

Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości  
im. Karola Goduli w Chorzowie

Wydział: Nowej Ekonomii i Gospodarki Kreatywnej

Kierunek: Terapia artystyczna

Specjalność: Arteterapia

SYBILLA BRODA

nr albumu 9216

## **ODNALEŹĆ SIEBIE – W POSZUKIWANIU HARMONII**

*Praca licencjacka*

*napisana w Departamencie*

*Terapii Artystycznej i Naturalnej*

*pod kierunkiem*

*prof. dr hab. Wiesława Karolaka*

*prof. dr hab. Jolanty Jastrzęb*

### **WYBRANE ZAGADNIENIA Z PRACY**

Chorzów 2022

## Spis treści

Wstęp.....	6
ROZDZIAŁ 1. KOBIETA DOJRZAŁA – CO MUSZĘ A CZEGO CHCĘ .....	9
1.1. Próba zdefiniowania pojęcia .....	9
1.2. Dobrostan a wiek dojrzały .....	9
1.3. Kryzys wieku średniego.....	10
1.4. Zespół stresu kobiecego .....	11
1.5. Świat emocji kobiety w wieku średnim .....	12
ROZDZIAŁ 2. W HARMONII ZE SZTUKĄ – SZTUKA BYCIA -SZTUKA ŻYCIA.....	16
2.1. Instynkt sztuki.....	16
2.2. Arteterapia. Wybrane aspekty dotyczące bezpośrednio projektu .....	17
2.3. Wybrane metody arteterapeutyczne zastosowane w projekcie .....	18
2.3.1. Biblioterapia .....	19
2.3.2. Fotoarteterapia .....	19
2.3.3. Kolaż.....	20
2.3.4. Rysunek .....	20
2.3.5. Malarstwo .....	21
2.3.6. Mandala .....	21
2.3.7. Sylwoterapia .....	22
2.3.8. Muzykoterapia - terapia dźwiękiem .....	23
2.3.9. Filmoterapia.....	23
ROZDZIAŁ 3. PROJEKT ARTETERAPEUTYCZNY ODNALEŹĆ SIEBIE – W POSZUKIWANIU HARMONII.....	25
3.1. Cel, założenia i zakres projektu .....	25
3.2. Metody i techniki, narzędzia badawcze .....	26
3.3. Charakterystyka uczestników .....	27
3.4. Prezentacja i analiza wyników badań/ prezentacja projektu arteterapeutycznego. Przebieg warsztatów i ewaluacja – etap 1.....	28
3.4.1. Dzień pierwszy- Zielono mi .....	28
3.4.2. Dzień drugi - Zajrzeć do wnętrza .....	35

3.4.3.	Dzień trzeci. Czego potrzebuję - w poszukiwaniu harmonii .....	44
3.4.4.	Dzień czwarty. Czas na zmiany - nowe spojrzenie na siebie.....	51
3.4.5.	Dzień piąty. Mam tę moc.....	60
3.5.	Ewaluacja - podsumowanie wszystkich dni.....	71
3.5.1.	Wyniki działań terapeutycznych etapu 1 i rekomendacje.....	72
3.6.	Prezentacja projektu arteterapeutycznego - etap 2.....	73
3.7.	Ewaluacja - etap 2.....	81
3.7.1.	Wyniki działań terapeutycznych etapu 2 i rekomendacje.....	83
	ZAKOŃCZENIE .....	84
	SPIS FOTOGRAFII.....	87
	BIBLIOGRAFIA .....	88
	ŹRÓDŁA INTERNETOWE.....	90
	ZAŁĄCZNIKI .....	91
	ZAŁĄCZNIK 1- ankieta końcowa .....	91
	ZAŁĄCZNIK 2- zgody uczestników.....	92
	STRESZCZENIE.....	93
	INFORMACJA DLA KLIENTA .....	97

## WSTĘP

Projekt „Odnaleźć siebie - w poszukiwaniu harmonii” skierowany jest do kobiet w okresie premenopauzy i menopauzy, wchodzącym w kolejny etap życia. Zaproponowano wsparcie dedykowane zarówno kobietom pełniącym role żony, matki jak i samotnym, które stojąc na progu nowych wyzwań odczuwają lęk przed nieuchronną zmianą. Zaproponowane w jego ramach warsztaty, mają charakter działania prewencyjnego - przeciwdziałanie gerontofobii oraz wymiar terapeutyczny. Zasadniczym celem projektu jest pokazanie możliwości wykorzystania sztuki w procesie redukcji stresu. Oczekiwanym efektem podjętych działań, jest nabycie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz gotowość do odważnego podejmowania nowych wyzwań. Projekt koncentruje się na pracy nad samoświadomością, która jest podstawą rozwoju inteligencji emocjonalnej. Cele szczegółowe to: rozwijanie myślenia dywergencyjnego i konwergencyjnego, rozwijanie inteligencji estetycznej, rozbudzenie pasji, zainteresowania sztuką i rozwoju kreatywności, tym samym zmiana sposobu patrzenia na codzienne sprawy oraz dotychczasowe doświadczenia życiowe. Proponowane w niniejszym projekcie zadania służą weryfikacji horyzontu oczekiwań i pobudzają do aktywnego działania z pełną świadomością mocy sprawczej. Poprzez doświadczanie procesu twórczego i ekspresji, zostaje osiągnięty efekt katharsis. Odnaleźć siebie ma oznaczać autentyczne doświadczanie życia w oparciu o harmonię i postępowanie zgodne z własnymi potrzebami, a nie wypełnianie powinności.

Problemy, z jakimi borykają się kobiety na tym etapie życia, są dobrze znane autorce projektu, gdyż sama utożsamia się z tą grupą. Zauważona została potrzeba stworzenia aktywnej grupy wsparcia, by z pełną odwagą, świadomością i spokojem, przeżyć ten niełatwy okres życia. Obecnie można zauważyć znaczny wzrost ofert różnych instytucji, ośrodków i propozycji programów rządowych, mających na celu aktywizację tej grupy społecznej. Równocześnie jednak należy podkreślić, że brakuje zasadniczej troski i konkretnych propozycji mających na celu poprawę kondycji psychofizycznej kobiet. Opracowany projekt jest odpowiedzią na ww. potrzeby i formą wsparcia. Wychodząc z założeń psychologii pozytywnej, która zakłada, że *satysfakcja płynąca z twórczej aktywności i ogólniej, z każdego zachowania, które służy poszerzaniu Ja - jest równie autentyczna i pierwotna jak satysfakcja homeostatyczna, która redukuje dyskomfort i do-*

legliwości<sup>1</sup>, zaplanowano ćwiczenia, które pobudzą refleksję oraz aktywność fizyczną organizmu. Są to zadania, które pomogą nakreślić tematy wymagające przepracowania, nazwać problemy i utożsamić się z nimi, by na dalszym etapie poprzez twórczą ekspresję, problemy te straciły na sile lub pozwoliły odkryć inne znaczenie. Niniejszy projekt arteterapeutyczny koncentruje się na podejściu humanistycznym, bazującym na ludzkich zasobach i potencjale oraz eklektycznym czerpiąc z wielu różnych dyscyplin. Zarówno semantyka jak i obrazowanie ma wpływ na postrzeganie i ocenę otaczającej rzeczywistości oraz samoocenę. Z tego też powodu zróżnicowana forma ćwiczeń pozwala na szerszy wgląd i pożądane zmiany. Wszystkie ćwiczenia arteterapeutyczne zostały uzupełnione technikami mindfulness co w znacznym stopniu ułatwia wejście w proces oraz wzmacnia zasoby do dalszego doskonalenia umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, *zmiany kontekstu postrzegania wielu problemów. To z kolei powinno spowodować zmianę subiektywnego odbioru sytuacji konfliktowych i dalej prowadzić do spadku napięcia emocjonalnego i poziomu stresu.*<sup>2</sup>

Niniejsza praca składa się z trzech rozdziałów. Rozdział pierwszy definiuje grupę docelową oraz nakreśla podejmowany problem. Składa się z pięciu podrozdziałów wprowadzających pojęcia: kobiety dojrzałej, dobrostanu, kryzysu wieku średniego oraz zespołu stresu kobiecego. Opisuje emocje, doświadczenia, doznania z jakimi borykają się kobiety na tym etapie życia oraz wyjaśnia przyczyny ich powstawania. Rozdział drugi opisuje zagadnienia arteterapii i przedstawia metody arteterapeutyczne wykorzystane w dalszej części projektu, podkreśla jak bardzo, sztuka wpisana jest w istotę życia, stanowiąc instynktowną potrzebę oraz nadając życiu wartości. Ewolucyjnie zawsze była potrzebą i formą wyrazu człowieka, pomagając mu zrozumieć siebie i otaczającą rzeczywistość. W istocie człowiek od wieków, niezmiennie jest w stałym dialogu ze sobą i światem, realizując wewnętrzną potrzebę. Instynktownie sięga po sztukę, by osiągnąć dobrostan. Jak stwierdził Ernst Cassirer, *człowiek nie potrafi żyć nie nadawszy swemu istnieniu jakiejś formy wyrazu. Sztuka jest najpewniej najlepszą formą tego wyrazu*<sup>3</sup> W dalszej części rozdziału drugiego, opisano wybrane aspekty dotyczące bezpośrednio projektu. Wyjaśniono czym jest arteterapia i jakie metody zostały w niniejszym projekcie wykorzystane. Wymienia się: biblioterapię, fotoarteterapię, kolaż, rysunek, malar-

<sup>1</sup> Czapiński J. *Psychologia pozytywna*, wyd. PWN S.A. Warszawa 2004, s. 115.

<sup>2</sup> Glińska-Lachowicz A. *Arteterapia w działaniu*, wyd. Difin S.A. Warszawa 2016, s. 23

<sup>3</sup> Cassirer E. *Esej o człowieku*. Wprowadzenie do filozofii kultury, Czytelnik, Warszawa 1977, s.404.

stwo, mandalę, sylwoterapię, muzykoterapię oraz filmoterapię. Rozdział trzeci dotyczy części praktycznej projektu; opisuje dwa etapy warsztatów. Na wstępie opisano koncepcję projektu oraz charakterystykę uczestników. Dalej, kolejne dwa etapy przeprowadzonych zadań wraz ze szczegółowymi scenariuszami. Pierwszy etap, stanowi zasadniczą część badawczą niniejszej pracy, gdyż został zakończony. Były to zajęcia trwające 5 dni połączone z całodobowym pobytem w domku, na wsi. Na końcu opisu przebiegu warsztatów każdego dnia, zamieszczono spostrzeżenia i wnioski. Wcześniej, pod każdym opisem przebiegu zadań, znajdują się fragmenty wypowiedzi- refleksje uczestniczek projektu. Stanowi to cenny materiał badawczy, pozwalający na ocenę skuteczności działań i efektów pracy terapeutycznej. Pozwala na obserwację postępu zachodzącego procesu. Drugi etap niniejszego projektu, został zaproponowany w odpowiedzi na potrzeby grupy i jest procesem otwartym – dotąd jeszcze niezakończonym. Polega na indywidualnej pracy każdej z Pań- realizacji zadań do których przygotowano szczegółowe instrukcje. Na zakończenie pierwszego etapu, uczestniczki zostały wyposażone w niezbędne narzędzia do dalszej pracy nad sobą. Zakończenie zawiera konkluzje i wnioski podsumowujące ostatecznie całość procesu oraz jego poszczególne elementy, istotne z punktu widzenia oceny skuteczności podjętych działań. Zawarto również spostrzeżenia prowadzącej do samej specyfiki podejścia i podjęcia tematu oraz sposobu prowadzenia zajęć. W części badawczej wykorzystano obserwację oraz wypowiedzi uczestników projektu. Na zakończenie pierwszego etapu uczestniczki zostały poproszone o podzielenie się również swoją opinią na temat prowadzenia zajęć.

## **ROZDZIAŁ 3. PROJEKT ARTETERAPEUTYCZNY ODNALEŹĆ SIEBIE – W POSZUKIWANIU HARMONII**

### **3.1 Cel, założenia i zakres projektu**

Projekt adresowany do kobiet w przedziale wiekowym 45- 55 lat mający na celu wsparcie w okresie menopauzy, tak by ten przełomowy i niełatwy okres życia kobiet, mógł stać się początkiem nowych pozytywnych zmian i czasem skoncentrowanym na samorealizacji oraz osiągnięciu dobrostanu. Kolejno realizowane w niniejszym projekcie cele to: redukcja stresu, nabycie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz gotowości do odważnego podejmowania nowych wyzwań. Realizacja projektu została podzielona na dwa etapy. Pierwszy opierał się na intensywnych działaniach w kontakcie bezpośrednim z uczestniczkami, trwał 5 dni. Drugi zaś polegał na dalszej pracy indywidualnej - do wykonania w domu. Kluczową kwestią przy realizacji pierwszego etapu projektu było stworzenie optymalnych warunków dających uczestniczkom możliwość wyciszenia się, oderwania od codziennych obowiązków i skupienia uwagi wyłącznie na sobie. Z tego też powodu zajęcia były realizowane w domu prowadzącej, usytuowanym na wsi, nieopodal lasu. Zapewniono maksymalnie możliwy komfort: każda z Pań miała do dyspozycji swój pokój, swoją własną przestrzeń do wypoczynku i refleksji. Zajęcia odbywały się w ciągu całego dnia, w przedziale godzin 9.00- 21.00 uwzględniając potrzebne przerwy. Wspólne przygotowywanie posiłków stawało się również okazją do dzielenia się doświadczeniami i wiedzą; do uświadamiania sobie swoich wartości, analizę tego w jaki sposób potrafimy dzielić zadania i angażować pozostałych domowników w codzienne działania. Samo spożywanie posiłków, skoncentrowane było na czynności – ćwiczeniu uważności. Do wszystkich działań wykorzystano przestrzeń domu, ogrodu oraz lasu. Każdy dzień rozpoczynał się od aktywności fizycznej nordic walking. Celem było uświadomienie jak istotny i uwalniający dla nagromadzonych emocji może być ruch i prawidłowe oddychanie. Aktywność fizyczna jest ważnym elementem naszego życia i powinna stać się nawykiem. Rześki powiew poranka, ruch na świeżym powietrzu rozbudzał energię i pomagał w koncentracji na dalszych działaniach. Poniższy opis przebiegu zajęć, zawiera doprecyzowanie zamierzeń i szczegółowych celów poszczególnych zadań. Projekt ma na celu skłonić do poszukiwania właściwego dla danej uczestniczki, sposobu osiągnięcia harmonii, odnajdywania wewnętrznego spokoju, wzmacniania poczucia szczęścia i spełnienia. Pierwsze zaproponowane w niniejszym

projekcie zadania, mają służyć rozpoznaniu problemów, które zaburzają wewnętrzną harmonię. Dalsze, są próbą obrazowania emocji, nazwania ich, identyfikacji, uwolnienia oraz weryfikacji horyzontu oczekiwań - zbudowanego na podstawie dotychczasowych doświadczeń. Celem jest nabycie umiejętności spojrzenia z dystansu na przeszłość oraz z refleksją na własne trudności, redukcja skłonności do częstych ruminacji. Zrozumienie, że dokonywanie zmian możliwe jest w przestrzeni tu i teraz oraz w takim zakresie na jaki jedynie ma się wpływ. Ćwiczenia jakie zaproponowano na zakończenie warsztatów, mają na celu wzmocnienie silnych stron, poczucia własnej wartości, koherencji, sprawczości oraz rezyliencji. Identyfikacja z obecną sytuacją oraz umiejętność dostosowania się do zmieniających się warunków, stanie się z biegiem upływającego czasu, tym bardziej cennym zasobem. W celu realizacji podjętego tematu uzyskano zgody uczestników. Ze względu na fakt, iż panie pragnęły pozostać anonimowe, na potrzeby badawcze niniejszego projektu, imiona zostały zmienione, nazwiska nieujawnione. Wypowiedzi zawarte w pracy, zostały zebrane i częściowo udostępnione po autoryzacji.

### **3.2 Metody i techniki, narzędzia badawcze**

Wybrano następujące metody i techniki badawcze:

- indywidualny wywiad
- obserwację uczestniczącą
- analizę powstałych prac i indywidualne wypowiedzi, refleksje uczestników
- ankieta końcowa (Załącznik nr 1 )

Pomocnym narzędziem ewaluacji stał się dziennik osobistych zapisków uczestniczek projektu. Codzienne podsumowanie dnia, które znajduje się na końcu scenariuszy zajęć jest również źródłem informacji na temat przebiegu procesu oraz zachodzących zmian i osiągniętych celów. Dla terapeuty każda wypowiedź pacjenta, zarówno werbalna jak i niewerbalna jest elementem diagnozy, dla arteterapeuty, nośnikiem informacji są powstające prace oraz sama obserwacja procesu i indywidualnego zaangażowania uczestników w proponowane zadania. Komunikowanie się poprzez metafory, gdzie rzeczywistość nie jest jednoznaczna czyli trzeba znaleźć jej sens, powoduje, że u klienta/pacjenta rozpoczyna się proces rozpoznania, próba odczytania i interpretacji - o co



chodzi w tym przekazie. Następuje przywołanie skojarzeń-asocjacja, uruchamia się horyzont oczekiwań, pojawiają się emocje. Proces twórczy podczas którego uruchamia się potencjał i w wyniku ekspresji dochodzi do sublimacji. Wyrażenie siebie najpierw poprzez sztukę, na kolejnym etapie ułatwia też werbalizację.

### 3.3 Charakterystyka uczestników

Badaniami objęto grupę 3 osób – pań mieszczących się w wymaganym przedziale wiekowym między 40-55 lat. Celowo dobrano osoby, które łączą relacje towarzyskie (poza prowadzącą), co pozwoliło pominąć etap integracji grupy i niemal od razu przystąpić do zasadniczych zadań mających na celu realizację postawionych celów głównych. W badaniach wzięły udział trzy Panie, których sytuacje życiowe i rodzinne są zupełnie różne. Pozwala to na szerszą ocenę projektu badawczego pod kątem doboru zadań i ich skuteczności w każdym indywidualnym przypadku z uwzględnieniem różnic związanych z kontekstem środowiskowym. Uczestniczki projektu nie wyraziły zgody na ujawnienie personaliów, stąd na potrzeby niniejszej pracy, imiona zostały zmienione, a treści wypowiedzi częściowo udostępnione po autoryzacji.

**1. Zofia** lat 49, filolog, nauczyciel akademicki, zamężna od 18 lat, matka dwójki nastoletnich dzieci. Cechuje ją wysokie poczucie obowiązku i cięży permanentna troska i odpowiedzialność za całą rodzinę. Skoncentrowana na rozwoju zawodowym i pracy naukowej, niewiele czasu poświęca na odpoczynek i aktywność fizyczną. Okres menopauzy znosi z trudem, miewa huśtawki nastrojów, a o przyszłości i rozpoczynającym się okresem starzenia się myśli raczej z niepokojem.

**2. Irena** lat 52 wykształcenie wyższe - ekonomista, obecnie poszukująca pracy, samotna, ważny towarzysz życia – pies. Potrafi o siebie zadbać zarówno o estetykę ubioru jak i własne poczucie komfortu. Z natury powolna, nie przepada za aktywnością fizyczną. Dużo czasu spędza na kanapie. Ceni dobrą kuchnię oraz film. O menopauzie stara się wypowiadać z dystansem raczej obracając w żart. Często ogląda się w przeszłość.

**3. Katarzyna** lat 50 ekonomista, obecnie poszukująca pracy, w związku partnerskim, bezdietna. Przytłoczona niemożnością znalezienia pracy. Zmęczona opieką nad starszym, schorowanym ojcem. O przyszłości myśli z niepokojem i dużą dozą żalu za przemijającą młodością. Spore skłonności do ruminowania. Wysoki poziom frustracji. Wszystkie uczestniczki miały już wcześniej okazję się poznać i są ze sobą w stosunkowo bliskich relacjach towarzyskich. Z tego też powodu nie zaszła koniecz-

ność prowadzenia ćwiczeń integrujących grupę i można było od razu przejść do realizacji kluczowych zamierzeń.

### **3.4. Prezentacja i analiza wyników badań/ prezentacja projektu arteterapeutycznego. Przebieg warsztatów i ewaluacja – etap 1**

Etap pierwszy, to warsztaty grupowe powiązane z całodobowym pobytem w domku na wsi. Czas trwania – 5 dni.

#### **3.4.1. Dzień pierwszy. Zielono mi**

**Wstęp:** przywitanie, określenie celu i krótkie przybliżenie charakteru oraz przebiegu zajęć, uzyskanie zgody uczestniczek na wykorzystanie zebranego materiału w niniejszej pracy. Każda z uczestniczek otrzymuje, samodzielnie wybierając spośród kilku wzorów, notes w którym zapisuje swoje refleksje na koniec każdego dnia. Ma to zarówno aspekt terapeutyczny, jak i służy ewaluacji. Wszystkie działania podejmowane w grupie powinny zapewniać uczestnikom te same prawa, obowiązki oraz komfort i poczucie bezpieczeństwa. W pracy terapeutycznej, gdzie istotą jest dzielenie się sferą intymną, tym bardziej jest to niezbędne. Chodzi o stworzenie odpowiednich warunków do tego, by uczestnicy mogli swobodnie się wypowiadać, zwłaszcza, że sięgamy tutaj do bardzo głębokich, często trudnych doświadczeń, które w procesie sublimacji wyłaniają się z podświadomości. Następuje przełamywanie barier w procesie transgresji, co może stanowić spore zaskoczenie i pewien dyskomfort zwłaszcza dla osób z natury bardziej introwertycznych; szczególnie na początku tego procesu da się zauważyć nawet zażenowanie swoją reakcją. Ważne jest, by nie naruszyć czyjeś strefy intymności oraz okazać wzajemny szacunek. Istotne i niezbędne zatem jest wspólne ustalenie zasad, zwane czasem kontraktem.

**Kontrakt** Ćwiczenia terapeutyczne zostały poprzedzone wspólnym sporządzeniem listy ważnych zasad. Zapisane zostały min.: - zasada poufności ( Las Vegas ) - co jest w moim domu zostaje w domu - telefony komórkowe wyciszone ! - mówimy tylko w swoim imieniu - prawo do milczenia - nie dajemy dobrych rad - sygnalizujemy potrzeby - pozwalamy sobie na swobodną ekspresję

## **Zadanie 1. Ja i natura – dajmy sobie czas**

Spacer po lesie. Rozpoczęcie pracy nad sobą w miejscu, które kojarzy się ze spokojem, symbiozą; przy zachowaniu reguł, człowiek tworzy symbiozę z naturą i jest także w stanie stworzyć symbiozę z własną naturą.

### **Cel. główny:**

- uspokojenie myśli i koncentracja na dalszych zadaniach

### **Cele szczegółowe:**

- rozładowanie napięć; ćwiczenie uważności- ja tu i teraz; świadomy oddech; koncentracja na ja i moja relacja z przyrodą; koncentracja na szczególe; swobodne wejście w działania twórcze i dzielnie się refleksjami; uświadomienie uczestnikom, że na pozór monotonna rzeczywistość zawsze ma coś nowego do odkrycia; aktywność fizyczna

**Czas trwania:** 90 minut

**Materiały:** telefony komórkowe – funkcja aparatu fotograficznego

**Wprowadzenie:** *Czy na pewno już wszystko widziałam i nie ma już nic do odkrycia?*

Las. Zapewne trudno zliczyć, ile już razy w swoim życiu byłaś na spacerze w lesie. Chodziłaś tam już od dziecka, z rodzicami, rodzeństwem, podczas wycieczek klasowych, potem czasami samotnie, albo z chłopakiem, na randkę, na grzyby czy z ukochanym psem. Pewnego dnia przyprowadziłaś tu również swoje dzieci. Bywałaś w lesie wielokrotnie, może nawet czasem niezbyt chętnie, nie z własnego wyboru, albo innym razem z wielką chęcią uciekałaś przed codziennym zgiełkiem w poszukiwaniu ciszy i odpoczynku. Jak to jest dzisiaj ? Jak często korzystasz z tej możliwości, by pobyć sam na sam z naturą. Czy potrafisz dać sobie chwilę wytchnienia, bez pośpiechu i wyrzutów sumienia, że robię coś tylko dla siebie ? Czy będąc w lesie naprawdę w nim jesteś ? Czy raczej Twoje myśli uciekają do codziennych spraw i zmartwień ? Czy potrafisz wypoczywać kontemplując naturę ? Byłaś w lesie wielokrotnie być może jesteś przekonana, że nic Cię tutaj nie zdziwi, nie zaskoczy. Czy na pewno ?

### **Część I**

Zatrzymaj się, przystań. Najpierw spokojnie pooddychaj, zaczerpnij z tego przepelnionego przyjazną Ci zielenią miejsca. Spróbuj dzisiaj odkryć może coś nowego, czego dotąd nie dostrzegłaś wielokrotnie będąc w lesie. Dzisiejszy spacer niech będzie wyjątkowy. Postaraj się ze skupieniem bacznie obserwować otoczenie. Wpatruj się w drzewa, które mijasz, wpatruj się wnikliwie w ziemię po której stąpasz, wpatruj się w źdźbło trawy, liście, mchy, paprocie, kolce ostreżyny, korę drzew, rozejrzyj się czy dostrzeżesz mieszkańców lasu...Daj się ponieść chwili, wraz z podmuchem wiatru przeczesuj wzrokiem korony drzew. Spróbuj na moment zamknąć oczy i odwróć głowę w kierunku słońca. Poczuj energię tego miejsca. Głęboko oddychaj, pamiętaj o przeponie.

## **Część II**

Udaj się teraz w dowolnym kierunku i kontynuując spacer, obserwuj, eksploruj i za pomocą aparatu w telefonie utrwalaj to co przykuwa Twoją uwagę. Zastanów się nad tym jaka jest Twoja relacja z naturą, na ile ona jest dla Ciebie ważna. Co może dać Ci ten kontakt ? Jakie skojarzenia budzi w Tobie widok tego lasu ? Jakie budzi samopoczucie ? Czy odkryłaś coś nowego, a może coś Cię zaskoczyło ?

## **Część III Podziel się refleksją:**

**Zofia:** *Nie pamiętam kiedy ostatnio tak szłam przez las żeby iść. Najbardziej podobają mi się te dęby, zwróciłam uwagę , że są bardzo poranione, od wiatru, burzy; mają przeciekawe kształty, niejednorodne. W ogóle bardzo lubię dęby. Ten spacer był dla mnie ubogacający. Pojawiły się refleksje.*

**Irena:** *Dla mnie las to jest spokój, stałość, ta jego odnawialność. Urzekły mnie choinki dlatego, że są takie nieregularne ale są przepiękne w tym wszystkim. Zamrożony fragment rzeki, który topnieje, to tak jak my, jak nasze emocje, które się uspokajają i idziemy dalej. Drzewa skłaniają mnie do refleksji, że drzewa zawsze tu są, czekają, to trochę tak jak w życiu i musisz się czasami oprzeć o jakiś filar bo samemu jest bardzo trudno.*

**Katarzyna:** *W lesie dostrzegam cykl życia i upływ czasu. Stare drzewa, obok nich wyrastają nowe i te całkiem małe. Uderzyła mnie ta wielobarwność zieleni i różnorodność drzewostanu. To jak my, ludzie: każdy jest inny. Czasami jesteśmy bliżej siebie, czasem oddaleni, samotni jak te pojedyncze drzewa na wyrąbisku. Zauważyłam tym*

*razem wiele szczegółów wykonując zdjęcia w trybie makro i uświadomiłam sobie jak wiele nie dostrzegłam będąc nieuważną. Ile w życiu przegapiłam pięknych chwil ?*

Fotografie plenerowe wykonane podczas zadania: *Ja i natura - dajmy sobie czas*

Źródło: Fotografia nr 1 i Fotografia nr 2 *Archiwum własne autora*

Fotografia nr 1 *Ja i natura*



Fotografia nr 2 *Emocje topnieją*





Źródło: *Archiwum własne autora*

**Zadanie 2. Karta prawdę Ci powie - jak się teraz czuję i z czym przychodzę**

**Cel. główny:**

- określenie swojego obecnego nastroju

**Cele szczegółowe:**

- umiejętność opisywania emocji za pomocą interpretacji obrazem
- wstęp do ćwiczeń plastycznych
- rozbudzenie wyobraźni i abstrakcyjnego myślenia
- pobudzenie kreatywności w zetknięciu ze sztuką
- zwiększanie zainteresowania dziełami sztuki

**Czas trwania:** 20 minut

**Materiały:** kartki z reprodukcjami obrazów

## Część I

Przyjrzyj się kartom rozsypanym na stole. Wybierz jedną spośród kart przedstawiających reprodukcje obrazów, wybierz, tę która najwierniej oddaje Twój obecny nastrój.

## Część II

Przyjrzyj się uważnie wybranej karcie. Co tam widzisz? Co spowodowało, że właśnie tę postanowiłaś wybrać? Czy karta w pełni oddaje Twój właśnie nastrój?

## Część III

### Podziel się refleksją

**Irena:** *Obraz przed premierą – postać kobiety która siedzi zestresowana, moment gdzie widzę gonitwę swoich myśli, zaraz jak to zrobię wyłoni się przestrzeń, która jest na drugim planie obrazu – taka bardziej uporządkowana, zamknięta w ramach; pokazuje to do czego ja dążę. Zieleń, czerwień granat to kolory, które lubię. Kobieta gra na skrzypcach, jak byłam mała też grałam na skrzypcach. Kobieta się uspokaja, koncentruje się nad tym co przed nią.*

**Zofia:** *Domek w ogrodzie, świetlista ścieżka, pozytywna, małe okienko, które daje poczucie bezpieczeństwa bo niewiele przez nie widać, jest niebieskie, odbicie nieba, drzewa – brzozy, dobrze mi się kojarzą.*

**Katarzyna:** *Wybrałam 2 kartki, bo nie mogłam się zdecydować, którą wolę. Pierwsza jest mi bliska ponieważ przedstawia reprodukcję obrazu Paula Cezanne „Martwa natura. Dzban i owoce” - bardzo lubię ten obraz, kojarzy mi się z ciepłym rodzinnego domu no i przedstawia owoce- mam nadzieję, że te nasze tutaj spędzone dni, to będzie owocny czas. Druga kartka przedstawia pejzaż, trochę impresjonistyczny, jest przepiękna kolorami. Myślę, że będzie to czas licznych emocji, ale tworzących piękny impresjonistyczny obraz. Jestem ciekawa co się wydarzy. Liczę na to, że będzie to dobry moment w moim życiu.*

### Zadanie 3. Co mnie spala

#### Cel. główny:

- wyznaczenie osobistych indywidualnych celów- tematów do przepracowania

### **Cele szczegółowe:**

- identyfikacja problemów
- uwolnienie emocji

**Czas trwania:** 60 minut

**Materiały:** karteczki, coś do pisania

### **Część I**

Zapisz na kartkach, to co Ci najbardziej ciąży, to co Cię wewnętrznie spala. Następnie schowaj kartkę do kieszeni.

### **Część II**

Wspólne rozpalenie ogniska i zasiadanie wokół. Kolejne polecenie brzmi: a teraz spal zapisane kartki.

### **Podziel się refleksją:**

**Irena:** *Ja nie chcę opowiadać co napisałam, chcę to tylko spalić.*

**Zofia:** *Ja napisałam wszystko z jednego pola semantycznego. Takie rzeczy jak powinność, obowiązek i odpowiedzialność za kogoś, martwienia się za wszystkich i wszystko. Mam tego za dużo i za mało sobie w życiu odpuszczałam. Wydaje mi się, że powinnam być lepsza dla siebie, a nie dla wszystkich.*

**Katarzyna:** *Kiedy usłyszałam, że mam schować do kieszeni to co mi ciąży, to zaczęłam się zastanawiać po co. To znaczy, że dalej mam to nosić przy sobie. Kiedy usłyszałam, że mogę to spalić, poczułam wielką ulgę. Ja spaliłam żal. Żal za tym co mi się nie przydarzyło, żal jaki żywię do ludzi od których doznałam krzywdy. I że jest mi tak trudno...*

To ostatnie zadanie jakie zostało wykonane pierwszego dnia warsztatów. Głównym jego celem było samouświadomienie najważniejszych problemów, które burzą wewnętrzny spokój i działają autodestrukcyjnie. To również cenna wskazówka dla prowadzącej warsztaty, informacja o potrzebach grupy i indywidualnych ograniczeniach jakie podczas zaproponowanych warsztatów, można spróbować przepracować. Odczytanie na głos, a następnie spalenie zapisanych na kartce problemów, które często ukryte i „pielęgowane” przez lata nie miały ujścia, może być jednym ze sposobów oczysz-



czenia-rodzajem katharsis. Ten akt na zakończenie pierwszego dnia miał również na celu uspokoić rozbudzone emocje, które pojawiły się w wyniku uprzednich zadań. Wyciszenie oraz zapewnienie poczucia bezpieczeństwa na zakończenie każdego dnia warsztatów jest niezwykle ważne. Ciepło oraz światło bijące z ogniska, zawiązany krąg osób, u których da się dostrzec podobne często rozterki i problemy. To zadanie stanowiło element integracji grupowej, zaspokoilo potrzebę afiliacji. Wpłynęło również na poczucie bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania uczestniczek. Był to również odpowiedni moment na podsumowanie pierwszego dnia zajęć. Wszystkie Panie przyznały, że pozornie wydawało by się proste działania, tak szybko wyzwalaly zaskakujące spostrzeżenia i emocje. Rozpoczęcie dnia spacerem po lesie i koncentrowaniem się na otaczającej naturze, pozwoliło uzyskać odpowiedni dystans do spraw pozostawionych w domu, uwolnić głowę od myśli, które zaprzatają codzienną uwagę, by z większą łatwością wejść w dalsze zadania. Wszystkim odpowiadała forma zaproponowanych aktywności oraz towarzyszącej temu refleksji.

### **3.4.2. Dzień drugi. Zajrzeć do wnętrza**

#### **Zdanie 1. W przyjaźni z naturą**

##### **Cel. główny:**

- poczucie wewnętrznego spokoju; przygotowanie do dalszych aktywności polegających na dokonywaniu wglądu i analizy doznań
- doskonalenie umiejętności dawania i przyjmowania

##### **Cele szczegółowe:**

- uwolnienie złych emocji-efekt katharsis
- zostawienie trudnych myśli
- ćwiczenia uważności
- ćwiczenia oddechowe
- nabywanie umiejętności medytacji, relaksacji

##### **Czas trwania:** 60 minut

Spacer po lesie, przytulanie się do drzew w poszukiwaniu spokoju. Prowadzący zachęca by w geście przytulenia drzewa pozostawić wszystkie trudne sprawy i zabrać dla siebie pozytywną energię jaką może dać drzewo i cała otaczająca przyroda.

## **Zadanie 2. Bazgroły na rozgrzewkę**

### **Wprowadzenie:**

*„ wszystkie dzieci rodzą się artystami, największy problem pozostać artystą w miarę dorastania ”*

*Pablo Picasso*

### **Cel. główny:**

- wprowadzenie do plastycznych środków wyrazu i swobodnego wyrażania się
- przełamywanie zahamowań
- pobudzenie kreatywności

### **Cele szczegółowe:**

- doświadczenie swobody wyrazu za pośrednictwem prostych narzędzi plastycznych;
- pobudzenie aktywności bilateralnej, stymulacja obu półkul w celu uzyskania lepszych efektów terapeutycznych, zwłaszcza półkuli prawej w efekcie działania kreatywnego, rozbudzenie wyobraźni i abstrakcyjnego myślenia; odkrywania siebie, nieznanymi sfer;
- pobudzenie analitycznego myślenia- aktywnością lewej półkuli mózgu.

**Czas trwania:** 30 minut

**Materiały:** kredki, kartki A4

### **Część I**

Na kartce A4 wybranym kolorem kredki maluj bazgroły z zamkniętymi oczami.  
Ćwiczenie wykonaj ręką dominującą.

### **Część II**

Teraz zmień rękę na drugą i na nowej kartce wykonaj to samo ćwiczenie.

### Część III

Zastanów się teraz jak czułaś się kiedy wykonywałaś rysunek ręką dominującą, a jak kiedy drugą? Jakie myśli pojawiły się w Twojej głowie podczas rysowania? Jakie emocje wywołało w Tobie to ćwiczenie?

#### Podziel się refleksją

**Irena:** *Staralam się o niczym nie myśleć, przyszło mi to z łatwością. Kontrolowałam by nie wyjść za kartkę. Jestem zaskoczona, że to wyszło, że malowałam na takiej małej przestrzeni kartki.*

**Zofia:** *Dla mnie to jest zaskakujące ćwiczenie, na początku miałam ochotę malować na wielkiej kartce, straszną frajdę miałam kiedy poczułam, że nie mam nad tym kontroli, przez to rysowanie z zamkniętymi oczami. Chciałam malować jeszcze więcej i na większej płaszczyźnie. Przyjemne było, uwalniające, że ta ręka tak sama, bez kontroli bazgroli. Czułam jak uruchamia mi się lewa półkula czyli racjonalna i od razu pomyślałam co będzie jak zacznę rysować lewą i uruchomi mi się ta kreatywna. To było bardzo uwalniające i bardzo fajne ćwiczenie. Doświadczylam kontroli i braku kontroli. Miałam ochotę zrobić duży zamach, także na drugi raz poproszę o dużą kartkę.*

**Katarzyna:** *Rysunek prawą ręką to jak chaos, taki jaki czuję w swojej głowie, stan moich myśli, nieuporządkowanych - biegunka myśli. Drugi rysunek, ręką lewą wykonałam poza wszelką kontrolą, sprawiło mi to radość.*

#### Zadanie 3. Ja czuję, ja mam, ja pragnę - w dużym formacie

**Cel. główny:** wgląd; próba zobrazowania i uświadomienia dominujących emocji

#### Cele szczegółowe:

- poszukiwanie swojego „ja” - próba wsłuchania się w swoje potrzeby-antycypacja
- wzmacnianie samoświadomości jako podstawy rozwoju inteligencji emocjonalnej
- rozwijanie myślenia dywergencyjnego
- doświadczenie siebie poprzez sztukę;

**Czas trwania:** 40 minut

**Materiały:** farby akrylowe, kolorowe tusze, arkusze B1: brystol, szary papier

## Część I

Wybierz dowolny arkusz bryistol lub szary papier, farbą za pomocą pędzla namaluj emocję, która w Tobie dominuje; pozwól sobie na swobodną wypowiedź, twórczą ekspresję.

## Część II

Przyjrzyj się swojej pracy, przeanalizuj ślady pędzla, sposób w jaki dobiełaś kolory, w jaki sposób znaczyłaś ślady. Pomyśl o kompozycji. Co widzisz? Co jest dla Ciebie zaskakujące, a z czym w pełni się identyfikujesz ? Jak się czułaś podczas tworzenia tego obrazu ?

### Podziel się refleksją:

**Zofia:** *Kreatywność intryguje poznawczo. Sam fakt, że mogę to zrobić, malować i to jest takie fajne, że ta farba mnie słucha. Wyrażanie emocji w języku plastyki...mam z tego frajdę, cieszę się ! Kiedy piszę teksty, to czuję się twórcza, teraz też tak się czuję ! Czasami myślę z przestrochem o tym, gdzie jest mój mózg w tej menopauzie. Teraz czuję się swobodnie ! Jestem w takim czerwono-żółtym nastroju- to jest dla mnie bardzo pozytywne, energetyczne ! Poza wszelką kontrolą, sprawiło mi to radość.*

**Irena:** *Namalowałam ramy z których chciałabym się wydostać, jakieś ograniczenie, ale też ramy w których mogłabym poczuć się lepiej, te jaśniejsze, zielone.*

**Katarzyna:** *sięgnęłam po szary papier, ale teraz wydaje mi się, że chciałabym namalować na płótnie. Dobrze poczułam się dzisiaj kiedy byliśmy w lesie. Wśród tych drzew. Poczułam ulgę, że tam mogę zostawić, to co mnie boli, co mi ciąży, jest dla mnie trudne i przytłaczające. Może dlatego w pierwszej kolejności sięgnęłam po kolor zielony. Potem w ten chyba jednak pozorny spokój wkradł się ból. ...*

Fotografia nr 4. **W czerwono-żółtym nastroju** ( szary papier format 1000x700mm, akryl)



Źródło: *Archiwum własne autora*

Fotografia nr 5. **Ramy** (brystol format 1000x700mm, tusz)



Źródło: *Archiwum własne autora*

Fotografia nr 6. **W pozorny spokój wkradł się ból**



Źródło: *Archiwum własne autora*

#### **Zadanie 4. Ja i moje barwy emocji**

- **Cel główny:**
- rozwijanie myślenia dywergencyjnego
- wyrażenie emocji

#### **Cele szczegółowe:**

- poznanie siebie
- redukcja wewnętrznych ograniczeń
- próba osiągnięcia wglądu zarówno we własną świadomość jak i podświadomość
- doświadczenie swobody wyrazu
- doświadczenie braku kontroli

**Czas trwania:** 60 minut

**Materiały:** podobrazie, brystol, farby akrylowe, pędzle, gąbki

## Część I

Pomyśl o palecie barw, o przeróżnych kształtach, o energii poszczególnych kolorów. Jakie kolory są Ci bliskie, które dają Ci energię, a które wprowadzają Cię w dobry nastrój, który kolor sprawia, że odczuwasz więcej spokoju, a który pobudza niepokój ?

Z jakim kolorem najbardziej się identyfikujesz ?

## Część II

Spróbuj wyrazić siebie poprzez kolor i ślad pędzla. Zastanów się jakim kolorem się określisz, spróbuj wyrazić jak siebie postrzegasz za pomocą śladu farby, plamy, kształtu. Pozwól sobie na swobodną ekspresję.

### Podziel się refleksją:

**Zofia:** *czuję się taka bardziej uroczyście przy tym płótnie, wcześniej nawet nie wybrałam brystolu tylko szary papier. Teraz czuje się wielka! Jest we mnie dużo energii, takiej, nie wiem czy złości ? Dużo czerwonego w środku...takiej niezgody nie wiem dokładnie na co...czuję w głowie taki wir, taką studnię, identyfikuję się z tymi kolorami. Bezkrę, świadomość, że mam dar, wyobraźnię nieograniczoną w konkluzji „słodko mi jest tonąć w tym bezkręsie”. (Giacomo Leopardi „Bezkręsie”) I to jest dwuznaczne, masz coś w sobie takiego co fajnie jest to mieć, ale też trochę jest to straszne, co się tam odkryje. Czasem dobrze jest wpaść w wir.*

**Katarzyna** *Jednak przy płótnie poczułam się mniej wolna. Czasami materia nas ogranicza, ale mogę zawsze wybrać...*

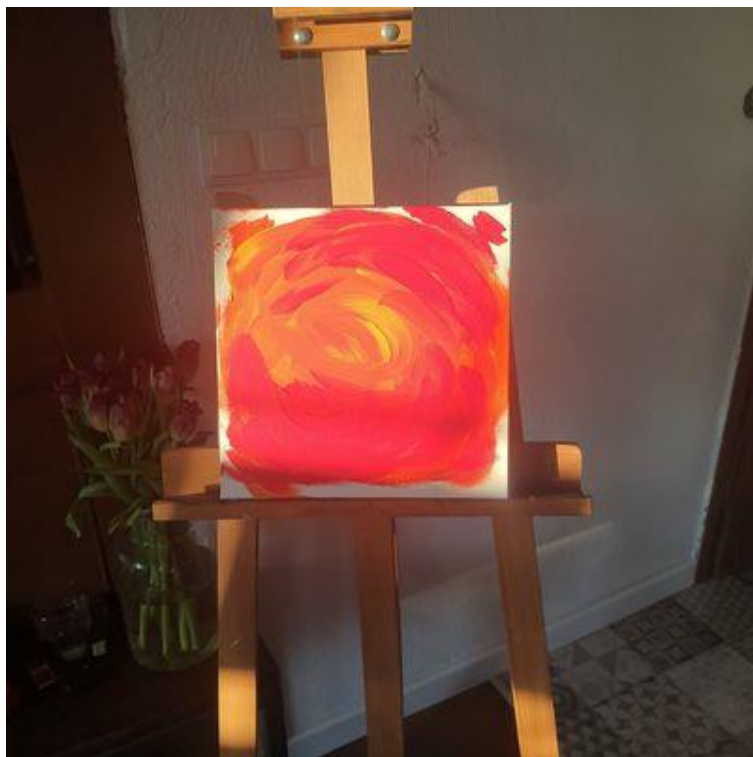
**Irena:** *Nie chciałam malować na płótnie, wolę dalej malować na brystolu, to co zaczęłam....ramy te dobre i złe, których chciałabym się pozbyć*

Fotografia nr 7. *Mogę zawsze wybrać* (plótno 400x600 mm, akryl)



Źródło: *Archiwum własne autora*

Fotografia nr 8. *Słodko mi jest tonąć w tym bezkresie* (plótno format 300x 300 mm, akryl)



Źródło: *Archiwum własne autora*



Fotografia nr 9. *Ramy te dobre i złe* (brystol format 1000x700 mm, akryl, tusze)



Źródło: *Archiwum własne autora*

Dzień drugi warsztatów, bardziej skoncentrowany na plastycznych środkach wyrazu jak rysunek i malarstwo, ukazał siłę procesu twórczego. Tego dnia udało się wydobyc potencjał, zamienić kreatywność na twórczość. Rysunek i malarstwo pomagają w identyfikacji problemów, w pozyskaniu wiedzy o sobie samym. W ćwiczeniu polegającym na identyfikacji swojej natury poprzez kolor, dało się dostrzec stopień intensywności życia emocjonalnego. Pojawiające się nowe barwy i odcienie kolorów, powstałe w wyniku nachodzących na siebie śladów, niekontrolowanych pociągnięć pędzla, niemal natychmiast uruchomiły proces wglądu (poznawczy). Zadania proponowane tego dnia, miały na celu rozwijanie inteligencji estetycznej- myślenia dywergencyjnego i konwergencyjnego, pozwoliły dostrzec i zrozumieć wielopłaszczyznowość, złożoność problemów tym samym zmieniając perspektywę ich widzenia i oceny. Bo przecież nic nie jest czarno-białe czy nawet jednokolorowe. Kolory mają swoje odcienie, swoją temperaturę, zmieniają się w zależności od światła jakie na nie pada oraz perspektywy obserwującego. Kiedy zaproponowano dowolność w wyborze formatu arkusza papieru oraz rodzaju podłoża, można było zauważyć rosnące zaangażowanie w proces oraz entuzjazm w działaniu. Pierwsze opory podjęcia aktywności za pomocą środków artystycznych, po-

dyktowane niską samooceną predyspozycji oraz mylnym przekonaniem o konieczności ich posiadania, szybko zostały przełamane. Strach przed wzajemnym porównywaniem i oceną prac, zniknęły już podczas wykonywania pierwszego rysunku- bazgrołów. Na dalszym etapie ćwiczeń udało się uzyskać zamierzony cel jakim było uwolnienie swobody ekspresji i redukcję wewnętrznych ograniczeń w drodze sublimacji. Kontakt z trudnymi uczuciami powodował utratę samokontroli. Ekspresja jako komponenta twórczości jest kwint esencją arteterapii. Nastąpiła transgresja, poprzez obrazowanie mentalne uświadomione zostały emocje, które ograniczają dostęp do prawdziwych potrzeb – eksponowania i zadbania o swoje JA. Kiedy podczas wykonywania tego zadania u jednej z Pań pojawił się wyraźny kształt koła, było to wyraźnym sygnałem do tego, by w dalszej części procesu, zaproponować kontynuację pracy nad sobą również poprzez mandalę. Arteterapia pozwala wyjść poza ramy i tak w istocie się stało. Jedna z Pań wprost mówiła o ramach, czując co ją ogranicza. Okazało się, że ta sama rama równocześnie daje poczucie bezpieczeństwa. Kolejnym celem stało się odnalezienie równowagi pomiędzy dwoma płaszczyznami. Na zakończenie dnia, w celu wyciszenia emocji, zaproponowano wieczór z filmem pt.: „Czekolada” reżyseria Lasse Hallström, rok produkcji 2000. Obraz silnej, zdeterminowanej kobiety, która nie rezygnując z własnej pasji, dzięki uporowi i konsekwencji zyskuje sympatię konserwatywnych i dotąd dość hermetycznych mieszkańców, odmieniając ich życie i wzajemne relacje. Identyfikacja z bohaterką, która musi odnaleźć się w nowej rzeczywistości, znaleźć akceptację otoczenia, jednocześnie nie rezygnując z własnych przekonań. Konkluzja jaka padła na zakończenie wieczoru, że życie jest jak ta czekolada: czasem słodkie, czasem gorzkie, ale nie trzeba bać się sięgać po nowe, nieznanne smaki bo tylko wówczas życie nabierze właściwych barw.

### **3.4.3. Dzień trzeci. Czego potrzebuję - w poszukiwaniu harmonii**

#### **Zadanie 1. Poranny oddech w lesie/ nordic walking**

##### **Cel. główny:**

- aktywność fizyczna- kontynuacja treningu uważności

##### **Cele szczegółowe:**

- redukcja stresu

- nabycie umiejętności świadomego i prawidłowego oddechu

**Czas trwania:** 60 minut

## **Zadanie 2. Refleksja z przyrodą – moje drzewo**

**Cel. główny:**

- samopoznanie
- informacja dla prowadzącego-rozeznanie potrzeb grupy

**Cele szczegółowe:**

- autorefleksja

**Czas trwania:** 30 minut

**Wprowadzenie:**

Cennym jest, by podczas aktywności na łonie natury, zwolnić nieco, zatrzymać się i oddać refleksji. Wszyscy w ciszy nieco się rozpraszają, oglądając wokół.

**Polecenie:** wybierz jedno z drzew które najbardziej Ci się podoba. Przyjrzyj mu się uważnie, wykonaj zdjęcie.

**Podziel się refleksją:**

**Katarzyna:** *Ja wybrałam to, samotnie stojące po środku niezadrzewionego pasma, to niewielkie drzewo, tam, na łące. Jest takie samotne....ale równocześnie bardzo wyraźnie je widać....nie wiem dlaczego właśnie to wybrałam...jest jakie samotne, ale jakie piękne. No i nie jest jeszcze takie stare. Ma jeszcze trochę życia przed sobą.*

Fotografia nr 10 *Samotne, ale jakie piękne*



Źródło: udostępnione przez uczestniczki projektu

**Irena:** *Mi podobają się najbardziej te choinki, kojarzą mi się ze świętami kiedy dajemy sobie prezenty.*

Fotografia nr 11 ***Te choinki***



Źródło: udostępnione przez uczestniczki projektu

**Zofia:** *Nie podobają mi się moje zmarszczki. Poczucie braku kontroli nad własnym, nie tyle nad ciałem, co nad własnym istnieniem, przez to, że zniemacka dopadają mnie skrajne nastroje. Chcę być osobą w swoim wieku, która starzeje się z godnością, która akceptuje siebie. ....W lesie najbardziej podobają mi się stare drzewa... Taką chciałabym mieć siłę, jak ten dąb, taki majestatyczny, jest wrosnięty w ziemię, chciałabym mieć takie korzenie jak on. Tak, to jest moja siła.*

Fotografia nr 12. ***Jak ten dąb***



Źródło: udostępnione przez uczestniczki projektu

### **Zadanie 3. W poszukiwaniu harmonii - Co mi w duszy gra**

#### **Cel. główny:**

- analiza obecnego stanu emocji w drodze do /osiągnięcia równowagi psychicznej / dobrostanu

#### **Cele szczegółowe:**

- poszukiwanie wewnętrznej równowagi;
- określenie swojego miejsca w drodze do harmonii;

- doświadczenie siebie poprzez sztukę;
- samopoznanie potrzeb.

**Czas trwania:** 90 minut

**Materiały:** kolorowe tusze, farby akrylowe, arkusze B1: brystol, szary papier, podobrazie, pędzle, gąbki

### **Wprowadzenie:**

*[gr. harmonia = współdziałanie, porządek, ład* <sup>4</sup> *Harmonia w muzyce, to jeden z głównych elementów struktury wielogłosowego dzieła muzycznego. Jego istotą jest jednoczesne współdziałanie dźwięków, dające w efekcie współbrzmienia i akordy* <sup>5</sup> *W okresie hellenistycznym harmonia była symbolem porządku. Według Platona i Arystotelesa, to wyraz najdoskonalszych proporcji, stosunek ciała i duszy, wyraz cnoty i piękna.*

Przed przystąpieniem do działań plastycznych, uczestnicy wsłuchują się w dźwięki muzyki Jana Sebastiana Bacha (Suite No.3, BWV 1068)

### **Część II**

Spróbuj za pomocą wybranych spośród zaproponowanych narzędzi, namalować jak wyobrazasz sobie swoją harmonię, harmonię w Twoim życiu.

### **Część III**

Zaznacz, gdzie teraz jesteś na drodze do osiągnięcia harmonii. Następnie zaznacz, gdzie chciałabyś być.

### **Podziel się refleksją:**

**Irena:** *Te przerywane pionowe, niebieskie linie, to moja harmonia; pragnienie porządku. Ja jestem poza....*

**Zofia:** *Moja harmonia byłaby falą...nieskończona..linia...nieograniczona....., niebieska. Trochę też jak welur – materiał, który zmienia się, gdy go przeczeszesz. Jak tancerka, która wykonała ruch i zaraz wykona kolejny. Harmonia nie jest stazą ! Po-*

---

<sup>4</sup> red. Andrzej Chodkowski, Encyklopedia muzyki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1995

<sup>5</sup> Tamże

*trzebuję zmian ! Wydawało mi się, że celem jest staza, wykreowanie strefy bezpiecznej, ale teraz widzę, że wystarczy, że to będzie chwila. Zrozumiałam, że u mnie musi dokonywać się zmiana, to jest proces, ale to jest twórcze. Cały czas jesteśmy w zmianie.*

**Katarzyna:** *Dla każdego harmonia znaczy coś innego. Jak słuchałam tej muzyki, tych wielu instrumentów, wielość dźwięków, a jednak wszystkie ułożyły się w melodię. Może te moje wszystkie doświadczenia życiowe też ułożą się taką ładną melodię ? Tyle tu różnych emocji w tej muzyce, jak w życiu. Jaka jest moja harmonia? Daleko mi do harmonii, czuję się taka zagubiona w tym chaosie(...) czuję ból, to mnie przeraża(...)*

Fotografia nr 13. **Harmonia to nie staza** (brystol format 1000 x700 mm )



Źródło: Archiwum własne autora

#### **Zadanie. 4. Jak mi dobrze- to chwila dla mnie**

##### **Cel. główny:**

- wzmacnianie empatii i zrozumienia dla siebie
- danie sobie przyzwolenia na prawo do wypoczynku ( bez wyrzutów sumienia)

##### **Cele szczegółowe:**

- poszukiwanie wewnętrznej równowagi;
- doświadczenie chwili oddania się marzeniom, relaks
- pobudzenie kreowania i realizowania własnych potrzeb, antycypacja

**Materialy:** ocean drum, koce, leżaki

## **Część I**

Umość się wygodnie na leżaku, jeśli czujesz taką potrzebę, to nakryj, otul się kocem, zamknij oczy, daj sobie chwilę na odpoczynek, postaraj się o niczym nie myśleć. Skoncentruj swoją uważność na spokojnym, głębokim oddechu. Ciesz się uczuciem coraz większego odprężenia. Skieruj swoją twarz w stronę słońca. Pozwól by strumień światła zmył wszystkie Twoje zmartwienia, troski, kłopoty, stres... Słoneczne światło pobudza Twoje światło, wypełnia Cię pozytywna energia. Twoje ciało jest coraz lżejsze, swobodniejsze, wypełnia Cię spokój.

## **Część II**

Wyobraź sobie, że leżysz na plaży, pomyśl o tym, gdzie ona się znajduje, gdzie chciałabyś teraz się znaleźć.

*Pojawia się dźwięk instrumentu ocean drum pomaga się odprężyć i jeszcze bardziej pobudzić wyobraźnię.*

Podczas porannego spaceru, wywiązała się rozmowa na temat procesu starzenia się. Ponownie uwagę zwraca różnorodność drzewostanu. Zostały wyartykułowane obawy, strach, brak akceptacji swojego ciała. Wyrażna niezgoda na to, co proponuje współczesny świat jako antidotum na wszelkie niedoskonałości natury oraz zachodzący niekontrolowany proces zmian. Odpowiedzą na te obawy było spojrzenie na las, gdzie wyraźnie zostały dostrzeżone podobne procesy jakie zachodzą w życiu: cykl życia i wzajemne zależności. Wybranie drzewa z którym się identyfikuje, szybko zweryfikowało postrzeganie i ocenę indywidualnych sytuacji. Okazało się bowiem, że czym drzewo starsze, tym budzi większy podziw. Dwie panie (Zofia, Katarzyna) wybrały drzewa stojące w samotności, bardziej oddalone od reszty lasu co może sugerować jak bardzo Panie czują się same w swojej codzienności. Wspominały o dźwiganiu codziennych obowiązków. Wyartykułowane obawy i dający się wyczuć wyraźny niepokój, skłoniły prowadzącą do zaproponowania ćwiczenia: „w poszukiwaniu harmonii”. Dzięki temu ćwiczeniu dokonało się zobrazowanie celu do którego każda z Pań chciałaby dotrzeć, celu, którym jest osiągnięcie stanu spokoju i spełnienia, w którym można odnaleźć siebie. Było to niełatwe zadanie, poruszyło dogłębnie doznania, wyzwoliło



silne emocje. Dało się zaobserwować silne zaangażowanie w proces. Jedna z pań ( Katarzyna ) w pewnym momencie zaczęła malować palcami.

Na zakończenie dnia dzielono się swoimi ulubionymi utworami muzycznymi, kontynuując refleksje. Jedna z Pań ( Irena) postanowiła kontynuować pracę nad swoim obrazem, zainspirowana wizją oczekiwanych zmian.

#### **3.4.4. Dzień czwarty. Czas na zmiany - nowe spojrzenie na siebie**

##### **Ćw. 1 poranny spacer po lesie – nordic walking**

**Cel. główny:** pobudzenie aktywności fizycznej

**Cele szczegółowe:**

- ćwiczenie uważności
- nabycie umiejętności czerpania energii z natury

**Czas trwania:** 40 minut

**Podziel się refleksją:**

**Irena:** *mam wpływ na swoje samopoczucie i mogę to zmienić*

**Katarzyna :** *(... ) i w sumie tak niewiele trzeba żeby poczuć się lepiej; wystarczy pójść na spacer i nie myśleć o tym co w domu...czego ode mnie chcą, czego potrzebują. Dać sobie ten czas. Przecież dlaczego, niby to mi się nie należy ?*

**Zofia:** *dziękuję za to przypomnienie o oddychaniu przeponą*

**Zadanie 2. Na pieńku**

**Cel. główny:**

- wgląd w relacje z otoczeniem i samym sobą

**Cele szczegółowe:**

- próba spojrzenia na to, co przeszkadza w osiągnięciu harmonii i wewnętrznego spokoju
- wartościowanie: na jakich relacjach warto się skupić- jakie pielęgnować, pomagać im wzrastać

- koncentrowanie się na sprawach i relacjach na które ma się wpływ, które można zmienić
- ocena: które relacje wymagają postawienia granic

**Czas trwania:** 30 minut

**Wprowadzenie:**

Widok wyciętego lasu, ślady ściętych drzew – rozliczne pnie. Czasami zdarzy się nam powiedzieć lub tylko pomyśleć, że mamy z kimś na pieńku- takie znamy od lat powiedzenie. Co to dla Ciebie znaczy ? Czy masz z kimś na pieńku ?

**Ćw.** Wykonaj zdjęcia i zastanów się nad tym co widzisz

**Podziel się refleksją:**

**Katarzyna:** *No tak mam na pieńku, z moją mamą, już od lat. Myślę, że chyba każdy doświadczył tego, że miał, czy ma z kimś na pieńku. Teraz jak tu siedzimy, to pomyślałam sobie, że tak jak czasem podczas górskiej wędrówki trzeba się zatrzymać, odpocząć, siadamy wówczas na jakimś pieńku. Czasem trzeba się zatrzymać, rozejrzeć wokół... może przestać myśleć ciągle o przeszłości. Odciąć się od tego, tak jak te drzewa zostały ścięte, ....to już przeszłość(...)*

**Irena:** *Zadawniony jakiś konflikt, nierozwiązany, ale często taki którego już nie da się rozwiązać, którego nie warto już ruszać. Czasem trzeba powiedzieć sobie: no cóż mój tata tak ma, mój brat tak ma. Odcinam co było i idę swoją drogą. Ten pieńek to jest świetny przykład, bo te korzenie zostają, ale jak urosną nowe drzewa to już ich nie widać. Są tematy, których się nie da rozwikłać i trzeba je zostawić, zapomnieć.*

Fotografia nr 14 *Czasem trzeba się zatrzymać, rozejrzeć wokół*



Źródło: *Archiwum własne autora*

Fotografia nr 15 *Siadasz na pniu i zostawiasz tam swoje myśli*



Źródło: *Archiwum własne autora*

Fotografia nr 16 *Odciąć się od tego, tak jak te drzewa zostały ścięte*



Źródło: *Archiwum własne autora*

### **Zadanie 3. Cień**

#### **Cel. główny:**

- wgląd w relacje z otoczeniem i samym sobą
- retrospekcja

#### **Cele szczegółowe:**

- samopoznanie
- próba odnalezienia źródeł złych emocji
- wgląd w sferę emotywną

**Czas trwania:** 30 minut

#### **Wprowadzenie:**

Podczas spaceru w słoneczny dzień da się dostrzec bardzo wyraźnie nierozdzielny z nami cień. Patrzymy na drogę idąc przed siebie, widzimy „przyklejony” do naszych stóp ciemno-szary, wyolbrzymiony ślad- odbicie naszej postaci. Spoglądając wokół dostrzegamy, że wszystko wokół ma swój cień. Cień jawi się nam jako archetyp. Znamy też powiedzenie Czasami powiemy, że ktoś lub coś rzuciło cień na sprawę, na ocenę sytuacji.

Przyjrzyj się swojemu cieniowi. Wykonaj kilka zdjęć. Zastanów się nad tym czym dla Ciebie jest cień, co oznacza, co go tworzy w Twoim życiu.

### **Podziel się refleksją**

**Zofia:** *mój cień to jest obciążenie, to od czego człowiek ucieka, nie jestem jeszcze w tej kolorowej sytuacji, ale to jest cel. Zgoda na to, żeby to tu było to progres, żeby go przyjąć, skoro racjonalizuję, skoro sobie uświadamiam, to już jest to, że mogę z tym coś zrobić. Wiele lat ze swojego życia zmarnowałam na tłumaczenie...bezproduktywne uciekanie, zaprzeczanie, pobożne życzenia i pytania czemu to mnie się przydarzyło, zadawałam ciągle te same pytania, krążyło w kółko, I powraca mandala, jesteśmy w kole naszego życia. Moja konkluzja: że światła mam szukać w sobie, to nie przyjdzie z zewnątrz, że jeżeli ja chcę być na tej fali, to muszę być innego koloru, nie wystarczy się dać ponieść w tej harmonii trzeba być aktywnym.*

**Katarzyna:** *Jeśli chcemy, aby cień nas motywował nie możemy zostać w cieniu. Myślę, że to pomoże jak przestanę oglądać się za siebie. Trzeba samemu starać się dawać kolor, tak zgadzam się z tym co zostało powiedziane.*

**Irena:** *Zaprzyjaźniłam się z moim cieniem, żyjemy w niezłej komitywie. Cień w ramach, normach, uporządkowany świat*

Fotografia nr 17 **Wyjść z cienia**



Źródło: udostępnione przez uczestniczki projektu

Fotografia nr 18 *Cień w ramach, normach, uporządkowany świat*



Źródło: udostępnione przez uczestniczki projektu

Fotografia nr 19 *Nie jestem jeszcze w tej kolorowej sytuacji*



Źródło: udostępnione przez uczestniczki projektu



Źródło: udostępnione przez uczestniczki projektu

**Zadanie 4. Wsłuchać się uważnie w siebie - nagrania terenowe**

**Cel. główny:**

- umiejętność wsłuchiwania się w swoje potrzeby

**Cele szczegółowe:**

- sposób radzenia sobie ze stresem
- ćwiczenie uważności

**Czas trwania:** 30 minut

**Wprowadzenie:**

***Zależy gdzie ucho przyłożysz***

Dźwięki, głosy, szумы...liczne bodźce docierają do naszych uszu. Często mówimy nawet, że jesteśmy wręcz nimi bombardowani. Czy w tym całym hałasie potrafisz się zatrzymać i usłyszeć? Czy potrafisz naprawdę słuchać? Czy słyszysz, słuchasz siebie? Jak często?

**Polecenie:**

Uruchom w swoim telefonie funkcję dyktafonu i zakończ spacer nagraniami terenowymi. Po ich odsłuchaniu podziel się refleksją.

**Zofia:** *Bardzo lubiłam w dzieciństwie dźwięk kroków na żwirku, albo na liściach. To wydawało mi się takie pozytywne, stoisz, pokonujesz odległość, jesteś w ruchu...i to było dodające otuchy, te kroki na żwirku. Jak szłam sobie przez las i miałam skupić się na dźwięku, to dzięki temu ćwiczeniu uświadomiłam sobie, że wszystko jest w głowie. W końcu zaczęłam intensywnie myśleć o tych dźwiękach, przestałam myśleć w lesie o tym, że mam do wykonania jakieś zadanie: słuchać dźwięków i poddałam się temu, rzeczywiście zaczęłam ich słuchać, zeszłam z trybu obowiązków i zaczęłam czuć się tak dobrze.*

### **Zadanie 5. To tylko myśli**

**Cel. główny:** radzenie sobie z natłokiem złych myśli

**Cele szczegółowe:**

- ćwiczenia uważności
- sposób na rozładowanie napięć
- ćwiczenie uważności

**Czas trwania:** 30 minut

#### **Część I**

Połóż się na rozłożonym na ziemi kocu, tak by nie raziło Cię słoneczne światło, byś mogła swobodnie obserwować chmury.

#### **Część II**

Popatrz jak powoli chmury przesuwają się nad Twoją głową. Postaraj się za nimi nie podążać, pozostaw głowę nieruchomo. Obserwuj tylko chmury.

**Podziel się refleksją:**

**Katarzyna :** *Tak te myśli są jak chmury, czasami ciemne, czasem jasne i ciągle w ruchu*

**Zofia:** *Blisko chmur jest słońce, mi pomaga ta świadomość, że patrząc w chmury poza tym, że bardzo mnie to uspokoją, to dodatkowo dobrze działa na mnie światło*



*słoneczne, lubię wystawić twarz do góry, ku słońcu, zamknąć oczy i na chwile o wszystkim nie myśleć, przestać się martwić, to przyjemne, będę tak robić częściej.*

Wykorzystując sprzyjającą aurę, większość ćwiczeń tego dnia, została przeprowadzona na świeżym powietrzu. Podążając za potrzebą osiągnięcia oczekiwanych zmian, kolejny dzień, to kolejny krok ku realizacji postawionych zamierzeń. Zmiany, które mogą dokonać się jedynie wówczas, gdy zmieni się spojrzenie na swoją osobę, na wcześniejsze doświadczenia i relacje. Kiedy zostaną uporządkowane myśli i sprawy z przeszłości, które wciąż rzucają cień na teraźniejszość. Wszystko to może się dokonać we własnym wnętrzu – weryfikacja myśli, ocena sytuacji i dostrzeżenie własnego potencjału. Takie właśnie spostrzeżenia i wnioski zostały wyartykułowane na podsumowanie tego dnia. (...) *Te ćwiczenia pracy z mózgiem ukierunkowanej, nakazanie mózgowi żeby się poruszał w tę stronę(...)* To znaczy, że jeżeli ty sobie zaplanujesz, powiesz *zrób coś, przepracuj coś, to znaczy, że ten mózg jest w stanie pójść za tym, to zrobić. Wszystko jest w głowie i wszystko można skanalizować i przepracować.* Ten wniosek jaki na podsumowanie tego dnia zajęć został wysnuty, jest pożądanym efektem podjętych aktywności. Następnym krokiem będzie zmiana zachowań. Dzień zakończony został seansem filmu pt: „Plan B” reż. Kinga Dębska, rok produkcji 2018. Tematem są cztery różne historie kobiet, które postawione w trudnej sytuacji, pozostawione samym sobie, muszą odnaleźć się w nowej rzeczywistości, powrócić do równowagi i odzyskać harmonię. Konkluzja: zawsze jest jakiś plan „B”-tylko trzeba go dostrzec i odważnie w niego pójść.

### **3.4.5. Dzień piąty. Mam tę moc**

#### **Zadanie 1. nordic walking**

**Cel. główny:** regularna aktywność fizyczna

**Cele szczegółowe:**

- ćwiczenie uważności
- nabycie umiejętności czerpani energii z natury

**Czas trwania:** 60 minut

#### **Zadanie 2. Bazgroły – nic nie muszę**

**Cel. główny:**

- ewaluacja

### **Cele szczegółowe:**

- doświadczenie swobody wyrazu za pośrednictwem prostych narzędzi plastycznych;
- wprowadzenie do dalszych działań tego dnia.

**Czas trwania:** 30 minut

**Materiały:** kredki, kartki A4

### **Przebieg ćwiczenia**

Na jednej kartce A4, wybranym kolorem kredki narysuj swobodne linie, szlaczki, bazgroły. Ćwiczenia rysując równocześnie z drugą osobą na wspólnej kartce. Jak się z tym czujesz ?

### **Podziel się refleksją:**

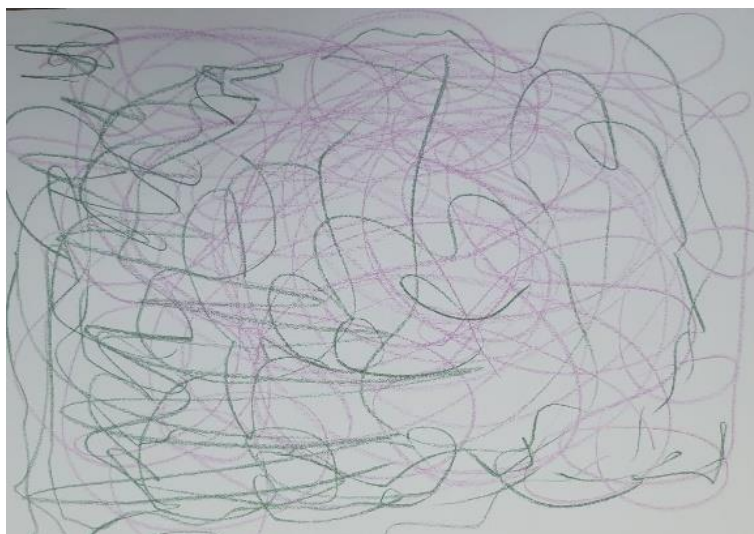
**Irena:** *Rysowanie szlaczków kompletnie bez kontroli. Już jakiś czas temu przestałam już wszystko kontrolować. Bazuję na zaufaniu.*

**Zofia:** *Trudo jest stracić kontrolę. Rysowanie we dwoje bez planu, to w pierwszym momencie radość ruchu kredki po kartce. Uwalniająca jest myśl, że niemimetyczność uwalnia. To, że to co tworzę nie musi nic przedstawiać. Nie musi być porządkiem, To przestrzeń uwolnienia tego chaosu, tego braku kontroli. Ja się zastanawiam czy nie mogłabym się tego właśnie przez takie działania plastyczne, pozbyć. Nauczyć się tracić kontrolę. Przez moją pracę mam głęboko zakorzenioną kontrolę. Praca z materia, to bazgrolenie daje mi poczucie, że nie muszę tego prowadzić. Pozwolenie żeby ta materia układała się sama, tak jak chcę. Bazgroły nic nie muszą. To jest fajne uczucie.*

**Katarzyna:** *Jak ja przestałam działać, to Zofia weszła na moją przestrzeń. Było w porządku.*

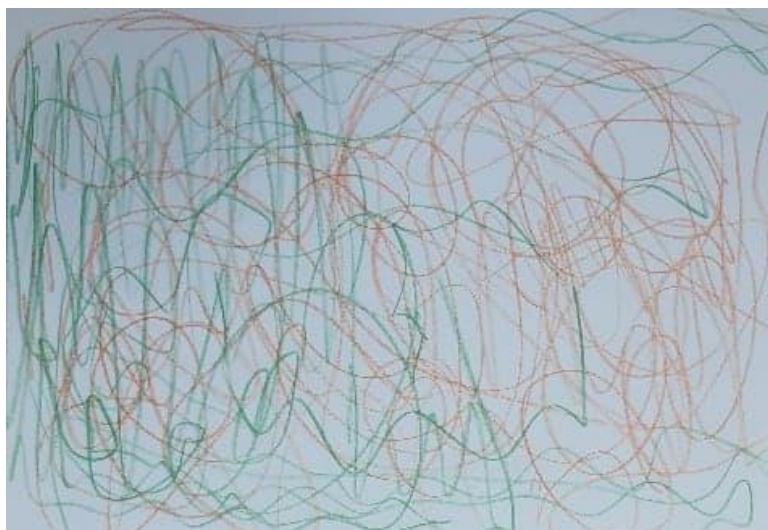
**Zofia:** *W porządku, nie wchodziłyśmy sobie w drogę. Użyłam lewej ręki bo chciałam uruchomić imaginację i dzięki temu też nie wchodziłam Kasi w drogę, abym nie uderzyła ją łokciem, Poczulałam swobodę. Było mi z tym dobrze. Cieszyłam się tą chwilą.*

Fotografia nr 21 *Nic nie muszę* ( kartki A4, kredki )



Źródło: *Archiwum własne autora*

Fotografia nr 22 *Przestałam wszystko kontrolować* ( kartki A4, kredki )



Źródło: *Archiwum własne autora*

### **Zadanie 3. Zmiany**

*(ćwiczenie inspirowane autorstwo: Wiesław Karolak )*

#### **Cel. główny:**

- poczucie sprawczości

#### **Cele szczegółowe:**

- wzmacnianie poczucia koherencji
- otwarcie i gotowość na zmiany
- rozwiązywanie problemów w sposób twórczy

**Czas trwania:** 70 minut

**Materiały:** kartki A4, pastele olejne, klej, kolorowe gazety, papier kolorowy

**Przebieg ćwiczenia:**

### **Część I**

Na kartce A4 spróbuj przedstawić to co stoi na przeszkodzie Twojej harmonii i burzy Twój wewnętrzny spokój.

**Podziel się refleksją:**

***Zofia:** Kratki, kratki, ramki, równe, jedna po drugiej, to mi dodaje poczucie pewności ale i stałości, chciałabym się ich pozbyć. Chciałabym móc zaakceptować, że linie nie muszą być równe, że nie panuję co jest za rogiem. Abym umiała się odnaleźć w rzeczywistości ze świadomością, że nie wszystko trzeba zaplanować, że czasami trzeba iść na żywioł. to myślę, że mniej bolał mnie brzuch, że lepiej bym spała. Bo to jest auto-destrukcyjne, to strach i frustracja mnie ogranicza i męczy.*

***Irena:** Ja chciałam w tej ramce namalować nieidealną ramkę. Chciałam namalować, namalowałam światło w tej ramce.*

### **Część II**

Potargaj teraz to co narysowałaś.

### **Część III**

Wykonaj kolaż; stwórz z powstałych kawałków coś nowego. Jak chciałabyś, aby to się zmieniło? Czy wystarczy ci to co jest, czy potrzebujesz sobie dodać coś nowego? Jeśli tak to skorzystaj z pozostałych materiałów takich jak gazety, kolorowy papier

**Podziel się refleksją:**

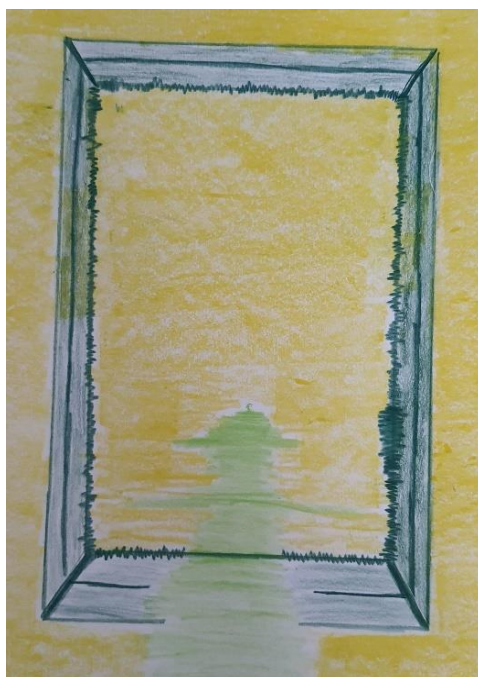
***Irena:** Ja chciałam pozbyć się ograniczeń, ram. Pocięłam na małe, drobne kawałeczki. Dało mi to super radość jak sobie uświadomiłam, że mogę pozbyć się tych ograniczeń. Później mam psa, zabawę z psem, przyjaźń damsko męska. I podzieliłam to,*

*aby umieć to rozgraniczyć. Jedne kawałki, które miały gdzieś na sobie tą ramę, są z jednej strony, a żółte, kolorowe, pełne dobrej energii, są z drugiej strony.*

**Zofia:** *Ja poszłam bardziej w symbolikę. Radość dało mi ćwiczenie z bazgrołami i myślenie o tym czym jest ta kontrola i brak kontroli. Chciałbym pozbyć się tych kratek ograniczających mnie, tych linii przewidywalnych, prostych. Jak to podarłam, to pomyślałam sobie, że za bardzo nie da się z tego nic zrobić. Nie bardzo zrozumiałam o co chodzi w ćwiczeniu i narysowałam, to czym chciałabym, żeby była dla mnie kontrola. Bo generalnie, to tego chciałabym się tego pozbyć. I skojarzyło mi się to z bluszczem z mojego ogrodu. Rozrasta się tak jak chce, gdzie chce i dlatego trzeba go przyciąć. I to jest kompromis pomiędzy mną, a krzaczorem, który rośnie tak jak chce ale daje się przyciąć, tylko trochę - więc ja mam takie małe poczucie kontroli. To jest taki pół chaos i pół kontroli i to wykleiłam. Potem mi się to nie chciało zmieścić i Irena mnie zainspirowała, że przecież mam jeszcze drugą stronę kartki. I przykleiłam jeszcze tu, to jak krzaczor po drugiej stronie muru, gdzie już nie mam kontroli. I to jest piękne. Wyjście na drugą stronę kartki. I wszystko jest w porządku. Niebieski kolor kartki bo to jest moja harmonia. Trzeba otworzyć się na niebieskość.*

**Katarzyna:** *Uświadomiłam sobie, że jest we mnie dualizm który mnie niszczy, Moje myśli są najczęściej w przeszłości, albo wybiegają w przyszłość, a ciało jedynie tkwi w teraźniejszości- osamotnione i przestaje mi się podobać. Ale przypomniałam sobie pewien wywiad z Meryl Streep. Zapytana ile zrobiła operacji plastycznych w swoim życiu, odpowiedziała, że każda zmarszczka, to jest jej ważne przeżycie i nie oddałaby żadnej zmarszczki.*

Fotografia nr 23 **Zmiany** ( kartka A4, kredki )



Źródło: *Archiwum własne autora*

Fotografia nr 24 ***Pozbyć się ograniczeń***



Źródło: *Archiwum własne autora*

Fotografia nr 25 ***Aby umieć to rozgraniczyć*** (kartka A4, kolaż)



*Źródło: Archiwum własne autora*

#### **Zadanie 4. Mydelko przemian - to się zmywa, to się wchłania**

*(ćwiczenie inspirowane autorstwo: Jolanta Łysakowska )*

##### **Cel. główny:**

- utrwalanie i wzmacnianie nabytych umiejętności

##### **Cele szczegółowe:**

- pozostawienie narzędzia do dokonywania codziennych zmian i samodzielnej pracy nad sobą
- wzmacnianie poczucia koherencji
- utrwalanie pożądanых zmian
- otwarcie i gotowość na zmiany

**Czas trwania:** 40 minut

**Materiały:** zmiękczone mydło w kostce, dłutka rzeźbiarskie, noże, wykałaczki

### **Przebieg ćwiczenia:**

Za pomocą narzędzi jakie masz do dyspozycji, spróbuj wyrzeźbić symbol, ślad, kształt zmiany jaka miałyby się w tobie dokonać lub, to co chciałabyś zmienić, utrwalić lub wzmocnić w sobie.

### **Podziel się refleksją:**

**Zofia:** *Ja mam totem żalu i cierpiętnictwa, takie oglądanie się za siebie, uzalanie się nad straconymi okazjami, złymi decyzjami, takie gdybanie co by było gdyby...to mnie najbardziej ogranicza. To nie pozwala mi integrować cienia bo ciągle jest we mnie jakaś niezgoda na przeszłość. A przecież jest jaka jest. Bycie dobrym i akceptacja siebie nie na tym polega. To też co mówiłyście: lubię zmarszczki bo każda jest znakiem jakiegoś doświadczenia. To co było to jest po prostu doświadczenie. Pozbycie się tego cierpiętnictwa- to bym chciała przepracować.*

**Irena:** *Moje mydelko przedstawia płomyk, symbol dobrej energii. Za każdym razem rano, kiedy będę myła nim ręce pomyślę o ludziach, o dobrych emocjach, aby ten dzień przyniósł mi dobre wiadomości. Ja chcę to dostać – będę to zbierać z tego mydelka*

**Katarzyna:** *zrobiłam ucho, chcę lepiej słuchać- słyszeć. I można mieć przeszłość- każdy ją ma, ale trzeba być tu i teraz- słuchać- słyszeć siebie, zadbać o siebie*

Fotografia nr 26 **Totem** (rzeźba wykonana z kostki mydła)



Źródło: *Archiwum własne autora*



Fotografia nr 27 **Płomyk** (rzeźba wykonana z kostki mydła)



Źródło: *Archiwum własne autora*

Fotografia nr 28 **Ucho** (rzeźba wykonana z kostki mydła)



Źródło: *Archiwum własne autora*

## **Zadanie 5. Afirmacje**

### **Cel. główny:**

- wzmacnianie poczucia własnej wartości

### **Cele szczegółowe:**

- samoświadomość potencjału
- pomoc w budowaniu pozytywnego obrazu siebie

**Czas trwania:** 30 minut

**Materiały:** osobiste notesy, długopis

### **Przebieg ćwiczenia:**

Napisz w swoim notatniku swoje mocne strony, to co w sobie dostrzegasz i lubisz.

### **Podziel się refleksją:**

**Irena:** *Moje cechy które u siebie bardzo lubię to wrażliwość na innych, uczciwość, lojalność i wyrozumiałość, śmiech z byle czego.*

**Zofia:** *Jestem jak trzcina w takim sensie, że obojętnie co mnie przygnie do ziemi, to zawsze jakoś się odginam i stoję. Lubię siebie, bo wymagam od siebie. Lubię siebie za to, że umiem słuchać swoich dzieci i za to, że jestem szczodra.*

**Katarzyna:** *Jestem uczciwa i zawsze bardzo angażuję się w to co robię, jestem odpowiedzialna.*

## **Zadanie 6. Kartka do walizki - z czym wyjeżdżam - artystyczna wizytówka emocji**

### **Cel. główny:**

- podsumowanie osiągniętych efektów

### **Cele szczegółowe:**

- określenie swojego obecnego nastroju

**Czas trwania:** 20 minut

**Materiały:** ręcznie namalowane kartoniki z abstrakcyjnymi motywami

### **Część I**

Przyjrzyj się kartom rozsypanym na stole. Wybierz jedną, która najwierniej oddaje Twój obecny nastrój.

## **Podziel się refleksją**

**Zofia:** *Ja wybrałam pejzaż morski z mątwą - tak sobie nazwałam ten obrazek. Ta mątwą nagle wybija się na wolność, płynie, wynurza się, zostawia to niebezpieczne środowisko w którym ginie. „wypluń na głębie”*

**Katarzyna:** *Dla mnie zaświeciło słońce nad zielonym horyzontem. To dobrze wróży.*

**Irena:** *U mnie są kredki, które oznaczają dalsze malowanie. Wychodzę stąd z zamiarem kontynuowania malowania i pracy nad sobą. Będę kontynuować terapię.*

Fotografia nr 29 ***Krajobraz z mątwą*** (wybrana karta Zofii)



Fotografia nr 30 ***Słońce nad zielonym horyzontem*** (wybrana karta Katarzyny)



Źródło: Fotografia nr 29 i Fotografia nr 30 *Archiwum własne autora*



Źródło: Archiwum własne autora

### 3.5 Ewaluacja - podsumowanie wszystkich dni

**Zofia:** *dużo wysiłku intelektualnego i emocjonalnego, czuję, że coś mi się urodzi i nie wiem czy to jeszcze namaluję czy opiszę. Ja się nie spodziewałam, że to tak się rozwinie. Dla mnie to jest odkrycie, że tak można zaplanować pewną aktywność mózgu, która potem otwiera całe mnóstwo skojarzeń, to jest dla mnie bardzo twórcze i pouczające. Jest to również zaprzeczenie tego co ja miałam w głowie na temat sztuki. Te ćwiczenia pomogły mi też zrozumieć co to jest ekspresja- to też pomoże mi lepiej zrozumieć pewne dzieła literackie. To dla mnie również zawodowo jest takie otwierające. Emocjonalnie bardzo się cieszę, że powiedziałam pewne rzeczy, że powiedziałam je na głos. To jest dla mnie duży postęp. Ogromny krok, który pewnie bym kiedyś zrobiła, ale zabrało by mi to dużo więcej czasu i energii i takiego kręcenia w kółko. Te ćwiczenia o tym cieńniu, korzeniach, to są takie rzeczy, które są cenne dla mnie osobiście. Najtrudniejsze dla mnie było ćwiczenie z dźwiękami, potrzebowałam dużo skupienia. Ale ostatecznie, to było dla mnie bardzo fajne i na pewno do tego wrócę, będę robiła to sobie sama. Podobnie jak ćwiczenia bazgrołki. Bardzo mnie to zrelaksowało i cieszyło. Fajne było to,*

*że jak nie potrzebowałam mówić to była cisza, te momenty oddechu i ciszy... Dobrze było też to, że było tak domowo, że nie był to catering, że wspólnie gotowałyśmy. Była akcja, reakcja i to było dobre. Czuję, że się pootwieraly pewne sprawy, ale nie czuję się wytrącona z równowagi, mam poczucie czasu który miałam dla siebie. Nie mam czasu na autorefleksję. Bardzo rzadko zdarza mi się myśleć o sobie. Mam poczucie uporządkowania pewnych spraw, pootwierania pewnych ścieżek, ale jestem tak raczej spokojna, że mogę pójść sama, że stoję na nogach. Czuję, że mam narzędzia. Spróbuję zrobić tą mandalę, albo sobie pobazgrołę. Wrócę do tych ćwiczeń z dźwiękiem.*

**Irena:** *Cieszę się z tego że mam wewnętrzny spokój, taka jest moja historia za historię swojej rodziny nie ja jestem za to odpowiedzialna.*

**Katarzyna:** *Mam wrażenie, że się ocknęłam, Muszę wyrwać się z tego kieratu; w dużej mierze sama sobie zawdzięczam tę sytuację, bo dałam na to przyzwolenie.*

Zasadniczym celem ostatniego dnia warsztatów było wzmocnienie poczucia własnej wartości oraz wyposażenie uczestniczek w narzędzia pozwalające radzić sobie z trudnościami i utrzymać dobrostan. Ćwiczenia polegające na stworzeniu czegoś nowego ze starego, pokazały, że zmiany są możliwe, pozwoliły na kontakt z rozwiązaniem oraz wzmocniły subiektywne poczucie sprawstwa.

Z analizy wypowiedzi podsumowujących wszystkie dni warsztatów, jednoznacznie wynika, jak bardzo zasadne i skuteczne okazało się zaproponowane wsparcie arteterapeutyczne.

### **3.5.1. Wyniki działań terapeutycznych etapu 1 i rekomendacje**

Zmiana mechanizmów poznawczych, emocjonalnych, behawioralnych, oczyszczenie, odblokowanie energii. Nastąpiło wyzwolenie emocji oraz pobudzenie motywacji do zmian. Dystans do własnej biografii i zrozumienie konieczności pozostawienia rzeczy i spraw na które nie ma się wpływu. Kontakt z obiektem, który można poprzez swoje decyzje i działania zmodyfikować, zmienić zgodnie z własną wolą. Sama zgoda na zmianę jest już pierwszym sukcesem. Racjonalizacja problemów oznacza progres. Panie wyraźnie zaznaczyły, że dzięki tym warsztatom udało się doświadczyć uczucia spokoju. Okazało się, że decyzja pozostawienia wszystkich domowych spraw bez własnej kontroli na czas tych kilku dni, stanowiła nie lada wyzwanie, jednakże sama perspektywa czasu poświęconego wyłącznie samej sobie, stała się uwalniająca. Ruch na

świeżym powietrzu, codzienne poranne spacerunki, bliskie doświadczenie relacji z naturą, pobudziły potrzebę kontynuacji aktywności fizycznej. Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę podczas marszu, świadome i głębokie oddechy, uważność, koncentracja na byciu tu i teraz, to umiejętności jakie Panie zamierzają doskonalić kontynuując aktywności. Uczestniczki projektu zakończyły warsztaty w pełni przekonanie, że poprzez sztukę można szukać odpowiedzi na problemy, lepiej zrozumieć swój wewnętrzny świat i potrzeby. Zadeklarowały chęć kontynuacji artystycznych działań i uczestnictwo w kolejnych tego typu zajęciach arteterapeutycznych. Odpowiadając na potrzeby grupy, przygotowano kilka zadań do samodzielnej pracy, które zostały opisane poniżej jako etap drugi.

### **3.6. Prezentacja projektu arteterapeutycznego - etap 2**

Celem drugiego etapu niniejszego projektu, była kontynuacja pracy nad zmianą emocji i zachowań oraz utrzymanie już osiągniętego poziomu dobrostanu. Mając na uwadze, że każdy rodzaj terapii, to często długotrwały proces, a osiągnięcie postawionych celów wymaga czasu; jak długo potrwa jest kwestią indywidualną, pojawiła się potrzeba oraz wyraźnie wyartykułowana podczas warsztatów, chęć kontynuacji twórczych działań i terapii. Niezwykle istotnym jest, by podczas procesu nie nastąpiło przebudowanie dlatego też zoptymalizowano i dostosowano ilość i rodzaj ćwiczeń do cyklu pięciodniowego oraz kondycji i dyspozycji grupy każdego dnia. Kolejne ćwiczenia zostały przeprowadzone indywidualnie w ramach zadań domowych. W zależności od rodzaju, do jednokrotnego wykonania lub z zaleceniem regularnej kontynuacji. Część zatem ćwiczeń została już wykonana, inne są ciągle podejmowane, takie jak aktywności ruchowe, spacerunki z uważnością, nordic walking, nagrania terenowe, słuchanie muzyki, w miarę regularne obcowanie ze sztuką. Poniżej przedstawiono kolejne scenariusze proponowanych zadań.

#### **Zadanie 1. Nowe spojrzenie- wgląd w naturę**

##### **Cel. główny:**

- umiejętność spojrzenia z nowej/innej perspektywy na codzienne sprawy

##### **Cele szczegółowe:**

- trening uważności

- wgląd, autorefleksja
- rozwój duchowy

**Materialy:** zdjęcia, komputer

**Przebieg zadania:**

Wykonaj kompozycję, kolaż z wybranych zdjęć wykonanych podczas warsztatów. Posłuż się dostępnym, dowolnym programem komputerowym. Opatrz zdjęcia komentarzem, spróbuj je opisać krótkim zdaniem- refleksją.

**Zadanie 2. Regularne spacery z uważnością**

**Cel. główny:**

- redukcja stresu

**Cele szczegółowe:**

- trening uważności
- regularna aktywność fizyczna - zdrowy styl życia

**Zadanie 3. Nordic walking**

**Cel. główny:**

- regularna aktywność fizyczna

**Cele szczegółowe:**

- wspomaganie procesów psychofizycznych
- wspomaganie równowagi emocjonalnej i gospodarki hormonalnej
- sposób na radzenie sobie ze stresem

**Zadanie 4. Czy cień może być kolorowy ?**

**Cel. główny:**

- zmiana perspektywy widzenia i oceny sytuacji

**Cele szczegółowe:**

- poczucie sprawczości

- samoakceptacja
- wzmacnianie poczucia własnej wartości
- pozytywne myślenie

**Materiały:** kartki A4, farby plakatowe, pastele

**Przebieg ćwiczenia:**

Powróć do swojego cienia. Namaluj jego kształt i pokoloruj swój cień.

**Zadanie 5. List do przyjaciółki**

*„Bądź dla siebie jak najlepszy przyjaciel” ( Krystian Neff )*

**Cel. główny:**

- wzmacnianie poczucia własnej wartości

**Cele szczegółowe:**

- wgląd
- samoakceptacja
- pozytywne myślenie

**Materiały:** kartki, długopisy

**Przebieg ćwiczenia:**

**Wstęp:**

Listy, kartki, długopis, pióro, koperta...niegdyś jedyna forma przekazywania ważnych informacji na odległość. Nierzadko towarzyszył temu cały rytuał. Odpowiednio dobrany papier, ozdobna papeteria lub skrawek czegośkolwiek na czym można było zapisać ważne słowa. Czasem charakter bardziej oficjalny czasem wręcz potajemny. Przynosił dobre jak również te złe nowiny, ale zawsze list był niezwykle ważną formą komunikacji.

**Polecenie:**

Popatrz na siebie przyjaznym okiem, sięgnij po papier, pióro czy długopis i napisz do siebie kilka ważnych zdań, słów, które powinnaś usłyszeć. Napisz do siebie list, tak jakbyś pisała do swojej przyjaciółki.



**Cel. główny:**

- samoakceptacja

**Cele szczegółowe:**

- wzmacnianie poczucia własnej wartości

**Zadanie 6. Mydelko- ciąg dalszy**

**Cel. główny:**

- utrwalanie zachodzących zmian/procesu

**Cele szczegółowe:**

- panowanie nad emocjami
- wyzbywanie się złych lub nabywanie dobrych cech i postaw
- wzmacnianie kompetencji
- praca nad sobą

**Przebieg ćwiczenia:**

Mycie rąk wyrzeźbionym podczas warsztatów mydelkiem. Na dalszym etapie możliwość wyrzeźbienia kolejnej formy do przepracowania.

**Zadanie 7. Spacery dźwiękowe**

**Cel. główny:**

- redukcja stresu

**Cele szczegółowe:**

- trening uważności
- umiejętność dostrzegania drobiazgów, które niosą radość i satysfakcję

**Przebieg ćwiczenia:**

Kontynuuj swoje spacery nagrywając dźwięki otoczenia. Zatrzymaj się na refleksji.

## **Zadanie 8. Rozsypany spokój w obrazie duszy**

### **Cel. główny:**

- redukcja stresu

### **Cele szczegółowe:**

- pobudzenie wyobraźni
- oczyszczenie myśli
- wyrażanie uczuć
- pobudzenie kreatywności i myślenia dywergencyjnego

**Materiały:** duża deska kuchenna, stolnica lub stół, mąka, sól, cukier

### **Wprowadzenie:**

Ćwiczenie poprzedzone obejrzeniem filmu Galitsyna Art- malowanie na piasku<sup>6</sup>

Sól - podstawowa przyprawa, znajdziesz ją prawie w każdej kuchni, nadaje potrawę smaku, pozwala utrzymać świeżość produktów. Sama w sobie jest „niejadliwa” bardzo intensywna i mocno wyczuwalna przez nasze receptory smaku. Sól pojawia się też w innym znaczeniu, mówimy czasem: sól ziemi, słono zapłacił; znamy też przysłowia: *Chcąc człowieka dobrze poznać, trzeba z nim beczkę soli zjeść, Bez soli smutna biesiada, Daj owieczce soli, na wszystko pozwoli*<sup>7</sup>

Mąka – bez mąki nie upieczemy chleba, podstawowego od wieków pożywienia. Mąka pszenna, ziemniaczana, bardziej lub mniej ziarnista, kukurydziana, gryczana ...bardziej lub mniej biała czy bardziej żółtawa. Stanowi bazę wielu różnych potraw, nadaje gęstości sosom, jest podstawowym składnikiem ciast i tortów.

Cukier – małe białe kryształki, które często powodują poprawę naszego samopoczucia. Słodczyce, ciasta, słodkie desery, najczęściej są ulubioną potrawą.

### **Przebieg ćwiczenia:**

---

<sup>6</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=z9YsBUOwVk0> ,data dostępu 2.05.2022

<sup>7</sup> [https://pl.wiktionary.org/wiki/Aneks:Przysłowia\\_polskie\\_-\\_sól](https://pl.wiktionary.org/wiki/Aneks:Przysłowia_polskie_-_sól) data dostępu 2.05.2022

Daj sobie chwilę na refleksję; najpierw pozwól swoim dłoniom dobrze zapoznać się z materia: kryształkami cukru, lekką szorstkością soli i miękkością puszystej mąki. Solą, mąką i cukrem posypując na gładkim podłożu stołu, namaluj obraz swojego wewnętrznego spokoju. Miękka mąka może mieszać się z grudkami cukru lub soli. Możesz wysypać całą zawartość kontrolując jej strumień, bądź bez żadnych specjalnych kontrolowanych ruchów, z impetem. Potem solą, mąką i cukrem „namaluj” obraz Twojego wewnętrznego spokoju jaki chcesz w sobie poczuć.

### **Zadanie 9. Posmak optymizmu**

#### **Cel. główny:**

- zmiana podejścia i nastawienia do codziennie powtarzanych czynności

#### **Cele szczegółowe:**

- rozbudzanie pozytywnych emocji, redukovanie uprzedzeń
- wzmacnianie
- ćwiczenia uważności
- **Materiały:** ceramika: stary kubek, filiżanka, farby do ceramiki

#### **Wprowadzenie:**

Każdy dzień wypełniamy często koniecznymi i powtarzalnymi czynnościami. Monotonia potrafi zgasić chęci do podejmowania działań oraz w znacznym stopniu przyczynia się do negatywnych odczuć, zniechęca, powoduje frustrację. Są jednak czynności, które wykonujemy codziennie nie zastanawiając się zbyt nad ich sensem i wartością jaką w sobie niosą. Codziennie rano czy też dalej w ciągu dnia, pijemy herbatę czy kawę, najczęściej nie przywiązując do tego zbytnej uwagi.

Wykorzystaj ten moment na to, by wraz z każdym łykiem ciepłego napoju, wypełnić się ciepłem pozytywnych myśli, by każdy dzień i kolejne jego wyzwania realizować z pozytywnym nastawieniem. Przypomni Ci o tym Twój autorski kubek.

#### **Przebieg ćwiczenia**

Znajdź w domu stary, zapomniany kubek lub filiżankę. Przy użyciu farb do ceramiki przemaluj naczynie. Wybierz takie kolory i wzory, które będą Cię pozytywnie nastrajały na każdy dzień. Praktykuj regularnie rozpoczynanie dnia, spożywaniem napoju z tego naczynia. Pamiętaj, pij z uważnością.

### **Zadanie 10 Zasluguje na prezent**

#### **Cel. główny:**

- wzmocnienie poczucia własnej wartości

#### **Cele szczegółowe:**

- troska o siebie

#### **Wprowadzenie:**

Prezenty, niespodzianki, przyjemności...kto ich nie lubi ? Towarzyszą nam zwykle w ważnych, uroczystych chwilach. Często kojarzą się ze Świętami Bożego Narodzenia ale Świętym Mikołajem. Przywołują wspomnienia z dzieciństwa: zniecierpliwienie oczekiwaniem lub spełnione marzenia. Dajemy je innym i sami bywamy obdarowywani. Czasem sprawiają ogromną radość, bywa też tak, że są kompletnie nietrafione i wpędzają w zakłopotanie. Miewamy też kolekcje niechcianych prezentów.

#### **Polecenie:**

Dzisiaj możesz to zmienić. Odczaruj złe wspomnienia. Nie czekaj na okazję i spraw sobie prezent. To może być jakiś drobiazg, ale niech to będzie coś, co sprawi Ci przyjemność i dzięki temu poczujesz się wyjątkowa. Następnie pomyśl jak się czułaś kiedy przygotowywałaś dla siebie prezent. Czy to zadanie sprawiło Ci jakąś trudność ?

### **Zadanie 11. Zapiski ilustrowane**

Dalsze prowadzenie dziennika jednakże poprzedzone wykonaniem ilustracji

#### **Cel. główny:**

- nowe, szersze spojrzenie; z innej perspektywy

#### **Cele szczegółowe:**

- wmacnianie poczucia koherencji

- samoświadomość
- wgląd
- umiejętność mówienia o swoich emocjach.

### **Zadanie 12. Wizerunek kobiety na przestrzeni wieków- prezentacja**

#### **Cel. główny:**

- samoocena

#### **Cele szczegółowe:**

- wzmocnienie poczucia własnej wartości
- poznanie innego punktu widzenia
- obcowanie ze sztuką
- redukcja stresu

#### **przebieg ćwiczenia:**

Zapoznanie się z prezentacją pt: „Kobieta w oczach artystów na przestrzeni wieków” jako inspiracja do dyskusji na temat wizerunku kobiety w dzisiejszym świecie oraz własnej samooceny. Spróbuj zadać sobie pytania i poszukać na nie odpowiedzi: jak siebie widzę, jak postrzegają mnie inni. Czy jestem dla siebie ważna ?

### **Zadanie 13. Odnaleźć siebie- ile Ciebie jest w twoim życiu**

#### **Cel. główny:**

- Samoocena, autorefleksja

#### **Cele szczegółowe:**

- wzmocnienie poczucia własnej wartości
- poznanie innego punktu widzenia
- obcowanie ze sztuką
- redukcja stresu

**przebieg ćwiczenia:** wykonaj kolaż z kolorowych fragmentów papieru kolorowego i gazet, przedstawiający wszystkich Twoich bliskich oraz Ciebie w relacji z nimi.

### 3.7. Ewaluacja - etap 2

Po upływie kolejnych tygodni od zakończenia warsztatów oraz po wykonaniu niektórych powyżej opisanych ćwiczeń, Panie podzieliły się ponownie refleksjami. Mi-niony czas, pozwolił na jeszcze lepszą ocenę korzyści jakie odniosły z uczestnictwa w niniejszym projekcie. Należy zaznaczyć, że nie wszystkie wyżej opisane ćwiczenia zo-stały już wykonane. Jak wcześniej nadmieniono, etap drugi jest dotąd etapem otwartym i Panie w dowolnym czasie podejmują proponowane zadania.

#### **Kilka refleksji:**

*Te ćwiczenia przede wszystkim uświadomiły mi, że mogę być aktywnym podmio-tem tzn. tworzyć, i że również sztuki plastyczne są w moim zasięgu. Była to również bar-dzo wyzwalająca, radosna świadomość, bo dotąd moja działalność twórcza ograniczała się jednak głównie do słowa; myślę, że znaczenie ma dla mnie kolor, bo nad kształtem podczas aktywności plastycznej raczej słabo panuję i trochę mnie on (kształt) jeszcze onieśmiela.*

*Moje relacje są łagodniejsze.*

*Jestem dla siebie ważna i łagodniej się sama do siebie odnoszę.*

*Mam w planach mandalę... ale to na razie tylko tyle ☹ Pracowałam też nad ko-lażem, podobały mi się moje zdjęcia i emocje, które obudziły wtedy na gorąco, przeży-wanie jako rodzaj oczyszczenia; teraz kiedy na nie patrzę, oznaczają dla mnie zmianę perspektywy w spojrzeniu na świat („zauważ szczegół, ciesz się nim, nie patrz z góry, nie kontroluj”)*

*Ja zawsze lubiłam obcować ze sztuką i to się tylko pogłębiło*

*(...) jestem na początku drogi, ale myślę, że samo uświadomienie sobie, że nale-ży na nią wejść jest już dla mnie krokiem milowym. Poczyszające i inspirujące jest to, że mam środki, żeby zapanować nad frustracjami. Dobrze jest też, że „pozwalam sobie” poświęcać sobie czas: na aktywność, na zatrzymanie się, na autorefleksję. To są te chwile harmonii, na które póki co mnie stać.*

*Wszystko zaczyna się od głowy, więc myślę, że najważniejsze dla mnie jest to, że proces autoarteterapeutyczny się w ogóle rozpoczął; jest teraz w moim życiu na pewno*

*więcej autorefleksji, czasu poświęcanego sobie, momentów ciszy, które postrzegam jako dar. Kilka razy nawet udało mi się opanować zdenerwowanie, stosując techniki, o których była mowa w czasie warsztatów: uspokoiłam się wychodząc na kijki przyglądając się przyrodzie nad stawem; kiedy dopada mnie rozpamiętywanie, używam mydła – to temu.*

*Udało mi się zapisać kilka refleksji, dało mi to też świadomość, że powinnam używać słowa do autoanalizy i porządkowania własnego wnętrza. Zapisałam kilka słów o ciszy i wyciszeniu, o kryzysie wiary, o znaczeniu kultury literackiej dla kształtowania życia społecznego.*

*Jestem chyba trochę bardziej wyrozumiała i „dobra” dla siebie, staram się mniej planować i układać życie domownikom, bardziej delegować zadania, żeby mieć czas dla siebie; muszę bardziej popracować nad zamartwianiem się o nich.*

Z powyższych opisów wynika, że większość założonych celów została osiągnięta; rozpoczął się proces pozytywnych zmian i indywidualnej pracy nad sobą. Większość ćwiczeń już przyniosła odczuwalne, pozytywne rezultaty, inne są nadal podejmowane w miarę regularnie. Wszystkie Panie pozostają w stałym kontakcie z prowadzącą warsztaty, oczekując kolejnego bezpośredniego spotkania w kolejnym cyklu. Dotąd nie zostało podjęte ćwiczenie polegające na napisaniu do siebie listu, co staje się wyraźną wskazówką dla terapeuty podejmującego kontynuację procesu. Należy zaproponować zatem więcej zadań polegających na wzmacnianiu poczucia własnej wartości, wzmacniania samooceny i redukcji samokrytycyzmu. Zwiększenia odwagi podejmowania zmian i redukcji lęku przed życiowymi niepowodzeniami, zmniejszenie dążenia do perfekcjonizmu.

Muzyka, film, spacer stają się remedium na obniżony nastrój, niestety dość często towarzyszący kobietom w okresie menopauzy. Sztuka staje się również narzędziem do budowania własnej wartości, pewności siebie, odnajdywania spokoju i wewnętrznej równowagi. Lepszy dobrostan jest fundamentem zdrowia psychicznego i zdrowej relacji z samym sobą. Umiejętność spojrzenia z refleksją na własne problemy, nazwanie emocji, przełamanie własnych ograniczeń i stereotypów myślowych, są efektem pracy jaką podjęły Panie podczas tego projektu. Świadomość, że inne kobiety również doświadczają podobnych problemów, pozwoliła uczestniczce warsztatów, stawać się wobec siebie samej bardziej wyrozumiałą, mniej samokrytyczną i przede wszystkim nie pozostawioną w osamotnieniu. Nastąpiło pogłębienie więzi emocjonalnej. Zawiązała się

grupa wsparcia; po wspólnie odbytych warsztatach, wszystkie Panie chętniej dzielą się swoimi rozterkami, ale też, co istotne, wzajemnie motywują się do kontynuowania rozpoczętych aktywności. Dwie Panie postanowiły regularnie, raz w tygodniu spotykać się w celu skorzystania z propozycji kina studyjnego, odbywać dyskusje na temat obejrzanego filmu. Jedna z Pań zdecydowała się na kontynuację pracy nad sobą również przy wsparciu psychoterapeuty.

### **3.7.1. Wyniki działań terapeutycznych etapu 2 i rekomendacje**

Uczestniczki projektu, po upływie kolejnego miesiąca, zostały ponownie poproszone o podzielenie się refleksjami oraz spostrzeżeniami dotyczącymi podjętego procesu. Panie nabrały przekonania jak ważna dla utrzymania dobrej kondycji psychofizycznej jest aktywność fizyczna. Kontynuują spacerować, jedna z Pań wróciła do regularnego pływania, kolejna zamierza zakupić rower. Dla jednej z Pań, to spora zmiana, bo nigdy nie była zbyt aktywna, a dzisiaj stara się przynajmniej 2 razy w tygodniu znaleźć czas tylko dla siebie na nordic walking. Uwaga podczas podejmowania codziennych czynności, stała się celem nadrzędnym wynikającym z wewnętrznego przekonania. Udało się też rozbudzić potrzebę obcowania ze sztuką, co przejawia się w częstszym korzystaniu z propozycji instytucji kulturalnych oraz indywidualnych spotkań w gronie znajomych i wspólnym oglądaniu filmów. Czasami zatrzymanie się na słowach utworu muzycznego, skłania do refleksji, pozytywnie motywując do działania. Doświadczenie procesu twórczego, wyzwoliło chęć ekspresji za pośrednictwem sztuk plastycznych. Jedna z Pań, kontynuując pracę nad sobą, wykonała pracę techniką kolażu. Celem było zamykanie spraw i trudnych doświadczeń przeszłości. Świadomość, że sztuka nie jest tylko dla wybranych i pozostaje w zasięgu każdego, bez wyjątku, stała się bardzo wyzwalająca. Cenna jest nabyta lepsza umiejętność radzenia sobie ze stresem. Wszystkie Panie prowadzą nadal swoje zapiski, co pozwala na większą dyscyplinę w pracy nad sobą, a tym samym na uzyskanie lepszych efektów terapeutycznych. Panie zapytane co zmieniło się na płaszczyźnie relacji : ja-ja oraz w relacji ja-bliscy, zauważają, że bardziej potrafią się dystansować od emocji, a dla siebie samych są bardziej wyrozumiałe i mniej krytyczne. Wizerunek cienia nabrał radośniejszych kolorów. Mydełko zmian stało się cennym narzędziem pomagającym utrzymać równowagę emocjonalną i wspierać proces osiągnięcia postawionych sobie celów: zmian zachowania i postaw.



Wszystkie Panie wyraziły zdecydowaną chęć kontynuacji procesu. Zaplanowano kolejny 3 etap: letnie warsztaty.

## ZAKOŃCZENIE

Niniejszy projekt został opracowany w odpowiedzi na potrzeby grupy docelowej jaką stanowią kobiety w okresie premenopauzy i menopauzy. Celem zasadniczym jest obniżenie poziomu stresu związane z nowym etapem życia. Odnalezienie siebie oznaczające samorealizację, postępowanie zgodnie ze swoimi potrzebami, troską o własne emocje. Efektem końcowym ma być podejmowanie takich działań oraz dokonywanie takich wyborów, które nie stoją w sprzeczności z dobrostanem; wzmacniają poczucie szczęścia, spełnienia i sensu. Projekt został podzielony na dwa etapy, co pozwala na osiągnięcie celów długofalowych. Pierwszy etap (pięć dni warsztatów) ułatwia wejście w proces samopoznania, pozwala poznać techniki oraz daje narzędzia do dalszej samodzielnej pracy. Realizacja drugiego etapu jest procesem otwartym - jeszcze nie zakończonym. Etap drugi został zaproponowany w odpowiedzi na potrzeby grupy badawczej niniejszego projektu. Zauważona została potrzeba stworzenia aktywnej grupy wsparcia. Z przeprowadzonej obserwacji i analizy podjętych działań wynika, że dla każdej z Pań uczestniczących w niniejszym projekcie, rozpoczął się pożądaný proces pozytywnych zmian. Dało się zaobserwować rosnące zaangażowanie w każde kolejne proponowane zadania. Powzięte decyzje dotyczące kontynuacji terapii zarówno poprzez sztukę jak i w procesie indywidualnej psychoterapii, stanowią niezbitý dowód na to, jak bardzo potrzebne są tego typu projekty i propozycje wspierające tę właśnie grupę docelową.

Zajrzeć do wnętrza, otworzyć się, zobaczyć, zrozumieć, zaakceptować lub odrzucić. Projekcja, konfrontacja i wreszcie znalezienie równowagi. W taki oto sposób można by opisać to, co wydarzyło się podczas realizacji tego projektu. Większość postawionych celów została zrealizowana. Przeprowadzone warsztaty stały się dla każdej z Pań próbą opowiedzenia swojego życia, spojrzenia do swojego wnętrza, poprzez kolory, obrazy, dźwięki i zapisane wyrazy. Warsztaty były ważnym momentem zatrzymania się na sobie i lepszego zrozumienia swoich emocji. Zmierzenie się głębiej z ukrytymi problemami poprzez działania twórcze, nadało doświadczeniom odpowiedniej perspektywy. Poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem i emocjami, wyposażyło Panie w narzędzia niezbędne do dalszej samodzielnej pracy oraz odkrywania dla siebie przestrzeni samorozwoju. Muzyka, film, spacer stają się remedium na obniżony nastrój, niestety dość często towarzyszący kobietom w okresie menopauzy. Sztuka staje się również narzędziem do budowania własnej wartości, pewności siebie, odnajdywania

spokoju i wewnętrznej równowagi. Lepszy dobrostan jest fundamentem zdrowia psychicznego i zdrowej relacji z samym sobą. Umiejętność spojrzenia z refleksją na własne problemy, nazwanie emocji, przełamanie własnych ograniczeń i stereotypów myślowych, są efektem pracy jaką podjęły Panie podczas tego projektu. Świadomość, że inni również doświadczają podobnych problemów, pozwoliła uczestniczką warsztatów, stawać się wobec siebie samych bardziej wyrozumiałą mniej samokrytyczną. Podjęte działania arteterapeutyczne pokazały jak wiele efektów można osiągnąć w stosunkowo krótkim czasie, dotrzeć do często długo skrywanych problemów i odsuwanych od siebie spraw. Pozbywanie się schematów dzięki twórczej ekspresji, pozwala pójść dalej nie sprzeciwiając się własnej woli. Przełamywanie barier związanych z brakiem dania sobie przyzwolenia na podjęcie artystycznych działań, skutkuje nowym rodzajem percepcji i oceny zdarzeń. Świadomość, że wytwór - dzieło nie podlega ocenie, bo jest jedynie narzędziem do analizy i odkrywania siebie, staje się uwalniająca, pociągając za sobą pożądane zmiany. Należy podkreślić, że proponowane zadania, okazały się w pewien sposób uniwersalne, gdyż miały zastosowanie zarówno w przypadku kobiety żyjącej samotnie, w związku oraz w relacji rodzinnej. Grupa badawcza nie była zatem jednolita biorąc pod uwagę sytuację życiową. Podjęte problemy okazały się wspólne, a postawione cele tożsame z potrzebami poszczególnych osób badanej grupy. Nie wszystkie cele zostały w pełni osiągnięte, gdyż wymagają dłuższego procesu. Warto zatem kontynuować wsparcie, rozbudowując projekt o kolejne zadania. Należałoby w szczególności skoncentrować uwagę na wzmacnianiu poczucia własnej wartości odwołując się do empatii wobec samego siebie.

Na podstawie własnych obserwacji oraz pozyskanych informacji zwrotnych od uczestniczek, autorka niniejszej pracy wyciągnęła wnioski. Jest przekonana, że w procesie arteterapeutycznym niezwykle ważna, jak nie kluczowa, jest gotowość terapeuty na zmianę zaplanowanych ćwiczeń i zaproponowanie innych, bardziej odpowiadających na aktualne potrzeby. Gotowość na sytuacje i reakcje, których nie sposób przewidzieć na etapie przygotowywania scenariusza zajęć. Dostrzeżono wartość pracy w grupie, jaką była wzajemna stymulacja, pobudzanie do refleksji, coraz odważniejszego werbalizowania wcześniej zobrazowanych tematów. Natomiast sama prowadząca warsztaty, przekonała się jak ważna w pracy arteterapeuty jest uważność, oraz elastyczność w działaniu; otwartość na zmiany i umiejętność podążania za potrzebami grupy. Dostosowanie tempa pracy do poziomu dyspozycji w danym momencie zarówno każdego z uczestników jak i całej grupy. Z tego też powodu w większości ćwiczeń wyodrębniono

poszczególne części i etapy. Nie należy bowiem wywierać jakiegokolwiek presji czasu, tylko dlatego, by zrealizować program terapeutyczny. Kierując się „złotą” zasadą: „mniej znaczy więcej”, czasem należy zwolnić, pozwolić, by proces mógł zachodzić i rozwijać się w odpowiednim tempie i kierunku. Umiejętność słuchania oraz wnikliwej, acz nie-narzucającej się obserwacji reakcji uczestników, jest kluczem do osiągnięcia kolejnych celów transgresyjnych. Analiza na bieżąco trwającego procesu, wyciąganie wniosków przed zaproponowaniem kolejnych działań, uchroni terapeutę przed popełnieniem błędów. Otwartość na każdego z uczestników, ale też asertywność w pewnych sytuacjach, zapewni poczucie bezpieczeństwa wszystkim biorącym udział w zajęciach nie wykluczając w tym samego prowadzącego.

Wspaniale było obserwować jak z coraz większym zaangażowaniem Panie podejmują kolejne zadania. Arteterapia to sztuka, w której nie ma mimetyzmu bo jest autentyczna, wypływa z wnętrza i nie szuka poklasku i chociaż pamięta czasem zło, to pozwala na nie spojrzeć już zupełnie inaczej.

Niniejszy projekt nakreśla spektrum problemu grupy docelowej, pokazuje trudności w odnajdywaniu równowagi emocjonalnej kobiet wieku premenopauzy i menopauzy. Wyniki podjętych działań arteterapeutycznych pokazują jak bardzo potrzebne i skuteczne okazały się zaproponowane zadania.

## SPIS FOTOGRAFII

Fotografia 1. <i>Ja i natura</i> .....	31
Fotografia 2. <i>Emocje topnieją</i> .....	31
Fotografia 3. <i>Cykl życia</i> .....	32
Fotografia 4. <i>W czerwono-żółtym nastroju</i> .....	39
Fotografia 5. <i>Ramy</i> .....	39
Fotografia 6. <i>W pozorny spokój wkradł się ból</i> .....	40
Fotografia 7. <i>Mogę zawsze wybrać</i> .....	42
Fotografia 8. <i>Słodko mi jest tonąć w tym bezkresie</i> .....	42
Fotografia 9. <i>Ramy te dobre i złe</i> .....	43
Fotografia 10. <i>Samotne, ale jakie piękne</i> .....	46
Fotografia 11. <i>Te choinki</i> .....	46
Fotografia 12. <i>Jak ten dąb</i> .....	47
Fotografia 13. <i>Harmonia to nie staza</i> .....	49
Fotografia 14. <i>Czasem trzeba się zatrzymać, rozejrzeć wokół</i> .....	53
Fotografia 15. <i>Siadasz na pniu i zostawiasz tam swoje myśli</i> .....	53
Fotografia 16. <i>Odciąć się od tego, tak jak te drzewa zostały ścięte</i> .....	54
Fotografia 17. <i>Wyjść z cienia</i> .....	56
Fotografia 18. <i>Cień w ramach, normach, uporządkowany świat</i> .....	56
Fotografia 19. <i>Nie jestem jeszcze w tej kolorowej sytuacji</i> .....	57
Fotografia 20. <i>Aby cień nas inspirował nie demotywował</i> .....	57
Fotografia 21. <i>Nic nie muszę</i> .....	61
Fotografia 22 <i>Przestałam wszystko kontrolować</i> .....	62
Fotografia 23. <i>Zmiany</i> .....	64
Fotografia 24. <i>Pozbyć się ograniczeń</i> .....	65
Fotografia 25. <i>Aby umieć to rozgraniczyć</i> .....	65
Fotografia 26. <i>Totem</i> .....	67
Fotografia 27. <i>Płomyk</i> .....	68
Fotografia 28. <i>Ucho</i> .....	68
Fotografia 29. <i>Krajobraz z mątwą</i> .....	70
Fotografia 30. <i>Słońce nad zielonym horyzontem</i> .....	70
Fotografia 31. <i>Kredki</i> .....	71

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Cassirer E. *Esej o człowieku. Wprowadzenie do filozofii kultury*, Czytelnik, Warszawa 1977
2. Chodkowski Andrzej, *Encyklopedia muzyki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1995
3. Czapiński J. *Psychologia pozytywna*, wyd. PWN S.A. Warszawa 2004
4. de Barbaro N. *Czuła przewodniczka*, wyd. Agora Warszawa 2021,
5. Dutton D. *Instykt sztuki piękno, zachwyty i ewolucja człowieka*, wyd. COPERNICUS CENTER PRESS SP. Z O.O., Kraków 2019
6. Glińska-Lachowicz A. *Arteterapia w działaniu*, wyd. Difin S.A. Warszawa 2016
7. Hayes S., Smith S. *W pułapce myśli* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp z o.o., Sopot 2014
8. Horney K. *Psychologia kobiety* wyd. Dom Wydawniczy Rebis Sp z o.o., Poznań 2011
9. Huńczak Malwina *Zaakceptuj siebie, o sile samowspółczucia* wyd. Edgard Warszawa 2017
10. Karolak W. Karolak B. *Autoarteterapia w sytuacjach kryzysowych, ćwiczenia uważności*, wyd. Difin Sp, z o.o. Warszawa 2021
11. Karolak W. Karolak B. *Autoarteterapie*, wyd. Difin S.A, Warszawa 2019
12. Karolak W.. *Autoarteterapia przygoda i porządek*, wyd. Difin S.A, Warszawa 2017
13. Karolak W.. *Autoarteterapie język wizualny w terapiach twórczości i sztuce*, wyd. Difin S.A, Warszawa
14. Konieczna J. Ewelina *Arteterapia w teorii i praktyce* wyd. Impuls , Kraków 2014
15. Łoza B. i Chmielnicka-Plaskota A. *Arteterapia cz. 1* wyd. DIFIN S.A., Warszawa 2014
16. Łoza B. i Chmielnicka-Plaskota A. *Arteterapia indywidualna cz. 4* wyd. DIFIN S.A., Warszawa 2020
17. Malchiodi C.A. *Arteterapia podręcznik*, wyd. HARMONIA UNIVERSALIS, Gdańsk 2014

- 18.** Mark Williams, Danny Penman „Mindfulness trening uważności”, wyd. Samo Sedno, Warszawa 2014
- 19.** Nęcka E. *Psychologia twórczości*, wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne S.C., Gdańsk 2001
- 20.** Schultz D.P., Schultz S.E. *Historia współczesnej psychologii* wyd. Uniwersytetu Jagiellonskiego, Kraków 2008
- 21.** Sęk H. o Cieślak R. *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, wyd. PWN Warszawa 2012
- 22.** Szczeklik. A. „*Katharsis*”, wyd. Znak Kraków 2009
- 23.** Vidyamala Burch, Danny Penman „Mindfulness dla zdrowia jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem” wyd. Samo Sedno, Warszawa 2016
- 24.** Witkin G., *Stres kobiety*, wyd. REBIS, Poznań 2015

## **ŹRÓDŁA INTERNETOWE**

1. <https://www.baat.org/About-Art-Therapy> , data dostępu 24.03.2022
2. <https://www.youtube.com/watch?v=z9YsBUOwVk0> , data dostępu 02.05.2022
3. [https://pl.wiktionary.org/wiki/Aneks:Przysłowia\\_polskie\\_-\\_sól](https://pl.wiktionary.org/wiki/Aneks:Przysłowia_polskie_-_sól) data dostępu 2.05.2022



## ZAŁĄCZNIKI

### Załącznik 1 - ankieta końcowa

Ankieta końcowa z dnia 2.05.2022 ( po upływie miesiąca od przeprowadzonych warsztatów)

1. Czy trenujesz uważność ?

- teraz częściej i bardziej starasz się koncentrować myśli na jednej czynności, być tu i teraz ( uważne spożywanie posiłków, picie kawy...słuchanie innych )

- czy często wracasz do przeszłości, rozważasz co by było gdyby...

2. Czy masz większą świadomość tego jak ważna jest w Twoim wieku aktywność fizyczna i starasz się ją sobie zapewnić?/ jak często ? Czy powzięłaś jakieś postanowienia w tym względzie i starasz się je realizować ?

3 . Czy warsztaty w jakiś sposób rozbudziły/powiększyły w Tobie chęć obcowania ze sztuką/ jaką ? Czy może zmieniły jej postrzeganie ?

4. Które z przeprowadzonych ćwiczeń kontynuujesz ( rysunek, bazgroły, malarstwo, kolaż, filmoterapia, fotografioterapia )

5. Harmonia – gdzie dzisiaj jesteś na tej drodze

6. Odnaleźć siebie-jak się dzisiaj odnajdujesz, zauważasz progres ?

7. Podziel się spostrzeżeniami z notatnika/ czy go prowadzisz?

8. Co się dla Ciebie zmieniło na płaszczyźnie relacji : **ja-ja** oraz w relacji **ja-bliscy**

9. Jaki kolor ma dzisiaj Twój cień

10. Gdybyś dzisiaj miała spalić kartki w ognisku, byłyby to dalej te same słowa

## **STRESZCZENIE**

### **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: **ODNALEŹĆ SIEBIE – W POSZUKIWANIU HARMONII**

Autor: Sybilla Broda

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

Słowa kluczowe: dobrostan, harmonia, redukcja stresu, poczucie własnej wartości, w zgodzie ze sobą, pasje, kontakt ze sztuką, arteterapia

Projekt „Odnaleźć siebie - w poszukiwaniu harmonii” skierowany jest do kobiet w okresie premenopauzy i menopauzy. Wsparcie polegające głównie na redukcji stresu, nabyciu umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz gotowości do odważnego podejmowania nowych wyzwań. Projekt koncentruje się na pracy nad samoświadomością, która jest podstawą rozwoju inteligencji emocjonalnej. Celem jest rozwijanie myślenia dywergencyjnego i konwergencyjnego. Rozwijanie inteligencji estetycznej, rozbudzenie pasji, zainteresowania sztuką i rozwoju kreatywności, tym samym zmiana spojrzenia na codzienne sprawy oraz dotychczasowe doświadczenia życiowe. Zaproponowane w ramach projektu ćwiczenia mają charakter działania prewencyjnego - przeciwdziałanie gerontofobii oraz wymiar terapeutyczny. Jest to projekt arteterapeutyczny, koncentruje się na podejściu humanistycznym, bazującym na ludzkich zasobach i potencjale oraz eklektycznym czerpiąc z wielu różnych dyscyplin sztuki. Sztuka staje się narzędziem do budowania własnej wartości, pewności siebie, odnajdywania spokoju i wewnętrznej równowagi. Praca zawiera szczegółowe scenariusze zajęć z elementem

ewaluacji każdego etapu procesu. Efektem podjętych przez uczestniczki projektu działań, jest umiejętność spojrzenia z refleksją na własne problemy, nazwanie emocji, przełamanie własnych ograniczeń i stereotypów myślowych. Część praktyczna - badawcza projektu opiera się na zróżnicowanej formie ćwiczeń, co pozwala na szerszy wgląd i pożądane zmiany. Jest to podejście multimodalne łączące różne formy ekspresji. Zastosowano następujące metody arteterapeutyczne: malarstwo, rysunek, kolaż, muzykoterapia, biblioterapia, fotoarteterapia, filmoterapia oraz sylwoterapia. Wszystkie ćwiczenia arteterapeutyczne zostały uzupełnione technikami mindfulness co w znaczącym stopniu ułatwia wejście w proces oraz wzmacnia zasoby do dalszego doskonalenia umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Przeprowadzone działania, zakończone osobistą refleksją uczestniczek, pokazały jak skuteczna jest terapia poprzez sztukę. Wyznacznikiem powodzenia projektu, był sam stopień zaangażowania uczestniczek, dający się wyraźnie dostrzec rosnący entuzjazm i w końcowej fazie brak zahamowań, wnikliwsze samoobserwacje oraz refleksje. Zaspokojona została również potrzeba afiliacji; zawiązała się grupa wsparcia; panie wzajemnie się motywują, wspólnie korzystają z propozycji kina studyjnego. Zostały powzięte decyzje dotyczące chęci kontynuacji twórczych działań, regularnego uczestniczenia w życiu kulturalnym oraz kontynuacji zarówno grupowej jak i terapii indywidualnej. Niniejszy projekt zatem, będzie kontynuowany w odpowiedzi na potrzeby grupy badawczej.

# **The Karol Godula Upper Silesian Academy of Entrepreneurship in Chorzów**

## Diploma Thesis Abstract

Title: Finding Yourself - In Search of Harmony"

Author: Sybilla Broda

Supervisor: prof. dr hab. Wiesław Karolak, prof. dr hab. Jolanta Jastrząb

Key words: well-being, harmony, stress reduction, self-esteem, in tune with yourself, passions, contact with art, art therapy

The project "Finding Yourself - In Search of Harmony" is addressed to women in the period of premenopause and menopause. Support consisting mainly in reducing stress, acquiring the ability to cope with difficult emotions and readiness to bravely take on new challenges. The project focuses on working on self-awareness, which is the basis for the development of emotional intelligence. The goal is to develop divergent and convergent thinking. Developing aesthetic intelligence, awakening passion, interest in art and developing creativity, thus changing the outlook on everyday matters and previous life experiences. The exercises proposed in the project have a preventive character - counteracting gerontophobia - and a therapeutic dimension. It is an art-therapeutic project, focused on a humanistic approach, based on human resources and potential, and eclectic, drawing from many different disciplines of art. Art becomes a tool for building self-esteem, self-confidence, finding peace and inner balance. The work contains detailed scenarios of activities with an element of evaluation of each stage of the process. The result of the activities undertaken by the participants of the project is the ability to look with reflection at their own problems, to name emotions, to break their own limitations and stereotypes of thought. The practical - research part of the project is based on a diverse form of exercises, which allows for a broader insight and the desired changes. It is a multimodal approach combining different forms of expression. The following arttherapeutic methods were used: painting, drawing, collage, music therapy, bibliother-

apy, photo-art therapy, film therapy, and sylvotherapy. All the art-therapeutic exercises were supplemented with Mindfulness techniques, which significantly facilitated entering the process and strengthened the resources for further improvement of skills of coping with difficult situations. Conducted activities, finished with a personal reflection of participants, showed how effective therapy through art is. An indicator of the project's success was the sheer degree of participants' involvement, clearly visible was their growing enthusiasm and, in the final stage, lack of inhibition, deeper self-observation and reflection. The need for affiliation has been satisfied as well; a support group has been formed; the ladies motivate each other, they use the offer of the studio cinema together. Decisions have been made to continue creative activities, to participate regularly in cultural life and to continue individual therapy. This project will therefore continue in response to the needs of the research group.

## **INFORMACJA DLA KLIENTA**

Projekt „Odnaleźć siebie – w poszukiwaniu harmonii” skierowany jest do kobiet w okresie premenopauzy i menopauzy. Zasadniczym celem jest wsparcie dedykowane zarówno kobietom pełniącym role żony, matki jak i samotnym, które stojąc na progu nowych wyzwań odczuwają lęk przed nieuchronną zmianą. Dzięki zaproponowanym w niniejszym projekcie działaniom, ten przełomowy i niełatwy okres życia kobiet, może stać się początkiem nowych pozytywnych zmian i czasem skoncentrowanym na samo-realizacji. Jest to projekt arteterapeutyczny, a więc wykorzystuje sztukę jako zasadnicze narzędzie do realizacji postawionych celów. Odwołując się do wrodzonej potrzeby człowieka jaką jest działanie twórcze oraz naukowej wiedzy o neuroplastyczności ludzkiego mózgu i możliwości osiągnięcia pożądanych zmian poprzez odpowiednią stymulację i działania kreatywne, realizuje postawione cele. Poprzez działania twórcze łatwiej i szybciej udaje się wyrazić to, co najczęściej trudno jest zwerbalizować. Samo obcowanie ze sztuką w znacznym stopniu redukuje stres, obniżając poziom kortyzolu-hormonu za to odpowiedzialnego. Jednym z celów realizowanych w tym projekcie jest właśnie redukcja stresu i osiąganie dobrostanu. Zwłaszcza w dzisiejszych czasach, życie dostarcza kobietom wiele stresujących sytuacji. Doświadczają ich zarówno w domu, jak i na płaszczyźnie zawodowej. Okres menopauzy niesie ze sobą liczne zagrożenia dla zdrowia fizycznego jak i psychicznego kobiet. Ważna jest odpowiednia dieta, regularna aktywność fizyczna, najlepiej na świeżym powietrzu. Istotna, a niestety często pomijana, jest troska o kondycję psychiczną. Wraz z upływającym wiekiem, wzrastają obawy i strach przed starością. Niniejszy projekt jest działaniem o charakterze prewencyjnym, redukującym zjawisko gerontofobii. W wyniku coraz bardziej zauważalnych zmian i objawów starzenia się ciała, następuje u kobiet znaczny spadek poczucia własnej wartości i samoakceptacji. Niniejszy projekt jest odpowiedzią, na wszystkie wyżej wymienione potrzeby. Umiejętne zadbanie, troska o samą siebie, znalezienie czasu i uwagi na rozwój osobisty, mogą w znaczącym stopniu zmienić tę trudną sytuację. Kobiety przyzwyczajone przez większość swojego życia do troski o innych, w momencie kiedy same potrzebują wsparcia, często pozostają z tymi problemami osamotnione, a nawet bezradne. Da się zaobserwować spadek nastroju, nierzadko również stany depresyjne. Brak zainteresowań i pasji, na które nigdy wcześniej nie było czasu, może przyczyniać się dodatkowo do pogłębienia problemów. Arteterapia, która sięga po różne dziedziny sztuki i narzędzia, może i rozbudza zainteresowanie sztuką, pobudzając kreatywność,

tym samym zmieniając perspektywę postrzegania rzeczywistości. Podejście eklektyczne czyli bazujące na różnych formach artystycznego wyrazu, gwarantuje lepsze efekty, gdyż zwiększa się spektrum działania i szansa dotarcia do każdego odbiorcy – uczestnika. W projekcie wykorzystano następujące metody arteterapeutyczne: malarstwo, rysunek, kolaż, muzykoterapia, biblioterapia, fotoarteterapia i filmoterapia. Wszystkie ćwiczenia arteterapeutyczne zostały uzupełnione technikami mindfulness oraz sylwoterapią.

Dzięki tej propozycji, wzięcia udziału w warsztatach arteterapeutycznych, udało się w stosunkowo krótkim czasie zapoczątkować wiele pozytywnych zmian, co też pokazują wyniki badań i obserwacje niniejszego projektu. Projekt stał się inspiracją do zawiązania grupy wsparcia. Uczestniczki kontynuują zaproponowane aktywności i dalszą pracę nad sobą. Odzyskały poczucie szczęścia wraz z chęcią do samorozwoju. Świadomość, że nie są osamotnione w swoich zmaganiach, pomaga wytrwale doskonalić nabyte umiejętności, by cieszyć się każdą chwilą, każdego dnia.

Na podsumowanie zaobserwowanych zmian jakie zaszły i jakie mogą dokonać się poprzez kontynuację procesu, można by rzec, że maluje się nam obraz kobiety dojrzałej, świadomie obserwującej i akceptującej przemiany. Kobiety zaangażowanej we własny rozwój, kobiety z pasją, śmiało podejmującej nowe wyzwania i aktywności. Kobiety potrafiącej o siebie zadbać, asertywnej znającej swoją wartość.

Na to by odnaleźć siebie, nigdy nie jest za późno i łatwiej jest to zrobić, korzystając z proponowanego wsparcia. Odnaleźć siebie, odnajdując harmonię życia. Odnaleźć siebie poprzez kontakt ze sztuką oraz naturą. Z uważnością wsłuchując się w potrzeby swojego ciała i ducha.