

Uzdrowicielska moc książek

wstęp i rozmowa: Kamila Grzędzińska, Aleksandra Świerk

14

Ludzkość od zawsze wiedziała, iż odpowiednio dobrana książka może zbawiennie wpływać na naszą duszę oraz ciało. Jednak wykorzystanie ukierunkowanej lektury w celu złagodzenia objawów choroby, czy też przyspieszenia rekonwalescencji, choć znane od czasów starożytnych, dopiero w 1916 roku zyskało oficjalną nazwę biblioterapii, a upowszechniło się na terenie Europy w latach 60. XX wieku.

Już w 1272 roku pacjentom szpitala Al-Mansur w Kairze czytano „Koran”, a w XVII wieku jezuici zalecali chorym lekturę tekstów religijnych oraz tych o charakterze kontemplacyjnym. Książki świeckie wprowadzono do leczenia w XIX wieku, pojawiły się one na początku w szkockich, angielskich i amerykańskich szpitalach. W okresie pierwszej i drugiej wojny światowej biblioteczki zagościły w szpitalach polowych. Dla wielu rannych lektura powieści przygodowych okazała się idealną ucieczką od traumy wojennej, cierpiącego ciała i bolesnych wspomnień.

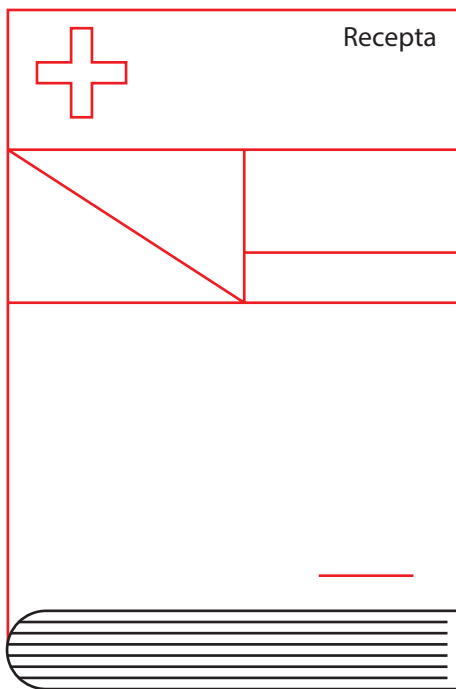
Twórcą pierwszego katalogu bibliotecznego uwzględniającego stan zdrowia pacjenta był B. Lektuer, podzielił on zbiory udostępniane przez szpital w Wiesbaden na następujące grupy: książki pomagające pacjentowi oderwać myśli od choroby, uspokajające oraz zwracające jego uwagę na świat, który go otacza. W Polsce termin biblioterapii pojawił się w latach trzydziestych dwudziestego wieku.

W chwili obecnej biblioterapię dzieli się na: instytucjonalną, kliniczną i wychowawczą, zwaną także rozwojową. Ta ostatnia stosowana jest przez wielu z nas na co dzień, zupełnie nieświadomie. Odpowiednio wyselekcjonowana lista lektur może służyć każdemu, pełniąc rolę bodźca kształtującego charakter oraz wspomagającego rozwój

osobisty. Biblioterapia zakłada wykorzystanie książek i czasopism do korekcji emocjonalnych zaburzeń, kształtowania pozytywnych wzorców zachowań, budowania poczucia własnej wartości, integracji i wielu innych.

W obowiązującej terminologii wyróżnia się trzy grupy materiałów do pracy biblioterapeutycznej: uspokajające, pobudzające, refleksyjne. Często dodaje się do nich jeszcze jedną kategorię nazwaną sacrum i skupiającą teksty, które wywołują w czytelniku silne wzruszenie, bądź też prowadzą do ważnego odkrycia, głębszej refleksji. Prócz tego dzielimy biblioterapię na reminiscencyjną – odwołującą się do wspomnień oraz biblioterapię behawioralną – mającą na celu zmianę zachowań.

Wśród podstawowych technik biblioterapeutycznych znajdziemy takie jak: słuchanie tekstów relaksacyjnych lub aktywizujących, czytanie odpowiednio dobranych lektur, pisanie listu do bohatera literackiego, odgrywanie scen z książki, wymyślanie alternatywnego zakończenia utworu i wiele innych. Biblioterapia może służyć każdemu, szczególnie jednak sprawdza się w pracy z osobami niepełnosprawnymi, po przebytej traumie czy dziećmi. Tę ostatnią nazywamy bajkoterapią.



O szczegóły pracy biblioterapeuty postanowiliśmy podpytać Panią Zdzisławę Woźniak-Lipińską, z Ośrodka Biblioterapii przy Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej w Gdańsku.

TU: Czy książka może leczyć?

Nie powinniśmy traktować uzdrawiającej mocy książki zbyt dosłownie, ponieważ jest ona tylko pomocą, nie zaś antidotum na wszelkie problemy. Oczywiście odpowiednio dobrany tekst może wpłynąć na odbiorcę w taki sposób, że na przykład ułatwi zmianę postawy czytelnika wobec trudnej sytuacji życiowej, pomoże zaakceptować własne ograniczenia lub inaczej spojrzeć na istotę problemu. Możliwości oddziaływania tekstów literackich lub innych materiałów czytelniczych, w tym także informacyjnych, jest wiele.

TU: Czym jest biblioterapia?

Najprościej rzecz ujmując to po prostu leczenie książką. W słownikowych definicjach odnajdziemy określenie biblioterapii jako programu aktywności, który wykorzystuje drukowane i niedrukowane teksty w celu osiągnięcia pozytywnych zmian w przypadku zaburzeń emocjonalnych. Warto zapamiętać, że każdy z czytelników może

w różny sposób zareagować na ten sam tekst, dlatego tak ważna jest rola biblioterapeuty, który za pośrednictwem literatury udziela psychicznego wsparcia, zapewnia poczucie bezpieczeństwa i w dużej części odpowiada za sukces terapii.

TU: Kto może skorzystać z pomocy biblioterapeuty?

Niemal każdego z nas dotykają w życiu trudności, z którymi ciężko sobie poradzić bez wsparcia z zewnątrz. W pewnych sytuacjach równie bezradne może być tak dziecko, jak i doświadczony dorosły. Wówczas pomocny może się okazać kontakt z książką. Biblioterapia jest skuteczna w pracy z każdym odbiorcą: przedszkolakiem, nastolatkiem, rodzicem, osobą starszą, niepełnosprawną, terminalnie chorą, ale także całkiem przeciętną osobą, która np. przeżywa utratę bliskiej osoby. W rzeczywistości problemów terapeutycznych jest tyle, ile osób potrzebujących wsparcia. Przy odpowiednio opracowanym programie terapeutycznym i zastosowaniu dobrze dobranych materiałów czytelniczych, form oraz metod pracy biblioterapia jest w stanie pomóc nawet w bardzo trudnych przypadkach. Wszystko zależy od tego, jakie cele zamierza osiągnąć biblioterapeuta, do czego dąży, realizując program z indywidualnym odbiorcą bądź grupą podopiecznych. To może być np. wsparcie w pokonywaniu lęków, braku samoakceptacji, zmiana postawy wobec konkretnych przeżyć i doświadczeń, walka z uzależnieniem, profilaktyka agresji itd. Jeśli tego wymaga sytuacja terapeutyczna, lektura może pobudzać do działania, aktywizować, łagodzić napięcia emocjonalne i uspokajać, gdy pacjent nie może osiągnąć równowagi wewnętrznej.

TU: Kim jest biblioterapeuta? Czy należy mieć specjalne przygotowanie, aby pracować w tym zawodzie? Jakie predyspozycje, zdolności powinien posiadać biblioterapeuta?

Biblioterapeuta to nie tylko przewodnik po świecie książki, bo wówczas mógłby nim zostać każdy bibliotekarz lub literaturoznawca, a tak nie jest. Od biblioterapeutów wiele się wymaga, ponieważ ponoszą odpowiedzialność za przebieg procesu, który dotyka najbardziej wrażliwej sfery ludzkiej egzystencji – emocji. Biblioterapeuta musi posiadać odpowiednie przygotowanie i predyspozycje. Oczekuje się od niego: empatii i wrażliwości, umiejętności uważnego słuchania, a jednocześnie taktu i dyskrecji, umiejętności pracy w grupie, kierowania rozmową, nie narzucania innym własnych poglądów, orientacji we współczesnych problemach społecznych oraz ich diagnozowania u podopiecznych. Przede wszystkim zaś musi dobrze znać literaturę i inne teksty kultury, aby trafnie dobierać utwory do konkretnego problemu.



Biblioterapeuta powinien być przeszkolony z wykorzystania metod pomocniczych, głównie arteterapeutycznych, posiadać umiejętności terapeutyczne oraz podstawową wiedzę na temat psychologii i pedagogiki. Powinien też ukończyć minimum kurs podstawowy z zakresu biblioterapii, realizowany np. w takim Ośrodku jak nasz lub placówkach doskonalenia, gdzie zajęcia prowadzą doświadczeni biblioterapeuci. Idealną sytuacją jest, gdy osoba planująca aktywność biblioterapeutyczną ukończy wcześniej studia podyplomowe.

TU: Gdzie pracuje biblioterapeuta?

Biblioterapeuci mogą pracować w placówkach oświatowych (przedszkolach, szkołach, ośrodkach kształcenia specjalnego)

i opiekuńczo-wychowawczych (domach dziecka, domach samotnej matki, spokojnej starości, świetlicach socjoterapeutycznych); w bibliotekach różnych typów; w szpitalach, hospicjach i zakładach leczniczych; placówkach resocjalizacyjnych (zakładach poprawczych i karnych). Programy biblioterapeutyczne warto realizować w każdej instytucji, która wspiera osoby w trudnej sytuacji życiowej, przeciwdziała wykluczeniu i zagrożeniom społecznym, dlatego biblioterapeuci współpracują z poradniami psychologiczno-pedagogicznymi, organizacjami pozarządowymi itp. Istnieje wiele obszarów przestrzeni publicznej, w których biblioterapia się sprawdza.

TU: W jaki sposób odbywa się dobór lektur terapeutycznych? Czy teksty stosowane w biblioterapii to specjalnie przygotowane materiały?

Tekst biblioterapeutyczny jest odpowiedzią na rzeczywisty problem, z którym boryka się uczestnik zajęć biblioterapeutycznych. Dlatego tak ważna w procesie biblioterapeutycznym jest właściwa diagnoza zjawisk niepożądanych u konkretnej osoby lub w danej grupie. Dla przykładu: najczęściej spotykane problemy wśród uczniów to problem odrzucenia przez rówieśników i kłopoty z akceptacją, bullying, lęk przed porażką szkolną, fobia szkolna czy brak poczucia własnej wartości. Na każdy z tych tematów dobry biblioterapeuta jest w stanie wybrać książki współczesnych autorów literatury dla dzieci i młodzieży lub teksty biblioterapeutyczne specjalnie tworzone przez specjalistów w dziedzinie biblioterapii. Mam na myśli tzw. bajki terapeutyczne o ściśle określonej konstrukcji, która pozwala przepracować problem oraz dokonywać zmiany w jego ocenie. Współczesny rynek wydawniczy jest wielkim dobrodziejstwem dla biblioterapeutów, ponieważ rodzimi twórcy oraz wydawcy literatury autorów zagranicznych już wiele lat temu zrozumieli, jak ogromne jest zapotrzebowanie na

książki, które poruszają tzw. trudne tematy. Biblioterapia w pełni czerpie z takich możliwości, wykorzystując także klasykę baśni czy kanon lektur szkolnych. Wielu polonistów, z którymi mam kontakt, zauważa, że spora część lektur dla dzieci i młodzieży zawiera wątki terapeutyczne bądź treści, które można wykorzystać podczas spotkań biblioterapeutycznych.

TU: Jak wyglądają zajęcia biblioterapeutyczne?

Klasykny model postępowania biblioterapeutycznego zakłada kolejno:

- diagnozę, czyli rozpoznanie problemów uczestnika zajęć oraz przewidywanie skutków dalszego postępowania terapeutycznego,
- dobór literatury ściśle związanej z daną sytuacją terapeutyczną,
- czytanie indywidualne/zbiorowe (lub zastosowanie specjalnych materiałów czytelnicych) z wykorzystaniem dodatkowych form pracy i wywarcie odpowiedniego wpływu na podopiecznego,
- identyfikację odbiorcy z bohaterem literackim lub sytuacją,
- refleksję odbiorcy nad czytany tekst, samym sobą i sytuacją, w jakiej aktualnie się znajduje,
- katharsis, czyli rodzaj „oczyszczenia” po lekturze,
- wgląd w samego siebie,
- zmianę w postawach i zachowaniu.

Uczestnicy umawiają się na konkretne warunki spotkań. W trakcie realizacji programu każdy bierze w nim udział absolutnie dobrowolnie, a poziom i tempo zajęć są dostosowane do psychicznych i fizycznych możliwości uczestników. Każde spotkanie rozpoczyna blok ćwiczeń

integrujących grupę. Poza zasadą dobrowolności obowiązuje także zakaz oceniania i krytykowania lub komentowania wypowiedzi członków grupy.

TU: Jakie techniki i środki terapeutyczne stosuje się w biblioterapii?

Skuteczność biblioterapii nie byłaby możliwa, gdyby biblioterapeuci nie wykorzystywali wszystkich możliwych metod obudowujących surowy kontakt odbiorcy z tekstem oraz rozmowę o problemie. Najchętniej wykorzystujemy pełen wachlarz technik arteterapeutycznych: dramę, muzyko- i choreoterapię, poezjoterapię, plastyczne środki wyrazu, nawet filmoterapię. Przebieg zajęć uzupełniają elementy pedagogiki zabawy. Różne techniki pozwalają również wykorzystać naturalne zdolności uczestników zajęć, a tym samym pozytywnie wpływać na ich poczucie wartości i ułatwiać nawiązanie kontaktu, także między członkami grupy.

TU: Jak wiadomo czytanie dziecku ma wiele zalet i pozytywnie wpływa na jego rozwój. A jak to wygląda w przypadku ludzi dorosłych? Czy czytanie jest tylko rozrywką i zdobywaniem wiedzy, a może sam proces lektury bywa kojący?

Wspominałam już o możliwościach wykorzystania różnych funkcji literatury: relaksującej, aktywizującej, substytutowej. Jej oddziaływanie jest silniejsze, gdy biblioterapeuta zaprogramuje proces pracy z tekstem ukierunkowany na osiągnięcie któregoś z tych celów. Każdy z nas niejednokrotnie dokonuje wyborów czytelniczych bądź sięga po książkę zgodną z naszym aktualnym stanem wewnętrznym, z nastrojem. To nieświadomiona autoterapia, która działa w ten sposób, że czytamy ten rodzaj literatury, który najlepiej nas odpręża, daje ukojenie po ciężkim dniu. Dla jednych będą to krwawe kryminały, a dla innych powieści autobiograficzne. Tak jak w biblioterapii – powinniśmy się kierować zasadą: odpowiednia książka dostosowana do sytuacji.

TU: Co to jest bajkoterapia? Czy każda bajka leczy i czy także dorosłych?

Literatura, a w przypadku młodszych dzieci bajki i baśnie, mają ogromne znaczenie w rozwoju emocjonalnym. Kompensują różne indywidualne braki, zaspokajają potrzebę wzorca osobowego i uczą nowych zachowań, chronią przed negatywnymi emocjami: smutkiem, żalem, lękiem, gniewem itp. Istnieją różne rodzaje bajek terapeutycznych: psychoedukacyjne, relaksacyjne, psychoterapeutyczne. Mogą pomagać w redukowaniu lęków dziecięcych, kształtować pozytywne wzorce zachowań, ale też pomagać w odpoczynku czy relaksacji. Bohater literacki pomaga zrozumieć świat, staje się wzorem postępowania, ponieważ pokazuje, jak dziecko może sobie radzić z trudnościami. Bajka i jej postaci stają się dla małego czytelnika sprzymierzeńcem i wspierają inicjację dziecka do podejmowania nowych wyzwań.

TU: Czy biblioterapia może pomóc osobom niepełnosprawnym? W jaki sposób?

Jak najbardziej. Wszystko zależy od tego, z jakim rodzajem niepełnosprawności mamy do czynienia. Gdy chodzi o osoby niepełnosprawne ruchowo, proces biblioterapeutyczny nie będzie się różnił od sposobu pracy z każdym innym odbiorcą działań terapeutycznych. Oczywiście w doborze metod i środków należy wziąć pod uwagę poziom sprawności czytelniczej podopiecznego.

Inne formy i metody pracy zastosuje biblioterapeuta w przypadku osób niepełnosprawnych intelektualnie, chorych psychicznie, osób z uszkodzeniem CUN (centralnego układu nerwowego) lub innych – o ograniczonej możliwości percepcji tekstów tradycyjnych. Wówczas w sukurs przychodzi szeroki wachlarz specjalnych materiałów czytelniczych, wśród

nich również dokumentów dźwiękowych i innych multimediów, ale nie tylko. Cała trudność w pracy z osobami niepełnosprawnymi polega na odpowiednim dostosowaniu tzw. alternatywnych materiałów czytelniczych do potrzeb odbiorców. Nieraz obserwowałam, jak ogromne korzyści terapeutyczne osiągnęli uczestnicy spotkań biblioterapeutycznych o obniżonej normie intelektualnej. Teksty oddziaływały na nich podobnie, jak na zdrowych odbiorców: rozweselały i pobudzały, innym razem relaksowały i wyciszały, przekazywały wiedzę o świecie lub pozwalały poczuć się jego częścią. Osobnym działem literatury biblioterapeutycznej jest ta, która osoby zdrowe uczy rozumieć emocje i świat osób niepełnosprawnych. Temat osvajania inności jest ważnym problemem w pracy biblioterapeutycznej.

TU: Biblioterapia leczy poprzez lekturę, czy pisanie również ma uzdrawiającą moc?

Twórczość i kreacja w pewnych sytuacjach ma jeszcze większą wartość terapeutyczną niż sam odbiór tekstów kultury. Znamy to z własnego doświadczenia. Chętnie tę metodę wykorzystuje się w pracy z osobami, które doświadczyły szczególnie bolesnych przeżyć, chorymi psychicznie czy niepełnosprawnymi. Poezje lub formy prozatorskie, które wychodzą spod pióra uczestników zajęć biblioterapeutycznych służą diagnozie oraz pozwalają na uzewnętrznienie emocji, ukrytych przeżyć, są niezbędne na etapie katharsis, czyli oczyszczenia.

TU: Jak zmierzyć skuteczność biblioterapii, jej efekty?

Bywa, że na sukces biblioterapeutyczny trzeba czekać latami, ponieważ proces wypracowywania w dziecku wyższej samooceny, pokonania lęku lub akceptacji zmian u dorosłego po prostu potrzebuje czasu. Każdy z nas w innym tempie oswaja rzeczywistość.

Wobec każdego z podopiecznych zakładamy plan terapeutyczny i cel do osiągnięcia. Postępy monitorujemy przy pomocy ewaluacji po każdym zajęciach i na tej podstawie modyfikujemy nasze postępowanie terapeutyczne. „Mierzalność” jest zazwyczaj sprawą bardzo indywidualną. W przypadku jednego odbiorcy biblioterapii zadowolimy się choćby niewielką aktywnością podczas przepracowywania problemu, od innego będziemy oczekiwać, że np. porozmawia na temat własnych lęków.

TU: Proszę opowiedzieć o Ośrodku Biblioterapii przy Towarzystwie Przyjaciół PBW w Gdańsku. Jak powstał? Czym się zajmuje?

Ośrodek Biblioterapii przy Towarzystwie Przyjaciół Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Gdańsku istnieje od ponad 15 lat. Powstał z inicjatywy p. dr Iwony Zachciał, adiunkt Zakładu Nauki o Książce Uniwersytetu Gdańskiego, związanej przez lata z naszą biblioteką. Misją Ośrodka było od początku upowszechnianie wiedzy na temat biblioterapii wśród bibliotekarzy, nauczycieli i innych osób, które mogłyby taką pracę podjąć w swoim środowisku. Cel ten realizowano głównie poprzez spotkania z zainteresowanymi osobami oraz doskonalenie umiejętności biblioterapeutycznych, m.in. podczas kursu „Biblioterapia nie tylko w bibliotece.” W efekcie z kursu biblioterapii, organizowanego w ramach pracy Ośrodka, skorzystały przez ostatnie 15 lat setki osób.

Kurs obejmuje: teoretyczne podstawy biblioterapii i terapeutyczne funkcje literatury, organizację pracowni biblioterapeutycznej, tworzenie programów biblioterapeutycznych, moduły poświęcone literaturze dziecięcej i młodzieżowej oraz bajce terapeutycznej. Uczestnicy kursu poznają poza tym: elementy pedagogiki zabawy oraz dramy w biblioterapii, biblioterapię jako metodę wspomagającą pracę z dzieckiem dyslektycznym, osobne moduły metodyczne na kolejne poziomy

kształcenia, pomoc biblioterapeutyczną w profilaktyce uzależnień i przeciwdziałaniu agresji, w pracy z osobami niepełnosprawnymi oraz biblioterapię jako metodę aktywizującą człowieka starszego.

Ukończenie kursu podstawowego z zakresu biblioterapii uprawnia do wprowadzenia elementów biblioterapii w pracy z dziećmi i młodzieżą oraz osobami chorymi, niepełnosprawnymi i będącymi w „niekorzystnej sytuacji życiowej”. Jego kontynuacją i uzupełnieniem są comiesięczne spotkania biblioterapeutów – praktyków, głównie bibliotekarzy szkolnych, podczas których dzielimy się wiedzą, wątpliwościami, nowościami literatury terapeutycznej, realizujemy przykładowe scenariusze zajęć na wybrane problemy i podejmujemy inne wyzwania. Ośrodek Biblioterapii przy TP PBW inicjuje oraz angażuje się w przedsięwzięcia, które służą promocji biblioterapii.

TU: Jak to się stało że zajęła się Pani biblioterapią?

To przede wszystkim zasługa pani dr Iwony Zachciał. Ona zaraziła mnie pasją do poznawania możliwości, jakie daje metoda biblioterapii, szczególnie w pracy z osobami niepełnosprawnymi. Moja nauczycielka i mentorka uwierzyła we mnie i przekonała, że posiadam odpowiednie predyspozycje, by podjąć odpowiedzialność za uczestników spotkań biblioterapeutycznych. I choć wydawało mi się, że nigdy nie zdołam pomóc osobom z problemami, które spotykam na swojej drodze, jednak już 13 lat prowadzę zajęcia dla dzieci i dorosłych oraz dzielę się swoją wiedzą z innymi biblioterapeutami. Warto dodać, że dr Zachciał podobnie mobilizująco podziałała na wiele osób w naszym środowisku i należy jej się szczególny podziw za promocję biblioterapii wśród pedagogów, bibliotekarzy i innych specjalistów.

TU: Co daje Pani ta praca?

Chyba nieustanną obawę, czy właściwie doбирам materiały czytelnicze i formy pracy do potrzeb moich podopiecznych. Bo to oni są w tym wszystkim najważniejsi. Nieustannie ciąży mi poczucie odpowiedzialności za drugiego człowieka i przeświadczenie, że każde nasze spotkanie ma wielkie znaczenie dla obu stron. Wiele się nauczyłam, zwłaszcza od osób w ekstremalnie trudnej sytuacji emocjonalnej i życiowej, ale te doświadczenia jeszcze bardziej mobilizują do pracy nad doskonaleniem własnego warsztatu biblioterapeutycznego.

Drugą z moich trosk jest ciągły brak czasu na lekturę. Propozycja rynku wydawniczego w tej chwili jest tak obfita, że szkoda przegapić ciekawe tytuły, które mogłyby się przydać podopiecznym. To „zachłanność” typowa dla bibliotekarzy, prawda?

Ale żeby nie okazało się, że minusy przeważają nad pozytywnymi doświadczeniami, podkreślę, że biblioterapia na co dzień daje mnóstwo satysfakcji. Najbardziej cieszą mnie takie zwyczajne emocje uczestników: zadowolenie, przejawy zaufania, pozytywne opinie podczas ewaluacji zajęć oraz to, co w tej pracy jest najważniejsze: kontakt z drugą osobą i możliwość pomocy. Nawet jeśli na jej efekty przyjdzie mi trochę poczekać.

Zdzisława Woźniak-Lipińska

nauczyciel bibliotekarz, absolwentka Filologii Polskiej Uniwersytetu Gdańskiego od 2001 r. zatrudniona w Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej w Gdańsku obecnie: Wydział Wspomagania Edukacji i Promocji od 2002 r. związana z Ośrodkiem Biblioterapii przy TP PBW w Gdańsku

ARTETERAPIA

tekst: Kinga Gruca

Arteterapia daje możliwość wejrzenia w głąb siebie i wyrażenia swoich uczuć oraz przemyśleń za pomocą tworzenia sztuki. W ujęciu klinicznym jest narzędziem wspierającym psychoterapię i leczenie farmakologiczne, ale można ją stosować nie tylko w pracy z ludźmi chorymi czy zaburzonymi.

Sprawdza się także jako działanie pobudzające kreatywność (zarówno dzieci, młodzieży, jak i dorosłych), pozwala spojrzeć na siebie i swoje życie z innej perspektywy, może wzbogacić samoświadomość uczestnika zajęć arteterapeutycznych poprzez dostarczenie mu nowych informacji na jego temat lub zweryfikowanie jego dotychczasowej wiedzy; może przynosić relaks. Nierzadko – w zależności od zagadnienia, które dane działanie arteterapeutyczne porusza – daje możliwość wyzwolenia z siebie energii i uwolnienia od negatywnych emocji, oczyszczenia. Cenne i czasami zaskakujące w arteterapii jest również odkrywanie talentów plastycznych. Wśród pacjentów szpitala w Tworkach biorących udział w spotkaniach arteterapeutycznych (zawsze dobrowolnych) zdarzają się sytuacje, gdy osoba niemająca dotychczas styczności na przykład z malowaniem, nieinteresująca się nim i niepodejrzewająca siebie o umiejętności malarskie, okazuje się przejawiać bardzo duży talent. Arteterapia potrafi niejako mimochodem – bo nie jest to jej podstawowym założeniem – odkrywać w człowieku artystyczny potencjał i twórczą wrażliwość.

Co bardzo istotne, by uczestniczyć w zajęciach, nie są potrzebne ani talent, ani „doświadczenie artystyczne”, ani wiedza na temat sztuki. Liczą się za to: chęć i gotowość do poddania się arteterapii oraz szczerłość (działanie arteterapeutyczne wtedy osiągnie najlepszy efekt, gdy jest wykonywane w szczerości względem siebie). Zdolności manualne i muzyczne, wyobraźnię, a nawet wrażliwość można rozwijać w toku kolejnych spotkań.

Zbiór zagadnień, wokół których buduje się warsztaty arteterapeutyczne, jest niewyczerpalny – prowadzący proponuje je w zależności od tego, kto bierze udział w zajęciach, z jakimi problemami się boryka, czego oczekuje od zajęć i dlaczego zdecydował się na przystąpienie do nich. Podobnie jest ze środkami, po które mogą sięgać uczestnicy – artykuły plastyczne, aparat fotograficzny, instrumenty muzyczne, otaczająca ich przyroda, ich ciała. Wszystko może stać się tworzywem, ale nie każde z tworzyw będzie wskazane w pracy z daną osobą/grupą osób.

