

Lidia Kataryńczuk-Mania

TERAPEUTYCZNE WARSZTATY MUZYCZNE

Współczesne badania psychologów, pedagogów i socjologów dowodzą, że w środowiskach oświatowych obserwuje się wzrastającą liczbę dzieci z zaburzeniami osobowości. Uczniowie mają m.in. trudności w nauce, sprawiają kłopoty wychowawcze, nie mogą dostosować się do otaczającej rzeczywistości, są nadpobudliwi, przekorni, agresywni itd. Podobną ocenę wystawia się społeczeństwu, także tu diagnoza nie jest optymistyczna – rozpad więzi międzyludzkich, rosnące tempo życia i poziom stresu, niekorzystne zjawiska świata zewnętrznego (hałas), chaos informacyjny etc. Wobec takiego stanu rzeczy środowiska psychologów, pedagogów i terapeutów podejmują próby poszukiwania metod i form nauki czy pracy, które niwelować będą negatywne skutki rozwoju i wyjdą naprzeciw potrzebom i oczekiwaniom tak edukacyjnym, jak i społecznym.

Jedną z takich metod jest warsztat. Forma ta dotyczy edukacji, stanowiąc przede wszystkim próbę odejścia od sztywnej, szkolnej i skostniałej nauki oraz sposób aktywniejszego i efektywniejszego nauczania. Warsztatowe zastosowanie znajduje także w obszarach pracy i biznesu jako metoda rozwiązywania problemów i zadań w sposób kreatywny i pobudzający dynamikę procesu, a także w terapii – jako forma pracy w grupach o specjalnych potrzebach i w odmiennych warunkach. Spektrum zastosowań omawianej formy wynika z jej elastyczności i innowacyjności, w warsztatach jest bowiem miejsce na kreatywne rozwiązania, nowe pomysły, ale i synergii tradycyjnych i nowoczesnych metod. Przede wszystkim warsztaty oddziałują na człowieka wielokierunkowo, wpływając na jego psychikę, wiedzę, umiejętności etc.

Trudno ująć warsztaty w syntetyczną definicję – problemy z jasną kategoryzacją biorą się ze wskazanej wcześniej elastyczności i wielości rozwiązań mieszczących się w omawianej formie. Klaus W. Vopel (2004, 14) pisze:

Pojęciem *warsztaty* określamy intensywną formę nauki, w której członkowie grupy uczą się przede wszystkim dzięki swojej aktywności. Nawet jeśli odbywają się tutaj krótsze jednostki teoretyczne, to odgrywają one stosunkowo niewielką rolę. W centrum zaintereso-

sowania znajduje się własna nauka uczestników oraz wysoki poziom interakcji w grupie. Akcent [...] zostaje położony na zdobywanie dynamicznej wiedzy. Uczestnicy mogą sami ustanawiać swoje cele. Wspólnie z moderatorem przejmują odpowiedzialność za swoje procesy nauki.

Autor ten podkreśla również cechę, którą już wskazaliśmy – różnorodność warsztatów: „każdy dobry warsztat wykorzystuje mieszankę rozmaitych metod, z których wszystkie przyczyniają się do tego, że uczestnicy aktywnie się angażują, a nie tylko słuchają”. Ten atrybut warsztatów niesie z sobą istotne implikacje dla prowadzącego warsztaty – musi znać różne metody, umieć je umiejętnie (a więc skutecznie) zastosować i powinien być na tyle elastyczny, by w zmieniających się warunkach warsztatowych (których przebieg planowany jest tylko ogólnie) płynnie przechodzić do kolejnych metod.

Jan Berdyszak (2001, 9) zauważa:

U podstaw istoty warsztatów leży zdolność do otwartej inicjacji, a może i charyzmat prowokującego prowadzącego i jego umiejętności przyznawania wolności twórczej uczestniczącym w warsztatach. Są to warunki podstawowe zarówno wtedy, kiedy ustala się hasło czy obszar dla wspólnej aktywności, jak i wtedy, kiedy każdy z uczestników realizuje własny, nurtujący go problem.

Podkreśla również tę cechę warsztatów, która w szczególności odróżnia ją od filozofii i metod tradycyjnej nauki: „warsztaty są rodzajem aktywności, która jest zawsze warunkowana wrażliwością i stanem wiedzy konkretnej osoby” (tamże). W tradycyjnej nauce praca odbywa się na określonych z góry, sztywnych warunkach, gdzie uprzednio ustalone jej elementy (m.in. tempo, materiał, metod) dotyczą wszystkich osób z grupy – na zasadzie „to samo, tak samo, w tym samym czasie”. Ewolucja metod pracy i nauki zmierza w kierunku redukcji dominacji nauczającego, zwiększenia i wykorzystania w procesie nauki interakcji w grupie, pomiędzy uczestnikami. Zmiany mają na celu ożywienie nauki i pracy, aby były w większym stopniu integracyjne i odnosiły się do praktyki (Vopel 2004, 13).

Warsztaty to zajęcia praktyczne, mające uniwersalny charakter. Przypisują uczestnikom atrybuty wolności i twórczości, możliwość samorealizacji. Stanowią sposób pozytywnego, emocjonalnego „wyrażania się” ludzi wobec innych i siebie, na tle grupy i poprzez grupę. Mają uczyć twórczego, demokratycznego dyskursu do wyrażania swoich życzeń. W codzienność wnoszą ożywienie. Zmuszają do wysiłku twórczego, są w stanie zainteresować, pobudzić (Kataryńczuk-Mania 2002, 325).

W artykule mowa jednak o muzykoterapeutycznej odmianie warsztatów. Zbliżona jest ona do warsztatów twórczych, szeroko w literaturze omawianych, często stosowanych w praktyce. Ich istotną cechą jest nacisk położony na proces, nie zaś na efekt finalny. Elżbieta Olinkiewicz (2001, 11) pisze:

Warsztaty twórcze stawiają na aktywność, autoekspresję, samorealizację bez wyznaczenia granic możliwości; zwiększają szansę poczucia własnej wartości, tworząc obszar subiektywnej przyjemności z doświadczenia i samorealizacji, a poczucie wolności i bezpieczeństwa, konieczne w procesie, zwiększa zaufanie do własnych możliwości uczestników, dając wzmocnioną motywację do poznania działania [...]. Są też [warsztaty] możliwością jednoczesnego łączenia syntezy i analizy zarówno w działaniu, jak i omówieniu.

Uzupełnieniem są słowa Wiesława Karolaka (1999, 12): warsztaty „mają za zadanie między innymi: pobudzanie wrodzonych predyspozycji twórczych oraz stymulowanie procesów twórczej aktywności”; „celem tych działań jest dążenie do lepszego poznania samych siebie, do osobistego rozwoju i do samourzeczywistnienia, które materializuje się w akcie twórczym” (tamże, s. 14). Autor podkreśla, iż przede wszystkim podczas warsztatów ich uczestnicy skupiają się na doznaniach.

Warsztaty muzykoterapeutyczne to forma zajęć, w której nacisk kładzie się na proces, eksponuje się przede wszystkim drogę dochodzenia do celów terapeutycznych przy wykorzystaniu dostępnych metod terapii przez muzykę. Mają one wszystkie cechy charakterystyczne dla klasycznych warsztatów wcześniej wskazane, z tą istotną różnicą, iż tu wielokierunkowe oddziaływanie skupia się na sferze psychicznej, a także fizycznej (np. rehabilitacja) oraz umiejętności (np. radzenia sobie ze stresem). Jest to metoda nie tyle dynamicznego przyswajania wiedzy, co zdobywania praktycznych umiejętności poznawania siebie i radzenia sobie z otoczeniem, przy wykorzystaniu muzyki. Omawiana w artykule forma to synteza warsztatów z muzykoterapią, połączenie naturalne i w praktyce od dawna stosowane (M. Kierył, K. Lewandowska, A. Metera). Podobnie jak w warsztatach twórczych, a nawet w większym stopniu, nacisk położony jest na obserwowanie doznań i aktywną ocenę jako element warsztatów.

Warsztaty muzykoterapeutyczne pozwalają na uwalnianie emocji i uczą ich właściwego wyrażania. W zależności od przyjętej formy i zdiagnozowanych potrzeb celem ich jest odprężenie, relaks, wyciszenie, oderwanie od codzienności (presji, stresu, hałasu), ale również pozytywny wysiłek twórczy. Ukierunkowane są na wydobywanie kreatywnych sił osobowościowych, wspierają takie cechy osobowości, jak nowatorstwo, kreatywność, radość zabawy, akceptacja, samodzielność, niezależność, nonkonformizm, akceptacja i rozwiązywanie sytuacji konfliktowych. Rozwój osobowości jest procesem samorozwoju (aktywne, świadome uczestnictwo w zajęciach jest warunkiem nabycia wiedzy i umiejętności – „ty musisz usłyszeć, ty musisz uczyć się słuchając innych”) i jest on czynnikiem wzrostu własnego poczucia wartości. Warsztaty uczą odnoszenia się z szacunkiem do każdego uczestnika jako do posiadacza jego własnej wiedzy, odczuć, intuicji, wizji; pozwalają wydobywać inność i uczą jej wyrażania. Są także okazją do współpracy między uczestnikami, uczą kooperacji, nietraktowania innych uczestników jako rywali (Kataryńczuk-Mania

2002, 325-326). Przebieg warsztatów, również muzykoterapeutycznych, „opiera się [...] na doświadczaniu, doznawaniu, próbowaniu na sobie różnego rodzaju metod i technik, dając jednocześnie możliwość wglądu w siebie, obserwowania na bieżąco własnych reakcji, stanów emocjonalnych, jakie rodzą się podczas różnych form pracy (Zawłocki).

Wrażliwość na dźwięki jest sprawą bardzo indywidualną. Nie istnieje muzyczna apteczka dla wszystkich, trudno o uniwersalne recepty. Dla młodych ludzi dawka agresywnej, głośnej muzyki rockowej jest czymś w rodzaju katharsis, sposobem na odreagowanie od świata, barierą, osłoną dźwiękową, dla innych zaś taka muzyka może mieć wręcz odwrotny, niekiedy destrukcyjny wpływ. Dotyczy to tak rodzajów muzyki, jak i docierających do uczestników dźwięków – nie każdy dźwięk i nie dla każdego jest przyjemny. Szczególne znaczenie ma muzyka dla dzieci: może określać odpowiednio ich zachowania, stanowi zatem uniwersalną komunikację. Poprzez współpracę z psychoterapeutą, rodzicami terapia muzyczna wspomaga różne przeżycia wzmacniające pozytywne wzory zachowań. Aby podać przykład – zdarza się, że dziecko w wyniku zablokowanych emocji nie kojarzy obrazów podczas odbioru muzyki. Są to zaburzenia metrytmiczne. Dobrana odpowiednio muzyka może organizować płynność ruchu, regulować równowagę między procesem inhibicyjno-incytacyjnym. Muzyka wzmacnia własne „ja”, uczy współpracy, opanowania, uspokaja, pobudza, odwraca uwagę od bólu, kłopotów. Daje poczucie tożsamości, poprawia jakość życia.

Wskazane powyżej czynniki wymagają przede wszystkim odpowiednich umiejętności prowadzącego. Musi znać techniki muzykoterapeutyczne, powinien umieć sięgnąć po różnorodne sposoby i metody, umiejętnie korzystać z wszystkich form aktywności muzycznej. Umiejętne połączenie metod podwyższa efektywność podejmowanych działań. Prowadzący musi być również zapoznany z formą warsztatową – przystępując do działań musi mieć świadomość, że ich przebieg jest równie niespodziewany dla niego samego, jak dla uczestników. Wiesław Karolak zwraca uwagę:

Jedno jest pewne, prowadzący warsztaty powinien wiedzieć, co chce osiągnąć, a szczególnie powinien wiedzieć, czego potrzebują, co chcą i co mogą osiągnąć konkretni uczestnicy warsztatów. Aby to określić, niezbędna jest jednak pewna wiedza o stanie zaangażowania umysłu tych osób, o tym, czy ich umysł jest świadomy tego, czym się zajmuje, świadomy powodów, dla których to robi i konsekwencji tego, co robi, a przy tym świadomy całego kontekstu. Niezbędna jest również pewna minimalna wiedza o stanie otwarcia na działania intuicyjne uczestników oraz ich wola aktywności zmysłowej (Karolak 1999, 20).

Prowadzący powinien również legitymizować się wiedzą pedagogiczną i psychologiczną, pozwoli mu to bowiem na zdiagnozowanie potrzeb i oczekiwań,

a także umiejętność dobranie odpowiednich środków i metod. Mówimy więc o wielokierunkowo wykształconym pedagogu czy terapeutce. Jest on inspiratorem zajęć i podejmowanych zadań, jest tym, który integruje grupę – zna ją i potrafi na nią wpływać. Powinien być otwarty na odmienne rozwiązania, koncepcje, dialog z uczestnikami, bowiem to z nimi i dla nich ustala cel warsztatów. Działania w ramach omawianej formy to swoisty dyskurs uczestników i prowadzącego, dyskurs pomiędzy samymi uczestnikami, jak i „dyskurs wewnętrzny”, zorientowany na zdiagnozowanie własnych problemów i rozwiązanie ich. Na zdobycie odpowiedniego przygotowania pozwalają np. podyplomowe studia *Muzykoterapia w edukacji* prowadzone na Uniwersytecie Zielonogórskim.

Przy budowaniu struktury warsztatów muzykoterapeutycznych określenia wymagają cele, dobór form i metod oraz tak podstawowe sprawy, jak czas trwania, miejsce, wiek, płeć i zdrowie odbiorców. Istotne jest również odpowiednie wyposażenie gabinetu, w którym zajęcia się odbywają, zapewniające pełne i kompetentne zrealizowanie zadań, które prowadzący sobie stawia. Przede wszystkim wymagane jest umiejętność zdiagnozowania uczestników, ich potrzeb i oczekiwań, co K.W. Vopel określa „badaniem rynku” (2004, 54). Autor proponuje zestaw pytań, które powinny ułatwić zaplanowanie i przeprowadzenie warsztatów:

Kim są uczestnicy? Czy zachodzą jakieś podobieństwa z innymi grupami, z jakimi mamy doświadczenia? Co będzie tutaj inaczej? [...] Czy udział w warsztatach jest dobrowolny? [...] Jakie potencjały uczestnicy wnoszą do grupy? Jakie obciążenia, aktualne trudności i nierozwiązane problemy? [...] Dlaczego biorą udział w warsztatach? Jakie osobiste i zawodowe korzyści uczestnicy mogą obiecać sobie po warsztatach? [...] Czy między uczestnikami istnieją jakieś konflikty? [...] Jakie prywatne przekonania, jaką filozofię życiową, jaką kulturę [...] wnoszą do grupy? [...] Jakie koncepcje, jakie pojęcia, jaki język pasuje do tych uczestników? Ile wyrazów sympatii, osobistej zachęty, ile troski potrzebują ci uczestnicy? Czy są wśród nich osoby, które mają szczególne znaczenie dla naszej pracy w charakterze moderatora? (Vopel 2004, 54-55).

Do pytań tych, stosowanych dla warsztatów ogólnie, dodać należałoby pytania specyficzne, związane z muzykoterapią, np.: Jakie są preferencje muzyczne uczestników? Jakie formy aktywności muzycznej preferują? etc.

Plan, scenariusz warsztatów powinien zawierać osiem podstawowych pytań, które ogólnie określą przebieg zajęć: 1) Kto? (kim są uczestnicy), 2) Co? (tematyka zajęć), 3) Dla kogo? (liczba uczestników, wiek, warunki), 4) Dlaczego? (uzasadnienie potrzeby podjęcia określonych działań), 5) Po co? (określone cele, do osiągnięcia których w sferze terapeutycznej dąży prowadzący), 6) Kiedy? (czas trwania, częstotliwość spotkań – jednorazowe, cykliczne, termin, godzina), 7) Gdzie? (miejsce realizacji), 8) Jak? (proponowane metody, pomoce dydaktyczne, osoby realizujące etc.).

Przykłady warsztatów muzykoterapeutycznych

Bogactwo technik muzykoterapeutycznych w edukacji podaje Anna Metera w książce *Muzykoterapia* (2002, 197-270). Autorka ujęła je w następujących hasłach: słuchanie, kształtowanie interakcji w grupie, rozwijanie zaufania, usprawnianie aparatu mowy, techniki ruchu, koordynacja ruchów, taniec, oddychanie, relaksacja, trening autogenny, wizualizacja, drama, audycje muzyczne, obrazy inspirowane muzyką. Także inni autorzy przedstawiają autorskie koncepcje warsztatowe – m.in. K. Lewandowska, M. Kisiel.

Jedną z metod jest „pamiętnik muzyczny”, będący bezpieczną formą wypowiedzi. W nim uczestnicy mogą wpisywać swoje uczucia, sądy, marzenia, oceny – związane z utworami, których słuchali. Inną metodą jest „słoneczko” – technika, w której uczestnicy (dzieci) na paseczkach papieru zapisują określone hasła podane przez terapeutę. Mogą to być cechy charakteryzujące słuchany utwór. Jeśli zdarzą się te same określenia, to promyki „rosną”. Kolejną metodą jest „dokończ bajkę/opowiadanie muzyczne...”: terapeuta rozpoczyna opowiadanie pierwszym zdaniem (wykorzystując dowolny instrument np. grzechotkę), potem kolejne osoby budują tyle zdań, ile jest uczestników. Nikt wcześniej nie zna akcji. Może to być improwizacja wokalna-instrumentalna połączona z ruchem. Są to przykłady warsztatów krótkich, wykorzystujących kilka metod oddziaływania. Pierwszą refleksją nasuwającą się przy ich opisywaniu jest wielość rozwiązań możliwych do zastosowania, szerokie spektrum metod i ogromny zakres wariacyjnych ewolucji, którym można warsztaty poddać. Z krótkiego warsztatu poprzez rozbudowanie kilku punktów można stworzyć kompleksowy, wielostronnie oddziałujący model zajęć terapeutycznych.

Jedną z najpopularniejszych propozycji wykorzystania muzyki w celach terapeutycznych jest Mobilna Rekreacja Muzyczna, syntetyczna metoda opracowana przez M. Kieryła. Jest to układ zróżnicowanych ćwiczeń ruchowych, oddechowych i wyobrażeniowych przy muzyce. Zajęcia przebiegają w pięciu wiążących się fazach: odreagowania, zrytmizowania, uwrażliwienia, relaksacji, aktywizacji (OZURA). W zależności od potrzeb można zmieniać ich kolejność.

1. Faza **odreagowania** zawiera krótkie, ekspresyjne ćwiczenia ruchowe lub emisyjne, których celem jest zmniejszenie napięcia psychofizycznego. Mogą to być ćwiczenia taneczne o wyraźnym rytmie, wykonywane swobodnie i spontanicznie.

2. Faza **rytmizacji** zawiera krótkie zadania muzyczno-ruchowe, zadania z wykorzystaniem instrumentów perkusyjnych. Celem jest zintegrowanie i zdyscyplinowanie grupy.

3. Faza **uwrażliwienia** to realizacja głównych treści tematu. Zawiera ćwiczenia

terapeutyczne, np. elementy pantomimy, psychodramy muzycznej oraz zadania muzyczne związane ze słuchaniem muzyki i uwrażliwianiem na jej przebieg, nastrój, charakter, z ekspresją twórczą (wyrażanie stanów emocjonalnych za pomocą gestów, gestodźwięków, instrumentów perkusyjnych), z plastyką (tworzenie prac plastycznych inspirowanych własnymi odczuciami, refleksjami, skojarzeniami).

4. Faza **relaksacyjna** obejmuje ćwiczenia izometryczne oraz trening relaksacyjny z elementami wizualizacji. Na tle odtwarzanej muzyki nauczyciel sugeruje odprężenie, ciepło, spokój, przebywanie na łonie natury, przywołuje obrazy.

5. Faza **aktywizacji** to krótkie ćwiczenia ruchowe przy muzyce ekspresyjnej.

Pomiędzy fazami występują ćwiczenia oddechowe. Warsztat kończy się omówieniem wrażeń, przeżyć, opinii w poszczególnych etapach. Czas takich zajęć to 45-60 minut, można realizować je w krótszym czasie.

W takich warsztatach pracują wszyscy. Nauczyciel powinien tak przemyśleć zajęcia, aby uczestnicy mogli ukazać swoje możliwości twórcze poprzez śpiew, grę, ekspresję ruchową, taneczną itp. Istotny jest dobór muzyki, którą należy wcześniej przygotować i nagrać na taśmę magnetofonową.

Kształcenie prowadzących warsztaty muzykoterapeutyczne wymaga opracowania kompleksowego planu, zawierającego program zapoznania z różnorodnymi metodami i formami pracy, modelami warsztatów i rozwiązań. Prowadzenie omawianych w artykule warsztatów wymaga dobrego przygotowania teoretycznego i praktycznego, zapewniającego świadome i kierunkowe podejmowanie działań i rozwiązywanie problemów. Zadanie terapeuty korzystającego z metod muzykoterapii jest doniosłe, ale i kształcące dla niego samego, przynoszące mu korzyści z zajęć, tak jak uczestnikom. Celem tego artykułu jest wskazanie szerokich możliwości, jakie stoją przed stosującymi metodę warsztatu, jak i bogatej literatury, zawierającej rozwiązania, z których można i warto skorzystać.

LITERATURA

- BERDYSZAK J. (2001), Warsztaty, kreacja, edukacja, [w:] Warsztaty edukacji twórczej, red. E. Olinkiewicz, E. Repsch, Wrocław.
- CYLULKO P. (1998), Muzykoterapia w rehabilitacji ruchowej dzieci niewidomych i słabo widzących, Warszawa.
- (2004), Tyflomuzykoterapia dzieci. Teoria i praktyka muzykoterapii dzieci z niepełnosprawnością wzrokową, Wrocław.
- DZIECKO i sztuka. Recepja – edukacja – wsparcie – terapia (2003), red. M. Knapik, K. Krasoń, Katowice.
- GAJEWSKA G., SZCZĘSNA A., DOLIŃSKI A. (2000), Warsztat pracy pedagoga – zbiór scenariuszy i konspektów, z. IV, Zielona Góra.

- GĄSIENICA-SZOSTAK A. (2003), *Muzykoterapia w rehabilitacji i profilaktyce*, Warszawa.
- HERDTWECK H. (2005), *Warsztaty rytmiki dla dzieci. Od doświadczania wszystkimi zmysłami po kreatywne tworzenie*, Kielce.
- JARKOWSKA A.E. (2004), *Muzyka jako element wychowania w rozwoju osobowym dziecka z niepełnosprawnością*, Tychy.
- KAROLAK W. (1999), *Sztuka jako zabawa. Zabawa jako sztuka*, Warszawa.
- KATARYŃCZUK-MANIA L. (2002), *Warsztaty muzyczne formą aktywności twórczej dzieci i nauczycieli*, [w:] *Wybrane zagadnienia edukacji artystycznej dzieci i młodzieży*, red. L. Kataryńczuk-Mania, J. Karcz, Zielona Góra.
- , BUCZNIIEWSKA M. (2004), *Wykorzystanie terapii muzyką w obecnej sytuacji szkolnej*, [w:] *Terapia sztuką w edukacji*, red. L. Kataryńczuk-Mania, J. Karcz, Zielona Góra.
- KIERYŁ M. (1995), *Mobilna Rekreacja Muzyczna – łatwa technika profilaktyki i terapii muzycznej*, Warszawa.
- KISIEL M. (2004), *Wybrane formy aktywności muzycznej w pracy z dziećmi o specjalnych potrzebach edukacyjnych*, [w:] A.E. Jarkowska, *Muzyka jako element wychowania w rozwoju osobowym dziecka z niepełnosprawnością*, Tychy.
- KLÖPPEL R., VLIEX S. (1995), *Rytmika w wychowaniu i terapii. Rozpoznawanie i korygowanie zaburzeń zachowania u dzieci*, Warszawa.
- KONIECZNA E.J. (2004), *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków.
- KRONENBERGER M. (2002), *Muzykoterapia. Podstawy teoretyczne do zastosowania muzyki w terapii w profilaktyce stresu*, Szczecin.
- KSIĄŻKA artystyczna jako obiekt oraz warsztat edukacyjny (1998), red. E. Józefowski, Zielona Góra.
- LEWANDOWSKA K. (2001), *Muzykoterapia dziecięca*, Gdańsk.
- METERA A. (2002), *Muzykoterapia*, Leszno.
- OLINKIEWICZ E. (2001), *Warsztat – co to takiego?*, [w:] *Warsztaty edukacji twórczej*, red. E. Olinkiewicz, E. Repsz, Wrocław.
- SCHWABE Ch. (1972), *Leczenie muzyką chorych z nerwicami i zaburzeniami czynnościowymi*, Warszawa.
- SZTUKA w życiu i edukacji osób niepełnosprawnych. *Wybrane zagadnienia* (2003), red. E. Jutrzyzna, Warszawa.
- SZULC W. (2001), *Sztuka w służbie medycyny. Od antyku do postmodernizmu*, Poznań.
- TERAPIA sztuką w edukacji (2004), red. L. Kataryńczuk-Mania, J. Karcz, Zielona Góra.
- TWÓRCZOŚĆ – wyzwanie XXI wieku (2003), red. E. Dombrowska, A. Niedźwiedzka, E. Jutrzyzna, Kraków.
- VOPEL K.W. (2004), *Warsztaty – skuteczna forma nauki*, Kielce.
- WYBRANE elementy terapii w procesie edukacji artystycznej (2002), red. L. Kataryńczuk-Mania, Zielona Góra.
- ZAWŁOCKI L., http://republika.pl/warsztaty_psychoedukacyjne/pocowarsztaty.html.