

TALASOTERAPIA – terapia poprzez może niekoniecznie na plaży.

Propozycja sesji naturoterapeutycznej w warunkach zakładu karnego

Podczas mojej wieloletniej pracy z więźniami¹ miałam okazję przeprowadzać różnego rodzaju zajęcia, wykorzystując walory resocjalizacyjne arteterapii. Planując sesje – staram się działać polisensorycznie (wielozmysłowo), a także łączyć ze sobą kilka różnych technik arteterapeutycznych, np. muzykę i rysunek, taniec i rysunek, film i rysunek. Podczas spotkań i rozmów dowiaduję się też za czym tęsknią moi podopieczni najbardziej. Jedną z takich tęsknot jest wyjazd nad morze, spędzenie na plaży chociaż kilku dni, odpoczynek i beztroska przy szumie fal. Zainspirowało mnie to do poszukiwań sposobów realizacji tego marzenia, co zaowocowało wieloma pomysłami na doświadczanie nowych przestrzeni pomimo pozostawania w zamknięciu.

Arteterapia jako terapia poprzez sztuki ma swoje początki w starożytności, natomiast jej ugruntowanie naukowe datowane jest najczęściej na lata 70-te XX wieku². Podział arteterapii na rodzaje według dziedzin sztuki najczęściej przedstawiany jest następująco: choreoterapia, plastykoterapia, muzykoterapia, dramatoterapia, poezjoterapia, biblioterapia i filmoterapia³. Ponieważ w oddziaływaniach arteterapeutycznych podkreśla się też znaczenie doznań estetycznych, kontaktu z naturą, a także szeroko rozumianego obcowania z kulturą – arteterapia jest przez wielu autorów definiowana szerzej – jako odpowiednio: *estetoterapia*, *naturoterapia* czy wreszcie często spotykana w polskiej literaturze *kulturoterapia*. Wychodząc z takiego szerszego rozumienia zakresu arteterapii można przyjąć, że silvoterapia (terapia wykorzystująca walory lecznicze lasu), hortikuloterapia (terapia wykorzystująca walory lecznicze ogrodów) czy wreszcie talasoterapia (terapia wykorzystująca walory lecznicze morza) są również zaliczane do form kulturoterapii (jako szerszego rozumienia arteterapii). Pełne zestawienie rodzajów arteterapii czytelnicy znajdą przede wszystkim w wielu publikacjach W. Szulc⁴. Natomiast działania arteterapeutyczne skierowane szczególnie do osób skazanych (więźniów) nie są dziś już niczym nowym, a arteterapia dla osadzonych doczekała się osobnego działu w terapii przez sztukę⁵. Pomimo, że prezentuję tutaj wycinek

¹ Więcej na ten temat można znaleźć na www.arteterapia.opole.pl

² E. Konieczna, Arteterapia w teorii i praktyce, wyd. Impuls, Kraków 2004, s. 23 i dalej.

³ Por. m.in. W. Szulc, Sztuka i terapia, Centrum Metodyczne Szkolenia Nauczycieli Średniego Szkolnictwa Medycznego, Warszawa 1993, s. 21.

⁴ Por. W. Szulc, Sztuka w służbie chorych, czyli kulturoterapia, „Kultura i Oświata” 1988 nr1, s. 30-31; a także W. Szulc, Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki, wyd. Difin, Warszawa 2011, s. 20-21.

⁵ W. Szulc, Arteterapia ..., s. 45.

mojej pracy ze skazanymi – nie oznacza to, iż propozycje działań nie znajdą zastosowania w działaniach z innymi grupami odbiorców. Zachęcam do własnych poszukiwań.

Moja propozycja zajęć wykorzystujących walory talasoterapii – czyli terapii wykorzystującej walory terapeutyczne związane z morzem, jest jedną z wielu możliwości czerpania inspiracji wynikających zarówno ze specyfiki miejsca i krajobrazu, ale również z jego elementów, jakimi są przede wszystkim: woda, piasek, kamienie i muszle. Nie należy też zapominać o specyficznych dźwiękach – jak szum fal i odgłosy wodnego ptactwa. Najczęściej sesje talasoterapii przeprowadzane są w plenerze, nad morzem. Wydaje się to absolutnie naturalne i wskazane. Można wtedy w pełni korzystać z zasobów takich jak: morska woda, jej ruch i skład mineralny oraz jej walory lecznicze. Szum fal, zapach powietrza, wiatr, nadmorski piasek, muszle, bursztyny i wszystko to, co morze wyrzuca na brzeg. Specyfika nadmorskiej plaży (wydmy, klify, skały, graniczące z plażą lasy, ryby i ptaki nadmorskie. Powstaje jednak pytanie czy można przeprowadzić również talasoterapię „bez morza”? Jaki jest wtedy jej cel i sens? Te nurtujące pytania zawsze pojawiają się przed działaniami niestandardowymi, a z pewnością talasoterapia w oderwaniu od nadmorskiej plaży, a w dodatku w pomieszczeniu zamkniętym - jest tego typu działaniem.

W placówkach resocjalizacyjnych o charakterze zamkniętym, takich jak zakłady karne czy zakłady poprawcze, przy ograniczonym kontakcie ze światem zewnętrznym (ograniczone bodźce i ich ubogość w sensie jakościowym), ograniczone możliwości poruszania się i przemieszczania (przebywanie w celi, na terenie oddziału zamkniętego, czy na terenie zakładu karnego), konieczność podporządkowania się regulaminowi i porządkowi wewnętrznemu⁶, przy ograniczonych środkach finansowych – czy warto jest sięgać po tego typu narzędzia jak talasoterapia? Jeśli tak – to jak ją przeprowadzić w tak specyficznym środowisku? Jakich użyć środków? Jak zbudować sesję?

Pojawiają się dodatkowo pytania na ile więzienie powinno być miejscem odosobnienia, odkupienia własnych win, resocjalizacji, a na ile miejscem „zmiany”, pracy z własnymi emocjami, przeżyciami, wewnętrzną kontrolą i wolnością? Kierując się założeniami teorii humanistycznych⁷ – proponuję działania o charakterze eksperymentalnym, zachęcającym do doświadczania i wykorzystujące to doświadczenie do pracy w kierunku zmiany.

Poniżej zamieszczam propozycje kilku ćwiczeń mojego autorstwa nazwane „Dzień na plaży”, zaznaczając, że ze względu na liczne uwarunkowania charakteryzujące inne placówki i grupy podopiecznych – będą prawdopodobnie wymagały one kolejnych zmian. Mam jednak nadzieję, że pozostaną inspiracją i przykładem „dobrych praktyk”.

SESJA: „Dzień na plaży”

⁶ Ciekawą lekturą prezentującą więzienia jako instytucje, może być np.: S. Christianson, *Więzienia świata*, wyd. Muza S.A., Warszawa 2006.

⁷ Por. m.in. L. Pytka, *Pedagogika resocjalizacyjna*, wyd. APS, Warszawa 2000, s. 67 i następne.

CZAS: około 2-3h lekcyjne

MATERIAŁY: koc plażowy , leżak, pojemnik z wodą, pojemnik z piaskiem, pojemnik z muszlami, kamykami, patyczkami. Materiały rozstawiamy na podłodze po całej sali, tworząc stanowiska, między którymi będą spacerować uczestnicy.

POMOCE: nagranie muzyczne z wykorzystanym dźwiękiem szumu fal.

GRUPA: młodzież, Dorośli

Ważne aby grupa znała się już dobrze, miała do siebie zaufanie, przestrzegała kontraktu (np. zachowanie ciszy i porozumiewanie się poprzez gesty i dotyk).

Praca w parach - jedna osoba prowadzi drugą osobę, która ma zamknięte oczy.

Kulminacyjnym momentem tej sesji talasoterapii będzie praca w parach. Prowadzący w dowolnej kolejności prowadzi partnera od jednego stanowiska do drugiego, robi to wolno, jakby spacerował po plaży. Kolejno pomaga w doświadczaniu elementów przygotowanych przy poszczególnych stanowiskach -pomaga się położyć na kocu i wstać, pomaga usiąść na leżaku i wstać, pomaga dotknąć wody i wytrzeć ręce, pomaga, zanurzyć ręce w piasek, naprowadza dłonie na muszle i kamienie. Prowadzący musi mieć pewność, że grupa jest przygotowana do tego typu pracy.

Bardzo ważnym elementem dla właściwego przebiegu sesji talasoterapii w tych warunkach – będzie element dźwiękowy, muzyczny – będący bardzo silnym bodźcem dla uczestników tych zajęć⁸. Sugeruję tu zastosowanie nagrań z muzyki klasycznej wzbogaconych o odgłosy szumu fal lub muzykę o charakterze relaksacyjnym z elementem szumu fal.

FAZY PRACY Z GRUPĄ:

Zajęcia rozpocząć można od rozmowy o tym, czym jest dla nas morze i plaża, jakie mamy skojarzenia i wspomnienia z tym miejscem? Można prezentować widokówki, zdjęcia, pamiątki związane z morzem, muszelki, mapy morskich podróży, książki o tematyce morskiej. Tak aby każdy z uczestników mógł odnaleźć własne wspomnienia, poczuć własne emocje związane z tematem morza, ale również doświadczyć czym jest morze dla innych, jak inni je widzą, opisują, dlaczego po nim podróżują, odkrywają nowe miejsca i lądy? Rozmowa ta może być rundką początkową połączoną z wprowadzeniem w temat.

Masaż w parach dla rozluźnienia – uczestnicy masują sobie nawzajem plecy i ramiona, co ma spowodować rozluźnienie, pomóc w swobodnym poruszaniu się po sali i doświadczaniu bodźców.

⁸ Zob.: A. Glińska – Lachowicz, Choreoterapia i muzykoterapia jako techniki arteterapeutyczne skierowane do osób nieprzystosowanych społecznie, /w:/ Rejzner A., Szczepaniak P. /red./, Terapia w resocjalizacji cz.II, Ujęcie praktyczne, wyd. Żak, Warszawa 2009, s. 94 i następane.

Spacer po plaży w parach – jedna osoba z pary przejmuje rolę prowadzącego, druga osoba pozwala prowadzić się po sali z zamkniętymi oczami. Pary spacerują między poszczególnymi stanowiskami na terenie sali. Zachowują ciszę, słuchając muzyki z odgłosami fal. Osoba prowadząca pomaga w doświadczaniu osobie prowadzonej, dba o jej bezpieczeństwo, dba o to aby nie dochodziło do kolizji pomiędzy poszczególnymi parami.

Wizualizacja na siedząco lub leżąc – wszyscy uczestnicy przyjmują wygodną dla siebie pozycję leżącą lub siedzącą. Wszyscy mają zamknięte oczy. Prowadzący czyta wcześniej przygotowany tekst, który wprowadza uczestników w stan relaksacji w wyobrażenia związane z plażą i morzem. Może sugerować jak plaża wygląda, czy są na niej jeszcze inni ludzie? Czy jest to miejsce w którym już uczestnicy byli, czy całkiem fantazyjne? Można skorzystać z gotowego tekstu do pracy wizualizacyjnej z aspektem morza i plaży.

Na koniec zapraszamy do swobodnego spaceru po plaży i zadajemy uczestnikom pytanie: „Powiedz co zabierasz z plaży?”, po chwili wszystkich zapraszamy do koła, morze to być część podsumowująca sesję, rundka końcowa ale można potraktować to jako podjęcie decyzji – co na ten moment jest dla mnie ważne i co w związku z tym wezmę z plaży ze sobą?

MOŻLIWE PROBLEMY – SYTUACJE TRUDNE

Lęk przed wodą, morzem – może przywoływać wspomnienia sytuacji traumatycznych (np. topienie się, sztorm)

Lęk przed odgłosem ptaków nadmorskich, szumem wiatru – może to wywołać poczucie zagrożenia.

Brak własnego doświadczenia w tym, czym jest nadmorska plaża „nie byłem tam nigdy w życiu”.

Niechęć do odbycia spaceru po plaży, niechęć do wyobrażenia sobie przebywania na plaży (odpoczywam tylko aktywnie, wśród ludzi), niechęć do współpracy w parze.

Można zastanowić się nad tymi elementami, nawet zadać pytanie „Czy na pewno nie lubisz być sam? Dlaczego nie wytrzymujesz takiego spokoju? Przed czym uciekasz w hałas, chaos i pośpiech?”

Wyobrażenie plaży, wyspy musi być całkowicie bezpieczne – trzeba zaznaczyć brak groźnych zwierząt, spokojne morze (bez sztormu czy tsunami).

Jeśli chcemy pracować na poziomie głębszym możemy zadawać pytania – jakie zwierzęta ci towarzyszą? Kto przyszedł do ciebie? Jakie było może spokojne czy wzburzone? Można to analizować i pracować z tymi refleksjami, pojawiającymi się emocjami, obrazami i ich znaczeniami - ta sesja może być wprowadzeniem do terapii werbalnej, wykorzystującej elementy związane z morzem.

PODSUMOWANIE

Celem tego typu zajęć arteterapeutycznych jest przede wszystkim rozwijanie wyobraźni, praca w parach i uwrażliwianie na drugą osobę, uwrażliwienie zmysłów na bodźce zewnętrzne przy zamkniętych oczach. Ważnym elementem – szczególnie dla osób skazanych – jest tu możliwość przeniesienia się mentalnie do innego miejsca – kiedy świadomie wiemy, że jest to niemożliwe fizycznie. Z jednej strony daje to poczucie nieograniczonych możliwości naszej wyobraźni, z drugiej strony jest momentem, kiedy można rozpocząć pracę z aspektem przestrzeni wewnętrznej i zewnętrznej, poczucia kontroli zewnętrznej i autokontroli, stawiania granic i przełamywania ich.

Dopełnieniem jest relaksacja, mogąca być trudnym doświadczeniem w warunkach zakładu karnego. Jej ogromnym walorem jest możliwość wzmocnienia poczucia kontroli wewnętrznej i możliwości jej świadomego wyłączenia. Natomiast praca z aspektem - obrazem morza i plaży, pozwala na odwołanie się do skojarzeń, asocjacji, obrazów wewnętrznych, wspomnień, towarzyszącym im emocjom, ale również zastanowieniem się nad tym, jakie ma to znaczenie dla każdego z podopiecznych, jak może to budować ich poczucie własnego „ja”?

Wolność, podróż, wakacje, lato, beztroska, odpoczynek, wyciszenie, wczasy, zabawa – to słowa najczęściej wypowiedziane na początku tej sesji. Mogą być pomocne w budowaniu atmosfery odmiennej niż ta codzienna, znana z celi, oddziału. Być może będą to dobre „słowa - klucze”, pomagające w zachęceniu do odwiedzenia „wymyślonej” plaży, którą można wykreować w każdym z nas.

Sugestiami pomocnymi w rozwijaniu własnego wyobrażenia plaży i budowaniu złożonego jej obrazu mogą być np.: przypomnij sobie, co znalazłeś na plaży? Pomyśl, czy odczułeś kojące działanie wody? czy na plaży byłeś sam? Pamiętaj, że można spotykać się tam z ważnymi dla nas osobami, tam możesz być sobą, tam jesteś wolny! Możesz znaleźć swoją plażę, do której nikt nie ma wstępu!

Do wizualizacji można dodać element statku – który zabiera w podróż, czyli można rozbudowywać tą pracę, nadając jej większy wymiar dłuższej historii o charakterze wyprawy, podczas której można odkrywać skarby, budować szatasty, być na bezludnej wyspie⁹.

Mam nadzieję, że moja propozycja talasoterapii będzie dla Państwa inspiracją ☺

Zapraszam na moje autorskie szkolenia w ramach Akademii Choreoterapii i Arteterapii we Wrocławiu i w Sopocie.

www.taniecserca.pl

Bibliografia

Christianson S., Więzienia świata, wyd. Muza S.A., Warszawa 2006.

⁹ Por. A. Glińska – Lachowicz, Projekt „WYSPA”, „Arteterapia” 2013, nr 1, s. 33 i następne.

Glińska – Lachowicz A., Choreoterapia i muzykoterapia jako techniki arteterapeutyczne skierowane do osób nieprzystosowanych społecznie, /w:/ Rejzner A., Szczepaniak P. /red./, Terapia w resocjalizacji cz.II, Ujęcie praktyczne, wyd. Żak, Warszawa 2009.

Glińska – Lachowicz A., Projekt „WYSPA”, „Arteterapia” 2013, nr 1.

Konieczna E., Arteterapia w teorii i praktyce, wyd. Impuls, Kraków 2004.

Pytka L., Pedagogika resocjalizacyjna, wyd. APS, Warszawa 2000.

Szulc W., Sztuka w służbie chorych, czyli kulturoterapia, „Kultura i Oświata” 1988 nr1.

Szulc W., Sztuka i terapia, Centrum Metodyczne Szkolenia Nauczycieli Średniego Szkolnictwa Medycznego, Warszawa 1993.

Szulc, Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki, wyd. Difin, Warszawa 2011.

www.arteterapia.opole.pl

ANNA GLIŃSKA - LACHOWICZ