

Arteterapia dla biznesu

Agnieszka Nadstawna

Abstrakt

Obcowanie ze sztuką, kolekcjonowanie sztuki, życie sztuką i dla sztuki, otaczanie się sztuką – i wreszcie snobowanie się sztuką i na znawcę sztuk... Wydawać mogłoby się, że Sztuka i Kultura Wysoka pozostają ostatnim bastionem niezdołanym i niezagospodarowanym przez umysły trenerów biznesu: prelegentów, mentorów, coachów oraz trenerów szkoleń managerskich. Wydawać by się mogło także, że Sztuka i Kultura Wysoka są ostatnim fortem zarezerwowanym dla czasu wolnego i prywatnego – pasji, relaksu i niezależnych od biznesu emocji, jeśli pozostawić na marginesie takie oczywiste sektory usług, jak handel sztuką, management artystyczny, czy po prostu showbiznes.

W niniejszym artykule Autor skupi się na problemie, czy możliwe jest zatem zagospodarowanie tego obszaru poprzez wykorzystanie Sztuki i Kultury Wysokiej jako wywierania wpływu i narzędzia wspierania rozwoju człowieka aktywnego zawodowo.

Słowa kluczowe: sztuka, kultura, arteterapia, arteterapeuta

Art therapy for business - Abstract

Dealing with art, collecting art, life and art for art's sake, surrounding the arts - and finally snobs in the arts and arts expert could ... It seems that Art and Culture High remain the last bastion impregna-

ble minds and undeveloped by business coaches: speakers, mentors, coaches and trainers managerial training. It would seem also that the Arts & Culture High are the last fort reserved for leisure time and personal - of passion, relaxation and business independent of emotions, if left on the sidelines so obvious service sectors, such as trade in art, artistic management, or just showbiz .

In this article, author will focus on the issue of whether it is therefore possible development of this area through the use of High Art and Culture as a tool to influence and support the development of economically active man.

Keywords: art, culture, art therapy, art therapist

1. Wstęp. Arteterapia – rozwój osobisty przez sztukę

„Niebywała popularność, jaką zyskał sobie termin *arteterapia* od czasu jego pojawienia się w piśmiennictwie polskim w latach 80. ub.w. sama w sobie zasługuje na uwagę (...). Zaliczana ona była pierwotnie do dziedzin kulturoterapii obok biblioterapii, muzykoterapii, choreoterapii, drama(teatro)terapii, ergo-silwo-talasso-hortikuloterapii”¹. Dziś, w latach 10. XXI wieku, jej definicja wciąż ewoluuje, zmienia się wraz z nowymi obszarami zastosowania, dość plastycznie dostosowując się do potrzeb arteterapeutów oraz ich klientów i pacjentów. Warto zwrócić tu uwagę na fakt, że artykuł poświęcony definicji tego terminu w Wikipedii ewoluuje i zmienia się nieustannie, wciąż prezentując uzupełnienia.

„Termin *arteterapia* i jego synonim *terapia przez sztukę* zakorzenił się w polskim piśmiennictwie dzięki tytułowi trzech wydawnictw pt. *Arteterapia* opublikowanych kolejno w latach 1989 i 1990 (...). W definicji, którą sformułował w roku 1990 prof. dr Marian Kulczycki, psycholog Uniwersytetu Warszawskiego, występuje już szerokie pojęcie arteterapii: *Arteterapia stanowi układ poglądów i czynności ukierunkowanych na utrzymanie i/lub podnoszenie poziomu jakości życia ludzi przy pomocy szeroko rozumianych dzieł sztuki i uprawiania sztuki*. Głównym zadaniem ateterapii według tego autora jest *optymalizacja*

¹ W. Szulc, *Arteterapia - Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Difin, Warszawa 2011, s.11

jakości życia, co oznacza, że arteterapia wiąże się z zapobieganiem trudnościom życiowym, a w przypadku ich występowania ze zmniejszaniem ich ciężaru i przezwyciężaniem przeszkód w wymiarze doraźnym, sytuacyjnym i ogólnozyciowym, perspektywicznym. Kulczycki zaliczał do arteterapii różne formy działalności amatorskiej, zalecając jednak, by główny nacisk i szczególną uwagę zwracać na powszechnie uznane dzieła sztuki. Uważał, że arteterapii nie powinno się ograniczać jedynie do funkcji terapeutycznych, leczniczych, lecz że należy ją włączać również do działań wychowawczych”²

Arteterapia precyzyjnie określa ramę pracy trenera (coacha) – arte-terapeuty, na którą składa się przeprowadzenie przez proces myślowy uczestników treningu za pomocą wywierania wpływu na ich emocje. Narzędziem pracy arte-terapeuty (szczególnie ze specjalizacją biblioterapia) staje się – oprócz sztuki własnej klientów – Sztuka i Kultura Wysoka, w rozumieniu korzystania – w sensie narzędzia – z wysokiej jakości reprodukcji i replik dzieł sztuki, dobrej literatury i dobrej prasy, map, zapisów audio i video oraz innych wytworów artystycznych, a także odwołań do wydarzeń kulturalnych, cytowania osobowości sceny i mediów, nawiązywania do faktów z historii sztuki. „Sztuka, w równej mierze co nauka, stanowi źródło wiedzy o rzeczywistości, a w tym i o człowieku. Dzieła sztuki wyrażają to, co umyka pojęciowym ujęciom rzeczywistości, a mianowicie konkret w jego indywidualności. Sztuka, poza tym, że pogłębia świadomość własnego ja, nie jest mniej istotnym źródłem wiedzy o człowieku w ogóle niż nauka. Strefa emocjonalno-wolitywna, która w znacznej mierze warunkuje nasze działania i nawet przemyślenia może znaleźć pełniejszy wymiar w sztuce i w literaturze, niż w nauce. Sztuka jest zdolna wyrwać z rutyny odczuć, ale jej rolę wyrazić w języku pojęciowym niezwykle trudno, bowiem z samej istoty jej działanie nie może być bez reszty wyrażone w słowach. Nie podobna zracjonalizować wpływu dzieł sztuki ani wytwarzanego przez nie nastroju (...). Sztuka zmusza do refleksji, do zastanowienia się nad samym sobą i nad życiem, a działając na strefę emocjonalną człowieka, kształtuje jego psychikę i wzbogaca życie wewnętrzne”³

Arteterapia, zwana także w uzasadnionym kontekście *terapią przez sztukę*, staje się więc w kontekście pracy z grupą biznesową, przede wszystkim – w zależności od celu zajęć i tematu przewod-

² Ibidem, s. 57

³ Ibidem, s. 41

niego – *komunikacją przez sztukę, integracją przez sztukę, dialogiem wewnętrznym przez sztukę* – i wreszcie – *rozwojem osobistym przez sztukę*. Zajęcia otwierają i wspomagają procesy zmian osobistych, relaks i kreatywność. Tworzą nieustanny trening myślowy w atmosferze relaksu i wyciszenia, otwarcia na siebie. Warsztaty są barwne i ciekawe, także poprzez zaskakujące łączenie multimediów (cyber training) i tradycyjnych form plastycznych, użycie wielu ciekawych i estetycznych rekwizytów oraz zaskakujących zwrotów scenariusza zajęć. Trening tego typu łączy często tak zabawne i lekkie, jak i poważne, opierające się o mocne emocje i skłaniające do refleksji elementy wielu dziedzin, z których wykorzystywane są obok metodyki arteterapii (muzykoterapii, foto arteterapii, biblioterapii, poezjoterapii itd): zagadnienia psychologii zabawy, narzędzia psychomotoryki, ćwiczenia treningu twórczości, ćwiczenia logiczne i kreatywne, narzędzia z obszaru kreatywności i inteligencji emocjonalnej, techniki kształtowania postawy twórczej i twórczego myślenia oraz inne wybrane metody edukacji i wspierania rozwoju.

2. Trening ultramiękkiej. Artecoaching

Tak arteterapia, jak i jej działy: biblioterapia, muzykoterapia, choreoterapia i.in. z powodu swojej formy zajęć oraz założeń metodycznych nie może być nazywana szkoleniem, jak przyjmuje się nazywać zwyczajowo większość zajęć grupowych kierowanych do pracowników przedsiębiorstw. Spotykana trudność w terminologii wynika prawdopodobnie z kilku powodów.

Pierwszym z nich jest zawartość pakietu edukacyjnego. Szkolenia oferują zwykle zestaw narzędzi – z różnych dziedzin: zarządzania (zespołem, kryzysem, czasem...) oraz komunikacji, perswazji, wywierania wpływu i wielu innych zagadnień – gotowych do stosowania „od zaraz”, tj. od momentu przyswojenia. Stanowi to fundamentalną różnicę, która narzuca oddzielenie ich w nazewnictwie od zajęć opartych na metodzie rozwoju osobistego przez sztukę. Te drugie bowiem nie formułują definicji, nie podają recept, nie serwują narzędzi biznesowych, nie oferują rozwiązań gotowych do natychmiastowego wykorzystania. Komunikacja, czy integracja przez sztukę umożliwia przejście przez proces myślowy i wspomaga go, nie interpretując zachowań i przemyśleń podczas treningu, nie ocenia postaw w dyskusji, ale za

to prowokuje do jasnego formułowania myśli oraz słuchania innych, czym zakłada oddziaływanie na świadomość związaną z tematem zajęć, niekoniecznie oczekując rezultatów natychmiast. Arteterapia nie wyposaża ludzi bezpośrednio w nowe umiejętności i wiedzę, lecz buduje świadomość w zakresie samowspierania procesów uczenia się i nieustannego rozwoju.

Drugą podstawową różnicą jest obszar ludzkich działań, jakiego dotyka szkolenie miękkie lub twarde i spektrum, jakiego dotknąć może arteterapia. W pierwszym przypadku klient ma zawsze do czynienia z relacją międzyludzką (najczęściej dotyczącą funkcjonowania w biznesie), w drugim – mierzy się bezpośrednio z emocją towarzyszącą własnym przemyśleniom lub towarzyszącą wymianie myśli i dyskusji z uczestnikami spotkania. Dlatego też nazywanie takich zajęć *treningiem ultramiękkim*, ewentualnie – w uzasadnionych przypadkach – *szkoleniem ultramiękkim*, wydaje się być zasadne.

Trening arteterapeutyczny kierowany do ludzi biznesu nosi wiele znamion coachingu. Jest – podobnie jak coaching – metodą wspierającą i asystującą na drodze indywidualnych odkryć uczestnika zajęć w sferze emocji, w sferze własnego umysłu i własnej „mapy” osobowości, zaś arteterapeuta nie jest edukatorem, doradcą, konsultantem ani mentorem, a – niczym coach – subtelnym moderatorem tej ścieżki, która ma doprowadzić każdego uczestnika z osobna do upragnionego przez niego rezultatu końcowego. Coach – podobnie jak arteterapeuta – działa poprzez zadawanie pytań, poprzez moderację. Arteterapia, tak jak i coaching, stawia sobie za cel rozwój i pomaganie ludziom w zwiększaniu ich wydajności, co bezpośrednio prowadzi do wydajności całych zespołów i organizacji. Obie metody działają podobnie: „Coaching prowadzony odpowiednio i skutecznie pozwala na zwiększenie świadomości; przypomina laser, który przebija się przez wszystkie zakłócenia w myśleniu (klienta – przyp. autorka) i pozwala na dotarcie do sedna”.⁴

Trening arteterapeutyczny w określonych warunkach scenariusza zajęć można nazywać *artecoachingiem* – czyli skutecznym wspieraniem ludzi za pomocą sztuki w rozwijaniu ich najlepszych cech osobistych i projektowaniu zmian. Artecoaching jest w tym wypadku spotkaniem grupy i moderatora, który umiejętnie wykorzysta potencjał

⁴ S. Neale, L. Spencer-Arnell, L. Wilson, *Coaching inteligencji emocjonalnej*, Wolters Kluwer, Warszawa 2009

własny i potencjał grupy (w tym potencjał każdego uczestnika z osobna) do odkrycia nowych rozwiązań w wykorzystywaniu ich potencjału, odkrywania nowych punktów widzenia, poszerzenia horyzontów, odkrycia rozwiązań do szeroko pojętego rozwoju. Warto tu zwrócić uwagę na fakt, że arteterapia stwarza możliwość dążenia na tej drodze do formułowania celów tak osobistych, jak i zbiorowych, co stawia tę elastyczną metodę pracy z grupą na wysokiej pozycji w rankingu efektywności projektowania zmian.

3. Cele arteterapii dla biznesu. Przygotowanie do zmian

Warsztaty, treningi, zajęcia rozwoju osobistego (jak zwykle się je potocznie nazywać) do niedawna pozostawały w obszarze zajęć fakultatywnych, nieorganizowanych przez firmy, poszukiwanych przez osoby pragnące się rozwijać raczej indywidualnie, poza strefą biznesu i niemal wyłącznie na własny koszt. Podążanie za światowymi trendami wymogło jednak w pierwszych latach XXI wieku, także wreszcie i w Polsce, poszukiwanie metod odpowiednich dla rozwijania osobowości i trenowania umysłów tak wysokiego managementu, jak i pracowników niższych szczebli. Z obserwacji i konsultacji wynika, że tendencja ta wydaje się być wzrostowa i należałoby przypuszczać, że w najbliższych latach ugruntuje rozwojowi osobistemu stabilną pozycję wśród potrzeb zgłaszanych przez specjalistów zarządzania zasobami ludzkimi także w rodzimych, polskich przedsiębiorstwach.

Arteterapia w rozumieniu metody pracy z biznesem jest narzędziem w rękach trenera (coacha) umożliwiającym rozbudzenie emocji, które otwierają umysł uczestnika zajęć, przygotowując na zmianę. Jest to nadrzędny, szeroko rozumiany cel realizacji zajęć tą metodą. Arteterapia umożliwia zaakceptowanie zmiany, kształtuje odwagę do wprowadzenia jej, może spowodować refleksję na temat jej celowości i wreszcie gotowość na nią i działanie.

Tematyka zajęć, zakres działań, którymi obejmuje się daną grupę, zespół, z którym pracuje arteterapeuta narzuca dalsze cele szczegółowe. Wśród nich dominują cele związane z możliwie jak najmniej inwazyjnym, wręcz „relaksującym” rozbudzaniem świadomości z obszarów inteligencji emocjonalnej: kreatywności, poczucia własnej wartości,

asertywności i empatii oraz relaksu. Trening arteterapeutyczny ma bowiem szereg zastosowań, a wśród nich:

1. Prowokuje głęboką refleksję o tematyce związanej z celem zajęć.
2. Wspomaga procesy zmian osobistych, kształtuje gotowość do zmiany w procesie jej powstawania.
3. Może spowodować potrzebę wielopłaszczyznowego rozwijania się, kształcenia, wzbudzić motywację do tworzenia.
4. Poszerza granice kreatywnego JA, pomaga w poszukiwaniu bądź ponownemu odkrywaniu potencjału kreatywnego.
5. Jest naturalnym treningiem kreatywności, pobudza aktywność twórczą i twórcze myślenie.
6. Wzmaga poczucie własnej wartości.
7. Wytwarza indywidualne poczucie akceptacji w grupie.
8. Możliwe jest działanie integracyjne.
9. Odznacza się wysokim stopniem wyciszenia, relaksu, odwrócenia od problemów dnia codziennego.
10. Buduje odwagę do pracy nad sposobem wyrażania własnych poglądów.
11. Kształtuje empatię i umożliwia większą swobodę w wyrażeniu własnych potrzeb w życiu osobistym, towarzyskim, zawodowym.
12. Ukazuje potencjał i możliwości asertywnej komunikacji.

Zastosowanie treningu arteterapeutycznego dla grup biznesowych jest szerokie. Warsztat idealnie sprawdza się jako warsztat rozwoju osobistego ukierunkowany na rozwój osobisty, ale także jako spotkanie integracyjne, czy jako świadczenie wchodzące w skład wyjazdu o charakterze motywacyjnym lub nagrodowym. Idealny również jako świadczenie firmowych wyjazdów o charakterze rekreacyjnym, relaksującym, wyciszającym. Sprawdza się jako wstęp do szkoleń tzw. miękkich managerskich.

4. Zasoby arteterapii: sztuka własna i cudza

Arteterapia jako metoda pracy trenera rozwoju osobistego (coacha) korzysta z pojęcia „sztuka” przynajmniej w dwójnasób.

Pierwszym podstawowym narzędziem arteterapii jest sztuka własna. Arteterapia przyjmuje, że w procesie rozwijania cech osobistych

i emocji przy powstawaniu dzieła nie jego efekt końcowy się liczy, nie samo dzieło, ale wyłącznie proces twórczy. Niezakłócony niczym czas poświęcony wykonywaniu dzieła, koncentracja na własnym ja podczas wykonywanej pracy, bieg myśli towarzyszący tym momentom pozwalają na odnalezienie własnego „kodu dostępu” do siebie i omawianych podczas treningu spraw. Uprawianie swojej własnej niepowtarzalnej sztuki (przy założeniu pracy z osobami nieuprawiającymi żadnej z dyscyplin sztuk pięknych) wyzwala wielkie emocje i nade wszystko gotowość do komunikowania się z grupą, która kwalifikuje uczestnika zajęć z miejsca do rozpoczęcia otwartego dialogu na wskazane tematy. Kolejnym etapem tego procesu jest wspólne omawianie prac – bez oceniania, wartościowania i analizy (w kontekście analizy psychologicznej pracy plastycznej czy literackiej), ale z naciskiem na opis własnych przeżyć i emocji podczas tych działań plastycznych oraz z naciskiem na dyskusję zmierzającą do wspólnych wniosków (przybliżających nieustannie do celu zajęć). U podstaw tych założeń leży fakt, że „każdy człowiek o normalnie funkcjonującym intelekcie jest zdolny do wytworzenia czegoś, co w określonej dziedzinie może zyskać rangę dzieła przynajmniej w pewnym stopniu twórczego”.⁵

Drugą formą, w jaką wpisuje się prezentowanie sztuki podczas zajęć arteterapeutycznych jest prezentacja dorobku artystycznego konkretnych osób, artystów przedstawianych z nazwiska, za pomocą prezentowania reprodukcji i replik, tekstów czytanych (proza, poezja, gatunki dziennikarskie, inne), odtwarzanych dźwięków (muzyka, audycja – reportaż, wywiad, inne) i obrazów ruchomych (film fabularny, klip, formy dziennikarskie, inne).

W obu przypadkach samo polecenie wykonania zadania, czy propozycja próby zdefiniowania opinii i emocji wynikających z obcowania z dziełem artysty, nie spowoduje prawdopodobnie żadnych rezultatów, jedynie niechęć i opór w aktywnym uczestniczeniu w zajęciach. Wynikałoby to prawdopodobnie z bliskich nawiązań do tradycyjnych metod znanych ze szkolnictwa początkowego oraz naturalnemu sprzeciwowi większości ludzi wobec wydawanych poleceń „wprost”. W tym punkcie arteterapia zbliża się do założeń psychomotoryki, jako metody wspierania rozwoju człowieka. „Pojęcie psychomotoryki wywodzi się od greckiego *psyche* – ‘dusza, umysł’ oraz *motorikè téchne* – ‘spraw-

⁵ T. Amabile, *The Social Psychology of Creativity*, Springer-Verlag, New York, tłum. za: E. Nęcka, *Trening twórczości*, Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne, Gdańsk 2005

ność ruchowa, nauka o ruchu'. W dosłownym tłumaczeniu pojęcie to oznacza 'poruszanie duszy'. Dusza obecnie jest rozumiana także jako emocje, procesy umysłowe oraz ich przyczyna. W związku z tym psychomotoryka może oznaczać 'poruszanie uczuć i ciała'".⁶ „Pojęcie „psychomotoryka” składa się z dwóch słów: psychika i motoryka i w ten sposób opisuje zależność pomiędzy percepcją, ruchem, przeżywaniem, uczeniem się a działaniem”.⁷ Szczególnie interesująca wydaje się tu koncepcja psychomotoryki IPTW (empowermentu) według Jolanty i Andrzeja Majewskich, którzy definiują ją następująco: *Używając określenia naszej koncepcji IPTW-psychomotoryka empowermentu, podkreślamy najważniejszy aspekt naszej koncepcji, mianowicie autonomiczny wizerunek człowieka oraz sygnalizujemy w specyficzny sposób postępowania pedagogiczno-terapeutycznego w celu osiągnięcia typowych dla empowermentu celów. Centralnym pojęciem w psychomotoryce empowermentu stają się kompetencje (...). Kompetencje stanowią swoisty system wiedzy o samym sobie i o otoczeniu oraz o ludziach z nim związanych i umożliwiają twórcze rozwiązywanie problemów i dają podstawy do zmagania się z zadaniami w kontekście społecznym. Optymalnie rozwinięte kompetencje pozwalają na samozadawalające, ale i społecznie adekwatne obchodzenie się z własnymi stanami emocjonalno-wolitionalno-umysłowymi.*⁸

Trzecią możliwością prezentowania dóbr kultury podczas zajęć arteterapeutycznych jest odwoływanie się podczas dyskusji i wymiany zdań do wydarzeń kulturalnych, aktualnych trendów w sztuce, wspomnianie nazwisk i terminów nawiązujących do kulturalnego dziedzictwa narodowego i światowego. Arteterapeuta przygotowujący scenariusz zajęć i realizujący go jest wiarygodnym przekaznikiem tych informacji dzięki własnemu sposobowi na subtelne transferowanie ich do grupy, co może uzyskać wyłącznie dzięki własnej osobowości i autorytetowi, który buduje w grupie.

Kolejnym wymiernym skutkiem uczestniczenia w zajęciach rozwoju osobistego przez sztukę jest budowanie zainteresowania sztuką, kształtowanie potrzeby jej odbioru i wreszcie poprawa czytelności. Wskazują na to wnikliwe obserwacje i prowadzone ewaluacje, nie tylko wśród ludzi aktywnych zawodowo, ale także w szkołach i innych

⁶ J. Majewska, A. Majewski, *Zarys psychomotoryki. Teoria i praktyka*, Harmonia Universalis, Gdańsk, 2012, s. 129

⁷ Wikipedia, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Psychomotoryka>

⁸ J. Majewska, A. Majewski, *Zarys psychomotoryki...*, op. cit., s. 130

środowiskach: „Programy są pozytywnie przyjmowane przez uczniów. Atrakcyjne są dla nich liczne metody aktywizujące, techniki twórczego myślenia oraz zabawy dostosowane do ich wieku i aktualnych potrzeb. Dodatkowo na korzyść programów przemawia fakt, że część uczniów odwiedza bibliotekę szkolną w celu wypożyczenia i samodzielnej lektury omawianych na zajęciach tekstów”.⁹

5. Ćwiczenia

5.1. Przykłady ćwiczeń z wykorzystaniem twórczości własnej, jako narzędzia koncentracji na sobie i biegu własnych myśli.

Ćwiczenie 1.

Tytuł ćwiczenia: Jajko¹⁰

Autor: Wiesław Karolak

Zastosowanie: Cykl „Vademecum Managera”, trening pt. „Zarządzanie emocjami i świadome wybory”

Scenariusz i prowadzenie treningu: Agnieszka Nadstawna

Opis ćwiczenia:

1. Rozważania o symbolice jajka. Wspólne czytanie na głos opisu jajka ze Słownika Symboli W. Kopalińskiego. Przywołanie znaczeń jajka, a także zabawnych sytuacji z życia uczestników zajęć oraz z filmów.
2. Uczestnicy otrzymują kartki A4 oraz atrakcyjne jakościowo flamastry o różnej grubości kreski – przynajmniej 20 kolorów.
3. Uczestnicy otrzymują opaski na oczy. Po przyjęciu jak najwygodniejszej pozycji i zasłonięciu oczu przez uczestników, trener powoli czyta przygotowany wcześniej tekst:

Jajko to symbol. Kryje w sobie tajemnice. Nie wiadomo jakie życie w sobie nosi. Jajko to owalna bryła. Ma skorupkę. Cienką, kruchą, czasem twardą, którą trudno zgnieść w dłoni, podczas zgniatania kaleczy.

⁹ M. Franaszczuk-Truzkowska, *Biblioterapia dla klas IV-VI szkoły podstawowej*, Harmonia, Gdańsk, 2005, s. 6

¹⁰ Na podstawie: W. Karolak, *Mapping w twórczym samorozwoju i arteterapii*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistycznej w Łodzi, Łódź 2006, s. 98

Od wewnątrz pokryte jest cienką błoną. Wewnątrz jaja znajduje się centrum życia, do którego docierają minerały. Docierają z zewnątrz poprzez skorupkę – do ciała rozwijającego się pisklęcia.

Wnętrze jaja otoczone jest błonkami, które mają między sobą połączenie.

Każde jajo jest inne. Są jaja lśniące jak porcelana, matowe jak z gipsu, oliwkowe, białe, przyozdobione deseniem. Maja plamki i skazy. Jest to forma obronna, w jaką natura wyposażyla ptaki, chroniąc ich pisklęta.

Usiądź wygodnie. Zrelaksuj się. Wyobraź sobie swoją osobę jako owalny kształt przypominający jajko. Pomyśl, że tym jajkiem jesteś Ty. Jesteś kraszanką, pisanką, którą sam ozdabiasz. Pomyśl, że jajo – a więc Ty – uzyskuje zabarwienie w trakcie formowania się. A więc jesteś twórcą tych ozdób. Czy jest to kamuflaż?

Zastanów się, co jest wewnątrz skorupy jajka.

Ile jest warstw między chroniącą cię skorupką?

Co jest między nimi?

Z której czerpiesz ochronę, poparcie?

Która jest najważniejsza? A może wszystkie?

4. Trener wydaje – po zdjęciu opasek – polecenie odrysowania na kartce kształtu jaja i wypełnienia tego kształtu twórczym widzeniem siebie. Należy wypełnić kontur symbolicznie, metaforycznie – błonkami, komorą powietrzną, żółtkiem – centrum życia. Trener zadaje pomocnicze pytania:

Zastanów się, czy czujesz się jak „zgniłe jajo”?

Czy jak ktoś z kim należy obchodzić się jak z jajem?

Czy jesteś jajkiem z cukru, marcepana, czekolady?

Jak chronisz siebie, swoje centrum?

Jeżeli chronisz swoją skorupkę, to jakich używasz metod, barw ochronnych?

Posłuż się własną inspiracją, własnymi symbolami.

Spójrz na siebie z dystansu.

Wiesz, że nie każde jajo można pogłaskać, niektóre są kruche i delikatne. Czy Ciebie można pogłaskać?

Czy kamuflaż, choć robimy to po mistrzowsku jak ptaki, to jedyna forma ochrony, obrony?

Czy są inne formy obrony, zachowania tożsamości?

5. Następuje konfrontacja prac i wspólna dyskusja. Uczestnicy porównują prace, porównują punkty widzenia.
6. “Cele:
 - penetracja naszej zewnętrzności i wewnętrzności
 - rozwijanie myślenia symbolicznego
 - rozwijanie myślenia metaforycznego”.¹¹

Ćwiczenie 2.

Tytuł ćwiczenia: Wiersz

Autor: Agnieszka Nadstawna na podstawie własnych doświadczeń i inspiracji ze szkoleń biblioterapeutycznych.

Zastosowanie: Cykl „Vademecum Managera”, trening pt. „Gdzie jest moje kreatywne JA”

Scenariusz i prowadzenie treningu: Agnieszka Nadstawna

Opis ćwiczenia:

1. Uczestnicy otrzymują kartki oraz atlasowe opaski na oczy.
2. Trener odtwarza 1-minutowy utwór muzyczny, następnie poleca – po zdjęciu opasek – zanotowanie w formie prostego hasła wspomnienia, marzenia, czy innego obrazu, jaki „wymalował się” przed oczami każdego uczestnika podczas słuchania utworu muzycznego.
3. Uczestnicy zawijają kartkę tak, aby nie było widać wpisu i podają ją osobie po swojej prawej stronie.
4. Zadanie powtarza się 4-krotnie.
5. Piąta osoba otrzymująca kartkę z nieswoimi myślami może je odwinąć i następnie z wykorzystaniem wszystkich haseł tworzy wiersz.
6. Dodatkową atrakcją jest przepisanie gotowego wiersza obsadzonym piórkiem maczanym w kałamarzu z kolorowym tuszem.
7. Cele:
 - koncentracja na własnych możliwościach i pokonywanie barier
 - ćwiczenie koncentracji
 - punkt wyjścia do dyskusji na temat łatwości bądź trudności wykonania zadanej pracy w oparciu o cudze pomysły
 - edukacja muzyczna (po zakończeniu ćwiczenia każdy utwór jest omawiany –prezentowani są twórcy i okładki płyt, zgod-

¹¹ Ibidem, s. 98

- nie z fundamentalnym założeniem biblioterapii)
- nawiązania do kultury wysokiej (prezentowane utwory i wykonawcy to – w miarę dostępności i możliwości, które stwarza prawo RP do publicznego odtwarzania utworów muzycznych – klasycy wybranych gatunków oraz interesujący młodzi wykonawcy, o których prawdopodobnie może być wkrótce „głośno”, bądź wykonawcy znani koncertujący w niedługim czasie w Polsce bądź interesujący z innych – nie tylko muzycznych – przyczyn, np. akcji społecznych, charytatywnych, czy interesujących wypowiedzi.

5.2. Przykłady ćwiczeń eksponujących dorobek artystyczny różnych dziedzin sztuki

Ćwiczenie 1.

Tytuł ćwiczenia: Portrety

Autor: Agnieszka Nadstawna

Zastosowanie: Cykl „Vademecum Managera”, trening pt. „Gdzie jest moje kreatywne JA”.

Scenariusz i prowadzenie treningu: Agnieszka Nadstawna

Ilość przeprowadzonych ćwiczeń w latach 2010-2012: 12

Opis ćwiczenia:

1. Uczestnicy zajęć proszeni są przez trenera o nazwanie swojego aktualnie odczuwanego stanu emocjonalnego, swojej emocji “tu i teraz”. Jako pomoc trener rozdaje przygotowany przez siebie materiał: listę ponad 80 podstawowych nazw uczuć i emocji w języku polskim wraz z niezliczoną ilością wyrazów bliskoznacznych. Łącznie około 1000 słów.
2. W widocznym miejscu, np. na dużym stole, na podłodze lub na ścianie wyeksponowane są dobrej jakości reprodukcje portretów ze zbiorów Muzeum Ermitażu w Sankt Petersburgu. Zadaniem każdego uczestnika jest wybrać portret osoby, której twarz zdradza jego zdaniem identyczne emocje.
3. Następuje konfrontacja i wymiana spostrzeżeń.
4. Cele:
 - kształtowanie odwagi i umiejętności nazywania uczuć i stanów emocjonalnych
 - poszerzanie słownictwa

- przybliżenie spuścizny Muzeum Ermitażu, informacje o możliwościach zwiedzania muzeum

Ćwiczenie 2.

Tytuł ćwiczenia: Zielony Sznurek

Autor: Agnieszka Nadstawna

Zastosowanie: Cykl „Vademecum Managera”, trening pt. „Gdzie jest moje kreatywne JA”.

Scenariusz i prowadzenie treningu: Agnieszka Nadstawna

Ilość przeprowadzonych ćwiczeń w latach 2010-2012: 12

Opis ćwiczenia:

1. Uczestnicy losują po 2 kartki: jedną z nazwą przedmiotu, drugą z nazwą okoliczności w jakiej daje się prezenty:
 - przedmioty: zielony sznurek, skrzydła, różowy, Picasso, spodek, złoto, klamka
 - okazje: prezent z okazji urodzin, w podziękowaniu za przysługę, prezent na pożegnanie, prezent z okazji rocznicy, prezent bez okazji, prezent z gratulacjami, prezent z miłości, prezent na nową drogę, prezent niechciany, wymarzony prezent, prezent w przykrych okolicznościach
2. Trener rozdaje kartki A3, atrakcyjne farby oraz fantazyjne masy plastyczne i brokaty, następnie wyjaśnia, że należy zaprezentować na kartce opakowanie do prezentu z danej okazji dla osoby siedzącej po lewej.
3. Następuje “wręczanie prezentów”.
4. Następnie trener rozdaje osobom, które otrzymały dany “prezent” po jednym rekwizycie (dokładnie takim, jak “prezent”, a więc np. zielony sznurek, skrzydła, spodek...) oraz po 1 tekście (książki) z zaznaczonym fragmentem:
 - zielony sznurek - K.I. Gałczyński „Sposób na dobry humor” z „Teatryku Zielona Gęś”
 - skrzydła - K. Daukszewicz „Być ptakiem” ze zbioru „Nibywiersze”
 - różowy - J. E. Bolek „Różowy” ze zbioru „Amor Omnia”
 - Picasso - C. Sanchez-Andrade „Coco”
 - spodek - M. Pawlikowska-Jasnorzewska “Nieudany seans” ze zbioru “Liryki”
 - itd

5. Trener wyjaśnia zadanie, które polega na analizie tekstu w podzespółach, ustalenie wspólnego morału, wniosku i następnie przedstawienie go grupie w sposób przystępny i zrozumiały bez użycia tekstu.
6. Cel:
 - ćwiczenie zdolności komunikacyjnych – werbalnych i niewerbalnych
 - integracja uczestników – koncentracja na drugiej osobie i poznanie się w nowych niespotykanych okolicznościach
 - kształtowanie empatii
 - budowanie poczucia przynależności do grupy i akceptacji w grupie
 - zapoznanie z wybranymi pozycjami literatury światowej

Ćwiczenie 3.

Tytuł ćwiczenia: Ołówek i chińska gumka

Autor: Agnieszka Nadstawna

Zastosowanie: Cykl „Muzyczne Terapie – Spa dla Umysłu by Nadstawna&Wybranowski”, trening pt. „Dym na wodzie, schody do nieba”.

Scenariusz i prowadzenie treningu: Agnieszka Nadstawna

Ilość przeprowadzonych ćwiczeń w latach 2010-2012: 6

Opis ćwiczenia:

1. Po wprowadzeniu w nastrój refleksji o ulotności wrażeń i emocji oraz dyskusji o nieuchronnym przemijaniu i upływie czasu, trener prowokuje wspomnienia i rozmowę na temat ołówków zapamiętanych z dzieciństwa, czasów szkolnych i czasów młodości oraz gumek-myszek, gumek chlebowych i słynnych chińskich gumek –szkolnego przeboju przypadającego na początek lat 80.
2. Następnie na kartce z tradycyjnego brulionu szkolnego uczestnicy wybranym przez siebie dowolnym ołówkiem piszą krótkie opowiadanie z wykorzystaniem następujących zwrotów:
 - To co nieuchronne
 - Sto lat samotności
 - Mrok tysiąca i jednej nocy
 - Powrócić o świcie
 - Wszystko co się świeci
 - Dla tych co czekali

Wiosenne porządki

Dwie ścieżki

Złoto

Droga pani czy nie słyszysz

3. Kolorowym zakreślaczem zaznaczają wyżej wymienione zwroty i czytają na głos swoje opowiadania.
4. W końcowej części treningu (około 3-4 godziny po tym ćwiczeniu), którą jest odtworzenie audycji radiowej, uczestnicy usłyszą w trakcie jej trwania te wszystkie zwroty w kontekście konkretnego przekazu związanego z tematyką zajęć.
5. Cele:
 - ćwiczenie wyobraźni i pamięci
 - kształtowanie odwagi do pisemnego wyrażania się
 - bezpośrednie nawiązania do tematyki zajęć
 - edukacja muzyczna (cytaty pochodzą z najważniejszych utworów prezentowanych w audycji „Muzyczne Terapie - Hard Rock i Heavy Metal” prezentowanej w Polskiej Tygodniówce na antenie irlandzkiego radia Near 90,3FM i stanowiącej część projektu edukacyjno-rozwojowego pt. „Muzyczne Terapie by Nadstawna&Wybranowski”)

5.3. Przykłady ćwiczeń zawierających informacje z zakresu tzw. kultury wysokiej.

Ćwiczenie 1.

Tytuł ćwiczenia: Perfumy

Autor: Agnieszka Nadstawna

Zastosowanie: Cykl „Vademecum Managera”, trening pt. „Gdzie jest moje kreatywne JA”.

Scenariusz i prowadzenie treningu: Agnieszka Nadstawna

Ilość przeprowadzonych ćwiczeń w latach 2010-2012: 12

Opis ćwiczenia:

1. Trener inicjuje i moderuje dyskusję na temat potrzeby wyodrębniania i odróżniania zapachów, uwagi jaką człowiek poświęca zapachom i wreszcie ich znaczeniu dla postrzegania siebie i innych. Dyskusja kończy się rozmową o początkach i historii przemysłu perfumeryjnego, by przejść do znanych pozycji literatury światowej i filmu, gdzie istotny jest wątek zapachu – z najstynniejszym

„Pachnidłem” na czele. Trener opowiada także o procesie destylacyjnym, zawodzie „nosa” i krajobrazach francuskiej Prowansji, gdzie znajdują się plantacje kwiatów stworzone na potrzeby przemysłu perfumeryjnego w pobliżu miejscowości Grasse. Rozmowie towarzyszą slajdy i albumy z przyrodą, zabytkami okolic oraz reprodukcje dzieł Rene Lalique`a (projekty flakonów do perfum z początku XX wieku).

2. Na podstawie wybranych butelek po perfumach, wodach toaletowych i feromonach – damskich, męskich, unisex oraz dziecięcych, uczestnicy tworzą fikcyjną postać. Obserwują uszkodzenia i zabrudzenia butelki, zgadując, gdzie „mieszkała” i jak się z nią obchodzono. Na podstawie tej wizji i resztek zapachu przypisują cechy charakteru wymyślonej postaci, do której należała butelka. Następnie wybierając swobodnie slajdy z motywem drzwi, stawiają przed nimi swoje postacie w rozmaitych przypadkowych sytuacjach (określonych przez trenera), co staje się punktem wyjścia do snucia długich opowieści, opartych na zasadach konstrukcji powieści.
3. Cele:
 - swobodne spontaniczne wyrażanie myśli,
 - ćwiczenie wyobraźni i uruchomienie pokładów fantazji jako głównego czynnika stymulowania zasobów kreatywności i twórczego myślenia
 - przybliżenie historii przemysłu perfumeryjnego oraz zabytkowych i współczesnych dzieł sztuki i marki Lalique, możliwości zwiedzenia miejsc związanych z perfumami
 - przywołanie i prezentacja pozycji literatury i filmu nawiązujących do poruszanej tematyki
 - prezentacja kolekcji zdjęć z motywem drzwi, jako przykład pasji i konsekwencji w rozwijaniu jej, ewentualnie zaproszenie na wystawy fotografików

Ćwiczenie 2.

Tytuł ćwiczenia: Książka Artystyczna

Autor: Agnieszka Nadstawna

Zastosowanie: Cykl „Tango - Emocjonalne Wtajemniczenie”, trening pt. „Tango argentyńskie - historia opowiedana we dwoje”.

Scenariusz i prowadzenie treningu: Agnieszka Nadstawna

Ilość przeprowadzonych ćwiczeń w latach 2010-2012: 3

Opis ćwiczenia:

1. Uczestnicy otrzymują czarny i biały karton oraz czarne i białe suche pastele. Podczas słuchania tang z różnych epok (częściowo z zasłoniętymi oczyma), tworzą spontanicznie bazgroły, z których później wyodrębniają znaki, figury, symbole, które następnie staną się ich osobistym kodem do stworzenia książki artystycznej z użyciem wyłącznie czarnych i białych materiałów plastycznych, papierniczych i krawieckich. Trener wyposaża grupę w narzędzia biurowe oraz maszyny do szycia. Każda osoba tworzy tekst, ilustracje oraz okładkę i zawartość swojej niepowtarzalnej książki artystycznej.
2. Cele:
 - zapoznanie uczestników z rytmem i specyfiką muzyki tango (na liście światowego dziedzictwa kulturalnego UNESCO)
 - wprowadzenie do problematyki emocji w tańcu i emocji w tangu argentyńskim i dalej do poruszanych problemów komunikacyjnych
 - wstęp do dyskusji o zawieraniu „maksimum w minimum”, o możliwościach oszczędności środków wyrazu do wyrażania bogatej treści
 - wybudzenie i dalsze kształtowanie zasobów kreatywnych
 - diagnoza preferencji i predyspozycji w sposobach wyrażania się: w mowie, piśmie, z artystycznymi środkami wyrazu łącznie.

5.4. Podsumowanie. Arteterapeuta dla biznesu

Niewątpliwą trudnością, z jaką spotyka się trener (coach) – arteterapeuta w swojej pracy na zlecenie firm – tj. w pracy z managerami biznesu oraz pracownikami niższych szczebli – jest akceptacja uczestników grupy warsztatowej dla stosowanych narzędzi.

Sztuka i kultura wysoka, jako narzędzia trenerskie do niedawna prawdopodobnie praktycznie niewykorzystywane świadomie w pracy nad rozwojem osobistym oraz niewykorzystywane w praktycznie żadnej pracy edukacyjnej z pracownikami przedsiębiorstw, napotykać mogą na opór uczestników zajęć, niezrozumienie i niechęć. Wynikać

to może z niewiedzy i strachu przed obnażeniem podczas warsztatu, braków w obyciu ogólnym oraz edukacji plastycznej uczestników, tak z historii sztuki, zagadnień estetyki, jak i braku umiejętności i talentów plastycznych. Zadaniem trenera (coacha) – arteterapeuty będzie w tej sytuacji stworzenie atmosfery akceptacji, relaksu poprzez zabawę oraz zapewnienia im bezpiecznego w swojej idei niezobowiązującego procesu twórczego i edukacyjnego, w którym dobrowolnie wezmą udział tylko osoby, które dobrze będą się czuć w poruszanej tematyce i estetyce zajęć. Kolejnym wyzwaniem arteterapeuty będzie takie prowadzenie scenariusza, które umożliwi przejście przez proces myślowy naturalnie wszystkim klientom w grupie.

„Psychologowie uważają, że najbardziej podstawowym systemem kierującym naszym zachowaniem jest system dążenia-unikania. Ten wykształcony na drodze ewolucji system motywacji jest odpowiedzialny za podjęcie zachowań sprzyjających osiągnięciu tego, czego człowiek pragnie lub potrzebuje (dążenie), lub unikaniu tego, co uważa za zagrażające (unikanie). W obu przypadkach ludzie motywowani są do określonej aktywności, choć jej kierunek jest zwykle przeciwny. Badacze uznają dodatkowo, że u podłoża owego dążenia-unikania leżą określone motywy: ludzie chcą albo zapanować nad otoczeniem, mieć na nie wpływ, kształtować wedle własnych zasad, czerpać z tego przyjemność (dążenie), albo przetrwać, zachować zdrowie i życie, uniknąć przykrości (unikanie)”.¹² Zrozumienie tego mechanizmu ułatwia arteterapeucie pracującemu z ludźmi biznesu umiejętne i subtelne podejście do zagadnień z wykorzystaniem narzędzia, jakim jest sztuka (także własna – tj. klientów) i osiągnięcie celu, jakim jest zbudowanie autorytetu.

Kolejną przyczyną niezrozumienia przez klientów celowości zajęć arteterapeutycznych dla biznesu jest prawdopodobnie ich przyzwyczajenie do wcześniej już opisanych tradycyjnych szkoleń, gdzie otrzymują – sukcesywnie utrwalaną i rozwijaną od początku lat 90. ub. w. – wiedzę wciąż w podobnej formie (szkolenie – wykłady interaktywne i warsztaty), w postaci gotowych recept i rozwiązań, niewymagających indywidualnego ich formułowania i plastycznego modelowania ich. Takie szkolenia są i nadal z pewnością będą potrzebne i będą cieszyć się uznaniem, ale zleceniodawcy muszą zrozumieć celowość i skuteczność treningów ultramiękkich i konieczność pracowania nad rozwojem

¹² M. Kossowska, S. Jarmuż, T. Witkowski, *Psychologia dla trenerów*, Wolters Kluwer, Warszawa 2008, s. 65

osobistym ich zespołu. Biegły trener (coach) – arteterapeuta winien więc w tym wypadku umiejętnie tak moderować dyskusję podczas zajęć oraz poprowadzić finałową ewaluację ustną, a następnie pisemną (w biblioterapii stosowaną tuż po tzw. katharsis, czyli momencie utożsamienia się z bohaterem tekstu i wysnuciem wniosków) tak, by móc zamknąć ją klamrą swojej wypowiedzi, nawiązując bezpośrednio do tematu spotkania. Stworzy wtedy możliwość podkreślenia jego celów i tym samym zasadności uczestniczenia w nim wszystkich zgromadzonych osób.

Wiedza i osobowość arteterapeuty nie jest bez znaczenia dla przebiegu zajęć, podobnie jak to się ma w przypadku wszystkich trenerów, coachów, doradców, konsultantów, mentorów. Stopień rozwinięcia jego inteligencji emocjonalnej, zdolności percepcyjne, zasoby twórcze i kreatywne, a także umiejętność budowania autorytetu w grupie – to najważniejsze cechy jego wiarygodności, skuteczności i powodzenia w wykonywanej pracy. Poziom zaangażowania w śledzenie badań, obserwacji i komentowania rzeczywistości, trendów w zachowaniach społecznych, aktualnych problemów w aspekcie zarządzania zasobami ludzkimi (Pokolenie Y, Pokolenie X...), świadomości na bieżąco eksplorowanych obszarów w dziedzinie szkoleń miękkich... oraz – naturalnie – podążanie za wydarzeniami w kulturze i sztuce czynią dopiero arteterapeutę profesjonalnym trenerem i coachem.

Istotną cechą arteterapeuty pozostaje jego kreatywność w pisaniu i realizacji scenariuszy zajęć, doborze materiałów i rekwizytów. „Rola w którą wchodzi rekwizyt podczas treningu rozwoju osobistego metodą arteterapii nie jest mniej precyzyjnie określona, niż w filmie, czy na deskach teatru. Zaskoczyć, wzbudzić emocję, dać się dotknąć i jeszcze bardziej tym „uplastyczyć” mózg (klienta – przyp. autorki) – to jego zadania. Rekwizyt nie statystuje, nie asystuje, tylko pracuje – i to pełnowartościowo. Moim zdaniem rekwizyt gra więc na zajęciach rolę główną, bo jest nadrzędnym narzędziem w tworzeniu relacji człowiek-człowiek, uczestnicy-arteterapeuta, uczestnicy-bohaterowie tekstów biblioterapeutycznych itd. Rola, którą gra rekwizyt, pomaga prowadzącemu zajęcia, bo to właśnie on – rekwizyt – mrugnie do niego okiem porozumiewawczo: bierze ich, połknęli haczyk, weszli w to. No i poszło! Akcja!”¹³

¹³ A. Nadstawna, *Sztuka tworzenia relacji. W roli głównej – rekwizyt, Arteterapeuta*, wyd. Asteer, 2010, nr 1/2011

Bibliografia:

1. Amabile T., *The Social Psychology od Creativity*, Springer-Verlag, New York, tłum. za: E. Nęcka, *Trening twórczości*, Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne, Gdańsk 2005
2. Franaszczuk-Truzkowska M., *Biblioterapia dla klas IV-VI szkoły podstawowej*, Harmonia, Gdańsk, 2005
3. Karolak W., *Mapping w twórczym samorozwoju i arteterapii*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistycznej w Łodzi, Łódź 2006
4. Kossowska M., Jarmuż S., Witkowski T., *Psychologia dla trenerów*, Wolters Kluwer, Warszawa 2008
5. Majewska J., Majewski A., *Zarys psychomotoryki. Teoria i praktyka*, Harmonia Universalis, Gdańsk, 2012
6. Nadstawna A., *Sztuka tworzenia relacji. W roli głównej – rekwizyt, Arteterapeuta*, wyd. Asteer, 2010, nr 1/2011
7. Neale S., L. Spencer-Arnell, L. Wilson, *Coaching inteligencji emocjonalnej*, Wolters Kluwer, Warszawa 2009
8. Szulc W., *Arteterapia - Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Difin, Warszawa 2011
9. Wikipedia, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Psychomotoryka>