

Cuda arteterapii

11



Barbara Kasprzak

Pedagog, plastyk, arteterapeuta, terapeuta NLP (Międzynarodowy Certyfikat *Master Practitioner of Art of NLP*). Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu warsztatów artystycznych o charakterze rozwojowym i terapeutycznym dla dzieci, młodzieży, kobiet, osób bezrobotnych, słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Bierze czynny udział w wielu konferencjach w zakresie arteterapii. Od wielu lat dzieli się swoim doświadczeniem ze studentami uniwersytetów UMCS i KUL, nauczycielami, instruktorami, terapeutami. Współtwórczyni Ośrodka Terapii i Rozwoju w Świdniku, działającego od 1996 roku i Fundacji „Pod Skrzydłami”.

Arteterapia jest moją pasją, bardzo cenię aktywność twórczą jako atrakcyjną i radosną drogę terapii. Jej efekty obserwuję w codziennej pracy. Jestem wciąż zafascynowana odkrywaniem możliwości twórczych u osób w każdym wieku i ich zdolnością do przemiany. Jestem też wdzięczna losowi za pracę, w której codziennie dotykam piękna.

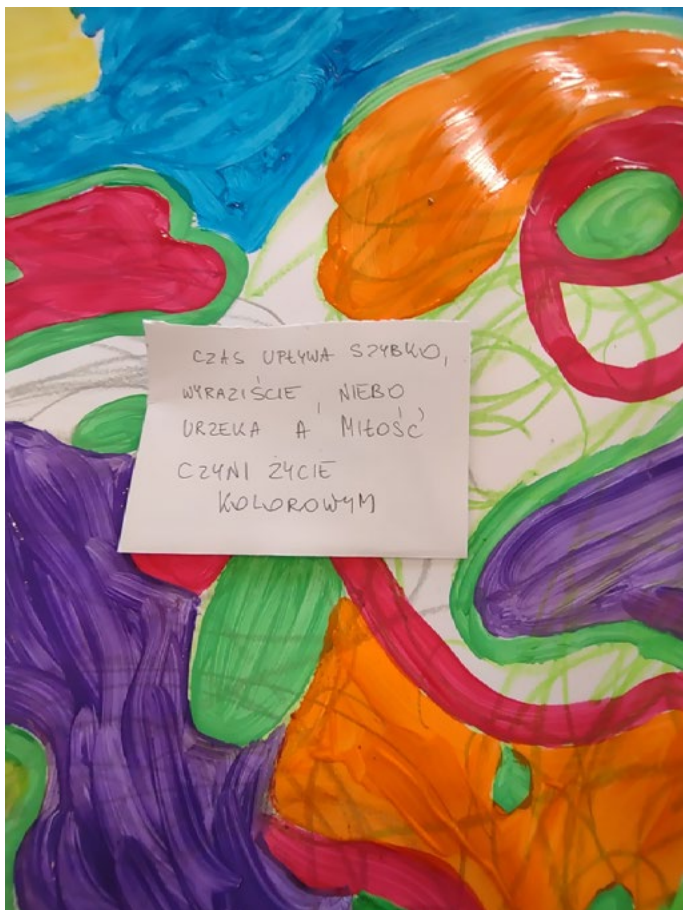
Chciałabym opowiedzieć Wam o arteterapii, a dokładniej o terapii przez sztuki plastyczne, czyli arteterapii wizualnej. Wizualnej, bo związanej z obrazem dostrzegalnym wzrokiem. Jak to się dzieje, że praca z obrazem może być dla nas ważna, rozwijająca, a nawet lecznicza i terapeutyczna? Jaki związek mają

obrazy z naszymi emocjami, myślami, przekonaniem, zachowaniami czy postawami?

Wewnętrzne obrazy

Na pewno słyszeliście o osobach, które mają pamięć wzrokową i które określamy mianem wzrokowców.





Otóż każdy z nas ma w pewnym stopniu rozwiniętą pamięć obrazów. Nasze wewnętrzne obrazy są w nas zakodowane jako część wspomnień, żyją w nas, ewoluują, zmieniają się, łączą, przekształcają. Tworzymy nowe wizje, wyobrażamy sobie coś, kreujemy w naszej fantazji. Możemy projektować w ten sposób swoją przyszłość...

Wpływ na emocje

I te zapamiętane i te wytworzone obrazy mają wpływ na nasze emocje. Ekscytują, pobudzają, czasem wprawiają w nostalgiczny nastrój, w rozmarzenie, czasem przyprawiają o drżenie serca, czasem łagodzą, wyciszają. Widzimy je naszymi wewnętrznymi zmysłami – dostrzegamy kształty, kolory, kontrasty i półcienie, formy przestrzenne. Obrazy duże, kolorowe, kontrastowe, wyraźne działają na nas mocniej. Te mniejsze, zamglone, czarno-białe, dalekie mają mniejszą siłę działania... Jednym chcielibyśmy przydać koloru i mocy, inne pragniemy osłabić.

Magia rysunku

Cudowny jest fakt, że możemy te obrazy niejako wyjmować z naszego wnętrza i przekładać na papier.

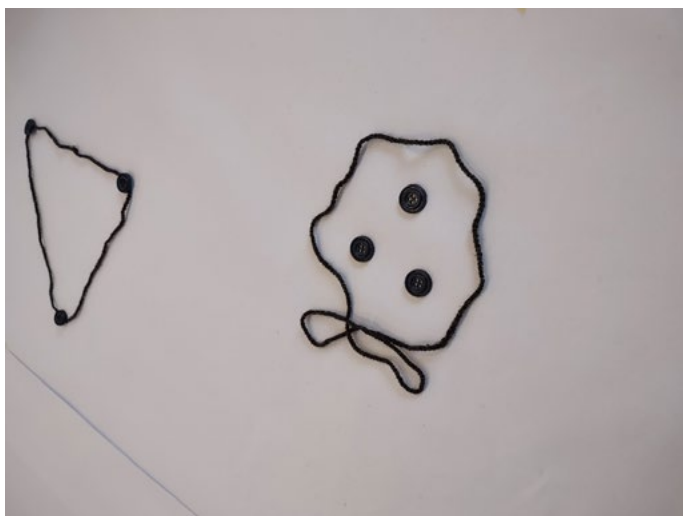
Rysunek towarzyszy nam od najwcześniejszych lat. Na początku jest to fascynacja śladem, jaki pozostawia narzędzie w dłoni. Potem powstają całe opowieści o świecie, który dzieje się wokół nas, a także wewnątrz nas. Tak rysują dzieci i z tego samego powodu tworzą dorośli: aby opowiedzieć o swoim świecie, o życiu, o sobie samych...

Wolność, zabawa – relaks, radość

W arteterapii – tworzenie dzieje się w pełnej wolności, w atmosferze odkrywania, ciekawości, zabawy. Tutaj nic nie musisz umieć, nie masz zadanego tematu. Eksperymentujesz, zaskakujesz samego siebie, odkrywasz nowe światy...

Rozmowa ze sobą – przemiana

Kiedy tworzymy spontanicznie, w pełnej wolności, nawet w atmosferze zabawy, wylewamy na papier czy płótno to, co czujemy, myślimy, czego czasem nie potrafimy wyrazić w słowach. Odpoczywamy, rozluźniamy się, rozładowujemy nasze emocje. Dzięki temu łatwiej nam zrozumieć siebie samych. Zaczynamy rozmowę ze sobą, przyglądamy się sobie. Czasem nasze prace zaskakują nas, zmieniają naszą perspektywę. Zdarza się, że odkrywamy całkowicie odmienne widzenie siebie samego. Możemy się sobą zachwycić, możemy się nad sobą zastanowić. W ten sposób rozpoznajemy, jacy jesteśmy i kim jesteśmy. To podróż w głąb siebie. Stajemy się kimś nowym.



Odsłaniają się przed nami nowe potencjały. Dokonuje się w nas przemiana. Tworząc sztukę, tworzymy siebie.

Kontakt - spotkanie

W procesie tworzenia zawsze potrzebujemy odbiorcy, drugiej osoby, która spojrzy na naszą pracę i nas zrozumie. Jak cudownie jest być zrozumianym! Dziecko niesie swój obrazek mamie, domaga się zainteresowania, uwagi. Podobnie my, dorośli, potrzebujemy czyjejś reakcji, odpowiedzi – na nasz rysunek, nasze uczucia, na nasze doświadczanie świata, na nasze życie. Tworzenie w dialogu, w grupie daje nam taką możliwość. Zaczyna się rozmowa, nawiązuje się kontakt i coś więcej – relacja, więź pomiędzy twórcą i odbiorcą, pomiędzy osobami współtworzącymi. Bo twórczość to także możliwość spotkania z drugą osobą. Wpuszczamy ją do swojego świata, do wnętrza, odsłaniamy się. I jest to bezpieczne gdyż możemy nie używać słów, zachowujemy pewien zakres intymności.

Wyobraźnia - kreatywność - życie

Zagłębiając się w ścieżki artystycznych działań rozwijamy naszą kreatywność i wyobraźnię. Wyobraźnia jest naszym bogactwem. Nowe odkrycia, pomysły twórcze na papierze czy w glinie to także dostęp do wielu rozwiązań dla trudnych sytuacji i problemów, to większa elastyczność, więcej pomysłów na życie.

Nie musisz nic umieć...

A kolejny cud to fakt, że aby móc to robić nie musisz mieć tak zwanych zdolności plastycznych. Piszę „tak zwanych”, bo to, co w schematyczny sposób określa się jako uzdolnienia – sprawność ręki czy umiejętności warsztatowe – nie są ani konieczne, ani przesądzające o tym, czy osiągniemy satysfakcję i radość z takiego działania. Zaczynij i przekonaj się. Możesz spróbować samodzielnie. Możesz znaleźć w swoim środowisku grupę, która zajmuje się plastyką, arteterapią. Jest ogromna różnorodność technik plastycznych. Na pewno znajdziesz coś dla siebie. Jeśli to poczujesz, jeśli chcesz...

