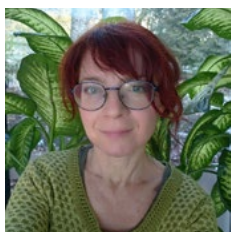


# PRZEŁAMUJĄC FALE WYOBRAŹNI –

czyli wrażenia z warsztatów arteterapii  
wizualnej w Koninie

# 12



Małgorzata Świt

Starszy specjalista w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej

W dzieciństwie uwielbiliśmy rysować, malować i lepić. Nie interesowało nas, czy robimy to pięknie, czy mamy talent, czy da się na tym zarobić. Brudzenie się kredą albo ręce poklejone od plasteliny to była autentyczna, organiczna przyjemność. Wraz z upływem czasu zaczęło nam zależeć na tym, żeby nasze prace podobały się mamie, potem pani w przedszkolu. Później chcieliśmy, żeby nasza wyklejanka zajęła wyższe miejsce w konkursie niż praca Kubę z grupy „Żółwików”. Jednocześnie mama złościła się, że znowu poplamiliśmy sweter plakatówkami. Lata mijały, a my dowiadaliśmy się, że wcale nie mamy talentu do rysunku, że sztuka jest tylko dla najlepszych i uzdolnionych, a nawet jeśli zgrabnie potrafisz uchwycić kształt drzewa, to i tak lepiej studiować ekonomię. Uwierzyliśmy, że przyjemność widza obcującego z obrazem, muzyką czy baletem jest ważniejsza od czystej przyjemności autoekspresji w rysowaniu, tańcu lub śpiewie. „Nie śpiewaj, bo nie potrafisz i głowa mnie od tego boli!” – są tacy, którzy pamiętają takie słowa.

Jednak tęsknota za ekspresją poprzez sztukę w nas pozostała, choć często głęboko ukryta i nieświadoma. W moim przypadku w ostatnim czasie zaczęła być bardziej słyszalna, sprawiając, że zainteresowałam się warsztatami z arteterapii organizowanymi w Koninie przez Fundację im. P. Janaszka „Podaj Dalej”.

Fundacja prowadzi warsztaty od kilku lat, na różnych poziomach zaawansowania i z wykorzystaniem różnych dziedzin aktywności artystycznej. Do wyboru jest i plastykoterapia i teatroterapia i muzykoterapia. Wszystkie te zajęcia organizowane są aby wspierać w rozwijaniu swojego warsztatu i kompetencji tych, którzy pracują z osobami z niepełnosprawnościami.

Jest jesień 2021. Wsiadam z pociągu na stacji kolejowej w Koninie aby doświadczyć trzech dni warsztatów plastykoterapii I stopnia. Na tę podróż wyposażyłam się, oprócz ubrań na zmianę, w dużą porcję otwartości i odwagi. Nigdy wcześniej nie byłam w Koninie. Czyli pierwszy punkt dla mnie – jestem



Podczas warsztatów

w nowym, nieoczywistym miejscu i nie mam oczekiwań. No, może trochę mam. Spodziewam się, że na tych warsztatach spotkam kilkanaście pokrewnych mi dusz, równie introwertycznych i niepraktycznych jak ja, oraz że zatopię się bez reszty w kojącym świetle sztuki. Żadnej pracy w zespole i mocnych wyzwań towarzyskich.

Na zajęciach wita nas Pani Basia, która jak wróżka, roztacza wokół siebie aurę niezwykłości i ciepła, ale także mocy i zdecydowania. Bo Pani Basia wcale nie zamierza wyjść naprzeciw moim (nie)oczekiwaniom. Wręcz przeciwnie. Proponuje nam rozgrzewkę, która na pierwszy rzut oka nie ma wiele wspólnego z temperowaniem kredek i kontemplowaniem swojego wnętrza. Praca w parach, praca w grupach, wspólne tworzenie statycznych i ruchomych rzeźb z ciał, wspólne rysowanie, tworzenie na nowo czegoś swojego z dzieła stworzonego przez naszego sąsiada. Kolejna okazja, żeby popracować nad „wychodzeniem ze strefy komfortu”. Przez wrodzoną lub wyuczoną przekorę wyciągam czerwoną karteczkę zamiast bardziej mi odpowiadającej błękitnej i łąduję w jednym zespole z trzema dynamicznymi koleżankami o temperamencie tornada. Powstaje adekwatny, energetyczny produkt wizualny. Świetny trening przekraczania swoich granic. Doświadczam różnych uczuć. Trenuję na przykład odpuszczanie i godzenie się ze stratą. Uwierzcie mi, stworzyłam naprawdę świetny kolaż z łupinek po orzechach, suchych gałązek i liści, a potem musiałam się z nim rozstać i patrzeć jak kolejna osoba rozbiera go bezlitośnie i tworzy z MOICH! elementów coś zupełnie nowego. Coś, co jest inne od moich wyobrażeń, coś co pokazuje, że z tych samych składników różne osoby stworzą zupełnie odmienne, zaskakujące rzeczy. Podobne zjawisko zaobserwować mogłam podczas ćwiczenia zespołowego tworzenia kompozycji ze sznurka i guzików. Mogłam mieć swoją koncepcję i próbować ją przeforsować, ale musiałam się pogodzić z tym, że kolejna osoba kompletnie przebudowywała mój koncept, tylko po to, żeby potem doświadczyć swojej własnej straty.

Był także zasłużony czas wytęsknionej przeze mnie pracy indywidualnej, kiedy pozwalaliśmy naszym ramionom i dłoniom tańczyć po wielkich arkuszach papieru, kiedy nasze oczy nie patrzyły. To była okazja do zaobserwowania swoich uczuć i emocji odsłaniających się podczas tych kilku minut. Opisywaliśmy także uczucia towarzyszące nam podczas wzajemnego podziwiania swojej twórczości, jednocześnie dając uznanie i przestrzeń dla uczuć wyrażonych przez autorów oraz pokazując, jak wiele interpretacji może kryć się za jednym dziełem. To był świetny sposób na dialog wewnętrzny i ćwiczenie swojej samoświadomości oraz na otrzymanie wsparcia od grupy.



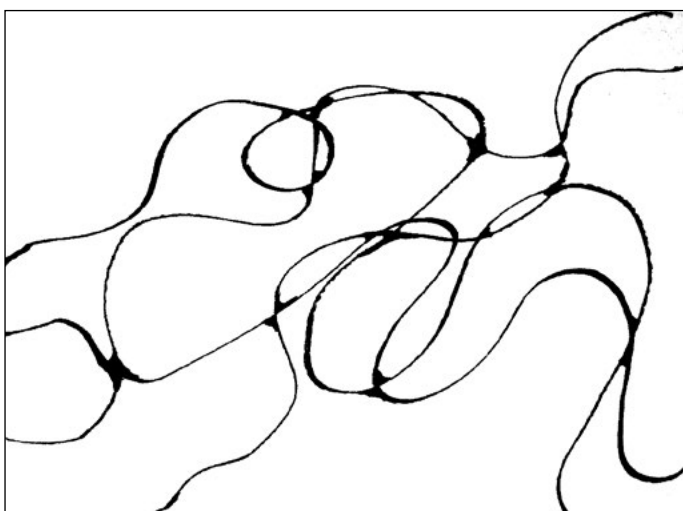
Podczas warsztatów

Ale ćwiczenia z arteterapii wizualnej nie muszą odnosić się wprost do psychologii i interpretacji naszej twórczości pod kątem uczuć i potrzeb. Ich terapeutyczna moc pochodzi także, a może przede wszystkim, z tej wspomnianej na wstępie dziecięcej, pierwotnej przyjemności obcowania z materiałem i fakturą, z przyjemności brudzenia rąk, której nie da żaden tablet graficzny. I na takie ćwiczenia też było miejsce podczas warsztatów. Pani Basia pokazała nam na przykład jak satysfakcjonujące potrafi być rysowanie zwykłym gwoździem po kartce pokrytej olejowymi pastelami. Właśnie w takich chwilach byliśmy dokładnie tu i teraz, nie myśląc o swoich codziennych problemach i nie zamartwiając się o kolejny dzień.

Tutaj chciałabym napisać parę słów o innych uczestniczkach warsztatów. W naszej kilkunastoosobowej grupie znalazły się osoby o przeróżnych temperamentach i talentach. Były to panie pracujące z osobami starszymi, w ośrodkach pomocy społecznej, pracujące z osobami głuchymi i głuchoniewidomymi, z więźniami, w szpitalach, z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, zaburzeniami psychicznymi. Większość uczestniczek warsztatów wykorzystywała już w swojej pracy elementy terapii poprzez sztukę i chciała teraz podwyższyć swoje kwalifikacje, aby lepiej wspierać swoich podopiecznych. Pomoże im w tym także niewątpliwie to, że z warsztatów wróciły odświeżone i wypoczęte, gdyż te trzy dni, oprócz funkcji edukacyjnej, pełniły także funkcję terapeutyczną.

A przecież praca moich koleżanek z warsztatów jest bardzo wymagająca i wymaga dużej empatii, siły wewnętrznej i zaangażowania. Dlatego magiczne działania pani Basi są jak balsam. Nic dziwnego, że są wśród poznanych przeze mnie Pań osoby, które na warsztaty Pani Basi powracają co roku. Powracają też po wzajemne wsparcie i pozytywną energię, którą Pani Basia potrafi wygenerować.

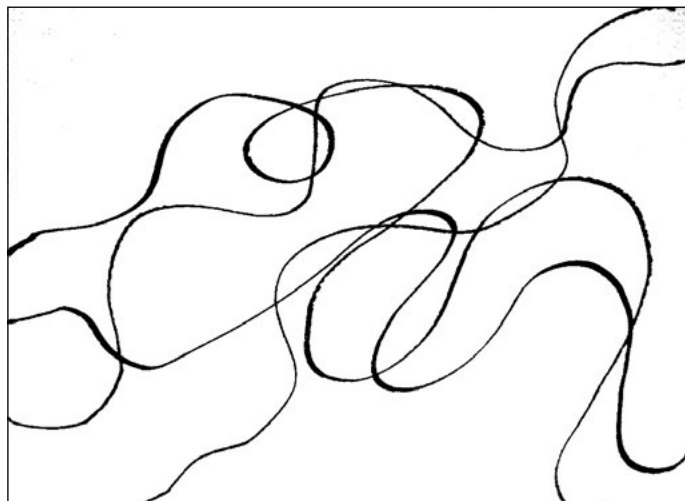
A jeśli chcesz odstresować się już teraz, w domowym zaciszu, spróbuj neurografiki. Potrzebujesz tylko kartki, czarnego pisaka oraz kredek lub wodnych farb. Przyda się też łagodna muzyka, którą lubisz. Wsłuchaj się w swój aktualny nastrój i nakreśl na kartce pisakiem dowolne linie. Linie mogą być kręte, przechodzić przez siebie i mijać się. Tak jak tutaj:



Następnym krokiem będzie pokolorowanie w dowolny sposób zamkniętych przestrzeni utworzonych przez Twoje linie. Twoje dzieło będzie skończone wtedy, kiedy Ty tak uznasz.

Jak się bawisz?

A ja? Po powrocie do Łodzi udało mi się przetestować ćwiczenie z plastykoterapii podczas warsztatów z zarządzania emocjami prowadzonych przez moją koleżankę-psychologa dla studentów z niepełnosprawnościami. To był pierwszy krok. Myślę, że będą następne. Zapraszam na warsztaty z plastykoterapii w PŁ już wkrótce!



Potem tym samym czarnym pisakiem postaraj się zaokrąglić wszystkie kanciaste kształty i kąty, które powstały na przecięciu lub styku Twoich linii.

