

АРТТЕРАПИЯ И ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ – НЯКОИ ИНТЕГРАТИВНИ МОМЕНТИ

V.K Granitska

Theory and practice of art education, National Academy of Art, Sofia, Bulgaria

Безспорна е необходимостта от физическа активност за здравословното, психологическото и социално благополучие на човека. Целта на доклада ни е да очертаем теоретични полета на интегративните връзки между арттерапията като въздействие, и физическата активност като неизменна биологична потребност на организма. Базираме се върху целта и задачите на арттерапевтичната подкрепа и методическите ѝ особености позволяващи чрез средствата на изкуството да се изгради широкодостъпна и ефективна мотивационна база за провокиране на физическа активност.

Ключови думи: *арттерапия, физическа активност*

The necessity of physical activity for an individual's physical, psychological, and social well-being is indisputable. This report aims to outline the theoretical scope of the integrative links between art therapy—as an intervention—and physical activity—as an essential biological need of the organism. We base our approach on the objectives and tasks of art therapy support, as well as its methodological characteristics, which enable the use of artistic means to establish a widely accessible and effective motivational foundation for stimulating physical activity.

Понятието за физическа (двигателна) активност е въведено отдавна в широка употреба не само в научните среди. През 1987 година в учебник по „Теория и методика на физическото възпитание” български колектив автори пишат, че тя „...съдейства за всестранно физическо развитие, за подобряване на функционалните възможности и адаптационно-защитните функции на организма към неблагоприятното въздействие на околната среда. Всичко това служи като основа за укрепване на здравето и многогодишно съхраняване на висока обща работоспособност.” (Рачев и кол.1987).

За физическата активност знаем, че е може би най-универсалният фактор, влияещ върху всички системи на човешкото тяло(<http://rozabg.com/otffa/page12.html>).

„За физическа активност се смята всяка дейност, при която използваме нашата мускулна сила, за да извършим движение. В зависимост от нейната интензивност и системност се наблюдават в по-малка или по-голяма степен изменения във всички органи и системи. В следствие на това, че нашите мускули работят, се включват сърдечно-съдовата и дихателната система, за да доставят кислород и хранителни вещества. Така под въздействието на системната физическата активност сърдечната и дихателната дейност стават по-ефективни и по-икономични. Метаболизмът се променя, увеличава се енергоразхода и така се поддържа нормално телесно тегло. Системната двигателна активност подобрява мускулната сила, здравината на костите и сухожилията. Хората с висока физическа активност са по-бодри, с по-добро самочувствие и страдат по-рядко от депресивни състояния. Една от основните причини за социално значимите заболявания е намалената физическа активност на съвременния човек.” (<http://rozabg.com/otffa/page12.html>)

Самото название „арттерапия” със своето съдържание говори за терапевтична промяна чрез изкуство. Но промяна на какво, или както казва Роло Мей, терапевтът „разполага с необикновената, често пъти изнурителна привилегия да придружава личността в нейната интимна, дълбинна битка за придобиване на нова цялостност” (Мей 2014).

Цялостност свързана със саморегулиращото функциониране на всички системи на човешкото тяло. Често пъти обаче, моделът на заболяванията /не само физически, а и мозъчни/ пренебрегва една фундаментална истина, за която Бесер ван дер Колк споменава в книгата си „Тялото помни”, а именно, че имаме способността да регулираме собствената си физиология, включително и т.нар. регулаторни функции на тялото и мозъка, чрез основни дейности като дишане, движение, докосване. (Колк 2018) С една дума, за да бъдем здрави се нуждаем от физическа активност, но начинът ни на живот не винаги позволява тя да бъде достатъчно пълноценна. Ето защо арттерапията може да ни помогне за това, тъй като знаем, че тя е целенасочен процес за въздействие върху различните психофизиологични системи на човека. И както много пъти сме казвали - целта на даден терапевтичен процес винаги отразява определена потребност, продиктувана от обективните условия на живота (Границка 2018).

Физическата активност има безспорно положителни ефекти върху човешкото тяло и заслужава терапевтични усилия за изграждане на мотивационни модели за системното ѝ прилагане. Тези ефекти могат да бъдат изброени по следния начин:

- Стимулира растежа и здравината на костите
- Увеличава масата на скелетната мускулатура
- Подобрява се кръвооросяването на сърцето, като се увеличава капилярната мрежа
- Увеличава се сърдечната маса и ударния обем
- Намалява се пулсовата честота и кръвното налягане
- Увеличава се виталният капацитет на белия дроб
- Стимулира се хемопоезата (кръвотворенето)
- Подобрява се кръвооросяването на мозъка
- Подобряват се възприятията, мисленето, паметта и вниманието
- Подобрява се умствената работоспособност, самочувствието и настроението.
- Активизират се обменните процеси
- Увеличава се нивото на добрия холестерол (HDL) — за сметка на лошия (LDL)
- Намалява отлагането на тлъстини
- Повишава се имунитетът (<http://rozabg.com/otffa/page12.html>)

Както стана дума по-рано действителността все повече намалява изискването към човека за изграждане на двигателна активност – „успоредно с положителните промени в живота на хората облекчава се техния труд, повишава се жизненото им равнище, постепенно се създават условия за намаляване на двигателния фон, на който се осъществява жизнената дейност на човека” (Рачев 1989). Това води до незабелязано прекъсване на функциите към правилно поддържане и развиване на прилежащия ни опорно двигателен апарат. По своята същност обездвижването представлява нарушено равновесие между умствената и двигателната дейност, между начина на живот и биологичната потребност от движение.

В монографичен труд още от 2002 година, двама автори – Е. Николова и Б. Маринов изследват двигателната активност на ученици от различни възрастови групи изхождайки от разбирането, че тя представлява съвкупност от разнообразни движения и двигателни действия, които човек системно и целенасочено извършва предимно в свободното си време, с цел благоприятно въздействие върху организма. Те я определят като биологична, психологопедагогическа и социална категория, а движението като неин основен компонент (Николова и Маринов 2002).

За да продължим нататък в търсене на интегративните връзки между арттерапията и физическата активност, може да се опрем на целта и задачите на едната /арттерапията/, които се разпростират в широките граници на четири приложни сфери: медицина, психология, педагогика и социални дейности и потребността от другата /физическата активност/. Задачите на арттерапията формално могат да се обособят като:

- ✓ образователни,
- ✓ оздравителни,
- ✓ възпитателни
- ✓ корекционно-профилактични или когнитивно-поведенчески.

Образователни задачи. С помощта на арттерапията и най-вече със средствата на изкуството и особеностите на творческия процес се представя възможност за решаване на множество образователни задачи на участниците в обучителна възраст, както и на тези със специфични образователни потребности. С прилагането на всички практически инструменти, с които разполага арттерапията, могат да се развиват въображението и любопитството, способността за импровизации и умението за работа с различни артматериали. Не е за подценяване и рефлексията, която се стимулира във всичките ѝ разновидности по време на арттерапевтичния процес и привикването на учениците към съзнателно и рационално управление на собствените действия.

Оздравителни задачи. Предназначението на тази група задачи е чрез активирането на сетивата, обогатяването на творческата активност и самопознание да се съдейства за всестранното психофизическо развитие на човека, за подобряване на функционалните възможности и адаптационно-защитните функции на организма спрямо различните въздействия на околната среда. Всичко това се превръща в основа за укрепване на здравето и многогодишното съхраняване на висока обща работоспособност, което от своя страна спомага за решаване на редица социални функции на арттерапията. В зависимост от възрастовите особености и другите проблеми на целевите групи арттерапията може да играе роля на активна профилактика на нервно-психичните заболявания.

Възпитателни задачи. Връзката между терапевтично-творческия процес и духовното обогатяване се изразява в сферата на създаване на изкуство с което арттерапията се детерминира като социално явление. Посредством работата с разнообразните средства

на изкуството се изгражда представа за красивото, хармоничното и естетическото в поведението на човека. Фокусът върху ресурсите му и способността да се поставят предизвикателства влияе активно върху положителното личностно формиране на човека.

Когнитивно-поведенчески задачи. Тези задачи обслужват психологическата сфера на приложение на арттерапията. Това се изразява в методологическата способност на творческия процес да се смущава зоната на комфорт на практикуващите, като ги насочва към многообразието на възможностите за решение и повишаване на капацитета им за близост и дистанция спрямо материала, както създаване на обстоятелства за подкрепа и развиване на личните ресурси и модели за справяне (Границка 2018).

В непосредствения арттерапевтичен процес всички тези задачи се решават във взаимно връзка помежду си. Разбира се, в зависимост от индивидуалните особености на участниците и съобразно професионалната подготвеност на арттерапевтите, а също така и според етапа на терапевтично-творческия процес, задачите се конкретизират, като някои от тях придобиват преобладаващо значение.

Арттерапията се прилага не само когато има нужда от лечение, а и като превенция. Чрез нея се решават емоционални и психологически проблеми, преодоляват се кризи и трудности в развитието, дава се социално приемлив изход на агресивността, възстановява се душевното равновесие и се постигат положителни поведенчески промени.

След всички изброени приноси на арттерапията, в които се проследява нишката на провокиране към физическа активност е съвсем логичен въпроса как става това при наличието на толкова други доста по-подробно изучени терапевтични подходи като кинезитерапията, например.

Самите дейности в арттерапевтичната практика, към които са провокирани участниците, изискват включването на ръцете им и активират връзката на тялото към съответните дялове на мозъка и съдействат за изграждане на невронни връзки изискващи физическа активност.

Всеизвестна за развитието на психомоториката и когнитивните процеси е връзката на мозъка със зрителния анализатор и горния крайник. Арттерапията може да ни съдейства за развиване на тази връзка чрез два вида невростимулация – визуална и на

базата на мисълта. Методите на сензорна стимулация, чрез цветове, аромати и различни тактилни материали, звук и ритъм винаги са били високо ценена и изследвана част от практическата арттерапия.

Някои форми на невростимулация започват от външен източник, но други са вътрешни. Всекидневните ни мисли – особено когато се използват систематично, са мощно средство за стимулиране на невроните (Дойджи 2017). Светлината, звукът, движението и мисълта, предоставят точно такава невростимулация. Рисуването, моделирането, съставянето на приказки, танцът спомагат за събуждането на дремещи невронни вериги в човешкия мозък и водят до подобряване способността му отново да се модулира и саморегулира, за да постигне състояние на хомеостаза. Разбира се от значение е и продължителността и честотата на прилагане на тези стимули за решаване на арттерапевтичните задачи и за постигане на преобразуващ ефект в мозъка на човека.

Изграждането на функционален образ на тялото е една от методическите задачи в арттерапията, теоретично обоснована през психоанализата от Франсоаз Долто и припозната като значима от нас и други действащи арттерапевти, особено в случаите на специфична работа с хора с физически увреждания. Несъзнаваният образът на тялото е психологически конструкт, но постигането му е практически невъзможно без двигателна дейност, образна вербализация и без мотивационните средства на арттерапевтичната практика.

За отключване на системна физическа активност може да помогне и механизмът на постоянна рефлексия, който се провокира по време на арттерапевтични занимания както и възможността за създаване на материални опорни точки за поддържане на този механизъм. Тези материални опорни точки са готовите художествени продукти от арттерапевтичните задачи, към които участниците винаги могат да се върнат и да рефлектират преживяванията си, усилията, комуникацията, постиженията си. Те обезпечават устойчивостта на резултата във времето, което също е от особено значение за провокиране на физическа активност. Този механизъм за рефлексия чрез материални опорни точки е уникален за арттерапевтичната практика и не може да бъде наблюдаван при никое друго терапевтично въздействие.

За да бъдем здрави се нуждаем от физическа активност, но начинът ни на живот не винаги позволява тя да бъде достатъчна и пълноценна. Често пъти ни е необходима някаква допълнителна мотивация за постигане на терапевтична промяна и участие в

оздравителен процес. Ние смятаме, че възможността за интегриране на множество други терапии с арттерапията, чрез нейните методи, позволява да се изгради широко достъпна и ефективна мотивационна база за постигане на търсената промяна. Тя може да бъде постигната с участието на един или няколко вида мотивации – вътрешна или утилитарна, конкурентна или познавателна. С помощта на играта и средствата на различните видове изкуства, като атрактори е възможно да се работи за оздравителен, преобразуващ, развиващ или профилактичен ефект.

След проследяване на някои от изброените интегративни процеси за стимулиране на физическа активност чрез арттерапевтична намеса, предлагаме и някои опорни точки, характерни и за двата процеса. Част от тях са свързани с методиката на въздействие, а други се отнасят към резултатността. Тези опорни точки са само ориентировъчни и не претендират за изчерпателност на възможните координационни връзки.

Опорни точки свързани с методиката на въздействие в двата процеса:

- Комплексност
- Вложено усилие
- Продължителност
- Повторение
- Честота
- Темп
- Амплитуда

Опорни точки свързани с резултатността в двата процеса:

- Натрупване на резултата
- Възвръщаемост на резултата
- Интегриране на резултата

Арттерапията е сравнително нова в своето развитие, но в последно време набира голяма изследователска и приложно практическа скорост. Ресурсите ѝ позволяват не само приемане, а и отдаване на знания в различни научни области за осъществяване на ефективен интеграционен обмен.

Разглеждайки особено актуалния в последните години проблем за силно занижена физическа активност на населението поради последиците от Ковид пандемията

стартирала през 2020 година и развитието на арттерапевтичната помощ в онлайн среда в същия този период смятаме, че сме длъжници на обществото в намиране на решение чрез конкретни разработки за разрешаването му.

Ето защо се опитахме да прехвърлим мостове за интеграция на досегашния ни опит в арттерапията с възможни решения за повишаване на физическата активност чрез отработени вече методики за изграждане на функционален образ на тялото, механизъм за постоянна рефлексия чрез материални опорни точки, употребата на арттерапията като мотивационен атрактор и не на последно място възможността за невростимулация и невромодулация за постигане на хомеостатичен баланс чрез методите на сензорна стимулация и средствата на изобразителните изкуства.

Предложените десет опорни точки на финала на нашия доклад не са с претенция за изчерпателност и само маркират бъдещи интеграционни връзки върху, които би могла след задълбочено проучване да се изгради методическа и методологическа мрежа за комуникация между арттерапевтичната практика и физическата активност на човека.

Литература:

1. **Дойджи, Н 2017**, *Мозъкът лекува*, Изток-Запад, София
2. **Границка, В 2018**, *Арттерапия. Теоретични и практически измерения*, ТипТопПрес, София
3. **Колк, Б 2018**, *Тялото помни*, Изток-Запад, София
4. **Николова, Е и Маринов, Б 2002**, *Двигателна активност, училище, семейство*, Болид Инс, София
5. **Мей, Р 2014**, *Човекът в търсене на себе си*, Изток-Запад, София
6. **Рачев, К и колектив 1989**, *Теория и методика на физическото възпитание*, Медицина и физкултура, София
7. <http://rozabg.com/otffa/page12.html>