

Wyobrażenia w edukacji.

Jakub Margosiak

Każdy z nas niejednokrotnie doświadczył, jak tuż przed zaśnięciem przebiegają w pamięci obrazy z minionego dnia – pojawiają się w naszej głowie jako strzępy lub dłuższe fragmenty, przekształcają się, mieszają ze sobą oraz zaczynają tworzyć zupełnie nowe, fantastyczne historie. W tym stanie półsnu nasza wyobraźnia rozpoczyna swobodną zabawę. Uruchamia się proces przekształcania przeszłego doświadczenia i wcześniej uformowanych wyobrażeń w nowe struktury.

Wiele znanych osobistości przyznawało wyobraźni szczególną rolę. Według Alberta Einsteina *"Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy, ponieważ wiedza jest ograniczona."* To dzięki niej możliwy jest ogólny rozwój cywilizacyjny: odkrycia naukowe, wynalazki, kreatywność myślenia, przewidywanie, snucie marzeń, planów na przyszłość, a także tworzenie dzieł artystycznych. W psychologii znane jest sformułowanie - "co by było gdyby", które staje się dla wielu osób ciągiem zagrażających niebezpieczeństw powodujących lęki i histerie, a faktycznie nie jest niczym innym, jak wytworem imaginacji. "Gdybanie" - życzeniowe formułowanie myśli, jest jawnym stymulatorem wyobraźni. Dzieci bawiąc się używają "jak gdyby": *to ty zakryj twarz rękami, jak gdyby cię nie było i zobaczymy, co on na to...* Co ciekawe, w przeciwieństwie do wyznawców "co by było gdyby", dzieci ze swoim "jak gdyby" doskonale wiedzą, że ich poczynania to tylko wyobrażenie i umowność, ale zupełnie nie przeszkadza im to w dalszej zabawie. Z kolei aktorzy mają swoje "magiczne gdyby" i lokują się z nim gdzieś pomiędzy beztroskimi dziećmi, a osobami z zaburzeniami. To „magiczne gdyby” zostało odkryte dla techniki aktorskiej przez jednego z największych reżyserów - Konstantina Stanisławskiego.

W tym artykule chcę w bardzo skrótowy sposób zaznaczyć możliwości świadomego wykorzystywania wyobraźni do różnorodnych celów. Rozwijana przeze mnie metoda wizualizacji twórczej jest sposobem pracy z wyobraźnią i to właśnie tym przykładem się posłużę. Wizualizacja twórcza lub po prostu wizualizacja, to inaczej tworzenie obrazów mentalnych (wyobrażanie), które służy osiągnięciu pewnych zamierzonych celów (pożądanych przedmiotów, sytuacji, zdolności, stanów psychicznych, itd.). Można by

powiedzieć, że wizualizacja jest procesem tworzenia filmu w naszej wyobraźni, a obraz mentalny jest jednym kadrem tego filmu – fotografią. Pojęcia wizualizacji twórczej i obrazu mentalnego także bywają używane zamiennie w zależności od dziedziny, która się do nich odwołuje. Zamiast „wizualizacji” stosowane są również inne pojęcia zastępcze: wyobraźnia sterowana, myślowe obrazowanie, kreatywne obrazowanie, kierowanie marzeniami, medytacja po ścieżce lub wewnętrznie prowadzona medytacja. Shakti Gawain prekursorka wykorzystywania wizualizacji do technik rozwoju osobistego, w swojej pierwszej książce pisze: „*W twórczej wizualizacji wykorzystujemy wyobraźnię do tworzenia wyraźnych, czystych obrazów naszych pragnień, które chcielibyśmy zamienić w rzeczywistość.*”¹

O sile oddziaływania wyobraźni można się przekonać w krótkim doświadczeniu. Wyobraź sobie, że twoja ręka podnosi się do góry. Teraz faktycznie wykonaj ten ruch. Opuść rękę w dół. Tym razem wyobraź sobie, że chcesz dotknąć dłonią podłogi. Wykonaj natomiast ruch ręką tak jak wcześniej, unosząc ją do góry. Siła wysłanego impulsu neuronalnego z mózgu do mięśni jest tak duża, że czujemy opór podczas ruchu. Wystarczy krótka myśl, drobne wyobrażenie, żeby przygotować mięśnie uzyskując niewidzialną energię. Tę właściwość wyobraźni (zwanej wyobraźnią motoryczną) wykorzystuje się w różnych technikach wspomagających pracę tancerzy np. w Ideokinezie jeszcze zanim ruch zostanie wykonany wyobrażamy go sobie, by w ten sposób zmienić złe nawyki ruchowe. Z kolei w Body Mind Centering (BMC) używa się obrazów mentalnych w odniesieniu do budowy anatomicznej człowieka: szkieletu, stawów, mięśni, więzadeł, powięzi, skóry, tkanki tłuszczowej, płynów ustrojowych, narządów wewnętrznych itd. Poza poprawianiem wzorców ruchowych i zwiększaniem świadomości ciała, celem w BMC jest także uzyskiwanie nowych jakości ruchowych: ruch od mięśni, od kości, od wątroby albo od serca.

Na czym polega wizualizacja? Niektórzy wychodzą z założenia, że po prostu - *siadasz i wizualizujesz*; ja jestem zwolennikiem przejścia przez kilku etapów:

- **wyznaczenie celu** - uświadomienie sobie i nazwanie celu, dla którego wizualizujemy jest pierwszym i podstawowym krokiem. Od tego uzależnione jest powodzenie naszych dalszych działań. Wyznaczony cel pomaga nie zgubić się w mnogości podrzucanych nam przez mózg obrazów, które niekoniecznie są związane z naszymi potrzebami. Cele wizualizacji mogą

1 S. Gawain, *Twórcza wizualizacja. Jak wykorzystać moc wyobraźni, aby zmienić marzenia w rzeczywistość*, tł. Dorota Kozińska, Wydawnictwo MEDIUM, Czarnów 2001.

odnosić się do różnych sfer życia - fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej bądź duchowej. Mogą to być przykładowo:

w sporcie - zdobycie punktu, wygranie meczu,

w medycynie/psychoterapii - wyleczenie zaburzenia, pozbycie się bólu,

w rozwoju osobistym - zdobycie pewności siebie,

w rehabilitacji/tańcu - korekta postawy, uświadamianie ruchu,

w aktorstwie - przywołanie stanu emocjonalnego.

- **relaksacja** - wizualizować możemy zawsze i wszędzie: w tramwaju, w kolejce do sklepu, czy podczas spaceru, ale skuteczność wzrasta, gdy odpowiednio się przygotowujemy i zrelaksujemy,

- **pełnia sensoryczna** - kolejnym krokiem jest tworzenie wyrazistych obrazów naszego celu, możliwie jak najbardziej szczegółowych, z możliwie jak najszerszym przeżyciem ich całym sobą. Wiąże się to z dążeniem do zaangażowania wszystkich zmysłów, do pełni sensorycznej podczas kreowania wyobrażenia. Ideałem jest, żeby widzieć obraz, słyszeć dźwięki z nim związane, odczuwać go poprzez skórę, a nawet uzupełniać obraz o wrażenia smakowe i węchowe pobudzając w konsekwencji emocje,

- **powtarzanie** - nie każdy cel osiągniemy po jednej wizualizacji. Umiejętność wizualizacji, tak jak każda inna umiejętność, musi być udoskonalana, żeby przynosić odpowiednie korzyści,

- **wyjście ze stanu** – świat stworzony w wyobraźni może być dużo przyjemniejszy niż ten, w którym żyjemy - stąd ta ostatnia zasada, być może dodawana przezornie, ale przypominająca, że po każdej najwspanialszej, ale też najmniej udanej wizualizacji należy wrócić do rzeczywistości.

Wyobraźnię posiadają wszyscy, ale nie wszyscy wiedzą, jak mogą jej używać. O ile prościej byłoby się uczyć języków, gdyby nauczyciele do skomplikowanych i zupełnie obco brzmiących słówek dobierali skojarzenia albo gdybyśmy zamiast bezrefleksyjnego podejmowania decyzji wiedzieli, że jej skutki możemy zobaczyć okiem wyobraźni?

Jako twórca wykorzystuję wizualizację głównie do celów artystycznych, ale jest to również moje główne narzędzie edukacyjne podczas prowadzenia warsztatów aktorskich, tanecznych lub świadomościowo-rozwojowych. Z mojego doświadczenia wynika, że często jakieś niepoważne i abstrakcyjne wyobrażenia przyczyniają się do tego, że uczestnicy warsztatów nagle się ożywiają i nabierają większej ochoty do działania, ponieważ ich wyobraźnia się

poruszyła. Do każdego celu edukacyjnego możemy wykorzystać obrazy mentalne i wydaje mi się, że efekty pedagogiczne są warte tego wysiłku. W zasadzie nie jest to wysiłek, a zabawa w wymyślanie skojarzeń. Gdy prowadząc warsztaty taneczne dla młodzieży opisałem ruch pierwszym lepszym obrazem, który przyszedł mi do głowy (jak małpa na trampolinie), to stał się on motywem przewodnim powtarzanym z radością do końca warsztatów. Ruch od tamtego momentu został dokładnie przez wszystkich zapamiętany. Nie jest ważne, jak bardzo naiwne, głupie i niepoważne jest to skojarzenie, ale najważniejsza jest jego skuteczność. Po pierwszym zdziwieniu, *co on wymyślił?*, następuje wewnętrzne zaciekawienie, wyobraźnia zaczyna pracować i nadchodzi gotowość wypróbowania obrazu.

Bardzo często osoby, które twierdzą, że nie potrafią i nie lubią tańczyć, pod wpływem wizualizacji niespodziewanie zaczynają się ruszać. Dzięki wyobrażonym obrazom w improwizacji zapominamy o swoich technicznych niedociągnięciach. Zaciekawienie i koncentracja uwagi na obrazach pozwala zapomnieć o wymyślaniu ruchu, komponuje się on samoistnie. Obserwujemy niemal po fakcie, że ruch się wydarzył. Nie rozprasza nas widz, nie blokuje wewnętrzny krytyk, a nawet znika poczucie bycia obserwowanym, ponieważ zajęci jesteśmy oglądaniem tworzących się w nas obrazów. Jednym z moich ulubionych ćwiczeń rozgrzewania głosu podczas prowadzenia warsztatów jest wyobrażenie o żyjącym w nas chochliku, który każdemu z pozostałych uczestników chce zrobić jakiś psikus - drobną przykrość, żeby pośmiać się ich kosztem (opis ćwiczenia poniżej). Ćwiczenie zawsze działa (kanał głosu się otwiera), ponieważ w końcu jawnie zaczynamy śmiać się z innych i nie mamy z tego powodu poczucia winy, bo wszyscy robią dokładnie to samo!

Należy zawsze pamiętać, że bodźce mają charakter indywidualny – to, co zafascynuje jedną osobę, niekoniecznie będzie działać na drugą. Indywidualne podejście również w tym przypadku powinno być brane pod uwagę, dlatego prowadząc wizualizacje – *wyobraź sobie, że idziesz przez bardzo szczególny las, są w nim różne drzewa... zobacz je, podejdź do nich i poczuj ich fakturę* - staram się nie narzucać dokładnych obrazów, a raczej otworzyć drogę, na której każdy może stać się ich kreatorem i wyobrazić swój własny las.

Wyobraźnia może dostarczać nieocenionych inspiracji i okazać się bardzo skutecznym narzędziem. Dzięki wyobraźni i wizualizacjom możemy przeżyć fascynującą podróż – odkrywać to, co jeszcze nam nieznane i możemy wiele się o sobie nauczyć... Pracując nad wykorzystaniem snów w tańcu usłyszałem zdanie, że *sen to prezent od Ciebie, dla Ciebie*. Jeżeli tak, to wyobraźnia i wizualizacja pozwala obdarowywać się prezentami cały czas!

1. Wyobrażenie miękkiego dywanu.
2. Zadanie na improwizację ruchową. Może pełnić funkcję rozgrzewki lub zabawy dla dzieci. Bardzo pomocne przy nabywaniu umiejętności miękkiego przemieszczania się po podłodze w tańcu współczesnym.
3. Połóż się na podłodze w swobodnej pozycji na plecach. Zamknij oczy. Weź kilka rozluźniających wdechów i wydechów. Po chwili leżenia wyobraź sobie, że jesteś miękkim dywanem, który rozpościera się po całej podłodze. Wyobraź sobie szczegóły dywanu: jego kolor, fakturę oraz jakie może on dawać wrażenia dotykowe. Jak te obrazy wpływają na Twoje samo-poczucie? Zaczynij poruszać się pod wpływem tych odczuć – pozwól by ciało rozciągało się po podłodze lub by przybierało kształt dywanu. Dywan może się również zwijać się i rozwijać. Zaczynij więc przemieszczać się po przestrzeni. Zwiększaj tempo działań. Zaufaj swojej wyobraźni, podążaj za obrazami, które przychodzą Ci do głowy i pozwól sobie na ruchową improwizację. Ćwiczeniu może towarzyszyć muzyka. Po skończonej sesji zatrzymaj się, zrelaksuj, wróć świadomością do otaczającej Cię rzeczywistości i otwórz oczy.

1. Chochlik.
2. Rozgrzewka rezonatorów głosowych przeprowadzona w formie improwizowanej, zespołowej zabawy.
3. Stajemy w okręgu i wyobrażamy sobie, że wewnątrz nas siedzi mały chochlik, który ma ochotę zrobić psikusa każdej osobie stojącej w kole. Wyobrażamy sobie te małe przykrośtki (co dokładnie zrobiłby chochlik poszczególnym osobom?) i zaczynamy podśmiewywać się z naszych chochlikowych pomysłów - najpierw delikatnym, stłumionym śmieszkiem, później coraz głośniejszym chichotem, aż do zupełnej kaskady śmiechu. Wykorzystujemy przy tym dźwięki o różnej wysokości – od bardzo niskich do bardzo wysokich, rozgrzewając w ten sposób różne rezonatory.

Bibliografia:

1. Margosiak Jakub, *Wizualizacja twórcza (obrazy mentalne), jako metoda pracy aktora i tancerza*. Praca magisterska napisana pod kierunkiem prof. dr hab. Józefa Opalskiego na Wydziale Aktorskim PWST w Krakowie, 2016.
2. Gawain Shakti, *Twórcza wizualizacja. Jak wykorzystać moc wyobraźni, aby zmienić marzenia w rzeczywistość*, tł. Dorota Kozińska, Wydawnictwo MEDIUM, Czarnów 2001.

3. Webster Richard *Twórcza wizualizacja*, tł. Joanna Śliwińska, Wydawnictwo Illuminatio, Białystok 2013.
4. Stanisławski Konstantin, *Praca aktora nad sobą*, tł. Jerzy Czech, PWST Kraków, Kraków 2010.
5. Sztuka Krystyna, *Wyobrażenia a rozwój duchowy*, Wydawnictwo Wam, Kraków 2010.
6. *Słownik psychologii*, Arthur S. Reber, Emily S. Reber, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2005.