



Iwona Schymalla, 2015-11-20 11:13

Arteterapia: czy to działa?



Fot. MedExpress TV

Anna Sikorska arteterapeutka z SensArte - Centrum Arteterapii w Warszawie w rozmowie z Iwoną Schymallą tłumaczy, co to jest arteterapia.

Anna Sikorska arteterapeutka z SensArte - Centrum Arteterapii w Warszawie w rozmowie z Iwoną Schymallą tłumaczy, co to jest arteterapia.

Dla jakich pacjentów może być skuteczna arteterapia czy terapia dźwiękowa?

Skuteczna może być dla wszystkich, a przynajmniej dla większości, zarówno osób dorosłych jak i dzieci. Pracuję w szpitalu z osobami chorującymi psychicznie, gdzie arteterapia wykorzystująca sztukę, ruch i muzykę, sprzyja pogłębieniu samoświadomości uczestników terapii, odkrywaniu pewnych powiązań między ich podświadomością a świadomością oraz urzeczywistnianiu ich stanów wewnętrznych. Dzięki temu osoby chorujące potrafią lepiej przyswoić pewne treści, nauczyć się rozumieć własne zachowania. Dzięki temu, wspiera się proces ich zdrowienia. Jeśli chodzi o osoby zdrowe, to pracuję z ludźmi przebywającymi w stresie. Arteterapia czy terapia dźwiękiem również im sprzyja. Rozumiem tu arteterapię i terapię dźwiękiem jako rehabilitację zdrowotną i rozwój osobisty, w których materiałem do pracy jest sztuka, muzyka, ruch i oczywiście sam dźwięk. W terapii dźwiękiem posługuję się specjalistycznymi instrumentami, które pobudzane do drgań wytwarzają fale dźwiękowe sprzyjające zdrowiu człowieka. Fale przechodzą przez ciało poprawiając funkcjonowanie organizmu na płaszczyźnie wewnątrzkomórkowej. Dowodzi temu szereg badań. Terapia dźwiękiem sprzyja relaksacji. Arteterapia, przy wykorzystaniu sztuki, muzyki czy ruchu, oddziałuje na emocje oraz na umiejętności intra i interpersonalne.

Jak to wygląda w praktyce? Z jakich elementów składa się terapia?

Możemy prowadzić terapię indywidualną lub grupową, polegającą na doświadczeniu sztuki i samego siebie w procesie grupowym. Na terapię indywidualną zazwyczaj pacjenci przychodzą już z konkretnymi problemami czy zagadnieniami najbardziej dla nich ważnymi, takimi jak konflikt, relacje, stres, poczucie własnej wartości. Przychodzą po to, aby coś zmienić. W terapii grupowej temat może wynikać z grupy, również może być zaproponowany przez terapeutę - w trakcie realizacji zajęć, pracuje się nad konkretnymi zagadnieniami poprzez np. malowanie obrazu albo ćwiczenia ruchowe w grupie, które wpływają na myśli, skojarzenia, pogłębienie samoświadomości pacjentów. Wówczas bardzo często przy omawianiu ćwiczeń i prac wykonanych podczas zajęć, uczestnicy odkrywają wiele ważnych dla siebie aspektów własnej osoby, zaczynają rozumieć pewne mechanizmy, które się w nich dzieją. Aby wyjaśnić to dokładniej, podam przykład z ostatnich zajęć, które prowadziłam, kiedy to jedna z pań uczestniczących w terapii grupowej z wykorzystaniem ruchu i tańca, doświadczyła zmiany. Przed zajęciami wydawało jej się, że nic nie może zrobić, nie jest w stanie sama podjąć decyzji. Podczas ćwiczeń ruchowych, kiedy miała przejść swoją symboliczną drogę do celu stwierdziła, że podczas tego ruchu może wszystko. Wystarczy, że zrobi jeden krok i już może być na miejscu. Ten ruch zależał od niej i sama sobie ustalała miejsce celu. Odkryła, że w życiu jest podobnie - może poradzić sobie z różnymi swoimi problemami, jeśli sama w to wierzy i tego naprawdę chce. Ruch, malowanie lub muzyka wygrywana podczas zajęć, są metaforą życia. Z zajęć arteterapeutycznych w bezpiecznej i komfortowej atmosferze, można wynieść bardzo wiele wartościowych rzeczy dla samego siebie.

Wspomniała Pani o badaniach pokazujących skuteczność tych metod - arteterapii i terapii dźwiękowej. Jak ona jest mierzona?

Badania opierają się na testach, między innymi psychologicznych i mierzących wartości fizyczne organizmu. Testy wykonywane są przed, w trakcie i po oddziaływaniu terapeutycznym, mierzone są np. poziom motywacji, odczuwanego stresu czy jakości życia. Skuteczność terapii jest sprawdzana na wielu płaszczyznach. Jeśli chodzi o terapię dźwiękiem, bo myślę że ona może rodzić najwięcej pytań, to badania prowadzone są dopiero od ostatnich dekad zeszłego wieku. Dźwięk oddziałuje na naszą psychikę, ale i fizyczność - na całe ciało i organy wewnętrzne. Dźwięki, które przechodzą przez nasze ciało wpływają na działanie naszych narządów, które z falami dźwiękowymi wchodzi w rezonans. Dźwięki naszego ciała mogą wynieść od kilku do nawet kilkudziesięciu Herzów. Sama głowa może wytwarzać fale dźwiękowe o wysokości nawet do 70 Herzów. W terapii dźwiękiem wykorzystuje się takie instrumenty jak misy dźwiękowe, gongi, kamertony - ich dźwięki odpowiadają dźwiękom naszego ciała. Rozchodzą się po ciele, głównie dzięki wodzie z której nasz organizm jest złożony w 60% i dochodzą nawet do jądra komórki. To zostało zbadane m. in. w Instytucie Medycznym w Gratz i Ratyzbonie przez dr Marię Annę Pabst. Dzięki rezonansowi dźwięki stymulują funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Wpływają na procesy wewnątrzkomórkowe - metaboliczne oraz oddychania, poprawiają funkcjonowanie krwioobiegu, krążenia produktów przemiany materii oraz oddechowych w naczyniach włosowatych. Co za tym idzie? To, że nasze organy wewnętrzne mają siłę do lepszego funkcjonowania. Podczas takich procesów następuje niwelowanie bólu, szybciej zrastają się tkanki, rozluźniają się mięśnie. To wszystko zostało już potwierdzone głównie w Niemczech i Austrii. Tu mamy fizyczny aspekt. Ale jest też psychiczny. Badano również oddziaływania fal dźwiękowych i kontakt z dźwiękiem pod kątem poziomu stresu i motywacji. W 2010 r. przeprowadzono w Stuttgarcie badania wpływu dźwięku na działanie neuronów. Badano osoby dorosłe z problemami z koncentracją, dzieci z zaburzeniami procesu leczenia. Wyniki pokazały 80% skuteczności w zmniejszeniu poziomu stresu, ustabilizował się puls, wzrósł poziom percepcji wzrokowej. Badania przeprowadzono też wśród osób leżących na oddziałach intensywnej terapii, oczekujące na operację i będących już po niej. Po kontakcie z dźwiękiem odczuwalność stresu u tych osób zmalała o 90 proc., a u ponad 80 proc. pacjentów zauważono zwiększenie motywacji życiowej i jeszcze ponad godzinę po sesji pacjenci odczuwali spokój wewnętrzny. W szpitalu psychiatrycznym oraz w praktyce prywatnej stosują tę metodę w celu relaksacji. Mamy niezbite dowody na jej pozytywne oddziaływanie. Jeszcze więcej

badań istnieje na potwierdzenie skuteczności arteterapii. Każda z tych form terapii może być dopasowana do potrzeb pacjentów i programu terapii. Trzeba tylko zaznaczyć, że terapia dźwiękiem nie może być stosowana u pacjentów z rozrusznikiem serca.