

Význam arteterapie v procese uzdravovania

Mgr. Mariana Čukalovská

CPPPaP Humenné

Arteterapia v širšom zmysle slova

...znamená liečbu umením všeobecne (hudbou, poéziou, divadlom, tancom a výtvarným umením)

Arteterapia v užšom zmysle slova...

...znamená liečbu psychiky výtvarným umením, či už vnímanie diela s určitým zámerom

(vnímanie podobností, rozdielností, farieb, tvarov) alebo aplikovanie konkrétnych aktivít (kresba, maľba, modelovanie) na vyjadrenie konkrétnych pocitov, postojov a životných príbehov.

Môže umenie naozaj liečiť?

Umenie nesporne disponuje silou, ktorá môže ovplyvniť nálady, pocity, vnímanie a dokonca postoje človeka k sebe a k iným ľuďom.

K zmene postojov dochádza na troch úrovniach: 1.poznávacej

2.citovej

3.konatívnej (aktívnej)

Arteterapia môže pôsobiť na všetky zložky...

Nemusíme chodiť ďaleko po príklady:

Vieme, že inak na nás pôsobí čierna farba, inak biela, inak oranžová, zelená či červená. Inak sa budeme cítiť v červenej a inak v modrej miestnosti. Inak sa budeme cítiť v svetlej kancelárii a inak v tmavej. Inak sa budeme cítiť po koncerte vážnej hudby a inak po koncerte metalu. Inak sa budeme cítiť po zhliadnutí moderného umenia, inak po zhliadnutí impresionizmu a inak po zhliadnutí obrazov z temného stredoveku. Čiže ak človek tvorí v záhrade pri speve vtáčikov za slnečného dňa, je to nielen balzam na dušu, ventil, zároveň to má výpovednú hodnotu a ak človek nato nahliada sebareflexívne alebo získa reflexie vnímavých a citlivých ľudí, môže dôjsť uvedomeniu nevedomého.

Umenie ako relax

Umenie ponúka aj odpútanie od denných starostí. **Slúži ako uvoľnenie**, podnet k riešeniu v predstavách, liečenie farbami, tvarmi a v kombinácii s nádhernou melódiou, či poéziou, to môže byť hotový balzam na dušu.

Umenie ako symbolika duše

Umenie v sebe nesie skryté symboly, ktoré môžu intenzívne zasiahnuť. Vzniká niečo hmatateľné, uchopiteľné, dokonca z rôznych uhlov otočiteľné, viacerými zmyslami vnímateľné. **Arteterapia je jednou z možností, ako odhaliť skryté a odložené problémy duše.** Každý z nás občas v zhone **nestíha reflektovať stavy duše a signály pre naše ďalšie kroky k vnútornej harmónii.** Dlhodobým potláčaním emócií vytvárame bloky, ktoré dávajú priestor patológii. **Pri tvorbe sa môžu zhmotniť.**

Umenie ako uvoľnenie

Rezonancia citov a myšlienok tvorcu aj toho, kto sa díva na stvárnenú tému, môže viesť k opätovnému prežitiu témy (obsahu) ventilovaniu problému, úľave, liečbe a katarzii.

Umenie ako integrácia

Niektoré vrstvy osobnosti človeka sú ľahšie vyjadriteľné neverbálne a tak môže dôjsť k prepojeniu nevedomého a vedomého vďaka náhľadu, sebareflexií a reflexiám iných.

Umenie môže naozaj liečiť.....

Z histórie arteterapie

Arteterapia ako disciplína je pomerne mladá. Výraz "artherapy" vo svojich prácach ako prvá použila Margaret Naumburgová v 30-tych rokoch 20- toho storočia v USA. Jej východisko bolo psychoanalytické. Tento termín sa v Európe začal používať až v r. 1940 a prvé profesionálne školenie arteterapeutov vznikli v neskorých 80-tych rokoch 20-teho storočia. V USA bolo po prvýkrát otvorené univerzitné štúdium arteterapie v 60-tych rokoch 20-teho storočia na Hanneman Univerzity vo Filadelfii (Šicková-Fabricsi, 2002, s. 26).

Napriek tomu, že je arteterapia mladým odborom, samotná terapeutická hodnota umenia sa uznáva už od pradávna. Napríklad už rituálne kmeňové umenie odrážalo do značnej miery emocionálny a duchovný život kmeňa. Umelci si povšimli toho, že pre spoločnosť je charakteristický určitý tvorivý náboj. Veľký vplyv v tejto oblasti mali aj poznatky psychoanalýzy. Podobne ako sú klasickou analýzou vykladané sny, sú aj spontánne vytvárané obrazy často považované za odraz psychických procesov v našej mysli. Význam symbolov pre človeka odhalil hlavne C. G. Jung. Pacienti kreslili a maľovali, pričom sa učili porozumieť významom svojich prác a tak urobiť prvý krok k sebapoznaniu a k uzdraveniu. (1971, in: Campbelová, J.,1998).

V súčasnosti zažíva arteterapia svoj rozkvet nielen v USA, Veľkej Británii, Francúzsku a v Nemecku, kde v poslednej dobe vzniklo veľa inštitútov a univerzitných možností denného i diaľkového štúdia. Koncom 20 storočia sa začína prebúdzat' vzdelávanie v arteterapii aj v krajinách bývalého socialistického tábora a v krajinách tretieho sveta.

V Čechách začiatkom 90. rokov zásluhou PhDr. M. Kyzoura bolo na Juhočeskej Univerzite v Českých Budejoviciach zahájené bakalárske štúdium arteterapie. V roku 1994 bola založená Česká arteterapeutická asociácia, ktorá v roku 1998 zahájila postgraduálne štúdium päť ročným sebakúsenostným vzdelávaním. V roku 2003 prevzal vzdelávanie Inštitút pre výcvik v arteterapii v spolupráci so SUR.

Na Slovensku bola arteterapia súčasťou štúdia liečebnej pedagogiky na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského od roku 1967.

Teoretické východiská

V arteterapii v súčasnosti existujú tri smery:

1. Trend akceptujúci predovšetkým diagnostické možnosti arteterapie a interpretáciu výtvarných produktov klientov: táto forma je chápaná klinicky a psychoanalyticky a ide predovšetkým o psychoanalytickú prácu s klientovou štruktúrou osobnosti.
2. Trend, ktorý má terapeutický charakter, bez diagnostiky a interpretácie. Je známy tiež pod názvom "art for therapy.
3. Eklektický trend – spájajúci spoločné prvky terapie.

Teoretické východiská súčasných arteterapeutov súvisia s modelmi jednotlivých psychoterapeutických škôl, no napriek tomu sa arteterapia snaží o určitú autonómiu.

Skupinové formy korektívnej práce predstavujú postup, ktorý v procese dosahovania pozitívnych zmien u klienta využíva skupinovú dynamiku.

Určite by sa dalo k tomu ešte podrobnejšie popísať postupy a príklady, to by však bolo o inej téme. Pre oboznámenie využívam autorku (Campellová, 1998), kde sú uvádzané konkrétne postupy a príklady. Skupinová arteterapia vychádza zo zásad skupinovej terapie a práce so skupinami a preto určite je veľmi dôležitá osobnosť arteterapeuta a jeho vzdelanie, práca na sebe, supervízie činnosti a vzťahov s klientami.

Arteterapeutický vzťah

Vzťah medzi arteterapeutom a klientom zdôrazňuje väčšina arteterapeutov. Zdôrazňujú úctu, dôveru, rovnocennosť, empatiu a v neposlednej miere vieru v klienta a v proces. Samozrejme, že každý vzťah sa vyvíja s plynúcim časom a s procesom uzdravovania. Cieľom je usmerňovať tento vzťah tak, aby sa v ňom neupevňovali stereotypy vo vzťahoch k iným ľuďom, a aby sa v klientovi posilňoval pocit vlastnej hodnoty. To však neznamená, že s klientom súhlasí v negatívnych prejavoch alebo skutkoch. .

Samozrejme terapeut nesmie zabúdať, že je to pracovný vzťah klient - terapeut a takým by mal aj zostať do konca procesu. V arteterapii, podobne ako v individuálnej terapii, má terapeutický proces nádej vtedy, ak sa človek stretne s pevnou, prijímajúcou, autenticky sa správajúcou osobnosťou. Potrebuje pocit bezpečia a istoty, ak to budú potrebovať, že sa má o koho " oprieť" a s

kým sa poradiť. Niekedy pomáha, ak sa arteterapeut sám vloží do procesu aktívne vlastnou tvorbou ako prvý. Klienta tým vedie k sebaakceptácii a odvahe hľadať nové cesty v živote.

Umenie môže naozaj liečiť, obzvlášť pod vedením vzdelaného, citlivého arteterapeuta v bezpečnom prostredí.

Ak by sme to mali zhrnúť niekoľkými slovami, arteterapia môže pomôcť klientovi v bezpečnom prostredí:

- nabráť odvahy na prvé kroky a uvedomiť si, že býva viac možností zvládania situácií
- nazerať na seba z iného uhlu alebo viacerých uhlov pohľadu,
- získať nadhľad na situácie, ktoré ho ohrozovali,
- viac si uvedomovať a postupne aj verbalizovať primárne pocity,
- zvýšiť sebadôveru cez úspech v tvorbe,
- byť otvorenejší a spontánnejší,
- byť tolerantnejší a empatickejší aj k iným.

„Málokedy počujem, aby terapeuti, ktorých si vážim, sa sťažovali, že ich život nemá zmysel. Život terapeuta, je život zasvätený druhým ľuďom. Teší nás nielen rast nášho klienta, či pacienta, ale tiež dominový efekt-blahodárny vplyv našich pacientov na ďalšie osoby, ktorých sa v živote dotýkajú. „
(Yalom,I,D, 2003).

Použitá literatura

HERMOCHOVÁ, S. : Modely sociálne psychologického výcviku. In: Uplatňovanie skupinových metód vo výchove. Bratislava, SZNV, 1983, s. 46 - 53
Hermochová, S. : Sociálne - psychologický výcvik ve školním věku. Bratislava, ČSVTS, 1989.

CAMPBELLOVÁ, J.: Techniky arteterapie, Praha, Portál, 1999

PROCHÁSKA, J. O., NORCROSS, J. C.: Psychoterapeutické systémy - průřez teoriemi, Grada Publishing 1999

ŠICKOVÁ, J.: Základy arteterapie, Praha, Portál, 2002

ŠICKOVÁ, J.: Arteterapia. Efeta. Ročenka, 1994

Yalom, I, D.: Chvála psychoterapie, Praha, Portál, 2003