

AGATA LINEK

(UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI)

ARTETERAPIA – POZNANIE I WYRAŻENIE SIEBIE

Dzisiejsze realia życia i sposób funkcjonowania społeczeństwa skutkują zaburzeniem kontaktów międzyludzkich, a powszechna technicyzacja i dehumanizacja otoczenia może często stawać się przyczyną nieprawidłowości w wewnętrznym rozwoju i kształtowaniu osobowości jednostki. Pojęcie „samotny w tłumie” jest znane nie tylko socjologom¹, specjalistom innych dziedzin, ale także wielu laikom. Zjawisko wyobcowania w społeczeństwie wydaje się mieć zdecydowanie zły wpływ na ogólne samopoczucie jednostki i na jej zdrowie psychiczne, co często objawia się brakiem wiary we własne możliwości i nieumiejętnością przyjęcia konkretnych ról społecznych.

Pomocna w tej sytuacji staje się arteterapia, czyli szeroko rzecz ujmując, terapia przez sztukę. Zwraca na to uwagę Ewelina Konieczna: „sztuka stanowi podstawę do wszelkich działań wychowawczych i estetycznych oraz moralnego rozwoju człowieka, a skierowanie uwagi praktyków na ten właśnie obszar wynika z braków w zakresie komunikacji, jakie sygnalizuje dzisiejsze społeczeństwo”². Celem arteterapii jest zatem dążenie do samookreślenia, samorealizacji i wyrażenia siebie w społeczeństwie. Swietłana Masgutowa twierdzi, że polega to na „pracy z przeżyciami i subiektywnymi znaczeniami, nadawanymi przez osobowość wydarzeniom, skutkom”³.

Oddziaływanie poprzez twórczość może też pełnić inną rolę – może być sposobem odreagowywania konfliktów i wyrażania tłumionych emocji czy podświadomych lęków. Znana artystka Dorota Nieznalska powiedziała nawet w jed-

¹ Por. N. Glazer, R. Denney, D. Riesman, *Samotny tłum*, tłum. J. Strzelecki, Warszawa 1996.

² E. J. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2007, s. 9.

³ S. Masgutowa, *Psychoterapia przez sztukę*, „Forum Psychologiczne” 1997, nr 1, t. 2, s. 69.

nym z wywiadów: „dzięki sztuce sama odreagowuję to, co mnie spotkało wcześniej (...) sztuka może być swoistą terapią”⁴.

Pod względem kulturowym terapia przez sztukę może być dobrą metodą reedukacji czy korekcji myślenia jednostki na temat sztuki. Oznacza to zatem, że przy jej pomocy można przekształcić negatywne widzenie sztuki (np. uznawanie jej za element dostępny i zrozumiały jedynie dla elit). Terapia służy więc do nie tylko do kształtowania społecznego, ale także emocjonalnego i intelektualnego.

Dobroczynne oddziaływanie na człowieka poprzez sztukę było znane już w starożytności. Podstawową funkcją tragedii, jaką jest *katharsis*, Arystoteles opisuje dokładnie w zachowanej części *Poetyki*⁵. Filozof ten, jako twórca pojęcia *katharsis* w odniesieniu do sztuki, a nie medycyny, zwraca uwagę na oddziaływanie na publiczność samego faktu oglądania widowiska. Tragiczne wydarzenia miały wyzwolić w widzu litość i trwogę poprzez ukazywanie na scenie jego własnych lęków i problemów, aby z pozycji „zewnętrznej” zrozumiał on oddziaływanie słabości na jego „wnętrze” i tym samym doprowadził do oczyszczenia tych doznań i wewnętrznego spokoju.

Słowo „arteterapia” składa się z dwóch członów, a mianowicie pochodzi od łacińskiego rdzenia *arte* (*ars*, *artis*), co oznacza rzemiosło, rękodzieło, sztukę, oraz greckiego słowa *therapeuein*, czyli leczenie, terapia⁶. Etymologicznie oznacza zatem „terapię przez sztukę”. W założeniu jej pioniera, brytyjskiego nauczyciela sztuki, Adriana Hilla, zalecana jest ona nie tylko ludziom chorym umysłowo czy fizycznie, ale także, jak już wcześniej podkreślałam, osobom zdrowym, na przykład jako metoda odprężająca⁷.

Arteterapia jest interdyscyplinarną dziedziną wiedzy, gdyż ma związek z filozofią, psychologią, medycyną, pedagogiką, socjologią czy sztuką. Rozwijała się równolegle w Stanach Zjednoczonych i Europie jako odrębny dział praktyki terapeutycznej, jednak jest stosowana głównie w charakterze metody wspomagającej, której wyniki (w postaci twórczości) mogą służyć diagnozie choroby głównej.

Ten rodzaj terapii jest o tyle ciekawy, że można go stosować w przypadku praktycznie każdego człowieka, gdyż ani wiek, ani wykształcenie, płeć, stan zdrowia czy nawet zdolności w danym kierunku artystycznym nie mają tu żadnego znaczenia. Ponadto, rola osoby prowadzącej w arteterapii nie polega na nauczaniu czy krytykowaniu, ale na dyskretnym przewodzeniu czy nawet towarzyszeniu osobie tworzącej.

Arteterapię można stosować w leczeniu osób niepełnosprawnych fizycznie bądź intelektualnie, zaburzonych psychicznie (depresje, lęki, uzależnienia, zabu-

⁴ K. Bielas, *Dekonstrukcja męskości*, „Wysokie Obcasy” 2002, nr 46, s. 7.

⁵ Zob.: Arystoteles: *Poetyka*, Wrocław 1983.

⁶ *Wielki słownik wyrazów obcych*, red. M. Bańko, Warszawa 2003, s. 25.

⁷ S. Masgutowa, op. cit., s. 24.

rzenia osobowości, autyzm, ADHD) lub niedostosowanych społecznie⁸. Swoją rolę dobrze też spełnia w leczeniu problemów w relacjach międzyludzkich, zwłaszcza w sferze rodzinnej (głównie w przypadkach patologii, nadużyć seksualnych). Programy arteterapeutyczne z powodzeniem są wprowadzane w szpitalach i klinikach.

Historia arteterapii sięga ponad sto trzydzieści lat wstecz. Znaczenie sztuki dla ludzkiego umysłu pierwszy zauważył i opisał w 1872 Auguste Ambroise Tardieu, a zaraz po nim Max Simon⁹. Francuscy psychiatrzy wskazywali w swych pracach na znaczenie plastycznej twórczości chorych psychicznie na zdiagnozowanie ich problemów. Wkrótce włoski psychiatra i neurolog Cesare Lombroso ogłosił w Turynie psychopatologiczną teorię twórczości, głoszącą bliski związek geniuszu z obłąkaniem¹⁰. Z racji tego, że pierwotnie arteterapia stosowana była w przypadku osób chorych psychicznie, teoria ta nadawała terapii przez sztukę dodatkowy sens – miała ona nie tylko pomóc zdiagnozować zaburzenia osoby chorej, ale mogła także skutkować odkryciem talentów i dorobkiem o wysokiej wartości estetycznej. Kolejne ważne dla późniejszej arteterapii monografie powstały już w XX wieku – ich autorami byli Marcel Reja oraz Walter Morgenthaler, warto też wymienić fundamentalne dzieło Hansa Prinzhorna *Bildnerie der Geisteskranken* z 1922 roku¹¹. Prinzhorn opracował autorską systematyzację dzieł chorych, „synchronizując analizę dzieła z aktualnym stanem psychicznym”¹², tym samym wzbudzając coraz większe zainteresowanie sztuką w procesie leczenia zaburzeń psychicznych. Rozwój tej dziedziny nauki postępował szybko („do roku 1939 zostało opublikowanych około 150 prac naukowych, natomiast do roku 1965 opublikowanych zostało już około 7000 prac dotyczących wartości diagnostycznej twórczości chorych i wykorzystywania jej w przebiegu terapii”¹³).

Zainteresowanie arteterapią w dalszym ciągu rośnie. W okresach późniejszych, w oparciu o nowe teorie i kierunki psychologiczne, zaczęto mówić o szeroko pojętym stosowaniu sztuki już w celach terapeutycznych. Nie bez znaczenia były teorie psychoanalizy Sigmunda Freuda oraz psychologii głębi Carla Gustava Junga, które miały znaczący wpływ na rozwój arteterapii na płaszczyźnie psychologicznej poprzez podkreślenie znaczenia ekspresji dzieł sztuki i wyobraźni.

Metoda terapii zaburzeń psychicznych została oparta na Freudowskiej teorii psychoanalizy i zakłada, że podstawową przyczyną powstawania tego typu zaburzeń jest trauma powstała na skutek ukrytych w sferze nieświadomego

⁸ A. Gilroy, *Arteterapia: badania i praktyka*, tłum. S. Sobczyński, Łódź 2006, s. 35.

⁹ S. Masgutowa, op. cit., s. 23.

¹⁰ Ibidem, s. 24.

¹¹ Ibidem.

¹² Ibidem.

¹³ Ibidem.

przykrych wspomnień, silnie nacechowanych emocjonalnie. Z powodu wyparcia silnych, nieprzyjemnych przeżyć ze świadomości nie można ich odreagować w adekwatny sposób. I tu wkracza psychoanaliza, która ma na celu wydobyć tych wspomnień z nieświadomego. Najlepiej cele owej metody odzwierciedlają słowa samego Freuda: „Wo Es war soll Ich werden” („Gdzie było to, tam ma być ja”)¹⁴.

Z kolei psychologia głębi Junga, genetycznie wywodząca się, co prawda, z teorii Freuda, ale znacznie od niej odbiegająca, to zbiór różnych koncepcji psychologicznych, które stanowią znakomite teoretyczne zaplecze dla wielu form psychoterapii. Carl Gustav Jung, w odróżnieniu od Freuda, posiadał znacznie szersze praktyczne doświadczenie, pracując z osobami dotkniętymi różnego rodzaju psychozami. Uważał on, że dla powstawania nerwic większe znaczenie niż czynniki seksualne czy biologiczne mają takie elementy, jak rozwój osobowości dziecka oraz wpływ rodziców. Uwzględnił także założenie o możliwej represji również dodatnich stron osobowości. Dlatego też postulował taką konstrukcję terapii, która mogłaby stanowić drogę do samorealizacji, będącej istotą arteterapii. Jung zachęcał pacjentów do wyrażania emocji za pośrednictwem sztuk plastycznych. Terapia ta kładzie silny nacisk na osobiste relacje terapeuty z pacjentem oraz na rozwój osobisty (co upodabnia ją do arteterapii), przez co zalecana jest także osobom zdrowym.

Pionierem współczesnej arteterapii i twórcą tego terminu (ang. *art therapy*) jest Brytyjczyk Adrian Hill, nauczyciel sztuki, który zabiegał o to, by terapię przez sztukę uznano za równorzędną alternatywę terapii zajęciowej, czyli prac ręcznych (*draft work*)¹⁵. Hill był też pierwszym zatrudnionym w szpitalu arteterapeutą.

Pojęcie arteterapii pierwszy raz zostało użyte w literaturze anglojęzycznej w 1942 roku¹⁶. Określenia tego używała również pracująca w USA psychoanalityczka Margaret Naumburg¹⁷. Początkowo pojęcie to rozumiane było jako terapia przez wykorzystywanie technik plastycznych. W polskiej literaturze pojawiło się oczywiście nieco później i było używane zamiennie z takimi określeniami, jak kulturoterapia, arterapia, arteterapia, artoterapia, terapia rysunkiem, plastykoterapia itp.¹⁸

W czasach powojennych dynamicznie rozwijała się rehabilitacja medyczna. Wielu artystów pomagało lekarzom w leczeniu pacjentów. Ich praca polegała na analizie i interpretacji twórczości chorych, przybierającej różne formy wizualne.

W 1959 roku powołano w Paryżu Międzynarodowe Towarzystwo Psychopatologii Ekspresji (Société Internationale de Psychopathologie de l'Expression),

¹⁴ Z. Freud, *Moje życie i psychoanaliza*, Warszawa 1990, s. 12.

¹⁵ S. Masgutowa, op. cit., s. 24.

¹⁶ E. Grzebyk, *Kurs z zakresu terapii przez sztukę*, Wrocław 1999, s. 8.

¹⁷ *From Culture Education to Culture Therapy. 9th Annual International Participative Conference For Education in Health Care*, ed. W. Szulc, Durham 1998, s. 120.

¹⁸ E. Grzebyk, op. cit., s. 9–10.

w którym również Polska ma swoich przedstawicieli. Arteterapia jednak najbardziej rozwinęła się w Stanach Zjednoczonych, gdzie już w 1960 roku założono pierwsze stowarzyszenie zawodowych arteterapeutów i zaczęto kształcić w tym kierunku oraz wydawać fachową prasę¹⁹.

W roku 1992 z inicjatywy kilku krajów europejskich (Wielkiej Brytanii, Holandii, Danii, Francji, Włoch i Niemiec) powstało Europejskie Konsorcjum Edukacji Arteterapeutów (ECArTE), zrzeszające uniwersytety, które prowadzą studia w różnych dziedzinach terapii przez sztukę²⁰. Celem tej organizacji jest dbanie o wysoki poziom nauczania w dziedzinie arteterapii (przygotowanie zawodowe, prowadzenie badań naukowych, uzyskiwanie stopni naukowych). Z tej przyczyny zajmuje się ona analizą programów nauczania w czterech głównych obszarach arteterapii, czyli w arteterapii wizualnej, muzykoterapii, choreoterapii i dramaterapii²¹.

Natomiast za pioniera polskiej arteterapii uważany jest pedagog i etyk, profesor Stefan Szuman, który w 1928 roku w periodyku „Szkola Powszechna” opublikował pierwszy napisany w języku polskim artykuł o arteterapii pt. *Wpływ bajki na psychikę dziecka*²². Tym samym Szuman w jednym dziele połączył pedagogikę z psychologią rozwojową oraz wiedzą o sztuce. Dostrzegał on znaczenie arteterapii i sztuki we wszystkich etapach życia człowieka, a zwłaszcza doceniał ją w umacnianiu postawy „afirmacji życia”²³. Kontynuatorem tej myśli był lekarz onkologii, profesor Julian Aleksandrowicz, który w latach 60. i 70. ubiegłego wieku starał się wprowadzać do polskich szpitali metody wspomagające leczenie chorych bardzo podobne do tych, które stosuje współczesna arteterapia.

Jednak najintensywniejszy rozwój arteterapii w Polsce miał miejsce dopiero w latach 90. XX wieku, co było wynikiem końca podziału Europy i otwarcia się naszego kraju na państwa zachodnie. Skutkowało to coraz częstszym ukazywaniem się tłumaczeń obcojęzycznych publikacji i owocowało organizowaniem licznych konferencji międzynarodowych (za najważniejsze profesor Wita Szulc uważa konferencje organizowane przez Akademię Muzyczną we Wrocławiu we współpracy z Ministerstwem Kultury i Sztuki w latach 1989 i 1990, czego wynikiem były trzy „Zeszyty Naukowe” pt. *Arteterapia*, oraz konferencję pod hasłem „Od edukacji kulturalnej do arteterapii” w roku 1999, zorganizowaną w Kaliszu w Instytucie Pedagogiczno-Artystycznym UAM²⁴).

Pierwsze stowarzyszenia zrzeszające arteterapeutów powstały w naszym kraju dopiero pod koniec ubiegłego stulecia. Pierwszą tego typu organizacją w Polsce był powstały w 1989 roku Polski Komitet Międzynarodowego Stowarzyszenia

¹⁹ Ibidem, s. 25.

²⁰ W. Szulc, *Kultura dla mas Polski Ludowej*, Wrocław 2008, s. 135.

²¹ Ibidem.

²² Ibidem, s. 150.

²³ Ibidem, s. 152.

²⁴ Ibidem, s. 155.

Wychowania przez Sztukę InSEA (International Society for Education through Art). Podstawowym celem jego działalności jest udział w rozwijaniu, upowszechnianiu i pogłębianiu wychowania przez sztukę oraz wsparcie współpracy w dziedzinie arteterapii stowarzyszeń w Polsce i zagranicą²⁵.

Stowarzyszenie Terapeutów i Arteterapeutów „Linie” zostało powołane w 2001 roku. Organizuje ono liczne szkolenia, warsztaty, a także akcje artystyczne i plenery twórcze²⁶.

Z kolei w 2003 roku powstało Stowarzyszenie Arteterapeutów Polskich „Kajros”. Zgodnie ze statutem stowarzyszenie ma na celu między innymi rekomendowanie do zagranicznych czasopism naukowych prac polskich arteterapeutów oraz umożliwianie swym członkom zdobycia certyfikatów arteterapeuty szkolnego i edukatora arteterapii zgodnie z zasadami obowiązującymi w innych krajach europejskich²⁷.

W roku 2008 pod egidą Wydziału Artystycznego Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie założone zostało Polskie Stowarzyszenie Terapii przez Sztukę. Posiada ono uprawnienia do przyznawania certyfikatu między innymi muzykoterapeuty, arteterapeuty, biblioterapeuty czy dramaterapeuty.

W 2004 roku, jak podaje Wita Szulc, do ECARTE została przyjęta pierwsza polska uczelnia wyższa. Uniwersytet Wrocławski otrzymał ów prestiżowy certyfikat, gdyż w ramach studiów III stopnia w zakresie pedagogiki prowadzi seminaria doktorskie z arteterapii²⁸. Jednocześnie tamtejsza profesor Wita Szulc została wybrana na Reprezentanta Krajów Europy Środkowej i Wschodniej. Parę lat później do grona ECARTE dołączyła gnieźnieńska Wyższa Szkoła Humanistyczno-Menedżerska „Milenium” za sprawą uruchomienia studiów licencjackich o specjalności arteterapia.

By dostrzec istotę i rolę arteterapii, należy przede wszystkim zwrócić uwagę na znaczenie sztuki dla życia człowieka i jej wpływ na prawidłowe funkcjonowanie zarówno biologiczne i psychiczne, jak i emocjonalne czy społeczne. Sztuka jest przecież od wielu wieków doceniana między innymi za ogromną siłę terapeutyczną. Sztuka może także pomóc w rozumieniu rzeczywistości oraz budowaniu do niej pozytywnego stosunku: rozbudzać myślenie i emocje, uzmysławiać potrzebę kontaktu z drugim człowiekiem, uczyć wartościowania.

Sztuka jest próbą odnalezienia sensu i celu życia na drodze własnego rozwoju. Przy jej pomocy oswajamy lęki, strach czy stres. Szeroki zakres technik artystycznych pozwala na zlokalizowanie problemu, nazwanie go, zrozumienie i pokonanie. Poprzez tworzenie człowiek lepiej poznaje siebie, swoje wartości i potrzeby, swój sposób patrzenia na świat i drugiego człowieka. Twórczość jest zawołowanym odzwierciedleniem tych odkryć. Dzięki temu twórca jest w stanie pokazać innym swoje najgłębsze pragnienia i obawy, gdyż dużo łatwiej wyrażać

²⁵ Ibidem.

²⁶ Ibidem, s. 156.

²⁷ Ibidem, s. 160.

²⁸ Ibidem.

siebie przez kody, symbole, metaforę niż powiedzieć wprost i ubrać w słowa myśli o własnych odczuciach.

Powyższe tezy w żaden sposób nie oznaczają, iż terapia przez sztukę może w jakikolwiek sposób konkurować z innymi terapiami zaburzeń osobowości. Istnieją bardziej wyspecjalizowane dziedziny nauk, takie jak rozbudowane techniki psychologiczne, psychoterapie czy metody psychoanalityczne skutecznie pomagające pacjentom. Jednakże można założyć, iż poprzez sztukę jednostka ma często nie tyle lepszą, ile inną możliwość nie tylko wyrażania siebie, ale również mówienia wprost o sobie. Wydaje się, iż niekiedy człowiekowi łatwiej jest wyrazić swój problem poprzez, na przykład, wykonanie rzeźby bądź namalowanie obrazu niż próby zwerbalizowania go, tak jak dzieje się to w czasie terapii indywidualnych czy grupowych. Wyżej wymienione funkcje i cele sztuki są jedynie wycinkiem, a nie stanowią o głębokiej istocie sztuki. W niniejszej pracy skupię się jednak przede wszystkim na takim oddziaływaniu sztuki na życie człowieka, na jakim opiera się sens istnienia arteterapii.

Nie ma jednej powszechnie akceptowanej definicji arteterapii. Sposobów rozumienia tego pojęcia jest niemal tyle, ilu jest badaczy. Oczywiście część znaczeń się pokrywa, ale tak jak sztuka jest pojęciem względnym, trudnym do określenia i bywa pojęciem nieostrym, tak względne jest pojęcie arteterapii.

Aleksander Hulek twierdzi:

(...) współczesne zainteresowania (...) kulturą w szerokim zakresie – twórczością literacką (poezją), sztuką wizualną, np. malarstwo, grafika, fotografia, teatrem, tańcem, muzyką, twórczym uczeniem się, rzemiosłem artystycznym, tkactwem, korzystaniem z taśm wideo, planowaniem przestrzennym ogrodów, kompozycją kwiatów itp., to czynniki o kolosalnym znaczeniu dla szeroko rozumianej edukacji. Trzeba je wykorzystywać, zwłaszcza w organizacji czasu wolnego²⁹.

Jego wypowiedź najlepiej oddaje znaczenie, rolę i szeroki zakres arteterapii w dzisiejszym społeczeństwie.

Zbigniew Skorny ujmuje to jeszcze dokładniej:

Nie negując rehabilitacyjnej funkcji biernej percepcji sztuki, w procesie rehabilitacji szczególnie ważną rolę odgrywa czynny udział w działalności kulturalnej i twórczej: uczestnictwo w pracy zespołów amatorskich, własna twórczość literacka, plastyczna, muzyczna, udział w wybranych formach działalności naukowej. Formą uczestnictwa (...) w działalności kulturalnej jest arteterapia. Mianem tym określamy techniki oddziaływania psychoterapeutycznego polegające na wykorzystaniu w celach korekcyjnych różnych form działalności kulturalnej. Do arteterapii należy muzykoterapia, choreoterapia, grafoterapia, biblioterapia, psychodrama³⁰.

²⁹ *Edukacja osób niepełnosprawnych*, red. A. Hulk, Warszawa 1993, s. 5.

³⁰ Z. Skorny, *Uczestnictwo w działalności kulturalnej i twórczej a proces rehabilitacji osób niepełnosprawnych*, [w:] *Twórczość i sztuka w życiu i rehabilitacji osób niepełnosprawnych*, red. Z. Skorny, Wrocław 1986, s. 40.

Leon Hanek podchodzi do pojęcia terapii w ujęciu szerokim. Termin ten „obejmuje muzykoterapię, choreoterapię, biblioterapię, a także działania terapeutyczne za pośrednictwem teatru, filmu oraz sztuk plastycznych takich jak malarstwo, rzeźba, grafika i inne”³¹.

Szeroko rozumiana arteterapia jest także definiowana przez Eugenię Grzebyk jako „układ poglądów i czynności ukierunkowanych na utrzymanie i podniesienie poziomu jakości życia ludzi przy pomocy szeroko rozumianych dzieł sztuki i uprawiania sztuki”³². Aczkolwiek, jak widać, zakres sztuk artystycznych jest tu znacznie mniej dookreślony niż u Hanka.

Zaś wąskie znaczenie tego terminu opisuje Wita Szulc, jeden z najślynniejszych polskich arteterapeutów, określający arteterapię jako „terapię stosującą sztuki plastyczne”³³ (plastykoterapia lub terapia malarska), „spontaniczną twórczość chorych, poddanych opiece terapeutów, lub działania kreacyjne, plastyczne podejmowane w sytuacji terapeutycznej przez osoby uprzednio nietwórcze w zakresie plastyki”³⁴. Badaczka prezentuje zatem zupełnie inną definicję arteterapii, którą niektórzy naukowcy wolą nazywać rodzajem arteterapii, czyli plastykoterapią.

Z kolei Henryk Grzegorzewski napisał, że: „arteterapia to twórczy trening, terapia wykorzystująca proces tworzenia lub wynik procesu twórczego do wzbogacenia własnej osobowości. Jest to metoda poznawania siebie, przygoda z tworzeniem oraz z twórczym myśleniem”³⁵. Jest to zatem definicja, która idzie o krok dalej, gdyż zwraca uwagę na rolę terapii przez sztukę w rozwoju własnej osobowości.

Brytyjska naukowiec Andrea Gilroy idzie jeszcze dalej, podkreślając, że arteterapia „pomaga kształtować osobowość, stwarza możliwość ujawnienia stłumionych uczuć, przejmuje nad nimi kontrolę i uwalnia od napięć. Wpływa również na samoocenę i poczucie własnej wartości. Jest sposobem porozumienia z sobą i innymi”³⁶.

Brytyjskie Stowarzyszenie Arteterapeutów (The British Association of Art Therapists) definiuje arteterapię jako „formę psychoterapii, która traktuje media artystyczne jako podstawowy sposób komunikacji”³⁷. W praktyce oznacza to tworzenie przez uczestnika terapii obiektów artystycznych, a następnie opisywanie terapeutcie ich sensu, przez co odkrywa się zupełnie nowe znaczenia, analizuje je i rozwija.

³¹ Cyt. za: W. Szulc, *Sztuka i terapia*, Warszawa 1993, s. 41.

³² E. Grzebyk, op. cit., s. 12.

³³ W. Szulc, *Sztuka i terapia*, op. cit., s. 20.

³⁴ Ibidem, s. 20–21.

³⁵ H. Grzegorzewski, *Szkice o arteterapii*, Katowice 2005, s. 45.

³⁶ A. Gilroy, *Bogactwo różnorodności czy neokolonializm? Rozwój arteterapii na świecie*, [w:] *Arteterapia w medycynie i edukacji*, red. B. Kaczorowska, W. Karolak, Łódź 2008, s. 33.

³⁷ *Arteterapia jako dyscyplina akademicka w krajach europejskich*, red. W. Szulc, Wrocław 2010, s. 35.

Arteterapia jest jedną z trzech (obok ergoterapii i socjoterapii) dziedzin terapii zajęciowej³⁸. Ewelina Konieczna w swej książce *Arteterapia w teorii i praktyce* wymienia następujące jej rodzaje³⁹:

- arteterapia – „terapia za pomocą szeroko rozumianej sztuki lub tylko sztuk plastycznych”⁴⁰ (ujęte jest tu zarówno wąskie rozumienie terminu przez Grzebyk, jak i szerokie przez Szulc);
- biblioterapia – terapia czytelnicza za pomocą słowa, publikacji, innymi słowy terapia poprzez kontakt z literaturą, jej czytanie, słuchanie, analiza; tutaj można zaliczyć bajkoterapię, czyli terapię poprzez kontakt z bajką, a także mitoterapię – przez czytanie i poznawanie mitów;
- choreoterapia – „leczenie za pomocą tańca”⁴¹ (także ruchu, rytmiki, dźwięku itp.);
- chromoterapia – „leczenie kolorami, barwami”⁴² (zarówno przez przebywanie w pomieszczeniach i otaczanie się przedmiotami w odpowiednio dopasowanych kolorach, jak i stosowanie barwnego oświetlenia czy też przez kontakt z wielobarwną przyrodą);
- dramatoterapia (drama, pantomima), psychodrama, teatroterapia – „terapia poprzez przygotowanie i uczestniczenie w spektaklach teatralnych”⁴³; można tu też wspomnieć o terapii przez sztuki teatralne, czyli poprzez oglądanie spektakli (bardziej szczegółowo terapię przez teatr omówię w następnym punkcie);
- estetetoterapia – „terapia poprzez doznania estetyczne”⁴⁴ (doznania wywołane przez kontakt z szeroko rozumianą sztuką, a także poprzez uczestnictwo w jej tworzeniu, np. granie w spektaklach teatralnych, pisanie poezji, tworzenie muzyki, rzeźbienie, malowanie itp.);
- ergonoterapia/ergoterapia – inaczej terapia zajęciowa (dziedzina szersza od arteterapii, która jest jej częścią składową);
- hortikuloterapia – „terapia poprzez pracę lub przebywanie w ogrodzie”⁴⁵;
- ludoterapia – „terapia za pomocą gier i zabaw”⁴⁶;
- muzykoterapia – „terapia za pomocą muzyki”⁴⁷ (zarówno słuchanie jej – w postaci nagranej bądź koncertów na żywo – jak i tworzenie czy też granie na jakimkolwiek instrumencie);

³⁸ M. Nawrot, E. Kopij, E. Suska, A. Woroniuk, A. Kuczyńska, *Klasyfikacja rodzajów, metod, technik i form terapii zajęciowej*, Gdańsk 2005, s. 15.

³⁹ E. J. Konieczna, op. cit., s. 16.

⁴⁰ Ibidem.

⁴¹ Ibidem.

⁴² Ibidem.

⁴³ Ibidem.

⁴⁴ Ibidem.

⁴⁵ Ibidem.

⁴⁶ Ibidem.

⁴⁷ Ibidem.

- poezjoterapia – „terapia za pomocą recytowania, czytania lub pisania poezji”⁴⁸ (także słuchania).

Można także wyróżnić:

- plastykoterapię – leczenie przy udziale sztuk plastycznych i technik związanych z plastyką; także rzeźbę (rozumiane jako kontemplacja dzieł artystycznych i ich tworzenie);
- filmoterapię – terapię poprzez oglądanie filmów i dyskusję o nich.

Funkcje arteterapii zależą przede wszystkim od celu jej zastosowania. Zdaniem Mariana Kulczyckiego, zadania terapii przez sztukę można sprowadzić do trzech podstawowych funkcji⁴⁹:

- rekreacyjnej – tworzenie odpowiednich warunków odpoczynku, oderwania się od problemów;
- edukacyjnej – dostarczenie dodatkowych wiadomości pomocnych przy refleksji nad sensem i celem życia, a także ujawnianie swoich własnych pragnień i potrzeb; rozwój wrażliwości i kształtowanie uczuć estetycznych;
- korekcyjnej – przekształcenie mechanizmów szkodliwych (odnoszących się do negatywnego widzenia siebie i kontaktów z innymi) na wartościowe.

Ewelina Konieczna, oprócz powyższych, wyróżnia również funkcje⁵⁰:

- ekspresyjną – ujawnianie stłumionych emocji i pomoc w rozładowaniu napięcia;
- kompensacyjną – zaspokojenie niezrealizowanych potrzeb;
- poznawczą – uczenie nazywania i wyrażania uczuć;
- regulacyjną – zaspokajanie potrzeby samorealizacji, samoakceptacji (także akceptacji swojego ciała poprzez lepsze jego rozumienie) oraz kompensowanie braków i niepowodzeń doznawanych w określonej dziedzinie życia.

Arteterapia przeistacza szkodliwe mechanizmy zachowań pacjentów w mechanizmy prawidłowe. Poprzez analogię czy metaforę człowiek zaczyna rozumieć, że jego wzory zachowań są błędne. W wyniku poznania innych ludzi i ich problemów zmienia się optyka widzenia problemów własnych.

⁴⁸ Ibidem.

⁴⁹ M. Kulczycki, *Psychologiczne problemy człowieka chorego: z zagadnień współpracy pracownika służby zdrowia z pacjentem*, Wrocław 1971, s. 55.

⁵⁰ E. Konieczna, op. cit., s. 27.

Terapia przez sztukę pobudza aktywność człowieka, nieraz zachęcając go do przekraczania granic własnych możliwości, a ściślej rzecz biorąc – granic, które wyznacza jego zaniżona samoocena. Pokazuje, do czego tak naprawdę zdolny jest człowiek, co potrafi zrobić poprzez twórczość artystyczną, z którą, w większości przypadków, nie miał nigdy wcześniej do czynienia. Dzięki temu uczy czerpania satysfakcji z osiągnięć na polu artystycznym. Wpływa to na zwiększenie roli pozytywnych emocji i pozytywnego myślenia w funkcjonowaniu człowieka i pokazuje, jak intuicja i wyobraźnia są ważne w rozumieniu samego siebie i w zmianie autowizerunku.

Jest też niezwykle pożytecznym narzędziem przy terapii zaburzeń w kontaktach międzyludzkich. Pokazuje, jak obserwować i poznawać świat wielozmysłowo. Pomaga nawiązać kontakt z otoczeniem, rozwija umiejętności interpersonalne oraz zaspokaja potrzebę akceptacji przez społeczeństwo, ale też pozwala zaakceptować innych. Poprzez akt twórczy można przyjrzeć się dokładniej i dogłębniej innym osobom i relacjom z nimi. Ponadto prezentacja własnych dokonań (wystawy, spektakle) przeciwdziała izolacji.

Integracja człowieka ze sztuką, poznawanie siebie na nowo i wyrażanie swojego „ja” w nietypowy sposób, polepsza kontakty z innymi. Arteterapia odpowiada na problemy cywilizacyjne, takie jak zaburzenia w kontaktach międzyludzkich, ale także poprzez samopoznanie i autokreację jednostki ma wpływ na rozwiązywanie problemów z samookreśleniem, zdefiniowaniem swoich pragnień, marzeń, miejsca we współczesnym świecie. Arteterapia przede wszystkim powinna dawać radość kreowania, tworzenia czegoś nowego, a współczesnemu człowiekowi w zabieganym życiu i zglobalizowanym świecie często tego bardzo brakuje. Nie ma on czasu w pełni cieszyć się z efektów swojej pracy, nie ma czasu na tworzenie, jedynie odtwarza i powiela, co nie daje pełnej satysfakcji i zadowolenia.

ABSTRACT

The article describes briefly the history of art therapy. It attempts to shed some light on the sense of existence and the need for this type of therapy. It also pays attention to the fundamental role of art in human life. Through referring to the concept of *catharsis*, the author indicates that the influence of art on men and women has been known since the ancient times. The article lists definitions and describes types of art therapy, as well as its various functions. This interdisciplinary field of knowledge supports individuals in proper functioning in numerous aspects of their lives, both in terms of axiology and ethics, or esthetics. The text outlines also some benefits that a human being derives from an act of creation.

BIBLIOGRAFIA

1. Arystoteles, *Poetyka*, Wrocław 1983.
2. *Wielki słownik wyrazów obcych*, red. M Bańko, Warszawa 2003.
3. Bielas K., *Dekonstrukcja męskości*, „Wysokie obcasy” 2002, nr 46.
4. Freud Z., *Moje życie i psychoanaliza*, Warszawa 1990.
5. Gilroy A., *Arteterapia: badania i praktyka*, tłum. S. Sobczyński, Łódź 2006.
6. Glazer N., Denney R., Riesman D., *Samotny tłum*, tłum. J. Strzelecki, Warszawa 1996.
7. Grzebyk E., *Kurs z zakresu terapii przez sztukę*, Wrocław 1999.
8. Grzegorzewski H., *Szkice o arteterapii*, Katowice 2005.
9. *Edukacja osób niepełnosprawnych*, red. A. Hulek, Warszawa 1993.
10. *Arteterapia w medycynie i edukacji*, red. B. Kaczorowska, W. Karolak, Łódź 2008.
11. Konieczna E. J., *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2007.
12. Kulczycki M., *Psychologiczne problemy człowieka chorego: z zagadnień współpracy pracownika służby zdrowia z pacjentem*, Wrocław 1971.
13. Masgutowa S., *Psychoterapia przez sztukę*, „Forum Psychologiczne” 1997, nr 1.
14. Nawrot M., Kopij E., Suska E., Woroniuk A., Kuczyńska A., *Klasyfikacja rodzajów, metod, technik i form terapii zajęciowej*, Gdańsk 2005.
15. Skorny Z., *Uczestnictwo w działalności kulturalnej i twórczej a proces rehabilitacji osób niepełnosprawnych*, [w:] *Twórczość i sztuka w życiu i rehabilitacji osób niepełnosprawnych*, red. Z. Skorny, Wrocław 1986.
16. *Arteterapia jako dyscyplina akademicka w krajach europejskich*, red. W. Szulc, Wrocław 2010.
17. *From Culture Education to Culture Therapy. 9th Annual International Participative Conference For Education in Health Care*, ed. W. Szulc, Durham 1998.
18. Szulc W., *Sztuka i terapia*, Warszawa 1993.
19. Szulc W., *Kultura dla mas Polski Ludowej*, Wrocław 2008.