

**Iwona Bugajska-Bigos**

*Akademia Nauk Stosowanych  
w Nowym Sączu*

## **Nowe media i wyzwania w arteterapii przez sztuki plastyczne**

### **Wprowadzenie**

Arteterapia w Polsce definiowana jest często w ujęciu szerokim, uwzględniającym terapeutyczne, rozwojowe oddziaływania za pomocą różnorodnych dziedzin sztuki, co łączy się z funkcjonującym na świecie określeniem tzw. expressive therapies. Hollimon (2020)<sup>1</sup> ujmuje celnie istotę wsparcia w depresji, niepokoju, wychodzenia z traumy za pomocą nowoczesnych form terapii. W doświadczanej sytuacji, gdy trudne staje się mówienie o swych przeżyciach, expressive therapy (terapia ekspresywna) za pomocą pisania, sztuk plastycznych, muzyki, dramy czy tańca może mieć skuteczne, pozytywne oddziaływanie. Pojawiające się powyższe określenie jest w dużej mierze łączne z szeroką definicją „arteterapii”. Zdaniem Józefowskiego (2012) pojęcie „arteterapii” stosuje się zbyt obszernie, mówiąc w jej obrębie także o ergoterapii, esteterapii, chromoterapii, poezjoterapii itd. Autor krytycznie odnosi się również do włączania do arteterapii terapii zajęciowej i sprzeciwia się terminowi „plastykoterapia”, co sprowadza oddziaływanie terapeutyczne do ćwiczeń manualnych, usprawniających percepcję, które nie są celem arteterapii (Józefowski, 2012, s. 9–10).

Arteterapia przez sztuki plastyczne jako medium komunikacji wykorzystuje różne dziedziny sztuk plastycznych, szeroką gamę technologii i technik artystycznych. Mnogość możliwości zadziwia, a amatora może wprowadzić w zakłopotanie. Do dyspozycji odbiorców zajęć arteterapeutycznych pozostają: malarstwo, rysunek, techniki graficzne, rzeźbiarskie, techniki autorskie, eksperymentalne, łączone jak na przykład kolaż i inne. Obecnie coraz częściej pojawiającą się technologią w arteterapii jest obraz cyfrowy (Malchiodi, 2018). Nowe media stają się konkurencyjnym i pełnoprawnym medium w arteterapii, chętnie wykorzystywanym przez młode pokolenie odbiorców, ale nie tylko. Zastosowanie fotografii w terapii (Kopytin, 2018), tworzenie filmu (Johnson, 2018), użycie różnorodnych mediów cyfrowych w terapii (McNiff, 2018) bywa coraz bardziej powszechne. Dzięki nowym medium arteterapia zachęca do zajęć młode pokolenie, ale także sprzyja osobom, z którymi utrudniony jest kontakt werbalny, wspiera pracę z osobami z niepełnosprawnościami.

Arteterapia to celowe działanie o charakterze terapeutycznym czy profilaktycznym za pomocą twórczości; może być też rozumiana jako metoda twórczego rozwoju, zajmując szczególne miejsce w edukacji czy sztuce (Bartel, 2016, s. 21–22). Zdaniem Bartela najkorzystniejsze jest łączenie zalet różnorodnych podejść w arteterapii w zależności od potrzeb, celu, rodzaju podejmowanych działań. Arteterapia wspiera, pomaga w rozwoju (Józefowski, 2012; Józefowski, 2017a; Bugajska-Bigos, 2015), pełni rolę

---

<sup>1</sup> Źródło: <https://www.webmd.com/mental-health/expressive-therapy> [dostęp: 15.08.2022 r.].

katharsis, może być stosowana ze wszystkimi grupami wiekowymi, jest przychylnie odbierana nawet przez osoby, które początkowo obawiały się zajęć terapeutycznych lub były sceptyczne. Uwielbiana przez dzieci i młodzież, otwarcie przyjmowana przez seniorów, powinna wkraczać z impetem do różnych środowisk odbiorców. Ale czy tak rzeczywiście jest?

## I. Arteterapia, terapia ekspresywna czy terapia kreatywna?

Arteterapia, nazwana jednym z „najpiękniejszych problemów”, zdaniem Łoży i Chmielnickiej-Plaskoty (2014, s. 11) nie może być uprawiana przez specjalistę z jednej dziedziny. W tym stwierdzeniu autorów tkwi sedno prowadzące też do wielu nieporozumień. Osoba będąca arteterapeutą musi wręcz posiadać pewne wykształcenie artystyczne, ale w zależności od środowiska swego działania powinna też być specjalistą w innym zakresie (Bugajska-Bigos, 2015, 2018), np. pedagogiem/ nauczycielem, pedagogiem specjalnym. „Czerpiąc wzorce z nauk medycznych, arteterapia przenika i inspiruje takie kierunki, jak pedagogika, pedagogika specjalna i edukacja artystyczna” (Łoża i Chmielnicka-Plaskota, 2014, s. 11). Ze stwierdzeniem tym nie każdy się zgodzi, ale zastosowanie arteterapii może dotyczyć wielu obszarów. Wspólnym mianownikiem dla różnych form arteterapii jest bezsprzecznie proces twórczy, w trakcie którego dokonuje się terapeutyczna zmiana. Łoża (2014) definiuje „arteterapię” pod kątem metodologicznym w trzech wymiarach: jako a) metodę leczenia, b) metodę rozwoju i c) metodę badawczą oddziaływań artystycznych. Dwa ostatnie aspekty są szczególnie trafne w kontekście edukacji. „Sztuka dzięki arteterapii staje się praktyczna społecznie, kulturowo, zawodowo, pedagogicznie, wychowawczo, w zakresie zarządzania kadrami itp.” (Łoża, 2014, s. 43). Zdaniem autora arteterapia daje uczestnikom nadzieję, energię oraz aktywność, co wyzwala proces terapeutyczny, w którego rezultacie wzrasta poczucie samorealizacji, pozytywna ocena własnych możliwości i kompetencji. Zmiana dokonuje się poprzez obraz, pracę twórczą będącą punktem wspólnym dla świata zewnętrznego i wewnętrznego.

Pomimo kilkudziesięcioletniej obecności arteterapii na rynku edukacyjnym i terapeutycznym nadal traktuje się ją jako nowość. Do tej pory arteterapii nie wprowadzono oficjalnie do szkół, chociaż stosowana jest przez specjalistów w wymiarze edukacyjnym w formach wsparcia dzieci i młodzieży. Arteterapia w tzw. ujęciu wąskim, interesującym nas tutaj najbardziej, oznacza stosowanie terapii przez sztuki wizualne. W znaczeniu szerokim, jak już wspomniano, arteterapia odnosi się do większej liczby środków terapeutycznych, a nawet innych form, dalekich od sztuki. Można zauważyć, że dotychczasowa definicja „arteterapii” zostaje często przeniesiona na stosunkowo nową terminologię. Jedną z bardziej rozpoznawanych na świecie postaci w arteterapii, Cathy A. Malchiodi, od wielu lat używa terminu „espressive therapies”, chociaż nazwa ta bywa myląca w stosunku do obszaru, którym zajmuje się terapia przez sztuki plastyczne.

Cechą wspólną zarówno arteterapii, jak i terapii ekspresywnych jest proces terapeutyczny, będący podstawą oddziaływań. W trakcie zajęć dochodzi do wyrażenia siebie, swoich przeżyć, doznań za pomocą sztuki. Mówi się o „globalnej akceptacji” terapii ekspresywnych, zwanych również terapiami kreatywnymi. Terapia oparta na ekspresji artystycznej jest odpowiedzią na pytanie, jak można pomóc „etiopskiemu uchodźcy, który

zmaga się z traumą opuszczenia swego domu, żołnierzowi ze wspomnieniami brutalnej wojny czy dziecku autystycznemu (...)”<sup>2</sup>. Terapie kreatywne, w tym arteterapia, stanowią odpowiednią formę dla poprawy mentalnej, emocjonalnej czy psychicznej kondycji człowieka.

Wiszniewski (2017) zwraca uwagę na to, że terapie ekspresywne są wspólną nazwą dla różnych terapii, u których źródła tkwią rozmaite formy artystycznej ekspresji typowe dla wielu kultur czy religii. Za czynniki terapeutyczne, wpływające na stan emocji i świadomości uznać można uprawianie sztuki (co redukuje stres), ekspresję artystyczną (pomagającą wyrażać uczucia), pozytywny wpływ przeżyć estetycznych na rozwój osobowy, intermodalność (aktywizowanie różnych obszarów mózgu przez uprawianie różnorodnej sztuki, kreatywność) i zasadę krystalizacji (wpływ uprawiania zróżnicowanych form ekspresji artystycznej wpływa na proces krystalizacji myśli i emocji)<sup>3</sup>. Na pewno trzeba się zgodzić, że terapie ekspresywne należą do „przyjemnych” terapii i form wsparcia.

Szeroką definicję „terapii ekspresywnych” Malchiodi podała już w roku 2005 (s. 2)<sup>4</sup>, wymieniając użycie sztuki, muzyki, tańca, ruchu, dramy, poezji, kreatywnego pisanie, zabawy, a nawet terapii piaskiem w kontekście psychoterapii, poradnictwa, rehabilitacji czy opieki zdrowotnej. Autorka jednak zaznaczyła, że osoby używające zróżnicowanych form ekspresji w terapii powinny mieć świadomość tego, że każda z poszczególnych dziedzin ma swoją przynależność określoną w standardach postępowania terapeutycznego, co regulowane jest przez różne stowarzyszenia. Na gruncie amerykańskim będą to: The American Art Therapy Association (AATA), The American Music Therapy Association (AMTA), The American Dance Therapy Association (ADTA), The National Drama Therapy Association (NADT), The National Poetry Therapy Association (NAPT) i The Association of Play Therapy (APT) (Malchiodi, 2005, s. 7). Istnieje także The National Coalition of Creative Arts Therapies Associations (NCCATA), organizacja zrzeszająca pojedyncze, profesjonalne stowarzyszenia. Lista stowarzyszeń pokazuje, że termin „terapię ekspresywne” zawiera także pułapki zbyt obszernego traktowania oddziaływań, zwłaszcza w kontekście terapii.

Szczególny charakter terapii kreatywnych polega na tym, że „(...) dodają wyjątkowego wymiaru do psychoterapii i poradnictwa, ponieważ posiadają wiele specyficznych cech nie zawsze odnajdywanych w ściśle werbalnych terapiach, włączając, ale nie ograniczając, samoekspresję, aktywne uczestnictwo, wyobraźnię i połączenia umysłu oraz ciała” (Malchiodi, 2005, s. 8). Malchiodi podkreśla, że wszystkie terapie zachęcają klientów do samopoznania (self-exploration), ale terapie ekspresywne skłaniają także do samoekspresji (self-expression) przez wybrane media, jako główna część procesu terapeutycznego. Może to rekapitulować przeszłe wydarzenia oraz mieć wymiar katharsis. Najczęściej jednak celem korzystania z terapii kreatywnych jest lepsze zrozumienie siebie, przekształcenie swych doznań skutkujące naprawą emocjonalną, rozwiązaniem wewnętrznych konfliktów i dobrym samopoczuciem (Malchiodi, 2005, s. 9).

Organizacja IEATA (International Expressive Art Therapy Association) podkreśla, że sztuki ekspresywne łączą różne rodzaje twórczości i procesy twórcze wspierające głęboki

<sup>2</sup> Źródło: <https://lesley.edu/article/the-rise-of-expressive-therapies> [dostęp: 15.08.2022 r.].

<sup>3</sup> Źródło: <https://psychotronika.pl/2017/05/11/terapię-ekspresywne-czym-może-pomoc-taniec-sztuka-praca-glosem/> [dostęp: 14.08.2022 r.].

<sup>4</sup> Źródło: <https://cdn2.psychologytoday.com/assets/attachm> [dostęp: 14.08.2022 r.].

rozwój osobisty oraz rozwój społeczny<sup>5</sup>. Terapia przez sztuki ekspresyjne jest podejściem multimodalnym, scalającym w sobie psychologię, proces twórczy, aby promować osobisty rozwój i poprawę samopoczucia. Podejście to uważa się za subtelne, ale skuteczne, zwłaszcza dla osób, które nie uzyskały pomocy czy poprawy sytuacji w ramach terapii tradycyjnej, bazującej na słowie. Zasadniczą różnicą z terapiami tradycyjnymi jest przekonanie, że poprzez twórczą ekspresję, pracę umysłu i ciała człowiek znajdzie sposób na rozwiązanie swych problemów. Klient odkrywa swój wewnętrzny świat poprzez obrazy, dźwięki, wyobraźnię, storytelling, taniec, muzykę, poezję, ruch, sztuki wizualne<sup>6</sup>. Na tym także polega główna różnica między zastosowaniem arteterapii przez sztuki plastyczne a terapii kreatywnych. Arteterapia wykorzystująca sztuki wizualne koncentruje się głównie na obrazie, przez który odbywa się terapia. Jej założenia pokrywają się z intencją terapii kreatywnych – ekspresyjnych, jednak spektrum używanych środków wyrazu, chociaż szerokie, koncentruje się spójnie wokół sztuk plastycznych. Dostrzec można wiele płaszczyzn wspólnych między omawianymi formami terapii.

Zapewne bezpieczniej będzie stosować elementy zróżnicowanych form oddziaływania w zależności od potrzeb, okoliczności czy celu projektowanych zajęć zarówno w kontekście terapii ekspresyjnych, jak i w kontekście arteterapii w szerokim ujęciu. Jednym z zagrożeń skutecznego stosowania terapii ekspresyjnych jest ich rozbudowane spektrum. Kolejne to kwestia badań. Dotyczyła ona także arteterapii, jednak ta gałąź pomocy objęta została badaniami, do których przykładą się coraz większą wagę.

## II. (Tele)terapia

Arteterapia, terapie ekspresywne, terapie kreatywne, w których zawiera się także określenie arteterapii przez sztuki plastyczne, mają na celu wsparcie i rozwój człowieka. Tam gdzie nieskuteczne lub niechciane jest słowo, pomagają inne, nietuzinkowe środki wyrazu. Sprzyjają temu również nowo powstałe formy udzielania pomocy. Lista określeń: telezdrowie, telepsychologia, telemedycyna, e-terapia, staje się coraz dłuższa (Walls, 2018). Pomijając dość prymitywne formy teleporad lekarskich świadczonych przez niektóre podmioty służby zdrowia w czasie pandemii w Polsce, nowe technologie zaistniały na stałe w obszarze wspierania zdrowia człowieka. Sesje wsparcia terapeutycznego świadczony online są obecnie powszechne, co ma swój pozytywny wymiar. Technologie internetowe, liczne komunikatory umożliwiają wygodny kontakt, bardzo dobrą widoczność i słyszalność w czasie rzeczywistym, na co wpływa także jakość połączenia internetowego, która w Polsce postpandemicznej jest najczęściej wysoka.

Następnym faktorem przemawiającym za rozwojem branży teleterapii pozostaje to, że komunikacja online likwiduje bariery terytorialne, włącznie z usługami świadczonymi spoza granic kraju. Zasięg terytorialny staje się bez znaczenia w sytuacji kontaktu online, co umożliwi korzystanie z usług dowolnie wybranego terapeuty. Ma to ogromne znaczenie w przypadku odległego miejsca zamieszkania czy braku danego specjalisty w pobliżu. Dla wielu osób pandemia była przyspieszonym kursem podniesienia kompetencji własnych z zakresu obsługi technicznej, użytkowania licznych urządzeń i komunikatorów.

<sup>5</sup> Źródło: <https://www.ieata.org/> [dostęp: 15.08.2022 r.].

<sup>6</sup> Źródło: <https://integrativepsych.co/modalities/2019/12/24/what-are-expressive-arts-therapies> [dostęp: 15.08.2022 r.].

Nawet osoby odporne zostały zmuszone do pracy zdalnej w ramach wykonywania obowiązków służbowych. Niewątpliwie trudny czas pandemii przyczynił się do szybkiego, częściowo wymuszonego rozwoju kompetencji dużej części społeczeństwa z zakresu IT.

Ponieważ usługi online są stosunkowo nową branżą, poszczególne środowiska terapeutyczne zaczęły regulować w swych kodeksach etycznych postępowanie w przypadku internetowo świadczonej terapii (Malchiodi, Cutcher, Belkofer, 2018). Wszystkie zasady obowiązujące w kontakcie bezpośrednim przeniesione zostały na środowisko online, z rozszerzeniem o kwestie typowo etyczno-moralne, takie jak zakaz publikacji wizerunku, nagrywania, konieczność dochowania tajemnicy służbowej, dbanie o intymną atmosferę sesji itd. Terapia i wsparcie online wymagają także superwizji – „technology-based supervision” czy „distance supervision” (Malchiodi, Cutcher, Belkofer, 2018, s. 50) oraz świadomości, że tego typu kontakt ma swoje plusy, ale także ograniczenia.

### **III. Nowe media i nowe wyzwania w arteterapii (przykłady z praktyki własnej)**

Współczesne czasy przynoszą potrzebę nowych oddziaływań trafiających do konkretnych grup odbiorców. Młode pokolenie to osoby, które od początku życia korzystają z nowych mediów. Oczywistym zjawiskiem staje się więc wykorzystanie współczesnych narzędzi w arteterapii, szczególnie wśród młodszych odbiorców, ale nie tylko. Do rozszerzenia zagadnień związanych z nowoczesną arteterapią przyczyniają się też współczesne środki wyrazu artystycznego. Bogactwo nowoczesnych środków artystycznego wyrazu stosowanych w arteterapii rozszerza ekspresję o środki cyfrowego przekazu, które zawsze koncentrują się na obrazie. Zaletą arteterapii jest sygnalizowanie nieświadomych treści właśnie przez obraz oraz proces twórczy (Bartel, 2017). McNiff (2018) zwraca uwagę na nowe rozwiązania w terapii, takie jak np. technologie wideo czy możliwość nagrywania własnego procesu twórczego przez kamerę przymocowaną do czoła, co uatrakcyjnia proces twórczy.

Od kilku lat zajmuję się w badaniach i działaniach edukacyjno-terapeutycznych wykorzystaniem nowych mediów w arteterapii przez sztuki plastyczne. Spektrum moich działań koncentruje się na pytaniu, jak skutecznie wykorzystać nowe media w działaniach arteterapeutycznych skierowanych do różnych odbiorców. Badania rozpoczęte zostały kilka lat przed pandemią, gdy nie było jeszcze tak szerokiego użycia nowych technologii na gruncie arteterapii. Można wysunąć tezę, że nowe technologie bywają atrakcyjne głównie dla młodego odbiorcy (np. nastolatka), stąd pytanie problemowe, czy nowe media są adekwatną techniką terapeutyczną dla różnych grup wiekowych. Interesującym mnie zagadnieniem jest również skuteczność nowych mediów w arteterapii z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Od niedawna obszar badawczy poszerzyłam o seniorów, którzy coraz śmiejiej korzystają z nowych technologii.

Stosowaną przeze mnie metodą badawczą są najczęściej zajęcia warsztatowe, takie jak na przykład warsztat twórczy będący skuteczną metodą, adekwatną dla sztuk wizualnych (Józefowski, 2012; Józefowski i Florczykiewicz, 2015) i metoda projektu (Bugajska-Bigos i Steliga, 2020; Bugajska-Bigos, Sawicka, Steliga, 2020; Karolak i Karolak, 2022).

Celem podejmowanych przeze mnie działań jest wdrażanie nowych mediów do współczesnej pracy arteterapeutycznej, badanie skuteczności metod pracy opartych na

nowych mediach oraz poszukiwanie rozwiązań efektywnych i atrakcyjnych dla odbiorcy, niewymagających rozwiniętych własnych umiejętności technologicznych.

Interesującą mnie kwestią są zakres i możliwości wykorzystania nowych mediów na zajęciach arteterapeutycznych<sup>7</sup>. Swoje działania adresuję do uczniów szkół podstawowych, średnich, dzieci i młodzieży ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w środowisku szkolnym i uczestników warsztatów terapii zajęciowej czy seniorów. Partycypują w nich także grupy studentów kierunku *edukacja artystyczna w zakresie sztuk plastycznych czy pedagogika*. Tak duży zakres wiekowy daje szeroki ogłąd na podjęte przeze mnie zagadnienia.

Ponieważ artykuł sygnalizuje raczej obszar podejmowanych badań, poniżej przybliżone zostaną wybrane aspekty praktyki – rozwiązania adresowane do przykładowych grup odbiorców.

Wykorzystanie nowych mediów w ramach zajęć: *Arteterapia przez sztuki wizualne w edukacji dla studentów kierunku edukacja artystyczna* było o tyle ułatwione, że środowisko nowych technologii jest ich obszarem kształcenia. Proponowane tematy poszczególnych zajęć warsztatowych, które potem studenci mogą wykorzystywać w pracy zawodowej, miały na celu takie wykorzystanie technik cyfrowych, aby nie wymagały skomplikowanego zaplecza technologicznego w przypadku realizowania zadań w przestrzeni edukacyjnej (np. w szkole). Jedną z propozycji było długoterminowe ćwiczenie pt. „Zapiski” (pamiętnik digital). Za cel zadania uznano wdrażanie do systematycznego użycia nowych technologii – w tym przypadku fotografii cyfrowej (preferowane rozwiązanie – aparat w telefonie komórkowym), zwiększenie samoświadomości, uważności, skierowanie uwagi na elementy ważne w danym momencie dla studenta. Celem zadania było również wyostrenie percepcji na sytuacje pozornie nieważne, a stanowiące codzienność; doskonalenie obserwacji oraz edukacyjno-terapeutycznego wykorzystania nowych mediów. Studenci mieli za zadanie minimum kilka razy w tygodniu, przez kilka miesięcy, dokonywać fotograficznych „notatek” ze swej rzeczywistości.

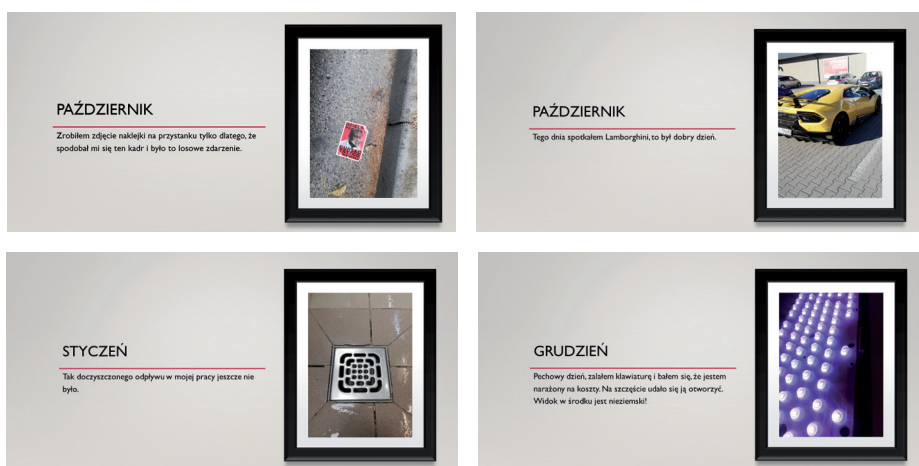
Zadanie wykonywano w zmodyfikowanej formie ze studentami kierunku *pedagogika*, a różnice zaobserwowane w realizacji były interesujące badawczo. Studenci *pedagogiki* nie mieli też tak dużej biegłości w korzystaniu z narzędzi cyfrowych, jak studenci *edukacji artystycznej*. Mimo to prace studentek *pedagogiki* świadczyły o coraz bardziej zwiększającej się sprawności technicznej połączonej z wrażliwością obserwacji drobnych motywów zmieniającej się przyrody, umiejętnością uchwycenia ulotnych chwil swego życia, rodzinnych celebracji, drobnych przyjemności, takich jak kawa w ulubionym kubku, czasem codziennej rutyny, w której odnajdywano uroki. Pojawiały się też refleksje związane z bieżącą sytuacją, momenty neutralne (np. codzienna droga na uczelnię). Pamiętniki powstawały w formie cyfrowej, najczęściej jako prezentacja PowerPoint czy Prezi. Poszczególne ujęcia – zapiski fotograficzne opatrzone zostały komentarzami (jako ważny element w pracy terapeutycznej), które z początkowo suchych informacji stawały się bardzo osobiste, zamieniały w ulubione cytaty czy dłuższe wypowiedzi, w pewnym zakresie podobne do bloga. W ewaluacji zadania uczestnicy podkreślili, że to, co po-

<sup>7</sup> Badania prowadzone były m.in. podczas realizacji autorskiego projektu badawczo-naukowego „Wdrażanie arteterapii z wykorzystaniem mediów cyfrowych, komunikacji zdalnej i metod e-learningowych w wybranych środowiskach edukacyjnych” z własnego funduszu stypendialnego PWSZ w Nowym Sączu w roku 2020/2021.



czątkowo wydawało się przedłużającym obowiązkiem (długi okres realizacji ćwiczenia), szybko zamieniło się w niespotykaną dotąd formę notowania rzeczywistości, cyfrowego utrwalania fragmentów swojego codziennego życia. Studenci podkreślili dużą wartość autoterapeutyczną zadania, która pomogła w autoobserwacji, analizie swojego życia, uświadomieniu sobie wielu kwestii, pozornie błahych. Autoterapia bowiem wdraża do samodzielnej pracy nad sobą (Karolak i Karolak, 2019). Odnosi się „(...) do terapeutycznego oddziaływania procesu tworzenia artystycznego na twórcę. Jest ubocznym efektem uprawiania twórczości, wynikającym z ekspresywnych, katartycznych, ale i poznawczych właściwości sztuki” (Józefowski, 2017b, s. 160).

Prezentowane fragmenty realizacji zadania (il. 1–4) przedstawiają oryginalne rozwinięcie tematu przez studenta *edukacji artystycznej*.



Ilustracje 1–4. Cyfrowy pamiętnik Eryka – notatki i obserwacje z życia młodego człowieka

Skoncentrował się on na bardzo indywidualnym, momentami humorystycznym przekazie, pokazującym jego wrażliwość. Napotkanie rzadko widzianego samochodu, zaintrygowanie naklejką, czysty odpływ w miejscu pracy, a nawet niezwykle widok rozkręconej klawiatury były obrazami, które przykuły uwagę i stały się drobiazgami godnymi odnotowania, chwilą do zatrzymania, zauważenia elementów większej układanki codzienności. Fotografia została w tym przypadku zastosowana niczym metoda badawcza służąca dokumentowaniu rzeczywistości (Koniecki i Kacperczyk, 2020).

Opisane zadanie może być wykonywane ze wszystkimi grupami wiekowymi, począwszy od dzieci w młodszym wieku szkolnym po seniorów. Senior należący do grupy wzbogacił swój pamiętnik bogatymi zapisami słownymi, tłumacząc ten fakt potrzebą uzewnętrznienia stanu emocjonalnego. W innych realizacjach z dziećmi w młodszym wieku szkolnym opartych na cyfrowym zapisie własnych wizualnych spostrzeżeń zaobserwowałam żywe zainteresowanie całych rodzin pracą dzieci. Rodzice chętnie angażują się w to, co „notują” aparatem ich dzieci, wspierając technologicznie swe młodsze pociechy. Zadanie nabiera wtedy wymiaru integracyjnego.

Inną metodą wykorzystania aparatu w telefonie jest obserwacja zmieniającej się przyrody w skali makro i mikro. W tym wariantcie terapeutyczny wymiar ma już sam kontakt z naturą. Obecnie silnie postulowany jest nurt arteterapii zwany naturoterapią (nature

therapy). „Biofilia mówi, że natura, tak jak i wszelkie tereny zielone, daje poczucie bezpieczeństwa i spokoju, co ułatwia odzyskiwanie sił i zdrowia” (Karolak, 2018, s. 9). Karolak podkreśla znaczenie dobroczynnych kontaktów z naturą w ogrodzie w ramach hortiterapii, dzieląc je na zawodowe, terapeutyczne i społeczne; ale także na wartość obserwacji procesów występujących w przyrodzie. Przypomina również, że natura to także owady, zjawiska przyrodnicze czy widok księżyca, słońca – to dźwięki, zapachy doświadczane zmysłami. Tak pojmowany kontakt z naturą może być wykorzystany w pracy z wieloma odbiorcami. Przytoczone poniżej przykłady pokazują kilka z niezliczonych możliwości.

Wykonując fotografie, najczęściej skupiamy się na interpretacji obrazu. „Odszyfrowanie niektórych zdjęć wymaga (...) często informacji pochodzących ze źródeł, których nie zlokalizujemy w samym obrazie (...)” (Czajkowska, 2019, s. 39–40). Jak zaznacza autorka, każdą fotografię cechuje selektywność, natychmiastowość i wiarygodność, a także często roszczenia względem dokładności, rzetelności i prawdy (Czajkowska, 2019, s. 22–24). W arteterapii te ostatnie cechy będą schodzić na plan dalszy, gdyż najważniejszy jest proces twórczy i doświadczane emocje, także w zakresie pracy z fotografią. W zadaniu inspirowanym naturą skierowanym do uczniów należało wykorzystać do dalszej kreacji obserwowanie wybranych motywów przyrodniczych, utrwalanie ich na zdjęciach cyfrowych, przyglądanie się obiektom z różnych miejsc, perspektyw. Ważne było również rejestrowanie doznań, zapamiętywanie wyjątkowości dźwięków, zapachów, zjawisk, którymi można się następnie podzielić.

Przyrodnicze obserwacje cieszą się dużym zainteresowaniem wśród młodzieży szkolnej. Skupiając się na technicznych aspektach proponowanych zadań, dodam, że dzieci po omówieniu polecenia, wykonaniu zdjęć (zdjęcia można wykonywać też we własnym zakresie wcześniej) dokonują ich graficznej transformacji za pomocą dostępnych narzędzi czy aplikacji w swych telefonach (il. 5–6).



Ilustracje 5–6. Obserwacja natury, przetworzenia – wykorzystywanie fotografii cyfrowej w twórczym rozwoju (szkoła podstawowa)



Kreatywność uczniów nie ma końca. Zadanie oprócz walorów terapeutyczno-edukacyjnych uświadamia uczniom, jak interesujące zdjęcia mogą wykonać za pomocą telefonów, które z reguły mają zawsze przy sobie. Bezproduktywna gra, przeglądanie social mediów może się zamieniać w twórczą kreację.

Zadanie uważnej obserwacji zostało zaproponowane seniorom z Uniwersytetu Trzeciego Wieku na zajęciach z arteterapii. Starsze osoby są obecnie na tyle zaznajomione z mediami, że z łatwością wykonują zdjęcia, a przy odrobinie chęci mogą się chociażby zapoznać z najprostszymi sposobami ich cyfrowej obróbki w swych telefonach, dokonując wyboru motywów czy choćby kadrując zdjęcia. Zdjęcia pozostają również bez ingerencji jako dokumentacja dostrzeżonych ujęć.

Przykładowe zadanie dla studentów wykorzystujące terapeutyczny kontakt z przyrodą polegało na opracowaniu ćwiczenia dla uczniów klas 7–8 lub starszych, będących w sytuacji postpandemicznej, jako pomoc w wyjściu z negatywnych skutków długiej izolacji, za pomocą terapii naturą. Praca Łukasza (il. 7), studenta kierunku artystycznego, będąca ilustracją do pomysłu zajęć z uczniami, przedstawia kolaż nastrojowych zdjęć, zróżnicowanych fragmentów wybranych z pejzażu i otoczenia studenta.



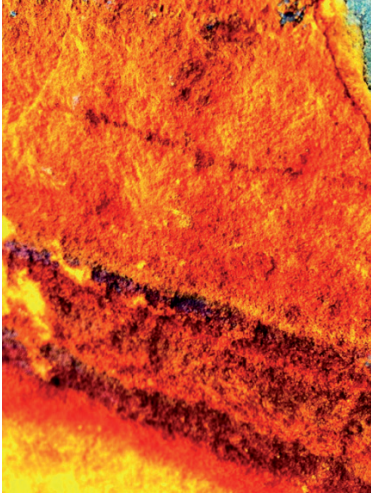
Ilustracja 7. Uważna obserwacja natury – Łukasz, student



Ilustracja 8. Aneta – przyrodnicze skojarzenia dedykowane pokonaniu skutków pandemii

Aneta (il. 8) zaproponowała kolaż z motywów przyrodniczych, a uczniowie mieli także za zadanie określić, z czym kojarzą się im umieszczone w pracy fragmenty i jakie wywołują w nich uczucia, wspomnienia.

Następnym krokiem byłyby wizualna odpowiedź uczniów na fotograficzne obrazy wykonane w dowolnym medium plastycznym.



Australia



Mróz w lecie



Książka



Stadion

Ilustracje 9–12. Warsztaty pn. „Co potrafi twój telefon? – nadawanie nowych znaczeń wybranym obiektom przez zmianę ich postrzegania”

Ostatnią z wybranych propozycji przybliżających bogactwo możliwości nowych mediów jest warsztat: „Co potrafi twój telefon?”, polegający na wykorzystaniu funkcji cyfrowej obróbki zdjęć w telefonach dzieci. Uczniowie w wieku 12 lat mieli za zadanie uważne przyglądanie się różnym, wybranym obiektom na ograniczonym terenie i wykonywanie zdjęć aparatami w taki sposób, aby nadać nowe znaczenie napotkanym motywom, gubiąc ich pierwotne przeznaczenie czy funkcjonalność. W zadaniu musieli także wykorzystać transformacje dokonane indywidualnie telefonem czy wybraną aplikacją. Warsztaty cieszyły się dużym zainteresowaniem uczniów, a twórcze poszukiwanie motywów, znaczeń, kreatywna zmiana ich funkcjonalności była dla nich intrygującym czynnikiem, symbolicznie pokazującym, że zmiana często zależna jest od nas (il. 9–12).

Doszukiwanie się konotacji z dalekim krajem (ściana budynku w przetworzeniu cyfrowym), wzorem mrozu w środku lata (zbliżenia i odbicia na blasze szkolnego garażu), książką (rąbek spódnicy) czy obiektem sportowym (spoiwo zbliżenia łańcucha) to tylko kilka przykładów twórczych rozwiązań.

### **Podsumowanie – nowe rozwiązania w arteterapii: przesyt czy przyszłość?**

Przytoczone działania własne obejmujące autorskie badania skrótkowo pokazują jedynie wycinek możliwości, jakie niosą nowe media w arteterapii rozumianej jako terapeutyczne, kreatywne wykorzystanie sztuk wizualnych m.in. w rozwoju osobowym. Nie trzeba już dyskutować nad obecnością nowych mediów w edukacji czy terapii, gdyż stało się to faktem potwierdzonym i rozwiniętym przez pandemię.

Nowe media, mimo ich nadmiernej obecności w życiu człowieka, mogą być wykorzystane efektywnie. Działania pokazują, że w nowych technologiach doskonale odnajdują się też osoby z niepełnosprawnościami, tworząc cyfrowe obrazy pokazujące głębię ich doznań (Bugajska-Bigos, Sawicka, Steliga, 2020). Osoby o specjalnych potrzebach edukacyjnych, w tym z niepełnosprawnością intelektualną, przy wsparciu wychowawcy czy nauczyciela potrafią bardzo trafnie i świadomie wykorzystać nowe media (Alberska, 2016).

Arteterapia – terapia za pomocą środków wyrazu plastycznego, w której komunikacja zdeterminowana została przez obraz – nabiera nowego wymiaru. Współczesny obraz zaczyna mieć wymiar cyfrowy, zgodny ze środowiskiem życia i pracy, w którym funkcjonują zróżnicowani odbiorcy działań arteterapeutycznych. Rozpowszechnione użycie cyfrowych technologii nieuchronnie wkracza w obszary do tej pory niełączone powszechnie z terapią. Nowe urządzenia (smartfony, laptopy, tablety, komputery, programy graficzne, aplikacje) stają się sprzymierzeńcami i efektywnymi mediami w pracy arteterapeutycznej.

**Iwona Bugajska-Bigos**

*Autorka jest nauczycielem akademickim na Wydziale Nauk Społecznych i Sztuki Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu. Absolwentką Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie, Wydziału Pedagogiczno-Artystycznego, podyplomowych studiów na Wydziale Malarstwa Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie z zakresu specjalności dyplomujących, studiów doktoranckich w tejże uczelni,*

*gdzie obroniła doktorat. Doktor habilitowany w dziedzinie sztuki (Uniwersytet Śląski, Instytut Sztuki). Kształciła się także w zakresie arteterapii (m.in. College of Educational and Clinical Art Therapy, Australia). Ma w dorobku 22 wystawy indywidualne i 136 wystaw zbiorowych. Autorka i współautorka międzynarodowych projektów naukowych, licznych artykułów o sztuce, arteterapii i edukacji artystycznej. Stale współpracuje z osobami z niepełnosprawnościami. Członek pionier i współzałożyciel European Federation of Art Therapy (EFAT), członek Stowarzyszenia „Psychiatria i Sztuka” oraz Stowarzyszenia Arteterapeutów Polskich „KAJROS”*

### Streszczenie

Artykuł przybliży aktualną problematykę dotyczącą wdrażania nowych mediów do arteterapii przez sztuki plastyczne. Autorka przedstawia zróżnicowane podejścia do arteterapii w wymiarze polskim i międzynarodowym, włącznie z najnowszymi tendencjami w pojmowaniu tej formy wsparcia i rozwoju. Przybliżone zostały zagadnienia obecności technologii cyfrowych w pracy terapeutycznej, jak i w zakresie e-terapii. Bieżące kwestie pojawiania się nowych mediów w arteterapii przez sztuki plastyczne zobrazowano przykładami z praktyki własnej. Autorka prezentuje własne obszary badawcze i autorskie działania skierowane do różnorodnych odbiorców: dzieci i młodzieży szkolnej, studentów, a nawet osób w wieku starszym. Przedstawione autorskie tematy i realizacje zadań opartych na nowych mediach pokazane są w kontekście najnowszych trendów występujących w światowej arteterapii. Artykuł dowodzi mocnej pozycji rozwijającego się przekazu arteterapeutycznego za pomocą narzędzi cyfrowych, z uwzględnieniem praktycznego, bezproblemowego pod kątem technologicznym korzystania z licznych rozwiązań i technologii. Zaprezentowane przykłady zastosowania nowych mediów stały się okazją do wdrażania najnowszych trendów w działaniu o charakterze edukacyjno-terapeutycznym.

**Słowa kluczowe:** arteterapia przez sztuki plastyczne, nowe media, nowe technologie, obraz cyfrowy w terapii

## New Media and Challenges of the Art Therapy Realized Through Fine Arts

### Abstract

The paper familiarizes readers with the current issues concerning implementation of new media in the art therapy realized through fine arts. The author presents a diverse approach to the issue of art therapy in the national and international context, including the latest trends in understanding of this form of support and development. The issues of prevalence of digital technology in therapeutic work and in the field of e-therapy were discussed. The current issues of emergence of new media in the field of the art therapy realized through fine arts were demonstrated on the examples of own practice. The author presents own research areas and own actions aimed at a diverse range of recipients: children and the school youth, students and even the elders. The presented own research topics and realization of the tasks based on the new media are demonstrated in the context of the latest trends in the international art therapy. The paper demonstrates the strong position of the developing art therapy communication utilizing digital tools and takes into consideration the practical and technologically effortless use of various solutions and technologies. The presented examples of use of new media present an opportunity for implementation of the latest trends in the realization of educational and therapeutic tasks.

**Keywords:** art therapy realized through fine arts, new media, new technologies, digital images in therapy



## Bibliografia

- Alberska, M. (2016). *Wykorzystanie multimediów w pracy z uczniem z niepełnosprawnością intelektualną*, [w:] A. Skoczek, A. Piestrzyńska (red.). *Nowoczesne technologie w pedagogice specjalnej* (s. 107–119). Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Bartel, R. (2016). *Arteterapia i rozwój osobisty. Teoretyczne i praktyczne aspekty terapii przez sztukę. Tom I. Podstawy arteterapii*. Poznań: Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu.
- Bartel, R. (2017). *Autoterapia przez sztukę w ujęciu psychoanalitycznym*, [w:] R. Bartel (red.). *Sztuka w terapii. Terapia w sztuce. Teoretyczne i praktyczne aspekty autoterapii przez sztukę* (s. 87–139). Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu.
- Bugajska-Bigos, I. (2015). *Arteterapia i aktywność twórcza w rozwoju i edukacji*, [w:] I. Bugajska-Bigos, A. Steliga (red.). *Współczesna arteterapia. Aspekty teoretyczno-praktyczne* (s. 110–141). Nowy Sącz: Nova Sandec.
- Bugajska-Bigos, I. (2018). *Arteterapia i sztuka w terapii*. „Eruditio et Ars”, nr 1 (72–86).
- Bugajska-Bigos, I., Sawicka, J., Steliga, A. (red.). (2020). *Marina Abramović. Wolność absolutna. Międzynarodowy projekt artystyczno-naukowy. Część II. Konteksty twórcze*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Bugajska-Bigos, I., Steliga, A. (2020). *The project-based teaching in education, arts and art therapy – examples of application*, [w:] I. Radovanović, Z. Zaćlona (red.). *The teaching and learning process organization* (s. 80–93). Belgrad: Univerzitet u Beogradu.
- Czajkowska, A. (2019). *Fototerapia. Fotografia w pracy nauczyciela pedagoga i terapeuty*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. Pozyskano z: <https://integrativepsych.co/modalities/2019/12/24/what-are-expressive-arts-therapies> <https://www.ieata.org/> [dostęp: 15.09.2022 r.].
- Hollimon, N. (2020). *What is expressive therapy*. Pozyskano z: <https://www.webmd.com/mental-health/expressive-therapy> [dostęp: 15.09.2022 r.].
- Johnson, J.L. (2018). *Therapeutic filmmaking*, [w:] C.A. Malchiodi (ed.), *The handbook of Art Therapy and Digital Technology* (p. 129–142). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Józefowski, E. (2012). *Arteterapia w sztuce i edukacji*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Józefowski, E. (2017). *Warsztaty twórcze przy kreacji plastycznej jako doświadczenie partycypacji w sztuce*. Warszawa: Difin SA.
- Józefowski, E. (2017). *Autoterapia jako podmiotowa metoda aktualizacji wyobrażenia o rzeczywistości i generator zachowań kreatywnych w realizowaniu twórczości wizualnej*, [w:] R. Bartel (red.). *Sztuka w terapii, terapia w sztuce. Teoretyczne i praktyczne aspekty autoterapii przez sztukę* (s. 159–167). Poznań: Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu.
- Józefowski, E., Florczykiewicz, J. (2015). *Warsztat twórczy jako okazja rozwoju podmiotowego w przestrzeni sztuki*. Wrocław: Drukarnia JAKS.
- Karolak, W. (2018). *Natura w twórczym rozwoju i arteterapii*. Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Karolak, W., Karolak, B. (2019). *Autoterapie*. Warszawa: Difin SA.
- Karolak, W., Karolak, B. (2022). *Arteterapia. Projekty*. Warszawa: Difin sp. z o. o.
- Konieczki, K.T., Kacperczyk, A. (red.). (2020). *Wizualizacje życia codziennego w badaniach interakcyjnych*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Kopytin, A. (2018). *Photo-art therapy*, [w:] C.A. Malchiodi (ed.), *The handbook of Art Therapy and Digital Technology* (p. 108–128). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2018.
- Łoza, B. (2014). *Modele arteterapii. Model teoretyczny – mechanizmy leczące w arteterapii*, [w:] B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota (red.). *Arteterapia, cz. 1* (s. 40–49). Warszawa: Difin SA.
- Łoza, B., Chmielnicka-Plaskota, A. (red.). (2014). *Wprowadzenie*, [w:] B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota (red.). *Arteterapia cz. 1* (s. 11–12). Warszawa: Difin SA.



- Malchiodi, C.A. (2005). *Expressive therapies. History, Theory, and Practice*, [w:] C.A. Malchiodi (ed.), *Expressive Therapies* (p. 1–15). Guilford Press. Pozyskano z: <https://cdn2.psychologytoday.com/assets/attachm> [dostęp: 15.09.2022 r.].
- Malchiodi, C.A. (2018). *Social networking platforms and social media*, [w:] C.A. Malchiodi (ed.), *The handbook of Art Therapy and Digital Technology* (p. 232–245). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Malchiodi, C.A., Cutcher, D., Belkofer, K. (2018). *Ethics, Digital Technology, and Social Media*, [w:] C.A. Malchiodi (ed.), *The handbook of Art Therapy and Digital Technology* (p. 42–59). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- McNiff, S. (2018). *New media and their effects in art therapy*, [w:] C.A. Malchiodi (ed.), *The handbook of Art Therapy and Digital Technology* (p. 93–107). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Walls, J. (2018). *A telehealth primer for art therapy*, [w:] C.A. Malchiodi (ed.), *The handbook of Art Therapy and Digital Technology* (p. 161–175). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Wiszniewski, M. (2017). *Terapie ekspresywne – w czym może pomóc taniec, sztuka i praca z głosem*. Pozyskano z: <https://psychotronika.pl/2017/05/11/terapie-ekspresywne-czym-moze-pomoc-taniec-sztuka-praca-glosem> [dostęp: 15.09.2022 r.].