

ARTETERAPIA



Sztuka podobnie jak przyroda pozwala przeżyć uczucia radości, harmonii i doznać wzruszeń



ukojenia, a jednocześnie staje się inspiracją do działań i częstokroć pozwala nam w nas samych znaleźć odpowiedzi na nurtujące pytania.

Dzieje się tak dlatego, ponieważ sztuka jest odpowiedzią na rzeczywistość, gdyż zawiera ją w sobie.



Otaczający nas świat i zdarzenia, których doświadczamy są źródłem i nośnikiem sztuki.

Słowo arteterapia pochodzi od angielskiego wyrażenia „art therapy” i składa się z dwóch członów: arte i terapia. *Arte* (łac. ars, artis) oznacza sztukę, *terapia* (gr. therapeia) to przywracanie zdrowia chorym za pomocą środków lub zabiegów, leczenie.



- W takim klasycznym ujęciu najczęściej mówi się, że arteterapia oznacza wszelkie formy i metody pomocy terapeutycznej, przy których wykorzystuje się różne dziedziny sztuki: malarstwo, rysunek, literaturę, muzykę, taniec, dramę, otwierając nam dostęp do naszego wnętrza: emocji, potrzeb czy lęków.
- Najkrócej definiuje się arteterapię, jako terapię za pomocą sztuki.

- Arteterapia jest działaniem skierowanym na człowieka i środowisko.



- O arteterapii mówi się i pisze od lat 40. XX wieku. Termin pojawił się mniej więcej w tym samym czasie w Wielkiej Brytanii i USA. Za jego autora uważa się Adriana Hilla angielskiego artystę pracującego z pacjentami w sanatoriach.
- Historia jego pracy jest niezwykła i pokazuje, jak jedna osoba dzięki pasji i wierze jest w stanie rozpropagować pewną ideę.
- Hill zaczął używać terminu arteterapia dlatego, że pracował w środowiskach medycznych, otoczony lekarzami i wg niego nazywanie czegoś terapią wzbudzało więcej szacunku oraz zainteresowania ze strony personelu medycznego. Jednak to co oferował, było zajęciami artystycznymi, których głównym celem było uaktywnienie pacjentów, dodanie im wiary w siebie i przez aktywność artystyczną zbudowanie nowego sensu życia.

- O ile za ojca arteterapii brytyjskiej uznaje się Adriana Hilla, to jako matki arteterapii amerykańskiej wskazuje się Edith Kramer i Margaret Naumburg.
- Naumburg rozumiała sztukę tak jak sny-jako rodzaj symbolicznego języka pochodzącego z nieświadomości. Uważała, że spontaniczna aktywność artystyczna, spontaniczne skojarzenia i wspólna analiza z twórcą są najlepszą drogą do zrozumienia nieświadomych treści.
- Kramer z kolei, widziała w sztuce sublimację, drogę do integracji konfliktowych uczuć, syntezę ego przez proces twórczy.
- Różnica pomiędzy obiema pionierkami była bardzo podobna do tej która rysowała się w Wielkiej Brytanii. Jedna badaczka widziała sztukę jako element psychoanalizy, zaś druga kładła naciska na element artystyczny i twórczy.

- W Polsce, na początku XIX wieku metodą tą zajmował się wybitny pedagog i etyk, prof. Stefan Szuman, a po nim krakowski onkolog, prof. Julian Aleksandrowicz, który wprowadził tę technikę do szpitali, jako uzupełnienie tradycyjnych metod kuracji.



- Terapia przez sztukę coraz częściej wspomaga proces edukacji i terapii dzieci, młodzieży oraz dorosłych.

- Głównym celem arteterapii jest wyrażanie przez człowieka emocji i myśli, ich przyswajanie i panowanie nad nimi.



Arteterapia wspomaga...

- niskie poczucie własnej wartości;
- nagromadzenie napięć i potrzebę ich rozładowania;
- brak umiejętności rozpoznawania własnych emocji;
- brak umiejętności w rozpoznawaniu własnych potrzeb;
- zaburzenia osobowości;
- problemy motoryki małej i dużej;
- konflikty interpersonalne;
- trudność uzyskania bliskości;
- odczuwanie stresu i jego skutków.

FUNKCJE

- ekspresyjna – ujawnianie tłumionych emocji rozładowywanie napięcia;
- kompensacyjna – zaspokajanie nierealizowanych potrzeb jednostki;
- poznawcza – nauka nazywania, wyrażania i rozpoznawania uczuć;
- regulacyjna – zaspokajanie potrzeby samoregulacji;
- edukacyjna – nauka orientacji w przestrzeni stawiania nowych celów, podejmowanie problemów i ich skuteczne rozwiązywanie;
- korekcyjna – przekształcanie nieadaptacyjnych mechanizmów.

Metody i techniki arteterapeutyczne

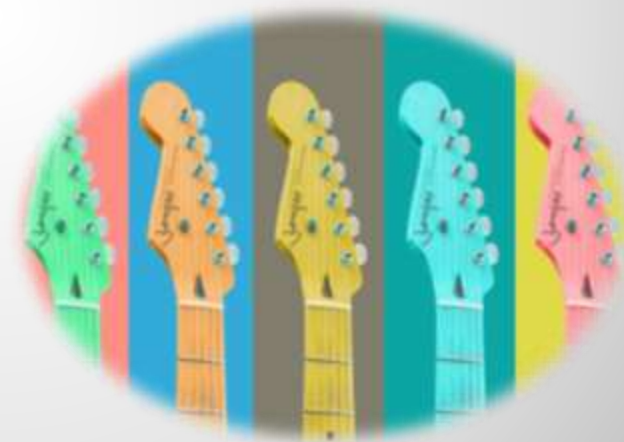


MUZYKOTERAPIA

Bierna



Aktywna



CHOREOTERAPIA

Terapia tańcem i ruchem



BIBLIOTERAPIA

Terapia za pomocą literatury



PAPIEROPLASTYKA



TEATROTERAPIA



FILMOTERAPIA

*Oglądanie i dyskutowanie o filmach, tworzenie
własnych*



ESTEZJOTERAPIA

Rzeźba



Malarstwo

Film



HORTITERAPIA

*Terapia ogrodnicza, wykorzystująca
kontakt z przyrodą*



FOTOTERAPIA

Terapia światłem



FOTOGRAFOTERAPIA

*Robienie, wywoływanie i oglądanie zdjęć
przy użyciu różnego sprzętu i technik*



CHROMOTERAPIA

*Przebywanie w otoczeniu różnego rodzaju kolorów
wykonywanie prac plastycznych przy użyciu
kolorowych kredek czy farb*





Anita Orzechowska