

# Arteterapia

Edyta Jakubiec

# Czym jest arteterapia?

Znaczenie terminu "**arteterapia**" wyjaśniają najkrócej dwa słowa, od których wzięła się nazwa: **arte**, czyli **sztuka**, oraz **terapia**. Jest to więc po prostu leczenie przez sztukę. **Arteterapia** zaliczana jest do psychoterapii, a jej głównym medium są różnego rodzaju obiekty artystyczne. W **arteterapii** może uczestniczyć każda osoba. Mimo że mowa tu o twórczości, wcale nie trzeba być uzdolnionym, ani posiadać konkretnych umiejętności. **Arteterapia** nie służy wyszukiwaniu talentów, ani nie ma niczego wspólnego z ocenianiem konkretnych przejawów twórczości. Dla osób poddających się **arteterapii** rysunek, malarstwo, taniec lub rzeźba są jedynie bramą do świata wewnętrznego – świata uczuć i emocji, który często jest dla pacjentów zamknięty lub bardzo ciężko dotrzeć do niego przy pomocy innych metod.

# Kto może korzystać z arteterapii?

Metoda **arteterapii** jest właściwie odpowiednia dla każdego. Nie ma tu znaczenia ani wiek danej osoby, ani tym bardziej jej umiejętności w danej dziedzinie. Choć zajęcia **arteterapii** kojarzyć się mogą przede wszystkim z najmłodszymi, w rzeczywistości chętnie uczestniczą w nich także osoby w średnim wieku oraz starsze. **Arteterapia** stosowana jest przede wszystkim u osób, które wykazują rozmaite dolegliwości natury psychicznej, ale nie tylko. Szczególnie poleca się ją pacjentom z zaburzeniami lękowymi, depresją, problemami z komunikacją werbalną, nerwicą, uzależnieniami lub po przeróżnych traumach. Oprócz tego sprawdza się także w przypadku osób niepełnosprawnych intelektualnie oraz cierpiących na rozmaite poważne schorzenia, takie jak nowotwory. **Arteterapia** pomaga takim osobom odsunąć myśli od choroby i znaleźć spokój w trudnych dla siebie chwilach.



Szczególnie dobrze rozwija się i coraz popularniejsza jest **arteterapia** dziecięca. To właśnie dzieci są osobami, które nadzwyczaj dobrze reagują na ten rodzaj terapii. Dotyczy to zwłaszcza dzieci autystycznych, z zaburzeniami emocjonalnymi i po traumatycznych przejściach. Podobnie jak w przypadku starszych pacjentów, maluchy dzięki **arteterapii** stają się spokojniejsze, pozbywają się napięć i przeróżnych blokad emocjonalnych. To, jaka metoda **arteterapii** powinna być zastosowana, zależy od terapeuty, który może dobrać najbardziej odpowiednią formę sztuki dla konkretnego przypadku, ale także od samego pacjenta, który może wykazywać szczególne predyspozycje do danej dziedziny twórczości.

# Funkcje Arteterapii

1. **korekcyjna** – odzyskanie równowagi psychicznej, rozładowanie frustracji, zmniejszenie lub unicestwienie lęków, wyleczenie depresji, ułatwienie komunikacji z innymi ludźmi, budowanie pozytywnego nastawienia do świata, zmniejszenie poziomu agresji, podniesienie samooceny, itp.;
2. **edukacyjna** – wzbogacenie życia wewnętrznego, zdobycie nowych umiejętności, poszerzenie wiedzy;
3. **rekreacyjna** – zajęcia z arteterapii mogą być przecież wspaniałym sposobem na spędzenie wolnego czasu, po prostu formą relaksu.

# Przykłady arteterapii

Choreoterapia

Muzykoterapia

Bajkoterapia

Filmoterapia

Sztuki  
Plastyczne

**Choreoterapia** – terapia tańcem i ruchem w ogóle. Umożliwia integrację emocji i stanu ducha z ciałem, uwalnia od stresu, pozwala na porzucenie dawnych wzorców ruchowych i naukę nowych. Dzięki choreoterapii możliwe jest bardziej świadome doświadczanie własnego ciała, pokonywanie jego ograniczeń, wyzwalamie pożądanym reakcji, jak radość, odprężenie, otwartość.



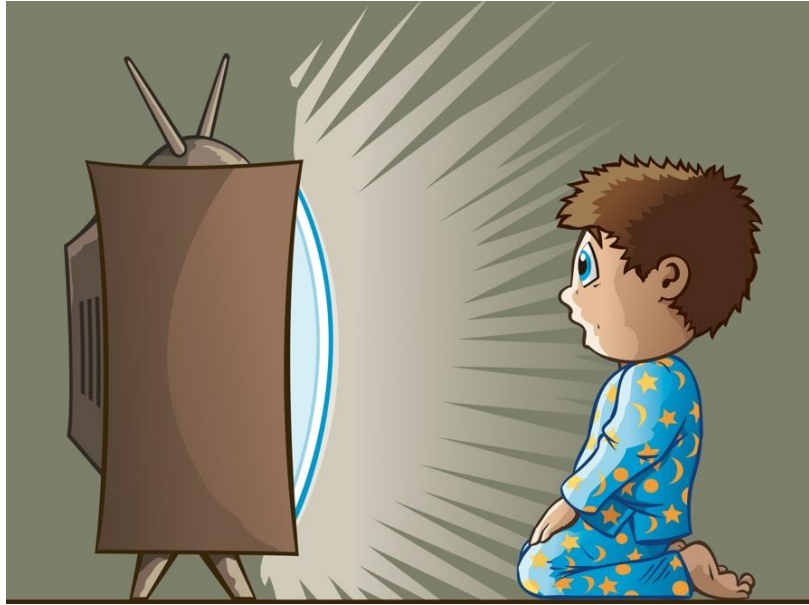
**Bajkoterapia** – terapeuta dobiera odpowiednie bajki terapeutyczne i czyta je. Raczej jest to terapia skierowana do dzieci, ale niekoniecznie. Słuchanie bajki wpływa kojąco, zabija nudę, czasem podsuwa pewne rozwiązania.







**Muzykoterapia** – praca z głosem w niezwykle sposób otwiera pacjenta. Ludzie, którzy uczą się śpiewać, nagle obserwują w codziennym życiu, że zaczęli... mówić (w znaczeniu – wyrażać siebie, mówić, czego chcą). Inny rodzaj muzykoterapii (bierny) polega po prostu na słuchaniu utworów muzycznych. Spokojne dźwięki wpływają na ciało i umysł relaksująco, bądź przeciwnie – pobudzająco (zależnie od efektu, który chcemy uzyskać). Z kolei granie na instrumentach daje pacjentowi poczucie sprawstwa.



**Filmoterapia**– terapia przez film. Terapeuta podsuwa filmy podejmujące temat, który w jakiś sposób koreluje z problemami pacjenta. Oglądanie filmów zakończone jest dyskusją.

**Terapia przez sztuki plastyczne**, takie jak: rysunek, malarstwo, rzeźba, grafika, tkactwo, wycinanki, kolorowanki i wiele innych – przez plastyczne dzieła pacjenta można dowiedzieć się wielu rzeczy o nim samym. Wyjątkiem są kolorowanki, które działają raczej wyłącznie relaksująco (no, chyba, że ktoś koloruje wszystko na czarno). Ale prosty rysunek, na którym pacjent proszony jest o narysowanie swojej rodziny, może być cennym drogowskazem dla terapeuty. Jak dziecko widzi swoją rodzinę? A jak siebie na jej tle? Może się okazać, że jest największą postacią na rysunku. Albo, że wcale go tam nie ma...



# Jak działa arteterapia?

Ekspresja artystyczna powoduje w człowieku uczucie wyzwolenia, można to określić jako katharsis (z greckiego - oczyszczenie). Polega to na tym, że w pewnym momencie, gdy intensywnie i z zaangażowaniem pracujemy nad swoim dziełem, "puszczają" blokady emocjonalne, nagromadzone emocje znajdują w końcu ujście, lęki ustępują, zmniejsza się napięcie. To sprawia, że pacjent zyskuje większą łatwość w otworzeniu się przed terapeutą, ale i sam zaczyna uświadamiać sobie podłoże swoich problemów, a to z kolei jest zwykle początkiem pozytywnych zmian.

**Arteterapia** działa na dwóch płaszczyznach – **nieświadomej** i **świadomej**. O tej pierwszej mówimy wtedy, gdy do pacjenta zaczyna docierać to, co do tej pory wypierał lub z czego nie zdawał sobie sprawy. Wydaje się, że to jest sedno psychoterapii. Przykładem może być sytuacja, w której na **arteterapię** zgłasza się osoba, która nie jest w stanie zbudować normalnego związku. Dzięki zajęciom, np. z malarstwa, w pewnym momencie udaje się dotrzeć do pewnych zdarzeń z jej dzieciństwa i zrozumieć, jak wpłynęły one na ukształtowanie się całej jej osobowości. Jednak równie ważna jest ta **świadoma**, bardziej namacalna płaszczyzna. Jeśli przy okazji **arteterapii**, dowiemy się, że potrafimy malować naprawdę dobre obrazy, rośnie nasze poczucie własnej wartości. To zaś daje nam wiarę w swoje możliwości, zmienia nasz sposób postrzegania świata, a nawet myślenia, czy odczuwania. Przez **arteterapię** może narodzić się zupełnie nowy człowiek.

Obecnie można zauważyć coraz większe zainteresowanie **arteterapią**. Jej wielość technik, a tym samym szeroki zakres oddziaływań sprawia, że przynosi ona ogromne korzyści zarówno dzieciom i młodzieży, jak również osobom dorosłym. Dzieciom, którym różnego rodzaju trudności zakłócają bądź uniemożliwiają „pełne” funkcjonowanie w społeczeństwie, **arteterapia** może bardzo pomóc. Wielką zaletą terapii poprzez sztukę jest to, iż każdy ma możliwość wyrażenia siebie bez użycia słów, które nieraz przychodzą tak trudno. Najważniejsze jednak jest to, aby jak najwcześniej wykryć powstające zaburzenia i jak najszybciej rozpocząć odpowiednie działania. Tutaj trzeba podkreślić ogromną rolę, jaką mają w tym względzie do spełnienia rodzice, a także nauczyciele – w szczególności edukacji wczesnoszkolnej – którzy spędzają z dziećmi znaczną ilość czasu.

# Wskazówki do zajęć z arteterapii:

- każda rozpoczęta czynność powinna zostać doprowadzona do końca, a po zakończeniu zajęć należy uprzątnąć pomoce i uporządkować otoczenie;
- należy odwoływać się do wcześniejszych doświadczeń dziecka;
- wartościowe są ćwiczenia bazujące na ruchu i wykorzystujące zmysł dotyku;
- kontrolę uwagi wzmagają (zwłaszcza u dzieci) wszelkie rytuały, powtarzające się sekwencje czynności, a także powtarzające się teksty i wierszyki;
- należy dokonywać celowej selekcji bodźców i sygnałów, gdyż ich zbyt duża liczba i różnorodność utrudniają koncentrację uwagi;

- utrzymanie uwagi wyzwala dokonana w sposób atrakcyjny prezentacja zabawy lub ćwiczenia przez inną osobę;
- rozwijaniu kontroli uwagi sprzyja stosowanie zasady stopniowania trudności, a także uwzględnianie indywidualnych cech dziecka oraz zaangażowanie i entuzjazm nauczyciela;
- właściwą przerzutność uwagi (celowe zmienianie obiektu zainteresowania) ułatwiają sygnały wizualne i dźwiękowe.
- należy wprowadzać działania – ćwiczenia polisensoryczne w celu odnalezienia każdego dziecka ścieżki emocjonalnej = czyli preferencji do aktywności w sztuce: muzycznej, tanecznej, plastycznej itd.



# Bibliografia:

