

Aleksandra PAPAJ

O kolorach, kształtach, dźwiękach i innych tworzywach arteterapii

Poniższe opracowanie jest próbą podsumowania najważniejszych informacji na temat teoretyczno-praktycznych aspektów arteterapii – coraz bardziej rozpozszechniającej się na gruncie polskiej psychologii formy pomocy. Wraz z rosnącym zainteresowaniem omawianą dziedziną terapii, wyłania się również potrzeba strukturyzacji podstawowych pojęć i zagadnień arteterapeutycznych. W prezentowanym materiale będę starała się przybliżyć definicję arteterapii, jej rodzaje, a także genezę i wpływ, jaki wywarły na nią główne nurty i dyscypliny psychologiczne.

Arteterapia – co to znaczy?

Wertując literaturę dotyczącą definicji arteterapii, natrafić można na swojego rodzaju chaos informacyjny dotyczący precyzyjnego określenia, czym jest, czym się zajmuje i skąd pochodzi wyżej wspomniana forma pomocy.

Różnorodność określeń arteterapii sprawia, że samo działanie terapeutyczne jest rozumiane wielorako i prowadzi do rozbieżności w poglądach na temat celu, metod i form udzielanej pomocy, a zatem pojawiają się odmienne interpretacje efektów pracy terapeutycznej. W konsekwencji istnieje wiele niejasności dotyczących tego, kto jest użytkownikiem arteterapii (zarówno wspomaganym, jak i wspomagającym), w jakim celu się ją stosuje (osoby zdrowe – chore, dorośli – dzieci, etc.), a także jakich środków używa (plastyczne, muzyczne, teatralne). Stwarza to zarówno szansę, jak również zagrożenia dla rozwoju działań terapeutycznych, o czym będę mówiła w części poświęconej etyce działań arteterapeutycznych. Poniżej przytoczono natomiast kilka propozycji desygnowania terapii przez sztukę.

Zgodnie z definicją Amerykańskiego Towarzystwa Arteterapeutycznego (*The American Art Therapy Association*) „arteterapia jest zawodem związanym z zagadnieniem zdrowia psychicznego i wykorzystuje proces tworzenia dzieł sztuki w celu ulepszenia i doskonalenia dobrostanu fizycznego, psychicznego i emocjonalnego osób w każdym wieku. Opiera się na przekonaniu, że proces twórczy, obejmujący autoekspresję artystyczną, pomaga przezwycięzać konflikty i rozwiązywać problemy, rozwijać zdolności interpersonalne, uczyć się kierować własnym zachowaniem, redukować stres, zwiększać poczucie własnej wartości, doświadczać samoświadomości i wglądu”¹.

Według Brytyjskiego Stowarzyszenia Arteterapeutów² (*The British Association of Art Therapists*) „arteterapia jest formą psychoterapii, która stosuje sztukę jako podstawowy sposób komunikacji”. Osoby, które poddawane są działaniom arteterapeutycznym nie muszą posiadać doświadczenia w kontakcie ze sztuką lub prezentować specjalnych zdolności w zakresie sztuk plastycznych. Zadaniem natomiast arteterapeuty nie jest koncentracja na ocenie estetycznych walorów obrazu klienta. Nadrzędnym celem praktyki terapeutycznej jest umożliwienie klientowi osiągnięcia odczuwalnej zmiany w rozwoju osobistym, poprzez użytkowanie materiałów plastycznych w bezpiecznym dla niego środowisku. BSA definiuje również relację terapeutyczną między arteterapeutą a osobą wspomaganą: relacja między terapeutą a klientem ma co prawda ogromne znaczenie, jednak arteterapia różni się od innych form terapii psychologicznych tym, że jest trójczynnikiem procesem zachodzącym między klientem, terapeutą oraz wytworem powstałym w wyniku terapii. Poprzez stwarzanie okazji do ekspresji i komunikacji odczuwanych emocji relacja arteterapeutyczna może okazać się pomocna w pracy z osobami, które odczuwają trudność w werbalizacji własnych myśli i uczuć.

W polskiej literaturze odnaleźć można podobną definicję arteterapii: „arteterapia jest formą psychoterapii, która polega na świadomym, celowym i programowym oddziaływaniu psychologicznym (diagnoza i terapia) w celu usunięcia

¹ The American Art Therapy Association. *What is Art Therapy?*, <http://www.americanarttherapyassociation.org/upload/whoarearththerapists2009.pdf>, 30.03.2010. „Art therapy is a mental health profession that uses the creative process of art making to improve and enhance the physical, mental and emotional well-being of individuals of all ages. It is based on the belief that the creative process involved in artistic self-expression helps people to resolve conflicts and problems, develop interpersonal skills, manage behavior, reduce stress, increase self-esteem and self-awareness, and achieve insight”.

² The British Association of Art Therapists, *What is Art Therapy?*, http://www.baart.org/art_therapy.html, 14.04.2010. „Art Therapy is a form of psychotherapy that uses art media as its primary mode of communication. Clients who are referred to an art therapist need not have previous experience or skill in art, the art therapist is not primarily concerned with making an aesthetic or diagnostic assessment of the client's image. The overall aim of its practitioners is to enable a client to effect change and growth on a personal level through the use of art materials in a safe and facilitating environment”.

lub zmniejszenia zaburzeń w funkcjonowaniu psychicznym, somatycznym i społecznym oraz usunięcia ich psychospołecznych przyczyn, poprzez wykorzystanie technik plastycznych i ich wytworów”³.

Jak podaje Konieczna⁴, sam termin arteterapia pochodzi od wyrazów *ars* („sztuka”) i *therapeúein* („leczenie”), dlatego też zdarza się zamiennie traktować nazwy arteterapia i terapia sztuką/terapia poprzez sztukę. Obserwuje się dwójki rodzaju hierarchizację pojęć związanych z arteterapią. W wąskim znaczeniu arteterapia obejmuje tylko terapię z użyciem sztuk plastycznych (plastykoterapia); natomiast w szerszym jest kategorią nadrzędną względem pozostałych rodzajów oddziaływań terapeutycznych wykorzystujących szeroko rozumianą sztukę, np. muzykoterapii, choreoterapii, biblioterapii, dramatoterapii, filmoterapii oraz sztuk plastycznych – malarstwa, rzeźby, grafiki⁵. W niniejszej pracy skłaniam się w tym właśnie kierunku – ujmowania arteterapii jako kategorii ogólnej wobec pozostałych form terapeutycznych.

Arteterapia to nie tylko rysunek

Mówiąc o terapii sztuką, mamy często wrażenie zawężenia działań terapeutycznych do rozmaitych form plastycznych, głównie rysunkowych. Stereotyp ten utrwalił się prawdopodobnie w wyniku zdecydowanie częstszego stosowania działań *stricto* plastycznych względem pozostałych działań twórczych (np. związanych z tworzeniem muzyki). Obecnie znanych jest wiele rodzajów arteterapii, a wciąż identyfikowane są nowe. Te najczęściej stosowane prezentuje tabela 1.

Tabela 1. Rodzaje aktywności arteterapeutycznej

NAZWA	ZNACZENIE
ARTETERAPIA • PLASTYKOTERAPIA • TERAPIA MALARSKA	TERAPIA ZA POMOCĄ SZEROKO ROZUMIANEJ SZTUKI LUB TYLKO SZTUK PLASTYCZNYCH
CHOREOTERAPIA • TANIEC • ĆWICZENIA MUZYCZNO-RUCHOWE • IMPROWIZACJE RUCHOWE PRZY MUZYCE	LECZENIE ZA POMOCĄ TAŃCA
BIBLIOTERAPIA • POEZJOTERAPIA	TERAPIA CZYTELNICZA ZA POMOCĄ SŁOWA, PUBLIKACJI, MATERIAŁÓW CZYTELNICZYCH
CHROMOTERAPIA	LECZENIE KOLORAMI, BARWAMI
DRAMATOTERAPIA • PSYCHODRAMA • DRAMA	TERAPIA POPRZECZ PRZYGOTOWANIE I UCZESTNICZENIE W SPEKTAKLACH TEATRALNYCH

³ M. Stańko, *Arteterapia jako metoda profesjonalnej pomocy chorym na nowotwory*, „Współczesna Onkologia” vol. 12, 2008, nr 3, s. 148–152; A. Janicki, *Arteterapia*, [w:] *Arteterapia*, red. L. Hanek, M. Passella, Wrocław 1990.

⁴ E.J. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2003.

⁵ L. Hanek, *Arteterapia w Polsce*, [w:] *Arteterapia...*

NAZWA	ZNACZENIE
<ul style="list-style-type: none"> • PANTOMIMA • TERAPIA POPRZEZ SZTUKI TEATRALNE (TEATROTHERAPIA/DRAMATOTERAPIA) 	
MUZYKOTERAPIA <ul style="list-style-type: none"> • KLINICZNO-DIAGNOSTYCZNA • NATURALNA • SPONTANICZNA • ADAPTOWANA • PROFILAKTYCZNA 	TERAPIA ZA POMOCĄ MUZYKI
LUDOTERAPIA	TERAPIA ZA POMOCĄ GIER I ZABAW
FILMOTERAPIA	TERAPIA POPRZEZ FILM
FOTOTERAPIA	TERAPIA POPRZEZ ZDJĘCIA

Źródło: opracowano na podst.: E.J. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2003.

Jak widać, arteterapia przejawia się w praktycznie każdej dziedzinie sztuki: w malarstwie, tańcu, muzyce, sztukach teatralnych, filmach, zdjęciach, czy literaturze. Odkrywane są również zupełnie nowe rodzaje i techniki oddziaływań, będące niekiedy związane z dziedzinami medycyny niekonwencjonalnej. Przykładem może być chromoterapia – terapia kolorami, która odnosi się do stosowania kolorów i światła w celu zbalansowania fizycznej, emocjonalnej i psychicznej energii. Głównym założeniem oddziaływania terapeutycznego jest przekonanie, że za pomocą kolorów możliwe staje się kontrolowanie stanów emocjonalnych⁶.

Oprócz wymienionych w tabeli 1, głównych rodzajów arteterapii, obecne są również inne, rzadziej spotykane, formy oddziaływania, jak na przykład: hortikuloterapia (terapia poprzez pracę lub przebywanie w ogrodzie), silvoterapia (terapia poprzez obcowanie z lasem)⁷, talasoterapia (terapia poprzez obcowanie z morzem). Konieczna⁸ podaje również, iż formą arteterapii jest socjoterapia oraz terapia zajęciowa, jednak polemizowałabym z zaliczeniem tych rodzajów, bardzo skutecznych *de facto*, działalności terapeutycznych do grona arteterapii.

Psychologiczne podłoże arteterapii

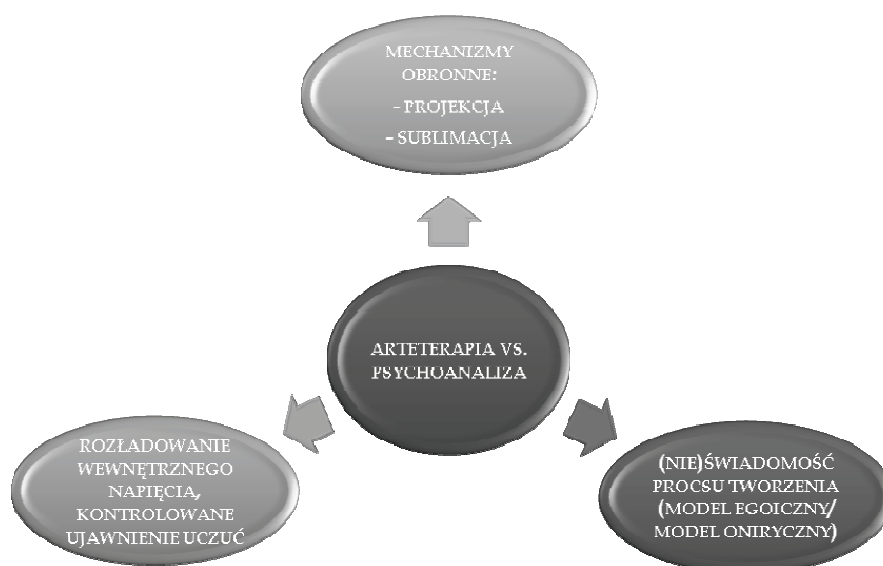
Arteterapia, jako jedna z form psychoterapii, czerpie swoje pochodzenie z różnych nurtów psychologii. Analizując genezę terapii poprzez sztukę, natrafić można na liczne jej powiązania z głównymi paradygmatami psychologicznymi (m.in. z wątkiem samorealizacji w psychologii humanistycznej), jednak szcze-

⁶ L.A. Kurtz, *Understanding Controversial Therapies for Children With Autism, Attention Deficit Disorder, and Other Learning Disabilities: A Guide to Complementary and Alternative Medicine*, London 2008.

⁷ Por. W. Karolak, *Projekt edukacyjny – projekt artystyczny*, Łódź 2004.

⁸ E.J. Konieczna, dz. cyt.

gólnie wyraźnie rysuje się jej związek z podejściem psychodynamicznym. Główne elementy łączące paradygmat psychoanalityczny z aktywnością arteterapeutyczną, przedstawia rys. 1.



Rys. 1. Wpływ podejścia psychodynamicznego na arteterapię (oprac. własne na podstawie G.E. Kwaitkowska, *Arteterapia*, Lublin 1991)

Proces tworzenia jest tylko w części świadomy – świadomość sprzyja strukturyzacji tego, co nieświadome, ponadto praca opiera się na wglądzie⁹. Aktywność twórcza sprowadza się do dwóch etapów: inspiracji – dialogu między id i ego oraz opracowania – przywrócenia siły kontroli ego. Jeśli ego jest dostatecznie silne, możliwym staje się zaspokojenie popędu w bardziej akceptowany społecznie sposób – w postaci dzieła sztuki (tzw. sublimacja). Ponadto poprzez rzutowanie na zewnątrz stanów wewnętrznych (projekcja), możliwe staje się rozładowanie wewnętrznego napięcia.

Istnieje wiele powiązań terapii przez sztukę z dziedzinami psychologii, dodatkowo wciąż powstają nowe konotacje, skłaniające do spoglądania na arteterapię w coraz to ciekawszym świetle. Oprócz psychologii twórczości, psychologii ogólnej (psychologii procesów poznawczych, emocji, osobowości) oraz psychoanalizy coraz bardziej popularne staje się spoglądanie na arteterapię z perspektywy innych dziedzin psychologii, takich jak nurt narracyjny¹⁰ lub autonar-

⁹ Tamże.

¹⁰ Por. W. Szulc, *Kierunki rozwojowe współczesnej arteterapii*, [w:] *Edukacja kulturalna w życiu człowieka*, red. D. Jankowski, Kalisz 1999.

racyjny¹¹, który stwarza okazję do kreowania własnej tożsamości na bazie wewnętrznych schematów człowieka (pacjenta).

Funkcje, jakie pełni działanie arteterapeutyczne

Funkcjonalność arteterapii zależy w dużej mierze od celu jej zastosowania. I tak Konieczna¹² wymienia liczne funkcje, jakie pełni aktywność arteterapeutyczna, a które graficznie zostały przedstawione na rys 2.



Rys. 2. Funkcje aktywności arteterapeutycznej (oprac. własne na podst.: E.J. Konieczna, dz. cyt.)

Jak zatem widzimy, terapia sztuką przyczyniać się może do diagnozy stanów emocjonalnych. W oparciu o nią możemy tworzyć programy pomocy w formie działań arteterapeutycznych. Ponadto przyczynia się do rozwoju zasobów osobotwórczych, pozwalając na wewnętrzne oczyszczenie, realizując niespełnione potrzeby jednostki, prowokując myślenie twórcze. Arteterapia sprzyja relaksacji, wypoczynkowi, dostarcza wiadomości dotyczących poszukiwania sensu życia, sprzyja przekształcaniu szkodliwych mechanizmów na bardziej wartościowe, a także ułatwia niewerbalną komunikację niejednokrotnie trudnych treści, niedostępnych kanałowi werbalnemu.

¹¹ E. Soroko, „Poziom autonarracyjności wypowiedzi i użyteczność wybranych sposobów ich generowania” (maszynopis pracy doktorskiej, promotor prof. J. Paluchowski. Instytut Psychologii, Uniwersytet im. A. Mickiewicza), Poznań 2007.

¹² E.J. Konieczna, dz. cyt.

Arteterapia wykorzystywana w praktyce

Arteterapia można być rozpatrywana na co najmniej dwóch płaszczyznach: teoretycznej (poglądy, koncepcje) i praktycznej (aktywne działanie). W sferze praktycznej można wyodrębnić wiele płaszczyzn, na których oddziaływania arteterapeutyczne przynoszą pozytywne rezultaty. Gilroy opisuje przykłady badań, związane z działalnością arteterapeutyczną:

- przemoc fizyczna i wykorzystywanie seksualne;
- syndrom stresu pourazowego (PTSD);
- uzależnienia (alkohol, narkotyki);
- demencja starcza;
- choroby nowotworowe, leczenie paliatywne;
- zaburzenia odżywiania;
- resocjalizacja;
- ciężkie zaburzenia kliniczne (schizofrenia, zaburzenia afektywne dwubiegunowe, zaburzenia osobowości);
- zaburzenia wieku dziecięcego – autyzm, ADHD¹³.

W polskiej literaturze również odnaleźć można liczne przykłady wykorzystywania arteterapii w celu poprawy dobrostanu biopsychospołecznego zarówno osób potrzebujących pomocy, jak również osób zdrowych. Dla przykładu Niestorowicz¹⁴ przedstawia metody i formy pracy, a także wymierne efekty oddziaływań arteterapeutycznych w kontekście pomocy osobom głuchoniewidomym. Z kolei Stańko przedstawia raporty z badań nad skutecznością terapii przez sztukę u osób chorych onkologicznie¹⁵, a także u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym¹⁶. Olesiński¹⁷ natomiast prezentuje badania wskazujące na specyficzne oddziaływanie barw zarówno aspekcie bezpośrednich zmian biochemicznych w mózgu, zachodzących pod wpływem odpowiednio dobranych kolorów (np. zwiększenie produkcji endorfin), jak również w zakresie oddziaływania w sferze psychiki – tj. powstawania skojarzeń na zasadzie warunkowania klasycznego.

¹³ A. Gilroy, *Arteterapia – badania i praktyka*, Łódź 2009.

¹⁴ E. Niestorowicz, *Rzeźbiarska projekcja świata osób głuchoniewidomych*, <http://arteterapia.pl/artykuly/rzezbiarska-projekcja-swiate-osob-gluchoniewidomych>, 19.02.2010.

¹⁵ M. Stańko, *Arteterapia jako metoda...*

¹⁶ M. Stańko, *Arteterapia z dziećmi i młodzieżą – perspektywa rozwojowa*, „Psychiatria” 2009, t. 6, nr 2, s. 66–73.

¹⁷ P. Olesiński, *Kolor i jego prozdrowotne oddziaływanie*, „Poznańskie Forum Kognitywistyczne” 2009, nr 3, s. 124–129 (teksty pokonferencyjne).

Etyka w praktyce arteterapeutycznej

Praktyka terapeutyczna pociąga za sobą liczne konsekwencje etyczno-prawne. Arteterapia, jako stosunkowo młoda dyscyplina sfery działalności terapeutycznej, powinna posiadać odpowiednie regulacje etyczne oraz prawne, normujące podstawowe cele i zadania stawiane przed arteterapeutami, określając cele i metody, jakimi się posługują, a także omawiające dość szczegółowo kwalifikacje, jakie powinni posiadać. Niestety, w Polsce, podobnie jak w innych rodzajach terapii (np. dogoterapii), nie ma odpowiednich regulacji prawnych określających, kim jest arteterapeuta. Działalność terapeutyczna obraca się wokół stowarzyszeń, fundacji, które nie mają jednak prawa nadawania tytułu arteterapeuty (chyba że jest to certyfikat wydawany przez dane stowarzyszenie, o czym piszę niżej). Brak odpowiednich regulacji prawnych skutkuje dezinformacją: czy arteterapeuta musi mieć wspomniany certyfikat, czy należy ukończyć studia podyplomowe z zakresu arteterapii, czy należy być już psychoterapeutą i wiedza dotycząca arteterapii będzie jedynie dodatkową kwalifikacją, czy arteterapeuta musi mieć wykształcenie psychologiczne? Te pytania pozostają wciąż bez odpowiedzi. W tym miejscu znów odwołam się do przykładu amerykańskiego i brytyjskiego.

Stany Zjednoczone jasno określają warunki, jakie należy spełnić, aby zostać arteterapeutą.

Według Amerykańskiego Stowarzyszenia Arteterapii „arteterapeutą może być osoba z tytułem magistra, która otrzymała stopień naukowy w dziedzinie arteterapii lub dziedzinie pokrewnej. Stawiane amerykańskim arteterapeutom wymagania edukacyjne obejmują:

- teorię arteterapii, poradnictwo i psychoterapię;
- etykę i standardy działań praktycznych;
- ocenę i ewaluację;
- techniki pracy indywidualnej, grupowej oraz systemowej;
- zagadnienia dotyczące rozwoju człowieka oraz rozwoju twórczości;
- zagadnienia dotyczące wielokulturowości;
- znajomość metod badawczych;
- praktyczne doświadczenie w sferze klinicznej, społecznej i innych.

Kwalifikacje arteterapeutyczne obejmują umiejętności stosowania różnorodnych modalności sztuki, takich jak malarstwo, rzeźba, czy rysunek, w celu prawidłowej oceny i doboru prawidłowej ścieżki postępowania.

Arteterapeuta jest wyszkolony do pracy z ludźmi w każdym wieku, z różnymi zaburzeniami, w różnego typu miejscach, takich jak: szpitale i inne placówki medyczne, placówki rehabilitacyjne, zakłady psychiatryczne, mieszkania

prywatne, placówki edukacyjne (oświatowe), domy opieki społecznej oraz gabinety prywatne¹⁸.

Co więcej, ASA sugeruje również konkretne pole działania arteterapeutów: arteterapia jest stosowana względem dzieci, adolescentów, dorosłych, osób starszych, grup, rodzin (systemów), weteranów oraz osób przewlekle chorych w celu diagnozy i leczenia różnych grup schorzeń:

- lęku, depresji oraz innych problemów emocjonalnych;
- uzależnień od różnych substancji, nałogów;
- problemów związanych z systemem rodzinnym, zagadnień relacyjnych;
- nadużyć i przemocy w rodzinie;
- społecznych i emocjonalnych trudności związanych z przystawaniem się do niepełnosprawności lub choroby;
- traumy i zagadnień związanych ze stratą osób bliskich;
- problemów psychicznych, neurologicznych i poznawczych;
- psychologicznych problemów związanych z chorobą psychiczną¹⁹.

Podobne kryteria prezentuje Brytyjskie Stowarzyszenie Arteterapeutów²⁰, twierdząc, iż arteterapeuta musi wykazać się znajomością przebiegu procesu twórczego (popartą rzetelną wiedzą dotyczącą praktyki terapeutycznej) jak również pracy zarówno z pojedynczymi osobami, jak i z grupami, których problemy uwarunkowane są poligenetycznie. Przykładowymi obszarami działalności arteterapeuty są: zdrowie psychiczne osób dorosłych, trudności w nauce, pomoc dzieciom i rodzinom, przybywającym w różnego rodzaju ośrodkach, opieka paliatywna, służba więzienna. Różnorodność możliwości działań terapeutycznych stwarza okazje do tworzenia specjalizacji poszczególnych rodzajów arteterapii. Ponadto BSA podaje szczegółowy wykaz uczelni i kierunków, na których można się kształcić, chcąc uzyskać odpowiedni certyfikat uprawniający do tytułowania się mianem arteterapeuty i zezwalający na pracę w odpowiednich ośrodkach.

Jak wspomniałam wyżej, brak ujednoczenia definicji arteterapii na gruncie polskiej praktyki terapeutycznej (również ujednoczenia kwestii etycznych) pociąga za sobą konsekwencje w postaci rozbieżnego postrzegania form i metod pracy, jak również prowadzi do nieporozumień dotyczących ewaluacji spodziewanych efektów terapii. Istniejące w Polsce organizacje i stowarzyszenia, skupiające osoby zajmujące się arteterapią, sugerują normy postępowania etycznego w sytuacji terapeutycznej. Na przykład Stowarzyszenie Arteterapeutów Polskich Kajros, skupiające osoby najbardziej zasłużone dla polskiej arteterapii, proponuje postępowanie zgodne z zaproponowanym Kodeksem Etycznym Arteterapeutów²¹. Ponadto, jako pierwsza organizacja w Polsce, SAP

¹⁸ The American Art Therapy Association, *What is Art Therapy?*...

¹⁹ Tamże.

²⁰ The British Association of Art Therapists, *What is Art Therapy?*...

²¹ Stowarzyszenie Arteterapeutów Polskich Kajros (2003), *Kodeks Etyczny Arteterapeutów*, http://www.kajros.pl/kodeks_etyczny.html, 30.04.201018.

Kajros stworzyło regulamin przyznawania Certyfikatu Arteterapeuty, który przyznawany jest po spełnieniu następujących warunków:

- przedstawieniu trzyletniej udokumentowanej działalności z wykorzystaniem technik arteterapeutycznych;
- zdobyciu wykształcenia z zakresu arteterapii w ramach studiów licencjackich, magisterskich lub podyplomowych;
- ukończeniu dodatkowych studiów przed lub podyplomowych lub zaliczenie minimum 100 godzin szkoleń z zakresu arteterapii realizowanych w formie kursów, szkoleń, warsztatów, cykli wykładów;
- przedstawieniu referatu, doniesienia, prezentacji na temat arteterapii na konferencjach krajowych lub międzynarodowych;
- udziale w konferencji na temat arteterapii;
- publikacji, udział w programie radiowym, telewizyjnym na temat arteterapii;
- udziale w szkoleniu;
- udziale w warsztatach²².

Certyfikat ten, jakkolwiek daje podstawy do stwierdzenia pewnego przygotowania w dziedzinie arteterapii, nie weryfikuje jednak praktycznej znajomości podstaw psychologii, a także nie sprawdza przygotowania merytorycznego do pracy z osobami wspomaganyymi.

Podsumowanie

Arteterapia jest zatem metodą wszechstronnego oddziaływania terapeutycznego, wpływającego zarówno na sferę psychiczną, jak i fizyczną. Jako forma terapii daje wymierne rezultaty, które potwierdzają się tak na świecie, jak również w Polsce. Jednocześnie terapia poprzez sztukę stwarza wiele możliwości dla dalszego rozwoju nowych metod pracy, stanowiąc punkt wyjścia dla działań interdyscyplinarnych, łączących pracę psychologów, pedagogów, jak również artystów różnych dziedzin.

Wciąż otwartym problemem do dyskusji pozostają regulacje prawne dotyczące możliwości wykonywania zawodu arteterapeuty na gruncie polskiej psychoterapii. Stanowi to aspekt wielowątkowy, który jest zaczątkiem rozmowy na temat norm określających prawa i obowiązki osób pomagających, stosujących arteterapię.

²² Tamże, zob.: <http://www.kajros.pl/certyfikaty.html>, 22.03.2010.

Summary

About colours, shapes, sounds and other matters of art therapy

The presented material was assumed to give a closer view of a form of therapy that is becoming more and more popular in Polish psychology, which is art therapy. By combining art and therapy it is possible to experience emotions that have often been blocked, to explore different styles of communication, as well as break internal barriers. Diversity of art therapeutic techniques, using all kinds of available sensory modalities creates an opportunity to increase self-awareness initiate one's own creative activity.

Art therapy is used, as a kind of aid, in working with people of any age regardless of sex, or social background, who suffer not only from mental diseases (e.g. schizophrenia, depression), or somatic diseases (e.g. tumours), but also with healthy people. It can be applied in the form of individual or group therapy carried out in hospitals, clinics, schools, and private treatment centres. Therapy with art can be expressed by music (music therapy), reading (bibliotherapy), dancing (dance therapy), visual arts (art therapy), and many others. The most important therapeutic factor is the creative activity, therapeutic relationship between a participant in a therapy and his or her work, whereas its major goal is a positive, permanent change in self-perception, in perception of current interpersonal contacts, as well as in improvement of generally understood quality of life.