

# Léčivá síla tvořivosti: Arteterapie a artefiletika v prostředí knihovny

**Autor:** Mgr. Hana Sakmarová

**Číslo:** roč. 2, č. 4/2016

**Rubrika:** Inspirujeme se

**Klíčová slova:**

projekty, Knihovna Jiřího Mahena v Brně, expresivní terapie, prožitek, artefiletika, arteterapie, obrazy, imaginace, reflektivní dialog, psychoterapie, terapie

*Představení arteterapie a artefiletiky v rámci projektu **Expresivní terapie a prožitkové aktivity v knihovně**, realizováno v Knihovně Jiřího Mahena v Brně*

## O arteterapii



Pojem *arteterapie* může znít cize, jeho jazykový původ však není těžké odvodit – arte jako umění, terapie jako léčba. Můžete se setkat s širším pojetím, které chápe arteterapii jako **léčbu uměním všeho druhu**, zahrnující do sebe obory jako je kupříkladu muzikoterapie, dramaterapie či terapie tancem. V užším slova smyslu využívá arteterapie pouze **výtvarných uměleckých forem**. Tak je tomu i v Knihovně Jiřího Mahena v Brně.

*Dialog s vodou – sdílený workshop arteterapie a muzikoterapie*

Slovo *terapie* v názvu může mylně evokovat podmínku, že arteterapii potřebují výhradně nemocní lidé, nicméně v posledních letech přibývá institucí, které využívají arteterapeutických postupů pro různé účely. Součástí léčivého procesu tak může být například **rozvoj kreativity a osobnostní růst nebo prožitek a uvolnění** a v jejich důsledku **hlubší sebepoznání**. Arteterapeutická sezení mohou být organizovaná individuálně, ale velmi pozitivní bývají výsledky práce ve skupině.

## Projekt **Expresivní terapie a prožitkové aktivity v knihovně**

Od ledna 2014 Knihovna Jiřího Mahena v Brně nabízí díky úspěšnému projektu *Bubnohrátky muzikoterapie* pro různé cílové skupiny. V roce 2015 pak úspěšně navázal projekt [Expresivní terapie a prožitkové aktivity v knihovně](#), který programovou nabídku rozšířil o další z expresivních terapií – [arteterapii a artefiletiku](#). Doposud byly uspořádány akce pro širokou veřejnost, maminky s dětmi, seniory, pracovníky knihoven atd.

## Arteterapie v knihovně

Arteterapie v Knihovně Jiřího Mahena v Brně vychází z předpokladu, že již samotný proces tvorby má léčivé účinky. Výtvarná tvorba v rámci arteterapie není svázaná požadavky na estetičnost, jde především o prožitek ze spontánní tvorby a nezáleží na tom, zdali má účastník výtvarné predispozice. Sezení jsou založena na pozitivním prožitku a psychickém uvolnění a vytváří bezpečný prostor pro

setkávání, otevřené sdílení a komunikaci lidí, čímž je účastníkům zprostředkován dnes tolik potřebný přirozený sociální kontakt. Neverbální obrazová forma komunikace a její vědomá reflexe pomáhají dosahovat hlubšího sebepoznání. Odměnou je radost, pocit sounáležitosti ve skupině a celkový psychický odpočinek.

Lekce arteterapie se ustálily v podobě **jednorázových skupinových sezení**, při kterých dochází k aktivizaci, interakci a sociálnímu kontaktu účastníků. Výtvarné umění zde slouží jako prostředek k osobnímu vyjádření (expresi) v rámci komunikace.

## Skupinová arteterapie



Skupinová práce poskytuje zázemí pro budování vzájemné podpory a užitečné zpětné vazby. Každá skupina má odlišnou dynamiku a charakter. U účastníků se rozvíjí schopnost komunikovat a empaticky naslouchat. Skupinové arteterapie mají atmosféru důvěry a otevřenosti, dostávají se **pocity sounáležitosti, smích a uvolnění**.

*Skupinová arteterapie – společná tvorba Ideálního ostrova pro život*

## Aktivní imaginace



Jungiánská metoda aktivní práce s nevědomými obsahy účinně funguje na poli relaxace, **stimuluje představivost a napomáhá hlubšímu sebepoznání**. Účastník sezení se zaposlouchá do hlasového vedení lektora a nechá volně plynout své vnitřní obrazy. Výtvarné zpracování po imaginaci upevňuje prožitek.

*Aktivní imaginace – vnitřní proud obrazů za zavřenýma očima*

## Artefiletika pro rodiče s dětmi



Artefiletika je zážitkovým a tvořivým pojetím výchovy a vzdělávání. Na rozdíl od arteterapie se snaží o **prevenci psychických problémů u dětí** a pomocí výrazové hry, spontánní tvorby a reflektivního dialogu všestranně a citlivě rozvíjí dětskou osobnost. Artefiletiku veřejnosti zprostředkováváme formou pravidelně se opakujících artefiletických dílen pro děti a jejich rodiče.

*Artefiletika pro děti – lidské tělo*

## Závěr

Projekt expresivních terapií v knihovně je živým organismem, který se neustále mění a rozvíjí. V současnosti pracujeme na **synekretické relaxační dílně pro zrakově postižené**. Dílna integruje prvky muzikoterapie a arteterapie v jeden celek a akcentuje rozvoj haptického (hmatového) vnímání i tvorby skrze materiály a nástroje rozvíjející tuto rovinu smyslového vnímání. Do budoucna bychom pak projekt rádi obohatili i o širší stálou nabídku uměleckých terapií, např. dramaterapii, tanečně-pohybovou terapii apod.

V dnešní době charakteristické rychlostí, stresem a nejistotou není neobvyklé, že lidé hledají alternativní způsoby, jak si pomoci k psychické vyrovnanosti a pocitu štěstí. Arteterapie je jednou z cest, po které je možno se vydat. Je to cesta spontánní výtvarné tvořivosti směřující k nalézání vlastní hodnoty a radosti ze smysluplného prožívání života. V každém z nás je totiž **léčivá schopnost pomoci sami sobě**.

**Autor fotografií:** Barbora Linková, archiv Knihovny Jiřího Mahena v Brně

## Citace

SAKMAROVÁ, Hana. Léčivá síla tvořivosti: Arteterapie a artefletika v prostředí knihovny. *Impulsy: Inspirace, náměty a trendy dětského čtenářství* [online]. roč. 2, č. 4/2016 [cit. 2016-10-26]

Dostupný z WWW: [impulsy.kjm.cz/impulsy-clanek/arteterapie-artefletika](http://impulsy.kjm.cz/impulsy-clanek/arteterapie-artefletika).  
ISSN 2336-727X.