



TERAPIA PEDAGOGICZNA
WARSZTATY I SCENARIUSZE ZAJĘĆ

Anna Pikała
Magdalena Sasin

Arteterapia

Scenariusze zajęć



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO

Arteterapia

Scenariusze
zajęć



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO



**Anna PiKała
Magdalena Sasin**

Arteterapia

Scenariusze zajęć



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2016

Anna Piłała, Magdalena Sasin – Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu
Katedra Edukacji Artystycznej, 91-408 Łódź, ul. Pomorska 46/48

RECENZENT

Wiesław Karolak

REDAKTOR INICJUJĄCY

Monika Borowczyk

REDAKTOR WYDAWNICTWA UŁ

Bogusława Kwiatkowska

SKŁAD I ŁAMANIE

AGENT PR

PROJEKT OKŁADKI

Katarzyna Turkowska

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/kolinko_tanya

© Copyright by Authors, Łódź 2016

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2016

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
Wydanie I. W.07156.15.0.K

Ark. wyd. 9,0; ark. druk. 10,375

ISBN 978-83-8088-014-6
e-ISBN 978-83-8088-015-3

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
90-131 Łódź, ul. Lindleya 8
www.wydawnictwo.uni.lodz.pl
e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl
tel. (42) 665 58 63

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Rozdział I. Główne założenia: czym jest arteterapia	11
1. Terapeutyczne właściwości sztuki	11
2. Pojęcie arteterapii, jej rodzaje i koncepcje	15
3. Proces arteterapeutyczny	28
4. Kompetencje zawodowe osób zajmujących się arteterapią	32
4.1. Nauczyciel i wychowawca	36
4.2. Arteterapeuta	37
Rozdział II. Podstawy teoretyczne wybranych dziedzin arteterapii: którą z nich wybrać?	39
1. Muzykoterapia	39
1.1. Muzykoterapia aktywna	43
1.1.1. Wykonawstwo	43
1.1.2. Improwizacja	43
1.1.3. Komponowanie	44
1.2. Muzykoterapia receptywna	45
1.2.1. Relaksacja	45
1.2.2. Wizualizacja	46
1.2.3. Techniki oparte na piosenkach	46
2. Plastykoterapia	48
2.1. Grafoterapia w postaci psychorysunku	49
2.2. Malowanie spontaniczne	51
3. Choreoterapia	54
4. Biblioterapia	63
4.1. Bajkoterapia	66
4.2. Mitoterapia	69
4.3. Poezjoterapia	70
4.4. Autobiograficzna twórczość literacka	71
5. Teatrotterapia	73
6. Filmoterapia	82
7. Fotografoterapia	85
8. Terapie pokrewne	90
8.1. Aromaterapia	91

8.2. Chromoterapia	93
8.3. Hortiterapia	95
8.4. Silvoterapia	96
8.5. Talassoterapia	97
Rozdział III. Praktyczne zastosowanie arteterapii: jak działać?	99
1. Krótka analiza wybranych problemów edukacyjno-wychowawczych.	99
1.1. Integracja grupy i rozwój umiejętności współpracy	99
1.2. Rozwój koncentracji uwagi	101
1.3. Rozwój pamięci.	104
1.4. Samoświadomość	107
1.5. Rozwój umiejętności komunikowania się.	109
1.6. Diagnoza własnych zainteresowań.	110
1.7. Wzrost wiary w siebie i poczucia własnej wartości	111
1.8. Samokontrola	113
2. Zasady konstruowania scenariuszy zajęć oraz projektowania działań arteterapeutycznych	114
3. Autorskie scenariusze zajęć z arteterapii wraz z komentarzem	117
4. Wskazówki metodyczne dla nauczycieli, wychowawców i pedagogów szkolnych	153
Zakończenie	157
Najnowsza literatura polskojęzyczna nt. arteterapii (wybór).	159
Bibliografia	161

WSTĘP

Na naszych oczach zmienia się współczesny świat, oferując coraz większe możliwości poznania i rozwoju jednostki, a jednocześnie wystawiając za to wysoki rachunek, na którym figuruje między innymi zawrotne, nieznane wcześniej tempo życia. Nie wszyscy dają radę sprostać takim wymaganiom. Tu między innymi ma swoje źródło szereg problemów, które występują już wśród dzieci i młodzieży, a które poprzednim pokoleniom były niemal obce.

Jedną z metod przeciwdziałania osamotnieniu jednostki i problemom osobowościowym jest arteterapia. Ma ona rodowód starożytny, ale dopiero w ostatnich latach stała się popularną i docenianą metodą pracy z osobami w różnym wieku, wyróżnianą przede wszystkim ze względu na jej holistyczne podejście do człowieka. Wykorzystywana jest w celach prewencyjnych, diagnostycznych i terapeutycznych.

Wzrastające zapotrzebowanie na prowadzenie zajęć arteterapeutycznych sprawia, że istotnym problemem staje się przygotowanie osób prowadzących tego typu zajęcia. Ideałem byłoby profesjonalne wykształcenie psychologiczne i artystyczne (w wybranej dziedzinie sztuki), zwieńczone gruntownymi studiami arteterapeutycznymi. Tak jednak zdarza się niezwykle rzadko. Autorzy naukowych i metodycznych prac z zakresu arteterapii są zgodni, że niektóre ćwiczenia mogą być prowadzone przez osoby niebędące certyfikowanymi arteterapeutami¹.

¹ Por. m.in. (alfabetycznie): E. Józefowski, *Arteterapia w sztuce i edukacji*, Wydawnictwo UAM, Poznań 2012; K. Stachyra, *Wstęp do muzykoterapii*, [w:] *Podstawy muzykoterapii*, red. K. Stachyra, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2012; W. Szulc, *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w lecznictwie*, Wydawnictwa Uczelniane Akademii Medycznej im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 1994.

Arteterapię coraz częściej stosują między innymi nauczyciele i pedagodzy, chcąc lepiej radzić sobie z problemami wychowawczymi, jakie sprawiają uczniowie, czy po prostu chcąc wzbogacić i urozmaicić swój warsztat pracy. Zachęcają do tego autorzy *Podstawy Programowej*, wyznaczając nauczycielom przedmiotów artystycznych cele pozaartystyczne, podkreślając konieczność połączenia aktywności twórczej uczniów z rozwojem ich osobowości oraz kompetencji społecznych: „Realizacja zajęć powinna umożliwiać rozwijanie aktywności twórczej oraz rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak współdziałanie, współodpowiedzialność, umiejętność prezentacji osiągnięć indywidualnych i osiągnięć grupy, pełnienie różnorodnych funkcji w grupie, umiejętność oceny i wyboru, tolerancja dla gustów i upodobań oraz tradycji kulturowych odmiennych od własnych”². Nauczyciele zachęceni są do wykorzystywania relaksacyjnych właściwości sztuki³ oraz zastosowania jej jako formy wypowiedzi i sposobu kształtowania myślenia twórczego⁴.

Osoby chcące wprowadzić elementy arteterapii do swojej praktyki borykają się z wieloma wątpliwościami, między innymi z właściwym doбором ćwiczeń. Wobec tego wydaje się zasadne przedstawienie przykładowych konspektów zajęć do wykorzystania przez pedagogów i nauczycieli oraz wychowawców.

Niniejsza książka składa się z dwóch części: teoretycznej i praktycznej. Rozdziały teoretyczne mają istotne znaczenie, wskazują bowiem, że arteterapia nie jest jedynie sposobem prowadzenia ćwiczeń, lecz odrębną dziedziną wiedzy, posiadającą własną historię, specyfikę i metodologię. By ją rozumieć i odpowiedzialnie z niej korzystać, niezbędne jest poznanie zaplecza teoretycznego. Rozdziały teoretyczne pozwalają zrozumieć genezę arteterapii, zróżnicowanie poszczególnych dziedzin, filozofię myślenia typową dla tej dyscypliny. Praca arteterapeuty, dysponującego podbudową teoretyczną, przebiega inaczej niż osoby, która jedynie wykorzystuje „przepisy kuchenne” na prowadzenie zajęć. Książka ta nie pretenduje jednak do miana kompendium wiedzy z zakresu arteterapii

² M. Radziejowska, *Komentarz do Podstawy Programowej przedmiotu Muzyka*, <http://men.gov.pl/wp-content/uploads/2011/02/7b.pdf> [dostęp: 18.10.2015].

³ *Podstawa Programowa kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych*, s. 22, http://men.gov.pl/wp-content/uploads/2014/08/zalacznik_2.pdf [dostęp: 18.10.2015].

⁴ *Podstawa Programowa przedmiotu Plastyka*, <http://men.gov.pl/wp-content/uploads/2011/02/7c.pdf> [dostęp: 18.10.2015].

czy też podręcznika akademickiego, ma raczej dać orientację wśród zagadnień teoretycznych tej dziedziny i stanowić punkt wyjścia do bardziej gruntownych studiów.

W rozdziale III znajduje się opis wybranych problemów edukacyjno-wychowawczych, w pracy nad którymi arteterapia może znaleźć zastosowanie. Rozdział ten należy traktować nie jako wyczerpującą ich charakterystykę, lecz zasygnalizowanie najczęstszych niepożądanych zjawisk i uzasadnienie ich wyboru do opracowania w ramach konspektów.

W części praktycznej przedstawiono kompletne scenariusze zajęć, zawierające zawsze ćwiczenia wprowadzające oraz końcowe. Każde zajęcia koncentrują się na jednym celu głównym, co nie wyklucza realizacji celów pobocznych. Taki układ wydaje się optymalny w przypadku stosowania arteterapii w pedagogice, gdzie najczęściej pracuje się w grupach, mając do dyspozycji określony odcinek czasu. Przy każdym scenariuszu podano charakterystykę grupy uczestników (wiek, wielkość grupy), proponowane miejsce zajęć, orientacyjny czas ich trwania oraz wymagane środki dydaktyczne. By ułatwić korzystanie z konspektów, każdy z nich został zaopatrzony w komentarz dotyczący organizacji zajęć i ewentualnych problemów pedagogicznych, które może napotkać prowadzący. Przy niektórych znajdują się także konteksty artystyczne, pozwalające osadzić ćwiczenia w historii sztuki i kultury i zarysowujące szerszą perspektywę, która wspomaga refleksję i pobudza wrażliwość artystyczną.

Niektóre ćwiczenia pochodzą z inwencji własnej autorek i zrodziły się z praktyki pedagogicznej, inne zostały zaczerpnięte z publikacji arteterapeutycznych lub zostały nimi zainspirowane. W tym drugim wypadku zawsze podane jest źródło danego ćwiczenia. Autorki i redaktorzy dołożyli wszelkich starań, by rzetelnie przedstawić źródła ćwiczeń zapożyczonych. W przypadku zauważenia jakichkolwiek niezgodności ze stanem faktycznym, czytelnicy proszeni są o podanie stosownej informacji, która umożliwi uzupełnienie niezbędnych danych w ewentualnych kolejnych wydaniach książki.

Część praktyczną książki dopełnia lista wybranych publikacji polskojęzycznych z ostatnich trzech lat na temat arteterapii. Listę tę przygotowano przede wszystkim z myślą o osobach, które do tej pory nie miały okazji bliżej zetknąć się z tą dziedziną wiedzy.

Uczestników działań arteterapeutycznych najczęściej określa się mianem „klientów” lub „pacjentów”. Określenie „klient”

związane jest z podejściem psychoterapeutycznym, „pacjent” zaś – z podejściem medycznym. By uniknąć tego typu skojarzeń, które w przypadku przedstawionych konspektów byłyby nieuzasadnione, Autorki zdecydowały się na najbardziej neutralny termin „uczestnik”. W części teoretycznej natomiast stosowane są określenia „pacjent” lub „klient” w zależności od przedstawianych treści.

Autorki książki *Arteterapia w działaniach edukacyjno-wychowawczych. Scenariusze zajęć* legitymują się wykształceniem artystycznym i pedagogicznym na poziomie akademickim. Brały udział w szeregu szkoleń i warsztatów arteterapeutycznych w roli uczestników. Mają wieloletnią praktykę związaną z prowadzeniem ćwiczeń z arteterapii wśród studentów różnych specjalności pedagogicznych na Uniwersytecie Łódzkim.

ROZDZIAŁ I

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA: CZYM JEST ARTETERAPIA?

1. TERAPEUTYCZNE WŁAŚCIWOŚCI SZTUKI (M. SASIN)

Sztuka towarzyszy człowiekowi od czasów prehistorycznych. Do jej najwcześniejszych przejawów należą malowidła naskalne przedstawiające zwierzęta w Lascaux na terenie obecnej Francji, pochodzące z młodszego paleolitu¹. Jakie funkcje pełniła wówczas sztuka, innymi słowy – w jaki sposób służyła swoim twórcom i odbiorcom? Czy miała już wtedy właściwości terapeutyczne? Może pomagała poradzić sobie ze strachem przed dzikimi zwierzętami albo ułatwiała integrację grupy w obliczu niebezpieczeństwa? Można zaryzykować twierdzenie, że niektóre właściwości sztuki, w tym właściwości terapeutyczne, pojawiły się już na samym początku dziejów ludzkości. Całkowitego potwierdzenia tej tezy nie zdobędziemy zapewne nigdy, lecz historia kultury i sztuki pozwala uznać te przypuszczenia za wielce prawdopodobne.

Jednym ze źródeł sztuki była magia, czary, wiara w siły nadprzyrodzone. Te cechy, właściwe dla społeczności pierwotnych i starożytnych, łączą sztukę z leczeniem i terapią, które nie opierały się wówczas na podstawach naukowych. U ludów prehistorycznych leczniczym rytuałom czarowników często towarzyszyła muzyka². Podobnie było w starożytności, kiedy to medycyna miała charakter sakralny³: była silnie związana z religią i obrzędami. Pitagorejczycy w starożytnej Grecji rozwinęli teorię etosu, w której dziś upatruje

Przedhistoryczne
początki arteterapii

¹ K. Estreicher, *Historia sztuki w zarysie*, PWN, Warszawa 1987.

² W. Szumowski, *Historia medycyny filozoficznie ujęta*, Sanmedia, Warszawa 1994.

³ *Historia medycyny*, red. T. Brzeziński, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000.

Arystoteles i teoria
katharsis

się początków muzykoterapii: wierzono, że muzyka wywiera określony wpływ na słuchacza, jego duszę, psychikę, a nawet tężyzną fizyczną, a wpływ ten zależny jest od skali, na której opiera się melodia. Przykładowo, skala dorycka budziła uczucia wzniosłe, najbardziej pożądane w wychowaniu młodzieży, frygijska zaś wywoływała stany entuzjastyczne, nawet orgiastyczne⁴. Arystoteles rozwinął teorię *katharsis*, wedle której dzięki kontaktowi z niektórymi dziełami sztuki (zwłaszcza muzyką i poezją) dokonuje się oczyszczenie z namietności, a dusza zostaje wyzwolona od zła moralnego. Teoria ta, którą Arystoteles odnosił do oddziaływania tragedii greckiej, obecnie jest wielokrotnie przywoływana w kontekście muzykoterapii, podobnie jak dwie inne teorie przeżycia estetycznego, mające początek w starożytnej Grecji: teoria mimityczna Sokratesa (odnajdywanie podobieństwa przedmiotów lub zjawisk przedstawionych w dziele sztuki do rzeczywistych) oraz teoria iluzji Gorgiasza (w umyśle odbiorcy dzieła sztuki wytwarza się złudzenie czegoś, co naprawdę nie istnieje).

W późniejszych epokach dzieje sztuki i medycyny oraz sztuki i psychologii wielokrotnie się ze sobą spletały. Formalne utrwalenie tych związków nastąpiło jednak dopiero w XX w. pod wpływem określonych tendencji intelektualnych i społecznych, m.in. psychoanalizy, o czym będzie mowa w kolejnym podrozdziale.

Poglądy wybranych humanistów:
Schopenhauer, Read,
Szuman, Wojnar,
Tatarkiewicz

Zagadnienie terapeutycznego potencjału sztuki zajmowało wszystkich, którzy rozważali jej specyfikę i próbowali zbliżyć się do istoty tego zjawiska. Filozof Arthur Schopenhauer (1788–1860) twierdził, że kontemplacja dzieła sztuki pozwala oddalić się od innych przeżyć i przynosi ulgę w cierpieniu.

Koncepcję wychowania przez sztukę jako pierwszy sformułował Herbert Read (1893–1968). Uważał, że sztuka ma do spełnienia wyjątkowo ważną rolę, gdyż może przyczynić się do pełnej samo-realizacji człowieka i przezwyciężyć jego wyalienowanie. Przypisywał jej nawet moc wskrzeszania idei humanizmu i moralnego odrodzenia⁵.

Przekonanie o dużych możliwościach oddziaływania sztuki legło u podstaw nurtu pedagogicznego, zwanego pedagogiką kultury. W tym ujęciu sztuce przyznaje się wartość większą niż tylko

⁴ J. Chomiński, K. Wilkowska-Chomińska, *Historia muzyki*, cz. I, PWM, Kraków 1989.

⁵ H. Read, *Wychowanie przez sztukę*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1976.

estetyczną: kontakt z dziełami sztuki i własna aktywność twórcza stymulują do przeżywania wartości, wspomagają doskonalenie osobowości i struktury duchowej człowieka. Jeden z przedstawicieli pedagogiki kultury, Stefan Szuman (1889–1972), traktuje pojęcie „sztuka” szeroko, utożsamiając je z całokształtem wytworów kultury artystycznej oraz z dziełem sztuki: „Nazwa i pojęcie «sztuka» obejmuje wszystkie wytwory człowieka posiadające wartość estetyczną, czyli takie dzieła, które dzięki swoim pewnym właściwościom zdolne są obudzić doznania i przeżycia estetyczne u osób znajdujących się w zasięgu ich oddziaływania”⁶.

Z terapeutycznymi właściwościami sztuki silnie splata się jej funkcja komunikacyjna: sztuka ułatwia komunikowanie się, czyni je pełniejszym i bardziej autentycznym. Te możliwości docenia Irena Wojnar (*1924), podkreślając, że sztuka to sposób życia, dzięki któremu człowiek może się wypowiedzieć w sposób pełny, lepiej kształtować i rozumieć swoje życie⁷. Komunikacyjny aspekt sztuki odgrywa niebagatelną rolę w arteterapii, proces terapeutyczny często bowiem rozpoczyna się właśnie od komunikowania, które umożliwia poznanie drugiej osoby i zdiagnozowanie jej problemów. Władysław Tatarkiewicz wyróżnia ekspresję rzeczywistą – „gdy zjawiska fizyczne ujawniają naprawdę zachodzące życie psychiczne”⁸ – oraz pozorną, gdy artysta, np. aktor, odgrywa uczucia, jakich nie przeżywa naprawdę. W arteterapii nadrzędne znaczenie ma ekspresja rzeczywista.

Potencjał wyzwalań przeżyć przez sztukę jest kluczowy dla jej oddziaływania terapeutycznego. Choć tradycyjnie utożsamia się sztukę z pięknem, wzbudzanie zachwyty nie jest jedyną formą jej działania. Różnorodność możliwych uczuć odbiorcy podkreśla Władysław Tatarkiewicz, autor jednej z najsłynniejszych na gruncie polskim definicji sztuki: „Sztuka jest odtwarzaniem rzeczy bądź konstruowaniem form, bądź wyrażaniem przeżyć – jeśli wytwór tego odtwarzania, konstruowania, wyrażania jest zdolny zachwycać bądź wzruszać, bądź wstrząsać”⁹. Zwróćmy uwagę, że ta definicja nie opiera się na terminach wartościujących, jak piękny czy brzydki, lecz odnosi się do przeżyć, jakie sztuka może wywoływać, do reakcji na przenoszone przez nią wartości.

⁶ S. Szuman, *O sztuce i wychowaniu estetycznym*, Warszawa 1969, s. 20.

⁷ I. Wojnar, *Estetyka i wychowanie*, PWN, Warszawa 1970.

⁸ W. Tatarkiewicz, *Droga przez estetykę*, PWN, Warszawa 1972, s. 120.

⁹ *Ibidem*, s. 35.

Arteterapia
jako dziedzina
interdyscyplinarna

Nie ma zatem żadnej przesady w twierdzeniu, że arteterapia jest dziedziną interdyscyplinarną. Sytuuje się przede wszystkim na pograniczu sztuki i psychologii¹⁰. Wykazuje związki z estetyką, która podejmuje rozważania na temat znaczenia sztuki i jej roli w życiu człowieka. W ostatnich latach coraz wyraźniejsze stają się także związki arteterapii z medycyną i naukami doświadczalnymi, które dostarczają wiedzy o budowie i funkcjonowaniu ludzkiego mózgu. Nieinwazyjne możliwości badania mózgu w różnych sytuacjach rzucają nowe światło na związek między ciałem a umysłem. W pasjonujący sposób pisze na ten temat m.in. Oliver Sacks¹¹. Wiedzę tę wykorzystują arteterapeuci, projektując i prowadząc proces terapeutyczny. Obecne od tysiącleci przekonanie, że sztuka wpływa na nasze samopoczucie potwierdzają dziś wyniki specjalistycznych badań. Dowiadujemy się m.in., że wyobrażanie sobie pewnych obrazów lub wrażeń zmysłowych, wykorzystywane w arteterapii pod nazwą obrazowania mentalnego, jest skuteczne dzięki temu, że wywołuje taką samą aktywność mózgu, jak w przypadku odbierania faktycznie istniejących bodźców¹².

Oddziaływanie tera-
peutyczne sztuki jako
jedna z jej funkcji

Potwierdzenie terapeutycznego oddziaływania sztuki znajdujemy w klasyfikacjach jej funkcji. Funkcję katartyczno-kompensacyjną jako jedną z pięciu wymienia Wita Szulc¹³ (obok funkcji dydaktycznej, hedonistycznej, komunikacyjnej i ludycznej). O funkcji terapeutycznej pisze też Maria Gołaszewska, wymieniając ją obok: komunikatywnej, poznawczej, wychowawczej, integracyjnej, ideologicznej, adaptacyjnej, przełamywania stereotypów, katartycznej, humanizującej i ekspresyjnej¹⁴. „W znaczeniu szerszym terapia przez sztukę polega na ukazywaniu pozytywnych, radosnych stron życia – sztuka zapobiega pesymizmowi, postawie negacji, rozprasza poczucie beznadziejności życia itp. Zakłada się przy tym, że do tych celów dobierane są takie dzieła sztuki, które funkcję tę spełnić mogą”¹⁵.

¹⁰ Randy M. Vick, *Krótką historią arteterapii*, [w:] *Arteterapia. Podręcznik*, red. C. A. Malchiodi, Harmonia Universalis, Gdańsk 2014.

¹¹ Por. m.in.: O. Sacks, *Mężczyzna, który pomylił swoją żonę z kapeluszem*, Zysk i S-ka, Poznań 2001; O. Sacks, *Muzykofilia. Opowieści o muzyce i mózgu*, Zysk i S-ka, Poznań 2009.

¹² C. A. Malchiodi, *Arteterapia i mózg*, [w:] *Arteterapia. Podręcznik*.

¹³ W. Szulc, *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w leczeniu*, Wydawnictwa Uczelniane Akademii Medycznej im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Poznań 1994, s. 20.

¹⁴ M. Gołaszewska, *Zarys estetyki*, PWN, Warszawa 1986, s. 143–147.

¹⁵ *Ibidem*, s. 146.