

Menas ir psichikos sveikata

Š.m. gegužės 10 d. Kauno klinikų naujoje, modernioje bibliotekoje buvo surengta įdomi konferencija – „Meno terapija medicinoje“. Į konferenciją susirinko labai daug klausytojų, netgi pritrūko kėdžių. Pranešimą apie psichikos ligonių meną skaitė ir Klubo pirmininkė D.Survilaitė.

Trumpai apžvelgsiu įsimintiniausius pranešimus, paminėsiu įdomesnes pranešėjų išsakytas mintis.

Pirmiausiai buvo parodytas filmas apie intelektualiai neįgalių vaikų ir paauglių sugebėjimus piešti. Kauno I-oje specialiojoje mokykloje kartu su savo kolegomis Kauno medicinos universiteto lektorė M.Purvinaitė surengė piešimo akciją. Į salę buvo sukviesti mokyklos auklėtiniai, paaiškinta piešimo tema ir išdalytos kreidelės. Per visą salę nusidriekusi popieriaus juostoje medicinos studentai nupiešė medžio kontūrus, o visi mokiniai kolektyviai jį išpuošė nuostabiomis gėlėmis, paukščiais, geometrinėmis figūromis ir ornamentais. Išėjo labai gyvas, ryškių ir kontrastingų spalvų piešinys, mokiniai buvo patenkinti savo darbu. Šis filmas buvo tarsi konferencijos įžanga.

Apie meno (piešimo) terapiją kalbėjo ne vienas pranešėjas, visi akcentavo, kad piešiniais žmonės gali išsakyti tai, ko nepajėgia žodžiais, be to, piešdami patiria malonumą, atsipalaiduoja, jiems sustiprėja kritiškumo jausmas, gerėja suvokimas, ima labiau pasitikėti savimi. Piešimas stiprina motoriką, koordinaciją, atmintį, mažina užsisklendimą, skatina domėjimąsi aplinka, lavina intelektą, o specialistams padeda diagnozuoti, stebėti nuotaikų kaitą. Pacientai, aiškindami savo piešinius, ima geriau suprasti save pačius, išsikristalizuoja mintys. Tokios išvados buvo padarytos atlikus statistinius ir kitokius tyrimu iki terapijos ir po jos. Optimalus meno terapijos grupelės dydis – 8 žmonės, trukmė – apie 1 valandą.



Konferencijos organizatoriai ir pranešėjai.



Pranešėjos D.Survilaitė ir S.Lesinskienė.

Pranešėjai pabrėžė, kad nors darbų apie meno terapiją pasaulyje labai daug, tačiau jie labai margi, daugiau aprašantys jos kokybę, tačiau dažniausiai nepagrįsti objektyviais kriterijais – matematiniais apskaičiavimais, statistika. O Lietuvoje darbų apie meno terapiją apskritai vos keletas.

Kalbant apie vaikų piešimą, tėvams svarbu žinoti, jog popieriaus lapas ir pieštukas vaikui turi būti visada po ranka, lengvai prieinami. Neretai tėvai klaidingai įsivaizduoja, kad vaikas jau bus prisipiešęs darželyje ir tokių žaidimų namie jam nebereikia. Taip pat tėvai daro klaidą nurodinėdami, kaip reikėtų piešti, arba prašydami piešinį paaiškinti: paprastai tokio amžiaus vaikai perteikia savo vidinius išgyvenimus, nuotaikas, ir, negalėdami tėvų prašymų patenkinti, lieka sutrikę. Įdomu tai, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai savo piešiniuose pasąmoningai atspindi organizmo vystymąsi, brandą. Specialistai jų darbuose pastebi vidaus organų, raumenų grupių simbolius. Beje, jeigu atsilieka vaiko kalbos vystymasis, atitinkamai atsilieka ir jų piešiniai.

Dažniausiai vaikai psichologui ar psichiatrui bijo išsipasakoti apie patiriamą fizinį smurtą, seksualinį išnaudojimą ir prievartą, tačiau patyręs psichologas simboliškai išreikštus tokių traumų įvaizdžius pajėgia susekti.

Pranešėjai rodė pacientų piešinius, kuriais iliustravo jų vidinių išgyvenimų pokyčius: piešiniai, iš pradžių buvę šaižūs, aštrių linijų, niūrūs, palengva šviesėjo, rasdavosi vis daugiau spalvų, darėsi švelnesni.

Klubo pirmininkės D.Survilaitės pranešimas pažadino pavargusią, snūduriuojančią auditoriją, o laikraštis „Lietuvos medicinos kronika“ jam paskyrė du pilnus puslapius.

D.Survilaitė akcentavo, kad ji nelinkusi meno skirstyti į psichikos ligonių ir sveikųjų. „Menas yra, arba ne“ – sakė ji, ir nesvarbu, kas jį kūrė, mat jeigu laikytumės

tokio skirstymo, tuomet turėtume kalbėti ir apie vyrų arba moterų, teisininkų, gydytojų ar dar kitokį meną, o tai jau būtų absurdiška. Tai pat gydytoja nesutiko su mintimi, kad iš piešinių galima nustatyti konkrečią žmogaus diagnozę: tai būtų tolygu ekstrasensų būrimui iš nuotraukos. Vis dėlto kai kurių bendrųjų tendencijų psichikos ligonių darbuose esama – tai dažni daugybės akių, simbolių, įrašų užsienio kalbomis ir komentarų pačiame darbe motyvai, perspektyvos nebuvimas, seksualinių scenų ir perdėtai didelių lytinių organų vaizdavimas, groteskiškos, baisios, keliančios pasišlykštėjimą grimasos, deformacijos, primityvi, vaikiška tapysena. Taip pat psichikos ligonių piešiniams būdinga tai, kad jie tarsi bijo lape palikti tuščios erdvės, piešia iki pat kraštų. Be to, objektai vaizduojami tarsi perregimi: matomos augalų šaknys, esančios po žeme,

gyvūnų ir žmonių kūnai piešiami su matomais griaučiais. Nertai pasitaiko ir vadinamųjų mišraininių piešinių: pradedama nuo vienos detalės, vėliau prie jos prilipdoma kita, kol išeina koliažinis, daugiasiužetis piešinys. Jungiami gyvi ir negyvi daiktai. Akmenys, debesys ir kt. objektai piešiami su veidais, personifikuojami. Tačiau, kaip sakė gydytoja D.Survilaitė, visi šie piešimo bruožai būdingi daugeliui šiuolaikinių dailininkų.

Buvo pranešimų ir apie retesnes meno terapijos rūšis: poetikos, muzikos ir šokio terapiją. Poetikos terapija – tai literatūrinės kūrybos skatinimas, ir ne tik skaitymas, bet ir kūrybinių aptarimų. Labai svarbu, kad kūrinyje pacientas rastų jo išgyvenimus, mintis atitinkančių pastebėjimų, – tarsi būtų parašyta kaip tik jam. Kūrybinis rašymas padeda lavinti bendravimo įgūdžius, nugalėti uždarumą, užsisklendimą.

Muzikos terapija veikia visą organizmą, ir tai galima nustatyti prietaisais: keičiasi kraujospūdis, raumenų tonusas, pamažėja ar padaugėja kai kurių medžiagų (pvz., serotonino). Įdomu, kad suaugę ir vaikai į muziką reaguoja kiek skirtingai: suaugusieji žymiai dažniau nei vaikai suirzta nuo jiems nepatinkamos muzikos. Lietuvoje muzikos terapija paprastai taikoma kaip atsipalaiduojamoji, relaksacinė.

Šokio terapija pas mus taikoma dar palyginti retai. Šokis gerina ne tik erdvės suvokimą, koordinaciją, priverčia dirbti visas kaulų ir raumenų grupes (taigi svarbus kaip sportas) bei pakelia nuotaiką, bet ir gali būti pritaikytas kaip šeimos (poros) psichoterapija. Buvo pateiktas vienos sutuoktinių poros pavyzdys: jie buvo pamokyti šokio judesių, o paskui stebėta, kaip šokant keičiasi jų elgesys. Iš pradžių vyras buvo linkęs dominuoti, tačiau ilgainiui vis labiau ėmė pasitikėti žmona, leido jai imtis iniciatyvos vesti šokį. Atitinkamai ir šeimoje: sustiprėjo pasitikėjimas vienas kitu, vyras ėmė atviriau pasakotis savo problemas, dėl šeimos reikalų labiau tartis su žmona, o ne viską nuspręsti pats, kaip buvo įpratęs anksčiau. Per pietų pertrauką turėjome progą pajudėti, atsipalaiduoti. Fojė mums muzikos terapeutai iš Kauno surengė šokius – tai buvo gyvas tolesnio pranešimo apie šokio ir judesio terapiją įvadas.

Taigi, kaip matome, sumaniai taikoma meno terapija iš tiesų gali padėti spręsti psichologines problemas, atsipalaiduoti, patirti kūrybinį malonumą. Tikimės, kad mūsų Klubas ir toliau vystys šią veiklos kryptį, ir mes galėsime pasidžiaugti dar ne viena savo darbų paroda.

Edmundas Mažonas



Tatjana Kažajeva. Vaizdas pro langą Vilniuje. 2007m.