

Nadolna, Aneta

Sztuka, która leczy

Obyczaje 15, 26-29

2003

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Aneta
Nadolna

SZTUKA, KTÓRA LECZY

*Sztuka jest dojrzewaniem, ewolucją, uniesieniem
umożliwiającym wyjście z ciemności w blask światła*
Jerzy Grotowski

Nasze życie przepel-
nione jest emocjami,
których źródłem są
rozmaite wydarze-
nia, rzeczy i inni
ludzie. Wewnętrzny
świat każdego
człowieka jest nie-
zwykle wieloznaczny
i zmienny – równo-
cześnie odczuwać
możemy fascynację
i strach, złość i roz-
czarowanie. Takie
bogactwo uczuć
i przeżyć trudno
niekiedy wyrazić za
pomocą słów.

TYM, CO pozwala uporządkować emocje i zrelacjonować przeżycia, jest sztuka. Swobodna i nieskrępowana ekspresja to wrodzona potrzeba wyrażania siebie i swoich przeżyć. Jest to także komunikowanie innym ludziom tego, co myślę i przeżywam.

Ekspresja twórcza pozwala nie tylko na ujawnienie i uzewnętrznienie prawdziwych emocji i uczuć, ale prowadzi do wyzwolenia od napięć psychicznych, które w nas tkwią. Wychowanie przez sztukę to proces kształtowania całości i niepodzielnej osobowości człowieka. Owa – jak najpełniejsza – integracja osobowości jest najważniejszym celem arteterapii.

PACJENT CZY ARTYSTA?

Czym jest arteterapia? Terminem tym określa się w literaturze „wszelkie działania terapeutyczne wykorzystujące jako narzędzie terapii szeroko pojętą kulturę i sztukę. Działania te polegają albo na «konsumowaniu» stworzonego przez inne osoby dorobku kulturowego i artystycznego albo na samodzielnym wytworzeniu sztuki”. Takie ujęcie nasuwa wiele pytań: czy są sztuką rysunki malowane nie-wprawna ręką dziecka, figurki z gliny zrobione przez osoby głęboko uzależnione lub upośledzone, obrazki wykonane przez kobiety pogrążone w depresji? A jeśli tak,

to w jaki sposób tak pojęta sztuka oddziałuje terapeutycznie?

W terapii proces tworzenia, aczkolwiek może relaksować i przynosić satysfakcję, nie ma na celu stworzenia „prawdziwego” dzieła sztuki, który byłby zgodny z jakimiś kryteriami estetycznymi. Najwyższą wartość psychoterapeutyczną ma bowiem sam proces twórczy, a poprzez to ekspresja uczuć, która prowadzi do korzystnych zmian w zachowaniu i postawie pacjenta wobec siebie i innych.

Sam proces twórczy nie jest jeszcze jednak terapią. Potrzebny jest mądry i doświadczony terapeuta, który tak poprowadzi dyskusję na temat przedstawionej pracy, by stała się ona drogą do wyrażenia uczuć i myśli. Efekt twórczy pozwala osobie korzystającej z arteterapii dostrzec powiązania między tym, co stworzyła a swoją sytuacją życiową. Ujawnia takie aspekty osobowości autora, niekiedy głęboko ukryte, poprzez które on sam zaczyna siebie bardziej rozumieć. Proces twórczy, choć inicjowany przez terapeuta, jest dialogiem z samym sobą, zaś stworzone dzieło sztuki jest wyrazem uczuć autora wyrażonych w granicach określonych formą lub tworzywem. W wyniku procesu twórczego u osoby tworzącej zostają uwolnione i odreagowane nagromadzone emocje, wzrasta świadomość motywów własnych działań i zachowań, a poprzez to wzmacnia się poczucie sprawstwa i akceptacji siebie.

GABINET CZY STUDIO?

Arteterapia w swoich działaniach przybierać może wiele różnych form. Terapia przez sztukę wykorzystuje do celów leczniczych formy plastyczne, muzyczne, literackie i teatralne.

Jedną z najczęściej wykorzystywanych form terapii jest sięganie po techniki plastyczne – rysunek, malarstwo, rzeźbę czy grafikę. Plastykoterapia może okazać się zbawienna w przypadku ludzi, którzy czują się ograniczeni i przytłoczeni przez innych, gdyż pozwala na coraz pełniejsze i swobodniejsze wyrażanie siebie. Terapeuci zwracają uwagę na to, że „jeśli

foto: archiwum Anorki



Zabawa - jedna z form choreoterapii. Ferie zimowe w bibliotece osiedlowej.

pacjentom pozwoli się eksperymentować z tworzywem plastycznym, bez manipulowania nimi i bez przymusu, mogą oni mieć jedyną w życiu szansę odkrycia własnych nieznanymi możliwościami, które dodadzą im siły i energii do dalszego powracania do zdrowia". I choć trudno patrzeć na każdy wytwór jako na dzieło sztuki, to przecież o wiele ważniejsze niż jego wartość artystyczna, wydaje się to, co mówi on o jego wykonawcy. B. Zborucka, artysta ceramik i instruktorka zajęciowa z Lublina, wyjaśnia: „(...) dla osoby zaburzonej emocjonalnie glina może być surowcem, za pomocą którego da się wyrazić wszystko, czego nie można wyrazić werbalnie czy w inny sposób. Składają się na to naturalne właściwości gliny, która pozwala się z łatwością modelować, tzn. łatwo z niej budować, a także zniszczyć to, co się zbudowało, uformować z tego bryłę i budować na nowo. Daje to możliwość odciśnięcia lub przetransformowania każdego wrażenia czy uczucia, zarówno tego wyraźnie uświadomionego, jak i błakającego się na granicy intuicji (...) Ale sama ekspresja nie wystarczy – jeśli praca ma przetrwać wypały, suszenie, szkliwienie itp. konieczne jest przestrzeganie reżimów technologicznych. Reżim ten narzuca sama glina – SAM MATERIAŁ A NIE TERAPEUTA (...)”. Takie ujęcie zagadnienia kształtuje postawę, że „nikt nie może ponosić odpowiedzialności za podjęte przez mnie działania”.

Inną formą terapii poprzez sztukę jest muzykoterapia. Liczne badania stwierdzają, że sfera emocjonalna jest tą, na którą muzyka oddziałuje ze szczególną intensywnością. Muzyka może powodować aktywizowanie i wyzwalamie procesów emocjonalnych, może pobudzać do aktywności emocjonalnej, szczególnie tej, która dotyczy konfliktowych czy patogenicznych przeżyć. Przeprowadzone badania potwierdziły tezę, że odpowiednio dobrana muzyka może prowadzić do odreagowania uczuć agresywnych. O wpływie muzykoterapii na zjawisko przemocy i agresji pisze Zbigniew Skorny: „Agresywnemu zachowaniu się wywołanemu doznaniem frustracji towarzyszą związane z nim emocje gniewu, złości, zdenerwowania. Przeciwdziałanie im może dokonywać się za pośrednictwem muzykoterapii sprzyjającej rozładowaniu stanów napięcia emocjonalnego. Może to być muzykoterapia bierna, polegająca na recepcji utworów muzycznych odpowiednio dobranych przez muzykoterapeutę. Dla rozładowania stanu napięcia emocjonalnego stymulującego agresję bywa również wykorzystywana muzykoterapia czynna. Jest ona przeprowadzana np. przy użyciu instrumentów perkusyjnych”. Muzyka, jako doskonały



fot. archiwum Autorki

Śpiew - jedna z form terapii przez muzykę. Wakacje w Łabuniach. |

środek porozumiewania się, może być pomocna w nawiązywaniu relacji międzyludzkich i rozwiązywaniu problemów z wyrażaniem i nazywaniem emocji.

Choreoterapia, czyli terapia przez swobodny i nieskrępowany ruch lub taniec, pozwala na wyrażanie doświadczeń emocjonalnych, które związane są z kontaktem cielesnym i dotykowym. Ta technika sprawdza się szczególnie przy rozwiązywaniu problemów, których korzenie tkwią jeszcze we wczesnym dzieciństwie. Jest to taki etap naszego rozwoju, kiedy ciało służy do porozumiewania się, jako że mowa nie jest jeszcze dobrze rozwinięta. Jest to forma terapii szczególnie ważna dla tych osób, których ograniczone zdolności językowe nie pozwalają na wyrażenie w sposób werbalny swoich przeżyć. Ruch

Proces twórczy, choć inicjowany przez terapeutę, jest dialogiem z samym sobą, zaś stworzone dzieło sztuki jest wyrazem uczuć autora wyrażonych w granicach określonych formą lub tworzywem.

czy taniec w takiej sytuacji może stać się zasadniczym środkiem ekspresji emocjonalnej.

Terapia, która korzysta z literatury – książek, publikacji literackich i albumowych, filmów – pobudza wyobraźnię i pozwala utożsamić się z bohaterami literackimi, co biblioterapia wykorzystuje do pracy nad problemem.

Jedną z najbardziej skutecznych form terapii przez sztukę jest teatroterapia, która wykorzystuje różne formy dramatu. Terapeuci prowadzący warsztaty najczęściej sięgają po pantomimę. Ekspresja ujawnia się tu poprzez gest, pozę, spontanicz-

ny ruch, mimikę twarzy, a na wyższym poziomie – poprzez taniec. Przekazywanie treści za pomocą gestów i wyrazu twarzy rozwija zdolność pozawerbalnego porozumiewania się oraz pozwala na uzewnętrznienie świata własnych przeżyć i odczuć. Dostyc często w teatroterapii terapeuci odwołują się do psychodramy. Uczestnicy warsztatów uczą się wyrażać nastroj poprzez krzyk, śmiech czy płacz. Uaktywnia się poprzez to ekspresja samego siebie i spontaniczność. Odgrywanie ról pomaga uświadomić sobie własne uczucia i przekonania, sprzyja także tworzeniu pozytywnych nawyków i reakcji.

Dzieci potrafią bardzo szybko wyrażać i uzewnętrzniać własne wyobrażenia i uczucia, ale dokonuje się to najpełniej w konwencji symbolicznej. Terapia grupowa metodą dramy pozwala terapeutom zrozumieć lepiej ich potrzeby i problemy, dzięki czemu pomoc może być coraz bardziej skuteczna.

TEATR DLA ŻYCIA

Uzdrowiającą rolę przypisywano sztuce teatralnej już w starożytności. Podstawowym pojęciem tragedii greckiej jest katharsis. Pierwotnie Grecy przypisywali funkcję oczyszczającą muzyce i tańcom, jako czynnikom umożliwiającym oczyszczenie duszy z win i pełne jej wyzwolenie. Arystoteles funkcję tę przypisywał tragedii, działaniu akcji dramatycznej, która wywołuje w widzu „litość i trwogę” oraz oczyszczenie

z takich emocji. Katharsis to według jego „Poetyki” taki wstrząs uczuciowy, który dokonuje się „za pośrednictwem fikcji tworzącej w nas dystans do przedstawionych zdarzeń i zarazem integrujący nas z tymi zdarzeniami”.

Do pojęcia katharsis i oczyszczającej mocy sztuki odwoływali się u progu XX wieku twórcy nauk społecznych. Według Zygmunta Freuda jest to takie wydobywanie z nieświadomości dawnych kompleksów, które wiążą się z odreagowaniem stanów emocjonalnego napięcia. Dzięki takiemu uwolnieniu uczuć, tłumiona energia libido znajduje ujście i możliwe staje się świadome ustosunkowanie do przeżyć z okresu dzieciństwa.

Terapeutyczne właściwości teatru zostały w XX wieku odkryte na nowo przez Jakuba Moreno i Jerzego Grotowskiego. Odwołując się do starożytnego pojęcia katharsis, stworzyli oni ideę teatru psychologicznego, który stwarza ogromne możliwości rozwoju osobistego człowieka. Jakub Moreno wychodził w swych poszukiwaniach od terapeutycznych i leczniczych wartości ukrytych w teatrze, zaś Jerzy Grotowski skoncentrował się na możliwości specyficznego sposobu tworzenia teatru jako dzieła sztuki. Ich dokonania nadały nowy sens sztuce teatru i odcisnęły znaczący wpływ na współczesnych koncepcjach psychologicznych.

„Nie znam roli którą gram.

Wiem tylko, że jest moja, niewymienna”

Odgrywanie roli ma w teatrze terapeutycznym szczególnie ważne znaczenie.

Pacjent nie tylko poznaje uczucia, myśli i zachowania odtwarzanej postaci, ale poprzez to ma możliwość, by rozpoznać swoje role życiowe. Odgrywanie roli inspiruje i prowokuje do przyjrzenia się swoim uczuciom i przeżyciom, także tym, które do tej pory pozostały ukryte.

Poznanie roli, zrozumienie jej i odniesienie do siebie to pierwszy etap w dramie kreatywnej. Kiedy pacjent już go osiągnie, rozpoczyna się praca nad opracowaniem strategii wyrażania danej postaci, poszukiwanie sposobu jej ukazania i wypracowania form ekspresji. Intelktual-

for. archiwum Autorki



Zajęcia plastyczne w świetlicy środowiskowej prowadzonej przez siostry urszulanki SJK.

ne opracowanie roli, które prowadzi do świadomej gry, jest niezwykle ważne, bo buduje pewien dystans do odtwarzanej roli. Zapobiega to zagrożeniom, jakie niesie ze sobą nadmierne utożsamienie z graną postacią.

Ostatnim etapem w pracy nad sztuką jest włączenie pewnych aspektów zachowań poznanych poprzez odgrywanie roli w repertuar ekspresji własnej. Dzięki przenoszeniu pewnych doświadczeń z gry to własnego kanonu zachowań, pacjent ma możliwość bardziej bogatego rozumienia siebie i swoich zachowań, a także innych ludzi i wzajemnych relacji. Niekiedy w wyniku takiego doświadczenia pewne ukryte emocje czy przeżycia wydostają się na powierzchnię świadomości, co stwarza możliwość pracy nad nimi. Połączenie doświadczeń pacjenta z głębszą refleksją nad tym doświadczeniem jest najistotniejszym celem teatru terapeutycznego.

Psychodrama to doskonała metoda pracy z dziećmi, zaś jej szczególne, terapeutyczne właściwości ujawniają się w kontakcie z małymi świadkami przemocy. Dzieci, których spora część życia minęła pod presją alkoholizmu ojca, które wielokrotnie widziały sceny pobicia matki, przyjmują podczas zabawy w teatr rozmaite role, które są odbiciem tych trudnych doświadczeń. Dzieci będące świadkami lub doświadczające przemocy często same przyjmują role agresorów. Mają one zresztą niezwykłą łatwość w przechodzeniu od roli sprawcy do roli ofiary.

Dzieci, jeżeli tylko stworzymy im taką możliwość, potrafią bardzo szybko wyrażać i uwewnętrzniać własne wyobrażenia i uczucia, ale dokonuje się to najpełniej w konwencji symbolicznej. Terapia grupowa metodą dramy pozwala terapeutom zrozumieć lepiej ich potrzeby i problemy, dzięki czemu pomoc może być coraz bardziej skuteczna.

TERAPIA CZY TEATR?

Czym więc jest teatroterapia? Czy tylko nowatorskim sposobem leczenia, a może i specyficzną formą teatru? Kim są uczestnicy warsztatów terapeutycznych? Czy tylko pacjentami? Czy nie należałoby uznać ich za aktorów?

Toon Baro z Belgii swoją pracę z ludźmi niepełnosprawnymi traktuje jako tworzenie sztuki, a uczestników jako pełnoprawnych aktorów. To właśnie ich upośledzenie stanowi w jego dziełach wartość najwyższą. „Jestem głęboko przekonany, że przedstawienie teatralne ludzi niepełnosprawnych umysłowo powinno być przede wszystkim dobrym spektaklem, powinno być sztuką piękną i zaangażowaną w głęboki dialog



fol. archiwum Autorki

Książki mogą spełniać również rolę terapeutyczną. Zajęcia w bibliotece osiedlowej. |

z publicznością – a jednocześnie powinno wspomagać kulturową emancypację ludzi niepełnosprawnych” – wyznaje Toon Baro.

Na świecie powstaje coraz więcej teatrów, w których jedynym celem pacjentów – aktorów jest tworzenie profesjonalnego teatru. Wymienić tu można chociażby Teatr „Tartaar” z Belgii, „La Compagnie de LeOiseau-Mouche” z Francji, Teatr „Homero” z Sewilli, czy „Baltazar” z Budapesztu. Ambicją Koerta Dekkera – twórcy Teatru „Maatwerk” z Rotterdamu, jest stworzenie grupy na wysokim poziomie artystycznym, a także jej integracja z ludźmi zajmującymi się teatrem w sposób zawodowy.

W Polsce jedynym tego typu ośrodkiem są Warsztaty Terapii Zajęciowej Teatrotterapia w Lublinie, które formalnie przynależą do Teatru im. J. Osterwy. Dyrektor Teatru – Cezary Karpiński nie tylko przyjął grupę pod swój dach, ale też zawarł z nimi umowy o pracę. Zespół może dziś zaprezentować swoje przedstawienia na profesjonalnej scenie, a członkowie warsztatów mają poprzez to kontakt z żywą publicznością.

Sztuka aktywizuje nie tylko ciało, ale przede wszystkim umysł człowieka. Muzyka, taniec, drama uczą koncentracji, rozwijają wyobraźnię, poszerzają obraz świata. Tworzenie sztuki sprzyja nawiązywaniu trwałych i pozytywnych więzi między uczestnikami, a możliwość występu przed życzliwą im publicznością przełamuje stereotypy narosłe w tak zwanym „zdrowym społeczeństwie”. Takie spojrzenie na człowieka, który poprzez swoje prawdziwe emocje mówi nam o swoim wewnętrznym świecie, pozwala zobaczyć jego prawdziwą twarz. On sam może zobaczyć siebie w prawdzie, a swoje problemy – takimi jakimi są; takimi, z którymi jest sobie w stanie poradzić. ■

Literatura:

1. Pogranicza – literatura, teatr i psychiatria: polsko-niemiecki bilans badań naukowych i doświadczenia praktycznego. Pod red. Anny Radzik. Kraków 2001.
2. Anna Bielańska: Teatr, który leczy. Kraków 2002.
3. Gerald D. Oster: Rysunek w psychoterapii. Przeł. A. Kacmaja. Gdańsk 2000.
4. Krystyna Pankowska: Pedagogika dramy: teoria i praktyka. Warszawa 2000.
5. Maria Piszczek: Terapia zabawą, terapia przez sztukę: (Wybrane zagadnienia i metody). Warszawa 2002.

Aneta Nadolna

jest polonistką, odbywa staż w Ośrodku „Brama Grodzka – Teatr NN”.