

Teoretická východiska arteterapie

Arteterapie

Česká arteterapeutická asociace definuje arteterapii jako léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Někdy bývá přiřazována k psychoterapii a jejím jednotlivým směrům, jindy pojmána jako svébytný obor. Obvykle se rozlišují dva základní proudy a to terapie uměním, v níž se klade důraz na léčebný potenciál tvůrčí činnosti samotné, a artpsychoterapie, kde výtvořky a prožitky z procesu tvorby jsou dále psychoterapeuticky zpracovávány.

základní směry a teoretické vymezení v arteterapii

Praxi se můžeme setkat s tím že ne všichni arteterapeuti se hlásí k jednomu konkrétnímu směru. V jejich práci i přesto můžeme pozorovat určité typické způsoby práce. V současné době můžeme pozorovat v arteterapii 4 základní směry nebo obory které odpovídají klasickému psychoterapeutickému členění.

- psychoanalytický
- kognitivně behaviorální
- humanistický
- integrativní

Psychoanalytický směr

psychoanalytický směr vychází z Freudova pojetí psychiky člověka. Podle Freuda má psychika dvě vrstvy, dvě části: vědomou a nevědomou. Ve vědomé složce má člověk obsahy, které jsou běžně dostupné. V nevědomé vrstvě lidské psychiky jsou obsahy, které nejsou přístupné běžnému vybavování. K nevědomé vrstvě psychiky se člověk může dostat jen speciálními terapeutickými postupy. Obsah nevědomí je pro terapii základní a důležitý, protože jsou zde podle psychoanalytické teorie skryty zvnitřnělé konflikty klienta z dřívější doby.

Dalším teoretickým základem tohoto směru je triáda složek: Id, Ego, Superego. Ego je možné charakterizovat jako vědomou složku naší psychiky, která nám umožňuje svobodné rozhodování. V životě každého jedince může docházet k tomu, že Id (pudová složka) a Superego (soubor pravidel a norem) se dostanou do rozporu. Hlavní roli v těchto sporech pak hraje Ego. Pokud Ego nepní svoji funkci, je narušena svoboda našeho rozhodování, a dochází k ukládání nevyřešených konfliktů do nitra člověka. Uložené nevyřešené konflikty pak mohou způsobovat negativní emoce.

Cílem psychoanalyticky orientované arteterapie je tedy rozkrýt zvnitřnělé konflikty a posílit ego k tomu, aby získalo nadhled nad těmito konflikty a vytvořilo si funkční strategie k jejich řešení.

Při terapeutickém procesu v psychoanalyticky orientované arteterapiee klient vypráví svůj příběh a terapeut se snaží najít osobní téma klienta. Klienti tak vlastně předkládají svůj artefakt k interpretaci terapeutovi.

Kognitivně behaviorální směr

tento směr je postaven na učení se, získávání zpětné vazby o tom, jak chování jedince může působit na okolí. Psychická porucha jedince je dle tohoto směru výsledkem špatného učení. Na základě myšlení a používání řeči je jedinec schopen se učit a tak si upevňovat určité typy jednání či přistupování k problémům.

V arteterapeutickém procesu každý artefakt podněcuje zpětnou vazbu. Proces tvorby, ale i hotový artefakt mohou jedince potěšit a tak jej posílit. Většina arteterapeutů používá

behaviorální techniky a to tehdy, když nespolupracujícího, který začne pracovat, pochválí - tedy posílí jeho chování. Jako speciální příklad v arteterapii je technika tvarování reality. Tato technika se používá u dětí s mentální retardací a u dětí s emočními problémy. Cílem tvarování reality je najít vhodné a nevhodné způsoby chování v daných situacích, vzájemně je rozpoznávat. Na základě tohoto poznání se pak naučit v těchto situacích vhodně reagovat.

Humanistický směr

Humanistický přístup se nejdříve vyvíjel jako protisměr k freudovskému přístupu k člověku. Postupně se však začala vyvíjet teorie, která je v současné době označována jako osobnostně orientovaná terapie. Při terapii se používá empatie a nedirektivní komunikace, terapeut respektuje zkušenosti a postoje klienta.

Humanistický směr v arteterapii vychází z toho, že prostřednictvím tvořivého procesu je možné najít řešení životního problému. Tvořivý proces klienta je pak zasazován do širšího sociálního rámce. Humanistické směry patří ke směrům, které pro práci s klienty nejčastěji využívají formu skupinové terapie. V terapeutické skupině, která se nazývá rodina, se klient učí navazovat sociální vztahy, začleňovat se do skupiny a rozumět motivacím a postojům druhých lidí. Tyto zkušenosti pak klienti převádějí do běžného života.

Integrativní směr

Integrativní přístupy k člověku jsou postaveny na faktu, že neexistují dva stejní lidé, ani dva stejné problémy. Na základě tohoto faktu někteří terapeuti zastávají názor že není možné vytvořit jeden obecný model léčby pro daný problém (např. emoční poruchy). Je třeba pro každého klienta vytvořit speciální model či postup.

Tento fakt však může vést k dvojímu řešení: k striktnímu odmítnutí jakékoliv teorie a postupů, které z teorie vycházejí, nebo k hledání teorie a postupů, které budou přínosné pro konkrétního klienta. Jedná se o směr, který je kompromisem, mezi úplným odmítnutím a striktním přijetím teorie či postupu práce. Z toho však vyplývá, že integrativně zaměřený arteterapeut musí mít hluboký vhled do teorií tak, aby byl schopen vybrat odpovídající část teorie a aplikovat je na problém klienta.

Artefiletika

artefiletika je disciplína, která úzce souvisí s arteterapií, Používá podobných postupů jako arteterapie, ale v oblasti výchovy. Na rozdíl od arteterapie není cílem artefiletiky léčit ale v oblasti výchovy přispívat k sebepoznání, k rozvoji osobnosti a pozitivních rysů. Často je používána jako součást prevence sociálních a dalších patologií.