

Scenariusz ćwiczenia 2 : Notatka intymna

Charakter scenariusza i jego miejsce w pakiecie:

Scenariusz „Notatka intymna” przesuwając punkt ciężkości pracy z dźwiękiem z przestrzeni publicznej do obszaru doświadczeń prywatnych, codziennych i często niewidocznych dla innych. O ile notatka obserwacyjna koncentrowała się na relacjach społecznych i dynamice wspólnej przestrzeni, o tyle notatka intymna rozwija się w bezpośrednim otoczeniu uczestnika: w domu, w miejscu tymczasowego pobytu lub w przestrzeni, z którą łączy go osobista relacja.

Praca opiera się na założeniu, że codzienne czynności, drobne gesty ruchowe oraz rutynowe działania wytwarzają bogate środowisko akustyczne, które rzadko bywa przedmiotem refleksji. Dźwięki związane z ciałem, przedmiotami domowymi oraz z rytmem dnia niosą ze sobą ślady czasu, nawyków i emocji. Notatka intymna pozwala te elementy wydobyć, uporządkować i ująć w krótkiej formie dźwiękowej, która zachowuje bliskość doświadczenia. Scenariusz może być realizowany jako samodzielna jednostka pracy lub jako kontrpunkt wobec działań w przestrzeni publicznej. Dobrze sprawdza się także w pracy indywidualnej, w edukacji zdalnej oraz w sytuacjach, w których uczestnicy funkcjonują w odmiennych warunkach przestrzennych.

Cele scenariusza:

- rozwijanie uważności wobec dźwięków codziennego otoczenia
- pogłębianie relacji pomiędzy słuchaniem a doświadczeniem ciała
- wprowadzenie do pracy z dźwiękiem jako nośnikiem pamięci i nastroju
- ćwiczenie krótkiej formy rejestracyjnej opartej na bliskości i szczególe
- przygotowanie do pracy montażowej i komentarzowej o charakterze osobistym

Kontekst teoretyczny (dla prowadzących):

Notatka intymna odwołuje się do praktyk autobiograficznych, dziennikowych oraz do tradycji pracy z mikrodoświadczeniem w sztuce i edukacji. W centrum zainteresowania znajduje się relacja pomiędzy ciałem, przedmiotem i dźwiękiem, która rozwija się w czasie oraz w powtarzalnych sytuacjach dnia codziennego. Dźwięk pełni tu funkcję śladu, pozwalającego powrócić do konkretnego momentu, nastroju lub stanu skupienia. W kontekście edukacyjnym praca z notatką intymną sprzyja rozwijaniu samoświadomości oraz zdolności opisu doświadczeń trudnych do ujęcia w języku werbalnym. Rejestracja dźwięku umożliwia zachowanie dystansu wobec przeżycia, a jednocześnie pozwala na jego ponowne przeżycie podczas odsłuchu. Scenariusz ten wymaga od prowadzących szczególnej uważności na granice komfortu uczestników oraz na dobrowolność podejmowanych działań.

Uczestnicy i warunki realizacji:

Scenariusz przeznaczony jest do pracy z młodzieżą i dorosłymi. Może być realizowany w grupach o zróżnicowanym poziomie doświadczenia, przy czym zalecana jest możliwość pracy indywidualnej. Liczba uczestników nie wpływa bezpośrednio na przebieg zajęć, ponieważ kluczowa część działań odbywa się samodzielnie.

Czas trwania:

- wariant skrócony: 60–90 minut
- wariant rozszerzony: 120–180 minut (z odsluchem i rozmową)

Materiały i środki:

- telefon komórkowy lub dyktafon
- słuchawki (zalecane)
- notes lub aplikacja do zapisu refleksji
- dostęp do własnej przestrzeni (dom, pokój, miejsce pracy)

Instrukcja działań

Etap 1. Wprowadzenie do pracy z intymnością

Prowadzący inicjuje rozmowę dotyczącą dźwięków codziennych, które towarzyszą uczestnikom w ich prywatnym otoczeniu. Omawiane są przykłady mikro zdarzeń akustycznych: otwieranie i zamykanie przedmiotów, kroki, oddech, praca rąk, tarcie materiałów. Ustalane zostają zasady dobrowolności oraz możliwość rezygnacji z rejestracji sytuacji, które uczestnik uznaje za zbyt osobiste.

Etap 2. Rozpoznanie środowiska dźwiękowego

Uczestnicy spędzają kilka minut na uważnym słuchaniu własnej przestrzeni bez nagrywania. Zachęca się ich do zauważania dźwięków powtarzalnych, cichych, ledwo słyszalnych oraz tych, które pojawiają się tylko w określonych momentach dnia. Obserwacje mogą być zapisywane w formie luźnych notatek lub pojedynczych słów.

Etap 3. Wybór sytuacji do rejestracji

Każdy uczestnik wybiera jedną sytuację, czynność lub krótki fragment dnia, który stanie się podstawą notatki akustycznej. Może to być działanie rutynowe, czynność wykonywana automatycznie albo moment przejścia pomiędzy aktywnościami. Wybór powinien sprzyjać skupieniu i powtarzalności.

Etap 4. Rejestracja notatki intymnej

Uczestnicy wykonują nagranie o długości 90–180 sekund. Rejestracja koncentruje się na bliskości źródła dźwięku oraz na relacji pomiędzy ciałem a obiektem. Zachęca się do pracy z jednym ujęciem, bez przerywania nagrania, co sprzyja zachowaniu ciągłości doświadczenia.

Etap 5. Zapis kontekstu i refleksji

Po nagraniu uczestnicy zapisują informacje dotyczące sytuacji: porę dnia, własny stan, powtarzalność czynności oraz elementy, które przyciągnęły uwagę podczas rejestracji. Notatki te pozostają do dyspozycji uczestnika i mogą, ale nie muszą, być udostępniane grupie.

Etap 6. Odsłuch i rozmowa

W wariacie grupowym uczestnicy decydują czy chcą zaprezentować swoje nagrania. Odsłuchowi towarzyszy rozmowa odnosząca się do struktury dźwięku, rytmu czynności oraz do tego, jak zmienia się odbiór sytuacji po jej ponownym wysłuchaniu.

Rezultat pracy:

Rezultatem ćwiczenia są krótkie notatki akustyczne o charakterze osobistym, osadzone w konkretnym doświadczeniu dnia codziennego. Materiał ten może zostać wykorzystany w dalszej pracy montażowej, porównawczej lub jako punkt wyjścia do refleksji nad relacją pomiędzy dźwiękiem a pamięcią.

Uwagi dla prowadzących:

- warto podkreślać dobrowolność udostępniania nagrań
- krótkie formy sprzyjają zachowaniu skupienia i intymności
- odsłuch w słuchawkach wzmacnia poczucie bliskości materiału
- rozmowa po odsłuchu powinna respektować granice uczestników

Scenariusz ćwiczenia „Notatka intymna” rozwija praktykę pracy z dźwiękiem jako narzędziem autorefleksji oraz świadomego doświadczenia codzienności. Stanowi ważne uzupełnienie działań obserwacyjnych i otwiera pole do dalszej pracy nad montażem, komentarzem oraz relacją pomiędzy doświadczeniem a jego zapisem.