

PSYCHOTERAPIA PRZEZ SZTUKĘ¹

SWIETŁANA MASGUTOWA

ART – THERAPY

Summary: Theoretical and practical frames of art-therapy were described. Author presented history of art-therapy mainly in American literature in relation to humanistic psychology of C. Rogers and psychoanalysis. Moreover, there are presented major assumptions of art-therapy program prepared by the author on the basis of Vygotsky's theory of development.

Wprowadzenie

Arteterapia budzi obecnie zainteresowanie specjalistów reprezentujących wiele dyscyplin nauki i praktyki: psychologii, psychiatrii, pedagogiki, twórczości artystycznej, sztuki i innych.

Arteterapia jest kierunkiem psychodynamicznej psychoterapii przez sztukę (Art psychotherapy) bazującej na ideach psychoanalizy Zygmunta Freuda i psychologii humanistycznej K. Rogersa. Kierunek ten wykorzystuje przede wszystkim sztuki plastyczne w działalności twórczej. Przedmiotem arteterapii jest praca z przeżyciami i subiektywnymi znaczeniami, nadawanymi przez osobowość wydarzeniom, stosunkom itp. Jej istotę stanowi proces rozpoznawania odległych myśli i odczuć, wydobywanych z minionych doświadczeń człowieka w postaci obrazów wspomnień z dzieciństwa, ówczesnych oczekiwań, lęków, konfliktów itp.

Teraźniejszość i przyszłość osoby ludzkiej kształtuje się na podstawie doświadczeń z przeszłości – doświadczeń życia intelektualnego i emocjonalnego. Przeszłość – ukształtowane zdolności poznawcze, afekty, obrazy wyobraźni, lęki, konflikty, przeżycia dziecinne i uczynki – w znacznym stopniu określają pomyślność działań, kształtowanie się osobowości i jej samowiedzę. Z przeszłości człowiek przejmuje „obronne” sposoby postępowania i przeżywania zaistniałych stosunków ze światem i z samym sobą, które częstokroć hamują doświadczenie i przesłaniają mu skutecznie jego teraźniejszość i przyszłość.

¹ Wykład wygłoszony w Instytucie Psychologii WSP Bydgoszcz dnia 16 grudnia 1996 roku.

Rys historyczny

Arteterapia jako samodzielny kierunek wyodrębniła się w latach trzydziestych naszego stulecia na podstawie teoretycznej, stworzonej przez psychoanalizę Freudowską. Pierwsze doświadczenia w stosowaniu arteterapii miały miejsce w dziedzinie psychiatrii i psychoterapii w USA, Niemczech, Anglii i Japonii. Psychoanaliza konkretyzowała cele arteterapii przy pomocy terminów dotyczących struktury osobowości. Cele te określano jako wzmocnienie poczucia „Ego”, identyfikację z wypracowanym przez społeczeństwo systemem wartości i jego internalizację. By je osiągnąć formułowano zadania dokonywania sublimacji (przekształcania energii libido na proces twórczy, możliwy do zaakceptowania przez jednostkę i społeczeństwo), katharsis (oczyszczenia) oraz kanalizacji instynktu agresji w sferze symbolicznej. Sublimacja w procesie arteterapii pojmowana była jako rozwijanie nieświadomego procesu i główny mechanizm korekcji, skierowanej bezpośrednio na równowagę wewnętrznych sił jednostki.

W latach 50. arteterapia wykorzystuje jako źródło teoretyczne psychologię humanistyczną C. Rogersa, w której za główne zagadnienie terapeutyczne uważa się wykorzystanie wewnętrznego doświadczenia człowieka, miłości, twórczości, „Ego”, spontaniczności, rozwoju, zaspokojenie potrzeby organizmu polegającej na realizowaniu własnych zdolności i zachowywaniu pozytywnego doświadczenia „Ja”, wolności i innych w celu badania, dokonywania zmian osobowości oraz rozwijania „zdrowego, twórczego osobnika”. W arteterapii szczególnie produktywne okazały się idee C. Rogersa mówiące, iż najistotniejszym motywem ludzkiego postępowania jest dążenie do aktualizacji własnego jednolitego „Ja”, tj. dążenie jednostki do rozwoju w kierunku coraz większej złożoności, samowystarczalności, dojrzałości i kompetencji.

W miarę upływu czasu arteterapia coraz bardziej wykracza poza ramy psychoterapii i zaczyna być wykorzystywana jako środek służący rozwojowi twórczemu ludzkiego „Ja” w grupach dzieci i dorosłych, zajmujących się samodoskonaleniem i zagadnieniami kontaktów.

Dzięki opracowaniu w latach 70. przez amerykańskiego pedagoga M. Naumburga i cały szereg innych autorów (K. Gantt, M. Scmall, E. Franzke, E. Kramer i in.) metod i koncepcji uzewnętrzniania się w sztukach plastycznych, arteterapię zaczęto następnie stosować w praktycznej psychologii oraz pedagogice jako narzędzie korekcji i rozwoju. Podstawowe sposoby techniczne, używane przez praktyków należących do kierunku psychodynamicznego, to alians terapeutyczny, swobodne skojarzenia, interpretacja reakcji obronnych i „bloków”. Są one coraz lepiej konkretyzowane, a z drugiej strony – w zależności od specjalizacji kierunku – wciąż wzrasta

liczba stosowanych form. Arteterapia oferuje człowiekowi możliwość zbadania **obecnego** znaczenia zdarzeń w kontekście **przeszłości** (poprzez rysunek lub inny środek analizowania przeżycia i jego źródeł). Równocześnie następuje wzrost możliwości i reorientacja na zmianę podstaw **przyszłego** zachowania jednostki, w którym informacja i doświadczenie byłyby organizowane w inny sposób: na bazie podstawowej potrzeby samorealizacji „Ja”, zdolności do konstruktywnych działań, podejmowanych z uwzględnieniem rzeczywistych warunków otaczającego tę osobę świata.

W trakcie dalszego rozwoju arteterapia coraz bardziej ukierunkowuje się na wykrywanie wewnętrznych przeszkód hamujących poznanie, uczenie się, rozwój zdolności i kształtowanie osobowości. Celem nadrzędnym staje się odkrycie nowych możliwości pozwalających na osiągnięcie zmian zachowania oraz poznania.

Arteterapia w Rosji

Na rozwój współczesnej arteterapii, zwłaszcza w Rosji, wywarły wpływ prowadzone w latach 20. i 30. badania rosyjskiego psychologa L.S. Wygotskiego nad znaczeniem i charakterem oddziaływania twórczości i sztuki na kształtowanie się osobowości. Wciąż żywe i aktualne są jego myśli o sztuce jako poznaniu, o metodzie artystycznej, katharsis (oczyszczeniu i „rozładowaniu” emocji), a także o samym życiu. Badacz uważał za zadanie sztuki budzenie w człowieku takich przeżyć, w których zostałaby zintegrowana „logika uczuć i logika myśli”. Zdaniem Wygotskiego przebudowa, zmiany w kształtowaniu osobowości podczas poznawania przez nią samej siebie są związane ze „świadomym orientowaniem się we własnych przeżyciach”. Ta ostatnia myśl stanowi bazę metodyczną rozwijanej przez nas arteterapii. Zjawisku „świadomego orientowania się w przeżyciach towarzyszy zdolność jednostki do zwracania się ku własnym przeżyciom, przyjmowania ich, przeżywania i badania, a więc zdolność do tworzenia w sobie wewnętrznych, psychologicznych warunków samopoznania i samodzielnego urabiania własnego „Ja”. Ze względu na to przedmiotem naszych badań oraz praktyki psychologicznej stała się praca, mająca na celu organizowanie wewnętrznych i zewnętrznych warunków dynamiki przeżyć jednostki.

W swej pracy skłonni jesteśmy stosować określenie „kształcąca arteterapia” (od łacińskiego „educare” – „kształcić”), co w tym połączeniu wyrazowym oznacza organizację przy pomocy środków pozostających w dyspozycji arteterapii takich warunków, które zdolne są „uruchomić” proces poszukiwania przez człowieka wiedzy o sobie samym, o swoich wewnętrznych przeszkodach na drodze rozwoju, proces

odkrywania własnych zasobów rozwoju osobowości i zaofiarowania właśnie sobie wykształcenia – sposobów i nawyków awansowania własnego „Ja”. Wówczas głównymi zadaniami takiej arteterapii jest:

- przywrócenie odpowiednich funkcji „Ja”,
- praca z naturalnymi zasobami osobowości,
- organizacja procesu uświadomienia własnej interpretacji osobistego przeżywania, opracowania form nowego, produktywnego sensu minionych przeżyć,
- aktywacja motywacji twórczej, rozwój spontaniczności, zdolności do duchowego otwarcia, oryginalności, giętkości itd.

Podstawę rozwijanej przez nas KSZTAŁCĄCEJ ARTETERAPII stanowi podejście do kształtowania osobowości i jej możliwości twórczych z pozycji rozwoju naturalnego.

Nasze podejście bazuje na znanej teorii „wyższych funkcji psychicznych” wspomnianego uprzednio L.S. Wygotskiego i jego wyobrażeniu o naturalnym i kulturalnym poziomie rozwoju psychiki człowieka.

Wyższa funkcja psychiczna, według L.S. Wygotskiego, to funkcja **swobodna** (sterowana przez świadomość i wolę), **upośredniona** (za pomocą języka, mowy i znaków), **społeczna** (interaktywna). Inaczej mówiąc, jest to funkcja „uczłowieczona” – nieskrępowane postrzeganie, uwaga, pamięć, myślenie i inne.

Już od pierwszych dni rozwoju dziecka wysiłki dorosłych są ukierunkowane na kształtowanie właśnie tych cech – swobody czyli dowolności, upośrednienia i uspołecznienia procesów poznania, stanów emocjonalno-wolicjonalnych oraz osobowości swego dziecka. U małego dziecka procesy poznawcze, emocjonalne i zachowanie się jest bezpośrednie, mimowolne. Jego reakcje emocjonalne zależą raczej od sytuacji i dlatego są często niestabilne. Ruchy dziecka również zależą od bezpośrednich wrażeń płynących z ciała, od prostych i bezwarunkowych odruchów. Dorosły steruje jego rozwojem ku poziomowi kulturalnemu. Tak więc, odwołując się do jego uwagi, ukierunkowuje dziecko na spostrzeganie zabawki wykorzystując jej zewnętrzne, atrakcyjne właściwości: „– Popatrz, to jest gołąbek. On jest szary. Ale zobacz, jakie ma czerwone łapki” itd. W taki sposób stara się on organizować naturalne, dowolne postrzeganie i uwagę dziecka oraz rozwijać w nim zdolność do kierowania własnymi procesami poznawczymi, zachowaniem, osobistym rozwojem.

Praca rodziców i specjalistów w dziedzinie edukacji nad kształtowaniem poziomu kulturalnego jest najczęściej oderwana od rozwoju naturalnego. Jeśli dorośli pracują nad tworzeniem związków między tymi poziomami, to najczęściej odbywa się to intuicyjnie. Tradycyjna pedagogika jest również nadmiernie ukierunkowana na osiągnięcie kulturalnego poziomu rozwoju psychicznego. Obecnie w naukach humani-

stycznych pojawia się coraz więcej prac, poświęconych zagadnieniom naturalnego rozwoju i uczenia się (U. Pearce, P. Dennison, C. Hannaford, B.P. Nikitin, A. Ballard i in.). Istotą powyższych prac jest stwierdzenie, iż ruch, emocjonalność, bezpośredniość, mimowolność to niezależne zjawiska dane nam przez przyrodę i wymagające spełnienia szczególnych warunków, to znaczy nauczania, organizowanego zgodnie z zasadami, z naturą rozwoju. Takie wskaźniki jak bezpośredniość, mimowolność i emocjonalność stanowią podstawę rozwoju i otwarcia się osobowości na siebie i świat, spontaniczności, twórczości, wzrostu motywacji poznawczej, osobistego zaangażowania się w proces własnego rozwoju, plastyczności psychiki, zdolności do wykonywania pracy w sytuacji „tu i teraz” w danych stosunkach czasowo-przestrzennych itd. W całym szeregu prac z dziedziny pedagogiki i psychologii, bazujących na szczególnej wartości naturalnego rozwoju osobowości, za kryterium rozwoju osobowości uznawana jest jej zdolność do samokształcenia. Zdaniem L.S. Wygotskiego poziom rozwoju osobowości określa się za pomocą jej zdolności do pracy nad własnymi przeżyciami. Właśnie przeżycie pełni rolę jednostki analitycznej służącej do określania rozwoju osobowości.

„Przeżycie to (...) wewnętrzny stosunek (...) człowieka do tego lub innego momentu rzeczywistości” (L.S. Wygotski, *Dzieła zebrane*, 1994, t. 4, s. 382). Z jednej strony przeżycia wsparte są „pracą” naszych motywów, dążeń i pragnień. Na podstawie przedmiotu i charakteru przeżyć można określić istotne potrzeby człowieka i kierujące nim motywy. Z drugiej strony przeżycie stanowi mechanizm wewnętrznego „czujnika”, wykazującego postępy doświadczenia emocjonalnego. Wobec powyższego zdolność do analizy wewnętrznej może stać się instrumentem samosterowania i samokształcenia jednostki. Wygotski mówił o zjawisku „świadomego orientowania się we własnych przeżyciach” i pierwszorzędym znaczeniu rozwoju takich zdolności dla jednostki ludzkiej. Dlaczego tak ważne jest nauczenie się świadomej orientacji w swych przeżyciach? Pewnych odpowiedzi udzielił L.S. Wygotski: po to, by osoba mogła „odkryć sam fakt przeżywania”, jego wpływ na postęпки i myśli oraz po to, by przeżycie zyskało sens. Gdy przeżycie zyskuje sens, to staje się przyczyną narodzin nowego stosunku do siebie, do własnego „Ja” i całego otaczającego świata. Orientacja w swoich przeżyciach, odkrycie ich znaczenia sprawia, że człowiek staje się aktywnym uczestnikiem osobistego „współ-istnienia”.

Założenia własnego programu pracy metodami arteterapii

Zgodnie z powyższą tradycją w swej korekcyjnej i rozwijającej pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi traktowaliśmy zjawisko przeżywania jako warunek wewnętrz-

ny, a także mechanizm produktywnej zmiany i kształtowania stosunku jednostki do samej siebie, do innych osób i zdarzeń.

Praktyka świadczy, iż ukierunkowana organizacja dynamiki przeżywania w swej istocie posiada podstawę kształcącą: w procesie analizy człowiek uzyskuje informacje o własnych stereotypach, hamujących rozwój jego osobowości oraz kontaktów. Praca ta pozwala mu również na określenie swych możliwości i wykorzystanie ich w najbardziej naturalny sposób.

Przeżycie stanowi integralne połączenie afektu i intelektu. Z tego powodu na pierwszym etapie pracy korekcyjnej podstawę dla wytworzenia nowego stosunku lub znaczenia „hamującego” wydarzenia stanowi zaaranżowanie sytuacji „tu i teraz”, tj. aktualizacja wspomnienia i minionego zdarzenia, a następnie rozłączenie afektu i intelektu ze wzmocnieniem tego ostatniego czyli analizą warunków i przyczyn dawnych wydarzeń.

W celu dokonania takiej analizy proponujemy człowiekowi specjalne pytania poznawcze, ukierunkowane na wykrycie odległych „schematów”, stereotypów, środków ochrony psychologicznej. Nastawienie na poznanie swego ukrytego „Ja” wywołuje silną motywację do poszukiwania wewnętrznych sił i zasobów. Wszystko to stwarza dodatnie tło emocjonalne, dzięki czemu odkrycie nowego stosunku do własnych możliwości staje się radością. Pojawiająca się następnie integracja pozytywnego przeżycia i analizy na nowym poziomie (intelektu) dostarcza osobowości nowego znaczenia wraz z doświadczeniem awansu „Ja”.

Organizowanie dynamiki przeżywania jest dość skomplikowaną sprawą.

Doświadczenie wewnętrzne wykazuje, że przeżycia rodzą się w nas mimowolnie, niezależnie od naszych postanowień. Jeśli natychmiast wywołamy w sobie niepokój i starając się ile sił będziemy sobie powtarzać: „ – Musisz się bardzo zaniepokoić, martw się, denerwuj, jeszcze bardziej!”, – to mocno wątpliwe jest pojawienie się niepokoju. Bezpośredni zamiar doświadczenia jakiegoś uczucia paraliżuje na pewien czas zdolność do jego odczuwania. Ten, komu uda się doznać niepokoju, będzie raczej działać inaczej: możliwe, że przypomni sobie przykre okoliczności w klasie – głos niezadowolonego nauczyciela, jego uwagi pod swoim adresem, dręczącą ciszę, napięcie w całym ciele i wstyd przed kolegami z klasy albo przez głowę przemknie mu wspomnienie o zawodach w biegach.

Istnieje mnóstwo sposobów zaniepokojenia się. W tym celu wystarczy przeniesienie się w myśli w denerwującą sytuację. Nie można bezpośrednio wywołać w sobie przeżycia, lecz można stworzyć sytuację – realną lub wyobrażoną – która wywoła to przeżycie. To najważniejsze prawo obowiązujące w psychologii pozwala na kształtowanie pewnych zasad organizacji dynamiki przeżywania:

(1) Jeśli człowiek chce pozbyć się lub osłabić jakiś niepożądany stan, to należy podjąć próbę wykonania czegoś wręcz odwrotnego, to znaczy wywołania lub spotęgowania tego odczucia. Zasada ta została sformułowana przez austriackiego psychoterapeutę Wiktora Franckla i nazwana zasadą paradoksalnego zamiaru.

(2) Druga zasada funkcjonuje w odwrotnej sytuacji: gdy człowiek chce zachować lub wzmocnić jakieś przeżycie, to powinien skierować uwagę na obiekty, ludzi i czynności wywołujące ten stan.

W procesie przeżywania najistotniejsze znaczenie posiada doznawanie oraz przewycięzanie. Porównajmy wypowiedzi „przeżywać strach” i „przeżyć stratę”. W pierwszym przypadku chodzi o to, co człowiek czuje, zaś w drugim jest mowa o pracy wewnętrznej, z którą ktoś musi się uporać aby wytrzymać, by przywrócić sobie równowagę duchową, pogodzić się z nieuniknionym, przekonstrować dotychczasowe plany.

Wobec powyższego praca z przeżyciem wymaga również określenia charakteru przeżywania tego przeżycia. W zależności od aktualności doświadczenia i pokonywania powinna być organizowana praca korekcyjna.

Jednym z warunków koniecznych pracy z przeżywaniem w arteterapii jest przestrzeganie zasady wolności bez względu na to, jakim środkiem zapewniającym wystąpienie procesu przeżywania posłużymy się. To wymaganie arteterapii maksymalnie spełniają psychologiczne techniki projekcyjne typu rysunku na dowolny temat, nie dokończonego opowiadania, metafor i inne. W arteterapii techniki projekcyjne pozwalają człowiekowi na odkrycie w sobie ukrywanych przed sobą i innymi „zduzonych” motywów, nieświadomych aspektów postępowania, na ujawnienie znaczenia własnych przeżyć, hamujących dojrzewanie osobowości oraz powstawanie doświadczenia, na zmianę ukierunkowania przeżyć. Arteterapia posługuje się wspólnymi cechami metod projekcyjnych; są nimi: 1) nieokreśloność, niejednoznaczność bodźców – zadań, na które dana osoba rzutuje swoje wydarzenia, znaczące uczucia i przeżycia; 2) brak ograniczeń w projekcji przeżyć i doświadczeń, w wyborze odpowiedzi, rozumowaniu; 3) niestosowanie jakichkolwiek ocen w odniesieniu do przeżyć człowieka i podawanej przez niego interpretacji własnych uczuć. Będąc aktywną technologią kształcąca arteterapia dostarcza osobowości poważnych środków nie tylko służących organizacji minionych doświadczeń, lecz także włączeniu świeżo zdobytych doświadczeń do istniejącego realnie życia, współdziałaniu ze światem i samym sobą.

Z uwzględnieniem podejścia do przeżycia jako wewnętrznego warunku i mechanizmu korekcji oraz rozwoju stosunku jednostki do siebie i otaczających ją osób, organizowana była nasza praca nad korekcją i rozwojem, prowadzona z dziećmi,

młodzieżą i dorosłymi. Dotyczyła ona różnych problemów psychologicznych i trudności: niepokoju, agresji, poczucia krzywdy i innych.

Przykłady pracy metodami arteterapii

Przytoczymy przykład pracy metodami arteterapii z grupą młodzieży doskonalącej swą osobowość. Temat zajęć brzmi: *Mój nastrój*. Praca ta ma na celu stworzenie warunków dla uświadomienia dynamiki nastroju i przeżyć z nim związanych.

Grupa młodzieży otrzymuje określone zadania i pytania, na przykład:

- Proszę określić swój nastrój w tej chwili, określić go jednym słowem lub zdaniem (proszę go nazwać).
- Proszę narysować swój nastrój i podpisać rysunek odpowiednią nazwą.
- Proszę wyrazić swój nastrój przy pomocy ruchu lub przenośni.
- Jakie wrażenia, uczucia lub przeżycia wywołuje w Tobie obecny nastrój?
- Proszę pokazać gdzie (w jakiej części ciała) odczuwasz swój nastrój?
- Od czego on zależy?
- Co robisz w tym celu, żeby nastrój był właśnie taki?

Z kolei następuje omówienie, członkowie grupy wypowiadają swoje poglądy i opowiadają o nowym doświadczeniu przeżywania.

Później kontynuowana jest praca mająca na celu wykrycie cech szczególnych dynamiki pogarszania nastroju i określenia, jakimi wewnętrznymi środkami dysponuje osobowość, by poradzić sobie ze „złym” nastrojem.

- Czy zdarza się tak, że Twój nastrój psuje się?
- Jeśli tak, to jaki się staje i jakich przeżyć wówczas doznajesz?
- Od czego zależy Twój psujący się nastrój?
- Proszę narysować swój popsuty nastrój i nadać rysunkowi nazwę.
- Proszę wyrazić swój nastrój przy pomocy ruchu lub przenośni.
- Jakie wrażenia, uczucia lub przeżycia wywołuje w Tobie ten nastrój?
- Proszę pokazać gdzie (w jakiej części ciała) odczuwasz swój popsuty nastrój?
- Jakim jednym słowem lub zdaniem można określić Twój nastrój?
- Co robisz, by popsuć sobie nastrój?
- Jakich przeżyć doznawałeś rysując „zły” nastrój?
- Z jakich sposobów, jakich środków wewnętrznych korzystałeś, by zepsuć sobie nastrój?

- Jak często posługujesz się tymi środkami?
- Jaka jest Twoja strategia „robienia” złego nastroju?

Po pracy ze „złym” nastrojem proponuje się grupie omówienie zagadnienia, jakie mechanizmy obronne włączają się w osobowości jej członków w celu zmiany własnego nastroju, jak przebiega przeżywanie tych „zabezpieczeń” i bloków w sytuacji „tu i teraz”. Uważamy za ważną sprawę potwierdzenie przez prowadzącego (prowadzący to organizator) wniosku, że architektami własnego nastroju, tak samo jak trudności i problemów, są sami ludzie. My, ludzie, możemy sobie psuć nastrój lub go nie psuć – zależy to wyłącznie od naszego stosunku do czynników, które go determinują.

W trakcie dalszej pracy rozwiązywane są zadania, mające na celu konsekwentne badanie środków wewnętrznych, do których się uciekamy, gdy tworzymy lub zmieniamy swój stosunek do wydarzeń życia wewnętrznego i zewnętrznego. Na początku przewiduje się więc grę *Mój stosunek*. Uczestnikom stwarza się możliwość konstruowania własnego stosunku wobec jakiegoś faktu czy wydarzenia. Prowadzący kładzie na przykład na stole albo na podłodze książkę (lub dowolny przedmiot) i prosi uczestników o wymienienie jak największej liczby uzasadnień, dlaczego „jest źle, że książka leży na stole”. Potem na odwrót: należy przytoczyć maksymalną liczbę uzasadnień, dlaczego „jest dobrze, że książka leży na stole”. Cel gry polega na doprowadzeniu uczestników zajęć do zrozumienia „stronniczego traktowania” przez nich wydarzeń życia, które stają się środkami „konstruowania” takiego lub innego przeżycia, trudności, problemów oraz do uświadomienia im, że to od nas samych zależy wybór naszego stosunku i na nas spoczywa odpowiedzialność za ten stosunek.

Gdy człowieka ogarnie zły nastrój, to tak czy owak stara się poradzić sobie z nim, lub przynajmniej podejmuje jakieś próby w tym kierunku. Dlatego dalszy ciąg pracy poświęcony jest zmianie „złego” nastroju. Z tą myślą prowadzący zadaje pytania:

- Jak radzisz sobie z własnym złym nastrojem? Co zwykle robisz w takiej sytuacji?
- Jakie środki wewnętrzne wykorzystujesz?
- Proszę przypomnieć sobie swój dobry nastrój i „wejść” w niego.

Jak go tworzysz (budujesz)?

- Proszę zrobić wszystko, co tylko jest możliwe, by poprawić sobie wcześniej popsuty nastrój.
- Proszę narysować dobry nastrój na tym samym arkuszu papieru, na którym poprzednio został narysowany przez Ciebie „zły” nastrój.
- Jaki jest w tej chwili Twój nastrój?

- Jakie są Twoje osiągnięcia w pokonywaniu „złego” nastroju i reakcji obronnych? Członkom grupy proponuje się omówienie ich wrażeń, przeżyć i odkryć.

Doświadczenia płynące z tego typu pracy korekcyjnej i rozwijającej wykazują wysoki poziom zainteresowania młodzieży doskonaleniem własnej zdolności analizowania swych przeżyć i określaniem przy ich pomocy mechanizmów obronnych oraz przeszkód w rozwijaniu osobowości tudzież kontaktowaniu się. Młodzież przejawia także rosnące zainteresowanie środkami kształcącymi arteterapii, co świadczy o produktywności ukierunkowania ich osobowości na samoorganizację i własny rozwój.

Uwagi końcowe

Arteterapia stanowi psychodynamiczną psychoterapię przez sztukę i działalność twórczą, której przedmiotem jest praca z minionymi doświadczeniami jednostki, wpływającymi na jej rozwój i komunikowanie się z otoczeniem. Obiekt arteterapii to przeżycie i subiektywne znaczenia nadawane przez osobę zdarzeniom.

Arteterapia jako kierunek rozwijając się poszerza swój zakres i wykracza daleko poza ramy „czystej” psychoterapii i staje się środkiem diagnostycznym, korygującym oraz rozwijającym w psychologii, pedagogice itp. Następuje przesunięcie akcentu z badania minionych wydarzeń w życiu jednostki na poszukiwanie możliwości realizacji jej potencjału twórczego i intelektualnego oraz włączenie jej do własnego procesu korekcji i rozwoju jako aktywnie poznającego uczestnika.

Efektywność arteterapii rośnie, gdy jest ukierunkowana na samokształcenie i opiera się na naturalnych mechanizmach rozwoju: bezpośredniości, mimowolności, emocjonalności i innych.

Przeżycie stanowiące obiekt zainteresowania arteterapii można zdefiniować jako jednostkę analityczną rozwoju osobowości (L.S. Wygotski) i jako mechanizm wewnętrznego śledzenia postępów we własnym doświadczeniu emocjonalnym. Zdolność dokonywania analizy wewnętrznej własnych przeżyć jest instrumentem samostereowania i samorozwoju. Praktyczna praca z dziećmi i dorosłymi wykazuje, iż rozwój zdolności jednostki do „świadomego orientowania się we własnych przeżyciach” sprawia, że człowiek staje się aktywnym uczestnikiem tworzenia nowego, produktywnego stosunku do wydarzeń tudzież możliwości rozwoju swej osobowości, potencjału intelektualnego i twórczego.

Posługiwanie się organizowaniem przeżyć jako instrumentem korekcji wymaga znajomości podstaw tworzenia sytuacji „tu i teraz”, rozdzielania i późniejszej integra-

cji na nowym poziomie „afektu i intelektu”, praw aranżowania (organizacji) dynamiki przeżyć w kierunku ich wygaszania lub potęgowania i innych.

Praca korekcyjna nad nadaniem nowych znaczeń i nowego stosunku jednostki do własnych wydarzeń powinna być kontynuowana w postaci działań służących rozwojowi, których celem jest utrwalenie pozytywnych motywacji do kształtowania zdolności „orientowania się we własnych przeżyciach” oraz pobudzeniu potrzeby aktywnego samopoznania i samokształcenia.

Tłumaczenie: K. Wróblewska