

Arteterapia, czyli lecznicza moc sztuki

Arteterapia to innymi słowy terapia przez sztukę. Jest to specyficzny rodzaj terapii wykorzystujący plastykę, muzykę, literaturę i ruch, by pomóc pacjentom wyrazić emocje. Jej celem jest doprowadzenie do pozytywnych zmian w zachowaniu, uwolnienie od negatywnych zachowań, które uniemożliwiają prawidłowy rozwój, uczenie się, poznawanie świata, rozwój osobowości czy nawiązywanie kontaktów społecznych.

Arteterapia przeznaczona jest dla wszystkich bez względu na wiek. Może być skutecznie stosowana zarówno u osób z różnego rodzaju zaburzeniami natury psychicznej czy emocjonalnej jak i u osób bez zaburzeń. Ten rodzaj terapii przynosi pozytywne efekty w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi intelektualnie, z autyzmem, zaburzonymi emocjonalnie i po ciężkich przejściach. W przypadku dzieci z niepełnosprawnością intelektualną i z autyzmem stosowanie technik arteterapeutycznych jest niezwykle ważne, ponieważ daje im możliwość komunikowania się z otoczeniem. Dzieci te często nie potrafią w sposób zrozumiały dla innych nazwać i przedstawić swoich emocji. Nie oznacza to jednak, że nie potrafią ich odróżniać. Dzięki działaniom twórczym mają szansę wypowiedzieć się oraz porozumiewać z innymi w sposób pozawerbalny.

Znaczenie terapeutyczne ma sam akt twórczy, dlatego nie są wymagane żadne specjalne uzdolnienia w konkretnej dziedzinie. Powstały wytwór nie jest oceniany ani pod względem estetyki, ani jakości wykonania, czasu pracy czy zaangażowania. Daje to osobom poddanych terapii poczucie bezpieczeństwa i możliwość spełnienia artystycznego, a także zrobienie czegoś pomimo swoich ograniczeń. Ponadto ekspresja twórcza daje człowiekowi poczucie wyzwolenia i swoistego oczyszczenia. Podczas intensywnej pracy nad dziełem ustępują lęki, zmniejszają się napięcia emocjonalne.

Arteterapia posiada trzy podstawowe funkcje:

- korekcyjną – terapia pozwala na odzyskanie równowagi psychicznej, zmniejsza poczucie lęku, pomaga rozładować frustrację, buduje pozytywny obraz siebie i świata, ułatwia porozumiewanie się z innymi ludźmi, uczy podejmowania decyzji, wpływa na wzrost samooceny i poprawę ogólnego samopoczucia, uczy odczuwać emocje i budzi empatię;

- edukacyjną – terapia przyczynia się do poszerzenia wiedzy, pozwala na zdobycie nowych umiejętności, wspomaga ogólny rozwój (poznawczy, sensoryczny, komunikacyjny i manualny), uczy współdziałania w grupie;
- rekreacyjną – zajęcia z terapii poprzez sztukę mogą być również formą ciekawego sposobu na spędzenie czasu wolnego oraz rozwijanie zainteresowań.

Wśród technik arteterapeutycznych wyróżniamy:

- sztuki użytkowe
- rzeźbę
- rysunek i malarstwo
- zdobnictwo
- grafikę
- biblioterapię
- teatroterapię
- filmoterapię
- muzykoterapię
- choreoterapię.

Różnorodność technik arteterapii daje możliwość jak najlepszego dostosowania oddziaływań artystycznych do konkretnej osoby. Można swobodnie mieszać ze sobą poszczególne techniki, co pozwala na dłużej skupić zainteresowanie i przynosi pozytywne efekty terapeutyczne.

Opracowała:
mgr Natalia Kawa