

BLOOM.

Art Therapy Research in an Artistic Approach
to the Creativity of Art Through Sensory Touch

Badania nad terapią poprzez sztukę w artystycznym podejściu
do kreatywności poprzez dotyk sensoryczny

Saitip Majewska





BLOOM.

*Art Therapy Research in an Artistic Approach
to the Creativity of Art Through Sensory Touch*

Badania nad terapią poprzez sztukę w artystycznym podejściu
do kreatywności poprzez dotyk sensoryczny

Saitip Majewska

The Eugeniusz Geppert Academy of Art and Design in Wrocław

Doctoral School

BLOOM.

**Art Therapy Research in an Artistic Approach
to the Creativity of Art Through Sensory Touch**

Doctoral thesis in the field of arts, in the discipline of fine arts
and art conservation

Saitip Majewska

Supervisor: Małgorzata Kaczmarek, Assoc. Prof., PhD in Fine Arts

Wrocław 2025

Akademia Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu

Szkoła Doktorska

BLOOM.

Badania nad terapią poprzez sztukę w artystycznym podejściu
do kreatywności poprzez dotyk sensoryczny

Praca doktorska w dziedzinie sztuki, w dyscyplinie sztuki plastyczne
i konserwacja dzieł sztuki

Saitip Majewska

Promotor: dr hab. Małgorzata Kaczmarek

Wrocław 2025

Acknowledgements

I would like to express my deepest appreciation to my supervisor, Professor Małgorzata Kaczmarska, for your steady guidance, thoughtful presence, and gentle encouragement throughout these three transformative years. This journey has carried me through unexpected challenges, moments of uncertainty, and many deeply reflective experiences. It has also offered profound learning, personal growth, and reconnection with parts of myself I thought I had lost. Thank you for giving me the space to find my own rhythm and for believing in the sincerity of this process.

To all the participants who stepped into the workshops organized by me with openness and vulnerability. Your trust and willingness to explore touch, silence, and shared imagination became the living heart of this research. I am grateful for every encounter and every quiet gesture that became part of this unfolding process.

I would also like to thank The Eugeniusz Geppert Academy of Art and Design in Wrocław for providing the environment where this work could be nurtured. The freedom to experiment, the resources made available, and the encouragement to move between disciplines gave me the foundation I needed.

To my family and friends who offered care in both spoken and unspoken ways: your presence reminded me of my place and my priorities, especially in moments when I felt uncertain or tired. I am deeply thankful for your love and patience. To the artists, researchers, and companions whose ideas, words, or works found their way into my path. I am thankful for every exchange and each piece of wisdom or inspiration that left a quiet mark along the way.

This dissertation has not only been an academic pursuit but also a deeply personal journey. It reflects the quiet moments, shared experiences, and inner shifts that have shaped both the work and myself. It is a space where touch became language, where care became method, and where research became a way of returning to presence.

Podziękowania

Chciałabym wyrazić głęboką wdzięczność mojej promotorce, profesor Małgorzacie Kaczmarskiej, za nieustanne wsparcie, troskliwą obecność i delikatną zachętę przez te trzy przełomowe lata. Ta podróż przeprowadziła mnie przez nieoczekiwane wyzwania, chwile niepewności i wiele głębokich doświadczeń. Dała mi również możliwość zdobycia ogromnej wiedzy, rozwoju osobistego i ponownego odkrycia części siebie, które uważałam za utracone. Dziękuję za danie mi przestrzeni do odnalezienia własnego rytmu i za wiarę w szczerść tego procesu.

Wszystkim uczestnikom, którzy z otwartością i wrażliwością wzięli udział w warsztatach zorganizowanych przeze mnie. Wasze zaufanie i chęć odkrywania dotyku, ciszy i wspólnej wyobraźni stały się żywym sercem tych badań. Jestem wdzięczna za każde spotkanie i każdy cichy gest, które stały się częścią tego procesu.

Chciałabym również podziękować Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu za stworzenie środowiska, w którym mogłam rozwijać tę pracę. Swoboda eksperymentowania, dostępne zasoby i zachęta do przechodzenia między dyscyplinami dały mi podstawy, których potrzebowałam.

Mojej rodzinie i przyjaciołom, którzy okazali mi troskę zarówno słowami, jak i gestami: wasza obecność przypominała mi o moim miejscu i priorytetach, zwłaszcza w chwilach, gdy czułam się niepewna lub zmęczona. Jestem głęboko wdzięczna za waszą miłość i cierpliwość. Dziękuję artystom, badaczom i towarzyszom, których idee, słowa lub dzieła znalazły się na mojej drodze. Jestem wdzięczna za każdą wymianę myśli, każdą mądrość i inspirację, które pozostawiły po sobie cichy ślad.

Ta rozprawa była nie tylko przedsięwzięciem akademickim, ale także głęboką podróżą osobistą. Odzwierciedla chwile, wspólne doświadczenia i wewnętrzne przemiany, które ukształtowały zarówno tę pracę, jak i mnie samą. Jest to przestrzeń, w której dotyk stał się językiem, troska metodą, a badania sposobem na powrót do teraźniejszości.

Table of Contents

Abstract	9
Introduction	10
1. Art Therapy: Definitions, Theoretical References, and Individual Approaches	14
1.1. Art Therapy: Definitions and Theoretical References	15
1.2. Individual Approaches to Art Therapy in Practice	17
2. Artists Engaging in Art Therapy for Self and Others	19
2.1. Art-Making as Self-Therapy	20
2.2. From Self to Society: Artists Facilitating Healing Through Participation and Engagement	27
2.3. Insights into Artistic Healing Practices	30
3. Artistic-Research Exploration: Art Workshops and Experiments	31
3.1. Children’s Workshops	31
3.1.1. Puang Mahot – Thai Folk Paper Cutting	33
3.1.2. Paper Fish Weaving – Thai Craft	36
3.1.3. Paper Lotus – Paper Folding Craft	39
3.1.4. Origami Garland	41
3.1.5. Workshop Summary	44
3.2. Integration of EEG Technology with Tactile Art Practices: Self-Experimentation	46
3.2.1. Results of Self-Experimentation with EEG in Tactile-Based Clay Practice (EEG Results Summary)	48
3.2.2. Summary of Crochet Practice (EEG Observations)	51
3.3. Haptic Signals Workshops	52
3.4. Individual Workshops	59
3.5. EEG Headset Workshops	64
3.6. Glass and Crocheted Balls: Exploring Tactile Contrast Through Material Experimentation	68
3.7. Embossed Woodcut Prints Inspired by Ancient Greek Pottery: Tactile Work for the Visually Impaired	71
3.7.1. Experimental Workshop: Testing the Tactile Prints for the Blind Project with Thanasis	73
3.8. Creative Workshop During Solo Exhibition for Adults: Puang Mahot – Thai Paper Cutting	78

Spis treści

Streszczenie	9
Wprowadzenie	10
1. Terapia sztuką: definicje, odniesienia teoretyczne i indywidualne podejścia	14
1.1. Terapia sztuką: definicje i odniesienia teoretyczne	15
1.2. Indywidualne podejścia do arteterapii w praktyce	17
2. Artyści angażujący się w arteterapię dla siebie i innych	19
2.1. Tworzenie sztuki jako terapia własna	20
2.2. Od siebie do społeczeństwa: artyści ułatwiający proces leczenia poprzez uczestnictwo i zaangażowania	27
2.3. Wgląd w artystyczne praktyki lecznicze	30
3. Eksploracja artystyczno-badawcza: warsztaty artystyczne i eksperymenty	31
3.1. Warsztaty dla dzieci	31
3.1.1. Phuang Mahot – tajskie ludowe wycinanki	33
3.1.2. Tkanie ryb z papieru – tajskie rzemiosło	36
3.1.3. Papierowy lotos – sztuka składania papieru	39
3.1.4. Origami – girlanda	41
3.1.5. Podsumowanie warsztatów	44
3.2. Integracja technologii EEG z praktykami sztuki dotykowej: eksperymenty własne	46
3.2.1. Wyniki eksperymentów własnych z wykorzystaniem EEG w praktyce plastycznej z użyciem gliny (wyniki EEG)	48
3.2.2. Podsumowanie praktyki szydełkowania (obserwacje EEG)	51
3.3. Warsztaty sygnały haptyczne	52
3.4. Warsztaty indywidualne	59
3.5. Warsztaty z wykorzystaniem zestawu słuchawkowego EEG	64
3.6. Szklane i szydełkowane kulki: odkrywanie kontrastów dotykowych poprzez eksperymenty z materiałami	68
3.7. Drzeworyty inspirowane starożytną ceramiką grecką: dzieła dotykowe dla osób niedowidzących	71
3.7.1. Warsztaty eksperymentalne: testowanie odbitek drzeworytniczych dla osób niewidomych – projekt z Thanasisem	73
3.8. Warsztaty twórcze podczas wystawy indywidualnej dla dorosłych: Phuang Mahot – tajskie wycinanki	78

4. Artistic-Research Projects as Installation Art: Individual Works	81	4. Projekty artystyczno-badawcze jako sztuka instalacji: prace indywidualne	81
4.1. Textile Works	82	4.1. Prace tekstylne	82
4.1.1. Translucent Physique I–IV	86	4.1.1. Translucent Physique I–IV	86
4.1.2. Nocturnal Urban	91	4.1.2. Nocturnal Urban	91
4.1.3. Escape Playground	95	4.1.3. Escape Playground	95
4.1.4. Spherical Flow I–IV	99	4.1.4. Spherical Flow I–IV	99
4.2. Spatial Forms from Cut Paper based on traditional Thai Paper Cutting Techniques: The Transparency of Joyfulness	103	4.2. Formy przestrzenne oparte na tradycyjnych tajskich technikach wycinania papieru: The Transparency of Joyfulness	103
4.3. Embossed Woodcut Printmaking	111	4.3. Drzeworyty	111
4.3.1. An Artistic Embossed Book with Ancient Greek Patterns from Pottery	111	4.3.1. Artystyczna książka z tłoczonymi wzorami starożytnej greckiej ceramiki	111
4.3.2. The Woodcut Matrices	114	4.3.2. Instalacja z matryc drzeworytniczych	114
4.4. Ceramic Prayer Wheels: Yam	118	4.4. Ceramiczne walce modlitewne: Yam	118
4.5. Concluding Thoughts and Final Presentation Project: Reflections on Artistic Research through Installation Art	126	4.5. Podsumowanie i prezentacja końcowa projekt: refleksje na temat badań artystycznych poprzez sztukę instalacji	126
Conclusion: Summary and Future Directions	128	Wnioski: podsumowanie i kierunki na przyszłość	128
Bibliography	130	Bibliografia	130
Illustrations	136	Ilustracje	136

Abstract

This dissertation explores how sensory touch and tactile interaction within artistic practice can support emotional healing, creative expression, and personal reconnection. While the research is not based in clinical art therapy, it is shaped by its philosophies and methodologies, using art therapy as a conceptual and practical tool to frame embodied creative experience.

The project is grounded in positive psychology and practice-led artistic research. It investigates how tactile engagement, especially through hand-to-skin gestures, textured materials, and physical interaction, can foster emotional resilience, self-awareness, and reflection. A series of participatory workshops invited participants to work with soft textiles, clay, yarn, paper, and glass, exploring personal expression through sensory interaction. These activities included tactile drawing, object tracing, collaborative gestures, and the use of haptic signals and EEG technology to deepen sensory awareness.

The research is supported by the PERMA model of well-being, which identifies positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment as essential elements of human flourishing. Through touch-based art-making, participants experienced a sense of grounding, emotional presence, and relational trust, especially valuable for those who find verbal communication challenging.

The final stage of the project culminated in BLOOM, an immersive and interactive exhibition that offered a sensory-rich space for reflection and connection. The installation, composed of hand-sewn textiles, sculptural forms, woodcut prints, and ceramic objects, invites visitors to engage through touch and bodily presence.

This dissertation offers not only an artistic inquiry but also a tactile invitation to reimagine how care, creativity, and vulnerability can coexist within the process of healing. It proposes that touch, when approached through mindful and creative practice, becomes a quiet yet powerful form of communication and a pathway to emotional connection and transformation.

Keywords: art therapy, sensory touch, haptic communication, positive psychology, emotional healing, embodied experience, PERMA model

Streszczenie

Niniejsza rozprawa bada, w jaki sposób zmysł dotyku i interakcja dotykowa w praktyce artystycznej mogą wspierać emocjonalne uzdrowienie, kreatywną ekspresję i ponowne nawiązanie kontaktu z samym sobą. Chociaż badania nie opierają się na klinicznej terapii sztuką, są one kształtowane przez jej filozofię i metodologię, wykorzystując terapię sztuką jako koncepcyjne i praktyczne narzędzie do ujęcia w ramy ucieleśnionego doświadczenia twórczego.

Projekt opiera się na psychologii pozytywnej i badaniach artystycznych opartych na praktyce. Bada, w jaki sposób zaangażowanie dotykowe, zwłaszcza poprzez gesty dłoni na skórze, materiały o różnej fakturze i interakcje fizyczne, może sprzyjać odporności emocjonalnej, samoświadomości i refleksji. W ramach serii warsztatów partycypacyjnych uczestnicy zostali zaproszeni do pracy z miękkimi tkaninami, gliną, włóczką, papierem i szkłem, odkrywając osobistą ekspresję poprzez interakcję sensoryczną. Działania te obejmowały rysowanie dotykowe, śledzenie obiektów, wspólne gesty oraz wykorzystanie sygnałów haptycznych i technologii EEG w celu pogłębienia świadomości sensorycznej.

Badania opierają się na modelu dobrego samopoczucia PERMA, który identyfikuje pozytywne emocje, zaangażowanie, relacje, sens i osiągnięcia jako niezbędne elementy rozwoju człowieka. Dzięki tworzeniu sztuki opartej na dotyku uczestnicy doświadczyli poczucia ugruntowania, emocjonalnej obecności i zaufania w relacjach, co jest szczególnie cenne dla osób, dla których komunikacja werbalna stanowi wyzwanie.

Ostatnim etapem projektu jest BLOOM, wciągająca i interaktywna wystawa, która oferuje bogatą sensorycznie przestrzeń do refleksji i nawiązywania kontaktów. Instalacja, złożona z ręcznie szytych tkanin, form rzeźbiarskich, drzeworytów i ceramicznych obiektów, zachęca odwiedzających do zaangażowania się poprzez dotyk i obecność ciała.

Niniejsza rozprawa stanowi nie tylko artystyczne poszukiwanie, ale także namacalne zaproszenie do ponownego wyobrażenia sobie, w jaki sposób troska, kreatywność i wrażliwość mogą współistnieć w procesie uzdrawiania. Sugeruje, że dotyk, gdy podchodzi się do niego w sposób świadomy i kreatywny, staje się cichą, ale potężną formą komunikacji oraz drogą do emocjonalnej więzi i transformacji.

Słowa kluczowe: arteterapia, dotyk sensoryczny, komunikacja haptyczna, psychologia pozytywna, uzdrawianie emocjonalne, doświadczenie ucieleśnione, model PERMA

Introduction

Art has long been recognized as a powerful medium for emotional expression, communication, and healing. As Eileen Bickerson suggests, *art is an emotional and physical outlet which forms a communicative bond between the producer and the recipient, whether that recipient is the self or others*.¹ It offers an immediate form of expression that is visual, tactile, and intuitive, one that transcends language and reaches into the core of human experience.

My research combines art-making with sensory interaction using materials such as soft fabrics, yarn, various papers, foil, clay and firm glass and burnt clay. These materials are chosen for their tactile qualities, inviting touch, encouraging physical exploration, and creating a space to slow down. Through this embodied tactile experience, participants are gently guided to reconnect with their emotions.

Touch, as one of the most immediate and primal senses, is central to this inquiry. *Touch is the first sense, the root and ground, as it were, of the other senses, the one which entitles a living thing to be called sensitive*.² *Touch is the oldest sense, and the most urgent. If a saber-toothed tiger is touching a paw to your shoulder, you need to know right away. Any first-time touch, or change in touch (from gentle to stinging, say), sends the brain into a flurry of activity. Any continuous low-level touch becomes background. When we touch something on purpose—our lover, the fender of a new car, the tongue of a penguin—we set in motion our complex web of touch receptors, making them fire by exposing them to a sensation, changing it, exposing them to another. The brain reads the firings and stop-firings like Morse code and registers smooth, raspy, cold*.³

By engaging the body in direct sensory experience, the act of creating through touch becomes a form of embodied learning, one that fosters presence, reflection, and transformation. Also, as Diane Ackerman writes in *A Natural History of the Senses*,⁴ touch is the most immediate and intimate of all senses, our first way of experiencing the world. With thousands of nerve endings embedded in our skin, we perceive pressure, temperature, texture, and emotional warmth through direct contact. Touch is fundamental not only to survival but to emotional connection and psychological well-being.

¹ E. Nickerson (1973), *The Use of Art as a Play Therapeutic Medium in the Classroom*, Art psychotherapy 1: 293.

² T. Aquinas (1994), *Commentary on Aristotle's De Anima* (p. 187).

³ D. Ackerman (1990), *A natural history of the senses* (p. 110). New York: Vintage Books.

⁴ Ibid.

Wprowadzenie

Sztuka od dawna uznawana jest za potężne medium wyrażania emocji, komunikacji i uzdrawiania. Jak sugeruje Eileen Bickerson, *sztuka jest emocjonalnym i fizycznym ujściem, które tworzy więź komunikacyjną między twórcą a odbiorcą, niezależnie od tego, czy odbiorcą jest jaźń, czy inni*¹. Oferuje ona bezpośrednią formę ekspresji, która jest wizualna, dotykowa i intuicyjna, wykracza poza język i dociera do sedna ludzkiego doświadczenia.

Moje badania łączą tworzenie sztuki z interakcją sensoryczną przy użyciu materiałów takich jak miękkie tkaniny, przędza, różne rodzaje papieru, folia, glina i twarde szkło oraz wypalana glina. Materiały te zostały wybrane ze względu na ich właściwości haptyczne, zachęcające do dotykania, fizycznej eksploracji i tworzenia przestrzeni do zwolnienia tempa. Dzięki temu doświadczeniu dotykowemu uczestnicy są delikatnie prowadzeni do ponownego połączenia się ze swoimi emocjami.

Dotyk, jako jeden z najbardziej bezpośrednich i pierwotnych zmysłów, ma kluczowe znaczenie dla tych badań. *Dotyk jest pierwszym zmysłem, korzeniem i podstawą pozostałych zmysłów, tym, który uprawnia żywe istoty do nazywania się czułymi*². *Dotyk jest najstarszym zmysłem i najbardziej pilnym. Jeśli tygrys szablozębny dotyka łapą twojego ramienia, musisz o tym natychmiast wiedzieć. Każdy pierwszy dotyk lub zmiana dotyku (na przykład z delikatnego na kłujący) wywołuje burzę aktywności w mózgu. Każdy ciągły dotyk o niskim natężeniu staje się tłem. Kiedy dotykamy czegoś celowo – naszego partnera, zderzaka nowego samochodu, języka pingwina – uruchamiamy złożoną sieć receptorów dotykowych, pobudzając je poprzez wystawienie na bodziec, zmianę bodźca lub wystawienie na działanie innego bodźca. Mózg odczytuje impulsy i ich brak jak alfabet Morse'a i rejestruje gładkość, szorstkość, zimno*³.

Angażując ciało w bezpośrednie doznania sensoryczne, akt tworzenia poprzez dotyk staje się formą uczenia się poprzez doświadczenie, która sprzyja obecności, refleksji i transformacji. Ponadto, jak pisze Diane Ackerman w książce *A Natural History of the Senses*⁴ dotyk jest najbardziej bezpośrednim i intymnym ze wszystkich zmysłów, naszym pierwszym sposobem doświadczania świata. Dzięki tysiącom zakończeń nerwowych osadzonych w naszej skórze, poprzez bezpośredni kontakt postrzegamy nacisk, temperaturę, teksturę i emocjonalne ciepło. Dotyk ma fundamentalne znaczenie nie tylko dla przetrwania, ale także dla więzi emocjonalnych i dobrego samopoczucia psychicznego.

¹ Nickerson, E. (1973). *The Use of Art as a Play Therapeutic Medium in the Classroom*, Art psychotherapy 1 : 293.

² Aquinas, T. (1994). *Commentary on Aristotle's De Anima* (s. 187).

³ Ackerman, D. (1990). *A natural history of the senses* (s. 110). New York: Vintage Books. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

⁴ Ibid.

The project BLOOM became a way to share this personal journey with others. I see art therapy as a discipline. Art therapy: there's art, then there's art that feels good, and then there's art therapy. *Art therapy uses the act and the techniques of art to treat psychological disorders and foster mental well-being. It encompasses a wide range of creative outlets to help people express their emotions and inner worlds, communicate, confront their trauma, and find a path to healing.*⁵ I have been paying attention to, and also as an artistic lens—a tool—through which to explore the therapeutic power of touch in creative practice, to expand methods, and to open up new possibilities for support within my artistic practice. The project focuses not only on healing but also on creating meaningful experiences through shared exploration. *Art as therapy is art-making that has well-being benefits. You may do it to relax, to express yourself, or to connect with others.*⁶

My goal was to create a space where emotional development could occur naturally through the creative process, leading to the provision of the positive side effects of art therapy. It is the combination of working with the participants and my own observations of their responses during the process that influenced my exploration at the beginning of the research.

For example, the incorporation of various object surfaces, haptic signals, and EEG headset technological devices enhance the sensory experience. The artistic practice of the workshop not only provided a space for exploration for the participants, it became a co-creative process that blurred the line between art making and emotional development to engage in experiential learning and create artistic works that merged my personal creativity with interactive workshop activities for the participants.

As the artist, I designed the space and process of workshops in a way that invited gentle discovery and reflection. Participants engaged by working with materials through touch, they accessed forms of expression that bypassed language and drew on embodied memory and sensory intuition. This tactile engagement fostered self-awareness and emotional presence, making the creative process itself a tool for subtle healing and discovery in a moment of time and presence that I could arrange for the participants.

The final outcome of this research is an immersive installation art space. The creative process behind the BLOOM series culminates in the development of a healing environment where tactile sensory-rich experiences, personal narratives, and relational dynamics come together to guide, interpret, and co-explore between the space itself and the individual visitor during the exhibition visit. It was designed for the final doctoral exhibition. This space is composed of five interactive zones: textile works, spatial paper forms inspired by traditional Thai cutting techniques, woodcut printmaking, installations using woodcut matrices, and ceramic prayer wheels.

⁵ A. Hardy (2024), *Art therapy: There's art, then there's art that feels good, and then there's art therapy*. [after:] <https://www.hardyalexandra.com/post/art-therapy-there-s-art-then-there-s-art-that-feels-good-and-then-there-s-art-therapy> [access: 13.07.2025]

⁶ Ibid.

Projekt BLOOM stał się sposobem na podzielenie się tą osobistą podróżą z innymi. Postrzegam arteterapię jako dyscyplinę. Arteterapia: jest sztuka, jest sztuka, która sprawia przyjemność, a potem jest arteterapia. *Arteterapia wykorzystuje działania i techniki artystyczne do leczenia zaburzeń psychicznych i wspierania dobrego samopoczucia psychicznego. Obejmuje szeroki zakres kreatywnych form wyrazu, które pomagają ludziom wyrażać emocje i świat wewnętrzny, komunikować się, konfrontować się z traumą i znaleźć drogę do uzdrowienia*⁵. Zwracam uwagę na arteterapię, również jako artystyczną perspektywę – narzędzie – poprzez które można badać terapeutyczną moc dotyku w praktyce twórczej, poszerzać metody i otwierać nowe możliwości wsparcia w ramach mojej praktyki artystycznej. Projekt koncentruje się nie tylko na uzdrawianiu, ale także na tworzeniu znaczących doświadczeń poprzez wspólną eksplorację. *Sztuka jako terapia to tworzenie sztuki, które ma korzystny wpływ na samopoczucie. Można to robić dla relaksu, wyrażania siebie lub nawiązywania kontaktów z innymi*⁶.

Moim celem było stworzenie przestrzeni, w której rozwój emocjonalny mógłby przebiegać naturalnie poprzez proces twórczy, prowadząc do uzyskania pozytywnych efektów ubocznych arteterapii. To połączenie pracy z uczestnikami i moich własnych obserwacji ich reakcji podczas procesu wpłynęło na moje poszukiwania na początku badań.

Na przykład wykorzystanie różnych powierzchni przedmiotów, sygnałów dotykowych i urządzeń technologicznych EEG w postaci zestawów słuchawkowych wzbogaca doznania sensoryczne. Praktyka artystyczna warsztatów nie tylko zapewniła uczestnikom przestrzeń do eksploracji, ale stała się procesem współtwórczym, który zatarł granicę między tworzeniem sztuki a rozwojem emocjonalnym, angażując uczestników w naukę przez doświadczenie i tworzenie dzieł artystycznych, które łączyły moją osobistą kreatywność z interaktywnymi zajęciami warsztatowymi.

Jako artystka zaprojektowałam przestrzeń i przebieg warsztatów w taki sposób, aby zachęcić uczestników do delikatnego odkrywania i refleksji. Uczestnicy angażowali się w pracę z materiałami poprzez dotyk, uzyskując dostęp do form wyrazu, które omijały język i czerpały z pamięci ciała oraz intuicji zmysłowej. To dotykowe zaangażowanie sprzyjało samoświadomości i obecności emocjonalnej, sprawiając, że sam proces twórczy stał się narzędziem subtelnego uzdrowienia i odkrywania w chwili, którą mogłam stworzyć dla uczestników.

Ostatecznym rezultatem tych badań jest immersyjna instalacja artystyczna. Proces twórczy stojący za serią BLOOM kulminuje w stworzeniu środowiska sprzyjającego uzdrowieniu, w którym bogate wrażenia dotykowe, osobiste narracje i dynamika relacji łączą się, aby prowadzić, interpretować i wspólnie odkrywać przestrzeń oraz poszczególnych zwiedzających podczas wizyty na wystawie. Instalacja została zaprojektowana na potrzeby wystawy doktorskiej. Przestrzeń ta składa się z pięciu interaktywnych stref: prac tekstylnych, przestrzennych form papierowych inspirowanych tradycyjnymi tajskimi technikami cięcia, drzeworytów, instalacji wykorzystujących matryce drzeworytnicze oraz ceramicznych modlitewnych walców.

⁵ Hardy, A. (2024). *Art therapy: There's art, then there's art that feels good, and then there's art therapy*. HardyAlexandra.com. [za:] <https://www.hardyalexandra.com/post/art-therapy-there-s-art-then-there-s-art-that-feels-good-And-then-there-s-art-therapy> [dostęp: 13.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

⁶ Ibid.

Each element invites tactile engagement, encouraging participants to explore through touch and presence. In the spirit of Cizek's principle that *the material is the teacher*.⁷ My work invites participants to engage not as passive viewers but as tactile learners. The material, through its texture, resistance, and response, becomes a silent instructor, guiding emotional awareness, shaping personal narratives, and facilitating sensory-based healing. This installation creates an incubation of healing space for the final doctoral dissertation exhibition, inviting visitors to slow down, connect deeply with their own emotions, and experience a sense of calm and restoration, and discover something meaningful about themselves. It is art made not simply to be seen but to be felt, held, and lived through.

From an artistic perspective, engaging with the participants and facilitating these interactive experiences during the workshops became a valuable part of my own learning process. The insights and responses that emerged through our shared activities helped shape and expand my creative practice, guiding the development of the project itself. It shifted my perspective from creating artworks to developing a responsive spatial design, and pushed me to begin to see this installation art space not just as a visual composition, but as a form of emotional architecture. *A direct conjecture is that any building or space evokes a certain emotion in the onlooker or the inhabitant. This emotion may be positive and trigger happy hormones, or negative, resulting in dislike and discomfort. But whatever the emotion is, architecture has the ability to move us. It elicits emotional responses.*⁸

This approach is deeply informed by John Dewey's philosophy in *Art as Experience*⁹, which emphasizes the interactive relationship between artist, artwork, and audience. Dewey proposes that art is not a static object but a dynamic experience, one shaped by the creator's inner world and completed through the viewer's active engagement. In this way, art becomes a shared, communal act that connects individuals and fosters emotional and social resonance.

The dissertation is divided into four chapters, each contributing a distinct lens through which to understand the therapeutic and emotional role of art within a participatory creative process. In the first chapter I focused on the conceptual groundwork for the research, based on key definitions and theoretical references in the field of art therapy. Drawing from psychological and therapeutic literature, I explored how art therapy has evolved and how it connects to broader contexts of mental health and well-being. I also discussed how personal approaches, cultural sensitivity, and individualized experiences influence therapeutic engagement through creative practices.

Każdy element zachęca do dotykowego zaangażowania, zachęcając uczestników do eksploracji poprzez dotyk i obecność. W duchu zasady Cizeka, że *materiał jest nauczycielem*⁷ moja praca zachęca uczestników do zaangażowania się nie jako bierni widzowie, ale jako dotykowi uczniowie. Materiał, poprzez swoją teksturę, opór i reakcję, staje się cichym instruktorem, kierującym świadomością emocjonalną, kształtującym osobiste narracje i ułatwiającym uzdrowienie oparte na zmysłach. Instalacja ta tworzy inkubator przestrzeni uzdrawiającej na potrzeby wystawy końcowej pracy doktorskiej, zapraszając odwiedzających do zwolnienia tempa, głębokiego połączenia się z własnymi emocjami, doświadczenia spokoju i odnowy oraz odkrycia czegoś znaczącego o sobie. Jest to sztuka stworzona nie tylko po to, aby ją oglądać, ale także aby ją poczuć, dotknąć i przeżyć.

Z artystycznego punktu widzenia, kontakt z uczestnikami i ułatwianie im interaktywnych doświadczeń podczas warsztatów stało się cennym elementem mojego własnego procesu uczenia się. Wnioski i reakcje, które pojawiły się podczas naszych wspólnych działań, pomogły ukształtować i poszerzyć moją praktykę twórczą, kierując rozwojem samego projektu. Zmieniło to moje spojrzenie z tworzenia dzieł sztuki na opracowywanie responsywnego projektu przestrzennego i skłoniło mnie do postrzegania tej instalacji artystycznej nie tylko jako kompozycji wizualnej, ale jako formę architektury emocjonalnej. *Bezpośrednią hipotezą jest to, że każdy budynek lub przestrzeń wywołuje u obserwatora lub mieszkańca określone emocje. Emocje te mogą być pozytywne i wyzwalać hormony szczęścia lub negatywne, powodując niechęć i dyskomfort. Jednak niezależnie od tego, jakie są te emocje, architektura ma zdolność poruszania nas. Wywołuje reakcje emocjonalne*⁸.

Podejście to jest głęboko zakorzenione w filozofii Johna Deweya zawartej w książce *Art as Experience*⁹, która podkreśla interaktywną relację między artystą, dziełem sztuki i odbiorcą. Dewey twierdzi, że sztuka nie jest statycznym obiektem, ale dynamicznym doświadczeniem, kształtowanym przez wewnętrzny świat twórcy i dopełnianym przez aktywny udział widza. W ten sposób sztuka staje się wspólnym, zbiorowym działaniem, które łączy jednostki i sprzyja emocjonalnym i społecznym rezonansie.

Rozprawa podzielona jest na cztery rozdziały, z których każdy przedstawia odrębną perspektywę pozwalającą zrozumieć terapeutyczną i emocjonalną rolę sztuki w partycypacyjnym procesie twórczym. W pierwszym rozdziale skupiłam się na koncepcyjnych podstawach badań, opierając się na kluczowych definicjach i odniesieniach teoretycznych z dziedziny arteterapii. Czerpiąc z literatury psychologicznej i terapeutycznej, zbadałam, jak ewoluowała arteterapia i jak łączy się ona z szerszym kontekstem zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. Omówiłam również, w jaki sposób osobiste podejście, wrażliwość kulturowa i indywidualne doświadczenia wpływają na zaangażowanie terapeutyczne poprzez praktyki twórcze.

⁷ P. Greenberg (1987), *Art education: Elementary* (p. 211). Holt, Rinehart and Winston.

⁸ R. Saxena (2022, April), *Emotional Architecture: A new concept?*, *Journal of the Indian Institute of Architects*. [after:] <https://www.researchgate.net/publication/37803167> [access: 04.03.2025]

⁹ J. Dewey (1934), *Art as Experience*. London: Penguin Books.

⁷ Greenberg, P. (1987). *Art education: Elementary* (s. 211). Holt, Rinehart and Winston. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

⁸ Saxena, R. Emotional Architecture: A new concept? Journal of the Indian Institute of Architects, April 2022. [za:] <https://www.researchgate.net/publication/37803167>, [dostęp: 04.03.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

⁹ Dewey J. (1934). *Art as Experience*. London: Penguin Books.

In the second chapter I examined how artists have used art as a method of self-care, emotional regulation, and healing, both historically and in contemporary contexts. This chapter investigates case studies and examples of artists whose work merges personal introspection with communal healing, particularly through participatory workshops and interactive installations. It focuses on how artistic expression becomes a channel for shared emotional narratives and the development of support systems.

In the third chapter, which provides an overview of the artistic-research exploration, I concentrated on the experimental, hands-on research process. This included the development and design of workshops for diverse age groups and sensory conditions, such as tactile sessions with children using traditional Thai crafts, EEG-based tracking of emotional and neural responses during art-making, and inclusive workshops for visually impaired participants. The chapter reflects on the co-creation process and how it fosters embodied knowledge, emotional dialogue, and responsive making.

The final chapter brings together insights from the earlier chapters, drawing on prior research and workshop experiences through immersive, interactive installations of my individual practice artworks. Each project within the installation is grounded in tactile materials, emotional themes, and participatory elements. This chapter articulates the spatial, emotional, and conceptual logic behind the key works, focusing on viewer interaction, sensory impact, and affective design. It culminates in the realization of the final doctoral exhibition, BLOOM, and offers a reflective synthesis on the transformation experienced by both the artist and the participants throughout the research journey.

W rozdziale drugim przeanalizowałam, w jaki sposób artyści wykorzystywali sztukę jako metodę dbania o siebie, regulacji emocjonalnej i uzdrawiania, zarówno w kontekście historycznym, jak i współczesnym. Rozdział ten zawiera studia przypadków i przykłady artystów, których twórczość łączy osobistą introspekcję ze wspólnym uzdrawianiem, szczególnie poprzez warsztaty partycypacyjne i interaktywne instalacje. Skupia się on na tym, w jaki sposób ekspresja artystyczna staje się kanałem dla wspólnych narracji emocjonalnych i rozwoju systemów wsparcia.

W trzecim rozdziale, który zawiera przegląd badań artystyczno-badawczych, skoncentrowałam się na eksperymentalnym, praktycznym procesie badawczym. Obejmował on opracowanie i zaprojektowanie warsztatów dla różnych grup wiekowych i osób o różnych kondycjach sensorycznych, takich jak sesje dotykowe z dziećmi wykorzystujące tradycyjne rzemiosło tajskie, śledzenie reakcji emocjonalnych i neuronalnych podczas tworzenia sztuki za pomocą EEG oraz warsztaty integracyjne dla osób z dysfunkcją wzroku. Rozdział ten stanowi refleksję nad procesem współtworzenia i tym, jak sprzyja on ucieleśnionej wiedzy, dialogowi emocjonalnemu i responsywnemu tworzeniu.

Ostatni rozdział łączy spostrzeżenia z poprzednich rozdziałów, czerpiąc z wcześniejszych badań i doświadczeń warsztatowych poprzez immersyjne, interaktywne instalacje moich indywidualnych prac artystycznych. Każdy projekt w ramach instalacji opiera się na materiałach dotykowych, tematach emocjonalnych i elementach partycypacyjnych. Rozdział ten przedstawia logiczną strukturę przestrzenną, emocjonalną i koncepcyjną kluczowych prac, koncentrując się na interakcji z widzem, oddziaływaniu sensorycznym i projektowaniu afektywnym. Kulminacyjnym punktem jest realizacja końcowej wystawy doktorskiej BLOOM, która stanowi refleksyjną syntezę przemian, jakich doświadczyli zarówno artysta, jak i uczestnicy podczas całej podróży badawczej.

1.

Art Therapy: Definitions, Theoretical References, and Individual Approaches

*Art therapy is a multidisciplinary field that brings together psychology, visual arts, and healing practices. It emerged from both clinical treatment and creative exploration, providing individuals with a powerful way to express emotions, process trauma, and reflect on inner experiences through artistic means. Although its roots are often associated with medical recovery and psychiatric care, art therapy has expanded into many areas, drawing from theories such as psychoanalysis, cognitive-behavioral approaches, humanistic psychology, and somatic practices.*¹

This chapter introduces key definitions and theoretical foundations that have shaped art therapy. It also highlights how individual therapists and artists apply these ideas in varied and personal ways. The first section focuses on historical development and theoretical concepts that support the therapeutic use of art. The second section explores how different practitioners interpret and adapt these frameworks, often integrating cultural background, personal experience, and material engagement into their work.

By presenting both theoretical perspectives and individual approaches, this chapter offers a foundation for understanding how art therapy functions across settings such as clinical practice, education, and contemporary art. It also prepares the ground for the next chapter, which explores how artists use interactive and sensory-based installation to support emotional connection, psychological healing, and shared experience.

¹ C. A. Malchiodi (2007), *The art therapy sourcebook*. McGraw-Hill.

1.

Terapia sztuką: definicje, odniesienia teoretyczne i indywidualne podejścia

*Arteterapia to multidyscyplinarna dziedzina łącząca psychologię, sztuki wizualne i praktyki lecznicze. Powstała zarówno z klinicznego leczenia, jak i twórczych poszukiwań, zapewniając jednostkom potężny sposób wyrażania emocji, przetwarzania traumy i refleksji nad wewnętrznymi doświadczeniami za pomocą środków artystycznych. Choć jej korzenie często kojarzone są z leczeniem medycznym i opieką psychiatryczną, arteterapia rozszerzyła się na wiele dziedzin, czerpiąc z takich teorii, jak psychoanaliza, podejście poznawczo-behawioralne, psychologia humanistyczna i praktyki somatyczne*¹.

W niniejszym rozdziale przedstawiono kluczowe definicje i podstawy teoretyczne, które ukształtowały arteterapię. Podkreślono również, w jaki sposób poszczególni terapeuci i artyści stosują te idee w różnorodny i osobisty sposób. Pierwsza część skupia się na rozwoju historycznym i koncepcjach teoretycznych, które stanowią podstawę terapeutycznego wykorzystania sztuki. W drugiej części omówiono, w jaki sposób różni praktycy interpretują i dostosowują te ramy, często włączając do swojej pracy kontekst kulturowy, osobiste doświadczenia i zaangażowanie materialne.

Przedstawiając zarówno perspektywy teoretyczne, jak i indywidualne podejścia, rozdział ten stanowi podstawę do zrozumienia funkcjonowania arteterapii w różnych środowiskach, takich jak praktyka kliniczna, edukacja i sztuka współczesna. Przygotowuje również grunt pod następny rozdział, w którym omówiono, w jaki sposób artyści wykorzystują interaktywne i sensoryczne instalacje do wspierania więzi emocjonalnych, uzdrawiania psychicznego i dzielenia się doświadczeniami.

¹ C. A. Malchiodi (2007), *The art therapy sourcebook* (s. 4). McGraw-Hill. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

1.1. Defining Art Therapy: Concepts and Theoretical Frameworks

The development of art therapy as a field has its roots in both clinical innovation and lived experience. Adrian Hill², who coined the term art therapy in 1942 while recovering from tuberculosis, found that drawing significantly supported his healing. Inspired by this, he later advocated for using art as a therapeutic tool for soldiers and hospital patients recovering from physical and psychological trauma. The post-WWII period saw formal programs emerging in the UK and US to treat veterans and psychiatric patients, as documented in the historical research of Susan Hogan, *Healing Arts: The History of Art Therapy* (2001).³ This research helps explain how art therapy became recognized as a legitimate psychological support method and expanded into various therapeutic modalities including psychoanalytic, cognitive-behavioral, gestalt, and humanistic approaches.

Art therapy distinguishes itself from purely artistic practice by emphasizing not the final product, but the personal meaning and therapeutic value the process holds for the individual. As Rudolf Arnheim notes, *the art product, however good... is always considered in relation to what it does for the person*.⁴ The field of art therapy draws from both psychological theory and therapeutic practice.

Freud's recognition that *symbols and images in our dreams hold meaning and act as disguised messages that unlock the deep recesses of the unconscious offered important motivation for the development of art therapy*.⁵ Edith Kramer later conceptualized that *the creative process itself and the successful making of the art product can bring change and healing for the patient*.⁶ Her theory integrated the idea of sublimation, first defined by Freud as *a defense mechanism of the ego, into art-making, viewing the transformation of primitive or asocial expressions into socially acceptable artistic actions as central to healing*.⁷

Art therapy does not require any artistic talent. Its goal is not to create masterpieces, but to use the creative process as a way of expressing and working through emotions.⁸ It has traditionally been used as a supportive tool for people who do not identify as artists, those who may not have fully explored their creative potential. Through the use of artistic materials and guided methods, participants are encouraged to express themselves, reflect on internal experiences, and cultivate personal growth. While this process can be deeply transformative, the intentions and framework of art therapy often differ from the motivations that drive artists themselves.

² S. Hogan (2001), *Healing arts: The history of art therapy*. Jessica Kingsley Publishers.

³ Ibid.

⁴ R. Arnheim (1974), *Art and Visual Perception: A psychology of the Creative Eye* (p. 201). University of California Press.

⁵ M. B. Junge (2010), *The modern history of art therapy in the United States* (p. 25). Charles C. Thomas Publisher.

⁶ Ibid., p. 43

⁷ Ibid., p. 49

⁸ C. A. Malchiodi (2007), *The art therapy sourcebook* (p. 4). McGraw-Hill.

1.1. Terapia sztuką: definicje i odniesienia teoretyczne

Rzeczarteterapii jako dziedziny ma swoje korzenie zarówno w innowacjach klinicznych, jak i doświadczeniach życiowych. Adrian Hill², który w 1942 roku, podczas rekonwalescencji po gruźlicy, ukuł termin „arteterapia”, odkrył, że rysowanie znacząco wspomaga jego powrót do zdrowia. Zainspirowany tym odkryciem, zaczął później promować wykorzystanie sztuki jako narzędzia terapeutycznego dla żołnierzy i pacjentów szpitali, którzy dochodzili do siebie po urazach fizycznych i psychicznych. W okresie po II wojnie światowej w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych pojawiły się formalne programy leczenia weteranów i pacjentów psychiatrycznych, co zostało udokumentowane w badaniach historycznych Susan Hogan, *Healing Arts: The History of Art Therapy* (2001)³. Badania te pomagają wyjaśnić, w jaki sposób arteterapia została uznana za legalną metodę wsparcia psychologicznego i rozszerzyła się na różne formy terapii, w tym podejście psychoanalityczne, poznawczo-behawioralne, gestalt i humanistyczne.

Arteterapia odróżnia się od czysto artystycznej praktyki, kładąc nacisk nie na efekt końcowy, ale na osobiste znaczenie i wartość terapeutyczną procesu dla danej osoby. Jak zauważa Rudolf Arnheim, *dzieło sztuki, niezależnie od tego, jak dobre jest, zawsze rozpatruje się w kontekście tego, co daje danej osobie*⁴. Dziedzina arteterapii czerpie zarówno z teorii psychologicznej, jak i praktyki terapeutycznej.

Uznanie przez Freuda, że *symbole i obrazy w naszych snach mają znaczenie i działają jako ukryte wiadomości, które odblokowują głębokie zakamarki nieświadomości, stanowiło ważną motywację do rozwoju arteterapii*⁵. Edith Kramer sformułowała później koncepcję, że *sam proces twórczy i pomyślnie stworzenie dzieła sztuki mogą przynieść zmianę i uzdrowienie pacjentowi*⁶. Jej teoria połączyła ideę sublimacji, po raz pierwszy zdefiniowaną przez Freuda jako *mechanizm obronny ego, z tworzeniem sztuki, uznając transformację prymitywnych lub aspołecznych form wyrazu w akceptowalne społecznie działania artystyczne za kluczowy element procesu uzdrawiania*⁷.

Arteterapia nie wymaga żadnego talentu artystycznego. Jej celem nie jest tworzenie arcydzieł, ale wykorzystanie procesu twórczego jako sposobu wyrażania i przepracowywania emocji⁸. Tradycyjnie była stosowana jako narzędzie wsparcia dla osób, które nie identyfikują się jako artyści, tych, którzy być może nie w pełni odkryli swój potencjał twórczy. Dzięki wykorzystaniu materiałów artystycznych i metod z przewodnikiem uczestnicy są zachęceni do wyrażania siebie, refleksji nad wewnętrznymi doświadczeniami i rozwoju osobistego. Chociaż proces ten może być głęboko transformujący, intencje i ramy arteterapii często różnią się od motywacji samych artystów.

² S. Hogan (2001), *Healing arts: The history of art therapy*. Jessica Kingsley Publishers. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

³ Ibid.

⁴ R. Arnheim (1974), *Art and Visual Perception: A psychology of the Creative Eye* (s. 201). University of California Press.

⁵ M. B. Junge (2010), *The modern history of art therapy in the United States* (s. 25). Charles C. Thomas Publisher.

⁶ Ibid., s. 43

⁷ Ibid., s. 49

⁸ C. A. Malchiodi (2007), *The art therapy sourcebook* (s. 4). McGraw-Hill. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

Art therapist Cathy Malchiodi notes that even outside professional therapy sessions, *the act of making art can be a way to externalize feelings, gain insight, and foster resilience, particularly for children who may not yet have the verbal tools to process complex emotions*.⁹ This perspective supports the view that art itself can be therapeutic, and that certain materials, especially soft, touchable, or interactive ones, can facilitate emotional connection and regulation. Similarly, Shaun McNiff, a pioneer in expressive arts therapy, emphasizes that *art-making is inherently healing when it allows for self-discovery and transformation*.¹⁰

In *Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process*,¹¹ Malchiodi further significance the crucial role of touch and sensory engagement in healing from trauma is a central theme. She argues that expressive arts therapy harnesses sensory experiences, such as touch, movement, and rhythm, to facilitate emotional regulation and recovery. These sensory-based approaches are not merely supplementary but are foundational to trauma treatment. By engaging the body's senses, individuals can access and express traumatic experiences that may be difficult to articulate verbally. This embodied form of therapy allows for the transformation and integration of trauma, helping individuals regain a sense of aliveness and imagine a new future.

Carl Jung's focus on imagery, dreams, and symbols laid important groundwork for the evolution of art therapy. He believed that unconscious material naturally seeks expression through images, fantasies, and symbols, especially when words fall short. His technique of active imagination invites individuals to engage with their inner imagery in a conscious, creative way.

Patients might paint a dream, sculpt a figure, or embody an archetypal form, giving shape and energy to internal scenes and emotions. Such acts transform passive fantasy into agency-driven creation. Jung suggested that through this process, *individuals step into the role of active agents in their own psychic lives, discovering deeper parts of themselves and fostering psychological growth*.¹² He argued that *symbolic imagery, when worked with intentionally, bridges the gap between inner and outer awareness and supports the individuation process*.¹³

Donald Winnicott's theory of the transitional object further reinforces how tactile materials can offer emotional grounding in therapeutic settings. He observed that young children often cling to soft objects, such as blankets or toys, as external anchors during emotional transitions. These tactile objects mediate between inner experience and external reality, offering comfort and safety.

Arteterapeutka Cathy Malchiodi zauważa, że nawet poza profesjonalnymi sesjami terapeutycznymi tworzenie sztuki może być sposobem na zewnętrzne wyrażenie uczuć, **uzyskanie wglądu i wzmocnienie odporności psychicznej**, szczególnie w przypadku dzieci, które mogą nie posiadać jeszcze narzędzi werbalnych do przetwarzania złożonych emocji⁹. Perspektywa ta potwierdza pogląd, że sama sztuka może mieć działanie terapeutyczne, a niektóre materiały, zwłaszcza miękkie, dotykowe lub interaktywne, mogą ułatwiać nawiązywanie więzi emocjonalnych i regulację emocji. Podobnie Shaun McNiff, pionier terapii sztuką ekspresyjną, podkreśla, że tworzenie sztuki ma z natury właściwości lecznicze, gdy pozwala na samopoznanie i transformację¹⁰.

W książce *Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process*¹¹ Malchiodi podkreśla kluczową rolę dotyku i zaangażowania zmysłów w leczeniu traumy. Twierdzi, że terapia sztuką ekspresyjną wykorzystuje doznania zmysłowe, takie jak dotyk, ruch i rytm, aby ułatwić regulację emocjonalną i powrót do zdrowia. Te podejścia oparte na zmysłach nie są jedynie uzupełnieniem, ale stanowią podstawę leczenia traumy. Angażując zmysły ciała, osoby mogą uzyskać dostęp do traumatycznych doświadczeń, które mogą być trudne do wyrażenia słowami. Ta ucieleśniona forma terapii pozwala na transformację i integrację traumy, pomagając osobom odzyskać poczucie życia i wyobrazić sobie nową przyszłość.

Skupienie Carla Junga na obrazach, snach i symbolach położyło ważne podwaliny pod rozwój arteterapii. Uważał on, że materiał nieświadomy w naturalny sposób poszukuje wyrazu poprzez obrazy, fantazje i symbole, zwłaszcza gdy słowa nie wystarczają. Jego technika aktywnej wyobraźni zachęca osoby do świadomego, twórczego zaangażowania się w swoje wewnętrzne wyobrażenia.

Pacjenci mogą namalować sen, wyrzeźbić figurę lub ucieleśnić archetyp, nadając kształt i energię wewnętrznym scenom i emocjom. Takie działania przekształcają bierną fantazję w twórczość opartą na działaniu. Jung sugerował, że dzięki temu procesowi jednostki wchodzi w rolę aktywnych podmiotów w swoim życiu psychicznym, odkrywając głębsze części siebie i sprzyjając rozwojowi psychicznemu¹². Twierdził, że symboliczne obrazy, gdy są wykorzystywane w sposób celowy, wypełniają lukę między świadomością wewnętrzną a zewnętrzną i wspierają proces indywidualizacji¹³.

Teoria obiektu przejściowego Donalda Winnicotta dodatkowo potwierdza, jak materiały dotykowe mogą zapewnić emocjonalne ugruntowanie w warunkach terapeutycznych. Zauważył on, że małe dzieci często przywiązują się do miękkich przedmiotów, takich jak kocyki lub zabawki, które służą im jako zewnętrzne kotwice podczas przemian emocjonalnych. Te dotykowe przedmioty pośredniczą między wewnętrznymi doświadczeniami a rzeczywistością zewnętrzną, zapewniając komfort i bezpieczeństwo.

⁹ C. A. Malchiodi (2007), *The art therapy sourcebook* (p. 4). McGraw-Hill.

¹⁰ S. McNiff (2004), *Art Heals: How Creativity Cures the Soul*. Shambhala Publications.

¹¹ C. A. Malchiodi (2020), *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. Guilford Press.

¹² The Art of Mental Health (2024), *The Jungian perspective: Exploring the functions of images and the unconscious in art therapy*. [after:] <https://www.arttherapyjn.com/post/the-jungian-perspective-exploring-the-functions-of-images-and-the-unconscious-in-art-therapy> [access: 13.07.2025]

¹³ Ibid.

⁹ C. A. Malchiodi (2007), *The art therapy sourcebook* (s. 4). McGraw-Hill. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

¹⁰ S. McNiff (2004), *Art Heals: How Creativity Cures the Soul*. Shambhala Publications. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

¹¹ C. A. Malchiodi (2020), *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. Guilford Press.

¹² The Art of Mental Health (2024), *The Jungian perspective: Exploring the functions of images and the unconscious in art therapy*. [za:] <https://www.arttherapyjn.com/post/the-jungian-perspective-exploring-the-functions-of-images-and-the-unconscious-in-art-therapy> [dostęp: 13.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

¹³ Ibid.

*Perhaps a bundle of wool or the corner of a blanket or eiderdown, or a word or tune, or a mannerism – that becomes vitally important to the infant for use at the time of going to sleep, and is a defence against anxiety, especially anxiety of depressive type. Perhaps some soft object or other type of object has been found and used by the infant, and this then becomes what I am calling a transitional object. This object goes on being important.*¹⁴ In my approach to art therapy, similar principles emerge during my tactile workshops, where participants use soft textiles, clay forms, or layered paper to express emotional states. These materials act as transitional objects within the creative process, offering symbolic containment and enabling safe emotional exploration through touch.

Art therapy is not a one-size-fits-all method. Cultural background, personal history, and material familiarity all shape how people engage with art therapeutically. For example, my own Thai heritage connects me to specific traditions of handcraft, ritual, and symbolic storytelling that influence how I think about texture, memory, and healing. In global and multicultural contexts, these differences remind us that therapeutic artmaking must be flexible, responsive, and culturally attuned.

*The creative process in art therapy is also seen as a way to access non-verbal memory and feelings. Art therapy provides the means and the opportunity for a release of painful memories and the emotions they carry.*¹⁵ *Through the use of creative expression, it accesses parts of the self that verbal therapy may not reach.*¹⁶ As Sandle writes, *Art therapy is a time, a place and a way of seeing that can gain access to this process. Art therapy cannot be done to someone, but it can be engaged in with someone.*¹⁷ It seemed that *art therapy could provide an alternative means of communication, which could cut through the torrent of words and provide a safe mode of expression.*¹⁸

1.2. Individual Approaches to Art Therapy in Practice

This dissertation explores my original investigation into the role of touch in artistic creation, focusing on how touch, the most immediate and primal of our senses, can be used in art therapy to support emotional healing, self-discovery, and personal growth. This inquiry began from my own experience during a challenging period in my life, especially while living in Poland. I turned to art not only as a means of expression but also as a deliberate practice to soothe and reconnect with myself. I discovered that the physical act of making, working with my hands, feeling textures, and creating forms helped bring peace to my mind. This personal experience led me to ask: What if others could benefit from this too?

Być może kawałek wełny, róg koca lub kołdry, słowo, melodia lub manieryzm – stają się niezwykle ważne dla niemowlęcia w momencie zasypiania i stanowią ochronę przed lękiem, zwłaszcza lękiem depresyjnym. Być może niemowlę znalazło i zaczęło używać jakiś miękki przedmiot lub inny rodzaj przedmiotu, który następnie stał się tym, co nazywam przedmiotem przejściowym. Przedmiot ten pozostaje ważny¹⁴. W moim podejściu do arteterapii podobne zasady pojawiają się podczas warsztatów dotykowych, podczas których uczestnicy używają miękkich tkanin, form z gliny lub warstw papieru do wyrażania stanów emocjonalnych. Materiały te pełnią rolę przedmiotów przejściowych w procesie twórczym, oferując symboliczne ograniczenie i umożliwiając bezpieczną eksplorację emocji poprzez dotyk.

Arteterapia nie jest metodą uniwersalną. Tło kulturowe, historia osobista i znajomość materiałów kształtują sposób, w jaki ludzie angażują się w arteterapię. Na przykład moje tajskie pochodzenie łączy mnie z konkretnymi tradycjami rzemiosła, rytuałów i symbolicznego opowiadania historii, które wpływają na mój sposób myślenia o fakturze, pamięci i uzdrawianiu. W kontekście globalnym i wielokulturowym różnice te przypominają nam, że terapia sztuką musi być elastyczna, responsywna i dostosowana do danej kultury.

*Proces twórczy w arteterapii jest również postrzegany jako sposób na dostęp do pamięci niewerbalnej i uczuć. Arteterapia zapewnia środki i możliwość uwolnienia bolesnych wspomnień i związanych z nimi emocji*¹⁵. *Dzięki kreatywnej ekspresji uzyskuje się dostęp do części siebie, do których terapia werbalna może nie dotrzeć*¹⁶. Jak pisze Sandle, *arteterapia to czas, miejsce i sposób postrzegania, które umożliwiają dostęp do tego procesu. Arteterapii nie można przeprowadzić na kims, ale można ją uprawiać z kimś*¹⁷. *Wydawało się, że arteterapia może stanowić alternatywny środek komunikacji, który pozwala przebić się przez potok słów i zapewnić bezpieczny sposób wyrażania siebie*¹⁸.

1.2. Indywidualne podejścia do arteterapii w praktyce

W niniejszej pracy badam rolę dotyku w twórczości artystycznej, koncentrując się na tym, w jaki sposób dotyk, najbardziej bezpośredni i pierwotny ze zmysłów, może być wykorzystywany w arteterapii do wspierania procesu emocjonalnego uzdrawiania, samopoznania i rozwoju osobistego. Badania te rozpoczęły się od moich własnych doświadczeń z trudnego okresu w moim życiu, zwłaszcza podczas pobytu w Polsce. Zwróciłam się ku sztuce nie tylko jako środkowi wyrazu, ale także jako świadomej praktyce mającej na celu ukojenie i ponowne połączenie się z samym sobą. Odkryłam, że fizyczny akt tworzenia, praca rękami, odczuwanie faktur i tworzenie form pomaga mi osiągnąć spokój umysłu. To osobiste doświadczenie skłoniło mnie do zadania pytania: co by było, gdyby inni również mogli z tego skorzystać?

¹⁴ D. W. Winnicott (1971), *Playing and reality* (p. 4). Tavistock Publications.

¹⁵ Sandle, D. (Ed.) (1998), *Development and diversity: New applications in art therapy* (p. 93). Free Association Books.

¹⁶ Ibid.

¹⁷ Ibid., p. 103

¹⁸ Ibid., p. 114

¹⁴ D. W. Winnicott (1971), *Playing and reality* (s. 4). Tavistock Publications. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

¹⁵ Sandle, D. (red.) (1998), *Development and diversity: New applications in art therapy* (s. 93). Free Association Books.

¹⁶ Ibid.

¹⁷ Ibid., s. 103

¹⁸ Ibid., s. 114

By exploring fundamental concepts and theories of positive psychology within art therapy, I develop a research focus on artistic approaches that convey creativity through sensory touch to support personal growth, emotional resilience, and a deeper connection to the self. Touch therapy influences human senses and brain neurology, promoting mindfulness, relaxation, and a more positive outlook on life. One of the central frameworks I apply is Seligman's PERMA Model¹⁹ of well-being, which identifies five essential elements that contribute to human flourishing: Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Achievement. Art therapy naturally supports each of these components. Sensory-based artmaking encourages positive emotional states. The creative process fosters deep engagement and a sense of flow. Collaborative or guided sessions help strengthen relational connections. Personal storytelling through art reveals meaning and a sense of purpose. Completing an artwork cultivates feelings of accomplishment and self-efficacy. Through tactile interaction with materials and embodied creative expression, the PERMA framework becomes an experiential path toward holistic well-being.

To situate my work within the context of art therapy and sensory-based practices with children, it is important to first introduce my conceptualization of art made as art therapy. This concept refers to artistic creation that functions as a process of emotional expression, healing, and communication, whether or not it occurs within a clinical or therapeutic setting. Art made as art therapy allows individuals, including children, to explore personal experiences, emotions, and memories through visual and tactile forms. It emphasizes the process of making over the final product and is often guided by an intuitive, emotionally driven approach to materials and form.

In this way, the idea of art made as art therapy serves as a foundational lens through which I understand and develop my own practice. It connects my work with a broader body of knowledge that views artistic engagement as a powerful tool for emotional care and sensory exploration. Through this lens, I explore artists whose tactile, participatory approaches create emotionally supportive spaces for audiences.

Badając podstawowe koncepcje i teorie psychologii pozytywnej w ramach arteterapii, skupiam się na podejściach artystycznych, które przekazują kreatywność poprzez dotyk, wspierając rozwój osobisty, odporność emocjonalną i głębszą więź z samym sobą. Terapia dotykowa wpływa na zmysły i neurologię mózgu, promując uważność, relaksację i bardziej pozytywne spojrzenie na życie. Jedną z głównych struktur, które stosuję, jest model dobrostanu PERMA Seligmana¹⁹, który identyfikuje pięć podstawowych elementów przyczyniających się do rozwoju człowieka: pozytywne emocje, zaangażowanie, relacje, znaczenie i osiągnięcia. Arteterapia w naturalny sposób wspiera każdy z tych elementów. Tworzenie sztuki oparte na zmysłach sprzyja pozytywnym stanom emocjonalnym. Proces twórczy sprzyja głębokiemu zaangażowaniu i poczuciu flow. Sesje oparte na współpracy lub z przewodnikiem pomagają wzmocnić relacje międzyludzkie. Osobiste opowiadanie historii poprzez sztukę ujawnia sens i poczucie celu. Ukończenie dzieła sztuki pielęgnuje poczucie spełnienia i własnej skuteczności. Dzięki dotykowej interakcji z materiałami i ucieleśnionej ekspresji twórczej model PERMA staje się empiryczną ścieżką prowadzącą do holistycznego dobrostanu.

Aby umieścić moją pracę w kontekście arteterapii i praktyk opartych na zmysłach z dziećmi, ważne jest, aby najpierw przedstawić moją koncepcję sztuki tworzonej jako arteterapia. Pojęcie to odnosi się do twórczości artystycznej, która funkcjonuje jako proces ekspresji emocjonalnej, uzdrawiania i komunikacji, niezależnie od tego, czy ma miejsce w warunkach klinicznych lub terapeutycznych. Sztuka jako terapia artystyczna pozwala jednostkom, w tym dzieciom, odkrywać osobiste doświadczenia, emocje i wspomnienia poprzez formy wizualne i dotykowe. Kładzie nacisk na proces tworzenia, a nie na efekt końcowy, i często kieruje się intuicyjnym, emocjonalnym podejściem do materiałów i formy.

W ten sposób idea sztuki jako terapii artystycznej służy mi jako podstawowa perspektywa, przez którą rozumiem i rozwijam własną praktykę. Łączy ona moją pracę z szerszym zbiorem wiedzy, który postrzega zaangażowanie artystyczne jako potężne narzędzie opieki emocjonalnej i eksploracji sensorycznej. Przez ten pryzmat badam artystów, których dotykowe, partycypacyjne podejście tworzy przestrzeń wsparcia emocjonalnego dla odbiorców.

¹⁹ A. Hill (2020), *The PERMA model: A scientific theory of happiness* [PDF]. BILD. [after:] <https://www.bild.org.uk/wp-content/uploads/2021/03/The-PERMA-Model-Booklet-Update.pdf> [access: 13.07.2025]

¹⁹ A. Hill (2020), *The PERMA model: A scientific theory of happiness* [PDF]. BILD. [za:] <https://www.bild.org.uk/wp-content/uploads/2021/03/The-PERMA-Model-Booklet-Update.pdf> [dostęp: 13.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

2.

Artists Engaging in Art Therapy for Self and Others

Artists have long turned to their practice not only as a form of aesthetic or conceptual expression but also as a way to process internal emotional states. In recent years, there has been growing recognition of how artistic practice can intersect with therapeutic processes, particularly when artists intentionally engage with their own healing or create environments that support the emotional well-being of others. This chapter explores how artists incorporate principles of art therapy both personally and collectively, using creative practice to support as a pathway to emotional and psychological growth.

Within the expanding field of art therapy, many contemporary artists have drawn upon its core ideas not only to support their own inner healing but also to design artistic experiences that facilitate therapeutic engagement for others. These artist-practitioners exist in a unique position, acting as both creators and informal caregivers. Their practices often emerge from personal experiences of trauma, grief, psychological stress, or emotional vulnerability, transforming the artistic process into a space of reflection, resilience, and shared healing.

The artists discussed in this chapter have been selected for the strong alignment between their work and the core ideas of my own artistic research. Each artist engages with the emotional impact of sensory experience, particularly through the sense of touch. Their use of materials such as fabric, yarn, organic matter, and soft sculptural forms contributes to the creation of immersive, interactive environments that invite direct, physical engagement from viewers. These tactile components not only encourage bodily exploration but also foster emotional awareness through sensation and movement.

2.

Artyści angażujący się w arteterapię dla siebie i innych

Artyści od dawna traktują swoją praktykę nie tylko jako formę ekspresji estetycznej lub konceptualnej, ale także jako sposób na przetwarzanie wewnętrznych stanów emocjonalnych. W ostatnich latach coraz bardziej docenia się sposób, w jaki praktyka artystyczna może łączyć się z procesami terapeutycznymi, zwłaszcza gdy artyści celowo angażują się w proces własnego uzdrawiania lub tworzą środowiska sprzyjające dobremu samopoczuciu emocjonalnemu innych osób. W niniejszym rozdziale omówiono, w jaki sposób artyści wykorzystują zasady arteterapii zarówno osobiście, jak i zbiorowo, wykorzystując praktykę twórczą jako drogę do rozwoju emocjonalnego i psychicznego.

W rozwijającej się dziedzinie arteterapii wielu współczesnych artystów czerpie z jej podstawowych idei nie tylko w celu wsparcia własnego wewnętrznego uzdrowienia, ale także w celu projektowania doświadczeń artystycznych, które ułatwiają innym zaangażowanie się w proces terapeutyczny. Artyści-praktycy zajmują wyjątkową pozycję, pełniąc rolę zarówno twórców, jak i nieformalnych opiekunów. Ich praktyka często wynika z osobistych doświadczeń związanych z traumą, żałobą, stresem psychicznym lub wrażliwością emocjonalną, przekształcając proces artystyczny w przestrzeń refleksji, odporności i wspólnego uzdrowienia.

Artyści omówieni w tym rozdziale zostali wybrani ze względu na silną zgodność ich twórczości z podstawowymi ideami moich własnych badań artystycznych. Każdy z nich zajmuje się emocjonalnym oddziaływaniem doświadczeń sensorycznych, szczególnie poprzez zmysł dotyku. Wykorzystanie materiałów takich jak tkaniny, przedza, materia organiczna i miękkie formy rzeźbiarskie przyczynia się do tworzenia immersyjnych, interaktywnych środowisk, które zachęcają widzów do bezpośredniego, fizycznego zaangażowania. Te elementy dotykowe nie tylko zachęcają do eksploracji ciała, ale także sprzyjają świadomości emocjonalnej poprzez doznania i ruch.

Beyond installation-based practices, some of the selected artists use their own bodies in performance-based works, combining objects and repetitive, body-centered actions to express and process internal emotional states. Their performances often involve symbolic gestures, ritualized movement, or sustained interaction with materials, reflecting how the body itself can become a medium for psychological transformation. By engaging deeply with repetition, symbolism, and physical presence, these artists demonstrate how embodied practice can facilitate healing and emotional release.

The installations often serve as open, inclusive environments where visitors are invited to participate, co-create, or physically interact with the artwork. This participatory quality encourages non-verbal communication, emotional expression, and interpersonal connection, echoing the goals of therapeutic art-making. By employing sensory materials and welcoming interaction, these artists help to reduce psychological barriers, promote empathy, and support mental well-being.

This chapter is divided into three parts. The first, *Art-Making as Self-Therapy*, examines artists who use their creative practice to process personal emotions or psychological experiences. The second, *From Self to Society: Artists Facilitating Healing Through Participation and Engagement*, explores artists who extend their work beyond the individual, involving communities or audiences in shared experiences of care and restoration. Together, these sections show how art can serve as both a private tool for introspection and a public act of healing, supporting emotional well-being on multiple levels. The third part, *Insights into Artistic Healing Practices*, reflects on how sensory engagement and participation support healing, and highlights the importance of creating safe, nurturing spaces for connection and growth.

2.1. Art-Making as Self-Therapy

Throughout history, many artists have instinctively used their creative practice as a means of emotional regulation, self-reflection, and healing. While countless individuals have engaged with art in this way, some artists are particularly recognized for transforming personal pain such as trauma, grief, or psychological distress into powerful visual language. Their works not only reveal deep inner processes but also demonstrate how art can serve as a therapeutic tool for navigating complex emotional experiences.

Frida Kahlo (1907–1954)¹ remains one of the most iconic figures in art history for her use of self-representation to confront emotional and physical suffering. After a devastating bus accident at the age of 18, she endured multiple fractures to her spine, pelvis, and leg, which resulted in lifelong pain and limited mobility. During extended periods of bedrest, Kahlo began to paint using a custom easel and a mirror mounted above her bed. Her room became both her studio and subject, while her own body emerged as the central motif in many of her works.

¹ FridaKahlo.org (n.d.), *Frida Kahlo*. [after:] <https://www.fridakahlo.org/> [access: 20.07.2025]

Oprócz praktyk opartych na instalacjach, niektórzy z wybranych artystów wykorzystują własne ciała w pracach performatywnych, łącząc przedmioty i powtarzalne, skoncentrowane na ciele działania, aby wyrazić i przetworzyć wewnętrzne stany emocjonalne. Ich performansy często obejmują symboliczne gesty, rytualne ruchy lub długotrwałą interakcję z materiałami, odzwierciedlając sposób, w jaki samo ciało może stać się medium transformacji psychologicznej. Angażując się głęboko w powtarzalność, symbolikę i fizyczną obecność, artyści ci pokazują, w jaki sposób praktyka ucieleśniona może ułatwić uzdrowienie i uwolnienie emocji.

Instalacje często służą jako otwarte, integracyjne środowiska, w których zwiedzający są zaproszeni do udziału, współtworzenia lub fizycznej interakcji z dziełem sztuki. Ten charakter partycypacyjny zachęca do komunikacji niewerbalnej, wyrażania emocji i nawiązywania kontaktów międzyludzkich, co odzwierciedla cele terapeutycznego tworzenia sztuki. Wykorzystując materiały sensoryczne i zachęcając do interakcji, artyści ci pomagają zmniejszyć bariery psychologiczne, promować empatię i wspierać dobre samopoczucie psychiczne.

Rozdział ten podzielony jest na trzy części. Pierwsza, *Tworzenie sztuki jako terapia własna*, analizuje artystów, którzy wykorzystują swoją twórczość do przetwarzania osobistych emocji lub doświadczeń psychologicznych. Druga, *Od siebie do społeczeństwa: artyści ułatwiający proces leczenia poprzez uczestnictwo i zaangażowania*, bada artystów, którzy wykraczają poza indywidualność, angażując społeczności lub odbiorców we wspólne doświadczenia opieki i odnowy. Wszystkie te sekcje pokazują, jak sztuka może służyć zarówno jako prywatne narzędzie introspekcji, jak i publiczny akt uzdrawiania, wspierając dobre samopoczucie emocjonalne na wielu poziomach. Trzecia część, *Wgląd w artystyczne praktyki lecznicze*, zawiera refleksję na temat tego, w jaki sposób zaangażowanie sensoryczne i uczestnictwo wspierają proces uzdrawiania, oraz podkreśla znaczenie tworzenia bezpiecznych, sprzyjających rozwojowi przestrzeni sprzyjających nawiązywaniu kontaktów i rozwojowi.

2.1. Tworzenie sztuki jako terapia własna

W całej historii wielu artystów instynktownie wykorzystywało swoją twórczość jako środek regulacji emocjonalnej, autorefleksji i uzdrawiania. Choć niezliczone rzesze ludzi angażowały się w sztukę w ten sposób, niektórzy artyści są szczególnie doceniani za przekształcanie osobistego bólu, takiego jak trauma, żaloba lub cierpienie psychiczne, w potężny język wizualny. Ich dzieła nie tylko ujawniają głębokie procesy wewnętrzne, ale także pokazują, jak sztuka może służyć jako narzędzie terapeutyczne w radzeniu sobie ze złożonymi doświadczeniami emocjonalnymi.

Frida Kahlo (1907–1954)¹ pozostaje jedną z najbardziej ikonicznych postaci w historii sztuki dzięki wykorzystaniu autoportretów do konfrontacji z emocjonalnym i fizycznym cierpieniem. W wieku 18 lat Kahlo uległa poważnemu wypadkowi autobusowemu, w wyniku którego doznała licznych złamań kręgosłupa, miednicy i nogi, co spowodowało dożywotni ból i ograniczoną sprawność ruchową. Podczas długich okresów leżenia w łóżku Kahlo zaczęła malować, używając specjalnej sztalugi i lustra zamontowanego nad łóżkiem. Jej pokój stał się zarówno pracownią, jak i tematem jej prac, a jej własne ciało pojawiło się jako centralny motyw w wielu z nich.

¹ FridaKahlo.org (b.d.), *Frida Kahlo*. [za:] <https://www.fridakahlo.org/> [dostęp: 20.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

Kahlo's decorated medical corsets, worn to support her damaged spine, featured painted imagery relating to anatomy, religion, and personal pain. These wearable objects functioned as sculptural extensions of her inner world. Although frequently associated with Surrealism, Kahlo distanced herself from the movement, stating, "I paint self-portraits because I paint my own reality. I paint what I need to. Painting completed my life. I lost three children, and painting substituted for all of this."² Her reality included chronic pain, miscarriage, infertility, cultural identity, and the emotional complexities of her relationship with Diego Rivera.

In her diary, she wrote, "I am not sick, I am broken. But I am happy to be alive as long as I can paint."³ Kahlo taught herself to paint during her initial period of recovery, and her artistic process became a method of reflection and transcendence. Through a highly personalized visual language, she exposed intimate aspects of herself. Her paintings became a form of catharsis, allowing her to express sorrow and pain while processing physical and emotional trauma. Kahlo's legacy continues to influence art therapy, feminist trauma discourse, and studies of creative self-expression as a means of emotional survival and resilience.

Louise Bourgeois (1911–2010)⁴ stands as a compelling example of how art-making can function as a profound form of self-therapy. Throughout her life and career, Bourgeois used her creative practice to confront, express, and process deep emotional wounds rooted in her personal and familial history. Her work reveals the powerful therapeutic potential of art as a means to engage with trauma, anxiety, and memory.

Bourgeois' childhood experiences, particularly the betrayal by her father and the early death of her mother, left lasting psychological effects. These unresolved feelings and complex family dynamics became central themes in her sculptures and installations. Rather than repressing this pain, Bourgeois externalized it through symbolic and material forms, enabling her to navigate her subconscious and reclaim a sense of control. A key aspect of Bourgeois' therapeutic approach was her use of materials traditionally associated with domesticity and femininity, such as fabric, stitching, and soft sculptural forms. The act of sewing and stitching, repeated throughout her practice, can be understood as a metaphor for emotional repair and containment. Through these tactile processes, Bourgeois symbolically *mended* psychic wounds, offering herself comfort and stability amid internal chaos.

As Bourgeois (who spent her life exploring childhood traumas through her work) said, "Art is a guarantee of sanity."⁵ How she tried and succeeded in coping with major early stressors by producing art throughout her career. Bourgeois serves as an example of *how artistic production can highlight the inherent benefits of art practice for preserving mental health*.⁶

² The Healing Power of ART & ARTISTS (n.d.), *Frida Kahlo created art that transcended her suffering*. [after:] <https://www.healing-power-of-art.org/frida-kahlo-created-art-that-transcended-her-suffering/> [access: 20.07.2025]

³ Ibid.

⁴ Guggenheim Museum (n.d.), Louise Bourgeois. [after:] <https://www.guggenheim.org/artwork/artist/louise-bourgeois> [access: 20.07.2025]

⁵ Freud Was a Neurologist (n.d.), Uncategorized. [after:] <https://freudwasaneurologist.com/category/uncategorized/> [access: 20.07.2025]

⁶ P. Courtet (2022), "Art is a guarantee of sanity," Louise Bourgeois' message for the COVID-19 pandemic! Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 44, Article e20210261. [after:] <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0261> [access: 04.08.2025]

Ozdobne gorsety medyczne Kahlo, noszone w celu podtrzymania uszkodzonego kręgosłupa, były pokryte malowanymi obrazami związanymi z anatomią, religią i osobistym bólem. Te przedmioty użytkowe pełniły funkcję rzeźbiarskich przedłużeń jej wewnętrznego świata. Chociaż Kahlo często kojarzona jest z surrealizmem, dystansowała się od tego nurtu, stwierdzając: „Maluję autoportrety, ponieważ maluję własną rzeczywistość. Maluję to, co muszę. Malarstwo dopełniło moje życie. Straciłam troje dzieci, a malarstwo zastąpiło mi to wszystko”². Jej rzeczywistość obejmowała chroniczny ból, poronienia, bezpłodność, tożsamość kulturową oraz emocjonalną złożoność jej związku z Diego Riverą.

W swoim dzienniku napisała: „Nie jestem chora, jestem złamana. Ale cieszę się, że żyję, dopóki mogę malować”³. Kahlo nauczyła się malować podczas początkowego okresu rekonwalescencji, a jej proces twórczy stał się metodą refleksji i transcendencji. Poprzez wysoce spersonalizowany język wizualny ujawniła intymne aspekty swojej osobowości. Jej obrazy stały się formą katharsis, pozwalającą jej wyrazić smutek i ból podczas przetwarzania fizycznej i emocjonalnej traumy. Dziedzictwo Kahlo nadal wywiera wpływ na terapię sztuką, feministyczny dyskurs na temat traumy oraz badania nad twórczą ekspresją jako środkiem emocjonalnego przetrwania i odporności.

Louise Bourgeois (1911–2010)⁴ jest fascynującym przykładem tego, jak tworzenie sztuki może funkcjonować jako głęboka forma autoterapii. Przez całe życie i karierę Bourgeois wykorzystywała swoją twórczość do konfrontacji, wyrażania i przetwarzania głębokich emocjonalnych ran zakorzenionych w jej historii osobistej i rodzinnej. Jej prace ujawniają potężny terapeutyczny potencjał sztuki jako środka do radzenia sobie z traumą, lękiem i pamięcią.

Doświadczenia z dzieciństwa Bourgeois, a zwłaszcza zdrada ojca i wczesna śmierć matki, pozostawiły trwałe ślady psychiczne. Te nierozwiązane uczucia i złożona dynamika rodzinna stały się głównymi tematami jej rzeźb i instalacji. Zamiast tłumić ten ból, Bourgeois uzewnętrzniła go poprzez symboliczne i materialne formy, co pozwoliło jej poruszać się w swojej podświadomości i odzyskać poczucie kontroli. Kluczowym aspektem terapeutycznego podejścia Bourgeois było wykorzystanie materiałów tradycyjnie kojarzonych z domem i kobiecością, takich jak tkaniny, szycie i miękkie formy rzeźbiarskie. Akt szycia i zszywania, powtarzający się w całej jej twórczości, można rozumieć jako metaforę naprawy emocjonalnej i opanowania. Poprzez te dotykowe procesy Bourgeois symbolicznie *leczyła* psychiczne rany, zapewniając sobie komfort i stabilność w obliczu wewnętrznego chaosu.

Jak powiedziała Bourgeois (która spędziła życie na zgłębianiu traum z dzieciństwa poprzez swoją twórczość): „Sztuka jest gwarancją zdrowia psychicznego”⁵. Sposób, w jaki próbowała i udało jej się poradzić sobie z poważnymi czynnikami stresogennymi we wczesnym okresie życia poprzez tworzenie sztuki przez całą swoją karierę, stanowi przykład tego, *jak twórczość artystyczna może podkreślić nieodłączne korzyści płynące z praktyki artystycznej dla zachowania zdrowia psychicznego*.⁶

² The Healing Power of ART & ARTISTS (b.d.), *Frida Kahlo created art that transcended her suffering*. [za:] <https://www.healing-power-of-art.org/frida-kahlo-created-art-that-transcended-her-suffering/> [dostęp: 20.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

³ Ibid.

⁴ Guggenheim Museum (b.d.), *Louise Bourgeois*. [za:] <https://www.guggenheim.org/artwork/artist/louise-bourgeois> [dostęp: 20.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

⁵ Freud Was a Neurologist (b.d.), *Uncategorized*. [za:] <https://freudwasaneurologist.com/category/uncategorized/> [dostęp: 20.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

⁶ P. Courtet (2022), "Art is a guarantee of sanity," Louise Bourgeois' message for the COVID-19 pandemic! Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 44, Article e20210261. [za:] <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0261> [dostęp: 04.08.2025]

By focusing on some of her major artworks, one can see *how her creations resonate with different traumatic experiences, including those that may be particularly relevant during the pandemic (e.g., feminist concerns, grief, abuse, confinement)*.⁷ She considered art a form of mental mending, with the act of making art itself being empowering: “I need to make things. The physical interaction with the medium has a curative effect. I need the physical acting out. I need to have these objects exist in relation to my body.”⁸

For Bourgeois, art-making was more than expression; it was essential to her survival. Importantly, she described the process of her art as life-saving, emphasizing how creating art provided her with a safe and structured way to confront and process painful memories and emotions. When she felt a wave of worry, she would draw. “I know that when I finish a drawing, my anxiety level decreases,”⁹ she once said. “When I draw it means that something bothers me, but I don’t know what it is. So it is the treatment of anxiety.”¹⁰

This embodied, nonverbal engagement with trauma demonstrates the power of art as a therapeutic tool, enabling healing through material interaction and symbolic transformation. Louise Bourgeois’ practice exemplifies how personal trauma and emotional struggle can be translated into meaningful artistic forms that offer both self-understanding and emotional relief. Her legacy continues to influence contemporary art therapy, illustrating the capacity of creative processes to facilitate psychological healing beyond conventional talk therapies.

Another example I wish to point out is **Yayoi Kusama** (b. 1929)¹¹ – Japanese contemporary artist widely recognized for her immersive installations and distinctive use of repetitive motifs such as polka dots and mirrored environments. While she primarily works in sculpture and installation, her practice also spans painting, performance, video art, fashion, poetry, and fiction. Kusama has been open about her lifelong struggles with mental health, including hallucinations and obsessive thoughts, which have become central to both the form and content of her work. These visual and psychological experiences are externalized through her art, serving as coping mechanisms that are meditative, immersive, and emotionally regulating.¹²

Skupiając się na niektórych z jej najważniejszych dzieł, można dostrzec, *jak jej twórczość rezonuje z różnymi traumatycznymi doświadczeniami, w tym tymi, które mogą być szczególnie istotne w czasie pandemii (np. kwestie feministyczne, żałoba, przemoc, izolacja)*.⁷ Uważała sztukę za formę leczenia psychicznego, a sam akt tworzenia za źródło siły: „Muszę tworzyć. Fizyczna interakcja z medium ma działanie lecznicze. Potrzebuję fizycznego działania. Potrzebuję, aby te obiekty istniały w relacji z moim ciałem”⁸.

Dla Bourgeois tworzenie sztuki było czymś więcej niż tylko wyrazem; było niezbędne do jej przetrwania. Co ważne, opisywała proces tworzenia sztuki jako ratujący życie, podkreślając, że sztuka zapewnia jej bezpieczny i uporządkowany sposób konfrontacji z bolesnymi wspomnieniami i emocjami oraz ich przetworzenia. Kiedy ogarniała ją fala niepokoju, rysowała. „Wiem, że kiedy kończę rysunek, mój poziom niepokoju spada”⁹ powiedziała kiedyś. „Kiedy rysuję, oznacza to, że coś mnie niepokoi, ale nie wiem co. Jest to więc sposób na radzenie sobie z niepokojem”¹⁰.

To ucieleśnione, niewerbalne zaangażowanie w traumę pokazuje siłę sztuki jako narzędzia terapeutycznego, umożliwiającego uzdrowienie poprzez interakcję z materiałem i symboliczną transformację. Twórczość Louise Bourgeois jest przykładem tego, jak osobiste traumy i zmagania emocjonalne można przełożyć na znaczące formy artystyczne, które oferują zarówno zrozumienie siebie, jak i ulgę emocjonalną. Jej spuścizna nadal wpływa na współczesną arteterapię, ilustrując zdolność procesów twórczych do ułatwiania psychologicznego uzdrowienia wykraczającego poza konwencjonalne terapie rozmową.

Kolejnym przykładem, na który chciałabym zwrócić uwagę, jest **Yayoi Kusama** (ur. 1929)¹¹ – japońska artystka współczesna, szeroko znana z immersyjnych instalacji i charakterystycznego wykorzystania powtarzających się motywów, takich jak kropki i lustrzane otoczenie. Chociaż zajmuje się głównie rzeźbą i instalacją, jej twórczość obejmuje również malarstwo, performans, sztukę wideo, modę, poezję i prozę. Kusama otwarcie mówi o swoich trwających całe życie zmaganiach ze zdrowiem psychicznym, w tym halucynacjach i obsesyjnych myślach, które stały się centralnym elementem zarówno formy, jak i treści jej twórczości. Te wizualne i psychologiczne doświadczenia są uzewnętrzniane poprzez jej sztukę, służąc jako mechanizmy radzenia sobie, które mają charakter medytacyjny, immersyjny i regulujący emocje¹².

⁷ P. Courtet (2022), “Art is a guarantee of sanity,” Louise Bourgeois’ message for the COVID-19 pandemic! Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 44, Article e20210261. [after:] <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0261> [access: 04.08.2025]

⁸ Ibid.

⁹ AnOther Magazine (2020, March 23), How Louise Bourgeois used drawing to alleviate anxiety. [after:] <https://www.anothermag.com/art-photography/12375/louise-bourgeois-drawings-anxiety-hauser-wirth-online-exhibition> [access: 04.08.2025]

¹⁰ Ibid.

¹¹ Yayoi Kusama (n.d.), *Biography. Yayoi Kusama Official Site*. [after:] <https://www.yayoi-kusama.jp/e/biography/index.html> [access: 20.07.2025]

¹² M. F. Torres (2022), *Yayoi Kusama: The visionary who used art to deal with mental illness*. Arts Help. [after:] <https://www.artshelp.com/yayoi-kusama/> [access: 19.07.2025]

⁷ P. Courtet (2022), “Art is a guarantee of sanity,” Louise Bourgeois’ message for the COVID-19 pandemic! Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 44, Article e20210261. [za:] <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0261> [dostęp: 04.08.2025]

⁸ Ibid.

⁹ AnOther Magazine (2020, 23 Marca), *How Louise Bourgeois used drawing to alleviate anxiety*. [za:] <https://www.anothermag.com/art-photography/12375/louise-bourgeois-drawings-anxiety-hauser-wirth-online-exhibition> [dostęp: 04.08.2025]

¹⁰ Ibid.

¹¹ Yayoi Kusama (b.d.), *Biography. Yayoi Kusama Official Site*. [za:] <https://www.yayoi-kusama.jp/e/biography/index.html> [dostęp: 20.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

¹² M. F. Torres (2022), *Yayoi Kusama: The visionary who used art to deal with mental illness*. Arts Help. [za:] <https://www.artshelp.com/yayoi-kusama/> [dostęp: 19.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

Her practice, rooted in conceptual art, incorporates elements of feminism, minimalism, surrealism, Art Brut, pop art, and abstract expressionism. Deeply autobiographical, her work often conveys psychological and sexual content, and she is considered one of the most important living artists to have emerged from Japan. Reflecting on her artistic process, Kusama explains: “My art originates from hallucinations only I can see. I translate the hallucinations and obsessional images that plague me into sculptures and paintings. All my works in pastels are the products of obsessional neurosis and are therefore inextricably connected to my disease. I create pieces even when I don’t see hallucinations, though.”¹³ She further states, “I fight pain, anxiety, and fear every day, and the only method I have found that relieves my illness is to keep creating art. I followed the thread of art and somehow discovered a path that would allow me to live.”¹⁴

For **Teresa Tyszkiewicz** (1950–2020)¹⁵, the body was not just a tool for expression but the primary medium through which emotional states, internal conflicts, and personal truths could be accessed and externalized. “My body is a medium, a source, and a creation of a problem. It is indispensable. It’s a base, a ‘home,’ which shelters my personality. Furthermore, it plays the part of a ‘link’ between reality and imagination. In my movies, I can’t really find any other tool than my physical self, because I always want to outline the idea with myself,”¹⁶ she once said.

Her performances, including *Cotton Wool* (1981)¹⁷, focused on the body as a place of awareness, vulnerability, and transformation. Instead of using dramatic gestures, she preferred slow, repetitive actions that drew attention to physical sensations and emotional depth. She understood the body as a shelter for the self and a bridge between reality and imagination. This perspective relates closely to therapeutic practices that emphasize the body as a path to emotional healing. In her practice, she exposed her body to different textures by touching it with grain, sand, and wool. These deliberate actions focused on how the materials felt against her skin. Through this process, she became more aware of her body and developed a deeper connection with her true self, without influence from social or cultural expectations.

In *Cotton Wool*, she gently wrapped and unwrapped her body with soft cotton fibers. The act was quiet and focused, drawing attention to the sensation of touch. The softness of the material created a layer that both protected and exposed the body, allowing her to explore the balance between safety and vulnerability. This slow, repetitive gesture became a personal ritual that encouraged emotional release through bodily sensation rather than words. Her performances reflect a therapeutic approach that comes from being fully present in the body. Her use of touch, simple movement, and rhythm created space for reflection and emotional processing. This aligns with somatic therapies and sensory art practices, where physical sensation helps to reconnect with the emotional self.

¹³ A. Buffenstein (2016, March 21), 14 Yayoi Kusama quotes to celebrate the artist’s 87th birthday. Artnet News. [after:] <https://news.artnet.com/art-world/yayoi-kusama-quotes-birthday-447770> [access: 30.07.2025]

¹⁴ Improvised Life (2013, November 21), *Yayoi Kusama’s life of innovating and reinventing*. Improvised Life. [after:] <https://improvisedlife.com/2013/11/21/yayoi-kusamas-life-innovating-reinventing/> [access: 30.07.2025]

¹⁵ Adam Mickiewicz Institute (n.d.), *Teresa Tyszkiewicz* [Biography]. Culture.pl. [after:] <https://culture.pl/en/artist/teresa-tyszkiewicz> [access: 30.07.2025]

¹⁶ Ibid.

¹⁷ Muzeum Sztuki w Łodzi (n.d.), *Teresa Tyszkiewicz: Day After Day* [Exhibition information]. [after:] <https://msl.org.pl/en/teresa-tyszkiewicz-day-after-day> [access: 30.07.2025]

Jej twórczość, zakorzeniona w sztuce konceptualnej, zawiera elementy feminizmu, minimalizmu, surrealizmu, sztuki brutalnej, pop-artu i abstrakcyjnego ekspresjonizmu. Jej prace, głęboko autobiograficzne, często zawierają treści psychologiczne i seksualne. Kusama jest uważana za jedną z najważniejszych żyjących artystek pochodzących z Japonii. Refleksja na temat swojego procesu twórczego Kusama wyjaśnia: „Moja sztuka wywodzi się z halucynacji, które widzę tylko ja. Przekładam halucynacje i obsesyjne obrazy, które mnie prześladują, na rzeźby i obrazy. Wszystkie moje prace wykonane pastelami są wynikiem obsesyjnej nerwicy i dlatego są nierozzerwalnie związane z moją chorobą. Tworzę jednak nawet wtedy, gdy nie mam halucynacji”¹³. Dalej stwierdza: „Codziennie walczę z bólem, lękiem i strachem, a jedyną metodą, która przynosi mi ulgę, jest tworzenie sztuki. Podążałam ścieżką sztuki i w jakiś sposób odkryłam drogę, która pozwala mi żyć”¹⁴.

Dla **Teresy Tyszkiewicz** (1950–2020)¹⁵ ciało nie było tylko narzędziem wyrazu, ale podstawowym medium, dzięki któremu można było uzyskać dostęp do stanów emocjonalnych, wewnętrznych konfliktów i osobistych prawd oraz wyrazić je na zewnątrz. „Moje ciało jest medium, źródłem i tworzywem problemu. Jest niezbędne. Jest podstawą, „domem”, który chroni moją osobowość. Ponadto pełni rolę „łącznika” między rzeczywistością a wyobraźnią. W moich filmach nie potrafię znaleźć innego narzędzia niż moje fizyczne ja, ponieważ zawsze chcę nakreślić ideę za pomocą siebie”¹⁶– powiedziała kiedyś.

Jej performance, w tym *Cotton Wool* (1981)¹⁷, skupiały się na ciele jako miejscu świadomości, wrażliwości i transformacji. Zamiast dramatycznych gestów, artystka preferowała powolne, powtarzalne czynności, które zwracały uwagę na doznania fizyczne i głębię emocjonalną. Ciało postrzegała jako schronienie dla jaźni i pomost między rzeczywistością a wyobraźnią. Perspektywa ta jest ściśle związana z praktykami terapeutycznymi, które podkreślają rolę ciała jako drogi do emocjonalnego uzdrowienia. W swojej praktyce artystycznej wystawiała swoje ciało na działanie różnych tekstur, dotykając go ziarnem, piaskiem i wełną. Te celowe działania skupiały się na odczuciach materiałów na jej skórze. Dzięki temu procesowi stała się bardziej świadoma swojego ciała i nawiązała głębszą więź ze swoją prawdziwą jaźnią, bez wpływu społecznych i kulturowych oczekiwań.

W pracy, *Cotton Wool* delikatnie owinęła i rozwinęła swoje ciało miękkimi włóknami bawełny. Gest ten był cichy i skupiony, zwracając uwagę na doznania dotykowe. Miętkość materiału stworzyła warstwę, która zarówno chroniła, jak i odstaniała ciało, pozwalając jej odkrywać równowagę między bezpieczeństwem a wrażliwością. Ten powolny, powtarzalny gest stał się osobistym rytuałem, który zachęcał do emocjonalnego wyzwolenia poprzez doznania cielesne, a nie słowa. Jej performance odzwierciedlają terapeutyczne podejście wynikające z pełnej obecności w ciele. Wykorzystanie dotyku, prostych ruchów i rytmu stworzyło przestrzeń do refleksji i przetwarzania emocji. Jest to zgodne z terapiami somatycznymi i praktykami sztuki sensorycznej, w których doznania fizyczne pomagają ponownie połączyć się z emocjonalną częścią siebie.

¹³ A. Buffenstein (2016, 21 Marca, 14 Yayoi Kusama quotes to celebrate the artist’s 87th birthday. Artnet News. [za:] <https://news.artnet.com/art-world/yayoi-kusama-quotes-birthday-447770> [dostęp: 30.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

¹⁴ Improvised Life (2013, 21 Listopada), *Yayoi Kusama’s life of innovating and reinventing*. Improvised Life. [za:] <https://improvisedlife.com/2013/11/21/yayoi-kusamas-life-innovating-reinventing/> [dostęp: 30.07.2025]

¹⁵ Adam Mickiewicz Institute (b.d.), *Teresa Tyszkiewicz* [Biography]. Culture.pl. [za:] <https://culture.pl/en/artist/teresa-tyszkiewicz> [dostęp: 30.07.2025]

¹⁶ Ibid.

¹⁷ Muzeum Sztuki w Łodzi (b.d.), *Teresa Tyszkiewicz: Day After Day* [Exhibition information]. [za:] <https://msl.org.pl/en/teresa-tyszkiewicz-day-after-day> [dostęp: 30.07.2025]

Lygia Clark (1920–1988)¹⁸, a Brazilian artist and pioneer of participatory art, gradually moved away from traditional object-making toward interactive, body-centered experiences. Although she is often known for her community-based projects, Clark also used art as a deeply personal form of therapy and self-exploration. Later in her life, she stopped creating artworks meant for display and focused instead on intimate tactile experiences using everyday materials. She worked with patients facing psychological challenges but also used these sensory practices for her own healing. Clark struggled with depression and emotional instability, and through these exercises, she found a way to reconnect with her body, emotions, and sense of self.

In the work of Lygia Clark, the connection of the senses to memory and emotion became an even stronger focus during her later work. From the 1970s and on, the artist employed her *Relational Objects*¹⁹, as she named these hoods and suits- in healing processes, to treat patients with psychological problems. These simple materials included stones, rubber bags, seashells, and fabric pouches. She used them in private sessions with herself and sometimes with others. She pressed the objects against her skin, placed them on her body, and paid close attention to the sensations they produced.

This physical contact helped her connect with emotional memories and her inner state. Clark described the experience as becoming *all surface*, meaning fully present in the body. This heightened bodily awareness helped dissolve emotional blockages and allowed a more honest connection with herself.

Thus, she restored the link between art and medicine, which was present in ancient cultures, *like the Greek world –where the music was seen as a magical means of purification and healing and the Chinese culture, where the concept of Chi runs through the fields of philosophy, medicine and art.*²⁰ In the work of Lygia Clark, philosophy, art and therapeutic rituals come together to connect the participants to their innermost thoughts, emotions and traumas.

Also Brazilian – **Ernesto Neto** (b. 1964)²¹, a contemporary artist, creates immersive, large-scale installations that emphasize multisensory engagement through touch, sight, smell, and movement. While Neto’s work is often celebrated for its participatory nature, it also reflects a deep personal exploration and healing process for the artist himself. He uses art as a form of therapy because he experiences contemporary life, especially in urban environments, as overwhelming and alienating. Through his immersive, multisensory installations, he seeks to reconnect with his body, emotions, and the natural world, helping him find grounding and healing. His use of soft fabrics and natural materials like spices and seeds, along with interactive spaces, creates sensory environments that calm overstimulation and encourage mindfulness.

¹⁸ Transatlantic Art Museum (n.d.), *Lygia Clark*. Transatlantic Art Museum. [after:] <https://transatlantic.artmuseum.pl/en/artist/lygia-clark> [access: 30.07.2025]

¹⁹ C. Grammatikopoulou (2012, September), *The therapeutic art of Lygia Clark*. Interartive Contemporary Art + Thought. [after:] <https://interartive.org/2012/09/the-therapeutic-art-of-lygia-clark> [access: 04.08.2025]

²⁰ Ibid.

²¹ Galerie Max Hetzler (n.d.), *Ernesto Neto*. Galerie Max Hetzler. [after:] <https://www.maxhetzler.com/artists/ernesto-neto> [access: 04.08.2025]

Lygia Clark (1920–1988)¹⁸, brazylijska artystka i pionierka sztuki partycypacyjnej, stopniowo odchodziła od tradycyjnego tworzenia obiektów na rzecz interaktywnych doświadczeń skoncentrowanych na ciele. Chociaż znana jest przede wszystkim z projektów społecznych, Clark wykorzystywała sztukę również jako głęboko osobistą formę terapii i samopoznania. W późniejszym okresie życia zaprzestała tworzenia dzieł przeznaczonych do wystawiania i skupiła się na intymnych doświadczeniach dotykowych z wykorzystaniem materiałów codziennego użytku. Pracowała z pacjentami borykającymi się z problemami psychologicznymi, ale praktyki sensoryczne wykorzystywała również do własnego leczenia. Clark zmagiła się z depresją i niestabilnością emocjonalną, a dzięki tym ćwiczeniom znalazła sposób na ponowne połączenie się ze swoim ciałem, emocjami i poczuciem własnej tożsamości.

W późniejszej twórczości Lygii Clark połączenie zmysłów z pamięcią i emocjami stało się jeszcze ważniejszym elementem. Od lat 70. artystka wykorzystywała swoje *obiekty relacyjne*¹⁹ – tak nazwała te kaptury i kombinezony – w procesie leczenia pacjentów z problemami psychologicznymi. Były to proste materiały, takie jak kamienie, gumowe worki, muszle i woreczki z tkaniny. Wykorzystywała je podczas prywatnych sesji z samą sobą, a czasem z innymi osobami. Przyciskała przedmioty do skóry, umieszczała je na ciele i zwracała baczność uwagę na wywoływane przez nie doznania.

Ten fizyczny kontakt pomagał jej połączyć się z emocjonalnymi wspomnieniami i stanem wewnętrznym. Clark opisała to doświadczenie jako stanie się *całą powierzchnią*, czyli pełną obecnością w ciele. Ta zwiększona świadomość ciała pomogła jej rozpuścić blokady emocjonalne i umożliwiła bardziej szczere połączenie z samą sobą.

W ten sposób przywróciła związek między sztuką a medycyną, który był obecny w starożytnych kulturach, *takich jak świat grecki – gdzie muzyka była postrzegana jako magiczny środek oczyszczenia i uzdrowienia – oraz kultura chińska, gdzie koncepcja chi przenika dziedziny filozofii, medycyny i sztuki*²⁰. W twórczości Lygii Clark filozofia, sztuka i rytuały terapeutyczne łączą się, aby połączyć uczestników z ich najszybszymi myślami, emocjami i traumami.

Również Brazylijczyk **Ernesto Neto** (ur. 1964)²¹, artysta współczesny, tworzy immersyjne, wielkoformatowe instalacje, które podkreślają wielozmysłowe zaangażowanie poprzez dotyk, wzrok, węch i ruch. Chociaż prace Neto są często chwalone za swój partycypacyjny charakter, odzwierciedlają one również głęboką osobistą eksplorację i proces uzdrawiania samego artysty. Wykorzystuje sztukę jako formę terapii, ponieważ współczesne życie, zwłaszcza w środowisku miejskim, postrzega jako przytłaczające i alienujące. Poprzez swoje immersyjne, wielozmysłowe instalacje stara się ponownie połączyć się ze swoim ciałem, emocjami i światem natury, co pomaga mu odnaleźć równowagę i ukojenie. Wykorzystanie miękkich tkanin i naturalnych materiałów, takich jak przyprawy i nasiona, w połączeniu z interaktywnymi przestrzeniami, tworzy środowisko sensoryczne, które łagodzi nadmierną stymulację i sprzyja uważności.

¹⁸ Transatlantic Art Museum (b.d.), *Lygia Clark*. Transatlantic Art Museum. [za:] <https://transatlantic.artmuseum.pl/en/artist/lygia-clark> [dostęp: 30.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

¹⁹ C. Grammatikopoulou (2012, Wrzesień), *The therapeutic art of Lygia Clark*. Interartive Contemporary Art + Thought. [za:] <https://interartive.org/2012/09/the-therapeutic-art-of-lygia-clark> [dostęp: 04.08.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

²⁰ Ibid.

²¹ Galerie Max Hetzler (b.d.), *Ernesto Neto*. Galerie Max Hetzler. [za:] <https://www.maxhetzler.com/artists/ernesto-neto> [dostęp: 04.08.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

His statement, “I think culture separates us. Nature puts us together again. It is a consolation. Nature is not in the third person. We are nature.”²² reflects his belief that the body can overcome social and psychological divisions through shared sensory experiences. For Neto, art functions as a therapeutic tool that reconnects him with his physical and emotional self. The tactile, organic materials he chooses, such as cotton, spices, and seeds, evoke a primordial connection to nature and life cycles, reminding both artist and viewer of the fundamental rhythms of growth, decay, and renewal. His slow, deliberate weaving and assembly process acts as a meditative ritual that supports his emotional grounding and resilience.

By creating these healing spaces, Neto offers others opportunities for sensory connection and rest while also using the artistic process as a personal ritual to nurture his own emotional well-being. In this way, art becomes both a practice of self-care and a path to emotional survival.

Gaia Mother Tree (2018)²³ and other installations become spaces where Neto processes contemporary anxieties and the alienation produced by urban life. By inviting his own body and those of others to be fully present, Neto’s art enacts a healing choreography of sensory experience, fostering mindfulness, emotional release, and a renewed sense of connection to self and others.

A somehow similar therapeutic intention can be found in **Marina Abramović** (b. 1946)²⁴ uses her art to confront and heal personal and emotional experiences. She works with her body as both subject and medium, exploring pain, endurance, vulnerability, and transformation. These explorations are not only performances but also methods of self-therapy. Through her work, she faces emotional wounds, grief, and personal history in a ritualized way.

One of the examples is *The Lovers: The Great Wall Walk* (1988)²⁵. Abramović and her partner Ulay walked from opposite ends of the Great Wall of China to meet in the middle and end their relationship. The long journey symbolized the slow closing of their bond. For Abramović, this was a deeply personal ritual of closure. It shows her belief that art can turn emotional pain into meaning.

Later, she created *transitory objects*²⁶, interactive installations made from materials such as quartz, amethyst, tourmaline, copper, iron and wood, which have very specific effects on the user. These pieces invite audience participation and reflect her interest in energy, healing, and physical presence. She does not see them as sculptures but as tools to trigger personal

Jegostwierdzenie: „Myślę, że kultura nas dzieli. Natura ponownie nas łączy. To pocieszenie. Natura nie jest w trzeciej osobie. My jesteśmy naturą”²² odzwierciedla jego przekonanie, że ciało może pokonać podziały społeczne i psychologiczne poprzez wspólne doznania sensoryczne. Dla Neto sztuka pełni funkcję terapeutycznego narzędzia, które ponownie łączy go z jego fizyczną i emocjonalną jaźnią. Wybrane przez niego materiały dotykowe i organiczne, takie jak bawełna, przyprawy i nasiona, przywołują pierwotną więź z naturą i cyklami życia, przypominając zarówno artyście, jak i widzowi o fundamentalnych rytmach wzrostu, rozkładu i odnowy. Powolny, przemyślany proces tkania i montażu działa jak medytacyjny rytuał, który wspiera jego emocjonalną równowagę i odporność.

Tworząc te lecznicze przestrzenie, Neto oferuje innym możliwość sensorycznego połączenia i odpoczynku, jednocześnie wykorzystując proces artystyczny jako osobisty rytuał pielęgnujący jego własne samopoczucie emocjonalne. W ten sposób sztuka staje się zarówno praktyką dbania o siebie, jak i drogą do emocjonalnego przetrwania.

Gaia Mother Tree (2018)²³ i inne instalacje stają się przestrzeniami, w których Neto przetwarza współczesne niepokoje i alienację wywołaną życiem w mieście. Zapraszając swoje ciało i ciała innych do pełnej obecności, sztuka Neto tworzy uzdrawiającą choreografię doznań sensorycznych, sprzyjającą uważności, emocjonalnemu wyzwoleniu i odnowionemu poczuciu więzi z samym sobą i innymi.

Podobną intencję terapeutyczną można dostrzec w twórczości **Mariny Abramović** (ur. 1946)²⁴, która wykorzystuje swoją sztukę do konfrontacji i uzdrowienia osobistych i emocjonalnych doświadczeń. Pracuje ze swoim ciałem jako przedmiotem i medium, badając ból, wytrzymałość, wrażliwość i transformację. Te poszukiwania są nie tylko performansami, ale także metodami autoterapii. Poprzez swoją pracę w rytualny sposób mierzy się z emocjonalnymi ranami, żałobą i osobistą historią.

Jednym z przykładów jest *The Lovers: The Great Wall Walk* (1988)²⁵. Abramović i jej partner Ulay przeszli z przeciwnych końców Wielkiego Muru Chińskiego, aby spotkać się w środku i zakończyć swój związek. Długa podróż symbolizowała powolne zrywanie więzi między nimi. Dla Abramović był to głęboko osobisty rytuał zamknięcia. Pokazuje on jej przekonanie, że sztuka może przekształcić emocjonalny ból w sens.

Później stworzyła *obiekty przejściowe*²⁶ – interaktywne instalacje wykonane z materiałów takich jak kwarc, ametyst, turmalin, miedź, żelazo i drewno, które wywierają bardzo specyficzny wpływ na użytkownika. Prace te zachęcają widzów do udziału i odzwierciedlają zainteresowanie artystki energią, uzdrawianiem i fizyczną obecnością. Nie postrzega ich jako rzeźb, ale jako narzędzia wywołujące osobistą transformację. Tworzenie tych obiektów jest częścią jej

²² P. Simek (2012, May 18), *Interview: Why Ernesto Neto believes nature is more important than culture*. D Magazine. [after:] <https://www.dmagazine.com/arts-entertainment/2012/05/interview-why-ernesto-neto-believes-nature-is-more-important-than-culture/> [access: 04.08.2025]

²³ L. Crasemann (2021, June 7), *On the connectivity of fabrics: “Gaia Mother Tree” by Ernesto Neto*. Bilderfahrzeuge. [after:] <https://doi.org/10.58079/m0kp> [access: 04.08.2025]

²⁴ Marina Abramović Institute. (n.d.). *Marina Abramović Institute: MAI*. [after:] <https://www.mai.art/> [access: 04.08.2025]

²⁵ Artsy Editorial (n.d.), *8 famous artists who turned heartbreak into art*. [after:] <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-8-famous-artists-turned-heartbreak-art> [access: 21.07.2025]

²⁶ Sean Kelly Gallery (n.d.), *Marina Abramović | Transitory Objects*. [after:] <https://seankelly-viewingroom.exhibit-e.art/viewing-room/marina-abramovic-transitory-objects> [access: 04.08.2025]

²² P. Simek (2012, 18 Maja), *Interview: Why Ernesto Neto believes nature is more important than culture*. D Magazine.[za] <https://www.dmagazine.com/arts-entertainment/2012/05/interview-why-ernesto-neto-believes-nature-is-more-important-than-culture/> [dostęp: 04.08.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

²³ L. Crasemann (2021, 7 Czerwca), *On the connectivity of fabrics: “Gaia Mother Tree” by Ernesto Neto*. Bilderfahrzeuge. [za:] <https://doi.org/10.58079/m0kp> [dostęp: 04.08.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

²⁴ Marina Abramović Institute. (n.d.). Marina Abramović Institute: MAI.[źródło:] <https://www.mai.art/> [dostęp: 04.08.2025]

²⁵ Artsy Editorial (b.d.), *8 famous artists who turned heartbreak into art*. [za:] <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-8-famous-artists-turned-heartbreak-art> [dostęp: 21.07.2025]

²⁶ Sean Kelly Gallery (b.d.), *Marina Abramović | Transitory Objects*. [źródło:] <https://seankelly-viewingroom.exhibit-e.art/viewing-room/marina-abramovic-transitory-objects> [dostęp: 04.08.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

transformation. Making these objects is part of her own search for emotional balance and clarity. Their simple form and focus on bodily engagement reflect a return to basics, such as stillness, touch, and inner harmony. Abramović says. “I believe these materials contain certain energies. I do not consider these works as sculptures, but as transitory objects to trigger physical or mental experiences among the public through direct interaction. When the experience is achieved, the objects can be removed.”²⁷

For Abramović, creating art is a way to heal through exposure, repetition, and presence. Whether through intense performance or quiet installation, her work shows how creativity can be a personal journey that reconnects the artist with her body, memories, and feelings.

Hiromi Tango (b. 1976)²⁸ is a Japanese-Australian interdisciplinary artist whose work explores emotional healing, neurodiversity, and mental well-being through tactile, immersive installations and performances. Drawing on her own experiences with anxiety and neurodivergence, she uses materials like textiles, bright colors, and organic forms. Repetitive gestures such as wrapping and weaving serve as therapeutic tools that help her regulate emotions and find calm. Tango describes herself as an emotional gardener, saying, “I’m an emotional gardener, I take care of trauma,”²⁹ emphasizing how her art-making is a way to care for trauma, both personal and collective.

Her practice is deeply personal yet socially engaged. Over the past decade, she has collaborated with scientists, mental health professionals, and research institutions to explore how sensory experiences and creative processes can support psychological well-being. Tango’s work invites audiences to consider the embodied self, the emotional terrain of relationships, and the healing possibilities within art. She believes that meditative art-making can reduce anxiety by shifting focus away from negative thought patterns and promoting positive feelings.

Tango also stresses the importance of community in healing. Through collaborative projects, she creates spaces where people can connect, share stories, and combat loneliness. Her work blends art, science, and social engagement to demonstrate how art can be a powerful tool for both individual therapy and collective well-being.

“Creating has always been a way for me to communicate, process thoughts and feelings, and help bring a sense of harmony and balance to a world that is often chaotic. I create because I need to for myself, but also because I feel a sense of urgency for others. Art-making is often a way for me to express my wish for humanity, as a way to help create a sense of hope and healing for everyone,”³⁰ she mentioned.

²⁷ A. Głuszek (2025, February 28), *To regain the sense of self: Bioenergy and the artists’ way of processing emotions through the body*. Contemporary Lynx. [after:] <https://contemporarylynx.co.uk/bioenergy-and-the-artists-way-of-processing-emotions-through-the-body> [access: 21.07.2025]

²⁸ H. Tango (n.d.), *Hiromi Tango*. [after:] <https://hiromitango.com/> [access: 21.07.2025]

²⁹ K. Guthrie (2020, September 7), *Hiromi Tango*. Artist Profile. [after:] <https://artistprofile.com.au/hiromi-tango/> [access: 04.08.2025]

³⁰ Peppermint (2022, August 23), *Art with Heart: Over the Rainbow with Hiromi Tango*. Peppermint Magazine. [after:] <https://peppermintmag.com/art-with-heart-hiromi-tango/> [access: 04.08.2025]

własnych poszukiwań równowagi emocjonalnej i jasności umysłu. Ich prosta forma i skupienie na zaangażowaniu ciała odzwierciedlają powrót do podstaw, takich jak spokój, dotyk i wewnętrzna harmonia. Abramović mówi: „Wierzę, że te materiały zawierają pewną energię. Nie uważam tych prac za rzeźby, ale za przejściowe obiekty, które poprzez bezpośrednią interakcję wywołują fizyczne lub psychiczne doświadczenia wśród publiczności. Kiedy doświadczenie zostanie osiągnięte, obiekty można usunąć”²⁷.

Dla Abramović tworzenie sztuki jest sposobem na uzdrowienie poprzez ekspozycję, powtarzalność i obecność. Niezależnie od tego, czy chodzi o intensywny performans, czy cichą instalację, jej prace pokazują, jak kreatywność może być osobistą podróżą, która ponownie łączy artystkę z jej ciałem, wspomnieniami i uczuciami.

Hiromi Tango (ur. 1976)²⁸ jest japońsko-australijską artystką interdyscyplinarną, której prace badają emocjonalne uzdrowienie, neuroróżnorodność i dobre samopoczucie psychiczne poprzez dotykowe, immersyjne instalacje i performance. Czerpiąc z własnych doświadczeń związanych z lękiem i neuroróżnorodnością, wykorzystuje materiały takie jak tkaniny, jasne kolory i organiczne formy. Powtarzające się gesty, takie jak owijanie i tkanie, służą jej jako narzędzia terapeutyczne, które pomagają jej regulować emocje i znaleźć spokój. Tango opisuje siebie jako emocjonalną ogrodniczkę, mówiąc: „Jestem emocjonalną ogrodniczką, dbam o traumę”²⁹, podkreślając, że jej twórczość artystyczna jest sposobem na opiekę nad traumą, zarówno osobistą, jak i zbiorową.

Jej praktyka jest głęboko osobista, ale jednocześnie zaangażowana społecznie. W ciągu ostatniej dekady współpracowała z naukowcami, specjalistami ds. zdrowia psychicznego i instytucjami badawczymi, aby zbadać, w jaki sposób doświadczenia sensoryczne i procesy twórcze mogą wspierać dobre samopoczucie psychiczne. Prace Tango zachęcają odbiorców do refleksji nad ucieleśnioną jaźnią, emocjonalnym wymiarem relacji międzyludzkich i leczniczymi właściwościami sztuki. Artystka wierzy, że medytacyjna twórczość artystyczna może zmniejszyć niepokój, odwracając uwagę od negatywnych wzorców myślowych i promując pozytywne uczucia.

Tango podkreśla również znaczenie społeczności w procesie uzdrawiania. Poprzez projekty współpracy tworzy przestrzenie, w których ludzie mogą nawiązywać kontakty, dzielić się historiami i walczyć z samotnością. Jej prace łączą sztukę, naukę i zaangażowanie społeczne, pokazując, jak sztuka może być potężnym narzędziem zarówno w terapii indywidualnej, jak i dla zbiorowego dobrego samopoczucia.

„Tworzenie zawsze było dla mnie sposobem komunikowania się, przetwarzania myśli i uczuć oraz pomagania w osiągnięciu harmonii i równowagi w świecie, który często jest chaotyczny. Tworzę, ponieważ potrzebuję tego dla siebie, ale także dlatego, że czuję potrzebę pomocy innym. Tworzenie sztuki jest dla mnie często sposobem wyrażania moich pragnień dotyczących ludzkości, sposobem na pomoc w budowaniu nadziei i uzdrowienia dla wszystkich”³⁰ – wspomniała.

²⁷ A. Głuszek (2025, 28 Lutego), *To regain the sense of self: Bioenergy and the artists’ way of processing emotions through the body*. Contemporary Lynx. [za:] <https://contemporarylynx.co.uk/bioenergy-and-the-artists-way-of-processing-emotions-through-the-body> [dostęp: 21.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

²⁸ H. Tango (b.d.), *Hiromi Tango*. [za:] <https://hiromitango.com/> [dostęp: 21.07.2025]

²⁹ K. Guthrie (2020, 7 Września), *Hiromi Tango*. Artist Profile. [za:] <https://artistprofile.com.au/hiromi-tango/> [dostęp: 04.08.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

³⁰ Peppermint (2022, 23 Sierpnia), *Art with Heart: Over the Rainbow with Hiromi Tango*. Peppermint Magazine. [za:] <https://peppermintmag.com/art-with-heart-hiromi-tango/> [dostęp: 04.08.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

2.2. From Self to Society: Artists Facilitating Healing Through Participation and Engagement

Beyond individual practices, many artists today extend their work into social or participatory spaces, where the creative process becomes a collective form of care. These artist-facilitators invite others, often from vulnerable or marginalized groups, to engage with materials and express themselves safely and openly. Community art projects, trauma-informed workshops, and interactive installations reflect a shift in the artist's role, from a solitary maker to a socially engaged practitioner. Many contemporary artists have adopted roles that extend beyond personal expression, using their practice to support the emotional and psychological well-being of others. Some create participatory projects that engage communities through co-creation, fostering inclusion, trust, and healing through shared artistic processes.

Tactile interaction and emotional participation are central to these works, often involving soft, textured, or responsive materials that invite sensory engagement from individuals who may struggle to verbalize their emotions. Artists may work directly with children, refugees, or individuals in recovery, offering guided creative experiences using materials such as clay, collage, or fabric. Others design immersive environments where touch, movement, and nonverbal expression facilitate connection and reflection. These practices reflect approaches found in art therapy, emphasizing emotional safety, embodied experience, and symbolic communication. They align with therapeutic goals such as emotional regulation, self-awareness, and trauma integration, particularly for individuals with neurodivergent experiences. Through these interactive methods, art can create spaces for emotional exploration, connection, and healing.

It is important to recognize artists who design tactile and immersive environments specifically for young audiences, where emotional, physical, and psychological development can occur through creative interaction. One notable example is Japanese-Canadian artist **Toshiko Horiuchi MacAdam**³¹, renowned for her large-scale crocheted playgrounds. One of her remarkable works, *Knitted Wonder Space 2*,³² was crafted using 650 kilograms of nylon yarn, which she hand-knitted over the course of a year. Influenced by the Spanish architect Antoni Gaudí³³, who drew inspiration from nature's soft curves and organic shapes, MacAdam's vibrant, soft-fiber structures are designed for children to climb, swing, and explore. Entirely hand-crafted and suspended like nets, these installations invite free movement and sensory discovery, promoting children's tactile learning.

The intention behind her work is to foster an environment that supports physical activity, sensory engagement, and emotional joy. Through this interactive play, children are encouraged to develop motor coordination, spatial awareness, and emotional expression. Her work exemplifies how artistic spaces can nurture psychological well-being through safe, nonverbal, and inclusive interaction

³¹ Toshiko Horiuchi MacAdam (n.d.), *Whammock!*. The New Children's Museum. [after:] <https://thinkplaycreate.org/explore/art-installations/whammock/> [access: 21.07.2025]

³² L. Penfold (n.d.), *Children's tactile learning: Toshiko Horiuchi MacAdam*. [after:] <https://louisapenfold.com/childrens-tactile-learning-toshiko-horiuchi-macadam/> [access: 21.07.2025]

³³ Collins, G. R. (2025, August 13). *Antoni Gaudí*. *Encyclopaedia Britannica*. [after:] <https://www.britannica.com/biography/Antoni-Gaudi> [access: 21.07.2025]

2.2. Od siebie do społeczeństwa: artyści ułatwiający proces leczenia poprzez uczestnictwo i zaangażowania

Wykraczając poza indywidualną praktykę, wielu współczesnych artystów rozszerza swoją działalność na przestrzeń społeczną lub partycypacyjną, gdzie proces twórczy staje się zbiorową formą opieki. Artyści-facylitatorzy zapraszają innych, często osoby z grup wrażliwych lub marginalizowanych, do pracy z materiałami i bezpiecznego, otwartego wyrażania siebie. Projekty artystyczne realizowane w społecznościach lokalnych, warsztaty uwzględniające traumę oraz interaktywne instalacje odzwierciedlają zmianę roli artysty z samotnego twórcy w praktyka zaangażowanego społecznie. Wiele współczesnych artystów przyjęło role wykraczające poza osobistą ekspresję, wykorzystując swoją praktykę do wspierania emocjonalnego i psychicznego dobrostanu innych.

Niektórzy tworzą projekty partycypacyjne, które angażują społeczności poprzez współtworzenie, sprzyjając integracji, budowaniu zaufania i uzdrowieniu poprzez wspólne procesy artystyczne. Interakcja dotykowa i emocjonalny udział są kluczowe dla tych prac, często wykorzystujących miękkie, teksturowane lub reagujące materiały, które zachęcają do zaangażowania zmysłów osoby mające trudności z werbalizacją swoich emocji. Artyści mogą pracować bezpośrednio z dziećmi, uchodźcami lub osobami w trakcie rekonwalescencji, oferując im kreatywne doświadczenia z wykorzystaniem materiałów takich jak glina, kolaż lub tkaniny. Inni projektują immersyjne środowiska, w których dotyk, ruch i ekspresja niewerbalna ułatwiają nawiązywanie kontaktów i refleksję. Praktyki te odzwierciedlają podejście stosowane w arteterapii, kładąc nacisk na bezpieczeństwo emocjonalne, doświadczenie cielesne i komunikację symboliczną. Są one zgodne z celami terapeutycznymi, takimi jak regulacja emocjonalna, samoświadomość i integracja traumy, szczególnie w przypadku osób z doświadczeniami neurodywergentnymi. Dzięki tym interaktywnym metodom sztuka może tworzyć przestrzenie do eksploracji emocjonalnej, nawiązywania kontaktów i uzdrawiania.

Ważne jest, aby docenić artystów, którzy projektują dotykowe i immersyjne środowiska specjalnie dla młodych odbiorców, gdzie poprzez kreatywną interakcję może nastąpić rozwój emocjonalny, fizyczny i psychiczny. Godnym uwagi przykładem jest japońsko-kanadyjska artystka **Toshiko Horiuchi MacAdam**³¹, znana z wielkoformatowych placów zabaw wykonanych na szydełku. Jedną z jej niezwykłych prac, *Knitted Wonder Space 2*³², została wykonana z 650 kilogramów nylonowej przędzy, którą artystka ręcznie szydełkowała przez rok. Pod wpływem hiszpańskiego architekta Antoniego Gaudiego³³, który czerpał inspirację z miękkich krzywizn i organicznych kształtów natury, MacAdam stworzyła żywe, miękkie struktury z włókien, przeznaczone dla dzieci do wspinania się, huśtania i odkrywania. Te całkowicie ręcznie wykonane i zawieszone jak sieci instalacje zachęcają do swobodnego ruchu i odkrywania zmysłów, sprzyjając nauce dotykowej dzieci.

Celem jej prac jest stworzenie środowiska sprzyjającego aktywności fizycznej, zaangażowaniu zmysłów i radości emocjonalnej. Dzięki tej interaktywnej zabawie dzieci są zachęcane do rozwijania koordynacji ruchowej, świadomości przestrzennej i ekspresji emocjonalnej. Jej prace są przykładem tego, jak przestrzenie artystyczne mogą sprzyjać dobremu samopoczuciu psychicznemu poprzez bezpieczną, niewerbalną i integracyjną interakcję.

³¹ Toshiko Horiuchi MacAdam (b.d.), *Whammock!*. The New Children's Museum. [za:] <https://thinkplaycreate.org/explore/art-installations/whammock/> [dostęp: 21.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

³² L. Penfold (b.d.), *Children's tactile learning: Toshiko Horiuchi MacAdam*. [za:] <https://louisapenfold.com/childrens-tactile-learning-toshiko-horiuchi-macadam/> [dostęp: 21.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

³³ Collins, G. R. (2025, 13 Sierpnia). *Antoni Gaudí*. *Encyclopaedia Britannica*. [za:] <https://www.britannica.com/biography/Antoni-Gaudi> [dostęp: 21.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

Another example is **Tay Bee Aye**³⁴, a Singaporean multidisciplinary visual artist and educator known for her public installations and innovative, interactive projects for children. Her work often addresses social themes through soft-sculpture installations and community-based workshops. Using fabric and recycled materials, she creates playful, tactile environments that invite children to engage directly in the creative process. By encouraging hands-on participation, her work fosters emotional connection, creative expression, and social interaction—aligning core principles of art therapy such as building confidence, enhancing sensory awareness, and fostering empathy. Her practice emphasizes inclusivity and provides a safe, supportive space for emotional growth through art.

Her project *Weave, Knot and Play* (2010)³⁵, developed for the Playeum event Me and My World at Reflections at Bukit Chandu, invited participants to co-create a large netted playground. Inspired by memories of a peaceful kampong and the lost sounds of children at play, the installation served as a symbolic and tactile response to wartime trauma. The act of knotting required balance, tension, and collaboration, turning the process into a therapeutic and communal experience. Children and parents actively participated, reinforcing emotional bonds and community through shared creativity.

As Pablo Helguera notes, the typical community art project (for instance, a children’s mural project) is able to fulfill its purpose of strengthening a community’s sense of self by lessening or suspending criticality regarding the form and content of the product and, often, promoting *feel-good* positive social values.

In the late 2000s, British architect and Royal Academician **Will Alsop** (1947–2018)³⁶ led a series of weekly workshops with psychiatric patients at St Charles Hospital in London. Under Alsop’s guidance, patients worked collaboratively on large communal artworks, which he would take to the hospital for display. *St Charles – A Work* is one such example. Alsop’s interest in these workshops stemmed from his curiosity about the aesthetics of captive environments, places such as schools, hospitals, and prisons, where people are not there by choice. He believed that working closely with others was essential to opening up such environments through collaborative creative practice.

Alsop was also a patron of *The Nightingale Project*, a charity based at South Kensington and Chelsea Mental Health Centre, which uses the arts to enhance hospital environments and support therapeutic care. In 2010, Alsop exhibited several previously unseen works to raise funds for the organization. Some of these works became part of the centre’s permanent collection, such as *Belsay Wall*, continuing to decorate hospital spaces with colour and imagination.

Innym przykładem jest **Tay Bee Aye**³⁴, singapurska multidyscyplinarna artystka wizualna i pedagog znana z instalacji publicznych oraz innowacyjnych, interaktywnych projektów dla dzieci. Jej prace często poruszają tematy społeczne poprzez instalacje z miękkich rzeźb i warsztaty społecznościowe. Wykorzystując tkaniny i materiały z recyklingu, tworzy zabawne, dotykowe środowiska, które zachęcają dzieci do bezpośredniego zaangażowania się w proces twórczy. Poprzez zachęcanie do praktycznego udziału, jej prace sprzyjają tworzeniu więzi emocjonalnych, ekspresji twórczej i interakcji społecznych, co jest zgodne z podstawowymi zasadami arteterapii, takimi jak budowanie pewności siebie, zwiększanie świadomości sensorycznej i rozwijanie empatii. Jej praktyka kładzie nacisk na inkluzywność i zapewnia bezpieczną, sprzyjającą rozwój emocjonalny przestrzeń poprzez sztukę.

Jej projekt *Weave, Knot and Play* (2010)³⁵, opracowany na potrzeby wydarzenia Playeum Me and My World w Reflections at Bukit Chandu, zaprosił uczestników do wspólnego stworzenia dużego placu zabaw z siatki. Inspirowana wspomnieniami spokojnej wioski i utraconych dźwięków bawiących się dzieci, instalacja stanowiła symboliczną i dotykową odpowiedź na traumę wojenną. Czynność wiązania wymagała równowagi, napięcia i współpracy, zamieniając proces w terapeutyczne i wspólnotowe doświadczenie. Dzieci i rodzice aktywnie uczestniczyli w projekcie, wzmacniając więzi emocjonalne i społeczność poprzez wspólną kreatywność.

Jak zauważa Pablo Helguera, typowy projekt artystyczny realizowany w społeczności (na przykład projekt muralu dla dzieci) jest w stanie spełnić swój cel, jakim jest wzmocnienie poczucia tożsamości społeczności poprzez zmniejszenie lub zawieszenie krytycznego podejścia do formy i treści produktu, a często także promowanie pozytywnych wartości społecznych, które poprawiają samopoczucie.

Pod koniec pierwszej dekady XXI wieku brytyjski architekt i członek Królewskiej Akademii Sztuk Pięknych **Will Alsop** (1947–2018)³⁶ poprowadził serię cotygodniowych warsztatów z pacjentami szpitala psychiatrycznego St Charles Hospital w Londynie. Pod kierunkiem Alsopa pacjenci wspólnie pracowali nad dużymi dziełami sztuki, które następnie zabierał do domu, aby dalej je rozwijać. Obrazy, które przetrwały ten proces, zostały oprawione i zwrócone do szpitala w celu wystawienia. *St Charles – A Work* jest jednym z takich przykładów. Zainteresowanie Alsopa tymi warsztatami wynikało z jego ciekawości estetyki środowisk zamkniętych, takich jak szkoły, szpitale i więzienia, gdzie ludzie nie przebywają z własnej woli. Uważał, że ścisła współpraca z innymi jest niezbędna do otwarcia takich środowisk poprzez wspólną praktykę twórczą.

Alsop był również patronem *The Nightingale Project*, organizacji charytatywnej z siedzibą w South Kensington and Chelsea Mental Health Centre, która wykorzystuje sztukę do poprawy warunków panujących w szpitalach i wspierania opieki terapeutycznej. W 2010 roku Alsop zaprezentowała kilka niepokazywanych wcześniej prac, aby zebrać fundusze dla organizacji. Niektóre z tych dzieł, takie jak *Belsay Wall*, stały się częścią stałej kolekcji centrum i nadal zdobią pomieszczenia szpitalne, wprowadzając do nich kolor i fantazję.

³⁴ Tay Bee Aye (n.d.), *Tay Bee Aye*. Alchetron. [after:] <https://alchetron.com/Tay-Bee-Aye> [access: 21.07.2025]

³⁵ Tay Bee Aye (n.d.), *Weave, Knot and Play*. CCD Singapore. [after:] <https://ccd.sg/portfolio/weave-knot-and-play/> [access: 21.07.2025]

³⁶ F. Doble (n.d.), *Art as therapy: Highlighting artworks in NHS collections*. Art UK. [after:] <https://artuk.org/discover/stories/art-as-therapy-highlighting-artworks-in-nhs-collections> [access: 21.07.2025]

³⁴ Tay Bee Aye (b.d.), *Tay Bee Aye*. Alchetron. [za:] <https://alchetron.com/Tay-Bee-Aye> [dostęp: 21.07.2025]

³⁵ Tay Bee Aye (b.d.), *Weave, Knot and Play*. CCD Singapore. [za:] <https://ccd.sg/portfolio/weave-knot-and-play/> [dostęp: 21.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

³⁶ F. Doble (b.d.), *Art as therapy: Highlighting artworks in NHS collections*. Art UK. [za:] <https://artuk.org/discover/stories/art-as-therapy-highlighting-artworks-in-nhs-collections> [dostęp: 21.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

Textile artist **Seiko Kinoshita** (b. 1971)³⁷ has contributed significantly to the integration of art and healing through her collaboration with Sheffield Children's Hospital, where staff actively support the belief that art plays a meaningful role in recovery and well-being. Known for her calm, nature-inspired textile works, Kinoshita was invited to install 17 framed pieces in the hospital's Intensive Care Unit, an area where patients and families often experience high levels of stress and anxiety.

Her work aligns with therapeutic principles, offering not only visual comfort but also an opportunity for creative engagement. Inspired by the sea and its calming presence, her compositions feature brightly coloured boards intricately woven with rope and string to resemble tapestries. In one of the central works, *Blue Weaving*³⁸, Kinoshita collaborated directly with young patients, inviting them to paint the individual boards before she assembled the final piece. This participatory process offered children a sense of agency and self-expression during a time when they might otherwise feel powerless, echoing the goals of art therapy: to foster emotional resilience, reduce anxiety, and create space for nonverbal communication. Her installation transforms the sterile medical environment into a more human and emotionally supportive space, demonstrating how textile art can contribute to holistic healing.

Another compelling example is British installation artist **Rebecca Louise Law**³⁹, whose large-scale foral environments offer a meditative, sensory experience rooted in nature and community participation. "I like my works to be site specific and for me this includes the people of the land. I believe that consciousness comes from valuing both place and community. My installations invite local people to contribute, often from schools and community groups, creating an opportunity for neighbours to meet neighbours. Art becomes a platform of communication when we open it up. I like involving others in the process, sharing a sense of ownership and starting relationships that can continue once the artwork has gone. Those relationships are the legacy."⁴⁰ Best known for her suspended installations composed of thousands of dried flowers, Rebecca Louise Law transforms exhibition spaces into immersive environments that invite emotional reflection and sensory engagement. In *Community* (2018–2019), exhibited at the Toledo Museum of Art, she collaborated with local volunteers, who contributed over 1,800 hours to help assemble the installation using flora grown and foraged from the Toledo landscape. This process of shared, repetitive handwork reflects therapeutic principles such as mindfulness, embodiment, and connection through making. Law also incorporated repurposed flowers from her previous global installations, emphasizing sustainability and the cyclical nature of materials. Drawing inspiration from artists like Mark Rothko, her work explores the interaction of color,

Artystka tekstylna **Seiko Kinoshita** (ur. 1971)³⁷ wniosła znaczący wkład w integrację sztuki i leczenia poprzez współpracę z Sheffield Children's Hospital, gdzie personel aktywnie wspiera przekonanie, że sztuka odgrywa znaczącą rolę w powrocie do zdrowia i dobrym samopoczuciu. Znana ze swoich spokojnych, inspirowanych naturą prac tekstylnych, Kinoshita została zaproszona do zainstalowania 17 oprawionych dzieł na oddziale intensywnej terapii szpitala, gdzie pacjenci i ich rodziny często doświadczają wysokiego poziomu stresu i niepokoju.

Jej prace są zgodne z zasadami terapii, oferując nie tylko komfort wizualny, ale także możliwość kreatywnego zaangażowania. Zainspirowane morzem i jego uspokajającą obecnością, jej kompozycje składają się z kolorowych desek misternie splecionych liną i sznurkiem, przypominających gobeliny. W jednej z centralnych prac, *Blue Weaving*³⁸, Kinoshita współpracowała bezpośrednio z młodymi pacjentami, zapraszając ich do pomalowania poszczególnych desek przed złożeniem ostatecznej kompozycji. Ten proces partycypacyjny dał dzieciom poczucie sprawczości i możliwości wyrażenia siebie w czasie, kiedy mogły czuć się bezsilne, odzwierciedlając cele arteterapii: wzmacnianie odporności emocjonalnej, zmniejszanie niepokoju i tworzenie przestrzeni dla komunikacji niewerbalnej. Jej instalacja przekształca sterylne środowisko medyczne w bardziej ludzką i wspierającą emocjonalnie przestrzeń, pokazując, jak sztuka tekstylna może przyczynić się do holistycznego uzdrowienia.

Innym fascynującym przykładem jest brytyjska artystka instalacji **Rebecca Louise Law**³⁹, której wielkoformatowe kwiatowe instalacje oferują medytacyjne, sensoryczne doświadczenie zakorzenione w naturze i uczestnictwie społeczności. „Lubię, gdy moje prace są dostosowane do konkretnego miejsca, a dla mnie obejmuje to również mieszkańców tej okolicy. Wierzę, że świadomość wynika z doceniania zarówno miejsca, jak i społeczności. Moje instalacje zachęcają lokalnych mieszkańców, często ze szkół i grup społecznych, do udziału w tworzeniu dzieła, dając sąsiadom okazję do spotkania się. Sztuka staje się platformą komunikacji, gdy ją otwieramy. Lubię angażować innych w ten proces, dzielić się poczuciem współwłasności i nawiązywać relacje, które mogą trwać po zakończeniu wystawy. Te relacje są dziedzictwem”⁴⁰. Rebecca Louise Law, przekształca przestrzenie wystawowe w immersyjne środowiska, które zachęcają do emocjonalnej refleksji i zaangażowania zmysłów. W pracy *Community* (2018–2019), wystawionej w Toledo Museum of Art, współpracowała z lokalnymi wolontariuszami, którzy poświęcili ponad 1800 godzin na pomoc w montażu instalacji przy użyciu roślin wyhodowanych i zebranych w okolicy Toledo. Ten proces wspólnej, powtarzalnej pracy ręcznej odzwierciedla terapeutyczne zasady, takie jak uważność, ucieleśnienie i połączenie poprzez tworzenie. Law wykorzystała również kwiaty z poprzednich instalacji z całego świata, podkreślając zrównoważony rozwój i cykliczność materiałów. Czerpiąc inspirację od artystów takich jak Mark Rothko, jej prace badają interakcję koloru, formy

³⁷ Ben Uri Research Unit (n.d.), *Seiko Kinoshita*. [after:] <https://www.buru.org.uk/contributor/seiko-kinoshita> [access: 21.07.2025]

³⁸ S. Kinoshita (2010), *Becton Centre* [Installation]. Seiko Kinoshita. [after:] <https://www.seikokinoshita.com/work/becton.php> [access: 21.07.2025]

³⁹ Toledo Museum of Art (2018, June 16), *Rebecca Louise Law: Community*. Toledo Museum of Art. [after:] <https://toledo.museum.org/exhibitions/rebecca-louise-law-community> [access: 21.07.2025]

⁴⁰ Rebecca Louise Law (n.d.), *About*. Rebecca Louise Law. [after:] <https://www.rebeccalouiselaw.com/about> [access: 04.08.2025]

³⁷ Ben Uri Research Unit (b.d.), *Seiko Kinoshita*. [za:] <https://www.buru.org.uk/contributor/seiko-kinoshita> [dostęp: 21.07.2025]

³⁸ S. Kinoshita (2010), *Becton Centre* [Installation]. Seiko Kinoshita. [za:] <https://www.seikokinoshita.com/work/becton.php> [dostęp: 21.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

³⁹ Toledo Museum of Art (2018, 16 Czerwca), *Rebecca Louise Law: Community*. Toledo Museum of Art. [za] <https://toledo.museum.org/exhibitions/rebecca-louise-law-community> [dostęp: 21.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

⁴⁰ Rebecca Louise Law (b.d.), *About*. Rebecca Louise Law. [za:] <https://www.rebeccalouiselaw.com/about> [dostęp: 04.08.2025]

form, and movement, merging painting, sculpture, and immersive installation. By involving the community in both the creation and experience of the work, Community fosters personal reflection and social empathy, illustrating how participatory art can support emotional awareness and healing across all ages. “My artwork is for sharing. I make these installations to allow people to interact with nature, to give time to observe and be moved by the beauty of creation.”⁴¹

These examples represent just a portion of a broader movement of artists who use creative practices to cultivate emotional safety, sensory engagement, and therapeutic environments. Whether through tactile participation, guided workshops, or emotionally evocative imagery, these approaches reflect the goals of art therapy by fostering healing, embodiment, and symbolic communication. Many of these artists engage directly with others, aiming to create meaningful social impact or to evoke emotional resonance in people’s lives.

2.3. Insights into Artistic Healing Practices

Artists engaging in art therapy, whether for personal self-reflection or in service of others, demonstrate the profound potential of creativity as a tool for emotional growth and human connection. As they enter therapeutic realms, important questions emerge around boundaries, ethics, and responsibility. While art can be powerfully healing, it is essential to acknowledge the limits of the artist’s role. Not all artistic work constitutes therapy, and not all artists are trained therapists. However, by creating environments that emphasize care, emotional presence, and respect for vulnerability, artists can meaningfully contribute to individual and collective well-being. Their work expands the possibilities of what art can be: not only a mirror of personal and social experience, but also a vessel for healing, empathy, and shared transformation.

In my own practice, drawing on traditional Thai handicrafts has served as both a personal method of introspection and a way to provide children with opportunities for emotional and sensory exploration. The workshops I conducted at Klub Promyk in Wrocław were designed to offer children spaces where they could feel safe, curious, and emotionally engaged. Through the use of handmade crafts and culturally significant materials, I sought to foster environments that encourage sensory learning, cultural exchange, and quiet reflection.

This practice places my work within the wider field of artist-led therapeutic engagement. Rooted in tactile interaction, it draws upon cultural memory, personal experience, and shared human connection. Through soft sculptures, layered textures, hand-sewn forms, and interactive installations, I aim to extend the healing qualities of art into spaces where others can experience connection, comfort, and self-discovery.

⁴¹ Rebecca Louise Law (n.d.), *Community*. Rebecca Louise Law. [after:] <https://www.rebeccalouiselaw.com/community> [access: 04.08.2025]

i ruchu, łącząc malarstwo, rzeźbę i immersyjną instalację. Angażując społeczność zarówno w tworzenie, jak i doświadczanie dzieła, Community sprzyja osobistej refleksji i empatii społecznej, ilustrując, w jaki sposób sztuka partycypacyjna może wspierać świadomość emocjonalną i uzdrawianie w każdym wieku. „Moje dzieła są przeznaczone do dzielenia się. Tworzę te instalacje, aby umożliwić ludziom interakcję z naturą, dać im czas na obserwację i poruszenie się pięknem stworzenia”⁴¹

Przykłady te stanowią jedynie ułamek szerszego ruchu artystów, którzy wykorzystują kreatywne praktyki do kultywowania bezpieczeństwa emocjonalnego, zaangażowania sensorycznego i tworzenia środowisk terapeutycznych. Niezależnie od tego, czy odbywa się to poprzez udział zmysłowy, warsztaty z przewodnikiem, czy też wywołujące emocje obrazy, podejścia te odzwierciedlają cele arteterapii poprzez wspieranie uzdrawiania, ucieleśniania i komunikacji symbolicznej. Wielu z tych artystów angażuje się bezpośrednio w interakcje z innymi, dążąc do wywarcia znaczącego wpływu społecznego lub wywołania emocjonalnego rezonansu w życiu ludzi.

2.3. Wgląd w artystyczne praktyki lecznicze

Artyści zajmujący się arteterapią, czy to w celu osobistej refleksji, czy w służbie innym, pokazują głęboki potencjał kreatywności jako narzędzia rozwoju emocjonalnego i budowania więzi międzyludzkich. Wkraczając w sferę terapii, pojawiają się ważne pytania dotyczące granic, etyki i odpowiedzialności. Chociaż sztuka może mieć silne działanie terapeutyczne, należy pamiętać o ograniczeniach roli artysty. Nie każda twórczość artystyczna ma charakter terapeutyczny, a nie wszyscy artyści są wykwalifikowanymi terapeutami. Jednak tworząc środowisko, w którym kładzie się nacisk na troskę, obecność emocjonalną i szacunek dla wrażliwości, artyści mogą w znaczący sposób przyczynić się do poprawy dobrostanu jednostki i społeczności. Ich praca poszerza możliwości sztuki: nie jest ona tylko zwierciadłem doświadczeń osobistych i społecznych, ale także narzędziem uzdrawiania, empatii i wspólnej transformacji.

W mojej praktyce czerpanie z tradycyjnego rzemiosła tajskiego służyło mi zarówno jako osobista metoda introspekcji, jak i sposób na zapewnienie dzieciom możliwości eksploracji emocjonalnej i sensorycznej. Warsztaty, które prowadziłam w Klubie Promyk we Wrocławiu, miały na celu stworzenie dzieciom przestrzeni, w której mogłyby czuć się bezpiecznie, były ciekawe i zaangażowane emocjonalnie. Poprzez wykorzystanie ręcznie wykonanych przedmiotów rzemieślniczych i materiałów o znaczeniu kulturowym starałam się stworzyć środowisko sprzyjające nauce sensorycznej, wymianie kulturowej i spokojnej refleksji.

Praktyka ta umieszcza moją pracę w szerszym kontekście artystycznych działań terapeutycznych. Opiera się ona na interakcji dotykowej i czerpie z pamięci kulturowej, osobistych doświadczeń oraz wspólnych więzi międzyludzkich. Poprzez miękkie rzeźby, warstwowe tekstury, ręcznie szyte formy i interaktywne instalacje staram się rozszerzyć lecznicze właściwości sztuki na przestrzenie, w których inni mogą doświadczyć więzi, komfortu i odkrywania siebie.

⁴¹ Rebecca Louise Law (b.d.), *Community*. Rebecca Louise Law. [za:] <https://www.rebeccalouiselaw.com/community> [dostęp: 04.08.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

3.

Artistic-research Exploration: Workshops and Experiments

3.1. Children's Workshops

The author Tom Bower (1983) argues that our perceptual system becomes more specified in the course of its development, operating in an increasingly restricted range of stimulation, but with a compensating increase in efficiency that allows more refined and precise discriminations with maturity. He believes, that perceptual development holds an important place in the overall framework of child development stating, *the more we grow away from the perceptual world (towards the world of the mind), the more we are compelled to return to primitive certainties of perception*.¹

*Sensation is the process through which sensory receptors detect information and transmit this information to our brains. Sensation is our ability to access information by responding to external stimulation via one or more of the sensory systems. Information (or data if you prefer) is sent to the brain to be interpreted and becomes perception.*²

I was born and raised amidst my Thai roots. Therefore, there is a strong desire to pass on the art of Thai cultural traditions to other people of different ages, races, and socio-cultural backgrounds in order to learn, share knowledge, and understand the differences of this nation

¹T. G. R. Bower (1983), *The perceptual world of the child* (p. 85). Harvard University Press.

²J. Doherty & M. Hughes (2009), *Child development: Theory and practice 0–11* (p. 223). Pearson Education.

3.

Eksploracja artystyczno-badawcza: warsztaty artystyczne i eksperymenty

3.1. Warsztaty dla dzieci

Autor Tom Bower (1983) twierdzi, że nasz system percepcyjny staje się bardziej wyspecjalizowany w trakcie swojego rozwoju, funkcjonując w coraz bardziej ograniczonym zakresie bodźców, ale z kompensującym wzrostem wydajności, który pozwala na bardziej wyrafinowane i precyzyjne rozróżnienia wraz z dojrzałością. Uważa on, że rozwój percepcji zajmuje ważne miejsce w ogólnych ramach rozwoju dziecka, stwierdzając, że *im bardziej oddalamy się od świata percepcji (w kierunku świata umysłu), tym bardziej jesteśmy zmuszeni powracać do prymitywnych pewników percepcji*¹.

*Zmysłowe postrzeganie to proces, w którym receptory zmysłowe wykrywają informacje i przekazują je do naszego mózgu. Zmysłowe postrzeganie to nasza zdolność do uzyskiwania dostępu do informacji poprzez reagowanie na bodźce zewnętrzne za pośrednictwem jednego lub kilku układów zmysłowych. Informacje (lub dane, jeśli wolisz) są wysyłane do mózgu w celu interpretacji i stają się percepcją*².

Urodziłam się i wychowałam w środowisku tajskim. Dlatego też odczuwam silną potrzebę przekazywania tajskiej tradycji kulturowej innym ludziom w różnym wieku, różnych ras i środowisk społeczno-kulturowych, aby mogli się uczyć, dzielić wiedzą i zrozumieć różnice między tym narodem a innymi kulturami. Wykorzystuję ją również podczas zajęć z arteterapii, pomagając leczyć ludzkie

¹T. G. R. Bower (1983), *The perceptual world of the child* (s. 85). Harvard University Press. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

²J. Doherty & M. Hughes (2009), *Child development: Theory and practice 0–11* (s. 223). Pearson Education.

and culture. I also use them when incorporating art therapy activities helping heal people's minds. Thai art and culture has created new perspectives and attitudes. It can encourage people to learn and be open to new and different persons and cultures. The process of looking across cultural traditions can help us become more aware of cultural regularities in our own as well as other people's lives, no matter which communities are most familiar to us. *Cultural research can help us understand cultural aspects of our own lives that we take for granted as natural, as well as those that surprise us.*³

I used to focus on healing and self-improvement. Pursuing doctoral studies has provided me with new approaches and directions to explore in my research project. As I lacked experience working with people, I came up with and carried out art workshops as a first step towards starting my own research. Through creative activities, such as working with paper and other materials, I aim to understand how people feel.

Recognizing my limited experience in facilitating group activities, I initiated a series of workshops to embark on my own research journey. These sessions incorporated creative tasks, such as working with paper and various materials, aiming to delve into participants' emotional experiences. Drawing inspiration from traditional Thai handicrafts, I sought to integrate local cultural elements into the workshops. I had started the investigation of my beginning of research and this approach was implemented across four sessions at *Klub Promyk* in Wrocław (This is a cultural institution that operates within the 'Cichy Kącik' Housing Cooperative), tailored for children of varying ages. I believe that childhood is one of the most significant periods and impact to development in perception of humans. Although as Labouvie-Vief claims, *in the life-span view, no end state of cognition is assumed. Therefore, cognitive change and other types of development are viewed as continuing throughout life. Furthermore, cognitive growth and decline can occur during any period of development — infancy, childhood, adolescence, or adulthood.*⁴

I designed and conducted four workshops, selecting folk crafts that are suitable for Polish children of participants across a wide age range through engaging activities. The workshops were attended by 10 children of different genders, aged 10 to 15. *Touch sensitivity is different for boys and girls*⁵, (Eliot, 1999). The investigation of Eliot studies on sensation and perception frequently examine gender-related differences in skin sensitivity to touch. That's why I wanted children of different genders to participate in the workshops and thanks to that I could observe their reactions. I have adopted the art of folk handicrafts from Thailand. It is used to incorporate local traditions into the medium of workshops. The nature of creating these four handicrafts were not complicated and took a short time to create, they were appropriate to the stages of the variations through neurobiological factors of the brain and allowed effective concentration practice.

umysł. Sztuka i kultura tajska stworzyły nowe perspektywy i postawy. Mogą zachęcić ludzi do nauki i otwartości na nowe i inne osoby oraz kultury. Proces poznawania tradycji kulturowych może pomóc nam stać się bardziej świadomymi reguł kulturowych w naszym życiu, jak również w życiu innych ludzi, niezależnie od tego, które społeczności są nam najbliższe. *Badania kulturowe mogą pomóc nam zrozumieć aspekty kulturowe naszego życia, które uważamy za naturalne, a także te, które nas zaskakują*³.

Kiedyś skupiałam się na uzdrawianiu i samodoskonaleniu. Studia doktoranckie dały mi nowe podejście i kierunki do zgłębienia w moim projekcie badawczym. Ponieważ brakowało mi doświadczenia w pracy z ludźmi, jako pierwszy krok do rozpoczęcia własnych badań wymyśliłam i przeprowadziłam warsztaty artystyczne. Poprzez kreatywne działania, takie jak praca z papierem i innymi materiałami, staram się zrozumieć, co czują ludzie.

Zdając sobie sprawę z mojego ograniczonego doświadczenia w prowadzeniu zajęć grupowych, zainicjowałam serię warsztatów, aby rozpocząć własną podróż badawczą. Sesje te obejmowały zadania twórcze, takie jak praca z papierem i różnymi materiałami, mające na celu zgłębienie emocjonalnych doświadczeń uczestników. Czerpiąc inspirację z tradycyjnego tajskiego rzemiosła artystycznego, starałam się włączyć do warsztatów elementy lokalnej kultury. Rozpoczęłam badania nad początkami mojej pracy badawczej, a podejście to zostało wdrożone podczas czterech sesji w *Klubie Promyk* we Wrocławiu (instytucji kulturalnej działającej w ramach Spółdzielni Mieszkaniowej „Cichy Kącik”), dostosowanych do potrzeb dzieci w różnym wieku. Uważam, że dzieciństwo jest jednym z najważniejszych okresów i ma ogromny wpływ na rozwój percepcji człowieka. Chociaż, jak twierdzi Labouvie-Vief, *w ujęciu całego życia nie zakłada się osiągnięcia stanu końcowego poznania. Dlatego zmiany poznawcze i inne rodzaje rozwoju są postrzegane jako procesy trwające przez całe życie. Ponadto wzrost i spadek zdolności poznawczych mogą wystąpić w każdym okresie rozwoju – w okresie niemowlęcym, dzieciństwie, okresie dojrzewania lub w wieku dorosłym*⁴.

Zaprojektowałam i przeprowadziłam cztery warsztaty, wybierając rękodzieło ludowe odpowiednie dla polskich dzieci z odmiennym niż moje środowiskiem kulturowym. Celem było rozbudzenie zainteresowań i pasji uczestników w szerokim przedziale wiekowym poprzez angażujące zajęcia. W warsztatach wzięło udział 10 dzieci różnej płci w wieku od 10 do 15 lat. *Wrażliwość dotykowa jest różna u chłopców i dziewcząt*⁵, (Eliot, 1999). Badania Eliota nad wrażliwością i percepcją często analizują związane z płcią różnice w wrażliwości skóry na dotyk. Dlatego chciałam, aby w warsztatach wzięły udział dzieci różnej płci, dzięki czemu mogłam obserwować ich reakcje. Wykorzystałam sztukę rękodzieła ludowego z Tajlandii. Służy ona włączeniu lokalnych tradycji do warsztatów. Tworzenie tych czterech rękodzieł nie było skomplikowane i zajmowało niewiele czasu, było odpowiednie dla etapów zmian zachodzących w mózgu pod wpływem czynników neurobiologicznych i pozwalało na skuteczną praktykę koncentracji.

³ B. Rogoff, (2003), *The cultural nature of human development* (pp. 7–8). Oxford University Press.

⁴ G. Labouvie-Vief (1982), *Dynamic development and mature autonomy: A theoretical prologue*. Human Development (p.161–191). 25(3). [after:] <https://doi.org/10.1159/000272784> [access: 06.03.2025]

⁵ L. Eliot (1999), *What's going on in there? How the brain and mind develop in the first five years of life*. Bantam Books.

³ B. Rogoff, (2003), *The cultural nature of human development* (s. 7 – 8). Oxford University Press. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

⁴ G. Labouvie-Vief (1982), *Dynamic development and mature autonomy: A theoretical prologue*. Human Development (s.161–191). 25(3). [za:] <https://doi.org/10.1159/000272784> [dostęp: 06.03.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

⁵ L. Eliot (1999), *What's going on in there? How the brain and mind develop in the first five years of life*. Bantam Books.

Reflecting on the work of artists who create tactile and immersive experiences for children has significantly influenced my approach to conducting workshops. For example, Japanese Canadian artist Toshiko Horiuchi MacAdam is known for her large-scale crocheted playgrounds, which are vibrant, hand-crafted structures that invite children to climb, swing, and explore through free movement and sensory discovery. Similarly, Singaporean artist and educator Tay Bee Aye engages children through soft sculpture installations and community-based workshops using fabric and recycled materials. I have discussed both artists in the previous chapter, *Artists Engaging in Art Therapy for Self and Others*, in the section titled, *From Self to Society: Artists Facilitating Healing Through Participation and Engagement*.

These examples illustrate how artists can facilitate healing and development through hands-on, sensory engagement and participatory art. Their work shows that artistic environments can foster psychological well-being by providing safe, inclusive, and nonverbal spaces. Participatory projects encourage emotional connection, creative expression, and social interaction, aligning with core principles of art therapy such as empathy, confidence-building, and sensory awareness. This supports the broader understanding that artistic practice, even when not formally therapeutic, holds significant emotional and developmental value, especially in work involving children.

In my own practice, working with traditional Thai handicrafts has been both a personal form of self-reflection and a way to provide children opportunities for emotional and sensory exploration. The workshops I conducted at Klub Promyk in Wrocław were intentionally designed to create a space where children could feel secure, curious, and emotionally present. By incorporating handmade crafts and culturally meaningful materials, I aimed to foster environments that promote sensory learning, cultural exchange, and quiet reflection.

3.1.1. Phuang Mahot – Thai Folk Paper Cutting

A workshop on Phuang Mahot, a traditional Thai folk paper-cutting technique, was held. The art of cutting cellophane in Thailand has existed since ancient times and is still practiced today. Local styles of cellophane cutting are easy to learn and can be mastered in a short time. This craft is often used to decorate spaces during merit-making ceremonies, celebrations, and also mourning events. Thai people commonly use colored cellophane to enhance the beauty of a place, whether by stringing it across event spaces, crafting it into garlands, shaping it into zodiac symbols, or using it as window decorations instead of curtains. It is also popular for decorating parade floats to make them more vibrant and eye-catching.

Cellophane decorations are a familiar sight at temple fairs, housewarmings, weddings, baby showers, and various other occasions. The technique is especially popular in the northern regions of Thailand, where each province may have its own local name and style. Provinces such as Phetchaburi, Chiang Mai, Nan, and Nakhon Sawan are known for their widespread use of this art during annual festivals. In Thai-Chinese communities, cellophane cutting often follows Chinese styles and patterns. Similar paper-cutting traditions can also be found in neighboring countries such as Myanmar, Laos, China, and Cambodia.

fleksja nad pracą artystów, którzy tworzą dotykowe i immersyjne doświadczenia dla dzieci, znacząco wpłynęła na moje podejście do prowadzenia warsztatów. Na przykład japońsko-kanadyjska artystka Toshiko Horiuchi MacAdam znana jest z wielkoformatowych placów zabaw wykonanych na szydełku, które są kolorowymi, ręcznie wykonanymi konstrukcjami zachęcającymi dzieci do wspinania się, huśtania i odkrywania poprzez swobodny ruch i doznania sensoryczne. Podobnie singapurska artystka i pedagog Tay Bee Aye angażuje dzieci poprzez instalacje z miękkich rzeźb i warsztaty społecznościowe z wykorzystaniem tkanin i materiałów pochodzących z recyklingu. O obu artystkach wspomniałam w poprzednim rozdziale, *Artyści angażujący się w arteterapię dla siebie i innych*, w sekcji zatytułowanej, *Od siebie do społeczeństwa: artyści ułatwiający proces leczenia poprzez uczestnictwo i zaangażowania*.

Przykłady te ilustrują, w jaki sposób artyści mogą ułatwiać procesy uzdrawiania i rozwoju poprzez praktyczne, sensoryczne zaangażowanie i sztukę partycypacyjną. Ich prace pokazują, że środowisko artystyczne może sprzyjać dobremu samopoczuciu psychicznemu, zapewniając bezpieczną, integracyjną i niewerbalną przestrzeń. Projekty partycypacyjne sprzyjają tworzeniu więzi emocjonalnych, kreatywnej ekspresji i interakcji społecznych, co jest zgodne z podstawowymi zasadami arteterapii, takimi jak empatia, budowanie pewności siebie i świadomość sensoryczna. Potwierdza to powszechne przekonanie, że praktyka artystyczna, nawet jeśli nie ma charakteru terapeutycznego, ma znaczną wartość emocjonalną i rozwojową, zwłaszcza w pracy z dziećmi.

W mojej własnej praktyce praca z tradycyjnym tajskim rękodziełem była zarówno osobistą formą autorefleksji, jak i sposobem na zapewnienie dzieciom możliwości eksploracji emocjonalnej i sensorycznej. Warsztaty, które przeprowadziłam w Klubie Promyk we Wrocławiu, zostały celowo zaprojektowane tak, aby stworzyć przestrzeń, w której dzieci mogły czuć się bezpiecznie, były ciekawe i emocjonalnie obecne. Poprzez wykorzystanie ręcznie wykonanych przedmiotów i materiałów o znaczeniu kulturowym chciałam stworzyć środowisko sprzyjające nauce sensorycznej, wymianie kulturowej i spokojnej refleksji.

3.1.1. Phuang Mahot – tajskie ludowe wycinanki

Zorganizowałam warsztaty poświęcone Phuang Mahot, tradycyjnej tajskiej technice wycinania papieru. Sztuka wycinania celofanu w Tajlandii istnieje od czasów starożytnych i jest praktykowana do dziś. Lokalne style wycinania celofanu są łatwe do nauczenia i można je opanować w krótkim czasie. Rzemiosło to jest często wykorzystywane do dekoracji przestrzeni podczas ceremonii zasług, uroczystości, a także wydarzeń żałobnych. Tajowie często używają kolorowego celofanu, aby upiększyć otoczenie, nawlekając go wzdłuż przestrzeni eventowych, tworząc z niego girlandy, kształtując symbole zodiaku lub wykorzystując jako dekoracje okienne zamiast zasłon. Jest on również popularny do ozdabiania platform paradnych, aby były bardziej żywe i przyciągały wzrok.

Dekoracje z celofanu są powszechnie spotykane na jarmarkach świątynnych, parapetówkach, weselach, baby shower i różnych innych okazjach. Technika ta jest szczególnie popularna w północnych regionach Tajlandii, gdzie każda prowincja może mieć swoją lokalną nazwę i styl. Prowincje takie jak Phetchaburi, Chiang Mai, Nan i Nakhon Sawan są znane z powszechnego stosowania tej sztuki podczas corocznych festiwali. W społecznościach tajsko-chińskich wycinanie celofanu często nawiązuje do chińskich stylów i wzorów. Podobne tradycje wycinania papieru można również znaleźć w sąsiednich krajach, takich jak Birma, Laos, Chiny i Kambodża.

The art of cellophane cutting is not just about decoration; it brings spaces to life. As the wind blows, the colorful pieces flutter and sparkle, adding joy and movement to festive occasions. This tradition reflects the spirit of Thai communities since ancient times, where during merit-making events or ceremonies, everyone would come together to help. Those skilled in cooking would prepare food, while those talented in decoration would embellish the space. Even today, at temple festivals, brightly colored and beautifully cut cellophane decorations continue to play a central role in creating lively, celebratory environments.

Phuang Mahot is known by different names across various regions of Thailand, although the shapes, cutting methods, and uses remain similar. It can be found in the eastern, central, and northern parts of the country and is considered a valuable handicraft and a form of long-standing local wisdom. Studies show that the name Phuang Mahot is still commonly used in some upper central provinces, particularly in Sukhothai and Phitsanulok. In the eastern and lower central regions, especially among the Thai Phuan lineage group, it is referred to as *Phuang Tao Rang* or *Phuang Tao Raang* (with a longer tone). In the northern region, it is mainly called *Tung Sai Muu*, though some provinces use other names, such as *Tung Phya Yor* and *Tung Sai Chang*.⁶

In the past, temples were considered the central spaces of community life, where collective activities were held. A large number of bouquets were typically needed for such events, which led to a communal effort in their production. Community members would gather to assist one another, allowing many bouquets to be made quickly. This practice reflected cooperation, love, and harmony within the community. Today, this custom has become rare and is gradually disappearing from Thai society. Younger generations, particularly in urban areas, are often unfamiliar with this tradition. However, it continues to be preserved in some village temples.

The workshop required a variety of basic crafting tools and materials. Colored cellophane sheets were used to achieve translucent visual effects. Cardboard or recycled cardboard boxes were cut into round shapes to serve as structural bases. Scissors, along with a pencil, eraser, and ruler, were essential for accurate cutting and marking. Paper clips were used to hold templates in place during cutting to ensure precision. Leftover yarn or string was used to thread and suspend the circular cardboard elements for display, and wooden skewer sticks served as support, structure, or alignment tools within the installation.

Sztuka wycinania celofanu to nie tylko dekoracja; ożywia ona przestrzeń. Pod wpływem wiatru kolorowe kawałki fruwać i błyszczą, dodając radości i ruchu uroczystym okazjom. Tradycja ta odzwierciedla ducha tajskich społeczności od czasów starożytnych, kiedy to podczas uroczystości lub ceremonii wszyscy zbierali się, aby pomóc. Osoby uzdolnione w gotowaniu przygotowywały potrawy, a te utalentowane w dekorowaniu upiększały przestrzeń. Nawet dzisiaj, podczas świąt świątynnych, kolorowe i pięknie wycięte dekoracje z celofanu nadal odgrywają centralną rolę w tworzeniu żywej, uroczystej atmosfery.

Phuang Mahot jest znany pod różnymi nazwami w różnych regionach Tajlandii, chociaż kształty, metody cięcia i zastosowania pozostają podobne. Można go znaleźć we wschodniej, środkowej i północnej części kraju i jest uważany za cenne rękodzieło oraz formę długoletniej lokalnej mądrości. Badania pokazują, że nazwa Phuang Mahot jest nadal powszechnie używana w niektórych prowincjach górnej części środkowej Tajlandii, szczególnie w Sukhothai i Phitsanulok. We wschodnich i południowo-środkowych regionach, zwłaszcza wśród grupy pochodzącej z rodu Thai Phuan, nazywane jest *Phuang Tao Rang* lub *Phuang Tao Raang* (z dłuższym tonem). W regionie północnym nazywane jest głównie *Tung Sai Muu*, choć w niektórych prowincjach używa się innych nazw, takich jak *Tung Phya Yor* i *Tung Sai Chang*.⁶

W przeszłości świątynie były uważane za centralne miejsca życia społecznego, gdzie odbywały się wspólne uroczystości. Na takie okazje potrzebna była zazwyczaj duża liczba bukietów, co wymagało wspólnego wysiłku. Członkowie społeczności zbierali się, aby pomagać sobie nawzajem, dzięki czemu można było szybko wykonać wiele bukietów. Praktyka ta odzwierciedlała współpracę, miłość i harmonię panującą w społeczności. Obecnie zwyczaj ten stał się rzadkością i stopniowo zanika w tajskim społeczeństwie. Młodsze pokolenia, szczególnie w miastach, często nie znają tej tradycji. Jednak w niektórych świątyniach wiejskich jest ona nadal kultywowana.

Warsztaty wymagały różnych podstawowych narzędzi i materiałów rzemieślniczych. Aby uzyskać półprzezroczyste efekty wizualne, użyto kolorowych arkuszy celofanu. Karton lub pudełka z recyklingu zostały pocięte na okrągłe kształty, które posłużyły jako podstawy konstrukcyjne. Nożyczki, ołówek, gumka i linijka były niezbędne do dokładnego cięcia i zaznaczania. Spinacze biurowe służyły do przytrzymywania szablonów podczas cięcia, aby zapewnić precyzję. Resztki przędzy lub sznurka zostały wykorzystane do nawlekania i zawieszenia okrągłych elementów kartonowych w celu ekspozycji, a drewniane patyczki służyły jako podpory, elementy konstrukcyjne lub narzędzia do wyrównywania instalacji.

⁶ A. Gibbins (2023), *Phuang Mahot. The Coexistence of Paper Cutting Art across the Regions of Thailand* (p. 78). Khwaeng Phanya, 28 Nov. [Translation from Thai by Author]

⁶ A. Gibbins (2023), *Phuang Mahot. The Coexistence of Paper Cutting Art across the Regions of Thailand* (s. 78). Khwaeng Phanya, 28 listopada. [tłum. z jęz. taj. Autorka]



Fig. 1–3. Thai crafts workshop with children – *Phuang Mahot* (Thai folk paper cutting). Klub Promyk, Wrocław. Photos: Klub Promyk, 2023.



Ryc. 1–3. Warsztaty rzemiosła tajskiego z udziałem dzieci – *Phuang Mahot* (tajskie ludowe wycinanki z papieru). Klub Promyk, Wrocław. Fot. Klub Promyk, 2023.

3.1.2. Paper Fish Weaving – Thai Craft

The Paper Fish Weaving workshop focused on traditional Thai craft adapted for contemporary use. In the early days of weaving, humans used natural materials readily available to them, such as leaves, branches, and vines, and wove them into various shapes to serve practical purposes. These included containers, sheets for use as cushions or mattresses, and other simple items. Over time, these techniques evolved into more sophisticated forms of weaving. Weaving is an art form that humans have developed in diverse ways to create everyday tools and utensils. *By interlacing materials into thread-like structures, they shaped objects based on their intended functions, influenced by geographical conditions as well as local customs, traditions, beliefs, religions, and available resources.*⁷

Playing with toys is natural for a child and has traditionally accompanied people because it brings joy. It allows creativity and develops imagination. Children’s play begins when they start to see or hear sounds. In the old days, Thais would often hang things or objects in different colours for children to play with. For example, bunches of woven fish were hung on the bed so that children could see movement and colour. Local wisdom was used to bring up children so that they would enjoy and be happy. Leftover materials that can be woven or made into toys come from locally available natural materials such as leaves, branches, stems, flowers, and fruit. These materials are cut and woven into different shapes. In particular, sugar palm leaves, fan palm leaves, coconut leaves, and other types of leaves are woven into the shape of toy animals, so all the materials come from nature.

*Thai wisdom toys refer to toys made from natural materials, invented and developed through playing and passing on the past, or toys that are newly made according to the ideas and imagination of the makers to allow players to learn, develop, and be creative. The concept of inventing and developing Thai wisdom toys starts from observing the environment, nature, and resources around us, combined with the imagination of Thai people and the selection of materials and tools to create various types of toys.*⁸

Toys woven from various types of plant leaves showcase the delicate craftsmanship of the participants. When multiple generations take part in the activity, it not only strengthens intergenerational bonds but also fosters meaningful connections between adults and children. Adults create toys using materials readily available at home or in the environment, providing children with unique and engaging play experiences. Adults will then teach children how to make the toys themselves, helping them develop manual dexterity and memory skills while fostering creativity and imagination. This hands-on process not only enhances fine motor skills but also instills a love for craftsmanship, beauty, order, and focus.

⁷ D. Phanphuchon (2015), *Lanna auspicious basketry: Knowledge of box* (p. 18). [translation from Thai by Author]

⁸ P. Kanhadilok (2019), *Science in traditional Thai toys* (p. 8). Science and Technology Book Series. [Translation from Thai by Author]

3.1.2. Tkanie ryb z papieru – tajskie rzemiosło

Warsztaty tkania ryb z papieru skupiały się na tradycyjnym tajskim rzemiośle dostosowanym do współczesnych potrzeb. W początkach tkactwa ludzie wykorzystywali naturalne materiały, które były łatwo dostępne, takie jak liście, gałęzie i pnącza, i tkali z nich różne kształty do praktycznych zastosowań. Były to między innymi pojemniki, prześcieradła służące jako poduszki lub materace oraz inne proste przedmioty. Z biegiem czasu techniki te ewoluowały w bardziej wyrafinowane formy tkania. Tkanie jest formą sztuki, którą ludzie rozwinęli na różne sposoby, aby tworzyć narzędzia i przedmioty codziennego użytku. *Przeplatając materiały w struktury przypominające nici, kształtowali przedmioty zgodnie z ich przeznaczeniem, pod wpływem warunków geograficznych, a także lokalnych zwyczajów, tradycji, wierzeń, religii i dostępnych zasobów*⁷.

Zabawa zabawkami jest naturalna dla dziecka i tradycyjnie towarzyszy ludziom, ponieważ sprawia radość. Pozwala na kreatywność i rozwija wyobraźnię. Zabawa dzieci zaczyna się, gdy zaczynają widzieć lub słyszeć dźwięki. W dawnych czasach Tajowie często wieszali przedmioty w różnych kolorach, aby dzieci mogły się nimi bawić. Na przykład na łózkach wieszano wiązki plecionych ryb, aby dzieci mogły obserwować ruch i kolory. Wychowywanie dzieci opierało się na lokalnej mądrości, aby były szczęśliwe i czerpały radość z życia. Resztki materiałów, które można utkać lub przerobić na zabawki, pochodzą z lokalnie dostępnych surowców naturalnych, takich jak liście, gałęzie, todygi, kwiaty i owoce. Materiały te są cięte i tkane w różne kształty. W szczególności liście palmy cukrowej, liście palmy wachlarzowej, liście kokosowe i inne rodzaje liści są tkane w kształty zwierzątek, więc wszystkie materiały pochodzą z natury.

*Tajskie zabawki mądrości to zabawki wykonane z naturalnych materiałów, wymyślone i opracowane poprzez zabawę i przekazywanie tradycji, lub zabawki nowo wykonane zgodnie z pomysłami i wyobraźnią twórców, aby umożliwić graczom naukę, rozwój i kreatywność. Koncepcja wymyślania i opracowywania tajskich zabawek mądrości zaczyna się od obserwacji otoczenia, natury i zasobów wokół nas, w połączeniu z wyobraźnią Tajów oraz doбором materiałów i narzędzi do tworzenia różnych rodzajów zabawek*⁸.

Zabawki tkane z różnych rodzajów liści roślin pokazują delikatne rzemiosło uczestników. Gdy w zajęciach bierze udział kilka pokoleń, wzmacnia to nie tylko więzi międzypokoleniowe, ale także sprzyja tworzeniu znaczących relacji między dorosłymi a dziećmi. Dorośli tworzą zabawki z materiałów łatwo dostępnych w domu lub w otoczeniu, zapewniając dzieciom wyjątkowe i angażujące doświadczenia zabawowe. Następnie dorośli uczą dzieci, jak samodzielnie wykonać zabawki, pomagając im rozwijać zręczność manualną i pamięć, a jednocześnie pobudzając kreatywność i wyobraźnię. Ten praktyczny proces nie tylko poprawia zdolności motoryczne, ale także zaszczepia miłość do rzemiosła, piękna, porządku i skupienia.

⁷ D. Phanphuchon (2015), *Lanna auspicious basketry: Knowledge of box* (s. 18). [tłum. z jęz. taj. Autorka]

⁸ P. Kanhadilok (2019), *Science in traditional Thai toys* (s. 8). Science and Technology Book Series. [tłum. z jęz. taj. Autorka]

Toys woven from plant leaves symbolize more than just play. They represent the deep connections between generations. They reflect the loving relationships between adults and children, both at home and within the community. In Thailand, weaving toys from sugar palm leaves is considered a cultural art and a cherished part of the country's rural heritage. Using locally available materials, this traditional craft continues to serve practical and artistic purposes in everyday life.

In this workshop, I have provided children with the opportunity to learn how to weave carps by using paper straps. As there are no original natural materials available in Poland, they cannot be used in this creative workshop activity. I had the idea to replace them with other materials that can be found. Instead of traditional Thai natural materials, we used paper from waste or reused ones. The papers are therefore an appropriate basic material for the collaboration and exercises in this workshop.

By nature, the carp is considered a peaceful aquatic animal, likes to be in groups, and is a nimble and agile fish that does not stay still and likes to swim all the time. It is also a fish that can adapt well to various environments. Therefore, ancient Thais believed that if you hang a carp, it will be an auspicious symbol for the child and help that child grow up healthy, wealthy, and prosperous, like a carp in the rice-growing season, when it is fully grown.

Some people believe that a carp is an auspicious symbol that attracts money. Some say that if a carp is hung in front of a house, it will make that house prosperous and successful. In addition, the carp also symbolizes diligence and perseverance.⁹

This project used a selection of simple tools and materials suitable for handcrafting. Paper strips measuring approximately 1.5 cm in width were prepared in various colors to create visual interest and texture. Scissors were used to cut the paper to the desired size and shape. Large needles or cross-stitch needles were required for threading and assembling the materials. Threads or yarns, which varied in thickness and color, were used to stitch, tie, or weave the paper elements together, contributing both structural and decorative qualities to the work.

Zabawki tkane z liści roślin symbolizują coś więcej niż tylko zabawę. Reprezentują głębokie więzi między pokoleniami. Odzwierciedlają pełne miłości relacje między dorosłymi a dziećmi, zarówno w domu, jak i w społeczności. W Tajlandii tkanie zabawek z liści palmy cukrowej jest uważane za sztukę kulturową i cenioną część wiejskiego dziedzictwa kraju. Wykorzystując lokalnie dostępne materiały, to tradycyjne rzemiosło nadal służy praktycznym i artystycznym celom w życiu codziennym.

W ramach warsztatów dałam dzieciom możliwość nauczenia się tkania karpi przy użyciu papierowych pasków. Ponieważ w Polsce nie ma dostępnych oryginalnych materiałów naturalnych, nie można ich wykorzystać w tych kreatywnych warsztatach. Wpadłam na pomysł, aby zastąpić je innymi materiałami, które można znaleźć. Zamiast tradycyjnych tajskich materiałów naturalnych użyliśmy papieru z odpadów lub papieru z recyklingu. Papier jest zatem odpowiednim materiałem podstawowym do współpracy i ćwiczeń w ramach tych warsztatów.

Z natury karp jest uważany za spokojne zwierzę wodne, lubi przebywać w grupach, jest zwinny, nie pozostaje w miejscu lubi pływać przez cały czas. Jest to również ryba, która dobrze przystosowuje się do różnych środowisk. Dlatego starożytni Tajowie wierzyli, że zawieszenie karpia będzie pomyślnym symbolem dla dziecka i pomoże mu dorosnąć w zdrowiu, bogactwie i dobrobycie, tak jak karp w sezonie uprawy ryżu, kiedy osiąga pełną dojrzałość.

Niektórzy uważają, że karp jest pomyślnym symbolem przyciągającym pieniądze. Niektórzy twierdzą, że jeśli karp zostanie zawieszony przed domem, zapewni mu to dobrobyt i sukces. Ponadto karp symbolizuje również pracowitość i wytrwałość⁹.

W warsztatach wykorzystano proste narzędzia i materiały odpowiednie do ręcznego wykonania. Aby uzyskać ciekawy efekt wizualny i teksturę, przygotowano paski papieru o szerokości około 1,5 cm, w różnych kolorach. Nożyczki posłużyły do przycięcia papieru do pożądanego rozmiaru i kształtu. Do nawlekania i łączenia materiałów potrzebne były duże igły lub igły do haftu krzyżykowego. Nici lub włóczki o różnej grubości i kolorze posłużyły do zszywania, wiązania lub tkania elementów papierowych, nadając pracy zarówno walory strukturalne, jak i dekoracyjne.

⁹ N. Siriwetachakul (2008), *Discussion post about Thai culture*. Dek-D. [after:] <https://www.dek-d.com/board/view/1017802/> [access: 06.03.2025] [translation from Thai by Author]

⁹ N. Siriwetachakul (2008), *Discussion post about Thai culture*. Dek-D. [za:] <https://www.dek-d.com/board/view/1017802/> [dostęp: 06.03.2025] [tłum. z jęz. taj. Autorka]



Fig. 4–5. Thai crafts workshop with children – *Paper fish weaving* (Thai folk technique). Klub Promyk, Wrocław.
Photos: Klub Promyk, 2023.



Ryc. 4–5. Warsztaty rzemiosła tajskiego z dziećmi – *Tkanie rybek z papieru* (tajna technika ludowa). Klub Promyk, Wrocław.
Fot. Klub Promyk, 2023.

3.1.3. Paper Lotus – Paper Folding Craft

This workshop is inspired by the *Loy Krathong* Festival. I organized it for the first time. Loy Krathong tradition is a ceremony to honor the Goddess of the river. In Thailand, it is annually held on the full moon day in November. Krathongs are small vessels or cups often made of cut banana stems, leaves, and contain flowers, candles, and joss sticks. They are released in the rivers and left to float downstream. Upon releasing the Krathongs, people ask for forgiveness from the Goddess of the river for polluting her. It is one of the religious customs in Thailand.

*During this period, at the end of the rainy season, most areas around rivers and canals are flooded. This occurrence sparked an old Thai saying: in the 11th lunar month there is flooding, and in the 12th lunar month the (stagnant) floodwaters are retreating. This period is a time for rejoicing as the weather is changing for the better. The rainy season is more or less over, and the winter or cool season is beginning. The moon is also at its brightest this time of the year. At present, Loy Krathong Tradition is a major celebration in Thailand.*¹⁰

In Buddhist and Thai traditions, the lotus flower symbolizes purity, devotion, and spiritual enlightenment. Growing from the mud and reaching toward the light, it represents the journey of spiritual development and the pursuit of enlightenment. The meaning of the lotus can also vary depending on its color, each carrying its own significance. Additionally, the lotus holds a deep connection to Buddha himself. Due to its strong religious symbolism, the lotus plays a significant role in Buddhist offerings in Thailand. Offering lotus flowers is a common way for Thai people to make merit, reflecting their faith and spiritual dedication.

Since ancient times, Loy Krathong has been deeply rooted in Thai culture and spiritual beliefs. Traditionally, it is a festival to pay respect and express gratitude to the water, an essential resource for life. The beautifully decorated krathongs, often made from natural materials and adorned with flowers, incense, and candles, are floated on rivers and canals during the full moon night of the twelfth lunar month, celebrating the end of the rainy season. The act of floating the krathong symbolizes letting go of sorrow, bad luck, and misfortune, allowing them to drift away with the current. It is also seen as an expression of thanks and apology to the water goddess, *Phra Mae Khongkha* (associated with the Hindu goddess Ganga), acknowledging humans' deep reliance on water.

While Loy Krathong incorporates some Buddhist elements, such as making wishes or prayers, it is not primarily a ceremony for worshiping the Buddha. Instead, it reflects a blend of animist, Hindu, and Buddhist traditions, emphasizing respect for nature, spiritual renewal, and purification. Thais will bring their homemade krathongs into the river on Loy Krathong Day to express their wishes and blessings. Flowers, incense, candles, or other objects are placed in various non-drowning artifacts, such as boats, rafts, lotus flowers, etc., and floated along the river with different purposes and beliefs.

¹⁰ Department of Cultural Promotion, Ministry of Culture (2014), *Loy Krathong Festival* (p. 22). [translation from Thai by Author]

3.1.3. Papierowy lotos – sztuka składania papieru

Warsztaty te są inspirowane festiwalem *Loy Krathong*. Tradycja Loy Krathong to ceremonia ku czci bogini rzeki. W Tajlandii odbywa się ona co roku w dniu pełni księżyca w listopadzie. Krathongi to małe naczynia lub kubki, często wykonane z wyciętych łodyg bananowca i liści, zawierające kwiaty, świece i kadzidełka. Są one wypuszczane na rzeki i pozostawiane, aby płynęły z prądem. Po wypuszczeniu krathongów ludzie proszą boginię rzeki o przebaczenie za zanieczyszczenie jej wody. Jest to jeden z religijnych zwyczajów w Tajlandii.

*W tym okresie, pod koniec pory deszczowej, większość terenów wokół rzek i kanałów jest zalana. Zjawisko to dało początek staremu tajskiemu powiedzeniu: w 11. miesiącu księżycowym są powodzie, a w 12. miesiącu księżycowym (stagnacja) wody powodziowe cofają się. Jest to czas radości, ponieważ pogoda zmienia się na lepsze. Pora deszczowa dobiega końca, a zaczyna się zima lub pora chłodna. O tej porze roku księżyc jest również najjaśniejszy. Obecnie tradycja Loy Krathong jest jednym z najważniejszych świąt w Tajlandii*¹⁰.

W tradycji buddyjskiej i tajskiej kwiat lotosu symbolizuje czystość, oddanie i duchowe oświecenie. Wyrastając z błota i sięgając ku światłu, reprezentuje drogę rozwoju duchowego i dążenie do oświecenia. Znaczenie lotosu może się również różnić w zależności od jego koloru, z których każdy ma swoje własne znaczenie. Ponadto lotos ma głęboki związek z samym Buddą. Ze względu na silną symbolikę religijną lotos odgrywa ważną rolę w buddyjskich ofiarach w Tajlandii. Ofiarowanie kwiatów lotosu jest powszechnym sposobem zdobywania zasług przez Tajów, odzwierciedlającym ich wiarę i oddanie duchowe.

Od czasów starożytnych Loy Krathong jest głęboko zakorzeniony w tajskiej kulturze i wierzeniach duchowych. Tradycyjnie jest to święto oddania czci i wyrażenia wdzięczności wodzie, niezbędnemu źródłu życia. Pięknie udekorowane krathongi, często wykonane z naturalnych materiałów i ozdobione kwiatami, kadzidłem i świecami, są wypuszczane na rzeki i kanały podczas pełni księżyca w dwunastym miesiącu księżycowym, świętując koniec pory deszczowej. Akt wypuszczania krathongów symbolizuje pozbycie się smutku, pecha i nieszczęścia, pozwalając im odpłynąć z prądem. Jest to również wyraz wdzięczności i przeprosin skierowanych do bogini wody, *Phra Mae Khongkha* (związanej z hinduską boginią Gangą), uznając głębokie uzależnienie ludzi od wody.

Chociaż Loy Krathong zawiera pewne elementy buddyjskie, takie jak składanie życzeń lub modlitwy, nie jest to przede wszystkim ceremonia oddawania czci Buddzie. Odzwierciedla ona raczej połączenie tradycji animistycznych, hinduskich i buddyjskich, kładąc nacisk na szacunek dla natury, odnowę duchową i oczyszczenie. W dniu Loy Krathong Tajowie wynoszą swoje domowe krathongi nad rzekę, aby wyrazić swoje życzenia i błogosławieństwa. Kwiaty, kadzidła, świece i inne przedmioty umieszcza się w różnych nie tonących artefaktach, takich jak łódki, tratwy, kwiaty lotosu itp., a następnie wypuszcza się je na rzekę w różnych celach i z różnych wierzeń.

¹⁰ Department of Cultural Promotion, Ministry of Culture (2014), *Loy Krathong Festival* (s. 22). [tłum. z jęz. taj. Autorka]

During the session of this activity, the children were briefly introduced to the Loy Krathong tradition. We reused paper sheets from Klub Promyk, Wrocław, instead of using banana leaves, which are more expensive in Poland than in Asia. I taught the children how to fold the lotus petals, basically in the traditional and aesthetic way that I had learnt from the locals. This is not only a way to fold lotus flowers but also to pass on to them the spiritual aspect of this tradition.

This activity required a combination of basic crafting tools and recycled materials. A stapler and scissors are essential for cutting and securing paper elements. Adhesives such as latex glue and a glue gun are used to attach different components firmly and neatly. The main material includes colored paper or pages from disused magazines, which are repurposed and cut into rectangular pieces measuring 5 x 14 cm. These paper strips are attached to a circular piece of carton paper with a diameter of 16 cm, which serves as the base or foundation of the composition.



Fig. 6–8. Thai crafts workshop with children – *Paper lotus folding* (Thai folk tradition). Klub Promyk, Wrocław. Photos: Klub Promyk, 2023.

Podczas zajęć krótko pokazałam dzieciom tradycję Loy Krathong. Zamiast liści bananowca, które w Polsce są droższe niż w Azji, użyliśmy kartek papieru. Nauczyłam dzieci, jak składać płatki lotosu, w tradycyjny i estetyczny sposób, którego nauczyłam się od mojej społeczności. Jest to nie tylko sposób na złożenie kwiatów lotosu, ale także przekazanie dzieciom duchowego wymiaru tej tradycji.

Zajęcia wymagały połączenia podstawowych narzędzi rzemieślniczych i materiałów z recyklingu. Zszywacz i nożyczki są niezbędne do cięcia i mocowania elementów papierowych. Kleje, takie jak klej lateksowy i pistolet do klejenia, służą do mocowania różnych elementów w sposób trwały i estetyczny. Głównym materiałem jest kolorowy papier lub strony z nieużywanych czasopism, które są ponownie wykorzystywane i cięte na prostokątne kawałki o wymiarach 5 x 14 cm. Paski papieru są przymocowane do okrągłego kawałka kartonu o średnicy 16 cm, który służy jako podstawa lub fundament kompozycji.



Ryc. 6–8. Warsztaty rzemiosła tajskiego z dziećmi – *Składanie papierowego lotosu* (tajskie tradycje ludowe). Klub Promyk, Wrocław. Fot. Klub Promyk, 2023.

3.1.4. Origami Garland

I conducted an activity inspired by the Thai tradition of garland-making. A garland, or *Phuang Malai*, is a Thai term for an artificial wreath made by combining flowers and leaves. It is traditionally used to pay homage to gods and sacred objects, as well as to create fresh flower garlands for honoring parents and elderly relatives during festivals.

Garlands were especially popular during the reign of King Rama V, when they were an important part of various ceremonies. The art of making garlands symbolized the cultural refinement of society at that time and often became a way for women to compete in skill and creativity. In that era, women were expected to be highly skilled housewives, and the ability to arrange flowers beautifully was seen as a valuable talent, enriching women in a predominantly male-dominated society.

The tradition of garland-making has been passed down through generations and was even taught at the Royal Palace School, eventually spreading to public schools and professional institutions. Today, garlands remain an important element in many auspicious events, including weddings and formal receptions. They continue to symbolize respect, joy, and goodwill.

Garlands are given to loved ones such as parents, teachers, and elders as a gesture of respect, and they are also used in paying homage to sacred objects. This enduring tradition highlights the deep cultural significance of the garland in Thai society as a symbol of honor, celebration, and positive intentions from the giver to the recipient.

In this workshop, paper has been adapted to replace fresh flowers, involving simple materials. Various colored papers are used as the primary medium to introduce visual interest through color and layering. Scissors are essential for cutting the paper into desired shapes and sizes. A glue gun and double-sided tape are used for securely attaching paper elements together, offering both quick bonding and clean finishes.

The history of paper folding is probably as old as paper itself and likely originated in China. Then, several centuries later in Japan, origami developed as a ceremonial art form within the Shinto tradition. Originally a form of artistic expression, origami soon became a practical art form. Boxes were created to hold small offerings. Zigzag folds made from white paper held spices and medicines and could be used to wrap small objects such as combs, fans, and hairpins. As paper became a more accessible commodity, origami became something of a hobby. In France under Henry IV, napkin folding was an important aspect of ceremonial dinners, and the art developed a following among the courts of Europe. We know that Leonardo da Vinci used folding to study geometry and aerodynamics.¹¹

¹¹ D. Boursin (2000), *Advanced origami: More than 60 fascinating and challenging projects for the serious folder* (p. 4). Sterling Publishing.

3.1.4. Origami – girlanda

Przeprowadziłam zajęcia inspirowane tajską tradycją tworzenia girland. Girlanda, czyli *Phuang Malai*, to tajskie określenie sztucznego wieńca wykonanego z kwiatów i liści. Tradycyjnie używana jest do oddawania hołdu bogom i przedmiotom świętym, a także do tworzenia girland ze świeżych kwiatów, którymi honoruje się rodziców i starszych krewnych podczas świąt.

Girlandy były szczególnie popularne za panowania króla Ramy V, kiedy to stanowiły ważny element różnych ceremonii. Sztuka tworzenia girland symbolizowała kulturalne wyrafinowanie ówczesnego społeczeństwa i często stawała się dla kobiet okazją do rywalizacji w zakresie umiejętności i kreatywności. W tamtych czasach od kobiet oczekiwano, że będą doskonałymi gospodyniami domowymi, a umiejętność pięknego układania kwiatów była postrzegana jako cenny talent, wzbogacający kobiety w społeczeństwie zdominowanym przez mężczyzn.

Tradycja tworzenia girland była przekazywana z pokolenia na pokolenie, a nawet nauczana w szkole pałacowej, by ostatecznie rozprzestrzenić się na szkoły publiczne i instytucje zawodowe. Dzisiaj girlandy pozostają ważnym elementem wielu uroczystych wydarzeń, w tym ślubów i oficjalnych przyjęć. Nadal symbolizują szacunek, radość i dobrą wolę.

Girlandy wręczane są bliskim, takim jak rodzice, nauczyciele i starsi, jako wyraz szacunku, a także służą oddawaniu czci przedmiotom świętym. Ta trwała tradycja podkreśla głębokie znaczenie kulturowe girlandy w społeczeństwie tajskim jako symbolu honoru, świętowania i pozytywnych intencji darczyńcy wobec obdarowanego.

W ramach warsztatów świeże kwiaty zostały zastąpione papierem, wykorzystując proste materiały. Różnokolorowy papier stanowi główny materiał, który pozwala uzyskać efekt wizualny dzięki kolorom i warstwom. Nożyczki są niezbędne do wycięcia papieru w pożądanych kształtach i rozmiarach. Pistolet do klejenia i taśma dwustronna służą do trwałego łączenia elementów papierowych, zapewniając szybkie klejenie i estetyczne wykończenie.

Historia składania papieru jest prawdopodobnie tak stara jak sam papier i prawdopodobnie wywodzi się z Chin. Kilka wieków później w Japonii origami rozwinęło się jako ceremonialna forma sztuki w tradycji shinto. Pierwotnie forma artystyczna, origami szybko stało się praktyczną formą sztuki. Tworzono pudełka do przechowywania małych ofiar. Zygzakowate fałdy wykonane z białego papieru służyły do przechowywania przypraw i lekarstw oraz do pakowania małych przedmiotów, takich jak grzebień, wachlarze i spinki do włosów. Wraz z upowszechnieniem się papieru origami stało się czymś w rodzaju hobby. We Francji za panowania Henryka IV składanie serwetek było ważnym elementem uroczystych kolacji, a sztuka ta zyskała popularność na dworach europejskich. Wiemy, że Leonardo da Vinci wykorzystywał składanie papieru do studiowania geometrii i aerodynamiki¹¹.

¹¹ D. Boursin (2000), *Advanced origami: More than 60 fascinating and challenging projects for the serious folder* (s. 4). Sterling Publishing. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

Today, children and adults the world over enjoy the ancient art of paper folding. *Modern creators have passed on the tradition and enriched it with their own folds. Professionals such as architects and engineers use folding to help them develop new structures. Mathematicians use it to study geometry, teachers use it as an educational tool, and occupational therapists use it for the rehabilitation of hands and fingers.*¹²

During the final workshop with this group of children, the garland project was designed to be both engaging and meaningful. The garland was divided into two main components: a circular base made from folded origami paper and a decorative floral tassel, also created using origami techniques. The goal was to guide the children through the entire process so they could complete a full garland by the end of the session.

Initially, I had hoped the children would be able to finish both parts. However, once the workshop began, it became clear that the time was too limited for such a detailed task. Each element, especially the tassel, required fine motor skills, patience, and close attention to detail, which proved to be quite challenging within the session's timeframe.

As I observed their progress, I realized that asking them to complete both parts might lead to frustration rather than enjoyment. So, I made the decision to simplify the activity by having them focus only on the circle portion of the garland. This part was more manageable and still allowed them to express their creativity through color and folding techniques.

By narrowing the focus, the children were able to complete their pieces with a sense of accomplishment and pride. Although they didn't make the full garland, the workshop still provided a valuable hands-on experience in crafting, teamwork, and the cultural meaning behind the Phuang Malai. It also reminded me of the importance of flexibility in planning creative activities, especially when working with young participants.

Dzisiaj dzieci i dorośli na całym świecie cieszą się starożytną sztuką składania papieru. *Współcześni twórcy przekazują tradycję i wzbogacają ją o własne techniki składania. Profesjonaliści, tacy jak architekci i inżynierowie, wykorzystują składanie do opracowywania nowych konstrukcji. Matematycy używają go do studiowania geometrii, nauczyciele jako narzędzie edukacyjne, a terapeuci zajęciowi do rehabilitacji rąk i palców*¹².

Podczas ostatnich warsztatów z tą grupą dzieci projekt girlandy miał być zarówno angażujący, jak i znaczący. Girlanda została podzielona na dwa główne elementy: okrągłą podstawę wykonaną ze złożonego papieru origami oraz ozdobnym kwiatowym frędzlem, również stworzoną techniką origami. Celem było przeprowadzenie dzieci przez cały proces, tak aby pod koniec zajęć mogły ukończyć całą girlandę.

Początkowo miałam nadzieję, że dzieci będą w stanie wykonać obie części. Jednak po rozpoczęciu warsztatów stało się jasne, że czas jest zbyt ograniczony na tak szczegółowe zadanie. Każdy element, zwłaszcza frędzel, wymagał umiejętności motorycznych, cierpliwości i dużej dbałości o szczegóły, co okazało się dość trudne w ramach czasowych sesji.

Obserwując postępy dzieci, zdałam sobie sprawę, że poproszenie ich o wykonanie obu części może spowodować frustrację zamiast radości. Postanowiłam więc uprościć zadanie i poprosiłam dzieci, aby skupiły się tylko na części girlandy w kształcie kół. Ta część była łatwiejsza do wykonania i nadal pozwalała dzieciom wyrazić swoją kreatywność poprzez dobór kolorów i techniki składania.

Dzięki zawężeniu zakresu zadania dzieci były w stanie ukończyć swoje prace z poczuciem spełnienia i dumy. Chociaż nie udało im się wykonać całej girlandy, warsztaty były dla nich cennym doświadczeniem praktycznym w zakresie rękodziela, pracy zespołowej i kulturowego znaczenia Phuang Malai. Przypomniały mi również o tym, jak ważna jest elastyczność w planowaniu zajęć kreatywnych, zwłaszcza w przypadku pracy z młodymi uczestnikami.

¹² D. Boursin (2000), *Advanced origami: More than 60 fascinating and challenging projects for the serious folder* (p. 4). Sterling Publishing.

¹² D. Boursin (2000), *Advanced origami: More than 60 fascinating and challenging projects for the serious folder* (s. 4). Sterling Publishing. [tłum. z jęz. ang. Autorka]



Fig. 9 –11. Thai crafts workshop with children – *Origami garland circle* (Thai folk technique). Klub Promyk, Wrocław.
Photos: Klub Promyk, 2023.



Ryc. 9–11. Warsztaty rękodzieła tajskiego z dziećmi – *Girlanda origami* (technika ludowa Tajlandii). Klub Promyk, Wrocław.
Fot. Klub Promyk, 2023.

3.1.5. Workshop Summary

These four workshops were held once a week throughout March 2023. The first session, *Phuang Mahot – Thai Folk Paper Cutting*, took place on 8 March 2023. The second, *Paper Carp Weaving: Traditional Toy – Thai Handicraft*, was held on 15 March 2023. The third workshop, *Paper Lotus – Paper Folding Craft*, was conducted on 22 March 2023. The final session, *Origami Garland Circle*, was carried out on 29 March 2023.

The children who took part in the workshops belonged to the same group, which allowed me to closely follow their progress and the development of their skills over time. Each session was guided by a simple structure. I began with a short introduction to the Thai folk tradition behind the craft and its cultural meaning, followed by an explanation of the materials and how they would be used. I then demonstrated the technique step by step, making sure it was clear and easy to follow, carefully showing how to fold, cut, or weave depending on the activity. After that, the children engaged in hands-on making. In a workshop activity, alongside visual creation, conversation is the main tool for achieving the intended goals. Its essence is social interaction established *face-to-face*¹³. In this form, it occurs in two stages of activity – artistic creation and discussion of the resulting works. During the creative process, I moved among them, offering individual guidance, encouragement, and small demonstrations whenever they needed extra support. This gave me an opportunity not only to provide technical help but also to engage them in conversation, encouraging them to reflect on their own choices and ideas. The conversations that unfolded, and the situations in which they took place, always reflected the wider social context shaped by culture, while the inspirations that emerged revealed the individual context, shaped by the children’s own inner experiences.

*The essence of artistic creation here was not only the production of a visual form, but the expression of experiences evoked during the training. Each child’s work became a space for internal dialogue, reflected in their choices of color, form, and technique. The accompanying reflections and exchanges corresponded to subtle transformations in the visual form, revealing new contexts and meanings. In this sense, artistic creation became a process of uncovering new aspects of reality and creating fresh ways of understanding it, inspired by the shared workshop experience.*¹⁴

The sessions often included moments when the children were encouraged to explore independently. They chose their own paper colors, experimented with forms, and sometimes deviated from the model to add personal touches. At the end of each workshop, we gathered to view both the individual creations and the collective outcome. The activity concluded with a discussion of the works, carried out with *the principle of voluntary expression*.¹⁵ The children were invited to comment first, followed by the author of the piece, which created a sense of

¹³ E. Józefowski (2012), *ARTETERAPIA W SZTUCE I EDUKACJI Praktyka oddziaływań arteterapeutycznych z zastosowaniem kreacji plastycznej* (p. 24). Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydawnictwo Naukowe UAM. [after:] https://jozefowski.art/pl/wp-content/uploads/2020/01/EUGENIUSZ-J%C3%93ZEFOWSKI-ARTETERAPIA-W-SZTUCE-I-EDUKACJI_.pdf [access: 06.03.2025] [Translation from Polish by Author]

¹⁴ Ibid., p. 23

¹⁵ Ibid.

3.1.5. Podsumowanie warsztatów

Cztery warsztaty odbyły się w marcu 2023 r. Pierwsza sesja, *Phuang Mahot – tajskie ludowe wycinanki*, miała miejsce 8 marca 2023 r. Druga, *Tkanie ryb z papieru – tajskie rzemiosło*, odbyła się 15 marca 2023 r. Trzeci warsztat, *Papierowy lotos – sztuka składania papieru*, przeprowadzono 22 marca 2023 r. Ostatnia sesja, *Origami – girlanda kołowa*, odbyła się 29 marca 2023 r.

Dzieci, które wzięły udział w warsztatach, należały do tej samej grupy, co pozwoliło mi dokładnie śledzić ich postępy i rozwój umiejętności w miarę upływu czasu. Każda sesja miała prostą strukturę. Zaczynałam od krótkiego wprowadzenia do tajskiej tradycji ludowej, z której wywodzi się to rzemiosło, oraz jego znaczenia kulturowego, a następnie wyjaśniałam, jakie materiały będą potrzebne i jak będą używane. Następnie pokazywałam technikę krok po kroku, dbając o to, aby była jasna i łatwa do naśladowania, starannie pokazując, jak składać, ciąć lub spletać w zależności od zadania. Potem dzieci zabierały się do pracy. W warsztatach, obok tworzenia wizualnego, głównym narzędziem służącym osiągnięciu zamierzonych celów jest rozmowa. Jej istotą jest interakcja społeczna nawiązywana *twarzą w twarz*¹³. W tej formie występuje ona w dwóch etapach działalności – tworzeniu artystycznym i dyskusji nad powstałymi pracami. Podczas procesu twórczego poruszałam się między uczestnikami, oferując indywidualne wskazówki, zachęcając i demonstrując na małą skalę, gdy potrzebowali dodatkowego wsparcia. Dało mi to możliwość nie tylko udzielenia pomocy technicznej, ale także zaangażowania ich w rozmowę, zachęcając do refleksji nad własnymi wyborami i pomysłami. Rozmowy, które się toczyły, oraz sytuacje, w których miały miejsce, zawsze odzwierciedlały szerszy kontekst społeczny ukształtowany przez kulturę, a pojawiające się inspiracje ujawniały kontekst indywidualny, ukształtowany przez wewnętrzne doświadczenia dzieci.

*Istotą kreacji artystycznej jest ekspresja plastyczna przeżyć wywołanych podczas treningu. Jej przestrzenią jest wewnętrzny dialog prowadzony podczas tworzenia pracy; towarzyszącym mu refleksjom, ustaleniom odpowiadają transformacje formy wizualnej, te zaś ujawniają nowe konteksty oceny rozważanych zagadnień. Kreacja plastyczna jest więc procesem ujawniania nowych aspektów posiadanego obrazu rzeczywistości, kreowania nowego sposobu jej rozumienia, do czego inspirację stanowią doświadczenia warsztatowe*¹⁴.

Sesje często obejmowały momenty, w których dzieci były zachęcane do samodzielnej eksploracji. Wybierały własne kolory papieru, eksperymentowały z formami, a czasem odchodziły od wzoru, aby dodać osobiste akcenty. Na koniec każdego warsztatu zbieraliśmy się, aby obejrzeć zarówno indywidualne prace, jak i wspólny efekt. Zajęcia kończyła dyskusja na temat prac, prowadzona zgodnie z *zasadą dobrowolnej wypowiedzi*¹⁵. Najpierw dzieci były proszone o komentarz, co stworzyło atmosferę otwartości i zachęcało je do wymiany opinii. Refleksje te często ujawniały aspekty

¹³ E. Józefowski (2012), *ARTETERAPIA W SZTUCE I EDUKACJI Praktyka oddziaływań arteterapeutycznych z zastosowaniem kreacji plastycznej* (s. 24). Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydawnictwo Naukowe UAM. [za:] https://jozefowski.art/pl/wp-content/uploads/2020/01/EUGENIUSZ-J%C3%93ZEFOWSKI-ARTETERAPIA-W-SZTUCE-I-EDUKACJI_.pdf [dostęp: 06.03.2025]

¹⁴ Ibid., s. 23

¹⁵ Ibid.

openness and encouraged feedback among peers. These reflections often revealed aspects of the experience that the maker might not have verbalized, yet were the result of their own intentional choices during the workshop, showing how personal feelings and ideas could be consciously expressed through form. This process of sharing not only fostered pride in both individual creativity and group effort but also ensured that every creation was valued within the group dynamic. Each session ended with a group photo, a simple gesture that celebrated the children's achievements and highlighted the connection between individual expression and collective experience.

From the very first workshop on 8 March, the children showed great excitement and enthusiasm for engaging in activities that introduced them to another cultural tradition, particularly Thai folk arts and handicrafts. I began with Thai folk paper cutting, choosing it as the first activity because it was the simplest and least complicated among the four workshops planned. Starting with an accessible craft helped me to assess their abilities and thoughtfully plan the subsequent workshops to be progressively more challenging and suitable.

In each session, I noticed clear improvements in their skills. The children developed faster than I had anticipated, eagerly embracing each new challenge. Each workshop sparked fresh ideas and encouraged independent thinking. For example, the children confidently selected their own paper colors and made creative decisions about the direction of their projects, which contributed to a genuine sense of fulfillment throughout the creative process. Through hands-on experimentation and exploration, the children made new discoveries that were reflected in the final works presented at the end of each workshop. Their growing and evolving creativity, along with their willingness to take risks, not only shaped their individual artworks but also deeply influenced the development of my own research and project.

Observing their engagement across all four workshops revealed more than just enthusiasm for learning about Thai cultural traditions; it demonstrated the value of experience-based, responsive learning in nurturing creativity and skill. These experiences not only motivated and challenged me, but also helped define and clarify the future direction of my project, emphasizing the importance of creating spaces that encourage exploration and creativity, while guiding my research toward producing work that can be shared with and contribute to others.

*In this way, each stage of the workshop carried an essential role. None could be omitted without diminishing the intended outcome. The responsibility of the workshop leader was not only to ensure technical success but also to cultivate an environment in which social interaction, reflection, and creativity could unfold as part of the art therapeutic process. The relationship between myself as facilitator and the children as participants became part of the essence of the change witnessed in their confidence, creativity, and shared emotional experiences.*¹⁶

¹⁶ E. Józefowski (2012), ARTETERAPIA W SZTUCE I EDUKACJI Praktyka oddziaływań arteterapeutycznych z zastosowaniem kreacji plastycznej (p. 23). Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydawnictwo Naukowe UAM. [after:] https://jozefowski.art/pl/wp-content/uploads/2020/01/EUGENIUSZ-J%C3%93ZEFOWSKI-ARTETERAPIA-W-SZTUCE-I-EDUKACJI_.pdf [access: 06.03.2025] [Translation from Polish by Author]

doświadczenia, których twórca nie był w stanie wyrazić słowami, a które były wynikiem jego świadomych wyborów podczas warsztatów, pokazując jak osobiste uczucia i idee można świadomie wyrazić poprzez formę. Proces dzielenia się wrażeniami nie tylko wzmocnił dumę z indywidualnej kreatywności i wysiłku grupy, ale także zapewnił, że każda praca została doceniona w ramach dynamiki grupy. Każda sesja kończyła się zdjęciem grupowym, prostym gestem, który celebrował osiągnięcia dzieci i podkreślał związek między indywidualną ekspresją a zbiorowym doświadczeniem.

Od pierwszych warsztatów, które odbyły się 8 marca, dzieci wykazały ogromne zainteresowanie i entuzjazm do udziału w zajęciach, które zapoznały je z inną tradycją kulturową, a w szczególności z tajską sztuką ludową i rękodziełem. Zaczęłam od tajskiego wycinania z papieru, wybierając tę technikę jako pierwszą, ponieważ była najprostsza i najmniej skomplikowana spośród czterech zaplanowanych warsztatów. Rozpoczęcie od łatwej techniki pomogło mi ocenić umiejętności dzieci i starannie zaplanować kolejne warsztaty, tak aby były coraz trudniejsze i bardziej odpowiednie dla uczestników.

Podczas każdej sesji zauważyłam wyraźną poprawę umiejętności dzieci. Rozwijały się szybciej, niż się spodziewałam, chętnie podejmując każde nowe wyzwanie. Każde warsztaty były źródłem nowych pomysłów i zachęcały do samodzielnego myślenia. Na przykład dzieci pewnie wybierały kolory papieru i podejmowały kreatywne decyzje dotyczące kierunku swoich projektów, co przyczyniło się do prawdziwego poczucia spełnienia podczas całego procesu twórczego. Dzięki praktycznym eksperymentom i odkrywaniu dzieci dokonały nowych odkryć, które znalazły odzwierciedlenie w pracach końcowych prezentowanych na zakończenie każdego warsztatu. Ich rosnąca i ewoluująca kreatywność, a także gotowość do podejmowania ryzyka, nie tylko ukształtowały ich indywidualne prace, ale także głęboko wpłynęły na rozwój moich własnych badań i projektu.

Obserwacja zaangażowania dzieci podczas wszystkich czterech warsztatów ujawniła coś więcej niż tylko entuzjazm do poznawania tajskich tradycji kulturowych, pokazała wartość opartego na doświadczeniu, responsywnego uczenia się w rozwijaniu kreatywności i umiejętności. Doświadczenia te nie tylko zmotywowały mnie i rzuciły wyzwanie, ale także pomogły mi określić i wyjaśnić przyszły kierunek mojego projektu, podkreślając znaczenie tworzenia przestrzeni sprzyjających eksploracji i kreatywności, jednocześnie kierując moje badania w stronę tworzenia prac, które można dzielić się z innymi i które mogą wnieść coś do ich życia.

Każdy ze wskazanych etapów działania warsztatowego ma przypisaną specyficzną rolę, istotną dla realizacji zamierzonego celu. Żaden nie może zostać pominięty ani realizowany z niższym zaangażowaniem. Odpowiedzialność za przebieg i efektywność działań spoczywa na prowadzącym warsztat. Można pokusić się o stwierdzenie, że relacja pomiędzy arteterapeutą a osobami uczestniczącymi w arteterapii składa się w części na istotę arteterapeutycznej zmiany¹⁶.

¹⁶ E. Józefowski (2012), ARTETERAPIA W SZTUCE I EDUKACJI Praktyka oddziaływań arteterapeutycznych z zastosowaniem kreacji plastycznej (s. 23). Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydawnictwo Naukowe UAM. [za:] https://jozefowski.art/pl/wp-content/uploads/2020/01/EUGENIUSZ-J%C3%93ZEFOWSKI-ARTETERAPIA-W-SZTUCE-I-EDUKACJI_.pdf [dostęp: 06.03.2025]

Overall, these workshops played a crucial role in shaping the development of my research. The insights gained, emotional responses observed, and rich sensory interactions experienced became both the foundation and a continuous source of inspiration for my artistic practice. Each artwork I created emerged from this shared journey of exploration, embodying the therapeutic and connective power of touch. Through these collaborative experiences, BLOOM grew into more than just an art project. It became a space for empathy, inclusion, and emotional transformation. It reflects not only my personal growth as an artist but also the profound impact of collective creative engagement.

3.2. Integration of EEG Technology with Tactile Art Practices: Self-Experimentation

This research explored the intersection of neuroscience and art therapy through the integration of EEG, or electroencephalogram, technology into creative, touch-focused artistic processes. At the core of this investigation is a self-led experiment using the EMOTIV EPOC X, a 14-channel wireless EEG headset. This device was used during the preparation of tactile materials, specifically crocheted and clay balls, between April and May 2023. These materials would later serve as the central objects in haptics-based workshops involving participants. The aim of this experiment was to examine how brain activity responds to different tactile stimuli during the artistic process, using myself as the initial subject.

To deepen the understanding of how the brain responds to tactile stimulation, I began with a self-led experiment using EEG technology during the creative preparation of materials. This decision stemmed from a personal curiosity about the emotional and neurological effects of touch-based artmaking. By wearing an EEG headset while preparing and interacting with materials such as clay and crocheted balls, I was able to observe and record real-time brain activity. The materials used included soft crocheted balls filled with polyester stuffing and clay balls that transitioned from wet and pliable to dry and rigid through the firing process. These contrasting sensory experiences created an opportunity for an in-depth exploration of how texture and touch affect perception, emotion, and cognitive engagement. This foundational self-experimentation laid the groundwork for subsequent workshops, where participants interacted with the same objects to further investigate the connection between touch, brain activity, and emotional response.

The EMOTIV system¹, which includes proprietary software, records and analyzes six mental performance indicators: engagement, excitement, focus, interest, relaxation, and stress. These metrics provide a detailed picture of how the brain responds during creative, sensory tasks. The system is designed to adapt to the user's typical mental state by learning their baseline responses. This makes the recorded data highly specific to each individual and suitable for observing shifts in emotional and cognitive states over time.

¹ Emotiv (n.d.), *Performance metrics*. Emotiv. [after:] <https://www.emotiv.com/tools/knowledge-base/performance-metrics/performance-metrics> [access: 14.03.2025]

Ogólnie rzecz biorąc, warsztaty te odegrały kluczową rolę w kształtowaniu rozwoju moich badań. Zdobyta wiedza, zaobserwowane reakcje emocjonalne i bogate interakcje sensoryczne stały się zarówno podstawą, jak i nieustannym źródłem inspiracji dla mojej praktyki artystycznej. Każda z moich prac powstała w wyniku tej wspólnej podróży odkrywczej, ucieleśniając terapeutyczną i łączącą siłę dotyku. Dzięki tym wspólnym doświadczeniom BLOOM stało się czymś więcej niż tylko projektem artystycznym. Stało się przestrzenią empatii, integracji i transformacji emocjonalnej. Odzwierciedla nie tylko mój osobisty rozwój jako artystki, ale także głęboki wpływ zbiorowego zaangażowania twórczego.

3.2. Integracja technologii EEG z praktykami sztuki dotykowej: eksperymenty własne

W niniejszym badaniu zbadano punkty styku neuronauki i arteterapii poprzez integrację technologii EEG, czyli elektroencefalogramu, z kreatywnymi procesami artystycznymi skupionymi na dotyku. Istotą badania jest samodzielnie przeprowadzony eksperyment z wykorzystaniem 14-kanalowego bezprzewodowego zestawu słuchawkowego EEG EMOTIV EPOC X. Urządzenie to zostało wykorzystane podczas przygotowywania materiałów dotykowych, a konkretnie szydełkowanych i glinianych kulek, w okresie od kwietnia do maja 2023 r. Materiały te posłużyły później jako główne obiekty w warsztatach opartych na haptyce, w których uczestniczyli zainteresowani. Celem eksperymentu było zbadanie, w jaki sposób aktywność mózgu reaguje na różne bodźce dotykowe podczas procesu artystycznego, wykorzystując siebie jako pierwszy obiekt badań.

Aby pogłębić zrozumienie reakcji mózgu na bodźce dotykowe, rozpoczęłam samodzielny eksperyment z wykorzystaniem technologii EEG podczas twórczego przygotowywania materiałów. Decyzja ta wynikała z osobistej ciekawości dotyczącej emocjonalnych i neurologicznych skutków tworzenia sztuki opartej na dotyku. Nosząc zestaw słuchawkowy EEG podczas przygotowywania materiałów, takich jak glina i szydełkowane kulki, oraz podczas interakcji z nimi, mogłam obserwować i rejestrować aktywność mózgu w czasie rzeczywistym. Wykorzystane materiały obejmowały miękkie szydełkowane kulki wypełnione wypełnieniem poliestrowym oraz kulki z gliny, które w procesie wypalania przechodziły od stanu mokrego i plastycznego do suchego i sztywnego. Te kontrastujące doznania sensoryczne stworzyły okazję do dogłębnej eksploracji wpływu tekstury i dotyku na percepcję, emocje i zaangażowanie poznawcze. Te podstawowe eksperymenty na sobie samej położyły podwaliny pod kolejne warsztaty, podczas których uczestnicy wchodzili w interakcję z tymi samymi przedmiotami, aby dalej badać związek między dotykiem, aktywnością mózgu i reakcjami emocjonalnymi.

System EMOTIV¹, który obejmuje autorskie oprogramowanie, rejestruje i analizuje sześć wskaźników wydajności umysłowej: zaangażowanie, podekscytowanie, skupienie, zainteresowanie, relaksację i stres. Wskaźniki te zapewniają szczegółowy obraz reakcji mózgu podczas zadań kreatywnych i sensorycznych. System jest zaprojektowany tak, aby dostosowywać się do typowego stanu psychicznego użytkownika poprzez uczenie się jego podstawowych reakcji. Dzięki temu zarejestrowane dane są wysoce specyficzne dla każdej osoby i nadają się do obserwacji zmian stanów emocjonalnych i poznawczych w czasie.

¹ Emotiv (b.d.), *Performance metrics*. Emotiv. [za:] <https://www.emotiv.com/tools/knowledge-base/performance-metrics/performance-metrics> [dostęp: 14.03.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

Each performance metric serves a distinct role. Engagement reflects alertness and attentiveness to the task at hand, while focus indicates how consistently attention is maintained. Excitement measures short-term physiological arousal, such as heart rate and muscle tension, which are often linked to emotional stimulation. Interest captures how drawn or repelled the brain feels toward the current activity. Relaxation measures the ability to mentally recover or enter a restful state, while stress represents the level of mental strain experienced in response to difficulty or uncertainty. Together, these measurements reveal how the brain navigates different stages of artistic creation involving tactile interaction.

In terms of technical background, EEG is a method used to observe generalized electrical activity in the cerebral cortex. *Its roots trace back to 1875 when English physiologist Richard Caton recorded brain signals in animals. The first human EEG was described in 1929 by Austrian psychiatrist Hans Berger, who identified differences in brain activity between wakefulness and sleep. Today, the EEG is primarily used to help diagnose certain neurological conditions, especially the seizures of epilepsy, and for research purposes, notably to study sleep.*² In this study, EEG is applied as a creative research tool to investigate how tactile interaction within art therapy settings influences neurological and emotional responses.

*The somatosensory system*³, which governs the sense of touch, plays a central role in this exploration. It enables the body to detect pressure, temperature, pain, texture, and the position of body parts. This system is not only crucial for physical awareness but also for emotional regulation and memory. The way touch is experienced can significantly shape mental and emotional states. For instance, soft textures may evoke comfort and calm, while harder materials might trigger alertness or tension. These insights directly inform the choice of materials and the structure of the workshops.

The connection between the EEG and the somatosensory system lies in how both reflect and respond to sensory input. While the somatosensory system receives and transmits tactile information from the body to the brain, the EEG records the electrical signals produced by the brain as it processes these sensations. In this way, the EEG data helps visualize how the brain interprets the sensory signals detected by the somatosensory system. This relationship is fundamental to understanding the role of touch in emotional experience and cognitive response.

To further investigate how tactile engagement affects the brain, EEG technology was employed throughout both individual and group experiments. While the somatosensory system transmits touch-related signals from the body to the brain, the EEG records the electrical patterns generated as the brain processes these inputs. This allows for a dual perspective: one from the body's sensory reception, and the other from the brain's interpretation of these signals. In combination, they offer a fuller understanding of how tactile experiences influence emotional and cognitive responses during artistic activities.

² M. F. Bear, B. W. Connors, & M. A. Paradiso (2007), *Neuroscience: Exploring the brain* (3rd ed., p. 586). Lippincott Williams & Wilkins.

³ Dana Foundation (2023, September 20), *The senses: The somatosensory system*. [after:] <https://dana.org/resources/the-senses-the-somatosensory-system/> [access: 14.03.2025]

Każdy wskaźnik wydajności pełni odrębną rolę. Zaangażowanie odzwierciedla czujność i uwagę poświęconą wykonywanemu zadaniu, natomiast koncentracja wskazuje na stopień utrzymania uwagi. Podekscytowanie mierzy krótkotrwałe pobudzenie fizjologiczne, takie jak tętno i napięcie mięśni, które często wiąże się ze stymulacją emocjonalną. Zainteresowanie odzwierciedla stopień przyciągania lub odpychania mózgu przez bieżącą czynność. Relaksacja mierzy zdolność do psychicznej regeneracji lub wejścia w stan odpoczynku, natomiast stres reprezentuje poziom napięcia psychicznego odczuwanego w odpowiedzi na trudności lub niepewność. Łącznie pomiary te pokazują, w jaki sposób mózg porusza się po różnych etapach twórczości artystycznej wymagającej interakcji dotykowej.

Pod względem technicznym EEG jest metodą służącą do obserwacji ogólnej aktywności elektrycznej kory mózgowej. Jej początki sięgają 1875 roku, kiedy to angielski fizjolog Richard Caton zarejestrował sygnały mózgowe u zwierząt. Pierwsze EEG u człowieka zostało opisane w 1929 roku przez austriackiego psychiatrę Hansa Bergera, który zidentyfikował różnice w aktywności mózgu między stanem czuwania a snem. Obecnie EEG jest stosowany głównie w diagnostyce niektórych schorzeń neurologicznych, zwłaszcza napadów padaczkowych, oraz w celach badawczych, w szczególności do badania snu². W niniejszym badaniu EEG jest stosowany jako kreatywne narzędzie badawcze do analizy wpływu interakcji dotykowych w ramach arteterapii na reakcje neurologiczne i emocjonalne.

System somatosensoryczny³, który reguluje zmysł dotyku, odgrywa kluczową rolę w tych badaniach. Umożliwia on ciału wykrywanie nacisku, temperatury, bólu, tekstury i pozycji części ciała. System ten ma kluczowe znaczenie nie tylko dla świadomości fizycznej, ale także dla regulacji emocjonalnej i pamięci. Sposób odczuwania dotyku może znacząco wpływać na stan psychiczny i emocjonalny. Na przykład miękkie tekstury mogą wywoływać uczucie komfortu i spokoju, podczas gdy twardsze materiały mogą wywoływać czujność lub napięcie. Te spostrzeżenia mają bezpośredni wpływ na wybór materiałów i strukturę warsztatów.

Związek między EEG a układem somatosensorycznym polega na tym, jak oba odzwierciedlają i reagują na bodźce sensoryczne. Podczas gdy układ somatosensoryczny odbiera i przekazuje informacje dotykowe z ciała do mózgu, EEG rejestruje sygnały elektryczne wytwarzane przez mózg podczas przetwarzania tych bodźców. W ten sposób dane EEG pomagają wizualizować sposób, w jaki mózg interpretuje sygnały sensoryczne wykryte przez układ somatosensoryczny. Zależność ta ma fundamentalne znaczenie dla zrozumienia roli dotyku w doświadczeniach emocjonalnych i reakcjach poznawczych.

Aby dokładniej zbadać wpływ bodźców dotykowych na mózg, w eksperymentach indywidualnych i grupowych wykorzystano technologię EEG. Podczas gdy układ somatosensoryczny przekazuje sygnały dotykowe z ciała do mózgu, EEG rejestruje wzorce elektryczne generowane podczas przetwarzania tych bodźców przez mózg. Pozwala to na uzyskanie podwójnej perspektywy: jednej z punktu widzenia receptorów sensorycznych ciała, a drugiej z punktu widzenia interpretacji tych sygnałów przez mózg. W połączeniu zapewniają one pełniejsze zrozumienie wpływu doświadczeń dotykowych na reakcje emocjonalne i poznawcze podczas czynności artystycznych.

² M. F. Bear, B. W. Connors, & M. A. Paradiso (2007), *Neuroscience: Exploring the brain* (wyd. 3, s. 586). Lippincott Williams & Wilkins. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

³ Dana Foundation (2023, September 20), *The senses: The somatosensory system*. [za:] <https://dana.org/resources/the-senses-the-somatosensory-system/> [dostęp: 14.03.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

*The somatic sensory system brings us some of life's most enjoyable experiences, as well as some of the most aggravating. It enables the body to feel, to ache, to chill, and to understand what its various parts are doing. It is highly sensitive to many kinds of stimuli: the pressure of objects against the skin, the position of joints and muscles, distension of the bladder, and the temperature of the limbs and of the brain itself. When stimuli become so strong that they may be damaging, somatic sensation is also responsible for the feeling that is most offensive, but vitally important, pain.*⁴

As part of my self-experimentation using EEG technology, I conducted two practices focused on different tactile processes: crocheting soft balls and shaping clay balls. I measured my brain activity only at the beginning of each practice, with each recording lasting approximately 20 minutes. This time frame was sufficient to capture the initial responses during the creative process. After this period, I continued working and completed the production without the EEG device, as the experiment was primarily driven by personal curiosity

In the clay practice, I decided to divide the activity into two separate time blocks to compare how repeating the same task with the same material might influence brain responses. This approach allowed me to observe whether increased familiarity with the process would lead to different patterns in mental performance and engagement.

3.2.1. Results of Self-Experimentation with EEG in Tactile-Based Clay Practice: Clay Activity (EEG Results Summary)

In the first session, which involved working with clay, my initial levels of stress and engagement were both high, starting above 90 percent. As the session progressed, stress levels began to decrease but remained unstable, fluctuating between approximately 75 and 25 percent. Engagement stayed steady for a period but gradually declined as I began to feel tired. Toward the end of the session, engagement continued to rise and fall, hovering around 50 to 60 percent until the session was completed.

Similarly, my focus fluctuated throughout the activity, ranging mostly between 40 and 60 percent. It eventually dropped to 36 percent at the point when I lost concentration. Since the clay activity was more calming than stimulating, the level of excitement remained relatively low, between 18 and 44 percent. However, during the last four minutes of the session, there was a sharp increase to 85 percent, followed by a quick drop to about 14 percent, and then another rise, continuing to vary between 20 and 60 percent.

As this was my first attempt using EEG with this type of activity, my relaxation levels also showed inconsistency, ranging from 10 to 60 percent. These results suggest that both the nature of the activity and my emotional state had a significant impact on brain performance. The session revealed how strongly external tasks and internal moods can influence focus, engagement, and mental balance.

⁴ M. F. Bear, B. W. Connors, & M. A. Paradiso (2007), *Neuroscience: Exploring the brain* (3rd ed., p. 388). Lippincott Williams & Wilkins.

Układ somatosensoryczny dostarcza nam niektórych z najprzyjemniejszych doświadczeń życiowych, ale także niektórych z najbardziej irytujących. Umożliwia ciału odczuwanie, ból, uczucie chłodu i zrozumienie, co robią jego różne części. Jest bardzo wrażliwy na wiele rodzajów bodźców: nacisk przedmiotów na skórę, pozycję stawów i mięśni, rozciąganie pęcherza moczowego oraz temperaturę kończyn i samego mózgu. Kiedy bodźce stają się tak silne, że mogą być szkodliwe, uczucie somatyczne jest również odpowiedzialne za najbardziej nieprzyjemne, ale niezwykle ważne uczucie, jakim jest ból⁴.

W ramach mojego eksperymentu z wykorzystaniem technologii EEG przeprowadziłam dwa ćwiczenia skupiające się na różnych procesach dotykowych: szydełkowaniu miękkich piłek i formowaniu kulek z gliny. Aktywność mózgu mierzyłam tylko na początku każdego ćwiczenia, a każdy pomiar trwał około 20 minut. Ten czas był wystarczający, aby uchwycić początkowe reakcje podczas procesu twórczego. Po tym okresie kontynuowałam pracę i ukończyłam zadanie bez urządzenia EEG, ponieważ eksperyment był przede wszystkim wynikiem osobistej ciekawości.

W przypadku ćwiczeń z gliną postanowiłam podzielić aktywność na dwa oddzielne bloki czasowe, aby porównać, jak powtarzanie tego samego zadania z tym samym materiałem może wpływać na reakcje mózgu. Takie podejście pozwoliło mi zaobserwować, czy większa znajomość procesu prowadzi do różnych wzorców w zakresie sprawności umysłowej i zaangażowania.

3.2.1. Wyniki eksperymentów własnych z wykorzystaniem EEG w praktyce plastycznej z użyciem gliny (wyniki EEG)

W pierwszej sesji, która obejmowała pracę z gliną, moje początkowe poziomy stresu i zaangażowania były wysokie, zaczynając od ponad 90 procent. W miarę postępu sesji poziom stresu zaczął spadać, ale pozostawał niestabilny, wahając się między około 75 a 25 procent. Zaangażowanie pozostawało na stałym poziomie przez pewien czas, ale stopniowo spadało, gdy zaczęłam odczuwać zmęczenie. Pod koniec sesji zaangażowanie nadal rosło i spadało, oscylując wokół 50–60 procent aż do zakończenia sesji.

Podobnie moja koncentracja wahała się przez cały czas trwania zajęć, głównie między 40 a 60 procent. Ostatecznie spadła do 36 procent w momencie, gdy straciłam koncentrację. Ponieważ zajęcia z gliną były bardziej uspokajające niż stymulujące, poziom podekscytowania pozostawał stosunkowo niski, między 18 a 44 procent. Jednak w ciągu ostatnich czterech minut sesji nastąpił gwałtowny wzrost do 85 procent, po czym nastąpił szybki spadek do około 14 procent, a następnie kolejny wzrost, utrzymujący się w granicach od 20 do 60 procent.

Ponieważ było to moje pierwsze doświadczenie z EEG podczas tego typu aktywności, poziom relaksacji również był niestabilny i wahał się od 10 do 60 procent. Wyniki te sugerują, że zarówno charakter aktywności, jak i mój stan emocjonalny miały znaczący wpływ na funkcjonowanie mózgu. Sesja pokazała, jak silny wpływ na koncentrację, zaangażowanie i równowagę psychiczną mogą mieć zadania zewnętrzne i nastrój wewnętrzny.

⁴ M. F. Bear, B. W. Connors, & M. A. Paradiso (2007), *Neuroscience: Exploring the brain* (wyd. 3, s. 388). Lippincott Williams & Wilkins. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

In the second session, the activity also involved working with clay. The EEG data showed high excitement and elevated stress levels at the beginning. This response was likely related to using the EEG device again, combined with personal expectations and feelings of nervousness. As I settled into the activity and concentrated more deeply, the data showed a steady increase in engagement, reaching 95 percent. This was the highest value recorded among all performance indicators during both sessions.

Other measurements such as excitement, interest, relaxation, and stress, fluctuated rapidly and showed instability throughout. Focus maintained a relatively steady level between 30 and 45 percent during the first 9 minutes. Interest varied significantly, ranging from 35 to 86 percent. Relaxation began at 53 percent, dropped to 18 within the first five minutes, and then gradually increased, although inconsistently, reaching 70 percent by the end of the session.

These results suggest that when I was struggling with the task, a moment of difficulty was directly linked to higher stress and reduced relaxation. This pattern indicates that these emotional and physical states may influence each other. Stress peaked at 93 percent, briefly dropped to 28, and then fluctuated between 40 and 63 percent until the session concluded.

Although I worked with the same material in both sessions, my emotional state differed each time. These creative activities appeared to support emotional regulation at certain moments. However, whenever I felt tired or faced difficulty, the EEG data clearly reflected shifts in my mental state, indicating that emotional strain directly influenced how my brain responded cognitively during the task.

This self-experiment was designed to explore the emotional and neurological effects of touch in artistic practice. The findings indicate that combining tactile exploration with EEG technology's observation can provide meaningful insights into how physical interaction with materials affects mental and emotional well-being. This approach highlights the importance of embodied experience in art therapy and opens new possibilities for future research in both creative and therapeutic fields.

W drugiej sesji aktywność również obejmowała pracę z gliną. Dane EEG wykazały wysoki poziom podekscytowania i podwyższony poziom stresu na początku. Reakcja ta była prawdopodobnie związana z ponownym użyciem urządzenia EEG w połączeniu z osobistymi oczekiwaniami i uczuciem zdenerwowania. Gdy oswoiłam się z aktywnością i skoncentrowałam się głębiej, dane wykazały stały wzrost zaangażowania, osiągając 95 procent. Była to najwyższa wartość odnotowana wśród wszystkich wskaźników wydajności podczas obu sesji.

Inne pomiary, takie jak podekscytowanie, zainteresowanie, relaksacja i stres, ulegały szybkim wahaniom i wykazywały niestabilność przez cały czas. Koncentracja utrzymywała się na stosunkowo stałym poziomie między 30 a 45 procentami przez pierwsze 9 minut. Zainteresowanie ulegało znacznym wahaniom, wahając się od 35 do 86 procent. Relaksacja rozpoczęła się na poziomie 53 procent, spadła do 18 procent w ciągu pierwszych pięciu minut, a następnie stopniowo wzrastała, choć niejednolicie, osiągając 70 procent pod koniec sesji.

Wyniki te sugerują, że kiedy zmagalam się z zadaniem, moment trudności był bezpośrednio powiązany z wyższym poziomem stresu i zmniejszonym poziomem relaksacji. Ten wzorzec wskazuje, że stany emocjonalne i fizyczne mogą na siebie wzajemnie wpływać. Stres osiągnął szczytowy poziom 93 procent, po czym na krótko spadł do 28 procent, a następnie wahał się między 40 a 63 procentami do końca sesji.

Chociaż podczas obu sesji pracowałam z tym samym materiałem, mój stan emocjonalny był za każdym razem inny. Te kreatywne działania wydawały się wspierać regulację emocjonalną w określonych momentach. Jednak za każdym razem, gdy czułam się zmęczona lub napotykałam trudności, dane EEG wyraźnie odzwierciedlały zmiany w moim stanie psychicznym, wskazując, że napięcie emocjonalne miało bezpośredni wpływ na reakcje poznawcze mojego mózgu podczas wykonywania zadania.

Ten eksperyment na sobie miał na celu zbadanie emocjonalnych i neurologicznych skutków dotyku w praktyce artystycznej. Wyniki wskazują, że połączenie eksploracji dotykowej z obserwacją za pomocą technologii EEG może dostarczyć znaczących informacji na temat tego, jak fizyczna interakcja z materiałami wpływa na samopoczucie psychiczne i emocjonalne. Podejście to podkreśla znaczenie doświadczeń cielesnych w arteterapii i otwiera nowe możliwości dla przyszłych badań zarówno w dziedzinie twórczości, jak i terapii.



Fig. 12–13. Employing EEG device during the creation of tactile materials (crochet and clay balls), April – May, 2023. Photos: Author's Archive.



Ryc. 12–13. Wykorzystanie urządzenia EEG podczas tworzenia materiałów dotykowych (szydełkowanie i kulki z gliny), kwiecień – maj 2023. Fot. Archiwum Autorki.

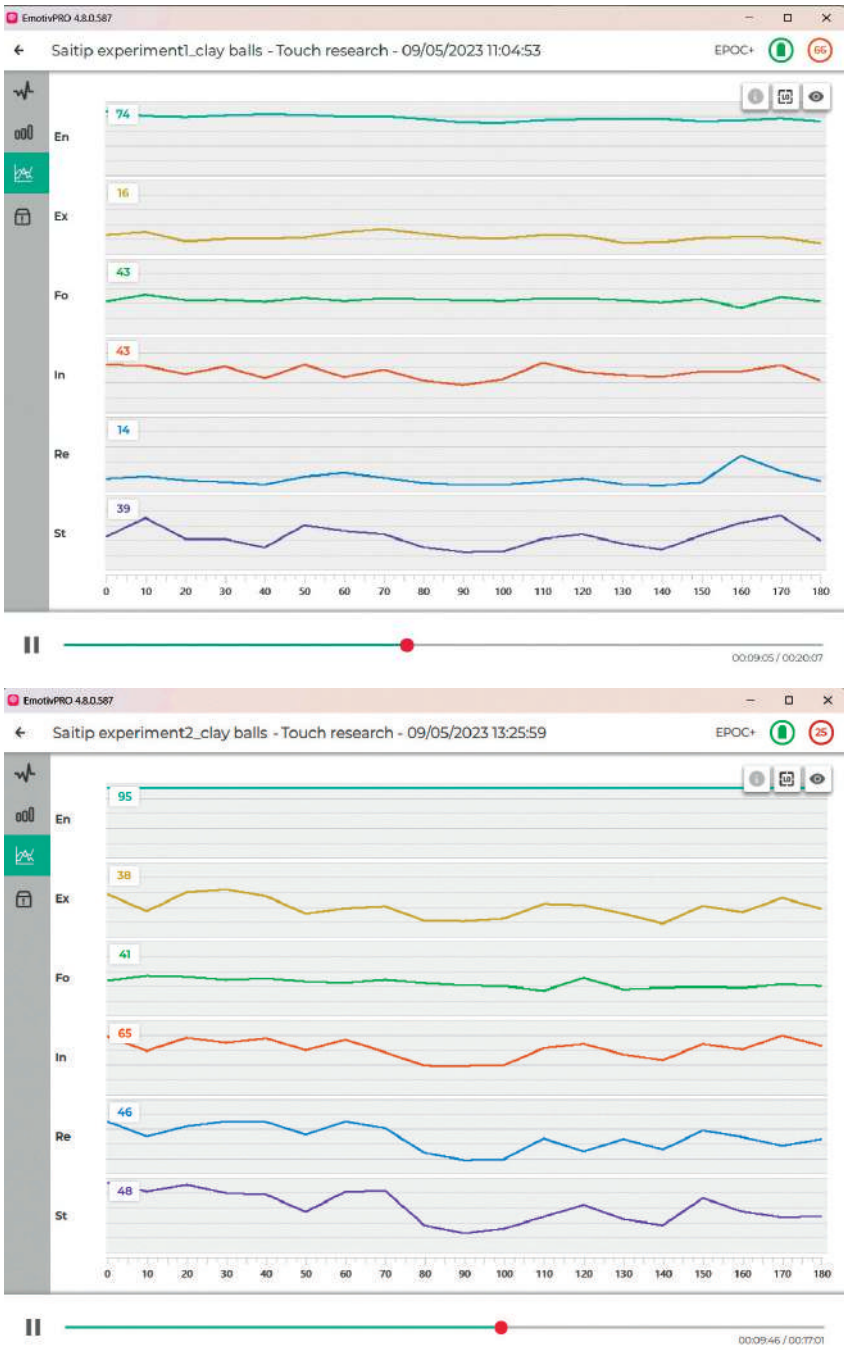


Fig. 14–15. EEG Performance Metrics recorded with EMOTIVPRO during two tactile-based self experiments: Saitip Clay Balls Experiments 1 and 2. The sessions measured engagement, excitement, focus, interest, relaxation, and stress levels over 17–20 minutes of clay ball activities. Touch Research project, 09.05.2023. Source: Author's Archive.

Ryc. 14–15. Wskaźniki wydajności EEG zarejestrowane za pomocą EMOTIVPRO podczas dwóch eksperymentów dotykowych: eksperymenty Saitip 1 i 2 z kulkami glinianymi. Podczas sesji mierzono poziom zaangażowania, podekscytowania, skupienia, zainteresowania, relaksacji i stresu w ciągu 17–20 minut zajęć z kulkami glinianymi. Projekt Touch Research, 09.05.2023. Źródło: Archiwum Autorki.

3.2.2. Summary of Crochet Practice (EEG Observation)

The crocheting practice revealed results similar to those observed during the clay activities. At the start, EEG data showed elevated stress and excitement levels, likely because participants were working with unfamiliar materials, such as yarn and crochet tools, while also using the EEG device. Personal pressure from high expectations to perform well may have contributed further to these responses.

As I gradually focused on the repetitive motion of crocheting, engagement levels became steady, the highest among all indicators. Other metrics such as focus and relaxation fluctuated during the session, showing a sensitive response to emotional shifts, especially during moments of difficulty or fatigue. These observations reinforce the idea that tactile activities such as crocheting can provide both mental stimulation and emotional regulation. The experience highlighted the potential of these creative processes to support concentration and calmness, even when initial emotional tension is present.

To expand this investigation beyond self-observation, I later conducted workshops where participants were invited to interact with the same materials, crocheted and clay balls. These objects, originally made during my own experimentation, became shared tools in a group exploration of sensory perception. Participants used their hands to touch, hold, and manipulate the objects, allowing for a direct engagement with the materials, experiencing the contrast in texture and form. In selected cases, participants also wore the EEG headset, generating comparative data that added new dimensions to the study. This approach offered deeper insight into the collective relationship between tactile experience, neural response, and emotional engagement in a shared creative space.

The integration of this technology into an artistic context brings new opportunities for exploring human perception. My artistic practice emphasizes the value of tangible interaction, particularly through the sense of touch. Touch is deeply connected to emotional experience and bodily awareness. This EEG experience plays one of fundamental roles in my art therapy practice, where sensory engagement can facilitate healing, reflection, and connection. Through the use of EEG, I seek to reveal how the brain processes these tactile experiences, and how such data can inform both artistic expression and emotional understanding.

3.2.2. Podsumowanie praktyki szydełkowania (obserwacje EEG)

Praktyka szydełkowania przyniosła wyniki podobne do tych zaobserwowanych podczas zajęć z gliną. Na początku dane EEG wykazały podwyższony poziom stresu i podekscytowania, prawdopodobnie dlatego, że pracowałam z nieznanymi materiałami, takimi jak włóczka i narzędzia do szydełkowania, a jednocześnie korzystałam z urządzenia EEG. Dodatkowym czynnikiem wpływającym na te reakcje mogła być presja wynikająca z wysokich oczekiwań dotyczących wykonania zadania.

W miarę jak stopniowo skupiałam się na powtarzających się ruchach szydełkowania, poziom zaangażowania ustabilizował się, osiągając najwyższy spośród wszystkich wskaźników. Inne wskaźniki, takie jak koncentracja i relaksacja, ulegały wahaniom w trakcie sesji, wykazując wrażliwą reakcję na zmiany emocjonalne, zwłaszcza w momentach trudności lub zmęczenia. Obserwacje te potwierdzają tezę, że czynności dotykowe, takie jak szydełkowanie, mogą zapewnić zarówno stymulację umysłową, jak i regulację emocjonalną. Doświadczenie to podkreśliło potencjał tych kreatywnych procesów w zakresie wspierania koncentracji i spokoju, nawet w przypadku początkowego napięcia emocjonalnego.

Aby rozszerzyć to badanie poza samoobserwację, przeprowadziłam później warsztaty, podczas których uczestnicy zostali zaproszeni do interakcji z tymi samymi materiałami, szydełkiem i kulkami z gliny. Przedmioty te, pierwotnie wykonane podczas moich własnych eksperymentów, stały się wspólnymi narzędziami w grupowej eksploracji percepcji sensorycznej. Uczestnicy dotykali, trzymali i manipulowali przedmiotami, co pozwoliło im na bezpośredni kontakt z materiałami i doświadczenie kontrastu faktur i form. W wybranych przypadkach uczestnicy mieli również na głowach czujniki EEG, co pozwoliło uzyskać dane porównawcze, które dodały nowy wymiar do badania. Podejście to zapewniło głębszy wgląd w zbiorową relację między doświadczeniem dotykowym, reakcją neuronową i zaangażowaniem emocjonalnym we wspólnej przestrzeni twórczej.

Włączenie tej technologii do kontekstu artystycznego stwarza nowe możliwości badania ludzkiej percepcji. Moja praktyka artystyczna kładzie nacisk na wartość namacalnej interakcji, szczególnie poprzez zmysł dotyku. Dotyk jest głęboko powiązany z doświadczeniami emocjonalnymi i świadomością ciała. Doświadczenie EEG odgrywa jedną z fundamentalnych ról w mojej praktyce arteterapii, gdzie zaangażowanie zmysłów może ułatwić procesy leczenia, refleksji i nawiązywania więzi. Poprzez wykorzystanie EEG staram się odkryć, w jaki sposób mózg przetwarza te doświadczenia dotykowe i jak takie dane mogą wpływać zarówno na ekspresję artystyczną, jak i zrozumienie emocji.

3.3. Haptic Signals Workshop

The concept for these workshops was inspired by *Social-Haptic Communication*¹, an approach often practiced with individuals who experience sensory impairments. It involves conveying information through touch on the body in socially meaningful ways. Building on this principle, I concentrated on using physical gestures, such as drawing or tracing on the back, as the central method of interaction. As noted, “Haptics is realistic. The intention of haptic perception is directed towards the material content and not towards the ideal form.”²

I divided the Haptic Signals workshop into two separate sessions of tactile practice: Session 1: Crocheted Balls (15.06.2023) and Session 2: Clay Balls (22.06.2023). Both sessions were conducted with the same group of participants: Pat, a 41-year-old Thai, and Xuan, a 23-year-old Vietnamese.

The use of different surface materials— crocheted balls and clay balls— played a crucial role in shaping the sensory experience during the two workshop sessions. Each material offered a distinct tactile quality that directly influenced how participants perceived and responded to touch. By working with these contrasting materials, participants could explore how different tactile surfaces affect perception, emotional response, and sensory communication. The material diversity enriched the haptic experience and emphasized the importance of texture in fostering mindfulness, sensitivity, and connection through touch.

The crocheted balls, with their soft, fibrous texture and slight irregularities, provided a warm and gentle sensation. This softness encouraged a slower, more reflective interaction, allowing participants to engage with subtle variations in surface and pressure. The texture invited comfort and familiarity, helping ease participants into the experience of haptic communication. Using the crocheted balls allowed participants to investigate how softer, fibrous materials impact sensory communication differently than coarser textures. This material diversity added richness to the workshops and highlighted how varying tactile surfaces shape emotional and sensory responses.

To ensure accessibility and engagement, especially considering the limited time and participants’ busy schedules, I kept the structure of the workshop simple and straightforward. Each session lasted approximately 1 to 2 hours, providing enough time for participants to understand the concept, participate in the activity, and reflect on their experience without feeling rushed. Participants explored tactile communication by drawing or tracing on each other’s backs and upper arms, engaging in an intimate sensory exchange through touch. Each session involved two participants. Initially, both quietly sketched their own drawings without viewing each other’s work. This step encouraged concentration and grounded the participants, creating a calm mindset before the tactile part. These sketches became the source material for the haptic activity.

¹ Able Australia (2020), *Social haptic communication* [PDF]. Able Australia. [after:] https://ableaustralia.org.au/wp-content/uploads/2020/01/Social-Haptic_Communication_sample_for_website_v2.pdf [access: 13.07.2025]

² G. Révész (1950), *Psychology and art of the blind* (p. 171). Longmans, Green.

3.3. Warsztaty sygnały haptyczne

Koncepcja tych warsztatów została zainspirowana *komunikacją społeczno-haptyczną*¹, podejściem często stosowanym w pracy z osobami z zaburzeniami sensorycznymi. Polega ona na przekazywaniu informacji poprzez dotyk ciała w sposób mający znaczenie społeczne. Opierając się na tej zasadzie, skoncentrowałam się na wykorzystaniu gestów fizycznych, takich jak rysowanie lub śledzenie linii na plecach, jako głównej metody interakcji. Jak zauważono, *haptyka jest realistyczna. Percepcja haptyczna jest skierowana na treść materialną, a nie na idealną formę*².

Warsztaty Sygnały haptyczne podzieliłam na dwie oddzielne sesje ćwiczeń dotykowych: Sesja 1: Szydełkowane kulki (15.06.2023) i Sesja 2: Kulki z gliny (22.06.2023). Obie sesje zostały przeprowadzone z tą samą grupą uczestników: Pat, 41-letni Taj i Xuan, 23-letni Wietnamczyk.

Zastosowanie różnych materiałów powierzchniowych – szydełkowanych kulek i kulek z gliny – odegrało kluczową rolę w kształtowaniu doznań sensorycznych podczas dwóch sesji warsztatowych. Każdy materiał oferował odmienne właściwości dotykowe, które bezpośrednio wpływały na sposób postrzegania i reagowania uczestników na dotyk. Pracując z tymi kontrastowymi materiałami, uczestnicy mogli zbadać, jak różne powierzchnie dotykowe wpływają na percepcję, reakcje emocjonalne i komunikację sensoryczną. Różnorodność materiałów wzbogaciła doświadczenia haptyczne i podkreśliła znaczenie tekstury w rozwijaniu uważności, wrażliwości i więzi poprzez dotyk.

Szydełkowane kulki, dzięki swojej miękkiej, włóknistej teksturze i niewielkim nierównościom, dawały ciepłe i delikatne wrażenie. Ta miękkość zachęcała do wolniejszej, bardziej refleksyjnej interakcji, pozwalając uczestnikom na dostrzeżenie subtelnych różnic w powierzchni i nacisku. Tekstura sprawiała, że kulki były przyjemne i znajome, pomagając uczestnikom w wejściu w doświadczenie komunikacji haptycznej.

Wykorzystanie szydełkowanych kulek pozwoliło uczestnikom zbadać, w jaki sposób bardziej miękkie, włókniste materiały wpływają na komunikację sensoryczną w sposób odmienny od tekstur grubszych. Różnorodność materiałów wzbogaciła warsztaty i podkreśliła, jak różne powierzchnie dotykowe kształtują reakcje emocjonalne i sensoryczne.

Aby zapewnić dostępność i zaangażowanie, zwłaszcza biorąc pod uwagę ograniczony czas i napięty harmonogram uczestników, struktura warsztatów była prosta i przejrzysta. Każda sesja trwała około 1–2 godzin, co dało uczestnikom wystarczająco dużo czasu na zrozumienie koncepcji, udział w zajęciach i refleksję nad doświadczeniami bez poczucia pośpiechu. Uczestnicy zgłębiali komunikację dotykową, rysując lub śledząc kontury na plecach i ramionach innych osób, angażując się w intymną wymianę sensoryczną poprzez dotyk. W każdej sesji brało udział dwoje uczestników. Na początku oboje po cichu szkicowali własne rysunki, nie oglądając prac drugiej osoby. Ten krok sprzyjał koncentracji i ugruntował uczestników, tworząc spokojny nastrój przed częścią dotykową. Szkice te stały się materiałem źródłowym do ćwiczeń haptycznych.

¹ Able Australia (2020), *Social haptic communication* [PDF]. Able Australia. [za:] https://ableaustralia.org.au/wp-content/uploads/2020/01/Social-Haptic_Communication_sample_for_website_v2.pdf [dostęp: 13.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

² G. Révész (1950), *Psychology and art of the blind* (s. 171). Longmans, Green.

To begin, both participants were asked to quietly sketch their own drawings without viewing each other's work as references. This initial step served two purposes: it encouraged personal concentration and helped participants feel more grounded and at ease, creating a calm mindset before moving into the tactile component of the workshop. These sketches later became the source material for the haptic activity.

In the second stage, one participant used their finger to trace the lines of their initial sketch onto the back of the other participant. This process conveyed the sketch's structure through touch, allowing the second participant to perceive the drawing without seeing it. Based on this tactile perception, the participant then created a three-dimensional piece, translating the physical sensations into a visual form. This method emphasizes the connection between sensory perception and artistic creation, highlighting how participants can interpret and transform touch into a tangible artwork.

The gesture of tracing on the back was adapted from *Haptic Communication*³, a method originally developed to support communication for visually impaired individuals through touch on different parts of the body to convey information. In my workshops, however, I chose to focus specifically on the back as the main site of interaction. The broad surface of the back functions almost like a canvas, offering enough space for gestures to be clearly perceived, while also making it easier for participants to follow and respond to the tactile signals. This adaptation made the process both practical and symbolically meaningful, as the act of tracing on the back resembled painting or drawing on a large surface, creating an intimate bodily dialogue between participants.

This experimental method of transmitting visual information through touch allowed the receiving participant to interpret and recreate an artwork based solely on the tactile input they perceived. The approach not only served as a creative process but also opened up a deeper inquiry into the role of touch as a powerful and underexplored sensory modality.

In contrast, the clay balls were intentionally mixed with fine sand grains, giving them a rough and gritty surface. This coarser texture heightened tactile awareness, making the participants more conscious of the sensations on their fingertips and palms. The resistance and unevenness of the clay demanded a more attentive engagement, awakening the sensitive skin of the hands and prompting a more focused interaction. This heightened awareness helped participants become more attuned to the physical nuances of touch, encouraging a deeper level of concentration and embodiment during the workshop.

By working with the clay balls, participants explored how a textured, uneven surface influences perception and emotional response. The material's distinctive qualities enriched the haptic experience and reinforced the significance of texture in cultivating mindfulness, sensory sensitivity, and emotional connection through touch.

³ S. Lee, (2025, May 24). *Haptics in communication theory: Exploring the power of touch in human interaction*. Number Analytics. [after:] <https://www.numberanalytics.com/blog/ultimate-guide-haptics-communication-theory> [access: 13.07.2025]

Na początek oboje uczestnicy zostali poproszeni o ciche naszkicowanie własnych rysunków bez oglądania prac drugiej osoby. Ten pierwszy krok miał dwa cele: zachęcił do osobistej koncentracji i pomógł uczestnikom poczuć się bardziej ugruntowanymi i swobodnymi, tworząc spokojny nastrój przed przejściem do części warsztatów poświęconej dotykowi. Szkice te stały się później materiałem źródłowym dla ćwiczeń haptycznych.

W drugim etapie jeden z uczestników palcem prześledził linie swojego wstępnego szkicu na plecach drugiego uczestnika. Proces ten pozwolił przekazać strukturę szkicu poprzez dotyk, umożliwiając drugiemu uczestnikowi postrzeganie rysunku bez patrzenia na niego. Na podstawie tego wrażenia dotykowego uczestnik stworzył następnie trójwymiarową pracę, przekładając fizyczne doznania na formę wizualną. Metoda ta podkreśla związek między percepcją zmysłową a twórczością artystyczną, pokazując, w jaki sposób uczestnicy mogą interpretować dotyk i przekształcać go w namacalne dzieło sztuki.

Gest rysowania na plecach został zaadaptowany z *komunikacji haptycznej*³, metody opracowanej pierwotnie w celu wspierania komunikacji osób niedowidzących poprzez dotyk różnych części ciała w celu przekazania informacji. W moich warsztatach postanowiłam jednak skupić się konkretnie na plecach jako głównym miejscu interakcji. Szeroka powierzchnia pleców funkcjonuje niemal jak płótno, oferując wystarczająco dużo miejsca, aby gesty były wyraźnie widoczne, a jednocześnie ułatwiając uczestnikom śledzenie i reagowanie na sygnały dotykowe. To dostosowanie sprawiło, że proces stał się zarówno praktyczny, jak i symbolicznie znaczący, ponieważ czynność rysowania na plecach przypominała malowanie lub rysowanie na dużej powierzchni, tworząc intymny dialog cielesny między uczestnikami.

Ta eksperymentalna metoda przekazywania informacji wizualnych poprzez dotyk pozwoliła uczestnikowi odbierającemu interpretować i odtworzyć dzieło sztuki wyłącznie na podstawie bodźców dotykowych, które wyczuwał. Podejście to nie tylko służyło jako proces twórczy, ale także otworzyło głębszą refleksję nad rolą dotyku jako potężnej i niedocenianej zmysłowości.

Natomiast kulki gliny zostały celowo zmieszane z drobnymi ziarnami piasku, nadając im szorstką i ziarnistą powierzchnię. Ta grubsza tekstura zwiększyła wrażliwość dotykową, sprawiając, że uczestnicy byli bardziej świadomi wrażeń na opuszkach palców i dłoniach. Opór i nierówności gliny wymagały większego zaangażowania, pobudzając wrażliwą skórę dłoni i skłaniając do bardziej skupionej interakcji. Ta zwiększona świadomość pomogła uczestnikom lepiej dostroić się do fizycznych niuansów dotyku, sprzyjając głębszej koncentracji i ucieleśnieniu podczas warsztatów.

Pracując z kulkami gliny, uczestnicy odkrywali, jak teksturowana, nierówna powierzchnia wpływa na percepcję i reakcje emocjonalne. Charakterystyczne właściwości materiału wzbogaciły doznania dotykowe i wzmocniły znaczenie tekstury w kultywowaniu uważności, wrażliwości sensorycznej i emocjonalnej więzi poprzez dotyk.

³ S. Lee, (2025, 24 Maja). *Haptics in communication theory: Exploring the power of touch in human interaction*. Number Analytics. [za:] <https://www.numberanalytics.com/blog/ultimate-guide-haptics-communication-theory> [dostęp: 13.07.2025]

This session followed the same working process as the previous one. To make sure the activity was accessible and easy to engage with, especially given the participants' limited availability, I intentionally maintained a simple and clear structure. Like the earlier session, it lasted approximately 1 to 2 hours, allowing enough time for understanding, hands-on exploration, and reflection.

In the *Haptic Signals* workshop, after exploring this form of social-haptic communication and the technique of using fingers to transmit messages through skin contact, which is typically applied when working with individuals who are visually or hearing impaired, I integrated this knowledge into my own methodology and structured the procedures accordingly. Participants explored tactile communication by drawing or tracing on each other's backs and upper arms, engaging in an intimate sensory exchange through touch. This activity created a quiet, focused exchange rooted in physical sensation and intuitive connection.

Each session involved two participants. In this workshop, they explored the possibilities of tactile communication, learning how touch could function as a meaningful and expressive tool for connection, perception, and creative interpretation. I, myself, also took part in this process alongside the participants, deepening my own investigation into the expressive potential of tactile interaction. *Tactile passive perception refers to the stimulation of a stationary finger or hand by a moving or static external stimulus, whereas the term haptic perception refers to the active exploration and manipulation of surfaces and objects with our hands.*⁴

By involving unimpaired individuals in this form of non-verbal, haptic-based communication, the workshops demonstrated that touch can serve not only as a passive sensory channel but as an active means of expression, understanding, and artistic creation. The resulting artworks reflected not only the accuracy of sensory perception but also the emotional and imaginative interpretations of the participants, highlighting touch as a meaningful pathway for connection, creativity, and perception.

Sesja ta przebiegała zgodnie z tym samym schematem co poprzednia. Aby zapewnić dostępność i łatwość uczestnictwa, zwłaszcza biorąc pod uwagę ograniczoną dostępność uczestników, celowo zachowałam prostą i przejrzystą strukturę. Podobnie jak poprzednia sesja, trwała ona około 1–2 godzin, zapewniając wystarczającą ilość czasu na zrozumienie, praktyczne odkrywanie i refleksję.

Podczas warsztatów *Sygnaly haptyczne*, po zgłębieniu tej formy komunikacji społeczno-haptycznej oraz techniki przekazywania wiadomości za pomocą palców poprzez kontakt ze skórą, zazwyczaj stosowanej w pracy z osobami niedowidzącymi lub niedosłyszącymi, włączyłam tę wiedzę do mojej własnej metodologii i odpowiednio ustrukturyzowałam procedury. Uczestnicy zgłębiali komunikację dotykową, rysując lub śledząc wzory na plecach i ramionach innych osób, angażując się w intymną wymianę sensoryczną poprzez dotyk. Ćwiczenie to stworzyło atmosferę ciszy i skupienia, zakorzenioną w fizycznych doznaniach i intuicyjnej więzi.

W każdej sesji brało udział dwoje uczestników. Podczas warsztatów odkrywali oni możliwości komunikacji dotykowej, ucząc się, jak dotyk może funkcjonować jako znaczące i ekspresyjne narzędzie łączenia się, percepcji i kreatywnej interpretacji. Ja sama również wzięłam udział w tym procesie wraz z uczestnikami, pogłębiając własne badania nad ekspresyjnym potencjałem interakcji dotykowej. *Dotykowa percepcja bierna odnosi się do stymulacji nieruchomego palca lub dłoni przez ruchomy lub statyczny bodziec zewnętrzny, natomiast termin percepcja haptyczna odnosi się do aktywnego badania i manipulowania powierzchniami i przedmiotami za pomocą rąk*⁴.

Angażując osoby pełnosprawne w tę formę niewerbalnej komunikacji opartej na haptyce, warsztaty pokazały, że dotyk może służyć nie tylko jako pasywny kanał sensoryczny, ale także jako aktywny środek wyrazu, zrozumienia i twórczości artystycznej. Powstałe dzieła odzwierciedlały nie tylko dokładność percepcji sensorycznej, ale także emocjonalne i wyobrażeniowe interpretacje uczestników, podkreślając dotyk jako znaczącą ścieżkę do nawiązywania kontaktów, kreatywności i percepcji.

⁴M. Grunwald (2008), *Human haptic perception: Basics and applications* (p. 207). Birkhäuser.

⁴M. Grunwald (2008), *Human haptic perception: Basics and applications* (s. 207). Birkhäuser. [tłum. z jęz. ang. Autorka]



Fig. 16–17. Crocheted balls for tactile practice during Haptic Signals workshop, 2023. Photos: Author's Archive.

Ryc. 16–17. Szydełkowane kulki do ćwiczeń dotykowych podczas warsztatów Sygnały haptyczne, 2023. Fot. Archiwum Autorki.





Fig. 18–21. Haptic signals workshop was divided into two separate sessions of tactile practice, both conducted with the same participants: Pat, a 41-year-old Thai, and Xuan, a 23-year-old Vietnamese. Session 1: Crocheted Balls. Wrocław, 2023. Photos: Author's Archive.

Ryc. 18–21. Warsztaty dotyczące sygnałów haptycznych zostały podzielone na dwie oddzielne sesje ćwiczeń dotykowych, przeprowadzone z udziałem tych samych uczestników: 41-letniego Tajlandczyka Pata i 23-letniej Wietnamki Xuan. Sesja 1: Szydełkowane kulki. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki.



Fig. 22–23. Clay balls for tactile practice during Haptic Signals workshop, 2023. Photos: Author's Archive.

Ryc. 22–23. Gliniane kulki do ćwiczeń dotykowych podczas warsztatów Sygnały haptyczne, 2023. Fot. Archiwum Autorki.



Fig. 24–27. Haptic signals workshop, Session 2: Clay balls. Wrocław, 2023. Photos: Author's Archive.



Ryc. 24–27. Warsztaty, Sygnały haptyczne, sesja 2: Kulki z gliny. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki.

3.4. Individual Workshops

After the challenges of the Haptic Signals workshop, I intended to create the individual workshops in which there were two sessions. The first session, focusing on crocheted balls, took place on 15 June 2023 with two participants and again on 21 June 2023 with one participant. The second session, centered around clay balls, was held on 22 June 2023 with two participants.

The participants included:

Pat, a 41-year-old Thai, Xuan, a 23-year-old Vietnamese and Magda, a 39-year-old Polish.

The workshop began by inviting participants to create sketch drawings, offering them a quiet and judgment-free space to focus without any instruction from me as the conductor or from other participants. This initial step was essential, as it encouraged the participants to connect with their imagination, memories, and lived experiences while channeling their thoughts through hand movements onto paper. The process encouraged spontaneous creativity, challenging the brain to respond quickly and intuitively in the moment. The resulting sketches provided a glimpse into the participants' inner thoughts and emotions at that time.

Of the three participants, one joined only the *Crocheted Balls* session as a solo activity. She began by creating a new sketch to start the session. The other two participants took part in both sessions and worked together simultaneously. In the Crocheted Balls session, participants used the original sketches created during the Haptic Signals workshop as a reference point, whereas in the *Clay Balls* session, they began by drawing new sketches at the start of the workshop.

Once the sketches were complete, participants were introduced to the hands-on activities. In the Crocheted Balls session, they were presented with a variety of colored yarn balls, all similar in size. They had full freedom to choose their preferred colors, compositions, and creative methods without any imposed guidelines or artistic constraints. Each participant was encouraged to interpret and translate their sketches into tactile, three-dimensional forms by connecting the balls through yarn stitching.

The goal of this session emphasized self-directed learning and sensory exploration to participants. Rather than guiding them step-by-step, I provided a space where they could learn through doing and engaging directly with materials, textures, and their own creative instincts. The open-ended structure allowed each individual to respond intuitively to both their sketches and the tactile materials, encouraging personal expression and a deeper emotional and sensory connection to the creative process aspects of touch. Through this hands-on, self-directed process, participants became more attuned to the nuances of tactile experience. The act of working with the soft, textured surface of crocheted yarn, combined with the memory of their haptic sketches, helped to strengthen a mindful connection between sensation, memory, and artistic interpretation. This form of embodied learning not only supported their creative confidence, but also emphasized the value of personal discovery in art-making as a therapeutic and reflective practice.

3.4. Warsztaty indywidualne

Powyzwaniach związanych z warsztatami Sygnały haptyczne, postanowiłam stworzyć indywidualne warsztaty, które składały się z dwóch sesji. Pierwsza sesja, poświęcona szydełkowanym kulkom, odbyła się 15 czerwca 2023 r. z udziałem dwóch uczestników, a następnie 21 czerwca 2023 r. z udziałem jednego uczestnika. Druga sesja, poświęcona kulkom z gliny, odbyła się 22 czerwca 2023 r. z udziałem dwóch uczestników.

W warsztatach wzięli udział:

Pat, 41-letni Taj, Xuan, 23-letni Wietnamka, oraz Magda, 39-letnia Polka.

Warsztaty rozpoczęły się od zaproszenia uczestników do stworzenia szkiców, zapewniając im cichą przestrzeń wolną od ocen, w której mogli skupić się bez żadnych wskazówek ze strony prowadzącej ani innych uczestników. Ten pierwszy krok był niezbędny, ponieważ zachęcił uczestników do połączenia się ze swoją wyobraźnią, wspomnieniami i doświadczeniami żywymi, jednocześnie przekazując swoje myśli za pomocą ruchów rąk na papier. Proces ten pobudzał spontaniczną kreatywność, zmuszając mózg do szybkiej i intuicyjnej reakcji w danej chwili. Powstałe szkice dały wgląd w wewnętrzne myśli i emocje uczestników w tym momencie.

Z trzech uczestników jedna osoba wzięła udział tylko w sesji *Szydełkowane kulki* jako zajęcie indywidualne. Rozpoczęła od stworzenia nowego szkicu, aby rozpocząć sesję. Pozostali dwaj uczestnicy wzięli udział w obu sesjach i pracowali razem jednocześnie. W sesji, Szydełkowane kulki uczestnicy wykorzystali oryginalne szkice stworzone podczas warsztatów, Sygnały haptyczne jako punkt odniesienia, natomiast w sesji *Kulki z gliny* rozpoczęli od narysowania nowych szkiców na początku warsztatów.

Po ukończeniu szkiców uczestnicy zostali zapoznani z praktycznymi zadaniami. Podczas sesji Szydełkowane kulki, otrzymali różnokolorowe kulki z włóczki, wszystkie podobnej wielkości. Mieli pełną swobodę wyboru ulubionych kolorów, kompozycji i metod twórczych, bez żadnych narzuconych wytycznych ani ograniczeń artystycznych. Każdy uczestnik był zachęcany do interpretacji i przełożenia swoich szkiców na dotykowe, trójwymiarowe formy poprzez łączenie kulek za pomocą szydełka.

Celem tej sesji było podkreślenie znaczenia samodzielnej nauki i eksploracji zmysłów przez uczestników. Zamiast prowadzić ich krok po kroku, zapewniłam im przestrzeń, w której mogli uczyć się poprzez działanie i bezpośredni kontakt z materiałami, fakturami i własną kreatywnością. Otwarta struktura pozwoliła każdemu z uczestników intuicyjnie reagować zarówno na swoje szkice, jak i na materiały dotykowe, zachęcając do osobistej ekspresji i głębszego emocjonalnego i sensorycznego połączenia z procesem twórczym. Dzięki temu praktycznemu, samodzielnemu procesowi uczestnicy stali się bardziej wyczuleni na niuanse wrażeń dotykowych. Praca z miękką, teksturowaną powierzchnią szydełkowanej przędzy w połączeniu z pamięcią ich szkiców haptycznych pomogła wzmocnić świadomy związek między wrażeniami, pamięcią i interpretacją artystyczną. Ta forma uczenia się poprzez doświadczenie nie tylko wzmocniła ich kreatywną pewność siebie, ale także podkreśliła wartość osobistych odkryć w tworzeniu sztuki jako praktyki terapeutycznej i refleksyjnej.

In the second session of this individual workshop, held the following day, participants were provided with clay balls as the primary material for creating their own work. While the clay balls had a similar rounded shape to the crocheted balls used in the previous session. The clay balls session offered smaller, uncolored balls made of clay mixed with fine sand. These had a rough texture and presented more physical challenges when constructing the artwork. Their texture, weight, temperature, and tactile properties were quite different. The clay was intentionally mixed with fine grains of sand, creating a rough, uneven surface that heightened tactile sensitivity. This grainy texture contrasted with the soft, fibrous feel of yarn, combined with the clay's natural density and cooler temperature which was noticeably colder than the warmth of the participants' hands. *Thermal touch refers to the perception of temperature of objects in contact with the skin. When the hand contacts an object, the temperatures of the object and the skin change at a rate that is determined by the thermal properties of the object and skin and their initial temperatures.*¹ This experience provided a striking sensory contrast that could be perceived even with the eyes closed.

This deliberate change in material was intended to deepen participants' sensory awareness and encourage a more reflective engagement with touch through their hands in a different kind of tactile experience. *The touch is an essential sense to the human because it allows the contact with our environment, the perception of wind, humidity, temperature changes, relief, roughness, softness, grip.*² Working with the clay balls, which differed significantly from the soft, lightweight crochet yarn, required participants to apply more physical pressure and attention.

In this session these two participants created new artwork using natural jute rope or yarn to tie and join the clay balls, which required careful handling. Because the clay balls were heavier, especially when combined into a single piece, participants had to ensure their structures were secure and well-supported. Each individual approached this task in their own way, making personal decisions throughout the process. I intentionally gave them full self-determination, offering assistance only when requested. This approach aimed to build their confidence and trust in their own abilities, supporting a sense of independence and freedom in their creative process.

These physical differences prompted participants to become more attuned to their tactile environment. The earthy texture and subtle resistance of the clay invited a slower, more deliberate interaction, often triggering and evoking subconscious associations or memories, allowing participants to connect the physical sensations to personal memories or emotional responses, inviting participants to connect the tactile process to familiar experiences in their lives. By confronting the unfamiliar and raw qualities of clay, participants not only discovered new ways of perceiving through touch, but also accessed personal reflections rooted in the material experience itself.

Podczas drugiej sesji indywidualnych warsztatów, która odbyła się następnego dnia, uczestnicy otrzymali kulki gliny jako główny materiał do tworzenia własnych prac. Kulki gliny miały podobny okrągły kształt do szydełkowanych kulek użytych podczas poprzedniej sesji. Jednak kulki gliny były mniejsze, niebarwione i wykonane z gliny zmieszanej z drobnym piaskiem. Miały szorstką teksturę i stanowiły większe wyzwanie fizyczne podczas tworzenia dzieł sztuki. Ich tekstura, waga, temperatura i właściwości dotykowe były zupełnie inne. Gлина została celowo zmieszana z drobnymi ziarnami piasku, tworząc szorstką, nierówną powierzchnię, która zwiększała wrażliwość dotykową. Ta ziarnista tekstura kontrastowała z miękką, włóknistą fakturą przędzy, w połączeniu z naturalną gęstością gliny i jej temperaturą, która była zauważalnie niższa od ciepła dłoni uczestników. *Dotyk termiczny odnosi się do postrzegania temperatury przedmiotów stykających się ze skórą. Kiedy dłoń styka się z przedmiotem, temperatura przedmiotu i skóry zmienia się w tempie zależnym od właściwości termicznych przedmiotu i skóry oraz ich temperatury początkowej*¹. Doświadczenie to zapewniło uderzający kontrast sensoryczny, który można było odczuć nawet przy zamkniętych oczach.

Ta celowa zmiana materiału miała na celu pogłębienie świadomości sensorycznej uczestników i zachęcenie ich do bardziej refleksyjnego zaangażowania się w dotyk poprzez dłonie w ramach innego rodzaju doświadczenia dotykowego. *Dotyk jest zmysłem niezbędnym dla człowieka, ponieważ umożliwia kontakt z otoczeniem, odczuwanie wiatru, wilgotności, zmian temperatury, reliefu, szorstkości, miękkości, przyczepności*². Praca z kulkami gliny, które znacznie różniły się od miękkiej, lekkiej przędzy szydełkowej, wymagała od uczestników większego nacisku fizycznego i uwagi.

Podczas tej sesji dwójka uczestników stworzyła nowe dzieła sztuki, używając naturalnego sznurka jutowego lub przędzy do wiązania i łączenia kulek gliny, co wymagało ostrożnego obchodzenia się z materiałem. Ponieważ kulki gliny były cięższe, zwłaszcza po połączeniu w jedną całość, uczestnicy musieli zadbać o to, aby konstrukcje były stabilne i dobrze podparte. Każdy z uczestników podszedł do tego zadania na swój własny sposób, podejmując osobiste decyzje w trakcie całego procesu. Celowo dałam im pełną swobodę decyzyjności, oferując pomoc tylko na prośbę. Podejście to miało na celu budowanie ich pewności siebie i zaufania do własnych umiejętności, wspierając poczucie niezależności i swobody w procesie twórczym.

Te fizyczne różnice skłoniły uczestników do większego dostosowania się do środowiska dotykowego. Ziemista tekstura i subtelny opór gliny zachęcały do wolniejszej, bardziej przemyślanej interakcji, często wywołując i przywołując podświadome skojarzenia lub wspomnienia, pozwalając uczestnikom połączyć fizyczne doznania z osobistymi wspomnieniami lub reakcjami emocjonalnymi, zachęcając ich do powiązania procesu dotykowego z znanymi doświadczeniami z życia. Konfrontując się z nieznanymi i surowymi właściwościami gliny, uczestnicy nie tylko odkryli nowe sposoby postrzegania poprzez dotyk, ale także uzyskali dostęp do osobistych refleksji zakorzenionych w samym doświadczeniu materiału.

¹ University of Minnesota Libraries Publishing (n.d.), Thermal receptors. In Sensation and perception (Ch.5) p. 44. [after:] <https://open.lib.umn.edu/sensationandperception/chapter/5-4-thermal-receptors/> [access: 11.04.2025]

² K. Barnett (1972), A theoretical construct of the concepts of touch as they relate to nursing (p. 102–110). Nurs. Res. 21.

¹ University of Minnesota Libraries Publishing (b.d.), Thermal receptors. In Sensation and perception (Ch.5) s. 44. [za:] <https://open.lib.umn.edu/sensationandperception/chapter/5-4-thermal-receptors/> [dostęp: 11.04.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

² K. Barnett (1972), A theoretical construct of the concepts of touch as they relate to nursing (s. 102–110). Nurs. Res. 21.

In summary, this embodied, self-directed engagement was central to the goal of the workshop: to use the sense of touch as a bridge between material, memory, and mindful creativity. By introducing a material that was both challenging and grounding, the sessions of workshop encouraged a deeper exploration of how tactile interaction can evoke memory, sharpen awareness, and inspire creative engagement. It reinforced the core purpose of the workshop: to enable personal discovery through the sensory richness of hands-on, embodied experience. This experience required a grounded, physical presence-encouraging participants to explore the emotional and psychological connections that arose through physical sensation and to become more attuned to their tactile environment, thereby stimulating their memory and imagination. *Touching some inanimate objects and textures can also be associated with pleasant feelings, while touching others induces unpleasant ones.*³ *Concerning roughness, previous studies showed that soft and gentle touch sensations are associated with pleasantness, while roughness is correlated with unpleasantness.*⁴

*In contrast to the gentle softness of the previous session, which may benefit from the stabilising influence of perceptual constancy during the assessment and manipulation of external objects, affective touch is presumably subject to fewer such demands and influenced more by people's own preferences and the way they interact with an object.*⁵

For example, *a soft object may feel much more pleasant than a hard object to some people, while other people may perceive only a slight difference between the two.*⁶ *Thus, there may be more individual differences in the effect of compliance on pleasantness than on softness*⁷, *as far as the majority of textures that we interact with on a daily basis are concerned, it is very complex to analyze how their physical attributes vary (e.g., smoothness, softness) and consequently how they affect individuals' perceptual responses.*⁸

Podsumowując, to ucieleśnione, samodzielne zaangażowanie było kluczowe dla osiągnięcia celu warsztatów: wykorzystania zmysłu dotyku jako pomostu między materiałem, pamięcią i świadomą kreatywnością. Dzięki wprowadzeniu materiału, który był zarówno wymagający, jak i ugruntowujący, sesje warsztatów zachęcały do głębszej eksploracji tego, w jaki sposób interakcja dotykowa może wywoływać wspomnienia, wyostrzać świadomość i inspirować kreatywne zaangażowanie. Wzmocniło to główny cel warsztatów: umożliwienie osobistych odkryć poprzez bogactwo sensoryczne praktycznego, ucieleśnionego doświadczenia. Doświadczenie to wymagało ugruntowanej, fizycznej obecności, zachęcającej uczestników do zgłębiania emocjonalnych i psychologicznych powiązań, które powstały poprzez fizyczne doznania, oraz do większego dostrojenia się do swojego dotykowego otoczenia, stymulując w ten sposób pamięć i wyobraźnię. *Dotykanie niektórych przedmiotów nieożywionych i tekstur może również kojarzyć się z przyjemnymi odczuciami, podczas gdy dotykanie innych wywołuje nieprzyjemne wrażenia*³. *Jeśli chodzi o szorstkość, poprzednie badania wykazały, że miękkie i delikatne wrażenia dotykowe kojarzą się z przyjemnością, podczas gdy szorstkość jest powiązana z nieprzyjemnościami*⁴.

W przeciwieństwie do delikatnej miękkości poprzedniej sesji, która może korzystać ze stabilizującego wpływu stałości percepcyjnej podczas oceny i manipulacji przedmiotami zewnętrznymi, dotyk afektywny jest prawdopodobnie mniej podatny na takie wymagania i bardziej podlega wpływom własnych preferencji ludzi oraz sposobu, w jaki wchodzi w interakcję z przedmiotem⁵.

Na przykład miękki przedmiot może być dla niektórych osób znacznie przyjemniejszy niż twardy, podczas gdy inne osoby mogą dostrzegać jedynie niewielką różnicę między nimi⁶. W związku z tym mogą występować większe różnice indywidualne w wpływie podatności na przyjemność niż na miękkość⁷, jeśli chodzi o większość tekstur, z którymi mamy do czynienia na co dzień, bardzo trudno jest przeanalizować, w jaki sposób zmieniają się ich właściwości fizyczne (np. gładkość, miękkość), a co za tym idzie, jak wpływają one na reakcje percepcyjne poszczególnych osób⁸.

³ R. Etzi, C. Spence & A. Gallace (2014), *Textures that we like to touch: An experimental study of aesthetic preferences for tactile stimuli* (p. 178–188). *Consciousness and Cognition*, 29. [after:] <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.08.002> [access: 11.04.2025]

⁴ M. Zampini, S. Guest, & C. Spence (2003), *The role of auditory cues in modulating the perceived crispness and staleness of potato chips* (p. 347–356). *Journal of Sensory Studies*, 18(5). [after:] <https://doi.org/10.1111/j.1745-459X.2003.tb00391.x> [access: 16.04.2025]

⁵ R. Kitada, N. Sadato & S. J. Lederman (2012), *Tactile perception of nonpainful unpleasantness in relation to perceived roughness: effects of inter-element spacing and speed of relative motion of rigid 2-D raised-dot patterns at two body loci* (p. 204–220). *Perception* 41.

⁶ A. Pasqualotto, M. Ng, Z. Y. Tan, & R. Kitada (2020), *Tactile perception of pleasantness in relation to perceived softness* (p. 2). *Scientific Reports*, 10, Article 11189. [after:] <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68034-x> [access: 22.04.2025]

⁷ Ibid.

⁸ C. Spence & A. Gallace (2008), *Tactile aesthetics: Towards a definition of its characteristics and neural correlates* (p. 639–658). *Social Semiotics*, 18(4). [after:] <https://doi.org/10.1080/10350330802490866> [access: 23.04.2025]

³ R. Etzi, C. Spence & A. Gallace (2014), *Textures that we like to touch: An experimental study of aesthetic preferences for tactile stimuli* (s. 178–188). *Consciousness and Cognition*, 29. [za:] <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.08.002> [dostęp: 11.04.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

⁴ M. Zampini, S. Guest, & C. Spence (2003), *The role of auditory cues in modulating the perceived crispness and staleness of potato chips* (s. 347–356). *Journal of Sensory Studies*, 18(5). [za] <https://doi.org/10.1111/j.1745-459X.2003.tb00391.x> [dostęp: 16.04.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

⁵ R. Kitada, N. Sadato & S. J. Lederman (2012), *Tactile perception of nonpainful unpleasantness in relation to perceived roughness: effects of inter-element spacing and speed of relative motion of rigid 2-D raised-dot patterns at two body loci* (s. 204–220). *Perception* 41. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

⁶ A. Pasqualotto, M. Ng, Z. Y. Tan, & R. Kitada (2020), *Tactile perception of pleasantness in relation to perceived softness* (s. 2). *Scientific Reports*, 10, Article 11189. [za:] <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68034-x> [dostęp: 22.04.2025]

⁷ Ibid.

⁸ C. Spence & A. Gallace (2008), *Tactile aesthetics: Towards a definition of its characteristics and neural correlates* (s. 639–658). *Social Semiotics*, 18(4). [za:] <https://doi.org/10.1080/10350330802490866> [dostęp: 23.04.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]



Fig. 28–29. Individual workshop, focused on crocheted balls. Session 1: Two participants. Wrocław, 2023. Photos: Author's Archive.



Ryc. 28–29. Indywidualne warsztaty poświęcone szydełkowanym kulkom. Sesja 1: Dwóch uczestników. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki.



Fig. 30–31. Individual workshop, focused on crocheted balls. Session 1: One participant. Wrocław, 2023. Photos: Author's Archive.



Ryc. 30–31. Indywidualne warsztaty poświęcone kulkom szydełkowym. Sesja 1: Jeden uczestnik. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki.



Fig. 32. Individual workshop, focused on clay balls. Session 2: Two participants. Wrocław, 2023. Photo: Author's Archive.

Ryc. 32. Indywidualne warsztaty poświęcone kulkom z gliny. Sesja 2: Dwoch uczestników. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki.

3.5. EEG Headset Workshops

This workshop is an adaptation of the idea explored in the *Haptic Signals* workshop. Through my close observation during the process in each session, I decided to work with the same group of participants, as I had done previously in the workshops involving the brain EEG headsets.

In this case, the EEG headset was used in the crochet balls workshop as part of an experiment with two Asian adult participants. On 21 June 2023, Pat, a 41-year-old Thai participant, took part in the session. The following day, on 22 June 2023, the session continued with Xuan, a 23-year-old Vietnamese participant.

Workshop Design: Develop activities that incorporate touch and EEG monitoring, ensuring they are engaging and informative. The workshops aimed to enable participants to focus on the tasks assigned to them. Additionally, they had the freedom to employ their own methods, drawing on experiences from previous workshops, to enhance the creativity of their artwork. During the process, I required them to wear EEG headsets to measure and analyze their brain activity as my own curiosity. Electroencephalography (EEG) records the electrical activity in the brain and captures data on various cognitive and emotional states. Integrating EEG into artistic endeavors allows participants to visualize their neural responses, creating a tangible link between internal experiences and external expressions. Using an EEG headset provides real-time insights into brain activity, offering a deeper understanding of how touch and the somatosensory system influence emotion and mental health.

*There is growing neurological evidence in favor of using creative art therapies, specifically for trauma, which is based on the visual and sensational nature of traumatic memories stored in the brain without translation into the narrative.*¹ Malchiodi emphasized that *the main benefit of expressive approaches is their sensory quality- kinesthetic, auditory, and visual- and their relationship to neurological functioning, and neurological development. Expressive arts and play activities also served as a form of brief dissociation from anxieties or fears for both children and adults. This suggests that expressive arts therapies can create positive change, growth, and healing on various levels, which highlights the powerful nature of the arts when used in therapy.*²

In each session, participants had access to their own individual practice and personal creative space which I have organized for them. They used sketches from the haptic workshop held on 15.06.2023 as references to recreate artworks, with Xuan working from Pat's sketch and Pat interpreting Xuan's. While participants wore EEG headsets, I ensured that participants were informed about how EEG technology works and felt comfortable using the device. Also this was able to observe their brain responses to touch sensory and creative stimuli, providing insights into how the process could promote mindfulness, individuals interested in exploring the intersection of art, neuroscience, and mental health and self-reflection.

¹ N. Van Westrhenen & E. Fritz (2014), *Creative arts therapy as treatment for child trauma: An overview* (p. 527). The Arts in Psychotherapy, 41(5). [after:] <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.10.001> [access: 24.04.2025]

² W. Steele & C. A. Malchiodi (2012), *Trauma-informed practices with children and adolescents*. Routledge.

3.5. Warsztaty z wykorzystaniem zestawu słuchawkowego EEG

Warsztaty te są adaptacją pomysłu omówionego podczas warsztatów *Sygnaty haptyczne*. Dzięki uważnej obserwacji przebiegu każdej sesji postanowiłam pracować z tą samą grupą uczestników, co podczas poprzednich warsztatów z wykorzystaniem zestawów słuchawkowych EEG.

W tym przypadku zestaw słuchawkowy EEG został wykorzystany podczas warsztatów z szydełkowania piłek w ramach eksperymentu z udziałem dwóch dorosłych uczestników z Azji. 21 czerwca 2023 r. w sesji wzięła udział Pat, 41-letnia uczestnik z Tajlandii. Następnego dnia, 22 czerwca 2023 r., sesja była kontynuowana z udziałem Xuan, 23-letniej uczestniczki z Wietnamu.

Projekt warsztatów: opracowanie ćwiczeń łączących dotyk i monitorowanie EEG, zapewniających zaangażowanie i przekazanie wiedzy. Warsztaty miały na celu umożliwienie uczestnikom skupienie się na przydzielonych im zadaniach. Dodatkowo mieli oni swobodę stosowania własnych metod, czerpiąc z doświadczeń zdobytych podczas poprzednich warsztatów, aby zwiększyć kreatywność swoich prac. Podczas warsztatów poprosiłam uczestników o założenie zestawów słuchawkowych EEG w celu pomiaru i analizy aktywności mózgu, kierując się własną ciekawością. Elektroencefalografia (EEG) rejestruje aktywność elektryczną mózgu i zbiera dane dotyczące różnych stanów poznawczych i emocjonalnych. Włączenie EEG do działań artystycznych pozwala uczestnikom wizualizować swoje reakcje neuronalne, tworząc namacalny związek między doświadczeniami wewnętrznymi a zewnętrznymi przejawami. Korzystanie z zestawu słuchawkowego EEG zapewnia wgląd w aktywność mózgu w czasie rzeczywistym, oferując głębsze zrozumienie wpływu dotyku i układu somatosensorycznego na emocje i zdrowie psychiczne.

Istnieje coraz więcej dowodów neurologicznych przemawiających za stosowaniem terapii sztuką kreatywną, szczególnie w przypadku traumy, która opiera się na wizualnym i sensorycznym charakterze traumatycznych wspomnień przechowywanych w mózgu bez przekładania ich na narrację¹. Malchiodi podkreślił, że główną zaletą podejścia ekspresyjnego jest jego jakość sensoryczna – kinestetyczna, słuchowa i wzrokowa – oraz związek z funkcjonowaniem neurologicznym i rozwojem neurologicznym. Sztuki ekspresyjne i zabawy służyły również jako forma krótkotrwałego odciążenia się od lęków i obaw zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Sugeruje to, że terapie sztukami ekspresyjnymi mogą wywołać pozytywne zmiany, rozwój i uzdrowienie na różnych poziomach, co podkreśla potężny charakter sztuki stosowanej w terapii².

Podczas każdej sesji uczestnicy mieli dostęp do indywidualnych ćwiczeń i osobistej przestrzeni twórczej, którą dla nich zorganizowałam. Wykorzystali szkice z warsztatów haptycznych, które odbyły się 15 czerwca 2023 r., jako punkt odniesienia do odtworzenia dzieł sztuki, przy czym Xuan pracowała na podstawie szkiców Pat, a Pat interpretował prace Xuan. Podczas gdy uczestnicy mieli na głowach czujniki EEG, upewniłam się, że zostali poinformowani o działaniu technologii EEG i czuli się komfortowo podczas korzystania z urządzenia. Pozwoliło to również zaobserwować reakcje mózgu na bodźce dotykowe i twórcze, dostarczając informacji na temat tego, w jaki sposób proces ten może sprzyjać uważności, osobom zainteresowanym badaniem powiązań między sztuką, neuronauką, zdrowiem psychicznym i autorefleksją.

¹ N. Van Westrhenen & E. Fritz (2014), *Creative arts therapy as treatment for child trauma: An overview* (s. 527). The Arts in Psychotherapy, 41(5). [za:] <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.10.001> [dostęp: 24.04.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

² W. Steele & C. A. Malchiodi (2012), *Trauma-informed practices with children and adolescents*. Routledge.

In this series of EEG headset workshops, participants engaged in the same creative structure and methods that I had previously applied in my self-experimentation project with EEG technology. These methods involved the preparation and use of tactile materials such as crocheted and clay balls, initially developed for exploring touch-based therapeutic activities between April and May 2023.

During the workshops, participants wore EMOTIV EEG headsets, allowing me to monitor and analyze their brain activity in real time as they progressed through various stages of artistic creation. The EEG system measured six core emotional and cognitive states: engagement, excitement, focus, interest, relaxation, and stress. This data provided valuable understanding into tactile and sensory-based artistry also for participants. This assisted me to observe how the act of creating art through touch processes and sensory involvement affected and influenced their mental and emotional responses.

At the start of the sessions, both participants showed exceptionally high levels of engagement and stress, each exceeding 90%, closely aligning with my own initial EEG readings. As the workshops continued, stress levels gradually declined while engagement remained consistently high. Meanwhile, both focus and interest increased steadily, reflecting the participants' indicating a deepening of attention and personal investment in the task of the creative process. Excitement remained stable at around 30% throughout the session. Relaxation fluctuated, rising and falling in response to moments of ease or difficulty, depending on the moment. For instance, when participants encountered creative blocks, difficulties or became stuck, stress levels rose while relaxation decreased.

These patterns highlight the dynamic cognitive and emotional journey experienced by participants during the workshops. The findings suggest that creative engagement, especially when involving sensory-rich, hands-on methods can promote emotional regulation, sustained attention, and a deeper state of mindfulness. This aligns with previous research indicating that *tactile and sensory experiences in art-making can enhance emotional regulation and overall well-being*.³ By integrating these findings, the workshops not only fostered creativity but also provided a platform for participants to explore their emotional landscapes in a supportive environment.

³ P. Deo (2022), *The impact of remote arts on prescription: Changes in mood, attention and loneliness during art workshops as mechanisms for wellbeing change*. [after:] <https://doi.org/10.31219/osf.io/cxy2n> [access: 24.04.2025]

W tej serii warsztatów z wykorzystaniem zestawów słuchawkowych EEG uczestnicy zaangażowali się w tę samą strukturę twórczą i metody, które wcześniej zastosowałam w moim projekcie eksperymentalnym z wykorzystaniem technologii EEG. Metody te obejmowały przygotowanie i wykorzystanie materiałów dotykowych, takich jak szydełkowane i gliniane kulki, opracowanych pierwotnie w celu zbadania terapeutycznego działania bodźców dotykowych w okresie od kwietnia do maja 2023 r.

Podczas warsztatów uczestnicy nosili zestawy słuchawkowe EMOTIV EEG, co pozwoliło mi monitorować i analizować ich aktywność mózgu w czasie rzeczywistym, w miarę jak przechodzili przez różne etapy tworzenia artystycznego. System EEG mierzył sześć podstawowych stanów emocjonalnych i poznawczych: zaangażowanie, podekscytowanie, skupienie, zainteresowanie, relaksację i stres. Dane te dostarczyły cennych informacji na temat sztuki opartej na dotyku i zmysłach, również dla uczestników. Pomogło mi to zaobserwować, jak tworzenie sztuki poprzez procesy dotykowe i zaangażowanie zmysłów wpływało na ich reakcje psychiczne i emocjonalne.

Na początku sesji oboje uczestnicy wykazywali wyjątkowo wysoki poziom zaangażowania i stresu, przekraczający 90%, co było zgodne z moimi wstępnymi odczytami EEG. W miarę trwania warsztatów poziom stresu stopniowo spadał, podczas gdy zaangażowanie pozostawało na stałym, wysokim poziomie. Jednocześnie koncentracja i zainteresowanie stale rosły, co świadczyło o pogłębieniu uwagi i osobistym zaangażowaniu uczestników w proces twórczy. Podekscytowanie utrzymywało się na stałym poziomie około 30% przez całą sesję. Relaksacja ulegała wahaniom, wzrastając i malejąc w zależności od momentu, w zależności od tego, czy uczestnicy doświadczali łatwości czy trudności. Na przykład, gdy uczestnicy napotykali blokady twórcze, trudności lub utknęli w martwym punkcie, poziom stresu wzrastał, a relaksacja malała.

Wzorce te podkreślają dynamiczną podróż poznawczą i emocjonalną, której doświadczyli uczestnicy podczas warsztatów. Wyniki sugerują, że zaangażowanie twórcze, zwłaszcza gdy obejmuje bogate wrażenia sensoryczne i praktyczne metody, może sprzyjać regulacji emocjonalnej, utrzymaniu uwagi i głębszemu stanowi uważności. Jest to zgodne z wcześniejszymi badaniami wskazującymi, że *doświadczenia dotykowe i sensoryczne w tworzeniu sztuki mogą poprawiać regulację emocjonalną i ogólne samopoczucie*³. Dzięki połączeniu tych wyników warsztaty nie tylko sprzyjały kreatywności, ale także stanowiły platformę dla uczestników do odkrywania swoich emocjonalnych krajobrazów w sprzyjającym otoczeniu.

³ P. Deo (2022), *The impact of remote arts on prescription: Changes in mood, attention and loneliness during art workshops as mechanisms for wellbeing change*. [za:] <https://doi.org/10.31219/osf.io/cxy2n> [dostęp: 24.04.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]



Fig. 33. Pat, a 41-year-old Thai participant, wearing an EEG headset during working on the crocheted balls as part of an experimental study. Wrocław, 2023. Photo: Author's Archive.

Ryc. 33. Pat, 41-letni uczestnik z Tajlandii, noszący zestaw słuchawkowy EEG podczas pracy nad szydełkowanymi kulkami w ramach badania eksperymentalnego. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki.



Fig. 34. On the left: the final piece made by Pat during the EEG workshop. On the right: the final piece from the haptic workshop made by Pat based on Xuan's drawing. Wrocław, 2023. Photo: Author's Archive.

Ryc. 34. Po lewej: końcowy efekt pracy Pat podczas warsztatów EEG. Po prawej: końcowy efekt pracy Pat podczas warsztatów haptycznych, oparty na rysunku Xuan. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki.



Fig. 35. Xuan, a 23-year-old Vietnamese participant, wearing an EEG headset during the crocheted balls workshop as part of an experimental study. Wrocław, 2023. Photo: Author's Archive.

Ryc. 35. Xuan, 23-letnia uczestniczka z Wietnamu, nosząca zestaw słuchawkowy EEG podczas warsztatów szydełkowania kulek w ramach badania eksperymentalnego. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki.



Fig. 36. The final work from the EEG workshop by Xuan. Wrocław, 2023. Photo: Author's Archive.

Ryc. 36. Końcowa praca Xuan z warsztatów EEG. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki.

3.6. Glass and Crocheted Balls Experimental: Exploring Tactile Contrast Through Material Experimentation

During the preparation phase of crafting crocheted and clay balls as key materials for my workshop I began to search for a material that would contrast sharply with these soft and textured elements. Motivated by personal curiosity, I wanted to explore how different surfaces could influence the sense of touch. This tactile investigation not only deepened my sensory understanding but also sparked new ideas that I could adapt and integrate into my research project, eventually becoming a starting point for my artistic creation.

Among the materials considered, I chose glass for its distinct sensory and symbolic qualities. Glass is clear and transparent, with a solid, smooth surface that feels cool to the touch. While it appears rigid and fragile, glass becomes malleable when exposed to extremely high temperatures, a transformation that fascinated me and offered metaphorical richness for my exploration.

As part of this phase of my project, I collaborated with the glass studio, where we discussed my ideas and reviewed initial sketches. This collaboration led to a series of glass experiments conducted both in the glass studio and the doctoral studio at ASP Wrocław between March and June 2023. I explored the potential of reshaping glass using a kiln to create gentle, wave-like curves that would emphasize a sense of fluidity within an otherwise rigid material.

I began with test pieces, two long rectangular sheets of glass to experiment with how the material responded to heat and to observe the resulting forms. This initial testing helped me to guide the direction of the project. Building on these insights, I further developed the concept by cutting the glass into cloud-like shapes before placing them into the kiln. These shapes added a more organic and symbolic dimension to the work, enhancing the contrast between softness in form and hardness in material. Next stage was handmade crocheted balls filled with polyester filler stuffing process, in which there were different sizes and a variety of colors. This strategy provides the feeling of the softness. These glass elements were then joined with the soft, crocheted balls. The combination of two materials for artistic creative expression between hard and softness, rigid and delicate glass with soft and pliable yarn, formed the basis of an individual artistic project centered on tactile experience as an individual project.

The project aimed to investigate how contrasting materials could engage the senses differently and convey emotional depth through physical form. The fusion of hard and soft materials symbolized the interplay between vulnerability and strength, as well as the tension between discomfort and comfort. These partial results opened up new perspectives on how materiality can be used in expressive art, especially in relation to touch-based exploration.

3.6. Szklane i szydełkowane kulki: odkrywanie kontrastów dotykowych poprzez eksperymenty z materiałami

Podczas przygotowań do warsztatów, których głównym materiałem były szydełkowane i gliniane kulki, zaczęłam szukać materiału, który kontrastowałby z tymi miękkimi i teksturowanymi elementami. Motywowana osobistą ciekawością, chciałam zbadać, jak różne powierzchnie mogą wpływać na zmysł dotyku. Te badania dotykowe nie tylko pogłębiły moje zrozumienie zmysłów, ale także zainspirowały mnie do nowych pomysłów, które mogłam dostosować i włączyć do mojego projektu badawczego, a ostatecznie stały się punktem wyjścia dla mojej twórczości artystycznej.

Spośród rozważanych materiałów wybrałam szkło ze względu na jego wyjątkowe właściwości sensoryczne i symboliczne. Szkło jest przezroczyste i przejrzyste, ma solidną, gładką powierzchnię, która jest chłodna w dotyku. Chociaż wydaje się sztywne i kruche, pod wpływem bardzo wysokich temperatur staje się plastyczne, co mnie zafascynowało i stanowiło bogate źródło metafor dla moich poszukiwań.

W ramach tej fazy projektu współpracowałam z pracownią szklarską, gdzie omawialiśmy moje pomysły i przeglądaliśmy wstępne szkice. Współpraca ta zaowocowała serią eksperymentów ze szkłem, przeprowadzonych zarówno w pracowni szklarskiej, jak i w pracowni doktorskiej ASP we Wrocławiu w okresie od marca do czerwca 2023 r. Zbadałam możliwości przekształcania szkła za pomocą wysokiej temperatury (w piecu), aby uzyskać delikatne, faliste krzywizny, które podkreślałyby płynność tego sztywnego materiału.

Zaczęłam od próbek, dwóch długich prostokątnych tafli szkła, aby sprawdzić, jak materiał reaguje a ciepło i obserwować powstałe formy. Te wstępne testy pomogły mi wytyczyć kierunek projektu. Opierając się na tych spostrzeżeniach, rozwinęłam koncepcję, wycinając szkło w kształty przypominające chmury, a następnie umieszczając je w piecu. Kształty te nadały pracy bardziej organiczny i symboliczny wymiar, podkreślając kontrast między miękkością formy a twardością materiału. Kolejnym etapem było ręczne wykonanie szydełkowych kulek z wypełnieniem poliestrowym, które miały różne rozmiary i były dostępne w wielu kolorach. Strategia ta zapewnia wrażenie miękkości. Elementy szklane zostały następnie połączone z miękkimi, szydełkowymi kulkami. Połączenie dwóch materiałów w celu artystycznej ekspresji między twardością a miękkością, sztywnym i delikatnym szkłem oraz miękką i giętą przędzą, stanowiło podstawę indywidualnego projektu artystycznego skupionego na wrażeniach dotykowych jako projekcie indywidualnym.

Projekt miał na celu zbadanie, w jaki sposób kontrastujące materiały mogą w różny sposób oddziaływać na zmysły i przekazywać emocjonalną głębię poprzez fizyczną formę. Połączenie twardych i miękkich materiałów symbolizowało wzajemne oddziaływanie między wrażliwością a siłą, a także napięcie między dyskomfortem a komfortem. Te częściowe wyniki otworzyły nowe perspektywy na wykorzystanie materialności w sztuce ekspresyjnej, zwłaszcza w odniesieniu do eksploracji dotykowej.

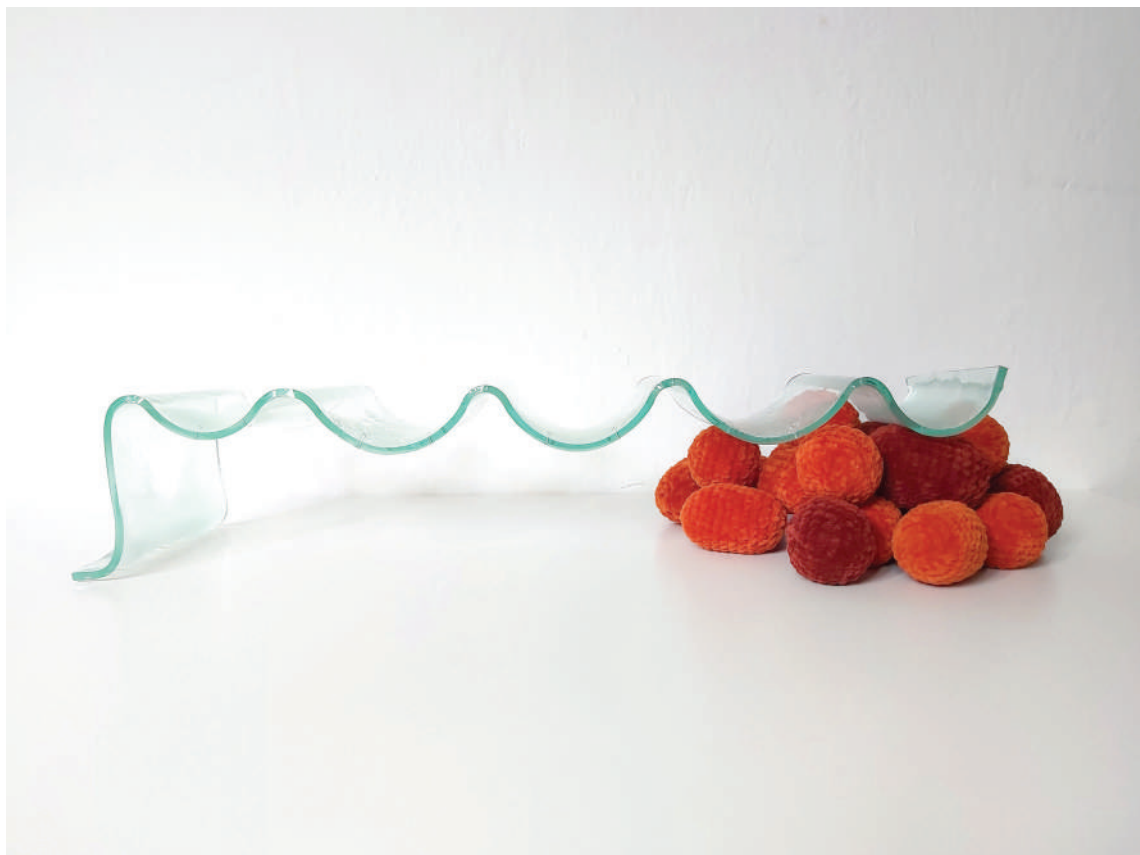


Fig. 37–38. Exploring tactile contrast through material experimentation. This series of composition combines undulating glass forms with clusters of crocheted balls in varying colours, 2023. Photos: Author's Archive.



Ryc. 37–38. Badanie kontrastu dotykowego poprzez eksperymenty z materiałami. Ta seria kompozycji łączy faliste formy szklane z grupami szydełkowych kulek w różnych kolorach, 2023. Fot. Archiwum Autorki.



Fig. 39–40. Exploring tactile contrast through material experimentation. This series of composition combines undulating glass forms with clusters of crocheted balls in varying colours, 2023. Photos: Author's Archive.



Ryc. 39–40. Badanie kontrastu dotykowego poprzez eksperymenty z materiałami. Ta seria kompozycji łączy faliste formy szklane z grupami szydełkowych kulek w różnych kolorach, 2023. Fot. Archiwum Autorki.

3.7. Embossed Woodcut Prints Inspired by Ancient Greek Pottery: Tactile Work for the Visually Impaired.

This project began with my visit to the Tactual Museum in Athens, where I engaged in meaningful conversations with the museum staff about their approach to accessibility for blind and visually impaired individuals. These exchanges sparked the idea of collaboration and strengthened my belief that my *Artistic Embossed Book*¹ could serve as a valuable educational tool. I describe the book in Chapter 4, titled *Artistic-Research Projects as Installation Art: Individual Works, An Artistic Embossed Book with Ancient Greek Patterns from The Pottery*. Through this work, I recognized the potential to contribute to the museum's mission by aligning my artistic practice with educational experiences for blind audiences, particularly in the context of Greek art and cultural history.

This opportunity led to the development of a second project as part of my ongoing artistic and research practice in the Printmaking Department at the Athens School of Fine Arts, March-May 2024. In partnership with the Tactual Museum, the project focused on creating embossed woodcut prints inspired by ancient Greek patterns. It holds both educational and therapeutic purposes, aiming to explore the cognitive and sensory abilities of blind and visually impaired individuals. The central goal is to investigate how they recognize, interpret, and engage with shapes through the sense of touch.

The Tactual Museum played an essential role in this collaboration. Known for its inclusive approach, the museum provides blind and partially sighted visitors, both from Greece and abroad, with meaningful access to cultural heritage through tactile exploration. This ethos closely aligns with the aims of the project, which seeks to demonstrate how tactile-based artistic experiences can promote learning, strengthen memory, and support emotional connection.

All prints of the book were hand-produced in Athens using traditional woodcut engraving techniques. In response to the museum's requirements, special attention was given to the clarity and accessibility of each pattern. The aim was to ensure that the tactile designs would be easily understandable, as each blind or visually impaired individual has a unique way of learning and perceiving through touch. To support this, I engraved each pattern individually onto its own wooden matrix, allowing for focused exploration of form and structure. This method helped simplify the experience without losing the essence of the design, creating a more inclusive and effective tool for tactile engagement.

The collection consists of four editions, with twenty-four individual prints per set. Each print measures 25 by 35 centimeters and was specifically designed to be explored through touch. In May 2024, the prints were tested and evaluated by volunteers at the Lighthouse for the Blind of Greece. This evaluation provided valuable insights into how the prints were received and perceived.

¹ Embossed Woodcut Printmaking: An artistic embossed book with ancient Greek patterns from the Pottery

3.7. Drzeworyty inspirowane starożytną ceramiką grecką: dzieła dotykowe dla osób niedowidzących

Projekt ten rozpoczął się od mojej wizyty w Muzeum Dotykowym w Atenach, gdzie odbyłam znaczące rozmowy z pracownikami muzeum na temat ich podejścia do dostępności dla osób niewidomych i niedowidzących. Wymiana poglądów zainspirowała mnie do współpracy i utwierdziła w przekonaniu, że moja *artystyczna książka z wytłoczeniami*¹ może służyć jako cenne narzędzie edukacyjne. Książkę opisałam w rozdziale 4, zatytułowanym *Projekty artystyczno-badawcze jako sztuka instalacji: prace indywidualne, artystyczna książka z tłoczonymi wzorami ze starożytnej greckiej ceramiki*. Dzięki tej pracy dostrzegłam potencjał, jaki ma moje podejście do sztuki w kontekście edukacji osób niewidomych, zwłaszcza w kontekście sztuki greckiej i historii kultury, i uznałam, że mogę w ten sposób przyczynić się do realizacji misji muzeum.

Ta okazja doprowadziła do powstania drugiego projektu w ramach mojej bieżącej praktyki artystycznej i badawczej na Wydziale Grafiki Szkoły Sztuk Pięknych w Atenach w okresie od marca do maja 2024 r. We współpracy z Muzeum dotykowym mój projekt skupiał się na tworzeniu drzeworytów inspirowanych starożytnymi greckimi wzorami z ceramiki. Ma cechy edukacyjne, jak i terapeutyczne, dążą do zbadania zdolności poznawczych i sensorycznych osób niewidomych i niedowidzących. Głównym celem jest zbadanie, w jaki sposób osoby te rozpoznają, interpretują i wchodzą w interakcję z kształtami za pomocą zmysłu dotyku.

Muzeum odegrało istotną rolę w tej współpracy. Znanе ze swojego integracyjnego podejścia, zapewnia niewidomym i niedowidzącym zwiedzającym, zarówno z Grecji, jak i z zagranicy, znaczący dostęp do dziedzictwa kulturowego poprzez eksplorację dotykową. Ta filozofia jest ściśle zgodna z celami projektu, który ma na celu pokazanie, w jaki sposób doświadczenia artystyczne oparte na dotyku mogą promować naukę, wzmacniać pamięć i wspierać więzi emocjonalne.

Wszystkie wydruki książki zostały wykonane ręcznie w Atenach przy użyciu tradycyjnych technik drzeworytu. W odpowiedzi na wymagania muzeum szczególną uwagę zwrócono na przejrzystość i dostępność każdego wzoru. Celem było zapewnienie, aby wzory dotykowe były łatwo zrozumiałe, ponieważ każda osoba niewidoma lub niedowidząca ma unikalny sposób uczenia się i postrzegania poprzez dotyk. Aby to osiągnąć, każdy wzór został wygrawerowany indywidualnie na osobnej drewnianej matrycy, co pozwoliło na skupienie się na formie i strukturze. Metoda ta pomogła uprościć doświadczenie bez utraty istoty projektu, tworząc bardziej inkluzywne i skuteczne narzędzie do angażowania zmysłu dotyku.

Kolekcja składa się z czterech edycji, po dwadzieścia cztery pojedyncze odbitki w zestawie. Każda odbitka ma wymiary 25 x 35 cm i została specjalnie zaprojektowana do eksploracji za pomocą dotyku. W maju 2024 roku odbitki zostały przetestowane i ocenione przez wolontariuszy z Lighthouse for the Blind of Greece (Latarnia dla greckich niewidzących). Ocena ta dostarczyła cennych informacji na temat tego, jak wydruki zostały odebrane i postrzegane.

¹ Artystyczna książka z odbitkami tłoczonymi z wzorami inspirowanymi ceramiką starożytnej Grecji.

After submitting my tactile prints to the Tactual Museum in Athens, I received thoughtful and constructive feedback from the institution. They expressed appreciation for the project and recognized its potential, describing the overall approach as promising and worthwhile. However, they also noted that the designs needed further refinement to improve their tactile readability. While some prints were clearly perceivable by touch, others, especially those with more intricate or detailed elements, were more difficult to detect. The museum recommended simplifying these patterns and introducing more curved forms to enhance accessibility for blind and visually impaired users.

The feedback collected from participants during the tactile sessions reinforced the value and relevance of the project while also highlighting areas for improvement. Many participants responded positively to the overall experience and successfully interpreted most of the designs. It became evident that simpler forms with curved lines were significantly easier to perceive through touch. In contrast, more detailed or intricate patterns were often harder to detect and less accessible for blind or visually impaired users.

This insight, supported by the observations of the collaborating institute, confirmed the project's potential but also emphasized the need for refinement. The recommendation was to simplify certain shapes and enhance their tactile clarity to ensure a more inclusive and effective sensory experience. These findings will guide the next phase of development and contribute to the broader aim of making art more accessible through touch-based engagement. Although the current prints could not be incorporated into the museum's existing thematic educational programs, the institution acknowledged the value of the work and returned the materials, which consisted of two sets of twenty-four prints, for further development. This feedback confirmed the relevance of the project while highlighting areas where improvement was necessary.

Po przekazaniu moich odbitek do Muzeum Dotykowego w Atenach otrzymałam przemyślane i konstruktywne opinie od tej instytucji. Wyrażono w nich uznanie dla projektu i doceniono jego potencjał, opisując ogólne podejście jako obiecujące i wartościowe. Zauważyli jednak również, że projekty wymagają dalszego dopracowania, aby poprawić ich czytelność dotykową. Podczas gdy niektóre wydruki były wyraźnie wyczuwalne dotykiem, inne, zwłaszcza te zawierające bardziej skomplikowane lub szczegółowe elementy, były trudniejsze do wykrycia. Muzeum zaleciło uproszczenie tych wzorów i wprowadzenie bardziej zakrzywionych form, aby zwiększyć dostępność dla osób niewidomych i niedowidzących.

Opinie zebrane od uczestników podczas sesji dotykowych potwierdziły wartość i znaczenie projektu, wskazując jednocześnie obszary wymagające poprawy. Wielu uczestników pozytywnie oceniło ogólne wrażenia i z powodzeniem zinterpretowało większość odbitek. Okazało się, że prostsze formy z zakrzywionymi liniami były znacznie łatwiejsze do wycucia dotykiem. Natomiast bardziej szczegółowe lub skomplikowane wzory były często trudniejsze do wykrycia i mniej dostępne dla osób niewidomych lub niedowidzących.

Wnioski te, poparte obserwacjami współpracującego instytutu, potwierdziły potencjał projektu, ale także podkreśliły potrzebę jego udoskonalenia. Zalecono uproszczenie niektórych kształtów i poprawę ich wyrazistości dotykowej, aby zapewnić bardziej integracyjne i skuteczne doznania sensoryczne. Wyniki te będą stanowić wytyczne dla kolejnego etapu rozwoju i przyczynią się do realizacji szerszego celu, jakim jest ułatwienie dostępu do sztuki poprzez interakcję dotykową. Chociaż obecne odbitki nie mogły zostać włączone do istniejących programów edukacyjnych muzeum, instytucja doceniła wartość pracy i zwróciła materiały, składające się z dwóch zestawów po dwadzieścia cztery wydruki, w celu dalszego rozwoju. Informacje zwrotne potwierdziły znaczenie projektu, wskazując jednocześnie obszary wymagające poprawy.

3.7.1. Experimental Workshop: Testing the Tactile Prints for the Blind Project with Thanasis

As I describe in a previous chapter, I submitted a set of 24 tactile woodcut prints for evaluation by the Tactual Museum in Athens. These works were created to explore sensory engagement for individuals who are blind or visually impaired. While the museum accepted the prints and tested them with participants, I was not informed of the specific procedures used during their internal evaluations. What I did receive was helpful feedback emphasizing the importance of clarity and simplicity in tactile design. The museum suggested that each sheet should ideally include only one pattern, and that highly detailed or complex designs may be difficult for blind participants to interpret through touch. Due to time limitations while I was in Athens, I was unable to revise the prints based on this feedback before returning to Poland. The museum's response was also delayed, which limited my ability to make real-time improvements. Therefore, in order to gain a more direct and personal understanding of how the prints could be experienced by a blind individual, I arranged an independent tactile session with a participant named Thanasis, which took place on 13 May 2024.

This was an individual workshop conducted with Thanasis, a participant who was a blind man in his early fifties who has been blind since birth. *It needs no argument that the description of the spatial images of those born blind must be undertaken independently of that of sighted people. The spatial image of the former differs from the haptic spatial image of the sighted in the first instance in the total lack of visual experiences and images. It represents the so-called haptic space and the haptomorphic spatial forms in their original character.*²

He was accompanied by his wife, who assisted with communication and translated into English when needed. This one-on-one workshop gave me the opportunity to engage directly with a participant and observe his process of tactile exploration. Unlike the institutional setting of the museum, this session allowed for open conversation, real-time feedback, and emotional responses that added depth to the research. Thanasis had a strong sense of cognitive touch and demonstrated confidence while exploring each print. Many of the designs were based on Greek patterns, some of which he recognized from everyday life. His familiarity with these forms came from his interest in furniture design, where he had previously encountered similar motifs through touch. His response was enthusiastic and thoughtful. He referred to these tactile impressions as *signs*, reflecting his unique way of interpreting shape and form through touch.

However, some prints were based on ancient Greek motifs and contained abstract or unfamiliar forms. In those cases, I provided additional explanations to help him understand the historical and cultural context of the images. Despite the difficulty, he remained curious and engaged. He expressed particular interest in tactile artworks that are imaginative or unexpected. While he valued designs connected to his daily experiences, he preferred artwork that challenged him and invited deeper engagement. For him, the process of interpreting unfamiliar tactile forms was both challenging and enjoyable. This workshop highlighted the importance of combining familiar forms with more abstract or creative ones to stimulate curiosity and provide a richer

²G. Révész (1950), *Psychology and art of the blind* (p. 158). Longmans, Green.

3.7.1. Warsztaty eksperymentalne: testowanie odbitek drzeworytniczych dla osób niewidomych – projekt z Thanasisem

Jak opisałam w poprzednim rozdziale, przesałam zestaw 24 odbitek drzeworytniczych do oceny przez Muzeum Dotykowe w Atenach. Prace te zostały stworzone w celu zbadania zaangażowania sensorycznego osób niewidomych lub niedowidzących. Muzeum przyjęło grafiki i przetestowało je z udziałem uczestników, ale nie poinformowano mnie o szczegółowych procedurach stosowanych podczas wewnętrznej oceny. Otrzymałam jednak pomocne uwagi podkreślające znaczenie przejrzystości i prostoty w projektowaniu dotykowym. Muzeum zasugerowało, że każdy arkusz powinien zawierać tylko jeden wzór, a bardzo szczegółowe lub złożone projekty mogą być trudne do interpretacji przez osoby niewidome za pomocą dotyku. Ze względu na ograniczenia czasowe podczas pobytu w Atenach nie mogłam wprowadzić poprawek do wydruków przed powrotem do Polski. Odpowiedź muzeum również była opóźniona, co ograniczyło moje możliwości wprowadzenia poprawek w czasie rzeczywistym. Dlatego też, aby uzyskać bardziej bezpośrednie i osobiste zrozumienie tego, jak wydruki mogą być odbierane przez osobę niewidomą, zorganizowałam niezależną sesję dotykową z uczestnikiem o imieniu Thanasis, która odbyła się 13 maja 2024 r.

Były to indywidualne warsztaty przeprowadzone z Thanasisem, uczestnikiem, który był niewidomym mężczyzną w wieku około pięćdziesięciu lat, niewidomym od urodzenia. *Nie ulega wątpliwości, że opis obrazów przestrzennych osób niewidomych od urodzenia musi być niezależny od opisu osób widzących. Obraz przestrzenny osób niewidomych różni się od haptycznego obrazu przestrzennego osób widzących przede wszystkim całkowitym brakiem doświadczeń wzrokowych i obrazów. Reprezentuje on tak zwaną przestrzeń haptyczną i haptionimiczne formy przestrzenne w ich pierwotnym charakterze*².

Towarzyszyła mu żona, która pomagała w komunikacji i w razie potrzeby tłumaczyła na język angielski. Warsztaty indywidualne dały mi możliwość bezpośredniego kontaktu z uczestnikiem i obserwacji procesu jego eksploracji dotykowej. W przeciwieństwie do instytucjonalnej atmosfery muzeum, sesja ta pozwoliła na swobodną rozmowę, uzyskanie informacji zwrotnych w czasie rzeczywistym oraz emocjonalnych reakcji, które nadały badaniu głębię. Thanasis miał silne wyczucie dotykowe i wykazywał się pewnością siebie podczas eksploracji każdego wydruku. Wiele wzorów opierało się na greckich motywach, z których część rozpoznał z życia codziennego. Jego znajomość tych form wynikała z zainteresowania projektowaniem mebli, gdzie wcześniej zetknął się z podobnymi motywami poprzez dotyk. Jego reakcja była entuzjastyczna i przemyślana. Te wrażenia dotykowe nazwał *znakami*, odzwierciedlając swój wyjątkowy sposób interpretacji kształtu i formy poprzez dotyk.

Jednak niektóre wydruki (oparte na starożytnych motywach greckich) zawierały abstrakcyjne lub nieznane formy. W takich przypadkach udzielałam dodatkowych wyjaśnień, aby pomóc mu zrozumieć historyczny i kulturowy kontekst obrazów. Pomimo trudności pozostał ciekawy i zaangażowany. Wyraził szczególne zainteresowanie dziełami sztuki dotykowej, które są pomysłowe lub nieoczekiwane. Chociaż cenił projekty związane z jego codziennymi doświadczeniami, preferował dzieła sztuki, które stanowiły dla niego wyzwanie i zachęcały do głębszego zaangażowania. Proces interpretacji nieznanymi formami dotykowymi był dla niego zarówno trudny, jak i przyjemny. Warsztaty te podkreśliły znaczenie łączenia znanych form z bardziej abstrakcyjnymi lub kreatywnymi,

²G. Révész (1950), *Psychology and art of the blind* (s. 158). Longmans, Green. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

tactile experience for visually impaired participants. I wanted to emphasize Thanasis's responses during our tactile session provided valuable insights into the perceptual and cognitive processes involved in exploring embossed prints through touch. His reactions revealed how individual experiences, interests, and prior knowledge shape tactile interpretation.

For instance, when he touched the print featuring a bird, he immediately identified the form by focusing on the curve of the neck and the positioning of the eye. He remarked that the long neck and specific eye shape were familiar indicators. This demonstrated his ability to connect tactile elements with real-life references from memory, how detailed memory can guide understanding through tactile experience, especially when the form reflects something already known in his daily life.

Another notable moment occurred with a print that combined two elements on the same page, a water wave and a water drop or teardrop shape. Thanasis recognized the wave with ease, but he hesitated with the second element. Initially he guessed it was a pear. With some guidance and explanation from me and his wife, including its placement beside the wave. He understood that it was intended to represent a drop of water. This moment became a significant learning experience for him. He shared that throughout his life, he had only imagined water drops as being round. This interaction expanded his understanding, showing how visual forms can convey motion, that water could take on other shapes, such as falling rain or a droplet from a faucet through shape. It was new and surprising to him. This moment reflects the power of tactile art not only to confirm familiar objects but also to reshape assumptions and expand understanding.

One of the more challenging patterns for Thanasis was an image of an octopus, based on ancient Greek design. The stylization of the form did not reflect a realistic and accurate proportions representation. He struggled to identify and confused it at first. To support him, his wife gently guided his fingers along the tentacle-like shapes, helping him trace the form. We discussed how the artist who created the image may have drawn from imagination or from a limited understanding of proportion and dimension, which was common in historical depictions. While a sighted viewer could immediately recognize the octopus, Thanasis found it unfamiliar, as it differed from the version stored in his memory of tactile encounters with real-life objects. Thanasis explained that the version of an octopus he knows from his daily experiences has a very different shape and structure compared to the one represented in the print. This showed the difficulty that blind individuals may face when interpreting abstract or stylized artworks without sufficient context or explanation.

When exploring the print of a lily flower, Thanasis also responded positively to a print. He expressed joy and genuine excitement at learning about botanicals, the forms of flowers through touch. While I had included several floral motifs in the series, his curiosity extended beyond the shape itself. He suggested that I should provide more additional information to support learning, such as the name of the flower, where it grows, and what colors it might have. This feedback was valuable and the matter of how educational materials for blind audiences benefit from a multi-sensory and informative approach.

aby pobudzić ciekawość i zapewnić bogatsze doznania dotykowe uczestnikom z dysfunkcją wzroku. Chciałbym podkreślić, że reakcje Thanasisa podczas sesji dotykowej dostarczyły cennych informacji na temat procesów percepcyjnych i poznawczych związanych z odkrywaniem reliefowych grafik poprzez dotyk. Jego reakcje ujawniły, w jaki sposób indywidualne doświadczenia, zainteresowania i wcześniejsza wiedza kształtują interpretację dotykową.

Na przykład, kiedy dotknął wydruku przedstawiającego ptaka, natychmiast rozpoznał formę, skupiając się na krzywiznie szyi i położeniu oczu. Zauważył, że długa szyja i specyficzny kształt oczu były znanymi mu cechami. Pokazało to jego zdolność do łączenia elementów dotykowych z rzeczywistymi odniesieniami z pamięci oraz to, jak szczegółowa pamięć może pomóc w zrozumieniu poprzez doświadczenie dotykowe, zwłaszcza gdy forma odzwierciedla coś, co jest już znane z codziennego życia.

Kolejny ważny moment nastąpił, gdy na jednej odbitce pojawiły się dwa elementy: fala i kropla wody lub łza. Thanasis bez problemu rozpoznał falę, ale miał wątpliwości co do drugiego elementu. Na początku pomyślał, że to gruszka. Po kilku wskazówkach i wyjaśnieniach ode mnie i jego żony, w tym o tym, gdzie znajduje się ten element w stosunku do fali, zrozumiał, że to kropla wody. Ten moment był dla niego ważnym doświadczeniem edukacyjnym. Powiedział, że przez całe życie wyobrażał sobie krople wody jako okrągłe. Ta interakcja poszerzyła jego wiedzę, pokazując, jak formy wizualne mogą przekazywać ruch, że woda może przybierać inne kształty, takie jak padający deszcz lub kropla z kranu. Było to dla niego nowe i zaskakujące. Ten moment odzwierciedla siłę sztuki dotykowej, która nie tylko pozwala potwierdzić znajomość obiektów, ale także zmienia założenia i poszerza wiedzę.

Jednym z trudniejszych wzorów dla Thanasisa był obraz ośmiornicy oparty na starożytnym greckim wzornictwie. Stylizacja formy nie odzwierciedlała realistycznego i dokładnego odwzorowania proporcji. Początkowo miał trudności z rozpoznaniem i był zdezorientowany. Aby mu pomóc, żona delikatnie poprowadziła jego palce wzdłuż kształtów przypominających macki, pomagając mu prześledzić formę. Dyskutowaliśmy o tym, jak artysta, który stworzył ten obraz, mógł czerpać inspirację z wyobraźni lub ograniczonego zrozumienia proporcji i wymiarów, co było powszechne w historycznych przedstawieniach. Podczas gdy widzący odbiorca mógł natychmiast rozpoznać ośmiornicę, Thanasis uznał ją za nieznaną, ponieważ różniła się od wersji zapisanej w jego pamięci dotykowej z rzeczywistych spotkań z przedmiotami. Thanasis wyjaśnił, że wersja ośmiornicy, którą zna z codziennych doświadczeń, ma zupełnie inny kształt i strukturę niż ta przedstawiona na grafice. Pokazało to trudności, z jakimi mogą borykać się osoby niewidome podczas interpretacji abstrakcyjnych lub stylizowanych dzieł sztuki bez wystarczającego kontekstu lub wyjaśnienia.

Podczas oglądania grafiki przedstawiającej kwiat lilii Thanasis również zareagował pozytywnie. Wyraził radość i autentyczne podekscytowanie możliwością poznania roślin i kształtów kwiatów poprzez dotyk. Chociaż w serii umieściłam kilka motywów kwiatowych, jego ciekawość wykroczyła poza sam kształt. Zasugerował, żebym podała więcej dodatkowych informacji ułatwiających naukę, takich jak nazwa kwiatu, miejsce jego występowania i kolory, w jakich może występować. Ta informacja zwrotna była bardzo cenna i pokazała, jak bardzo materiały edukacyjne dla osób niewidomych mogą skorzystać z podejścia wielozmysłowego i informacyjnego.

In terms of production, there were some imperfections in the prints due to technical challenges. During the printing process, I needed to apply heavy pressure to ensure the images were clearly embossed, which occasionally led to issues such as double lines or minor tearing on the paper. These flaws were subtle and visible only upon close inspection. I had experimented with different types of paper to find a balance between flexibility and strength, one that could handle the press without compromising the clarity of the image or without tearing under a heavy relief printing press. What was most surprising was Thanasis's ability to detect these minor flaws through touch alone. He quickly noticed irregularities in the texture, such as a slight misalignment or excess pressure marks. His ability to sense such minor differences on the surface of the paper deeply impressed me. This observation was particularly meaningful for me. It revealed the incredible sensitivity and cognitive awareness he possesses through his hands and fingertips. It showed how much detailed perception can occur without sight and how refined his tactile awareness is.

This workshop demonstrated that not all visually impaired individuals interpret tactile art in the same way. Personal background, lived experiences, and cognitive development play a significant role in shaping how each person engages with touch. Through this session, I gained a deeper understanding of how tactile art can operate both as a sensory and cognitive process. Thanasis's input revealed the importance of acknowledging individual differences in memory, perception, and interpretation. His responses also reinforced the potential of tactile prints to serve not only as art objects, artistic expressions but also they can function as meaningful tools for discovery, emotional engagement, and inclusive education. *In the sighted the majority of their haptic perceptions have come into being and developed under the influence and with the constant cooperation of the sense of vision. When we touch some common object, the tactile impression is always permeated with visual experiences. It is true that it is not easy to demonstrate the visual components in the phenomenal impression of the object ; but there are experimental conditions under which it is possible to demonstrate the visual elements operative in the process of haptic perception.*³

When compared with the formal feedback received from the Tactual Museum, this personal interaction offered a more nuanced and human-centered perspective. The museum emphasized the need to simplify shapes and use more curved lines for clearer tactile recognition. In contrast, Thanasis showed that challenging designs can also generate curiosity and engagement, especially when supported by thoughtful explanation. His interest in abstract or imaginative forms suggested that complexity can be stimulating, rather than alienating, when approached with care.

This experience confirmed the importance of including a range of tactile forms in future design improvements. It also demonstrated the need for flexible methods in creating tactile art that can accommodate both learning and emotional connection. Direct interaction with participants provided insight that extended beyond general evaluation. These observations will help to further strengthen the inclusive potential of the project and contribute to its development as a sensitive and meaningful artistic practice.

³G. Révész (1950), *Psychology and art of the blind* (p. 156). Longmans, Green.

Jeśli chodzi o techniczne aspekty odbitek pojawiły się na nich pewne niedoskonałości spowodowane problemami technicznymi. Podczas drukowania musiałam wywierać duży nacisk, aby obrazy były wyraźnie wytłoczone, co czasami powodowało takie problemy, jak podwójne linie lub niewielkie rozdarcia papieru. Wady te były subtelne i widoczne tylko przy dokładnym przyjrzeniu się. Wypróbowałam różne rodzaje papieru, aby znaleźć równowagę między elastycznością a wytrzymałością, taką, która pozwoliłaby na drukowanie bez utraty wyrazistości obrazu i bez rozrywania się pod naciskiem prasy drukarskiej. Najbardziej zaskakująca była zdolność Thanasisa do wykrycia tych drobnych niedoskonałości wyłącznie za pomocą dotyku. Szybko zauważał nieregularności w fakturze, takie jak niewielkie przesunięcia lub nadmierne ślady nacisku. Jego zdolność wyczuwania tak drobnych różnic na powierzchni papieru zrobiła na mnie ogromne wrażenie. Ta obserwacja była dla mnie szczególnie znacząca. Ujawniła niesamowitą wrażliwość i świadomość poznawczą, jaką posiada dzięki swoim dłoniom i opuszkach palców. Pokazała, jak szczegółowa percepcja może występować bez wzroku i jak wyrafinowana jest jego świadomość dotykowa.

Warsztaty te pokazały, że nie wszystkie osoby z dysfunkcją wzroku interpretują sztukę dotykową w ten sam sposób. Osobiste doświadczenia, przeżycia i rozwój poznawczy odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu sposobu, w jaki każda osoba odbiera dotyk. Dzięki tej sesji uzyskałam głębsze zrozumienie tego, jak sztuka dotykowa może funkcjonować zarówno jako proces sensoryczny, jak i poznawczy. Wkład Thanasisa ujawnił znaczenie uznania indywidualnych różnic w pamięci, percepcji i interpretacji. Jego odpowiedzi potwierdziły również potencjał wydruków dotykowych, które mogą służyć nie tylko jako obiekty artystyczne i forma ekspresji artystycznej, ale także jako znaczące narzędzia odkrywania, angażowania emocjonalnego i edukacji integracyjnej. *U osób widzących większość percepcji dotykowych powstała i rozwinęła się pod wpływem i przy stałej współpracy zmysłu wzroku. Kiedy dotykamy jakiegoś przedmiotu, wrażenia dotykowe są zawsze przeniknięte doświadczeniami wzrokowymi. Prawdą jest, że nie jest łatwo wykazać elementy wizualne w fenomenalnym wrażeniu przedmiotu, ale istnieją warunki eksperymentalne, w których można wykazać elementy wizualne działające w procesie percepcji dotykowej*³.

W porównaniu z formalnymi opiniami otrzymanymi od Muzeum Dotykowego, ta osobista interakcja zapewniła bardziej zniuansowaną i zorientowaną na człowieka perspektywę. Muzeum podkreślało potrzebę uproszczenia kształtów i zastosowania bardziej zakrzywionych linii w celu uzyskania wyraźniejszego rozpoznawania dotykowego. Natomiast Thanasis pokazał, że ambitne projekty mogą również wzbudzać ciekawość i zaangażowanie, zwłaszcza gdy są poparte przemyślanym wyjaśnieniem. Jego zainteresowanie abstrakcyjnymi lub fantazyjnymi formami sugerowało, że złożoność może być stymulująca, a nie alienująca, jeśli podchodzi się do niej z rozwagą.

To doświadczenie potwierdziło znaczenie uwzględnienia różnych form dotykowych w przyszłych ulepszeniach projektu. Wykazało również potrzebę stosowania elastycznych metod tworzenia sztuki dotykowej, która może uwzględniać zarówno proces uczenia się, jak i więź emocjonalną. Bezpośrednia interakcja z uczestnikami dostarczyła spostrzeżeń wykraczających poza ogólną ocenę. Obserwacje te pomogą jeszcze bardziej wzmocnić integracyjny potencjał projektu i przyczynią się do jego rozwoju jako wrażliwej i znaczącej praktyki artystycznej.

³G. Révész (1950), *Psychology and art of the blind* (s. 156). Longmans, Green. [tłum. z jęz. ang. Autorka]



Fig. 41–42. Saitip Majewska, *Greek motifs*, woodcut, 25 x 36 cm each, complete set include 24 prints in handmade box 25 x 36 cm, 2024. Photos: Author's Archive.



Ryc. 41–42. Saitip Majewska, *Motywy greckie*, drzeworyt, każdy o wymiarach 25 x 36 cm, kompletny zestaw zawiera 24 grafiki w ręcznie wykonanym pudełku o wymiarach 25 x 36 cm, 2024. Fot. Archiwum Autorki.



Fig. 43–44. Independent tactile session based on *Greek Motifs* with Thanasis, a blind participant. Athens, 2024. Photos: Author's Archive.



Ryc. 43–44. Niezależna sesja dotykowa oparta na *Motywach greckich* z Thanasisem, niewidomym uczestnikiem. Ateny, 2024. Fot. Archiwum Autorki.

3.8. Creative Workshop During Solo Exhibition for Adults: Phuang Mahot-Thai Paper Cutting

The workshop was organized by Saitip Majewska and took place during the individual exhibition, The Transparency of Joyfulness at the Sztuka na Miejscu Gallery in Wrocław on August 11, 2024.

Phuang Mahot is a traditional Thai craft that involves creating decorative wreaths, typically made from brightly colored cellophane. Historically, Phuang Mahot was closely connected to temple life, as temples served as important communal spaces for both religious and social activities. The production of these wreaths was a collective effort, bringing community members together in a spirit of cooperation and unity.

This craft is briefly introduced in the section on the children's workshop in the previous chapter and is discussed in more detail in the chapter titled *Spatial Forms from Cut Paper based on traditional Thai Paper Cutting Techniques: The Transparency of Joyfulness*.

The decoration of these temples with Phuang Mahot wreaths required a large number of wreaths, which meant that many community members had to work together in creating them. This collaborative effort encouraged a strong sense of unity and mutual support within the community. People would come together, helping one another to complete the wreaths quickly and in sufficient quantity to meet the demand of the events. This tradition of communal craft-making not only provided beautiful decorations but also symbolized love, harmony, and the unity of the people in the community. Unfortunately, in modern times, the practice of making Phuang Mahot wreaths has become rare and is slowly disappearing from Thai society. However, it can still be found in some rural temples where traditions are preserved.

The practice of community handicrafts like Phuang Mahot can be understood as a form of art therapy. It serves as a meaningful connection between people and their cultural heritage. Similar to meditation, the process involves the integration of body and mind, requiring focus, patience, and mindfulness during the activity. It promotes self-awareness and peace. Engaging in handicrafts encourages participants to be fully present in the moment, aware of each action they take. This focused engagement can support emotional well-being and help individuals reconnect with themselves on a deeper level.

On August 11, 2024, I conducted a workshop during my solo exhibition, The Transparency of Joyfulness at the Sztuka na Miejscu Gallery in Wrocław. The exhibition featured an installation of Phuang Mahot wreaths, reinterpreted from Thai tradition into contemporary art. I created these works in sequences, beginning with small sets of one to one hundred wreaths, and later expanding to more than three hundred pieces. The workshop invited participants to engage directly with this practice by making their own Phuang Mahot wreaths. It was not only a lesson in traditional craft but also an opportunity to slow down, reflect, and explore how touch and creativity can shape emotions and states of mind. Through the tactile, hands-on process, participants experienced new moods and thoughts that emerged during the act of making.

3.8. Warsztaty twórcze podczas wystawy indywidualnej dla dorosłych: Phuang Mahot – tajskie wycinanki

Warsztaty zostały zorganizowane przez Saitip Majewską i odbyły się podczas wystawy indywidualnej The Transparency of Joyfulness, w galerii Sztuka na Miejscu we Wrocławiu 11 sierpnia 2024 r.

Phuang Mahot to tradycyjne tajskie rzemiosło polegające na tworzeniu ozdobnych wieńców, zazwyczaj wykonanych z kolorowego celofanu. Historycznie rzecz biorąc, Phuang Mahot było ściśle związane z życiem świątynnym, ponieważ świątynie pełniły ważną rolę jako miejsca spotkań społeczności lokalnej, zarówno w celach religijnych, jak i towarzyskich. Produkcja tych wieńców była wspólnym wysiłkiem, który jednoczył członków społeczności w duchu współpracy i jedności.

Rzemiosło to zostało pokrótce przedstawione w sekcji poświęconej warsztatom dla dzieci w poprzednim rozdziale, a bardziej szczegółowo omówiono je w rozdziale zatytułowanym, *Formy przestrzenne oparte na tradycyjnych tajskich technikach wycinania papieru: The Transparency of Joyfulness*.

Dekoracja świątyń wieńcami Phuang Mahot wymagała dużej liczby wieńców, co oznaczało, że wielu członków społeczności musiało współpracować przy ich tworzeniu. Ta wspólna praca sprzyjała silnemu poczuciu jedności i wzajemnego wsparcia w społeczności. Ludzie zbierali się, pomagając sobie nawzajem w szybkim wykonaniu wystarczającej ilości wieńców, aby zaspokoić zapotrzebowanie związane z uroczystościami. Ta tradycja wspólnego tworzenia rękodzieła nie tylko zapewniała piękne dekoracje, ale także symbolizowała miłość, harmonię i jedność mieszkańców społeczności. Niestety, w dzisiejszych czasach praktyka tworzenia wieńców Phuang Mahot stała się rzadkością i powoli zanika w tajskim społeczeństwie. Nadal można ją jednak spotkać w niektórych wiejskich świątyniach, gdzie zachowały się tradycje.

Praktyka wspólnego rękodzieła, taka jak Phuang Mahot, może być rozumiana jako forma terapii sztuką. Stanowi ona znaczące połączenie między ludźmi a ich dziedzictwem kulturowym. Podobnie jak medytacja, proces ten wymaga integracji ciała i umysłu, skupienia, cierpliwości i uważności podczas wykonywania czynności. Promuje samoświadomość i spokój. Angażowanie się w rękodzieło zachęca uczestników do pełnej obecności w danej chwili, świadomości każdego wykonywanego ruchu. Takie skupienie może wspierać dobre samopoczucie emocjonalne i pomóc jednostkom ponownie połączyć się z samym sobą na głębszym poziomie.

11 sierpnia 2024 r. poprowadziłam warsztaty podczas mojej indywidualnej wystawy, The Transparency of Joyfulness w galerii Sztuka na Miejscu we Wrocławiu. Wystawa obejmowała instalację wieńców Phuang Mahot, które zostały zinterpretowane na nowo z tradycji tajskiej i przekształcone w dzieła sztuki współczesnej. Prace te tworzyłam sekwencyjnie, zaczynając od małych zestawów od jednego do stu wieńców, a następnie rozszerzając je do ponad trzystu sztuk. Warsztaty zaprosiły uczestników do bezpośredniego zaangażowania się w tę praktykę poprzez wykonanie własnych wieńców Phuang Mahot. Była to nie tylko lekcja tradycyjnego rzemiosła, ale także okazja do zwolnienia tempa, refleksji i odkrycia, jak dotyk i kreatywność mogą kształtować emocje i stan umysłu. Dzięki dotykowemu, praktycznemu procesowi uczestnicy doświadczyli nowych nastrojów i myśli, które pojawiły się podczas tworzenia.

Their creations became part of the installation itself, woven into the gallery space as elements of a shared artwork. This gesture emphasized my intention to create a sense of belonging, where both artist and participants were connected through the same place and process. Phuang Mahot participants experienced more than just learning a craft. The activity broadened their perspectives and influenced their thoughts and emotions. Through the hands-on process, participants were able to explore new feelings and moods that arose during the creative experience.

During the cutting and folding process, I usually began with two layers of paper when working with children. This allowed them to explore the potential of the technique without overwhelming their motor skills. Once they became familiar with the method, I gradually introduced more complex tasks that matched and gently challenged their physical abilities. For adult participants, who typically had stronger hand coordination and cutting strength, the process involved folding and cutting three layers of paper.

Each adult participant was encouraged to choose their own color combinations, which became an engaging part of the creative decision-making. Although a variety of colors was available, the number of options remained somewhat limited, which encouraged participants to think more carefully and creatively about how to compose their designs. They thoughtfully considered which colors should appear in the center and which should frame the outer layers of the wreath. This step not only required aesthetic judgment but also inspired imagination and problem-solving. The activity combined both physical movement and visual creativity. It helped develop fine motor skills, supported spatial awareness, and encouraged artistic expression. The act of selecting colors, folding layers, and handling delicate materials required focus and attention, guiding participants to remain present and engaged throughout the process.

Another meaningful outcome was the social interaction among participants. They shared advice and encouraged new participants, creating a welcoming and supportive atmosphere. This sense of camaraderie resembled a small community within the workshop, filled with laughter and enjoyment. When it came to spreading out the thin, delicate sheets of paper, everyone demonstrated careful concentration and gentleness, showing respect for the materials and the craft. One participant shared that the workshop made her feel like a child again, reconnecting with a sense of playfulness and joy. Another participant described the experience as valuable and enriching. These responses highlight the emotional and psychological benefits of engaging in traditional crafts in a community setting.

At the conclusion of the workshop, participants completed a survey to evaluate the activity from various aspects. The feedback was overwhelmingly positive. All participants expressed openness and enthusiasm for learning about this new cultural tradition from folk craft.

Ich dzieła stały się częścią samej instalacji, wplecione w przestrzeń galerii jako elementy wspólnego dzieła sztuki. Gest ten podkreślił moją intencję stworzenia poczucia przynależności, w którym zarówno artysta, jak i uczestnicy byli połączeni poprzez to samo miejsce i proces. Uczestnicy Phuang Mahot doświadczyli czegoś więcej niż tylko nauki rzemiosła. Zajęcia poszerzyły ich perspektywy i wpłynęły na ich myśli i emocje. Dzięki praktycznemu procesowi uczestnicy mogli odkrywać nowe uczucia i nastroje, które pojawiały się podczas twórczego doświadczenia.

Podczas procesu cięcia i składania, pracując z dziećmi, zazwyczaj zaczynałam od dwóch warstw papieru. Pozwalało im to odkrywać potencjał tej techniki bez przeciążania ich zdolności motorycznych. Gdy już oswoiли się z metodą, stopniowo wprowadzałam bardziej złożone zadania, które odpowiadały ich możliwościom fizycznym i stanowiły dla nich delikatne wyzwanie. W przypadku dorosłych uczestników, którzy zazwyczaj mieli lepszą koordynację ruchową rąk i większą siłę cięcia, proces obejmował składanie i cięcie trzech warstw papieru.

Każdy dorosły uczestnik był zachęcany do wybrania własnych kombinacji kolorów, co stało się angażującą częścią kreatywnego procesu podejmowania decyzji. Chociaż dostępna była szeroka gama kolorów, liczba opcji pozostawała nieco ograniczona, co zachęcało uczestników do bardziej przemyślanych i kreatywnych decyzji dotyczących kompozycji swoich projektów. Uczestnicy starannie rozważali, które kolory powinny pojawić się w środku, a które powinny stanowić ramę zewnętrznych warstw wieńca. Ten etap wymagał nie tylko oceny estetycznej, ale także pobudzał wyobraźnię i umiejętności rozwiązywania problemów. Zajęcia łączyły ruch fizyczny i kreatywność wizualną. Pomogły rozwinąć zdolności motoryczne, wspierały orientację przestrzenną i zachęcały do artystycznej ekspresji. Wybór kolorów, składanie warstw i obchodzenie się z delikatnymi materiałami wymagały skupienia i uwagi, co sprawiało, że uczestnicy byli obecni i zaangażowani w cały proces.

Kolejnym znaczącym rezultatem była interakcja społeczna między uczestnikami. Dzielili się radami i zachęcali nowych uczestników, tworząc przyjazną i wspierającą atmosferę. To poczucie wspólnoty przypominało małą społeczność w ramach warsztatów, pełną śmiechu i radości. Podczas rozkładania cienkich, delikatnych arkuszy papieru wszyscy wykazali się starannością i delikatnością, okazując szacunek dla materiałów i rzemiosła. Jedna z uczestniczek powiedziała, że warsztaty sprawiły, że poczuła się znów jak dziecko, odzyskując poczucie radości i zabawy. Inna uczestniczka opisała to doświadczenie jako cenne i wzbogacające. Odpowiedzi te podkreślają emocjonalne i psychologiczne korzyści płynące z angażowania się w tradycyjne rzemiosło w środowisku społecznościowym.

Na zakończenie warsztatów uczestnicy wypełnili ankietę, aby ocenić zajęcia pod różnymi względami. Opinie były w przeważającej większości pozytywne. Wszyscy uczestnicy wyrazili otwartość i entuzjazm do poznawania tej nowej tradycji kulturowej poprzez rzemiosło ludowe.



Fig. 45–48. Tactile workshop organized by the Author accompanying my solo exhibition, *The Transparency of Joyfulness*, Sztuka na Miejsu Gallery, Wrocław, 2024. Photos: Author's Archive.



Ryc. 45–48. Warsztaty dotykowe zorganizowane przez Autorakę towarzyszące mojej wystawie indywidualnej, *The Transparency of Joyfulness*, galeria Sztuka na Miejsu, Wrocław, 2024. Fot. Archiwum Autorki.

4.

Artistic-Research Projects as Installation Art: individual works

In *A Natural History of the Senses*, Diane Ackerman emphasized that touch is the most direct and intimate of all the senses, forming our first connection to the world. She describes how human skin, with its thousands of nerve endings, allows us to experience pressure, texture, temperature, and pain. Touch is essential for survival, communication, and emotional well-being. Ackerman also described touch as an intimate and immediate sense, one that connects us both physically and emotionally to our surroundings.

In art, this connection is reflected in multiple ways: through the texture of materials, the physical act of creating with one's hands, and the sensory interaction between viewer and object. Works such as sculptures, textiles, and immersive installations often go beyond visual aesthetics to invite full-body, sensory engagement. This embodied interaction forms the foundation of my artistic-research project, developed during the final phase of my doctoral work, from 2023 to 2025.

Informed by Ackerman's insights, my individual works investigate how tactile experience supports emotional expression and healing. The creative process was shaped not only by visual or conceptual concerns but also by the way materiality and surface qualities could invite touch and evoke emotional responses. Each work aimed to encourage sensory awareness and physical interaction, fostering a connection between body, material, and the emotional resonance of memory.

4.

Projekty artystyczno-badawcze jako sztuka instalacji: prace indywidualne

W książce, *A Natural History of the Senses* Diane Ackerman podkreśliła, że dotyk jest najbardziej bezpośrednim i intymnym ze wszystkich zmysłów, stanowiącym nasze pierwsze połączenie ze światem. Opisuje, w jaki sposób ludzka skóra, dzięki tysiącom zakończeń nerwowych, pozwala nam odczuwać nacisk, fakturę, temperaturę i ból. Dotyk jest niezbędny do przetrwania, komunikacji i dobrego samopoczucia emocjonalnego. Ackerman opisała również dotyk jako zmysł intymny i bezpośredni, który łączy nas fizycznie i emocjonalnie z otoczeniem.

W sztuce związek ten znajduje odzwierciedlenie na wiele sposobów: poprzez fakturę materiałów, fizyczny akt tworzenia własnymi rękami oraz interakcję sensoryczną między widzem a obiektem. Dzieła takie jak rzeźby, tkaniny i instalacje immersyjne często wykraczają poza estetykę wizualną, angażując całe ciało i zmysły. Ta ucieleśniona interakcja stanowi podstawę mojego projektu badawczo-artystycznego, opracowanego w ostatniej fazie mojej pracy doktorskiej, w latach 2023–2025.

W oparciu o spostrzeżenia Ackerman, moje indywidualne prace badają, w jaki sposób doświadczenia dotykowe wspierają ekspresję emocjonalną i procesy zdrowienia. Proces twórczy był kształtowany nie tylko przez kwestie wizualne lub koncepcyjne, ale także przez sposób, w jaki materialność i właściwości powierzchni mogą zachęcać do dotyku i wywoływać reakcje emocjonalne. Każda praca miała na celu pobudzenie świadomości sensorycznej i interakcji fizycznej, sprzyjając połączeniu między ciałem, materiałem i emocjonalnym rezonansem pamięci.

4.1. Textile Works

This part of my project was inspired by German designer Lilly Reich¹, whose pioneering use of textiles transformed the way we understand space. Drawing from her approach, I created textile artworks that do more than occupy space, they shape it. These works, developed and exhibited during my second and third years (2023–2025), respond to their surroundings and form their own quiet, tactile presence.

Reich was a pioneering modernist designer known for her innovative approach to textiles and spatial composition. Her work blurred the boundaries between soft materials and architectural space, using textiles not just as decorative elements but as structural, spatial tools. One of her most iconic projects, the *Velvet and Silk Café* (1927)², used layers of suspended fabric to define space and create atmosphere, transforming the environment into an immersive, sensory experience. This design emphasized tactility, elegance, and fluidity, offering a gentle yet powerful spatial narrative driven by materials.

Her collaboration with architect Ludwig Mies van der Rohe on influential modernist interiors, including the *Barcelona Pavilion* (1929).³ Her contribution focused on integrating soft materials like curtains and upholstery with hard architectural elements, crafting spaces that balanced function, minimalism, and emotional warmth through thoughtful material use.

Her ability to turn textiles into spatial experiences deeply inspired my own work. In my installation, I adopt similar principles, using soft fabrics, layered forms, and tactile materials to shape space, evoke emotion, and invite touch. Guided by Reich's work, my exploration of textile-based structures emphasizes their potential to create healing environments, integrating artistic expression with therapeutic and sensory-embodied experiences.

As part of my creative process, the experimental workshops had a significant impact on my practice. I began developing this series through the *Haptic Signals* workshops, one of which was particularly influential, centering on the creation of crocheted balls stuffed with polyester filling by participants. These tactile workshops explored sensory engagement through materials and touch, examining how touch can inform emotional and sensory responses. This experience became one of the foundational elements in the development of my tactile installation work.

¹ A. Bas (2024, January 22), "No, it wasn't Mies, it was Lilly Reich": A conversation with Christiane Lange, art historian. Architektura i Biznes. [after:] https://www.architekturaibiznes.pl/en/lilly-reich,32243.html?srsId=AfmBOopq7VbCXXSCv3p_1AXeU71sJEU1f84iUE530e_BD_cDhtdGiv4d [access: 03.06.2025]
² Hidden Architecture (n.d.), *Velvet and Silk Café*. [after:] <https://hiddenarchitecture.net/velvet-and-silk-cafe/> [access: 03.06.2025]
³ Fundació Mies van der Rohe (n.d.), *The Pavilion*. [after:] <https://miesbcn.com/the-pavilion/> [access: 03.06.2025]

4.1. Prace tekstylne

Ta część mojego projektu została zainspirowana niemiecką projektantką Lilly Reich¹, której pionierskie wykorzystanie tkanin zmieniło sposób, w jaki postrzegamy przestrzeń. Czerpiąc z jej podejścia, stworzyłam dzieła sztuki tekstylnej, które nie tylko zajmują przestrzeń, ale ją kształtują. Prace te, opracowane i wystawione w drugim i trzecim roku studiów (2023–2025), reagują na otoczenie i tworzą własną dyskretną, dotykową obecność.

Reich była pionierską modernistyczną, projektantką znaną z innowacyjnego podejścia do tkanin i kompozycji przestrzennej. Jej prace zacierały granice między miękkimi materiałami a przestrzenią architektoniczną, wykorzystując tkaniny nie tylko jako elementy dekoracyjne, ale także jako narzędzia strukturalne i przestrzenne. Jednym z jej najbardziej znanych projektów jest *Velvet and Silk Café* (1927)², w którym wykorzystwała warstwy zawieszonych tkanin do wyznaczenia przestrzeni i stworzenia atmosfery, przekształcając otoczenie w wciągające, sensoryczne doświadczenie. Projekt ten podkreślał dotykowość, elegancję i płynność, oferując delikatną, ale silną narrację przestrzenną opartą na tkaninach.

Współpracowała z architektem Ludwigiem Miesem van der Rohe przy tworzeniu wpływowych modernistycznych wnętrz, w tym *pawilonu w Barcelonie* (1929)³. Jej wkład skupiał się na integracji miękkich materiałów, takich jak zasłony i tapicerka, z twardymi elementami architektonicznymi, tworząc przestrzenie, które dzięki przemyślanemu wykorzystaniu materiałów łączyły funkcjonalność, minimalizm i emocjonalne ciepło.

Jej umiejętność przekształcania tkanin w doświadczenia przestrzenne głęboko zainspirowała moją własną twórczość. W mojej instalacji stosuję podobne zasady, wykorzystując miękkie tkaniny, warstwowe formy i materiały dotykowe, aby kształtować przestrzeń, wywoływać emocje i zachęcać do dotyku. Kierując się pracami Reich, moje badania nad strukturami tekstylnymi podkreślają ich potencjał w tworzeniu środowisk sprzyjających uzdrowieniu, łącząc ekspresję artystyczną z doświadczeniami terapeutycznymi i sensorycznymi.

W ramach mojego procesu twórczego duży wpływ na moją praktykę miały warsztaty eksperymentalne. Rozpoczęłam pracę nad tą serią podczas warsztatów *Sygnały haptyczne*, z których jeden był szczególnie istotny, skupiając się na tworzeniu przez uczestników szydełkowanych kul wypełnionych poliestrem. Te warsztaty dotykowe badały zaangażowanie zmysłów poprzez materiały i dotyk, analizując, w jaki sposób dotyk może wpływać na reakcje emocjonalne i sensoryczne. To doświadczenie stało się jednym z podstawowych elementów rozwoju mojej pracy nad instalacjami dotykowymi.

¹ A. Bas (2024, 22 stycznia), "No, it wasn't Mies, it was Lilly Reich": A conversation with Christiane Lange, art historian. Architektura i Biznes. [za:] https://www.architekturaibiznes.pl/en/lilly-reich,32243.html?srsId=AfmBOopq7VbCXXSCv3p_1AXeU71sJEU1f84iUE530e_BD_cDhtdGiv4d [dostęp: 03.06.2025]
² Hidden Architecture (b.d.), *Velvet and Silk Café*. [za:] <https://hiddenarchitecture.net/velvet-and-silk-cafe/> [dostęp: 03.06.2025]
³ Fundació Mies van der Rohe (b.d.), *The Pavilion*. [za:] <https://miesbcn.com/the-pavilion/> [dostęp: 03.06.2025]

Through these sessions, I discovered how soft, repetitive textures, varying weights, and organic forms could generate calm, reflection, and emotional presence. Participants were invited to interact with yarn-based crocheted objects, which allowed for meditative engagement and a subtle dialogue between hand, material, and memory. This experience deepened my interest in the sensory language of materials and led to further experimentation. I began combining the softness and repetition of yarn with the hardness and fragility of glass, creating contrasts, soft and hard, warm and cold, pliable and fixed. This exploration evolved into individual textile artworks that became central to my ongoing practice.

Following this experience, I expanded the concept by experimenting with crocheted balls integrated with other materials, such as fabrics, threads, and hand-sewing techniques. I developed the idea further, drawing direct inspiration from Lilly Reich's spatial fabric work, particularly her use of textiles within architectural spaces. Her approach to fabric as not merely a surface treatment but as an active spatial element greatly influenced how I imagined my own soft sculptures extending into architectural environments. Her methods and ability to create dynamic spatial experiences through hanging textiles, folds, transparency, and suspension inspired me to think of textiles as active spatial agents, not just components. My fabric-based works could therefore extend beyond object-making into spatial installations.

I continued to explore how these soft elements could interact with architecture. How they might respond to the structure of a room, how they could create intimacy, movement, or division within a space. The way fabric responds to light, gravity, and air currents gives my work new energy and flexibility. This shift transformed my textile practice into something more immersive, inviting audiences not only to touch, but also to move around, through, and with the work. These are environments designed for sensory exploration and emotional reflection. They are spaces meant not only for looking, but for feeling, slowing down, and being present. By merging soft materials with architectural awareness, I aim to create environments that reflect the emotional depth of sensory experience. Reich's legacy has guided my exploration of how textiles can be more than adornment: they can be carriers of emotion, structure, memory, and connection.

My approach to textiles emphasizes adaptability and flexibility. Each piece is intentionally designed to shift and reshape itself in response to the spatial context it inhabits. This fluidity is not only a physical quality of the work but also a deeply personal reflection of my lived experience, particularly the feeling of constant relocation and movement, which has often brought a sense of instability and insecurity that often accompanies such transitions.

This concept is rooted in a reflection inspired by Alan Watts, who once asked, *how are we to find security and peace of mind in a world whose very nature is insecurity, impermanence, and unceasing change?* This question resonates deeply with me and underpins the emotional narrative of my textile work. Through these textile forms, I explore the emotional landscape of impermanence. The softness, the ability to fold, stretch, or hang in different ways mirrors the necessity of adapting to new surroundings, much like I have had to do repeatedly in my own life. There's a vulnerability in this movement, yet also resilience.

Dzięki tym sesjom odkryłam, jak miękkie, powtarzalne tekstury, zróżnicowana waga i organiczne formy mogą wywoływać spokój, refleksję i emocjonalną obecność. Uczestnicy zostali zaproszeni do interakcji z obiektami wykonanymi na szydełku z przędzy, co pozwoliło na medytacyjne zaangażowanie i subtelny dialog między dłonią, materiałem i pamięcią. To doświadczenie pogłębiło moje zainteresowanie sensorycznym językiem materiałów i doprowadziło do dalszych eksperymentów. Zaczęłam łączyć miękkość i powtarzalność przędzy z twardością i kruchością szkła, tworząc kontrasty: miękkie i twarde, ciepłe i zimne, giętke i sztywne. Te poszukiwania przekształciły się w indywidualne dzieła sztuki tekstylnej, które stały się centralnym elementem mojej praktyki artystycznej.

Po tym doświadczeniu rozszerzyłam koncepcję, eksperymentując z szydełkowanymi kulkami połączonymi z innymi materiałami, takimi jak tkaniny, nici i techniki ręcznego szycia. Rozwinęłam ten pomysł, czerpiąc bezpośrednią inspirację z przestrzennych prac Lilly Reich, a zwłaszcza z jej wykorzystania tkanin w przestrzeniach architektonicznych. Jej podejście do tkaniny nie tylko jako wykończenia powierzchni, ale jako aktywnego elementu przestrzennego, miało ogromny wpływ na to, jak wyobrażałam sobie moje własne miękkie rzeźby rozciągające się w środowisku architektonicznym. Jej metody i umiejętność tworzenia dynamicznych doświadczeń przestrzennych poprzez wiszące tkaniny, fałdy, przezroczystość i zawieszenie zainspirowały mnie do postrzegania tkanin jako aktywnych elementów przestrzennych, a nie tylko komponentów. Moje prace oparte na tkaninach mogły zatem wykroczyć poza tworzenie obiektów i stać się instalacjami przestrzennymi.

Kontynuowałam badania nad tym, jak te miękkie elementy mogą współgrać z architekturą. Jak mogą reagować na strukturę pomieszczenia, jak mogą tworzyć intymność, ruch lub podział przestrzeni. Sposób, w jaki tkanina reaguje na światło, grawitację i prądy powietrza, nadaje moim pracom nową energię i elastyczność. Ta zmiana przekształciła moją praktykę tekstylną w coś bardziej wciągającego, zachęcającego widzów nie tylko do dotykania, ale także do poruszania się wokół, przez i wraz z dziełem. Są to środowiska zaprojektowane z myślą o eksploracji zmysłowej i refleksji emocjonalnej. Są to przestrzenie przeznaczone nie tylko do oglądania, ale także do odczuwania, zwolnienia tempa i bycia obecnym. Łącząc miękkie materiały ze świadomością architektoniczną, dążę do stworzenia środowisk, które odzwierciedlają emocjonalną głębię doznań sensorycznych. Dziedzictwo Reich kierowało moimi poszukiwaniami tego, jak tkaniny mogą być czymś więcej niż tylko ozdobą: mogą być nośnikami emocji, struktury, pamięci i połączeń.

Moje podejście do tkanin kładzie nacisk na adaptacyjność i elastyczność. Każdy element jest celowo zaprojektowany tak, aby zmieniać się i przekształcać w odpowiedzi na kontekst przestrzenny, w którym się znajduje. Ta płynność jest nie tylko fizyczną cechą dzieła, ale także głęboko osobistą refleksją na temat moich doświadczeń życiowych, w szczególności poczucia ciągłej zmiany miejsca i ruchu, które często towarzyszyło mi podczas takich przemian i wywoływało poczucie niestabilności i niepewności.

Koncepcja ta wywodzi się z refleksji zainspirowanej pytaniem Alana Wattsa: *Jak możemy znaleźć bezpieczeństwo i spokój ducha w świecie, którego naturą jest niepewność, nietrwałość i nieustanna zmiana?* Pytanie to głęboko rezonuje w mojej świadomości i stanowi podstawę emocjonalnej narracji moich prac tekstylnych. Poprzez te formy tekstylne badam emocjonalny krajobraz nietrwałości. Miękkość, możliwość składania, rozciągania lub zawieszania na różne sposoby odzwierciedla konieczność dostosowania się do nowego otoczenia, podobnie jak musiałam to robić wielokrotnie w swoim życiu. W tym ruchu jest wrażliwość, ale także odporność.

While the work embodies a state of flux, it also represents mental strength, a kind of emotional elasticity. It speaks to the human capacity to live with fear or uncertainty and still remain grounded. This is not about resisting change, but about learning to exist within it bouncing back, adjusting, and continuing forward with awareness and openness.

As Watts observed, *to understand that there is no security is far more than to agree with the theory that all things change, more even than to observe the transitoriness of life*.⁴ He further noted, *for the greater part of human activity is designed to make permanent those experiences and joys which are only lovable because they are changing*.⁵ This realization drives my commitment to creating textile works that respond to change, works that invite viewers to engage with forms in flux, to embrace transformation rather than resist it.

Looking back to my undergraduate years studying sculpture, I began to develop a deep interest in working with fabric-based materials. This interest was rooted in my personal history. I grew up surrounded by textiles, as my parents have run a tailoring business for over forty years. Being raised in an environment filled with cloth, thread, and handcrafting left a lasting impression on me. Fabric became more than just a material, it became a symbol of memory, warmth, and familiarity. It reminded me of home. Even when I was far from my family, working with fabric gave me a sense of calm and emotional closeness. This deep connection has shaped the way I create art. Fabric is often the first material I reach for, not only because of its texture and softness, but because it brings comfort and emotional grounding. It carries a personal narrative that naturally flows into my creative process. Through it, I can reconnect with parts of myself that are otherwise distant.

This background has strongly influenced both the material and conceptual direction of my practice. I focus on creating tactile and flexible artworks that respond to their surroundings. These adaptive forms reflect emotional transformation and the quiet strength found in softness. The physical act of working with fabric, cutting, stitching, tying, layering, becomes a meditative process. It helps me process personal emotions and reflect inwardly. At the same time, my textile works invite viewers into their own emotional space. The soft surfaces and shifting forms offer moments of reflection on themes such as change, comfort, and resilience. In using fabric, I try to build a space where healing can begin gently, where the act of touch opens a path to emotional presence and memory.

My process is not just artistic but therapeutic. Drawing from principles of psychological flexibility, I aim to create pieces that reflect the capacity to adapt. In doing so, I hope to help others reconnect with what matters most, to recognize when they're being pulled away from it, and to gently return, just as my textiles do, shifting and re-forming with every new space they inhabit. As Dr. Rob Archer writes, *by building psychological flexibility, we can learn to build our lives around what is most meaningful to us, notice when we are being hooked away from this direction, and 'course correct' if necessary*.⁶

⁴ A. Watts (1951), *The wisdom of insecurity: A message for an age of anxiety* (p. 80). Pantheon Books. [after:] <https://archive.org/details/WattsWisdomInsecurity> [access: 03.06.2025]

⁵ Ibid., p. 32

⁶ R. Archer (2020), *Thriving in uncertainty* [E-book] (p. 13). Working with ACT. [after:] <https://workingwithact.com/2020/11/26/new-e-book-thriving-in-uncertainty/> [access: 05.05.2025]

Chociaż prace te ucieleśniają stan płynności, reprezentują również siłę psychiczną, rodzaj emocjonalnej elastyczności. Mówią o ludzkiej zdolności do życia w strachu lub niepewności i zachowania równowagi. Nie chodzi tu o opieranie się zmianom, ale o naukę życia w nich, podnoszenie się po upadkach, dostosowywanie się i kontynuowanie drogi ze świadomością i otwartością.

Jak zauważył Watts, zrozumienie, że nie ma bezpieczeństwa, to znacznie więcej niż zgoda z teorią, że wszystko się zmienia, a nawet więcej niż obserwowanie przemijalności życia⁴. Dalej zauważył, że większość ludzkiej działalności ma na celu utrwalenie tych doświadczeń i radości, które są kochane tylko dlatego, że się zmieniają⁵. Ta świadomość napędza moje zaangażowanie w tworzenie dzieł tekstylnych, które reagują na zmiany, dzieł, które zachęcają widzów do zaangażowania się w zmieniające się formy, do zaakceptowania transformacji, a nie do opierania się jej.

Wracając do czasów studiów licencjackich, kiedy studiowałam rzeźbę, zaczęłam głęboko interesować się pracą z materiałami tekstylnymi. Zainteresowanie to miało swoje korzenie w mojej osobistej historii. Dorastałam w otoczeniu tkanin, ponieważ moi rodzice prowadzili zakład krawiecki przez ponad czterdzieści lat. Wychowanie w środowisku pełnym tkanin, nici i rękodzieła wywarło na mnie niezatarte wrażenie. Tkanina stała się czymś więcej niż tylko materiałem, stała się symbolem pamięci, ciepła i bliskości. Przypominała mi dom. Nawet gdy byłam daleko od rodziny, praca z tkaninami dawała mi poczucie spokoju i emocjonalnej bliskości. To głębokie połączenie ukształtowało sposób, w jaki tworzę sztukę. Tkanina jest często pierwszym materiałem, po który sięgam, nie tylko ze względu na jej fakturę i miękkość, ale także dlatego, że daje mi poczucie komfortu i emocjonalnego ugruntowania. Niesie ze sobą osobistą narrację, która w naturalny sposób wpływa na mój proces twórczy. Dzięki niej mogę ponownie połączyć się z częściami siebie, które w innym przypadku byłyby odległe.

To doświadczenie silnie wpłynęło zarówno na wybór materiałów, jak i kierunek koncepcyjny mojej twórczości. Skupiam się na tworzeniu dzieł sztuki, które są przyjemne w dotyku i elastyczne, reagują na otoczenie. Te adaptacyjne formy odzwierciedlają przemiany emocjonalne i cichą siłę tkwiącą w miękkości. Fizyczny akt pracy z tkaniną, cięcie, szycie, wiązanie, nakładanie warstw staje się procesem medytacyjnym. Pomaga mi przetworzyć osobiste emocje i zastanowić się nad sobą. Jednocześnie moje prace tekstylne zapraszają widzów do ich własnej przestrzeni emocjonalnej. Miękkie powierzchnie i zmieniające się formy oferują chwile refleksji nad takimi tematami, jak zmiana, komfort i odporność. Używając tkaniny, staram się stworzyć przestrzeń, w której można delikatnie rozpocząć proces uzdrawiania, gdzie dotyk otwiera drogę do emocjonalnej obecności i pamięci.

Mój proces ma charakter nie tylko artystyczny, ale także terapeutyczny. Czerpiąc z zasad elastyczności psychologicznej, staram się tworzyć dzieła, które odzwierciedlają zdolność adaptacji. Mam nadzieję, że w ten sposób pomogę innym ponownie połączyć się z tym, co najważniejsze, rozpoznać, kiedy są od tego odciągani, i delikatnie powrócić, tak jak moje tkaniny, zmieniając się i przekształcając wraz z każdą nową przestrzenią, w której się znajdują. Jak pisze dr Rob Archer: *Budując elastyczność psychologiczną, możemy nauczyć się budować nasze życie wokół tego, co jest dla nas najbardziej znaczące, zauważać, kiedy jesteśmy odciągani od tego kierunku, i w razie potrzeby korygować kurs*⁶.

⁴ A. Watts (1951), *The wisdom of insecurity: A message for an age of anxiety* (s. 80). Pantheon Books. [za:] <https://archive.org/details/WattsWisdomInsecurity> [dostęp: 03.06.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

⁵ Ibid., s. 32

⁶ R. Archer (2020), *Thriving in uncertainty* [E-book] (s. 13). Working with ACT. [za:] <https://workingwithact.com/2020/11/26/new-e-book-thriving-in-uncertainty/> [dostęp: 05.05.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

I have a deep fascination with shadows and lighting in my artwork because I believe they hold the power to convey more than just visual detail. These elements are tools that I use to arouse emotions in my audience. Shadows, in particular, can stir a range of feelings from mystery to introspection, and they serve as more than just the absence of light. They are symbols that help tell a story, adding emotional depth and complexity to my work. We already know the importance of light in a space, but the shadow, which is inseparable from it, is equally important in the perception and experience of space. These shadows create mood and interests depending on how we perceive them. *It creates a desire to explore what is behind it, the darkness, depth, and wholly another world. It evokes our imaginative power to fantasize about the surface behind it.*⁷

Apart from that, the shadows cast on the wall remind us of the shadows within us. It gives us a chance to appreciate the darkness in our lives and teaches us, *the contrasts in our lives – struggles and peace, happiness and sadness, and success and failure that changes like the cycles of nature. It gives us a space to sit and think in solitude and reminds us of the realities of life that in order to see the light, shadows need to be experienced.*⁸ *Deep shadows and darkness are essential, because they dim the sharpness of vision, make depth and distance, and invite unconscious peripheral vision and tactile fantasy*⁹, Juhani Pallasmaa.

All our senses get engaged when we perceive the shadows through vision, providing a unique sensory experience. This creates a deeper spatial awareness of the space and keeps us constantly communicating with the space, making us feel the essence of the architectural environment. *Every human perceives these shadows differently, either positively or negatively, which creates an impact on the emotional levels.*¹⁰

This connection between art and psychology helps build resilience and opens up a conversation about the value of accepting life's natural uncertainty. Through my work, I want to challenge the common belief that things should remain fixed or unchanging, and instead highlight that uncertainty and constant change are natural parts of both art and life. I invite viewers to think about their own experiences with change. By showing how beauty can be found in things that shift and adapt, I hope to encourage a deeper understanding of how the way we respond to uncertainty affects our emotional well-being.

W mojej twórczości fascynują mnie cienie i oświetlenie, ponieważ wierzę, że mają one moc przekazywania czegoś więcej niż tylko szczegółów wizualnych. Elementy te są narzędziami, których używam, aby wzbudzić emocje u odbiorców. Cienie w szczególności mogą wywoływać szereg uczuć, od tajemnicy po introspekcję, i są czymś więcej niż tylko brakiem światła. Są symbolami, które pomagają opowiedzieć historię, dodając moim pracom emocjonalnej głębi i złożoności. Wiemy już, jak ważne jest światło w przestrzeni, ale cień, który jest z nim nierozdzielnie związany, jest równie ważny dla postrzegania i doświadczania przestrzeni. Cienie te tworzą nastrój i wzbudzają zainteresowanie w zależności od tego, jak je postrzegamy. *Budzą chęć odkrywania tego, co się za nimi kryje, ciemności, głębi i zupełnie innego świata. Pobudzają naszą wyobraźnię do fantazjowania o powierzchni, która się za nimi kryje*⁷.

Poza tym cienie rzucone na ścianę przypominają nam o cieniach w nas samych. Dają nam szansę docenić ciemność w naszym życiu i uczą nas, kontrastów – zmagania i spokoju, szczęścia i smutku, sukcesów i porażek, które zmieniają się jak cykle natury. *Dają nam przestrzeń do samotnej refleksji i przypominają nam o realiach życia, że aby zobaczyć światło, trzeba doświadczyć cienia*⁸. Głębokie cienie i ciemność są niezbędne, ponieważ osłabiają ostrość widzenia, tworzą głębię i odległość oraz pobudzają nieświadome widzenie peryferyjne i fantazję dotykową⁹, Juhani Pallasmaa.

Kiedy postrzegamy cienie za pomocą wzroku, angażują się wszystkie nasze zmysły, zapewniając nam wyjątkowe doznania sensoryczne. Tworzy to głębszą świadomość przestrzeni i sprawia, że pozostajemy w ciągłej komunikacji z otoczeniem, pozwalając nam poczuć istotę architektury. *Każdy człowiek postrzega te cienie inaczej, pozytywnie lub negatywnie, co ma wpływ na poziom emocjonalny*¹⁰.

Ten związek między sztuką a psychologią pomaga budować odporność i otwiera dyskusję na temat wartości akceptacji naturalnej niepewności życia. Poprzez swoją pracę chcę podważyć powszechne przekonanie, że rzeczy powinny pozostać niezmiennie, i zamiast tego podkreślić, że niepewność i ciągła zmiana są naturalną częścią zarówno sztuki, jak i życia. Zachęcam widzów do refleksji nad własnymi doświadczeniami związanymi ze zmianami. Pokazując, jak piękno można odnaleźć w rzeczach, które się zmieniają i dostosowują, mam nadzieję zachęcić do głębszego zrozumienia, w jaki sposób nasza reakcja na niepewność wpływa na nasze samopoczucie emocjonalne.

⁷ Rethinking The Future (2020), *Shadows: How do they affect us psychologically*. [after:] <https://www.re-thinkingthefuture.com/rtf-fresh-perspectives/a2946-shadows-how-do-they-affect-us-psychologically/> [access: 07.05.2025]

⁸ Ibid.

⁹ J. Pallasmaa (1996), *The eyes of the skin: Architecture and the senses* (p. 46). Academy Editions.

¹⁰ Rethinking The Future (2020), *Shadows: How do they affect us psychologically*. [after:] <https://www.re-thinkingthefuture.com/rtf-fresh-perspectives/a2946-shadows-how-do-they-affect-us-psychologically/> [access: 07.05.2025]

⁷ Rethinking The Future (2020), *Shadows: How do they affect us psychologically*. [za:] <https://www.re-thinkingthefuture.com/rtf-fresh-perspectives/a2946-shadows-how-do-they-affect-us-psychologically/> [dostęp:07.05.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

⁸ Ibid.

⁹ J. Pallasmaa (1996), *The eyes of the skin: Architecture and the senses* (s. 46). Academy Editions.

¹⁰ Rethinking The Future. (2020). *Shadows: How do they affect us psychologically*. [za:] <https://www.re-thinkingthefuture.com/rtf-fresh-perspectives/a2946-shadows-how-do-they-affect-us-psychologically/> [dostęp:07.05.2025]

4.1.1. Translucent Physique I–IV

I began developing the Translucent Physique I–IV series in 2023 and completed the works in February 2024. This body of work explores the relationship between physical presence and emotional vulnerability through semi-transparent textiles, colorful crocheted balls, and suspended forms such as large sheets of glass.

The series was featured in, *Love + Time*, an international group exhibition of doctoral students from the Doctoral School of ASP Wrocław, comprising colleagues from my year of study. I curated the exhibition in collaboration with my supervisor, Małgorzata Kaczmarek, Assoc. Prof., PhD in Fine Arts, who served as coordinator. It was held at the Sztuka na Miejscu Gallery in Wrocław and ran from 5 to 19 February 2024. For this exhibition, I assembled the completed works based on the original concept.

Additionally, the series was presented in *Perception / Integrated Forms*, an exhibition showcasing the artistic research of doctoral students. It took place at Bulvary Art Space in Wrocław from 9 to 26 May 2024, where I participated as one of the exhibiting artists. As I was not in Poland at the time, I granted permission to the curator to install the work without the glass sheets. This decision was made for safety and logistical reasons, as hanging the glass components posed technical challenges and potential risks within the exhibition space.

Concept: In this series of artworks, I expanded upon my earlier experiments that combined glass with crocheted balls. The central idea explores the contrast between materials, hard versus soft, fragile versus flexible and how these differences engage our sense of touch. By placing smooth, rigid glass with textile, hand-stitched fabric forms, I invite viewers to reflect on how materials shape emotional and sensory experiences.

At its core, the work investigates impermanence and the beauty of transformation. Inspired by Alan Watts' reflections on insecurity and the transient nature of life, the series embraces uncertainty as a creative force. The interplay between soft and hard materials mirrors emotional dualities: resilience and fragility, control and surrender. By allowing each piece to physically shift and adapt to the space it occupies, I underscore the value of flexibility, not only in art, but also in how we navigate life. The work becomes a quiet meditation on change, inviting viewers to consider how adaptability can serve as a form of life.

Colours have the ability to evoke feelings and emotions through their shades and harmonious combinations. This parallels human relationships whether familial, friendly, or romantic which create emotional dynamics and allow us to immerse ourselves in society. These relationships generate emotional responses and shape the way we engage with the social world around us. The atmosphere among people, and the personalities of those close to me, present a range of colours that I can perceive. I imagine their bodies as transparent containers filled with unique shades of colour. The presence and personalities of those around me create emotional atmospheres that I perceive as colours. I imagine each person as a transparent vessel, subtly glowing with their own unique shade subtle, shifting, and deeply individual. These inner colours not only reflect how

4.1.1. Translucent physique I–IV

Seria Translucent Physique I–IV powstawała w 2023 r., a prace zostały ukończone w lutym 2024 r. Cykl ten bada związek między fizyczną obecnością a emocjonalną wrażliwością poprzez półprzezroczyste tkaniny, kolorowe szydełkowane kulki i zawieszone formy, takie jak duże tafle szkła.

Seria została zaprezentowana na międzynarodowej wystawie zbiorowej doktorantów Akademii Sztuk Pięknych we Wrocławiu, zatytułowanej, *Love + Time*, w której wzięli udział moi koledzy z roku. Wystawę kuratorowałam we współpracy z moją promotorką, dr Małgorzatą Kaczmarek, która pełniła funkcję koordynatorki. Odbyła się ona w Galerii Sztuka na Miejscu we Wrocławiu w dniach 5–19 lutego 2024 r. Na potrzeby wystawy zgromadziłam ukończone prace zgodnie z pierwotną koncepcją.

Dodatkowo seria została zaprezentowana na wystawie *Perception / Integrated Forms*, prezentującej badania artystyczne doktorantów. Wystawa odbyła się w Bulvary Art Space we Wrocławiu w dniach 9–26 maja 2024 r., gdzie uczestniczyłam jako jedna z artystów. Ponieważ nie było mnie wtedy w Polsce, wyraziłam zgodę na instalację pracy bez tafli szkła. Decyzja ta została podjęta ze względów bezpieczeństwa i logistycznych, ponieważ zawieszenie elementów szklanych stanowiło wyzwanie techniczne i potencjalne zagrożenie w przestrzeni wystawienniczej.

Koncepcja: W tej serii prac rozwinęłam moje wcześniejsze eksperymenty łączące szkło z szydełkowanymi kulkami. Głównym motywem jest kontrast między materiałami – twardymi i miękkimi, kruchymi i elastycznymi – oraz sposób, w jaki te różnice oddziałują na nasze zmysły. Umieszczając gładkie, sztywne szkło obok ręcznie szytych form tekstylnych, zachęcam widzów do refleksji nad tym, jak materiały kształtują doświadczenia emocjonalne i sensoryczne.

W swej istocie praca bada nietrwałość i piękno transformacji. Zainspirowana refleksjami Alana Watts'a na temat niepewności i przemijalności życia, seria ta traktuje niepewność jako siłę twórczą. Interakcja między miękkimi i twardymi materiałami odzwierciedla emocjonalną dwoistość: odporność i kruchość, kontrolę i poddanie się. Pozwalając każdej pracy fizycznie zmieniać się i dostosowywać do przestrzeni, którą zajmuje, podkreślam wartość elastyczności nie tylko w sztuce, ale także w sposobie, w jaki poruszamy się przez życie. Praca staje się cichą medytacją nad zmianą, zachęcając widzów do zastanowienia się, w jaki sposób zdolność adaptacji może służyć jako forma życia.

Kolory mają zdolność wywoływania uczuć i emocji poprzez swoje odcienie i harmonijne połączenia. Odzwierciedla to relacje międzyludzkie, czy to rodzinne, przyjacielskie, czy romantyczne, które tworzą emocjonalną dynamikę i pozwalają nam zanurzyć się w społeczeństwie. Relacje te wywołują reakcje emocjonalne i kształtują sposób, w jaki angażujemy się w otaczający nas świat społeczny. Atmosfera między ludźmi i osobowości bliskich mi osób tworzą gamę kolorów, które mogę dostrzec. Wyobrażam sobie ich ciała jako przezroczyste pojemniki wypełnione unikalnymi odcieniami kolorów. Obecność i osobowości osób z mojego otoczenia tworzą emocjonalną atmosferę, którą postrzegam jako kolory. Wyobrażam sobie każdą osobę jako przezroczyste naczynie, delikatnie świecące własnym, niepowtarzalnym odcieniem, subtelnym, zmiennym i głęboko indywidualnym. Te wewnętrzne kolory odzwierciedlają nie tylko to, jak postrzegam innych, ale także to, jak odnajduję

I see others but also how I find my place within the constantly changing landscape of human interaction. Through this lens, colour becomes both an emotional language and a way of understanding connection, presence, and identity.

Materials and Techniques: For this series, I explored the tension between contrasting materials by combining transparent glass with crocheted balls filled with polyester stuffing. Each piece, approximately 80 x 180 cm in size, incorporates fabric, colorful yarns, and soft filling alongside kiln-formed glass. The crocheted elements, made in varying sizes, are hand-stitched and filled with polyester to create soft, rounded forms.

While fabric is manipulated through thread-tying techniques and padded with the polyester filling to produce gentle, voluminous curves. The glass components are reshaped by cutting their outlines and firing them in a kiln, allowing for subtle warping and flowing shapes reminiscent of waves. These labor-intensive processes, crocheting, hand sewing, tying, and kiln-forming to reflect themes of impermanence and emotional adaptability. Together, the materials form compositions that physically shift and respond to their environment, emphasizing the interplay between rigidity and softness, fragility and resilience.

Interaction with Space or Audience: These works are designed to be adaptable and responsive to their surroundings. Rather than remaining static, each piece is flexible in form and can be reshaped depending on how it is displayed whether hanging, draped, clustered, or spread out. This flexibility allows every installation to respond uniquely to the space it inhabits. Depending on the presentation, the work can expand outward into a space or curl inward, emphasizing movement and transformation.

In each exhibition I participated in, I have adjusted the way of presentation to my pieces that can align with both the environment and the core concept of the exhibition. One particular challenge I encountered involved the use of glass. Many people are hesitant to touch glass due to its perceived fragility. The delicate appearance of the material, combined with the common belief that it can easily break and fragile, often creates a sense of insecurity and emotional distance for viewers.

To address this, I adapted my installations in certain exhibitions by removing the glass components and creating new environments that felt more friendly and approachable. This adjustment allowed visitors to feel more at ease, encouraging closer interaction and physical engagement with the work.

swoje miejsce w nieustannie zmieniającym się krajobrazie interakcji międzyludzkich. Dzięki temu spojrzeniu kolor staje się zarówno językiem emocji, jak i sposobem rozumienia więzi, obecności i tożsamości.

Materiały i techniki: W tej serii badałam napięcie między kontrastującymi materiałami, łącząc przezroczyste szkło z szydełkowanymi kulkami o poliestrowym wypełnieniu. Każda praca, o wymiarach około 80 x 180 cm, zawiera tkaninę, kolorowe włócznie i miękkie wypełnienie oraz szkło formowane w piecu. Szydełkowane elementy, wykonane w różnych rozmiarach, są ręcznie szyte i wypełnione poliestrem, aby uzyskać miękkie, zaokrąglone formy.

Tkanina jest manipulowana za pomocą technik wiązania nici i wypełniana poliestrem, aby uzyskać delikatne, obszerne krzywizny. Elementy szklane są przekształcane poprzez wycinanie ich konturów i wypalanie w piecu, co pozwala uzyskać subtelne wygięcia i płynne kształty przypominające fale. Te pracochłonne procesy, takie jak szydełkowanie, ręczne szycie, wiązanie i formowanie w piecu, odzwierciedlają motywy nietrwałości i emocjonalnej adaptacji. Razem materiały tworzą kompozycje, które fizycznie zmieniają się i reagują na otoczenie, podkreślając wzajemne oddziaływanie sztywności i miękkości, kruchości i odporności.

Interakcja z przestrzenią lub publicznością: Prace te zostały zaprojektowane tak, aby były elastyczne i reagowały na otoczenie. Każda z nich ma elastyczną formę i może być przekształcana w zależności od sposobu ekspozycji – zawieszona, drapowana, skupiona lub rozłożona. Ta elastyczność pozwala każdej instalacji w unikalny sposób reagować na przestrzeń, w której się znajduje. W zależności od prezentacji, praca może rozszerzać się na zewnątrz lub zwijać do wewnątrz, podkreślając ruch i transformację.

Na każdej wystawie, w której brałam udział, dostosowywałam sposób prezentacji moich dzieł tak, aby były one zgodne zarówno z otoczeniem, jak i główną koncepcją wystawy. Szczególnym wyzwaniem było dla mnie użycie szkła. Wiele osób waha się przed dotknięciem szkła ze względu na jego postrzeganą kruchość. Delikatny wygląd tego materiału w połączeniu z powszechnym przekonaniem, że łatwo się tłucze i jest kruchy, często wywołuje u widzów poczucie niepewności i emocjonalnego dystansu.

Aby temu zaradzić, w niektórych wystawach dostosowałam swoje instalacje, usuwając elementy szklane i tworząc nowe środowiska, które wydawały się bardziej przyjazne i przystępne. Dzięki tej zmianie zwiedzający czuli się bardziej swobodnie, co zachęcało ich do bliższej interakcji i fizycznego kontaktu z dziełem.

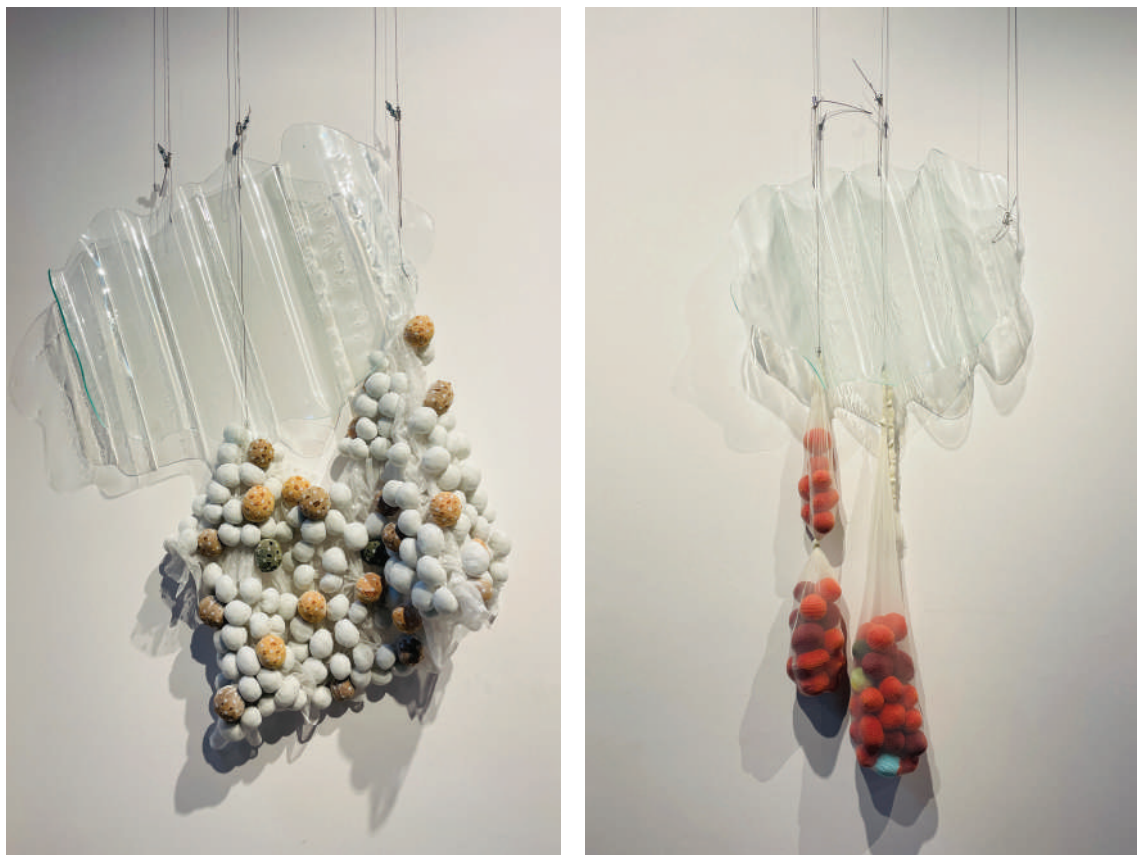


Fig. 49–52. A view of the works from the series, *Translucent physique I–IV* by Saitip Majewska. Love + Time, a group exhibition in Sztuka na Miejsu Gallery 05–19.02.2024. Individual 4 artworks, 2023. Each piece is approximately 80 x 180 cm. Materials: Fabrics, yarns, polyester filling and glass. Photos: Author's Archive.



Ryc. 49–52. Widok prac z serii, *Translucent physique I–IV*, autorstwa Saitip Majewskiej. Wystawa zbiorowa, LOVE + TIME w galerii Sztuka na Miejsu, 05–19.02 2024. Cztery indywidualne prace, 2023. Każda praca ma wymiary około 80 x 180 cm. Materiały: tkaniny, przędza, wypełnienie poliestrowe i szkło. Fot. Archiwum Autorki.





Fig. 53–56. A view of the works from the series, *Translucent physique I–IV* by Saitip Majewska, Doctoral students exhibition, Perception/Integrated forms, 09–26.05.2024, Bulwary Art Space, Wrocław. Photos: Katerina Kouzmitcheva.



Ryc. 53–56. Widok prac z cyklu, *Translucent physique I–IV*, autorstwa Saitip Majewskiej, wystawa doktorantów, Percepcja/Formy zintegrowane, 09–26.05.2024, Bulwary Art Space, Wrocław. Fot. Katerina Kouzmitcheva.

4.1.2. Nocturnal Urban

Concept: The places I experienced in Greece and the emotions I faced had a significant impact on my artistic production. This project took about two months, from March to April 2024, and involved the pressure and challenge of the creative process. Constant relocation and the transient nature of my surroundings contributed to a growing sense of instability and a feeling of not fully belonging. City life, with its constant movement from place to place and the overwhelming presence of crowds, left me feeling anxious and emotionally disoriented. This unease, deeply rooted in my memory, feels like a dark shadow that quietly lingers. I often find myself caught in the question: *Should I fight or flee?*

As night falls, something shifts. The chaos of the day gives way to stillness, and the human senses begin to recalibrate and regenerate the nerves to be more calm. In the darkness, our perception sharpens, our eyes adjust, our skin becomes more sensitive which is intimately related to being close to our bodies itself, and our ears attune to the sounds of the night. This heightened awareness reflects a primal instinct, similar to nocturnal animals, especially birds of prey. Like owls navigating the night in search of sustenance, we move through silence guided by both fear and intuition. Visions form in the shadows, in these quiet hours, blurring the line between what is real and what is imagined. The mind and physical senses give rise to a consciousness that conjures images, illusions, or visions, perhaps reflections of reality or unconscious dreams born from the deepest layers of memory. These nighttime experiences reveal our most instinctive ways of feeling and perceiving.

Birds serve as a central symbol in this artwork, creatures that embody both freedom and danger as hunters. This is related to my emotional state at the moment I began this creation, when I was feeling both positive and negative. In my thoughts, birds can represent either liberation or threat. A bird in flight into the sky may suggest being independent and self-sufficient, while a bird of prey in the dark becomes a figure of fear and pursuit. This duality mirrors my own emotional state: the tension between seeking freedom and confronting the shadows of instability and fear.

Materials and Techniques: The artwork measures approximately 150 x 200 cm. I used the shape of my own hand as a prototype for cutting the fabric, using white and purple colors. I selected a type of fabric that visually appears soft and fluffy, inviting to the touch but when touched directly, it actually feels rough. This contrast represents the difficult situation I was emotionally challenging. The sewing process, each hand shape was sewn together using both machine and hand stitching to form gestures resembling birds, like those seen in shadows.

This piece is accompanied by a sound element I created, lasting 1 minute and 22 seconds, which narrates a story connected to the concept of the work. It includes the sound of a train, representing my regular metro rides in Athens, along with footsteps, someone running, and the distant cry of an owl at night. These layered sounds express the emotional state I was in and reflect the inner experiences I was facing during that time, adding a sensory dimension to the installation.

4.1.2. Nocturnal Urban

Koncepcja: Miejsca, które odwiedziłam w Grecji, oraz emocje, których tam doświadczyłam, miały znaczący wpływ na moją twórczość artystyczną. Projekt ten trwał około dwóch miesięcy, od marca do kwietnia 2024 r. i wiązał się z presją i wyzwaniem procesu twórczego. Ciągłe przemieszczanie się i tymczasowy charakter otoczenia przyczyniły się do narastania poczucia niestabilności i braku przynależności. Życie w mieście, z ciągłym przemieszczaniem się z miejsca na miejsce i przytłaczającą obecnością tłumów, wywoływało u mnie niepokój i emocjonalną dezorientację. Ten niepokój, głęboko zakorzeniony w mojej pamięci, jest jak ciemny cień, który cicho się unosi. Często zadaję sobie pytanie: *walczyć czy uciekać?*

Gdy zapada noc, coś się zmienia. Chaos dnia ustępuje miejsca ciszy, a ludzkie zmysły zaczynają się kalibrować i regenerować nerwy, aby osiągnąć spokój. W ciemności nasze zmysły wyostają się, oczy dostosowują się, skóra staje się bardziej wrażliwa, co jest ściśle związane z bliskością naszego ciała, a uszy dostrajają się do dźwięków nocy. Ta zwiększona świadomość odzwierciedla pierwotny instynkt, podobny do instynktu zwierząt nocnych, zwłaszcza ptaków drapieżnych. Podobnie jak sowy przemierzające noc w poszukiwaniu pożywienia, poruszamy się w ciszy, kierowani zarówno strachem, jak i intuicją. W cieniu, w tych cichych godzinach, powstają wizje, zacierające granicę między tym, co rzeczywiste, a tym, co wyobrażone. Umysł i zmysły fizyczne budzą świadomość, która wyczarowuje obrazy, iluzje lub wizje, być może odbicia rzeczywistości lub nieświadome sny zrodzone z najgłębszych warstw pamięci. Te nocne doświadczenia ujawniają nasze najbardziej instynktowne sposoby odczuwania i postrzegania.

Ptaki są centralnym symbolem w tej pracy, stworzeniami uosabiającymi zarówno wolność, jak i niebezpieczeństwo jako łowcy. Jest to związane z moim stanem emocjonalnym w momencie rozpoczęcia tworzenia tej pracy, kiedy odczuwałam zarówno pozytywne, jak i negatywne emocje. W moich myślach ptaki mogą symbolizować zarówno wyzwolenie, jak i zagrożenie. Ptak szybujący w niebie może sugerować niezależność i samowystarczalność, podczas gdy drapieżny ptak w ciemności staje się postacią budzącą strach i prześladowającą. Ta dwoistość odzwierciedla mój stan emocjonalny: napięcie między dążeniem do wolności a konfrontacją z cieniami niestabilności i strachu.

Materiały i techniki: Praca ma wymiary około 150 x 200 cm. Jako wzór do wycięcia tkaniny użyłam kształtu własnej dłoni, używając białego i fioletowego koloru. Wybrałam rodzaj tkaniny, która wizualnie wydaje się miękka i puszysta, zachęcająca do dotknięcia, ale w rzeczywistości jest szorstka w dotyku. Kontrast ten odzwierciedla trudną sytuację, z którą zmagalam się emocjonalnie. Podczas szycia każdy kształt dłoni został zszyty zarówno maszynowo, jak i ręcznie, tworząc gesty przypominające ptaki, takie jak te widoczne w cieniu.

Praca jest uzupełniona stworzonym przeze mnie elementem dźwiękowym trwającym 1 minutę i 22 sekundy, który opowiada historię związaną z koncepcją dzieła. Zawiera odgłos pociągu, symbolizujący moje regularne przejazdy metrem w Atenach, a także odgłosy kroków, biegu i odległego krzyku sowy w nocy. Te warstwy dźwięków wyrażają stan emocjonalny, w jakim się znajdowałam, i odzwierciedlają moje wewnętrzne doświadczenia z tamtego okresu, nadając instalacji wymiar sensoryczny.

Interaction with Space or Audience: This installation invites viewers to engage with it both physically and emotionally into a space where sound, shadow, and form come together to evoke emotional presence. The hand-shaped fabric pieces, sewn into bird-like gestures, are suspended or arranged to cast shadows, subtly transforming the surrounding space depending on lighting. The dim lighting creates a contemplative atmosphere, mirroring the calm that often settles over a city at night. As these fabric forms cast shadows under specific lighting conditions, also the viewers themselves become part of the shifting visuals, creating new shadows, perspectives, and gestures through their own presence.

The sewn textures of the textile surface invites close observation and subtle physical engagement. Visitors are welcome to approach closely, gently touch the fabric. Their soft visual appearance contrasts with its unexpectedly rougher material feel, offering a moment of sensory surprise that evokes the sensitivity of skin.

Complementing the sensory experience, the accompanying soundscape fills the space, immersing the audience in a layered environment. It blends familiar daily sounds, such as walking and running footsteps and the noises of the metro with instinctive, emotional elements, such as the distant screech of an owl. These sounds heighten a sense of emotional unease and echo intrusive thoughts from moments of anxiety and vulnerability.

The layered soundscape plays throughout the space, draws attention to the act of listening, encouraging the audience to tune into quiet details, much like how our ears become more attuned. Surrounding the audience with familiar and haunting elements: metro trains, footsteps, and the distant cry of an owl. These sounds deepen the immersive experience, linking personal memory with collective imagination. In this way, the installation becomes a meditative pause in the flow of daily life, inviting each person to explore their own emotional and sensory landscape in the dimness.

This work was presented as part of the event under the honorary patronage of Ministry of Culture and National Heritage Republic of Poland NON/PRESENCE, or about the DESUBLIMATION OF ART, organized by the Eugeniusz Geppert Academy of Art and Design in Wrocław, Poland, through the Department of Art Mediation at the Faculty of Sculpture and Art Mediation. It was included in the group exhibition titled *Evidence of ABSENCE*, held at the Geppert Gallery from 4 to 26 July 2024.

Additionally, the piece was shown during the international group exhibition *Migration of Ideas*, curated by ac. prof. Jakub Jernajczyk, prof. ASP, and organized by the Doctoral School at the Eugeniusz Geppert Academy of Art and Design in Wrocław. This exhibition took place at Hayy Open Space in İzmir, Türkiye, from 14 November to 5 December 2024.

Interakcja z przestrzenią lub publicznością: Instalacja zachęca widzów do fizycznego i emocjonalnego zaangażowania się w przestrzeń, w której dźwięk, cień i forma łączą się, wywołując emocjonalną obecność. Kawałki tkaniny w kształcie dłoni, zszyte w gesty przypominające ptaki, są zawieszone lub ułożone tak, aby rzucały cienie, subtelnie zmieniając otaczającą przestrzeń w zależności od oświetlenia. Przytłumione światło tworzy atmosferę sprzyjającą kontemplacji, odzwierciedlając spokój, który często ogarnia miasto nocą. Gdy te tkaniny rzucają cienie w określonych warunkach oświetleniowych, również widzowie stają się częścią zmieniającej się wizualizacji, tworząc nowe cienie, perspektywy i gesty poprzez swoją obecność.

Szyta faktura powierzchni tkaniny zachęca do dokładnej obserwacji i subtelnego fizycznego zaangażowania. Zwiedzający mogą zbliżyć się do instalacji i delikatnie dotknąć tkaniny. Jej miękki wygląd kontrastuje z nieoczekiwaną szorstką fakturą, oferując chwilę sensorycznej niespodzianki, która pobudza wrażliwość skóry.

Dopełnieniem wrażeń zmysłowych jest towarzysząca instalacji przestrzeń dźwiękowa, która wypełnia pomieszczenie, zanurzając publiczność w wielowarstwowym środowisku. Łączy ona znane codzienne dźwięki, takie jak odgłosy kroków i biegania oraz hałas metra, z instynktownymi, emocjonalnymi elementami, takimi jak odległy skrzek sowy. Dźwięki te potęgują poczucie emocjonalnego niepokoju i odbijają się echem natrętnych myśli z chwil niepokoju i bezbronności.

Wielowarstwowa przestrzeń dźwiękowa rozbrzmiewa w całej przestrzeni, zwracając uwagę na akt słuchania i zachęcając publiczność do wsłuchania się w ciche szczegóły, podobnie jak nasze uszy stają się bardziej wyczulone. Otaczają publiczność znane i natrętne elementy: pociągi metra, kroki i odległy krzyk sowy. Dźwięki te pogłębiają wrażenia immersyjne, łącząc osobiste wspomnienia z kolektywną wyobraźnią. W ten sposób instalacja staje się medytacyjną przerwą w codziennym życiu, zapraszając każdą osobę do odkrywania własnego emocjonalnego i sensorycznego krajobrazu w półmroku.

Praca została zaprezentowana w ramach wydarzenia pod honorowym patronatem Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego Rzeczypospolitej Polskiej NIE/OBECNOŚĆ, czyli o DESUBLIMACJI SZTUKI, zorganizowanego przez Akademię Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu, przez Katedrę Mediacji Sztuki na Wydziale Rzeźby i Mediacji Sztuki. Została ona włączona do wystawy zbiorowej zatytułowanej *Dowody NIEOBECNOŚCI*, która odbyła się w Galerii Geppert w dniach 4–26 lipca 2024 r.

Ponadto praca została zaprezentowana podczas międzynarodowej wystawy zbiorowej *Migration of Ideas*, której kuratorem był dr. hab. Jakub Jernajczyk, prof. ASP, a organizatorem Szkoła Doktorska Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu. Wystawa odbyła się w Hayy Open Space w Izmirze w Turcji w dniach 14 listopada – 5 grudnia 2024 r.



Fig. 57–58. Saitip Majewska, *Nocturnal Urban* (2024), 140 × 200 cm, sewn on fabrics. Exhibited at Geppert Gallery, Wrocław, 2024. Photos: Dominic Leix.

Ryc. 57–58. Saitip Majewska, *Nocturnal Urban* (2024), 140 × 200 cm, przeszycia na tkaninach. Wystawiane w Galeria Geppert, Wrocław, 2024. Fot. Dominic Leix.





Fig. 59–60. *Nocturnal Urban* (2024), Exhibited at Hayy Open Space, Izmir, Türkiye, 2024. Photos: Hayy Open Space Gallery.



Ryc. 59–60. *Nocturnal Urban* (2024), wystawiane w Hayy Open Space, Izmir, Turcja, 2024. Fot. Hayy Open Space Gallery.

4.1.3. Escape Playground

Concept: This project also marks another chapter in my personal journey as an artist during my stay in Greece, reflecting a similar period in my creative process as in my previous artwork, *Nocturnal Urban*. I reflected on a period of isolation and self-reconnection during my time studying in Athens, where I created the piece between April and early June 2024. Greece was a place entirely unfamiliar to me. Immersed in a new culture and environment, I was physically distant from my past yet emotionally closer to myself than I had been in years. Without the usual distractions, I found myself surrounded by silence and solitude. These conditions gradually allowed me to listen inwardly and engage with emotions I had long set aside.

That time became a turning point in how I learned to value myself not through productivity or external validation, but through stillness, presence, and emotional honesty. I began to understand healing not as a destination, but as a dialogue between my past and present selves, who I used to be and who I am now. Through this work, I attempt to visualize that quiet bonding with my younger self: a version of me who once felt overwhelmed, unseen, or emotionally fragile.

Drawing from my own experiences as an adult learning to regulate psychological stress and emotional pain, the artwork represents a gentle moment of self-soothing and introspection. The soft, colorful forms act as physical representations of care, presence, and emotional tenderness. Viewers are invited to pause and breathe from the harshness of daily pressures. Also interact with the work through both sight and touch.

As an adult, I have learned to manage emotional challenges without collapsing under pressure and to distract myself from pain without resorting to breakdowns. I am still on a journey of healing and self-understanding, and this artwork reflects that ongoing process of recovery and well-being. It is intended to provide a brief respite from the pressures of daily life by allowing and encouraging individuals to focus on the colors and softness of the stuffed fabric tubes, which are designed to evoke comfort and calm to momentarily step away from external stress. The soft, hand-sewn forms are not fixed, they can be touched, moved, and reshaped. By engaging the senses that particularly through tactile interaction, this combined with visual harmony, creates space for both personal reflection and shared sensory experience.

The work offers a moment of mental clarity, emotional grounding and improves cognitive function for a viewer's reconnection with themselves through mindfulness, presence, and sensory awareness.

Materials and Techniques: The primary material for this project is fabric, chosen for its portability and ease of transport while traveling. The work consists of two large fabric panels (each measuring 200 x 250 cm) in contrasting colors, serving as the base or main structure for the installation.

4.1.3. Escape Playground

Koncepcja: Projekt ten stanowi kolejny rozdział w mojej osobistej podróży artystycznej podczas pobytu w Grecji, odzwierciedlając podobny okres w moim procesie twórczym, jak w mojej poprzedniej pracy *Nocturnal Urban*. Zastanawiałam się nad okresem izolacji i ponownego połączenia się z samym sobą podczas studiów w Atenach, gdzie stworzyłam tę pracę między kwietniem a początkiem czerwca 2024 r. Grecja była dla mnie zupełnie obcym miejscem. Zanurzona w nowej kulturze i otoczeniu, byłam fizycznie oddalona od swojej przeszłości, ale emocjonalnie bliższa sobie niż kiedykolwiek wcześniej. Bez zwykłych rozrywek znalazłam się w otoczeniu ciszy i samotności. Warunki te stopniowo pozwoliły mi wsłuchać się w siebie i zmierzyć się z emocjami, które od dawna odkładałam na bok.

Ten czas stał się punktem zwrotnym w nauce doceniania siebie nie poprzez produktywność lub zewnętrzną akceptację, ale poprzez spokój, obecność i emocjonalną szczerość. Zaczęłam rozumieć uzdrowienie nie jako cel, ale jako dialog między moją przeszłością a teraźniejszością, między tym, kim byłam, a kim jestem teraz. Poprzez tę pracę próbuję wizualizować tę cichą więź z moją młodszą wersją: wersją mnie, która kiedyś czuła się przytłoczona, niewidzialna i emocjonalnie krucha.

Czerpiąc z własnych doświadczeń jako osoba dorosła ucząca się regulować stres psychiczny i ból emocjonalny, dzieło przedstawia delikatną chwilę uspokojenia i introspekcji. Miękkie, kolorowe formy są fizycznym odzwierciedleniem troski, obecności i emocjonalnej czułości. Widzowie są zaproszeni do zatrzymania się i odetchnięcia od codziennych presji. Mogą również wchodzić w interakcję z dziełem zarówno poprzez wzrok, jak i dotyk.

Jako osoba dorosła nauczyłam się radzić sobie z wyzwaniami emocjonalnymi bez załamania się pod presją i odwracać uwagę od bólu bez uciekania się do załamania nerwowego. Wciąż jestem w trakcie procesu uzdrawiania i zrozumienia siebie, a ta praca odzwierciedla ten trwający proces powrotu do zdrowia i dobrego samopoczucia. Ma ona na celu zapewnienie krótkiej przerwy od presji codziennego życia, pozwalając i zachęcając osoby do skupienia się na kolorach i miękkości wypełnionych tkaniną rurek, które mają wywoływać poczucie komfortu i spokoju, pozwalając na chwilę oderwać się od zewnętrznego stresu. Miękkie, ręcznie szyte formy nie są sztywne, można je dotykać, przesuwac i zmieniać kształt. Angażując zmysły, zwłaszcza poprzez interakcję dotykową, w połączeniu z harmonią wizualną, tworzą one przestrzeń zarówno do osobistej refleksji, jak i wspólnego doświadczania zmysłów.

Praca zapewnia chwilę jasności umysłu, emocjonalnego ugruntowania i poprawia funkcje poznawcze, umożliwiając widzowi ponowne połączenie się z samym sobą poprzez uważność, obecność i świadomość sensoryczną.

Materiały i techniki: Głównym materiałem użytym w tym projekcie jest tkanina, wybrana ze względu na swoją przenośność i łatwość transportu podczas podróży. Praca składa się z dwóch dużych paneli z tkaniny (każdy o wymiarach 200 x 250 cm) w kontrastujących kolorach, które służą jako podstawa lub główna konstrukcja instalacji.

In addition to these panels, I created approximately 40 fabric tubes, each around 4 x 25 cm, which were sewn and filled with polyester stuffing. This process began during my time abroad and was completed in Poland. Each tube is hand-stitched with Velcro, allowing them to be attached, detached, and rearranged. This modular system encourages interaction: viewers can reshape the piece by reconfiguring the elements in new ways. The installation can be mounted or draped within a space, highlighting its flexibility and tactile qualities as a soft, evolving, and touchable artwork.

Interaction with Space or Audience: This installation is meant to invite visual attention, physical interaction, and emotional engagement. It is designed to be hung, draped, or installed in a space where people can approach, touch, and even shape it slightly with their hands. Viewers are encouraged to enjoy the act of recreating shapes from the soft, stuffed tubes, with the freedom to arrange and reconfigure them. They become part of the work's ongoing transformation, depending on how the pieces are handled.

This physical engagement invites a quiet, meditative moment of connection and grounding as a playful playground, inviting environment for anyone who enters the space. By encouraging viewers to handle the materials, the installation breaks down traditional boundaries between artwork and audience. It built a welcoming and approachable atmosphere that promotes comfort, mindfulness, and a sense of presence. The act of touching and rearranging the forms offers a moment of stillness and reflection, encouraging participants to slow down and reconnect with themselves. In doing so, the installation becomes a gentle space for self-awareness and shared emotional presence.

This work was presented in the exhibition Evidence of PRESENCE, part of the event under the honorary patronage of Ministry of Culture and National Heritage Republic of Poland NON/PRESENCE, or about the DESUBLIMATION OF ART, organized by the Eugeniusz Geppert Academy of Art and Design in Wrocław through the Department of Art Mediation at the Faculty of Sculpture and Art Mediation. The exhibition was held at the Struga Palace from 8 to 23 June 2024.

Oprócz tych paneli stworzyłam około 40 tkaninowych rurek o wymiarach około 4 x 25 cm, które zostały zszyte i wypełnione wypełnieniem poliestrowym. Proces ten rozpoczął się podczas mojego pobytu za granicą i został zakończony w Polsce. Każda rurka jest ręcznie zszyta z rzepem, co pozwala na ich mocowanie, odłączanie i zmianę układu. Ten modułowy system zachęca do interakcji: widzowie mogą zmieniać kształt dzieła, konfigurując elementy na nowe sposoby. Instalację można zamontować lub zawiesić w przestrzeni, podkreślając jej elastyczność i właściwości dotykowe jako miękkiego, ewoluującego i dotykowego dzieła sztuki.

Interakcja z przestrzenią lub publicznością: Instalacja ma przyciągać uwagę, zachęcać do fizycznej interakcji i emocjonalnego zaangażowania. Jest przeznaczona do zawieszenia, drapowania lub instalacji w przestrzeni, gdzie ludzie mogą się do niej zbliżyć, dotknąć, a nawet lekko ukształtować ją rękami. Widzowie są zachęceni do czerpania przyjemności z odtwarzania kształtów z miękkich, wypełnionych rur, mając swobodę ich układania i rekonfigurowania. Stają się oni częścią ciągłej transformacji dzieła, w zależności od tego, jak obchodzą się z jego elementami.

To fizyczne zaangażowanie zaprasza do spokojnej, medytacyjnej chwili połączenia i ugruntowania, tworząc zabawny plac zabaw i przyjazne środowisko dla każdego, kto wejdzie do przestrzeni. Zachęcając widzów do dotykania materiałów, instalacja przełamuje tradycyjne granice między dziełem sztuki a publicznością. Tworzy przyjazną i przystępną atmosferę, która sprzyja komfortowi, uważności i poczuciu obecności. Dotykanie i przestawianie form daje chwilę ciszy i refleksji, zachęcając uczestników do zwolnienia tempa i ponownego połączenia się z samym sobą. W ten sposób instalacja staje się delikatną przestrzenią samoświadomości i wspólnej emocjonalnej obecności.

Praca została zaprezentowana na wystawie *Dowody OBECNOŚCI*, będącej częścią wydarzenia pod honorowym patronatem Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego Rzeczypospolitej Polskiej NIE/OBECNOŚĆ, czyli o DESUBLIMACJI SZTUKI, zorganizowanego przez Akademię Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu poprzez Katedrę Mediacji Artystycznej na Wydziale Rzeźby i Mediacji Sztuki. Wystawa odbyła się w Pałacu Struga w dniach 8–23 czerwca 2024 r.





Fig. 61–63. Saitip Majewska, *Escape Playground* (2024), Sewing on fabrics and stuffed polyester filling, 200 x 250 cm/ two pieces. Exposed at an international collective exhibition: Evidence of Presence, 08–23.06.2024, Struga Palace, Struga. Photos: Aurelia Tymińska.



Ryc. 61–63. Saitip Majewska, *Escape Playground* (2024), szycie na tkaninach i wypełnienie poliestrowe, 200 x 250 cm/ dwie części. Wystawione na międzynarodowej wystawie zbiorowej: Dowody OBECNOŚCI, 08–23.06.2024, Pałac Struga, Struga. Fot. Aurelia Tymińska.

4.1.4. Spherical Flow I–IV

Concept: I have observed that circles and rounded shapes appear everywhere in life, from nature to man-made objects and I find myself instinctively drawn to them. Whether I’m sketching or creating artwork, rounded forms always seem to emerge in my process. This pattern made me pause and reflect: why do these shapes feel so important to me? Over time, I have come to realize that they carry an unconscious emotional memory, something quietly embedded within me.

For me, rounded forms provide a sense of comfort, warmth, and welcome. They are soft, non-threatening, and emotionally approachable. A circle feels safe, like a space without harsh corners or edges, offering quiet reassurance. I also see the circle as a protective boundary, like an eggshell shielding the delicate life inside, or a cocoon guarding transformation. There is something nurturing in its completeness, its wholeness.

This connection became especially clear to me during a time of homesickness, when I was far away from the familiar embrace of home and loved ones. In that emotional space, I started to recognize how these forms, circles, spheres, curves were not just aesthetic choices, but vessels for emotional grounding. They symbolized reunion, protection, and the quiet desire to return to the people and places that feel like home.

*Home is a metaphor for beginnings and endings, for inner journeys, for the body and soul, for union and relationship, for a search for safety and belonging. In a larger more abstract sense, home with its comings and goings, is a circle.*¹¹

By using circles and rounded shapes in my art, I’m reaching toward a sense of emotional reunion, a gentle reconnection with the ones I love, with comfort, and with the part of myself that seeks wholeness. These forms are not just visual, they are deeply personal, carrying a quiet story of longing, memory, and emotional refuge.

Rounded shapes tend to lean towards feelings of community and the more social aspects of life, hence ‘circle of friends’ or ‘social circle’. Circles can also be used to create feelings of protection and perfection by appearing bubble-like and without harsh edges.¹² *Circular shapes evoke feelings of harmony, unity, and inclusivity in the mind because of their symmetry and lack of hard edges. The smooth, flowing nature of circles creates a sense of completeness that can be calming and reassuring. As such, they have silhouettes that create feelings of warmth and welcome though often at the cost of structure and order.*¹³

¹¹ R. J. Landy (2017), *Why do I make circles? Psychology Today*. [after:] <https://www.psychologytoday.com/us/blog/couch-and-stage/201707/why-do-i-make-circles> [access: 07.05.2025]

¹² Iron Dragon Design (n.d.), *Shape psychology – circles*. Iron Dragon Design. [after:] <https://www.irondragondesign.com/shape-psychology-circles/> [access: 07.05.2025]

¹³ Ibid.

4.1.4. Spherical Flow I–IV

Koncepcja: Zauważyłam, że koła i zaokrąglone kształty pojawiają się wszędzie w życiu, od natury po przedmioty stworzone przez człowieka, i instynktownie mnie do nich przyciągają. Niezależnie od tego, czy szkicuję, czy tworzę dzieła sztuki, zaokrąglone formy zawsze pojawiają się w moim procesie twórczym. Ten wzór skłonił mnie do zastanowienia się: dlaczego te kształty są dla mnie tak ważne? Z czasem zdałam sobie sprawę, że niosą one ze sobą nieświadomą pamięć emocjonalną, coś cicho zakorzonego we mnie.

Zaokrąglone kształty dają mi poczucie komfortu, ciepła i przyjazności. Są miękkie, niegroźne i emocjonalnie przystępne. Okrąg daje poczucie bezpieczeństwa, jak przestrzeń bez ostrych narożników i krawędzi, zapewniająca cichą pewność. Postrzegam okrąg również jako ochronną granicę, jak skorupka jajka chroniąca delikatne życie w środku lub kokon strzegący przemiany. W jego kompletności, całościowości jest coś pielęgnującego.

Związek ten stał się dla mnie szczególnie jasny w okresie tęsknoty za domem, kiedy byłam z dala od znanego mi otoczenia i bliskich. W tej emocjonalnej przestrzeni zaczęłam dostrzegać, że te formy, koła, kule, krzywe nie są tylko wyborem estetycznym, ale naczyniami emocjonalnego ugruntowania. Symbolizowały one ponowne spotkanie, ochronę i ciche pragnienie powrotu do ludzi i miejsc, które czuję jak dom.

*Dom jest metaforą początków i końców, wewnętrznych podróży, ciała i duszy, jedności i relacji, poszukiwania bezpieczeństwa i przynależności. W szerszym, bardziej abstrakcyjnym sensie dom, z jego przyjściami i odejściami, jest kołem*¹¹.

Używając okręgów i zaokrąglonych kształtów w swojej sztuce, dążę do poczucia emocjonalnego ponownego połączenia, delikatnego ponownego nawiązania kontaktu z tymi, których kocham, z komfortem i z tą częścią siebie, która poszukuje pełni. Te formy nie są tylko wizualne, są głęboko osobiste, niosą ze sobą cichą historię tęsknoty, pamięci i emocjonalnego schronienia.

Zaokrąglone kształty kojarzą się z poczuciem wspólnoty i bardziej społecznymi aspektami życia, stąd „krąg przyjaciół” lub „krąg społeczny”. Koła mogą również służyć do tworzenia poczucia ochrony i doskonałości, ponieważ wyglądają jak bańki i nie mają ostrych krawędzi¹². *Okrągłe kształty wywołują w umyśle poczucie harmonii, jedności i inkluzywności dzięki swojej symetrii i braku ostrych krawędzi. Gładka, płynna natura kół tworzy poczucie kompletności, które może działać uspokajająco i dodawać otuchy. Dzięki temu mają one sylwetki, które wywołują uczucie ciepła i gościnności, choć często kosztem struktury i porządku*¹³.

¹¹ R. J. Landy (2017), *Why do I make circles? Psychology Today*. [za:] <https://www.psychologytoday.com/us/blog/couch-and-stage/201707/why-do-i-make-circles> [dostęp: 07.05.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

¹² Iron Dragon Design (b.d.), *Shape psychology – circles*. Iron Dragon Design. [za:] <https://www.irondragondesign.com/shape-psychology-circles/> [dostęp: 07.05.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

¹³ Ibid.

Materials and Techniques: In these four artworks, I intentionally combined hard and soft materials to offer visitors a diverse tactile experience. While the primary forms appear soft and inviting, made from fabric, polyester fiberfill, and hand-crocheted elements. The inclusion of hard clay balls introduces a contrasting sensation of weight and firmness when touched. This interplay between textures encourages viewers to engage more deeply through physical interaction, challenging their initial perceptions of softness.

The works are created using techniques such as hand sewing, crocheting, and thread tying, each method contributing to the handcrafted, intimate quality of the pieces. As site-responsive installations dimension, each artwork can be adapted to different exhibition spaces.

Interaction with Space or Audience: This installation is designed to invite a hands-on, sensory experience where visitors connect with the work through sight, touch, and movement. The soft forms are made from hand-sewn and crocheted yarn in a range of colors, polyester-filled. Additionally, balls stuffed shapes that are tied between fabric sheets are hung throughout the exhibition space. This arrangement attracted viewers and created an atmosphere that encouraged them to walk around and explore the works from multiple angles. Viewers were able to physically engage with the pieces, noticing the varied surfaces and textures, exploring how they feel in the hand, and deepening their sensory connection to the work through touch.

On the fabrics, the soft rounded shapes are a mix of light polyester stuffing and some were solid clay balls, which brings an unexpecting tactile contrast. Some parts feel light and squishy, while others feel firm and heavy. This mix was added and invited people to notice the changes in texture and weight as they interact with the fabrics.

As lights flowed through the room and around the art piece, it created shadow forms on the walls and floor. These shadows become part of the piece, an extension of the artwork, and the movement when the audience viewed them from different angles. Together, the textures, shadows, and quiet atmosphere create a space for personal reflection, offering a calm, intimate moment that allows people to feel, observe, and reconnect with themselves through touch and their visual rhythm.

This body of work, which I developed from June to December 2024, consists of four individual pieces titled, *Spherical Flow I–IV*. It was presented as part of the international group exhibition Asian Stories. The exhibition was organized and curated by dr hab. Małgorzata Kaczmarska under the patronage of the Doctoral School of the Eugeniusz Geppert Academy of Art and Design in Wrocław. It was held at the Sztuka na Miejscu Gallery in Wrocław from 18 December 2024 to 6 January 2025.

Materiały i techniki: W tych czterech dziełach celowo połączyłam twarde i miękkie materiały, aby zapewnić zwiedzającym różnorodne doznania dotykowe. Podstawowe formy wydają się miękkie i zachęcające, ponieważ zostały wykonane z tkaniny, wypełnienia z włókna poliestrowego i ręcznie szydełkowanych elementów. Dodanie twardych glinianych kulek wprowadza kontrastujące wrażenie ciężaru i twardości w dotyku. Ta gra tekstur zachęca widzów do głębszego zaangażowania poprzez fizyczną interakcję, podważając ich początkowe postrzeganie miękkości.

Prace zostały wykonane przy użyciu technik takich jak szycie ręczne, szydełkowanie i wiązanie nici, a każda z tych metod przyczynia się do ręcznego wykonania i intymnego charakteru dzieł. Jako instalacje reagujące na otoczenie, każda z prac może być dostosowana do różnych przestrzeni wystawienniczych.

Interakcja z przestrzenią lub publicznością: Instalacja została zaprojektowana tak, aby zachęcić do praktycznego, sensorycznego doświadczenia, w którym zwiedzający łączą się z dziełem poprzez wzrok, dotyk i ruch. Miękkie formy są wykonane z ręcznie szytej i szydełkowanej przędzy w różnych kolorach, wypełnionej poliestrem. Dodatkowo w całej przestrzeni wystawowej zawieszono kulki wypełnione materiałem, które są przywiązane między arkuszami tkaniny. Taki układ przyciągał widzów i tworzył atmosferę zachęcającą do spacerowania i odkrywania dzieł pod różnymi kątami. Widzowie mogli fizycznie obcować z dziełami, dostrzegając różnorodność powierzchni i faktur, odkrywając ich dotyk i pogłębiając sensoryczną więź z dziełem poprzez dotyk.

Na tkaninach miękkie, zaokrąglone kształty są mieszanką lekkiego wypełnienia poliestrowego i niektórych solidnych kulek glinianych, co daje nieoczekiwany kontrast dotykowy. Niektóre części są lekkie i miękkie, a inne twarde i ciężkie. Ta mieszanka została dodana, aby zachęcić ludzi do dostrzegania zmian tekstury i wagi podczas interakcji z tkaninami.

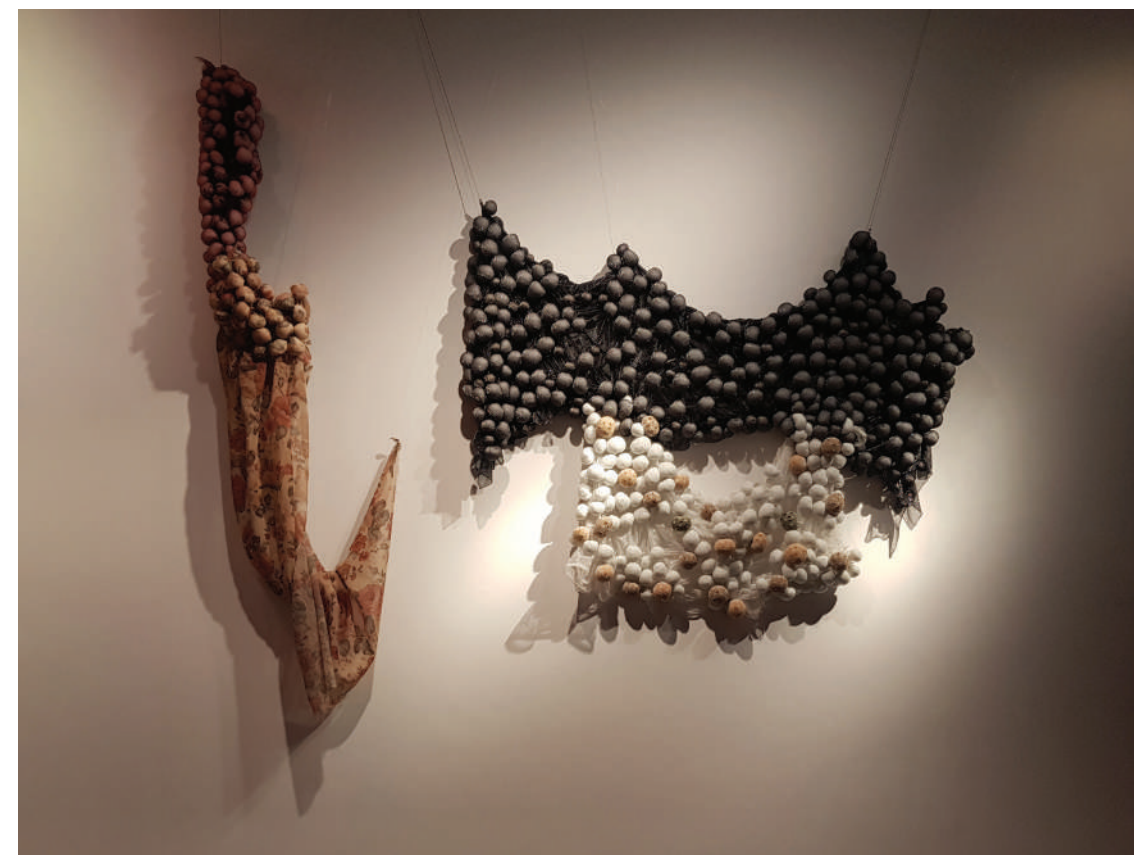
Światło przepływające przez pomieszczenie i wokół dzieła tworzyło cienie na ścianach i podłodze. Cienie te stały się częścią dzieła, jego przedłużeniem, a także ruchem, gdy widzowie oglądali je pod różnymi kątami. Tekstury, cienie i spokojna atmosfera tworzą przestrzeń do osobistej refleksji, oferując chwilę spokoju i intymności, która pozwala ludziom czuć, obserwować i ponownie połączyć się ze sobą poprzez dotyk i rytm wzrokowy.

Cykl prac, który stworzyłam w okresie od czerwca do grudnia 2024 r., składa się z czterech indywidualnych dzieł zatytułowanych, *Spherical Flow I–IV*. Został zaprezentowany w ramach międzynarodowej wystawy zbiorowej *Asian Stories*. Wystawa została zorganizowana i kuratorowana przez dr hab. Małgorzatę Kaczmarską pod patronatem Szkoły Doktorskiej Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu. Odbędzie się w galerii Sztuka na Miejscu we Wrocławiu w dniach 18 grudnia 2024 r. – 6 stycznia 2025 r.





Fig. 64–66. Saitip Majewska, *Spherical Flow I–IV* (2023–2024). Dimensions variable. Fabrics, polyester fiberfill, crocheted balls, and clay balls. Techniques: sewing, thread tying, and crocheting. Exposed at an international collective exhibition: Asian Stories, 18.12.2024 – 06.01.2025, Sztuka na Miejsu Gallery, Wrocław. Photos: Michał Pietrzak.



Ryc. 64–66. Saitip Majewska, *Spherical Flow I–IV* (2023–2024). Wymiary zmienne. Tkaniny, wypełnienie z włókna poliestrowego, szydełkowane kulki i kulki z gliny. Techniki: szycie, wiązanie nici i szydełkowanie. Prezentowane na międzynarodowej wystawie zbiorowej: Asian Stories, 18.12.2024 – 06.01.2025, Galeria Sztuka na Miejsu, Wrocław. Fot. Michał Pietrzak.

4.2. Spatial Forms from Cut Paper Based on Traditional Thai Paper Cutting Techniques: The Transparency of Joyfulness

In 2023, I began a series of workshops with a group of Polish children as part of the initial phase of my PhD research. These workshops were designed to explore and investigate the potential direction of my study, helping me determine whether this path aligned with my artistic and academic curiosity. They served as a practical entry point into my research journey, allowing me to observe how sensory engagement and cultural practices could be used as tools for connection and creative expression.

Among these early experiments, one workshop had a particularly strong impact on me and significantly influenced the development of my solo exhibition: Phuang Mahot, a Thai folk paper-cutting activity held on 08.03.2023. This session not only highlighted the cross-cultural potential of traditional craft but also reinforced my interest in the tactile, participatory, and symbolic dimensions of handmade art. It became a cornerstone for the conceptual and material direction of my later work. Because of its personal and cultural significance, I chose to name my solo exhibition after this workshop, *Phuang Mahot*. The title reflects both the roots of the creative process and the emotional resonance the workshop held for me. It represents a bridging of tradition and contemporary practice, as well as a tribute to the moments of discovery that shaped my artistic-research journey.

This experience also marked a significant milestone in my artistic journey, as it was the first time I worked with foreign participants: Polish children, after previously engaging exclusively with Thai children. This shift presented considerable challenges, particularly in finding ways to connect across cultural and linguistic differences without imposing pressure or expectations on either side. The workshop became a medium for interaction and engagement, enabling participants to explore their own cognition through tangible sensory experiences, especially through touch.

Barbara Rogoff, a prominent developmental psychologist and anthropologist, emphasizes in her book, *The Cultural Nature of Human Development* (2003) that *the process of looking across cultural traditions can help us become more aware of cultural regularities in our own as well as other people's lives, no matter which communities are most familiar to us. Cultural research can help us understand cultural aspects of our own lives that we take for granted as natural, as well as those that surprise us.*¹ This insight underlined my approach, emphasizing the importance of fostering an open, inclusive, and respectful environment that honored each child's individuality while encouraging cross-cultural understanding.

¹ B. Rogoff (2003), *The cultural nature of human development* (p. 7). Oxford University Press.

4.2. Formy przestrzenne oparte na tradycyjnych tajskich technikach wycinania papieru: The Transparency of Joyfulness

W 2023 r. rozpoczęłam serię warsztatów z grupą polskich dzieci w ramach wstępnej fazy moich badań doktoranckich. Warsztaty te miały na celu zbadanie i przeanalizowanie potencjalnego kierunku moich badań, pomagając mi określić, czy ta ścieżka jest zgodna z moją artystyczną i naukową ciekawością. Stanowiły one praktyczny punkt wyjścia do mojej podróży badawczej, pozwalając mi obserwować, w jaki sposób zaangażowanie zmysłów i praktyki kulturowe mogą być wykorzystane jako narzędzia łączenia i kreatywnej ekspresji.

Wśród tych wczesnych eksperymentów jeden warsztat wywarł na mnie szczególnie silne wrażenie i znacząco wpłynął na rozwój mojej wystawy indywidualnej: Phuang Mahot, tajska tradycyjna technika wycinania z papieru; odbył się 8 marca 2023 r. Sesja ta nie tylko podkreśliła międzykulturowy potencjał tradycyjnego rzemiosła, ale także wzmocniła moje zainteresowanie dotykowym, partycypacyjnym i symbolicznym wymiarem ręcznie wykonanej sztuki. Stało się to fundamentem koncepcyjnym i materialnym moich późniejszych prac. Ze względu na jego osobiste i kulturowe znaczenie, postanowiłam nazwać swoją wystawę indywidualną tak samo jak warsztaty – *Phuang Mahot*. Tytuł odzwierciedla zarówno korzenie procesu twórczego, jak i emocjonalny oddźwięk, jaki warsztaty wywarły na mnie. Symbolizuje połączenie tradycji i współczesnej praktyki, a także hołd dla chwil odkryć, które ukształtowały moją artystyczną i badawczą podróż.

To doświadczenie było również ważnym kamieniem milowym w mojej artystycznej podróży, ponieważ po raz pierwszy pracowałam z zagranicznymi uczestnikami: polskimi dziećmi, po wcześniejszej współpracy wyłącznie z dziećmi z Tajlandii. Ta zmiana stanowiła spore wyzwanie, szczególnie w zakresie znalezienia sposobów na nawiązanie kontaktu pomimo różnic kulturowych i językowych, bez wywierania presji lub oczekiwań na żadną ze stron. Warsztaty stały się medium interakcji i zaangażowania, umożliwiającym uczestnikom odkrywanie własnego poznania poprzez namacalne doznania sensoryczne, zwłaszcza poprzez dotyk.

Barbara Rogoff, wybitna psycholog rozwojowa i antropolog, podkreśla w swojej książce, *The Cultural Nature of Human Development* (2003), że *proces przyglądania się tradycjom kulturowym może pomóc nam stać się bardziej świadomymi kulturowych prawidłowości w naszym własnym życiu, jak również w życiu innych ludzi, niezależnie od tego, które społeczności są nam najbliższe. Badania kulturowe mogą pomóc nam zrozumieć kulturowe aspekty naszego życia, które uważamy za naturalne, a także te, które nas zaskakują*¹. Ta refleksja podkreśliła moje podejście, kładąc nacisk na znaczenie tworzenia otwartego, integracyjnego i pełnego szacunku środowiska, które szanuje indywidualność każdego dziecka, jednocześnie zachęcając do międzykulturowego zrozumienia.

¹ B. Rogoff (2003), *The cultural nature of human development* (s. 7). Oxford University Press. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

To create a welcoming and relaxed environment, I selected an activity that was simple, engaging, and culturally enriching. Introducing the Thai tradition of paper cutting offered a playful, hands-on way for the children to explore a different culture while feeling comfortable and free to express themselves. It turned out to be an ideal choice, not only did it help bridge the cultural gap between us, but it also created a shared experience that was joyful, accessible, and deeply meaningful for everyone involved, including myself.

The Transparency of Joyfulness (2024) was created as part of my solo exhibition and represents a significant development within the framework of my ongoing doctoral research. The installation consists of approximately 300 hand-cut paper pieces and 120 foil elements, arranged into a spatial composition with variable dimensions. Each piece was meticulously crafted using traditional Thai paper-cutting techniques, reinterpreted through a contemporary lens. The exhibition was held from 7 August to 1 September 2024 at Sztuka na miejscu, located at ul. Łaciarska 4 in Wrocław. It was organized by me and curated by dr. hab. Małgorzata Kaczmarek. The presence of the ambassador expressed an appreciation for the reference to traditional Thai techniques in contemporary art.

These works, created as part of my research, explore how flat materials, paper and reflective foil can be transformed into three-dimensional, translucent forms through cutting and folding techniques. The shimmering surface of the foil contrasts with the delicate transparency of the paper, creating a visual dialogue between reflection and softness. Elements from this series also appear as part of larger, multi-coloured installations, offering a sensory experience that encourages interaction and personal reflection. Through touch and visual engagement, the artworks invite viewers to connect with their own perception, emotions, and memories capturing the fleeting and intangible essence of joy.

Precious memories in life are bright, colourful and transparent. These can be revealed in people's faces and emotions, which they cannot hide. People have periods in their lives that contain many experiences, with good and bad memories. But those good memories and positive feelings that still remain when I think about them make me smile and feel warm - I, as an artist who creates art, like to pass them on to give people positive energy in their lives for a moment.

By drawing from traditional Thai methods while adapting them to a modern art context, *The Transparency of Joyfulness* becomes both a tribute to cultural heritage and a personal exploration of emotional states. The process itself was slow, detailed, and meditative, also played a key role in shaping the conceptual underpinnings of the work, reinforcing the therapeutic and introspective values at the core of my practice.

In my multi-coloured installations, color plays a vital role in shaping perspective, dimension, and the overall spatial experience. It does more than decorate, it helps build volume, defines the form of each element, and unites individual components into one cohesive sculptural structure. The use of color is essential to how I construct and communicate the emotional and tactile essence of my work.

Aby stworzyć przyjazną i swobodną atmosferę, wybrałam zajęcie, które było proste, angażujące i wzbogacające kulturowo. Przedstawienie tajskiej tradycji wycinania papieru stanowiło dla dzieci zabawny, praktyczny sposób na poznanie innej kultury, jednocześnie czując się swobodnie i mogąc wyrażać siebie. Okazało się to idealnym wyborem, ponieważ nie tylko pomogło zniwelować różnice kulturowe między nami, ale także stworzyło wspólne doświadczenie, które było radosne, dostępne i głęboko znaczące dla wszystkich zaangażowanych osób, w tym dla mnie.

Praca *The Transparency of Joyfulness* (2024) powstała w ramach mojej indywidualnej wystawy i stanowi znaczący krok w ramach moich bieżących badań doktoranckich. Instalacja składa się z około 300 ręcznie wyciętych kawałków papieru i 120 elementów foliowych, ułożonych w kompozycję przestrzenną o zmiennych wymiarach. Każdy element został starannie wykonany przy użyciu tradycyjnych tajskich technik wycinania papieru, zinterpretowanych na nowo przez współczesne spojrzenie. Wystawa odbyła się w dniach 7 sierpnia – 1 września 2024 r. w galerii Sztuka na Miejscu przy ul. Łaciarskiej 4 we Wrocławiu. Została zorganizowana przeze mnie, a kuratorką była dr hab. Małgorzata Kaczmarek. Obecność Urasa Mongkolnavin, pani ambasador Królestwa Tajlandii w Polsce, była wyrazem uznania dla nawiązania do tradycyjnych tajskich technik w sztuce współczesnej.

Prace te, powstałe w ramach moich badań, sprawdzają, w jaki sposób płaskie materiały, papier i folia odbłaskowa, mogą zostać przekształcone w trójwymiarowe, półprzezroczyste formy poprzez techniki cięcia i składania. Lśniąca powierzchnia folii kontrastuje z delikatną przezroczystością papieru, tworząc wizualny dialog między odbiciem a miękkością. Elementy z tej serii pojawiają się również jako część większych, wielobarwnych instalacji, oferując wrażenia sensoryczne, które zachęcają do interakcji i osobistej refleksji. Poprzez dotyk i zaangażowanie wzrokowe, dzieła sztuki zachęcają widzów do połączenia się z własną percepcją, emocjami i wspomnieniami, uchwycając ulotną i niematerialną esencję radości.

Cenne wspomnienia z życia są jasne, kolorowe i przejrzyste. Można je dostrzec w twarzach i emocjach ludzi, których nie są w stanie ukryć. W życiu każdego człowieka są okresy, które zawierają wiele doświadczeń, zarówno dobrych, jak i złych. Jednak te dobre wspomnienia i pozytywne uczucia, które pozostają w mojej pamięci, sprawiają, że uśmiecham się i czuję ciepło. Jako artystka tworząca dzieła sztuki, lubię przekazywać je innym, aby na chwilę dodać im pozytywnej energii.

Czerpiąc z tradycyjnych tajskich metod i dostosowując je do kontekstu sztuki współczesnej, Przejrzystość radości staje się zarówno hołdem dla dziedzictwa kulturowego, jak i osobistą eksploracją stanów emocjonalnych. Sam proces był powolny, szczegółowy i medytacyjny, odegrał również kluczową rolę w kształtowaniu koncepcyjnych podstaw dzieła, wzmacniając terapeutyczne i introspektywne wartości leżące u podstaw mojej praktyki.

W moich wielobarwnych instalacjach kolor odgrywa istotną rolę w kształtowaniu perspektywy, wymiarów i ogólnego wrażenia przestrzennego. Nie pełni on jedynie funkcji dekoracyjnej, ale pomaga budować objętość, definiuje formę każdego elementu i łączy poszczególne elementy w jedną spójną strukturę rzeźbiarską. Wykorzystanie koloru jest niezbędne do konstruowania i przekazywania emocjonalnej i dotykowej esencji mojej pracy.

I draw inspiration from the work of architect **Luis Barragán** (1902–1988)², whose use of color has had a profound impact on my artistic thinking. For Barragán, color is far more than a surface treatment; it is *a structural and emotional force*. His bold, saturated tones, pinks, yellows, oranges, deep blues transform architectural spaces into environments of introspection and emotional resonance. Color in Barragán’s work functions as a sensory language, shaping the atmosphere and guiding how people perceive and move through space.

This approach resonates deeply with my practice. In my tactile installations and textile-based sculptures, color is deliberately intertwined with material, texture, and form. It evokes emotions, reflects cultural roots, particularly *Thai folk traditions*, such as paper-cutting and carries personal narratives of movement, transition, and healing. My choice of color is intuitive, yet thoughtful, drawing on both cultural memory and the need to create spaces that feel emotionally safe, open, and alive.

Like Barragán, I treat color as a medium that speaks directly to the body and soul. It allows me to craft immersive, sensory environments that bridge cultural and emotional boundaries. Spaces that are both seen and felt, where touch, light, and emotion are in constant dialogue. The same also counts for the coloring. Function and usefulness on their own don’t produce a piece of art. *Psycho-Function* is the ‘more’ that transcends usefulness, that which turns a functional solution into Art.³

The concept of the psycho-functional effect plays a significant role in my artistic approach. It refers to the synthesis of psychological resonance and functional interaction, how an artwork can evoke emotional, cognitive, and sensory responses while still inhabiting a physical or spatial form. It is through this interplay that a piece of art becomes more than an object of observation; it becomes an experience.

In my installations, such as *The Transparency of Joyfulness*, this effect is both intentional and essential. Using hand-cut paper and reflective foil shaped into delicate, three-dimensional forms, I create immersive environments that invite audiences to engage with the work not only visually, but also through touch, balance, and spatial movement. Color plays a central role in heightening this psycho-functional effect. I integrate color, the vibrant hues used in my work, often inspired by Thai folk aesthetics not merely as decoration, but as a structural and emotional force. Barragán’s philosophy that color can create atmosphere, shape experience, and evoke memory resonates deeply with my own intentions.

The fusion of color and sensory interaction in my work embodies its psycho-functional dimension. Form, material, texture, and color work together to engage the body and senses, transforming the installation into a fully embodied experience. As viewers move through the space, shifting light and reflections evoke evolving emotional responses, making the work feel alive and responsive to both environment and audience.

² J. M. Buendía Júlbez (1997), *The life and work of Luis Barragán*. Rizzoli.

³ F. Kiesler (1930), *Contemporary art applied to the store and its display* (p. 87). New York.

Inspirację czerpię z twórczości architekta **Luisa Barragána** (1902–1988)², którego użycie koloru wywarło głęboki wpływ na moje myślenie artystyczne. Dla Barragána kolor jest czymś znacznie więcej niż tylko wykończeniem powierzchni; *jest siłą strukturalną i emocjonalną*. Jego odważne, nasycone odcienie różu, żółci, pomarańczy i głębokiego błękitu przekształcają przestrzenie architektoniczne w środowiska sprzyjające introspekcji i rezonansowi emocjonalnemu. Kolor w pracach Barragána funkcjonuje jako język sensoryczny, kształtując atmosferę i kierując sposobem, w jaki ludzie postrzegają przestrzeń i poruszają się w niej.

To podejście głęboko rezonuje z moją praktyką. W moich instalacjach dotykowych i rzeźbach tekstylnych kolor jest celowo przeplatany z materiałem, fakturą i formą. Wywołuje emocje, odzwierciedla korzenie kulturowe, zwłaszcza *tajskie tradycje ludowe*, takie jak wycinanki, i niesie osobiste narracje o ruchu, przemianie i uzdrowieniu. Mój wybór kolorów jest intuicyjny, ale przemyślany, czerpie zarówno z pamięci kulturowej, jak i potrzeby tworzenia przestrzeni, które są emocjonalnie bezpieczne, otwarte i żywe.

Podobnie jak Barragán, traktuję kolor jako medium, które przemawia bezpośrednio do ciała i duszy. Pozwala mi tworzyć immersyjne, sensoryczne środowiska, które łączą granice kulturowe i emocjonalne. Przestrzenie, które można zarówno zobaczyć, jak i poczuć, gdzie dotyk, światło i emocje pozostają w ciągłym dialogu. To samo dotyczy kolorystyki. Funkcja i użyteczność same w sobie nie tworzą dzieła sztuki. *Funkcja psycho-funkcjonalna* to „coś więcej”, co wykracza poza użyteczność, co zamienia funkcjonalne rozwiązanie w sztukę³.

Koncepcja efektu psycho-funkcjonalnego odgrywa znaczącą rolę w moim podejściu artystycznym. Odnosi się ona do syntezy rezonansu psychologicznego i interakcji funkcjonalnej, czyli tego, w jaki sposób dzieło sztuki może wywoływać reakcje emocjonalne, poznawcze i sensoryczne, pozostając jednocześnie w fizycznej lub przestrzennej formie. To właśnie dzięki tej wzajemnej grze dzieło sztuki staje się czymś więcej niż tylko przedmiotem obserwacji – staje się doświadczeniem.

W moich instalacjach, takich jak *The Transparency of Joyfulness*, efekt ten jest zarówno zamierzony, jak i niezbędny. Wykorzystując ręcznie wycinany papier i folię odblaskową ukształtowaną w delikatne, trójwymiarowe formy, tworzę immersyjne środowiska, które zachęcają widzów do interakcji z dziełem nie tylko wizualnie, ale także poprzez dotyk, równowagę i ruch w przestrzeni. Kolor odgrywa kluczową rolę we wzmacnianiu tego efektu psycho-funkcyjnego. Integruję kolor, żywe barwy używane w moich pracach, często inspirowane tajską estetyką ludową, nie tylko jako dekorację, ale jako siłę strukturalną i emocjonalną. Filozofia Barragána – że kolor może tworzyć atmosferę, kształtować doświadczenie i wywoływać wspomnienia – głęboko rezonuje z moimi intencjami.

Połączenie koloru i interakcji sensorycznej w moich pracach uosabia ich psycho-funkcjonalny wymiar. Forma, materiał, faktura i kolor współgrają ze sobą, angażując ciało i zmysły, przekształcając instalację w pełne doświadczenie. Gdy widzowie poruszają się po przestrzeni, zmieniające się światło i odbicia wywołują ewoluujące reakcje emocjonalne, sprawiając, że dzieło wydaje się żywe i reagujące zarówno na otoczenie, jak i na publiczność.

² J. M. Buendía Júlbez (1997), *The life and work of Luis Barragán*. Rizzoli.

³ F. Kiesler (1930), *Contemporary art applied to the store and its display* (s. 87). New York. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

By integrating Barragán's emotionally charged color philosophy with tactile, interactive ethos of the psycho-functional effect, my installations become spaces of empathy and reflection, shared environments where art becomes a conduit for emotional healing, cross-cultural dialogue, and embodied memory

Interaction with Space or Audience: As part of evaluating the impact of my installation *The Transparency of Joyfulness* (2024), I designed and distributed questionnaires to visitors on the opening day of the exhibition. The aim was to gather both qualitative and quantitative feedback to better understand the audience's emotional, cognitive, and sensory responses. The questionnaire consisted of five sections: (1) *Emotional and Cognitive Response*, where participants were asked to rate their experience with five statements. These included whether the exhibition made them feel inspired, emotionally moved, curious, engaged, and whether the colours evoked positive emotions. A Likert scale was used, allowing respondents to indicate their level of agreement; (2) *Overall Evaluation*, where they rated the exhibition's quality by selecting from options such as Excellent, Good, Average, Poor, or Very Poor; (3) *Qualitative Feedback*, with two open-ended responses, inviting visitors to share what they appreciated most about the exhibition and to offer suggestions for improvement; (4) *Demographics*, which captured age range (from under 12 to over 70) to help contextualise the responses across different age groups; finally (5) *Additional Comments*, where some visitors elaborated on their sensory experience, particularly in relation to colour, texture, and touch. This structured approach enabled a rich combination of quantitative and qualitative feedback, offering insight into both the emotional and sensory impact of the installation.

The feedback received was overwhelmingly positive, with most visitors rating their experience above average. A total of 28 participants, aged between 20 and 69 years. Based on their reflections, the majority reported feeling emotionally moved or inspired by the exhibition. Many also highlighted a strong sense of engagement with the installation and noted that the use of colour contributed to a positive, uplifting atmosphere. These reactions support the psycho-functional dimension of the work, demonstrating its ability to evoke emotion and stimulate embodied perception. As part of the installation, I offered the audiences to interact with two contrasting materials: paper and foil. This encouraged a range of tactile experiences intended to activate touch as a primary mode of perception through the hands.

As Juhani Pallasmaa mentioned in *The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses* (2005)⁴, *the view of Ashley Montagu, the anthropologist, based on medical evidence, confirms the primacy of the haptic realm: [The skin] is the oldest and the most sensitive of our organs, our first medium of communication, and our most efficient protector ... Even the transparent cornea of the eye is overlain by a layer of modified skin. Touch is the parent of our eyes, ears, nose, and mouth. It is the sense which became differentiated into the others, a fact that seems to be recognised in the age-old evaluation of touch as the mother of the senses.*⁵

⁴ J. Pallasmaa (2005), *The eyes of the skin: Architecture and the senses* (2nd ed.). Wiley.

⁵ Ibid.

Dzięki połączeniu pełnej emocji filozofii koloru Barragána z dotykowym, interaktywnym etosem efektu psychofunkcjonalnego, moje instalacje stają się przestrzenią empatii i refleksji, wspólnym środowiskiem, w którym sztuka staje się kanałem emocjonalnego uzdrowienia, dialogu międzykulturowego i ucieleśnionej pamięci.

Interakcja z przestrzenią lub publicznością: W ramach oceny wpływu mojej instalacji, *Przejrzystość radości* (2024) zaprojektowałam i rozdałam ankiety odwiedzającym w dniu otwarcia wystawy. Celem było zebranie zarówno jakościowych, jak i ilościowych opinii, aby lepiej zrozumieć reakcje emocjonalne, poznawcze i sensoryczne publiczności. Kwestionariusz składał się z pięciu części: (1) *Reakcja emocjonalna i poznawcza*, w której uczestnicy proszeni byli o ocenę swoich wrażeń za pomocą pięciu stwierdzeń. Obejmowały one między innymi to, czy wystawa zainspirowała ich, poruszyła emocjonalnie, wzbudziła ciekawość, zaangażowała oraz czy kolory wywołały pozytywne emocje. Zastosowano skalę Likerta, umożliwiającą respondentom wskazanie stopnia zgodności; (2) *Ogólna ocena*, w której oceniali jakość wystawy, wybierając spośród opcji takich jak doskonała, dobra, średnia, słaba lub bardzo słaba; (3) *Informacje zwrotne jakościowe*, z dwoma otwartymi pytaniami, zachęcającymi odwiedzających do podzielenia się tym, co najbardziej podobało im się w wystawie, oraz do zgłaszania sugestii dotyczących ulepszeń; (4) *Dane demograficzne*, które obejmowały przedział wiekowy (od poniżej 12 do powyżej 70 lat), aby pomóc w kontekstualizacji odpowiedzi w różnych grupach wiekowych; wreszcie (5) *Dodatkowe komentarze*, w których niektórzy odwiedzający opisali swoje wrażenia sensoryczne, szczególnie w odniesieniu do koloru, tekstury i dotyku. Takie ustrukturyzowane podejście umożliwiło uzyskanie bogatej kombinacji informacji ilościowych i jakościowych, dając wgląd zarówno w emocjonalny, jak i sensoryczny wpływ instalacji.

Otrzymane opinie były w przeważającej większości pozytywne, a większość odwiedzających oceniła swoje wrażenia powyżej średniej. W sumie wzięło w nim udział 28 uczestników w wieku od 20 do 69 lat. Na podstawie swoich refleksji większość z nich stwierdziła, że wystawa wywarła na nich emocjonalne wrażenie lub była dla nich inspirująca. Wielu podkreśliło również silne poczucie zaangażowania w instalację i zauważyło, że użycie kolorów przyczyniło się do stworzenia pozytywnej, podnoszącej na duchu atmosfery. Reakcje te potwierdzają psycho-funkcjonalny wymiar dzieła, wykazując jego zdolność do wywoływania emocji i stymulowania percepcji zmysłowej. W ramach instalacji zaproponowałam widzom interakcję z dwoma kontrastującymi materiałami: papierem i folią. Zachęciło to do szeregu doświadczeń dotykowych, mających na celu aktywację zmysłu dotyku jako podstawowego sposobu percepcji poprzez dłonie.

Jak wspomniał Juhani Pallasmaa w książce, *The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses* (2005)⁴, *pogląd antropologa Ashleya Montagu, oparty na dowodach medycznych, potwierdza prymat sfery haptycznej: [Skóra] jest najstarszym i najbardziej wrażliwym z naszych organów, naszym pierwszym środkiem komunikacji i najskuteczniejszym środkiem ochrony ... Nawet przezroczysta rogówka oka pokryta jest warstwą zmodyfikowanej skóry. Dotyk jest prekursorem naszych oczu, uszu, nosa i ust. Jest zmysłem, który wyodrębnił się spośród innych, co wydaje się potwierdzać odwieczna ocena dotyku jako matki zmysłów*⁵.

⁴ J. Pallasmaa (2005), *The eyes of the skin: Architecture and the senses* (wyd. 2). Wiley.

⁵ Ibid.

He articulated that the skin is our primary organ of contact with the world. *Touch is the sensory mode that integrates our experience of the world with that of ourselves. Even visual perceptions are fused and integrated into the haptic continuum of the self; my body remembers who I am and where I am located in the world. My body is truly the navel of my world, not if! the sense of the viewing point of the central perspective, but as the very locus of reference, memory, imagination and integration.*⁶ and argued that haptic experience offers a deeper and more intimate understanding of space than visual observation alone. By incorporating touch-based engagement into the installation, I aimed to create a more immersive and reflective experience for the viewer.

For example, the paper elements in my installation were intentionally thin, delicate, and lightweight. When people touched them, the fragile nature of the paper encouraged careful and gentle interaction. Viewers instinctively approached the material with sensitivity and a sense of protection, handling it softly and thoughtfully. While doing so, the paper produced subtle rustling sounds that held the viewer's attention and encouraged prolonged engagement. This quiet tactile interaction invited viewers into a reflective moment, allowing them to become immersed in the sensation of touch. As I had hoped, many spent time alone with the work, experiencing perception through their skin. On the other hand, the foil elements were sturdier, shinier, and heavier than the paper, eliciting a different kind of response. The cool and smooth metallic surface felt like a thin sheet of soft metal with a silky texture. Touching the foil created soft clinking sounds as the pieces shifted and rubbed against each other, offering a more assertive tactile experience. People interacted with the foil in a firmer and less delicate way, yet the sounds and textures continued to stimulate their senses.

This difference in material allowed participants to compare their tactile responses physically and emotionally as they explored each surface and sensation. This contrast enhanced the sensory richness of the installation. It gave participants the opportunity to reflect on their own bodily responses to texture, sound, and material. The experience affirmed the importance of color, texture, and touch in evoking emotion and memory. It also reinforced the central aim of my artistic research, which is to create immersive environments that support emotional healing, cross-cultural dialogue, and embodied reflection through sensory experience.

In addition, I also participated with this work in the group exhibition, *Sound Storytelling: Express Everything You Hear, Feel and See*, organized and curated by Miruna Gheordunescu as part of the Doctoral School at the Eugeniusz Geppert Academy of Art and Design in Wrocław. Held at Bulvary Gallery from 5 December 2024 to 12 January 2025. For this exhibition, I presented an installation composed of approximately 50 foil elements. Aligned with the curatorial theme exploring sound and perception. The work focused on the auditory quality of touch, the installation inviting viewers to engage physically with the materials. The foil components were deliberately chosen for their ability to produce a more vivid and resonant sound compared to paper, enhancing the sensory interaction and reinforcing the connection between tactile experience and emotional response.

⁶ J. Pallasmaa (2005), *The eyes of the skin: Architecture and the senses* (p. 11). Wiley.

Wyraził on pogląd, że skóra jest naszym podstawowym organem kontaktu ze światem. *Dotyk jest zmysłem, który integruje nasze doświadczenia świata z doświadczeniami nas samych. Nawet percepcje wzrokowe są połączone i zintegrowane w haptycznym kontinuum jaźni; moje ciało pamięta, kim jestem i gdzie się znajduję w świecie. Moje ciało jest prawdziwym pępkiem mojego świata, nie w sensie centralnego punktu perspektywy, ale jako miejsce odniesienia, pamięci, wyobraźni i integracji*⁶. i argumentował, że doświadczenie haptyczne oferuje głębsze i bardziej intymne zrozumienie przestrzeni niż sama obserwacja wzrokowa. Włączając do instalacji elementy dotykowe, chciałam stworzyć bardziej wciągające i refleksyjne doświadczenie dla widza.

Na przykład elementy papierowe w mojej instalacji były celowo cienkie, delikatne i lekkie. Kiedy ludzie je dotykali, krucha natura papieru zachęcała do ostrożnego i delikatnego obchodzenia się z nimi. Widzowie instynktownie podchodzili do materiału z wrażliwością i poczuciem ochrony, obchodząc się z nim delikatnie i rozważnie. Podczas tej czynności papier wydawał subtelne szelesty, które przyciągały uwagę widza i zachęcały do dłuższego kontaktu. Ta cicha interakcja dotykowa zapraszała widzów do chwili refleksji, pozwalając im zanurzyć się w doznaniach dotykowych. Zgodnie z moimi oczekiwaniami, wiele osób spędziło czas samotnie z dziełem, doświadczając percepcji poprzez skórę. Z drugiej strony elementy foliowe były bardziej wytrzymałe, błyszczące i cięższe od papieru, wywołując inny rodzaj reakcji. Chłodna i gładka metaliczna powierzchnia przypominała cienki arkusz miękkiego metalu o jedwabistej fakturze. Dotyk folii wywoływał delikatne brzęczące dźwięki, gdy elementy przesuwaly się i ocierały o siebie, zapewniając bardziej wyraziste doznania dotykowe. Ludzie wchodzili w interakcję z folią w sposób bardziej zdecydowany i mniej delikatny, ale dźwięki i faktury nadal stymulowały ich zmysły. Ta różnica w materiale pozwoliła uczestnikom porównać swoje reakcje dotykowe pod względem fizycznym i emocjonalnym podczas odkrywania każdej powierzchni i wrażeń.

Kontrast ten wzbogacił wrażenia sensoryczne instalacji. Dał uczestnikom możliwość refleksji nad własnymi reakcjami ciała na fakturę, dźwięk i materiał. Doświadczenie to potwierdziło znaczenie koloru, faktury i dotyku w wywoływaniu emocji i wspomnień. Wzmocniło również główny cel moich badań artystycznych, którym jest tworzenie immersyjnych środowisk sprzyjających emocjonalnemu uzdrowieniu, dialogowi międzykulturowemu i refleksji poprzez doświadczenia sensoryczne.

Ponadto uczestniczyłam z tą pracą w wystawie zbiorowej, *Sound Storytelling: Express Everything You Hear, Feel and See*, zorganizowanej i kuratorowanej przez Mirunę Gheordunescu w ramach Szkoły Doktoranckiej Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu. Wystawa odbyła się w Galerii Bulvary w dniach 5 grudnia 2024 r. – 12 stycznia 2025 r. Na tej wystawie zaprezentowałam instalację złożoną z około 50 elementów foliowych. Zgodnie z tematem kuratorskim, który dotyczył dźwięku i percepcji, praca skupiała się na słuchowych właściwościach dotyku, a instalacja zachęcała widzów do fizycznego kontaktu z materiałami. Elementy foliowe zostały celowo wybrane ze względu na ich zdolność do wytwarzania bardziej żywego i dźwięcznego brzmienia w porównaniu z papierem, co wzmacniało interakcję sensoryczną i pogłębiało związek między doświadczeniem dotykowym a reakcją emocjonalną.

⁶ J. Pallasmaa (2005), *The eyes of the skin: Architecture and the senses* (s. 11). Wiley.





Fig. 67–69. Saitip Majewska, *The Transparency of Joyfulness* (2024), approximately 300 paper cuttings and 120 foil cuttings, dimensions variable. Exposed at solo exhibition: *The Transparency of Joyfulness*, Sztuka na Miejscu Gallery, Wrocław, 08–23.12.2024. Photos: Michał Pietrzak.



Ryc. 67–69. Saitip Majewska, *The Transparency of Joyfulness* (2024), około 300 wycinanek z papieru i 120 wycinanek z folii, wymiary zmienne. Prezentowane na wystawie indywidualnej: *The Transparency of Joyfulness*, Galeria Sztuka na Miejscu, Wrocław, 08–23.12.2024. Fot. Michał Pietrzak.

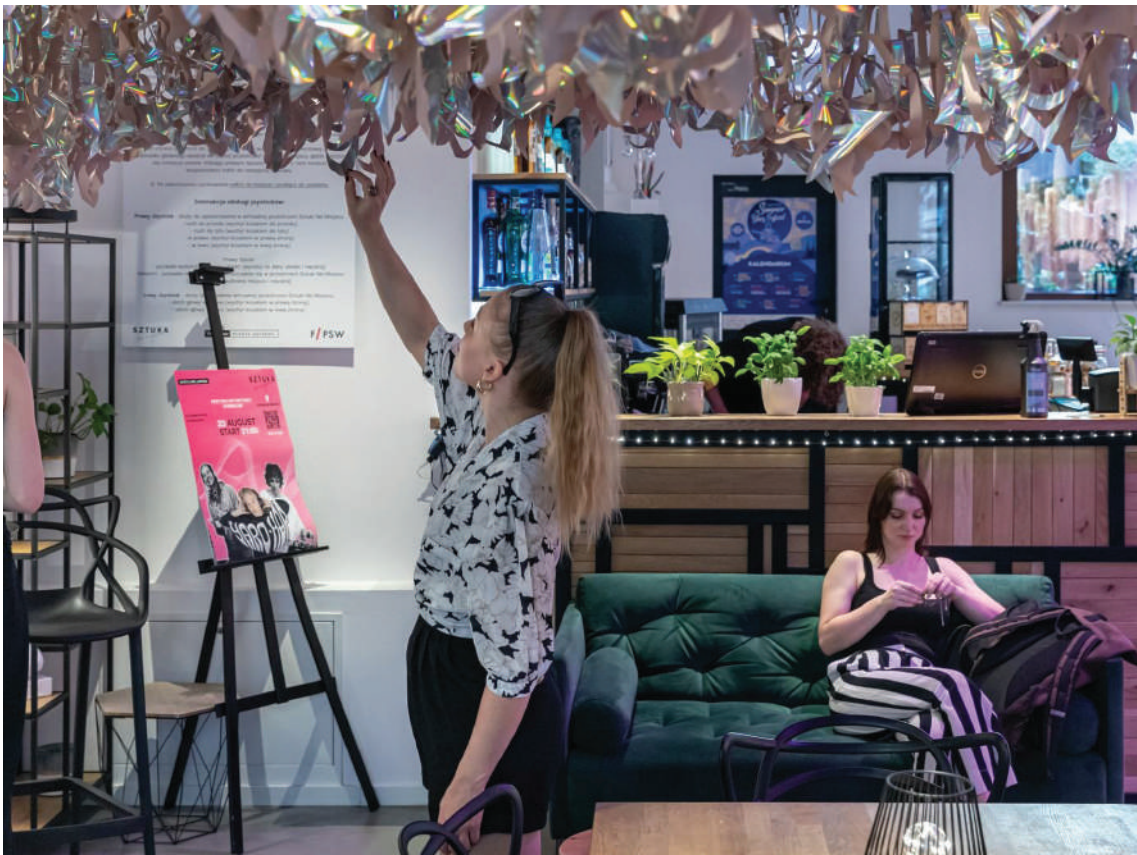
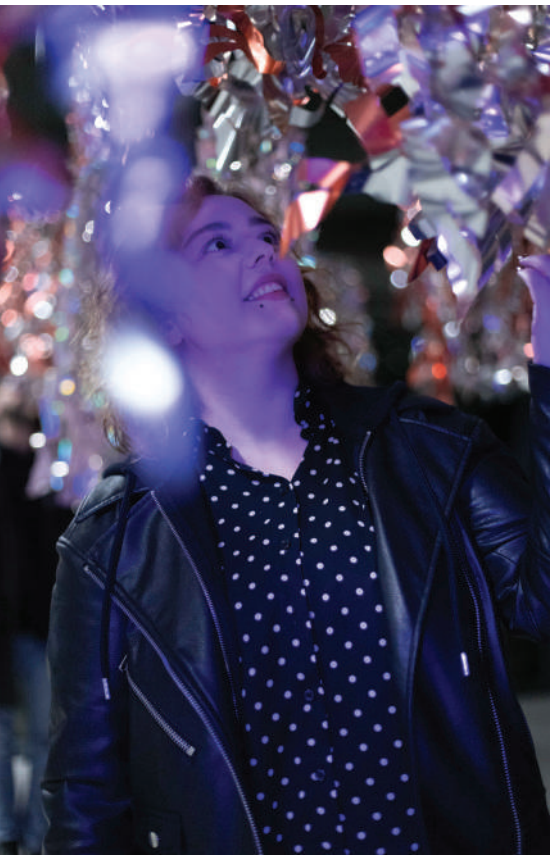


Fig. 70. Saitip Majewska, *The Transparency of Joyfulness* (2024), approximately 300 paper cuttings and 120 foil cuttings, dimensions variable. Exposed at solo exhibition: *The Transparency of Joyfulness*, Sztuka na Miejscu Gallery, Wrocław, 08–23.12.2024. Photo: Michał Pietrzak.

Ryc. 70. Saitip Majewska, *The Transparency of Joyfulness* (2024), około 300 wycinanek z papieru i 120 wycinanek z folii, wymiary zmienne. Prezentowane na wystawie indywidualnej: *The Transparency of Joyfulness*, Galeria Sztuka na Miejscu, Wrocław, 08–23.12.2024. Fot. Michał Pietrzak.



Fig. 71–72. Saitip Majewska, *The Transparency of Joyfulness* (2024), approximately 50 foil cuttings, dimensions variable. Exposed at exhibition: *Sound storytelling: Express Everything You Hear, Feel and Sees*, 05.12.2024 – 12.01.2025, curator: Miruna Gheordunescu. Bulvary Gallery, Wrocław. Photos: Miruna Gheordunescu's Archive.



Ryc. 71–72. Saitip Majewska, *The Transparency of Joyfulness* (2024), około 50 wycinanek z folii, wymiary zmienne. Prezentowane na wystawie: *Sound Storytelling: Express Everything You Hear, Feel and See*, 05.12.2024 – 12.01.2025, kurator: Miruna Gheordunescu, Bulvary Gallery, Wrocław. Fot. Archiwum Miruny Gheordunescu.

4.3. Embossed Woodcut Printmaking

4.3.1. An artistic embossed book with ancient Greek patterns from the Pottery

In the third semester of my studies, I had the opportunity to participate in the Erasmus programme at the Athens School of Fine Arts in Greece, from October to December 2023. This experience enriched my artistic research and expanded my understanding of touch sensory-based art practices. During my first week in Athens, I discovered a book that greatly influenced my direction. The book, titled *Architectures of Healing: Cure through Sleep, Touch, and Travel*¹, explores ancient Greek traditions of healing through embodied rituals such as sleep, touch, and movement. It discusses the practice of incubation in the temples of Asclepius, where people gathered to sleep in sacred spaces with the intention of receiving divine dreams that would offer guidance or healing.

This concept resonated deeply with me, especially as my research focuses on the emotional and psychological impact of touch in artistic experience. I became interested in how art could offer a sense of healing through tactile engagement. I wanted to create something that would shift the viewer's attention away from sight and instead invite them to perceive through their skin. My aim was to encourage quiet, physical interaction that would connect people with their own sense of presence and reflection.

To explore this concept further, I began by creating an embossed book as an initial experiment and part of my personal artistic practice. This project marked the beginning of a deeper inquiry into the emotional and sensory potential of touch in art. As my research progressed, I expanded this exploration by working directly with the blind and visually impaired community in Athens. This collaboration is discussed in detail in Chapter 1, titled *Artistic-Research Exploration: Workshops and Experiments*, as part of the project *Embossed Woodcut Prints Inspired by Ancient Greek Pottery: Tactile Work for the Visually Impaired*.

The embossed book I created contains no color or printed text. Each page features hand-embossed textures and forms inspired by ancient Greek architectural motifs and patterns. The decision to use white paper was intentional, encouraging the audience to concentrate entirely on tactile perception without the influence of visual cues. The raised surfaces offer a direct physical invitation to explore with the hands, fostering slow exploration, attentiveness and thoughtful engagement. The book's cover is red, chosen specifically to catch the eye and spark curiosity. This contrast between the plain white interior and the vivid exterior was designed to invite interaction and create an emotional connection from the moment the book is seen and held. Through this work, the viewer embarks on a sensory journey, discovering a space where touch becomes a tool for awareness and presence.

¹ D. Kondylatou, M. Ivić & D. Bergé (Eds.). (2021), *Architectures of healing: Cure through sleep, touch, and travel*. Photographic Expanded Publishing Athens / Kyklada Press.

4.3. Drzeworyty

4.3.1. Artystyczna książka z tłoczonymi wzorami ze starożytnej greckiej ceramiki

W trzecim semestrze studiów miałam okazję uczestniczyć w programie Erasmus w Szkole Sztuk Pięknych w Atenach w Grecji, od października do grudnia 2023 r. Doświadczenie to wzbogaciło moje badania artystyczne i poszerzyło moje rozumienie praktyk artystycznych opartych na zmysłach dotykowych. Podczas pierwszego tygodnia pobytu w Atenach odkryłam książkę, która wywarła ogromny wpływ na kierunek moich działań. Książka zatytułowana, *Architectures of Healing: Cure through Sleep, Touch, and Travel*¹, bada starożytne greckie tradycje leczenia poprzez rytuały związane z ciałem takie jak sen, dotyk i ruch. Omawia praktykę inkubacji w świątyniach Asklepiosa, gdzie ludzie gromadzili się, aby spać w świętych miejscach z zamiarem otrzymania boskich snów, które miały zapewnić im wskazówki lub uzdrowienie.

Koncepcja ta głęboko mnie poruszyła, zwłaszcza że moje badania koncentrują się na emocjonalnym i psychologicznym wpływie dotyku na doświadczenie artystyczne. Zainteresowałam się tym, w jaki sposób sztuka może oferować poczucie uzdrowienia poprzez zaangażowanie zmysłu dotyku. Chciałam stworzyć coś, co odwróciłoby uwagę widza od wzroku i zachęciło go do postrzegania poprzez skórę. Moim celem było zachęcenie do cichej, fizycznej interakcji, która połączyłaby ludzi z ich własnym poczuciem obecności i refleksją.

Aby zgłębić tę koncepcję, rozpoczęłam od stworzenia tłoczonej książki jako wstępnego eksperymentu i części mojej osobistej praktyki artystycznej. Projekt ten zapoczątkował głębsze badania nad emocjonalnym i sensorycznym potencjałem dotyku w sztuce. W miarę postępów badań rozszerzyłam swoje poszukiwania, pracując bezpośrednio z osobami niewidomymi i niedowidzącymi w Atenach. Współpraca ta została szczegółowo omówiona w rozdziale 1, zatytułowanym *Eksploracja artystyczno-badawcza: warsztaty artystyczne i eksperymenty*, w ramach projektu *Drzeworyty inspirowane starożytną ceramiką grecką: dzieła dotykowe dla osób niedowidzących*.

Stworzona przeze mnie książka z reliefem nie zawiera kolorów ani tekstu. Każda strona zawiera ręcznie wytłoczone tekstury i formy inspirowane motywami i wzorami starożytnej greckiej architektury. Decyzja o użyciu białego papieru była zamierzona, aby zachęcić odbiorców do skupienia się wyłącznie na percepcji dotykowej, bez wpływu bodźców wizualnych. Wypukłe powierzchnie stanowią bezpośrednią fizyczną zachętę do eksploracji dłońmi, sprzyjając powolnemu odkrywaniu, uważności i przemyślanemu zaangażowaniu. Okładka książki jest czerwona, co ma przyciągać wzrok i wzbudzać ciekawość. Kontrast między prostym białym wnętrzem a żywym wyglądem zewnętrznym ma zachęcać do interakcji i tworzyć emocjonalną więź od momentu, gdy książka zostaje zauważona i wzięta do ręki. Dzięki tej pracy widz wyrusza w sensoryczną podróż, odkrywając przestrzeń, w której dotyk staje się narzędziem świadomości i obecności.

¹ D. Kondylatou, M. Ivić & D. Bergé (red.). (2021), *Architectures of healing: Cure through sleep, touch, and travel*. Photographic Expanded Publishing Athens / Kyklada Press. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

Through this work, I explore the relationship between touch, memory, and emotional awareness. Turning each page, feeling its texture, and noticing the subtle variations becomes a quiet, meditative experience. It is a personal encounter that shifts focus inward, allowing the participant to connect with their own body and emotions. In a fast-paced world dominated by digital images and screens, this project invites a return to the immediacy of physical presence and embodied perception.

The Athens residency allowed me to deepen my understanding of how ancient cultural practices can inform contemporary art. It gave me the space to develop a sensory-based language rooted in tradition but relevant to present-day needs for emotional connection and inner calm. This artist's book stands as both an object of beauty and a tool for reflection. It invites viewers to engage with art not only through sight but also through the act of touching, feeling, and slowing down.



Fig. 73–75. Saitip Majewska, Book with Ancient Greek Patterns from Pottery, woodcut, 25 × 35 cm, 134 pages, French-door bookbinding by Dariusz Strzelecki (Manufaktura), 2023–2024. Photos: Author's Archive, 2024.

Dzięki tej pracy badam związek między dotykiem, pamięcią i świadomością emocjonalną. Przewracanie każdej strony, odczuwanie jej faktury i dostrzeganie subtelnych różnic staje się cichym, medytacyjnym doświadczeniem. Jest to osobiste spotkanie, które przenosi uwagę do wnętrza, pozwalając uczestnikowi połączyć się z własnym ciałem i emocjami. W szybko zmieniającym się świecie zdominowanym przez obrazy cyfrowe i ekrany, projekt ten zachęca do powrotu do bezpośredniości fizycznej obecności i ucieleśnionej percepcji.

Rezydencja w Atenach pozwoliła mi pogłębić zrozumienie tego, w jaki sposób starożytne praktyki kulturowe mogą wpływać na sztukę współczesną. Dała mi przestrzeń do rozwoju języka opartego na zmysłach, zakorzenionego w tradycji, ale odpowiadającego współczesnym potrzebom emocjonalnej więzi i wewnętrznego spokoju. Ta książka artystyczna jest zarówno przedmiotem piękna, jak i narzędziem refleksji. Zachęca widzów do zaangażowania się w sztukę nie tylko poprzez wzrok, ale także poprzez dotyk, uczucia i spowolnienie.



Ryc. 73–75. Saitip Majewska, Księga ze starożytnymi greckimi wzorami z ceramiki, drzeworyt, 25 × 35 cm, 134 strony, oprawa typu, french-door wykonana przez Dariusza Strzeleckiego (Manufaktura), 2023–2024. Fot. Archiwum Autorki, 2024.



4.3.2. Woodcut Engraving Matrices Installation

From October 2023 to February 2024, I worked on engraving wood matrices for an embossed book, followed by the creation of prints for the Blind Project between March and May 2024. Both projects were developed at the Athens School of Fine Arts in Greece.

These woodcut matrices are not simply tools for printmaking. They are acts of creation in themselves; they are artworks in their own right. Each carved surface captures a moment. They represent a significant part of my artistic journey and serve as essential elements in the process of producing images. More than that, they carry the imprint of my personal history and involvement, the moments of my life when I was fully immersed in artistic creation. In this way, the matrices become a visual diary, merging different artistic and cultural influences, particularly the dialogue between Greek traditions and my own identity as a Thai woman. These experiences are interpreted through my personal perspective, shaped by my sense of *Thainess* and how it shifts in different cultural contexts.

Originally developed as part of a project creating embossed prints for the visually impaired, these engraved wooden matrices now appear in this installation as both artifacts and evidence. They are documents of past actions and expressions, carrying tactile memories from then to now. I want the audience to experience them not only as objects but as living memories, to feel the passage of time from the past into the present moment.

Laura Cemin's *In Between. The Warmth*. (2017/2020)² offers a deeply personal yet universally resonant exploration of touch as both memory and material. Through the simple yet profound gesture of embracing loved ones for ten seconds, each hug timed by a camera's self-timer, Cemin recorded the emotional quality of each contact not only through photographs but also through the materials she associated with the texture, warmth, and feel of each body. These tactile responses were displayed alongside the images, forming a multi-sensory archive of physical closeness and emotional healing. This approach shares a conceptual affinity with my use of embossed woodcut matrices, which also serve as carriers of bodily engagement and emotional traces. The process of carving and embossing into wood becomes a form of somatic expression. Each mark contains a fragment of time, labor, and feeling. Like Cemin, I engage with material as a channel for feeling. Similar to her embodied approach to materials, my work treats surface and texture as communicative and responsive elements. They are not just visual but also tactile imprints of lived experience.

This connection becomes even more meaningful in my work inspired by Ancient Greek pottery, which was designed as tactile prints for visually impaired participants. Just as Cemin's installations bypass visual dominance to access emotion through physical sensation and invite viewers to perceive emotional nuance through materiality, my own process of carving and embossing into wood is not merely technical. It is deeply embodied and emotionally charged. Every mark holds a fragment of presence, translating memory into a tactile language.

² L. Cemin (2017/2020), *In Between. The warmth* [Inkjet prints on fine art paper; variable materials]. National Museum of Contemporary Art Athens. [after:] <https://www.lauracemin.com/in-between-the-warmth-1> [access: 27.06.2025]

4.3.2. Instalacja z matryc drzeworytniczych

Od października 2023 r. do lutego 2024 r. pracowałam nad grawerowaniem drewnianych matryc do książki z wytłoczeniami, a następnie, w okresie od marca do maja 2024 r., nad tworzeniem grafik dla projektu Blind. I matryce i grafiki zostały zrealizowane w Szkole Sztuk Pięknych w Atenach w Grecji.

Te matryce drzeworytnicze nie są jedynie narzędziami do drukowania. Są one aktami twórczości samymi w sobie, dziełami sztuki. Każda wyrzeźbiona powierzchnia uchwyciła chwilę. Stanowią one istotną część mojej artystycznej podróży i są niezbędnymi elementami procesu tworzenia obrazów. Co więcej, niosą one ślady mojej osobistej historii i zaangażowania, chwile mojego życia, kiedy byłam całkowicie pochłonięta twórczością artystyczną. W ten sposób matryce stają się wizualnym dziennikiem, łączącym różne wpływy artystyczne i kulturowe, a zwłaszcza dialog między greckimi tradycjami a moją tożsamością jako Tajki. Doświadczenia te są interpretowane przez pryzmat mojej osobistej perspektywy, ukształtowanej przez moje poczucie *tajskości* i jego zmiany w różnych kontekstach kulturowych.

Pierwotnie opracowane w ramach projektu tworzenia tłoczonych grafik dla osób niedowidzących, te grawerowane drewniane matryce pojawiają się teraz w tej instalacji zarówno jako artefakty, jak i dowody. Są dokumentami przeszłych działań i wyrazu, niosącymi dotykowe wspomnienia z przeszłości do teraźniejszości. Chcę, aby widzowie doświadczyli ich nie tylko jako obiektów, ale jako żywe wspomnienia, aby poczulili upływ czasu od przeszłości do chwili obecnej.

Laura Cemin, *In Between. The Warmth*. (2017/2020)² to bardzo osobista, ale też uniwersalna eksploracja dotyku jako pamięci i materiału. Poprzez prosty, ale głęboki gest obejmowania bliskich przez dziesięć sekund, rejestrowany przez samowyzwalacz aparatu, Cemin uchwyciła emocjonalny charakter każdego kontaktu nie tylko na zdjęciach, ale też poprzez materiały, które kojarzyła z fakturą, ciepłem i dotykiem każdego ciała. Te dotykowe reakcje zostały wyeksponowane obok zdjęć, tworząc wielozmysłowe archiwum fizycznej bliskości i emocjonalnego uzdrowienia. Podejście to ma koncepcyjne podobieństwo do mojego wykorzystania matryc drzeworytniczych, które również służą jako nośniki zaangażowania cielesnego i śladów emocjonalnych. Proces rzeźbienia i wytłaczania w drewnie staje się formą somatycznej ekspresji. Każdy ślad zawiera fragment czasu, pracy i uczucia. Podobnie jak Cemin, wykorzystuję materiał jako kanał dla uczuć. Podobnie jak jej ucieleśnione podejście do materiałów, moje prace traktują powierzchnię i fakturę jako elementy komunikacyjne i responsywne. Nie są one tylko wizualnymi, ale także dotykowymi śladami przeżytych doświadczeń.

Związek ten staje się jeszcze bardziej znaczący w mojej pracy inspirowanej starożytną grecką ceramiką, która została zaprojektowana jako dotykowe odbitki dla osób niedowidzących. Podobnie jak instalacje Cemin, które omijają dominację wzroku, aby uzyskać dostęp do emocji poprzez fizyczne doznania i zachęcają widzów do postrzegania emocjonalnych niuansów poprzez materialność, mój własny proces rzeźbienia i wytłaczania w drewnie nie jest jedynie techniczny. Jest głęboko ucieleśniony i naładowany emocjonalnie. Każdy ślad zawiera fragment obecności, przekładając pamięć na język dotykowy.

² L. Cemin (2017/2020), *In Between. The warmth* [Wydruki atramentowe na papierze artystycznym; różne materiały]. Narodowe Muzeum Sztuki Współczesnej w Atenach. [za:] <https://www.lauracemin.com/in-between-the-warmth-1> [dostęp: 27.06.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

My embossed prints encourage sensory perception through touch, transforming the artistic experience into a language of memory, emotion, and cultural transmission. Both Cemin's and my practices demonstrate how bodily presence and material encounters can become powerful sources of meaning. They shape how we access, store, and communicate inner experience through the external qualities of objects.

The installation was presented at the Eugeniusz Geppert Academy of Fine Arts, located on Traugutta Street, Wrocław, on 6 June 2025. It comprised 24 tactile woodcut matrices, each measuring 23 × 35 cm.



Fig. 76–77. Woodcut engraving matrices, 24 pieces, each measuring 25 × 35 cm. Most matrices are engraved on both sides. 2023–2024. Photos: Author's Archive.

Moje odbitki drzeworytnicze pobudzają percepcję zmysłową poprzez dotyk, przekształcając doświadczenie artystyczne w język pamięci, emocji i przekazywania kultury. Zarówno praktyka Cemina, jak i moja pokazują, jak obecność ciała i kontakt z materiałem mogą stać się potężnym źródłem znaczenia. Kształtują one sposób, w jaki uzyskujemy dostęp do wewnętrznych doświadczeń, przechowujemy je i komunikujemy poprzez zewnętrzne właściwości przedmiotów.

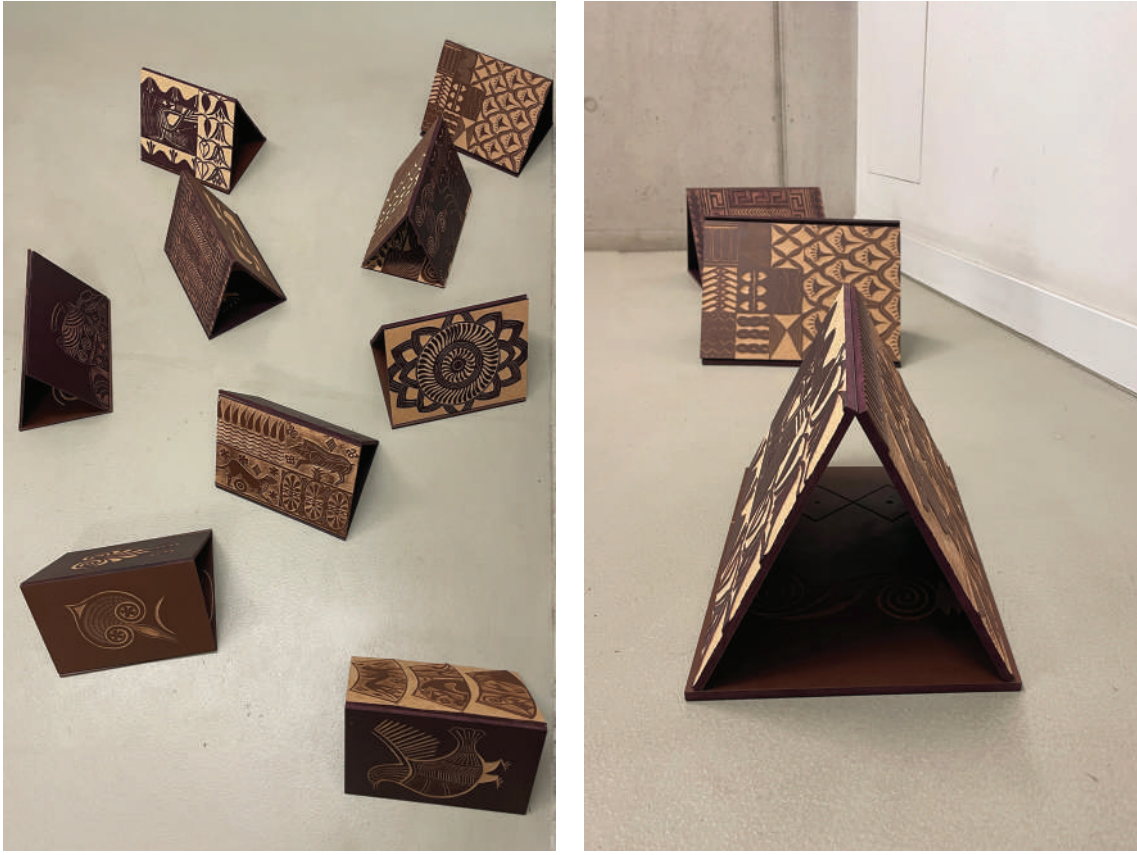
Instalacja została zaprezentowana w budynku Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta przy ulicy Traugutta we Wrocławiu w dniu 6 czerwca 2025 r. Składała się z 24 matryc drzeworytniczych, każda o wymiarach 23 × 35 cm.



Ryc. 76–77. Matryce do drzeworytów, 24 sztuki, każda o wymiarach 25 × 35 cm. Większość matryc jest grawerowana z obu stron. 2023–2024. Fot. Archiwum Autorki.



Fig. 80–82. Woodcut Engraving Matrices Installation, 25 × 35 cm each, 06.06.2025, Eugeniusz Geppert Academy of Art and Design in Fine Arts in Wrocław, building on Traugutta st. Photos: Author's Archive.



Ryc. 80–82. Instalacja z matryc drzeworytniczych, każda o wymiarach 25 × 35 cm, 06.06.2025, Akademia Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu, budynek przy ul. Traugutta. Fot. Archiwum Autorki.

4.4. Ceramic Prayer Wheels: Yam

The foundation of this project stems from a deep personal interest in exploring how touch can be used as a meaningful pathway toward healing, connection, and mindful awareness. I have been influenced by a book, *The Practice of Not Thinking*¹ by Ryunosuke Koike. The sensory experience, including the sense of touch, is a key aspect of the book's teachings. Koike, a former Buddhist monk, emphasizes the importance of reconnecting with all five senses to achieve a state of mindful living. Koike proposes that by focusing consciously on tactile sensations such as texture, temperature, and pressure. He suggests that by focusing on sensory experiences, such as truly feeling instead of merely touching, we can quiet the mind's chatter and reduce anxiety. We can anchor ourselves in the present moment and lessen the intrusion of distracting thoughts. Through this simple yet powerful practice, everyday actions are transformed into moments of mindful awareness, fostering a more peaceful, grounded, and centered state of being.

Focusing in the present is very important during the exploration of the exhibition, which visitors should be aware of in order to get the full tactile experience. Sensory awareness, as Koike suggests, means tuning into seeing, hearing, touching, and so on. We can shift our focus away from stressful thoughts and bring our awareness back to the present. This sensory mindfulness is a pathway to quieting the mind.

This idea resonates strongly with other practices that place touch at the center of human experience. In 2008, a group of educators and artists designed and presented *Touch: An Art Experience for the Senses*, a Philadelphia-based exhibition and research project. This exhibition invited both sighted and visually impaired participants to explore artworks primarily through their sense of touch. Those with sight were encouraged to either wear a blindfold or close their eyes while exploring the work, not in any way to mimic blindness, but instead a methodology to use the hands and fingers to fully engage with their tactile sense. A sighted painter wrote, "I found that my fingers, mind and body were hungry for more—starved for touch. My hands told me what my eyes could not and everything was highlighted and sensual. I fell in love with the smooth and cool surfaces. It was startling and amazing and I wanted more."²

This account, and many others from that exhibition, affirm how powerful and underutilized touch can be in contemporary art experiences. The responses revealed a hunger for physical interaction and a deeper, more intimate connection with art. They also confirmed that tactile experience is not only inclusive for the visually impaired but transformative for all participants. It offers a different way of knowing, one that is grounded in presence, intimacy, and emotional truth. Reflecting on both Koike's teachings and the impact of this exhibition, I feel affirmed that I am heading in the right direction. My project's aim is not just to create sensory-based art, but to invite others into a space of deepened awareness and mindful attention through touch.

¹ R. Koike, (2021), *The practice of not thinking: A guide to mindful living*. Penguin Press.

² Visitor comments submitted anonymously at Touch: An Art Experience for the Senses, DaVinci Art Alliance, Philadelphia, April 2008.

4.4. Ceramiczne walce modlitewne: Yam

Podstawą tego projektu jest głębokie osobiste zainteresowanie badaniem, w jaki sposób dotyk może być wykorzystany jako znacząca droga do uzdrowienia, połączenia i świadomości. Duży wpływ wywarła na mnie książka Ryunosuke Koike pt. *The Practice of Not Thinking*¹. Doświadczenia sensoryczne, w tym zmysł dotyku, są kluczowym aspektem nauk zawartych w tej książce. Koike, były mnich buddyjski, podkreśla znaczenie ponownego połączenia się z wszystkimi pięcioma zmysłami w celu osiągnięcia stanu świadomego życia. Koike proponuje, aby świadomie skupiać się na wrażeniach dotykowych, takich jak faktura, temperatura i nacisk. Sugeruje, że skupiając się na doświadczeniach sensorycznych, takich jak prawdziwe odczuwanie, a nie tylko dotykanie, możemy wyciszyć umysł i zmniejszyć niepokój. Możemy zakotwiczyć się w chwili obecnej i zmniejszyć natłok rozpraszających myśli. Dzięki tej prostej, ale potężnej praktyce codzienne czynności przekształcają się w chwile świadomości, sprzyjające spokojniejszemu, bardziej ugruntowanemu i wyważonemu stanowi umysłu.

Skupienie się na teraźniejszości jest bardzo ważne podczas zwiedzania wystawy, o czym powinni pamiętać zwiedzający, aby w pełni doświadczyć wrażeń dotykowych. Świadomość sensoryczna, jak sugeruje Koike, oznacza dostrojenie się do widzenia, słyszenia, dotyku i tak dalej. Możemy odwrócić uwagę od stresujących myśli i przywrócić świadomość do teraźniejszości. Ta sensoryczna uważność jest drogą do wyciszenia umysłu.

Idea ta silnie rezonuje z innymi praktykami, które stawiają dotyk w centrum ludzkiego doświadczenia. W 2008 r. grupa pedagogów i artystów zaprojektowała i zaprezentowała, *Touch: An Art Experience for the Senses*, wystawę i projekt badawczy z siedzibą w Filadelfii. Wystawa ta zaprosiła zarówno osoby widzące, jak i niewidzące do odkrywania dzieł sztuki głównie za pomocą zmysłu dotyku. Osoby widzące były zachęcane do założenia opaski na oczy lub zamknięcia oczu podczas odkrywania dzieł, nie po to, aby naśladować ślepotę, ale aby w pełni zaangażować dłonie i palce w zmysł dotyku. Widzący malarz napisał: „Zdałem sobie sprawę, że moje palce, umysł i ciało pragnęły więcej – były spragnione dotyku. Moje dłonie mówiły mi to, czego nie mogły zobaczyć moje oczy, a wszystko było wyraziste i zmysłowe. Zakochałem się w gładkich i chłodnych powierzchniach. To było zaskakujące i niesamowite, chciałem więcej”².

Ta relacja, podobnie jak wiele innych z tej wystawy, potwierdza, jak potężnym i niedocenianym zmysłem jest dotyk we współczesnej sztuce. Reakcje uczestników ujawniły głód fizycznej interakcji i głębszej, bardziej intymnej więzi ze sztuką. Potwierdziły również, że doświadczenie dotykowe jest nie tylko integracyjne dla osób z dysfunkcją wzroku, ale także transformujące dla wszystkich uczestników. Oferuje ono inny sposób poznawania, oparty na obecności, intymności i emocjonalnej prawdzie. Zastanawiając się nad naukami Koike i wpływem tej wystawy, czuję, że zmierzam w dobrym kierunku. Celem mojego projektu nie jest tylko tworzenie sztuki opartej na zmysłach, ale zaproszenie innych do przestrzeni pogłębionej świadomości i uważnej uwagi poprzez dotyk.

¹ R. Koike, (2021), *The practice of not thinking: A guide to mindful living*. Penguin Press.

² Komentarze odwiedzających przesłane anonimowo podczas wystawy „Touch: An Art Experience for the Senses” (Dotyk: doświadczenie artystyczne dla zmysłów), DaVinci Art Alliance, Filadelfia, kwiecień 2008 r. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

This approach bridges emotional, therapeutic, and philosophical dimensions of art-making, allowing tactile engagement to become a language of healing, understanding, and reconnection with the self and others. Touch, in this context, becomes more than sensation. It becomes a form of remembering, sensing, and being fully present. My exploration with clay and ceramics began through a series of haptic workshops I conducted in 2023. These workshops, centered around touch and sensory engagement, became a gateway for me to connect more deeply with clay as a material. What began as an artistic and educational activity quickly developed into a personal and emotional journey. I started to understand clay not just as a medium but as something capable of holding memory, feeling, and spiritual reflection.

I grew up in a Buddhist family, but I often felt like an outsider. While my parents introduced me to religious practices and values, I never felt truly connected to them. During my childhood, I spent time traveling with my parents from one temple to another. Although I was physically present in those sacred places, I felt emotionally distant. I struggled to relate to the atmosphere, the rituals, and the beliefs. The spaces never felt like they belonged to me, and I often felt that I did not belong in them. Over time, however, things began to change. Adulthood brought with it emotional challenges and moments of inner struggle. In those times, meditation offered a quiet space where I could find calm. I began to accept parts of Buddhism not as rigid beliefs but as practices that supported my emotional well-being. I learned to cope with pain in ways that were more gentle and mindful. My journey of healing and self-discovery continues, but it is now shaped by greater acceptance and understanding of where I come from.

This personal shift opened me to memories from the past that once felt disconnected. I began to recall joyful moments I experienced in temples as a child, moments that I had overlooked. I remembered walking through temple grounds and being drawn to the large and small brass bells that surrounded the space. Their sound and texture gave me comfort. I would run my fingers across them, listen to the tones they made, and lose myself in those small but powerful interactions. Although I did not realize it then, those moments were my own form of meditation, shaped through play and touch.

When I returned to Poland from Thailand three years ago to begin my doctoral studies, a dear friend welcomed me with a gift of Mala beads, the Tibetan prayer beads. That gesture led me to explore Tibetan Buddhism, and I began to notice strong connections between the Tibetan prayer wheel and the temple bells from my childhood. Both involve repetitive, rhythmic movement and a tactile relationship with the object. They require physical engagement, inviting the hand to move, to turn, and to feel. These gestures became meaningful to me, both emotionally and spiritually.

This connection between memory, touch, and spiritual practice has become a central part of my artistic process. Working with clay allows me to express these themes through material form. The physical process of shaping clay, including pressing, carving, and smoothing, mirrors the slow and meditative rituals found in both Thai and Tibetan traditions. My ceramic works are not intended to reproduce religious symbols but to embody a quiet presence that invites reflection and sensory attention. They emerge from personal memory and carry a sense of healing and transformation.

Podejście to łączy emocjonalny, terapeutyczny i filozoficzny wymiar tworzenia sztuki, pozwalając, aby zaangażowanie dotykowe stało się językiem uzdrawiania, zrozumienia i ponownego połączenia się z samym sobą i innymi. W tym kontekście dotyk staje się czymś więcej niż tylko wrażeniem zmysłowym. Staje się formą pamięci, odczuwania i pełnej obecności. Moja przygoda z gliną i ceramiką rozpoczęła się od serii warsztatów haptycznych, które przeprowadziłam w 2023 r. Warsztaty te, skupione na dotyku i zaangażowaniu sensorycznym, stały się dla mnie bramą do głębszego połączenia się z gliną jako materiałem. To, co zaczęło się jako działalność artystyczna i edukacyjna, szybko przekształciło się w osobistą i emocjonalną podróż. Zaczęłam rozumieć glinę nie tylko jako medium, ale jako coś, co może przechowywać pamięć, uczucia i duchowe refleksje.

Dorastałam w rodzinie buddyjskiej, ale często czułam się jak outsider. Chociaż rodzice zapoznali mnie z praktykami religijnymi i wartościami, nigdy nie czułam się z nimi naprawdę związana. W dzieciństwie spędzałam czas podróżując z rodzicami od jednej świątyni do drugiej. Chociaż fizycznie byłam obecna w tych świętych miejscach, czułam się emocjonalnie od nich oddalona. Trudno mi było odnaleźć się w tej atmosferze, rytuałach i wierzeniach. Te miejsca nigdy nie wydawały mi się moje i często czułam, że nie pasuję do nich. Z czasem jednak wszystko zaczęło się zmieniać. Dorosłość przyniosła ze sobą emocjonalne wyzwania i chwile wewnętrznej walki. W tych momentach medytacja stała się dla mnie spokojną przestrzenią, w której mogłam odnaleźć spokój. Zaczęłam akceptować niektóre elementy buddyzmu nie jako sztywne wierzenia, ale jako praktyki wspierające moje dobre samopoczucie emocjonalne. Nauczyłam się radzić sobie z bólem w sposób bardziej delikatny i świadomy. Moja podróż ku uzdrowieniu i odkryciu siebie trwa nadal, ale teraz kształtuje ją większa akceptacja i zrozumienie tego, skąd pochodzę.

Ta osobista zmiana otworzyła mnie na wspomnienia z przeszłości, które kiedyś wydawały mi się oderwane od rzeczywistości. Zaczęłam przypominać sobie radosne chwile, które przeżyłam w świątyniach jako dziecko, chwile, które wcześniej przeoczyłam. Przypominałam sobie spacer po terenie świątyni i fascynację dużymi i małymi mosiężnymi dzwonkami, które otaczały tę przestrzeń. Ich dźwięk i faktura dawały mi poczucie komfortu. Przesuwałam po nich palcami, słuchałam wydawanych przez nie dźwięków i zatracalam się w tych małych, ale potężnych interakcjach. Chociaż wtedy nie zdawałam sobie z tego sprawy, te chwile były moją własną formą medytacji, ukształtowaną przez zabawę i dotyk.

Kiedy trzy lata temu przyjechałam znowu z Tajlandii do Polski, tym razem aby rozpocząć studia doktoranckie, bliska przyjaciółka powitała mnie prezentem w postaci małego, tybetańskiego różańca. Ten gest skłonił mnie do zgłębienia buddyzmu tybetańskiego i zaczęłam dostrzegać silne powiązania między tybetańskim kołem modlitewnym a dzwonkami świątynnymi z mojego dzieciństwa. Oba elementy charakteryzują się powtarzalnymi, rytmicznymi ruchami i dotykową relacją z przedmiotem. Wymagają fizycznego zaangażowania, zachęcają dłoń do ruchu, obracania i odczuwania. Gesty te stały się dla mnie ważne zarówno pod względem emocjonalnym, jak i duchowym.

Związek między pamięcią, dotykiem i praktyką duchową stał się centralnym elementem mojego procesu twórczego. Praca z gliną pozwala mi wyrazić te tematy poprzez formę materialną. Fizyczny proces kształtowania gliny, w tym wyciskanie, rzeźbienie i wygładzanie, odzwierciedla powolne i medytacyjne rytuały występujące zarówno w tradycji tajskiej, jak i tybetańskiej. Moje prace ceramiczne nie mają na celu odtworzenia symboli religijnych, ale ucieleśnienie cichej obecności, która zachęca do refleksji i skupienia zmysłów. Powstają one z osobistych wspomnień i niosą ze sobą poczucie uzdrowienia i transformacji.

I have a strong desire to create artworks using clay as the main material because clay plays an important role in trauma therapy. Its physicality and responsiveness allow for a deep connection between the body, the mind, and the creative process. As Cornelia Elbrecht (2012)³ explains, *Touch is the basis for secure attachment, linked to earliest body memories, to the ability to handle the world, to sexuality and injury. The use of the hands as a tool of perception is known as haptic perception. Clay is a familiar art therapy material which features tactile expression and experiences. When hands touch clay in a therapeutic setting, exteroceptors and interoceptors become naturally stimulated, and every movement of the hands provides instant feedback to the brain.* This perspective has deeply influenced my approach to working with clay. I do not see it as just a medium for shaping forms, but as a sensitive surface that captures the inner state of the maker. Clay becomes both a surface and a language. It holds my emotional and physical gestures, preserving the trace of every touch, pressure, and movement. Through the act of creating, I build a relationship with the material that is both personal and revealing.

Each piece I created reflects how I felt at the time of making it. When I am emotionally present and connected, the process flows naturally. The results often show refined patterns, smoother textures, and more thoughtful compositions. These works contain evidence of care, patience, and intention. On the other hand, during times when I feel emotionally low or disconnected, the surfaces may become rough, the details less developed, and the overall form may seem unsettled or incomplete. These differences are not flaws but honest reflections of my inner state. My creative process involved full concentration and personal engagement. I gave my energy and attention to every piece, allowing the clay to mirror both my strengths and vulnerabilities. This process became a form of healing and self-understanding. Through working with clay, I not only express emotion but also witness my own journey through texture, shape, and rhythm. The material allows me to move between states of chaos and calm, tension and release, holding each moment within its form.

During my stay in Athens, after developing a series of embossed prints influenced by Greek patterns, I began to reflect more deeply on my own cultural roots. This led me to consider how I might incorporate Thai motifs into my artistic practice. These forms are part of my identity and personal history. I began looking for a Thai pattern that felt simple, modern, and unique, yet still carried cultural depth and symbolic meaning. In this process, I discovered the *Pra Jam Yam*⁴ pattern, a traditional design commonly found in Thai architecture and mural paintings.

The Pra Jam Yam pattern, also known as the three-yam or yam flower pattern, is adapted from the shape of the fruit of *Diospyros decandra*. It features a square structure containing a floral design with four petals, centered around a circle. The four outer elements can vary and may include lotus shapes, lattice structures, or leaf-like forms. It belongs to a category of floating floral patterns and is used both for decoration and as a guide for structuring ornamental design.

³ C. Elbrecht (2012), *Clay field therapy: Sensorimotor art therapy for children and adolescents with trauma*. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Art therapy and health care* (pp. 53–66). Guilford Press.

⁴ Digital School (n.d.), *Step 7: Pemtem 7* [Webpage]. In Art lesson 3, content 3.2. [after:] http://www.digitalschool.club/digitalschool/art/art1_2/lesson3/content3_2/pemtem7.php [access: 01.07.2025]

Mam silną potrzebę tworzenia dzieł sztuki z gliny jako głównego materiału, ponieważ glina odgrywa ważną rolę w terapii traumy. Jej fizyczność i responsywność pozwalają na głębokie połączenie między ciałem, umysłem i procesem twórczym. Jak wyjaśnia Cornelia Elbrecht (2012)³, *dotyk jest podstawą bezpiecznego przywiązania, powiązanego z najwcześniejszymi wspomnieniami ciała, zdolnością do radzenia sobie ze światem, seksualnością i urazami. Wykorzystanie rąk jako narzędzia percepcji znane jest jako percepcja haptyczna. Gлина jest znanym materiałem stosowanym w arteterapii, który charakteryzuje się ekspresją dotykową i doświadczeniami dotykowymi. Kiedy ręce dotykają gliny w warunkach terapeutycznych, naturalnie stymulowane są receptory zewnętrzne i wewnętrzne, a każdy ruch rąk zapewnia natychmiastową informację zwrotną do mózgu. Ta perspektywa głęboko wpłynęła na moje podejście do pracy z gliną. Nie postrzegam jej jako medium służącego wyłącznie do kształtowania form, ale jako wrażliwą powierzchnię, która oddaje stan wewnętrzny twórcy. Gлина staje się zarówno powierzchnią, jak i językiem. Zachowuje moje emocjonalne i fizyczne gesty, zachowując ślady każdego dotknięcia, nacisku i ruchu. Poprzez akt tworzenia buduję z materiałem osobistą i odkrywczą relację.*

Każda moja praca odzwierciedla moje samopoczucie w momencie jej tworzenia. Kiedy jestem emocjonalnie obecna i skupiona, proces przebiega naturalnie. Efekty często charakteryzują się wyrafinowanymi wzorami, gładszą fakturą i bardziej przemyślanymi kompozycjami. Prace te są dowodem troski, cierpliwości i intencji. Z drugiej strony, kiedy czuję się emocjonalnie przygnębiona lub odłączona, powierzchnie mogą stać się szorstkie, detale mniej dopracowane, a ogólna forma może wydawać się niepewna lub niekompletna. Różnice te nie są wadami, ale szczerym odzwierciedleniem mojego stanu wewnętrznego. Mój proces twórczy wymagał pełnej koncentracji i osobistego zaangażowania. Poświęciłam każdą energię i uwagę każdej pracy, pozwalając glinie odzwierciedlać zarówno moje mocne strony, jak i słabości. Proces ten stał się formą uzdrowienia i zrozumienia siebie. Poprzez pracę z gliną nie tylko wyrażam emocje, ale także obserwuję swoją własną podróż poprzez fakturę, kształt i rytm. Materiał ten pozwala mi przechodzić między stanami chaosu i spokoju, napięcia i rozluźnienia, zatrzymując każdą chwilę w swojej formie.

Podczas pobytu w Atenach, po stworzeniu serii odbitek inspirowanych greckimi wzorami, zaczęłam głębiej zastanawiać się nad własnymi korzeniami kulturowymi. To skłoniło mnie do rozważenia, w jaki sposób mogłabym włączyć motywy tajskie do swojej praktyki artystycznej. Te formy są częścią mojej tożsamości i osobistej historii. Zaczęłam szukać tajskiego wzoru, który byłby prosty, nowoczesny i wyjątkowy, a jednocześnie miałby głębokie znaczenie kulturowe i symboliczne. W trakcie tych poszukiwań odkryłam wzór *Pra Jam Yam*⁴, tradycyjny motyw często spotykany w tajskiej architekturze i malarstwie ściennym.

Wzór Pra Jam Yam, znany również jako wzór trzech yam lub kwiat yam, jest adaptacją kształtu owocu *Diospyros decandra*. Charakteryzuje się kwadratową strukturą zawierającą kwiatowy wzór z czterema płatkami, skupiony wokół koła. Cztery zewnętrzne elementy mogą być różne i mogą obejmować kształty lotosu, struktury kratowe lub formy przypominające liście, jest używany zarówno do dekoracji, jak i jako wzór do tworzenia ornamentów.

³ C. Elbrecht (2012), *Clay field therapy: Sensorimotor art therapy for children and adolescents with trauma*. In C. A. Malchiodi (red.), *Art therapy and health care* (s. 53–66). Guilford Press. [tłum. z jęz. ang. Autorka]

⁴ Digital School (b.d.), *Step 7: Pemtem 7* [Strona internetowa]. W lekcji sztuki 3, treść 3.2. [za:] http://www.digitalschool.club/digitalschool/art/art1_2/lesson3/content3_2/pemtem7.php [dostęp: 01.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

Traditionally, the Pra Jam Yam pattern has been used to decorate architectural elements such as pillars, door frames, and windows in temples, pavilions, pagodas, chedis, and palaces. It served a purpose beyond aesthetics. In the past, it was believed to protect sacred or valuable spaces from harm or theft. The pattern was thought to act as a visual guardian, and in some cases, it was accompanied by a written or spoken spell to enhance its protective function.

The word, *Yam* in Thai means guard, which reinforces the symbolic role of the Pra Jam Yam pattern as a form of protection. Traditionally used in sacred spaces and architectural elements, this motif reflects a cultural understanding of visual symbolism as both aesthetically meaningful and spiritually functional. In my project, the Pra Jam Yam motif served not only as a visual reference but also as a conceptual anchor. Its historical role in safeguarding sacred spaces guided my creative process and added depth to the work's interpretation. Through the repetition of form and the quiet presence of each ceramic object, the series evokes a sense of protection, continuity, and calm. The tactile quality of the pieces invites viewers to engage slowly and intentionally, encouraging a reflective experience grounded in both touch and cultural resonance

By incorporating the Pra Jam Yam pattern into my own work, I am reconnecting with the spiritual and visual language of my heritage. At the same time, I am reimagining its traditional role in a contemporary artistic context. The pattern becomes a bridge between the past and the present. It allows me to reflect on cultural identity while creating spaces that invite contemplation, care, and sensory awareness.

Thai patterns have their origins in Buddhist faith and beliefs.⁵ This spiritual foundation is one of the key reasons why Thai craftsmen and artists created motifs inspired by sacred and natural elements. Many traditional patterns are derived from forms such as lotus flowers, floral garlands, incense smoke, and candle flames. These elements inspired the development of iconic designs such as the *Kanok* pattern, the flame pattern, the Bodhi leaf pattern, and various botanical motifs. Upon closer study, it becomes evident that many of these designs were derived from different types of lotus flowers, including the standard lotus and the seven-petal lotus, as well as from the swaying movement of flames. These were stylized into flowing, elegant forms that define the unique aesthetics of Thai ornamentation.

Although Thai art has been influenced by several cultures, including Indian, Chinese, and Khmer traditions, Thai craftsmen have cultivated a visual language that is distinctive in both form and symbolic meaning. Unlike Western art, which often emphasizes realistic representation of nature, Thai art tends to stylize and abstract natural forms based on philosophical and spiritual beliefs. These include ideas about heaven, earth, karma, and the cycle of life and rebirth. Thai patterns are not merely decorative; they carry symbolic value that reflects protective, sacred, and meditative qualities.

⁵ Private Guided Tour Bangkok. (2025, April 4). *Lai Thai or Thai Pattern: The essence of Thai aesthetics. Exploring Bangkok Cultural Heritage*. [after:] <https://www.privateguidedtourbangkok.com/blog-around-bangkok/post/lai-thai-or-thai-pattern-the-essence-of-thai-aesthetics> [access: 01.07.2025]

Tradycyjnie wzór Pra Jam Yam był używany do ozdabiania elementów architektonicznych, takich jak filary, framugi drzwi i okna w świątyniach, pawilonach, pagodach, stupach i pałacach. Służył nie tylko celom estetycznym. W przeszłości wierzono, że chroni święte lub cenne miejsca przed zniszczeniem lub kradzieżą. Uważano, że wzór ten pełni rolę wizualnego strażnika, a w niektórych przypadkach towarzyszyło mu zaklęcie pisane lub wypowiedane w celu wzmocnienia jego funkcji ochronnej.

Słowo, *Yam* w języku tajskim oznacza strażnika, co wzmacnia symboliczną rolę wzoru Pra Jam Yam jako formy ochrony. Tradycyjnie stosowany w świętych przestrzeniach i elementach architektonicznych, motyw ten odzwierciedla kulturowe rozumienie symboliki wizualnej jako mającej znaczenie zarówno estetyczne, jak i duchowe. W moim projekcie motyw Pra Jam Yam służył nie tylko jako odniesienie wizualne, ale także jako koncepcyjna kotwica. Jego historyczna rola w ochronie świętych przestrzeni kierowała moim procesem twórczym i dodała głębi interpretacji dzieła. Poprzez powtarzalność formy i cichą obecność każdego ceramicznego obiektu, seria wywołuje poczucie ochrony, ciągłości i spokoju. Dotykowa jakość dzieł zachęca widzów do powolnego i świadomego zaangażowania, sprzyjając refleksyjnemu doświadczeniu opartemu zarówno na dotyku, jak i rezonansie kulturowym.

Włączając wzór Pra Jam Yam do mojej własnej twórczości, ponownie łączę się z duchowym i wizualnym językiem mojego dziedzictwa. Jednocześnie na nowo wyobrażam sobie jego tradycyjną rolę we współczesnym kontekście artystycznym. Wzór staje się pomostem między przeszłością a teraźniejszością. Pozwala mi zastanowić się nad tożsamością kulturową, tworząc przestrzenie, które zachęcają do kontemplacji, troski i świadomości zmysłowej.

*Tajskie wzory mają swoje korzenie w wierzeniach buddyjskich*⁵. To duchowe podłoże jest jednym z głównych powodów, dla których tajscy rzemieślnicy i artyści tworzyli motywy inspirowane elementami sakralnymi i naturalnymi. Wiele tradycyjnych wzorów wywodzi się z form takich jak kwiaty lotosu, girlandy kwiatowe, dym kadzideł i płomienie świec. Elementy te zainspirowały powstanie kultowych wzorów, takich jak wzór *Kanok*, wzór płomienia, wzór liścia Bodhi oraz różne motywy botaniczne. Po bliższym przyjrzeniu się okazuje się, że wiele z tych wzorów pochodzi od różnych rodzajów kwiatów lotosu, w tym lotosu standardowego i lotosu siedmiopłatkowego, a także od falującego ruchu płomieni. Zostały one stylizowane do płynnych, eleganckich form, które definiują unikalną estetykę tajskiej ornamentyki.

Chociaż sztuka tajska pozostawała pod wpływem kilku kultur, w tym tradycji indyjskiej, chińskiej i khmerskiej, tajscy rzemieślnicy wypracowali język wizualny, który wyróżnia się zarówno formą, jak i symboliką. W przeciwieństwie do sztuki zachodniej, która często kładzie nacisk na realistyczne przedstawianie natury, sztuka tajska ma tendencję do stylizowania i abstrakcyjnego przedstawiania form naturalnych w oparciu o przekonania filozoficzne i duchowe. Obejmują one idee dotyczące nieba, ziemi, karma oraz cyklu życia i odrodzenia. Tajskie wzory nie są jedynie dekoracyjne; mają one wartość symboliczną, która odzwierciedla cechy ochronne, święte i medytacyjne.

⁵ Private Guided Tour Bangkok. (2025). *Lai Thai lub wzór tajski: esencja tajskiej estetyki. Odkrywanie dziedzictwa kulturowego Bangkoku*. [za:] <https://www.privateguidedtourbangkok.com/blog-around-bangkok/post/lai-thai-or-thai-pattern-the-essence-of-thai-aesthetics> [dostęp: 01.07.2025] [tłum. z jęz. ang. Autorka]

Between March and May 2024, during my fifth semester of study. While studying at the Athens School of Fine Arts in Greece, I began developing a tactile ceramic series inspired by the Pra Jam Yam pattern. This traditional Thai motif symbolizes protection and guardianship. I hand-sculpted a small ceramic prototype measuring approximately 9 x 9 x 13 cm. From this initial form, I created a plaster press mould to support the efficient replication of the design. The mould is compact and portable, making it easy to carry and continue working across locations. After completing the first stage in Athens, I brought the project back with me to Poland, where I continued its development in a studio at The Eugeniusz Geppert Academy of Arts and Design in Wrocław.

From February to May 2025, I continued developing the project in Wrocław, Poland. Working in a new studio environment allowed me to explore different methods and adapt to new material conditions. I experimented with a range of clay types, focusing on how varying grain sizes and natural minerals mixed into the clay could influence texture and color. After firing at 1200 degrees Celsius, the ceramic surfaces revealed subtle variations in tone, including shades of orange, faded pink, and soft gray-white. These material qualities created a visual rhythm and enriched the tactile dimension of the work.

During this phase, I allowed the process to unfold naturally without a predetermined goal, stopping intuitively when it felt complete, which resulted in a total of 64 ceramic forms. While each piece remained rooted in the Pra Jam Yam pattern, I allowed the design to evolve. Every form was individually developed to maintain a sense of uniqueness while staying conceptually connected to the original Thai motif. Each new pattern emerged through a daily process of creative exploration. I challenged myself to design a new variation every time that I had a chance to work in a studio, engaging the mind and body in a continuous act of transformation. This intuitive and reflective process allowed the original pattern to unfold organically into new forms, each carrying traces of the source while becoming something entirely new.

After completing the ceramic production process, all elements were prepared for assembly into the final installation. A key structural component of the work was a 100-meter-long jute rope, chosen both for its practical function and symbolic meaning. This material was selected because of its connection to Buddhist mala beads, which are traditionally used during prayer and meditation. Just as *Mala* beads guide repetition and focus, the rope serves as a unifying thread, connecting each ceramic piece and encouraging a sense of rhythm and reflection within the installation.

Ceramic, as a medium, embodies a unique duality. It is strong and durable in form, yet fragile by nature. This quality evokes a particular emotional response, especially in an exhibition context where audiences are typically not allowed to touch art. The norm is to observe from a distance. In this installation, however, I intentionally invite touch. This shift challenges conventional expectations and may initially cause discomfort or hesitation among visitors who are not accustomed to interacting physically with artworks. The fragile nature of ceramic becomes an integral part of the experience. It invites the viewer to approach each piece with care and heightened awareness. By offering the opportunity to touch, the installation challenges

W okresie od marca do maja 2024 r., podczas piątego semestru studiów, podczas nauki w Szkole Sztuk Pięknych w Atenach w Grecji, zaczęłam tworzyć serię ceramicznych dzieł inspirowanych wzorem Pra Jam Yam. Ten tradycyjny tajski motyw symbolizuje ochronę i opiekę. Ręcznie wyrzeźbiłam ceramiczny prototyp o wymiarach około 9 x 9 x 13 cm. Na podstawie tego wstępnego kształtu stworzyłam gipsową formę, która umożliwia powielanie wzoru. Forma jest kompaktowa i przenośna, dzięki czemu można ją łatwo transportować i kontynuować pracę w różnych miejscach. Po zakończeniu pierwszego etapu w Atenach, zabrałam projekt ze sobą do Polski, gdzie kontynuowałam jego rozwój w pracowni Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu.

Od lutego do maja 2025 r. kontynuowałam prace nad projektem we Wrocławiu. Praca we wrocławskim studio pozwoliła mi zbadać różne metody i dostosować się do nowych warunków materiałowych. Eksperymentowałam z różnymi rodzajami gliny, skupiając się na tym, jak różne rozmiary ziaren i naturalne minerały zmieszane z gliną mogą wpływać na fakturę i kolor. Po wypaleniu w temperaturze 1200 stopni Celsjusza powierzchnie ceramiczne ujawniły subtelne różnice w odcieniach, w tym odcienie pomarańczowego, wyblakłego różu i delikatnej szarości. Te właściwości materiału stworzyły wizualny rytm i wzbogaciły wymiar dotykowy pracy.

W tej fazie pozwoliłam procesowi przebiegać naturalnie, bez z góry określonego celu, zatrzymując się intuicyjnie, gdy czułam, że jest kompletny, co dało w sumie 64 formy ceramiczne. Chociaż każda z nich pozostała zakorzeniona w wzorze Pra Jam Yam, pozwoliłam, aby projekt ewoluował. Każda forma została opracowana indywidualnie, aby zachować poczucie wyjątkowości, pozostając jednocześnie koncepcyjnie powiązaną z oryginalnym tajskim motywem. Każdy nowy wzór powstawał w wyniku codziennego procesu twórczej eksploracji. Postawiłam sobie za zadanie zaprojektowanie nowej odmiany za każdym razem, gdy miałam okazję pracować w studio, angażując umysł i ciało w ciągły akt transformacji. Ten intuicyjny i refleksyjny proces pozwolił oryginalnemu wzorowi organicznie przekształcić się w nowe formy, z których każda nosi ślady źródła, stając się jednocześnie czymś zupełnie nowym.

Po zakończeniu procesu produkcji ceramiki wszystkie elementy zostały przygotowane do montażu w ostatecznej instalacji. Kluczowym elementem konstrukcyjnym dzieła była 100-metrowa lina jutowa, wybrana zarówno ze względu na swoją praktyczną funkcję, jak i symboliczne znaczenie. Materiał ten został wybrany ze względu na jego związek z buddyjskimi koralikami *Mala*, które są tradycyjnie używane podczas modlitwy i medytacji. Podobnie jak koraliki mala pomagają w powtarzaniu i skupieniu, lina służy jako nić łącząca, każdy ceramiczny element i zachęcająca do poczucia rytmu i refleksji w ramach instalacji.

Ceramika jako medium uosabia wyjątkową dwoistość. Jest mocna i trwała w formie, ale z natury krucha. Ta cecha wywołuje szczególną reakcję emocjonalną, zwłaszcza w kontekście wystawy, gdzie publiczność zazwyczaj nie może dotykać dzieł sztuki. Normą jest obserwowanie z daleka. W tej instalacji jednak celowo zachęcam do dotykania. Ta zmiana stanowi wyzwanie dla konwencjonalnych oczekiwań i może początkowo wywołać dyskomfort lub wahanie wśród odwiedzających, którzy nie są przyzwyczajeni do fizycznej interakcji z dziełami sztuki. Kruchość ceramiki staje się integralną częścią doświadczenia. Zachęca widza do podchodzenia do każdego dzieła z ostrożnością i zwiększoną świadomością.

conventional norms that separate the viewer from the artwork. Instead of remaining passive observers, visitors are encouraged to engage physically and mindfully. This active interaction increases awareness of bodily movements and emotional responses. The potential for breakage creates a sense of vulnerability and attentiveness, fostering a deeper and more conscious connection with the objects. My intention is to break these traditional boundaries and challenge the audience to confront this unfamiliar situation. This encounter may provoke a range of emotions, decisions, and sensations. By navigating this experience, viewers may become more aware of how touch influences their feelings. In this way, touch is not only a physical act but a mindful one. To fully engage with the installation, visitors must move beyond initial discomfort and the fear of causing damage. This process opens the possibility for a deeper, more meaningful experience rooted in presence and emotional awareness.

A key element of the installation is a ceramic prayer wheel, which introduces a meditative dimension to the space. Visitors are invited to gently rotate the wheel with their hands in a slow, repetitive motion. This tactile gesture offers a brief but valuable pause from the demands of daily life. Focusing the mind for even five to ten minutes on this simple action can bring a sense of clarity and calm. Such intentional engagement acts as a form of meditation, supporting both emotional grounding and mental restoration.

The installation invites visitors to physically explore the ceramic forms through touch. The layout is designed to spark curiosity and draw attention through both visual appeal and tactile engagement. In addition to the ceramic pieces, the inclusion of a prayer wheel offers a meditative element. Spinning the wheel encourages a brief pause from daily thoughts. This action can create a moment of mental clarity and focus. Even a few minutes of mindful attention can become a small meditative experience, offering a sense of peace and temporary relief from daily stress. The completed installation is conceived as a contemplative and immersive environment. The layout of the space is intended to guide movement and invite sensory exploration. Ceramic forms are arranged in ways that visually attract attention while also drawing the viewer into a more intimate, tactile experience. This method integrates cultural heritage, material symbolism, and the sensory impact of touch to create a setting that encourages quiet reflection, emotional engagement, and a sense of healing presence.

The installation invites visitors to slow down, become fully present, and engage with the emotional and symbolic dimensions of touch. Through the integration of visual aesthetics, tactile interaction, and cultural memory, the work encourages reflection on how material, movement, and awareness can shape our understanding of ourselves and others. This sensory engagement not only fosters emotional connection but also supports cognitive development. It becomes a process of learning, growing, and healing, where touch serves as a bridge between perception, emotion, and personal transformation.

I had the opportunity to present my installation work, *Ceramic Prayer Wheels: Yam*, as part of the group exhibition International Art Review 2025, organized by the Struga Palace Foundation. The exhibition was held from 28 June to 31 August 2025 at Pałac Struga in Struga.

Oferując możliwość dotknięcia, instalacja podważa konwencjonalne normy, które oddzielają widza od dzieła sztuki. Zamiast pozostawać biernymi obserwatorami, zwiedzający są zachęcani do fizycznego i świadomego zaangażowania. Ta aktywna interakcja zwiększa świadomość ruchów ciała i reakcji emocjonalnych. Ryzyko stłuczenia tworzy poczucie wrażliwości i uważności, sprzyjając głębszej i bardziej świadomej więzi z obiektami. Moim zamiarem jest przełamanie tych tradycyjnych granic i zmuszenie publiczności do konfrontacji z nieznaną sytuacją. Spotkanie to może wywołać szereg emocji, decyzji i wrażeń. Przechodząc przez to doświadczenie, widzowie mogą stać się bardziej świadomi tego, jak dotyk wpływa na ich uczucia. W ten sposób dotyk jest nie tylko aktem fizycznym, ale także świadomym działaniem. Aby w pełni zaangażować się w instalację, zwiedzający muszą przezwyciężyć początkowy dyskomfort i strach przed spowodowaniem szkód. Proces ten otwiera możliwość głębszego, bardziej znaczącego doświadczenia zakorzenionego w obecności i świadomości emocjonalnej.

Kluczowym elementem instalacji jest ceramiczny modlitewny walec, który wprowadza do przestrzeni wymiar medytacyjny. Zwiedzający mogą delikatnie obracać go rękami, wykonując powolne, powtarzalne ruchy. Ten dotykowy gest pozwala na krótką, ale cenną przerwę od codziennych obowiązków. Skupienie umysłu nawet na pięć do dziesięciu minut na tej prostej czynności może przynieść poczucie jasności i spokoju. Takie celowe zaangażowanie działa jak forma medytacji, wspierając zarówno emocjonalne ugruntowanie, jak i regenerację umysłu.

Instalacja zachęca zwiedzających do fizycznego odkrywania ceramicznych form poprzez dotyk. Układ instalacji ma na celu wzbudzenie ciekawości i przyciągnięcie uwagi zarówno poprzez atrakcyjność wizualną, jak i zaangażowanie dotykowe. Obracanie walcami zachęca do krótkiej przerwy od codziennych myśli. Czynność ta może stworzyć chwilę jasności umysłu i skupienia. Nawet kilka minut uważnej uwagi może stać się małym doświadczeniem medytacyjnym, dającym poczucie spokoju i chwilowej ulgi od codziennego stresu. Gotowa instalacja została pomyślana jako kontemplacyjne i immersyjne środowisko. Układ przestrzeni ma na celu kierowanie ruchem i zachęcanie do eksploracji zmysłowej. Formy ceramiczne są rozmieszczone w sposób, który przyciąga wzrok, a jednocześnie wciąga widza w bardziej intymne, dotykowe doświadczenie. Metoda ta łączy dziedzictwo kulturowe, symbolikę materiałów i wrażenia dotykowe, tworząc otoczenie sprzyjające spokojnej refleksji, zaangażowaniu emocjonalnemu i poczuciu ukojenia.

Instalacja zachęca odwiedzających do zwolnienia tempa, pełnego skupienia się na teraźniejszości i zaangażowania się w emocjonalny i symboliczny wymiar dotyku. Dzięki połączeniu estetyki wizualnej, interakcji dotykowej i pamięci kulturowej, dzieło zachęca do refleksji nad tym, jak materia, ruch i świadomość mogą kształtować nasze rozumienie siebie i innych. To zaangażowanie sensoryczne nie tylko sprzyja tworzeniu więzi emocjonalnych, ale także wspiera rozwój poznawczy. Staje się procesem uczenia się, rozwoju i uzdrawiania, w którym dotyk służy jako pomost między percepcją, emocjami i osobistą transformacją.

Miałam okazję zaprezentować swoją instalację, *Ceramiczne walce modlitewne: Yam*, w ramach wystawy zbiorowej International Art Review 2025, zorganizowanej przez Fundację Pałacu Struga. Wystawa odbyła się w dniach 28 czerwca – 31 sierpnia 2025 r. w Pałacu Struga w Strudze.



Fig. 83–84. Saitip Majewska, *Yam* (2024), Ceramic, 9 x 9 x 13 cm 64 pieces. Exposed at an international collective exhibition: International Art Review 2025, 08.06–31.08.2025, Struga Palace, Struga. Photos: Małgorzata Kaczmarzka.



Ryc. 83–84. Saitip Majewska, *Yam* (2024), ceramika, 64 elementy o wym. 9 x 9 x 13 cm . Prezentowane na międzynarodowej wystawie zbiorowej: International Art Review 2025, 08.06–31.08.2025, Pałac Struga, Struga. Fot. Małgorzata Kaczmarzka.



Fig. 85–86. Saitip Majewska, *Yam* (2024), Ceramic, 9 x 9 x 13 cm, 64 pieces. Exposed at an international collective exhibition: International Art Review 2025, 08.6–31.08. 2025, Struga Palace, Struga. Photos: Małgorzata Kaczmarska.

Ryc. 85–86. Saitip Majewska, *Yam* (2024), ceramika, 64 elementy o wym. 9 x 9 x 13 cm. Prezentowane na międzynarodowej wystawie zbiorowej: International Art Review 2025, 08.06–31.08.2025, Pałac Struga, Struga. Fot. Małgorzata Kaczmarska.

4.5. Concluding Thoughts and Final presentation project: Reflections on Artistic-Research Through Installation Art

This artistic-research project, developed between 2023 and 2025, unfolded as a continuous and open-ended process of experimentation. I did not seek to control outcomes or perfect the results. Instead, I embraced intuition, movement, vulnerability, and imperfection as essential aspects of the journey. Through this, I learned to listen more deeply to materials, emotions, and my own body.

By working across textiles, sculptural paper, wood, and clay, I explored how installation art can become a space for emotional reflection, embodied memory, and reconnection with the self. Each material I selected held personal and cultural meaning: textiles that responded with light and shadow, fragile paper echoing traditional Thai crafts, tactile books referencing Greek healing rituals, and ceramic prayer wheels inspired by Buddhist teachings. These works invited interaction not just through the visual but through the sensory of hands, and the bodily presence. Throughout these tactile engagement projects, I discovered how touch, texture, and sensory experience could communicate and express what words often cannot. The materials became a quiet language that invites presence, evokes memory, and allows space for feeling. Embracing fragility and impermanence, it also allowed and gave myself permission to let go of fixed expectation of outcomes and trust the unfolding process naturally.

Drawing from Thai traditions while living and working across cultures, I began to reweave my own sense of identity. While navigating life between cultures, I did not reconnect with my heritage by simply replicating the past, but by transforming it into new, inclusive forms that invite shared experience and healing. Collaborating with others, including the visually impaired community, deepened my understanding of sensory awareness and showed me how art can foster empathy and inclusion when approached through the senses.

Ultimately, this process revealed that art-making can be a way to offer a space of care not only for others but also to return to myself for my own emotional and psychological well-being. I experienced how art as installation can become a gentle yet transformative force: one that allows survival, nurtures connection, and opens a space for healing.

Final presentation project: In my final exhibition work, BLOOM, I create an interactive installation conceived as an incubation space for healing, drawing inspiration from both Lilly Reich's fabric installations and the ancient Greek concept of healing through sensory rest and reflection. The installation consists of four tactile zones: hand-sewn textiles, sculptural paper forms, carved woodcut matrices with accompanying prints (including two sets and an artistic embossed book), and ceramic prayer wheels. Each component was carefully designed to be touched and physically explored, inviting the audience into a sensory journey of emotional reflection and inner awareness. My reference to Lilly Reich lies particularly in how she used textiles as a spatial and experiential material that is soft, adaptable, and responsive. Similarly, my textile forms suggest quiet movement and impermanence, encouraging the visitor's body to

4.5. Podsumowanie i prezentacja końcowa projektu: refleksje na temat badań artystycznych poprzez sztukę instalacji

Ten artystyczno-badawczy projekt, realizowany w latach 2023–2025, był ciągłym i otwartym procesem eksperymentowania. Nie starałam się kontrolować wyników ani dążyć do perfekcji. Zamiast tego przyjęłam intuicję, ruch, wrażliwość i niedoskonałość jako istotne aspekty tej podróży. Dzięki temu nauczyłam się głębiej wsłuchiwać się w materiały, emocje i własne ciało.

Pracując z tkaninami, papierem rzeźbiarskim, drewnem i gliną, badałam, w jaki sposób sztuka instalacji może stać się przestrzenią emocjonalnej refleksji, ucieleśnionej pamięci i ponownego połączenia się z samym sobą. Każdy wybrany przeze mnie materiał miał osobiste i kulturowe znaczenie: tkaniny reagujące światłem i cieniem, delikatny papier nawiązujący do tradycyjnego rzemiosła tajskiego, dotykowe książki nawiązujące do greckich rytuałów uzdrawiania oraz ceramiczne walce modlitewne inspirowane naukami buddyjskimi. Prace te zachęcały do interakcji nie tylko poprzez zmysł wzroku, ale także poprzez zmysł dotyku i obecność ciała. Dzięki tym projektom angażującym zmysł dotyku odkryłam, jak dotyk, faktura i doznania sensoryczne mogą przekazywać i wyrażać to, czego często nie potrafią słowa. Materiały stały się subtelnym językiem, który zaprasza do obecności, przywołuje wspomnienia i pozostawia przestrzeń dla uczuć. Akceptując kruchość i nietrwałość, pozwoliłam sobie również na rezygnację z ustalonych oczekiwań dotyczących rezultatów i zaufałam naturalnemu przebiegowi procesu.

Czerpiąc z tradycji tajskiej, mieszkając i pracując w różnych kulturach, zaczęłam na nowo tkąć swoją tożsamość. Poruszając się między kulturami, nie nawiązałam ponownie kontaktu z moim dziedzictwem poprzez proste powielanie przeszłości, ale poprzez przekształcenie jej w nowe, inkluzywne formy, które zapraszają do wspólnego doświadczenia i uzdrawiania. Współpraca z innymi, w tym z osobami niedowidzącymi, pogłębiła moje zrozumienie świadomości sensorycznej i pokazała mi, jak sztuka może sprzyjać empatii i inkluzji, gdy podchodzi się do niej poprzez zmysły.

Ostatecznie proces ten ujawnił, że tworzenie sztuki może być sposobem na zaoferowanie przestrzeni troski nie tylko innym, ale także powrót do siebie samej dla własnego emocjonalnego i psychicznego dobrego samopoczucia. Doświadczyłam, jak sztuka w formie instalacji może stać się delikatną, ale transformującą siłą: siłą, która pozwala przetrwać, pielęgnuje więzi i otwiera przestrzeń dla uzdrowienia.

Projekt końcowy: W mojej końcowej pracy wystawienniczej, zatytułowanej BLOOM, konstruuje interaktywną instalację pomyślaną jako przestrzeń inkubacji dla uzdrowienia, czerpiąc inspirację zarówno z realizacji Lilly Reich, jak i starożytnej greckiej koncepcji uzdrawiania poprzez odpoczynek sensoryczny i refleksję. Instalacja składa się z czterech stref dotykowych: ręcznie szytych tkanin, rzeźbionych form papierowych, rzeźbionych matryc drzeworytniczych z towarzyszącymi im wydrukami (dwa zestawy i artystyczna książka z tłoczeniami) oraz ceramicznych modlitewnych walców. Każdy element został starannie zaprojektowany tak, aby można go było dotykać i fizycznie odkrywać, zapraszając widzów w sensoryczną podróż emocjonalnej refleksji i wewnętrznej świadomości. Moje nawiązanie do Lilly Reich polega przede wszystkim na tym, jak wykorzystwała tkaniny jako materiał przestrzenny i doświadczalny, który jest miękki, elastyczny i responsywny. Podobnie moje formy tekstylne sugerują cichy ruch i nietrwałość, zachęcając ciało zwiedzającego do

navigate and feel rather than merely observe. The hanging and layered qualities of the textiles create a sense of intimacy, protection, and shifting boundaries, aligning with the psychological qualities of touch and emotion.

The installation also references ancient Greek incubation practices, where individuals would retreat into quiet, enclosed spaces often in healing temples like the Asclepion to rest, dream, and recover. My work translates this idea into a contemporary, interactive context. The space I construct is not only physical but also psychological, providing moments of pause and gentle introspection.

To guide the audience without over-directing them, I provided a simple architectural structure and supportive photographs, serving as quiet invitations to engage. These gentle cues are intended to make visitors feel safe to explore without fear of doing something “wrong,” a contrast to the usual restrictions in gallery settings, especially since touching objects in exhibitions is often not allowed.

This installation exists between art and therapy, between personal memory and shared experience. It continues to evolve, just as I do. Through this project, I have developed a soft and embodied language for holding what is often left unspoken. As an artist, I consider every emotional reaction and physical response from the audience an opportunity to learn, grow, and build understanding. Just as sharing one’s identity invites empathy, the experience of being seen and accepted within this space allows others to do the same and reflect that openness. When visitors engage openly with the installation, they not only reflect on their inner world but also carry that openness into the world around them. I believe this kind of experience can open people to new cultures, individuals, and perspectives. Even if it begins with a small, intimate group, it can gradually expand and encourage empathy, cross-cultural understanding, and deeper human connection.

poruszania się i odczuwania, a nie tylko obserwowania. Wiszące i warstwowe właściwości tkanin tworzą poczucie intymności, ochrony i zmieniających się granic, co jest zgodne z psychologicznymi właściwościami dotyku i emocji.

Instalacja nawiązuje również do starożytnych greckich praktyk inkubacji, w ramach których osoby wycofywały się do cichych, zamkniętych przestrzeni, często w świątyniach leczniczych, takich jak Asklepion, aby odpocząć, śnić i zregenerować siły. Moja praca przekłada tę ideę na współczesny, interaktywny kontekst. Przestrzeń, którą tworzę, jest nie tylko fizyczna, ale także psychologiczna, zapewniając chwile przerwy i delikatnej introspekcji.

Aby naprowadzić widzów bez nadmiernego kierowania nimi, konstruuje prostą strukturę architektoniczną i dodatek w postaci zdjęć pokazujących interakcje, które stanowią zaproszenie do aktywności widza. Te delikatne wskazówki mają na celu sprawienie, aby zwiedzający czuli się bezpiecznie i nie obawiali się, że zrobią coś „źle”, co stanowi kontrast w stosunku do typowych ograniczeń obowiązujących w galeriach, zwłaszcza że dotykanie obiektów na wystawach jest często zabronione.

Instalacja ta istnieje pomiędzy sztuką a terapią, pomiędzy osobistą pamięcią a wspólnym doświadczeniem. Podlega ciągłej ewolucji, tak jak ja. Dzięki temu projektowi opracowałam delikatny i namacalny język, który pozwala wyrazić to, co często pozostaje niewypowiedziane. Jako artystka uważam każdą emocjonalną reakcję i fizyczną odpowiedź publiczności za okazję do nauki, rozwoju i budowania zrozumienia. Podobnie jak dzielenie się swoją tożsamością budzi empatię, doświadczenie bycia widzianym i akceptowanym w tej przestrzeni pozwala innym zrobić to samo i odzwierciedlić tę otwartość. Kiedy zwiedzający otwarcie angażują się w instalację, nie tylko zastanawiają się nad swoim wewnętrznym światem, ale także przenoszą tę otwartość na otaczający ich świat. Wierzę, że tego rodzaju doświadczenie może otworzyć ludzi na nowe kultury, osoby i perspektywy. Nawet jeśli zaczyna się od małej, intymnej grupy, może stopniowo się rozszerzać i zachęcać do empatii, międzykulturowego zrozumienia i głębszych relacji międzyludzkich.

Conclusion: Summary and Future Directions

This dissertation has set out to explore the therapeutic potential of sensory-based art through the lens of art therapy. Its central aim was to investigate how tactile, touch-driven creative practices can support emotional expression, healing, and reconnection. Through the development of interactive artworks, participatory workshops, and material experimentation, this research has shown that sensory engagement, especially through soft and hard materials and repetitive gestures, can create a powerful space for introspection and emotional presence. The work was guided by the principle of art as therapy, where the creative process itself becomes a method of healing and non-verbal communication.

At the heart of this investigation lies the belief that softness, slowness, and material sensitivity carry deep therapeutic and creative potential. Through the use of hand-sewn textiles, glass, sculptural paper forms inspired by Thai traditions, woodcut prints and matrices, and ceramic rounded forms, I created a series of artworks that invite sensory engagement and emotional reflection. These materials were chosen not only for their tactile qualities but also for their cultural and symbolic significance. Each element was designed to be touched, held, or moved, allowing viewers to connect with the work through both body and perception. The acts of sewing, folding, carving, and forming became meditative gestures that transformed personal memory, cultural identity, and emotional experience into tangible form. These gentle and intentional processes opened spaces for presence, emotional depth, and shared encounters between artist and viewer.

A key part of this project involved a series of workshops in which participants engaged with materials, textures, and technologies such as EEG headsets. These sessions were not about producing perfect artworks but about the experience itself—the sensations, memories, and emotions that surfaced through the act of touch. This hands-on engagement brought mindfulness into the creative process, fostering self-reflection and emotional presence. One workshop invited a group of blind children to explore haptic relief printmaking on paper, allowing them to connect with art through tactile experience. Workshops with adult participants also encouraged personal exploration and emotional expression through sensory interaction. These workshops played a central role in the development of my research. The participants' interactions, responses, and discoveries became a rich source of inspiration, directly informing and shaping my artistic practice. Each piece I created was deeply rooted in these shared sensory experiences, reflecting emotional depth and human connection.

Throughout this process, touch emerged as more than physical interaction. It became a form of non-verbal language that connects, remembers, and restores. The installations, workshops, and interactive pieces developed in this study created spaces where participants could slow down, engage their senses, and respond emotionally through embodied experience. These environments revealed how texture, repetition, softness, and hardness can evoke memory,

Wnioski: podsumowanie i kierunki na przyszłość

Niniejsza rozprawa miała na celu zbadanie terapeutycznego potencjału sztuki opartej na zmysłach z perspektywy arteterapii. Jej głównym celem było zbadanie, w jaki sposób praktyki twórcze oparte na dotyku mogą wspierać ekspresję emocjonalną, procesy zdrowienia i ponowne nawiązywanie więzi. Dzięki opracowaniu interaktywnych dzieł sztuki, warsztatów partycypacyjnych i eksperymentów z materiałami, badania te wykazały, że zaangażowanie zmysłów, zwłaszcza poprzez miękkie i twarde materiały oraz powtarzalne gesty, może stworzyć potężną przestrzeń do introspekcji i obecności emocjonalnej. Praca została oparta na zasadzie sztuki jako terapii, gdzie sam proces twórczy staje się metodą uzdrawiania i komunikacji niewerbalnej.

U podstaw tych badań leży przekonanie, że miękkość, powolność i wrażliwość na materiały mają głęboki potencjał terapeutyczny i twórczy. Wykorzystując ręcznie szyte tkaniny, szkło, rzeźbione formy papierowe inspirowane tradycjami tajskimi, drzeworyty i matryce oraz ceramiczne formy o zaokrąglonych kształtach, stworzyłam serię dzieł sztuki, które zachęcają do zaangażowania zmysłów i refleksji emocjonalnej. Materiały te zostały wybrane nie tylko z względu na ich właściwości dotykowe, ale także ze względu na ich znaczenie kulturowe i symboliczne. Każdy element został zaprojektowany tak, aby można go było dotknąć, trzymać lub przesuwac, umożliwiając widzom nawiązanie kontaktu z dziełem zarówno poprzez ciało, jak i percepcję. Czynności takie jak szycie, składanie, rzeźbienie i formowanie stały się medytacyjnymi gestami, które przekształciły osobiste wspomnienia, tożsamość kulturową i doświadczenia emocjonalne w namacalną formę. Te delikatne i celowe procesy otworzyły przestrzeń dla obecności, głębi emocjonalnej i wspólnych spotkań między artystą a widzem.

Kluczową częścią projektu była seria warsztatów, podczas których uczestnicy mieli kontakt z materiałami, fakturami i technologiami, takimi jak zestawy słuchawkowe EEG. Sesje te nie miały na celu stworzenie idealnych dzieł sztuki, ale samo doświadczenie – wrażenia, wspomnienia i emocje, które pojawiały się poprzez dotyk. Praktyczne zaangażowanie wprowadziło do procesu twórczego uważność, sprzyjając autorefleksji i emocjonalnej obecności. W ramach jednego z warsztatów zaproszono grupę niewidomych dzieci do odkrywania haptycznego druku reliefowego na papierze, umożliwiając im kontakt ze sztuką poprzez doświadczenia dotykowe. Warsztaty z dorosłymi uczestnikami również zachęcały do osobistej eksploracji i ekspresji emocjonalnej poprzez interakcję sensoryczną. Warsztaty te odegrały kluczową rolę w rozwoju moich badań. Interakcje, reakcje i odkrycia uczestników stały się bogatym źródłem inspiracji, bezpośrednio wpływając na moją praktykę artystyczną i kształtując ją. Każda z moich prac była głęboko zakorzeniona w tych wspólnych doświadczeniach sensorycznych, odzwierciedlając emocjonalną głębię i więź międzyludzką.

W trakcie tego procesu dotyk stał się czymś więcej niż tylko fizyczną interakcją. Stał się formą niewerbalnego języka, który łączy, pamięta i przywraca. Instalacje, warsztaty i interaktywne dzieła powstałe w ramach badań stworzyły przestrzeń, w których uczestnicy mogli zwolnić tempo, zaangażować zmysły i reagować emocjonalnie poprzez doświadczenia cielesne. Środowiska te ujawniły, w jaki sposób faktura, powtarzalność, miękkość i twardość mogą wywoływać

foster empathy, and encourage introspective stillness. In these moments, art shifted from being merely visual to becoming a sensory and emotional dialogue.

The concept of BLOOM, both as a title and as a guiding metaphor, captures the unfolding nature of this journey. It speaks to a process of organic growth and emotional openness shaped by gentleness and time. Rather than aiming for resolution, BLOOM embraces becoming. It represents a return to the self through subtle gestures, material engagement, and sensory connection. Healing, in this context, is not a final destination but a cyclical process of remembering, reconnecting, and softening. Through participatory and collective experiences, BLOOM evolved into more than an individual art project. It became a space for empathy, inclusion, and emotional transformation. It reflects not only my personal growth as an artist, but also the emotional resonance that can emerge through shared creative engagement.

This research positions itself within the evolving conversation between contemporary art and art therapy. It affirms that emotional and sensory engagement are not peripheral to creative practice but are essential to both artistic innovation and psychological healing. It proposes that materials can hold memory, not only as symbolic carriers of the past but as active participants in emotional expression. Through touch and tactile processes, materials become a language in themselves, capable of communicating feelings and fostering connection where words may be absent.

Looking forward, this research opens several avenues for future exploration. The integration of sensory-based art into therapeutic contexts such as community care, trauma recovery, and education could be expanded through interdisciplinary collaboration. Future projects may further explore how interactive, touch-oriented installations can support collective healing, or how participatory workshops can be tailored to diverse populations, including children, neurodiverse individuals, and those experiencing grief or trauma. There is also potential to explore how sensory methods can adapt to digital and hybrid formats without losing their embodied essence.

In closing, this dissertation affirms that sensory-based art holds a unique capacity to communicate where language may fall short. It encourages deeper awareness of the body, emotion, and the silent narratives held within. By weaving together personal history, artistic exploration, and therapeutic insight, BLOOM offers a sensory language through which both artist and audience can explore themes of comfort, change, and resilience. This has been a journey of returning and remembering, shaped by care, slowness, and the gentle power of touch. Through open-ended, tactile creation, art becomes not merely a product but a process that honors the quiet intelligence of the body and the emotional truths it holds. It becomes a space for empathy, resilience, and shared humanity. In an increasingly fast-paced and fragmented world, this research highlights the vital importance of returning to the body, to materials, and to the rituals of making, not only as an artistic act but as a vital gesture of care. BLOOM reflects not only my own transformation but also the wider potential of sensory art to support healing, awareness, and meaningful human connection.

wspomnienia, sprzyjać empatii i zachęcać do introspektywnej ciszy. W tych momentach sztuka przestała być jedynie wizualna, stając się dialogiem sensorycznym i emocjonalnym.

Koncepcja BLOOM, zarówno jako tytuł, jak i metafora przewodnia, oddaje rozwijający się charakter tej podróży. Odnosi się do procesu organicznego wzrostu i emocjonalnej otwartości kształtowanej przez delikatność i czas. Zamiast dążyć do rozwiązania, BLOOM akceptuje stawanie się. Reprezentuje powrót do siebie poprzez subtelne gesty, zaangażowanie materialne i połączenie sensoryczne. W tym kontekście uzdrowienie nie jest ostatecznym celem, ale cyklicznym procesem przypominania sobie, ponownego łączenia się i łagodzenia. Dzięki partycypacyjnym i zbiorowym doświadczeniom BLOOM ewoluowało w coś więcej niż indywidualny projekt artystyczny. Stało się przestrzenią empatii, inkluzji i transformacji emocjonalnej. Odzwierciedla nie tylko mój osobisty rozwój jako artystki, ale także emocjonalny rezonans, który może pojawić się dzięki wspólnemu zaangażowaniu twórczemu.

Badania te wpisują się w ewoluującą dyskusję między sztuką współczesną a arteterapią. Potwierdzają one, że zaangażowanie emocjonalne i sensoryczne nie są elementami pobocznymi praktyki twórczej, ale są niezbędne zarówno dla innowacji artystycznej, jak i uzdrowienia psychicznego. Sugerują one, że materiały mogą przechowywać pamięć, nie tylko jako symboliczne nośniki przeszłości, ale jako aktywni uczestnicy ekspresji emocjonalnej. Poprzez dotyk i procesy dotykowe materiały stają się językiem samym w sobie, zdolnym do przekazywania uczuć i budowania więzi tam, gdzie brakuje słów.

Patrząc w przyszłość, badania te otwierają kilka kierunków dalszych poszukiwań. Integracja sztuki opartej na zmysłach w kontekście terapeutycznym, takim jak opieka społeczna, leczenie traumy i edukacja, mogłaby zostać rozszerzona dzięki współpracy interdyscyplinarnej. Przyszłe projekty mogą dalej badać, w jaki sposób interaktywne, dotykowe instalacje mogą wspierać zbiorowe uzdrawianie lub jak warsztaty partycypacyjne mogą być dostosowane do różnych grup społecznych, w tym dzieci, osób z neuroróżnorodnością oraz osób doświadczających żałoby lub traumy. Istnieje również potencjał do zbadania, w jaki sposób metody sensoryczne mogą zostać dostosowane do formatów cyfrowych i hybrydowych bez utraty swojej esencji.

Podsumowując, niniejsza rozprawa potwierdza, że sztuka oparta na zmysłach ma wyjątkową zdolność komunikowania tego, czego nie potrafi wyrazić język. Zachęca do głębszej świadomości ciała, emocji i milczących narracji, które się w nim kryją. Łącząc osobistą historię, artystyczną eksplorację i spostrzeżenia terapeutyczne, BLOOM oferuje język zmysłowy, dzięki któremu zarówno artysta, jak i odbiorca mogą zgłębiać tematy komfortu, zmiany i odporności. Była to podróż powrotu i wspomnień, ukształtowana przez troskę, powolność i delikatną moc dotyku. Dzięki otwartej, dotykowej twórczości sztuka staje się nie tylko produktem, ale procesem, który honoruje cichą inteligencję ciała i emocjonalną prawdę, którą ono skrywa. Staje się przestrzenią empatii, odporności i wspólnego człowieczeństwa. W coraz bardziej przyśpieszonym i rozdrobnionym świecie badania te podkreślają istotne znaczenie powrotu do ciała, materiałów i rytuałów tworzenia, nie tylko jako aktu artystycznego, ale jako niezbędnego gestu troski. BLOOM odzwierciedla nie tylko moją własną transformację, ale także szerszy potencjał sztuki sensorycznej w zakresie wspierania uzdrawiania, świadomości i znaczących relacji międzyludzkich.

Bibliography/ Bibliografia

- Ackerman, D. (1990). *A natural history of the senses*. Random House.
- Ambrose, D., Cohen, L. M., & Tannenbaum, A. J. (2003). *Creative intelligence: Towards theoretic integration*. Hampton Press.
- Aquinas, T. (1994). *Commentary on Aristotle's De Anima*.
- Arnheim, R. (1974). *Art and Visual Perception: A psychology of the Creative Eye*. University of California Press.
- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2007). *Neuroscience: Exploring the brain* (3rd ed). Lippincott Williams & Wilkins.
- Boursin, D. (2000). *Advanced origami: More than 60 fascinating and challenging projects for the serious folder*. Sterling Publishing.
- Bower, T. (1977). *The perceptual world of the child*. Holt, Rinehart and Winston.
- Buendía Júlbez, J. M. (1997). *The life and work of Luis Barragán*. Rizzoli.
- Callahan, M. J. (2016). *Mindfulness-based art: The SPARKS guide for educators and counselors*. Friesen Press.
- Chatterjee, H. (2008). *Touch in museums: Policy and practice in object handling*. Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *Implications of a systems perspective for the study of creativity*. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity*. Cambridge University Press.
- Davis, G., & Woodward, J. (2020). *Creativity is forever*. Kendall Hunt.
- Department of Cultural Promotion, Ministry of Culture. (2014). *Loy Krathong Festival*.
- Dewey J. (1934). *Art as Experience*. London: Penguin Books.
- Dissanayake, E. (2002). *What is art for?* University of Washington Press.
- Doherty, J., & Hughes, M. (2009). *Child development: Theory and practice 0–11*. Pearson Education.
- Elbrecht, C. (2012). *Clay field therapy: Sensorimotor art therapy for children and adolescents with trauma*. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Art therapy and health care*. Guilford Press.
- Eliot, L. (1999). *What's going on in there? How the brain and mind develop in the first five years of life*. Bantam Books.
- Fogel, A. (2013). *Body sense: The science and practice of embodied self-awareness*. W. W. Norton & Company.
- Garcia-Mispireta, L.-M. (2023). *Together, somehow: Music, affect, and intimacy on the dancefloor*. In *Touch and intimacy on the dance floor*. Duke University Press.
- Greenberg, P. (1987). *Art education: Elementary*. Holt, Rinehart and Winston.
- Grunwald, M. (2008). *Human haptic perception: Basics and applications*. Birkhäuser.
- Helguera, P. (2011). *Education for socially engaged art: A materials and techniques handbook*. Jorge Pinto Books.
- Hogan, S. (2001). *Healing arts: The history of art therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Isbell, R. T. (2003). *Creativity and the arts with young children*. Delmar Learning.
- Junge, M. B. (2010). *The modern history of art therapy in the United States*. Charles C. Thomas Publisher.
- Kanhadilok, P. (2019). *Science in traditional Thai toys*. Science and Technology Book Series.

- Katz, D. (1989). *The world of touch* (L. E. Krueger, Ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- King, J. L. (2022). *Art therapy, trauma, and neuroscience: Theoretical and practical perspective*. Routledge.
- Kiesler, F. (1930). *Contemporary art applied to the store and its display*. New York.
- Koike, R. (2021). *The practice of not thinking: A guide to mindful living*. Penguin Press.
- Kondylatou, D., Ivić, M., & Bergé, D. (Eds.). (2021). *Architectures of healing: Cure through sleep, touch, and travel*. Photographic Expanded Publishing Athens / Kyklada Press.
- Konti, M. (2023). *The art of response: Art-based research on art psychotherapy*. The National Museum of Contemporary Art.
- Krieger, D. (1979). *The therapeutic touch: How to use your hands to help or to heal*. Fireside.
- Malchiodi, C. A. (2007). *The Art Therapy Sourcebook* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. Guilford Press.
- Mayesky, M. (2002). *How to foster creativity in all children*. Wadsworth.
- McNiff, S. (2004). *Art Heals: How Creativity Cures the Soul*. Shambhala Publications.
- Moon, C. H. (Ed.). (2010). *Materials and media in art therapy: Critical understandings of diverse artistic vocabularies*. Routledge.
- Pallasmaa, J. (1996). *The eyes of the skin: Architecture and the senses*. Academy Editions.
- Pallasmaa, J. (2009). *The thinking hand: Essential and embodied wisdom in architecture*. Wiley.
- Phillips, A. (2007). *Side effects*. Penguin Books.
- Rappaport, L. (Ed.). (2013). *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Révész, G. (1950). *Psychology and art of the blind*. Longmans, Green.
- Rogoff, B. (2003). *Human development: A cultural-historical approach*. W. W. Norton & Company.
- Rogoff, B. (2003). *The cultural nature of human development*. Oxford University Press.
- Ross, M. (2011). *Cultivating the arts in education and therapy*. Routledge.
- Sandle, D. (Ed.). (1998). *Development and diversity: New applications in art therapy* (P. 93). Free Association Books.
- Steele, W., & Malchiodi, C. A. (2012). *Trauma-informed practices with children and adolescents*. Routledge.
- Tusa, J. (2004). *On creativity: Interviews exploring the process*. A & C Black.
- Watts, A. (1951). *The wisdom of insecurity: A message for an age of anxiety*. Pantheon Books.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock Publications.

Collective Volumes/ Wydania Zbiorowe

- Barnett K. (1972). *A theoretical construct of the concepts of touch as they relate to nursing*. Nurs. Res. 21, 102–110.
- Elbrecht, C., & Antcliff, L.-R. (2014). *Being touched through touch: Trauma treatment through haptic perception at the clay field: A sensorimotor art therapy*. Art Therapy and Neuroscience, 19(1), 19–30.
- Filipiuk-Michniewicz, M. (Ed.). (2017). *Textura: A Polish touch* [Exhibition catalogue]. The Adam Mickiewicz Institute.
- Gibbins, A. (2023). *Phuang Mahot*. The Coexistence of Paper Cutting Art across the Regions of Thailand. Khwaeng Phanya, 28 Nov.
- Godyń, M., Groborz, B., & Kwiatkowska-Lubańska, A. (Eds.). (2018). *Colour culture science*. Jan Matejko Academy of Fine Arts in Krakow, Faculty of Industrial Design.
- Kitada, R., Sadato, N. & Lederman, S. J. (2012). *Tactile perception of nonpainful unpleasantness in relation to perceived roughness: effects of inter-element spacing and speed of relative motion of rigid 2-D raised-dot patterns at two body loci*. Perception 41, 204–220
- Nickerson, E. (1973). *The Use of Art as a Play Therapeutic Medium in the Classroom*. Art psychotherapy 1: 293.
- Phanphuchon, D. (2015). *Lanna auspicious basketry: Knowledge of box*.
- Salter, C. (Ed.). (2020). *Sensory orders*. LAZNIA Center for Contemporary Art.
- Wampold, E. (2010). *The basics of psychotherapy: An introduction to theory and practice*. American Psychological Association.

Online Reference/ Netografia

- AbleAustralia. (2020). *Social haptic communication* [PDF]. AbleAustralia. [after/za:] https://ableaustralia.org.au/wp-content/uploads/2020/01/Social-Haptic_Communication_sample_for_website_v2.pdf, [access/dostęp: 13.07.2025]
- AnOther Magazine. (2020, March 23). *How Louise Bourgeois used drawing to alleviate anxiety*. AnOther. [after/za:] <https://www.anothermag.com/art-photography/12375/louise-bourgeois-drawings-anxiety-hauser-wirth-online-exhibition>, [access/dostęp: 04.08.2025]
- Archer, R. (2020). *Thriving in uncertainty* [E-book] (p. 13). Working with ACT. [after/za:] <https://workingwithact.com/2020/11/26/new-e-book-thriving-in-uncertainty/>, [access/dostęp: 05.05.2025]
- Artsy Editorial. (n.d.). *8 famous artists who turned heartbreak into art*. [after/za:] <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-8-famous-artists-turned-heartbreak-art>, [access/dostęp: Ben Uri Research Unit. (n.d.). *Seiko Kinoshita*. [after/za:] <https://www.buru.org.uk/contributor/seiko-kinoshita>, [access/dostęp: 21.07.2025]
- Buffenstein, A. (2016, March 21). *14 Yayoi Kusama quotes to celebrate the artist's 87th birthday*. Artnet News. [after/za:] <https://news.artnet.com/art-world/yayoi-kusama-quotes-birthday-447770>, [access/dostęp: 30.07.2025]
- Cemin, L. (2017/2020). *In Between. The warmth* [Inkjet prints on fine art paper; variable materials]. National Museum of Contemporary Art Athens. [after/za:] <https://www.lauracemin.com/in-between-the-warmth-1>, [access/dostęp: 27.06.2025]

- Courtet, P. (2022). *"Art is a guarantee of sanity," Louise Bourgeois' message for the COVID-19 pandemic!* Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 44, Article e20210261. [after/za:] <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0261>, [access/dostęp: 04.08.2025]
- Crasemann, L. (2021, June 7). *On the connectivity of fabrics: "Gaia Mother Tree" by Ernesto Neto*. Bilderfahrzeuge. [after/za:] <https://doi.org/10.58079/m0kp>, [access/dostęp: 04.08.2025]
- Dana Foundation. (2023, September 20). *The senses: The somatosensory system*. [after/za:] <https://dana.org/resources/the-senses-the-somatosensory-system/>, [access/dostęp: 14.03.2025]
- Deo, P. (2022). *The impact of remote arts on prescription: Changes in mood, attention and loneliness during art workshops as mechanisms for wellbeing change*. [after/za:] <https://doi.org/10.31219/osf.io/cxy2n>, [access/dostęp: 24.04.2025]
- Digital School. (n.d.). *Step 7: Pemtem 7* [Webpage]. In Art lesson 3, content 3.2. [after/za:] http://www.digitalschool.club/digitalschool/art/art1_2/lesson3/content3_2/pemtem7.php, [access/dostęp: 01.07.2025]
- Doble, F. (n.d.). *Art as therapy: Highlighting artworks in NHS collections*. Art UK. [after/za:] <https://artuk.org/discover/stories/art-as-therapy-highlighting-artworks-in-nhs-collections>, [access/dostęp: 21.07.2025]
- Emotiv. (n.d.). *Performance metrics*. Emotiv. [after/za:] <https://www.emotiv.com/tools/knowledge-base/performance-metrics/performance-metrics>, [access/dostęp: 14.03.2025]
- Etzi, R., Spence, C., & Gallace, A. (2014). *Textures that we like to touch: An experimental study of aesthetic preferences for tactile stimuli*. Consciousness and Cognition, 29, 178–188. [after/za:] <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.08.002>, [access/dostęp: 11.04.2025]
- Fundació Mies van der Rohe. (n.d.). *The Pavilion*. [after/za:] <https://miesbcn.com/the-pavilion/>, [access/dostęp: 03.06.2025]
- Gibson, J. J. (1962). *Observations on active touch*. Psychological Review, 69(6), 477–491. [after/za:] <https://doi.org/10.1037/h0046962> [access/dostęp: 03.06.2025]
- Grammatikopoulou, C. (2012, September). *The therapeutic art of Lygia Clark*. Interartive Contemporary Art+Thought. [after/za:] <https://interartive.org/2012/09/the-therapeutic-art-of-lygia-clark>, [access/dostęp: 04.08.2025]
- Guthrie, K. (2020, September 7). *Hiromi Tango*. Artist Profile. [after/za:] <https://artistprofile.com.au/hiromi-tango/>, [access/dostęp: 04.08.2025]
- Głuszek, A. (2025, February 28). *To regain the sense of self: Bioenergy and the artists' way of processing emotions through the body*. Contemporary Lynx. [after/za:] <https://contemporarylynx.co.uk/bioenergy-and-the-artists-way-of-processing-emotions-through-the-body>, [access/dostęp: 21.07.2025]
- Hardy, A. (2024, March 15). *Art therapy: There's art, then there's art that feels good, and then there's art therapy*. HardyAlexandra.com. [after/za:] <https://www.hardyalexandra.com/post/art-therapy-there-s-art-then-there-s-art-that-feels-good-and-then-there-s-art-therapy>, [access/dostęp: 13.07.2025]
- Hargraves, V. J. (2020). *Children and the ethics of creativity*. Springer Singapore. [after/za:] <https://doi.org/10.1007/978-981-15-6691-2> [access/dostęp: 13.07.2025]
- Hidden Architecture. (n.d.). *Velvet and Silk Café*. [after/za:] <https://hiddenarchitecture.net/velvet-and-silk-cafe/>, [access/dostęp: 03.06.2025]

- Hill, A. (2020). *The PERMA model: A scientific theory of happiness* [PDF]. BILD. [after/za:] <https://www.bild.org.uk/wp-content/uploads/2021/03/The-PERMA-Model-Booklet-Update.pdf>, [access/dostęp: 13.07.2025]
- Improvise Life. (2013, November 21). *Yayoi Kusama's life of innovating and reinventing*. Improvise Life. [after/za:] <https://improvise.life.com/2013/11/21/yayoi-kusamas-life-innovating-reinventing/>, [access/dostęp: 30.07.2025]
- Iron Dragon Design. (n.d.). *Shape psychology – circles*. Iron Dragon Design. [after/za:] <https://www.irondragondesign.com/shape-psychology-circles/>, [access/dostęp: 07.05.2025]
- Józefowski, E. (2012), *ARTETERAPIA W SZTUCE I EDUKACJI Praktyka oddziaływań arteterapeutycznych z zastosowaniem kreacji plastycznej* (p. 24). Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydawnictwo Naukowe UAM. [after/za:] https://jzefowski.art/pl/wp-content/uploads/2020/01/EUGENIUSZ-J%C3%93ZEFOWSKI-ARTETERAPIA-W-SZTUCE-I-EDUKACJI_.pdf [access/dostęp: 06.03.2025]
- Kinoshita, S. (2010). *Becton Centre* [Installation]. Seiko Kinoshita. [after/za:] <https://www.seikokinoshita.com/work/becton.php>, [access/dostęp: 21.07.2025]
- Koktail Magazine. (2025, February 26). *Heartbreak, loss, and triumph: 7 female artists who transformed trauma into iconic art*. [after/za:] <https://www.koktailmagazine.com/2025/02/26/heartbreak-loss-and-triumph-7-female-artists-who-transformed-trauma-into-iconic-art/>, [access/dostęp: 20.07.2025]
- Labouvie-Vief, G. (1982). *Dynamic development and mature autonomy: A theoretical prologue*. Human Development (P. 161–191). 25(3). <https://doi.org/10.1159/000272784>, [access/dostęp: 06.03.2025]
- Landy, R. J. (2017, July 1). *Why do I make circles?* Psychology Today. [after/za:] <https://www.psychologytoday.com/us/blog/couch-and-stage/201707/why-do-i-make-circles>, [access/dostęp: 07.05.2025]
- Pasqualotto, A., Ng, M., Tan, Z.Y. et al (2020). *Tactile perception of pleasantness in relation to perceived softness*. Scientific Reports, 10, Article 11189, p.2. [after/za:] <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68034-x>, [access/dostęp: 22.04.2025]
- Penfold, L. (n.d.). *Children's tactile learning: Toshiko Horiuchi MacAdam*. [after/za:] <https://louisapenfold.com/childrens-tactile-learning-toshiko-horiuchi-macadam/>, [access/dostęp: 21.07.2025]
- Peppermint. (2022, August 23). *Art with Heart: Over the Rainbow with Hiromi Tango*. Peppermint Magazine. [after/za:] <https://peppermintmag.com/art-with-heart-hiromi-tango/>, [access/dostęp: 04.08.2025]
- Rebecca Louise Law. (n.d.). *Home*. Rebecca Louise Law. [after/za:] <https://www.rebeccalouiselaw.com/>, [access/dostęp: 04.08.2025]
- Rethinking The Future. (2020, January 6). *Shadows: How do they affect us psychologically*. [after/za:] <https://www.re-thinkingthefuture.com/rtf-fresh-perspectives/a2946-shadows-how-do-they-affect-us-psychologically/>, [access/dostęp: 07.05.2025]
- Saxena, R. *Emotional Architecture: A new concept?*. Journal of the Indian Institute of Architects, April 2022. [after/za:] <https://www.researchgate.net/publication/37803167>, [access/dostęp: 04.03.2025]
- Simek, P. (2012, May 18). *Interview: Why Ernesto Neto believes nature is more important than culture*. D Magazine. <https://www.dmagazine.com/arts-entertainment/2012/05/interview-why-ernesto-neto-believes-nature-is-more-important-than-culture/>, [access: 04.08.2025]
- Siriwetchakul, N. (2008). *[Discussion post about Thai culture]*. Dek-D. [after/za:] <https://www.dek-d.com/board/view/1017802/>, [access/dostęp: 06.03.2025]
- Spence, C., & Gallace, A. (2008). *Tactile aesthetics: Towards a definition of its characteristics and neural correlates*. Social Semiotics, 18(4), 639–658. [after/za:] <https://doi.org/10.1080/10350330802490866>, [access/dostęp: 23.04.2025]
- Tate. (n.d.). *Santiago Sierra*. Tate. [after/za:] <https://www.tate.org.uk/art/artists/santiago-sierra-6878>, [access/dostęp: 21.07.2025]
- Tay Bee Aye. (n.d.). *Tay Bee Aye*. Alchetron. [after/za:] <https://alchetron.com/Tay-Bee-Aye>, [access/dostęp: 21.07.2025]
- Tay Bee Aye. (n.d.). *Weave, Knot and Play*. CCD Singapore. [after/za:] <https://ccd.sg/portfolio/weave-knot-and-play/>, [access/dostęp: 21.07.2025]
- The Art of Mental Health. (2024). *The Jungian perspective: Exploring the functions of images and the unconscious in art therapy*. [after/za:] <https://www.arttherapynj.com/post/the-jungian-perspective-exploring-the-functions-of-images-and-the-unconscious-in-art-therapy>, [access/dostęp: 20.07.2025]
- The Healing Power of ART & ARTISTS. (n.d.). *Artists who experience their own healing process through art*. [after/za:] <https://www.healing-power-of-art.org/artists-who-experience-their-own-healing-process-through-art/>, [access/dostęp: 21.07.2025]
- The Healing Power of ART & ARTISTS. (n.d.). *Frida Kahlo created art that transcended her suffering*. [after/za:] <https://www.healing-power-of-art.org/frida-kahlo-created-art-that-transcended-her-suffering/>, [access/dostęp: 20.07.2025]
- The Minds Journal. (n.d.). *Who are the famous artists who used their work as a form of self-therapy?* [after/za:] <https://themindsjournal.com/readersblog/who-are-the-famous-artists-who-used-their-work-as-a-form-of-self-therapy/>, [access/dostęp: 21.07.2025]
- Torres, M. F. (2022). *Yayoi Kusama: The visionary who used art to deal with mental illness*. Arts Help. [after/za:] <https://www.artshelp.com/yayoi-kusama/>, [access/dostęp: 19.07.2025]
- Ujitoko, Y., Nakatani, M., & Gomi, H. (2020). *Tactile perception of pleasantness in relation to perceived softness*. Scientific Reports, 10, Article 11269. [after/za:] <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68034-x>, [access/dostęp: 22.04.2025]
- University of Minnesota Libraries Publishing. (n.d.). *Thermal receptors*. In *Sensation and perception* (Ch.5) p. 44. [after/za:] <https://open.lib.umn.edu/sensationandperception/chapter/5-4-thermal-receptors/>, [access/dostęp: 11.04.2025]
- Van Westrhenen, N., & Fritz, E. (2014). *Creative arts therapy as treatment for child trauma: An overview*. The Arts in Psychotherapy, 41(5), p. 527. [after/za:] <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.10.001>, [access/dostęp: 24.04.2025]
- Zampini, M., Guest, S., & Spence, C. (2003). *The role of auditory cues in modulating the perceived crispness and staleness of potato chips*. Journal of Sensory Studies, 18(5), 347–356. [after/za:] <https://doi.org/10.1111/j.1745-459X.2003.tb00391.x>, [access/dostęp: 16.04.2025]

Illustrations

- Fig. 1–3. Thai crafts workshop with children – *Phuang Mahot* (Thai folk paper cutting). Klub Promyk, Wrocław. Photos: Klub Promyk, 2023. p. 35
- Fig. 4–5. Thai crafts workshop with children – *Paper fish weaving* (Thai folk technique). Klub Promyk, Wrocław. Photos: Klub Promyk, 2023. p. 38
- Fig. 6–8. Thai crafts workshop with children – *Paper lotus folding* (Thai folk tradition). Klub Promyk, Wrocław. Photos: Klub Promyk, 2023. p. 40
- Fig. 9–11. Thai crafts workshop with children – *Origami garland circle* (Thai folk technique). Klub Promyk, Wrocław. Photos: Klub Promyk, 2023. p. 43
- Fig. 12–13. Employing EEG device during the creation of tactile materials (crochet and clay balls), April – May, 2023. Photos: Author's Archive. p. 50
- Fig. 14–15. EEG Performance Metrics recorded with EMOTIVPRO during two tactile-based self experiments: Saitip Clay Balls Experiments 1 and 2. The sessions measured engagement, excitement, focus, interest, relaxation, and stress levels over 17–20 minutes of clay ball activities. Touch Research project, 09.05.2023. Source: Author's Archive. p. 50
- Fig. 16–17. Crocheted balls for tactile practice during Haptic Signals workshop, 2023. Photos: Author's Archive. p. 55
- Fig. 18–21. Haptic signals workshop was divided into two separate sessions of tactile practice, both conducted with the same participants: Pat, a 41-year-old Thai, and Xuan, a 23-year-old Vietnamese. Session 1: Crocheted Balls, Wrocław, 2023. Photos: Author's Archive. p. 56
- Fig. 22–23. Clay balls for tactile practice during Haptic Signals workshop, 2023. Photos: Author's Archive. p. 57
- Fig. 24–27. Haptic signals workshop, Session 2: Clay balls, Wrocław, 2023. Photos: Author's Archive. p. 58
- Fig. 28–29. Individual workshop, focused on crocheted balls. Session 1: Two participants. Wrocław, 2023. Photos: Author's Archive. p. 62
- Fig. 30–31. Individual workshop, focused on crocheted balls. Session 1: One participant. Wrocław, 2023. Photos: Author's Archive. p. 63
- Fig. 32. Individual workshop, focused on clay balls. Session 2: Two participants. Wrocław, 2023. Photo: Author's Archive. p. 63
- Fig. 33. Pat, a 41-year-old Thai participant, wearing an EEG headset during working on the crocheted balls as part of an experimental study. Wrocław, 2023. Photo: Author's Archive. p. 66
- Fig. 34. On the left: the final piece made by Pat during the EEG workshop. On the right: the final piece from the haptic workshop made by Pat based on Xuan's drawing. Wrocław, 2023. Photo: Author's Archive. p. 66
- Fig. 35. Xuan, a 23-year-old Vietnamese participant, wearing an EEG headset during the crocheted balls workshop as part of an experimental study. Wrocław, 2023. Photos: Author's Archive. p. 67
- Fig. 36. The final work from the EEG workshop by Xuan. Wrocław, 2023. Photos: Author's Archive. p. 67

Ilustracje

- Ryc. 1–3. Warsztaty rzemiosła tajskiego z udziałem dzieci – *Phuang Mahot* (tajskie ludowe wycinanki z papieru). Klub Promyk, Wrocław. Fot. Klub Promyk, 2023. s. 35
- Ryc. 4–5. Warsztaty rzemiosła tajskiego z dziećmi – *Tkanie rybek z papieru* (tajna technika ludowa). Klub Promyk, Wrocław. Fot. Klub Promyk, 2023. s. 38
- Ryc. 6–8. Warsztaty rzemiosła tajskiego z dziećmi – *Składanie papierowego lotosu* (tajskie tradycje ludowe). Klub Promyk, Wrocław. Fot. Klub Promyk, 2023. s. 40
- Ryc. 9–11. Warsztaty rękodzieła tajskiego z dziećmi – *Girlanda origami* (technika ludowa Tajlandii). Klub Promyk, Wrocław. Fot. Klub Promyk, 2023. s. 43
- Ryc. 12–13. Wykorzystanie urządzenia EEG podczas tworzenia materiałów dotykowych (szydełkowanie i kulki z gliny), kwiecień – maj 2023. Fot. Archiwum Autorki. s. 50
- Ryc. 14–15. Wskaźniki wydajności EEG zarejestrowane za pomocą EMOTIVPRO podczas dwóch eksperymentów dotykowych: eksperymenty Saitip 1 i 2 z kulkami glinianymi. Podczas sesji mierzono poziom zaangażowania, podekscytowania, skupienia, zainteresowania, relaksacji i stresu w ciągu 17–20 minut zajęć z kulkami glinianymi. Projekt Touch Research, 09.05.2023. Źródło: Archiwum Autorki. s. 50
- Ryc. 16–17. Szydełkowane kulki do ćwiczeń dotykowych podczas warsztatów Haptic Signals, 2023. Fot. Archiwum autorki. s. 55
- Ryc. 18–21. Warsztaty dotyczące sygnałów haptycznych zostały podzielone na dwie oddzielne sesje ćwiczeń dotykowych, przeprowadzone z udziałem tych samych uczestników: 41-letniego Tajlandczyka Pata i 23-letniej Wietnamki Xuan. Sesja 1: Szydełkowane kulki, Wrocław, 2023. Fot. Archiwum autorki. s. 56
- Ryc. 22–23. Gliniane kulki do ćwiczeń dotykowych podczas warsztatów Haptic Signals, 2023. Fot. Archiwum Autorki. s. 57
- Ryc. 24–27. Warsztaty, Sygnały haptyczne, sesja 2: Kulki z gliny, Wrocław, 22.06.2023. Fot. Archiwum Autorki. s. 58
- Ryc. 28–29. Indywidualne warsztaty poświęcone szydełkowanym kulkom. Sesja 1: Dwóch uczestników. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki. s. 62
- Ryc. 30–31. Indywidualne warsztaty poświęcone kulkom szydełkowym. Sesja 1: Jeden uczestnik. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki. s. 63
- Ryc. 32. Indywidualne warsztaty poświęcone kulkom z gliny. Sesja 2: Dwóch uczestników. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki. s. 63
- Ryc. 33. Pat, 41-letni uczestnik z Tajlandii, noszący zestaw słuchawkowy EEG podczas pracy nad szydełkowanymi kulkami w ramach badania eksperymentalnego. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki. s. 66
- Ryc. 34. Po lewej: końcowy efekt pracy Pat podczas warsztatów EEG. Po prawej: końcowy efekt pracy Pat podczas warsztatów haptycznych, oparty na rysunku Xuan. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki. s. 66
- Ryc. 35. Xuan, 23-letnia uczestniczka z Wietnamu, nosząca zestaw słuchawkowy EEG podczas warsztatów szydełkowania kulek w ramach badania eksperymentalnego. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki. s. 67
- Ryc. 36. Końcowa praca Xuan z warsztatów EEG. Wrocław, 2023. Fot. Archiwum Autorki. s. 67

- Fig. 37–38. Fig. Exploring tactile contrast through material experimentation. This series of composition combines undulating glass forms with clusters of crocheted balls in varying colours, 2023. Photos: Author's Archive. p. 69
- Fig. 39–40. Exploring tactile contrast through material experimentation. This series of composition combines undulating glass forms with clusters of crocheted balls in varying colours, 2023. Photos: Author's Archive. p. 70
- Fig. 41–42. Saitip Majewska, *Greek motifs*, woodcut, 25 x 36 cm each, complete set include 24 prints in handmade box 25 x 36 cm, 2024. Photos: Author's Archive. p. 76
- Fig. 43–44. Independent tactile session based on *Greek Motifs* with Thanasis, a blind participant. Athens, 2024. Photos: Author's Archive. p. 77
- Fig. 45–48. Tactile workshop organized by the Author accompanying my solo exhibition, *The Transparency of Joyfulness*, Sztuka na Miejsu Gallery, Wrocław, 11.08.2024. Photos: Author's Archive. p. 80
- Fig. 49–52. A view of the works from the series, *Translucent physique* by Saitip Majewska. Love + Time, a group exhibition in Sztuka na Miejsu gallery 05–19.02.2024. Individual 4 artworks, 2023. Each piece is approximately 80 x 180 cm. Materials: Fabrics, yarns, polyester filling and glass. Photos: Author's Archive. p. 88
- Fig. 53–56. A view of the works from the series, *Translucent physique* by Saitip Majewska, Doctoral students exhibition, Perception/Integrated forms, 09–26.05.2024, Bulwary Art Space, Wrocław. Photos: Katerina Kouzmitcheva. p. 89–90
- Fig. 57–58. Saitip Majewska, *Nocturnal Urban* (2024), 140 × 200 cm, sewn on fabrics. Exhibited at Geppert Gallery, Wrocław, 2024. Photos: Dominic Leix. p. 93
- Fig. 59–60. *Nocturnal Urban* (2024), Exhibited at Hayy Open Space, Izmir, Türkiye, 2024. Photos: Hayy Open Space Gallery. p. 94
- Fig. 61–63. Saitip Majewska, *Escape Playground* (2024), Sewing on fabrics and stuffed polyester filling, 200 x 250 cm/ two pieces. Exposed at an international collective exhibition: Evidence of Presence, 08–23.06.2024, Struga Palace, Struga. Photos: Aurelia Tyimińska. p. 97–98
- Fig. 64–66. Saitip Majewska, *Spherical Flow I–IV* (2023–2024). Dimensions variable. Fabrics, polyester fiberfill, crocheted balls, and clay balls. Techniques: sewing, thread tying, and crocheting. Exposed at an international collective exhibition: Asian Stories, 18.12.2024–06.01.2025, Sztuka na Miejsu Gallery, Wrocław. Photos: Michał Pietrzak, 2024. p. 101–102
- Fig. 67–69. Saitip Majewska, *The Transparency of Joyfulness* (2024), approximately 300 paper cuttings and 120 foil cuttings, dimensions variable. Exposed at solo exhibition: The Transparency of Joyfulness, Sztuka na Miejsu Gallery, Wrocław, 08–23.12.2024. Photos: Michał Pietrzak. p. 108–109
- Fig. 70. Saitip Majewska, *The Transparency of Joyfulness* (2024), approximately 300 paper cuttings and 120 foil cuttings, dimensions variable. Exposed at solo exhibition: The Transparency of Joyfulness, Sztuka na Miejsu Gallery, Wrocław, 08–23.12.2024. Photos: Michał Pietrzak. p. 110
- Fig. 71–72. Saitip Majewska, *The Transparency of Joyfulness* (2024), approximately 50 foil cuttings, dimensions variable. Exposed at exhibition: Sound storytelling: Express Everything You Hear, Feel and Sees, 05.12.2024 – 12.01.2025, curator: Miruna Gheordunescu. Bulvary Gallery, Wrocław. Photos: Miruna Gheordunescu's Archive. p. 110

- Ryc. 37–38. Badanie kontrastu dotykowego poprzez eksperymenty z materiałami. Ta seria kompozycji łączy faliste formy szklane z grupami szydełkowych kulek w różnych kolorach, 2023. Fot. Archiwum Autorki. s. 69
- Ryc. 39–40. Badanie kontrastu dotykowego poprzez eksperymenty z materiałami. Ta seria kompozycji łączy faliste formy szklane z grupami szydełkowych kulek w różnych kolorach, 2023. Fot. Archiwum Autorki. s. 70
- Ryc. 41–42. Saitip Majewska, *Motywy greckie*, drzeworyt, każdy o wymiarach 25 x 36 cm, kompletny zestaw zawiera 24 grafiki w ręcznie wykonanym pudełku o wymiarach 25 x 36 cm, 2024. Fot. Archiwum Autorki. s. 76
- Ryc. 43–44. Niezależna sesja dotykowa oparta na Motywach greckich z Thanasisem, niewidomym uczestnikiem. Ateny, 2024. Fot. Archiwum Autorki. s. 77
- Ryc. 45–48. Warsztaty dotykowe zorganizowane przez Autorkę towarzyszące mojej wystawie indywidualnej, *The Transparency of Joyfulness*, galeria Sztuka na Miejsu, Wrocław, 11.08.2024. Fot. Archiwum Autorki. s. 80
- Ryc. 49–52. Widok prac z serii, *Translucent physique*, autorstwa Saitip Majewskiej. Wystawa zbiorowa, Love + Time w galerii Sztuka na Miejsu, 05–19.02.2024. Cztery indywidualne prace, 2023. Każda praca ma wymiary około 80 x 180 cm. Materiały: tkaniny, przędza, wypełnienie poliestrowe i szkło. Fot. Archiwum Autorki. s. 88
- Ryc. 53–56. Widok prac z cyklu, *Translucent physique*, autorstwa Saitip Majewskiej, wystawa doktorantów, Percepcja/Formy zintegrowane, 09–26.05.2024, Bulwary Art Space, Wrocław. Fot. Katerina Kouzmitcheva. s. 89–90
- Ryc. 57–58. Saitip Majewska, *Nocturnal Urban* (2024), 140 × 200 cm, przeszycia na tkaninach. Wystawiane w Galeria Geppert, Wrocław, 2024. Fot. Dominic Leix. s. 93
- Ryc. 59–60. *Nocturnal Urban* (2024), wystawiane w Hayy Open Space, Izmir, Turcja, 2024. Fot. Hayy Open Space Gallery. s. 94
- Ryc. 61–63. Saitip Majewska, *Escape Playground* (2024), szycie na tkaninach i wypełnienie poliestrowe, 200 x 250 cm/ dwie części. Wystawione na międzynarodowej wystawie zbiorowej: Dowody OBECNOŚCI, 08–23.06.2024, Pałac Struga, Struga. Fot. Aurelia Tyimińska. s. 97–98
- Ryc. 64–66. Saitip Majewska, *Spherical Flow I–IV* (2023–2024). Wymiary zmienne. Tkaniny, wypełnienie z włókna poliestrowego, szydełkowane kulki i kulki z gliny. Techniki: szycie, wiązanie nici i szydełkowanie. Prezentowane na międzynarodowej wystawie zbiorowej: Asian Stories, 18.12.2024 – 06.01.2025, Galeria Sztuka na Miejsu, Wrocław. Fot. Michał Pietrzak, 2024. s. 101–102
- Ryc. 67–69. Saitip Majewska, *The Transparency of Joyfulness* (2024), około 300 wycinanek z papieru i 120 wycinanek z folii, wymiary zmienne. Prezentowane na wystawie indywidualnej: Przezrystość radości, Galeria Sztuka na Miejsu, Wrocław, 08–23.12.2024. Fot. Michał Pietrzak. s. 108–109
- Ryc. 70. Saitip Majewska, *The Transparency of Joyfulness* (2024), około 300 wycinanek z papieru i 120 wycinanek z folii, wymiary zmienne. Prezentowane na wystawie indywidualnej: Przezrystość radości, Galeria Sztuka na Miejsu, Wrocław, 08–23.12.2024. Fot. Michał Pietrzak. s. 110
- Ryc. 71–72. Saitip Majewska, *The Transparency of Joyfulness* (2024), około 50 wycinków z folii, wymiary zmienne. Prezentowane na wystawie: Sound Storytelling: Express Everything You Hear, Feel and See, 05.12.2024 – 12.01.2025, kurator: Miruna Gheordunescu, Bulvary Gallery, Wrocław. Fot. Archiwum Miruny Gheordunescu. s. 110

- Fig. 73–75. Saitip Majewska, Book with Ancient Greek Patterns from Pottery, woodcut, 25 × 35 cm, 134 pages, French-door bookbinding by Dariusz Strzelecki (Manufaktura), 2023–2024. Photos: Author's Archive, 2024. p. 112–113
- Fig. 76–77. Woodcut engraving matrices, 24 pieces, each measuring 25 × 35 cm. Most matrices are engraved on both sides. 2023–2024. Photos: Author's Archive. p. 115
- Fig. 78–79. Woodcut engraving matrices, 24 pieces, each measuring 25 × 35 cm. Most matrices are engraved on both sides. 2023–2024. Photos: Author's Archive. p. 116
- Fig. 80–82. Woodcut Engraving Matrices Installation, 25 × 35 cm each, 06.06.2025, Eugeniusz Geppert Academy of Art and Design in Fine Arts in Wrocław, building on Traugutta st. Photos: Author's Archive. p. 117
- Fig. 83–84. Saitip Majewska, *Yam* (2024), Ceramic, 9 x 9 x 13 cm 64 pieces. Exposed at an international collective exhibition: International Art Review 2025, 08.06–31.08.2025, Struga Palace, Struga. Photos: Małgorzata Kaczmarska. p. 124
- Fig. 85–86. Saitip Majewska, *Yam* (2024), Ceramic, 9 x 9 x 13 cm 64 pieces. Exposed at an international collective exhibition: International Art Review 2025, 08.06–31.08.2025, Struga Palace, Struga. Photos: Małgorzata Kaczmarska. p. 125

- Ryc. 73–75. Saitip Majewska, Księga ze starożytnymi greckimi wzorami z ceramiki, drzeworyt, 25 × 35 cm, 134 strony, oprawa typu, french-door wykonana przez Dariusza Strzeleckiego (Manufaktura), 2023–2024. Fot. Archiwum Autorki, 2024. s. 112 –113
- Ryc. 76–77. Matryce do drzeworytów, 24 sztuki, każda o wymiarach 25 × 35 cm. Większość matryc jest grawerowana z obu stron. 2023–2024. Fot. Archiwum Autorki. s. 115
- Ryc. 78–79. Matryce do drzeworytów, 24 sztuki, każda o wymiarach 25 × 35 cm. Większość matryc jest grawerowana z obu stron. 2023–2024. Fot. Archiwum Autorki. s. 116
- Ryc. 80–82. Instalacja z matryc drzeworytniczych, każda o wymiarach 25 × 35 cm, 06.06.2025, Akademia Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu, budynek przy ul. Traugutta. Fot. Archiwum Autorki. s. 117
- Ryc. 83–84. Saitip Majewska, *Yam* (2024), ceramika, 64 elementy o wym. 9 x 9 x 13 cm . Prezentowane na międzynarodowej wystawie zbiorowej: International Art Review 2025, 08.06–31.08.2025, Pałac Struga, Struga. Fot. Małgorzata Kaczmarska. s. 124
- Ryc. 85–86. Saitip Majewska, *Yam* (2024), ceramika, 64 elementy o wym. 9 x 9 x 13 cm. Prezentowane na międzynarodowej wystawie zbiorowej: International Art Review 2025, 08.06–31.08.2025, Pałac Struga, Struga. Fot. Małgorzata Kaczmarska. s. 125

Saitip Majewska (Thailand, 1985)

Saitip is a Thai-born interdisciplinary artist and researcher based in Poland, where she has lived for the past ten years. Her artistic practice explores the connection between touch, emotional healing, and embodied memory through interactive, sensory-based installations. With a multidisciplinary background in sculpture, printmaking, and drawing, she brings these mediums together into a tactile visual language rooted in Thai cultural heritage.

Inspired by human anatomy, natural forms such as flowers and plants, and her personal experiences, Saitip works to express a Thai identity within a global context. Her installations often use soft materials, layered textures, and participatory elements that invite viewers to engage physically and emotionally. This approach encourages the audience to slow down and connect with the artwork through touch and presence.

She is currently pursuing a doctoral degree at the Eugeniusz Geppert Academy of Art and Design in Wrocław. Her research project, BLOOM, focuses on the role of sensory touch in creative practice, drawing from principles of art therapy, positive psychology, and trauma-informed care. Through both her installations and participatory workshops, she creates spaces where reflection, care, and shared experience can naturally unfold. Her work emphasizes the quiet power of material, interaction, and gentle attention in fostering emotional awareness and healing.

Saitip Majewska (Tajlandia, 1985)

Saitip jest urodzoną w Tajlandii interdyscyplinarną artystką i badaczką mieszkającą w Polsce, gdzie spędziła ostatnie dziesięć lat. Jej praktyka artystyczna bada związek między dotykiem, emocjonalnym uzdrawianiem a ucieleśnioną pamięcią poprzez interaktywne, oparte na zmysłach instalacje. Dzięki multidyscyplinarnemu doświadczeniu w rzeźbie, grafice warsztatowej i rysunku łączy te media w dotykowy język wizualny zakorzeniony w tajskim dziedzictwie kulturowym.

Inspirując się anatomią człowieka, naturalnymi formami, takimi jak kwiaty i rośliny, oraz własnymi doświadczeniami, Saitip stara się wyrażać tożsamość tajską w kontekście globalnym. Jej instalacje często wykorzystują miękkie materiały, warstwowe faktury i elementy partycypacyjne, które zachęcają odbiorców do fizycznego i emocjonalnego zaangażowania. Takie podejście skłania publiczność do zatrzymania się i nawiązania relacji z dziełem poprzez dotyk i uważną obecność.

Obecnie realizuje doktorat na Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu. Jej projekt badawczy BLOOM koncentruje się na roli zmysłu dotyku w praktyce twórczej, czerpiąc z zasad arteterapii, psychologii pozytywnej i podejścia uwzględniającego doświadczenie traumy. Zarówno poprzez instalacje, jak i warsztaty partycypacyjne, tworzy przestrzenie, w których refleksja, troska i wspólne doświadczenie mogą rozwijać się w naturalny sposób. Jej twórczość podkreśla cichą siłę materii, interakcji i delikatnej uwagi w budowaniu świadomości emocjonalnej oraz procesu uzdrawiania.



+48 730788622
sangngamsaitip@gmail.com