

Krzysztof Samela

*Gdybym miał raz jeszcze życie rozpocząć, trzymałbym się takiego
prawa,
ażeby przynajmniej raz na tydzień przeczytać coś z poezji lub posłuchać
nieco muzyki; wtedy bowiem zanikłe obecnie części mego mózgu
zachowałyby się może przez używanie. Utrata wrażliwości na takie
rzeczy jest, być może, szkodliwa dla inteligencji i jest pewną utratą
szczęścia.*

Darwin ¹

Kulturoterapia artystyczna czyli arteterapia w terapii pacjenta geriatrycznego - zarys teoretyczny

Z udokumentowanych badań archeologicznych wiemy, że już w starożytności kapłani i medycy wskazywali na olbrzymie walory terapeutyczne jakie drzemiały w sztuce i procesie twórczym. Muzyka, taniec, teatr czy słowo miały niebagatelny wpływ na ludzkie zdrowie i z powodzeniem wykorzystywano je w terapii i leczeniu².

Z początkiem XX wieku zauważyć można powrót do filozofii traktującej organizm ludzki jako całość bytu fizycznego, emocjonalnego, społecznego i duchowego³. Światowa Organizacja Zdrowia zdefiniowała zdrowie jako dobrostan fizyczny i psychiczny, a nie tylko jako brak choroby. Wiąże się to z propagowanym modelem medycyny holistycznej, gdzie personel medyczny współpracuje z terapeutami i innymi ludźmi zaangażowanymi w proces rehabilitacji i leczenia w celu szybszego powrotu do zdrowia pacjenta.

Arteterapia jest działaniem skierowanym na człowieka i jego środowisko. Zmierza do poprawy jakości życia i ma na celu przywrócenie oraz potęgowanie zdrowia. W realizacji tego celu wykorzystuje wytwory sztuki (książki, utwory muzyczne, wytwory sztuki plastycznej itd.)⁴.

Najkrócej arteterapię można zdefiniować jako terapię za pomocą sztuki. Jest ona wyspecjalizowaną, komplementarną formą psychoterapeutyczną, wykorzystującą wytwory sztuki do poprawy kondycji fizycznej i psychicznej jednostki. Sztuka daje możliwość korzystania z niewerbalnych sposobów komunikowania się osób niezdolnych do wyrażania swoich emocji, uczuć i myśli słowem. Arteterapię z powodzeniem stosuje się w służbie zdrowia, opiece społecznej oraz gabinetach terapeutycznych.

Powyższy tekst powstał na bazie artykułu: Samela Krzysztof: Arteterapia. Wykorzystanie terapeutycznych walorów sztuki w pracy z podopiecznymi domów pomocy społecznej – zarys teoretyczny, „Ibis poznański”, Wydawnictwo Miejskie, Poznań, marzec 2002, nr16/1/2002, s. 21 – 23.

¹ Łaski Adam (opr.): O wychowaniu. Sentencje – myśli – aforyzmy, Oficyna Naukowa, Warszawa 1999, s. 97.

² Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku do postmodernizmu, Akademia Medyczna im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 2001, s. 51.

³ Tamże., s. 43 - 50

⁴ Szulc Wita: Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno - oświatowej w lecznictwie, Akademia Medyczna im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 1994, s. 8.

Jeszcze w innym, węższym znaczeniu termin arteterapia odnosi się do środka terapeutycznego wykorzystującego techniki sztuki plastycznej w terapii.

Kulturoterapia oraz arteterapia pełnią w założeniach terapeutycznych następujące funkcje⁵:

- funkcja dydaktyczna (edukacyjna) – sztuka wzbogacając wewnętrzne życie człowieka kształci intelekt i pogłębia emocjonalną treść życia, a ukazując nowe wartości daje mądrość życiową,
- funkcja hedonistyczna – sztuka daje przyjemność przynosząc odprężenie psychiczne,
- funkcja komunikacyjna (komunikatywna, integracyjna) – sztuka jako środek socjalizacyjny, integrujący jednostkę ze zbiorowością,
- funkcja ludyczna (rekreacyjna) – sztuka służy zabawie, umożliwiając swobodną ekspresję osobowości oraz dodaje dynamizmu życiowego,
- funkcja korekcyjna (terapeutyczna, katartycznie - kompensacyjna) – sztuka pomaga odzyskać równowagę psychiczną, rozładować frustracje, zmniejszyć depresje czy lęki, pomaga zmienić negatywne nastawienie na pozytywne oraz niweluje agresywne zachowania,
- funkcja psychoprofilaktyczna (profilaktyczna) - sztuka jako metoda chroniąca człowieka przed zachwianiem równowagi emocjonalnej oraz zaburzeniami psychicznymi.

Pojęcie arteterapii obejmuje przede wszystkim następujące dziedziny terapeutyczne: muzykoterapię, choreoterapię, biblioterapię, dramoterapię, arteterapię (rozumianą jako terapia za pomocą sztuk plastycznych).

1. Muzykoterapia – to oparte na naukowych podstawach⁶ zastosowanie kliniczne muzyki i jej elementów (głównie dźwięku i rytmu) w celu usunięcia objawów chorobowych, spowodowania zmian w sposobie funkcjonowania pacjenta lub poprawy kontaktu z otoczeniem. W zależności od formy aktywności pacjenta rozróżniamy⁷:
 - muzykoterapię percepcyjną (pasywną, odbiorczą) – opartą na mechanizmie percepcji (słuchaniu) muzyki⁸,

⁵ Szulc Wita: Sztuka i terapia, Centrum Metodyczne Doskonalenia Nauczycieli Średniego Szkolnictwa Medycznego, Warszawa 1993, s. 18 – 19, 42 – 43.

⁶ Powszechnie znany jest uzdrawiający wpływ muzyki, lecz jak do tej pory nie udało się stworzyć teoretycznie ugruntowanego systemu metod muzykoterapeutycznych (źródło: Lewandowska Kinga: Muzykoterapia dziecięca, Gdańsk 1996) oraz podstaw określania właściwego materiału muzycznego dla określonych potrzeb muzykoterapeutycznych - programowanie muzyki terapeutycznej. Źródło: Natanson Tadeusz: Programowanie muzyki terapeutycznej, Zeszyt naukowy nr 53, Akademia Muzyczna im K. Lipińskiego we Wrocławiu, Wrocław 1992, s. 8].

⁷ Galińska Elżbieta: Muzykoterapia, [w:] Hanek Leon (red.): Arteterapia: Akademia Muzyczna im K. Lipińskiego we Wrocławiu, Katedra Arteterapii, Wrocław (1990), s. 25 – 26.

⁸ Z badań wynika, że odbieranie bodźców muzycznych pobudza wytwarzanie w mózgu endorfiny, substancji chemicznej działającej jak naturalny środek przeciwbólowy. Anestezjologicy i stomatolodzy wykorzystują z powodzeniem muzykę podczas zabiegów medycznych (źródło: Rodzinna Encyklopedia Zdrowia: Reader's Digest, Warszawa 1999,

s. 54). Jednakże w tym przypadku możemy mówić jedynie o medycynie muzycznej, a nie o indywidualnej muzykoterapii percepcyjnej.

Krzysztof Samela. Kulturoterapia artystyczna czyli arteterapia w terapii pacjenta geriatrycznego - zarys teoretyczny

- muzykoterapię wykonawczą (aktywną, czynną) – opartą na ekspresji dźwiękowej pacjenta z pomocą instrumentów muzycznych lub głosu ludzkiego (śpiewoterapia), a ponadto z użyciem ruchu ciała w rytm muzyki (choreoterapia, rytmika).

W zależności od sposobu organizacji działań terapeutycznych wyróżnić można⁹:

- muzykoterapię indywidualną,
- muzykoterapię grupową.

Muzykoterapia w założeniach terapeutycznych spełnia następujące funkcje¹⁰:

- odraabiająco - wyobrażeniową oraz aktywizującą emocjonalnie (przy wykorzystywaniu takich technik jak np. wizualizacja)
- treningową (nauczanie ludzi usuwania napięcia psychofizycznego, oparte np. na różnych wariantach treningu autogenego Schultza),
- relaksacyjną (działającą odprężająco na stan psychiczny),
- komunikatywną (uczącą nowych zachowań społecznych i emocjonalnych),
- kreatywną (realizacja przez ludzi prostych form muzycznych opartych na improwizacji instrumentalnej lub wokalne np. wg metody Orffa),
- psychodeliczną, estetyzującą, kontemplacyjną (muzyka może wywoływać intensywne przeżywanie piękna).

Należy wspomnieć tu o różnicy pomiędzy muzykoterapią a medycyną muzyczną. Owa różnica polega m. in. na strategii wykorzystania muzyki w medycynie. Medycynę muzyczną stosuje personel medyczny jako środek pomocniczy do redukcji stresu lub bólu przy rozmaitych zabiegach medycznych, wykorzystując naturalne właściwości muzyki. Muzykoterapia natomiast w odniesieniu do pacjentów szpitalnych, obejmuje znacznie szerszy zakres działań terapeutycznych i jest prowadzona przez wykwalifikowanego muzykoterapeutę. Muzykoterapeuta stosuje wszelkie możliwe metody pomocy korzystając zarówno z zakresu terapeutycznego działania muzyki jak metod psychoterapii. Wchodzi w związek terapeutyczny z pacjentem, który to związek już sam w sobie jest również (obok muzyki) zdrowotnym składnikiem leczenia¹¹.

2. Choreoterapia – technika muzykoterapeutyczna oparta na tańcu wzbogaconym ćwiczeniami muzyczno – ruchowymi i improwizacją ruchową w rytm muzyki¹². Może być stosowana również do rehabilitacji osób niepełnosprawnych ruchowo. Oddziałuje na zmysły i różne sfery aktywności np. na sferę kontaktów społecznych, motoryczną, poznawczą, emocjonalną, fizjologiczną estetyczną i erotyczną. Jej potencjał tkwi w społecznym charakterze tańca i jego wartościach motorycznych jak również w możliwości oddziaływania muzyki na psychikę, spełniając następujące funkcje:

- diagnostyczną,

⁹ Lewandowska Kinga: Muzykoterapia ...s. 51 – 52.

¹⁰ Tamże., s. 51 – 52.

¹¹ Szulc Wita: Sztuka w służbie medycyny. Od antyku ..., s. 111 - 112.

¹² Aleszko Zofia: Choreoterapia w psychiatrii, [w:] Hanek Leon (red.): Arteterapia: Akademia Muzyczna im K. Lipińskiego we Wrocławiu, Katedra Arteterapii, Wrocław 1990.

Krzysztof Samela. Kulturoterapia artystyczna czyli arteterapia w terapii pacjenta geriatrycznego - zarys teoretyczny

- terapeutyczną,
- profilaktyczną.

Terapię przez taniec i ćwiczenia taneczne można traktować jako¹³:

- taneczne ćwiczenia ogólnokondycyjne,
- ćwiczenia sprawnościowe,
- ćwiczenia specjalne.

Choreoterapię często niesłusznie nazywa się muzykoterapią aktywną¹⁴. Muzykoterapia aktywna wykorzystuje w terapii nie tylko taniec i ćwiczenia muzyczno – ruchowe, lecz również korzysta z głosu ludzkiego (śpiewoterapia) i instrumentów muzycznych. Dlatego też określanie choreoterapii terminem muzykoterapia aktywna nie jest ściśle.

3. Biblioterapia – polega na zastosowaniu książki jako środka oddziaływania terapeutycznego, wpływającego na proces asymilacji wartości psychologicznych, estetycznych i społecznych z odpowiednio dobranej lektury¹⁵. Jest szczególnie przydatna w odniesieniu do osób niepełnosprawnych, przewlekle chorych, osób przebywających dłuższy czas w zakładach rehabilitacyjnych¹⁶.

Spełnia następujące funkcje terapeutyczne:

- wpływa na zachodzące w organizmie procesy fizjologiczne i związane z nimi zaburzenia chorobowe,
- wpływa korekcyjnie na stan psychiczny,
- umożliwia wypełnienie wolnego czasu, przetrwanie okresu rozłąki z osobami bliskimi,
- umożliwia ucieczkę od przykrych emocji i pesymistycznych myśli.

Istnieją dwa rodzaje biblioterapii w zależności zarówno od typu uczestników terapii, jak i celów postawionych do zrealizowania¹⁷:

- biblioterapia kliniczna – rodzaj terapii psychologicznej, w której literatura jest traktowana jako narzędzie terapeutyczne, a uczestnikami terapii są np. pacjenci szpitali czy klienci gabinetów terapeutycznych,
- biblioterapia wychowawcza (biblioterapia rozwojowa, terapia przez czytanie) – rodzaj terapii pedagogicznej, socjalizacyjnej, której uczestnikami są osoby potrzebujące pomocy pedagogicznej i psychologicznej. Celem tego rodzaju terapii jest korygowanie postaw społecznych, samorealizacja, osiągnięcie dojrzałości emocjonalnej, samopoznanie, kompensacja, przystosowanie.

W biblioterapii prócz książki i prasy wykorzystuje się jeszcze inne nośniki medialne: płyty, taśmy magnetofonowe, filmy, wideokasety, zdjęcia¹⁸. Korzystanie z tych materiałów nie upoważnia do określania tego rodzaju terapii jako np. filmoterapia,

¹³ Szulc Wita: Sztuka i terapia ..., s. 100 – 101.

¹⁴ Janiszewski Mirosław: Muzykoterapia aktywna, Akademia Muzyczna w Łodzi, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa – Łódź 1993.

¹⁵ Hora Zbigniew: Choreoterapia. Taniec leczniczy, [w:] Hanek Leon (red.): Arteterapia ..., s. 48.

¹⁶ Skorny Zbigniew Biblioterapia, [w:] Hanek Leon (red.): Arteterapia ..., s. 34.

¹⁷ Szulc Wita: Sztuka i terapia ..., s. 51 – 52.

¹⁸ Tamże., s. 61.

gdyż wspomniane nośniki, traktowane są tu jako pomoce do terapii głównej (w tym wypadku biblioterapii). O filmoterapii możemy mówić tylko wtedy, gdy film będzie podstawowym narzędziem terapeutycznym. Wymienione wyżej materiały pomocnicze można wykorzystać również do innych rodzajów terapii (np. terapii reminiscencyjnej).

Odrębną gałęzią biblioterapii jest poezjoterapia, będąca rodzajem psychoterapii. Czytanie i pisanie poezji jest podstawowym narzędziem tej terapii.

4. Arteterapia – w węższym zakresie znaczeniowym odnosi się do wykorzystywania technik plastycznych i ich wytworów do terapii oraz diagnozowania¹⁹. Przez arteterapię określa się spontaniczną twórczość chorych poddaną opiece terapeutów lub kreatywne działanie plastyczne realizowane przez osoby uprzednio nietwórcze w zakresie sztuk plastycznych²⁰. Do realizacji celów terapeutycznych arteterapia wykorzystuje wiele technik plastycznych: rysunek, malarstwo, rzeźbę, tkaninę art., collage i inne. Uprawiana jest według metody indywidualnej i grupowej.

Podstawowe funkcje terapeutyczne to²¹:

- funkcja korekcyjna,
 - funkcja edukacyjna,
 - funkcja rekreacyjna.
5. Dramoterapia – postępowanie rehabilitacyjne wykorzystujące różne formy psychoterapii grupowej²² w połączeniu z formami artystycznej wypowiedzi takiej jak psychodrama, pantomima itp. Metoda ta stosowana jest głównie przy pracy z osobami przejawiającymi różne zaburzenia emocji lub zachowania²³. Celem tych działań jest poprawa komunikacji osoby z otoczeniem, przywracanie wiary we własne siły, wzbudzanie zaufania. Kolejną formą wykorzystującą teatr do celów terapeutycznych jest tworzenie spektakli teatralnych przez terapeutów i podopiecznych opiekuńczych ośrodków społecznych²⁴. Z reguły są to przedsięwzięcia jednorazowe, które mają na celu niwelowanie wymienionych wyżej problemów z komunikacją w relacji podopieczny – grupa.

Zaprezentowane sposoby wykorzystania sztuki w arteterapii mają charakter orientacyjny i nie wyczerpują wszystkich możliwości jakie niesie ze sobą sztuka w procesie terapeutycznym. Należy też koniecznie dodać, iż najważniejszą cechą terapeuty w pracy z ludźmi jest umiejętność wchodzenia w ciepły, oparty na absolutnym zaufaniu związek terapeuty, który to związek już sam w sobie jest również (obok sztuki) zdrowotnym składnikiem leczenia i pomagania, zwłaszcza osobom w podeszłym wieku.

¹⁹ Janicki Andrzej: Arteterapia, [w:] Hanek Leoh (red.): Arteterapia ..., s. 14.

²⁰ Szulc Wita: Sztuka i terapia ..., s. 41.

²¹ Tamże., s. 42.

²² W gabinetach psychoterapeutycznych psychodrama wykorzystywana jest jako narzędzie terapii indywidualnej, mające na celu wyuczenie klienta pożądanych przez niego zachowań w określonych sytuacjach społecznych.

²³ Prus Bogdan: Arteterapia i teatr, [w:] Hanek Leon (red.): Arteterapia ..., s. 54.

²⁴ Tamże., s. 54.