

Teresa Szczerska  
Collegium Da Vinci  
Poznań

## EMOCJE W PROCESIE ARTETERAPII

Precyzyjne określenie terminu „twórczość” nie jest proste z powodu wieloaspektowości i tendencji do rozszerzania zakresu znaczenia pojęcia<sup>1</sup>. Jedna z definicji wskazuje, że twórczość to: „...działalność człowieka, której efektem jest wzbogacenie sposobów życia człowieka, jego poznawania rzeczywistości – także samego siebie, wzbogacanie świata kultury w najszerszym tego słowa znaczeniu. Wbrew, opartej na idealistycznej koncepcji, tradycji, ograniczającej pojęcie twórczości do obszaru sztuki, literatury i nauki, nie ma takiej dziedziny działalności, w której nie byłoby miejsca do twórczej aktywności człowieka...”<sup>2</sup>.

Przedmiotem badań naukowców jest nie tylko aktywność twórcza, potencjał osobowościowy jednostki, lecz również właściwości terapeutyczne, jakie akt twórczy wyzwala. Podjęte w artykule analizy ukażą związek twórczości i emocji w kontekście arteterapii. Nowej interdyscyplinarnej dziedziny praktyki terapeutycznej, stanowiącej syntezę idei i doświadczeń dyscyplin takich jak: psychiatria, psychologia, psychoterapia, estetyka, praktyka artystyczna, nauki o zdrowiu, pedagogika specjalna<sup>3</sup>. Ukazanie historycznych związków sztuki z emocjami i procesem leczenia oraz prezentacja hipotez sformułowanych w ramach *evolutionary studies*, pozwoli spojrzeć na proces tworzenia kultury i percepcji sztuki w kontekście adaptacyjnym, ukazując jego biologiczne uwarunkowania i regulacyjny charakter. Przywołane ustalenia psychoneuroimmunologii wykażą, iż związek emocji z kondycją psychofizyczną jest realny i udowodniony naukowo.

Egalitarne rozumienie sztuki, charakterystyczne dla arteterapii pozwala analizować zjawiska twórczości i przeżyć estetycznych w szerokim, interdyscyplinarnym aspekcie. Uwzględniającym oprócz filozofii i psychologii twórczości, takie dziedziny nauki jak: neuroestetyka, psychologia społeczna, psychologia ewolucyjna, psychoneuroimmunologia. Współczesna arteterapia korzystając z różnorodnych dziedzin sztuki, zmierza do przywró-

---

<sup>1</sup> J. Sołowiej, *Psychologia twórczości*, Gdańsk 1997, s.10.

<sup>2</sup> W. Szewczuk, *Twórczość*, [w:] W. Szewczuk (red.), *Słownik psychologiczny*, Warszawa 1985, s. 327.

<sup>3</sup> W. Szulc, *Historia i rozwój arteterapii*, [w:] B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota (red.), *Arteterapia*, cz.1. Warszawa 2014, s. 20-21.

cenia równowagi stanów emocjonalnych w zaburzeniach: relacji społecznych, nerwicowych, depresyjnych, uzależnieniach, traumach, w stanach chorobowych, opiece paliatywnej. Oferuje podjęcie aktywności twórczej w takich dziedzinach jak: plastykoterapia, biblioterapia, muzykoterapia, dramatoterapia, psychodrama, choreoterapia, chromoterapia, ludoterapia, poezjoterapia, talasoterapia, ergoterapia, silwoterapia, hortikuloterapia, socjoterapia<sup>4</sup>. Przyjazna, empatyczna, pozbawiona rywalizacji atmosfera zajęć umożliwia jednostce szczerą wypowiedź, wzbogacającą samopoznanie.

Proces arteterapeutyczny cechuje ludyczny charakter, a powstałe artefakty nie podlegają ocenie ze względu na obowiązujące normy estetyczne i merytoryczne. Koncepcja działań arteterapeutycznych wpisując się w holistyczne rozumienie człowieka jako jedności psychosomatycznej, postrzega go w kontekście kultury, rodziny i społeczności lokalnej. Ujmuje jako nieredukowalny system, łączący funkcje biologiczne, psychiczne i społeczne, które będąc w nierozzerwalnym związku, są wzajemnie zależne i zmieniają się na podstawie zasady sprzężeń zwrotnych<sup>5</sup>.

Korzenie arteterapii mają źródło w medycynie starożytnej Grecji, gdy w VII i VI wieku p.n.e. szerzył się kult boga Asklepiosa. W świątyniach usytuowanych w miejscowościach o korzystnych walorach klimatycznych i krajobrazowych, obfitujących w roślinność, wodę i źródła mineralne, praktykowano działalność religijno-leczniczą. Stosowano preparaty lecznicze, psychoterapię i chirurgię. W ramach psychoterapii recytowano poematy, słuchano muzyki, uprawiano gry sportowe, oglądano widowiska komiczne. Leczono zgodnie z rytuałem, w którym chory poddawał się symbolicznemu oczyszczeniu, złożeniu ofiary, kąpieli i spędzeniu nocy na terenie świątyni. Jeśli pacjent nie czuł się uzdrowiony, miał obowiązek opowiedzenia kapłanom treści snu, który śnił w czasie nocy spędzonej na terenie asklepiejonu. Interpretacja snu, stanowiła podstawę dalszego sposobu leczenia<sup>6</sup>.

Ważnym przykładem dostrzegania przez Greków związków sztuki z emocjami jest koncepcja katartyczna, znana już w okresie przedsokratejskim. Jej twórcami byli najprawdopodobniej pitagorejczycy, dla których *katharsis* - oczyszczenie było naturalnym i zasadniczym pojęciem całej filozofii<sup>7</sup>. W VI wieku p.n.e. nawiązując do wierzeń orfickich, interpretowali oni *katharsis* jako „czystość” fizyczną i moralną, zapewniającą odrodzenie i wyzwolenie duszy. Uważali, że osiągnięcie tego stanu jest możliwe dzięki muzyce, która jako dar bogów, ku temu została stworzona<sup>8</sup>. Teoria katartyczna „wstrząsu” w formie znanej przed wersją zaproponowaną przez Arystotelesa wskazywała, iż muzyka i poezja wywołują wstrząs, poprzez wprowadzenie do umysłów ludzi gwałtownych i obcych uczuć. Wskutek tego wyobrażenia i uczucia zaczynają dominować nad rozumem. Podkreślano, że doświadczenia stanów silnego wzruszenia, lęku i współczucia przyczyniają się do wyładowania uczuć. Tak więc nie odczuwanie uczuć, a ich wyładowanie staje się źródłem przyjemności<sup>9</sup>.

<sup>4</sup> E. J. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2003, s. 16.

<sup>5</sup> W. Szulc, *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Warszawa 2011, s. 34.

<sup>6</sup> B. Bujalowska, *Medycyna sakralna w Grecji*, [w:] T. Brzeziński (red.), *Historia Medycyny*, Warszawa 1988, s. 41-43.

<sup>7</sup> W. Tatarkiewicz, *Dzieje sześciu pojęć*, Warszawa 2006, s. 111.

<sup>8</sup> T. Cieślakowska, *Problemy teoretyczne związków literatury i sztuk orientu i zachodu*, Kraków 1992, s. 159.

<sup>9</sup> W. Tatarkiewicz, *Dzieje sześciu pojęć*, Warszawa 2006, s. 111.

Współcześnie koncepcja katartyczna jest kojarzona z osobą Arystotelesa<sup>10</sup>, który w dziele pt. „Poetyka” użył tego terminu kilka razy, lecz tylko jeden raz dokonał jego zdefiniowania<sup>11</sup>. Różnice w tłumaczeniu sprawiały, że badacze nie byli zgodni, jaki dokładnie sens nadawał Arystoteles „oczyszczeniu”. Czy rozumiał je jako „oczyszczenie uczuć”, czy „oczyszczenie umysłu z uczuć”? Obecnie uznaje się, iż miał on na myśli wyładowanie w znaczeniu psychologicznym<sup>12</sup>.

Historycznych dowodów wpływu sztuki na emocje jest wiele. Jednym z nich jest uznawany za najstarszy przykład biblioterapii napis; „*Psyches latrejon*” (lecznica duszy), znajdujący się nad wejściem do biblioteki Ramzesa II (XIII w. p.n.e.) w Tebach<sup>13</sup>. Innym przykładem jest tatuaż, obserwowany wśród wszystkich ludów już od paleolitu (40-14 tysięcy lat p.n.e.), który najpewniej pełnił funkcję identyfikującą, dekoracyjną, odstraszącą oraz leczniczą<sup>14</sup>. Teatralny charakter przejawiają praktyki ludów pierwotnych w zakresie: pantomimy myśliwskiej, ceremonii totemicznych, inicjacyjnych, szamanizmu, rytuałów wegetacyjnych, kultu przodków. Marta Steiner<sup>15</sup> ową aktywność nazywa prototeatrem i podkreśla, że pojawiał się on w określonych sferach życia, tam, gdzie człowiek czuł nieodpartą potrzebę materializacji procesu odczuwania rzeczywistości. Przede wszystkim w terapii i edukacji<sup>16</sup>.

Proces badania emocji jest trudny z wielu powodów. Jednym z nich jest niemożność precyzyjnego wyjaśnienia terminu, który prawdopodobnie jak żaden inny termin psychologiczny nie jest tak często używany przy jednoczesnej niemożności jego zdefiniowania<sup>17</sup>. Współcześnie terminem „emocja” określa się subiektywny stan psychiczny, uruchamiający priorytet dla związanego z nią programu działania. Odczuwaniu emocji towarzyszą zwykle zmiany somatyczne, ekspresje mimiczne i pantonomiczne oraz specyficzne zachowania<sup>18</sup>. Mówiąc o subiektywnym aspekcie emocji, mamy na myśli doznania określane jako uczucia. Są one związane z zaistnieniem i zaspokojeniem potrzeb o charakterze biologicznym lub psychicznym. Obiektywny aspekt emocji dotyczy reakcji wegetatywnych i ruchowych, takich jak: ruchy wyrazowe, mimika, ruchy ciała<sup>19</sup>.

Wpływu emocji na procesy twórcze nie można wytłumaczyć istnieniem jednego mechanizmu. Emocjonalne, jak i motywacyjne aspekty twórczości są mniej znane niż aspekty poznawcze. Wiadomo, że procesy emocjonalne i motywacyjne mogą proces twórczy uruchomić, wspomóc, zablokować, ukierunkować. Przypuszcza się, że pobudzenie emocjonalne podobnie jak zaciekawienie i sympatia sprzyja procesom twórczym. Choć związki pobudzenia emocjonalnego z procesem twórczym nie są jasne, to stwierdza się, iż najlepsze efekty twórcze pojawiają się stanach niskiego i wysokiego pobudzenia, podczas gdy średni

<sup>10</sup> Arystoteles *Poetyka* [w:] *Trzy poetyki klasyczne, Arystoteles – Horacy – Pseu-do-Longinos*, Wrocław 1951 s. 3.

<sup>11</sup> L. Sosnowski, *Emocjonalizm Arystotelesa i znaczenie pojęcia katharsis, Estetyka i Krytyka* 21 (2/2011), s. 141.

<sup>12</sup> W. Tatarakiewicz, *Historia estetyki*, Warszawa 2009, s. 171.

<sup>13</sup> H. Więckowska, *Biblioteki egipskie* [w:] A. Birkenmajer (red.), *Encyklopedia wiedzy o książce*, Wrocław-Warszawa-Kraków 1971, s. 281.

<sup>14</sup> M. Snopek, *Tatuaż. Element współczesnej kultury*, Toruń 2010, s. 18-19.

<sup>15</sup> M. Steiner, *Geneza teatru w świetle antropologii kulturowej*, Wrocław 2003, s. 256-257.

<sup>16</sup> *Ibidem*, s. 258-259.

<sup>17</sup> A.S. Reber, E.S. Reber, *Emocja* [w:] *Słownik psychologiczny*, A.S. Reber, E.S. Reber, Warszawa 2005, s. 201.

<sup>18</sup> J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Tom 1, Gdańsk 2008, s. 513-514.

<sup>19</sup> B. Suchodolski, *Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt*, Warszawa 2003, s. 380-381.

poziom pobudzenia sprzyja pozostałym procesom. Najprawdopodobniej brak napięcia emocjonalnego skutkuje obniżeniem u jednostki poziomu autocenzury, zwiększając umiejętność generowania nowych pomysłów. Natomiast pobudzenie będące wynikiem pozytywnych emocji, sprzyja powstawaniu nowych, nietypowych skojarzeń w sieci semantycznej. Uważa się, że emocje pozytywne ułatwiają przejście na bardziej abstrakcyjny poziom wiedzy pojęciowej i umożliwiają korzystanie z trudno dostępnych zasobów pamięci trwałej, co skutkuje sprawniejszym radzeniem sobie z zadaniami intelektualnymi. Stwierdza się jednocześnie, że pobudzenie emocjonalne powodowane emocjami negatywnymi (stres, hałas) ujemnie wpływa na procesy twórcze<sup>20</sup>.

Aktywność twórcza stanowi specyficzny rodzaj działania, o czym świadczy fakt, iż niektóre osoby podejmują i kontynuują ją długotrwale, niezależnie od pojawiających się przeszkód. Psycholodzy przypuszczają, iż proces twórczy ma związek z motywacją samoistną (*intrinsic motivation*)<sup>21</sup>, czerpiącą satysfakcję z samej czynności (motywacja wewnętrzna), a nie motywowania zewnętrznego (nagradzanie). Przykładami działań wykonywanymi pod wpływem motywacji samoistnej są: zabawa, aktywność seksualna, swobodna eksploracja. Oznacza to, że twórczość wpisuje się model zabawy i stanowi jej dorosłą formę. Z ewolucjonistycznego punktu widzenia aktywność twórcza stanowi formę ćwiczenia istotnych funkcji psychicznych i rozwoju umysłu<sup>22</sup>.

Prowadzone przez psychologa M. P. Shawa<sup>23</sup> badania relacji introspekcyjnych twórców (naukowców), pozwoliły ustalić jakie emocje najczęściej towarzyszą aktowi twórczemu. Fundamentalnymi stanami emocjonalnymi okazały się: uczucie całkowitego pograżenia w uprawianej dyscyplinie, pojawianie się sądów intuicyjnych, uznanie doniosłej roli nieświadomości w generowaniu pomysłów, odczuwanie gniewu i frustracji wskutek braku postępów w pracy, dokonywanie czasowego odpoczynku umożliwiającego odrywanie się od problemu, doświadczanie iluminacji, pojawienie się reakcji emocjonalnych i cielesnych (np. ciepło, dreszcze) w związku z doznany olśnieniem, odczucie rozgoryczenia w przypadku braku zrozumienia przez otoczenie. Choć badanie nie wykazało, iż proces twórczy generuje emocje związane z rywalizacją i wrogością, to fakt ten tłumaczy się autocenzurą badanych, a nie ich nieistnieniem<sup>24</sup>.

Próbę zrozumienia emocji estetycznych i roli jaką pełnią w życiu ludzi, podejmują m.in. *evolutionary studies* w naukach humanistycznych, w tym również w naukach o sztuce<sup>25</sup>. Liczne hipotezy tłumaczą mechanizmy zachowania się ludzi, w tym aspekt tworzenia sztuki i emocji estetycznych. Hipoteza sawanny wskazuje, że poddani badaniom ludzkie niezależnie od zamieszkiwanego kontynentu, za najatrakcyjniejszy kształt drzewa uznają model przypominający drzewa występujące na sawannie. Podobną zbieżność opinii

<sup>20</sup> E. Nęcka, *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2005, s. 79-80.

<sup>21</sup> E.L. Deci, *Intrinsic Motivation*, Plenum Books, New York 1975.

<sup>22</sup> E. Nęcka, *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2005, s. 89.

<sup>23</sup> M. P. Shaw, *The eureka process: A structure for the creative experience in science and engineering*. *Creativity Research Journal*, 2, s. 286-298.

<sup>24</sup> E. Nęcka, *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2005, s. 78-79.

<sup>25</sup> J. Luty, *Estetyka ewolucyjna: sztuka jako adaptacja w ujęciu międzykulturowym* [w:] *Estetyka i Krytyka* 21 (2/2011), s. 101.

obserwuje się w odniesieniu do krajobrazu, który jak na sawannie nie jest zbyt tłoczny i umożliwi obserwację. Ta sama hipoteza wyjaśnia zwyczaj obdarowywania chorych świeżymi kwiatami, które podobnie jak zieleń drzew widoczna zza okien, czynią proces powrotu do zdrowia efektywniejszym. Zdaniem D. Bussa<sup>26</sup> odpowiada za to pamięć ewolucyjna, sprawiając, że kwiaty komunikują o obfitości i dostatku, miejscu pełnym zieleni i owoców. Percepcja tego komunikatu skutkuje ustaniem napięcia emocjonalnego i poprawą nastroju. Hipoteza sawanny potwierdza się w przypadku terapii paliatywnej, koncentrując się na stworzeniu osobie chorej możliwie komfortowych warunków bytowych. Skutecznymi działaniami terapeutycznymi w tej sytuacji są m.in. zapewnienie przepelnionego naturą widoku z okna, umieszczenie w pokoju obrazów przedstawiających bukiety kwiatów lub pejzaże<sup>27</sup>.

Psycholog Steven Pinker<sup>28</sup> twierdzi, że tworzenie przez ludzi dzieł sztuki i kultury nie dowodzi istnienia specjalnych adaptacji, a działania mechanizmów psychicznych, ukształtowanych w innych celach, pozwalających ludziom czerpać przyjemność z kolorów, kształtów, dźwięków, żartów opowieści i mitów. Podkreśla, że mechanizm rozróżniania barw umożliwiający zidentyfikowanie dojrzałych owoców, może zostać pobudzony przez malowanie obrazów przywołując tamte bodźce. Tak więc tworzenie wytworów kultury stanowi umiejętność aktywowania mechanizmów psychicznych przy użyciu sztucznego bodźca<sup>29</sup>. Dzieło sztuki będąc osadzone w konkretnym kontekście społecznym oraz psychologicznym, skutecznie wywołuje emocje, oddziałując na członków wspólnoty i przyczyniając się do zacieśnienia relacji społecznych<sup>30</sup>.

Podobny pogląd prezentuje Ellen Dissanayake<sup>31</sup>, będąca zwolenniczką stanowiska o adaptacyjnym charakterze tworzenia i odbioru sztuki. Zachowania polegające na tworzeniu sztuki nazywa „artyfikacją” (*artifaction*) lub nadawaniem rzeczom specjalnego charakteru (*making special*)<sup>32</sup>. Uważa ona, że ten typ zachowań pojawił się w kulturach prehistorycznych i pierwotnych w sytuacjach istotnych z punktu widzenia biologicznej kwestii ludzkiego życia tj. osiągnięcie dojrzałości, wychowanie dzieci, zdrowie, dobrobyt, narodziny, śmierć, podtrzymywanie więzi społecznych. Ich funkcja polegała na redukcji napięcia i poprawie samopoczucia w obliczu niepewności. Jednostki, które w stresujących okolicznościach reagowały tymi praktykami, zyskiwały większą zdolność przetrwania, niż jednostki niepodejmujące tych praktyk. Jej zdaniem nie ma znaczenia czy zachowania artyfikacyjne w postaci ceremonii osiągały konkretny lub przybliżony cel, ponieważ ich najważniejszym

---

<sup>26</sup> D. M. Buss, *Psychologia ewolucyjna. Jak wytłumaczyć społeczne zachowania człowieka? Najnowsze koncepcje*, Gdańsk 2001, s. 108-111.

<sup>27</sup> W. Szulc, *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Warszawa 2011, s. 83.

<sup>28</sup> S. Pinker, *How the mind works*, New York, Norton 1997, s. 523.

<sup>29</sup> D. M. Buss, *Psychologia ewolucyjna. Jak wytłumaczyć społeczne zachowania człowieka? Najnowsze koncepcje*, Gdańsk 2001, s. 431.

<sup>30</sup> S. Pinker, *Tabula rasa. Spory o naturę ludzką*, Gdańsk 2005, s. 576-579.

<sup>31</sup> E. Dissanayake, *The Arts After Darwin. Does Art Have Origin and Adaptive Function* [w:] K. Zijlmans, W. van Damme, *World Art Studies: Exploring Concepts and Approaches*, Amsterdam: Valiz 2008, s. 242-243.

<sup>32</sup> J. Luty, *Estetyka ewolucyjna: sztuka jako adaptacja w ujęciu międzykulturowym*, [w:] *Estetyka i Krytyka* 21 (2/2011), s. 106.

efektem było uwolnienie jednostki od niepokoju wskutek wprowadzenia iluzji radzenia sobie, co miało wpływ na przetrwanie i sukces reprodukcyjny<sup>33</sup>.

Zrozumienie mechanizmów percepcji sztuki i ich związku z emocjami, zdaniem Fransa de Waala<sup>34</sup> jest zespolone ze zjawiskiem empatii, rozumianej jako zjawisko łączące ciała z innymi ciałami, wskutek cielesnej synchronizacji i rozprzestrzeniania się nastrojów. Jej źródłem są nieświadome związki między ciałami, obejmujące; twarze, głosy i emocje. Obecnie wiadomo, że empatia jest procesem prostszym i dokonującym bardziej automatycznie niż wcześniej sądzono. Co nie znaczy, że człowiek nie ma nad nim kontroli. Empatia przejawia się w nieświadomym pobudzaniu reprezentacji neuronalnych czynności ruchowych podobnych do tych, które postrzegamy lub których spodziewamy się u kogoś innego. W zrozumieniu zjawiska przełomowe okazało się odkrycie neuronów lustrzanych ulegających pobudzeniu, gdy osobiście wykonujemy jakąś czynność lub widzimy kogoś innego tę czynność wykonującego. Natężenie empatii jest zależne od więzi emocjonalnej. Tym silniej jej doświadczamy, im większa więź emocjonalna łączy nas z osobą obserwowaną<sup>35</sup>. Zrozumienie działania neuronów lustrzanych i zjawiska empatii pomaga wyjaśnić silne zaangażowanie emocjonalne osób oglądających przedstawienia sportowe lub artystyczne. Obserwując wizerunki innych ciał, czują jakby osobiście byli w ich roli. Podobny mechanizm towarzyszy percepcji ludzkiego głosu, śpiewu, sztuk plastycznych<sup>36</sup>.

Psychoneuroimmunologia, nauka badająca związek ośrodkowego układu nerwowego z systemem immunologicznym potwierdza związek emocji ze zdrowiem. Odkrycia psychologa Roberta Adera<sup>37</sup> w 1974 r. prowadzącego badania na szczurach wykazały, iż system immunologiczny podobnie jak mózg, potrafi się uczyć. Kontynuacja badań umożliwiła zlokalizowanie miejsc, w których zakończenia neuronów układu nerwowego bezpośrednio stykają się z komórkami systemu immunologicznego. Odkrycie dowiodło, że komórki nerwowe wysyłają neuroprzekazniki, regulujące działanie komórek odpornościowych (sygnały są wysyłane w obie strony). Badania empiryczne potwierdziły, że długotrwałe odczuwanie określonych emocji realnie wpływa na stan zdrowia. Napięcie, wrogość, podejrzliwość, cynizm, pesymizm mogą dwukrotnie zwiększać ryzyko zachorowania na choroby serca, uporczywe bóle głowy, astmę, artretyzm, wrzody trawienne. Odczuwanie złości skutkuje niedokrwieniem mięśnia sercowego, zwiększając ryzyko choroby wieńcowej<sup>38</sup>. Długotrwały stres obniżając odporność, przyspiesza powstawanie przerzutów raka, zwiększa podatność na zakażenia wirusowe, choroby zakaźne<sup>39</sup> i spowalnia proces gojenia ran<sup>40</sup>. Pod

<sup>33</sup> E. Dissanayake, *Sztuka jako ludzkie uniwersalium: spojrzenie adaptacjonistyczne*, Estetyka i Krytyka 15/16 (2/2008-1/2009) s. 254.

<sup>34</sup> Wcześniej uważano, że bycie empatycznym polega na podjęciu przez człowieka świadomej decyzji. Uznając, że stanowi ona złożony proces poznawczy, będący pod kontrolą mózgu. Por. F. de Waal, *Bonobo i Ateista. W poszukiwaniu humanizmu wśród naczelnych*, Kraków 2014, s. 191-192.

<sup>35</sup> F. de Waal, *Bonobo i Ateista. W poszukiwaniu humanizmu wśród naczelnych*, Kraków 2014, s. 199.

<sup>36</sup> Ibidem, s. 193-194.

<sup>37</sup> R. Ader i in., *Psychoneuroimmunology*, wyd. II, San Diego: ku Academic Press, 1990.

<sup>38</sup> D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna. Sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu, lecz też umiejętności kierowania emocjami*, Poznań 2002, s. 145.

<sup>39</sup> Ibidem, s. 149.

<sup>40</sup> M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, *Psychologia emocji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005, s. 667.

wpływem stresu zwiększa się proces odkładania blaszek miażdżycowych, prowadząc do arteriosklerozy i nadkrzepliwości powodującej zawał mięśnia sercowego. Stresowi przypisuje się również przyspieszenie rozwoju cukrzycy, astmy, chorób wrzodowych układu trawiennego, zapalenia jelit i zaburzeń pamięci powodowanych uszkodzeniem hipokampa<sup>41</sup>.

Współczesna medycyna w coraz większym stopniu uwzględnia wpływ emocji na rozładowanie napięć i opanowanie niespokojnych myśli. Niektóre placówki medyczne edukują pacjentów w zakresie technik relaksacyjnych, mając na celu zniwelowanie stresu przed zabiegiem lub inwazyjnym badaniem diagnostycznym. Psychoonkologia obok chirurgii, chemioterapii, radioterapii stanowi współcześnie czwarty element terapii onkologicznej. Rolę emocji w procesie leczenia potwierdzają statystyki wskazując, że osoby zmagające się z ciężkimi chorobami, dodatkowo chorujące na depresję mają dużo gorsze rokowania niż osoby, które otrzymują w tym zakresie leczenie i wsparcie emocjonalne. Choć depresja nie wpływa bezpośrednio na obniżenie odporności, to jej istnienie utrudnia powrót do zdrowia i zwiększa ryzyko śmierci<sup>42</sup>. W odzyskaniu zdrowia mogą przeszkadzać nawyki emocjonalne chorego. Dlatego techniki terapeutyczne ukierunkowane na ich zmianę, tj. unikanie złości, hamowanie cynicznych ocen, wrogich myśli, okazują się cenne leczniczo, ponieważ spowalniają skutki choroby i wzmacniają układ odpornościowy.

Przywołane w artykule koncepcje, hipotezy, ustalenia naukowe, a także doświadczenia twórców, i terapeutów, dowodzą jak wielki potencjał oddziaływania na psychofizyczną kondycję człowieka ma szeroko rozumiana nieskrępowana aktywność twórcza. Ewolucyjne uwarunkowania i prastare praktyki zakorzenienie w kulturze sprawiają, że działania arteterapeutyczne, stanowią uniwersalny pomost łączący sferę racjonalną z emocjonalną. Aktywność twórcza realizowana w ramach arteterapii dokonuje się poprzez działania indywidualne i grupowe. W zależności od ustanowionego celu terapeutycznego przynosi jednostce wyciszenie, harmonię, równowagę emocjonalną lub pobudza emocjonalnie, przywraca zaufanie i radość. Ludyczny charakter działań i intuicyjne formy aktywności, stwarzają człowiekowi komfortowe i bezpieczne warunki do nieskrępowanej, nieocenzurowanej wypowiedzi, kreując stany mentalne, stwarzają przestrzeń na refleksję i siłę zmierzania się z nowym, trudnym i nieznanym.

---

<sup>41</sup> D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna. Sukces w życiu zależy nie tylko od intelekt, lecz też umiejętności kierowania emocjami*, Poznań 2002, s. 148- 149.

<sup>42</sup> *Ibidem*, s. 152-153.

**Bibliografia**

- Ader R. i in, *Psychoneuroimmunology*, wyd. II, San Diego: ku Academic Press, 1990.
- Arystoteles *Poetyka* [w:] *Trzy poetyki klasyczne, Arystoteles – Horacy – Pseu-do-Longinos*, Wrocław 1951.
- Bujałowska B., *Medycyna sakralna w Grecji*, [w:] T. Brzeziński (red.), *Historia Medycyny*, Warszawa 1988, s. 37-43.
- Buss D. M., *Psychologia ewolucyjna. Jak wytłumaczyć społeczne zachowania człowieka? Najnowsze koncepcje*, Gdańsk 2001.
- Cieślakowska T., *Problemy teoretyczne związków literatury i sztuk orientu i zachodu*, Kraków 1992.
- De Waal F., *Bonobo i Ateista. W poszukiwaniu humanizmu wśród naczelnych*, Kraków 2014.
- Deci E. L., *Intrinsic Motivation*, Plenum Books, New York 1975.
- Dissanayake E., *The Arts After Darwin. Does Art Have Origin and Adaptive Function* [w:] K. Zijlmans, W. van Damme, *World Art Studies: Exploring Concepts and Approaches*, Amsterdam: Valiz 2008.
- Dissanayake E., *Sztuka jako ludzkie uniwersalium: spojrzenie adaptacjonistyczne*, *Estetyka i Krytyka* 15/16 (2/2008-1/2009) s. 247-263.
- Goleman D., *Inteligencja emocjonalna. Sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu, lecz też umiejętności kierowania emocjami*, Poznań 2002.
- Konieczna E. J., *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2003.
- Lewis M., Haviland-Jones J. M., *Psychologia emocji*, Gdańsk 2005.
- Luty J., *Estetyka ewolucyjna: sztuka jako adaptacja w ujęciu międzykulturowym* [w:] *Estetyka i Krytyka* 21 (2/2011), s. 101-114.
- Nęcka E., *Psychologia twórczości*, Gdańsk 2005.
- Obuchowski K., *Kody umysłu i emocje*, Łódź 2004.
- Pinker S., *How the mind works*, New York, Norton 1997.
- Pinker S., *Tabula rasa. Spory o naturę ludzką*, Gdańsk 2005.
- Reber A.S., Reber E.S., *Emocja* [w:] *Słownik psychologiczny*, Reber A.S., Reber E.S., Warszawa 2005, s. 201-202.
- Shaw M. P., *The eureka process: A structure for the creative experience in science and engineering*. *Creativity Research Journal*, 2, s. 286-298.
- Snopek M., *Tatuaż. Element współczesnej kultury*, Toruń 2010.
- Sołowiej J., *Psychologia twórczości*, Gdańsk 1997.
- Sosnowski L., *Emocjonalizm Arystotelesa i znaczenie pojęcia katharsis*, *Estetyka i Krytyka* 21 (2/2011), s.139-149.
- Steiner M., *Geneza teatru w świetle antropologii kulturowej*, Wrocław 2003.
- Strelau J., Doliński D. (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Tom I, Gdańsk 2008.
- Suchodolski B., *Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt*, Warszawa 2003.



- Szewczuk W., *Twórczość* [w:] W. Szewczuk (red.), *Słownik psychologiczny*, Warszawa 1985, s. 327.
- Szulc W., *Historia i rozwój arteterapii* [w:] Łoza B., Chmielnicka-Plaskota A. (red.), *Arteterapia*, cz. 1, Warszawa 2014, s. 20-27.
- Szulc W., *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Warszawa 2011.
- Tatarkiewicz W., *Historia estetyki*, Warszawa 2009.
- Tatarkiewicz W., *Dzieje sześciu pojęć*, Warszawa 2006.
- Więckowska H., *Biblioteki egipskie* [w:] A. Birkenmajer (red.) *Encyklopedia wiedzy o książce*, Wrocław-Warszawa-Kraków 1971, s. 281.

Teresa Szczerska

### **Emocje w procesie arteterapii**

Artykuł opisuje zagadnienie emocji w procesie arteterapii, dyscypliny wykorzystującej sztukę i aktywność twórczą w procesie terapeutycznym. Zwraca uwagę na trudność badania zjawiska emocji, szczególnie podkreślając ich rolę w procesie twórczym. Przywołanie historycznych przykładów dostrzegania związku emocji estetycznych z kondycją psychofizyczną, znajduje potwierdzenie w psychoneuroimmunologii, dyscyplinie naukowej badającej powiązania między systemem immunologicznym a ośrodkowym układem nerwowym. Zaprezentowane hipotezy i stanowiska badawcze, wyjaśniają genezę tworzenia kultury i jej percepcji w perspektywie *evolutionary studies* w naukach humanistycznych.

**Słowa kluczowe:** arteterapia, emocje, twórczość, teoria katartryczna, artefakcja, neurony lustrzane, psychoneuroimmunologia.

### **Emotions in the process of art therapy**

The article describes the issue of emotions in the process of art therapy, a discipline using art and creative activity in the therapeutic process. It draws attention to the difficulty of studying emotions, emphasizing their role in the creative process. Presentation of historical examples of recognizing the relationship between aesthetic emotions and psychophysical condition finds its support in psychoneuroimmunology, a discipline investigating the links between the immune system and the central nervous system. Presented hypotheses and scientific opinions explain the genesis of the creation of culture and its perception in the perspective of *evolutionary studies* in the humanities.

**Keywords:** art therapy, emotions, creativity, cathartic theory, artification, mirror neurons, psychoneuroimmunology.

*Translated by Wojciech Truchan*