

Ewa Kępa, Dorota Świdzińska

UNIwersytet w Białymstoku

## Twórczość jako proces terapeutyczny

### ABSTRAKT

Działania artystyczne podjęte przez Ewę Kępę i Dorotę Świdzińską mają aspekt terapeutyczny. W artykule Ewa Kępa omawia prace i proces twórczy studentów zajmujących się wyrabianiem rękodzieła. Dorota Świdzińska opisuje projekt zrealizowany przez nią przy współudziale starszych kobiet. Ewa Kępa pisze: Na plakacie zamieściłam zdjęcia prac studentów, które powstały w ramach zajęć Formy manualne w terapii prowadzonych przeze mnie na II roku II stopnia studiów stacjonarnych – kierunek: Pedagogika, specjalność: Animacja Kultury z Arteterapią. Obok wspomnianych prac na plakacie pojawiły się także przedmioty wykonane przez moich studentów, już po zakończeniu naszych spotkań, pod wpływem pasji, która narodziła się podczas przywołanych wyżej warsztatów. Dorota Świdzińska stwierdza: Od 2009 roku realizuję projekt twórczy poświęcony schyłkowi życia kobiety. W swoich pracach i akcjach artystycznych poruszam różne aspekty starości kobiety. Ostatnio zrealizowałam pracę o nieco lżejszym ciężarze gatunkowym. Z moich kilkuletnich relacji z kobietami w wieku sędziwym wynika, że jest w ich życiu obecny również pierwiastek humoru, swoistej ciepłej autoironii. Starsze panie potrafią być zdystansowane wobec siebie i swojego położenia, trafnie oceniają własną kondycję, znają swoje ograniczenia, ale także możliwości. Potrafią bez skrępowania rozprawiać o trapiących je chorobach, wyglądzie własnego ciała, kolorze włosów. MARILYN BYŁABY JEDNĄ Z NAS to nieco ironiczny komentarz do dzieł mistrza pop artu Andy Warhola z punktu widzenia kobiety w podeszłym wieku.

**SŁOWA KLUCZE:** rękodzieło, twórczość codzienna, warsztaty, studia pedagogiczne, wiek sędziwy, projekt twórczy, Andy Warhol, akceptacja, autoironia

### Creativity as a therapeutic process

#### ABSTRACT

Artistic activities undertaken by Eve Kępa and Dorothy Świdzińska have a therapeutic aspect. In this article E. Kępa describes the work and process of the creation of student's hand crafts. D. Świdzińska presents her project realized with the participation of older women. Eva Kępa writes: The poster presents photos of my students' works which were created during the classes in Manual Forms in Therapy taught by me as part of the course of Pedagogy, specialization: Cultural Animation with Art Therapy at the Faculty of Pedagogy and Psychology of the University of Białystok. The poster also includes photos of various objects made by my students who had become inspired by my workshops. Dorothy Świdzińska notes: Since 2009 I have been in a process of the realization of a creative project. This project is dedicated to the last period of woman's life. In my scientific and artistic work and in my performance

I try to present various aspects of woman's life and old age. My last performance got a more spontaneous character. My experience is that old ladies could present a sense of humour. Grey-headed women can keep a sound distance toward their own life and situation, they are gifted with a correct view of their condition, their potential, skills, limits and shortcomings. They can easily discuss about illnesses they got, the appearance of their own body and the colour of their hair. "Marilyn Monroe would be one of us" represents a sense of this type of humour. It is a commentary to Andy Warhol's art from the point of view of an old lady.

**KEY WORDS:** craft-work, everyday creativity, workshop, pedagogy, old age, creative project, Andy Warhol, acceptance, sense of humour

Twórczość, zarówno profesjonalna jak i amatorska, ma zawsze jakiś wymiar terapeutyczny, zarówno dla osób, które dokonują aktu kreacji, jak i dla odbiorców sztuki. Jako autorki prezentowanych na posterach i w niniejszym artykule działań artystycznych skupiliśmy się jednak na szczególnym aspekcie twórczości. Dzięki działaniom podejmowanym przez osoby niebędące artystami, uruchomiona została sfera różnorodnych emocji, związanych ze wspomnieniami z przeszłości, ale także ze spojrzeniem w teraźniejszość jako czas zadany do pozytywnego przeżycia. Aktywność twórcza może stać się wszakże obszarem wyzwania wewnętrznych mechanizmów uzdrowienia relacji ze sobą, narzędziem modyfikacji struktur osobowościowych: poznawczych, motywacyjnych i emocjonalnych, środkiem wyzwającym pozytywną energię i prowadzącym do samoakceptacji.

W podejmowaniu, przez osoby niezajmujące się działalnością artystyczną na co dzień, działań o charakterze kreacyjnym istotny jest również aspekt społecznego oddziaływania prac powstałych w ramach podejmowanych projektów. Pierwsza z nas, Ewa Kępa, zrealizowała prezentowane na posterze prace ze studentami Wydziału Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu w Białymstoku, natomiast autorka drugiego plakatu, Dorota Świdzińska, do współdziałania w swoim projekcie artystycznym zaprosiła kobiety w starszym wieku, mieszkanki Białego-stoku. W obydwu przypadkach, osoby biorące udział w zaproponowanych przez nas zadaniach, włączały się w nie aktywnie i z radością, dzięki czemu wzrosła zarówno ich samoocena, jak i dodatni odbiór artefaktów przez społeczeństwo, gdyż optymistyczne nastawienie przełożyło się na walory prac, a te z kolei – na pozytywną recepcję przez odbiorców.

Nasze działania na pozór nie mają ze sobą nic wspólnego. W pierwszym przypadku chodzi bowiem o zajęcia warsztatowe ze studentami, w drugim – o udzielenie pozwolenia na sportretowanie siebie, z możliwością pewnej ingerencji modelki w stworzony w wyniku sesji portret. Natomiast elementem łączącym obydwa działania prezentowane na naszych posterach, jest ich konkretny wymiar terapeutyczny. Sam proces tworzenia, bądź aktywnego uczestniczenia w projekcie artystycznym, posiada terapeutyczne właściwości, ponieważ jest artystyczną ścieżką wiodącą do samorealizacji, której człowiek doświadcza dlatego, że jest zdolny do spontanicznego, autentycznego wyrażania siebie. Z drugiej strony, poprzez stwo-

rzony dzieło, następuje jego recepcja społeczna – gotowy artefakt potrafi oddziaływać terapeutycznie, obalać stereotypy, promować życie o lepszej jakości, niezależnie od tego, czy tym dziełem jest wyrób rzemieślniczy, przynoszący radość swojemu twórcy bądź osobie nim obdarowanej, czy jest nim projekt artystyczny o konkretnym społecznym przesłaniu i czytelnym wydzwieku.

O swoich działaniach ze studentami, zaprezentowanych na posterze w formie gotowych wytworów rękodzielniczych, ale także ukazanych na zdjęciach jako proces w realizacji, Ewa Kępa pisze następująco:

Przedmiot „Formy manualne w terapii” to mój autorski pomysł. Gdy proponowałam ich włączenie do programu studiów, z jednej strony pełna byłam entuzjazmu, przekonana o potrzebie zapoznania studentów z możliwością wykorzystania prac ręcznych w pracy pedagogicznej. Z drugiej strony stawiałam sobie pytanie: czy na pewno techniki, którymi mieliśmy się zajmować, okażą się dziś dla młodych ludzi interesujące? W szczególności zastanawiało mnie, w jaki sposób zostaną przez studentów przyjęte spotkania poświęcone metodom rękodzieła tradycyjnego. Wymaga ono bowiem skupienia i jest z reguły bardzo pracochłonne, co pozostaje w sprzeczności z tempem współczesnego życia. Dziś trudno znaleźć w kalendarzu, czy planie dnia, miejsce na czasochłonne własnoręczne wykonywanie tradycyjnych ozdób i przedmiotów.

Z niecierpliwością czekałam na moment, w którym poznam odpowiedzi na postawione przez mnie pytania o zainteresowanie studentów pracami ręcznymi. Wśród technik przyswajanych przez studentów na moich zajęciach miały znaleźć się m.in.: bibułkarstwo, haft, wikliniarstwo (a raczej, w naszym przypadku, wiklina papierowa) oraz robienie na drutach.

Okazało się, że studenci mieli obawy przed prowadzonymi przeze mnie warsztatami. Dotyczyły one przede wszystkim tego, czy okażą się w wystarczającym stopniu uzdolnieni, by brać czynny udział w naszych zajęciach. Szybko wspólnie rozwialiśmy ich wątpliwości. Na podstawie lektur oraz własnych doświadczeń udało mi się tak zorganizować i przeprowadzić nasze spotkania, by cieszyły i dawały satysfakcję każdemu z uczestników. Należy dodać, że jednym z celów kształcenia, które realizowałam podczas zajęć, była nauka umiejętnego doboru zajęć w zależności od zainteresowań, możliwości i potrzeb osoby, z którą pracujemy. Uczestnicy warsztatów uczyli się więc na własnej skórze, w jaki sposób działać praktycznie.

Prezentowany poster nie tylko stanowi swoistą dokumentację prac wykonanych przez moich studentów (fotografia 1). Opowiada również o tym, że spotkanie w grupie w trakcie wspólnego wykonywania rękodzieła jest doświadczeniem szczególnym, także dzisiaj. Pozwala bowiem na nawiązanie wyjątkowego kontaktu z drugim człowiekiem. Gdy ręce i uwaga zajęte są, np. wyplataniem, z łatwością podejmuje się rozmowy na tematy, które ludzi zbliżają, które otwierają na



Fotografia 1. Poster *Twórcze rękodzieło studentów pedagogiki*



Dr Ewa Kępa, Uniwersytet w Białymstoku

**Twórcze rękodzieło studentów pedagogiki**



*Bransoletki wykonane techniką makramy, Ewelina Pietrzak*



*Wisłozek wykonany techniką sutasza, Anna Salaban*



*Adrianna Ciborowska wykonująca sznur szydełkowo-koralikowy*



*Anna Salaban i Lukasz Grynielwici - nauka szydełkowania*



*Kamień — przycisk do papieru, technika decoupage'u, Agnieszka Dąbkowska*



*Praca wykonana techniką filcowania na sucho, Anna Zdanak*



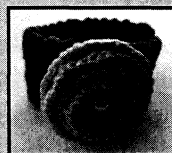
*„Udomowiony” kubek na długopisy, wiklina papierowa, Gabriela Sztram i Lukasz Grynielwici*



*Nawlekanie igły, Ewelina Pietrzak*



*Maki, bibułkarstwo, Katarzyna Brzozowska*



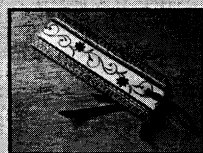
*Bransoletka, druty i szydełko, Julia Gibowicz*



*Papierowa wiklina, Agnieszka Dąbkowska*



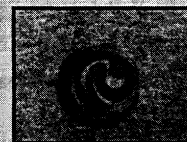
*Wieszko pudełka, technika decoupage'u, Katarzyna Bandura*



*Zakładka do książki, technika decoupage'u, Marta Szarwas*



*Bukiet róż, bibułkarstwo, Sandra Lewandowska*



*Praca wykonana metodą filcowania na sucho, Julia Gibowicz*

Zaprezentowane prace powstały w ramach przedmiotu *Formy manualne w terapii* zrealizowanego w roku akademickim 2012/13 na II roku II stopnia studiów stacjonarnych - kierunek: pedagogika, specjalność: animacja kultury z arteterapią

Źródło: archiwum własne.

siebie. My rozmawialiśmy m.in. o naszych zainteresowaniach, rodzinach, wspomnieniach, marzeniach i planach na przyszłość. Nie było przy tym żadnych tematów tabu, a wspólnie podjęta i wykonywana praca sprzyjała postawie spontanicznej otwartości.

Dzieje się tak, ponieważ praca rąk stanowi integralną część doświadczenia życia pełnego znaczeń (Harris, 2008, s. 133). Doznawały tego m.in. nasze babki spotykając się w zimowe wieczory na darciu pierza, przędzeniu nici, czy wykonywaniu koronkowych chusteczek.

Warsztaty „Formy manualne w terapii” stały się także źródłem narodzin nowych, bądź rozwoju kielkujących już pasji. Dowodem tego są zdjęcia, które moi studenci nadesłali mi na już po zakończeniu naszych spotkań. Z kilkoma osobami spotkałam się też osobiście – m.in. w sklepie z artykułami plastycznymi niezbędnymi do wykonania nowych prac. Opowiadali wtedy o nowych pomysłach, które z radością realizują. Wykonywanie rękodzieła stało się dla nich okazją do nabywania i rozwijania nowych umiejętności. Wiele spośród biorących w moich zajęciach osób wykonało w ich trakcie prace, które początkowo wydawały im się niezwykle trudne do zrealizowania. Ich twórcy odczuwali wówczas radość i dumę z wykonania ich własnymi rękoma.

Cenne w pracach ręcznych jest to, że można za ich pomocą wyrażać siebie i równocześnie komunikować z innymi, dawać upust pomysłom i upodobaniom. Warto dodać, że najczęściej powstających na naszych spotkaniach prac stawała się upominkami. Często tworzonymi z myślą o osobie, która miała być nimi obdarowana, co wyzwalalo pozytywne myślenie o upodobaniach potencjalnych odbiorców. W ten sposób stworzone przedmioty stawały się drobnym, aczkolwiek niebanalnym prezentem dla osób najbliższych, komunikującym im ważne treści, typu: „jesteś dla mnie kimś szczególnym, dlatego chcę ci dać coś, co własnoręcznie stworzyłem”. Moi studenci wykonane przez siebie prace także „udomowiali” – umieszczali w przestrzeniach im najbliższych: na wieszaku, na półce z książkami, stole... Przedmioty te miały nie tylko towarzyszyć im na co dzień. Były także eksponowane w taki sposób, by mogli je oglądać inni, np. odwiedzający ich przyjaciele i rodzina. Twórcze prace ręczne nie tylko stanowią sposób na ocalenie niektórych z technik tradycyjnego rękodzieła od zapomnienia. Rozwijają także umiejętność koncentracji uwagi, pozytywnie wpływają na sprawność rąk stając się jednocześnie źródłem pozytywnych emocji wynikających m.in. z możliwości samo-realizacji przybierającej postać kreowania otoczenia na swój własny sposób, własnymi dłońmi. Wykonywanie rękodzieła w istotny sposób wpływa więc na samoocenę (Tubbs, Drake, 2012, s. 13-14). Powiedzenie: „To jest coś, co zrobiłem” jest jednocześnie stwierdzeniem „Jestem tutaj” (Harris, 2008, s. 137).

Dzięki rozwijanej na zajęciach warsztatowych pasji rękodzielniczej prowadzeni przez Ewę Kępę studenci wpisują się w sferę twórczości codziennej. Twórcze prak-

tyki odnaleźć można nie tylko w działalności artystów, ale także w codziennym życiu „przeciętnych ludzi”. Kreatywność przejawia się właściwie we wszystkich sferach naszego życia. Konieczność dokonywania wyborów dotyczących tego, w jaki sposób spędzić czas wolny, jak urządzić mieszkanie, w co się ubrać, czy też co przygotować na uroczysty obiad, skłania nas do nieustannej pracy, którą w wielu wypadkach określić można aktywnością twórczą. Kształtowanie naszej tożsamości, wizerunku własnego „ja”, naszego stylu życia, dokonuje się w codzienności i jest procesem wymagającym twórczego zaangażowania. Ruth Richards podkreśla, że wielu ludzi ma obawy, czy potrafi śpiewać, tańczyć, rysować, pisać poematy; a więc żywi wątpliwości odnośnie własnego twórczego potencjału. Tymczasem twórczość codzienna jest dla wszystkich, bo każdy kreatywnie zagospodarowuje otoczenie wokół siebie. Tak rozumiana postawa odnosi się do kreatywności jako procesu (*process*) (Richards, 2010, s. 189), rozumianego jako styl działania i konkretna postawa życiowa, która pozwala człowiekowi adaptować się do zmieniających się realiów życia, oraz przyczynia się do jego samorozwoju (Richards, 2010, s. 191-193).

Z drugiej strony, zjawisko twórczości wyraża się poprzez dzieła artystyczne, wynalazki, odkrycia i dysertacje naukowe, ten typ kreacji nazywamy twórczością elitarną. Mamy z nią do czynienia w przypadku projektu zrealizowanego przez Dorotę Świdzińską. Twórczość egalitarna dokonuje się przede wszystkim w wymiarze osobistym jako wyraz indywidualności i samorealizacji jednostki. Inaczej niż w przypadku twórczości elitarnej, gdzie kluczowym elementem zdaje się być społeczne oddziaływanie dzieła, jego ponadczasowość i wartości poznawcze. Projekt stworzony przez Dorotę Świdzińską, niezależnie od walorów artystycznych, realizuje również i ten aspekt, dla autorki ważna jest bowiem społeczna recepcja problemu starości.

Dorota Świdzińska o swoim projekcie artystycznym, związanym z wykorzystaniem portretów starszych kobiet, pisze w sposób następujący:

Dzieciństwo i młodość to czas, w którym nie istnieje troska o życie, namysł nad upływem czasu, nie ma w nim zrozumienia dla niesprawności, powolności, niedołężności. Refleksje przychodzą później, w wieku dojrzałym lub starszym, najczęściej w jesieni życia.

Zastanawiam się, czy był taki moment i kiedy się pojawił, gdy zaczęłam dostrzegać starość i dochodzę do wniosku, że takiego przełomu w moim dojrzewaniu nie było. Już w okresie nastoletnim odczuwałam specyficzną tkliwość, nadwrażliwość, troskę, pokąźną dozę empatii a nawet coś w rodzaju braterstwa wobec bezbronności starości.

W przedstawionej na posterze pracy poruszam problemy dotyczące wieku sędziwego człowieka, z naciskiem na starość kobiety. Równoległe z multimedialną ekspozycją, będącą ostatnim akordem mojej pracy twórczej, z projektem mówią-



Fotografia 2. Poster *Marylin byłyby jedną z nas*



Źródło: archiwum własne.

cym o schyłku życia, podejmuję rozważania dotyczące psychologicznych, fizjologicznych oraz społecznych aspektów starości, a w szczególności miejsca i roli starej kobiety w społeczeństwie. Ukazuję wątki, które mnie szczególnie zajmują, m.in. stereotypy dotyczące starzenia się, źródła dyskryminacji ze względu na wiek, automarginalizację kobiet starych, styl życia sędziwych kobiet w Polsce, reprezentacje starości w dyskursie feministycznym oraz wizerunek starej kobiety w historii sztuki, jak też w polskiej sztuce współczesnej. Przywołuję różne oblicza dzisiejszej sztuki podejmującej tematykę starości. Analizuję swoje kluczowe prace z projektu o starości, a także sięgam pamięcią w celu odnalezienia motywacji i inspiracji ich powstania. Presja na to, żeby prawdziwa kobieta była atrakcyjna fizycznie może sprawić, że pięćdziesięciolatka może stać się wrogiem własnego ciała, a stąd już tylko krok do uzależnienia od niekontrolowanych ingerencji chirurgów plastycznych. Menopauza, jak pisze Joan Borysenko (1999, s. 164), to nie czas na prowadzenie walki z własnym ciałem, ale czas na dokonanie wglądu w siebie, by odnaleźć tam kobietę mądrą i energiczną. Przekwitanie nazywa etapem sporządzania bilansu, przemiany zarówno duchowej jak i fizycznej, w trakcie której kobieta osiąga wewnętrzny spokój i równowagę, czerpiąc z nich siłę. Ogarnia ją wówczas uczucie ciepłej i cichej miłości do wszystkiego, co ją otacza. Jest to stan budujący w przeciwieństwie do rozpaczki przeżywanej przez kobietę, która wpadła w „pułapkę cielesności”, tracąc poczucie sensu życia, czując się oszukana i wzgardzona. Z tego względu ostatnio zrealizowałam pracę o nieco lżejszym ciężarze gatunkowym. Z moich kilkuletnich relacji z kobietami w wieku sędziwym wynika, że jest w ich życiu obecny również pierwiastek humoru, swoistej ciepłej autoironii. Starsze panie potrafią być zdystansowane wobec siebie i swojego położenia, trafnie oceniają własną kondycję, znają swoje ograniczenia, ale także możliwości. Potrafią bez skrępowania rozprawić o trapiących je chorobach, wyglądzie własnego ciała, sylwetki, skóry twarzy, kolorze włosów. Jedną z klisz w mojej pamięci jest czynność czesania rzadkich, prostych, siwych włosów babci Józki, kiedy już nie wychodziła z domu. Obie lubiłyśmy tę czynność, która z czasem stała się naszym domowym rytuałem, bardzo zbliżającym nas do siebie. Te nasze babskie gesty i rozmowy zainspirowały mnie do sportretowania moich starszych przyjaciółek, ale sportretowania nietypowego, odwrotnego, pozwalającego na dystans, wykorzystującego autoironię, niekrępującego, nienaruszającego godności ich kobiecości. Wykonałam 40 fotograficznych portretów naturalnej wielkości głów odwróconych tyłem. Każda z pań mogła wybrać kolor tła na którym była fotografowana, co dodatkowo, oprócz zróżnicowania koloru siwizny i rodzaju uczesania, indywidualizowało poszczególne portrety.

W aranżacji ekspozycji zaplanowałam posłużenie się metodą multiplikacji Andy Warhola, która nada dużej, zwartej grupie siwych głów na kolorowych tłach rys wesołości, tak potrzebny w codziennym, niełatwym życiu starych ludzi.



Pracę zatytułowałam MARILYN BYŁABY JEDNĄ Z NAS, upamiętniając w ten sposób mistrza popartu i jego młodą i piękną mużę, która dziś miałaby 88 lat. Już sam tytuł, nieco prowokacyjny, nieco żartobliwy, ukazuje moje specyficzne podejście do tematu starości, odmienne od panującego w społeczeństwie. Powszechne jest, że środki masowego przekazu na ogół unikają mówienia na temat starości. Wyjątkami są materiały prezentowane w sposób sensacyjny, przy okazji wyjątkowych tragedii, czy niecodziennych okoliczności. Mnie chodzi jednak o coś odwrotnego, swoimi pracami pragnę wyrobić w społeczeństwie świadomość oczywistości starości, przyzwyczać ludzi młodych, a także tych w średnim wieku do myśli, że każdy z nas ma szansę na dożycie sędziwego wieku, wraz ze wszystkimi jego niedogodnościami, zaakceptować wokół siebie ludzi starych, chorych i niesprawnych, potraktować ich jako nieodłączny składnik własnego życia. Naturalność obcowania ze starością pozwoli każdemu z nas na późniejszą samoakceptację własnego ciała i umysłu.

Działania podjęte przez obie z nas, Ewę Kępę i Dorotę Świdzińską, łączą w szczególności, terapeutyczny sposób starość z młodością oraz tradycję z nowoczesnością. Projekt artystyczny Doroty Świdzińskiej uwrażliwia osoby młode i będące w średnim wieku na piękno i szlachetność kobiet stojących na progu życia. Natomiast działania podejmowane przez Ewę Kępę ze studentami, nie tylko promują codzienną twórczość jako trening rozwijania sprawności manualnych i wyobraźni, ale także uczą młode pokolenie tradycyjnych technik rękodzielniczych wykonywanych niegdyś przez ich babcie i prababcie, zachowując je od zapomnienia. Nie bez znaczenia jest także fakt, że wykonane prace darowane były niejednokrotnie babciom, dziadkom czy starszym ciociom. Spotkanie starego i młodego pokolenia na gruncie sztuki i poprzez nią jest niezwykle cenne. Sztuka bowiem obala mury, rozgranicza zasieki, przyczynia się do wzajemnego zaciekawienia sobą, uczy empatii, otwartości i tolerancji. Dzięki sztuce i proponowanym przez nią właściwościom integrującym nadawców i odbiorców, możliwe staje się to, co w codziennym życiu wydaje się być niemożliwe: międzypokoleniowe porozumienie.

#### BIBLIOGRAFIA

- Borysenko, J. (1999), *Księga życia kobiety. Ciało. Psychika. Duchowość*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Harris, E. (2008). The meanings of craft to an occupational therapist. *Australian Occupational Therapy Journal*, No. 55, p. 133-142.
- Richards R., 2010, Everyday creativity. Process and way of life – four key issues. (In:) J.C. Kaufman, R.J. Sternberg (eds), *The Cambridge Handbook of Creativity*. Cambridge: Cambridge University Press, p. 189-215.
- Tubbs, C.C., Drake M. (2012). *Crafts and creative media in therapy and rehabilitation*, 4<sup>th</sup> edition. New York: SLACK Incorporated.