

Funkce umění – Psychoterapie uměním

Fototerapie

„Fotografie, jež nás vyučují novému vizuálnímu kódu, proměňují a rozšiřují naše představy o tom, co je hodno pozornosti a co jsme oprávněni pozorovat. Nejgrandióznějším výsledkem fotografického projektu je nakonec dojem, že celý svět lze podržet v našich hlavách-jako antologii obrazů. Shromažďovat fotografie znamená shromažďovat samotný svět.“¹

„Fotografie jako by nebyly ani tak výpověďmi o světě jako spíše jeho částmi, miniaturami reality, které si kdokoli může zhotovovat či přivlastňovat.“²

„Fotografie se stala jedním ze základních prostředků prožívání, nástrojem k vyvolávání dojmu účasti.“³

Fototerapie, je způsob terapie umožňující vytrhnout realitu a umrtvit ji tak, že obraz uvede do pohybu nejsilnější emoce, myšlenky a vzpomínky. Umožňují nám prožívat obsah, rozběhnout vzpomínky, sbírat důkazy, zaměřit se na detaily. Mnoho lidí tuto terapii preferuje před kreslením, kdy se pacientovi dá do ruky fotografický aparát a následně může fotit, co chce. Podporujeme tak představivost klienta, vyjadřování pocitů, pojmenovávání obrazů v jeho mysli a tím přispíváme ke zlepšení psychosomatického stavu. Lze jí také cvičit fotografickou paměť v rámci obrázkových her.

Ergoterapie

„Ergoterapie je profese, která se zaměřuje na podporu zdraví a celkové pohody jedince prostřednictvím zaměstnání. Primárním cílem ergoterapie je umožnit lidem účastnit se každodenních aktivit. Ergoterapeuti dosahují tohoto cíle tak, že se snaží pomoci lidem provádět činnosti, které zvyšují možnost jejich začlenění nebo přizpůsobují prostředí podporující participaci osoby. Profese čerpá jak z lékařských, tak sociálních věd. Zaměřuje se na přirozenost, rovnováhu, formy a kontext zaměstnávání v životě jedince. Zajímá se o to, jaký vliv má nemoc či disabilita na schopnost provádět konkrétní činnosti jak docílit rovnováhy mezi schopnostmi osoby, nároky činností a faktory prostředí.“⁴

⁴ Tato celková terapie je zaměřena na léčbu autistů a mentálně postižených.

Muzikoterapie

„Zvuk je mocná síla, kterou lze použít k uzdravení, k nastolení míru a souladu. Můžeme si vytvořit svět tónů, které potřebujete pro své zdraví, uklidnění, uvolnění, soulad. Nejdůležitějším prvkem při volbě zdraví podporujících zvuků je poznat, co je pro nás správné a účinné.“⁵ Muzikoterapie zahrnuje prstová cvičení, relaxační cvičení, napodobování rytmu, pohyb těla, hudební spolupráci a interpretaci. Hudba může být vnímána duchovně, pocitově. Její efekt uklidňuje, navodí náladu, pocity, myšlenky či

^{1,2,3} Susan Sontagová: *O fotografii* (Open Society Fund Praha, 2002)

⁴ J.Jelínková, M.Krivošíková, L.Šajtarová: *Ergoterapie* (Portál, 2009)

⁵ Steven Halper, Hal A. Lingerman: *Muzikoterapie – Léčivá síla hudby* (Eko-konzult 2005)

obrazy. Lze s ní také trénovat paměť, má silnou duchovní funkci. Do muzikoterapie patří také smích, různé zvuky či naslouchání tichu.

Psychoterapie uměním

Umění není jen otázka estetiky, ale také duševního a duchovního prožívání. Dnes již není skryto, že duševní stav člověka se odráží na jeho zdraví, proto je v postmoderní době velmi populární metoda psychoterapie uměním. Do této oblasti spadá mnoho způsobů terapie, např. Ergoterapie, Arteterapie, Fototerapie, Taneční terapie, Biblioterapie, Dramaterapie, Muzikoterapie, Filmová terapie. Lze je aplikovat dvěma způsoby: receptivně (působení na receptory) a aktivně (vlastní uměleckou tvorbou). Umění je impresivní, tedy působí na emoce a myšlení, také ovlivňuje chování). Při sledování díla vyhledáváme podvědomě souznění, při kterém se zrcadlí naše prožívání (zážitkový charakter). Již od pradávna byla potřeba vlastní sebe prezentace, př. malby na jeskynní stěny, hudba při obřadech, tanec. To vše jen dokazuje, jak blízké je umění pro každého člověka. A také jak důležité je pro každého z nás. V každé z těchto oblastí lze najít spojitost především s působením na emoce a vnímání krásna. To pak umožňuje „pročistit“ lidskou duši, nalézt skryté problémy a zabránit tak psychosomatickým potížím. Také se lze však odreagovat či změnit způsoby myšlení a prožívání. Zaměřit se chci nejprve na Fototerapii.

Fototerapie je léčba související především se schopností vizuálního prožívání. Při pohledu na fotografii dochází k aktivaci paměti, vzpomínek či empatií. Fotografií lze zmrazit jakýkoli moment, který lze do budoucna tak uchovat, jsme tedy něco jako pány nad časem. Tyto snímky nám pak připomínají, že jsme schopni milovat, věřit, být šťastni a zvládat bolest. Nejedná se však jen o fotky nás a našich blízkých, ale také o fotky cizí. Jsme totiž schopni s danými situacemi na snímku cítit, vyvolávají v nás pocity, které mohou změnit celkové prožívání. Umění se tak dostává do podvědomí člověka, aktivuje většinu z lidských funkcí.

Stejně tak můžeme sledovat funkci Muzikoterapie, u té nejde o složku vizuální, ale sluchovou, popř. pohybovou. Lze se do ní aktivně zapojit, či samostatně cvičit. Velkou část zaujímá naslouchání našemu tělu, zvukům z okolí či učení se naslouchat tichu. Při poslechu hudby se aktivují části mozku zodpovědné za pocity štěstí, hrůzy, strachu či potěšení. Tóny pak stimulují hippocampus, který nám poskytuje paměť, a tedy i vzpomínky. Propojuje jednotlivé nervové buňky, i obě poloviny našeho mozku. Efekt tak můžeme pozorovat při podpoře učení, při léčení depresí, relaxaci, či jako duchovní naladění.

Fenomén Ergoterapie pak spojuje všechny tyto umělecké terapie v jedno, a to aktivní zapojení našeho já, abychom zapomněli, nebo se vyrovnali se situacemi v našich životech. V podstatě tedy každá oblast umění má funkci terapeutickou. Záleží jen na nás, jak moc se umění otevřeme a na našich znalostech ohledně jeho použití. Avšak, lze říci, že vlastně každý člověk terapeutické vlastnosti umění používá, byť třeba nevědomě.

^{1,2,3} Susan Sontagová: *O fotografii* (Open Society Fund Praha, 2002)

⁴ J.Jelínková, M.Krivošíková, L.Šajtarová: *Ergoterapie* (Portál, 2009)

⁵ Steven Halper, Hal A. Lingerman: *Muzikoterapie – Léčivá síla hudby* (Eko-konzult 2005)



^{1,2,3} Susan Sontagová: *O fotografii* (Open Society Fund Praha, 2002)

⁴ J.Jelínková, M.Krivošíková, L.Šajtarová: *Ergoterapie* (Portál, 2009)

⁵ Steven Halper, Hal A. Lingerian: *Muzikoterapie – Léčivá síla hudby* (Eko-konzult 2005)