

Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości im. Karola Goduli w Chorzowie

Wydział: Nowej Ekonomii i Gospodarki Kreatywnej

Kierunek: Terapia artystyczna

Specjalność: Arteterapia

KAROLINA ALINEVICH

Nr albumu 9219

TU I TERAZ

Praca dyplomowa
napisana w Departamencie
Terapii Artystycznej i Naturalnej
pod kierunkiem
prof. dr hab. Wiesława Karolaka
i prof. dr hab. Jolanty Jastrzęb

WYBRANE ZAGADNIENIA Z PRACY

Chorzów 2022

SPIS TREŚCI

Wstęp	6
ROZDZIAŁ 1. STARZENIE SIĘ I STAROŚĆ	8
1.1. Teorie starzenia się i przystosowania do starości	8
1.2. Jakość życia i satysfakcja życiowa w starości	10
1.3. Troski i niepokoje egzystencjonalne ludzi dojrzałych	11
1.4. Sylwetka seniorów będących pensjonariuszami Dziennego Domu Pomocy dla Osób Starszych i Samotnych	12
ROZDZIAŁ 2. WYBRANE METODY I TECHNIKI ARTETERAPEUTYCZNE WYKORZYSTANE W PROJEKCIE	16
2.1. Arteterapia – krótki rys historyczny i ogólna charakterystyka	16
2.2. Arteterapia i jej miejsce w przygotowaniu do starości	17
2.3. Arteterapia w pracy z seniorami	18
2.4. Arteterapia w świetle terapii Gestalt	19
2.5. Metody i techniki arteterapeutyczne	23
2.5.1. Sztuki plastyczne w arteterapii	23
2.5.1.1. Rysunek w pracy z seniorami	25
2.5.1.2. Malarstwo w pracy z seniorami	25
2.5.2. Biblioterapia w arteterapii	26
ROZDZIAŁ 3. PROJEKT ARTETERAPEUTYCZNY „TU I TERAZ”	29
3.1. Cel, założenia i zakres projektu	29
3.2. Metody i techniki badawcze	29
3.2.1. Metoda fenomenologiczna	29
3.2.2. Obserwacja uczestnicząca jawna	30
3.2.3. Dialog egzystencjalny, zasada „Ja i Ty”, zasada „Teraz”	30
3.3. Charakterystyka grupy odbiorczej	30
3.4. Prezentacja projektu arteterapeutycznego	31
3.4.1. Plan terapii	31
3.4.2. Opis realizacji projektu	58
3.4.3. Aspekt terapeutyczny projektu	67
3.5. Ewaluacja	68

ZAKOŃCZENIE.....	69
BIBLIOGRAFIA.....	71
WYKAZ FOTOGRAFII	73
SPIS ZAŁĄCZNIKÓW.....	74
STRESZCZENIE	75
INFORMACJA DLA KLIENTA	77

WSTĘP

Znane jest powiedzenie mówiące o tym, że *młodość rządzi się swoimi prawami*. Oznacza to, że zbiór cech i zachowań charakterystyczny dla wieku pomiędzy dzieciństwem, a wiekiem dojrzałym implikuje w ludziach chęć poznawania świata, popełniania błędów i wyciągania wniosków na przyszłość, szukania swojego powołania, miejsca w życiu, sensu istnienia. Określenie opisujące wiek senioralny, to *jesień życia*. Kiedy nastaje jesień, przyroda powoli obumiera. Liście zmieniają swe barwy, by z nastaniem zimy całkowicie odpaść od drzewa. Są to dwa skrajne porównania funkcjonujące w dyskursie językowym na co dzień. Takie podejście tworzy konstrukt kulturowy starości jako stanu zatrzymania się w miejscu – rozwojowo, duchowo, emocjonalnie. Czy to oznacza, że w tym kontekście w wieku senioralnym nie ma miejsca na poszukiwania sensu istnienia? Czy przyjęto, że seniorzy zakończyli rozmyślenia nad ważnymi w życiu wartościami, nad swoimi pragnieniami? Rysująca się powierzchownie sylwetka pensjonariusza placówki świadczącej usługi bytowe sprzyja przyjęciu powyższej perspektywy – wszak są to osoby, którym zostają zaspokojone podstawowe potrzeby.

Projekt arteterapeutyczny „Tu i Teraz” powstał z myślą o pensjonariuszach Dziennego Domu Pomocy dla Osób Starszych i Samotnych. Celem pracy jest pokazanie możliwości, jakie może mieć sztuka w procesie przywracania seniorom poczucia sprawczości.

Praca składa się z trzech rozdziałów. W rozdziale pierwszym omówiono ujęcie teoretyczne starzenia się i starości z uwzględnieniem trosk egzystencjalnych ludzi dojrzałych oraz opisano sylwetkę seniorów będących pensjonariuszami Dziennego Domu Pomocy dla Osób Starszych i Samotnych.

Rozdział drugi zawiera definicję arteterapii oraz opis humanistycznego podejścia arteterapeutycznego Gestalt. Scharakteryzowano wybraną metodę i techniki arteterapeutyczne wykorzystane w trakcie warsztatów, mianowicie rysunek, malarstwo i biblioterapię.

W trzecim rozdziale zaprezentowano projekt arteterapeutyczny „Tu i Teraz”. W części badawczej wykorzystano metodę fenomenologiczną i obserwację uczestniczącą jawną oraz takie techniki terapeutyczne jak dialog egzystencjalny, zasadę „Ja i Ty” i zasadę „Teraz”.

Część teoretyczna powstała w oparciu o studia literatury przedmiotu, w tym literaturę zwartą, artykuły z czasopism naukowych oraz informacje ze stron internetowych, materiały wykładowe Śląskiego Centrum Psychoterapii i Treningu Gestalt.

ROZDZIAŁ 3.

PROJEKT ARTETERAPEUTYCZNY „TU I TERAZ”

1.1. Cel, założenia i zakres projektu

Głównym celem projektu jest rozbudzenie w uczestnikach warsztatów poczucia sprawczości. Celem poszczególnych działań jest zwiększenie świadomości doświadczanych w danym momencie emocji i myśli, umiejętność rozpoznawania oraz nazywania emocji i potrzeb.

Cykl warsztatów podzielony został na etapy. Każde ze spotkań posiada różny stopień zaawansowania wykonywanych aktywności kreatywnych, analogicznie wymagający wglądu w różnym stopniu.

Przyjęto założenie, iż warsztaty arteterapeutyczne prowadzone w nurcie psychoterapii humanistycznej wpływają na doświadczenie siebie jako całości – zintegrowanej postaci, doświadczającej w tu i teraz.

Projekt przeprowadzono w pierwszej połowie maja 2022 roku na terenie Dziennego Domu Pomocy Osobom Starszym i Samotnym w Tarnowskich Górach.

1.2. Metody i techniki badawcze

W celu realizacji podjętego tematu wybrano następujące metody i techniki badawcze:

- metoda fenomenologiczna,
- obserwacja uczestnicząca jawna,
- dialog egzystencjalny,
- zasada „Ja i Ty”,
- zasada „Teraz”.

1.2.1. Metoda fenomenologiczna

Metoda oglądu i opisu tego, co i jak dane, często uważana jest za podstawową metodę fenomenologiczną, która to zaś jako metoda jest jedną z podstawowych terapii humanistycznej do badania subiektywnych doświadczeń klienta.

Epoché rozumiane jako wzięcie w nawias przekonań, poglądów, przeczących, jak i twierdzących osądów przez terapeutę, koncentrując się na danej chwili, poszerza świadomość i perspektywę nie tylko klienta, ale i terapeuty.

1.2.2. Obserwacja uczestnicząca jawna

Wejście w środowisko osób grupy warsztatowej i obserwacja go od wewnątrz, w celu dostarczenia materiałów badawczych, jest w kontekście pracy wykorzystana tylko do wyciągnięcia wniosków końcowych, umieszczonych w ewaluacji.

1.2.3. Dialog egzystencjalny, zasada „Ja i Ty”, zasada „Teraz”

Dialog egzystencjalny, zasada „Ja i Ty” oraz zasada „Teraz”, to popularne techniki w terapii Gestalt.

Dialog egzystencjalny jako rodzaj relacji terapeutycznej w praktycznej części projektu „Tu i Teraz” funkcjonuje jako jedna z możliwości docenienia różnic każdej z osób uczestniczącej w warsztatach, gdzie terapeuta zwraca szczególną uwagę na autonomię podejmowanych przez nie działań.

Zasada „Ja i Ty” opiera się na bezpośrednim zwracaniu się przez uczestnika warsztatu do osoby o której, lub do której mówi. Tylko w autentycznej relacji możliwe jest wytworzenie się świadomości własnego Ja.

Zasada „Teraz” zastosowana w projekcie oznacza koncentrowanie się uczestniczek warsztatów na doświadczaniu myśli i emocji w czasie teraźniejszym, nawet jeżeli dotyczy zdarzeń z przeszłości.

1.3. Charakterystyka grupy odbiorczej

Grupa odbiorcza to kobiety w wieku senioralnym, od 60 do 71 lat, składająca się z 4 osób. Dwie seniorki są osobami mieszkającymi w pojedynkę, trzy z nich mieszkają z członkami rodziny. Uczestniczki nie są aktywne zawodowo, nie podlegają programom aktywizującym seniorów, od czasu do czasu uczestniczą w terapii zajęciowej ośrodka, polegającej np. na grze w warcaby przy muzyce. Chętnie biorą udział w inicjatywach organizowanych przez placówkę, takich jak wyjścia do parku czy muzeum.

Każda z kobiet jest sprawna intelektualnie i posiada dolegliwości zdrowotne z założenia nie będące wytyczną dla projektu i relacji terapeutycznej, które zostały uwzględnione w trakcie planowania aktywności kreatywnych warsztatów.

Grupa zamieszkuje to samo miasto gminy powyżej 7000 mieszkańców.

Uczestniczki zostały zaproszone do projektu przez kierownictwo placówki z inicjatywy prowadzącej projekt. W sesjach terapeutycznych biorą udział dobrowolnie, co było jedynym warunkiem do uczestnictwa w grupie terapeutycznej. W projekcie użyto imion własnych członkiń grupy terapeutycznej, które wyraziły pisemną zgodę na wykorzystanie wizerunku i ich prac - dzieł w rozumieniu prawa autorskiego.

1.4. Prezentacja projektu arteterapeutycznego

Trwanie w nieświadomości utrudnia doświadczanie siebie w teraźniejszości i powoduje zawieszenie pomiędzy nierzadko trudnymi wspomnieniami z przeszłości i budzącymi obawy wizjami na temat przyszłości.

W trakcie sesji warsztatowych uczestniczki były zachęcane do skierowania swojej uwagi na „tu i teraz”, by doświadczyć emocji, myśli i uczuć odczuwanych w konkretnej chwili.

Miało to na celu osiągnięcie pewnej równowagi w obszarze myśli, uczuć i zachowań, by finalnie wyłonić się jako sprawcza jednostka.

1.4.1. Plan terapii

Kolejność warsztatów projektu została ułożona tak, by każdy z nich wymagał co raz większego zaangażowania ze strony uczestniczek w proponowane aktywności. Dotyczy to nie tylko działań kreatywnych w kontekście plastykoterapii, lecz także zaangażowania emocjonalnego.

Partnerska, równościowa relacja między terapeutą a uczestniczkami warsztatów jest fundamentem Gestaltu. Stopniowanie złożoności zajęć warsztatowych jest w tym wypadku również procesem tworzenia się przymierza terapeutycznego.

Motywnym przewodnim większości warsztatów były kwiaty. W trakcie pierwszego spotkania okazało się, że jest to element wspólny dla wszystkich uczestniczek grupy – umiłowanie kwiatów.

Każde spotkanie było zbudowane na podobnym schemacie: rozpoczynało się rundą otwierającą. Po zajęciu miejsc przy stole, członkinie grupy były proszone o chwilę refleksji i podzielenie się z resztą odpowiedziami na pytania: Co u Ciebie? Jak się czujesz? Z czym dzisiaj zaczynasz? Czym chcesz się podzielić? Następnie realizowane były zagadnienia zgodne z tematem spotkania. Po wykonaniu działań kreatywnych, następowała prezentacja/konfrontacja prac. Spotkania kończyły się rundą zamykającą. Członkinie grupy były proszone o chwilę refleksji i podzielenie się z resztą odpowie-

dziami na pytania: Z czym kończysz? Czy może chcesz się z nami podzielić czymś, co zostało niewypowiedziane?

Cykl warsztatów „Tu i Teraz”

Czas trwania: 6 dni

Ilość spotkań: 6

Czas trwania spotkania: 120 min

Uczestnicy: kobiety w wieku 60-71 lat

Grupa: pierwsze spotkanie 4 osoby, drugie spotkanie 3 osoby, trzecie spotkanie 4 osoby, czwarte spotkanie 4 osoby, piąte spotkanie 3 osoby, szóste spotkanie 4 osoby.

Miejsce: Biblioteka Dziennego Domu Pomocy Osobom Starszym i Samotnym.

Spotkanie pierwsze: „Ja”

Cel:

Integracja

Technika:

rysunek, dialog egzystencjalny

Materialy:

Pocztówki z reprodukcjami dzieł sztuki i fotografii, kartki A3 bloku technicznego, flamastry.

Przebieg:

- 1. Runda otwierająca** – uczestniczki projektu proszone są o opowiedzenie czegoś o sobie.
- 2. Wybór pocztówek z reprodukcjami obrazów i fotografii** – z rozsypanych na stole pocztówek uczestniczki wybierają 2, które ich zdaniem odzwierciedlają to, jak się dzisiaj czują.
- 3. Wizytówka** – na zgiętej na pół kartce uczestniczki piszą swoje imię kolorowymi flamastrami, ale w taki sposób, by wizytówki powiedziały o nich coś więcej, by symbolizowały informację, która nie została przedstawiona na forum w trakcie opowiadania o sobie.

4. Omówienie prac

Fotografia 1. Prezentacja wizytówki przez Zofię S., uczestniczki grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz”

Wymiary pracy 21×30 cm. Technika: rysunek. Warsztat „Ja”



Źródło: zasoby własne

Fotografia 2. Ponowny wybór pocztówek przez Marię T., uczestniczkę grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz”

Wymiary widokówki: 17×11,5 cm. Technika: kontemplacja sztuki wizualnej. Warsztat „Ja”



Źródło: zasoby własne

5. **Ponowny wybór pocztówek z reprodukcjami obrazów i fotografii** – uczestniczki warsztatu wybierają kolejne 2 pocztówki. Porównują je z wybranymi na początku spotkania. Zachęczone przez prowadzącego warsztat odpowiadają na pytania: Jakie refleksje nasuwają się po obejrzeniu pocztówek wybranych na początku i na końcu spotkania? Czy pocztówki różnią się od siebie? Jeśli tak, to czym? Czy kolorystyka wybranych zestawów jest podobna, czy różni się od siebie?
6. **Runda zamykająca – stworzenie kontraktu** – członkinie grupy były proszone o chwilę refleksji i podzielenie się z resztą odpowiedziami na pytania: Z czym kończysz? Czy może chcesz się z nami podzielić czymś, co zostało niewypowiedziane? Jakie jeszcze refleksje masz po dzisiejszym spotkaniu?

Spotkanie drugie: „Kolorowe emocje”

Cel:

Zwiększenie świadomości doświadczanych w danym momencie emocji i myśli, umiejętność rozpoznawania oraz nazywania emocji.

Technika:

malarstwo, dialog egzystencjalny.

Materiały:

Papier pakowy, szklane kulki, farby plakatowe, pędzle.

Przebieg:

- 1. Runda otwierająca** – Co u Ciebie? Jak się czujesz? Z czym dzisiaj zaczynasz? Czym chcesz się podzielić? Może zostało coś w Tobie z poprzedniego spotkania?
- 2. Kolory i emocje** – uczestniczki proszone są o przyporządkowanie koloru do każdej z 6 podstawowych emocji takiej jak: radość, smutek, wstręt, strach, zaskoczenie, złość.
- 3. Wirujące emocje** – uczestniczki zwijają kartki papieru pakowego w rulon i umieszczają w kartonowej tubie. Dowolną ilość szklanych kulek malują w wybrane przez siebie kolory zwracając szczególne znaczenie na przyporządkowane do nich emocje. Uczestniczki potrząsają tubami.

4. Omówienie prac.

Fotografia 3. Praca części warsztatowej pt. „Wirujące emocje” Zofii S., uczestniczki grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz”

Wymiary pracy 49×23 cm. Technika: malarstwo. Warsztat „Kolorowe emocje”



Źródło: zasoby własne

Fotografia 4. Omówienie prac części warsztatowej pt. „Wirujące emocje” od strony lewej: Marii T., Zofii S. i Barbary S, uczestniczek grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz” Wymiary prac 49×23 cm. Technika: malarstwo. Warsztat „Kolorowe emocje”



Źródło: zasoby własne

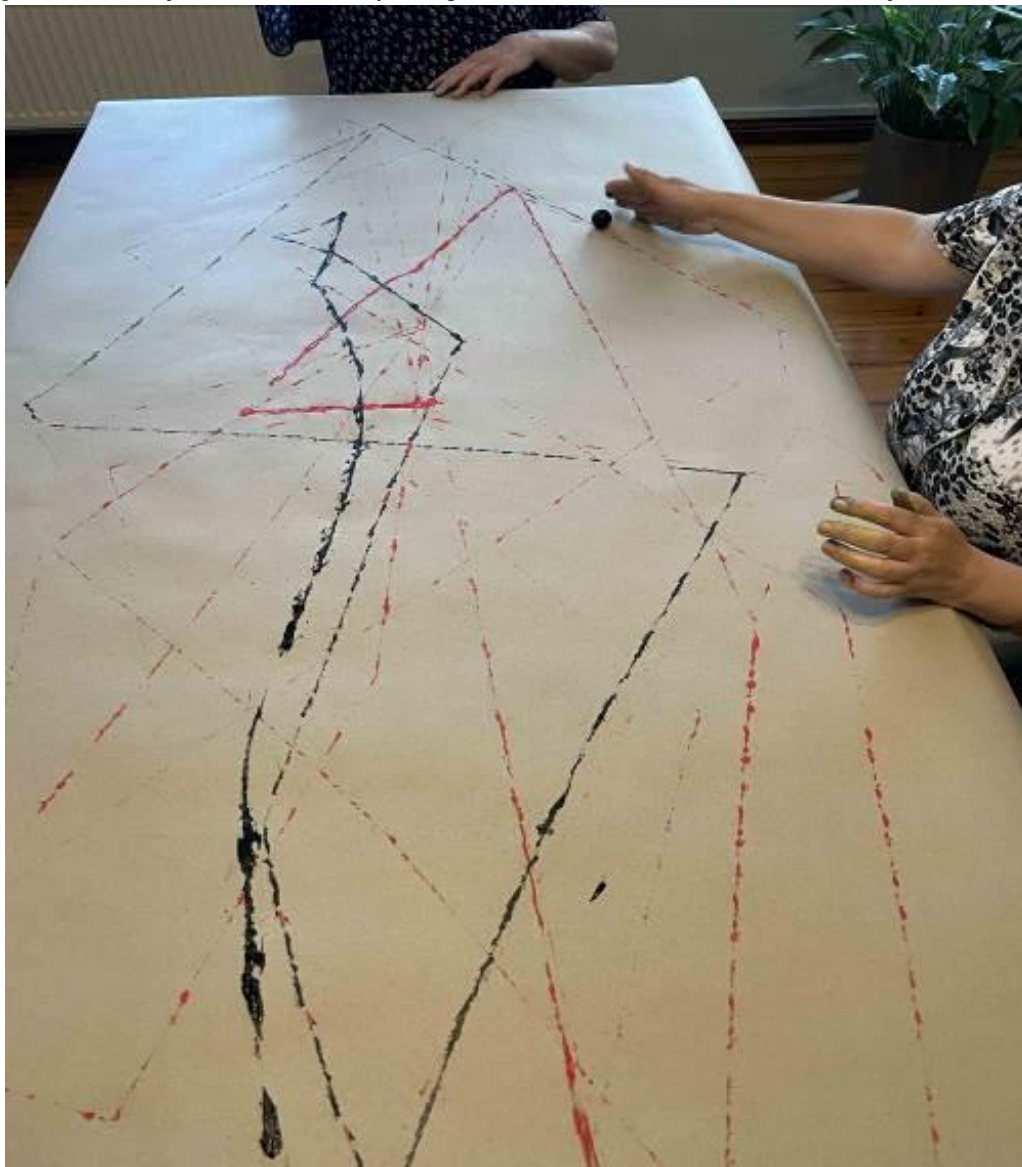
- 5. Emocje na stole** – na wyłożony papierem pakowym stół, prowadząca zajęcia wpuszcza kulkę pomalowaną kolorem przypisaną do konkretnej emocji. Seniorki podają, kulają ją między sobą po papierze nie zachowując przy tym żadnej ustalonej kolejności, jednocześnie wydając z siebie dowolne, acz przypisane przez nie do każdej z emocji dźwięki.

Fotografia 5. Realizacja części warsztatowej pt. „Emocje na stole”.
Zofia S., uczestniczka grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz” w trakcie wykonywania pracy wielkoformatowej
Wymiary: 180×90 cm. Technika: malarstwo. Warsztat „Kolorowe emocje”



Źródło: zasoby własne

Fotografia 6. „Emocje na stole” w dalszym etapie tworzenia. Warsztat „Kolorowe emocje”



Źródło: zasoby własne

6. Konfrontacja – omówienie prac wykonanych w pierwszej i drugiej części warsztatu

Fotografia 7. Omówienie prac wykonanych w pierwszej i drugiej części warsztatu pt. „Kolorowe emocje” przez uczestniczki grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz”.



Źródło: zasoby własne

Fotografia 8. Obraz powstały podczas części warsztatowej spotkania „Kolorowe emocje”



Zródło: zasoby własne

- 7. Runda zamykająca** – Z czym kończysz? Czy może chcesz się z nami podzielić czymś, co zostało niewypowiedziane? Jakie jeszcze refleksje masz po dzisiejszym spotkaniu?

Spotkanie trzecie: „Łąka”

Cel:

Zwiększenie świadomości doświadczanych w danym momencie emocji i myśli, umiejętność rozpoznawania oraz nazywania emocji.

Technika:

biblioterapia, malarstwo, dialog egzystencjalny.

Materiały:

Płyta MDF wycięta na kształt okręgu, farby plakatowe, pędzle, wiersze napisane przez seniorów o kwiatach.

Przebieg:

1. **Runda otwierająca** - Co u Ciebie? Jak się czujesz? Z czym dzisiaj zaczynasz? Czym chcesz się podzielić? Może zostało coś w Tobie z poprzedniego spotkania?
2. **Malowanie** – prowadzący czyta wiersz traktujący o wybranym rodzaju kwiatu. W trakcie czytania uczestniczki malują na okręgu rośliny. Kiedy przychodzi pora na czytanie kolejnego wiersza, uczestniczki obracają koło tak, by namalowane wcześniej rzeczy znalazły się pod pędzlem kolejnej uczestniczki.
3. **Omówienie pracy.**

Fotografia 9. Początkowy etap powstawania obrazu warsztatu „Łąka”
tworzony przez Marię T. i Barbarę S., uczestniczki grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz”
Wymiary pracy: 120 cm. Technika: malarstwo



Źródło: zasoby własne

Fotografia 10. Prace nad obrazem warsztatu „Łąka”
Wymiary pracy: 120 cm. Technika: malarstwo



Źródło: zasoby własne

4. **Runda zamykająca** – Z czym kończysz? Czy może chcesz się z nami podzielić czymś, co zostało niewypowiedziane? Jakie jeszcze refleksje masz po dzisiejszym spotkaniu?

Spotkanie czwarte „Botanika”

Cel:

Zwiększenie świadomości doświadczanych w danym momencie emocji i myśli, umiejętność rozpoznawania oraz nazywania emocji.

Technika:

Rysunek, dialog egzystencjalny.

Materiały:

Blok techniczny A3, pastele olejne.

Przebieg:

1. **Runda otwierająca** – Co u Ciebie? Jak się czujesz? Z czym dzisiaj zaczynasz? Czym chcesz się podzielić? Może zostało coś w Tobie z poprzedniego spotkania?
2. **Rozmowa** o kwiatach i ich atrybutach w kontekście mocnych stron, zalet uczestniczek.
3. **Autoportret** – narysowanie przez uczestniczki siebie samych z dowolnymi kwiatami, roślinami, jako atrybutami swoich pozytywnych cech.
4. **Omówienie prac.**

Fotografia 11. Prace nad autoportretami Marii T. Barbary B., Zofii S., Barbary S., uczestniczek grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz”
Wymiary prac: 30×42 cm. Technika: rysunek



Źródło: zasoby własne

Fotografia 12. Omawianie pracy części warsztatowej spotkania „Botanika” w wykonaniu Zofii S., uczestniczki projektu terapeutycznego „Tu i Teraz”
Wymiary pracy: 30×42 cm. Technika: rysunek



Źródło: zasoby własne

5. Runda zamykająca - Z czym kończysz? Czy może chcesz się z nami podzielić czymś, co zostało niewypowiedziane? Jakie jeszcze refleksje masz po dzisiejszym spotkaniu?

Spotkanie piąte „Ogród”

Cel:

Rozbudzenie poczucia sprawczości.

Technika:

Malowanie palcami, rysunek, dialog egzystencjalny.

Materiały:

Papier pakowy, farby plakatowe, suche pastele, kwiaty.

Przebieg:

- 1. Runda otwierająca** - Co u Ciebie? Jak się czujesz? Z czym dzisiaj zaczynasz? Czym chcesz się podzielić? Może zostało coś w Tobie z poprzedniego spotkania?
- 2. Projekt** – zaprojektowanie i przeniesienie na papier projektu posadzenia kwiatów na terenie ogrodu placówki za pomocą malowania palcami i kredek.
- 3. Omówienie pracy.**

Fotografia 13. Przeniesienie na papier pomysłu posadzenia kwiatów
Uczestniczki grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz” Maria T., Zofia S., Barbara S. Wymiary pracy
98×83cm. Technika: rysunek, malarstwo. Warsztat „Ogród”



Źródło: zasoby własne

Fotografia 14. Projekt posadzenia kwiatów w wykonaniu uczestniczek grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz” Marii T., Zofii S., Barbary S.

Wymiary 98×83cm. Technika: rysunek, malarstwo. Warsztat „Ogród”



Źródło: zasoby własne

4. Realizacja projektu – posadzenie kwiatów.

Fotografia 15. Realizacja projektu „Ogród”

Zofia S., uczestniczka grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz”, oraz pensjonariusze Dniennego Domu Pomocy dla Osób Starszych i Samotnych



Źródło: zasoby własne

Fotografia 16. Posadzenie kwiatów

Zofia S., uczestniczka grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz” i pensjonariuszka Dniennego Domu Pomocy dla Osób Starszych i Samotnych w ogrodzie



Źródło: zasoby własne

5. **Runda zamykająca** - Z czym kończysz? Czy może chcesz się z nami podzielić czymś, co zostało niewypowiedziane? Jakie jeszcze refleksje masz po dzisiejszym spotkaniu?

Spotkanie szóste „Malarze pokojowi”

Cel:

Rozbudzenie poczucia sprawczości.

Technika:

Biblioterapia, malarstwo, dialog egzystencjalny.

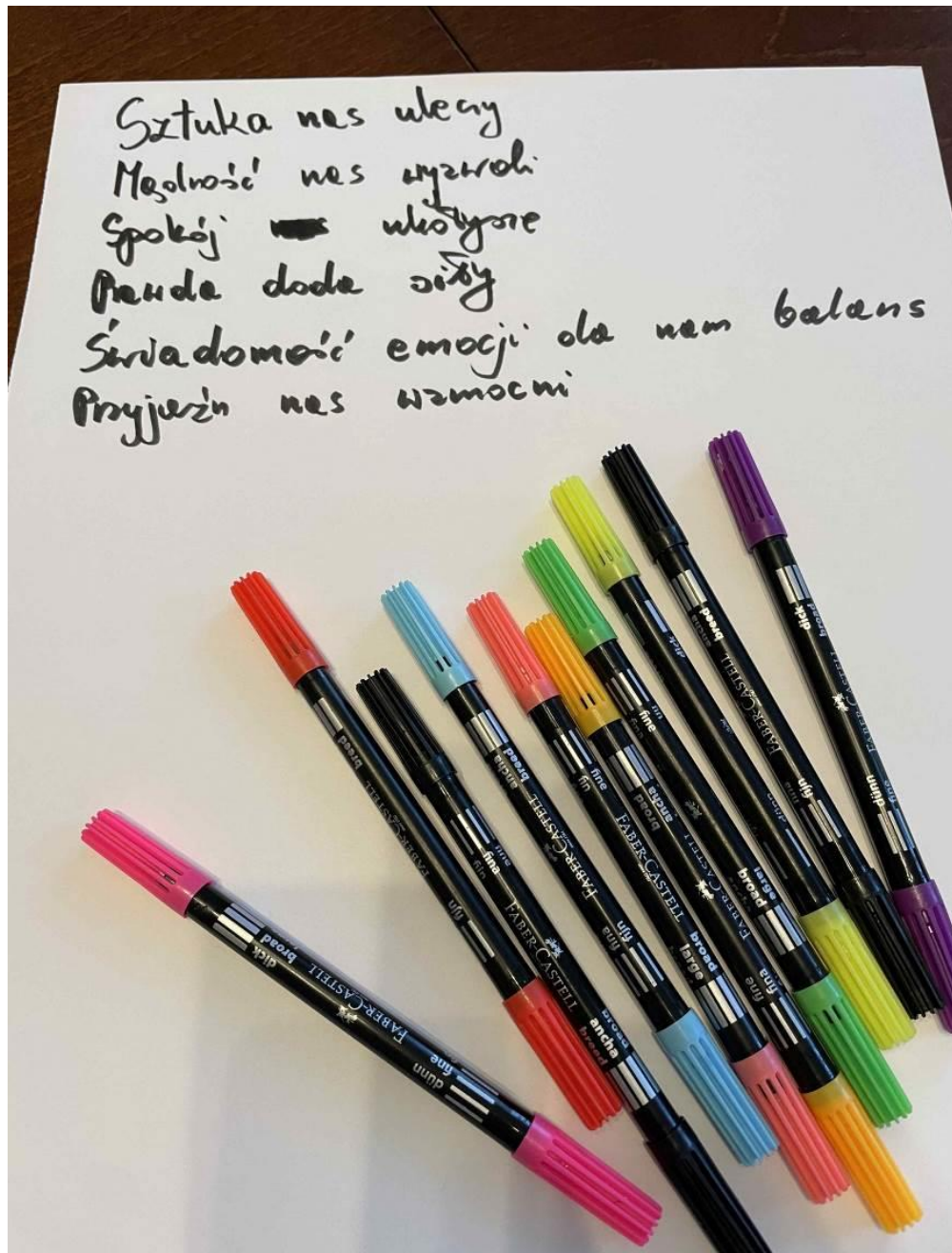
Materialy:

Osobiste, przygotowane w dniu wolnym od zajęć refleksje uczestniczek projektu (proza, poezja) nt. warsztatów, farby akrylowe, pędzle, ściana muru placówki.

Przebieg:

1. **Runda otwierająca** - Co u Ciebie? Jak się czujesz? Z czym dzisiaj zaczynasz? Czym chcesz się podzielić? Może zostało coś w Tobie z poprzedniego spotkania?
2. **Moment autorski** – odczytanie refleksji uczestniczek dotyczących przeprowadzonych dotychczas warsztatów.
3. **Refleksja** – rozmowa nt. zaprezentowanej twórczości, przemyśleń dotyczących warsztatów, oszukiwanie i ustalenie części wspólnych wypowiedzi pisemnych.
4. **Projekt muralu** – ustalenie i wypisanie ważnych dla uczestniczek projektu po-
wiedzeń, wartości i sentencji dotyczących uczuć, relacji, odbytych warsztatów.

Fotografia 17. Projektowanie napisu muralu
Warsztat „Malarze Pokojowi”



Źródło: zasoby własne

5. **Malarze pokojowi** – przeniesienie na ścianę muru wymyślonych wcześniej sentencji.

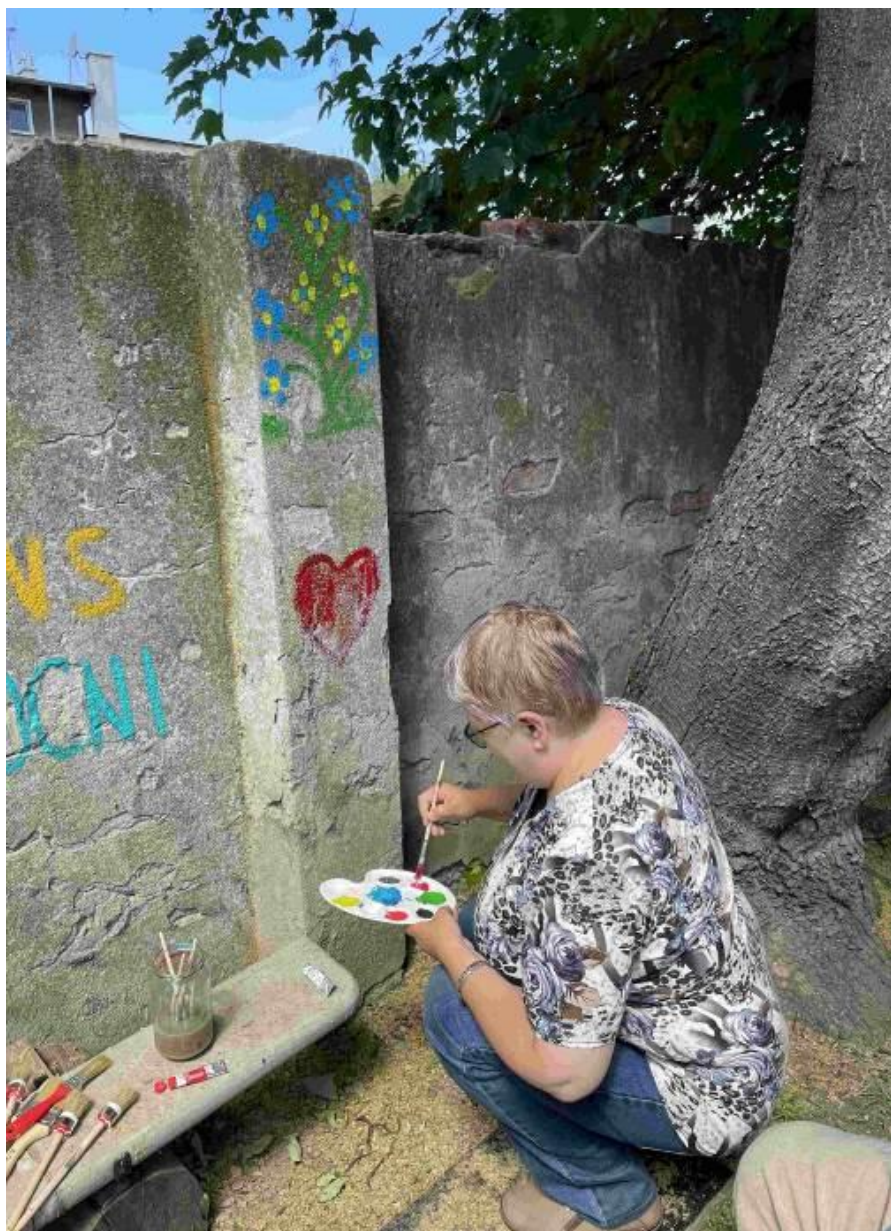
Fotografia 18. Proces powstawania muralu

Maria T., uczestniczka grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz”. Wymiary 200×160. Technika: malarstwo. Warsztat „Malarze Pokojowi”



Źródło: zasoby własne

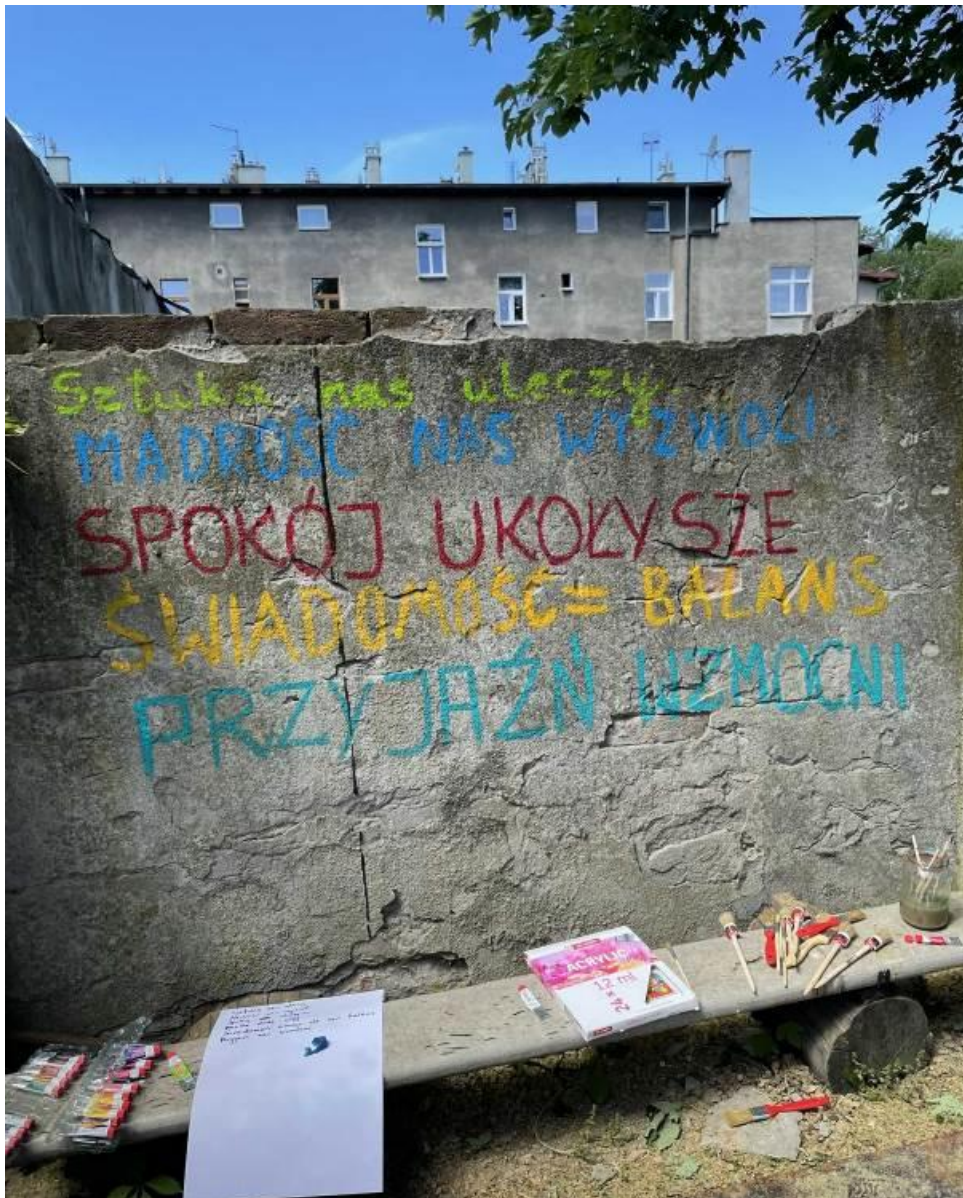
Fotografia 19. Spontaniczna twórczość w trakcie powstawania napisów muralu
Barbara S., uczestniczka grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz”. Technika: malarstwo. Warsztat „Malarze Pokojowi”



Źródło: zasoby własne

Fotografia 20. Efekt końcowy muralu

Wykonanie: Maria T., Barbara B., Zofia S., Barbara S., uczestniczki grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz”. Wymiary: 200×160 cm. Technika: malarstwo. Warsztat „Malarze Pokojowi”



Źródło: zasoby własne

- 6. Runda zamykająca** – Z czym kończysz? Czy może chcesz się z nami podzielić czymś, co zostało niewypowiedziane? Jakie jeszcze refleksje masz po dzisiejszym spotkaniu?

1.4.2. Opis realizacji projektu

Pierwszy warsztat projektu rozpoczęto od spotkania przy kawie i ciastkach. Ten niepozorny moment był okazją rozpoczęcia przymierza terapeutycznego, wieloaspektowego zjawiska, mogący mieć krytyczny wpływ na przebieg całego projektu „Tu i Teraz”. Ćwiczenie z wyborem pocztówek jako łącznikiem między światem emocji, a wytworem kreatywnym było wprowadzeniem w zagadnienie arteterapii i informacją zwrotną dla prowadzącej, czy uczestniczki są świadome swoich myśli i uczuć oraz czy chętnie dzielą się swoimi refleksjami. Część spotkania pt. „Wizytówka” była czasem wytworzenia pierwszych prac uczestniczek. Runda zamykająca była przestrzenią, kiedy stworzono słowny kontrakt obejmujący zasady uczestnictwa w projekcie. Znalazły się w nim takie zasady jak:

1. Wzajemny szacunek i akceptacja.
2. Poufność.
3. Nieużywanie telefonów komórkowych podczas warsztatów.
4. Nieprzerywanie sobie nawzajem w trakcie wypowiedzi.
5. Uwzględnienie czasu na przerwy.

Obserwacje:

W pierwszej części spotkania uczestniczki opowiadają o sobie ogólnikowo. Opowiadają o tym skąd pochodzą, ile mają lat. Część spotkania pt. ‘Wizytówka’ sprawia, że bardziej otwierają się przed resztą grupy i prowadzącą spotkanie. Uczestniczka Zofia S. opisuje siebie jako Zimną Zośkę. Kiedy o tym opowiada jest niewzruszona, spokojna. Mówi, że czasami jest oschła, zimna, twarda, ale nie dla innych lecz dla siebie, dlatego swoje imię napisała kolorem czarnym. Wyznaje, że sama woli pocierpieć, żeby komuś innemu było lepiej, by nie sprawić mu przykrości. Zaznacza, że niczego się w życiu nie boi i nikogo nie potrzebuje. Nie przyszła na zajęcia po to, by się smucić, bo tego już nie chce. Literami P.S.B. zaznacza na swojej wizytówce inicjały trzech, kiedyś ważnych w jej życiu mężczyzn. Kiedy o nich opowiada jej twarz się zmienia, rozluźnia się. Wtedy zatrzymuje się na chwilę w swojej opowieści i patrzy w stworzoną przez siebie pracę.

Uczestniczka Maria T. w momencie omawiania wykonanej przez siebie wizytówki opowiada o swoim dzieciństwie, kiedy wraz z rodzeństwem musiała przestrzegać srożej, ustanowionej przez ojca dyscypliny oraz o konsekwencjach wynikających z jej nieprzestrzegania. O swoich rodzicach wypowiada się „mamusia i tatuś”. Ojca wspomni-

na jako osobę o twardym charakterze. Nałożył na córki reżim wykonywania w odpowiedni sposób obowiązków domowych po to, by w przyszłości nie musieć się wstydzić, by żaden mężczyzna nie stwierdził, że źle wychował swoje dzieci. Matka z jej historii wyłania się jako rodzic o łagodniejszym usposobieniu, idealna gospodyni domowa. Wizytówka Marii T. to napisane fioletowym kolorem imię, który jest jej ulubionym. Opowiada, że gdyby poszła na łąkę i zobaczyła kwiaty w tym kolorze, to by się w nich położyła i była bardziej radosna. Teraz jest raczej osobą, u której usta się śmieją, a dusza płacze. Jak o sobie mówi, nie potrafi i nie lubi pokazywać co w niej głęboko tkwi, co jej dolega. Boi się, że ktoś to może źle odebrać, że może swoją postawą zasmucić innych. Nad fioletowymi liniami jej imienia widnieje linia pomarańczowa, wyznaje, że ten ciepły kolor symbolizuje jej matkę. Linie czarne znajdujące się w górnej partii napisu odpowiadają figurze jej rygorystycznego ojca, a kolor zielony jest kolorem nadziei na to, że będzie lepiej. Maria T. opowiada, że często pomaga innym ludziom. Są to np. sąsiedzi czy rezydenci ośrodka. Opisuje konkretne sytuacje, w których była osobą pomagającą innym. Wszystkie uczestniczki spotkania nawiązując do kolorystyki wykonanych prac, lub analizując wybór konkretnych pocztówek odnoszą się do świata natury. Wskazują kwiaty jako symbol radości, przyrodę opisują jako czynnik kojący.

Wnioski:

Maria T. w wyniku twórczego przystosowania w dzieciństwie reprezentuje swoją postawą mechanizm unikania kontaktu jakim jest profleksja. Postawa pomagacza charakterystyczna dla osób, które nie potrafią prosić o pomoc i pokazywać słabości, realizują wobec innych to, czego same najbardziej potrzebują, robią innym to, co same chciałyby otrzymać.

Uczestniczki spotkania w swoich pracach przypisały kolory do poszczególnych cech swojego charakteru, bolączek egzystencjalnych, osób, czy tęsknot, choć nie było takiej sugestii ze strony prowadzącej. Opowiadały o nich w trakcie przedstawiania swoich prac, choć prowadząca nie zadała pytania o symbolikę kolorów. Wpływ czy identyfikacja koloru zależy od czynników społecznych takich jak kultura, wiek, płeć itd. W osobistych historiach kobiet dotyczących tematu rodziny, własnej osoby i przeżyć, można zaobserwować zjawisko identyfikacji koloru czarnego z czymś złym, ponurym, mrocznym, np. rygorystyczny ojciec, czy byciem zimną i twardą dla samej siebie jak w przykładzie Zimnej Zośki. Kolor pomarańczowy kojarzył się z ciepłą i pogodną osobą kochającej matki. Kolor zielony został przypisany nadziei. Symbolizował naturę, chęć

kontakty z nią, co jak wyznały uczestniczki spotkania, reguluje emocje i daje im radość. Własnowolne wykorzystanie przez uczestniczki spotkania symboliki koloru pomogło im snuć opowieść swojej życiowej historii, uporządkować ją, ugruntować się w niej i osadzić w niej resztę grupy. Łatwość z jaką uczestniczki spotkania identyfikowały się z wytworem kreatywnym pod postacią wizytówek, nakreślił prowadzącej perspektywę postrzegania kreatywności jako osobisty przejaw nie tylko twórczego myślenia, ale i działania. To właśnie wizytówki były pomostem by w drodze wzajemnego spotkania między emocjami ich autorek, a pozostałymi kobietami tworzącymi grupę.

W drugim dniu projektu aktywności były podzielone na dwa etapy. W pierwszym pt. „Kolory i emocje” uczestniczki wpuszczały do tuby wyłożonej papierem pomalowane farbą kulki, gdzie do każdego koloru farby przypisana była wcześniej poszczególna emocja po czym potrząsały nimi. W efekcie powstały abstrakcyjne obrazy, na których widoczne były kreski w różnych kolorach, a papier został nimi praktycznie całkowicie pokryty. Najważniejszym aspektem tej aktywności był fakt, że uczestniczki nie miały wpływu na trajektorię kulek i nie miały wglądu do wnętrza tuby. W efekcie powstałe obrazy były wynikiem kreacji, gdzie autorki nie miały wpływu na efekt końcowy wyglądu obrazu. W drugim etapie pt. „Emocje na stole” uczestniczki świadomie kierując ruchem kulek stworzyły wielkoformatową pracę, którą konfrontowały ze swoimi wcześniejszymi obrazami.

Obserwacje:

W trakcie spotkania seniorki przypisały konkretne kolory do poszczególny emocji:

- czerwony – radość,
- czarny – smutek,
- żółty – wstręt,
- biały – strach,
- niebieski – zaskoczenie,
- zielony – złość.

Wpuszczając do tuby kulki symbolizujące poszczególne emocje, uczestniczki spotkania wprawiały ją w ruch potrząsając lub kołysząc z różnym natężeniem i siłą. W drugiej części spotkania uczestniczki przepychały do siebie umazane farbą kulki szybko lub wolno, często wydając przy tym np. okrzyki czy głośne westchnienia próbując

uwolnić się od jakiejś emocji, lub wręcz starając się z nią mieć jak najmniej do czynienia.

Wnioski:

Każdy wykonany w pierwszej części spotkania obraz różnił się od siebie kolorystyką oraz natężeniem barw. W ocenie autorek obrazy byłyby jednolite i nijakie, gdyby wszystkie charakteryzował jeden kolor, a w ten sposób nastąpiło wyładowanie emocji niczym burza. Stworzenie wspólnej pracy w części spotkania pt. „Emocje na stole” uzmysłowiło grupie różnice między sposobem jej wykonywania, a tworzeniem obrazów za pomocą tuby. Głównym wnioskiem wybrzmiewającym z przeprowadzonego warsztatu jest fakt, że nie zawsze widać procesy, które zachodzą wewnątrz człowieka – natomiast można o tym rozmawiać. Świadome tworzenie obrazu, czyli świadome przeżywanie emocji powoduje pełne uczestnictwo w procesie kreatywnym - kontaktu ze sobą i w relacjach z innymi.

Podczas trzeciego warsztatu pierwszy raz wykorzystano technikę biblioterapii. Odczytywane wiersze traktowały o kwiatach, które były alegorią emocji i przeżyć. Ich deklamacja była tłem do stworzenia wielkoformatowego obrazu pt. „Łąka” jako pracy wspólnej. Uczestniczki projektu co jakiś czas – głównie po odczytaniu kolejnego utworu, przekreślały pracę, by namalowana roślina znalazła się pod pędzlem kolejnej osoby.

Obserwacje:

W niedługim czasie po rozpoczęciu malowania, jedna z uczestniczek spotkania stwierdza, że grupa zapewne zaraz skończy, ponieważ powstało już całkiem sporo kwiatów. Takich uwag ze strony Barbary B. jest kilka. Prowadząca zajęcia reaguje od samego początku. Nie kryjąc zaskoczenia mówi, że to dopiero początek aktywności. Po kilku komentarzach Barbary B. o rychłym zakończeniu malowania, dialog między nią a prowadzącą wygląda następująco:

Prowadząca: - Pani Barbaro, kiedy tak pani słucham, co pani mówi o szybkim zakończeniu malowania przez całą grupę, to tak sobie wyobrażam, że może to pani chciałaby już skończyć malować? Może na ten moment wcale nie chce się pani malować?

Barbara B.: – Nooo. Nie chce mi się – mówi śmiejąc się.

P.: – O.K., rozumiem. Pamiętam, że mówiła pani, że pisze haiku. Może zechce pani później coś napisać?

B.: No może później napiszę.

Barbara B. jednak wcale nie odchodzi od stołu i po chwili przerwy kontynuuje malowanie. Mówi, że jest zaskoczona jak pięknie wygląda obraz.

Wnioski:

Uczestniczka spotkania Barbara B. jak wyznała, była bardzo dumna z faktu, że potrafiła powiedzieć, iż na ten moment nie ma ochoty malować – temat znajomości i komunikowania swoich potrzeb był poruszany przez prowadzącą już na pierwszym spotkaniu. Wszystkie uczestniczki na początku spotkania wątpiły, że uda im się stworzyć wspólny obraz. Były przekonane, że nie będą zadowolone z efektu końcowego. Chociaż prowadząca zajęcia podkreślała, że nie efekt końcowy jest najważniejszy, była to informacja zwrotna o samoocenie uczestniczek, ich wewnętrznym krytyku, sposobie wypowiedzania się i wątpienia we własne możliwości, co miało wpływ na skomponowanie scenariusza kolejnych zajęć. To rozmowy o emocjach, postrzeganiu siebie i osobach z przeszłości, których głosy nadal wybrzmiewają z tyłu głowy, kiedy tworzące obraz myślą o swoich możliwościach były tłem powstałego obrazu.

Warsztat „Botanika” polegał na narysowaniu autoportretu i użyciu symbolu kwiatu jako zobrazowania swojej pozytywnej cechy, lub ważnej dla danej osoby wartości.

Obserwacje:

Uczestniczka spotkania Maria T. w trakcie rundy otwierającej opowiada o zdarzeniu z przeszłości. Wspomina, że gdy w wieku 16 lat nago kąpała się na strychu, wszedł tam obcy mężczyzna i ją zobaczył. Zawstydzila się i uciekla do mieszkania. Wskoczyła do łóżka i zakryła się pierzyną. Została ochrzanią przez swoją mamę, która rozłościła się, że później ciężko będzie wysuszyć pościel. Barbara B. po wysłuchaniu historii znajomej podzieliła się swoim wspomnieniem. Kiedy w wieku nastoletnim przebywała nago w łazience, wszedł do niej jej tata z sąsiadem, by pokazać mu jak zalał ich sufit. Barbara B. zamarła. Jej ojciec nie zwracał na nią uwagi robiąc nadal z sąsiadem oględziny sufitu.

Wnioski:

Na pytanie prowadzącej zajęcia, co czują w momencie, kiedy po latach opowiadają te historie, zgodnie stwierdzają, że opowiedziały je śmiejąc się, bo były wtedy niemądre. Jak wyznały, zamiast uciekać mogły zakryć się ręcznikiem, lub powiedzieć coś, zamiast tylko stać i tak też mówili im później rodzice. Jest to sytuacja wymagająca przeprowadzenia eksperymentu gestaltowskiego. Zaaranżowania scenek i przeżycia opisanych przez uczestniczki wydarzeń na nowo z takim przebiegiem akcji, który by je satysfakcjonował. W odgrywanych scenkach mogłaby zaistnieć możliwość powiedzenia, wykrzyczenia czegoś do naruszających przestrzeń osobistą mężczyzn, co nie miało miejsca w rzeczywistości. Pozostałe uczestniczki spotkania wcieliłyby się w role wspierających, chroniących swoje córki rodziców. Ponieważ ze względu na okoliczności prowadzenia spotkań w placówce zewnętrznej nie ma na to odpowiednio dużej ilości czasu i możliwości zapewnienia maksymalnie komfortowej atmosfery w trakcie eksperymentu, reszta rundy otwierającej zostaje poświęcona rozmowie o mechanizmach obronnych, zwłaszcza ucieczki i zamrożenia, którymi w opisanych przez siebie sytuacjach wykazały się Maria T. i Barbara B. Opisując swoją pracę Barbara B. stwierdziła, że jako kobieta jest w porządku taka, jaka jest. Konfrontacja prac powstałych podczas spotkania pt. „Botanika” wywołały rozmowę o naturze ludzkiej. Powiązanie przez uczestniczki świata natury i natury człowieka, potraktowanie symbolu kwiatu jako motywu przewodniego kobiecości, dało możliwość do dialogu egzystencjalnego między nimi a prowadzącą spotkanie.

Spotkanie pt. „Ogród” było podzielone na dwa etapy. W pierwszej części uczestniczki zaprojektowały gdzie i w jaki sposób posadzą kwiaty. Utworzony wspólnie projekt zrealizowano w ogrodzie placówki.

Obserwacje:

Uczestniczki projektu mają wspólną wizję zaprojektowania i zrealizowania wizji posadzenia kwiatów. Z ich rozmów wynika, że obawiają się reakcji innych rezydentów placówki, tego czy kierowniczka placówki nie będzie chciała narzucić własnej wizji i miejsca realizacji projektu.

Wnioski:

Prowadząca zajęcia wyszła w stronę uczestniczek projektu z zapytaniem, czy są sobie w stanie wyobrazić sytuację, kiedy proponują kierownicze placówki własną wizję posadzenia kwiatów, lub konfrontują się z innymi rezydentami placówki, krytykującymi pomysły aktywności. W trakcie rysowania projektu odbyły się przykładowe rozmowy, które ewentualnie mogłyby wywiązać się w ogrodzie i z założenia być niemiłe dla uczestniczek zajęć. Warsztat pt. „Ogród” był doświadczeniem, w którym nie istniała granica kartka-dzieło. Kontynuacja projektu na zewnątrz, którego kulminacyjnym momentem był wpływ na otoczenie, a wręcz jego zmiana, doprowadziła do zaangażowania się w jego realizację pracowników placówki i niektórych jej rezydentów. Akt posadzenia kwiatów stał się więc nie tylko okazją do wyłonienia się senierek jako sprawczych jednostek. Dał im możliwość do sprawdzenia i użycia swojej elastyczności i kreatywności w kontekście proponowanych przez innych zmian czy pomysłów, na które reagowały w taki sposób, który został przećwiczony w początkowej fazie spotkania i był dla nich najbardziej odpowiedni, a na którego reprezentowanie na co dzień nie zawsze wystarcza im odwagi i energii. Tym sposobem doszło do kolektywnej realizacji projektu, w której ostatecznie było kilkunastu twórców, a nie trzech.

Warsztat „Malarze pokojowi” był ostatnim spotkaniem w ramach projektu. W trakcie wolnego od zajęć weekendu uczestniczki na prośbę prowadzącej przygotowały pisemne refleksje dotyczące osobistych odczuć i przemyśleń w kontekście spotkań, aktywności, czy relacji wewnątrz grupy. Forma pisemna była dowolna, nieokreślona przez prowadzącą. Odczytanie i omówienie ich nastąpiło przy cieście i kawie. Następnie uczestniczki stworzyły projekt muralu – spis sentencji odzwierciedlający ich konkluzje dotyczące wypowiedzi pisemnych, a co za tym idzie całokształtu spotkań. W tytułowej części warsztatu uczestniczki przeszły do realizacji tworzenia napisów na ścianie muru placówki, tworząc mural.

Obserwacje:

W pierwszej części spotkania prowadząca zajęcia zwróciła się do uczestniczek projektu:

– Widzę, że zerkają panie na moje tatuaże. Jest ich całkiem sporo, gdybym miała krótki rękaw na pewno zauważyłyby ich panie więcej.

W tym momencie wywiązała się rozmowa na temat sztuki tatuażu. W formie eksperymentu i zabawy prowadząca zapytała jaki projekt tatuażu wykonałyby dla siebie uczestniczki spotkania. Zofia S. powiedziała, że perkusję.

Zofia S.: – Lubię taką muzykę z lat sześćdziesiątych, to lata mojej młodości.

Prowadząca: – I gdzie by ją sobie pani wytatowała?

Z.: – Może na plecach.

P.: – Wow, odważnie! Z czym się pani kojarzy ta perkusja? Czy ona coś symbolizuje?

Z.: – Tak. Znałam kiedyś takiego kudłacza kochanego. Poznaliśmy się na koncercie jego zespołu. Okazało się później, że został moim mężem. – mówi płacząc.

T.: – Widzę, że się pani wzruszyła.

Z.: – Tak, ale to tylko wspomnienia wracają. Teraz ożyły.

T.: – To pozwól sobie na nie. Wypłacz się.

Z.: – One nie są łatwe, bo mąż zmarł jak miałam 31 lat – mówi płacząc.

Wnioski:

Emocje i wspomnienie jakimi podzieliła się Zofia S. jest sytuacją, w której pomocne mogłoby się okazać przeprowadzenie eksperymentu gestaltowskiego z użyciem pustych krzeseł. Ta technika daje możliwość powiedzenia zmarłej osobie o swoich uczuciach, stwarza okazję do wypowiedzenia wcześniej nieujawnionego, niewypowiedzianego. Zofia S. siedziałaby przed pustym krzesłem i zwracała się do niego tak, jakby to miejsce zajmował jej mąż. Niestety rzeczywistość prowadzenia zajęć w placówce zewnętrznej nie stwarza takiej możliwości.

W przerwie między aktywnościami Maria T. jako jedyna zostaje w pokoju z prowadzącą i odczytuje jej fragmenty swojej pisanej twórczości. Ponieważ jest to osoba stosująca mechanizm unikania kontaktu jakim jest profleksja, przy okazji każdego warsztatu opowiada w jaki sposób pomaga innym. Prowadząca pyta, czy mogłaby coś dla niej zrobić. Proponuje, że to ona przeczyta Marii T. kilka swoich ulubionych wierszy, na co uczestniczka projektu chętnie się zgadza. Po odczytaniu wierszy prowadząca zwraca się do Marii T. z zapytaniem, czy jest jeszcze coś co mogłaby do niej zrobić. Mówi:

– Kiedy słucham pani opowieści o tym, jak pomaga pani innym, jak angażuje się w tą pomoc, wyobrażam sobie, że musi być pani ciężko, że może być pani bardzo zmęczona. Czy to prawda?

Maria T. potwierdza. Prowadząca proponuje ćwiczenie, w którym Maria T. oddaje ciężar terapeutce. Polega ono na umieszczeniu dłoni Marii T. w dłoniach terapeutki. Prowadząca zachęca, by położyła swoje dłonie w jej dłoniach bez troski, że będą zbyt ciężkie. Proponuje, by je rozluźniła, żeby były tak ciężkie jak są w rzeczywistości, kiedy wiszą wzdłuż ciała. Trwają tak chwilę w ciszy czasami wymieniając uśmiechy, patrząc sobie w oczy lub zupełnie w bok. Po zakończeniu tej czynności Maria T. stwierdza, że czuje się lżej.

Uczestniczki projektu były zgodne co do wizji muralu. Stworzenie jego projektu nastąpiło w atmosferze wzajemnego zrozumienia. Jak się okazało, największą obawą senierek było ewentualne krytykanctwo ze strony innych rezydentów placówki. Przeciwczo więc odpowiedzi jakich można było użyć w sytuacji konfrontacji. Pomysł tego warsztatu wzbudził w uczestniczkach projektu wiele emocji. Żartobliwie kojarzyły taką aktywność z wandalizmem, mówiły, że jeśli trzeba zrobią mural w rękawiczkach, żeby nie można było znaleźć ich odcisków palców. Stworzyło to okazję do rozmowy na temat street art, Banksy'ego i sztuki zaangażowanej. Nazwa warsztatu jest inicjatywą samych uczestniczek. „Malarze pokojowi” to odniesienie do przekazu wybrzmiewającego z sentencji projektu, również kojarząca się z młodością uczestniczek, przypadającą mniej więcej na lata 60te. Faza tworzenia muralu zgromadziła w ogrodzie placówki zaciekawionych rezydentów. Obserwowali, komentowali, zadawali pytania, pomagali - podawali farby, pędzle, trzymali słoiki z wodą, szacowali przestrzeń dla kolejnego napisu. Sami włączyli się w akt twórczy, z obserwatorów stali się autorami. Ta sytuacja spowodowała, że finalna część warsztatu stała się inkluzywnym, kolektywnym doświadczeniem nie tylko odbioru, ale i tworzenia sztuki. Realizacja muralu przekształciła sztukę w dialog, nie tylko pod względem komunikacyjnym, ale ze względu na oddziaływanie na strukturę społeczną zastaną w placówce. To autorki dzieła przyczyniły się do inkluzywności, jednocześnie broniąc swoich osobistych granic, które ugruntowały je w pozycji self. To nie tylko skomponowanie sentencji, które miały zostać uwiecznione na ścianie muru dały odzwierciedlenie wartościom uczestniczek, ale sam akt tworzenia dał podłoże do samoanalizy i samostanowienia. Była to transformacja własnego doświadczenia jako funkcji kontaktu z rzeczywistością i cyklu tworzenia się nie tylko dzieła, ale i postaci na tle środowiska.

1.4.3. Aspekt terapeutyczny projektu

Metody i techniki badawcze użyte do realizacji projektu są bazową relacyjności podejścia Gestalt. Oznacza to, że spotkania zostały przeprowadzone w sposób równościowy. Partnerska relacja między prowadzącą warsztaty a grupą, stanowiła oparcie do ukazania się uczestniczek projektu takimi jakimi są bez oceniania, z poszanowaniem uczuć i przekonań.

Podejście to umożliwiło pracę z ich emocjami związanymi z doświadczeniem takich sytuacji życiowych jak:

- nadużycia seksualne,
- żałoba,
- zaniedbania emocjonalne w dzieciństwie,
- relacje z członkami rodziny i pensjonariuszami Dziennego Domu Pomocy Osobom Starszym i Samotnym.

Informacja zwrotna uzyskana dla prowadzącej pod postacią zapisków osobistych refleksji dotyczących spotkań, omawiana przy okazji warsztatu nr. 6 „Malarze pokojowi”, uczestniczki projektu Zofii S.:

„To co tu usłyszałam, co do mnie dotarło – miało mi być przekazane o wiele lat wcześniej. Może bym moje życie inaczej ułożyła, ale czasem człowiek nie ma wpływu na to co nastąpi. Ale jest jak jest – kiedy piszę ten tekst cieszę się, że mogę tu przebywać. Zatrzymać się w biegu i znaleźć czas dla siebie. Bo całe życie poświęciłam komuś. Resztę życia będę ja ważna i moje odczucia się liczą. Zajęcia artystyczne uaktywniły nas i dały nam wiary w siebie, aby zbudować sens nowego życia.”

Informacja zwrotna uzyskana dla prowadzącej pod postacią zapisków osobistych refleksji dotyczących spotkań, omawiana przy okazji warsztatu nr. 6 „Malarze pokojowi”, uczestniczki projektu Marii T.:

„Każdy etap w życiu ma swój smak. Każdy wiek rządzi się swymi prawami. Młodość daje ogromne możliwości, to często czas bez troski, popełniania błędów, nauki, dużej aktywności. Wraz z wiekiem przychodzi doświadczenie, zmieniają się nasze priorytety. To, że się starzejemy nie oznacza jednak, że mamy przestać korzystać z życia. Bez względu na wiek, wciąż wiele dobrego może się zdarzyć. Nadal możemy być aktywni, doświadczać nowych rzeczy, realizować nasze plany. Wiek nie może być wymówką. Świat jest pełen przykładów osób dożywających 100 lat, którzy mimo wieku żyją na całego. Bo wiek to tylko liczba. Oprócz wieku biologicznego jest też wiek psychiczny. Niektórzy mogą mieć wiele lat za sobą, a nadal czują się młodzi. Są też tacy,

którzy mimo młodego wieku zachowują się, jakby mieli suszę sędziwego starca, który wkrótce odejdzie z tego świata. Czy jesteś młody czy stary, uśmiechaj się! Zachowaj otwartość umysłu, miej nieustanną ciekawość świata i ludzi. Dbaj o siebie i swoje zdrowie. Pozostań w ruchu. Pielęgnuj wartościowe relacje. Żyj długo i szczęśliwie. Niech zawsze towarzyszy ci apetyt na życie. Należy czerpać z życia i dążyć do spełnienia marzeń w każdym wieku. Życie jest jak jazda na rowerze, żeby utrzymać równowagę, musisz się poruszać naprzód”.

1.5. Ewaluacja

W wyniku przeprowadzonego projektu udało się zrealizować założony w pracy cel rozbudzenia w uczestniczkach poczucia sprawczości. Efekt końcowy projektu osiągnięty został poprzez realizację celów pośrednich takich jak zwiększenie świadomości uczuć i myśli przeżywanych w danej chwili przez uczestniczki warsztatów.

Założeniem badającej było twierdzenie, iż warsztaty arteterapeutyczne prowadzone w nurcie psychoterapii humanistycznej wpływają na doświadczenie siebie jako całości - zintegrowanej postaci, doświadczającej w tu i teraz.

W warsztatach wzięły udział 4 osoby w wieku od 60 do 71 lat. Projekt odbył się w drugiej połowie maja 2022 roku w Tarnowskich Górach, na terenie Dziennego Domu Pomocy Osobom Starszym i Samotnym.

Praca z uczestniczkami projektu ukazała potencjał sztuk plastycznych i biblioterapii jako formy samopoznania oraz pomostu między światem wewnętrznym uczestniczek a światem zewnętrznym. Analiza autobiograficzna, lęk przed samotnością, lęk przed śmiercią, utrudniają życie w tu i teraz powodując, iż w doświadczaniu wieku senioralnego ludzie odwołują się często do opisu przeszłych lub przyszłych sytuacji, nie odnosząc się bezpośrednio do przeżywanych przez siebie emocji. Samoświadomość, dająca możliwość wykorzystania swojego potencjału bycia aktywnym jest więc drogą do zachowania wewnętrznej równowagi, a nie teoria wyłączenia, traktująca wycofanie czy wręcz dezaktywację jako naturalną kolej rzeczy w wieku senioralnym i powodująca postrzeżenie tego etapu życia jako straty.

Aby promować świadome, aktywne życie w placówkach opiekuńczych, należy więc zwrócić szczególną uwagę na komponowanie zajęć, których celem jest wyłonienie się sylwetki seniora jako sprawczej jednostki, mającej poprzez aktywności kreatywne realny wpływ na swoje otoczenie i relacje.

ZAKOŃCZENIE

Mity narosłe wokół starości, jak również określona percepcja społeczna osób starszych – to, w jaki sposób manifestują oni swoją obecność w przestrzeni publicznej i jak są odbierani przez resztę społeczeństwa - skłaniają do wysunięcia niezbyt optymistycznego wniosku, że seniorzy stanowią subpopulację zepchniętą niejako na margines życia społecznego. Ze względu na doświadczane wielorakie niedomagania i trudności, tak natury zdrowotnej, jak i psychicznej, emeryci niejednokrotnie „wycofują się” z życia, stopniowo zaniechują dawnych aktywności, ograniczają kontakty towarzyskie, przestają dbać o swój samorozwój. Z żalem lub rozrzewnieniem rozpamiętują przeszłość, z obawą wyczekując przyszłości, rzadko kiedy będąc prawdziwie zakotwiczonym w „tu i teraz”.

Tymczasem, jak dowodzi teoria ciągłości - jedna z wielu koncepcji dotyczących procesu starości - możliwa jest w pełni satysfakcjonująca egzystencja seniorów, przy zachowaniu tak ciągłości wewnętrznej, zapewniającej zdolność adaptacyjną osób starszych wobec zmian, jak i ciągłości zewnętrznej, wyrażonej przez skłonność do utrzymywania relacji ze środowiskiem zewnętrznym. Te dwa czynniki: elastyczność wobec zmian oraz aktywność społeczna, dająca im ogólne poczucie sprawności, są niezwykle istotne w indywidualnej percepcji wysokiej jakości życia i życiowej satysfakcji w okresie starości. Na dobrostan psychofizyczny seniorów niewątpliwie wpływa ponadto realizowanie osobistych zainteresowań i ustawiczne kształcenie się, co znajduje wyraz w dbaniu o samorozwój.

Arteterapia - szczególnie rodzaj ekspresji twórczej wykorzystującej rozmaite formy artystycznego wyrazu: rysunek, malarstwo, rzeźbę, muzykę, taniec, teatr, literaturę i inne - stanowi doskonałą metodą pracy z osobami starszymi w ramach optymalizowania ich satysfakcji życiowej: ogółem, jak i w rozlicznych, drobniejszych aspektach. Uczestnictwo w zajęciach z arteterapii niesie bowiem za sobą wiele wymiernych korzyści, wśród których wymienić można między innymi: usprawnienie ruchowe, wzrost zdolności poznawczych i percepcyjnych, umiejętność identyfikowania, nazywania i wyrażania emocji, zdolność do mierzenia się z trudnościami, wzrost samoakceptacji czy umiejętność przezwycięzania ograniczeń.

Autorka niniejszej pracy, mając świadomość ogromnego potencjału terapeutycznego wynikającego z zaangażowania się w proces twórczy i realizowania się po-

przez sztukę, opracowała projekt arteterapeutyczny „Tu i Teraz”, ze szczególnym uwzględnieniem podejścia Gestalt. Do udziału w sesjach warsztatowych, opartych na takich metodach jak rysunek, malarstwo i biblioterapia, zaproszono cztery pensjonariuszki Dziennego Domu Pomocy Osobom Starszym i Samotnym w Tarnowskich Górach. Głównym celem projektu, było ukazanie korzystnego wpływu sztuki na podniesienie poczucia sprawczości senierek poprzez zwiększenie ich świadomości odnośnie do doświadczanych w danej chwili myśli, emocji i potrzeb, a także wypracowanie umiejętności ich nazywania i mówienia o nich. Zgodnie z przyjętym nurtem psychoterapii humanistycznej starano się wzmóc w uczestniczkach doświadczanie siebie jako zintegrowanych, samoświadomych, wykorzystujących w pełni swój potencjał jednostek, aktywnie żyjących tu i teraz, dzięki dążeniu do zachowania wewnętrznej równowagi. Cel ten został w pełni osiągnięty, czego dowodzi szczere wyznanie jednej z biorących udział w warsztatach senierek, w którym wyraża ona swoje głębokie przekonanie na temat wpływu realizowanych w ramach projektu zajęć artystycznych na wzrost poczucia jej własnej wartości, wiary we własne możliwości i odnajdywania nowego sensu i celu w życiu.

BIBLIOGRAFIA

- Bocheńska-Seweryn M., Kluzowa K., *Rodzinna i pozarodzinna opieka domowa nad osobami starszymi*, w: Z. Szarota, *Starość zależna – opieka i pomoc społeczna. Perspektywa gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2011.
- Brzezińska A.I., Wilowska J.A., *Starość w kontekście psychologii pozytywnej*, w: K. Wieczorowska-Tobis, D. Talarska, *Pozytywna starość*, Wydawnictwo UM, Poznań 2010.
- Chabior A., *Potrzeby osób starszych*, w: A. Fabiś, J. K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2015.
- Cherchowska J., *Mój drugi dom... – jakość życia w domu pomocy społecznej z perspektywy seniorów*, „Praca Socjalna” 2017, 1(32).
- Czernianin W., Czernianin H., Chatzipentidis K., *Biblioterapia rosyjska i jej źródła. Krótkie wprowadzenie*, „Przegląd biblioteczny” 2016.
- Czernianin W., Czernianin H., Chatzipentidis K., *Podstawy współczesnej biblioterapii*, Wydawnictwo eBooki.com.pl, Wrocław 2017.
- Fabiś A., *Człowiek dojrzały wobec trosk egzystencjonalnych*, „Edukacja Dorosłych” 2013, 2.
- Fabiś A., *Troski i niepokoje egzystencjonalne ludzi dojrzałych*, w: A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2015
- Gaugler J.E., Davila H.W., Schippe T., *Alzheimer's disease and nursing homes*, „Health Aff (Millwood)” 2014, 33(4).
- <https://sjp.pwn.pl/slowniki/aktywizacja.html> z dnia 4.05.2022.
- <https://stat.gov.pl/podstawowe-dane/> z dnia 4.05.2022.
- <https://www.baat.org/About-Art-Therapy> z dnia 4.05.2022.
- Kamiński A., *Studia i szkice pedagogiczne*, PWN, 1978.
- Karolak W., *Arteterapia. Język wizualny w terapiach, twórczości i sztuce*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2014.
- Karolak W., Gmitrowicz A., *Znaczenie arteterapii w psychiatrii polskiej*, Łódź 2000.
- Kompetencje i standardy jakościowe: Szczególnych Kompetencji Terapeutów Gestalt*, www.eagt.org, z dnia 4.05.2022.

- Malchiodi Cathy A., *Arteterapia. Podręcznik*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2014.
- Mandrzejewska-Smól I., *Aktywność edukacyjna seniorów w perspektywie pomyślnego starzenia się*, „Szkoła – Zawód – Praca” 2017, 14.
- Pajak M., *Malarstwo w arteterapii*, 2018, Sensarte Centrum Arteterapii, <https://sensarte.pl/malarstwo-warteterapii/> z dnia 14.05.2022
- Skorupka A., *Wybrane aspekty filozoficzne psychoterapii Gestalt* w „Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy” 2021, 38(1).
- Sokołowska E., *Osobowość seniora – dylemat ciągłości w świecie ponowoczesnym*, „Rocznik Andragogiczny” 2014, 21.
- Stańko-Kaczmarek M., *Wpływ doznań dotykowych na zakres uwagi – mechanizm działania w kontekście arteterapii*, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu Instytut Psychologii Zakład Psychologii Ogólnej i Psychodiagnostyki, Poznań 2014.
- Szluz B., *Dom pomocy społecznej jako forma wsparcia i opieki nad osobami starszymi*, Uniwersytet Rzeszowski 2010.
- Szulc W., *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Wydawnictwo Difin, Warszawa, 2011.
- Szulc W., *Biblioterapia w kontekście terapii kreatywnych*, w: *Przegląd Biblioterapeutyczny*, tom XI, 2021.
- Szulc W., *Sztuka i terapia*, Warszawa 1993.
- Vassallo C., *Potencjał kreatywności w terapii Gestalt*”, tłum. M. Szmania-Deierling, „NEW GESTALT VOICES” 2021, <http://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/CVassallo.pdf>.
- Wawrzyniak J.K., *Jakość życia i satysfakcja życiowa w starości*, w: A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2015.
- Wawrzyniak J.K., *Starzenie się i jego charakterystyka*, w: A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2015.
- Wawrzyniak J.K., *Teorie starzenia się i przystosowania do starości*, w: A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, A. Chabior, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2015.
- Zinker J., *Proces twórczy w terapii Gestalt*, Jacek Santorski & CO AGENCJA WYDAWNICZA, Opracowano na podstawie przekładu roboczego.

WYKAZ FOTOGRAFII

Fotografia 1. Prezentacja wizytówki przez Zofię S., uczestniczki grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz”	33
Fotografia 3. Ponowny wybór pocztówek przez Marię T., uczestniczkę grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz”	34
Fotografia 4. Praca części warsztatowej pt. „Wirujące emocje” Zofii S., uczestniczki grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz”	36
Fotografia 5. Omówienie prac części warsztatowej pt. „Wirujące emocje”	37
Fotografia 6. Realizacja części warsztatowej pt. „Emocje na stole”	38
Fotografia 7. „Emocje na stole” w dalszym etapie tworzenia. Warsztat „Kolorowe emocje”	39
Fotografia 8. Omówienie prac wykonanych w pierwszej i drugiej części warsztatu pt. „Kolorowe emocje” przez uczestniczki grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz”	40
Fotografia 9. Obraz powstały podczas części warsztatowej spotkania „Kolorowe emocje”	41
Fotografia 10. Początkowy etap powstawania obrazu warsztatu „Łąka”	43
Fotografia 11. Prace nad obrazem warsztatu „Łąka”	44
Fotografia 12. Prace nad autoportretami Marii T. Barbary B., Zofii S., Barbary S., uczestniczek grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz”	46
Fotografia 13. Omawianie pracy części warsztatowej spotkania „Botanika” w wykonaniu Zofii S., uczestniczki projektu terapeutycznego „Tu i Teraz”	47
Fotografia 14. Przeniesienie na papier pomysłu posadzenia kwiatów	49
Fotografia 15. Projekt posadzenia kwiatów w wykonaniu uczestniczek grupy terapeutycznej projektu „Tu i Teraz” Marii T., Zofii S., Barbary S.	50
Fotografia 16. Realizacja projektu „Ogród”	51
Fotografia 17. Posadzenie kwiatów	52
Fotografia 18. Projektowanie napisu muralu	54
Fotografia 19. Proces powstawania muralu	55
Fotografia 20. Spontaniczna twórczość w trakcie powstawania napisów muralu	56
Fotografia 21. Efekt końcowy muralu	57

SPIS ZAŁĄCZNIKÓW

Załącznik 1. Zgoda na wykorzystanie wizerunku**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Załącznik 2. Zgoda na wykorzystanie wizerunku**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości

im. Karola Goduli w Chorzowie

Wydział: Nowej Ekonomii i Gospodarki Kreatywnej

Kierunek: Terapia artystyczna

Specjalność: Arteterapia

STRESZCZENIE PRACY DYPLOMOWEJ

Tytuł pracy: **Tu i Teraz**

Autor: **Karolina Alinevich**

Promotor: **prof. dr hab. Wiesław Karolak, prof. dr hab. Jolanta Jastrząb**

Słowa kluczowe: sprawczość, świadomość, emocje, rysunek, malarstwo, biblioterapia.

Praca opisuje projekt arteterapeutyczny poświęcony rozbudzeniu poczucia sprawczości u seniorów. Praca składa się z trzech rozdziałów, w których przedstawiono kolejno:

- w rozdziale pierwszym – ujęcie teoretyczne starzenia się i starości,
- w rozdziale drugim – pojęcia dotyczące wybranych technik i metod wykorzystanych w projekcie,
- w rozdziale trzecim – opis projektu i przeprowadzonych warsztatów z wykorzystaniem terapii Gestalt, rysunku, malarstwa i biblioterapii.

The Karol Godula
Upper Silesian Academy of Entrepreneurship in Chorzów

Diploma Thesis Abstract

Title: Here and Now.

Author: Karolina Alinevich

Supervisor: prof. Wiesław Karolak, prof. Jolanta Jastrząb

Key words: self-agency, awareness, emotions, drawing, painting, bibliotherapy.

The work describes an art therapy project devoted to awakening the sense of agency in seniors. The work consists of three chapters, which are presented in turn:

- in the first chapter - theoretical approach to aging and old age,
- in the second chapter - the concepts of selected techniques and methods used in the project,
- in the third chapter - a description of the project and workshops with the use of Gestalt therapy, drawing, painting and bibliotherapy.

INFORMACJA DLA KLIENTA

Projekt arteterapeutyczny „Tu i Teraz” został opracowany przez Karolinę Ali-nevich w ramach trzyletnich studiów licencyjnych na kierunku Terapia Artystyczna, specjalność – Arteterapia Górnośląskiej Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości im. Karola Goduli w Chorzowie. Promotorem i opiekunem merytorycznym pracy jest prof. dr hab. Wiesław Karolak i prof. dr hab. Jolanta Jastrzab.

W warsztatach wzięły udział 4 osoby w wieku od 60 do 71 lat. Projekt odbył się w drugiej połowie maja 2022 roku w Tarnowskich Górach, na terenie Dziennego Domu Pomocy Osobom Starszym i Samotnym.

Przedmiotem działań arteterapeutycznych niniejszej pracy dyplomowej stało się ukazanie uczestniczek projektu jako sprawczych, korzystających ze swojego potencjału jednostek, doświadczających w tu i teraz.

Celem projektu było pokazanie możliwości jakie niesie sztuka w procesie przy-wracania seniorom poczucia sprawczości, w tym w szczególności poprzez:

- zwiększenie świadomości doświadczanych w danym momencie emocji,
- zwiększenie świadomości doświadczanych w danym momencie myśli,
- umiejętność rozpoznawania emocji,
- umiejętność nazywania emocji,
- umiejętność rozpoznawania potrzeb,
- umiejętność mówienia o potrzebach.

W celu realizacji podjętego tematu wybrano następujące metody i techniki ba-dawcze:

- metoda fenomenologiczna,
- obserwacja uczestnicząca jawna,
- dialog egzystencjalny,
- zasada „Ja i Ty”,
- zasada „Teraz”.

Przyjęto założenie, iż warsztaty arteterapeutyczne prowadzone w nurcie psycho-terapii humanistycznej wpływają na:

- doświadczenie siebie jako zintegrowanej postaci,
- wyłonienie się jako sprawczej jednostki doświadczającej w tu i teraz.

W przeprowadzonych warsztatach zastosowano takie metody arteterapeutyczne jak:

- rysunek,
- malarstwo,
- biblioterapia.

W wyniku zastosowania wybranych technik terapeutycznych i badawczych w ramach przeprowadzonego projektu zrealizowano cele i założenia planu arteterapeutycznego.

Uczestniczki grupy terapeutycznej osiągnęły równowagę w obszarze myśli, uczuć i zachowań, co finalnie doprowadziło do doświadczenia siebie jako sprawczej, mającej realny wpływ na swoje otoczenie i relacje jednostki. Osoby tworzące grupę terapeutyczną nie tylko wzięły udział w części warsztatowej poświęconej sprawczości, ale co najważniejsze same po części były kreatorkami przebiegu scenariuszy zajęć arteterapeutycznych poświęconej ww. tematyki, projektując wykonywane później w przestrzeni ośrodka aktywności.

Wnioski:

- zajęcia arteterapeutyczne, których celem jest wyłonienie się sylwetki jako sprawczej jednostki, mającej poprzez aktywności kreatywne realny wpływ na swoje otoczenie i relacje są szczególnie istotne w grupie odbiorczej arteterapii jaką są seniorzy,
- samoświadomość daje możliwość wykorzystanie swojego potencjału,
- wykorzystanie swojego potencjału sprzyja aktywizacji seniorów,
- samoświadomość i aktywizacja jest sposobem zachowania kontaktu i balansu między światem wewnętrznym i zewnętrznym seniorów.