

ІННОВАЦІЇ У МИСТЕЦЬКІЙ І ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ

УДК 7:615.851

*Mirosława Brasławska-Haque,
м. Рукі (Польща)*

ARTETERAPIA – MIĘDZY PSYCHOTERAPIĄ A SZTUKĄ

У статті висвітлено форми поширення знань, умінь і компетенцій студентів Люблінського Університету в Риках в межах діяльності Наукового Кола Педагогів. Заняття проводяться у формі майстер-класів. Зміст занять становить арт-терапія в широкому розумінні. Студенти дізнаються про технології та методи роботи з дітьми та молоддю в межах широкого розуміння арт-терапії. Майстер-класи створюють умови для пізнання самих себе, розвитку креативності, поширення знань і вмінь у сфері виховної роботи з дітьми і молоддю. Допоміжне спілкування з природою дозволяє пробудити глибоко приховані почуття та емоції, є засобом приємного проведення часу й відволікає від буденності.

Ключові слова: терапія, мистецтво, арт-терапія, природа, натура, почуття, емоції.

Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku [1, s. 177] określa arteterapię jako leczenie, terapię przy użyciu sztuki. Zawężając znaczenie arteterapia to terapia wykorzystująca różnego rodzaju techniki plastyczne w oddziaływaniach leczniczych i naprawczych. Działania terapeutyczne SA prowadzone za pomocą sztuk plastycznych, takich, jak malarstwo, rzeźba, grafika i inne.

Pojęcia «arteterapia» użyto po raz pierwszy w latach 40 XX wieku do nazwania oddziaływań psychiatrycznych, psychologicznych i psychoterapeutycznych, zmierzających do wyrażania przez dziecięcych pacjentów doznawanych uczuć i przeżyć. Tworzeniu niepowtarzalnych prac towarzyszyła wyraźna poprawa stanu ich zdrowia. Dało to początek dzisiejszej arteterapii. Arteterapia obecnie jest szeroko stosowana w różnych dziedzinach naukowych, m. in.: medycynie, psychologii i pedagogice [1, s. 177–178]. Wspiera

proces poznawania siebie i samoakceptacji, pomaga radzić sobie z własnymi emocjami. Daje możliwość symbolicznego wyrazu trudnych przeżyć, doświadczania emocji w bezpiecznych warunkach, w formie mówienia «nie wprost».

Artterapia wyzwala spontaniczność i swobodę ekspresji, uczy technik skutecznej komunikacji. Pozwala na zaspokajanie takich potrzeb jak: akceptacja, bezpieczeństwo, bycie rozumianym i docenianym. Uwalnia twórczą energię drzemającą w każdym z nas, otwiera nas na świat doświadczeń i potrzeb zarówno własnych, jak i innych ludzi. Zajęcia z artterapii to także wsparcie dla tych, którzy pragną pełniej i bardziej twórczo przeżywać własne życie, tworzyć pozytywne nawyki i reakcje, odczuwać relaks, przyjemność i odpoczynek [4].

Do tej pory udokumentowano pomoc udzielaną przez arteterapeutów różnym grupom uczestników w leczeniu zaburzeń afektywnych (głównie depresji), zaburzeń lękowych, zaburzeń psychotycznych, zaburzeń osobowości, zaburzeń odżywiania, zaburzeń zachowania, zaburzeń o podłożu neurologicznym, zaburzeń po stresie urazowym. Stosuje się ją również w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną i fizyczną, z nadpobudliwością psychoruchową (ADHD), przejawiających trudności w uczeniu się, np.: z dysleksją, uzależnionymi, dokonującymi samookaleczeń. Jak również w przypadkach grup składających się z osób, które doświadczyły nadużycia seksualnego i przemocy domowej, trudności psychospołeczne związane z chorobami somatycznymi, takimi jak na przykład choroby nowotworowe, problemów w relacjach rodzinnych. W sesjach arteterapii biorą również udział pacjenci geriatryczni, pacjenci hospicjów, kobiety w ciąży i młodociane matki, chorzy na AIDS lub zarażeni wirusem HIV, uchodźcy, osadzeni w zakładach karnych [2, s. 57–58].

Pod koniec lat 80 ubiegłego wieku wyklarowały się trzy kierunki arteterapii:

1) atreterapia oparta na sztuce – głównymi przedstawicielami tego kierunku są Adrian Hill i Edith Kramer;

2) arteterapię analityczną, skoncentrowaną na procesie tworzenia – reprezentuje ją Margaret Naumberg;

3) arteterapię, która jednakowe znaczenie przypisuje procesowi tworzenia i związkowi terapeutycznemu, jaki zachodzi między terapeutą a pacjentem [3, s. 21].

W rozwoju edukacji arteterapeutów w Europie istotnym elementem było utworzenie w roku 1992 Europejskiego Konsorcjum Edukacji Arteterapeutów (The European Consortium for Arts Therapies Education, w skrócie ECArTE). Założycielami tej organizacji były: Anglia, Holandia, Dania, Francja i Niemcy. Obecnie Carte zrzesza 37 uniwersytetów europejskich z 16 krajów, które prowadzą studia wyższe w różnych dziedzinach terapii przez sztukę. Od 2003 r. istnieje w Polsce Stowarzyszenie Arteterapeutów Polskich „Kajros”. Stowarzyszenie zrzesza absolwentów w dziedzinie arteterapii, prowadzi szkolenia, i wydaje certyfikaty [3, s. 24–25].

W Polsce coraz więcej uniwersytetów i szkół wyższych oferuje studentom różne kierunki i typy studiów w obszarze arteterapii. W Lubelskiej Szkole Wyższej w Rykach studenci wszystkich specjalności, na kierunku: Pedagogika, mają możliwość w ramach działalności Koła Naukowego Pedagogów, uczestniczyć w warsztatach artystycznych. Odbywają się one w pięknym, malowniczym miejscu – Wiatrakowie, nieopodal Kazimierza Dolnego nad Wisłą. Prowadzi je dr. hab. art. rzeźb. Jarosław Perszko, autor wielu instalacji i działań performance w kraju i zagranicą, wykładowca na Wydziale Architektury Politechniki Białostockiej w Białymstoku. Warsztaty odbywają się cyklicznie (co roku) od 2009 r.

Warsztaty te przyczyniają się do rozwoju kreatywności studentów, wykorzystując sferę emocjonalno – uczuciową i estetyczną. Inspiratorem tego wszystkiego jest natura oraz wyjątkowość miejsca. Proponowane warsztaty to forma szeroko rozumianej arteterapii. Sens i istotę warsztatów, jako spotkania z samym sobą w ciszy i spokoju, w miejscu oderwanym od cywilizacji najpełniej odzwierciedlają słowa profesora Jarosław Perszko: „Przekroczyliśmy próg dwudziestego pierwszego wieku i coraz mocniej odczuwamy przyspieszenie procesów globalizacji i unifikacji kultury euro-amerykańskiej. Są ludzie, których struktura psychiczna rymuje się z tym pędem do bliżej nie określonej i ciągle zmieniającej się rzeczywistości, trudną do zdefiniowania, ale za wszelką cenę nowoczesnością. Są i inni. Tym brakuje wartości, które w nieodległych jeszcze czasach stanowiły niepodważalny kanon ludzkiej

egzystencji. Jak wiemy z doświadczenia kruchość rzeczywistości z łatwością można zburzyć naruszając przypisany jej naturalny rytm. Podobnie jest z ludzką egzystencją, oderwaną od korzeni i podstawowych źródeł inspiracji, jakim jest nasze pochodzenie. Powrót człowieka do natury jest szansą dla lepszego jej poznania, a także do określenia samego siebie.

Celem spotkania jest refleksja i kontemplacja, czas na twórcze przetworzenie kontaktu z szeroko pojętą naturą. Wspólna refleksja uczestników nad możliwością stworzenia języka przekazywania treści i potencjału duchowego inspirowanego Miejscem. Zamierzenie katalogu - zielnika wiąże się ściśle ze słowem spontaniczność. Jest to dążenie do ustanowienia pierwszego świadectwa, będącego raczej zapisem ulotnych emocji niż refleksji danych przez czas i wycofanie, Wyjątkowe Miejsce, wyjątkowe uczucia. To więcej niż zwykłe uczestnictwo, to głęboka refleksja, otwartość, czuła i bezinteresowna.. Praca dla Miejsca i z Miejscem. Dzieło, które będzie mogło należeć jedynie do Miejsca, dla którego zostało wymyślone. Miejsce jako jeden ze strukturalnych elementów - obowiązkowych, nieuniknionych i nierozzerwalnych; myślnik między abstrakcją i rzeczywistością. Artystyczny gest jako gest odnowy, który ożywia, ale potrafi przy tym pozostać pokorny i wycofać się, kiedy to konieczne”.

Poniżej krótki opis warsztatów, zdjęcia prac oraz indywidualne refleksje ich autorów.

Warsztaty 1 - 14-15 czerwca 2009 r. «Miejsce»

Wiatrakowo

To miejsce jest ciszą, którą nie wszyscy słyszą.

Jak nam jej brakuje, choć nie każdy tak czuje.

Cisza,

Spokój,

Wspomnienie,

W nich znajdziesz ukojenie.

Ten bieg,

Wielki świat są hen.

Tu czas w miejscu stoi, niczego się nie boi.

Tu liście i kwiaty tworzą poematy,

Wystarczy zamknąć oczy i słuchać... (*Iza*).

Idąc przez życie poznajemy różne miejsca, w których inaczej pachnie powietrze, inaczej cieszą się ptaki, ale najważniejsze abyśmy byli wierni sami sobie (*Agnieszka*).

Klimat Wiatrakowa, okolica i same warsztaty wydobyły ze mnie przemyslenia, nad którymi nigdy tak naprawdę się nie zastanawiałam czy też może nie miałam czasu się „zatrzymać” i pomyśle. Między innymi o tym, że życie człowieka czasem smutne, czasem boli, czasem, rani, ale z drugiej strony jest piękne, kolorowe, i trzeba się umieć cieszyć z tego, co jest dobre i co się ma (*Anna*).

Niepowtarzalne piękno możemy dostrzec patrząc oczami duszy (*Karolina*).

I nad, i pod, i poza, i pomiędzy... – życie (*Mirka*).

Pobyt w Wiatrakowie zrobił ze mnie "mały wiatraczek" Cieszę się, że tam byłem. Moja praca jest jasna, prosta i przejrzysta. "Deska" to jest twarde proste życie, "czarny węgiel" to chmury jakie przysyłają radości codziennego dnia, a te dwie „białe gwiazdeczki” to jest to, co dla mnie najważniejsze – moje dzieci (*Tadeusz*).

Warsztaty 2 – 30-31 maja 2010 r. «Parasolki»

„Parasolki chronią nas, osłaniają przed deszczem, ale też słońcem czy wiatrem. Czasami łamane są przez wichurę, są gubione, przewracane, a zdarza się, że nieoczekiwanie odnajdują się. Można, więc spojrzeć na nie jak na parabolę ludzkiego losu.

Na kawałku łąki Wiatrakowa „zakwitło” wiele (może kilkadziesiąt) kolorowych parasolek tworząc metaforyczny, grupowy portret złożony z indywidualnych opowieści o tym, co dla każdego ważne i co szczególnie chcemy chronić.

Tworzenie tego zbiorowego portretu to zadanie, które chcieliśmy zaproponować tym, którzy widzą potrzebę zachowania przed zapomnieniem i ujawnienia tego, co stanowi sens miejsca. Miejsca, w którym żyję” (dr hab. art. rzeźb. Jarosław Perszko).

Wartości najczęściej wymieniane przez uczestników warsztatów, warte ochrony, te, o które szczególnie należy dbać i wyjątkowo pielęgnować to: miłość, rodzina, dom, wolność, zdrowie, niezależność, przyjaźń, duchowość, marzenia, bezpieczeństwo, radość życia, harmonia, tożsamość, prawda, naturalność, spokój duszy, wiara w siebie, chęć życia, szacunek dla innych, człowieczeństwo.

Warsztaty 3 – 8-9 maja 2011 r. «Kształt energii»

To co ukryte nie każdy odkryje,

Czy to energia?

Czy to czymś żyje?

Może nie żyje,

A może ożyło.

Lecz nas tam już nie ma,

A to jest, bo było....

Marcin: «Ziemia, gips sznurek, woda. Niby nic, a jednak coś co każdy z nas ma w swoim domu. Jednak nie każdy wie, że połączone ze sobą mogą stworzyć pełen zimnej energii obraz wnętrza ziemi, ziemi do której należą i którą dopiero zaczynam dobrze poznawać...»

Monika: «Tak proste i całkiem normalne rzeczy: woda, gips, ziemia, a pokazały nam, że połączone razem tworzą cudowny obraz wnętrza ziemi, obraz wnętrza siebie, tego, co sami tworzymy i co chcemy pokazać innym. Każdy prosty gest zmieniał całość w zupełnie nieznaną nową dzieło».

Robert: «Obraz naczynka ziemi był dla mnie obcy i niezrozumiały, jednak im dłużej nad tym myślę wachlarz moich odczuć jest coraz głębszy, a obraz który powstał z tak prostych rzeczy stworzył bardzo trwałą, pełną energii pejzaż odbicia wnętrza ziemi. Jest to swoisty obraz tego co sam stworzyłem i co mogę pokazać innym».

Agnieszka: «EMOCJE... Radość, Złość, Lek, Smutek...

Jak bardzo emocjonalne jest nasze życie... Radość pojawia się w momencie zadowolenia, euforii, pomyślnych zdarzeń, które istnieją w naszym życiu.

GNIEW I ZŁOŚĆ... które pojawiają się i sygnalizują narastający problem, przeszkody czy jakieś ograniczenia.

SMUTEK, LĘK... pojawiający się w sytuacjach zagrożenia, którymi reagujemy na jakąś stratę. Im bardziej potrzebowaliśmy tego, co straciliśmy tym większy jest nasz żal i chęć cofnięcia się wstecz».

Małgosia: „Nic nie jest obojętne i nie wszystko jedno”.

„Odrobina wiary jest warunkiem każdego przedsięwzięcia, artystycznego czy też innego” (Margo Jonem).

Sylwia i Ola: «ENERGIA do tej pory była dla nas nieznaną siłą...

Integracja z naturą, magia miejsca stworzyły w nas bardzo

prosty obraz pełen sympatii i uczuć.

Najprostsze rzeczy i czynności wykonane naszymi rękoma przekazywały głębię naszej duszy, a jednocześnie fantazję...

Warsztaty te udowodniły jak trwały i piękny obraz kryje w sobie ziemia i jak dużo możemy pokazać przynależąc do niej».

Ola: «Wiatrakowo...

Dzięki tym warsztatom przywiozłam ze sobą małą część tego niezwykle pięknego i jakże magicznego miejsca do którego z pewnością kiedyś powrócę...».

Warsztaty 4 – 17-18 czerwca 2012 r. «Chusta Weroniki»

Tytuł warsztatów nawiązuje do historii Świętej Weroniki, która otarła twarz Jezusowi pozostawiając na chuście odbicie jego twarzy. Najpierw moczyliśmy twarz w wodzie z gliną, a następnie wycieraliśmy je o białe płótno. Warsztaty były okazją do refleksji nad przemijaniem; nad tym, jaki ślad pozostawiamy po sobie na ziemi. Odbicie, można traktować jak lustro, w którym widzimy swoje maski, nakładane i zdejmowane każdego dnia. Odbicia niekiedy są bardzo wyraźne, innym razem bardzo delikatne. Wyraźne – pewne siebie, widoczne, bez lęku... Delikatne, by nie ukazały się prawdziwe uczucia, emocje, lęki...Na płótnie jednym razem odbija się miłość, radość, spokój, a innym razem złość, ogromna pustka i samotność...

«I choć na chwilę pragnęliśmy zatrzymać się, zapomnieć, stanąć w miejscu, otworzyć duszę i serce, wyrazić swoje emocje... Dzięki tym warsztatom udało się nam spojrzeć na świat z innej perspektywy i dostrzec w nim wiele piękna, naszą inspiracją była właśnie natura. Prace te poruszyły naszą wyobraźnię, ale i wydobyły głębię naszej duszy» (*Jola*).

Warsztaty 5 – 24-25 luty 2013 r. «Myśl z potwierdzeniem odbioru»

Jak dużo nosimy w sobie myśli, które chcielibyśmy przekazać innym ludziom, a których z różnych względów nie ujawniamy. Warsztaty były okazją do spisania tych myśli na kartce i dosłownie „wysłania” do adresata. Za listonosza służyły nam lampiony, które pod wpływem ciepłego powietrza wznosiły się do „nieba”.

Uczestnicy mieli okazję na zastanowienie się nad swoimi relacjami z innymi ludźmi.

Justyna: «Najważniejsi są ludzie!

To oni sprawiają, że miejsce, które z nimi dzielimy jest wyjątkowe.

Nieważne gdzie się znajdujemy, ale ważne z kim przebywamy.

Z jednymi i zimnej, mrocznej piwnicy, można nadać ciepło, wyjątkowość, rozświetlić mrok i będzie uroczo.

Z innymi natomiast, nawet najbardziej uroczy zakątek na ziemi, traci swój czar, magię i wyjątkowość.

To ludzie tworzą klimat i atmosferę!

Ważne z kim obcujemy, bo **NAJWAŻNIEJSI SĄ LUDZIE!!!**»

Ania: «UMIEĆ SŁUCHAĆ...

UMIEĆ ROZMAWIAĆ...

Czy potrafimy mówić, rozmawiać z innymi?

Bardzo ważnym składnikiem naszych więzi i stosunków z innymi ludźmi jest to, jacy jesteśmy. Jeżeli nasze działania są budowane w sztuczny sposób i nie pochodzą z głębi naszego Ja, naszego charakteru, inni prędzej czy później zobaczą naszą dwulicowość i fałszywość.

Najważniejszym jest, aby rozmowa z drugim człowiekiem oparta była na prawdzie i szczerości.

UMIEĆ SŁUCHAĆ... To bardzo trudna umiejętność, oby nie „słyszeć” tylko „słuchać” tego, kto co ktoś chce nam przekazać, ale nie zawsze to potrafi...

ROZUMIEĆ I DOCENIAĆ INNY NIŻ NASZ PUNKT WIDZENIA...».

Warsztaty artystyczne z szeroko rozumianej dziedziny arteterapii pozwalają studentom bardziej poznać siebie, zgłębić i zrozumieć swoje uczucia i emocje. Skłaniają do refleksji i przemyśleń. Przyczyniają się do poszerzenia wachlarza umiejętności wychowawczych. Studenci doświadczając arteterapii, jako ciekawej metody pracy z dziećmi i młodzieżą, rozwijają i wzbogacają także swoją osobowość.

Bibliografia

1. Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku, t.1-7, praca zbiorowa, Wyd. Akad. „Żak”, Warszawa 2003, 2007.
2. Stańko M., Arteterapia z rodziną. W: arteterapia w medycynie i edukacji, W. Karolak, B. Kaczorowska (red). Łódź, 2011
3. Szulc W., Arteterapia jako dyscyplina akademicka w krajach europejskich, Wrocław, 2010.
4. www.artterapia.pl (15.02.2014 r.)m

Mirosława Brasławska-Haque

ARTETERAPIA – MIĘDZY PSYCHOTERAPIĄ A SZTUKĄ

W prezentowanym artykule przedstawiono formę poszerzania wiedzy, umiejętności i kompetencji studentów Lubelskiej Szkoły Wyższej w Rykach w ramach działalności Koła Naukowego Pedagogów. Zajęcia mają charakter warsztatowy. Wpisują się w szeroko rozumianą arteterapię. Studenci poznają techniki i metody pracy z dziećmi i młodzieżą w ramach szeroko rozumianej artterapii. Warsztaty pozwalają także na lepsze poznanie siebie samych, rozwijają kreatywność, poszerzają wiedzę i umiejętności z zakresu pracy wychowawczej z dziećmi i młodzieżą. Dodatkowo obcowanie z naturą pozwala na wydobywanie z siebie głęboko skrywanych uczuć i emocji, a także jest sposobem na miłe spędzenie czasu i oderwanie się od codzienności.

Słowa kluczowe: terapia, sztuka, arteterapia, natura, uczucia, emocje.

Мирослава Браславская-Хак

АРТ-ТЕРАПИЯ – МЕЖДУ ПСИХОТЕРАПИЕЙ И ИСКУССТВОМ

В статье освещены формы распространения знаний, умений и компетенций студентов Люблинского Университета в Рыках. Занятия проводятся в форме мастер-классов. Содержание занятий составляет арт-терапия в широком понимании. Студенты узнают о технологии и методах работы с детьми и молодежью в контексте широкого понимания арт-терапии. Мастер-классы создают условия для познания самих себя, развития креативности, распространения знаний и умений в сфере воспитательной работы с детьми и молодежью. Дополнительное общение с природой позволяет пробудить глубоко скрытые чувства и эмоции, является средством приятного времяпровождения и отвлекает от обыденности.

Ключевые слова: терапия, искусство, арт-терапия, природа, натура, чувства, эмоции.

Mirosława Brasławska-Haque

ART-THERAPY – BETWEEN PSYCHOTHERAPY AND ART

This article presents the activities of the Scientific Society of Educators in Lublin University in Ryki. It describes the tasks and forms of work. Particular attention was paid to the away workshops widely understood as a form of art-therapy. Workshops allow you to better understand themselves, develop creativity, promote knowledge and skills in educational work with children and youth. In addition, contact with nature allows you to extract from each other deeply hidden feelings and emotions, as well as a way to spend a nice time and detachment from everyday life.

Keywords: therapy, art., art therapy, nature, feelings, emotions.

Одержано 18.11.2013 р.