

ROZDZIAŁ 6

**TERAPEUTYCZNA WARTOŚĆ SZTUKI
I EKSPRESJI ARTYSTYCZNEJ
W PRACY SOCJOTERAPEUTYCZNEJ**

AGNIESZKA LASOTA, ELŻBIETA SZCZUDŁO

Streszczenie

Tekst jest przeglądem oraz próbą analizy wpływu różnorodnych form i rodzajów sztuki na szeroko rozumiany proces terapeutyczny. Rozpatrywane będą takie formy ekspresji artystycznej, jak: fotografia, malarstwo i rysunek, kreatywne pisanie, muzyka i taniec oraz rzemiosło artystyczne. W naszej analizie chcemy zwrócić uwagę na terapeutyczny wymiar sztuki z dwóch perspektyw. Pierwsza to pozycja samego twórcy, artysty, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu przebiegu procesu twórczego na autora i jego otoczenie. Druga to postawa biernego odbiorcy i obserwatora. W tym kontekście przyjrzymy się różnym funkcjom sztuki pod kątem ich terapeutycznego i edukacyjnego oddziaływania na ogólny rozwój i psychikę człowieka. Istotnym punktem będzie także próba naszkicowania optymalnej postawy nauczyciela, opiekuna czy terapeuty wobec młodych artystów i ich procesu twórczego.

**SZTUKA JAKO NAJWYŻSZA FORMA CELEBRACJI
SAMEGO SIEBIE I OTACZAJĄCEGO ŚWIATA**

Terapeutyczne walory sztuki chcemy poddać analizie w kontekście kilku funkcji, które zostały przez nas wyodrębnione na podstawie naszych osobistych doświadczeń jako twórców i biernych odbiorców szeroko rozumianej twórczości. Funkcje te to: samopoznanie, poszukiwanie równowagi i redukcja napięcia, rozwój osobisty oraz funkcja ekologiczna. Funkcje te często przenikają się i krzyżują. Naszym celem jest pokazanie, jak szerokie jest pole ludzkiej psychiki, na które silny pozytywny wpływ ma tworzenie i odbiór sztuki.

Użycie sztuki jako formy terapii lub jej uzupełnienia może stać się dla wielu osób długoterminowym sposobem na radzenie sobie z problemami psychicznymi i kłopotami dnia codziennego. Przestrzeń, w której artysta zamyka się podczas tworzenia, przyjmuje cechy sacrum. Może to być czas na autorefleksję, medytację czy sublimację trudnych emocji.

Ekspresja artystyczna i umiejętność jej odczytywania są szczególnie istotne, gdy mamy do czynienia z dziećmi i młodzieżą. W przypadku małych dzieci można powiedzieć, że ich twórczość jest swoistym rodzajem testu Rorschacha. Terapeuta czy opiekun na podstawie obserwacji procesu twórczego i jego efektów u małych dzieci może wyciągnąć wiele cennych wniosków dotyczących licznych aspektów ich życia i rozwoju. Biorąc pod uwagę często delikatną naturę problemów oraz wiek dzieci, takie wnioski byłyby dla nas niedostępne w sposób bezpośredni.

Lew Tołstoj określał sztukę jako most empatii, który łączy nas z innymi. Ta definicja wydaje się bardzo trafna, jeżeli mamy rozpatrywać sztukę jako formę terapii i narzędzie pomocne w przywróceniu i utrzymaniu harmonii pomiędzy człowiekiem a jego środowiskiem społecznym, psychiką oraz naturą.

Jedną z ważniejszych funkcji sztuki jest **samopoznanie**. Proces twórczy staje się narzędziem terapeutycznym, formą autoterapii. Twórczość we wszelakich swoich formach pozwala na naświetlenie najciemniejszych zakamarków naszej psyche. Zarówno odbiór sztuki, jak i jej tworzenie pomagają w wyrażaniu i identyfikacji emocji i psychologicznej treści zepchniętej do podświadomości. Dzięki symbolice i metaforyce proces twórczy staje się doskonałym katalizatorem trudnych emocji. W procesie sublimacji emocje te przyjmują formę bardziej przystępną i społecznie akceptowalną zarówno dla twórcy, jak i dla odbiorcy. Mechanizm ten jest szczególnie pomocny w wyrażaniu emocji i uczuć o charakterze tabu. Funkcja samopoznania odgrywa ogromnie istotną rolę u osób, które w jakimś momencie swojego życia były ofiarami przemocy i zaniedbań, negatywnych wpływów i presji otoczenia. Silne psychologiczne mechanizmy obronne w takich okolicznościach blokują jednostce drogę do harmonijnego rozwoju. Najważniejsze stają się przetrwanie i adaptacja. Człowiekiem zaczynają kierować treści głęboko zepchnięte do podświadomości. Sytuacja taka jest źródłem cierpienia, psychicznych zaburzeń oraz braku

przystosowania do poprawnego funkcjonowania w społeczeństwie. Samopoznanie i autoanaliza są wówczas praktycznie niemożliwe, zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży.

Właściwe zaangażowanie osób dotkniętych traumą w różnego rodzaju aktywności o charakterze twórczym może pomóc we wczesnym wykryciu problemów i w skutecznym ich rozwiązywaniu. Przykładem może być identyfikacja płciowa u małych dzieci. Wszelkie jej zaburzenia można wcześniej rozpoznać w symbolicznym sposobie, w jaki dziecko postrzega i przedstawia w swoich kreacjach samo siebie.

Proces twórczy pozwala na przełamanie poczucia izolacji, cierpienia i wstydu, pomaga zdefiniować tożsamość często w nieprzyjaznym otoczeniu. Artysta przez swoje dzieła jest w stanie określić to, kim jest i co czuje. Dzieli się z odbiorcą trudnymi do przekazania treściami, używając symboliki, a także wykorzystując proces sublimacji.

Samopoznanie jest osiągnięte zarówno w procesie tworzenia, jak i odbioru sztuki dostarczającej języka do komunikacji z innymi. Otaczanie się konkretnymi dziełami sztuki, autokreacja przejawiająca się w sposobie ubierania, dekorowanie wnętrza jest formą subtelny przekazu tego, kim jesteśmy, kim się stajemy, w co wierzymy. Obserwując i rozpoznając komunikaty innych, mamy ułatwiony wybór w sytuacjach wymagających socjalizacji w jej różnych formach.

Kontemplacja dzieł sztuki potwierdza często uniwersalność ludzkiego cierpienia, pomaga w akceptacji trudnych uczuć i wzmacnia współodczuwanie. Sztuka pozwala ukierunkować empatię na naszą własną psychikę, pomagając właściwie zidentyfikować i zrozumieć nasze emocje.

Istotnym aspektem samopoznawczym procesu twórczego jest też jego strona techniczna. Wiele technik używanych w tworzeniu sztuki wymaga dużej samodyscypliny, cierpliwości, dokładności, zaufania do metody oraz samego siebie, przekraczania barier samokontroli lub zorganizowania i porządku. Artysta, używając techniki czy aplikacji stanowiącej dla niego największe wyzwanie, ma szansę zidentyfikować i skonfrontować własne braki i niedoskonałości oraz powstałe w ich wyniku ograniczenia uniemożliwiające mu sprawne funkcjonowanie. Problematyczna technika staje się swojego rodzaju kompasem naprowadzającym twórcę na źródło frustracji i niepowodzeń. Prezentując adekwatne ćwiczenia dzieciom

i młodzieży, pomożemy im dostrzec i nazwać problemy oraz ustosunkować się do nich na neutralnym i przyjaznym gruncie. Bez ryzyka zaprzeczenia i odrzucenia młodzi ludzie będą mogli pracować nad doskonaleniem swoich umiejętności i rozszerzaniem świadomości psychologicznej.

Istotną funkcją procesu twórczego z terapeutycznego punktu widzenia jest **poszukiwanie równowagi i redukcja napięcia emocjonalnego**. Tworzenie wymaga ukierunkowania emocji i energii psychicznej. Emocje zostają zidentyfikowane i nazwane. Częstym zjawiskiem jest ich sublimacja, która następuje, gdy trudne i nieakceptowane społecznie uczucia mogą przyjąć formę obrazu, wiersza czy utworu muzycznego. Artysta często stosuje metodę wewnętrznego dialogu, który będąc formą narracji, pozwala uzyskać dystans i odnaleźć nową perspektywę w stosunku do zewnętrznego świata. Efekt końcowy działań artysty jest namacalnym dowodem zachodzących zmian i obrazem tego symbolicznego zaspokojenia potrzeb.

Ciągłe szukanie równowagi i harmonii z otaczającym nas światem jest źródłem nieustannej inspiracji dla wielu twórców. Proces twórczy może przyjmować formy zbliżone do głębokiej medytacji. Koncentracja energii psychicznej artysty na konkretnym zadaniu sprawia, że tworzenie sztuki staje się rzeczywistością samą w sobie, izolującą go od świata. To pozwala na silne zdystansowanie się wobec własnego ego, a także wobec presji i oczekiwań świata zewnętrznego. Wydaje się to szczególnie istotne dla osób o usposobieniu introwertycznym, które często wolą kontakt z szeroko pojętą sztuką od interakcji społecznych.

Niekwestionowaną cechą sztuki zarówno w procesie jej tworzenia, jak i odbioru jest ogromny wpływ na modyfikowanie i harmonizowanie nastroju. Kształty, dźwięki oraz kolory bezpośrednio i natychmiastowo potrafią przywrócić utracony balans, a także złagodzić wpływ negatywnych elementów otoczenia i trudnych emocji. Przykładem może być zwiększona potrzeba otaczania się jaskrawymi kolorami podczas długiej zimy u osób ze skłonnościami do depresji.

Funkcja przywracania wewnętrznej równowagi, jaką spełnia odbiór i tworzenie sztuki, ma szczególne znaczenie, gdy mamy do czynienia z przeżywaniem i akceptacją trudnych emocji, takich jak lęk, smutek, gniew czy nienawiść. Proces twórczy może w takiej sytuacji służyć jako bufor, przez który te emocje zostaną wyrażone i zakomunikowane. Ich eksternalizacja

pozwała na lepszą komunikację z otoczeniem w trudnych sytuacjach oraz na redukcję napięcia wskutek pozytywnego ukierunkowania emocji. Szeroko rozumiana twórczość przeciwdziała frustracji i przenoszeniu tego typu uczuć w sferę podświadomości, bo w późniejszym okresie może to być źródłem wielu problemów na tle psychicznym. Sublimacja pozwala na oswajanie trudnych sytuacji emocjonalnych, przyjmujących w jej wyniku formę łatwiejszą do zaakceptowania, zrozumienia i odbioru. Dotyczy to zarówno artysty, z którego psyche uczucia i emocje takie wynikają, jak i odbiorców, dla których będą symboliczną reprezentacją ich własnych odczuć.

Sztuka może przyjąć dwojaką rolę: stymuluje nas do działania, aktywności lub pozwala się nam wyciszyć. Potrzeby związane z jej tworzeniem i odbiorem nawiązują do aktualnego stanu naszych emocji i kontekstu sytuacyjnego. Nadużycia na obu końcach spektrum mogą prowadzić do pogłębienia zaburzeń i wytworzenia się niezdrowych lub nieadekwatnych schematów zachowań. Dotyczy to w szczególności dzieci i młodzieży często nieświadomych źródeł swoich stanów emocjonalnych i psychicznie zależnych od opiekunów oraz ich oceny i punktu widzenia. Istotne jest, aby w sytuacji terapeutycznej proces twórczy nie tylko pozwalał na wyrażenie i zakomunikowanie uczuć, ale też oferował eksplorację aktualnie niedostępnych stanów emocjonalnych. Przykładem może być sublimacja silnego gniewu w godzinną sesję gry na perkusji, ale też zaprezentowanie alternatywy w postaci pozytywnie naładowanej muzyki tanecznej czy wyciszającej muzyki relaksacyjnej.

Sztuka może być doskonałym narzędziem terapeutycznym dla osób, które w sytuacji nagłej utraty sprawności fizycznej popadają w stany depresyjne. Niemożność kontynuowania dotychczasowego stylu życia, nawet jeżeli sytuacja jest przejściowa, dla wielu osób, zwłaszcza młodych, o wysokim poziomie energii życiowej, może być bardzo trudna do zaakceptowania. Sublimacja energii w procesy psychiczne i proces twórczy może być substytutem pozwalającym odzyskać stan równowagi psychicznej, co często wiąże się z szybszym odzyskaniem zdrowia fizycznego. Koncentracja uwagi na doskonaleniu nowych umiejętności, niewymagających angażowania objętej chorobą sfery fizycznej, z pewnością pozwala pacjentowi odwrócić uwagę od aktywności znajdującej się obecnie poza zasięgiem jego możliwości, akcentując nowe działania i umiejętności.

Kolejną istotną funkcją, na którą warto zwrócić uwagę zarówno w procesie tworzenia, jak i odbioru sztuki, jest **rozwój osobisty**.

Symboliczny przekaz treści i światopoglądów radykalnie różnych od naszych otwiera nas na inny odbiór świata i na przeciwstawne naszym punkty widzenia i preferencje. Sztuka stawia nam wyzwanie: skłania do samorozwoju, podważając nasze autorytety, zmusza do refleksji i krytyki. Kontekst artysty łączy się z naszym, zwiększa naszą empatię i otwiera na nowe postrzeganie otaczającej nas rzeczywistości. Poprzez sztukę artysta często jest w stanie przekazać informacje oraz komunikować wiadomości, pomijając ego odbiorcy. Jest to szczególnie ważne, gdy przekaz dotyczy trudnych emocji i sytuacji. Pozwala uniknąć agresji i odrzucenia treści przekazu przez odbiorcę.

Funkcję rozwoju osobistego doskonale ilustrują również rozmaite artystyczne prowokacje i te formy sztuki, które mają publiczność szokować, przełamując społeczne i osobiste tabu odbiorcy i twórcy. Niejednokrotnie są one skutecznym sposobem zwrócenia uwagi na potrzebę zmiany status quo. Taka działalność zarówno na poziomie grupowym, jak i indywidualnym zmusza odbiorców do weryfikacji i często zmiany przekonań, co z kolei prowadzi do zmiany obowiązujących paradygmatów.

Co motywuje twórcę i co określa nasze osobiste preferencje dotyczące wyboru szeroko pojętej sztuki? To nasze ukryte w podświadomości emocje i zepchnięte do psychologicznego cienia uczucia wyznaczają atrakcyjność tego, co odbieramy za pośrednictwem zmysłów. Każde dzieło sztuki oraz proces jego powstawania wypełnia szczególna moralna i psychologiczna atmosfera. Obraz może być dramatycznie minimalistyczną abstrakcją lub barokową, przepelnioną akcydensami sceną. Może ilustrować spokój i opanowanie lub być wcieleniem chaosu, gniewu i wzburzenia. Nasze preferencje, przedkładanie jednego rodzaju sztuki nad drugi, będą refleksją i odzwierciedleniem różnorodnych psychologicznych braków. Jesteśmy spragnieni dzieł, które rekompensują nasze wewnętrzne niedoskonałości i niedociągnięcia, pomagając w przekroczeniu samych siebie, przyczyniając się do naszego osobistego rozwoju i osiągnięcia równowagi. Atrakcyjne i piękne staje się wszystko to, co zbliża nas do tego celu, podobnie jak odrzucając nas treści utrzymujące w stanie mentalnego dyskomfortu, stanowiące

w naszym subiektywnym odczuciu zagrożenie, ograniczające postęp i możliwość rozwoju, ewolucji.

Sztuka niesie ze sobą obietnicę wewnętrznej spójności i harmonii, ale również pomaga zidentyfikować nasze braki, konflikty wewnętrzne; prowadzi nas drogą do samodoskonalenia. Dotyczy to zarówno twórcy, dla którego proces twórczy staje się rodzajem indywidualnej terapii, jak i odbiorcy, który stymulowany odpowiednimi bodźcami odnajduje balans i przekracza nowe horyzonty w rozumieniu swojej rzeczywistości.

Funkcja **ekologiczna** sztuki analizowanej pod kątem terapeutycznym polega głównie na wzmocnieniu oraz przewartościowaniu związku twórcy i odbiorcy sztuki z ich środowiskiem naturalnym. Efektem nowego, bardziej ekologicznego postrzegania świata jest rozszerzenie pola empatii daleko poza osobistą sferę interakcji i doświadczeń. Podmiot postrzega siebie jako jeden z wielu istotnych elementów, których działania bezpośrednio przyczyniają się do powstających zmian. To rodzi poczucie osobistej odpowiedzialności i zacieśnia więzi z otaczającym nas światem.

Na poziomie procesu twórczego odbywa się to przez kreatywną manipulację dostępnymi materiałami, ich przetwarzanie oraz nadawanie im nowego znaczenia i formy, zdefiniowanych jedynie przez kreatywność twórcy i wrażliwość odbiorcy. Artysta wykorzystuje to, co jest wokół niego akurat dostępne, znane i osadzone w kontekście codzienności; źródłem inspiracji staje się rutyna. Proces twórczy przywraca magię codzienności, pomaga odkryć nowe stymulujące aspekty powtarzalnych czynnościach i przełamuje fiksację funkcjonalną. Wiąże się to z odwróceniem uwagi od konsumpcyjnego stylu życia człowieka w dzisiejszym świecie, tak wzmocnianej i eksponowanej przez media, współczesne społeczeństwo i jego różnorodne struktury. Obcowanie ze sztuką wymaga od twórcy powrotu do indywidualizmu, wzmocnia jego poczucie sprawstwa i nadaje szczególne znaczenie jego wizji świata, umożliwiając współtworzenie rzeczywistości. Proces twórczy zastępuje bezmyślnego konsumenta twórczym producentem, często uświadamiając człowiekowi prawdziwą skalę jego potrzeb. To ich ograniczenie na poziomie indywidualnym skutkuje przełamaniem toksycznych schematów społecznych, oddając kontrolę nad postrzeganiem siebie i świata

w ręce twórcy. Wartością staje się posiadana umiejętność, a nie zakupiony przedmiot.

Sztuka staje się narzędziem pomagającym w nawiązaniu zdrowej i zharmonizowanej relacji z naszym środowiskiem naturalnym. Przez eksplorowanie mediów ekspresji twórczej artysta nawiązuje bliskie osobiste relacje z otaczającą go florą i fauną. Przez soczewkę aparatu fotograficznego czy tworzenie pełnych detali akwarelowych obrazów natury artysta wnika w mikrokosmos¹ otaczającej go przyrody. Takie zbliżenie pozwala na wykształcenie i pogłębienie empatii wobec naszego środowiska naturalnego i na jego zrozumienie. Sztuka zbliża nas do natury, często stając się jej substytutem w miejscach takich, jak wielkie aglomeracje, gdzie alienacja człowieka od przyrody negatywnie wpływa na jego zdrowie psychiczne i fizyczne. Przykładem może być obcowanie z intensywnymi kolorami – nadawanie obrazom kontekstu i kształtów² może mieć szczególnie terapeutyczną wartość zwłaszcza w okresie zimowym, kiedy ograniczona ilość słońca przyczynia się do powstawania stanów depresyjnych.

Ekologiczna funkcja sztuki to przede wszystkim uświadomienie sobie poprzez proces twórczy istotnego pierwotnego związku z naturą i naszego w niej miejsca. Jako integralna część świata przyrody jesteśmy odpowiedzialni za utrzymanie jej w stanie równowagi. Różnorodne formy ekspresji artystycznej mogą pełnić funkcję propagandową, pomocną w osiągnięciu tego celu. Artyści swoją twórczością przyczyniają się do zwiększenia świadomości ekologicznej, gwałtownie zanikającej w efekcie szybkiego rozwoju cywilizacji zarówno na poziomie społeczeństw, jak i jednostek. Odcięty od przyrody i jej naturalnych cykli człowiek jest narażony na ryzyko szybkiej utraty zdrowia fizycznego i psychicznego. Sztuka w kontekście terapii będzie stanowiła pomost pomiędzy nim a naturą, przypominając o konieczności regularnego kontaktu z przyrodą i poszanowania jej praw.

¹ Mikrokosmos to figura językowa akcentująca skoncentrowanie artysty na drobnych anatomicznych szczegółach, które pozwala wydobyć na światło dzienne właśnie technika akwareli botanicznych.

² Poprzez tworzenie np. obrazów o intensywnych kolorach, jak i malowanie kwiatów w zimie, czy po prostu tworzenie wibrującej kolorami abstrakcji, artysta zaspokaja potrzeby emocjonalne, często łagodzi stany negatywne. Kontekst i kształt to coś, co wyobraźnia podsuwa przy tworzeniu abstrakcyjnych reprezentacji.

PRZEGLĄD RÓŻNYCH FORM TWÓRCZOŚCI ORAZ ICH PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE W KONTEKŚCIE TERAPEUTYCZNYCH MOŻLIWOŚCI I ZASTOSOWAŃ W PRACY SOCJOTERAPEUTYCZNEJ

Efektywność procesu twórczego jako narzędzia w procesie terapeutycznym zdecydowanie wzrasta, gdy przy wyborze środka (malarstwo, fotografia, rzemiosło itd.) weźmiemy pod uwagę osobiste preferencje jednostki. Równie istotne jest jednak rozszerzanie horyzontów i prezentowanie zwłaszcza małym dzieciom i młodzieży obcych im dotąd i nieznanymi form ekspresji i twórczości. Już sama eksploracja nowej sfery może mieć walory terapeutyczne.

1) MALARSTWO I RYSUNEK

Ta forma artystycznej kreacji operuje przede wszystkim kategorią kształtu i koloru. Jej treścią może być zarówno skrupulatne odzwierciedlenie otaczającego twórcę świata, jak i bardziej abstrakcyjne i symboliczne przedstawienie rzeczywistości psychicznej i fizycznej. Konsekwentnie w pierwszym przypadku nacisk będzie kładziony na samą technikę użytą w procesie twórczym, w drugim – obok techniki równie ważna będzie wyobraźnia artysty.

Przykładem malarstwa kładącego nacisk głównie na metodę jest akwarela botaniczna. Artysta, wzorując się na wybranym modelu, stara się za pomocą serii technicznych, metodycznych aplikacji odwzorować przedmiot. Istotnym terapeutycznym aspektem tego procesu jest jego medytacyjny charakter. Ta metoda wymaga niezwykłego skupienia, dokładności i cierpliwości. W przeciwieństwie do innych technik stosowanych w malarstwie technika farb akwarelowych nie toleruje żadnych pomyłek ze strony artysty. Konsekwencją tego jest potrzeba niezwyklej koncentracji i dyscyplina w stosowaniu metody. Proces powstawania obrazu jest próbą psychicznej wytrzymałości i może się okazać doskonałym wskaźnikiem psychologicznych braków. Poprzez stosowanie tej metody artysta uczy się zaufania zarówno do swoich działań, jak i do stosowanej techniki. Próbie zostaje poddana jego cierpliwość, wytrwałość, umiejętność koncentracji.

Istnieje wiele niezaprzeczalnych korzyści płynących z aktów rysowania podejmowanych przez dzieci i młodzież. Proces rysowania wpływa na różne sfery rozwojowe: motoryczną, zwłaszcza motoryki małej (dziecko ćwiczy nadgarstek, dłoń, przedramię), poznawczą (dziecko przedstawia rzeczywistość taką, jaką postrzega, lub pokazuje to, co o niej wie), emocjonalną (dziecko może rozładować napięcie emocjonalne; rysunek może spełniać funkcje katartyczne w przypadku trudnych emocji, może także aktywizować dziecko nieśmiałe czy wycofane) oraz społeczną (dziecko naśladuje działania kolegów, opowiada o rysunku, dzieli się z innymi, dorosły zaś chwali, wspiera i prezentuje pozytywny stosunek do działań podejmowanych przez dziecko).

Rysowanie i malowanie często jest formą symbolicznego zaspokojenia potrzeb dzieci i młodzieży, zawsze pozostających w pozycji zależnej od dorosłych. Tworzenie „idealnego świata” jest formą ucieczki przed często trudną i niezrozumiałą rzeczywistością, może być też wołaniem o pomoc. W aspekcie symbolicznym malarstwo i rysunek mogą okazać się pomocnym medium w procesie diagnostycznym. Wybór kolorów i sposób przedstawiania siebie jako podmiotu w kreowanej rzeczywistości niejednokrotnie stanowi adekwatną reprezentację procesów psychicznych twórcy, jego stosunku do otaczającej go rzeczywistości oraz jej interpretacji. Przykładem może być zastosowanie przez artystę kolorów, których aplikacja sama w sobie ma już charakter terapeutyczny. Nadużywanie lub unikanie niektórych barw może reprezentować dążenie do równowagi. Analiza użycia kolorów może pomóc terapeutce w określeniu stanu psychicznego pacjenta, stanowi bowiem jego symboliczną reprezentację.

Malowanie czy rysowanie pozwala na zidentyfikowanie ograniczeń, jakie sobie stawiamy, i w sposób symboliczny umożliwia ich przekraczanie. Przykładem może być adaptacja przez artystę chaotycznego i niezaplanowanego, opartego na intuicji procesu twórczego w sytuacji, gdy ma on kompulsywną potrzebę kontrolowania swojego otoczenia. I na odwrót, osoba niepotrafiąca się skoncentrować i podążać za instrukcjami może uzyskać wiele korzyści, stosując omawianą wcześniej technikę akwareli botanicznej.

Rysunek i malarstwo może stanowić doskonałe narzędzie do wyrażania treści trudnych, o charakterze tabu, w bezpieczny sposób, bez

narażania się na społeczny ostracyzm czy poniżenie. Trudne emocje i treści ulegają sublimacji, gdy przyjmują formę obrazu naładowanego energią psychiczną twórcy. W ten sposób dziecko redukuje napięcie psychiczne powstałe w wyniku niemożności bezpośredniego zakomunikowania swoich emocji. Analogiczną sytuację mamy wtedy, gdy rysunek jest odbierany przez grupę rówieśniczą. Dziecko borykające się z podobnymi problemami, dostaje sygnał, że nie jest osamotnione w swoich odczuciach, co może ułatwić mu komunikację trudnych emocji najbliższemu otoczeniu. Często wykorzystywaną prostą techniką stosowaną wśród dzieci, pomocną w określaniu przez nie siebie samych i zrozumieniu różnic między ludźmi, jest technika malowania autoportretu. Dziecko uczy się odpowiednio reagować i akceptować odmiennosc, inność w najbliższym otoczeniu. Ćwiczenia z zastosowaniem autoportretów doskonale nadają się też do identyfikowania problemów związanych z rozwojem seksualnym i płciowym dzieci i młodzieży. To, jak małe dzieci postrzegają same siebie, może w nieinwazyjny, dostosowany do ich wieku sposób dostarczyć opiekunom i terapeutom cennych informacji na temat ich rozwoju seksualnego.

Terapeuci i nauczyciele mogą wspierać i zachęcać dzieci do podejmowania aktów rysowania, malowania przez:

- zapewnienie dzieciom różnorodnych materiałów, np. kredek o różnej grubości i twardości, ołówków, węgla, pastelów, farb (temper, akwareli, akryli), kartek, papieru o różnej fakturze, papieru mâché, plasteliny, modeliny, gliny;
- nagradzanie za podjęcie wysiłku, a nie za efekt; podziwiamy i chwalamy, inspirujemy i zachęcamy do rysowania;
- nieuleganie pokusie zakupu dzieciom, szczególnie po 6. roku życia, gotowych kolorowanek, które wymagają jedynie odtwórczego zapełnienia konturów, często zgodnie z dołączonym wzorem;
- pozwolenie dzieciom na swobodny wybór treści i formy rysunków; nie powinniśmy dyktować im, jak mają narysować jakiś przedmiot czy jakiego koloru powinny użyć; jeśli będziemy dziecku narzucać własne pomysły, jego praca będzie odtwórcza, a nie twórcza;

- zachęcanie dzieci do wykorzystywania w rysunkach różnorodności kształtów, kolorów i faktur papieru oraz do używania wielu narzędzi w celu stworzenia własnego dzieła;
- zapoznavanie dzieci z takimi pojęciami, jak: grube, cienkie, szerokie, wąskie, ciemne, jasne, krawędzie, kształty, kontury, ilustracja, artysta, proporcje, perspektywa – pokazywanie tych pojęć na przykładach;
- podejmowanie dyskusji po wykonaniu rysunku, a nie w trakcie, by nie narzucać własnego zdania; nie pytajmy dziecka: „Co to jest?”, bo dajemy sygnał, że rysunek jest dla nas nieczytelny i niejasny, poprośmy raczej dziecko, aby opowiedziało nam o tym, co narysowało;
- wspólne oglądanie i podziwianie dzieł znanych i mniej znanych artystów, prezentowanie dzieciom różnych gatunków malarskich w celu pobudzenia potrzeby estetycznej u małych odbiorców;
- oglądanie ilustracji w książkach, dyskusja na ich temat – na temat barw, treści, formy itd.
- łączenie muzykoterapii z rysunkiem – daje lepsze efekty regulacji emocjonalnej dziecka;
- jeśli dziecko prosi o pomoc w narysowaniu jakiegoś elementu, zamiast je wyręczać, postarajmy się dać mu pomocne wskazówki; zachęcajmy dziecko do podjęcia prób samodzielnego rysowania.

Rysowanie odgrywa istotną rolę w rozwoju fizycznym, emocjonalnym i poznawczym dziecka. Podobnie jak zabawa, rysunek pozwala dzieciom na bezpieczne wyrażanie emocji, daje poczucie autonomii, niezależności oraz buduje poczucie własnej wartości i zaufania do wspierających je opiekunów. Z wiekiem dzieci tracą entuzjazm dla tej czynności, co ma związek z rozwojem krytycznego myślenia. Początek okresu dojrzewania często staje się nieuchronnym końcem artystycznego rozwoju. Dzieje się tak w wypadku większości nastolatków z powodu frustracji, kompleksów i braku zdolności plastycznych. Zdaniem wybitnej specjalistki od rozwoju rysunku, Betty Edwards, odpowiednie metody nauczania i wspierania dzieci mogą pomóc im w przezwyciężeniu tego kryzysu, dzięki czemu więcej młodych ludzi będzie świadomie decydowało się na doskonalenie umiejętności rysowania.

2) FOTOGRAFIA

Fotografia jest dzisiaj jedną z bardziej dostępnych form ekspresji artystycznej. Dzięki coraz prostszym w obsłudze aparatom fotograficznym, a także ich obecności w telefonach komórkowych czy tabletach, stanowi doskonałe narzędzie autoekspresji nawet dla małych dzieci. Jeśli spojrzymy na fotografię przez pryzmat ekologicznej funkcji sztuki, na pierwszy plan wysuwa się niemal intymna relacja między artystą a jego obiektem. Fotografia flory i fauny daje artyście wgląd w często ignorowany przez ludzi świat otaczającej ich przyrody. Zmusza do zatrzymania się w celu uchwycenia ulotnego momentu, uczy koncentracji i uważności. Patrzenie na otaczającą rzeczywistość oczami fotografa pozwala wydobyć piękno i niepowtarzalność chwili, odnaleźć je w najbanalniejszej i najbardziej rutynowej sytuacji. Dla dziecka codzienna droga do szkoły może stać się przygodą, gdy za pomocą fotografii pozwoli mu się dokumentować subtelne zmiany w jego otoczeniu, zmieniające się warunki pogodowe, przemijające pory roku, na co uwrażliwia ten rodzaj twórczości. Funkcją tego typu fotografii jest zwiększenie wrażliwości na świat i poszerzenie pola empatii. Artysta staje się doskonałym obserwatorem, uczy się doceniać i pozytywnie wartościować każdą chwilę. To pozytywne wartościowanie, stając się nawykiem, może przyczynić się do utrzymania zdrowia psychicznego.

Fotografia może także służyć jako forma dziennika dokumentującego mniej lub bardziej istotne wydarzenia z życia artysty, dając mu szansę lepszego samopoznania. Możliwość spojrzenia wstecz na własne przeżycia pozwala nabrać dystansu do rzeczywistości i przyjąć postawę stoicką. Tworzenie fotograficznych autoportretów jest metodą pomocną w zdrowej samoocenie, zwłaszcza w przypadku dziewczynek i młodych kobiet, dla których obowiązujące obecnie standardy piękna są nieosiągalne. Ćwiczenia takie uświadamiają młodym ludziom różnicę pomiędzy rzeczywistością a światem kolorowych magazynów czy wideoklipów.

Warto zaproponować dzieciom i młodzieży warsztaty wykorzystujące artystyczną ekspresję, jaką jest fotografowanie³. Poprzez taki rodzaj warsztatów uczestnicy:

³ Pomysły zaczerpnięte ze strony <http://sztukolotniadlaszkol.blogspot.com/p/program.html> (dostęp: 26.02.2015).

- poznają świat sztuki, nowe media oraz techniki artystyczne, bawią się, uczą, tworzą, eksperymentują i dokonują ważnych odkryć;
- poznają znaczenie słów: kompozycja, kontrast, tekstura; poznają prawidłowe ustawienia ekspozycji; samodzielnie uczą się wcielać w życie te pojęcia;
- mają możliwość fotografowania natury ożywionej i nieożywionej (osób, ruchu, gestów, przedmiotów, roślin, zwierząt);
- poznają różnice pomiędzy fotografowaniem w zamkniętych pomieszczeniach a wykonywaniem fotografii w plenerze, mogą robić zdjęcia natury, zmieniającej się przyrody podczas różnych warunków pogodowych (kiedy pada deszcz, świeci słońce, jest zachmurzone niebo);
- przyglądają się różnym fotografiom, dyskutują o tym, kto kogo i w jakim celu fotografuje; oglądają prace znanych fotografów oraz fotografów amatorów, szukając podobieństw i różnic;
- uczą się historii fotografii, a także umiejętnego przechowywania/renowacji starych fotografii;
- zapoznają się z różnorodnością fotograficznych obrazów (pejzaże, natura, tekstury, przedmioty);
- poznają i rozumieją znaczenie kontrastu, światła i nasycenia kolorów podczas fotografowania, a także podczas prezentowania zdjęć (np. przez zabawę, w której okulary mające zamiast szkieł kolorową folię pozwalają nałożyć kolor na czarno-białe fotografie; w zabawie tej uczestnicy przez folie wydobywają kontrasty, zmieniają kolory i pokazują obrazy inaczej niż w rzeczywistości);
- łączą różne formy reprezentacji symbolicznej, poprzez dobieranie do zdjęć różnych słów, historii, dźwięków, muzyki nadających każdemu obrazowi nowe znaczenie;
- uczą się komunikacji z innymi za pomocą obrazów, wykorzystują zdjęcia do tworzenia wspólnej opowieści; łączą obrazy z dźwiękami;
- uczą się, jak dokonać transformacji zdjęć i obrazów, podczas zabawy wyciętymi z gazet zdjęciami, prezentującymi określone osoby, miejsca, zachowania;
- robią kolaże, do których wykorzystują najróżniejsze zdjęcia z gazet, uczestnicy wybierają i przyklejają na kartce ilustracje, które ich inspirują lub które są im bliskie;

- uświadamiają sobie, jak za pomocą graficznych programów komputerowych można manipulować obrazem, zwłaszcza wyglądem człowieka, uczestnicy mogą dokonywać zmian na własnym zdjęciu; mają możliwość wyrobienia sobie krytycznego stosunku do fotografii w mediach, rozumieją, że zdjęcia w reklamach czy na okładkach czasopism nie zawsze są wiernym odbiciem rzeczywistości;
- mają możliwość poznania profesjonalnych fotografów oraz wzięcia udziału w prawdziwej sesji zdjęciowej;
- mają szansę zapoznać się ze zdjęciami uznawanymi za najlepsze na świecie przez uczestnictwo w wystawach fotograficznych, takich jak World Press Photo, czy też przez wirtualny udział w wystawach udostępnianych online przez galerie sztuki lub samych autorów na tematycznych portalach internetowych.

3) RZEMIOSŁO ARTYSTYCZNE

Przez rzemiosło artystyczne rozumiemy działania manualne prowadzące do stworzenia przedmiotów codziennego użytku. Zaliczać się do nich będzie: ceramika, szydełkowanie, tworzenie biżuterii artystycznej, praca w drewnie itp. Ta dziedzina twórczości może być szczególnie przydatnym dodatkiem do procesu terapeutycznego młodzieży. Już samo tworzenie przedmiotów, które oprócz funkcji estetycznej mają wartość praktyczną, może być dla wielu młodych ludzi pozytywnym doświadczeniem. W dzisiejszym społeczeństwie konsumpcyjnym nastawienie do rzeczywistości jest źródłem wielu stresów. Szczególnie widać to w przypadku dorastających dzieci i młodzieży – potrzeba porównywania się z rówieśnikami i przynależności do grupy sprawiają, że młody człowiek intensywnie poszukuje swojej tożsamości, niezależnie od rodzinnych powiązań. Pojawia się wówczas problem bariery ekonomicznej – dla niektórych nie do pokonania – pociągającej za sobą wiele problemów zarówno na tle psychicznym (np. zaniżona samoocena), jak i fizycznym (angażowanie się w różnego typu nielegalne praktyki). Terapeutyczna funkcja rzemiosła pozwala uświadomić młodzieży, że zawsze ma wybór pomiędzy byciem konsumentem a producentem. Twórczość wzmacnia poczucie sprawstwa i motywuje do podejmowania coraz większych wyzwań i projektów. Stawia twórcę

w pozycji pełnej kontroli i zachęca do eksplorowania nowych obszarów. Młody człowiek zaczyna patrzeć na siebie nie tylko w kategoriach podążającego za kolejnymi trendami konsumenta, ale jak na twórcę, który ma potencjał, aby w przyszłości te trendy tworzyć.

W wypadku rzemiosła istotną rolę odgrywa jego funkcja ekologiczna. Artysta, wykorzystując istniejące już przedmioty, nadaje im nową funkcję, zdefiniowaną jedynie przez jego wyobraźnię. Przelamując fiksację funkcjonalną, młody człowiek uczy się patrzeć na świat nie w schematyczny, narzucony przez autorytety sposób, tylko krytycznie go ocenia i analizuje. Umiejętność krytycznego myślenia jest jedną z ważniejszych umiejętności w dzisiejszym świecie przeladowanym sprzecznymi informacjami. Pozwala na trzeźwą ocenę sytuacji i przyczynia się do podejmowania właściwych decyzji, a tym samym zachowania psychicznej równowagi i dystansu do otaczającej nas rzeczywistości.

Rzemiosło artystyczne w swoich wielu formach może pokazywać i uświadamiać młodym ludziom, jak niewiele potrzeba, aby coś stworzyć. Wielu ludzi na świecie, gdzie pieniądź wyznacza granice ludzkich możliwości, czuje się bezradnych i zdanych na łaskę ekonomicznych wzlotów i upadków. Wielu ludzi, bojąc się utraty status quo, nigdy nie podejmuje ryzyka w podążaniu za swoimi talentami i marzeniami. Kontakt z rzemiosłem w młodym wieku pokazuje młodym ludziom, że tak naprawdę niewiele potrzeba, aby stać się twórcą, producentem, podmiotem decydującym o swoim przeznaczeniu. Tworzenie przedmiotów codziennego użytku uczy szacunku do wartości materialnych, równocześnie od nich dystansując.

Tworząc użyteczne dla siebie przedmioty, podnosimy naszą samoocенę i uzyskujemy bardziej intymny kontakt z otaczającym nas światem. Przekraczamy bariery ekonomiczne i własne – jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia i kreatywność. Dlatego na zajęciach socjoterapeutycznych warto proponować dzieciom warsztaty z rzemiosła artystycznego, rękodzieła. Przydadzą się na nich wszelkie możliwe produkty ekologiczne (np. makarony różnej wielkości i kształtu, groch, fasola, słoma, siano, muszelki, szkiełka, bardzo modny obecnie filc, cekiny, paciorki, kamyki, koronki, resztki tkanin, guziki, masa solna, gazety, kasztany, szyszki, liście, trawa, płatki kwiatów, sznurki, papierki). Dzięki niewielkiemu nakładowi finansowemu dzieci mogą stać się autorami takich dzieł, jak: mydełko,

naszyjnik, torebka filcowa czy inne ozdoby, spinka, zakładka do książki, bombki, ozdoby choinkowe.

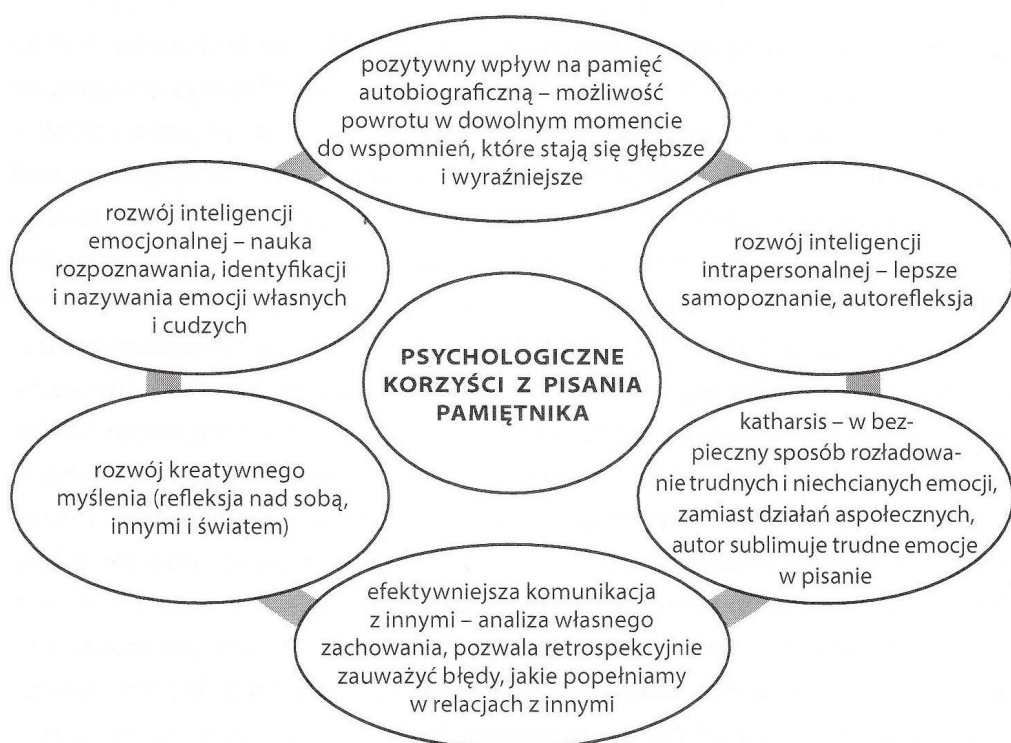
Atrakcją dla dzieci będzie z pewnością wykonanie wspólnego dzieła techniką mozaikową. Wspólne tworzenie mozaiki uczy dzieci cierpliwości, ale też współpracy i współdziałania. Inną techniką, która również wymaga dużej dawki cierpliwości i uważności ze strony dzieci, jest decoupage (technika serwetkowa). Warsztaty rękodzieła uczą dzieci zaangażowania, koncentracji uwagi, dokładności i precyzji. Dzięki nim dzieci doświadczają natury wszystkimi zmysłami.

4) KREATYWNE PISANIE

Ta forma twórczej ekspresji jest ograniczona wiekiem. Najbardziej efektywna i skuteczna jest wtedy, gdy dziecko posiada już płynną umiejętność czytania i pisania. W odniesieniu do tej formy twórczości jest to jedyne ograniczenie, gdyż jej dostępność i łatwość stosowania sprawiają, że może być używana w miarę potrzeb i możliwości twórcy. Zdecydowanie najlepszy moment na ten rodzaj sztuki to okres adolescencji. Okazuje się również, iż terapeutyczne korzyści pisania są największe właśnie u nastolatków, szczególnie u dziewcząt. Wiąże się to z kryzysem tożsamości, poszukiwaniem własnego „ja”, budowaniem i kreowaniem własnej osobowości. Najpopularniejszą formą kreatywnego pisania jako wsparcia dla procesu terapeutycznego jest prowadzenie pamiętnika. Opisywanie codziennych czynności, zdarzeń, planów, towarzyszących im emocji i opinii jest cennym materiałem nie tylko dla opiekuna czy terapeuty, ale także doskonałym ćwiczeniem dla nastolatka. Sposób, w jaki musi opisywać swoją codzienność, zmusza artystę do refleksji i uważności, przyczyniając się do lepszego samopoznania i zrozumienia. Każda chwila staje się fundamentem następnej; analityczne podejście, którego wymaga ta metoda, pozwala uzyskać szczególny wgląd w samego siebie. Dorastający człowiek jest często zmuszony do weryfikacji pierwotnych, często emocjonalnych opinii, kształtując bardziej racjonalną i zdystansowaną wizję świata oraz swojego w nim miejsca. Dystans i świadomość zawsze zmieniającej się rzeczywistości z pewnością przyczyniają się do zachowania psychicznej równowagi nawet w najtrudniejszych okolicznościach. Regularne dokumentowanie

wydarzeń i emocji w postaci codziennych notatek dostarcza cennego materiału, który w procesie retrospekcji staje się dowodem na umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Kreatywne pisanie często przybiera postać pamiętników. Ogromne znaczenie dla rozwoju osobistego, tożsamości ma pamiętnik pisany ręcznie w notesie, kalendarzu, zeszyte. W takim pamiętniku pojawiają się opisy uczuć, przeżyć, zachowań, myśli. Celem pisania pamiętnika jest przelewanie zarówno pozytywnych, jak i negatywnych emocji na papier, uporządkowanie uczuć, refleksja nad zachowaniem, działaniem. Dzięki pisaniu pamiętnika jego autor zyskuje wiele korzyści psychologicznych. Zostały one ujęte i zobrazowane na schemacie 1.



Schemat 1. Psychologiczne korzyści pisania z pamiętnika

Źródło: opracowanie własne A. Lasota

W obecnych czasach tak silnego i dominującego wpływu mediów na nasze życie pamiętnik przyjął nieco inną formę. Mamy tu na myśli pamiętnik elektroniczny, czyli blog. Nie jest on już tak osobisty i bezpośredni. Blogi

najczęściej są ogólnodostępne, autorom zaś nierzadko zależy, by ich słowa, zapiski trafiły do jak największej grupy odbiorców. Ponieważ autor może pisać blog pod pseudonimem (nickiem), nie ujawniając swoich danych, może umieszczać w nim również intymne spostrzeżenia czy doświadczenia. Niestety coraz częściej blogi nie mają charakteru osobistego, refleksyjnego, lecz raczej konsumpcyjny. Prowadzenie bloga stało się modne – swoje blogi mają znane aktorki czy celebryci. Jednak nie po to, aby dzielić się refleksjami czy myślami, ale by zarabiać pieniądze. Zwykłym ludziom, nastolatkom prowadzenie bloga pomaga podnieść samoocenę. Autor pisze o czymś, co jest jego pasją, hobby, na czym się zna. Ma to wpływ na kształtowanie się jego tożsamości, rozwój społeczny i emocjonalny.

Wielu psychologów i terapeutów jest zdania, że pisanie pamiętnika stanowi jedną z najskuteczniejszych metod pracy nad samopoznaniem. Dzięki pamiętnikowi można się nauczyć mówić o swoich emocjach: dostrzegać je, nazywać i rozwijać, a to z kolei prowadzi do samoakceptacji i wzmocnienia pozytywnego wizerunku. Pisanie pamiętników związane jest z rozwijaniem uważności, dzięki której autor odkrywa, jakie bogactwo kryją w sobie życie, codzienne zdarzenia i relacje z ludźmi (por. Bielińska, 2012).

Inną formą kreatywnego pisania, która może okazać się przydatna w sytuacji terapeutycznej, jest tworzenie alternatywnej wizji świata i samego siebie. Tego typu metoda pozwala na użycie wyobraźni, a fantazjowanie na temat własnych możliwości może mieć motywujący wpływ na autora. Tworzenie pozytywnej wizji przyszłości, zwłaszcza w sytuacji, gdy mamy do czynienia z trudnymi emocjami, takimi jak gniew, lęk, strach, smutek, nienawiść, może przyczynić się do szybszego odzyskania równowagi psychicznej i nabrania dystansu do trudnej sytuacji.

Z punktu widzenia terapeutycznego możliwość wglądu opiekuna czy terapeuty w autobiograficzny opis i samoocenę twórcy dostarcza cennych materiałów w procesie diagnozy oraz terapii. Obie perspektywy, ta polegająca na opisie codzienności oraz ta wymagająca użycia wyobraźni, pozwalają na dostęp do intymnej sfery procesów psychicznych, często nieświadomych i niezwerbalizowanych przez autora.

Kreatywne pisanie może być formą zabawy i ćwiczenia wyobraźni, ale może też być niezastąpionym narzędziem, i to zarówno dla autora, jak i jego terapeuty. Autorowi pomaga w lepszym zrozumieniu siebie i swojej

relacji ze światem, terapeutę daje możliwość trafnej diagnozy i adekwatnego zastosowania metody terapeutycznej. Już działania z najmłodszymi dziećmi mogą przyjmować formę literacką i metaforyczną (np. zabawa „rysuję siebie jako przedmiot, opisuję siebie jako przedmiot, piszę bajkę czy ogłoszenie o sobie – przedmiocie, zwierzęciu”). Praca terapeuty/ nauczyciela polega na rozwijaniu twórczego potencjału dziecka, jego wyobraźni oraz aparatu poznawczego, umożliwiającego obserwację świata i kształtującego wrażliwość na otaczającą dziecko rzeczywistość.

Na zajęciach socjoterapeutycznych można zaproponować dzieciom i młodzieży wyrażenie siebie przez naukę konkretnych technik pisarskich. Pokazać, że można wyrażać siebie nie tylko poprzez pisanie pamiętnika, ale też np. pisanie piosenek, wierszy, form bardziej lub mniej literackich: reportażu, opowiadania, listu, kartki z pamiętnika, poezji (skierowanej na siebie, własne przeżycia, lub ukierunkowanej na zewnątrz, na problemy świata) czy prozy (opowiadań, bajek, książek o różnej tematyce), przemówienia, reklamy, recenzji, streszczenia, opisu, ogłoszenia, zaproszenia, instrukcji, dedykacji. Warto zaproponować dzieciom zabawy, w których prezentują siebie przy użyciu pisemnej narracji. Źródła inspiracji narracyjnych można szukać wraz z podopiecznymi w muzyce, filmie, teatrze, malarstwie czy filozofii.

5) MUZYKA I TANIEC

Terapeutyczny wpływ muzyki na zdrowie psychiczne człowieka jest doskonale znany i wykorzystywany w różnego rodzaju metodach i sytuacjach terapeutycznych. Muzyka ma zdolność natychmiastowej zmiany nastroju. Może być stosowana jako narzędzie do jego zmiany: poprawy w sytuacjach zdominowanych przez melancholię, smutek, marazm czy depresję, oraz jego podkreślenia. Muzykę możemy stosować jako główny element terapeutyczny oraz jako tło, uzupełnienie innych czynności. Przykładem może być wykorzystanie pozytywnego podkładu muzycznego podczas sesji malarskiej, aktywności fizycznej czy odpoczynku.

Już samo podkreślanie odpowiednią muzyką przeżywanych przez człowieka emocji ma właściwości terapeutyczne. Często taka intensyfikacja uczuć prowadzi do ich szybszego rozładowania i ułatwia przywrócenie

równowagi psychicznej. Muzyka stanowi doskonałe tło dla eksternalizacji emocji w postaci tańca. Dotyczy to w szczególności emocji o dużym ładunku energetycznym, takich jak gniew, złość, frustracja.

Muzyka może pełnić także funkcję terapeutyczną w trakcie przeżywania żałoby. Potrafi doskonale ilustrować i podkreślać tragizm oraz podniosłość chwili, a także dać wyraz często niemożliwym do opisanie emocjom, przynosząc ulgę żałobnikom. Muzyka o dużej dawce pozytywnej energii jest niezastąpiona w regulacji nastroju, ma bezpośredni wpływ na intensywność i jakość przeżywanych emocji. Może stanowić doskonałe uzupełnienie terapii w przypadku stanów depresyjnych, lękowych, stresu itp. Uspokajający wpływ muzyki może być wykorzystywany w sytuacjach stresu pourazowego, napadów paniki, przy nerwicach. Poprzez słuchanie muzyki, śpiewanie piosenek, muzykowanie, grę na instrumentach, zabawy muzyczno-ruchowe dajemy możliwość rozładowania trudnych emocji, a także twórczego rozwoju.

Muzyka stanowi doskonałe tło pomagające uzyskać pożądaną efekt w sytuacji terapeutycznej. Pobudza lub uspokaja, pomaga w ekspresji lub cichym przeżywaniu emocji. Celem muzykoterapii jest: ujawnienie i rozładowanie trudnych emocji, umiejętność rozluźnienia, relaksu, stworzenie warunków do łagodzenia zachowań agresywnych, poprawa samooceny, integracja w grupie, uwrażliwienie na muzykę.

W szeroko pojętej muzykoterapii wyróżnia się pięć etapów (Kierył, 1996), a każdy z nich pełni odrębną funkcję terapeutyczną:



Schemat 2. Funkcje, jakie pełni muzykoterapia

Źródło: opracowanie własne A. Lasota na podstawie Kierył, 1996

Muzyka stanowi niewerbalny środek komunikacji. Pozwala na stosunkowo łatwy dostęp do świata uczuć i przeżyć dziecka czy osoby dorosłej z pominięciem kontroli intelektualnej, która zachodzi podczas komunikacji werbalnej. Poza tym w ogromnym stopniu inspiruje wyobraźnię i ekspresję twórczą. Badania psychologiczne wskazują na pozytywną korelację pomiędzy obcowaniem z muzyką a nauką matematyki. Wiele analiz potwierdza także znaczący wpływ muzyki na nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów interpersonalnych z rówieśnikami. Bardzo często muzykoterapię łączy się z treningiem relaksacyjnym. Jest to zdecydowanie atrakcyjna forma pracy z dziećmi nadpobudliwymi, agresywnymi, przeżywającymi trudne emocje czy z dużym napięciem emocjonalnym.

Krótki trening relaksacyjny skierowany do dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, autorstwa Agnieszki Lasoty:

Położcie się wygodnie, zamknijcie oczy. Przez chwilę posłuchajcie mojego głosu. Opowiem Wam krótką bajeczkę (w tle spokojna muzyka relaksacyjna). Jest ciepły, słoneczny poranek. Duże, żółte słońko spogląda z góry na ziemię. Po niebie płyną niebieskie chmurki. Mają różne kształty. Niektóre przypominają zwierzątka, inne wyglądają jak przedmioty, które znamy i lubimy.

Wybierzcie sobie jedną chmurkę, która Wam się najbardziej podoba. Przyjrzyjcie jej się bliżej. Popatrzcie na nią, jak wygląda, jaki ma kształt, co Wam przypomina. A teraz wyobraźcie sobie, że możecie sięgnąć do tej chmurki, złapać się jej. Chmura powoli i delikatnie Was unosi. Możecie się na niej położyć. Jest Wam miękko i bardzo wygodnie. Czujecie lekkość i spokój. Coraz większy spokój. Jest Wam tu dobrze. Odpocznijcie chwilę wtuleni w chmurkę. (po kilku minutach) A teraz pora wracać na ziemię. Powoli chmurka zniża się nad horyzont, abyście mogli ją opuścić. Podziękujcie jej za wspólne chwile. Zaproście ją na następne spotkanie. (zamiast chmurki można użyć innego symbolu: misia, bańki mydlanej, balonu, piłki) Starszym dzieciom można zaproponować trening relaksacyjny z wykorzystaniem np. drzewa kłopotów⁴.

⁴ Szerzej na ten temat w rozdziale 4. *Rola bajek w procesie wspierania rozwoju i terapii dzieci* Agnieszki Lasoty, Edyty Klimowskiej-Bobuli.

Muzykoterapia jest metodą polisensoryczną. Techniki, które warto podczas niej wykorzystać, to: ćwiczenia oddechowe, słuchowe, dotykowe, logopedyczne, śpiewanie piosenek, muzykowanie gestodźwiękami, przedmiotami codziennego użytku, na instrumentach perkusyjnych i własnej konstrukcji, improwizacje wokalne, instrumentalne, muzyczno-ruchowe, ćwiczenia naturalnych form lokomocji, wykonywanie ruchów naśladowujących czynności dnia codziennego, zabawy muzyczno-ruchowe, słuchanie muzyki, pantomima, ruch, taniec, automasaż, uwrażliwianie na dźwięki natury.

ROLA OPIEKUNA, TERAPEUTY

Na efektywność procesu terapeutycznego z użyciem różnorodnych form ekspresji artystycznej bardzo istotny wpływ ma postawa terapeuty, opiekuna czy nauczyciela. Jego stosunek do młodego twórcy i jego twórczości jest elementem decydującym o sukcesie tego procesu. Każdy artysta czuje silny emocjonalny związek ze swoją twórczością, dzielenie się jej efektami z publicznością niejednokrotnie stanowi dla niego duże wyzwanie. Pamiętajmy, iż obnażając przed innymi swój intymny świat, młody artysta czy twórca musi być przygotowany zarówno na pozytywne, jak i na negatywne oceny twórczości, z którą się identyfikuje. Zbyt krytyczne reakcje i brak zrozumienia mogą prowadzić do wycofania i niskiej samooceny czy stanów depresyjnych, dlatego właściwa postawa terapeuty, nauczyciela jest kluczowa w terapeutycznym wykorzystaniu sztuki. Zdaniem wybitnego pedagoga twórczości, Krzysztofa Szmidta (2015), kreatywność uczniów kwitnie tylko tam, gdzie nauczyciel i rodzic naprawdę ją dostrzegają i doceniają.

Optymalną postawę można określić jako postawę życzliwego obserwatora o bezkrytycznym stosunku do procesu twórczego dzieci i młodzieży i jego efektów. Rolą terapeuty/ nauczyciela nie jest ocena twórczości jednostki, ale umożliwienie jej niczym nieograniczonej ekspresji w ramach wybranej dyscypliny. Ta organizacyjna funkcja jest niezwykle istotna. Dostarczając właściwych narzędzi i odpowiednio aranżując twórczą przestrzeń dla dzieci i młodzieży, terapeuta przyczynia się do sukcesu procesu terapeutycznego.

Terapeuta powinien być otwarty na innowacje, zmiany i eksperymenty ze strony dzieci podczas zajęć. Nie powinien mieć konkretnych oczekiwań co do efektów ich twórczości. Powinien pamiętać o możliwościach, umiejętnościach swoich podopiecznych, a także o ich ograniczeniach. Należy nagradzać sam proces, a nie jego wynik. Uważna obserwacja i życzliwa, obiektywna analiza procesu twórczego i jego efektów są istotnymi cechami podejścia nauczyciela czy terapeuty do jego podopiecznych.

Summary

In a review presented below, we will overview and analyze the influence of many different art forms on a broadly defined therapeutic process. We will take a close look at following forms of artistic expression: photography, painting and drawing, creative writing, music, dance and crafts. In our analysis we would like to take a look at therapeutic qualities of art from two perspectives. First one is position of a creator, artist, with a closer look at the influence that creative process has on him and his surroundings. Second perspective is a position of an observer, passive onlooker. In that context we will analyze different functions of art, their therapeutic and educational effect on a mental shape and development of human being. Important part in this article is also a description of teacher's optimal attitude toward young artists and their creative process.

Literatura

- Bielińska I. (2012), <http://www.wellnessday.eu/rozwoj/579-zatrzymac-chwile-czyli-dlaczego-warto-pisac-pamietnik> (dostęp: 26.02.2015).
- Kierył M. (1996), *Mobilna rekreacja muzyczna*, ISDN, Warszawa.
- Szmidt K. (2015), *Uczeń zdolny: fakty i mity*, <http://www.wegielek.edu.pl/images/materialy/85.pdf> (dostęp: 22.02.2015).
- <http://sztukolotniadlaszkol.blogspot.com/p/program.html> (dostęp: 26.02.2015).