

Ples in gib kot oblika umetnostne terapije

Zgodovinsko gledano je umetnost kot oblika terapije moč opazovati že v davni preteklosti, in sicer najprej pri primitivnih skupnostih, kjer se drama, ples, slikarstvo in petje uporabljajo za lajšanje različnih problemov tako posameznika kot tudi celotne skupnosti. Pri tem je pomembno ugotoviti, da je umetnost primitivnih skupnosti in kultur vedno bila v tesni zvezi z duhovnim aspektom dojemanja življenja in je kot takšna tudi del magičnega in mističnega. Bodisi, da gre za šamanski ritual ali praznovanje rojstva otroka, dober ulov ali bogato žetev, spolno zrelost dečkov in deklic ali izražanje pripadnosti plemenu, umetnost je prisotna skozi vse odnose. V nekem afriškem plemenu pred rojstvom otroka mati začuti znotraj sebe melodijo, ki jo potem poje svojemu otroku, in ga tako pozdravlja na prehodu v življenje. V tej zvezi pa je umetnost treba razumeti ne le kot zdravljenje in terapijo, ampak tudi razvijanje ustvarjalnih zmožnosti, ki so skrite v človeku, ter njihovo izražanje.

Teoretiki in praktiki moderne dobe so spletki "paradigmo" umetnostna terapija iz konceptov in idej s področja umetnosti in estetike, psihologije in psihiatrije, vzgoje in sociologije. Gre za izrazito sodobno obliko, ki črpa iz demokratizacije umetnostno-ustvarjalnega procesa, ki so ga umetniki izpeljali v poznem 19. in zgodnjem 20. stoletju; ki hkrati potrjuje terapevtske cilje, kot so samouresničevanje, samoizražanje itd., ki so značilni za sodobni individualizem. Umetnostna terapija je dejavnost, namenjena posameznikom z najrazličnejšimi problemi, ki so lahko bodisi telesne bolezni in poškodbe, različne travme, senzomotorične prizadetosti, kot tudi težave pri učenju in starostne težave. Kot pa namigne že izraz terapija, sama pomoč z umetnostjo poseže tudi na raven osebnih problemov in njihovega razreševanja skozi različne umetniške medije – ples, slikarstvo, petje, psihodramo in še kaj. Na tej ravni postane umetnost kanal za izražanje čustev in raziskovanje posameznikovega osebnega notranjega sveta ter spodbuja izražanje, izboljšuje komunikacijo, je sredstvo za samoaktualizacijo. Umetnost se kot terapevtsko sredstvo približa tudi področju zasvojenosti, psihiatrije in omogoča prepoznavanje

ter zdravljenje čustvenih in vedenjskih problemov, težav v odnosih in različnih zlorab.

Pričujoči tematski sklop se osredotoči predvsem na tisto področje, kjer umetnostna terapija poseže po gibu in govoricu plesa in telesa. Tudi za uporabo plesa drži vse zgoraj naštetu o njegovem zgodovinskem ozadju, ki korenini v primitivni kulturi. Določeni avtorji ugotavljajo, da je evropska civilizacija razvila ideal racionalnega človeka, ki ne izraža svojih čustev. S tem je zapostavila gib kot sredstvo izražanja, kar je deloma tudi vzrok različnim psihosomatskim motnjam, ki jih druge civilizacije, kjer je gib ostal sestavina čustvenega življenja, ne poznajo. Pri tem se pojavi domneva, da je doživljanje najpopolneje mogoče izraziti prav z gibom, ker se skozenj čustveni naboj najlažje prazni. Kakorkoli že, čeprav tako zelo preprost, saj za izraz uporablja vsem nam od rojstva dan medij telesa in giba, je ples večplastno sredstvo, znotraj katerega se čustvena dinamika, specifično kemično ravnovesje in ustvarjalni zanos prepletajo v obliko, ki je tako široka, da ustvarja prostor za uporabo plesa tako v rekreacijske kot tudi terapevtske, umetniške in celo duhovne in še kakšne namene in cilje. Pričujoči vsebinski sklop se plesa dotakne na vseh opisanih ravneh, skozi katere je vseskozi bolj ali manj prisoten podton terapevtskega pristopa. Upam, da bodo bralci prek njega dobili vpogled v svet plesa kot oblike umetnostne terapije in pri tem ne nazadnje tudi uživali.