

Ks. Andrzej Jasnos*

WARTOŚĆ TECHNIKI RZEŹBIARSKIEJ W DZIAŁANIACH ARTETERAPEUTYCZNYCH PEDAGOGA

1. Proces twórczy w arteterapii. 2. Pierwotny jest dotyk. 3. Dotyk zmysł mało doceniany. 4. Źródła emocji i uczuć. 5. Wykorzystanie działań rzeźbiarskich w terapii. 6. Zakończenie.

Abstrakt

Sztuka plastyczna głównie kojarzona jest z wielkimi dziełami sztuki tworzonymi pod wpływem natchnienia. Często rezerwuję się ją dla nielicznych uzdolnionych w tym kierunku osób. Zapomina się, że „sztuki piękne są potężnym narzędziem komunikacji”¹. Ekspresja artystyczna jest jedną z metod wizualnego wyrażania uczuć i myśli, tych które często są trudne i bolesne dla człowieka by ubrać je w słowa. Potrzeba coraz większej świadomości i umiejętności w pracy pedagogów w zakresie oddziaływań arteterapeutycznych, które pozwalają niejednokrotnie uzyskać odpowiedzi na pytania o odczucia wychowanka. W propozycjach arteterapii odnaleźć można szereg zajęć z elementami różnych sztuk plastycznych, jednak niewielka jest liczba publikacji dotycząca rzeźby jako formy arteterapii. Rzeźba jest wspaniałym narzędziem w pracy terapeuty, pedagoga. Pozwala poznać uczestnika, jego silne i słabe strony. Pozwala na ujawnienie włas-

* mgr, doktorant pedagogiki i katechetyki, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

¹ C.A. Malchiodi, *Arteterapia, Podręcznik*, przekł. E. Bochenek, Gdańsk 2014, s. 12.

nego stanu emocjonalnego, uczy radzenia sobie z niepowodzeniami, otwiera na świat zewnętrzny. Niniejszy artykuł przybliży wartość działań arteterapeutycznych z elementami rzeźby w pracy z osobami, które mają trudność w wyrażeniu swoich uczuć.

Słowa kluczowe: arteterapia, rzeźba; dotyk, uczucie

1. Proces twórczy w arteterapii

W ostatnich latach coraz większym uznaniem cieszy się działalność arteterapeutyczna, wśród specjalistów niosących pomoc drugiemu człowiekowi. Mimo, iż inne formy terapii uważane są za skuteczniejsze wielu psychologów, pedagogów, pracowników opieki społecznej, terapeutów rodzinnych czy przedstawicieli zawodów medycznych wykorzystuje terapię sztuką doceniając jej działanie w procesie pomocowym. Jak podkreśla T. Rudowski „arteterapia zajmuje się leczeniem przez wartości artystyczno-estetyczne, które są środkiem i zarazem sposobem stymulacji i komunikacji, niezbędnej w kształtowaniu pozytywnych relacji jednostki z samym sobą i ze społeczeństwem”². Dzięki niej człowiek potrzebujący pomocy i wsparcia szybciej potrafi zakomunikować ważne problemy, których nie jest w stanie zwerbalizować słownie. Jest również doceniana ze względu na swoje znaczenie diagnostyczne dzięki, któremu terapeuta może szybciej rozpocząć interwencję. Użycie prostej kartki i ołówka „daje ogromne możliwości ekspresji i tym samym pomaga się dziecku i dorosłemu”³ wyrazić to co często jest nie do wyrażenia słowami.

Głównym celem arteterapii jest wydobywanie energii i sił z dzieci, które pomagają im rozwinąć się i szukać motywacji do

² T. Rudowski, *Edukacja i terapia przez sztukę. Arteterapia w świetle teorii doznań transakcyjnych*, Warszawa 2003, s. 54.

³ C. A. Malchiodi, dz. cyt. s. 19.

procesów twórczych, w których często pojawia się oczyszczenie – *katharsis*. G. Reale zaproponował trzy sensy związane z kategorią *katharsis*: filozoficzno-racjonalny, magiczno-religijny i poetycko-estetyczny⁴. Natomiast H. Podbielski w interesujący sposób zwraca uwagę na relację między procesem mimetycznym, czyli przedstawieniem świata uporządkowanego przez artystę, a procesem katartycznym, czyli przeżyciem intelektualno-uczuciowym tegoż świata przez odbiorcę. Stąd sens *katharsis* ukazuje w ujęciu medycznym, religijnym, etycznym, estetycznym i estetyczno-intelektualnym. H. Podbielski nakreśla pewne zależności jakie zachodzą pomiędzy przeżyciami jednostkowymi człowieka a reakcjami odbiorczyimi: „dzięki temu, że mimesis stanowi świat uporządkowany, oparty na wewnętrznej logice prawdopodobieństwa i konieczności, umysł odbiorcy dokonuje oceny: nie-szczęście dotknęło człowieka – a) niewinnego, b) podobnego do mnie. Z kolei «niewinność» na zasadzie «sympatii» wywołuje w sferze uczuciowej odbiorcy litość, «podobieństwo» zaś wywołuje trwogę. W tym samym momencie rozpoczyna się następny proces; umysł poznaje, że to nie-szczęście dzieje się w świecie fikcji. Dystans fikcji i logika wewnętrzna przedstawionego świata dokonuje «sublimacji» (oczyszczenia) uczuć, sprowadzając je do właściwej «miary», dzięki czemu, zgodnie z Arystotelesowską definicją cnoty, stają się przeżyciem pozytywnym (cnotą) i sprawiają przyjemność”⁵.

Podczas arteterapii człowiek pogłębia swoją samoświadomość tak, by można było zaakceptować elementy własnej osobowości lub je zmienić. Pomaga również uświadomić sobie co stanowi przeszkodę w poprawnym funkcjonowaniu rodziny, grupy rówieśników, czy powoduje problemy w szkole. W arteterapii nie są wymagane uzdolnienia artystyczne, lecz ważne jest zaangażowanie

⁴ G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, t. 5 E. I. Zieliński (tł.) Lublin 2002 s. 106.

⁵ H. Podbielski, *Wstęp* [w:] Arystoteles *Poetyka*, H. Podbielski (tł.) Warszawa 1983 BN II 209, s. LXXXVIII.

dziecka w proces oczyszczenia emocjonalnego, które następuje podczas terapii.⁶ Odnajdujemy w niej szereg ćwiczeń związanych ze zmysłem dotyku. Jednak nadal w większości przypadków opiera się ona na pozostałych zmysłach. Wszechstronny rozwój dziecka jest uzależniony w dużej mierze od zachowania równowagi i harmonii pomiędzy rozwojem poznawczym a życiem emocjonalnym. Arteterapia w tym zakresie daje ogromne możliwości.⁷

W literaturze odnajdujemy różne podziały terapii. E. Konieczna wyróżnia czternaście rodzajów arteterapii m.in.: esteterapie, ergoterapie i ludoterapie. Jednocześnie wszystkie wymienione przez autorkę rodzaje terapii tworzą grupę nazywaną ogólnie arteterapią. Arteterapia posiada szereg funkcji, które można ująć w sześć grup. Pierwszą jest funkcja dydaktyczna, która wykorzystuje właściwości sztuki, by wzbogacić osobowość człowieka pod względem treści życia emocjonalnego i wartości umysłowych. Funkcja hedonistyczna wzbudza poczucie piękna, rozkoszy, odprężenia psychicznego oraz przyjemności u człowieka. W pracy pedagoga pracującego z grupami osób ważną jest funkcja integracyjna, gdzie sztuka pomaga wydobyć cechy integrujące jednostkę z otoczeniem. To właśnie dzięki niej nadawca komunikuje się z odbiorcą. Funkcja ludyczna szczególnie ważna jest w działaniach z dziećmi, gdyż sztuka posiada właściwości zabawowe, daje poczucie radości, umożliwia ekspresję i rozrywkę twórczą. Stosowanie w terapii sztuki również może zapobiegać powstawaniu nerwicy, depresji, łagodzić ból i cierpienie, zarówno fizyczne jak i psychiczne. Tu sztuka spełnia funkcję profilaktyczną. Ostatnia funkcja katartyczna – kompensacyjna (terapeutyczna) jest najbardziej kontrowersyjną i najczęściej podważaną. Z medycznego punktu widzenia, by mówić o właściwościach terapeutycznych metody leczenia, musi nastąpić poprawa stanu zdrowia psychicznego lub fizycznego u pa-

⁶ M. Kapnik, W. A. Sacher, *Sztuka w edukacji i terapii*, Kraków 2004, s. 116.

⁷ E. Marek, *Arteterapia jako metoda wspomagająca pracę wychowawczą*, Kraków 2004, s. 105.

cjenta⁸. Jednak coraz więcej specjalistów zauważa wzajemne zależności między biochemią, stanem psychicznym i kreatywnością⁹. Psychiatria zawsze wykorzystywała arteterapię, jednak coraz częściej sami arteterapeuci podejmują pracę z chorymi na AIDS, astmę, nowotwory czy uzależnionymi od substancji chemicznych i innymi problemami medycznymi¹⁰. Terapia sztuką obejmuje te wszystkie formy terapii, które w celu artykulacji trudności posługują się środkami artystycznego wyrazu. Jednak nie wszyscy są skłonni zgodzić się z tak szerokim rozumieniem owego pojęcia, ponieważ w przypadku stosowania tego rodzaju terapii u niepełnosprawnych nie leczymy symptomów chorobowych, ale jedynie wprowadzamy korzystne zmiany w ich osobowości.

Jak wykazuje praktyka arteterapeutyczna działania z zastosowaniem sztuki pomagają człowiekowi rozpoznawać źródła różnych swoich emocji i wyrażać uczucia w sposób, jaki będzie akceptowany przez społeczeństwo. Człowiek uczy się również rozpoznawać przeżywane uczucia i właściwie na nie odpowiadać i je interpretować. Sztuka pozwala mu odreagować trudne emocje, oraz traumatyczne doświadczenia, a także odczuć zachodzące zmiany w percepcji siebie i świata.¹¹

Należy pamiętać, że działania arteterapeutyczne są procesem zachodzącym pomiędzy osobami. Odpowiedzialność za ten proces tkwi w terapii. Dlatego istotnym wydaje się podkreślenie zasad jakimi powinna kierować się osoba stosująca arteterapię. Cały proces powinien wypływać z następujących zasad:

- ♦ „dobrowolne i nieprzymuszone uczestnictwo w zajęciach;
- ♦ decydowanie uczestnika o własnej aktywności w proponowanych ćwiczeniach;
- ♦ komunikacja dwupoziomowa – polegająca na porozumiewaniu się w sferze niewerbalnej i werbalnej;

⁸ E. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2003, s. 20.

⁹ Zob.: T. Rudowski, *Edukacja i terapia przez sztukę*, dz. cyt.

¹⁰ C.A. Malchiodi, dz. cyt., s. 24.

¹¹ Tamże, s.19-21.

- ujawnianie uczuć, poprzez wyrażanie emocji;
- sprzeciw wobec rywalizacji – brak podziałów na przegranych i zwycięzców - silne podkreślenie owego braku;
- stosowanie wielu środków przekazu – taniec, śpiew, gra na instrumencie, wchodzenie w rolę, malowanie;
- podkreślanie wagi doznań doświadczanych w czasie zajęć poprzez zasadę *tu i teraz* ¹².

Analiza gotowej pracy plastycznej, jak i z sam proces tworzenia zawiera w sobie wiele istotnych informacji o autorze. Arteterpia niejednokrotnie staje się swoistym otwarciem osoby z problemem na osobę niosącą jej pomoc. Potrzeba w tym względzie poszerzenia swojej świadomości i kompetencji u osób pracujących w procesie nie tylko terapeutycznym ale i wychowawczym. Warto podkreślić, że każdy człowiek posiada wrodzoną „skłonność do uzdrawiania samego siebie”¹³, a głównym zadaniem terapeuty jest złagodzenie nadmiernego stresu, wzmocnienie ciała, dodanie pacjentowi pewności siebie i umocnienie jego pozytywnego nastawienia oraz ogólna pomoc pacjentowi stworzenia jak najkorzystniejszych warunków leczenia.¹⁴

2. Pierwotny jest dotyk

W rozmaitych eksperymentach wykazano, że dotyk i zmysł motoryczny są podstawowymi elementami definiującymi odbieranie rzeczywistości przez zwierzęta, a także człowieka.¹⁵ W li-

¹² U. Bissinger - Ćwierz, *Animacja muzyczna w pedagogice zabawy*, „Grupa i Zabawa”, 2(2001), s. 2-6.

¹³ T. Rudowski, *Arteterpia. Inspiracje i wartości*, Warszawa 2014, s. 101.

¹⁴ Tamże.

¹⁵ Także zmysłami w tym pojęciu dotyku zajmował się już Arystoteles. Dotyk uznał jako pierwotną formę zmysłów, która człowieka wiąże ze światem zwierzęcym. Stanowi zatem elementarną postać ludzkich doświadczeń, różniącą się tym od pozostałych, że wymaga bezpośredniego kontaktu, Zob.: *Metafizyka*, przeł. K. Leśniak, PWN, Warszawa 1984.

teraturze naukowej można odnaleźć różnorodne definicje pojęcia *dotyku*. Ta różnorodność świadczy o nieprecyzyjności i wieloznaczności tego terminu. Literatura medyczna zawiera szereg definicji pojęcia. Najogólniej dotyk jest uznawany za „jeden ze zmysłów, jednak wrażenia określane łącznie jako *dotyk* są kombinacją sygnałów przesyłanych przez komórki reagujące na ciepło lub zimno, nacisk oraz uszkodzenie (ból)”¹⁶. Zmysł dotyku mieści się w skórze. Dzięki doznaniom dotykowym otrzymujemy różnorodne informacje o najbliższym otoczeniu oraz o tym, co dzieje się na powierzchni naszego ciała¹⁷. Zmysł dotyku spełnia także bardzo ważną funkcję obronną, gdyż to właśnie doznania bólowe umożliwiają człowiekowi wycofanie się z sytuacji, która jest niekorzystna dla odbiorcy, ale także poprzez proces uczenia się unikanie niebezpiecznych sytuacji.

B. Spieralska badając samo pochodzenie etymologiczne słowa *dotyk* dotarła do antycznej Grecji i do poematów Homera. Analizując je można odnieść wrażenie mnogości znaczenia słowa *dotykać* (*hapto, psauo, thingano*). Odnosi się ono do życia człowieka tak duchowego jak i fizycznego. Dotyk jest jedną z najważniejszych form komunikowania się. Przez jeden kontakt można wypowiedzieć tysiąc słów, których nie da się ująć w mowie¹⁸.

Dotyk jest zmysłem najwcześniej się rozwijającym, i dojrzewającym, dlatego można go nazwać pierwotnym. Poznawanie świata przez dziecko zaczyna się właśnie od dotykania. Naukowcy są zgodni, że podstawy rozwoju emocjonalnego dziecka zależą, od tego jak często i w jaki sposób jest brane na ręce, przy-

¹⁶ <http://www.logopedia.pl/encyklopedia-logopedyczna/encyklopedia-terminologia-specjalistyczna/terminologia-specjalistyczna-p-s/item/703-poznawanie-poprzez-zmysly> (dostęp: 28.12.2016).

¹⁷ B. Miedzińska, *Podstawy psychologii*, Jelenia Góra 2010, s. 10-11.

¹⁸ B. Spieralska, *Dotyk w poematach Homera i tragedii greckiej. Analiza środków leksykalnych i znaczenia kulturowego*, Warszawa 2004.

tulane, jak się z nim bawimy. H. Head, neurolog angielski, wysunął hipotezę, że istnieją dwa rodzaje doznań czuciowych, pierwotne *protopatyczne*, dające ogólną świadomość bycia dotykany, i późniejsze ewolucyjne *epikrytyczne*, pozwalające na dokładne różnicowania czuciowe¹⁹. Układ dotykowy a w szczególności dłonie oddziałując na inne układy zmysłowe i ruchowe, pobudza wiele różnych poziomów i obszarów mózgu.

W relacjach społecznych funkcjonuje wiele postaw i zachowań związanych ze zmysłem dotyku. Przewycięzanie barier komunikacyjnych, a zarazem emocjonalnych widać najpełniej, kiedy dziecko jest smutne, bierzemy je w ramiona i głaszczemy. Kiedy chcemy powitać kogoś szczególnie serdecznie, wtedy chwyta się jego rękę, co jest niejako zmysłowym wzmocnieniem. Istnieje tzw. inteligencja zmysłów tzn. „otwartość, która chroni się przed powiązanymi z instynktem uprzedzeniami np. emocjonalnym zniekształceniem.”²⁰

Anglicy ze słowa *dotykać* stworzyli słowo *taste*, co znaczy: kosztować, próbować, usiłować, spróbować, rozkoszować się. Jednak także słowo to znaczy *nie mieć pojęcia*, wtedy obejmuje ono dwa zmysły²¹. *Tastare* z języka włoskiego znaczy obmacywać, co w polskiej kulturze nacechowane jest cechami negatywnymi.

Warto zauważyć, iż *Dotykanie* jest tylko jedno, jednak *chwytanie, odczuwanie, formowanie* już wytyczają kierunki. *Doznanie* oraz *ogarnianie* już akcentują świadomość. W czasopiśmie niemieckim „Werk und Zenit” R. Judes opublikował tablicę z tekstem na temat rąk najlepszego narzędzia spośród narzędzi. Warto ją przytoczyć: „Najlepszym narzędziem są ręce.

¹⁹ V. F. Maas, *Uczenie się przez zmysły. Wprowadzenie do teorii integracji sensorycznej*, Warszawa 1998, s.63.

²⁰ R. Seitz, *Chcę tego dotknąć! Zabawy rozwijające zmysł dotyku*, Kielce 2002, s. 8.

²¹ Tamże.

Potrafią one nie tylko:	chwytać	łapać	ogarniać
	odczuwać	dotykać	formować
lecz mogą one również:	głaskać	spinać	prowadzić
	ochraniać	szukać	dyrygować
	bronić	pisać na maszynie	pokazywać
	doznawać	drapać	podnosić
	ucierać	pisać	nosić
	mieszać	skręcać	pchać
	polerować	przykręcać	ciągnąć
	trzymać	kierować	wiązać
	szydełkować	odpoczywać	uderzać
	tkać	ofiarować	bawić
	brać	bić	
	dawać	grozić	
	podnosić się	rwać	
potrafią też:	kształtować ²²		

Przytoczona tablica wskazuje na różnorodność czynności, jaką możemy z pomocą naszych rąk wykonać. Jest to swego rodzaju pewien program, plan jak możemy wykorzystać nasz zmysł. Na końcu autor umieścił słowo *kształtować*, które można odnieść do relacji międzyludzkich. To rodzice potem wychowawcy i w końcu my sami kształtujemy swoją osobę. To jakimi jesteśmy i jak wykorzystujemy nasz zmysł dotyku determinowane jest przez innych.

3. Dotyk zmysłu mało doceniany

Kontakt fizyczny z innym człowiekiem w każdym budzi wiele emocji. Przecież dla nikogo nie jest obojętne, kto, kiedy i w jaki

²²Za: R. Seitz, dz. cyt., s. 9

sposób nas dotyka, ani też, kogo, kiedy i jak dotykamy. Bardzo często dotyk jest źródłem przyjemności. Naturalnym zachowaniem od urodzenia jest przytulenie się dziecka do najbliższej osoby, czyli matki. Dotyk jest nie tylko przyjemnością samą w sobie. Badania naukowe potwierdzają, że jest on po prostu niezbędny do dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Dotyk spełnia ważną rolę w medycynie. Działa bardzo pozytywnie w sytuacji, gdy należy uśmierzyć ból, łagodzi depresje i lęki, wzmacnia wolę życia. Dotyk jest niezbędny do prawidłowego rozwoju i wzrostu niemowląt. U dzieci dostatecznie dopieszczonych (dotykanych) lepiej rozwija się mowa. Mają one zwykle również wyższy iloraz inteligencji niż dzieci, którym rodzice bądź opiekunowie nie są w stanie poświęcić dostatecznie dużo uwagi²³.

Istnieje wiele rodzajów dotykania, począwszy od tych najbardziej oficjalnych, jak przysłowiowy uścisk dłoni, poprzez czesanie włosów przez naszego fryzjera, po najbardziej intymne zarezerwowane dla ludzi, którzy obdarzają się uczuciem. Spośród ogromnej ilości rodzajów dotyku formą, która jest dla człowieka najbardziej bliska, jest uścisk. Ściskając się człowiek czuje się mniej samotny. Ma większe poczucie własnej wartości, mniej się boi. Dotyk jest jedną ze składowych komunikacji niewerbalnej. Obserwowanie zachowania się rozmówcy jest dodatkowym źródłem cennych informacji, których nie uzyska się z wypowiedzianych słów. Słowa, bowiem zawierają głównie odniesienia do problemu, natomiast zachowania niewerbalne odnoszą się do stosunku między rozmówcami. Zawierają one ocenę istniejącego układu międzyludzkiego. Do podstawowych rodzajów komunikatów niewerbalnych zalicza się dziesięć takich zachowań, a są to:

- ♦ Gestykulacja – czyli ruchy rąk, dłoni, palców, głowy, nóg itp.;

²³ B. Miedzińska, dz. cyt., s. 131.

- ♦ Mimika, wyraz twarzy – są to najważniejsze linie przesyłania sygnałów o stanach emocjonalnych. Zaliczamy tu uśmiech, strach, obawa, lęk, wyraz zaskoczenia itp.;
- ♦ Dotyk i kontakt fizyczny – odgrywa on ważną rolę w budowaniu wrażenia bliskości lub dystansu psychicznego;
- ♦ Spojrzenia wzajemne i spoglądanie jednostronne – ich psychologiczna funkcja jest mniej więcej podobna do funkcji dotyku na odległość;
- ♦ Dystans fizyczny – jest kolejnym ważnym sygnałem stosunków wzajemnych;
- ♦ Pozycja ciała – wyraża ona przede wszystkim napięcia wewnętrzne lub rozluźnienie;
- ♦ Wygląd zewnętrzny, ubiór – są częściowo uzależnione od budowy ciała, częściowo od obyczajów kulturowych, a częściowo od osobowości i indywidualności danej osoby;
- ♦ Dźwięki paralingwistyczne (parajęzykowe) – tworzą one wielką i różnorodną gamę znaków komunikacyjnych i sposobów ekspresji uczuć. Chodzi tu o takie wokalizacje, jak śmiech, płacz, ziewanie, mruczenie, mlaskanie, gwizdanie itp. Dźwięki te są krótkotrwałe, co nie oznacza wcale, że nie są ważne. Dla przykładu: wściekłe mruknięcie jest czasami gorsze niż długa tyrada;
- ♦ Jakość wypowiedzi – (sposób wokalizacji) jest związana z intonacją głosu. Można przecież mówić zimno lub ciepło, ostro lub łagodnie, monotonna czy też dynamicznie;
- ♦ Elementy środowiska fizycznego – czyli sposób aranżowania miejsca do spotkania²⁴.

Wiele problemów w komunikowaniu się wynika z braku więzi emocjonalnych rodziców z dzieckiem. Osoby z poważnymi zaburzeniami w komunikacji, nieposiadające pozytywnych do-

²⁴ T. Malim, A. Birch, A. Wadley, *Wprowadzenie do psychologii*, Warszawa 1994, s. 65.

świadczeń związanych z dotykiem np.: mało przytulane, kołysane przez matkę, często karane fizycznie, odrzucane, izolowane, itp. mogą okazać się ekstremalnie wrażliwe, albo wręcz nadwrażliwe na kontakt fizyczny²⁵. M. Knill jest autorem technik, nazwanych *sesjami kontaktu*, sposobów planowania i przygotowania sesji, oraz oceny efektywności, na konkretnych przykładach dzieci i dorosłych z praktyki autora i jego współpracowników. Kładzie on nacisk przede wszystkim na zmysł dotyku. Stworzył program *Dotyk i Komunikacja*, który opiera się na założeniu, że skóra ludzka jest najważniejszym kanałem sensorycznym, zaś doświadczenie dotyku jest pierwszym wrażeniem, jakiego doznajemy i ostatnim, które tracimy w chwili umierania. Kontakt fizyczny rodzi się nie tylko z dotyku, powstaje także dzięki ruchowi opisujących korzystny wpływ fizycznego kontaktu oraz dotyku na rozwój dzieci²⁶.

4. Źródła emocji i uczuć

Człowiek od pierwszej chwili życia przeżywa i odczuwa różnego rodzaju emocje. Samo przyjście na świat jest już czynnikiem wywołującym odczucia min. takie jak niepokój, lęk, związanymi ze zmianą otoczenia. W *Słowniku Języka Polskiego* emocje zdefiniowane są jako „stan psychiczny, którego istotę stanowi zajęcie stanowiska wobec przedmiotów, zjawisk czy ludzi, a więc wobec wszelkich aktualnie działających bodźców, przeszłych czy przyszłych wydarzeń i wszystkich elementów otaczającego nas świata, a także wobec samego siebie i własnego działania.”²⁷ Emocje to krótkotrwałe, sytuacyjne, posiadające względnie jednorodny charakter odczucia ludzkie. W emocjach impulsywność dominuje

²⁵ I. Obuchowska, *Dziecko niepełnosprawne w rodzinie*, Warszawa 1991.

²⁶ M. Knill, Ch. Knill, *Programy Aktywności. Świadomość Ciała. Kontakt i Komunikacja*, Warszawa 1995.

²⁷ *Słownik Języka Polskiego*, t.3, red. Mieczysław Szymczak, Warszawa 1981, s. 578.

nad refleksyjnością, a także, że nabywamy je w trakcie doświadczeń związanych z życiem społecznym²⁸. S. Gerstmann emocje definiuje łącząc je ściśle z procesami poznawczymi „stanowią ważny element w kształtowaniu się osobowości i na równi z innymi jej funkcjami muszą być celowo i systematycznie rozwijane przez poszczególne środowiska wychowujące (...) są to takie przeżycia, jak miłość, zazdrość, tęsknota i wiele innych. Współwystępują one i w pewnym sensie współdziałają z procesami poznawczymi wpływając na ich przebieg i treść oraz wzajemnie ulegając kierowniczej funkcji procesów poznawczych.”²⁹ Główne źródła przeżyć emocjonalnych i uczuciowych to potrzeby fizjologiczne, kontakt z innymi ludźmi, poznawanie otaczającego świata, poznawanie samego siebie, wspomnienia przeszłości, planowanie przyszłości, marzenia.³⁰

Potrzeby fizjologiczne należą do biologicznych źródeł przeżyć emocjonalnych, takich jak poczucie głodu, zimna, ciepła etc. Do tej samej grupy źródeł przeżyć emocjonalnych należy odczuwalny stan organizmu, który w swej naturze bywa zmienny. Stąd odczucia występujące w tej grupie będą zależały od aktualnego stanu organizmu np. stan chorobowy będzie wywoływał negatywne uczucia, a stan zdrowia i zadowolenia pozytywne. Kontakt z innymi ludźmi to kolejne źródło przeżyć emocjonalno-uczuciowych. Już od pierwszych chwil życia człowiek potrzebuje kontaktu z drugim człowiekiem. Dotyk stanowi ważny czynnik odczuwania – „kontakt dziecka z matką zaspakaja potrzeby bezpieczeństwa, miłości i afiliacji i jest źródłem pozytywnych silnych przeżyć”³¹. Wraz z rozwojem człowieka wzrasta zakres uczuć jakich potrzebuje. Wiąże się to ze zwiększeniem liczby kontaktów jednostki. Aktywność poznawcza, która wyzwala przeżycia uczu-

²⁸ B. Miedzińska, dz. cyt., s. 66-68.

²⁹ S. Gerstmann, *Rozwój uczuć*, Warszawa 1986, s. 5-11.

³⁰ E. Hilgard, *Wprowadzenie do psychologii*, Warszawa 1971, s. 242-244.

³¹ Tamże, s. 84.

ciowe u jednostki, jest związana z kolejnym źródłem uczuć – poznawaniem otaczającego świata. Jak we wcześniejszych przypadkach emocje te są uzależnione od sytuacji, spostrzeżeń i wrażeń jakich człowiek doświadcza. Mogą być przyjemne lub nieprzyjemne, zależnie od ich rodzaju, jak i siły z jaką występują. Postęp rozwoju intelektualnego człowieka przyczynia się do zwiększenia ilości uczuć i towarzyszących im wyobrażeń i myśli. Poznawanie samego siebie to źródło uczuć takich jak np. duma lub wstyd³². Związane jest ono z samopoznaniem, które budzi rozmaite uczucia. Może prowadzić do wysokiego stopnia samoakceptacji i zadowolenia z siebie jak i do przeżycia przykrych uczuć związanych z brakiem akceptacji siebie, swojego postępowania cech charakteru, których chciałby się pozbyć lub przynajmniej o nich zapomnieć. Wspomnienia przeszłości mogą być źródłem emocji pozytywnych, gdy przypominając sobie wcześniejsze przeżycia i doświadczenia jednostka jest zadowolona z tego, co było lub wywoływało dane doświadczenia. I analogicznie, jeżeli te doświadczenia, przeżycia były nieprzyjemne wspomnienia będą wywoływały emocje negatywne. Wybieganie myślą w przyszłość, czyli planowanie jej i marzenia mogą być źródłem pozytywnych lub negatywnych emocji. Jeżeli człowiek myśli o zdarzeniu, które powoduje u niego strach np. myśli o śmierci, to mamy do czynienia z odczuciem negatywnym. Natomiast, jeśli marzenia dotyczą okoliczności przyjemnych takich jak np.: wypoczynek, urlop wtedy w człowieku pojawiają się odczucia pozytywne.

³² Zagadnienie „poznanie a emocje” stało się powodem wielu dysput naukowych. A. Dąbrowski analizując zjawisko uznaje, iż poznanie wpływa na emocje, jak również same emocje mają znaczący wpływ na poznawanie i wiedzę. Taki wniosek wysunął, gdyż emocje mogą być zarówno przyczynami, jak i skutkami procesów poznawczych. Zob.: A. Dąbrowski, *Wpływ emocji na poznanie*, Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria R. 21: 2012, Nr 3 (83), s. 315-335.

Wszystkie wyżej przytoczone źródła przeżyć emocjonalno-uczuciowych będą inne dla każdego człowieka i „związane jest to z dotychczasową indywidualną historią życia i zdobytym doświadczeniem przez człowieka.”³³

Ważnym zjawiskiem oprócz emocji w życiu człowieka jest uczucie. Uczucie to proces psychiczny odzwierciedlający stosunek jednostki do otoczenia, do jego elementów i do samego siebie. Pojęcia uczucia używa się czasem jako synonimu emocji³⁴, w psychologii jednak stosuje się je w celu określenia tej kategorii procesów, które są produktem rozwoju społecznego jednostki i wynikają z zaspokojenia lub niezaspokojenia charakterystycznych tylko dla człowieka potrzeb psychicznych. Przykładami tak rozumianych uczuć są np.: miłość, zazdrość, wstyd³⁵. Podstawą klasyfikacji uczuć jest wyróżnienie dwóch przeciwstawnych procesów:

- ♦ uczuć dodatnich, odbieranych jako przyjemne.
- ♦ uczuć ujemnych, odbieranych jako przykre.

Ze względu na siłę i czas trwania można w procesach uczuciowych wyodrębnić:

- ♦ afekty – bardzo silne, gwałtowne, ale krótkotrwałe, silnie zakłócające procesy poznawcze jednostki,
- ♦ nastroje – o niewielkiej sile, trwające stosunkowo długo (np. cały dzień), wywołane określonymi sytuacjami, przyjemne lub przykre,
- ♦ namiętności – silne, długotrwałe (liczone nawet w latach), odzwierciedlające pozytywny stosunek do zdarzeń czy działań. Z uwagi na swoistą treść rozróżnia się uczucia: poznawcze, estetyczne, moralno-społeczne itp.

Uczucia – podobnie jak emocje, działają silnie motywująco, wywołując w zachowaniu się człowieka dwie zasadnicze tendencje:

³³ Tamże, s. 85.

³⁴ A. Dąbrowski, dz. cyt., s. 317.

³⁵ Tamże, s. 319.

- ♦ dążenie ku przedmiotom (osobom, sytuacjom), które powodują przeżycia i stany przyjemne, pozytywne – uczucia takie nazywane są propulsywnymi,
- ♦ unikanie, odpychanie przedmiotów (osób, sytuacji), które stają się przyczyną przeżyć i stanów nieprzyjemnych, negatywnych – uczucia takie określa się jako repulsywne.

Podobnie jak inne procesy psychiczne uczucia rozwijają się w ciągu życia jednostki i podlegają kształtowaniu poprzez wychowanie. Psychologowie wskazują, że szczególnie dotyczy to doskonalenia uczuć społecznych, moralnych, poznawczych, estetycznych. Życie uczuciowe człowieka ma charakter złożony, co przejawia się w zjawisku ambiwalencji, w przeżywaniu konfliktów uczuciowych itp.³⁶ Uczucia społeczne są najbardziej znaczące dla rozwoju jednostki, kształtują się podczas kontaktu z drugim człowiekiem. W ciągu całego życia człowiek wchodzi w rozmaite relacje z otaczającymi go ludźmi, wiążące się ze zróżnicowanymi przeżyciami uczuciowymi. Tego rodzaju uczucia to zazwyczaj czułość, tkliwość, miłość, przywiązanie, tęsknota, oddanie, podziw, lęk, przyjaźń, złość, gniew, agresja. Z uczuciami moralnymi człowiek spotyka się stykając się ze światem wartości i wpływającymi z nich normami moralnymi, kiedy obserwuje własne lub cudze zachowania, zgodne lub niezgodne z przyjętymi normami postępowania. Budzą się wówczas uczucia:

- ♦ wstydu,
- ♦ winy,
- ♦ krzywdy,
- ♦ obowiązku,
- ♦ odpowiedzialności³⁷.

³⁶ E. Sujak, *Rozważania o ludzkim rozwoju*, Kraków 1978, s. 95.

³⁷ W. Strus, *Dojrzałość emocjonalna a funkcjonowanie moralne*, Warszawa 2012, s. 56.

Uczucia poznawcze lub intelektualne wiążą się z poznawaniem i poszukiwaniem prawdy o otaczającym nas świecie. Świat dostarcza wielu przeżyć między innymi:

- ♦ radości,
- ♦ zadowolenia,
- ♦ satysfakcji,
- ♦ rozgoryczenia,
- ♦ bezradności.

Uczucia estetyczne „kształtowane są przez społeczne odczucie piękna (...) zmienia się ono w historii rozwoju ludzkości i w zależności od kręgu kulturowego.”³⁸

Uczucia również odgrywają ogromną rolę w procesie działania człowieka. Mogą motywować jednostkę do podjęcia jakiś zadań lub też zaniechania ich. Wyróżniamy tutaj dwa rodzaje uczuć: uczucia steniczne i uczucia asteniczne. Pierwsze „mobilizują człowieka do podejmowania działania, niejako dodając mu sił: np. człowiek w porywie gniewu może wykonać tak ciężką pracę fizyczną, do której byłby niezdolny przy przeżywaniu innych uczuć. Podobnie radość z odniesionego sukcesu może mobilizować do podejmowania następnych, jeszcze trudniejszych zadań.”³⁹ Drugie występują w sytuacji, kiedy mamy do czynienia, gdy człowiek jest np. zrozpaczony i załamany. Wtedy podjęcie najprostszych zadań jest bardzo utrudnione. Człowiek staje się apatyczny i zauważalny jest brak precyzji ruchów. Paralizująco na człowieka działa również strach. Jeżeli jego nasilenie jest duże, człowiek nie jest czasami w stanie wykonać nawet jednego kroku.⁴⁰

³⁸ E. Sujak, dz. cyt., s. 95.

³⁹ A. Jagiełło, *Życie uczuciowe człowieka*, w: *Psychologia dla teologów*, red. J. Makselon, Kraków 1995, s. 95.

⁴⁰ Tamże.

5. Wykorzystanie działań rzeźbiarskich w terapii

Rzeźba to „jedna z dyscyplin zaliczanych do sztuk plastycznych. Odróżnia ją od malarstwa i grafiki uchwycenie głębi i trójwymiarowość. Rzeźby są głównie wykonane do oglądania dookólnego, a rzadziej np. do spoglądania na nie z góry czy z dołu. Oprócz tych cech rzeźba może posiadać fakturę w zależności od użytego materiału lub kolor tzw. rzeźba polichromowana. Może być również klasyfikowana ze względu na swoją skalę np. miniaturowa lub monumentalna.”⁴¹ W *Encyklopedii Popularno Naukowej* odnajdujemy nieco inne definiowanie słowa rzeźba: „dziedzina sztuki plastycznej, której dzieła są kompozycjami trójwymiarowymi, wykonanymi w zależności od materiału (...) różnymi technikami rzeźbiarskimi.”⁴²

Istnieje wiele sposobów klasyfikacji rzeźby, m.in.:

- ♦ rzeźby pełne,
- ♦ płaskorzeźby – reliefy.

Ze względu na liczbę przedstawionych postaci:

- ♦ wolno stojące (pojedyncze),
- ♦ grupowe.

Ze względu na temat dzieli się je z kolei na:

- ♦ przedstawiające m.in.:
 - antropomorficzne: pełnofigurowe - statua, posągi piersia, głowy,
 - zoomorficzne: np. zwierzęta rzeczywiste, zwierzęta fantastyczne,
 - floralne,
 - inne,
- ♦ abstrakcyjne,
- ♦ instalacje.

⁴¹ K. Chmielewski, J. Krawczyk, *Wiedza o kulturze*, Warszawa 2003, s. 186.

⁴² *Encyklopedia Popularno Naukowa*, Warszawa 1996, s. 681.

Ze względu na funkcję można wyodrębnić m.in. następujące grupy:

- ♦ rzeźby dekoracyjne,
- ♦ rzeźby architektoniczne,
- ♦ rzeźby kultowe,
- ♦ rzeźby memoratywne, w tym: pomnikowe i nagrobne.

Do wykonania rzeźb najczęściej używa się drewna, kamienia, metalu, gipsu, gliny, wosku i innych dostępnych materiałów. Technika rzeźbiarska związana jest ściśle z materiałem, jakim autor pracy się posługuje.

Rzeźba pozwala człowiekowi postrzegać wszystko trójwymiarowo. Główną funkcją działań rzeźbiarskich jest możliwość obserwacji formy wykonanej przez uczestnika we wszystkich jej aspektach – z przodu, z boku, z tyłu, a także z góry i z dołu. Zachęca daną osobę do poszerzenia sposobu, w jaki postrzega się życie – z więcej niż jednego punktu widzenia. Najważniejsze jak podkreśla S. Buchalter w zajęciach arteterapeutycznych jest abstrakcyjne myślenie⁴³, gdyż umożliwia ono uczestnikom terapii spojrzenie na własne problemy z wielu perspektyw⁴⁴. Podczas wykonywania rzeźby odkrywają, że życie ma swoje szare strefy, na daną rzecz można patrzeć z różnych perspektyw, uświadamiają sobie złożoność świata. Uczucia ujawniają się na różne sposoby. Dzięki zastosowanemu materiałowi można osiągnąć oczekiwany efekt. Praca w glinie daje człowiekowi okazję, by się ubrudzić, przekształcać, konstruować i swobodnie wyrazić siebie. Kolejną funkcją działań rzeźbiarskich jest możliwość wyrażenia własnych odczuć. Materiał, jakim jest glina pozwala uczestnikowi dać upust swoim emocjom poprzez uderzanie w nią, uciskanie, ściskanie, gniecie, wygładzanie. Glina wymaga trójwymiarowego myślenia i wykorzystania zmysłu dotyku. Także

⁴³ S. I. Buchalter, *Terapia sztuką*, Poznań 2006, s. 125.

⁴⁴ Tamże.

poprzez te możliwości wyrażenia własnych odczuć człowiek się uspakaja, wyładowuje negatywne emocje, czy relaksuje. Poprzez konstruowanie, zmienianie danej rzeźby, uczestnik odczuwa satysfakcję, a także poprzez kontrolę nad materiałem odczuwa siłę i chęć zmiany. Podczas działań można zaobserwować nastrój uczestnika, jego zahamowania, umiejętność radzenia sobie z niepowodzeniami czy sukcesami a także, w jaki sposób wyraża siebie. Funkcja działań rzeźbiarskich w procesie terapeutycznym ściśle związana jest z funkcjami arteterapii. Mogą one być wykorzystywane w procesie dydaktycznym, integracyjnym, czy profilaktycznym. Także działania poprzez odpowiednie ukierunkowanie uczestnika posiadają funkcje ludyczną i hedonistyczną.

5. Zakończenie

Rzeźba obok rysunku, malarstwa i kolażu należy do tradycyjnych technik, którymi posługują się arteterapeuci. Współcześnie duży wpływ na zmiany w podejściu arteterapeutycznym ma powszechna cyfryzacja. Coraz większa liczba terapeutów stosuje ćwiczenia prowadzone przy użyciu klawiatury, ekranu komputera oraz innych urządzeń służących do kreacji obrazu. Media cyfrowe pozwalają człowiekowi na tworzenie obrazów, przekształcanie ich, przesyłanie, zmieniając jednocześnie sposób przeprowadzania zajęć arteterapeutycznych w elektronicznym świecie⁴⁵. Wydaje się jednak, iż środki cyfrowe nie zastąpią tradycyjnych materiałów artystycznych, gdyż wiążą się z zupełnie innymi doświadczeniami relacyjnymi, dotykowymi i sensorycznymi.

O ile w przypadku tradycyjnego malarstwa, rysunku czy kolażu podejmowane są próby zastąpienia ich metodami cyfrowego tworzenia⁴⁶ wydaje się, iż żadne nawet najbardziej wyspecjalizo-

⁴⁵ C. A. Malchiodi, dz. cyt., s. 48.

⁴⁶ Przykładem jest program SketchUp 3-D autorstwa Google pomagający osobom cierpiącym na zaburzenia ze spektrum autyzmu.

wane narzędzia cyfrowe nie oddadzą charakteru tradycyjnej techniki i materiału jakim jest np. rzeźba z gliny. Dotyk w działaniach arteterapeutycznych jest ważnym zmysłem. Często terapeuci podkreślając inne pomijają ten zmysł, który jak podkreślił W. Nabokow „w krytycznych chwilach tworzy główną, jeśli nie jedyną więź między nami a rzeczywistością.”⁴⁷

BIBLIOGRAFIA

- Arystoteles, *Metafizyka*, przeł. K. Leśniak, PWN, Warszawa 1984.
- Bissinger-Ćwierz U., *Animacja muzyczna w pedagogice zabawy*, „Grupa i Zabawa”, 2(2001), s. 2-6.
- Buchalter S. I., *Terapia sztuką*, Poznań 2006.
- Chmielewski K., Krawczyk J., *Wiedza o kulturze*, Warszawa 2003.
- Dąbrowski A., *Wpływ emocji na poznanie*, Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria R. 21: 2012, Nr 3 (83), s. 315-335.
- Encyklopedia Popularno Naukowa*, Warszawa 1996.
- Gerstmann S., *Rozwój uczuć*, Warszawa 1986.
- Hilgard E., *Wprowadzenie do psychologii*, Warszawa 1971.
- Jagiello A., *Życie uczuciowe człowieka*, w: *Psychologia dla teologów*, red. J. Makselon, Kraków 1995.
- Kapnik M., Sacher W. A., *Sztuka w edukacji i terapii*, Kraków 2004.
- Knill M., Knill Ch., *Programy Aktywności. Świadomość Ciała. Kontakt i Komunikacja*, Warszawa 1995.
- Konieczna E., *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2003.
- Maas V. F., *Uczenie się przez zmysły. Wprowadzenie do teorii integracji sensorycznej*, Warszawa 1998.

⁴⁷ <http://lubimyczytac.pl/cytaty/16199/autor/vladimir-nabokov/6> (dostęp: 28.12.2016).

- Malchiodi C. A., *Arteterapia, Podręcznik*, przekł. E. Bochenek, Gdańsk 2014.
- Malim T. Birch A. Wadley A., *Wprowadzenie do psychologii*, Warszawa 1994.
- Marek E., *Arteterapia jako metoda wspomagająca pracę wychowawczą*, Kraków 2004.
- Miedzińska B., *Podstawy psychologii*, Jelenia Góra 2010.
- Obuchowska I., *Dziecko niepełnosprawne w rodzinie*, Warszawa 1991.
- Podbielski H., *Wstęp* [w:] Arystoteles *Poetyka*, tłum. H. Podbielski, Warszawa 1983 BN II 209.
- Reale G., *Historia filozofii starożytnej*, t. 5, tłum. E. I. Zieliński, Lublin 2002.
- Rudowski T., *Arteterapia. Inspiracje i wartości*, Warszawa 2014.
- Rudowski T., *Edukacja i terapia przez sztukę: Arteterapia w świetle teorii doznań transakcyjnych*, Warszawa 2013.
- Seitz R., *Chcę tego dotknąć! Zabawy rozwijające zmysł dotyku*, Kielce 2002.
- Słownik Języka Polskiego*, t.3, red. Mieczysław Szymczak, Warszawa 1981, s. 578.
- Spierska B., *Dotyk w poematach Homera i tragedii greckiej. Analiza środków leksykalnych i znaczenia kulturowego*, Warszawa 2004.
- Strus W., *Dojrzałość emocjonalna a funkcjonowanie moralne*, Warszawa 2012.
- Sujak E., *Rozważania o ludzkim rozwoju*, Kraków 1978.

Strony internetowe:

<http://lubimyczytac.pl/cytaty/16199/autor/vladimir-nabokov/6> (dostęp: 28.12.2016).

<http://www.logopedia.pl/encyklopedia-logopedyczna/encyklopedia-terminologia-specjalistyczna/terminologia-specjalistyczna-p-s/item/703-poznawanie-poprzez-zmysly> (dostęp: 28.12.2016).

VALUE TECHNIQUES IN ACTIVITIES SCULPTURAL ART THERAPY EDUCATOR

Fine arts is associated with the great works of art created by inspired artists. It is usually reserved for a small number of people. One forgets that „the arts are a powerful communication tool”. Artistic expressionism is one of the methods of visual expression of feelings and thoughts which are often difficult to be expressed in words. There is an increasing need in the work of educators for skills in the art therapy. There are some classes with elements of various martial arts but there is a very small number of publications on sculpture as a form of art therapy. The sculpture is a wonderful tool in the work of a therapist which allows to explore participant's strenghts and weaknesses. It also helps to reveal our own emotional state, to cope with mental problems and to open for the outside world. This paper shows the value of art therapy activities with elements of sculpture in work with poeple who have difficulty with expressing of their feelings.

Keywords: art therapy, sculpture; touch, feeling

