

Katarzyna Malewicz

studentka

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach

Wydział Humanistyczny

Scenariusz warsztatu arteterapeutycznego
„Kreacja emocji – mapa przeżyć wewnętrznych”
The script of art therapy workshop
„Creation of emotions – the map of internal experiences”

Streszczenie: Artykuł przedstawia scenariusz warsztatu arteterapeutycznego, opartego na autorskiej koncepcji warsztatu twórczego prof. Eugeniusza Józefowskiego. Celem warsztatu jest pogłębienie samoświadomości i podniesienie poziomu samoakceptacji uczestników.

Słowa kluczowe: arteterapia, samoakceptacja, samoświadomość, warsztat twórczy

Abstract: This article present the script of art therapy workshop based on an original concept of creative workshop by prof. Eugeniusz Józefowski. The aim of the workshop is to enhance self-awareness and improve self-acceptance participants.

Keywords: art therapy, self-awareness, self consciousness, creative workshop

Przedstawiony w niniejszym artykule warsztat arteterapeutyczny został opracowany na podstawie autorskiej koncepcji warsztatu twórczego prof. Eugeniusza Józefowskiego. Warsztat jest tu alternatywnym spotkaniem z rzeczywistością, daje możliwość nieszablonowego zaistnienia, gdyż przestrzeń sztuki oferuje odmienny sposób doświadczania siebie i relacji z grupą. W konsekwencji prowadzi to do poszerzenia poznania, o niemożliwe do odkrycia w konwencjonalnych relacjach aspekty [Józefowski, Florczykiewicz, 2015, s. 41]. Przebiega on według ściśle określonego porządku, wyróżnia się w nim trzy elementy – etapy pracy warsztatowej: trening

wyobra-żeniowy, kreacja wizualna, dyskusja inspirowana pracami [Józefowski, 2012, s. 22].

Założeniem przewidzianego dla uczestników działania jest przeżywanie i doświadczanie rzeczywistości, która została wykreowana w polu estetycznym. Pod uwagę zostaje wzięta zarówno rzeczywistość społeczna (zewnętrzna), jak i doświadczenia danej osoby (rzeczywistość wewnętrzna). Koncepcja warsztatu określa zakres ingerencji artysty w owe doświadczenia. Składają się na nią idea, miejsce realizacji, technika i tworzywo, określające strukturę warsztatu oraz aktywność artysty. Elementy tworzą dwuwymiarową przestrzeń warsztatu, gdzie granice działań artystycznych przenikają się z przeżyciami osób uczestniczących w warsztacie [Józefowski, Florczykiewicz, 2015, s. 41].

Działania arteterapeutyczne mają wpływ na pogłębianie samoświadomości. Umożliwiają bardziej dogłębne zrozumienie własnych doznań, emocji, potrzeb i myśli. Są sposobem na poznanie własnych możliwości, ograniczeń, problemów i konfliktów. Pomagają w pogłębieniu samoświadomości i poziomu samoakceptacji. Rozwijają umiejętność kierowania własnym zachowaniem i umiejętności interpersonalne. W efekcie prowadzą do pozytywnej, trwałej zmiany w spostrzeganiu siebie, w aktualnych relacjach oraz ogólnie rozumianej jakości życia.

W pedagogice działanie arteterapeutyczne może być środkiem realizacji celów profilaktycznych. Jej głównym zadaniem jest: „optymalizacja jakości życia, co oznacza, że arteterapia wiąże się z zapobieganiem trudnościom życiowym, a w przypadku ich występowania ze zmniejszeniem ich ciężaru i przewyciężaniem przeszkód w wymiarze sytuacyjnym i ogólnozyciowym, perspektywicznym” [Szulc, 1994, s. 26].

Prezentowany warsztat, opracowany przez Katarzynę Malewicz, ukierunkowany jest na wsparcie uczestników w poznawaniu swojego wnętrza. Technika pracy pozwala na zrozumienie, że człowiek składa się z wielu „warstw”, które kreują doświadczenia i przeżywane emocje. Każdy z nas ma zarówno tę dobrą i złą stronę. Nasze uczucia znajdują

odzwierciedlenie w działaniu. Istotne jest poznanie swoich słabości, zaakceptowanie ich i, w miarę możliwości, przejęcie nad nimi kontroli.

Proponowany scenariusz działań arteterapeutycznych jest adresowany do młodzieży i osób dorosłych. Osoba prowadząca warsztaty powinna posiadać uprawnienia pedagogiczne.

Temat warsztatu: „Kreacja emocji – mapa przeżyć wewnętrznych”

Cele:

- rozwój samoświadomości poprzez poznanie wewnętrznych sprzeczności,
- budowanie realnego obrazu własnej osoby,
- samoakceptacja.

Formą planowanego działania jest arteterapia poprzez sztuki wizualne. Praca plastyczna jest wykonywana indywidualnie.

Miejsce realizacji: Otwarta przestrzeń, park lub duże pomieszczenie, gdzie będzie można zawiesić prace uczestników.

Zadanie:

Istotą planowanego działania jest uzewnętrznienie negatywnych i pozytywnych emocji. Uświadomienie sobie konfliktu między dobrą a złą stroną każdego z nas ma za zadanie pomóc uczestnikom w lepszym zrozumieniu siebie samych. Warsztat polega na określeniu realnego obrazu własnej osoby i zaakceptowaniu tego, kim jest się naprawdę.

Z dostępnych materiałów uczestnicy stworzą swój emocjonalny autoportret – mapę wnętrza – poprzez wyobrażenie przeżyć powodujących dane emocje. Najbliżej wnętrza powinny znaleźć się pierwsze skojarzenia, są to najsilniejsze emocje, następnie na myśl przychodzą te o mniejszym znaczeniu. Jest to symboliczna mapa skrywanych w środku uczuć.

Materiały: Kolorowe flamastry, farby akrylowe, spraye, papier samoprzylepny, pędzle, folia przezroczysta (ogrodnicza) 2x2 m – po 3 folie dla każdego z uczestników, sznurek, nożyczki, taśma samoprzylepna.

Czas trwania zajęć: 3 godziny.

Przebieg warsztatu:

Etap I: Wprowadzenie.

- Zapoznanie z tematem.

Rozmowa wprowadzająca na temat uczuć, której celem jest uświadomienie uczestnikom różnorodności emocji oraz zwrócenie uwagi na ich znaczenie w życiu codziennym.

Etap II: Trening wyobrażeniowy.

Uczestnicy oddają się refleksji na temat doświadczeń, które wywołały w nich pozytywne lub negatywne emocje. Celem wizualizacji jest wyobrażenie siebie w sytuacji, gdy kontrolę przejmują złe emocje, następnie, gdy do głosu dochodzą dobre.

1) Emocje negatywne. Usiądź lub połóż się wygodnie i odpręż się. Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że jesteś kulą energii. To zła energia. Zwróć uwagę na to, jaki masz kolor, czy kształt jest regularny oraz jakiej jesteś wielkości. Przypomnij sobie wszystkie chwile, w których czułeś się smutny, niepotrzebny, wściekły itp. Wokół ciebie zaczynają unosić się symboliczne formy, oznaczają one wszystkie chwile, rzeczy, ludzi, którzy spowodowali, że czułeś się w ten sposób. Mogą to być przedmioty, wyrazy, kolory. Najbliżej ciebie unoszą się symbole przeżyć, które wywołały najsilniejsze emocje.

2) Emocje pozytywne. Zamknij oczy. Ponownie wyobraź sobie, że jesteś kulą energii. Tym razem energia jest dobra. Tak jak poprzednio zwróć uwagę na kolor, regularność kształtu, wielkość. Przypomnij sobie wszystkie chwile, w których czułeś się szczęśliwy, spokojny, kochany itp. Wokół ciebie zaczynają unosić się symboliczne formy, oznaczają one wszystkie chwile, rzeczy, ludzi, którzy spowodowali, że czułeś się w ten sposób. Mogą to być przedmioty, wyrazy, kolory. Znowu najbliżej ciebie unoszą się symbole przeżyć, które wywołały najsilniejsze emocje.

Działanie to ma na celu pomóc uczestnikom w lepszym zrozumieniu siebie.

Etap III: Kreacja artystyczna.

1) Stworzenie mapy negatywnych emocji.

Na środku jednej z trzech folii uczestnicy malują kropkę. Jest ona symbolem uczuć, które uważają za destrukcyjne. Wokół kropki pojawia się coraz więcej obrazów symbolizujących sytuacje, które doprowadziły do pojawienia się takich emocji.

2) Stworzenie mapy pozytywnych emocji.

Uczestnicy biorą nową folię i powtarzają czynności. Tym razem obrazowane są emocje uważane za konstruktywne.

3) Stworzenie granic.

Na trzeciej folii uczestnicy z pomocą czarnej lub białej farby odmalowują swoją sylwetkę. W wykonaniu tego zadania potrzebna będzie pomoc prowadzącego lub innego uczestnika. Autor kładzie się na plecach, by druga osoba mogła namalować kontury jego ciała.

Po wykonaniu wszystkich trzech obrazów uczestnicy zawieszają swoje folie, jedna za drugą, w taki sposób, by obrazy zachodziły na siebie.

Etap IV: Omówienie prac.

Uczestnicy oglądają wszystkie zaprezentowane prace, prowadzą dyskusję na ich temat. Prowadzący prosi, aby szczególną uwagę zwrócili na przesłanie pracy oraz związaną z nim refleksję.

Na pracach widać, że emocje wychodzą poza ramy postaci. Zadaniem uczestników jest odpowiedzenie sobie na pytania: Czy emocje mają wpływ na ich życie? Czy da się funkcjonować bez emocji? Każdy ma okazję, by wypowiedzieć swoje spostrzeżenia i określić, jakie są jego odczucia w związku z pracą. Po wysłuchaniu opinii odnośnie swojej pracy wypowiada się autor, biorąc pod uwagę wypowiedzi innych uczestników, sam ocenia swoją kreację plastyczną. Działanie to ma na celu skłonienie uczestników do refleksji na temat podjętych w warsztacie kroków poprzez podzielenie się swoimi przemyśleniami, uczuciami z resztą grupy oraz przez wysłuchanie ich opinii.

Podsumowanie

Prowadzący inicjuje rozmowę, podczas której uczestnicy wypowiadają się na temat zaproponowanego warsztatu.

Rola obiektu plastycznego w działaniu arteterapeutycznym:

Obiekt plastyczny – mapa emocji stanowi odniesienie do wnętrza uczestników. Jest odzwierciedleniem ich stanu duchowego i samoświadomości. Jasno określa, które emocje (pozytywne, negatywne) są przeżywane przez autora częściej i intensywniej. Ekspresja i estetyka wykonanej pracy świadczy także o osobowości uczestnika.

Przewidywane efekty:

- podwyższenie poziomu samoakceptacji,
- pogłębienie samoświadomości,
- nabycie większej pewności siebie.

Bibliografia

- Bartel R., 2012/2013, *Rozwijanie kreatywności w sztuce i w życiu. Terapia przez Sztukę*, Polskie Stowarzyszenie Terapii Przez Sztukę (PSTS), nr 4, s. 22-26.
- Józefowski E., 2012, *Kreacja plastyczna w przestrzeni sztuki, edukacji i arteterapii*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.
- Józefowski E., Florczykiewicz, J., 2011, *Arteterapia w edukacji i resocjalizacji. Wybrane działania arteterapeutyczne i studia empiryczne*, Wydawnictwo UPH, Siedlce.
- Józefowski E., Florczykiewicz, J., 2015, *Warsztat twórczy jako okazja rozwoju podmiotowego w przestrzeni sztuki*, Drukarnia JAKS, Wrocław.
- Szulc W., 1994, *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w lecznictwie*, Wydawnictwa Uczelniane AM, Poznań.