

Słów kilka oArteterapii – mgr Wioletta Wójcicka

Termin „**Arteterapia**” składa się z dwóch części: arte (łac. ars, artis), co oznacza sztukę i „terapia” (gr. therapeia), czyli przywracanie zdrowia chorym/leczenie za pomocą środków lub zabiegów. Arteterapia to terapia przez sztukę lub terapia sztuką. Opiera się na założeniu, że proces twórczy, służący wyrażaniu samego siebie, pomaga dzieciom, młodzieży a także dorosłym rozwiązywać różne problemy, kierować własnym zachowaniem, emocjami, rozwijać umiejętności interpersonalne, minimalizować napięcie związane ze stresem, podnosi samoocenę i samoświadomość. Pomaga odnaleźć motywację do życia i pracować na własnym potencjale i mocnych stronach. Praca końcowa powstała podczas procesu twórczego nie musi odpowiadać określonym normom estetycznym i nie stanowi celu końcowego. Ważna jest ekspresja uczuć i pozytywne zmiany zachowania wobec siebie i innych w trakcie tworzenia. Arteterapia ma swój uniwersalny język. Pozwala wyrażać i odkrywać siebie przez twórczość i kreatywność. Samo tworzenie wpływa na poczucie sprawczości, relaksację i odreagowanie napięć. Najważniejszym zadaniem arteterapeuty jest być obok, towarzyszyć, dawać poczucie bezpieczeństwa i akceptacji, nie oceniać.

✓ Arteterapię dzielimy na arteterapię:

- w edukacji (skierowaną przede wszystkim do dzieci i rozwojowo do dorosłych)
- w medycynie (skupioną na pomocy osobom chorującym psychicznie i fizycznie).

✓ W arteterapii korzysta się **różnych oddziaływań twórczych** do osiągnięcia zamierzonego efektu terapeutycznego (np. rysunek, malarstwo, rzeźba, muzyka, ruch, taniec, teatr, słowo i wiele innych) oraz przeróżnych materiałów i powierzchni do pracy.

✓ Funkcje arteterapii:

- funkcję edukacyjną – kontakt ze sztuką nie tylko uczy i dostarcza pewien zasób wiedzy ale i poszerza kompetencje jednostki oraz rozwija empatię, akceptację i zrozumienie, samoświadomość, wspomaga proces socjalizacji
- funkcję regulacyjną – arteterapia pomaga w regulowaniu swoich emocji oraz uczy radzenia sobie z nimi, zaspokaja potrzeby samorealizacji i samoakceptacji
- funkcję kompensacyjną – terapia sztuką pozytywnie wpływa na akceptację swojego ja oraz pomaga zrozumieć i zaspokoić niezrealizowane pragnienia i potrzeby,
- funkcję poznawczą – celem, której jest nauka nazywania oraz sygnalizowania swoich myśli i ukrytych w nas emocji,
- funkcję oczyszczającą – kontakt ze sztuką jest w stanie wzbudzić w jednostce poczucie oczyszczenia (katharsis),
- funkcję informacyjną i ekspresyjną – terapia przez sztukę pozwala odkryć prawdę o sobie oraz daje szansę wyrażenia siebie,
- funkcję komunikacyjną – dzięki pośrednictwu sztuki ułatwia ona komunikację z otoczeniem oraz rozwija umiejętności interpersonalne,
- funkcję integracyjną – zajęcia arteterapii prowadzone są zazwyczaj w grupach co stwarza płaszczyznę do integracji z innymi, bycia częścią grupy, doświadczyć innego punktu widzenia,
- funkcję relaksacyjną – terapia przez sztukę jako jedyna umożliwia stworzenie warunków do odpoczynku i relaksu.

✓ Cele arteterapii:

1. Terapia przez sztukę pomaga spojrzeć na swoje emocje, myśli, zachowania i sytuacje z innej perspektywy, ułatwiając wgląd i poszerzając samoświadomość.
2. Analiza powstałych w procesie twórczym prac ma również na celu wspieranie w regulacji emocji, odnajdywanie własnego potencjału oraz naukę znajdowania najlepszych rozwiązań.
3. Tworzenie pozwala na odreagowanie napięć, lęków, niepowodzeń, frustracji i agresji. Daje poczucie sprawczości i relaksuje.

✓ Zastosowanie arteterapii:

Terapia poprzez sztukę ma zastosowanie w działaniach o charakterze terapeutycznym, wychowawczym, profilaktycznym oraz edukacyjnym. Może przebiegać indywidualnie lub grupowo w formie warsztatów, grup rozwojowych, terapeutycznych.

- **Terapia indywidualna** polecana jest dla osób, które chcą przepracować jakiś konkretny problem np. relacje z innymi, konflikt, poczucie własnej wartości, stres czy uczucie lęku, smutku.
- **Terapia grupowa** opiera się natomiast o propozycję terapeuty, który dzięki zastosowaniu różnych technik stara się w sposób ogólny wpłynąć na odczuwanie przez wszystkich uczestników zajęć danego tematu. Pozwala to wywołać w każdym z uczestników pewną refleksję na temat ich własnych problemów i odczuć.

Bibliografia:

Malchiodi, C.A. (red.) *Arteterapia podręcznik*, (przeł.) E. Bochenek. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia Universalis.

Szulc W. *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*. Warszawa: Difin SA

Karolak W. *Arteterapie. Język wizualny w terapiach, twórczości i sztuce*. Warszawa: Difin SA

Łoza B., Chmielecka – Plaskota A. (red.) *Arteterapia indywidualna*. Warszawa: Difin SA