyż przemawia językiem, który jest zrozumiały dla większości ludzi, często bez względu na ich pochodzenie, kolor skóry, wiek i wykształcenie. Przeżycia zmuszają ludzi do pracy nad językiem niezbędnym do ich opisu. Język werbalny jest tylko częścią komunikowania się. Przez kanał werbalny przechodzą czyste fakty, przez niewerbalny – prawdziwe uczucia, nastroje, niuanse. Sztuka dysponuje wieloma językami: językiem ciała, przestrzeni, koloru, dźwięku. W arteterapii często dokonuje się zamiany kodu, np. języka literatury na znak plastyczny, muzyki na układ przestrzenny, obrazu na ruch.

CZYM JEST ARTETERAPIA?

Wszelkie metody terapeutyczne wykorzystujące szeroko rozumianą sztukę ogólnie nazywa się arteterapią. W znaczeniu, które funkcjonuje w Polsce, arteterapia obejmuje muzykoterapię, choreoterapię, czyli terapię tańcem, biblioterapię, czyli terapię z wykorzystaniem dzieł literackich, plastykoterapię oraz działania za pośrednictwem teatru i filmu. Techniki te są narzędziami, którymi psycholog i arteterapeuta posługują się, by osiągnąć cele terapeutyczne.

Terapia sztuką przyjmuje zazwyczaj formę grupowych warsztatów, podczas których spontaniczne tworzenie jest celem samym w sobie, ale połączone z psychoterapią i socjoterapią, może kłaść nacisk na pracę nad problemami pacjenta, gdzie wytwór jest tylko medium. Arteterapią są także warsztaty polegające na amatorskiej twórczości artystycznej, nastawionej na uzyskanie dzieła – wtedy czynnikiem terapeutycznym jest wartość estetyczna.

ODBIORCY ARTETERAPII

Obecnie, arteterapia stosowana jest w psychiatrii, geriatricy, rehabilitacji i pediatrii. Stosowana jest również profilaktycznie lub jako terapia odprężająca, dla dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi czy przedłużonym moczeniem, w rehabilitacji młodzieży o obniżonej normie intelektualnej, resocjalizacji młodocianych przestępców, w terapii i diagnozowaniu funkcjonowania rodziny, jako terapia osób wykazujących zaburzenia nerwicowe, psychotyczne, zaburzenia charakteru i inne. Arteterapeuci posługują się sztuką w szpitalach psychiatrycznych, w oddziałach leczenia otwarte-

go, gdzie prowadzą terapię indywidualną i grupową. Ze względu na walory diagnostyczne i psychoterapeutyczne arteterapia znajduje szerokie zastosowanie w psychiatrii wieku rozwojowego. W krajach europejskich arteterapia ma o wiele większy zasięg niż w Polsce. Terapeuci zatrudniani są także w więzieniach, ośrodkach leczenia uzależnień, domach spokojnej starości, hospicjach. Działania związane ze sztuką, często przybierają formę kulturoterapii lub terapii zajęciowej. W szpitalach i oddziałach rehabilitacyjnych, zastosowanie znajduje głównie muzykoterapia, której głównym celem jest zwalczanie bólu i lęku. W ośrodkach geriatrycznych i dla osób chorych psychicznie szczególnie pomocna jest terapia reminiscencyjna w powiązaniu z biblioterapią. Biblioterapia najczęściej prowadzona jest z osobami niewidomymi, niepełnosprawnymi pod względem fizycznym, przewlekłe chorymi, uzależnionymi od narkotyków lub alkoholu oraz z ludźmi starszymi. Arteterapia jest doskonałą formą dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, z których wynoszą przekonanie, że uczucia są nieważne, że należy je ukrywać, nie wolno obciążać nimi innych. Dzięki terapii przez sztukę uczą się rozpoznawać źródła swoich emocji oraz rozumieć uczucia przeżywane przez innych i właściwie na nie odpowiadać. Potrzebą tych dzieci jest też odreagowanie traumatycznych doświadczeń. W szpitalach arteterapia znalazła zastosowanie na oddziałach położniczych, gdzie muzykoterapia służy redukcji lęku i zwiększeniu satysfakcji z porodu, a także uspokojeniu noworodka. Odbiorcami arteterapii, ze względu na związki zachodzące między ciałem a psychiką, są też osoby przebywające w szpitalach onkologicznych, wśród których terapia ta daje znakomite rezultaty. Korzystają z niej również osoby cierpiące na anoreksję, gdy niechęć do przyjmowania pokarmów traktowana jest jako komunikat świadczący o zaburzonej kontakcie z otoczeniem. Arteterapeuci podejmują się też pracy w nowych obszarach, wobec nowych problemów, takich jak terapia dzieci – ofiar wojny.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z UCZESTNICTWA W ARTETERAPII

Arteterapia zatacza coraz szersze kręgi. Jest stosowana zarówno wśród osób chorych, jak i zdrowych, dorosłych i dzieci, osób w różnych grupach wiekowych. Jej

zadaniem jest pobudzenie aktywności i dostarczenie środków pozwalających poznać, uporządkować, wyrazić, zrozumieć własne emocje oraz rozładować i odreagować negatywne dla zdrowia stany frustracji i napięć w społecznie akceptowany sposób. Arteterapeuta prowokuje uczestników do samodzielnego wysiłku i ustabilizowania ich uwagi na efektach. Dobrze prowadzona arteterapia nie jest tylko wypełnieniem czasu i likwidowaniem nudy, ale staje się dla chorego szansą nawiązania kontaktu z otoczeniem, znalezienia nowej pasji, ratowania i rozwijania tego, co niezniszczalne, co przetrwało mimo choroby. Umiejętne kierowanie działaniami arteterapeutycznymi prowadzi do wykrycia wewnętrznych zahań i neutralizowania przeszkód stojących na drodze do wewnętrznego rozwoju. Ludzie biorący udział w zajęciach nieświadomie rozwijają wrażliwość i kształtują uczucia estetyczne. Akt twórczy przeciwdziała zaburzeniom występującym zarówno w procesach fizjologicznych organizmu, jak i w samopoczuciu oraz zachowaniu. Zaangażowanie się w obcowanie ze sztuką powoduje bowiem odwrócenie uwagi od dolegliwości choroby i skierowanie jej na pozytywne strony życia. Pracownia arteterapii tworzy odpowiednie warunki do wypoczynku, odprężenia psychicznego, ode-

rwania się od problemów. Atmosfera zajęć sprzyja przeżywaniu spontaniczności i radości. Relaksująco i kojąco wpływa sam kontakt z tworzywem – z różnego rodzaju masami plastycznymi, farbami, papierem, często wykorzystywanymi w ćwiczeniach z materiałami naturalnymi. W przypadku zajęć plastycznych prace uczestników można przedstawić szerszej publiczności. W ten sposób arteterapia realizuje jeszcze jeden cel – przeciwdziałania izolacji. Dla wielu ludzi, wydarzenie jakim jest wystawa, zaspokaja ich potrzebę akceptacji i pozwala czerpać satysfakcję z osiągnięć w dziedzinie, z którą nigdy wcześniej nie mieli do czynienia! Najważniejsza jest jednak radość tworzenia, bez oceniania i bez potrzeby posiadania specjalnych talentów czy umiejętności. Malując, rysując, bawiąc się kolorem, formą, uczestnicy tworzą prace, które ilustrują ich wewnętrzne przeżycia i stają się punktem wyjścia do rozmowy o nich samych oraz pretekstem do reinterpretacji minionych doświadczeń. Wytwory uczestnika są dla terapeuty źródłem informacji na temat jego problemów, stanu psychofizycznego i zapisem zachodzących w nim zmian. Kolory, symbole, sposób zagospodarowania przestrzeni często dostarczają informacji o potrzebach emocjonalnych człowieka. Jeśli kartka papieru jest symbolem mojej ro-

fot. archiwum autorki



dziny, a ja mam położyć kamyczek tam, gdzie czuję, że jestem, to jeśli położę go na środku kartki, nasunie to inne skojarzenia niż jeśli położę go w rogu lub poza kartką. Ćwiczenia prowokują ujawnianie tłumionych emocji, dzięki czemu uczestnik ma okazję uzewnętrznić oraz komunikować różne uczucia, myśli i przekonania. Każdy pracuje nad zrozumieniem własnych pragnień i potrzeb. Uczniowi się nazywają emocje służy np.: przedstawianie złości, radości, smutku w formach przestrzennych z gliny, z papieru, obrazowanie ich barwną plamą, dźwiękiem, linią – wznoszącą się, zygzakowatą, przerywaną; pokazywanie emocji dłońmi, uwalnianie ich poprzez taniec, odgrywanie scenek, ekspresyjne malowanie na dużym formacie, odrysowywanie ciała, umiejscawianie emocji „w ciele” i określanie ich kolorem (np. „moja złość jest czerwona i czuję ją w gardle”), uwalnianie emocji głosem (krzykiem lub śpiewem). Ćwiczenia te czynią uczucia widocznymi i rozpoznawalnymi dla siebie i innych. Uczestnicy odkrywają, jak ważne w rozumieniu tego, co się z nami dzieje, są intuicja i wyobraźnia. Niektóre ćwiczenia mają na celu zaakceptowanie swojego ciała, odbieranie płynących z niego sygnałów i kontaktowanie się z ciałem poprzez oddech.

Często stwarza się sytuację przywrócenia przyjemnych momentów z życia, by przeżyć je ponownie (R.Demiańczuk, www.ipe.pl/archiwum). Wspomnienia z zajęć stają się źródłem pozytywnych emocji. O efektywności terapii można zaś mówić, jeżeli pozytywne zmiany utrzymują się dłużej niż sesja terapeutyczna.

Arteterapeuta stara się ukazywać pacjentom urodę świata i uczyć korzystania z relaksującego wpływu natury. W tym celu wplata w scenariusze zajęć wizualizację, czyli wyobrażanie sobie np. pięknych krajobrazów, zanurzanie rąk w wodzie, słuchanie odgłosów lasu, dotykanie różnego rodzaju faktur drewna, tkanin, zajęcia w plenerze, wykorzystuje do ćwiczeń materiały naturalne – drewno, glinę, piasek, wodę, liście, kamienie, muszle. Modelowanie materiałów o różnorodnej fakturze i konsystencji jest przyjemne i wpływa usprawniająco na niepełnosprawnych pacjentów (np. osoby z porażeniem mózgowym, po udarach mózgu).

Arteterapia, w połączeniu z psychoterapią, przekształca szkodliwe mechanizmy zachowań pacjentów w bardziej wartościowe. Poprzez analogię i metaforę, człowiek uzmysławia sobie, że niektóre wzorce jego zachowań są nieefektywne. Jeśli rysujesz ciągle ołówkiem, ale nie sprawia Ci to



fot. archiwum autorki



fot. archiwum autorki



fot. archiwum autorki

dotąd sposób oraz kompensuje niepowodzenia doznawane w innych dziedzinach życia. Pacjent stopniowo nabiera chęci, by stawiać sobie nowe cele, redukować negatywne myślenie, autodestrukcyjne działania, nieefektywne schematy postępowania, zamykanie się w sobie, czy niepodjęcie prób działania. Uczy się przeformułowywać przykre zdarzenia, stawiać ludziom granice, reagować inaczej niż dotychczas. Pracownia jest jakby poligonem ćwiczebnym przed powrotem do realnego świata, trampoliną do lepszego życia. Ćwiczenia rozwojowe z zastosowaniem technik arteterapii dają wgląd w siebie, kładą nacisk na usamodzielnianie człowieka, pomagają odnaleźć się w rolach społecznych. Ludzie są zazwyczaj bardziej świadomi swoich braków, a tu uświadamiają sobie swoje zasoby, do których mogą odwoływać się w trudnych sytuacjach. Doświadczają przekraczania „siebie” – granic tego, co do tej pory robili i dowiadują się, że w życiu taka transgresja również jest możliwa. Ćwiczenia uczą obserwować, poznawać świat wielozmysłowo, dają możliwość przyjrzenia się sobie i innym osobom, swojemu ciału, swojemu charakterowi, temperamentowi, nastrojom i relacjom z ludźmi. Prostymi technikami plastycznymi pomaga się człowiekowi poznać siebie na tyle, by mógł się samemu wzmacniać, umiał szukać pomocy, a także tę pomoc dawać. W trakcie procesu terapeutycznego uczucia uczestnika powinny zmieniać się: od fragmentaryczności, chaosu, do płynnego przejścia ku porządkowi i emocjonalnej stabilności. ■

Literatura:

- Hanek L., Pasella M., Arteterapia, [w:] „Zeszyt Naukowy” AM im. K. Lipińskiego we Wrocławiu, 1989 nr 48.
- Karolak W., Sztuka jako zabawa, zabawa jako sztuka, Wydawnictwa CODN, Łódź 1998.
- Kulczycki M., Arteterapia i psychologia kliniczna[w:] „Zeszyt Naukowy” AM we Wrocławiu, 1990, nr 57.
- Piszczek M., Terapia zabawą, terapia przez sztukę, CMPPP, Warszawa 2002.
- Skorny Z., Teorie psychologiczne jako podstawa arteterapii, „Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu” 1989, nr 52.
- Szulc W., Sztuka i terapia, CMDNS SM, Warszawa 1993.
- Tyszkiewicz M., Psychopatologia ekspresji: stymulacja twórczości pacjentów psychiatrycznych, Gdańskie Towarzystwo Naukowe, Gdańsk 1994.

radości, może powinieneś odważyć się sięgnąć po inne narzędzie? Dlaczego by nie pomalować palcami? Poznając innych ludzi i ich problemy, zmienia się optyka widzenia własnych problemów. To głównie grupa daje informacje zwrotne, np. że czyjś sposób postępowania w danej sytuacji jest niekorzystny. Rodziny osób chorych często roztaczają nad nimi parasol ochronny, nieświadomie przekazując komunikat „nie poradzisz sobie”. Na zajęciach człowiek uświadamia sobie możliwość zmiany, to że jest dorosły i ma wpływ na bieg swojego życia. Zmiany zachodzą najczęściej w sferze zachowania, w sposobie rozumienia oraz nadawania znaczeń sytuacjom i zdarzeniom. Wyzwalana aktywność twórcza niespodziewanie zaspokaja w pacjencie potrzebę samorealizacji w nowy nieznan