WIĘCEJ NIŻ SŁOWA

FOT. BARBARA KUBSKA



Warsztaty „Księżyc jest kobietą" skierowane do kobiet dotyczące wspierania dobrej relacji ze sobą i swoim ciałem. Uczestniczki tworzyły wspólną mandalę księżycową, na której notowały swoje doświadczenia z poprzedniego cyklu księżycowego.

Czy poezja może być wynikiem badań naukowych? Czy fotografia pomaga lepiej zrozumieć emocje niż ankieta? Coraz więcej badaczy sięga po *art-based research* – podejście, które łączy naukę i sztukę, by pełniej opisywać ludzkie doświadczenia. O możliwościach i zastosowaniach tej metody opowiada dr Magdalena Hyla-Zając z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Śląskiego. Nauka często kojarzy nam się z czymś przeciwstawnym do sztuki. Zdaniem badaczki te dwa światy można skutecznie połączyć.

JAK SZTUKA POMAGA BADAĆ LUDZKIE DOŚWIADCZENIA

Psychologowie od lat korzystają z ankiet i wywiadów, by lepiej zrozumieć człowieka. Słowa jednak nie zawsze wystarczają, dlatego część badaczy sięga po badanie przez sztukę. W tym przypadku narzędziami poznania mogą być m.in. fotografia, poezja czy film.

– Metoda ta rozwinęła się między innymi z przekonania, że nie istnieje jedna, w pełni obiektywna perspektywa pozwalająca opisać ludzkie doświadczenie. W badaniach nad człowiekiem wartością jest nie tylko mierzenie i porównywanie zjawisk, lecz także ich pogłębione, humanistyczne poznawanie. Sztuka może w tym pomagać, ponieważ pozwala docierać do cielesnych, emocjonalnych i twórczych wymiarów doświadczenia, które nie zawsze ujawniają się w rozmowie czy w kwestionariuszu – wyjaśnia psycholożka.

BADACZ (NIE)OBECNY

W wielu klasycznych podejściach naukowych zakłada się, że badacz powinien być bezstronnym obserwatorem. W *art-based research* wygląda to inaczej.

– Zakłada się, że całkowite oddzielenie człowieka od procesu badawczego nie jest możliwe. Naukowiec nie ukrywa więc swojej obecności, a czasem sam tworzy dzieła inspirowane spotkaniami i doświadczeniami osób uczestniczących w badaniu – tłumaczy dr Magdalena Hyla-Zając.

Badania oparte na sztuce mają także wymiar społeczny. Wyniki nie muszą przyjmować wyłącznie formy artykułu naukowego.

– Mogą być publikowane jako poezja, opowiadania czy wystawy. Szczególnie bliska jest mi sztuka dialogiczna, w której odbiorca nie tylko poznaje wyniki badań, ale może również dopowiedzieć własną historię i stać się częścią rozmowy – mówi badaczka.

Zdaniem psycholożki takie podejście pomaga także skuteczniej przekazywać zagadnienia naukowe.

– Żyjemy w czasach nadmiaru informacji i dezinformacji. Jeśli język nauki jest dla odbiorców zbyt trudny, łatwo ulegają pokusie, jaką niosą ze sobą proste wyjaśnienia. Dlatego naszym zadaniem jest przekazywanie wiedzy w sposób dostępny i odpowiedzialny – uważa dr Magdalena Hyla-Zając.

W tym kontekście ważna jest również etyka zawodowa.

– Niektórzy głoszą różne tezy, ale gdy ich działania prowadzą do cierpienia lub szkód, nie ponoszą za to odpowiedzialności. W nauce i psychologii odpowiedzialność za słowo jest niezwykle ważna – podkreśla naukowczyni.

OD POEZJI DO FOTOGRAFII

Dr Magdalena Hyla-Zając łączy pracę naukową z praktyką psychoterapeutyczną. Jej zdaniem sztuka otwiera dostęp do obszarów doświadczenia, do których trudno dotrzeć wyłącznie poprzez rozmowę. Nie wszystkim odpowiadają jednak działania oparte na rysowaniu czy bardziej złożonych technikach artystycznych. W takich sytuacjach pomocna może być fotografia.

– Wykorzystujemy zdjęcia, żeby o czymś porozmawiać. Dobrze sprawdza się to również w pracy grupowej, ponieważ obraz pomaga ludziom łatwiej się otworzyć i opowiadać o sobie – mówi psycholożka.

Badaczka wykorzystuje sztukę również w projektach naukowych. W ramach grantu Narodowego Centrum Nauki tworzyła poezję na podstawie wypowiedzi kobiet dotyczących pierwszej miesiączki.

W 2025 roku wraz z prof. Katarzyną Krasoń i prof. Jolantą Jastrząb opublikowała książkę *W podróży. W poszukiwaniu codzienności artyfikowanej* będącą przykładem praktycznego wykorzystania *art-based research*.

– Prowadziłyśmy warsztaty z seniorami w hospicjach i na uniwersytetach trzeciego wieku. Później każda z nas opowiadała o tych doświadczeniach poprzez własne medium: poezję, film i malarstwo. Pokazujemy w ten sposób, że klasyczne badania jakościowe, statystyka i sztuka mogą się wzajemnie uzupełniać – mówi dr Magdalena Hyla-Zając, która obecnie kontynuuje pracę z kobietami w obszarze relacji z cielesnością, rozwijając autorską koncepcję arteterapii kontekstualno-behawioralnej.

SZTUKA, KTÓRA ZMIENIA PERSPEKTYWĘ

Zdaniem naukowczyni sztuka może wspierać człowieka na poziomie społecznym, biologicznym i psychologicznym. Pomaga budować więzi, uruchamia wspomnienia i emocje oraz ułatwia lepsze rozumienie własnych doświadczeń. Przykładem są działania terapeutyczne wykorzystujące twórczość wizualną.

– Kiedy kobiety tworzą swoje portrety z perspektywy siły, sprawczości czy szczęścia, zaczynają inaczej postrzegać siebie. Takie doświadczenia zapisują się nie tylko w myślach, lecz także w ciele i emocjach – wyjaśnia.

W pracy terapeutycznej psycholożka korzysta również z mniej oczywistych mediów, np. z kart Dixit czy klocków Lego.

– Pamiętam klienta, który tworzył z klocków postacie symbolizujące różne części siebie. Dzięki temu łatwiej zaakceptował aspekty swojej osobowości, których wcześniej nie lubił. To pozwoliło przepracować pewne trudności znacznie szybciej, niż gdybyśmy wyłącznie o nich rozmawiali – opowiada psycholożka.

Dla dr Magdaleny Hyli-Zając sztuka nie jest jedynie dodatkiem do badań czy terapii. To sposób poszukiwania wiedzy o człowieku i jednocześnie narzędzie jej przekazywania.

– Chciałabym podkreślić: bądźmy odpowiedzialnymi naukowcami i szukajmy różnych sposobów docierania do ludzi. Sztuka nie jest jedynie obrazem, piosenką czy rysunkiem. To przede wszystkim sposób myślenia, otwartość i proces poznawania człowieka – podsumowuje psycholożka.

Olimpia Orządała

dr Magdalena Hyla-Zając
Instytut Psychologii
Wydział Nauk Społecznych
Uniwersytet Śląski w Katowicach
magdalena.hyla@us.edu.pl