

**SZTUKA W TERAPII,
TERAPIA W SZTUCE**

**Teoretyczne i praktyczne aspekty autoterapii
przez sztukę**

Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu

**SZTUKA W TERAPII,
TERAPIA W SZTUCE**

**Teoretyczne i praktyczne aspekty autoterapii
przez sztukę**

Redakcja naukowa

Robert Bartel

Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu

Wydział Rzeźby i Działań Przestrzennych

Poznań 2017

Copyright © by Robert Bartel
Copyright © by Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu,
Wydział Rzeźby i Działań Przestrzennych, Poznań 2017

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, przedrukowywanie
i rozpowszechnianie całości, fragmentów lub reprodukcji
niniejszej pracy bez pisemnej zgody wydawcy zabronione

Recenzenci:

dr hab. Grażyna Borowik-Pieniek, prof. Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie
prof. dr hab. Andrzej Czernikiewicz

Redaktor:

Robert Bartel

Redaktor techniczny i łamanie komputerowe:

Espresso Studio – Krzysztof Śrama

Korekta:

Joanna Pawłowska

Projekt okładki:

Robert Bartel

Zdjęcia i reprodukcje prac – autorzy poszczególnych rozdziałów:

Piotr Baron, Aleksandra Chmielnicka-Plaskota, Janina Florczykiewicz,
Eugeniusz Józefowski, Wiesław Karolak, Bartosz Łoza, Magdalena Mielczarek,
Maja Stańko-Kaczmarek, Małgorzata Szafer, Marta Szczukiewicz, Robert Bartel.

ISBN 978-83-65578-75-4

Publikacja naukowa jest efektem prac realizowanych w ramach projektu badawczego
Arteterapia jako sposób na wychodzenie z kryzysu i twórczy rozwój finansowanego ze
środków na badania statutowe Wydziału Rzeźby i Działań Przestrzennych Uniwersytetu
Artystycznego w Poznaniu, w latach 2013–2017.

Wydawnictwo Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu
Wydziału Rzeźby i Działań Przestrzennych
Al. K. Marcinkowskiego 29, 60-967 Poznań
dr Rafał Kotwis, ad.

Druk:

Perfekt Druk, ul. Świerzawska 1, 60-321 Poznań

Spis Treści

Wprowadzenie	11
Rozdział 1. – Aleksandra Chmielnicka-Plaskota	
Arteterapia – samorealizacja i samopoznanie w psychiatrii.....	19
Arththerapy – self-realization and self-knowledge in psychiatry	19
Wprowadzenie	20
1.1 Arteterapia – samorealizacja i samopoznanie w psychiatrii.....	21
1.2. Terapeutyczny wymiar sztuki – przestrzeń zmiany w procesie kreacji	22
1.3. Arteterapia – studium sesji sztuk wizualnych.....	23
Bibliografia i literatura cytowana.....	29
Rozdział 2. – Maja Stańko-Kaczmarek	
Twórczość dla twórcy? Wpływ kreacji wizualnej na zdrowie z perspektywy Dwufazowego	
Transteoretycznego Modelu Działania Arteterapii.....	33
Creativity for creators? The effects of visual creation on health from the perspective	
of Biphasic Transtheoretical Model of Art Therapy	34
Wprowadzenie	35
2.1. Arteterapia	36
2.2. Kreacja wizualna	37
2.3. Dwufazowy Transteoretyczny Model Działania Arteterapii	41
2.4. Faza I – podstawowa.....	43
2.5. Faza II – poszerzająca	49
2.6. Przykłady z praktyki	53
2.7. Podsumowanie i perspektywa na przyszłość.....	64
Bibliografia i literatura cytowana.....	67
Rozdział 3. – Marta Szczukiewicz	
Analityczny akcelerator, stosowana alchemia i manifestująca ręka w analitycznej	
arteterapii i analizie	71
Analytical Accelerator, Applied Alchemy and Manifesting Hand in Analytical	
Art Therapy and Analysis	73
3.1. Arteterapia analityczna.....	73
3.2. Analityczny akcelerator	76
3.3. Obrazy	77
3.4. Alchemia stosowana.....	79
3.5. Interpretacja	81
3.6. Język nieświadomości.....	83
Bibliografia i literatura cytowana.....	85

Rozdział 4. – Robert Bartel

Autoterapia przez sztukę w ujęciu psychoanalitycznym.....	87
Autotherapy by art in psychoanalytic terms	88
Wstęp.....	89
4.1. Trzy rodzaje kodowania. Emocje i wyobrażenia w procesie symbolizacji	90
4.2. Kreacja a choroba – różnice i podobieństwa w ujęciu psychoanalitycznym	96
4.3. Fantazje i stłumienia oraz przeniesienie popędu. Elementy duchowości i płciowości w procesie kreacji	102
4.4. Mechanizm wyparcia i stłumienia a zdolność sublimacji	108
4.5. Sublimacja, represja, zahamowanie i motywacja.....	112
4.6. Kreacja artystyczna a odbiór dzieła	115
4.7. Umysł powierzchowny a umysł głębinowy	124
4.8. Etapy procesu twórczego i interpretacji	127
4.9. Zjawisko oporu oraz interpretacja, osiąganie wglądu i przepracowanie	134
Bibliografia i literatura cytowana.....	139
Autoterapia przez sztukę w ujęciu psychoanalitycznym.....	142

Rozdział 5. – Janina Florczykiewicz

Terapeutyczny wymiar kreacji w sztukach wizualnych na podstawie prac intermedialnych Eugeniusza Józefowskiego.....	143
The self-therapeutic dimension of creation in visual arts based on the intermedia works of Eugeniusz Józefowski.....	144
5.1. Autoterapeutyczne aspekty kreacji wizualnej	144
5.2. Osobista koncepcja twórczości jako wyznacznik autoterapii	147
5.3. Autoterapeutyczny kontekst narracji wizualnej na podstawie wybranych prac intermedialnych Eugeniusza Józefowskiego.....	150
5.4. Podsumowanie	158
Bibliografia i literatura cytowana.....	158

Rozdział 6. – Eugeniusz Józefowski

Autoarteterapia jako podmiotowa metoda aktualizacji wyobrażenia o rzeczywistości i generator zachowań kreatywnych w realizowaniu twórczości wizualnej.....	159
Auto art therapy as a subjective method of updating the imagination about reality and a generator of creative behaviors in the realization of visual art.....	160
6.1. Proces uzgadniania rzeczywistości w kreacji wizualnej jako element autoarteterapeutyczny.....	164
6.2. Sposoby obrazowania jako wyraz tendencji autoarteterapeutycznych.....	165
6.3. Podsumowanie	167
Bibliografia:.....	176

Rozdział 7. – Wiesław Karolak

TWÓRCZOŚĆ wspomagająca rozwój (od przedmiotu do podmiotu).....	177
Creativity supporting development (from the object to the subject).....	178
7.1. Perspektywa teoretyczna	179
7.2. Perspektywa praktyczna	180
7.3. Od przedmiotu do podmiotu	181
7.4. Gazetowy portret	187
Bibliografia.....	189
Artyści i ich dzieła	189
7.5. Portrety „z niczego”	193
7.6. Plastik fantastik	198

Bibliografia.....	199
Artyści i ich dzieła	199
Bibliografia.....	203

Rozdział 8. – Bartosz Łoza

Arteterapia: odnajdziesz siebie, jeśli będziesz uważny. Inspiracje z zagubienia wśród zbiorów Fredericka Stibberta	205
Art therapy: You will find yourself if you are mindful. Inspiration from confusion in Frederick Stibbert's art collection	206

Rozdział 9. – Małgorzata Szafer

Outsider art, czyli Wolna Strefa Autonomiczna. Apoteoza terytorialnego gangsterstwa outsiderów.....	217
Outsider art / Free Autonomous Zones / Apotheosis of territorial gangsterism	219
Bibliografia i literatura cytowana.....	237

Rozdział 10. – Piotr Baron

Terapia dźwiękiem jako działanie wspomagające komunikację z wewnętrznym JA człowieka	239
Sound therapy as an assisting action in communication with the inner SELF of human being	239
10.1. Historia.....	240
10.2. Definicje	240
10.3. Terapia dźwiękiem	242
10.4. Zastosowanie terapii dźwiękiem	245
10.5. Podsumowanie	250
Bibliografia	251

Rozdział 11. – Magdalena Mielczarek

Terapia tańcem jako metoda na samopoznanie i samoświadomość.....	253
Dance movement therapy as a method of self-discovery and self-awareness.....	254
Wstęp.....	255
11.1. Terapia tańcem a samopoznanie	256
11.2. Terapia tańcem a samoświadomość	260
11.3. Podsumowanie	264

Bibliografia.....	266
-------------------	-----

Rozdział 12. – Halszka Różalska

Teatroterapia a trening aktora	267
Theater-therapy and the actor's workshop	268
12.1. Rozwój osobisty aktora i terapeuty	268
12.2. Trening aktorski jako proces dążący do psychofizycznej integracji	273
12.3. Teatroterapia grupowa w terapii uzależnień	275
12.4. Terapeutyczne funkcje ćwiczeń i narzędzi stosowanych w treningu aktora	276
12.5. Cele teatroterapii	280

Bibliografia.....	281
-------------------	-----

Rozdział 13. – Tomasz Rudowski

Rozwój arteterapii w kontekście przepisów prawa, rozporządzeń i postulatów oraz potrzeb psychologiczno-medyczno-społecznych w resocjalizacji i edukacji.....	283
---	-----

Development of Art Therapy in the Context of Law, Regulations and Psychological-Medical-Social Needs and Postulates in Resocialization and Education.....	284
--	-----

13.1. Teorie, koncepcje i idee	289
13.2. Projektowana i realizowana działalność arteterapeutyczna w ramach Zakładu Pedagogiki Resocjalizacyjnej IPSiR UW.....	292
13.3. Arteterapia penitencjarna (podstawy teoretyczne)	295

Bibliografia:.....	300
--------------------	-----

Autorzy	301
---------------	-----

Wprowadzenie

Już od paru lat myślałem o wydaniu tej nietypowej publikacji. Jest ona zbiorem esejów znamienitych postaci polskiej terapii przez sztukę, autorów znanych, ale i tych z młodszego pokolenia. Napisane zostały w odpowiedzi na postawiony przeze mnie problem dotyczący możliwości spożytkowania kreacji wizualnej jako drogi do rozwoju osobistego i tworzenia nowej jakości w sztuce. Chociaż jestem aktywnym artystą, to ze względu na moje zainteresowania związane między innymi z psychologią, psychiatrią, psychoterapią, szeroko pojętą psychofizjologią widzenia i arteterapią powyższe zagadnienie jest jednym z moich tematów badawczych.

Od początku drogi artystycznej człowiek oraz problemy związane z ludzką psychiką i emocjonalnością były centralnym punktem mojej twórczości. Czytając biografie wielkich artystów, zacząłem zastanawiać się, jaką rolę, oprócz czysto artystycznej, odgrywała w ich życiu sztuka. W taki, całkowicie naturalny, sposób doszedłem do sformułowania podstawowych zagadnień, które stały się trzonem i przewodnim motywem moich badań oraz niniejszej publikacji. Równocześnie pragnę zaznaczyć, iż w szczególności interesuje mnie obecny stan wiedzy i działań praktycznych. Dlatego też znalazły się tutaj wypowiedzi zarówno czynnych artystów i innych profesjonalistów zajmujących się sztuką, jak również i takie, które odnoszą się do twórców nieprofesjonalnych i sztuki art brut. W większości tych przypadków siła stworzonych dzieł wynika głównie z potrzeby zmaterializowania treści, obiektów czy emocji pochodzących z nieświadomości. Prace te zapraszają do refleksji nad otaczającą nas rzeczywistością, światem wewnętrznym i nad tym, co pomiędzy, czyli na ich wzajemnych powiązaniach, relacjach i zależnościach. Poruszają problem odwiecznego dualizmu, którego prapoczątku upatrywać można w najbardziej pierwotnej przemianie światła i ciemności. Są one nie tylko zwierciadłami wewnętrznych doświadczeń samych twórców, ich stanów psychicznych czy duchowych, ale także zauważaniem rzeczy i zjawisk, nad którymi na co dzień przechodzimy obojętnie. Czasami pojawia się w nich smutek, a nawet groza rozpadu, zniszczenia, samotności czy śmierci. Ale często jest też w nich prawda indywidualnych przeżyć, ekstaza odkrywców i światło, które działa na zasadzie *katharsis*. Ukazują nie tylko zmiany zachodzące w samych twórcach, ale także w otaczającej ich rzeczywistości, nierzadko zderzającej się z pozornie cha-

otycznym światem różnych rejonów ich nieświadomości. Chociaż wielokrotnie nie są to obrazy łatwe, to poruszają emocjonalnie i zachęcają odbiorców do pełniejszego i bardziej uważnego osobistego namysłu, którego próżno szukać w świecie kolorowych reklam czy ilustrowanych czasopism. Już choćby z tego powodu aspirują one do rangi sztuki rozumianej jako pogłębiona refleksja nad ludzką naturą, kondycją współczesnego człowieka, a może nawet do posiadania charakteru profetycznych wizji. W powyższym kontekście interesujące są nie tylko zagadnienia bezpośrednio związane z samą terapią, ale także ze spożytkowaniem twórczej aktywności dla uzyskania pełniejszej wiedzy o otaczającej rzeczywistości i samym sobie, w celu pełniejszego rozwoju własnego potencjału, kreatywności i osobowości.

Przedmiotem naszego zainteresowania będą więc także złożone relacje pomiędzy artystą, procesem tworzenia a samym dziełem i jego interpretacją przez określonego odbiorcę. Ciekawym aspektem w tym miejscu stają się również refleksje dotyczące indywidualnych sposobów zastosowania środków artystycznego wyrazu, nadawania kształtu, barwy czy materii formom wyobraźniowym. Podobny charakter mają też rozważania dotyczące kreowania sytuacji sprzyjających samorealizacji oraz uzyskaniu lepszego wglądu w treść własnych procesów poznawczych i emocjonalnych. Efektem takich poszukiwań może być zdobycie większej wiedzy i związanych z tym umiejętności praktycznych dotyczących treningu twórczego, czy nawet samej sztuki i możliwości spożytkowania jej w przestrzeni społecznej.

Do napisania rozdziałów w niniejszej publikacji zaprosiłem osoby, z którymi miałem zaszczyt współpracować na płaszczyźnie naukowej lub praktycznej terapii przez sztukę i których wiedzę i umiejętności bardzo cenię. Z różnych przyczyn kilkoro z nich nie mogło tym razem współuczestniczyć w jej powstaniu, co nie oznacza, że w przyszłości nie wezmą udziału w dalszych pracach nad powyższym tematem. Są to osoby związane głównie z arteterapią przez sztuki wizualne, wywodzące się ze środowiska psychiatrycznego, psychologicznego, psychoterapeutycznego, pedagogicznego i artystycznego. Tak zróżnicowane grono osób zainteresowanych badaniem możliwości, jakie stwarza autoterapia przez sztukę, może tylko cieszyć i dawać sposobność do przyjrzenia się temu zagadnieniu z wielu różnych perspektyw naukowych i artystycznych.

Niezwykle cenną jest wprowadzająca w zagadnienie autoarteterapii i porządkująca pojęcia i znaczenia omawiane w tej publikacji kliniczna perspektywa prezentowana w rozdziale prezesa Sekcji Arteterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego dr Aleksandry Chmielnickiej-Plaskoty. Omówiła w nim rolę arteterapii w procesie leczenia psychiatrycznego, zaprezentowała podstawowe cele arteterapii oraz wskazania do terapii

w praktyce klinicznej. Bazując na obszernej bibliografii, w kompetentny sposób ukazała także przestrzeń oddziaływań terapeutycznych skoncentrowanych na kreowaniu sytuacji sprzyjających samorealizacji i samopoznaniu, wskazując równocześnie na transcendencję jako jedną z głównych cech arteterapii.

W kolejnym rozdziale psycholog dr Maja Stańko-Kaczmarek, z którą mam przyjemność prowadzić badania z zakresu arteterapii w Klinice Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, przedstawiła interesującą autorską koncepcję Dwufazowego Transteoretycznego Modelu Działania Arteterapii, w którym omówiła prozdrowotny wpływ twórczości wizualnej na funkcjonowanie uczestników zajęć. Zachodzi on głównie dzięki aktywnej postawie w procesie tworzenia oraz w efekcie interpretacji dzieła i terapeutycznego dialogu. Proponowany przez nią model jest obszerną i szczegółową próbą zbadania i wyjaśnienia etiologii, okoliczności, przebiegu oraz mechanizmu „prozdrowotnej mocy” kreacji artystycznej. W swoim tekście przedstawia także możliwości empirycznego sprawdzenia i spożytkowania proponowanych założeń dotyczących terapeutycznych działań opartych na kreacji. Co niezwykle istotne, swoje rozważania i wnioski oparła na własnej praktyce psycho- i arteterapeutycznej, prowadząc Pracownię Psychoterapii i Twórczego Rozwoju w Poznaniu.

Rozdział trzeci wprowadza czytelnika w zagadnienia związane z analityczną perspektywą w arteterapii i napisany został przez mgr Martę Szczukiewicz, która odbywała staż w prowadzonej przeze mnie Pracowni Terapii przez Sztukę w Wojewódzkim Szpitalu dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Gnieźnie, i z którą współpracowałem przy realizacji paru projektów arteterapeutycznych na terenie całej Wielkopolski. Autorka w niestereotypowy sposób opisuje kluczowe, jej zdaniem, zagadnienia związane z podejściem psychoanalitycznym, takie jak na przykład pojęcie świadomości i nieświadomości, anatomia psychiki, relacja terapeutyczna i istnienie interakcyjnego pola, analityczny akcelerator, stosowana alchemia i manifestująca ręka. Artysta jest tu spostrzegany jako osoba charakteryzująca się wyjątkową wrażliwością, jako pośrednik pomiędzy świadomością i nieświadomością, ukazujący jej treści odbiorcom, ale przez to jako jednostka zagrożona inwazją wewnętrznego chaosu.

W nawiązaniu do tego, o czym napisała autorka powyższego tekstu, w kolejnym rozdziale postanowiłem zamieścić rozważania dotyczące własnej twórczości, i to głównie w ujęciu psychoanalitycznym. Zawierają one obszerne fragmenty wydanego w 2016 i 2017 roku pierwszego i drugiego tomu mojej monografii pt. *Arteterapia i rozwój osobisty. Teoretyczne i praktyczne aspekty terapii przez sztukę*. Oczywiście nie traktuję swojej twórczości wyłącznie w kategoriach terapeutycznych, ale w sposobie doświadczania

przeze mnie procesu kreacji i w skończonym dziele odkrywam wiele elementów związanych choćby z własnym rozwojem pozaartystycznym. Oprócz tego konstrukcję rozdziału w znacznej części oparłem na studium artysty dokonany przez Patricka White'a w jednej z ulubionych książek mojej młodości pt. *Wiwisekcja*.

Rozdział piąty, którego autorką jest ceniona i znana z wielu publikacji prof. Janina Florczykiewicz, poświęcony jest roli i możliwości oddziaływania procesu kreacji wizualnej na samego artystę. W tym przypadku autorka opiera się na wybranych dziełach z dorobku cenionego twórcy, a zarazem znamienitej postaci polskiej arteterapii, profesora Eugeniusza Józefowskiego. Według Florczykiewicz podstawą kreacji artystycznej w sztukach wizualnych jest odbywające się w wewnętrznym dialogu artysty, na bazie struktury artystycznej, konstruowanie obrazu wyobrażeniowego. Jego funkcja nie sprowadza się jedynie do wyrażania sygnałów płynących z nieświadomości, ale również (a może przede wszystkim) do ich zaspokojenia bez potrzeby naruszania norm społecznych, czyli mówiąc językiem psychoanalizy, do *sublimacji popędów* (Freud, Z., 1998). W dalszej części autorka przechodzi do opisu charakterystycznych dla procesu autoterapii przez sztukę cech twórczości Józefowskiego, przy czym zwraca szczególną uwagę na osobiste symbole i ich znaczenia.

W związku z powyższym nie mogłem odmówić sobie przyjemności zamieszczenia w kolejnym rozdziale uwag zaproponowanych przez profesora Eugeniusza Józefowskiego i dotyczących, a jakże by inaczej, jego własnej twórczości artystycznej. Czytelnik ma więc wyjątkową okazję zetknięcia się w jednej publikacji zarówno z interpretatorem, jak i eksplikacją samego artysty, tym bardziej że: „Autor artykułu przedstawia w sposób bardzo osobisty i pełen szczegółów faktograficznych ważne fakty konstytuujące przebieg jego procesu autoedukacji” (Józefowski, E., 2017)¹. Józefowski wprowadza czytelnika w fascynujący świat swojej wyobraźni, świat grafik, rysunków i obrazów, opisuje istotne dla ich powstania fakty z własnego życiorysu, które wywarły piętno na jego artystycznych wyborach. Podkreśla też autoarteterapeutyczną rolę kreacji artystycznej: „(...) akceptacji otoczenia, podróżowania, autoedukacji, permanentnej edukacji i nowych mediów” (tamże).

Siódmy rozdział niniejszej monografii, zatytułowany *TWÓRCZOŚĆ wspomagająca rozwój. (Od przedmiotu do podmiotu)*, napisany przez chyba najbardziej zasłużonego dla polskiej arteterapii praktyka, profesora Wiesława Karolaka, poświęcony został autorskim rozważaniom zarówno w ich teoretycznej, jak i praktycznej perspektywie na temat znaczenia procesu twórczego. Jak już wskazuje sam podtytuł, jest to barwna, ale i głęboko osadzona w realiach podróż od świata materii poprzez przedmiot do podmiotu, którym jest zindywidualizowana, jedyna w swoim rodzaju osoba. Z początku autor definiuje i porządkuje

¹ Zacytowany fragment pochodzi z abstraktu Eugeniusza Józefowskiego zamieszczonego w niniejszej publikacji.

kuje podstawowe pojęcia, podkreśla znaczenie przedmiotów i kryjących się za nimi historii w codziennym życiu człowieka, ich metaforyczne i emocjonalne oddziaływanie, oraz zwraca uwagę na ich interaktywny charakter. Nawiązując do koncepcji Bachelarda, przechodzi kolejno od widzenia racjonalnego przez poetyckie do ich artystycznego przekształcania i ukazuje zalety pracy opartej nie tylko na symbolach i wyobrażeniach, ale nade wszystko na przedmiotach. Stwierdza wręcz, że: „Zrozumienie konkretnych przedmiotów zbliża do zrozumienia siebie. Zrozumienie siebie sprzyja zrozumieniu innych” (Karolak, W., 2017)². Niewątpliwą zaletą rozważań Karolaka jest zamieszczenie przez niego przykładów ćwiczeń praktycznych.

W rozdziale ósmym artystyczna osobowość wybitnego psychiatry i kierownika kliniki Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, a zarazem prezesa Polskiego Towarzystwa Neuropsychiatrycznego profesora Bartosza Łoży oprowadza czytelnika po Muzeum Stibberta we Florencji, odnajdując w nim wielowątkową i refleksyjną inspirację dotyczącą roli kreatywności w procesie autoterapii przez sztukę. Autor, podobnie do Ottona Ranka³, rozszerza znaczenie twórczości poza twórczość wyłącznie artystyczną, o czym wspominam także w rozdziale czwartym mojego autorstwa. Każdy człowiek może być naprawdę twórczą jednostką i nie odnosi się to tylko do tworzenia sztuki, ale także do wielu innych dziedzin życia, nauki czy nawet własnej osobowości (Bartel, R., 2017). W swoim domu Frederick Stibbert gromadził najróżniejsze obiekty, antyki i artefakty z całego świata, zamieniając go w jedno wielkie muzeum. Kiedy zabrakło w nim miejsca, postanowił je rozbudować do pięćdziesięciu siedmiu pokoi, ale zbiory gromadził również w dużym ogrodzie-parku. Jednak najważniejsze dla Łoży nie są same zbiory czy nawet postać Stibberta, przypominająca mi trochę „szalonego” króla bawarskiego Ludwika II Wittelsbacha i historię zamku Neueschwanstein, ale wnioski, które z tego wyciąga.

W moim pomysłcie na niniejszą publikację od razu pojawiła się postać zaprzyjaźnionej, niestrudzonej badaczki art brut i outsider art Małgorzaty Szaefer – dyrektorki i kuratorki galerii „tak” w Poznaniu, która jest autorem rozdziału dziewiątego. Dedykuje go ona Wolnej Strefie Autonomicznej i „pirackim ideom” outsider art w sztuce. O ile Łoża jest pierwszym artystą wśród lekarzy, to Szaefer jest niewątpliwą artystką wśród historyków i kuratorów sztuki. Przed uczestnikami wernisaży w galerii „tak”, słuchaczami jej wykładów i czytelnikiem odkrywa magiczny świat własnych projektów, takich jak na przykład „Czarna Bandera/outsider art” (2016) czy obecnie realizowany „Trójkąt Bermudzki/outsider art” (2017). Opisuje, propaguje i poprzez wystawy wręcz inscenizuje w nich idee

² Zacytowany fragment pochodzi z rozdziału Wiesława Karolaka zamieszczonego w niniejszej publikacji.

³ Otto Rank był bliskim współpracownikiem Freuda i redaktorem naczelnym między innymi jego największego dzieła *Die Traumdeutung*, w którym zresztą zamieszczone zostały fragmenty z jego pracy *Der Kunstler*.

sztuki „podziemnej” oraz przedstawia życie i twórczość samych jej twórców: „(...) outsiderów, banitów, wygnańców sztuki i ich niewidocznych form aktywności, performatywnych i często tymczasowych” (Szaefer, M., 2017)⁴. Oprócz przykładów kreatywności Józefowicza, Bartela (i niektórych uczestników zajęć z Pracowni Terapii przez Sztukę) oraz Stibberta, postaci zaprezentowane przez Szaefer są świetnymi przykładami na autoarteterapię i tworzenie nowej jakości w sztuce.

Dla dopełnienia obrazu trzy rozdziały tej monografii postanowiłem poświęcić odmiennym rodzajom terapii: terapii dźwiękiem, tańcem i teatrem. Do napisania dziesiątego rozdziału zaprosiłem postać ze wszech miar niezwykłą, dyrygenta, coacha, trenera kompetencji interpersonalnych, animatora życia muzycznego i twórczą indywidualność – profesora Piotra Barona. W swoim tekście omawia stosunkowo młodą formę w arteterapii, jaką jest leczenie dźwiękiem: misami dźwiękowymi (*tybetańskimi/nepalskimi*), gongami i głosem. Ich sekret (mis i gongów) opiera się na odpowiednim kształcie i proporcjach użytych do ich konstrukcji dwunastu metali. Misy tradycyjnie stosowane są przez mnichów buddyjskich podczas medytacji oraz w celach terapeutycznych. Jest mi to szczególnie bliski temat, choćby z racji tego, iż od 2010 roku spożytkowuję techniki uważności w arteterapii, a od roku 2016 zajmuję się także badaniami z tego zakresu w Klinice Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Jedenasty rozdział poświęcony terapii tańcem został napisany przez psychologa społecznego, arteterapeutkę i choreoterapeutkę mgr Magdalenę Mielczarek. Autorka koncentruje się na samoświadomości i drodze dochodzenia do samopoznania poprzez metaforę ruchową i relację z pozostałymi uczestnikami zajęć a terapeutą. Poprzez taniec, sposób i formę poruszania się, gestykulację i mimikę w komunikacji interpersonalnej wyrażamy, zdaniem wielu psychologów, znacznie większą ilość informacji niż poprzez słowa. Chociaż mowa ciała przekazywana i odbierana jest w znacznej mierze nieświadomie, to potem może być uświadomiona, a jeśli nawet do tego nie dochodzi, to zazwyczaj przekształcana jest na w pełni świadome działanie. Dale G. Leathers wymienia nawet sześć podstawowych powodów, z uwagi na które komunikacja niewerbalna ma podstawowe znaczenie dla funkcjonowania człowieka. Stwierdza, że to właśnie sygnały niewerbalne, a nie – jak potocznie się sądzi – werbalne, w znacznym stopniu determinują sens w kontekście interpersonalnym (Bartel, R., 2016, za Leathers, D.G., 2009).

Dwunasty rozdział postanowiłem powierzyć osobie, którą co prawda znam stosunkowo krótko, ale której metody i sposób pracy prezentowany w prowadzonej przeze mnie pracowni w „Dziekance”, a także poglądy dotyczące arteterapii są mi bardzo bliskie. Socjo-

⁴ Zacytowany fragment pochodzi z abstraktu Małgorzaty Szaefer zamieszczonego w niniejszej publikacji.

log, aktorka, arteterapeutka, specjalistka terapii uzależnień od narkotyków mgr Halszka Różalska, mając już na swoim koncie spory dorobek zawodowy, dzieli się z czytelnikiem przede wszystkim własnym doświadczeniem praktycznym i intymnym światem swoich doznań i emocji związanych z penetrowaniem terapeutycznej strony warsztatu aktorskiego. Dzięki temu jej tekst jest niezwykle autentycznym obrazem ukazującym ciężką pracę na drodze zmierzającej do osiągnięcia lepszego wglądu i psychofizycznej integracji ciała, umysłu i psychiki. To charakterystyczne, scalające podejście do człowieka oparte jest na założeniu, iż posiada on w sobie leczącą część, wewnętrzne światło, wokół którego może organizować się integralna całość. Zmierzając ku samopoznaniu, ku zespoleniu wszystkich tych aspektów własnej osobowości, natrafia na wiele przeszkód. Pomimo to, a może raczej dzięki temu, może uzyskać dostęp do tych zasobów umieszczonych w swoim wnętrzu, jak i wokół niego, do których inną drogą dotrzeć by nie zdołał.

Autorka sugestywnie opisuje trening aktora w teatrze alternatywnym jako spotkanie z sobą samym, własnymi słabościami i ograniczeniami, ale jednocześnie ukazuje terapeutyczne możliwości w pracy z improwizacją, w której nie ma narzuconych ram ani konwencji. Sam temat jest zaledwie zaproszeniem do uruchomienia wewnętrznej kreatywności, wyobraźni i spontaniczności, a uczestnik może w dowolnej formie podejmować istotne dla siebie kwestie.

Dalej Różalska pokazuje rolę podstawowych środków spożytkowywanych w teatroterapii oraz sposób ich oddziaływania na proces integrowania ciała, umysłu i psychiki. Już Richard Paget oszacował, że w komunikacji interpersonalnej istnieje około 700 tys. różnego rodzaju symbolicznych gestów (Smith, A., 1998). Inni badacze skłonni są twierdzić, że chociaż liczba ta jest przesadzona, to i tak jest ich znacznie więcej niż słów w jakimkolwiek z języków. Do tego dochodzi też ledwie dostrzegalna mimika twarzy, a w szczególności okolicy oczu. Tak na przykład różne rejony twarzy ludzkiej uczestniczą w: otwieraniu i zamykaniu kanałów komunikacji, dopełnianiu i wartościowaniu reakcji pozawerbalnych, zastępowaniu komunikatów niewerbalnych (Knapp, M.L., Hall, J.A., 2000), Z kolei Paul Ekman dowiódł, że liczba samych tylko gestów mimicznych twarzy stanowiących określone komunikaty przekracza 7 tys. (Ekman, P., za Carter, 1999, s. 85). Natomiast najobszerniejsze słowniki zawierają maksimum 500 tys. słów, z czego w życiu codziennym realnie posługujemy się zaledwie ok. 4 tys. (Smith, S.A., 1998, s. 26). Na podstawie wielu innych badań (Birdwhistell R.L., 1970; Mehrabian, A., 1968; Philpott, J.S., 1980) stwierdzono, że około dwie trzecie znaczenia jest przekazywane pozawerbalnie, o czym zresztą napisałem już w pierwszym tomie mojej monografii (Bartel, R., 2016).

Ostatni rozdział, autorstwa wybitnego profesora Uniwersytetu Warszawskiego Tomasza Rudowskiego, poświęcony jest miejscu arteterapii wśród nauk społecznych i medycznych oraz prezentacji metod i procedur leczniczych tkwiących zarówno w sztuce, jak i w edukacji. Pierwsza część rozdziału dotyczy także instytucjonalnego usytuowania tej formy pomocy i rozwoju osobowości na świecie, w Europie oraz w Polsce. Na szczególną uwagę zasługuje tutaj nie tylko wymieniona przez Rudowskiego Sekcja Arteterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, ale także dwa inne: Stowarzyszenie Psychiatria i Sztuka w Krakowie pod kierownictwem prof. Grażyny Borowik, która organizuje corocznie niezwykle ciekawe wystawy, warsztaty i międzynarodowe konferencje, oraz Polskie Stowarzyszenie Terapii przez Sztukę w Lublinie, na czele którego stoi dr Krzysztof Stachyra. W drugiej części zaprezentowane zostały autorskie koncepcje i modele, w których autor wskazuje na wielopłaszczyznowe relacje nie tylko pomiędzy sztuką i twórczością artystyczną a psychologią, psychiatrią, pedagogiką resocjalizacyjną i penitencjarną, ale także fizyką kwantową, leżącą u podstaw psychologii kwantowej.

Na koniec nie pozostaje mi nic innego, jak tylko jeszcze raz podziękować wszystkim zaproszonym osobom za wysiłek włożony w napisanie niezwykle interesujących tekstów do niniejszej publikacji – bez waszego udziału nie mogłaby ona powstać. Czytelnikom gorąco polecam wnikliwą lekturę.

Robert Bartel, Poznań, 12.11.2017

Rozdział 1.

Arteterapia – samorealizacja i samopoznanie w psychiatrii

Aleksandra Chmielnicka-Plaskota

Abstrakt

W artykule omówiono rolę arteterapii w procesie leczenia psychiatrycznego. Przedstawiono cele arteterapii oraz wskazania do terapii w praktyce klinicznej. W arteterapii grupowej, na bazie sesji, wyznaczono przestrzeń oddziaływań terapeutycznych skoncentrowanych na kreowaniu sytuacji sprzyjających samorealizacji i samopoznaniu. Bazowano na sztukach wizualnych. Wskazano na transcendencję jako główną cechę arteterapii.

Słowa kluczowe: arteterapia, psychiatria, samopoznanie, samorealizacja.

Arttherapy – self-realization and self-knowledge in psychiatry

Aleksandra Chmielnicka-Plaskota

Abstract

In this article, we discuss the role of arttherapy in psychiatric treatment. The goals of arttherapy and recommendations for clinical practice are presented. In group arttherapy realized in the form of workshops, an area is determined which is influenced by arttherapy concentrated on self-realization and self-knowledge. The basis for all that are the visual arts. Transcendence is pinpointed as the main feature of arttherapy.

Key words: arttherapy, psychiatry, self-knowledge, self-realization

Wprowadzenie

Sztuka w psychiatrii preferowana jest w różnorodnych formach terapii. W placówkach medycznych, w ramach programów rehabilitacji, programów wsparcia leczenia farmakologicznego, prowadzone są m.in.: psychoterapia, psychorysunek, biblioterapia, drama, muzykoterapia, terapia przez sztuki wizualne, terapia tańcem i ruchem (Łoza, B. i in., 2014; Malchiodi, C.A., 2012). Sztuka stosowana jest m.in. na oddziałach dziennych psychiatrycznych, ogólnopsychiatrycznych, psychogeriatrycznych, psychiatrii sądowej, zakładach opiekuńczo-leczniczych. Powszechnie prowadzona jest jako forma wspomagająca proces leczenia (rediaгноzy) i rehabilitacji. Arteterapia może również pełnić funkcję monitorującą proces leczenia (Gmitrowicz, A. i in., 2012; Chmielnicka-Plaskota, A. i in., 2013). Celem terapii w psychiatrii jest szeroko rozumiana poprawa samopoczucia i jakości życia. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia: „*zdrowie jest stanem pełnego komfortu fizycznego, psychicznego i społecznego...*” (WHO, 2006). Zakładając lecznicze właściwości arteterapii, Amerykańskie Towarzystwo Arteterapii (AATA) podaje, że celem arteterapii „(...) jest poprawa i wzmocnienie fizyczne, mentalne i emocjonalne samopoczucia klienta (...) kreatywny proces twórczy angażuje autoekspresję pozwalającą ludziom rozwiązywać konflikty i problemy, rozwijać interpersonalne umiejętności, problemy z zachowaniem, zmniejszyć stres, polepszyć poczucie własnej wartości, samoświadomości” (Talwar, S., 2016, s. 116–118). Istotą arteterapii jest proces twórczy. Sekcja Arteterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego podkreśla ważność procesu twórczego w terapii, w trakcie którego „dochodzi do efektu zmian w obszarze struktur poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych. Sztuka staje się pomostem pomiędzy umysłem a światem zewnętrznym”. (Łoza, B. i in., 2014, s. 18). Oddziaływania terapeutyczne z wykorzystaniem sztuk skoncentrowane są na samopoznaniu i samorealizacji pacjenta, zwiększeniu wglądu w chorobę, akceptację choroby. Liczne programy edukacyjno-kliniczne wskazują na istotność procesu twórczego w kształtowaniu rozwoju osobowego jednostki (Tyszkiewicz, M., 1987; Łoza, B. i in., 2014; Malchiodi, C.A., 2012), rozwoju podmiotowego jednostki w sferze emocjonalnej i poznawczej (Florczykiewicz, J., 2010), wzbudzaniu wewnętrznej i zewnętrznej samoświadomości (Linnell, S., 2014), przekraczaniu własnej psychofizyczności (Kowal, A., 2014; Pałuba, M., 2014), pozbawieniu granicy twórcy-odbiorcy, bezpiecznego przeżycia procesu twórczego, powrotu do siły tworzenia, siły własnych decyzji (Tyszkiewicz, M., 1994; Łoza, B., 2014).

1.1. Arteterapia – samorealizacja i samopoznanie w psychiatrii

Procesy samopoznania i samorealizacji w psychiatrii uruchamiane są w ramach cyklicznych oddziaływań terapeutycznych. Powszechnie prowadzone są w ramach: psychoterapii grupowej, terapii przez sztuki wizualne, muzykoterapii, dramy, terapii ruchem, biblioterapii, terapii zajęciowej, treningu poznawczego, treningu uważności, treningu umiejętności poznawczych, treningu relaksacji, psychoedukacji. W każdym procesie terapeutycznym z zastosowaniem sztuki w psychiatrii zdefiniowana jest funkcja terapii. Sprecyzowane są kryteria włączenia i wyłączenia z terapii, formy terapii (indywidualna, grupowa), metody terapii (teoretyczne koncepcje). Określony jest okres hospitalizacji (diagnozy, leczenia, rehabilitacji). Niepodmiotowe podejście do pacjenta oraz ścisła współpraca personelu medycznego, specjalistów z dziedzin psychiatrii, psychoterapii, psychologii i szeroko rozumianej arteterapii pozwala na całościowe podejście do procesu leczenia.

Programy arteterapeutyczne budowane według wskazań medycznych pozwalają na uzyskanie lepszych efektów w terapii. Multimodalne podejście w trakcie hospitalizacji umożliwia kompletne ujęcie procesu terapii. Wprowadzana werbalizacja i autowerbalizacja towarzysząca kreacji artystycznej umożliwiają refleksję oraz wgląd (Bartel, R., 2014; Florczykiewicz, J., 2014; Chmielnicka-Plaskota, A., 2014). Czynnikiem leczącym w procesie terapeutycznym z wykorzystaniem sztuk są kreatywność, relacja terapeutyczna, syntetyzacja doświadczeń emocjonalnych, poznawczych, behawioralnych, nowe możliwości poznania siebie i otoczenia (Czabała, J.C., 2012; Grzesiuk, L., 2005). Różnorodne bloki metod arteterapeutycznych pozwalają m.in. na uzewnętrznienie np. obrazu samego siebie (patrz Tab. 1.). Proces samopoznania, samorozwoju w procesie kreacji artystycznej pacjentów schizofrenicznych oraz pacjentów z zaburzeniami nerwicowymi dotyczy modyfikacji nieracjonalnych przekonań. W trakcie terapii świadomie kreowane sytuacje sprzyjają samorealizacji i samopoznaniu, ukierunkowane na modyfikację przekonań nieracjonalno-realistycznych (Grzesiuk, L., 2005).

1.2. Terapeutyczny wymiar sztuki – przestrzeń zmiany w procesie kreacji

Koncentrując się na wskazaniach medycznych do terapii pacjentów hospitalizowanych, długo- i krótkoterminowo, m.in. zakłada się prowadzenie procesu kreacji w celu konstruowania rzeczywistości, stymulowania aktywności poznawczej wpływającej na emocje i zachowanie. W procesie kreacji podejmuje się działania ukierunkowane na:

- identyfikację,
- konfrontację,
- rozwiązywanie problemów,
- poprawę komunikacji ekspresji,
- adekwatną ocenę własnej osoby,
- nagradzanie adaptacyjnych zachowań,
- zdobywanie nowych umiejętności,
- wzmocnienie samooceny,
- wsparcia jako wymiernego efektu procesu twórczego (Łoza, B. i in. 2014).

Według Malchiodi samoświadomość w kreacji artystycznej można stymulować poprzez: „rozważania ma swój własny temat, odkrycie w sobie bardziej aktywnego «Ja», zaangażowanie do działania” (Malchiodi, C.A., 2012, s. 344). Arteterapia ukierunkowana na samopoznanie i samorozwój w psychiatrii podejmuje działania skoncentrowane na:

- stymulowaniu ekspresji twórczej, pobudzeniu procesów intrapsychicznych,
- rozwijaniu funkcji wzrokowo-przestrzennych, aktywizacji procesów wyko-
- nawczych,
- poznawaniu i doświadczaniu siebie w obszarze sztuki, samopoznaniu, poczuciu ulgi w werbalizacji problemów, poczuciu bycia zrozumiałym, akceptacji choroby,
- analizie sposobu myślenia o sobie i otaczającym świecie, samopoznaniu, roz-
- szerzeniu perspektywy dotyczącej różnych możliwości przeżywania i przewy-
- ciężania trudności w obrębie choroby,
- wzroście samoświadomości własnego ciała, afirmacji siebie,
- rozpoznawaniu własnych potrzeb życiowych i upodobań, marzeń, pragnień,
- także tych związanych z obecnością innych ludzi,
- autorefleksji, przeformułowaniu, modyfikacji nieracjonalnych, dysfunkcjonal-
- nych przekonań,
- zwiększeniu poczucia wglądu w przeżywanie intrapsychiczne,
- poprawie relacji interpersonalnych/umiejętności współpracy w grupie,

- zmianie perspektywy relacji z innymi, zmianie zachowań destrukcyjnych na twórcze,
- rozwijaniu umiejętności społecznych, empatii, zwiększeniu kontaktów spo-
- łecznych,
- nabywaniu dystansu do urazowych doświadczeń, rozumienia, przeżywania, iden-
- tyfikowania, wchodzenia w role, dystansowania, zdobywania refleksji nad sobą,
- zwiększeniu poczucia sprawstwa,
- zwiększeniu akceptacji i współpracy w procesie leczenia,
- uzyskaniu wglądu w potrzebę leczenia,
- redukcji napięcia, smutku i złości,
- poczuciu ulgi w werbalizacji problemów, poczuciu bycia zrozumiałym,
- otwarciu na ujawnienie emocji, uświadomieniu sobie przeżywanych emocji,
- zdolności kontroli emocji, rozszerzeniu perspektywy dotyczącej różnych moż-
- liwości przeżywania emocji,
- pracy nad uczuciami osamotnienia, odizolowania,
- nauce konstruktywnych mechanizmów radzenia sobie z negatywnymi emocjami,
- wzmocnieniu poczucia własnej wartości,
- zmniejszeniu poczucia stygmatyzacji, uczucia wykluczenia,
- uzyskaniu wglądu w chorobę (Chmielnicka-Plaskota, A., Łoza, B., 2014).

1.3. Arteterapia – studium sesji sztuk wizualnych

Przedstawiony poniżej harmonogram sesji terapii przez sztuki wizualne opracowano na podstawie wskazań medycznych do terapii. Zaprezentowano dziesięciodniowy plan sesji arteterapeutycznych z wykorzystaniem technik rysunkowych, malarskich, graficznych i ceramiki (patrz Tab. 1.). Multimodalne podejście do procesu terapii w psychiatrii umożliwiło wprowadzenie kilku metod. Powszechnie w praktyce klinicznej stosowana jest arteterapia grupowa, długoterminowa (64 dni). Program zrealizowano na oddziale dziennym szpitala psychiatrycznego w województwie mazowieckim. Zgodnie z kryteriami kwalifikującymi do przyjęcia do oddziału w programie uczestniczyli pacjenci:

- z zaburzeniami nerwicowymi związanymi ze stresem i pod postacią somatyczną,
- z zespołami behawioralnymi związanymi z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi,
- z zaburzeniami osobowości i zachowania dorosłych,
- z zaburzeniami afektywnymi z dużym udziałem czynników psychogennych (ICD 10).

Wskazania medyczne do terapii: lekooporność farmakologiczna, psychoterapia grupowa, rehabilitacja psychospołeczna, psychologiczne oddziaływania terapeutyczne, arteterapia.

W planowanym cyklu terapii przez sztuki wizualne założono prowadzenie procesu twórczego jako:

- formy doświadczenia wewnętrznego,
- zrozumienia własnych uczuć i emocji,
- poszukiwania koncepcji siebie w sztuce,
- samouświadamienia siebie w przestrzeni czasu,
- rozwoju ekspresji wewnętrznej.

W cyklu z dramy, programu realizowanego równocześnie z programem terapii przez sztuki wizualne, zaplanowano formy aktywności skoncentrowane na:

- budowaniu relacji interpersonalnych,
- ćwiczeniu umiejętności społecznych,
- ujawnianiu emocji (odreagowaniu, zmniejszeniu napięcia),
- redukowaniu lęku społecznego,
- wzmocnieniu radzenia sobie ze stresem,
- empatii poznawczej,
- poczuciu sprawstwa, samorealizacji,
- pogłębieniu wiedzy o sobie, wyrażaniu siebie,
- pogłębieniu samopoznania,
- pozytywnej samoocenie.

W cyklu terapii ruchem, realizowanego równolegle z programem terapii przez sztuki wizualne i programem z dramy, skoncentrowano się na oddziaływaniach:

- budowania poczucia przynależności i więzi,
- zwiększenia świadomości własnego ciała,
- zwiększenia integracji psychospołecznej,
- nazywania i wyrażania emocji,
- redukcji stresu,
- ekspresji treści podświadomych.

Tab. 1. Harmonogram sesji sztuk wizualnych zrealizowanych w okresie 10 tygodni.

Lp.	Temat	Technika	Cel	Mechanizmy terapeutycznej zmiany
1.	Wprowadzenie do terapii	Rozmowa	Kontrakt terapeutyczny	– wgląd – samoeksploracja – samorealizacja – katharsis – korektywne emocjonalne doświadczenie
2.	Narysuj siebie w formie drogi...	Rysunkowa/pastel	– rozwój ekspresji wewnętrznej – obrazy – wewnętrzne korelaty – koncepcja siebie w sztuce – autorefleksja	
3.	Linia życia (Rys. 1.1.)	Mieszana/witraż	– sztuka jako autoświadczanie siebie w przestrzeni czasu – autorefleksja	
4.	„Ja” realne – pejzaż, „Ja” idealne – pejzaż – relacje przestrzeni	Malarska/tempera	– proces twórczy: droga do doświadczenia wewnętrznego – autorefleksja – autowerbalizacja	
5.	Każdy rysuje każdego	Rysunkowa/ołówek	– postrzeganie siebie na tle grupy – rozpoznawanie, nazywanie, wyrażanie uczuć	
6.	Motyw w sztuce – motyw w życiu (Rys. 1.2.)	Malarska/tempera	– rozpoznawanie doświadczeń wewnętrznych – zrozumienie własnych uczuć i emocji	
7.	Autoportret realistyczny/autoportret abstrakcyjny	Rysunkowa/pastel	– wejście w siebie, własne możliwości i ograniczenia – praca nad sobą – afirmacja siebie	
8.	Portret polki (Rys. 1.3.)	Malarska/tempera	– identyfikacja, przyswojenie i wykorzystanie własnych doświadczeń – budowanie racjonalno-realistycznych przekonań o sobie i innych	
9.	Autoportret wewnętrzny (Rys. 1.4.)	Grafika/gipsoryt	– odczytywanie, interpretacja terapeutycznych treści sztuki jako formy samoświadczania siebie	
10.	Pozytywne/negatywne – myśli (Rys. 1.5.)	Grafika/monotypia	– obniżenie napięcia nerwowego, pełniejsze i swobodniejsze wyrażanie siebie, lepsze zrozumienie siebie i motywów własnych działań	
11.	Figura szachowa – analiza ról społecznych	Ceramika	– kształtowanie kompetencji społecznych	
12.	Podsumowanie	Wystawa prac	– analiza terapeutycznych treści – werbalizacja treści – samorealizacja – samopoznanie	

W grupie terapeutycznej, w trakcie realizacji cyklu sesji, zaobserwowano budowanie pozytywnych relacji interpersonalnych, efektywną współpracę. Stwierdzono lepszy wgląd w motywy zachowań własnych. Wśród pacjentów widoczne było również lepsze zrozumienie siebie i innych, częste zwracanie uwagi na samych siebie. Zaobserwowano zwiększenie zaufania do siebie i innych uczestników terapii oraz lepszy wgląd w motywy

zachowań własnych, a także lepsze przystosowanie do zmieniającej się sytuacji. Pacjenci pozytywnie wypowiadali się o sobie (opis siebie). Po zakończonych cyklach arteterapii stwierdzono w zakresie samopoznania mniejsze poczucie osamotnienia, nieśmiałości w relacjach interpersonalnych, wzrost witalności i sprawczości. Po zakończeniu programu rehabilitacyjnego stwierdzono w grupie pacjentów bardziej pozytywny obraz siebie, lepszą samoocenę, motywację, silniejsze poczucie obowiązku, samodyscypliny i odpowiedzialności, jak również tolerancję na frustrację. Zaobserwowano w trakcie procesu twórczego przekraczanie granic własnych przeżyć. Jak pisze Andrzej Kowal: „transcendencja w arteterapii polega na przekraczaniu granic własnych przeżyć i własnego ciała, samego siebie, własnej psychofizyczności”. Ta właśnie cecha zdaniem A. Kowala różni arteterapię od psychoterapii (Kowal, A., 2014, s. 10).



Rys. 1.1. *Linia życia*,
witraż, 120 x 70 cm, praca pacjentów, 2016



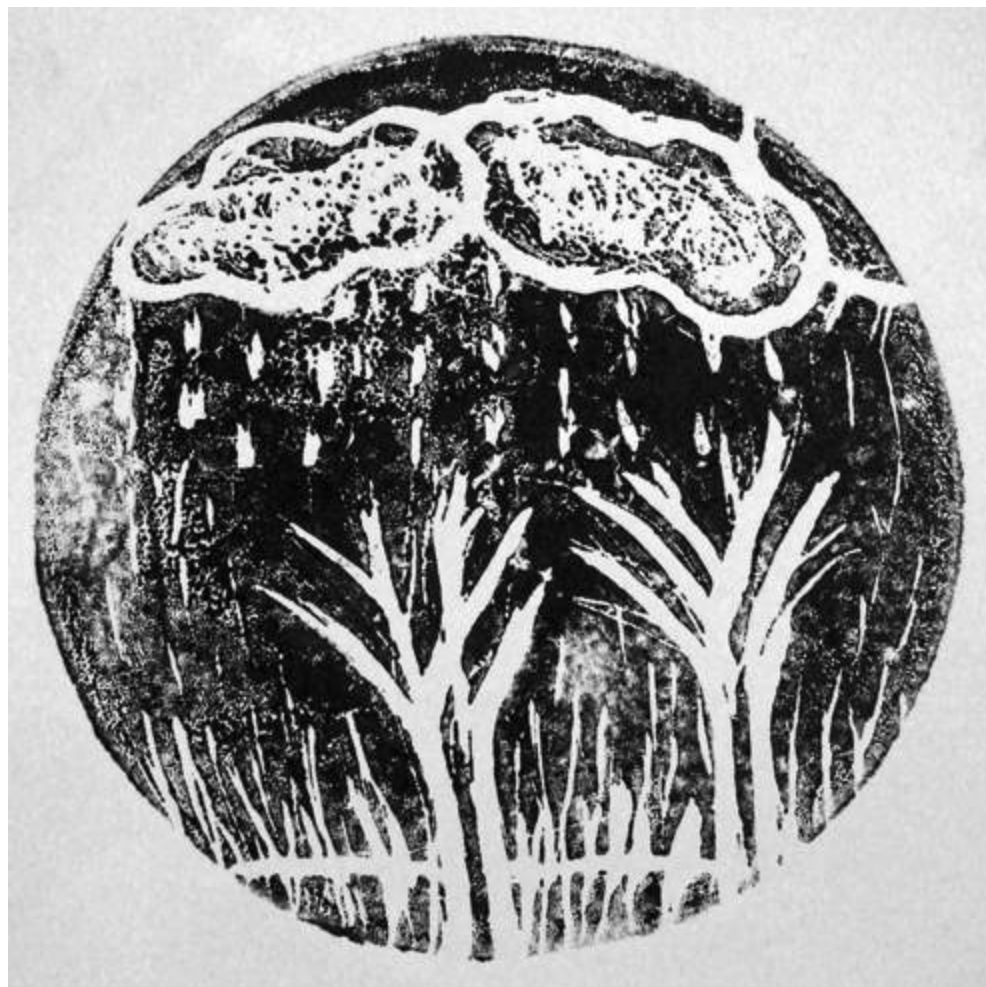
Rys. 1.2. *Motyw w sztuce – motyw w życiu*,
tempera, 22 x 15 cm, praca pacjenta, 2016



Rys. 1.3. *Portret polki*,
tempera, 100 x 70 cm, praca pacjentów, 2016

Rys. 1.4. *Pozytywne-negatywne myśli*,
monotypia, 21 x 29 cm, praca pacjenta, 2016





Rys. 1.5. Autoportret wewnętrzny, gipsoryt, 15 x 15 cm, praca pacjenta, 2016

Bibliografia i literatura cytowana

- Bartel, R. (2011). *Wzmacnianie kreatywności w arteterapii*. (W:) *Podmiot. Sztuka – terapia – edukacja. Rozwijanie potencjału twórczego*. (red. nauk.) M. Cyłkowska-Nowak, J. Imielska, E. Kasperek-Golimowska. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego, s. 95–150.
- Bartel, R. (2013). *Iluzje wieloznaczne i Mindfulness w arteterapii*. (W:) *Arteterapia: od teorii do terapii. Podręcznik przedmiotu*. (red. nauk.) B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, T. Rudowski. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, s. 249–257. ISBN 978-83-62828-55-5.
- Bartel, R. (2014). *Autoportret w arteterapii*. (W:) *Arteterapia w praktyce klinicznej*. (W:) B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota. Warszawa: Difin.
- Bartel, R. (2014). *Iluzje wieloznaczne i Mindfulness w arteterapii*. (W:) *Arteterapia w praktyce klinicznej*. (red.nauk.) B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota. Warszawa: Difin.
- Chmielnicka-Plaskota, A., Łoza, B., Mosiolek, A., Patejuk-Mazurek, I. (red. nauk.) (2014). *Arteterapia w praktyce klinicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej. s. 65–73. ISBN 978-83-939538-0-6.
- Chmielnicka-Plaskota, A., Łoza, B., Bednarski, P., Zielińska, A. (2011). Arteterapia – leczenie poprzez wartości. *Neuropsychiatria. Przegląd Kliniczny*. 3 (3): 99–104.
- Chmielnicka-Plaskota, A., Patejuk-Mazurek, I., Kosiński, M. (2012). *Arteterapia w procesie leczenia psychiatrycznego*. Zeszyty Artystyczne: Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu.
- Chmielnicka-Plaskota, A., Łoza, B., Bednarski, P., Zielińska, A. (2013). Arteterapia w przestrzeni depresji. *Neuropsychiatria. Przegląd Kliniczny*. Vol. 5 (Nr 2).
- Chmielnicka-Plaskota, A. (2013). *Rozwój kompetencji artystycznych poprzez działania twórcze*. (W:) *Kształcenie i wychowanie dla pracy i rozwoju*, (red. nauk.) I. Kust, J. Michalak-Dawidziuk. Warszawa: Wyższa Szkoła Menedżerska.
- Chmielnicka-Plaskota, A., Łoza, B. (2014). *Arteterapia: Praktyka*. T. 2, Wyd. 2, Warszawa: Difin.
- Chmielnicka-Plaskota, A., Łoza, B., Bednarski, P., Zielińska, A. (2014). *Arteterapia w psychiatrii*. (W:) *Arteterapia w praktyce klinicznej*, (red.nauk.) B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota. Warszawa: Difin.
- Czabała, J.C. (2012). *Czynniki leczące w psychoterapii*. Warszawa: PWN.
- Elliot, R., Watson, J.C., Goldman, R.N., Greenberg, L.S. (2009). *Psychoterapia skoncentrowana na emocjach. Wprowadzenie do praktyki i szkolenia psychoterapeutów*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia. Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Florczykiewicz, J. (2007). *Sztuka jako medium tożsamości. Kształtowanie obrazu siebie poprzez twórczość plastyczną*. (W:) (red.nauk.) T. Zacharuk, *Ciągłość i zmiana w pedagogice XXI wieku*. cz. 1. Siedlce: Wydawnictwo Akademii Podlaskiej, s. 153–158.
- Florczykiewicz, J. (2008). *Kreatywność a procesy adaptacji społecznej*. Siedlce: Wydawnictwo Akademii Podlaskiej.
- Florczykiewicz, J. (2010). *Twórczość i sztuka w resocjalizacji*. Białystok: NWSP.
- Florczykiewicz, J., Józefowski, E. (2011). *Arteterapia w edukacji i resocjalizacji. Wybrane działania arteterapeutyczne i studia empiryczne*. Siedlce: Wydawnictwo UPH.
- Florczykiewicz, J. (2014). *Arteterapeutyczny program dla skazanych*. (W:) *Arteterapia w praktyce klinicznej*. (red.nauk.) B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota. Warszawa: Difin.
- Gilroy, A. (2009). *Arteterapia – badania i praktyka*. Łódź: AHE.
- Gmitrowicz, A., Andrzejewska, M. (2000). *Udział terapii przez twórczość w leczeniu i rehabilitacji zaburzeń psychicznych u młodzieży*. *Wiadomości Psychiatryczne*. 1: 33–37.
- Gmitrowicz, A., Kozińska-Lipińska, M., Grancow-Grabka, M. (2012). Diagnostyczna funkcja arteterapii na oddziale psychiatrycznym dla młodzieży – opis przypadku. *Diagnostic function of art therapy in the psychiatric ward for adolescents – a case report*. *Psychiatr. Psychol. Klin.* 12 (3), s. 199–202.
- Grzesiuk, L. (red.nauk.) (2005). *Psychoterapia. Teoria*. Warszawa: ENETEIA. Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Halprin, D. (2003). *The expressive body in life, art and therapy*. New York: Jessica Kingsley Publishers.
- Jaaniste, J., Linnell, S., Ollerton, R. Slewa-Younan, S. (2015) Drama therapy with older people with dementia – does it improve quality of life? *The Arts in Psychotherapy*.
- Józefowski, E. (2010). *Arteterapia w sztuce i edukacji*. Poznań: UAM.
- Józefowski, E. (2009). *Edukacja artystyczna w działaniach warsztatowych*. Łódź: AHE.
- Józefowski, E., Florczykiewicz, J. (2015). *Warsztat twórczy jako okazja rozwoju podmiotowego w przestrzeni sztuki*. Wrocław: Wyd. Drukarnia JAKS.

- Józefowski, E. (2005). *Praktyka sztuki jako terapia – kilka uwag edukatora sztuki*. (W:) *Metody i formy terapii sztuką*. (red. nauk.) L. Kataryńczuk-Mania. Zielona Góra: Wydawnictwo Uniwersytetu Zielonogórskiego, s. 25–30. ISBN 83-7481-007-6.
- Józefowski, E. (2015). *Creative Workshop as a Form of Contemporary Art and a Space for Subjective Development*. (W:) *Practice and Theory in Systems of Education*, <http://www.degruyter.com/view/j/ptse.2015.10.issue-1/issue-files/ptse.2015.10.issue-1.xml>.
- Józefowski, E., Florczykiewicz, J. (2015). *Warsztat twórczy jako okazja rozwoju podmiotowego w przestrzeni sztuki*. Wrocław: JAKS.
- Kaduson, H., Schafer, Ch. (2003). *Zabawa w psychoterapii*. Gdańsk: GWP.
- Karolak, W. (2005). *Rysunek w arteterapii*. Łódź: WSHE.
- Karolak, W. (2008). *Arteterapia w medycynie i edukacji*. Łódź: WSHE.
- Karolak, W. (2015). *RYSUNEK w arteterapiach i twórczym rozwoju*. Warszawa: Difin.
- Karolak, W. (2014). *ARTETERAPIE. Język wizualny w terapiach, twórczości i sztuce*. Warszawa: Difin.
- *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10 (2000)*. Kraków–Warszawa: Uniwersyteckie wydawnictwo Medyczne „Vesalius”. Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Karwowski, M. (2009). *Identyfikacja potencjału twórczego. Teoria Metodologia Diagnostyka*. Warszawa: Akademia Pedagogiki Specjalnej.
- Kowal, A. (2004). *Daleko – blisko – przestrzenie życia*. (W:) A. Kowal., M. Pałuba. *Psychiatria i sztuka. Oblicza psychiatrii*. Kraków: Wyd. Szpital Specjalistyczny im. dra Józefa Babińskiego.
- Kowal, A. (2014). *Definicja arteterapii*. (W:) (red.nauk.) A. Chmielnicka-Plaskota, B. Łoza. *Arteterapia: Praktyka. T. 2*. Warszawa: Difin.
- Linnell, S. (2010). *Art psychotherapy and narrative therapy: an account of practitioner research*. UAE: Bentham Science Publications. EISBN: 978-1-60805-118-2.
- Łoza, B., Chmielnicka-Plaskota, A. (2014). *Arteterapia: Teoria. Tom I*. Warszawa: Difin.
- Łoza, B., Bednarski, P., Pałuba, M., Zielińska, A. (2010). *Filmy pacjentów i o pacjentach: świat, którego nie ma. Psychiatria Polska, XLIV, 3* (suplement).
- Malchiodi, C.A. (2009). *Art Therapy Meets Digital Art and Social Multimedia. Psychology Today*.
- Moreno, Z.T., Blomkvist, L.D., Rutzel, T. (2006). *Psychodrama. Surplus reality and the Art of Healing*. London: Routledge.
- Oster, G.D., Gould, P. (1999). *Rysunek w psychoterapii*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pałuba, M., *Arteterapia w rehabilitacji*. (W:) (red.nauk.) B. Łoza., A. Chmielnicka-Plaskota. *Arteterapia: Teoria. T. 1*. Wyd. 2. Warszawa: Difin.
- Pałuba, M. (2012). *Twórczość chorych psychicznie*. (W:) *Psychiatria*. (red.nauk.) J. Wciórka, St. Pużyński, J. Rybakowski. Tom 3. s. 715–718.
- Pałuba, M. (1997). *Terapia sztuką w schizofrenii. Służba Zdrowia*, 63/64.
- Pałuba, M. (2014). *Kolekcja twórkowska*. (W:) *Arteterapia: Praktyka. T. 2*. (red.nauk.) A.Chmielnicka-Plaskota, B. Łoza. Warszawa: Difin.
- Rubin, J. (2010). *Introduction to art therapy*. New Yourk: Routledge.
- Rudowski, T. (2006). *Arteterapia, Cogitatus. Zeszyt Naukowy 3: Nowe dyscypliny naukowe*. Warszawa: Wyd. Szkoła Wyższa Warszawska.
- Rudowski, T. (2007). *Arteterapia – inspiracje i wartości*. Warszawa: Uniwersytet Warszawski.
- Strelau, J., Doliński, D. (red.nauk.) (2011). *Psychologia Akademicka. T. 2*. Gdańsk: GWP.
- Sęk, H. (2006). *Pojęcia normy, normalności i zdrowia*. (W:) *Psychologia kliniczna*. (red.) H. Sęk. Warszawa: Wyd. Naukowe PWN.
- Szulc, W. (2010). *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*, Warszawa: Difin.
- Talwar, S. (2016). *Is there a need to Redefine Art Therapy?. Art Therapy: Journal of the American art Therapy Association*, 33 (3). s. 116–118. AATA, Inc.
- Tyszkiewicz, M. (1987). *Malarstwo i rysunek chorych psychicznie*. Wrocław-Warszawa-Kraków: Ossolineum.
- Tyszkiewicz, M. (1975). *Malarstwo i rysunek chorych psychicznie. Analiza psychiatryczno-malarska*. Gdańsk: Gdańskie Towarzystwo Naukowe – Ossolineum, s. 128.
- Tyszkiewicz, M. (1981). *Wypowiedzi plastyczne młodocianych pacjentów psychiatrycznych. Analiza psychiatryczno-malarska*. Gdańsk: Gdańskie Towarzystwo Naukowe – Ossolineum, s. 225.
- Tyszkiewicz, M. (1987). *Psychopatologia ekspresji. Twórczość artystyczna chorych psychicznie*. Warszawa: PWN, s. 278.
- Tyszkiewicz, M. (1994). *Psychopatologia ekspresji. Stymulacja twórczości pacjentów psychiatrycznych*. Gdańsk: Gdańskie Towarzystwo Naukowe – Ossolineum, s. 255.
- Tyszkiewicz, M. (1994). *Trwam*. Olsztyn: Wydawnictwo Decora.
- Tyszkiewicz, M. (1999). *Zagrożenia psychospołeczne młodocianych w Gdyni*. Olsztyn: Wydawnictwo Decora, s. 119.
- Tyszkiewicz, M. (2003). *Tworzę, więc jestem*. Olsztyn: Wydawnictwo Decora.
- Tyszkiewicz, M., Janicki, A. (2003). *Terapia kreatywna – arteterapia*. (W:) (red.nauk.) A. Bilikiewicz, S. Pużyński, J. Rybakowski, J. Wciórka. *Psychiatria. T. III*. Wrocław: Wyd. Med. Urban & Partner.
- WHO Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement, October 2006. Geneva: World Health Organization.
- Winnicott, D.W. (1971). *Playing and Reality*. London: Routledge.
- Zielińska, A., Bednarski, P., Łoza, B., Pałuba, M. (2010). *Jaka sztuka leczy? Psychiatria Polska, XLIV, 3* (suplement).
- Ziarko, B., Kania, M., Podbielski, Z. (2005). *Diagnostyczne i komunikacyjne aspekty twórczości plastycznej pacjentki chorującej na schizofrenię paranoidalną. Postępy Psychiatr. Neurol.* 2005; 14 (supl. 1/20): 66–72.

Rozdział 2.

Twórczość dla twórcy? Wpływ kreacji wizualnej na zdrowie z perspektywy Dwufazowego Transteoretycznego Modelu Działania Arteterapii.

Maja Stańko-Kaczmarek

„Muszę pracować, zatracać się w akcie tworzenia, tylko tak pokonuję lęk i chronię się przed samounicestwieniem”.

Yayoi Kusama

Abstrakt

Wieloletnie obserwacje oraz wyniki badań naukowych wskazują, że kreacja wizualna może pełnić wiele korzystnych funkcji i mieć prozdrowotny wpływ na osoby tworzące. Dzięki temu jest skuteczną formą interwencji w ramach arteterapii i rozwoju. Jednak ciągle nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, jaki jest mechanizm tego korzystnego oddziaływania. Celem niniejszego rozdziału jest prezentacja autorskiej koncepcji Dwufazowego Transteoretycznego Modelu Działania Arteterapii, który wyjaśnia prozdrowotny wpływ kreacji wizualnej na funkcjonowanie osób w nią zaangażowanych. Zgodnie z podstawowym założeniem modelu, dobroczynny wpływ kreacji wizualnej zachodzi dzięki dwufazowemu procesowi oddziaływania na człowieka. Po pierwsze dzięki zaangażowaniu w tworzenie, a po drugie dzięki refleksji i rozmowie terapeutycznej. Model jest niezależny od rodzaju przyjętego paradygmatu psychoterapeutycznego. Dzięki uwzględnieniu procesów i zmian z obydwu faz oraz czynników występujących we wszystkich podejściach w arteterapii, proponowany model stanowi precyzyjny i kompleksowy sposób wyjaśnienia przyczyn, warunków, przebiegu oraz mechanizmu występowania zjawiska, które może być określane jako „prozdrowotna moc” kreacji wizualnej.

Założenia modelu zostały zobrazowane także na przykładzie praktycznych działań wizualnych w ramach arteterapii. Na zakończenie rozdziału zostały również ukazane możliwości empirycznej weryfikacji i rozwoju modelu, dzięki którym możliwe będzie pełniejsze wykorzystanie go do projektowania nowych, empirycznie udowodnionych, prozdrowotnych działań praktycznych opartych na kreacji.

Słowa kluczowe: kreacja wizualna, arteterapia, transteoretyczny model działania.

Creativity for creators? The effects of visual creation on health from the perspective of Biphasic Transtheoretical Model of Art Therapy

Maja Stańko-Kaczmarek

Abstract

Decades of observations in clinical settings as well as systematic scientific research have indicated that visual creativity can have several beneficial functions such as health-promoting effects for the author. Therefore, visual creation is a efficacious tool in art therapy and personal development trainings. However, little is know about specific mechanism that produce these benefits. The purpose of this chapter is to present the author's Biphasic Transtheoretical Model of Art Therapy (BTMAT), which explains health effects of visual creation on the functioning of individuals. According to the basic assumption of the model, the beneficial effect of visual creation is due to a two-phase process of human interaction: first phase in this model comprises personal commitment in the creative work and the second phase comprises therapeutic conversation about the work. The model can be considered universal across verious psychotherapeutic paradigms used in art therapy. BTMAT accounts for processes and changes that occure in both phases and factors involved in different art therapy approaches, thus this model provides a comprehensive explanation of causes, conditions, course, and the mechanisms of the phenomenon of „health power” of visual creation. The model's assumptions are also illustrated by an example of practical visual effects in art therapy. At the end of the chapter, an empirical support for the model is demonstrated that can be used to design new, empirically supported, health-protective creative actions.

Key words: visual creation, art therapy, transtheoretical model

Wprowadzenie

Yayoi Kusama jest wybitną współczesną artystką wizualną, która od 1977 r. mieszka w szpitalu psychiatrycznym i otwarcie mówi o swoich problemach psychicznych. Jej słowa są dowodem na to, jak istotną osobistą rolę kreacja może odgrywać dla samego twórcy. Dobroczynny wpływ sztuki na człowieka znany jest od tysięcy lat, głównie z relacji odbiorców sztuki i ich doświadczeń estetycznych uruchamianych w kontakcie z dziełami. Natomiast w ostatnim stuleciu w większym stopniu dostrzeżono wpływ sztuki – rozumianej zarówno jako skończone dzieła, jak i jako sam proces tworzenia – nie tylko na odbiorcę, ale również na osobę tworzącą. Przyglądając się relacji pomiędzy twórcą a jego pracą oraz dziełem, dostrzeżono, że relacja ta ma charakter interakcyjny (Stasiakiewicz, 1999). Oznacza to, że z jednej strony twórca, jego stan psychiczny i osobowość mają wpływ na proces i kształt powstającego dzieła, a z drugiej samo zaangażowanie w proces twórczy oraz powstająca praca oddziałują na stan i samopoczucie ich autora.

Ten wzajemny wpływ zachodzi zarówno wtedy, gdy twórczość ma charakter artystyczny, profesjonalny, ale również kiedy występuje w innej postaci, na przykład w ramach zajęć plastycznych, warsztatów edukacji twórczej lub terapii przez sztukę, czyli arteterapii (Edwards, 2004; Stasiakiewicz, 2006). Na zmiany uruchamiane na skutek zaangażowania w proces tworzenia wskazują artyści, którzy otwarcie opisują „terapeutyczny” wymiar własnej twórczości. Jeszcze częściej opis takich doświadczeń można znaleźć w wypowiedziach osób, które nie zajmują się twórczością w sposób profesjonalny, a jedynie są zaangażowane w amatorską aktywność plastyczną lub tworzą w ramach różnych zajęć. Podobne świadectwo dają osoby towarzyszące twórcom podczas aktywności, czyli nauczyciele, terapeuci, trenerzy, którzy obserwują zachodzące w tych osobach zmiany. Ich spostrzeżenia można odnaleźć w literaturze dotyczącej obserwowanego wpływu twórczości na człowieka, zarówno w aspekcie edukacyjnym, rozwojowym, jak i terapeutycznym (por. Stańko-Kaczmarek, 2013).

Korzystne rezultaty zaangażowania w aktywność twórczą mogą występować zarówno u osób zdrowych, jak i wśród uczestników doświadczających różnego rodzaju trudności (Hinz, 2009; Snir, Regev, 2013; Stańko-Kaczmarek, 2012; Stańko-Kaczmarek, 2013; Stańko-Kaczmarek, Kaczmarek, 2016). Dzięki wielu świadectwom i wynikom badań wiadomo, że kreacja, twórczość plastyczna, odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu osób tworzących i może nawet być skuteczną formą interwencji terapeutycznej w ramach arteterapii. Natomiast ciągle aktualne pozostaje pytanie, w jaki sposób ten proces się odbywa i jaki jest mechanizm tego korzystnego oddziaływania (por. Malchiodi, 2003).

Celem niniejszego rozdziału jest prezentacja autorskiej koncepcji Dwufazowego Transteoretycznego Modelu Działania Arteterapii, który wyjaśnia prozdrowotny, terapeutyczny i rozwojowy wpływ kreacji wizualnej na funkcjonowanie osób w nią zaangażowanych. Proponowany model pokazuje, jakie czynniki są źródłem prozdrowotnego potencjału działań twórczych i jaki jest mechanizm tego oddziaływania. Jest oparty na dotychczasowych ustaleniach teoretycznych oraz wynikach badań naukowych na temat zależności pomiędzy działaniami plastycznymi a zmianami w odczuwaniu, myśleniu i zachowaniu zachodzącymi u osób tworzących. Dodatkowo, te ustalenia model integruje z wiedzą i wynikami badań z zakresu arteterapii oraz z innych sytuacji, np. działań edukacyjnych i twórczego rozwoju przez sztukę. Dzięki temu w kompleksowy sposób opisuje i wyjaśnia mechanizm prozdrowotnego oddziaływania twórczości, zarówno samej w sobie, jak i występującej w różnych kontekstach.

Zanim zostaną zaprezentowane kluczowe założenia koncepcji, należy dokładniej doprecyzować przyjęty w niej sposób rozumienia podstawowych terminów, takich jak pojęcie arteterapii, kreacji wizualnej oraz jej prozdrowotnego czy „terapeutycznego” wpływu. Jest to konieczne ze względu na ich niejednoznaczny, czasem nawet sprzeczny sposób ujmowania w literaturze.

2.1. Arteterapia

Arteterapia jest zjawiskiem ujmowanym z różnych perspektyw i dlatego istnieje wiele różnic w jej definiowaniu (Ulman, 2001). W prezentowanym modelu przyjęto rozumienie arteterapii jako formy działania psychoterapeutycznego, czyli jako „zamierzone i planowane działanie, prowadzone przez odpowiednio wyszkolonych profesjonalistów, wobec osób o różnych zaburzeniach psychicznych, zaburzeniach zachowania czy problemach zdrowotnych, mające na celu zmianę ich wzorców zachowań czy struktur lub procesów intrapsychicznych” (Sęk, 2001, s. 27). Rozważania te dotyczą arteterapii w jej wąskim rozumieniu, jako działania, w którym stosuje się kreację plastyczną, a nie inne odmiany tworzenia, np. muzyki (Szulc, 2001). Zgodnie z definicją Brytyjskiego Stowarzyszenia Arteterapeutów (*The British Association of Art Therapists*, BAAT, 2009) do udziału w tak rozumianej arteterapii nie są potrzebne zdolności plastyczne czy doświadczenia artystyczne. Również aspekt estetyczny tworzonych prac odgrywa drugorzędną rolę.

O specyfice arteterapii stanowi jej natura, integrująca tworzenie (kreację wizualną, ekspresję plastyczną) z refleksją nad procesem tworzenia i/lub powstałą pracą⁵ (Betensky, 2009; Rubin, 2010). Refleksja ta często przyjmuje postać rozmowy-dialogu pomiędzy osobą tworzącą a terapeutą (lub innymi uczestnikami spotkania) i odnosi się także do sytuacji życiowej osoby uczestniczącej w terapii. Złożona, „podwójna” natura działań arteterapeutycznych odróżnia ją od pozostałych form psychoterapii (np. psychoterapii opartych przede wszystkim na dialogu) oraz innych dziedzin, które również wykorzystują twórczość plastyczną (np. twórczość profesjonalna i amatorska, warsztaty edukacji twórczej lub terapia zajęciowa) (Stańko-Kaczmarek, 2013).

2.2. Kreacja wizualna

W niniejszych rozważaniach określenie kreacja wizualna, które stanowi podstawową część arteterapii, jest stosowane w sposób zamienny z takimi określeniami jak twórczość plastyczna, aktywność plastyczna, ekspresja czy tworzenie. Samo pojęcie „kreacji” wywodzi się z łacińskich terminów *creare*, *creato*, *creator*, które odwoływały się do działania Boga, który „stwarza z niczego” (Popek, 2010). Kreowanie polega na powoływaniu do istnienia, powoływaniu realnego bytu, czyli tworzeniu (Słownik języka polskiego PWN, 2011). Dodatek „plastyczna” oznacza posługiwanie się środkami i technikami plastycznymi oraz szeroko rozumianymi metodami wizualnego konstruowania czy „działania” (np. obrazem, słowem, dźwiękiem, gestem, obiektem) w przestrzeni. Zatem przyjęte tutaj pojęcie kreacji wizualnej można zdefiniować jako działanie plastyczne, czyli „proces, w wyniku którego powstają wytwory wizualne (płaskie i przestrzenne) o charakterze subiektywnym bądź obiektywnym” (Popek, 2010, s. 364).

Co istotne, kreacja występująca w terapii i w warsztatach rozwojowych różni się od kreacji zawodowej, artystycznej, realizowanej przez twórców profesjonalnych (oraz twórców amatorów) zarówno pod względem jej przebiegu, jak i efektów (Stańko-Kaczmarek, 2013). Różnice między nimi również dotyczą celów podejmowanej twórczości oraz właściwości osób tworzących, takie jak np. formalne wykształcenie artystyczne, poziom zdolności artystycznych (Limont, 1994; Popek, 2010) oraz niektóre cechy osobowości (Chamorro-Premuzic, Furnham, 2004; Furnham, Bachtar, 2008). Jednak pomimo tych różnic zakłada się, że wiele tych samych podstawowych procesów psychicznych jest uruchamia-

⁵ Refleksja zazwyczaj przyjmuje formę dialogu z terapeutą, ale może również pozostawać pod postacią samodzielnej refleksji lub dialogu intrapersonalnego.

nych zarówno w twórczości profesjonalnej, jak i nieprofesjonalnej. Są to między innymi: proces poznawania zmysłowego, przetwarzania informacji i procesy pamięciowe (Popek, 2010). Z tego względu w prezentowanym modelu pojęcie kreacji wizualnej odnosi się zarówno do aktywności profesjonalnej, czyli świadomego i celowego tworzenia prac artystycznych czy dzieł sztuki, jak i nieprofesjonalnej, występującej w ramach arteterapii lub w innych kontekstach.

Kreacja plastyczna jest jednym z najbardziej podstawowych i najstarszych w cywilizacji form wypowiedzi i komunikacji (Popek, 2010; Sztuka, 2003). Towarzyszyła człowiekowi od początków powstania naszego gatunku. Na tej podstawie można zakładać, że stanowi dla nas aktywność niezbędną i jest wrodzoną skłonnością człowieka, tak jak wytwarzanie narzędzi czy powstanie mowy może być stosowane do definiowania naszego gatunku (Dissanayake, 1992; Vetulani, 2009). Jego naturalność można zaobserwować również na podstawie zachowań dzieci, które nawet bez zewnętrznej zachęty czy nauki samoistnie podejmują różne formy aktywności mającej znamiona artystycznej. Zanim powstało pismo, przez tysiące lat porozumiewano się przy pomocy rysunków i znaków na przykład wyrytych w kamieniu (*tamże*). Działania plastyczne, poza funkcją komunikacyjną, obejmowały również aspekt estetyczny, związany z wrażliwością i przeżyciami człowieka, ekspresją, myśleniem, wyobrażeniami, emocjami, pragnieniami itd. (*tamże*).

Współcześnie wiadomo, że kreacja plastyczna sama w sobie może realizować wiele wartości i w związku z tym pełnić wiele różnych funkcji korzystnych dla człowieka. Wśród nich znajdują się te, które uzasadniają włączenie kreacji plastycznej do działań o charakterze terapeutycznym lub edukacyjnym. Popek (2010) do funkcji kreacji plastycznej zalicza funkcje: poznawczą, rozwojową, wychowawczą, ekspresyjno-kreacyjną, kompensacyjną, projekcyjną, terapeutyczno-katartyczną oraz motywacyjną. Niektórzy autorzy dodają jeszcze funkcje ludyczną, rekreacyjną, hedonistyczną i komunikacyjną (Skorny, 1990; Szulc, 2011).

Funkcja poznawcza aktywności plastycznej i sztuki polega na poszerzaniu horyzontów myślowych i zasobu wiedzy osób mających z nią kontakt (Wojnar, 1981). Wartość rozwojowa odnosi się do pozytywnych zmian zachodzących w wielu sferach psychicznego, fizycznego i społecznego funkcjonowania człowieka, w wyniku zaangażowania w aktywność twórczą. Funkcja wychowawcza jest zbieżna z funkcją rozwojową. Polega na kształtowaniu młodych ludzi i wpływaniu na ich rozwój poprzez aranżowanie sytuacji prowokujących do podejmowania procesu tworzenia oraz zwracanie uwagi na pewne wzorce postępowania i życia. W takich warunkach może dochodzić również do realizacji funkcji ekspresyjno-kreacyjnej, ponieważ tworzenie jest okazją

do wyrażenia siebie poprzez wykreowany obiekt i proces jego tworzenia. Z funkcją ekspresyjno-kreacyjną powiązana jest wartość komunikacyjna tworzenia. Niekiedy te dwie funkcje bywają ze sobą utożsamiane. Z kolei możliwości kompensacyjne kreacji plastycznej polegają na tym, że pozwala ona na uzupełnienie lub nawet zastąpienie pewnych deficytowych obszarów funkcjonowania osoby tworzącej (np. niepełnosprawności ruchowej, ograniczenia mowy). W funkcji projekcyjnej chodzi o zjawisko „rzutowania” w sposób nieświadomy własnych przeżyć i cech osobowości na proces i wytwór, dzięki czemu można je niejako „odczytać” na podstawie treści i formy pracy (Popek, 2010)⁶. Tak zwana funkcja terapeutyczno-katartyczna zakłada, że ekspresja oraz ujawnianie własnych stanów wewnętrznych umożliwia redukcję napięcia i psychiczne „oczyszczenie” (Dąbrowski, 1979, za: Popek, 2010; Kępiński, 1972). Funkcja motywacyjna kreacji uwidacznia się poprzez postawę zaangażowania w działanie i aktywny udział w procesie tworzenia. Nierzadko wskazuje się związek tego aspektu tworzenia z kolejnymi wymienianymi funkcjami: ludyczną, rekreacyjną i hedonistyczną. Rozpatrując te trzy funkcje łącznie, można stwierdzić, że twórczość może pełnić funkcję rozrywkową i być źródłem pozytywnych doświadczeń, takich jak odczucia przyjemności.

W obliczu tak wielu wartości przypisywanych twórczości część autorów jest zdania, że sztuka sama w sobie ma charakter terapeutyczny (np. Józefowski, 2005, s. 26). Takie podejście ma swoje korzenie w działalności artystów na terenie placówek służby zdrowia i w literaturze jest określane pojęciem „sztuka jako psychoterapia” (*art as therapy*), w przeciwieństwie do podejścia sugerującego „stosowanie sztuki w psychoterapii” (*art in therapy*) (Edwards, 2004). Jednak samo tworzenie nie jest psychoterapią rozumianą w sensie profesjonalnym. Może mieć walory terapeutyczne tylko w znaczeniu kolokwialnym, jako działanie wspomagające i poprawiające samopoczucie. Różne celowe i niecelowe aktywności (np. uprawiane hobby, spotkania z przyjaciółmi itd.) mogą wpływać pozytywnie na ludzi, ale nie są określane mianem działań psychoterapeutycznych. O terapeutycznej wartości kreacji decyduje specyficzny kontekst z jego wszystkimi elementami, który nadaje im określoną strukturę i organizuje wokół ustanowionych, terapeutycznych celów (Stańko-Kaczmarek, 2013).

Sama kreacja plastyczna może być rzeczywistą psychoterapią tylko wtedy, gdy przyjmuje określone formy. O „samoczynnej regulacji terapeutycznej zachodzącej w trakcie aktywności plastycznej” (Popek, 2010, s. 432) można mówić na przykład wtedy, gdy twórczość odbywa się w obecności psychoterapeuty, który świadomie prowadzi pacjenta do

⁶ Funkcja ta nie może być jednak utożsamiana z funkcją specjalnie stworzonych rysunkowych testów projekcyjnych i nie niesie ze sobą możliwości „rozpoznania” osobowości autora na podstawie samych prac (Stańko-Kaczmarek, 2013).

terapeutycznych rezultatów, ale ogranicza własną ingerencję do minimum (np. w ramach tzw. otwartych studiów). O kreacji jako terapii możemy mówić również wtedy, gdy ktoś świadomie podejmuje ją w celach terapeutycznych (przez co posiada ona określony cel i przebieg), a nie na przykład z pobudek estetycznych czy finansowych. Kreacja może być terapią również wtedy, gdy twórczość plastyczna i kreacja odbywają się pomiędzy sesjami terapeutycznymi lub po zakończeniu terapii, jako pewna jej kontynuacja (Popek, 2010).

Zatem realizacja opisanych powyżej funkcji przez aktywność plastyczną determinowana jest z jednej strony jej naturą, a z drugiej kontekstem. Na przykład, wychowawcza funkcja tworzenia prawdopodobnie będzie realizowana w największym stopniu w sytuacji edukacyjnej, a terapeutyczno-katartyczna czy kompensacyjna podczas uczestnictwa w psychoterapii. Z kolei wartość rekreacyjna spełni się z większą siłą podczas hobbystycznego uprawiania i doświadczania sztuki. Zatem funkcje te, pomimo swojej uniwersalności, muszą być rozpatrywane z uwzględnieniem kontekstu kreacji, czyli konfiguracji dodatkowych czynników, które towarzyszą procesowi tworzenia.

W związku z tym korzystne może być zastąpienie określenia „terapeutyczna funkcja” terminem „prozdrowotny wymiar lub potencjał” kreacji czy sztuki. Jest to pojęcie dużo szersze, dzięki czemu obejmuje wszystkie opisywane w literaturze pozytywne funkcje, jakie może pełnić twórczość sama w sobie i w danym kontekście sytuacyjnym. Tak ujmowana „moc” twórczości odwołuje się do współczesnego rozumienia zdrowia zgodnie z definicją ustanowioną przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), która mówi o tym, że zdrowie jest „nie tylko całkowitym brakiem choroby czy niepełnosprawności, ale również stanem pełnego dobrostanu fizycznego, umysłowego i społecznego”. Zatem prozdrowotna natura kreacji przejawia się zarówno w redukowaniu doświadczanych trudności, jak i w zwiększaniu dobrostanu. Może ona ujawniać się zarówno w ramach samoistnej twórczości (w tym profesjonalnej lub amatorskiej), jak i w twórczości odbywającej się w kontekście pomocowym lub edukacyjnym.

Pomimo rozbudowanej wiedzy na temat prozdrowotnych efektów kreacji wizualnej nadal nie ma pełnej jasności co do mechanizmu, który prowadzi do realizacji tych funkcji w praktyce. W licznych badaniach i metaanalizach potwierdza się, że udział w arteterapii wpływa na poprawę funkcjonowania psychofizycznego osób zaangażowanych w aktywność plastyczną (Gilroy, 2008; Stańko, 2008a, 2008b, 2009a, 2009b, 2011). Nie istnieje jednak jedna specyficzna teoria wyjaśniająca działanie tego fenomenu (Rubin, 2001). Opis oraz empiryczne wyjaśnianie mechanizmu działania terapii przez sztukę stanowi najważniejszy współczesny cel badawczy w badaniach naukowych nad arteterapią (Malchiodi, 2003, Stańko-Kaczmarek, 2013, 2014).

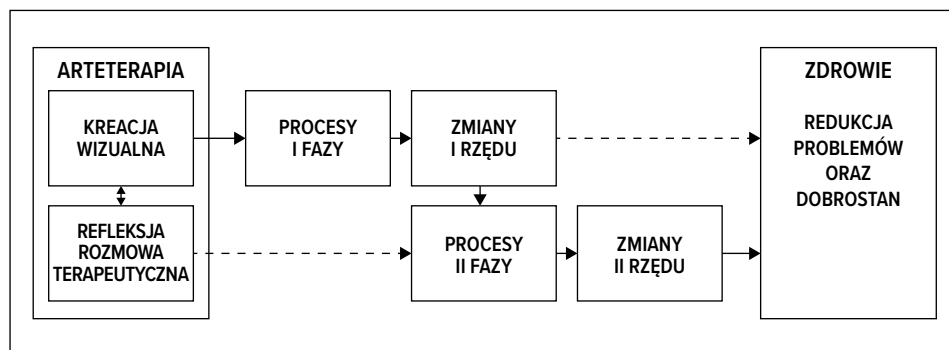
Mechanizm prozdrowotnego oddziaływania kreacji plastycznej w literaturze jest opisywany z różnych perspektyw, począwszy od spojrzenia psychologiczno-biologicznego aż po ujęcia z zakresu kultury i sztuki. Główne grupy wyjaśnień można uporządkować od najbardziej podstawowych, odwołujących się do funkcji fizjologicznych człowieka, przez wyjaśnienia włączające sferę psychologiczną, czyli podstawowe procesy psychiczne i bardziej złożone sposoby odczuwania, myślenia i zachowania, aż do wyjaśnień z wyższego poziomu, uwzględniających związki człowieka ze światem społecznym i kulturowym. Ukazane typy wyjaśniania nie wykluczają się wzajemnie, lecz uzupełniają. Żadna grupa wyjaśnień samodzielnie nie pozwala w pełni wyjaśnić możliwości terapeutycznych i edukacyjnych kreacji. Bez uwzględnienia czynników z grupy wyjaśnień podstawowych nie można całościowo opisać i zrozumieć tego zagadnienia z perspektywy kolejnych poziomów. Niemniej jednak wszystkie są niezwykle użyteczne dla rozumienia korzystnego potencjału kreacji (Stańko-Kaczmarek, 2013).

Ze względu na dotychczasowy brak jednolitej i spójnej koncepcji wyjaśniającej prozdrowotny potencjał kreacji, skonstruowano Dwufazowy Transteoretyczny Model Działania Arteterapii, który opisuje mechanizm wpływu kreacji wizualnej na pozytywne zmiany u osób tworzących. Proponowany model uwzględnia jednocześnie czynniki z grup odwołujących się do podstaw funkcjonowania organizmu człowieka, jak i czynniki „wyższego rzędu, związane z funkcjonowaniem psychospołecznym. Odnosi się zarówno do aktywnej formy kontaktu ze sztuką, czyli kreacji wizualnej, jak i receptywnej, chociaż realizuje się on w różny sposób w zależności od tego, czy uczestnik jest zaangażowany w proces twórczy połączony z kontemplacją powstającej pracy czy w odbiór dzieł sztuki. Tutaj został opisany przede wszystkim proces aktywnej kreacji i jego wpływ na zmiany. Bardziej szczegółowe założenia proponowanego modelu zostaną przedstawione w kolejnej części rozdziału.

2.3. Dwufazowy Transteoretyczny Model Działania Arteterapii

Zgodnie z podstawowym założeniem modelu dobroczynny wpływ kreacji wizualnej zachodzi dzięki dwufazowemu procesowi oddziaływania na człowieka. Na rysunku nr 2.1. przedstawiono Dwufazowy Transteoretyczny Model Działania Arteterapii w postaci graficznej. Ukazuje on złożony mechanizm⁷ korzystnego wpływu kreacji wizualnej odbywającej się w ramach arteterapii na funkcjonowanie osoby tworzącej.

⁷ Pojęcie mechanizmu rozumiane jest tutaj jako pewna utrwalona sekwencja procesów wewnętrznych (psychicznych), współdziałających ze sobą i wchodzących w interakcję z czynnikami zewnętrznymi (sytuacyjnymi), w sposób prowadzący do osiągnięcia określonego stanu czy celu.



Rys. 2.1. Dwufazowy Transteoretyczny Model Działania Arteterapii ukazujący mechanizm korzystnego wpływu arteterapii na funkcjonowanie osoby tworzącej. Źródło: opracowanie własne.

Zgodnie z modelem, proces zmiany zaczyna się od zaangażowania osoby w kreację wizualną. Jak już wcześniej wspomniano, w sytuacji arteterapeutycznej proces kreacji jest powiązany z refleksją i rozmową i czynniki te mają na siebie wzajemny wpływ⁸. Zaangażowanie w kreację plastyczną prowadzi w pierwszym etapie do uruchomienia podstawowych procesów psychicznych, nazwanych tutaj mikroprocesami, które z kolei prowadzą do pierwotnych zmian o charakterze psychologicznym, określanych jako zmiany I rzędu.

W sytuacji osadzenia aktu tworzenia w szerszym kontekście (terapeutycznym, ale również edukacyjnym czy rozwojowym), który wiąże się z refleksją i rozmową terapeutyczną, zmiany I rzędu zostają niejako „spożytkowane” na rzecz uruchomienia i odpowiedniego kształtowania procesów z II fazy. Dzięki temu dochodzi do kolejnych, dodatkowych zmian, zdefiniowanych jako zmiany II rzędu. Jak ukazuje schemat, zmiany II rzędu mają bezpośredni wpływ na korzystne rezultaty czy efekty zdrowotne, które przejawiają się w postaci pozytywnych zmian w zakresie funkcjonowania emocjonalnego, poznawczego i działania (w tym relacji) człowieka. Niemniej jednak te korzystne efekty zachodzą również częściowo w wyniku samego tworzenia.

Zatem na kształt ostatecznych rezultatów odpowiadają zarówno zmiany I rzędu, które mogą być częściowo niezależne od kontekstu podejmowanej aktywności plastycznej, jak i zmiany II rzędu, ściśle związane z kontekstem terapeutycznym. Kontekst ten wyznacza cele i naturę aktywności plastycznej, a także kierunek refleksji i rozmowy

terapeutycznej, które w określony – zgodny z celami – sposób wpływają na osobę tworzącą. Zatem korzystny wpływ kreacji zachodzi po pierwsze dzięki procesom psychicznym biorącym udział w zaangażowaniu w samą aktywność plastyczną w ramach I fazy, a po drugie dzięki procesom uruchamianym na skutek poruszania się w kontekście terapeutycznym w fazie II.

Opisywany model może stanowić wyjaśnienie dla działania arteterapii w jej szerokim rozumieniu, czyli wszystkich form wykorzystania różnych gałęzi sztuki i twórczości w celach terapeutycznych w postaci muzykoterapii, biblioterapii, filmoterapii, terapii tańcem i ruchem. Jednak w tym opracowaniu skoncentrowano się na terapii opartej na kreacji wizualnej. Przedstawiany mechanizm odnosi się zarówno do zjawisk występujących w pojedynczej sesji arteterapii, kiedy dochodzi do cząstkowych zmian⁹, jak i do całego procesu arteterapii, na który może składać się wielotygodniowa lub wielomiesięczna praca zakończona istotną poprawą samopoczucia i funkcjonowania osoby. W zależności od kontekstu tworzenia może dochodzić do realizacji tylko pierwszej fazy lub też do następowania obu faz kolejno. W niektórych warunkach, tak jak ma to miejsce w przypadku arteterapii, procesy z obu faz mogą zachodzić w sposób dwutorowy.

Dzięki uwzględnieniu procesów i zmian z obydwu faz proponowany model teoretyczny stanowi precyzyjny i kompleksowy sposób wyjaśniania przyczyn, warunków, przebiegu oraz mechanizmu występowania zjawiska, które może być określane jako „prozdrowotna moc” kreacji wizualnej lub dobroczynny wpływ kreacji plastycznej na funkcjonowanie człowieka. Ogólna charakterystyka modelu przedstawiona powyżej wymaga uzupełnienia o bardziej szczegółowy opis procesów oraz zmian występujących w I fazie i w II fazie. Ponieważ zjawiska te istotnie różnią się od siebie, zostaną omówione odrębnie, ale z uwzględnieniem zależności pomiędzy nimi.

2.4. Faza I – podstawowa

Proces kreacji plastycznej jest dialogiem pomiędzy różnymi sferami funkcjonowania człowieka: sferą emocjonalną, poznawczą i behawioralną – działaniową (Baron, P., 2007). Współdziałają one ze sobą, a uruchomienie jednego z nich wpływa w sposób automatyczny na pozostałe. Na skutek zaangażowania w kreację wizualną w pierwszej fazie działania arteterapii dochodzi do uruchomienia różnych procesów psychicznych: poznawczych,

⁸ Zależność ta została ujęta w nieco innej postaci w trójelementowym modelu relacji terapeutycznej w arteterapii, gdzie występują wzajemne, obustronne zależności pomiędzy powstającą pracą a uczestnikiem terapii oraz terapeutą (Edwards, 2004; Stańko-Kaczmarek, 2013).

⁹ Zgodnie ze wspomnianym wcześniej interakcyjnym charakterem twórczości (Stasiakiewicz, 1999), w przypadku procesów zachodzących w ramach jednego spotkania można dodatkowo obserwować zwrotny wpływ efektów cząstkowych i zmian w osobie na kolejne działania arteterapeutyczne – zarówno kreację, jak i refleksję i rozmowę. Ze względu na okresowe występowanie tej zależności nie została ona uwzględniona na schemacie modelu, który ma wymiar bardziej ogólny.

emocjonalno-motywacyjnych i behawioralnych. Mogą one prowadzić do występowania stanów i zjawisk, które mają korzystny wpływ na funkcjonowanie człowieka. Ze względu na ogromną złożoność omawianych procesów zostaną tutaj wymienione tylko wybrane z nich¹⁰. Jednocześnie główny nacisk położony zostanie na ich potencjalne wartości prozdrowotne, możliwości, jakie ze sobą niosą, w kontekście psychoterapeutycznych celów. Należy wziąć pod uwagę, że możliwości (potencjał) mogą, lecz nie muszą się realizować w trakcie aktu kreacji.

Określone konfiguracje pojedynczych procesów psychicznych – mikroprocesów, występujących równolegle, tworzą spójny stan umysłu, który można określić jako całościowy wzorzec aktywacji mózgu w danej chwili (Siegel, 1999). Stany umysłu są uzależnione od warunków zewnętrznych, co oznacza, że zmiany w warunkach środowiskowych pociągają za sobą zmiany w mikroprocesach. Istotne jest to, że nawet „małe zmiany w mikroskładnikach systemu mogą prowadzić do zmian w zachowaniu organizmu w skali makro” (Siegel, 1999, s. 199). Zatem niewielkie modyfikacje w zakresie pojedynczych procesów, które zachodzą pod wpływem warunków w ramach psychoterapii, niosą możliwość dużej zmiany w zakresie całego stanu umysłu, doświadczenia wewnętrznego i zachowania (Siegel, 1999).

Pomimo dużej złożoności procesu twórczego coraz więcej wiadomo na temat poszczególnych elementów biorących w nim udział i relacji między nimi. Zgadzając się co do niepowtarzalności procesu kreacji, można podejmować rozważania na temat tego, co stanowi jego istotę, i na temat głównych czynników biorących w nim udział. Procesy psychiczne wchodzą w interakcję z innymi elementami, takimi jak na przykład czynniki osobowościowe (np. inteligencja, otwartość, niezależność, wytrwałość i in.) lub warunki środowiskowe, które częściowo determinują przebieg tworzenia, ale mają na tyle autonomiczny charakter, że można dokonywać ich samodzielnej analizy. Do procesów psychicznych uruchamianych w I fazie, podczas kreacji, należą procesy poznawcze (wiedza, myślenie, pamięć, wyobraźnia, uwaga, percepcja) oraz procesy emocjonalne (emocje pozytywne i negatywne) i motywacyjne (por. Nęcka, 2001), które są powiązane z działaniem. Procesy te mogą być uruchamiane u wszystkich ludzi, tak zwanych „twórców” ale i „nie-twórców”.

Z jednej strony określone procesy psychiczne warunkują przebieg procesu kreacji, a z drugiej ta zależność ma również charakter odwrotny. To znaczy, w trakcie kreacji plastycznej dochodzi do samoistnego trenowania procesów biorących w niej udział, tak samo jak pamięć jest ćwiczona poprzez powtarzaną czynność zapamiętywania. Podczas działania ćwiczone są między innymi percepcja, orientacja przestrzenna i koordynacja

wzrokowo-ruchowa, a także regulacja emocjonalna. Zazwyczaj taki trening nie stanowi ich podstawowego celu, a jedynie wartość dodatkową, pośredniczącą wobec osiągania innych celów (np. wzrostu poczucia własnej skuteczności).

Te oraz inne procesy psychiczne uruchamiane w I fazie prowadzą do zjawisk takich jak np. doświadczenia emocjonalne, wzrost kreatywności, refleksyjność, które mają ścisły związek z redukcją doświadczanego cierpienia oraz zwiększeniem poczucia dobrostanu. Efekty te można obserwować poza kontekstem terapeutycznym lub pomocowym, kiedy to na co dzień ludzie sięgają po rozmaite formy kontaktu z szeroko rozumianą sztuką i podejmują samodzielne próby tworzenia. Jak znaczące są zjawiska uruchamiane na skutek kontaktu z twórczością i sztuką można dostrzec, kiedy spróbujemy sobie wyobrazić świat całkowicie ich pozbawiony (jak również bez literatury, muzyki, filmów) (Pawelski, 2017). Procesy i zjawiska występujące w I fazie ukazują prozdrowotne możliwości samego zaangażowania się w aktywność twórczą. Natomiast jeśli tworzenie odbywa się w dodatkowym kontekście pomocowym lub rozwojowym, zjawiska te mogą być wykorzystane i wzmocnione, prowadząc do kolejnych efektów.

Podczas kreacji mogą zachodzić procesy nabywania wiedzy o świecie, innych ludziach i sobie samym. Wiedza może być łatwiej nabywana dzięki doświadczeniu polisensorycznemu, jakiego dostarcza proces tworzenia. To przyswajanie wiedzy nie zachodzi w sposób bierny, lecz poprzez aktywne działanie. Znacząco wiąże się ze zróżnicowanymi procesami myślenia w kreacji, które są odpowiedzialne za generowanie pomysłów, przełamywanie schematów, odnajdywanie rozwiązań, zmiany perspektyw i lepsze rozumienie, np. w związku z procesami wglądowymi, czyli nagłą zmianą percepcji problemu (Nęcka, 2001). Współcześnie podkreśla się nierozłączny związek myślenia z doświadczeniami sensomotorycznymi i działaniem (Wilson, 2002; Stańko-Kaczmarek, 2014).

W kreacji biorą udział również procesy uwagowe, które pozostają w ścisłej zależności z nabywaniem wiedzy, myśleniem oraz wszystkimi innymi procesami umysłowymi. Proces tworzenia może sprzyjać koncentracji uwagi na bieżącym działaniu (Sztuka, 2003) i dzięki temu pomagać w mniejszym lub większym stopniu w „oderwaniu” się od problemów w aspekcie ich świadomego przeżywania. W stanie silnej koncentracji może uruchomić się stan optymalnego doświadczania, czyli Flow, który ma istotny związek z poczuciem szczęścia i dobrostanu (Seligman, Csikszentmihályi, 2000). Z drugiej strony, kreacja plastyczna może przyczyniać się do poszerzania zakresu uwagi, wzmacniając szanse długotrwałej rozbudowy zasobów psychobiologicznych i społecznych (Fredrickson, 2003). Dlatego też procesy uwagowe mają bardzo duże znaczenie zarówno z perspektywy samej kreacji, jak i w ogólnym kontekście terapeutycznym (por. Kolańczyk, 1999; Hinz, 2009; Rubin, 2001).

¹⁰ Więcej na ten temat można znaleźć m.in. w książce pt. *Arteterapia i warsztaty edukacji twórczej* (2013). Warszawa: Wydawnictwo Difin.

Trudno byłoby mówić również o kreacji pozbawionej pierwiastka wyobraźni. Procesy wyobrażeniowe uruchamiane w trakcie kreacji związane są w sposób immanentny z naturą tworzenia, która polega na powoływaniu do istnienia nowych idei i/lub obiektów (Łukasik, 2008). Tworzenie wyobrażeń umożliwia budowanie i rozwijanie rozmaitych form ekspresji, np. poprzez odwołanie do symboli (Sztuka, 2003). Takie „trenowanie” wyobraźni może odgrywać dużą rolę z perspektywy umiejętności regulacji procesów psychofizjologicznych, które są bardzo podatne na procesy wyobrażeniowe. Jako że wyobrażenia są formą kreowania rzeczywistości, mogą wzmocnić tę umiejętność, co pozwala na jej pełniejsze wykorzystanie w odniesieniu do różnych problemów natury wewnętrznej i zewnętrznej.

Prozdrowotny, znaczący wkład mają zachodzące w trakcie kreacji procesy pamięciowe. Aktywność plastyczna, poprzez swój wielomodalny charakter, może wspierać procesy przywoływania z pamięci zapomnianych doświadczeń, na przykład takich, które mają istotne znaczenie dla zrozumienia i/lub zmiany określonych problemów. Jednocześnie podczas kreacji może dochodzić do kodowania nowych informacji w pamięci według innych niż dotychczas zasad oraz łatwiejszego i trwalszego zapamiętywania określonych treści, co jest szczególnie ważne w perspektywie długofalowego funkcjonowania.

Procesy poznawcze są zintegrowane z fizycznym działaniem, które w kreacji w znacznej mierze odnosi się do doświadczeń zmysłowych (m.in. percepcji wzrokowej i doświadczeń dotykowych). Doznania sensoryczne przyczyniają się do ogólnego rozwoju, w tym kształtowania i przebiegu procesów umysłowych. Poglobionej analizy związków pomiędzy aktywnością plastyczną występującą w arteterapii a sposobem przetwarzania informacji dokonały Kagin i Lusebrink w zaproponowanej przez siebie koncepcji zwanej Kontinuum Terapii Ekspresyjnych (*Expressive Therapies Continuum*, ETC) (1978, za: Hinz, 2009). Wyróżniono w niej także warunki związane ze stosowaniem mediów plastycznych, które to mają odmienny wpływ na doświadczenie (Hinz, 2009). Zgodnie z przyjętymi założeniami, kluczową rolę w doświadczeniu odgrywa rodzaj zastosowanych materiałów i sposób ich wykorzystania. Na przykład materiały plastyczne o charakterze bardziej płynnym, stawiającym mniejszy fizyczny opór podczas ich stosowania (jak na przykład farby lub miękka glina, w przeciwieństwie do ołówków lub kamienia), mają większy potencjał we wzbudzaniu doświadczeń emocjonalnych i bardziej sprzyjają pełnemu zaangażowaniu niż odrywaniu się od zadania i dokonywaniu refleksji (por. Stańko-Kaczmarek, 2013).

Proces tworzenia może stymulować uruchamianie refleksyjnej percepcji, która wiąże się z przełamywaniem schematów w funkcjonowaniu. Rudolf Arnheim (1969, za: Nęcka, 2001) wskazywał, że twórczość artystyczna polega właśnie na uważnej percepcji rzeczywistości, która umożliwia dostrzeganie niewidocznych dla ogółu sensów i komunikowania ich odbiorcom. Przełamanie stałego schematu spostrzegania danej sprawy i utartego wzorca zachowań „otwiera drzwi” do nowych, bardziej skutecznych niż dotychczasowe sposobów radzenia sobie. Kreacja dostarcza również wielu wrażeń dotykowych, które mogą pełnić istotną funkcję rozwojową. Posiadanie dostępu do informacji ruchowej i sensorycznej jest ważne dla ludzi w każdym wieku, ponieważ są one elementem wielu podstawowych doświadczeń i silnie wpływają na rozumienie emocji i rozwój pamięci (Damasio, 1994; Lusebrink, 2004; Siegel, Hartzell, 2003; za Hinz, 2009). Rola, jaką odgrywają doznania dotykowe w zachowaniu człowieka, wydaje się być głęboko zakorzeniona w jego biologicznej naturze. Jednak, jak udowodnili Schirmer, Jesuthasan i Mathuru (2013), nie tylko ssaki mogą odnosić korzyści ze stymulacji dotykowej. Na przykład, z prowadzonych przez tych badaczy eksperymentów wynika, że stymulacja dotykowa ryb prowadzi do redukcji behawioralnych wskaźników zachowań związanych ze strachem oraz do spadku poziomu kortyzolu, który wskazuje na obniżenie fizjologicznej reakcji stresowej. Zaobserwowane efekty są porównywalne do zjawisk występujących u ssaków.

Jak udało się ustalić, stymulacja dotykowa powoduje również zwiększenie stanu ogólnej świadomości bieżącej sytuacji i stanu uogólnionej koncentracji uwagi (Schirmer i in., 2011). Umiejętność koncentracji na recepcji zmysłowej jest jedną z cech umiejętności określanej jako „uważność” (*mindfulness*). Uważność to: czujny sposób postrzegania dotyczący wszystkich doświadczeń umysłowych – spostrzeżeń, doznań zmysłowych, myśli i emocji. *Mindfulness* jest określane jako szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę (Kabat-Zinn, 1990). Zawiera w sobie ciepły, przyjazny, akceptujący i nieoceniający stosunek do powyższych doświadczeń. Integralną częścią uważności jest zawieszenie kategoriycznych sądów, które nawykowo podążają bardzo szybko za każdym spostrzeżeniem. Posiadanie i korzystanie z tej umiejętności okazuje się być jednym ze sposobów na radzenie sobie z emocjami negatywnymi (szczególnie ze stresem) oraz osiągnięcie wzrostu dobrostanu i poczucia szczęścia.

Kreacja jest zjawiskiem niezwykle bogatym, również jeśli o chodzi o zachodzące w jej trakcie procesy emocjonalno-motywacyjne. Aktywność plastyczna często wiąże się z silnymi doświadczeniami o charakterze emocjonalnym zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi. A jak pokazują wyniki badań psychofizjologicznych, różnorodność emocji w życiu człowieka jest nawet lepszym predyktorem zdrowia niż poziom poszczegól-

nych emocji (Quoidbach, Gruber, Mikolajczak, Norton, 2014). Wzbudzenie bardziej zróżnicowanych emocji (różnorodności emocjonalnej) w kontakcie ze sztuką prowadzi do korzystnych wzorców pracy układu sercowo-naczyniowego dla zdrowia (Stańko-Kaczmarek, Kosakowski, Behnke, Kaczmarek, 2016).

W wielu wypadkach kreacja pełni funkcję regulacyjną, umożliwiając ekspresję oraz rozładowanie napięcia emocjonalnego. Dodatkowo, kreacja może w odpowiednich warunkach sprzyjać występowaniu emocji o charakterze dodatnim, wpływających pozytywnie na rozwój kreatywności. Na procesy emocjonalne i poznawcze mogą zwrócić uwagę procesy motywacyjne, które odgrywają podstawową rolę w twórczości (Amabile, 1983; Conti, Collins, Picariello, 2007; Nakamura, Csíkszentmihályi, 2003), pobudzając występowanie emocji pozytywnych i procesów oceny (Stańko-Kaczmarek, 2012). Dzięki temu może dochodzić do rozbudowy zasobów osobowościowych uczestników, takich jak wzrost samooceny i poczucia własnej skuteczności. Występująca motywacja może również wpływać na ogólny poziom aktywizacji życiowej osób tworzących, co służy również rozwojowi umiejętności angażowania się w działanie, co jest jednym z determinantów poczucia szczęścia i zadowolenia (Nakamura, Csíkszentmihályi, 2003).

Istotnych dowodów na wpływ kreacji plastycznej na procesy psychiczne dostarczyły wyniki badań własnych (Stańko-Kaczmarek, Kaczmarek, 2016). Przeprowadzony projekt badawczy miał charakter eksperymentalno-laboratoryjny i jego celem było empiryczne zbadanie funkcjonowania psychologicznego podczas dwóch różnych form aktywności plastycznej – tradycyjnego malowania przy użyciu pędzla oraz malowania przy pomocy wyłącznie dłoni i palców (rys. 2.2.).



Rys. 2.2. Kadry z filmu ukazujące metodę aktywizacji doznań dotykowych. Malowanie pędzlem – słabsze doznania dotykowe; malowanie palcami – intensywniejsze doznania dotykowe. Źródło: Archiwum dokumentacji projektu badawczego (Stańko-Kaczmarek, M. 2016)

Wychodząc z założeń proponowanych przez wspomnianą wcześniej koncepcję Kontinuum Terapii Ekspresyjnych, spodziewano się różnic w odczuwaniu i myśleniu u osób zaangażowanych w odmienne typy aktywności. Zgodnie z oczekiwaniami, osoby malujące bez użycia pędzla doświadczały więcej doznań dotykowych. To z kolei prowadziło do większej koncentracji na chwili obecnej, która jest podstawowym elementem stanu uważności (*mindfulness*) oraz w efekcie do poszerzenia zakresu uwagi. Wyniki tych badań były zgodne z założeniami koncepcji Kontinuum Terapii Ekspresyjnych, zgodnie z którymi bezpośredni kontakt dotykowy z mediami plastycznymi może prowadzić do uruchomienia silniejszych stanów emocjonalnych niż formy aktywności plastycznej oferujące mniej intensywne doznania sensoryczne (Hinz, 2009). Otrzymane dane były również spójne z wynikami badań nad aktywnością elektryczną mózgu (Schirmer i in., 2011), w których udowodniono, że bodźce dotykowe mogą uaktywniać silniejsze reakcje emocjonalne na elementy otoczenia. Wykazano, że malowanie palcami prowadziło do mieszanych reakcji emocjonalnych. Z jednej strony budziło bardziej pozytywne emocje (m.in. zabawa, odprężenie, relaksacja) niż malowanie pędzlem, a z drugiej rodziło pewien dyskomfort związany prawdopodobnie z kontaktem z nową, wilgotną substancją, co może budzić uczucia obrzydzenia (Oum et al, 2011). Jednak te reakcje emocjonalne nie miały wpływu na stan uważności. Wyniki tego badania wskazują na niejednorodność i złożoność procesów psychicznych uruchamianych podczas kreacji oraz sygnalizują konieczność świadomego doboru metod kreacji wizualnej w przypadku celów pomocowych.

Podsumowując, na podstawie powyższych analiz można stwierdzić, że procesy psychiczne uruchamiane podczas różnych form kreacji wizualnej mogą mieć znaczący i korzystny prozdrowotny potencjał, przyczyniając się do powstawania korzystnych stanów umysłowych i w efekcie pozytywnych zmian I rzędu w całym funkcjonowaniu. Zmiany te są podstawą realizacji przez twórczość opisywanych wcześniej prozdrowotnych funkcji. Jednocześnie potencjał ten może być dodatkowo wykorzystany i wzmocniony w odpowiednim kontekście w ramach II fazy działania arteterapii.

2.5. Faza II – poszerzająca

Funkcjonowanie człowieka podczas kreacji w I fazie samo w sobie pozwala zrozumieć wiele pozytywnych rezultatów czy zmian u osób zaangażowanych w tworzenie. Te efekty można dodatkowo rozwijać, w zależności od celów działania, w fazie II.

W arteterapii i zajęciach z twórczego rozwoju (edukacji twórczej) budowane są możliwie najbardziej optymalne warunki do realizacji wszystkich funkcji kreacji wizualnej (Stańko-Kaczmarek, 2013). Zatem prozdrowotna rola czynników psychologicznych uruchamianych podczas kreacji realizuje się na dwóch płaszczyznach: w samym procesie tworzenia oraz w obszarze kontekstu terapeutycznego i rozwojowego, dzięki któremu następuje wykraczanie poza samą kreację wizualną i nawiązywanie do sfery funkcjonowania twórcy. Dzięki temu kontekstowi osoba może efektywniej i częściej wykorzystywać kompetencje (np. poznawcze lub emocjonalne), które rozwinęła w trakcie kreacji w innych życiowych obszarach funkcjonowania. Tak jak procesy i zjawiska zachodzące w I fazie mogą być wyjaśniane przez koncepcje teoretyczne i ustalenia z zakresu psychologii ogólnej, które odnoszą się do podstawowych procesów psychicznych (poznawczych, emocjonalnych) i behawioralnych, tak procesy z fazy II mogą być opisane przez główne nurty teoretyczne związane z psychoterapią.

Zatem perspektywa wyjaśniania prozdrowotnego działania kreacji odnosząca się do jej przebiegu na poziomie poszczególnych procesów mentalnych ma charakter bazowy i może odnosić się do wszystkich koncepcji teoretycznych tworzących ramy działań arteterapeutycznych i rozwojowych. Konteksty podejmowania aktywności plastycznej mogą być zróżnicowane, np. kontekst pomocy psychologicznej – psychoterapii, sytuacja pracy artystycznej (zawodowej lub hobbystycznej), działań edukacyjnych, rozwojowych, komunikacyjnych, relaksacyjnych czy zabawowych. W każdym z tych kontekstów wpływ działania plastycznego na osobę będzie częściowo odmienny, a w pewnej części pozostanie podobny. Rozróżnienie dwóch faz obejmujących zależności pomiędzy aktywnością plastyczną a jej rezultatami jest niezwykle istotne. Ogranicza bowiem próby przyznawania aktywności plastycznej „samej w sobie” mocy wywoływania na przykład efektów psychoterapeutycznych¹¹. Zatem podczas procesu tworzenia pozbawionego kontekstu pomocowego może, ale nie musi dochodzić do występowania zjawiska redukcji doświadczanych trudności i poprawy dobrostanu.

Dzięki dodatkowemu kontekstowi zjawiska te mogą być wzmacniane i rozwijane. W zależności od rodzaju pomocowego kontekstu, w którym występuje kreacja, większy nacisk jest kładziony na niesienie ulgi w cierpieniu lub na prewencję, rozwój i promocję dobrostanu. W wielu przypadkach może dochodzić do pełnienia obu tych ról w różnym zakresie, zgodnie z ustaleniami, że zdrowie i choroba nie są biegunami jednego kontinuum, tylko w pewnej części niezależnymi wymiarami (Kaczmarek, 2016). Innymi słowy,

¹¹ Ułatwieniem zrozumienia dwufazowej natury wpływu działania na człowieka jest odwołanie do działań innego typu występujących w różnych kontekstach. Na przykład, analogicznego rozróżnienia można dokonać w przypadku „rozmowy”, traktowanej jako metoda pracy terapeutycznej. Wpływ tego czynnika na osobę zaangażowaną w rozmowę jest w pewnej części niezależny od kontekstu (I faza), a w drugiej części zupełnie odmienny, specyficzny dla kontekstu (II faza) (np. rozmowa w sklepie, rozmowa na spotkaniu towarzyskim a rozmowa w sytuacji terapii).

prozdrowotny potencjał twórczości realizuje się zarówno w ramach twórczości samej w sobie, jak i jest efektem korzystania z kreacji w różnych kontekstach, np. terapeutycznych, edukacyjnych, profilaktycznych, promocji zdrowia.

Jeśli chodzi o teorie psychoterapeutyczne, to współcześnie funkcjonuje kilka koncepcji, traktowanych jako podłoże praktyki arteterapeutycznej. Judith Rubin (2016) wyróżnia kilka głównych grup podejść teoretycznych stosowanych w praktyce arteterapeutycznej. Każda z grup obejmuje kilka koncepcji. Są to: podejścia psychoanalityczne (Freudowska Psychoanaliza i Jungowska Terapia Analityczna); podejścia humanistyczne i kontemplacyjne (m.in. Fenomenologiczne, Gestalt, Humanistyczne, Skoncentrowane na kliencie, Koncepcja tworzenia jako drogi duchowej: Otwarte Studio); podejścia poznawcze i neuronaukowe (Behawioralne, Poznawczo-Behawioralne, Rozwojowe, Narracyjne); podejścia systemowe (Arteterapia grupowa i rodzinna); podejścia integracyjne (m.in. arteterapia rozwojowa, podejście eklektyczne). Dochodzą też nowsze nurty skoncentrowane na wybranych zjawiskach pomocowych, takie jak arteterapia oparta na uważności (*mindfulness-based art therapy*) (Rappaport, Monti i in., 2006; Rappaport, 2013) czy arteterapia w nurcie psychologii pozytywnej (*positive art therapy*) (Wilkinson, Chilton, 2013). Na temat poszczególnych koncepcji należących do tych grup i opartych na nich działań arteterapeutycznych powstało wiele monografii i artykułów (Malchiodi, 2003; Rubin, 2001).

W każdym podejściu teoretycznym do psychoterapii cele i metody związane są z pewnym modelem obejmującym czynniki prowadzące do zdrowia i choroby oraz założeniami co do czynników leczących (Cierpiałkowska, 2005, Czabała, 1997). W związku z tym koncepcje te w odmienny sposób wyjaśniają działanie arteterapii, opisując inne funkcje procesu tworzenia. Ich założenia determinują również sposób prowadzenia działań praktycznych. W każdej z wymienionych koncepcji stanowiących ramy procesu arteterapii w fazie II wykorzystywane są w różnym stopniu zjawiska, które powstają w I fazie, czyli opisane wcześniej zmiany I rzędu w zakresie emocji (m.in. pozytywne/negatywne emocje, ekspresja, redukcja napięcia), motywacji, procesów poznawczych (tj. wiedza, twórcze myślenie, wyobraźnia, uważność, wgląd, koncentracja i zakres uwagi, Flow, podejmowanie decyzji) oraz behawioralnych (tj. aktywizacja psychofizjologiczna, doświadczenia percepcyjne).

Procesy „nadbudowywania” zachodzą przy użyciu specyficznych metod pracy, które różnią się w zależności od przyjętego przez terapeutę paradygmatu. Prowadzą one do wystąpienia zmian II rzędu, które są wspólne dla wszystkich podejść terapeutycznych. Określa się je mianem czynników leczących, które są niezależne od przyję-

tego paradygmatu, czyli – podobnie jak zjawiska I rzędu – mają charakter transteoretyczny. Dlatego proponowana Koncepcja Dwufazowego Modelu Działania Arteterapii odwołuje się do Transteoretycznego Modelu Psychoterapii Prochaski i DiClemente (1983, 1984; Prochaska i Naccross, 1994), który pokazuje etapy i rodzaje zmian występujących w każdym rodzaju psychoterapii oraz wskazuje na uniwersalne czynniki, które są potrzebne do osiągania zmiany w każdym profesjonalnym procesie terapeutycznym, niezależnie od jego założeń teoretycznych. Autorzy wyróżnili 10 czynników prowadzących do zmiany: poszerzanie świadomości, zmiana oceny samego siebie i zmiana oceny otoczenia, uwolnienie się od siebie i uwolnienie od otoczenia (zdolność dokonywania wyborów i redukcja wpływu otoczenia), przewarunkowanie (zastąpienie negatywnej reakcji reakcją pozytywną), kontrola bodźca (unikanie szkodliwych bodźców wyzwalających trudności), kontrolowanie konsekwencji zachowania, dramatyczne przeżycia (doświadczenie silnych emocji), relacja pomagania (relacja terapeutyczna). Wystąpienie tych czynników w psychoterapii jest specyficzne dla tego rodzaju procesu i decyduje o jego skuteczności.

Model odwołuje się również do ustaleń prof. J.C. Czabały (Czabała, 2000), który wskazuje na cztery główne czynniki leczące wspólne dla różnych podejść terapeutycznych. Pierwszym z nich jest dobra relacja terapeutyczna, która w różnych podejściach ma nieco innych kształt, drugim jest możliwość przeżywania szerokiego wachlarza emocji i ich regulacji w trakcie terapii. Trzeci czynnik stanowi proces uczenia się w postaci nabywania nowej wiedzy oraz umiejętności, a ostatni, czwarty czynnik, to możliwość ćwiczenia nowych, korzystniejszych sposobów zachowania.

Odnosząc powyższe stwierdzenia do działania arteterapii, można zauważyć, że mamy do czynienia z analogiczną sytuacją. Pomimo różnych podejść teoretycznych stosowanych w arteterapii (Rubin, 2016; Stańko-Kaczmarek, 2013), zawsze mamy do czynienia z czynnikami leczącymi występującymi niezależnie od przyjętego paradygmatu, przebiegu procesu terapeutycznego i zastosowanych interwencji. Można zatem mówić o analogicznym, transteoretycznym mechanizmie działania tej formy pomocy psychologicznej. Mechanizm arteterapii różni się jedynie tym, że należy brać pod uwagę nie tylko uniwersalne transteoretyczne czynniki opisane powyżej, ale również transteoretyczne procesy psychiczne uruchamiane w związku z zaangażowaniem w różnego rodzaju kreację wizualną (Stańko-Kaczmarek, 2013).

Transteoretyczny Dwufazowy Model Działania Arteterapii wyjaśnia proces arteterapeutyczny z metapoziomu, uwzględniając dwa główne zjawiska: działanie samej twórczości plastycznej jak i czynników związanych z tradycyjnym ujęciem pomocy psychote-

rapeutycznej. Taka perspektywa pozwala wyjaśnić, dlaczego działania twórcze w różnej postaci mogą pełnić rolę pomocową i korzystnie wpływać na zdrowie u osób z populacji klinicznej, czyli doświadczającej określonego rodzaju trudności, jak i osób z grupy nieklinicznej (zdrowych) w ramach rozwoju osobistego. Takie „podwójne” korzystanie z działań opartych na aktywności plastycznej można porównać do zastosowania pozytywnych interwencji psychologicznych lub interwencji z zakresu psychologii zdrowia (Kaczmarek, 2016), które również mogą być realizowane przez osoby z obu grup i sprzyjać zarówno redukcji objawów, jak i rozwojowi.

2.6. Przykłady z praktyki

Jak wykazano, Dwufazowy Transteoretyczny Model Działania Arteterapii z jednej strony oparty jest na dotychczasowych ustaleniach naukowych oraz wynikach badań empirycznych nad kreacją plastyczną i psychoterapią, a z drugiej strony, model ten ma swoje źródła w obserwacjach, analizach i doświadczeniach z pracy klinicznej autorki. Poniżej zamieszczono przykłady interwencji arteterapeutycznych, których owocem są prace trzech dorosłych uczestniczek spotkań psychoterapeutycznych w Pracowni Psychoterapii i Twórczego Rozwoju w Poznaniu¹². Wszystkie dzieła stanowią wytwory kreacji wizualnej związanej z tematyką indywidualnych spotkań terapeutycznych. Te niezmiernie ciekawe i twórcze prace stanowią przykłady efektów realizacji interwencji arteterapeutycznych opartych na wiedzy naukowej i badaniach empirycznych. Na podstawie prezentowanych dzieł zostanie ramowo zaprezentowane praktyczne oddziaływanie kreacji wizualnej na zdrowie ich autorek.

Pierwsza praca (rys. 2.3.) autorstwa Magdaleny Zaporskiej¹³ została wykonana w domu pomiędzy spotkaniami terapeutycznymi i była zainspirowana problematyką trudnych doświadczeń z historii życia autorki. Obraz przedstawia wizualizację uczucia gniewu, które towarzyszyło pacjentce od dawna z powodu trudności rodzinnych doświadczanych od okresu dzieciństwa. Podczas omawiania tej pracy pacjentka opisywała istotną ulgę, poprawę samopoczucia i ogólnego funkcjonowania (również w środowisku rodzinnym).

¹² W tym miejscu pragnę gorąco podziękować wszystkim Autorkom prac, które udzieliły zgody na ich publikację, przyczyniając się w ten sposób do rozwoju wiedzy naukowej na temat prozdrowotnego wpływu kreacji wizualnej i arteterapii.

¹³ Pełne imię i nazwisko autorki pracy zostały ujawnione na jej prośbę.



Rys. 2.3. *Gniew*,
akryl na płótnie, Magdalena Zaporska, 2016

Odwołując się do Dwufazowego Modelu Działania Arteterapii, można zauważyć dwa etapy wpływu kreacji na szeroko rozumianą poprawę zdrowia pacjentki. Sam proces tworzenia obrazu (I faza) doprowadził do uruchomienia procesów psychologicznych w postaci m.in. procesów wyobrażeniowych i ekspresji negatywnych emocji. Zróżnicowane odczucia, zarówno negatywne, jak i pozytywne, wynikające z zaangażowania w proces tworzenia, mogły doprowadzić do korzystnych zjawisk fizjologicznych w zakresie pracy układu sercowo-naczyniowego. Malowanie obrazu sprzyjało także silnej koncentracji uwagi na chwili bieżącej i aktualnym doświadczeniu (tu i teraz), przy jednoczesnym intensywnym przywołaniu z pamięci trudnych doświadczeń mających wpływ na aktualne funkcjonowanie autorki. W efekcie doszło do zmian I rzędu takich jak: regulacja emocji, poprawa nastroju, refleksyjna percepcja, poszerzenie świadomości własnych przeżyć, a także – dzięki technice malowania pędzlem – większe zdystansowanie wobec uczucia gniewu, które stanowiło problem pacjentki, ponieważ wiązało się z objawami lękowo-depresyjnymi i trudnościami w relacjach.

Z kolei w II fazie, dzięki refleksji, rozmowie i relacji terapeutycznej prowadzonej w nurcie systemowym, nastąpiło rozwinięcie i wykorzystanie tych zmian w celu poprawy samopoczucia i funkcjonowania pacjentki. Procesy II fazy prowadziły do

pogłębionego wglądu związanego z poszerzeniem świadomości oraz do przełamania stałego schematu spostrzegania negatywnych emocji oraz zmiany utartego wzorca myślenia i zachowania. Umożliwiły również zwiększenie zdolności dokonywania wyborów oraz „otwarcie drzwi” do nowych, bardziej skutecznych niż dotychczasowe sposobów radzenia sobie. Jednocześnie możliwa była dalsza praca z doświadczaniem i wyrażaniem negatywnych emocji oraz – dzięki rozwinięciu wiedzy na temat ich konsekwencji – lepsza ich regulacja. W ten sposób zmiany I i II rzędu łącznie przyczyniły się do poprawy ogólnie rozumianego zdrowia, czyli redukcji objawów i zwiększenia poczucia dobrostanu pacjentki.

Podobną tematykę porusza seria prac autorstwa drugiej uczestniczki (A.A.K.) psychoterapii, aczkolwiek cele przeprowadzonych interwencji arteterapeutycznych były nieco odmienne. W tym przypadku terapia była nakierowana na pracę z lękiem (indywidualnym i społecznym), który wiązał się z innymi emocjami towarzyszącymi i razem z nimi prowadził do wielu zahamowań i częstego wycofywania się pacjentki. To z kolei utrudniało korzystanie z niezwykle bogatych zasobów intelektualnych i twórczego potencjału pacjentki oraz realizację na polu społeczno-zawodowym. Rysunki wykonane ołówkiem (rys. 2.4.) oraz praca rzeźbiarska (rys. 2.5.) powstały podczas spotkań i stanowiły próbę eksternalizacji emocji doświadczanych przez pacjentkę.



Rys. 2.4. Od lewej: *Panika*, *Smutek*, *Gniew* i *Wstyd*,
ołówki na papierze, A.A.K.



Rys. 2.5. *Niepokojek*,
masa rzeźbiarska Silk Clay, A.A.K.

Następnie na bazie tego działania powstały prace wykonane kredkami – w ramach zalecanej aktywności pomiędzy spotkaniami w postaci „dziennika uczuć”. Treści „dziennika” były związane z objawami zespołu Aspergera stwierdzonego u pacjentki oraz trudnymi doświadczeniami społecznymi z jej historii życia, które przyczyniały się do objawów depresyjno-lękowych. Łącznie problemy te powodowały, że identyfikacja, ekspresja i regulacja emocji, szczególnie w sytuacjach społecznych, sprawiały pacjentce trudności.



Rys. 2.6. *Dziennik uczuć 1*,
kredki na papierze, A.A.K.



Rys. 2.7. *Dziennik uczuć 3*,
kredki na papierze, A.A.K.

Rysunek 2.8. *Dziennik uczuć 4*,
kredki na papierze, A.A.K.





Rys. 2.9. Dziennik uczuć 5,
kredki na papierze, A.A.K.

Jak można zobaczyć na rysunku 2.11., pacjentka samodzielnie stworzyła rodzaj kolorystycznej legendy, w której każdej barwie odpowiada jakieś uczucie.



Rys. 2.10. Dziennik uczuć 6,
kredki na papierze, A.A.K.



Rys. 2.11. Dziennik uczuć – legenda, kredki na papierze, A.A.K.

Zgodnie z modelem, w I fazie wszystkie te formy kreacji pomogły pacjentce w zwiększeniu świadomości, analizie, „odkodowaniu” i bezpośrednim przełożeniu złożonych, wewnętrznych doświadczeń i stanów emocjonalnych na zewnętrzną formę wizualną w postaci barwnych rysunków. Zwiększenie wiedzy na temat własnego funkcjonowania emocjonalnego, wizualizacja i symbolizacja stanów emocjonalnych stanowiła pierwszy krok na drodze do większego zdystansowania wobec dyskomfortu, który im towarzyszy, oraz do zmian na poziomie psychofizjologicznym, tworząc bazę pod lepsze zarządzanie silnymi uczuciami i skuteczniejszą regulację emocjonalną w życiu codziennym. Artystyczna forma pracy nad rozwojem emocjonalnym stanowiła pewne wyzwanie, ale jednocześnie wiązała się ze wzmocnieniem kreatywności pacjentki i inspiracją do korzystania ze swoich uzdolnień plastycznych, co z kolei służyło bardziej realnej ocenie swojej osoby i wzrostowi poczucia własnej wartości. Emocje pozytywne wynikające z samego zaangażowania dodatkowo sprzyjały równoważeniu obniżonego nastroju i doświadczeń o charakterze depresyjnym, które dominowały w kryzysowym momencie życia pacjentki.

Te oraz inne korzystne zmiany I rzędu, które zachodziły na skutek zaangażowania w kreację, były rozwijane dzięki procesom uruchomionym w II fazie pracy arteterapeutycznej, stanowiąc fundament dalszej poprawy zdrowia i funkcjonowania. Wieloetapowa praca z lękiem oraz innymi emocjami prowadzona przez terapeutę prowadziła do ukształtowania i rozbudowy warunków koniecznych dla sukcesu terapeutycznego, takich jak na przykład: umiejętności ekspresji i regulacji emocji, zmiana oceny siebie i otoczenia, umiejętność dokonywania samodzielnych wyborów i realizacji celów, redukcja wpływu osób z otoczenia, kontrolowanie bodźców szkodliwych i konsekwencji, wypróbowywanie i optymalizowanie nowych, korzystniejszych sposobów zachowania, a także stworzenie relacji terapeutycznej, która sprzyjała stopniowej poprawie funkcjonowania w sytuacjach społecznych. Każda z tych zmian służyła redukcji trudności doświadczanych przez pacjentkę i wspierała w dążeniu do rozwoju i poprawy szeroko rozumianego funkcjonowania.

Ostatnie dwie z prezentowanych prac zostały wykonane przez panią Annę N. (rys. 2.12. i 2.13.). Pierwsza z prac została wykonana pomiędzy spotkaniami w ramach tzw. zadania domowego i stanowi jeden przykład z całej serii szkiców przedstawiających spotkanych ludzi, wykonywanych przez autorkę „na żywo”. Prace plastyczne realizowane pomiędzy spotkaniami miały charakter dziennika twórczego (*art journaling*), a ich celem było nabywanie umiejętności regulacji negatywnych emocji, szczególnie uczucia silnego lęku przed oceną, oraz praca nad obniżonym poczuciem własnej wartości u pacjentki, które powodowały wycofywanie i utrudniały korzystanie z własnych talentów i posiadanych zasobów psychicznych.



Rys. 2.12. Dziennik twórczy: *Siostra*,
cienkopis na papierze, Anna N.

Inaczej niż to miało miejsce w poprzednich dwóch przykładach, autorka nie obrazowała w tych pracach samych uczuć na podstawie własnych wyobrażeń, tylko zaangażowała się w kreację twórczą, która wcześniej wiązała się dla niej z dużym stresem i lękiem przed przewidywaną negatywną oceną otoczenia. Emocje te wiązały się z obniżonym poczuciem własnej wartości u pacjentki i krytycznym nastawieniem wobec siebie i rezultatów podejmowanej przez siebie aktywności plastycznej. Podjęcie działań twórczych było dla pacjentki świadomym zastosowaniem strategii regulacji uczucia lęku, ponieważ wraz z rosnącym zaangażowaniem następowała redukcja poziomu doświadczanego stresu. Do takiego korzystnego zjawiska dochodzi dzięki procesom z I fazy, szczególnie optymalnego doświadczenia (*Flow*), wzrostowi pozytywnych emocji oraz stanu uważności w postaci silnej koncentracji na chwili bieżącej oraz większej akceptacji występujących zjawisk. Istotną korzystną psychologiczną rolę odegrał tutaj sam charakter kreacji, która oparta była na naturalnej „ulotności” obserwowanych sytuacji i przez co niejako samoistnie prowadziła do konieczności przyzwolenia na „niedoskonałość” prób ich rejestracji w postaci rysunków, która to zresztą okazała się być atutem tych prac z perspektywy estetyki i formy artystycznego wyrazu. Tym samym zarówno proces tworzenia, jak i efekty rozwijały zmiany I rzędu w umiejętności akceptacji i docenie-

nia zarówno własnej pracy, jak i bardziej globalnie – własnej osoby ze swoimi możliwościami, umiejętnościami i ograniczeniami przez pacjentkę. Te oraz inne procesy i zmiany z I fazy zostały rozwinięte przez procesy uruchomione w II fazie, podczas refleksji i rozmowy z terapeutą realizowanych w ramach relacji pomocowej, które doprowadziły do zmian II rzędu, takich jak: poszerzanie świadomości, nabywanie nowej wiedzy oraz umiejętności radzenia sobie z lękiem, zmiany w zakresie oceny własnej osoby, redukcja wpływu otoczenia oraz przewarunkowanie – zastąpienie negatywnej reakcji reakcją pozytywną, a także uczenie się nowych, korzystniejszych sposobów zachowania.

Druga praca tej autorki (rysunek 2.13.) powstała podczas jednej z sesji terapeutycznych, a jej celem było wizualne przedstawienie doświadczeń pacjentki podczas przerwy między spotkaniami. W tym celu zaproponowano skorzystanie z techniki rysunku przy użyciu pasteli suchych, które dzięki swojej strukturze dają dużą swobodę zastosowania: od obrazów figuratywnych do motywów abstrakcyjnych zarówno w postaci bardziej rysunkowej, jak i – dzięki możliwości rozcierania – nieco malarskiej. Autorka zdecydowała się na rysunkowo-malarską abstrakcyjną formę oddającą przeżycia ostatnich tygodni między spotkaniami.



Rys. 2.13. Wizualizacja przeżyć ostatnich tygodni,
suche pastele na papierze, Anna N.

W tym przypadku podczas kreacji w postaci doświadczenia polisensorycznego (I faza) zostały uruchomione m.in. procesy pamięciowe, wyobrażeniowe, twórcza ekspresja w postaci symbolizacji, która z kolei pobudzała do refleksyjnej percepcji sprzyjającej wglądowi. Zastosowane narzędzie (pastele suche) przez bezpośredni kontakt dotykowy z jednej strony sprzyjało koncentracji na chwili bieżącej i doświadczeniom (oraz wspomnieniom) emocjonalnym, a z drugiej, dzięki swojej konsystencji, sprzyjało poznawczej refleksji oraz zdystansowaniu. Na bazie tych zjawisk możliwe było doprowadzenie w II fazie do wystąpienia między innymi trenowania umiejętności regulacji emocji oraz poszerzenia świadomości na temat warunków sprzyjających i niesprzyjających samopoczuciu i funkcjonowaniu psychospołecznemu pacjentki.

Na koniec warto dodać, że wszystkie opisane interwencje nie stanowiły elementów złożonego i długotrwałego procesu terapeutycznego, który „krok po kroku” prowadzi do końcowej zmiany w postaci poprawy zdrowia uczestniczek. Każdy z tych przykładów umożliwił ukazanie mechanizmu działania kreacji zgodnie z mechanizmem działania arteterapii, ale dopiero pewna powtarzalność takiego typu doświadczeń i procesów podczas kolejnych spotkań umożliwia utrwalanie zmian i osiąganie końcowych pozytywnych rezultatów w postaci skuteczniejszego radzenia sobie z problemami i zwiększenia dobrostanu.

2.7. Podsumowanie i perspektywa na przyszłość

Celem niniejszego rozdziału była prezentacja koncepcji Dwufazowego Transteoretycznego Modelu Działania Arteterapii, który stanowi kompleksowe wyjaśnienie sposobu realizacji prozdrowotnego potencjału kreacji wizualnej i jego korzystnego wpływu na samego twórcę. Przedstawiony opis ma charakter ramowy i nie wyczerpuje opisu zjawisk występujących podczas interakcji zachodzącej między osobą tworzącą a procesem tworzenia, dziełem oraz terapeutą, a także zależności zachodzących pomiędzy tymi zjawiskami. Wiele z tych kwestii można znaleźć w licznych opracowaniach na temat kreacji i arteterapii. Jeszcze więcej wiedzy ma postać intuicyjnych spostrzeżeń osób tworzących i prowadzących zajęcia rozwojowo-terapeutyczne. Dlatego rozwój proponowanego opisu psychologicznego mechanizmu oddziaływania kreacji wizualnej w postaci Dwufazowego Transteoretycznego Modelu Działania Arteterapii zależy od prowadzenia badań empirycznych nad omawianymi kwestiami. Rozwój teorii umożliwiających opis i zrozumienie mechanizmów działania arteterapii jest uwarunkowany rozwojem badań

naukowych w tej dziedzinie (Skorny, 1990). Dzięki temu możliwe staje się budowanie naukowych podstaw arteterapii, które jednocześnie prowadzą do rozwoju działań praktycznych opartych na dowodach.

W badaniach nad mechanizmem działania arteterapii trzeba uwzględnić procesy I fazy występujące w związku z kreacją wizualną, czyli mechanizmy percepcyjne o charakterze sensorycznym i kinestetycznym. Pozostają one w związkach z procesami poznawczymi i emocjonalnymi. Procesy te są w pewnej części niezależne od kontekstu psycho-terapeutycznego. Dodatkowo, należy badać procesy psychiczne, które są uruchamiane podczas II fazy, zawierającej procesy refleksji i werbalizacji.

Dotychczasowe próby wyjaśnienia mechanizmu arteterapii w nikłym stopniu uwzględniały kwestię procesów podstawowych zachodzących podczas zaangażowania w aktywność plastyczną, które odróżniają arteterapię od innych podejść terapeutycznych. Dążenie do analizy czynników elementarnych uruchamianych w arteterapii opiera się na stanowisku Eugene’a T. Gendlina (Gendlin, 1986; Jakubowska, 1994), według którego warto prowadzić badania nad czynnikami podstawowymi występującymi w terapii i je uspecyfikować, tzn. prowadzić analizę pojedynczych subprocesów (technik) i mikroprocesów (tj. koncentracja uwagi, konstruowanie wyobrażeń), które mają charakter uniwersalny, oraz czynników modyfikujących obserwowane zależności. Empiryczny dorobek wynikający z realizacji badań podstawowych w psychoterapii nadal jest niewielki (Rakowska, 2006), pomimo tego, że badania nad psychoterapią powinny obejmować zarówno zjawiska o charakterze podstawowym, jak i problemy praktyczne charakterystyczne dla badań stosowanych (Forsyth, Strong, 1986).

Badania naukowe nad różnymi formami pomocy psychologicznej są potrzebne zarówno ze względu na aspekty etyczne, czyli bezpieczeństwo i zdrowie klientów, jak również ze względów ekonomicznych, to znaczy optymalizacji kosztów jej realizacji (Paluchowski, 2011; Rakowska, 2011). Tematyka badań w ramach arteterapii (podobnie jak w innych formach psychoterapii) obejmuje problematykę mechanizmu zmiany oraz warunki jej skuteczności (por. Rakowska, 2011). Znaczna część badań polega na analizie oraz opisie przebiegu i skuteczności arteterapii prowadzonej z różnymi grupami uczestników (Kapitan, 2010; metaanaliza: Slayton, D’Archer, Kaplan, 2010). Natomiast problematyka mechanizmu działania oraz procesów odpowiedzialnych za efekty uzyskiwane w toku arteterapii jest podejmowana stosunkowo najrzadziej. Kwestia empirycznego wyjaśniania mechanizmu działania arteterapii jest jednym z najważniejszych problemów podejmowanych we współczesnych badaniach empirycznych nad arteterapią. Współcześnie podkreśla się konieczność wykroczenia poza opis efektów psychoterapii

oraz działań terapeutów (lub inaczej metod) i podjęcie kwestii zależności przyczynowo-skutkowych pomiędzy nimi, wskazując mechanizmy zmian zachodzących w trakcie terapii (Paluchowski, 2011).

Badania nad procesem terapeutycznym pozwalają określić, w jaki sposób zachodzi zmiana i jaki jest jej mechanizm (Paluchowski, 2011; Rakowska, 2011). Empiryczna analiza mechanizmu polega na określaniu związków przyczynowo-skutkowych i wymaga korzystania z procedur eksperymentalnych lub quasi-eksperymentalnych, których na ten moment w obszarze psychoterapii stosuje się niewiele (Paluchowski, 2011). Według Grzesiuk (1994), problemy badawcze podejmowane w obszarze psychoterapii (co odnosi się również do arteterapii) mają tak duży stopień ogólności i złożoności, że trudno wyodrębnić niezależne oddziaływanie poszczególnych czynników. W związku z tym konieczne jest prowadzenie badań specyficznych dotyczących „(...) pojedynczych procesów przejawiających się w terapii, zwanych mikroprocesami, czyli pojedynczych zjawisk mentalnych takich jak koncentracja uwagi, tworzenie wyobrażeń (...)” (Grzesiuk, 1994, s. 103).

Wiedza o działaniu pojedynczych procesów może stanowić podstawę do budowania złożonych wyjaśnień na temat sposobów osiągania zmiany w psychoterapii, w konkretnych sytuacjach z konkretnymi osobami, oraz służyć ocenie jej skuteczności (Rakowska, 2011). Badania tego typu mogą dotyczyć elementów wspólnych dla różnych interwencji (niezależnych od metody terapeutycznej) lub specyficznych i zupełnie odrębnych (tamże).

Krystyna Sztuka (2003) wskazuje, że analizy specyficznych procesów uruchamianych w arteterapii można dokonać dzięki rozważaniom z zakresu psychologii poznawczej. Jak takie podejście „(...)” lokuje problematykę arteterapii w szerokim nurcie współcześnie prowadzonych badań nad funkcjonowaniem naszego umysłu, w obrębie najbardziej dynamicznie rozwijającej się obecnie dziedziny wiedzy, jaką jest psychologia poznawcza (kognitywistyczna)”. (Sztuka, 2003, s. 6). Stawiając hipotezy na ten temat, można odwoływać się do dotychczasowych ustaleń z zakresu rozmaitych aspektów psychologicznego funkcjonowania człowieka w perspektywie ogólnej i testować je na drodze empirycznej.

Ze względu na to, że tego typu badania mają charakter podstawowy, nie obejmują rzeczywistych warunków praktyki arteterapeutycznej (por. Paluchowski, 2011). Mają formę laboratoryjną, co pozwala na uzyskanie wysokiej kontroli zmiennych, a tym samym wysoką trafność wewnętrzną (Brzeziński, 2000). Można uznać, że przyjmują postać analogiczną do badań z zakresu farmakoterapii, w których obserwuje się skutki stosowania leku wyłącznie na tkankach, a dopiero później na żywym organizmie (Paluchowski, 2011). Dlatego dodatkowe wnioski z badań eksperymentalnych prowadzonych z udziałem osób

z grupy nieklinicznej mogą przysłużyć się dalszym badaniom na grupach klinicznych i w efekcie owocować projektowaniem skutecznych interwencji terapeutycznych (Trzebińska, 2011; Rakowska, 2011; Stańko-Kaczmarek, 2014).

Podsumowując, badanie mechanizmu arteterapii z uwzględnieniem dwóch faz umożliwi wykroczenie poza obszar, w którym wiele pytań pozostaje bez odpowiedzi, i pozwala przyjrzeć się jej działaniu w nowym świetle. Analiza procesów psychicznych uruchamianych w związku z kreacją plastyczną stwarza możliwość pogłębionego opisu oraz zrozumienia specyfiki mechanizmu działania arteterapii. Takie podejście odwołuje się do składników elementarnych, dzięki czemu zawiera w sobie duży potencjał wyjaśniający, niezależny od założeń teoretycznych poszczególnych koncepcji psychoterapeutycznych (Stańko-Kaczmarek, 2013). Na wiedzy o mechanizmach umysłowych zachodzących na podstawowym poziomie może być „nadbudowywana” wiedza na temat działania psychoterapii pochodząca z badań prowadzonych w warunkach naturalnych i ustaleń poszczególnych koncepcji terapeutycznych i czynników leczących. Dopiero szczegółowe informacje na temat zjawisk z dwóch faz pomogą uzupełnić proponowany model i opisać działanie kreacji oraz arteterapii bardziej szczegółowo. Dzięki temu możliwe będzie pełniejsze wykorzystanie ich do projektowania nowych, empirycznie udowodnionych prozdrowotnych działań praktycznych opartych na kreacji.

Bibliografia i literatura cytowana

- Amabile, T.M. (1983). *The Social Psychology of Creativity*. New York: Springer-Verlag.
- Chamorro-Premuzic, T., Furnham, A. (2008). Personality, intelligence and approaches to learning as predictors of academic performance. *Personality and Individual Differences*, nr 44 (7), s. 1596–1603.
- Cierpialkowska, L. (2005). *Psychoterapia indywidualna i grupowa*. (W:) H. Sęk (red.nauk.). *Psychologia kliniczna, tom I*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 269–297.
- Conti, R., Collins, M.A., Picariello, M.L. (2007). The impact of competition on intrinsic motivation and creativity: considering gender, gender segregation and gender role orientation. *Personality and Individual Differences*, nr 30, s. 1279–1289.
- Czabała, J.Cz. (1997). *Czynniki leczące w psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czabała, J.Cz. (2000). *Czynniki leczące w psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Damasio, A. (1994). *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg*. Poznań: Rebis.
- Dissanayake, E. (1992). *Homo Aestheticus. Where art Comes From And Why*. New York: The Free Press.
- Edwards, D. (2004). *Art therapy*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
- Jakubowska, U. (1994). *Strategie badań nad psychoterapią*. (W:) L. Grzesiuk (red.nauk.). *Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy*. Warszawa: PWN, s. 86–107.
- Forsyth, D.R., Strong, S.R. (1986). The scientific study of counseling and psychotherapy: A unificationist view. *American Psychologist*, nr 41 (2), s. 113–119.
- Fredrickson, B. (2003). The Value of Positive Emotions. *American Scientist*, nr 91, s. 330–335.
- Furnham, A., Bachtar, V. (2008). Personality and intelligence as predictors of creativity. *Personality and Individual Differences*, nr 45 (7), s. 613–617.

- Gendlin, E.T. (1986). What comes after traditional psychotherapy research? *American Psychologist*, nr 41 (2), s. 131–136.
- Gilroy, A. (2008). *Art Therapy, Research and Evidence-Based Practice*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
- Grzesiuk, L. (1994). *Psychoterapia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hinz, L.D. (2009). *Expressive Therapies Continuum. A Framework for Using Art in Therapy*. New York: Routledge.
- Józefowski, E. (2005). *Praktyka sztuki jako terapia – kilka uwag edukatora sztuki*. (W:) L. Kataryńczuk-Mania, *Metody i formy terapii sztuką* (red.nauk.). Zielona Góra: Wydawnictwo Uniwersytetu Zielonogórskiego, s. 25–30.
- Kaczmarek, Ł. (2016). *Pozytywne interwencje psychologiczne. Dobrostan a zachowania intencjonalne*. Poznań: Zysk i Ska.
- Kapitan, L. (2010). *Introduction to art therapy research*. New York/London: Routledge.
- Kepiński, A. (1972). *Psychopatologia nerwic*. Warszawa: Państ. Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Kolańczyk, A. (1999). *Czuję, myślę, jestem. Świadomość i procesy psychiczne w ujęciu poznawczym*. Gdańsk: GWP.
- Limont, W. (1994). *Synektyka a zdolności twórcze: eksperymentalne badania stymulowania rozwoju zdolności twórczych z wykorzystaniem aktywności plastycznej*. Toruń: Wydawnictwo UMK.
- Lusebrink, V.B. (2004). Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy*, nr 21, s. 125–135.
- Malchiodi, C. (2003). *The handbook of art therapy*. New York: The Guilford Press.
- Stasiakiewicz, M. (1999). *Twórczość i interakcja*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Nakamura, J., Csikszentmihályi, M. (2003). *The concept of Flow*. (W:) C.R. Snyder, S.J. Lopez (red.nauk.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, s. 89–105.
- Necka, E. (2001). *Psychologia twórczości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Paluchowski, W.J. (2011). Mierzyć psychoterapię – czyli co, jak i kiedy mierzyć. *Roczniki Psychologiczne*, nr 14 (1), s. 53–61.
- Pawelski, J. (2017). *Penn Researcher Awarded \$2.5 Million to Study Well-being Effects of the Arts and Humanities*. Pozyskano z: <https://news.upenn.edu/news/penn-researcher-awarded-25-million-study-well-being-effects-arts-humanities#WOZVoKOpqUQfacebook>
- Popek, S. (2010). *Psychologia twórczości plastycznej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza.
- Prochaska, J.O., DiClemente, C.C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, nr 51 (3), s. 390–395.
- Prochaska, J.O., Norcross, J.C., DiClemente, C.C. (1994). *Changing for good*. New York: Morrow.
- Quoidbach, J., Gruber, J., Mikolajczak, M., Kogan, A., Kotsou, I., Norton, M.I. (2014). Emodiversity and the emotional ecosystem. *Journal of experimental psychology: General*, nr 143 (6), s. 2057–2066
- Rakowska, J. (2005). *Skuteczność psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Rappaport, L. (2013). *Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice*. New York: Jessica Kingsley Publishers.
- Rubin, J.A. (2001). *Approaches to art therapy: Theory and technique*. New York: Brunner-Routledge
- Rubin, J.A. (2016). *Approaches to art therapy: Theory and technique*. New York: Brunner-Routledge
- Schirmer, A., Jesuthasan, S., Mathuru, A.S. (2013). Tactile stimulation reduces fear in fish. *Frontiers In Behavioral Neuroscience*, nr 7, s. 1–9.
- Schirmer, A., Teh, K.S., Wang, S., Vijayakumar, R., Ching, A., Nithianantham, D., Escoffier, N., Cheok, A.D. (2011). Squeeze me, but don't tease me: human and mechanical touch enhance visual attention and emotion discrimination. *Social Neuroscience*, nr 6 (3), s. 219–230.
- Seligman, Csikszentmihályi, (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist* 55 (1), s. 5–14.
- Sęk H. (2001). *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Siegel, D. (1999). *Rozwój umysłu*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Siegel, D.J., Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out*. New York: Penguin.
- Skorny, Z. (1990). *Teorie psychologiczne jako podstawa arteterapii*. „Zeszyty Naukowe – Państwowa Wyższa Szkoła Muzyczna we Wrocławiu”, nr 52, s. 19–31.
- Slayton, S.C., D'Archer, J., Kaplan, F. (2010). Outcome Studies on the Efficacy of Art Therapy: A Review of Findings. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 27 (3), s. 108–118.
- Snir, S., Regev, D. (2013). A dialog with five art materials: Creators share their art making experiences. *The Arts in Psychotherapy*, nr 40 (1), s. 94–100.
- Stanko-Kaczmarek, M. (2012). The Effect of Intrinsic Motivation on the Affect and Evaluation of the Creative Process among Fine Arts Students. *The Creativity Research Journal*, nr 24 (4), s. 304–310.
- Stańko, M. (2008a). *Odbiorcy, metody i efekty arteterapii – synteza badań*. (W:) W. Karolak, B. Kaczorowska (red.nauk.). *Arteterapia w medycynie i edukacji*. Łódź: Wydawnictwo WSHE, s. 185–196.
- Stańko, M. (2008b). Arteterapia jako metoda profesjonalnej pomocy chorym na nowotwory. *Współczesna Onkologia*, nr 12 (3), s. 148–152.
- Stańko, M. (2009a). Arteterapia – mechanizmy działania z perspektywy neuropsychologii. *Psychoterapia*, nr 2, s. 29–35.
- Stańko, M. (2009b). Arteterapia z dziećmi i młodzieżą – perspektywa rozwojowa. *Psychiatria*, nr 2, s. 66–73.
- Stańko-Kaczmarek, M. (2011). *Podmiot w arteterapii w świetle różnych podejść terapeutycznych*. (W:) M. Cylkowska-No-wak, J. Imielska, E. Kasperek-Golimowska (red.), *Podmiot – Sztuka – Terapia – Edukacja* (s. 11–26). Poznań: Wydawnic-two Uniwersytetu Medycznego.
- Stańko-Kaczmarek, M. (2013). *Arteterapia i warsztaty edukacji twórczej*. Warszawa: Difin.
- Stańko-Kaczmarek, M. (2014). *Wpływ doznań dotykowych na zakres uwagi – mechanizm działania w kontekście arteterapii* (niepublikowana rozprawa doktorska). Instytut Psychologii UAM w Poznaniu.
- Stańko-Kaczmarek, M., Kosakowski, M., Behnke, M., Kaczmarek, Ł.D. (2016). *Wpływ pogłębionego doświadczania sztuki na zdrowie z perspektywy teorii różnorodności emocjonalnej – wyniki wstępnych badań psychofizjologicznych*. Referat wygłoszony na II Konferencji Psychologii Pozytywnej, Uniwersytet SWPS, Wydział Zamiejscowy w Poznaniu.
- Stańko-Kaczmarek, M., Kaczmarek, Ł.D. (2016). The effects of tactile sensations during finger painting on mindfulness, emotions, and the scope of attention. *Creativity Research Journal*, nr 28, s. 283–288.
- Stasiakiewicz, M.P. (2006). *Arteterapia dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Wybrane problemy teorii i praktyki*. (W:) W. Limont, Nielek-Zawadzka (red.nauk.). *Dylematy edukacji artystycznej. Tom II. Edukacja artystyczna a potencjał twórczy człowieka*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls, s. 475–510.
- Sztuka, K. (2003). *Psychologia dla artystów. Cz. 2. Twórca ekspresja w dialogu terapeutycznym*. Częstochowa: Wyższa Szkoła Pedagogiczna.
- Szulc, W. (2001). *Sztuka w służbie medycyny: Od antyku do postmodernizmu*. Poznań: wydawnictwo Akademii Medycznej im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu.
- Trzebińska, E. (2011). W kierunku clinical science. *Roczniki Psychologiczne*, nr 14 (1), s. 63–68.
- Tuszyńska, R. (2014). Nauczanie polisensoryczne. Pozyskano 01.2014 z: <http://www.szkolnictwo.pl/index.php?Id=PV1070>.
- Ulman, E. (2001). Art therapy: Problems of definition. *American Journal of Art Therapy*, nr 40, 1, s. 16–25.
- Vetulani, J. (2009). *Mózg a sztuka*. Pozyskano z: <http://portalwiedzy.onet.pl/7093,1272098,1,1547467,tematyczne.html>.
- Wilkinson, R., Chilton, G. (2009). Positive Art Therapy: Envisioning the intersection of Art Therapy and Positive Psycho-logy. *Australia and New Zealand Journal of Art Therapy*, nr 4 (1), s. 27–35.
- Wilson, M. (2002). Six views of embodied cognition. *Psychonomic Bulletin and Review*, nr 9 (4), s. 625–636.
- Wojnar, I. (1984). *Sztuka jako podręcznik życia*. Warszawa: Nasza Księgarnia.

Rozdział 3.

Analityczny akcelerator, stosowana alchemia i manifestująca ręka w analitycznej arteterapii i analizie

Marta Szczukiewicz

„Jeśli pojawia się wysoki stopień fiksacji w świadomości,
wtedy często tylko ręce są zdolne do fantazji, modelują
lub rysują figury, które są czasami całkowicie obce
dla świadomego umysłu”.

C.G. Jung

„Sztuka ma możliwość przetransportowania osoby do obszaru
symbolicznego, tak samo zresztą jak daje możliwość tłumaczenia
na różne sposoby tego, co tam widzimy...”

Clarissa de Estes

„Zabij wyobraźnię, a zabijesz duszę. Zabij duszę,
a zostaniesz z biernym, apatycznym stworzeniem,
które nie będzie mieć nadziei lub stanie się brutalne
albo i jedno, i drugie. Zabij metaforę, a zabijesz pragnienie
– obraz przyciąga ruch energii”.

Marion Wodmann

„Sztuka jest rodzajem wewnętrznego prądu, który obejmuje
człowieka i tworzy z niego swój instrument. Artysta nie jest
osobą zaopatrzoną w wolną wolę, która poszukuje własnych

możliwości i ograniczeń, ale osobą, która pozwala sztuce realizować swoje cele poprzez siebie. Jako człowiek może mieć humory, wolę i osobiste cele, ale jako artysta jest człowiekiem w wyższym sensie – jest człowiekiem «kolektywnym», kimś, kto niesie i kształtuje nieświadomość, psychiczne formy ludzkości”.

C.G. Jung

„Terapii jest bliżej do sztuki niż do medycyny. Podobnie jak sztuka, powinna zmieniać percepcję”.

James Hillman

Abstrakt

W tym tekście przedstawiam swoje refleksje na temat procesów twórczych w terapii, terapii przez sztukę i indywidualnym rozwoju rozumianym jako indywiduacja. Integruję wokół tego tematu elementy pojawiające się w różnorodnych systemach, modelach kulturowych i naukowych. Modele i systemy te, takie jak: alchemia, buddyzm, współczesna fizyka – rozumiane jako procesy i postawy psychologiczne mogą być pomocne w rozumieniu procesów twórczych i dynamiki zmiany psychicznej. Poruszam się w obszarach psychodynamicznej oraz analitycznej, przede wszystkim jungowskiej teorii ludzkiej psychiki. Zajmuję się problematyką powstawania szeroko pojmowanego obrazu i jego interpretacji oraz autonomicznych właściwości dzieła, które w terapii i procesie rozwojowym staje się podmiotem, a nie przedmiotem w dialogu między świadomym a nieświadomym. Przedstawiam psychologiczne bogactwo zanurzonych w kulturze procesów refleksowania nad ludzkim losem i zdobywaniem wiedzy o sobie i świecie drogą eksperymentu. Sam tekst jest również efektem twórczego procesu integrującego moją wiedzę, doświadczenia i obserwacje z pracy terapeutycznej.

Słowa kluczowe: arteterapia analityczna, interpretacja, proces twórczy, indywiduacja

Analytical Accelerator, Applied Alchemy and Manifesting Hand in Analytical Art Therapy and Analysis

Marta Szczukiewicz

Abstract

In this paper, I present my reflections on creative processes in therapy, art therapy and in individual development understood as an individuation process. I integrate elements occurring in various systems and models of culture and science around this theme. Such models and systems as: alchemy, buddhism, contemporary physics – when understood as psychological processes and attitudes, can be helpful for our understanding the process of creation and dynamics of psychic change. I work on psychodynamic, analytical and mainly Jungian theory of human psyche. I reflect on the image in a broad sense and also on its interpretation and autonomic qualities of artwork, which in therapy and in developmental process becomes a subject not an object in a dialog between conscious and unconscious. I present psychological wealth of immersed in culture processes of reflecting on human fate and knowledge about oneself and the world by means of experiment. The text itself is also an example of creative process by which I integrate my knowledge, observations and experience from therapeutic work.

Key words: analytical art therapy, interpretation, creative process, individuation

3.1. Arteterapia analityczna

Arteterapia jest formą psychoterapii opartą na procesie twórczym. Wykorzystywana w pracy z grupami i w pracy indywidualnej, w warunkach szpitalnych, instytucjach i prywatnej praktyce. W pracy z klientem, dla którego komunikacja werbalna jest zbyt trudna, niewskazana lub niemożliwa, z klientem, gdzie proces kreatywny jest procesem zalecanym ze względu na charakter objawów i terapeutyczne cele, z klientem poszukującym indywidualnych symbolicznych znaczeń i twórczego dialogu z nieświadomym w swoim życiu. Analityczna perspektywa w arteterapii wyznacza paradygmat charakteryzujący się

koncentracją na szerokim spektrum procesów zachodzących w relacji terapeutycznej, na istnieniu terapeutycznego pola, na analizie języka obrazów i jego połączeń z procesami emocjonalnymi, poznawczymi i transformacyjnymi. Kluczowe dla tej perspektywy jest pojęcie nieświadomości oraz tzw. anatomia psychiki obiektywnej indywidualnej i zbiorowej. W arteterapii nieco inaczej niż w klasycznej terapeutycznej diadzie pojawiający się „trzeci” jest często fizyczny, istnieje w postaci obrazu, dlatego w arteterapii często mówimy o trójkątnym modelu relacji terapeutycznej. Procesy przeniesieniowe, przeciwprzeniesieniowe, pojawianie się „trzeciego” w relacji zachodzi w tym środowisku między terapeutą, klientem (grupą) a obrazem (obrazami) lub innym wytworzonym obiektem. Dodatkowo, powstałe w trakcie arteterapii obrazy (obiekty) są gromadzone, ich odniesienia i interpretacje odbywają się w czasie, co umożliwia doświadczanie i obserwację różnorodnych sekwencji.

Refleksja i pisanie o terapii przez sztukę wydawało mi się niepełne, mimo szerokiego dostępu do teorii, badań i własnych doświadczeń. Poruszanie się w obszarach prawej i lewej półkuli, świadomego i nieświadomego, ego i Self, psychologii, psychofizjologii, neuronauki, integrowanie, wyławianie, „krążenie wokół obrazu” było bardzo istotne. Język alchemii, procesy zachodzące w relacji terapeutycznej oraz istnienie interakcyjnego pola okazały się podstawowe. Jednak brakującym kluczowym obrazem, który zaczął organizować moją refleksję dotyczącą arteterapii analitycznej, stał się obraz ręki, wydawałoby się, tak oczywisty. Szczególnie w terapii przez sztukę, w której rzeczy „są robione” i „są przekształcane”.

Co ciekawe, spotkanie z tym „tworzącym” symbolem nastąpiło w momencie przejścia mojego zainteresowania od alchemii jako opisu psychoterapii i indywidualności do zainteresowania naturą żeńskiej zasady, natury kobiecości, rozumianej jako zdolności tworzenia w ogóle, jak obszar pozostający we władaniu Muz, kobiecego elementu w psychice każdego człowieka, obszaru ściśle połączonego z nieświadomością. Ten obszar jest tematem książki Sonoko Toyoda *Wspomnienia naszych zaginionych rąk* i David Rosen we wstępie do jej tekstu umieścił cytata Leonarda da Vinci: „Tam, gdzie duch nie współpracuje z ręką, nie ma sztuki” (za Sonko, T., 2006, s. 11). To zdanie, przeniesione na analityczny grunt, mogłoby brzmieć: Tam, gdzie duch nie współpracuje z zewnętrzną rzeczywistością, nie ma procesu indywidualności.

W psychoterapii używamy często nazw części ciała jako metaforycznych skrótów. Przodują w tym serce i głowa, ale paradoksalnie ani serce, ani głowa nie są w stanie wiele zrobić w zewnętrznym świecie bez pomocy ręki. Z drugiej strony bez ręki człowiek może istnieć, podczas gdy bez głowy i serca nie. „Mam związane ręce” – mówi ktoś, kto

chce dać do zrozumienia, że nie może nic zrobić. Tworzące ręce pracują w arteterapeutycznej pracowni, malują, rysują, piszą, grają, poruszają się. W polu reakcji, często gwałtownych, w polu spotkań z treściami nieświadomymi w postaci pierwotnych obrazów pojawia się ręka manifestująca: wewnętrzne, nieznane, indywidualne i kolektywne. Co więcej, w arteterapii ma miejsce praktyczne stosowanie połączenia i współpracy między ręką, okiem, głową, sercem. W niektórych jej rodzajach w dosłownym sensie zaangażowana jest psychofizyczna całość.

Analityczne spojrzenie na terapię przez sztukę to poszukiwanie związków między tym, co świadome, a tym, co nieświadome, różnicowanie materiału i zanurzanie się w nim, badanie wpływu „tego, co nieświadome” i relacji „do tego, co nieświadome” na proces indywidualności i proces leczenia. Zajmowanie się językiem sztuki i stosowanie procesów kreatywnych w psychoterapii jest ważne ze względu na ich mediująco-stabilizujące właściwości, na możliwość ucieleśniania wewnętrznych stanów i obrazów, pośredniczenie i budowanie mostów między obszarem nieświadomym a świadomym, między wewnętrznym a zewnętrznym. Sztuka daje możliwość aktywowania materiału nieświadomego, uruchomienia funkcji transcendentnej. Jest to połączenie na swój sposób umożliwiające zarazem wydobywanie i pokazanie „starego”, jak również przedstawienie i antycypacja „nowego”, wejście w kontakt z tym, co dotąd było nieprzeczuwalne, nienazwane i nienazywalne. Psychoanaliza oraz analityczna terapia przez sztukę zachodzą w przestrzeni przepuszczalnej. Przepuszczalność – *permeability* – to słowo, którego James Hillman używa do opisu psychiki artysty (Hillman, J., McLean, M., s. 4), którą cechuje większa wrażliwość na komunikaty i przepływ ze strony nieświadomej, z jednej strony pozwalająca na tworzenie, z drugiej czyniąca z artysty „psychopompa” – pośrednika między światami, ze wszystkimi tego konsekwencjami, otwarciem na nieznane, nieoswojone i zagrożenie inwazją nieświadomego.

Człowiek w kryzysie pojawiający się w gabinecie analityka lub w arteterapeutycznej pracowni jest w podobnej sytuacji – zagrożenia, niepokoju, niewiedzy. Jego wewnętrzny świat opisuje alchemiczna pierwotna substancja – prima materia, poddawana potężnym procesom, które najpierw muszą zostać doświadczone, odczute, a dopiero potem mogą zostać (w jakimś wymiarze) nazwane i zintegrowane. Klient psychoterapii zgłasza się na nią z powodu cierpienia, doświadcza rozpadu, zagubienia, jest w procesie najczęściej niekontrolowanego przekonstruowywania tego, co zna, często po raz pierwszy może doświadczać uczuć i nazywać te doświadczenia. Otwiera się na „ucieleśnioną życiową grę”, badanie ja – nie ja, moje – nie moje, ja – inne. Poprzez projekcje bada relacje, przeszłość i przyszłość oraz w interakcyjnym polu, w trzecim obszarze, doświadcza nowego.

3.2. Analityczny akcelerator

Gdy myślę o procesie analitycznym, przychodzi mi na myśl obraz akceleratora, precyzyjnego, bardzo czułego urządzenia, służącego do badań niezwykle małych cząsteczek. Badane cząsteczki są tak małe, że odkrycia ostatnich lat oparte są często wyłącznie na przypuszczeniach, a jednak są odkryciami zmieniającymi wiedzę o budowie wszechświata. Są najczęściej potwierdzaniem pewnych projekcji, ponieważ współczesna teoria i zaplecze badawcze nie są jeszcze wystarczająco rozwinięte, aby te przypuszczenia potwierdzić eksperymentalnie. Współczesne akceleratory są ogromnymi urządzeniami. Największy z nich to akcelerator CERN (ośrodka badawczego na przedmieściach Genewy), w którym odkryto (aczkolwiek do końca tego odkrycia nie potwierdzono) „boską cząstkę” – bozon Higgsa, oraz w którym prowadzone są badania nad cząsteczkami tworzącymi tzw. ciemną materię. **Ciemna materia** to hipotetyczna materia nieemitująca i nieodbijająca promieniowania elektromagnetycznego, jej istnienie zdradzają jedynie efekty grawitacyjne. Według danych zebranych na podstawie dużych struktur kosmicznych „(...) ciemna materia to około 27% bilansu masy–energii Wszechświata obok materii zwykłej (widzialnej) i dominującej ciemnej energii”¹⁴. Ciemna materia **nadal nie została odkryta eksperymentalnie, a jej natura pozostaje nieznana**. Podejrzewa się, że cząsteczki ciemnej materii są **supersymetryczne** (posiadają swoje supersymetryczne odpowiedniki, które mimo ogromnego prawdopodobieństwa istnienia nie zostały jeszcze odnalezione). Laureat Nagrody Nobla Abdus Salam określił supersymetrię jako „ostateczną propozycję całkowitej unifikacji wszystkich cząstek” (Kaku, M., 1997, s. 191). Największy akcelerator świata nazywany jest Wielkim Zderzaczem Hadronów – gdzie **hadron** oznacza cząstkę elementarną silnie oddziałującą złożoną z kwarków. Co interesujące, **kwarki** posiadają barwę i zapach, ich kolory – czerwony, zielony i niebieski – są analogami ładunku elektrycznego. Kwarki noszą nazwy: dolny, górny, dziwny, czarujący, spodni i szczytowy (down, up, strange, charm, bottom, top). Wymiana między kolorowymi kwarkami powoduje ich wiązanie w hadrony. Procesy te opisuje **chromodynamika kwantowa**. Ciekawe jest również to, że kwarki podlegają oddziaływaniom, które charakteryzuje tzw. **swoboda asymptotyczna, całkowicie przeciwna prawom klasycznej elektrodynamiki grawitacji** – kwarki są najbardziej swobodne, gdy są najbliżej siebie, a przyciągają się tym mocniej, im bardziej są od siebie oddalone (oddziałują na siebie z siłą, która jest proporcjonalna do odległości między nimi). Wielki Zderzacz Hadronów jest zarazem największą maszyną świata, jego najważniejsze elementy znajdują się w tunelu od 50 do 175 m pod ziemią, ma

14 Pobrano 22.11.17 z: https://pl.wikipedia.org/wiki/Ciemna_materia.

kształt torusa (dwuwymiarowej przestrzeni zanurzonej w trójwymiarowej przestrzeni na planie okręgu) o długości ok. 27 km¹⁵. Akcelerator analityczny służy odkrywaniu budowy indywidualnego wszechświata istniejącego w powiązaniu czasowo-przestrzennym z ogromną siecią innych. Jego struktura jest psychiczna, aczkolwiek również ma formę szczelnie zamkniętego urządzenia/naczynia. Zagęszczenie nacechowanych energetycznie, emocjonalnie cząsteczek jest ogromne, nazwy cząsteczek są czasami znane, ale przeważnie nadanie im nazw jest czasochłonne, czasami niemożliwe, najczęściej trzeba długo czekać na ich „potwierdzenie eksperymentalne”, dodatkowo: czas i przestrzeń załamują się w nim, stany psychiki mogą dążyć do regresji i antycypacji.

W analitycznym akceleratorze również ważne są barwy, nacechowanie energetyczne cząstek, ich połączenia i konstelacje. Również w nim wydaje się, że to, co najbardziej odległe, ukryte, przyciąga najbardziej, dąży do ujawnienia, zbliżenia, podczas gdy największą swobodą charakteryzują się elementy bliskie, znane, zintegrowane. W tym środowisku dążymy do uchwycenia istotnych cząstek, często zaledwie przeczuwanych, projektowanych, często niepotwierdzających powszechnie istniejących przekonań, do zbadania połączeń, obiektywnego opisu psychiki, do teleologicznego uchwycenia, przeżycia, którego celem jest zdrowienie.

3.3. Obrazy

Psychologia analityczna nadaje wielką wagę obrazom, rozumianym w szerokim sensie nie tylko jako fizycznie istniejące obrazy, lecz również jako obrazy senne, wydarzenia, fantazje, zmysłowe, percepcyjne, intuicyjne doznania. Jednym z odkryć Junga, który jest prekursorem terapii opartych na procesie twórczym, jest to, że emocja jest drogą do obrazu, a obraz jest drogą do emocji. To połączenie jest istotnym elementem analizy i prowadzonej w analitycznym nurcie arteterapii. Emocje oraz nieświadome zostają na swój sposób ucieleśnione w obrazie. Czyni to „ręka”. Zgodnie z egipskim systemem hieroglifów, ręka oznacza manifestację, akcję. Schneider uważa rolę ręki za podstawową, ponieważ jest cielesną manifestacją wewnętrznego stanu człowieka i wyraża postawę umysłu w sposób inny niż akustyczny (Cirlot, J.E., 1971, s. 137). Ręka ze względu na swoje możliwości „manifestacji” staje się narzędziem tworzenia w zewnętrznym świecie, tworzenia, które może być obserwowalne. Jest zarazem związana z zasadą żeńską, mostem pomiędzy nieświadomym a świadomym.

15 Pobrano 12.09.2017 z: https://pl.wikipedia.org/wiki/Wielki_Zderzacz_Hadron%C3%B3w.

W arteterapii z użyciem sztuk wizualnych fizycznie i symbolicznie istnieje ręka współpracująca z okiem. O oku mówi Plotyn, że nie mogłoby wiedzieć słońca, gdyby samo nie było słońcem. Proces patrzenia reprezentuje akt duchowy i symbolizuje zrozumienie. Słońce i oko są źródłami światła, które symbolizuje inteligencję i ducha. Ręka w połączeniu z okiem jako przykład heterotopii jest symbolicznie wyjaśniana jako proces jasnowidzenia (Cirlot, J.E., 1971, s. 100). Praca w arteterapii odmiennie niż w psychoterapii opartej na rozmowie angażuje również motorycznie, angażuje psychofizyczną całość. I chociaż tworząca ręka może być symbolem tworzenia i manifestacji w procesie psychoterapii, w arteterapii dotyczy konkretnego, fizycznego wysiłku z tym związanego, tworzenia w materialnej rzeczywistości. To działanie, pozostawiające materialny efekt wewnętrznej pracy, może być symbolicznym modelem „**przeniesienia do**”, implementacji nowego do zewnętrznej rzeczywistości. Parafrazując: **przeniesienie i przeciwprzeniesienie**, jako procesy zachodzące w relacji terapeutycznej, śledzenie materiału nieświadomego i subtelnych zmian w polu terapeutycznym, tworzenie i obserwacja realnych obrazów, mają na celu **przeniesienie** nowego doświadczenia, wglądu, nowych lub zrekonstruowanych połączeń w psyche do życia klienta i wsparcie jego indywidualnego dążenia do integracji i zdrowia. Zarówno emocje, jak i kształty i barwy są składnikami życia, składnikami pracy w psychoterapii i arteterapii, istotą tworzenia sztuki. W obszarze terapeutycznym wyróżnia je intencja, ponieważ tam darzone są szczególną uwagą jako ślady prowadzące do zdrowia.

Tworzenie refleksji na temat psychoterapii i sztuki w nurcie analitycznym wymaga próby uchwycenia holograficznego charakteru procesów psychicznych, twórczych, artystycznych. Charakterystyczne dla tej perspektywy jest bowiem dążenie do objęcia spektrum, wypełnionego przez świadome i nieświadome, i ich powiązaną, sieciową strukturą. Jest to także spektrum kolorów fizycznych i symbolicznych rozciągających się od podczerwieni ponad ultrafiolet. Elementem hologramu, o którym warto wspomnieć, jest również interdyscyplinarność analitycznej teorii i praktyki. Interdyscyplinarna refleksja w analizie toczy się również w czasie, wykorzystuje wiedzę i odnajduje paralele do procesu leczenia psyche w starożytnych sztukach alchemii i uzdrawiania, w religii, mitologii, sztuce i filozofii. Dla terapii przez sztukę szczególne znaczenie ma sztuka alchemii.

3.4. Alchemia stosowana

Alchemia, potocznie rozumiana jako sztuka produkcji złota, jest w swej istocie nauką i sztuką dotyczącą przemiany. Jak pisze Edward Edinger: „To, co czyni alchemię tak cenną dla psychoterapii, to że jej obrazy konkretyzują doświadczenia transformacji, które przechodzi człowiek w psychoterapii. Traktowana jako całość, alchemia dostarcza swojego rodzaju anatomii procesu indywiduacji. Jej obrazy będą najbardziej znaczące, oczywiście dla tych, którzy mieli osobiste doświadczenie nieświadomego” (Edinger, E., 1994, s. 17).

Celem alchemii nie jest, jak mówił Paracelsus, stworzenie złota i srebra, ale w tym przykładzie stworzenie arcana (sekretnych remediów) i skierowanie ich przeciwko chorobom. Ponieważ wszystkie te rzeczy pasują do instrukcji i testów natury, dlatego natura człowieka, w zdrowiu i w chorobie, potrzebuje być razem złączona i doprowadzona do zgody. To jest sposób na leczenie i odzyskiwanie zdrowia (Henderson, J.L., Sherwood, D.N., 2003).

Edinger w *Anatomii Psyche* tłumaczy istotę odkrycia Junga „Odkrycie przez Junga rzeczywistości psyche otwiera możliwość nowego podejścia do tradycyjnego materiału. Religijne i literackie teksty, podobnie jak proto-nauki takie jak alchemia, astrologia i presokratejska filozofia, mogą teraz być rozumiane jako fenomenologia obiektywnej psyche” (Edinger, E., 1994). Jung odkrył dla nowożytniej psychoterapii fenomenologię obiektywnej psyche, poznawał ją poprzez własne doświadczenia i odkrycia, jego kontynuatorzy w dużej mierze dzięki przetartym przez niego ścieżkom odważyli się podążyć drogą alchemików pracujących w psyche. O ile Jung odkrył alchemię dla psychoterapii, odnajdując w niej cechy i opisy psychicznych przemian oraz ich przejawy w zewnętrznej rzeczywistości, o tyle sztuka w arteterapii wydaje się być alchemią stosowaną. Szczególnie w sztukach wizualnych, w których występują kontakt z materią, kolorem, mieszanie składników, różnorodne substancje i materiały poddawane obróbce, następuje projekcja nieświadomego, reakcja i przemiana. Współczesna arteterapia może korzystać i korzysta z alchemicznej symboliki kolorów, która jest symboliką uniwersalną, zakorzonioną w historii ludzkich poszukiwań. Nigredo, albedo, rubedo dotyczą podstawowych procesów alchemicznych, alchemiczna literatura opisuje wiele chemicznych reakcji wyzwalających określone zestawy barwne, które z łatwością przekładają się na procesy rozwojowe obserwowane w analizie i zestawy barwne obecne w arteterapeutycznych obrazach. Jednak o ile alchemik i artysta był/jest zazwyczaj w swoim procesie twórczym sam, w analizie, arteterapii uczestniczy diada lub cała grupa, jest to jednak podobnie hermetyczny

proces. Jung tak opisuje alchemiczne dzieło i stadia rozwoju, odwołując się do etapów barwnych w kontekście psychicznej przemiany: „Ta praca jest trudna i najeżona przeszkodami, alchemiczne dzieło jest niebezpieczne. Na początku spotykasz «smoka», chthonicznego ducha, «diabła» lub, jak to nazywają alchemicy, «czern», nigredo, i to spotkanie powoduje cierpienie. «Materia» cierpi, aż do ostatecznego zniknięcia czerni, w psychologicznych terminach, dusza odnajduje się w silnych bólach melancholii, zamknięta w walce z cieniem. Tajemnica «coniunctio», centralna tajemnica alchemii, precyzyjnie wyznacza cel syntezy przeciwieństw, asymilację czerni, integrację «diabła» (...). W języku alchemika, «materia cierpi» aż do momentu gdy nigredo – czern, zniknie, kiedy «brzask» (aurora) zostanie ogłoszony przez «ogon pawia» (caua pavonis) i pojawi się nowy dzień, leukosis lub albedo (biel). Ale w tym stanie bieli człowiek nie żyje w prawdziwym sensie tego słowa, to rodzaj abstrakcji, stanu idealnego. Aby pobudzić się do życia, musi mieć «krew», musi mieć to, co alchemicy nazywają rubedo, «czerwień życia». Tylko totalne doświadczenie bycia może transformować ten idealny stan albedo w pełni ludzki tryb egzystencji. Krew sama może reanimować wspaniały stan świadomości, w którym ostatni ślad czerni jest rozpuszczony, w którym «diabeł» – zło, nie ma już autonomicznej egzystencji, ale dołącza do głębokiej jedności psyche. Wtedy opus magnum jest skończone, ludzka dusza jest całkowicie zintegrowana” (Jung, C.G., w: Marlan, S., s. 271). Powiązanie alchemii i sztuki poprzez podobny „warsztat” opisują J. Henderson i D. Sherwood w *Splendor Solis*, będącą psychologiczną interpretacją obrazów alchemicznego traktatu: „Nie wiemy, czy artysta, który namalował obrazy *Splendor Solis*, był alchemikiem lub pracował pod opieką alchemika. Jednak wiemy, że w czasach średniowiecza i renesansu aptekarz, alchemik i artysta byli połączeni w bardzo praktyczny sposób: kruszenie kamieni i przygotowanie ekstraktów z roślin było podstawowe dla tych wszystkich sztuk. Dodatkowo, alchemik i artysta mógł nabywać materiały w sklepie aptekarskim. Złoto było używane do celów leczniczych, a płatki złota i sproszkowane złoto używane było w iluminowanych manuskryptach. W renesansie iluminatorska czerwień zawierała cynober (mercuric sulfide), substancję dobrze znaną alchemikom (...). Ważność kolorów w alchemii ma swój odpowiednik w ważności koloru w artystycznej ekspresji i zdolności koloru do komunikowania i wywoływania emocji” (Epstein, M., 1996, s. 190). Kolejny cytat pochodzi z *Myśli bez myślącego* Marka Epsteina, zajmującego się włączaniem budyzmu do psychoterapii: „Umiejętność poznawania rzeczy takimi jakie są w istocie, na podstawie tylko ich istnienia, jest tym, co łączy artystę, medytującego i psychoterapeutę. Każdy otwiera się na czystą uwagę i przestrzeń przejściową, która pozwala mu przejrzeć grę pustki, która leży u podłoża konwencjonalnej rzeczywistości” (Epstein, M., 1996,

s. 190). Alchemik i artysta, artysta i medytujący, artysta i psychoterapeuta, artysta, alchemik i osoba w procesie psychoterapii, to określenia osób konfrontujących się z nieświadomością, biorących czynny udział w procesach, o podobnych właściwościach, lecz w nieco różnych celach. Ich cechy wspólne to wchodzenie w reakcje, otwarcie na procesy nieświadome, poszukiwanie i tworzenie, cykl i zmiana. Jakościowo to proces wymagający, angażujący i trudny, proces odbywający się w izolacji. Metafory, mediujące i medytujące o byciu artystą, terapeutą, alchemikiem – rozpatrują powiązania między tymi profesjami, będącymi w bliskim kontakcie z nieświadomością, w dialogu z wyobraźnią i materializującą swoje projekcje w formie artystycznego obiektu, leczenia psychiki czy poszukiwania kamienia filozoficznego. Tym, co łączy te trzy profesje, wydaje się być również charakterystyczny ruch idący w dwóch kierunkach, ruch pulsujący: do wewnątrz i na zewnątrz, wyprojektowywanie i przyglądanie się tym projekcjom ze swojego miejsca, wchłanianie zewnętrznego i wewnętrzne jego przekształcanie. Podobnie klient psychoterapii, wyruszając w swoją drogę, staje wobec tych samych wyzwań, uczy się nawiązywania kontaktu z nieznanym, poznaje je poprzez projekcje, uczucia, obrazy. Przenosi zewnętrzne do wewnątrz, wewnętrzne na zewnątrz, uczy się połączeń, przepływu, integrowania. Podobna jest również samotność, trudność i bolesność procesu, przebiegającego w izolacji i chronionej tajemnicą.

3.5. Interpretacja

Projekcja i nie tylko ona zapisuje się w obrazie. Obraz może być przejawem i ucieleśnieniem „trzeciego”, wykraczającego poza indywidualne projekcje i doświadczenia. Obraz jest integralnym składnikiem dynamiki przeniesienia i przeciwprzeniesienia. Obraz budzi, pokazuje, informuje, kumuluje lub odbija z różną intensywnością przeniesienie i przeciwprzeniesienie. Jest tym, wokół czego trzeba krążyć, poznawać stopniowo, jest tym, co czasami trzeba zostawić samemu sobie. Oglądać go w szczególny sposób, jako wrażliwy przejaw nieświadomego, subtelny, chociaż czasem przerażający komunikat, który zostaje uwieczniony niczym koszmarny sen. Obrazy w arteterapii analitycznej podlegają interpretacji, do obrazu dołącza słowo, w klasycznej teorii sztuki słowne odtworzenie dzieła sztuki wizualnej lub też słowna ewokacja tego, co widzialne, a czego inni nie mogą zobaczyć, nosi nazwę ekphrasis. Ekphrasis to tłumaczenie z języka wizualnego na słowny. Pozwala również na odkrywanie, artykulację i intelektualne zrozumienie sensu (Gilroy, A., 2009, s. 136). Analityczne podejście do obrazu reprezentowane jest w arteterapii między innymi

przez Joy Schaverien. Dla niej dzieła tworzone przez klientów stanowią bazę znajdującą się w samym sercu terapii. Opracowany przez nią model analizy danych wizualnych łączy metody studium przypadku i historii sztuki, ów model zawiera: systematyczną analizę plamy, formy, koloru, dokumentację zmian w obrazie, zapis procesu terapeutycznego, porównanie przeżyć klientów i arteterapeutów (Gilroy, A., 2009, s. 135–136). Bardzo istotną rolę w opisie i interpretacji obrazów odgrywa również chronologia, która daje możliwość odczytywania całych interpretacyjnych sekwencji. Podstawowe pozostają techniki analityczne, takie jak amplifikacja i cyrkunambulacja. Istotne jest również samo nastawienie do spotkania z obrazem i tutaj pomocna może okazać się metafora zaczerpnięta ze sztuki art brut. Sztuka art brut określana jest często jako zapis autentycznych emocji, zapis podświadomości. Określają ją trzy słowa: *solitary existence*, *secrecy* and *silence* – samotność, cisza, sekret. Art brut, podobnie jak sztuka w arteterapii, nie jest przeznaczona na sprzedaż, to sztuka, która jest częścią życia twórcy (często osób cierpiących na różnego rodzaju niepełnosprawność). Jean Dubuffet, twórca pierwszej kolekcji art brut i autor samego pojęcia, wypowiedział ważne zdanie: „**Sztuka art brut powstaje w cieniu i również w cieniu powinna być oglądana**”. To doskonała wskazówka do pracy z obrazami w arteterapii, ponieważ wymagają one wyjątkowej delikatności w obchodzeniu się z nimi, stworzenia specjalnego „naczynia”, specjalnych warunków, wręcz „scenografii”, w których, na ile to możliwe, swobodnie można obraz „obchodzić z wszystkich stron”, „przyklejać się do niego” – zarówno w pracy indywidualnej, jak i w grupie. W cieniu – gdyż pracujemy na granicy świadomości i nieświadomości, w obszarze „przepuszczalnym”, poza tym musimy mieć świadomość cienia, odwagę zanurzenia się w nim, i musimy znaleźć sposób na widzenie w nim i na poruszanie się w nim z klientem. W tych specjalnych warunkach odbywa się arteterapeutyczne ekphrasis – interpretacja. W procesie arteterapii, podobnie jak w procesie analizy, ładunek interpretacji, gdy zostanie odkryty, może zostać „załadowany na pokład” pod pewnymi warunkami. Metaforycznie mówi o tym Antonio Ferro: „Uważam interpretację za ładunek, który musi znaleźć swoje miejsce na okręcie, ale zamiast okrętu mamy łódkę. Najpierw musimy rozbudować łódkę (rozwinąć funkcję alfa), zanim znaczące treści mogą zostać załadowane na pokład” (Ferro, A., 1999, s. XVI). Antonio Ferro mówi o funkcji alfa dotyczącej myślenia, jednak wniesienie interpretacji wymaga nie tylko myślowej, ale i emocjonalnej zdolności pomieszczenia ładunku. Pomocny może okazać się tutaj model analitycznej pracy stworzony przez Jean Knox (Knox, J., 2009, s. 5–23), która integruje podejście jungowskie z teorią przywiązania i perspektywą rozwojową.

Model ten przedstawia się następująco:

	Interpretacja (narracyjne połączenia)	Nowe Doświadczenie (analityk jako nowy obiekt)	Ułatwienie regresji
Rozwijanie bezpiecznego przywiązania	Przeniesienie, interpretacja tego co tutaj i teraz	Empatyczne odzwierciedlanie, dostrojenie, pomieszczenie	Umożliwianie projekcji, przeżywania przeszłości w teraźniejszości
Rozwijanie Funkcji Refleksyjnej	Przeniesienie, interpretacja, łączenie przeszłości z tym co tu i teraz	Koncentracja analityka raczej na tym, co symboliczne niż konkretne	Przywoływanie i przepracowywanie przeszłych bolesnych doświadczeń
Rozwój Samoświadomości	Interpretacja snów, fantazji, objawów jako celowych i twórczych	Przeżycie przez analityka destrukcyjnych ataków	Aktywna wyobraźnia, terapia w piaskownicy, sztuka

W relacji arteterapeutycznej, zorientowanej psychoanalitycznie, na tych wszystkich poziomach pracujemy ze sztuką, jednak na każdym w odmienny sposób, dodatkowo gromadzimy materiał wizualny, który może być znaczący i pomocny w postępującym procesie. Należy przy tym pamiętać, że podane etapy nie są sztywną strukturą, mogą występować w innej kolejności i wymieniać się. Tworzenie szeroko pojętej sztuki, obrazu, pojawia się niekiedy podczas psychoterapii opartej na rozmowie, w arteterapii jest ono integralną częścią każdej sesji. W psychoterapii sztuka, obraz, sen pojawiają się najczęściej jako mediator lub wysłannik głębokiego nieświadomego obszaru psychiki, w arteterapii pracujemy ze sztuką na wszystkich poziomach, na niej i przez nią budujemy również terapeutyczną relację. Obiekt przejściowy, „trzeci”, nowa jakość wykraczająca poza indywidualne projekcje uczestniczących w relacji analitycznej osób, archetypowy przekaz, antycypacja, głos z przeszłości, obraz pierwotnych relacji, dawnej traumy, wskazówka wieloznaczna, iluzja, kłamstwo. To wszystko może pojawić się w obrazie, to wszystko może podlegać refleksji.

3.6. Język nieświadomości

Snujemy refleksje i teorie w powszechnych językach, którymi mówi świat. Lacan stwierdził, że rodzący się człowiek w pierwszym rzędzie ma do czynienia z językiem, który jest dany. I jest wręcz złapany w niego już przed swoim urodzeniem (L'Express, 05.1957).

- Co w takim razie dzieje się z językiem nieświadomości?
- Czy również jesteśmy w niego złapani jeszcze przed urodzeniem?
- Czy i jak jesteśmy tego języka uczeni?

Wydaje się, że ten język ze względu na swoją emocjonalno-obrazową składnię da się naprawdę poznać wyłącznie przez doświadczenie, poprzez przeżycie, ale nie identyfikację. Język nieświadomości jest, podobnie jak język ojczysty, dany, tutaj nawet bardziej zdecydowanie wchodzimy w niego jeszcze przed naszym urodzeniem. Język nieświadomości jest językiem pierwotnym, w dużym stopniu powszechnym, wspólnym i archetypowym. Nieświadomość, z której pochodzi część obrazów w arteterapii, posługuje się swoim charakterystycznym pierwotnym językiem symbolicznej analogii. Jak pisze Edinger, metoda asocjacyjnego, analogicznego myślenia, zupełnie błędna do stosowania w zewnętrznej rzeczywistości, jest jak najbardziej odpowiednia do rozumienia w pracy z nieświadomością i tworzeniu kontaktu z archetypową psyche. Chodzi tu o spotkanie z prymitywnym/pierwotnym trybem doświadczania, który widzi życie jako organiczną całość. Człowiek współczesny pilnie potrzebuje odtworzenia znaczącego kontaktu z prymitywną/pierwotną warstwą psychiki (Edinger, E., 1995, s. 100). Potrzebuje go, ponieważ jego wewnętrzny świat uczuć, emocji, snów, odczuć, świat najbliższy pozostaje zredukowany i niepoznany, staje się obszarem zagrożenia, obszarem niebezpiecznym, wewnętrznym bastionem, twierdzą, do której lepiej się nie zbliżać. Nie bez przyczyny język współczesnej psychologii, jednej z młodszych dziedzin nauki, najeżony jest militarnymi terminami, takimi jak mechanizmy obronne, trauma. Występuje w niej język chemii-alchemii – dysocjacja, sublimacja, rozszczepienie, oraz geografii – depresja. Emocjonalno-obrazowy, ucieleśniony alfabet wewnętrznej rzeczywistości, z którego również budowane są słowa i zdania codziennej rzeczywistości, często pozostaje nieznanym, obcym, przerażającym. Język nieświadomości ze swoimi pierwotnymi obrazami i procesami był badany przez alchemików i mistyków i nadal jest badany i doświadczany chociażby przez osoby w procesie indywiduacji. Archetypowe ścieżki i obrazy zapisane są w mitach i baśniach, alchemicznych traktatach, dziełach sztuki, snach i głębokich fantazjach, w zdarzeniach synchronicznych. Obrazy tam zawarte bywają piękne, lecz równie często są przerażające, pokazują śmierć, okrucieństwo, destrukcję, okrywają wstydem – i to ta strona, w którą nie chcemy patrzeć. Lecz przesłanie alchemii, baśni i snów mówi nie tylko o śmierci, ale przede wszystkim o życiu. Traktując to przesłanie jako metaforyczny język obrazów pierwotnych, możemy nauczyć się czytać te opowieści w nowy, twórczy sposób. Czerni, czerwieni, bieli, kolor ogona pawia, kolory kontrastowe, barwy przeciwne, złoto, srebro, słońce, cień, umbra – cień podwójny, obrazy pierwotne to zestaw metaforycznych i symbolicznych elementów do opisu psychicznej rzeczywistości, do opisu procesu indywiduacji. Poznawanie języka nieświadomości jest ściśle związane właśnie z tym procesem. Możemy również odczuć chwilę, gdy dwa języki świadomości

i nieświadomości się nakładają, następuje to wówczas, gdy doświadczamy przepływu, wglądu zrozumienia, gdy język, którym mówimy, rozmawiamy z drugą osobą, staje się żywy i prawdziwy, gdy głęboko odczuwamy połączenie z rzeczywistością. To język pogłębiony, żywy, poruszający emocje, energię. Łączący, a nie dysocjujący, nie racjonalizujący, lecz mówiący o prawdziwym doświadczeniu, będący doświadczeniem. W codziennym życiu indywiduującego człowieka nieświadome jest źródłem energii, informacji, sensu, chociaż życie okazuje się próbą ogarnięcia tego, co nieogarnione, dotknięcia nieuchwytnych praw rządzących losem, nauczeniem się zgody na istnienie niepoznawalnego.

Symbolem związanym z procesem indywiduacji jest obraz labiryntu. Dobrze ilustruje to wrażenie, gdy chcąc pójść do przodu, orientujemy się, że kręcimy się w kółko, pokonując ciągle te same korytarze, napotykając podobne sytuacje i osoby, do czasu, aż znajdziemy nowe przejście. Idąc tą drogą, przekonujemy się niejednokrotnie, że istnieje coś, co jak nić Ariadny pomaga nam się poruszać. W tym procesie okazuje się również, że droga do wewnątrz, poznawanie siebie, umożliwi nam później wyjście z labiryntu i bardziej świadome przebywanie w zewnętrznym świecie. Co ciekawe, to i labirynt, i mandala, będąca symbolem Jaźni, są symbolami zbudowanymi na planie koła, tak jakby oba były komplementarnymi symbolami całości.

Bibliografia i literatura cytowana

- Cirlot, J. E. (1971). *The Dictionary of Symbols*. Routledge, s. 100, 137.
- Edinger, E. (1994). *Anatomy of The Psyche*. Peru, US: Open Court Publishing Company.
- Edinger, E. (1992). *Ego and Archetype*. Boston: Shambhala, s. 10.
- Epstein, M. (1996). *Thoughts Without A Thinker. Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: Basic Books.
- Ferro, A. (1999). *The Bi-Personal Field: Experiences in Child Analysis*, London, Routledge.
- Gilroy, A. (2009). *Arteterapia Badania i Praktyka*, Łódź: Akademia Humanistyczno-Ekologiczna.
- Henderson, J.L., Sherwood, D.N. (2003). *Transformation of the Psyche: The Symbolic Alchemy of the Splendor Solis*. Hove, UK: Brunner-Routledge.
- Kaku, M. (1997). *Hiperprzestrzeń*. Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Knox, J. The Analytic relationship: Integrating Jungian, Attachment Theory and Developmental Perspectives. *British Journal of Psychotherapy*, 1, 2009, s. 5–23.
- L'Express, 05.1957.
- Papadopoulos, R. (2006). *The Handbook of Jungian Psychology*. Hove. UK: Brunner-Routledge.
- Toyoda, S. (2006). *Memories of Our Lost Hands*, Texas, A&M University Press.

Rozdział 4.

Autoterapia przez sztukę w ujęciu psychoanalitycznym

Robert Bartel

„Bóg Wiwisektor
Bóg artysta
Bóg”

Patrick White

Abstrakt

Proces kreacji artystycznej i skończone dzieło skierowane na próbę wyrażenia własnego wnętrza dostarcza autorowi zainteresowanemu własnym rozwojem osobistym nowych doświadczeń. Umożliwia nie tylko ekspresję emocji, ale staje się środkiem służącym uzyskiwaniu pełniejszej wiedzy o samym sobie, własnych problemach i konfliktach. Ponieważ podstawową siłą sprawczą powstania pracy jest sam twórca, to kreowany przez niego obraz jest w znaczącej mierze projekcją jego wewnętrznego świata, a więc staje się częścią jego autoportretu. Może nim być każdy obraz, którego inspiracją, często nieświadomą, staje się wnętrze artysty. Nawet portret innej osoby może być nie tylko pogłębionym kontaktem z drugim człowiekiem, ale w równym stopniu projekcją znaczącej części osobowości samego twórcy (Bartel, R., 2014, 2015a, 2015b).

Do stworzenia własnego wizerunku konieczne jest lustro, które może ukazywać nam naszą prawdziwą twarz. Angielskie *reflect* (odbijać), to również zastanawiać się nad sobą i odnajdywać własną tożsamość (Bartel, R., 2014). Ale zwierciadło nie musi być rozumiane dosłownie. Równie dobrze mogą nim być inni otaczający nas ludzie, marzenie senne, metafora czy symbol, którego znaczenie ujawnia najczęściej

różne aspekty naszej osobowości. Staje się często ważną informacją dotyczącą naszego stanu psychofizycznego. Może ujawniać przyczynę problemów, ale także wskazywać na ukryte pokłady oraz twórcze rozwiązania, o których istnieniu nie mieliśmy dotychczas pojęcia. Jednak właściwa interpretacja nigdy nie jest prosta, ponieważ informacje przekazywane są językiem nieświadomości i najczęściej ujawniają to, czego nie wiemy i nie możemy w danej chwili świadomie zobaczyć.

Konfrontacja z własnym odbiciem, portretem własnej duszy, ukazuje nam, na jakim jesteśmy etapie na długiej drodze stawania się sobą. Może on zostać spożytkowany w celu osiągnięcia lepszego wglądu i w efekcie pomóc w uzyskaniu pozytywnej zmiany. Powyższe rozważania omawiane będą na przykładach prac autora tego rozdziału.

Słowa kluczowe: arteterapia, autoportret, portret, metafora, symbol, sen.

Autotherapy by art in psychoanalytic terms

Robert Bartel

Abstract

The process of an artistic creation and finished work with an attempt to express man's inner self provide the author interested in his personal development with new experiences. It does not only enable people to express emotions, but also to become a mean of obtaining a better knowledge of themselves, their problems and conflicts. As the main driving force behind the creation of the work is the artist himself, the image created by him is a projection of his inner world. In this way it becomes a part of self-portrait. This can be any image that was inspired, often unconsciously, by the artist's inner world (Bartel, R., 2014, 2015a, 2015b).

To create a self-image man needs a mirror that reflects his real face. But the word *reflect* means also to think about himself, about life and to find his own identity (Bartel R., 2014). However the mirror does not have to be taken literally. It also may be people around us, a dream, a metaphor or a symbol whose meaning reveals the most different aspects of our personalities. Those „mirrors” often provide important information regarding man's mental and physical state. They may reveal an origin of the problem, can also indicate the hidden layers and creative solutions. Things, the existence of which he is not

aware. However, the correct interpretation is never easy because the information is communicated to the language of the subconscious mind and always reveal what he does not know and can not consciously see.

The confrontation with the self-reflection, self-portrait of the soul shows us how we step on the long road of becoming ourselves. It can be used in order to achieve a better insight and ultimately help in achieving a positive change. These considerations will be discussed as the examples of artworks of the author of this chapter.

Keywords: art therapy, self portrait, portrait, metaphor, symbol, dream

Wstęp

Stworzone dzieło może być swojego rodzaju symbolem, odkrywanym za każdym razem na nowo, którego znaczenie ujawnia się głównie poprzez nieświadomość, poza racjonalnym myśleniem. Może być rozumiane jako droga do poznania, rozwoju osobistego i tworzenia nowej jakości w sztuce. Służy autorefleksyjnemu zbadaniu relacji pomiędzy twórcą a kreowanym przez niego wizerunkiem. W tym znaczeniu może on zostać spożytkowany w celu osiągnięcia lepszego wglądu i w efekcie pomóc w uzyskaniu pozytywnej zmiany, podnosząc ogólnie rozumianą jakość życia. Staje się sygnałem dla samego siebie, ale jest także sposobem komunikowania się artysty z otaczającym światem. Może być formą manifestacji, ale też rozpaczliwym wołaniem o pomoc. Obraz staje się nośnikiem wielu nieuświadomionych treści, które dzięki refleksji nad symbolami i znaczeniami w nim się pojawiającymi mogą być odczytywane przez innych uczestników w procesie arteterapeutycznym, ale także przez samego tylko twórcę w zaciszu jego pracowni. W wyniku tego może dochodzić do kategoryzacji zjawisk, porządkowania wewnętrznego chaosu, zdobywania nowej i odmiennej od dotychczasowej perspektywy oraz odnajdywania rozwiązań własnych problemów i konfliktów. Pełną interpretację zna, a właściwie stale odkrywa na nowo, tylko sam twórca. Wielokrotnie nie ma ona zresztą charakteru jednorazowego aktu, a może być całym ciągiem skojarzeń i kolejnych wizualizacji, kontynuowanych nawet długo po zakończeniu aktu kreacji (Bartel, R., 2012b). W konfrontacji zdobytych informacji z wiedzą uzyskaną podczas desymbolizacji artysta może zacząć nie tylko uświadamiać sobie wyparte, nieświadome treści i emocje, ale uzyskać wiedzę o ich związku z pojawiającymi się myślami, własnymi reakcjami oraz podejmowanymi działaniami. Wszystko to prowadzi to kognitywnej i afektywnej modyfikacji

schematów poznawczych, emocjonalnej reprezentacji oraz interpretacji nie tylko świata zewnętrznego, ale i własnego w nim miejsca. W dalszej perspektywie pomaga to w pokonywaniu życiowych problemów, zapobiega nadmiernemu rozchwianiu emocjonalnemu, poszerza perspektywę i przyczynia się do rozwijania wewnętrznego potencjału oraz osiągania tak pożądanego stanu zdrowia (Florczykiewicz, J., 2012).

4.1. Trzy rodzaje kodowania. Emocje i wyobrażenia w procesie symbolizacji

W rozwoju osobniczym człowieka najwcześniej pojawia się obrazowe kodowanie emocji, które jest podstawą do tworzenia się pierwszych skryptów i powstaje w wyniku przetwarzania sensoryczno-motorycznego. Na tę podstawową reprezentację wizualną składają się informacje na temat wewnętrznego pobudzenia podmiotu, obrazu przedmiotu emocji i bodźca, który ją wywołał. Reprezentacja obrazowa nie podlega świadomej obróbce poznawczej i jest ściśle powiązana z określoną sytuacją i czasem. W swojej teorii poznawczej reprezentacji emocji Tomasz Maruszewski i Elżbieta Ściagała oprócz kodowania obrazowego wyróżnili kodowanie werbalne i abstrakcyjne oraz procesy symbolizacji i desymbolizacji (Maruszewski, T., Ściagała, E., 1989, 1995). Percepcja i przetwarzanie sygnałów odbywa się więc w trzech różnych kodach: obrazowym, werbalnym i abstrakcyjnym. Współuczestniczą one w formowaniu reprezentacji określonej emocji w ludzkiej psychice. Samo kodowanie i rekodowanie, czyli przechodzenie pomiędzy kolejnymi kodami, odbywa się cyklicznie i prowadzi do lepszego zrozumienia własnych stanów emocjonalnych oraz zmian i wzrostu złożoności reprezentacji (tamże).

Kodowanie werbalne ma miejsce w momencie, kiedy w wyniku wyodrębniania istotnych cech i kategoryzowania reprezentacji obrazowej nadane zostają etykiety. Z jednej strony prowadzi to do jej skonkretyzowania, ale z drugiej do pominięcia wielu cech, uogólnienia i ograniczenia przez ramy kategorii (tamże). O ile kod obrazowy jest nieskończenie bogaty, to kod werbalny jest stosunkowo ubogi. Natomiast abstrakcyjny jest dużo bardziej zróżnicowany i złożony niż werbalny, ale z drugiej strony jest też w znacznym stopniu ogólnikowy, bo odwołuje się do świata pojęć, metafor i symboli, a wszystkie one wymykają się racjonalnemu poznaniu. Opiera się na przejściu i połączeniu kodu obrazowego z kodem abstrakcyjnym w procesie symbolizacji. Natomiast proces desymbolizacji ma miejsce w czasie przejścia z kodu abstrakcyjnego do obrazowego. O ile symbolizacja to tworzenie symboli i metafor, to podczas procesu

desymbolizacji człowiek ma możliwość ich odczytywania i doświadczania emocjonalnego wzruszenia lub, jak to określa Aleksandra Jasielska, „wegetatywnego” wzruszenia (Jasielska, A., 2001, s. 210).

Psychiczna reprezentacja emocji jest efektem łączenia informacji zarejestrowanych w trzech powyższych rodzajach kodu. Oczywiście mogą one nieustannie przemieszczać się z jednego kodu do drugiego. Na przejściu od kodu werbalnego do abstrakcyjnego następuje semantyzacja, a od abstrakcyjnego do werbalnego towarzyszy desemantyzacja. Przejście pomiędzy kodem obrazowym a werbalnym określamy mianem werbalizacji. Jest ona konieczna do porozumiewania się z innymi ludźmi. Natomiast przemieszczenie się pomiędzy kodem werbalnym a obrazowym nazywamy wizualizacją. Umożliwia ona stworzenie we własnej wyobraźni obrazu jakiejś emocji, sytuacji, zjawiska, zwierzęcia czy osoby. Jest rodzajem czysto subiektywnej interpretacji wizualnej, czyli inaczej mówiąc: wyobrażeniowej, i pozwala stworzyć w wyobraźni obraz z danych słownych. Daje również możliwość odtworzenia wszystkich atrybutów obrazowej reprezentacji emocji. Jednak sama werbalizacja jest tutaj niewystarczająca, ponieważ wizualizacja wymaga zastosowania dookreślenia metaforycznego i dopiero na tej podstawie osoba jest w stanie wykreować w wyobraźni subiektywny obraz (Maruszewski, T., 2001).

Rola kodu obrazowego jest podstawowym kluczem otwierającym drzwi do pozostałych sposobów kodowania. Spożytkowuje się ją chociażby w celu poprawienia różnych innych procesów psychicznych. Odgrywa ona olbrzymią rolę jako element zwiększania efektywności pamięci, w stymulowaniu kreatywności i oczywiście w wielu procedurach psychoterapeutycznych. Kod wyobrażeniowy jest nie tylko podstawą kreatywności w sztukach plastycznych, ale w dużym stopniu towarzyszy literaturze, muzyce i innym rodzajom twórczości, wydawałoby się tak nawet odległym jak fizyka czy matematyka. Wielcy odkrywcy dysponowali świetną zdolnością wizualizacji i pomagała im ona przy rozwiązywaniu różnego rodzaju zadań. Wiemy na przykład, że Nikola Tesla dysponował pamięcią ejdetyczną (fotograficzną) i potrafił tworzyć oraz zapamiętywać całe skomplikowane schematy. Albert Einstein posługiwał się wizualizacją przy tworzeniu teorii względności, wyobrażając sobie, jak wyglądałaby podróż na promieniu światła. Znane są także przykłady wielu innych naukowców i odkrywców (Friedrich August Kekulé, Francis Harry Compton Crick i współpracownicy: James D. Watson, Maurice Wilkins i Rosalinda Franklin), którzy podkreślali, że podczas pracy często posługiwali się takimi właśnie wyobrażeniami bez udziału myślenia i dopiero później, z trudem, swoje rozwiązania ubierali w słowa (zob. Bartel, R., 2016, s. 175).

Niewątpliwą zaletą wyobraźni obrazowej jest fakt, że w przeciwieństwie do pozostałych rodzajów fantazji daje nam równocześnie możliwość zapoznania się z dużą liczbą niezależnych danych. W przypadku twórczości może oddziaływać pozytywnie na procesy poznawcze zarówno w sposób bezpośredni, jak i za pośrednictwem procesów afektywnych. Łączenie emocji podstawowych w bardziej złożone jest działaniem kognitywnym i charakterystycznym głównie dla człowieka (LeDoux, J., 2000, s. 131). Jednak w każdym przypadku najpierw następuje pobudzenie ciała migdałowatego i dochodzi do wstępnej oceny afektywnej bodźca, a dopiero później zostaje on przetworzony poznawczo. Mówiąc inaczej, wszystkie emocje są stanami psychofizjologicznymi, które poprzedzają wystąpienie subiektywnego uczucia albo świadomej oceny. W związku z tym wyraźnie widać, że emocje mogą modyfikować dostępność, znaczenie i wagę informacji oraz podejmowanych działań. Wielu badaczy sądzi, iż jest to podyktowane tym, że na początku ewolucji emocje podstawowe odpowiadały za błyskawiczne reakcje, którym w najważniejszych egzystencjalnie momentach podporządkowywane były procesy poznawcze (Goleman, D., 1997). Dalej Goleman pisał: „W istocie rzeczy wzorem Gardnerowskiej inteligencji intrapsychicznej jest sam Zygmunta Freud, wielki odkrywca tajemnej dynamiki psychiki. Jak wykazał Freud, życie emocjonalne jest w dużej części nieświadome; kłębiące się w nas uczucia nie zawsze przekraczają próg świadomości (...). Każda emocja może być, i często jest, nieświadoma. Fizjologiczne zaczątki emocji z reguły pojawiają się, zanim uświadomimy sobie samo uczucie” (Goleman, D., 1997 s. 97). W wyniku wielu pomysłowych eksperymentów nad nieświadomymi emocjami wykazano na przykład, że człowiekowi mogą podobać się rzeczy, które widział, chociaż kompletnie nie zdawał sobie z tego sprawy.

Zdaniem Josepha LeDoux za gromadzenie pamięci emocjonalnej, podświadomej, odpowiada jądro migdałowe, podobnie jak hipokamp gromadzi świadomą. Podczas przywoływania z pamięci hipokamp odtwarza świadome wspomnienia, a ciało migdałowe będzie przywoływało reakcje emocjonalne spowodowane pierwotnym bodźcem, takim jak np. spocone dłonie (patrz powyżej) czy przyspieszone tętno. Podsumowując, LeDoux stwierdza: „A zatem istnieją dwa poziomy emocji – świadomy i nieświadomy. W chwili, kiedy emocja przenika do świadomości, zostaje zarejestrowana jako taka w korze płatów czołowych (...)”, i na koniec dodaje, że: „Dzięki temu samoświadomość emocjonalna leży u podstaw innego składnika inteligencji emocjonalnej – zdolności otrząsania się ze złego nastroju” (LeDoux, J., 2000, s. 98).

Wyobrażanie sobie różnych rzeczy, stanów, sytuacji itp. towarzyszy ludziom na co dzień. François J. Paul-Cavallier definiuje wizualizację jako proces: „(...) aktywizowania doświadczeń zmysłowych (percepcyjnych) i emocjonalnych w celu wykorzy-

stania zgromadzonych zasobów psychicznych dla przyszłych planów i ich realizacji” (Paul-Cavallier, F.J., 2009, s. 67). Obrazowo rzecz ujmując, jest ona jak film z przeszłości (świadomej i nieświadomej), wyświetlany w konkretnej teraźniejszości. Na podstawie tych danych próbujemy zobaczyć, czy też sfilmować, ciąg dalszy, czyli przewidzieć, co wydarzy się w przyszłości. Niejednokrotnie robimy to automatycznie i nie w pełni świadomie. Niestety, jak twierdzi Paul-Cavallier, zbyt często „wyświetlamy sobie filmy” ukazujące nam nasze niepowodzenia zamiast sukcesy, i na tej podstawie kreujemy „filozofię porażki” (tamże). Jednak wizualizacja jako metoda terapeutyczna oraz droga osobistego rozwoju jest bardzo dobrą i sprawdzoną metodą w różnych dziedzinach ludzkiej aktywności. Stosuje się ją w psychoterapii, w pedagogice, w sporcie i wielu innych obszarach. Pomaga w radzeniu sobie z trudnymi uczuciami, traumatycznymi wspomnieniami, stresem i z życiową frustracją. Należy jednak zachować właściwe proporcje i traktować ją jako metodę mocno „osadzoną w rzeczywistości” (tamże, s. 15). Jeden z najbardziej uznanych współczesnych psychoterapeutów i psychologów poznawczych, autor terapii multimodalnej (MMT) Arnold Lazarus, w *Wyobraźni w psychoterapii* stwierdził wręcz: „Wielu terapeutów uważa obecnie, że obraz lub seria obrazów wewnętrznych pełni rolę łącznika między bodźcem a reakcją” (2000, s. 28). Powołuje się przy tym na tak wybitne osobistości jak, między innymi, dr Albert Ellis, dyrektor Instytutu Zaawansowanych Badań nad Racjonalną Psychoterapią w Nowym Jorku, czy profesor psychiatrii Wydziału Medycznego Uniwersytetu Pensylwania Aaron T. Beck, i podkreśla: „Rzeczywiście wiele autorytetów zgadza się obecnie, że tłumacząc osobliwości ludzkiego zachowania, nie trzeba odwoływać się do podświadomych kompleksów, ukrytych sił, demonów. Słowa, myśli, wartości, nastawienia i wierzenia są pełne obrazów. Wystarczy znaleźć obraz, aby zrozumieć zachowanie. Co więcej, gdy znajdzie się obraz, to można, jeżeli się tego pragnie, zmienić uczucia i zachowania” (tamże, s. 29).

Kreacja w arteterapii nierozzerwalnie wiąże się z uświadamianiem sobie, czyli ponownym przywoływaniem do świadomości tego, o czym się zapomniało, oraz osiągnięciem wglądu i dokonywaniem trwałej i pozytywnej zmiany. W osiągnięciu pożądanego i satysfakcjonującego stanu rzeczy nieodzowna jest wyobraźnia i zdolność tworzenia metafor naznaczonych indywidualnym przeżyciem emocjonalnym. W oparciu o proces symbolizacji i sam temat uczestnik zajęć rzutuje własne, niekoniecznie uświadomione emocje na tworzone dzieło. Dzięki nim może dojść do rezonansu afektywnego, który pobudzi inne idee o zbliżonym ładunku emocjonalnym, ale należące do zupełnie innej dziedziny (Lumbart, T.L., Getz, I., 1997, za Maruszewski, T., 2001, s. 291). Według Lum-

barta i Getza w wyniku tego rezonansu mogą ujawnić się rozwiązania, które w innych warunkach nie miałyby szansy powstać. Im większe natężenie emocjonalne, tym silniejsze będzie oddziaływanie, ale w dużej mierze zależy to od zdolności podmiotu do kontaktowania się z własnymi uczuciami. Innymi słowy, im większa wrażliwość na pojawiające się w podświadomości sygnały emocjonalne, tym większa szansa na wygenerowanie nowych pomysłów i kreatywnych rozwiązań. Jest to zresztą zgodne z intuicją i doświadczeniem. Kreatywności, i to nie tylko w sztuce, ale i w wielu innych dziedzinach, zwykle towarzyszą silnie przeżywane uczucia. W głównej mierze dotyczy to dziedzin, które związane są bardziej z prawopółkulowym przetwarzaniem informacji. Można podawać wręcz podręcznikowe przykłady utworów poetyckich, literackich, z dziedziny sztuk plastycznych czy tak znanych powszechnie sentencji, jak ta, że wielka sztuka rodzi się w bólu. Wrażliwość emocjonalna, umożliwiająca ekspresję emocji i przekształcanie ich w wartości estetyczne, jest wymieniana jako jedna z najważniejszych wśród strukturalnych wyznaczników predyspozycji plastycznych (Popek, S., 2001, za Konopczyński, M., 2009).

Jednym z najistotniejszych elementów kontaktowania się z innymi ludźmi jest zdolność do empatii. Empatia (gr. *empathia* – cierpienie) to umiejętność odczuwania stanów psychicznych innych osób (empatia emocjonalna) oraz umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość (empatia poznawcza). W sztuce bodziec empatyzujący ma za zadanie silnie oddziaływać na psychikę odbiorcy, aktywizować reakcje zainteresowania poznawczego i emocjonalnego wobec przedstawionych postaci.

Samo przeżywanie czy tworzenie pod wpływem silnych stanów emocjonalnych, a nawet dochodzenie do ciekawych rozwiązań artystycznych, znacząco różni się od arteterapeutycznego spożytkowania procesu twórczego i powstałego w jego efekcie dzieła. W symbolizacji dochodzi do wykreowania mentalnego obrazu, niepowtarzalnej, bo osobistej i intymnej metafory. Symbolizacja to rodzaj „czytania” w emocjonalnym umyśle poprzez umiejętność refleksyjnego wglądu nie tylko we własne, ale głównie w stany emocjonalne innych ludzi, czyli poprzez mentalizację (Allen, J.G., Fonagy, P., Bateman, A.W., 2014). We wstępie do *Rozwoju symbolizacji* Marta Szpak tak o tym pisze: „Każde z tych pojęć ma specyficzny zakres znaczeniowy i kładzie akcent na nieco inne aspekty badanego zjawiska. Jednocześnie wszystkie te terminy opisują procesy psychiczne, które pozwalają rozumieć zachowanie jako pochodną stanów wewnętrznych, a tym samym warunkują właściwą regulację emocjonalną i komunikację” (Szpak, M., 2014, s. 11).

W arteterapii ważnym aspektem spożytkowania wyobrażeń jest to, aby były bezpośrednio związane z uczestnikami zajęć i odnosiły się do realnych obiektów, zachowań i stanów. Istotne jest również wybieranie wizualizacji możliwie realistycznych do spełnienia. Należy przy tym pamiętać, żeby nie zastępowały one realnego działania i przygotowywały do rzeczywistego funkcjonowania. Dzięki tym warunkom można kreować przyszłe cele oraz optymalną perspektywę czasową i sposoby ich realizacji. Mogą one zostać spożytkowane do radzenia sobie z lękiem, agresją i innymi toksycznymi, negatywnymi lub nadmiernie pozytywnymi uczuciami (Malchiodi, C.A., 2014).

Jeden z czołowych niemieckich filozofów i historyków sztuki Gottfried Boehm w swojej idei ikonicznych epistemów pragnie przywrócić obrazowi rolę źródła poznania nie tyle w sensie kopiowania realności, ile w sensie wizualności myślenia. Według niego obrazy wyznaczają pewną przestrzeń epistemiczną, która jest pierwotną, podstawową i odmienną od językowej drogą poznania. Należą one do pozawerbalnej i prawerbalnej rzeczywistości, charakteryzującej się intensywnością przeżywania, zmysłowością, wieloznacznością i wyjątkowością, a więc odnoszą się do charakterystycznych cech symbolu. Łączy się to zarazem z Averilrowskim wyznacznikiem kreatywności, czyli autentycznością, której towarzyszą intensywne reakcje emocjonalne (Averill, J.R., 2005, 2007, 2011).

W koncepcji psychoanalitycznej można byłoby to przyrównać do matrycowych obrazów lub do alchemicznej przemiany rzeczywistości w sztukę, w złoto lub, jak on to określa, w mocny obraz. Jest on nierozzerwalnie złączony z procesem prawdziwej kreacji, co wyróżnia go na tle innych, często czysto użytkowych. Silna afektywność i bezinteresowność tak rozumianego dzieła kojarzyć się nam może z autentycznością sztuki art brut. W nawiązaniu do idei swojego mistrza Hansa-Georga Gadamera pisze, że wbrew obiegowym opiniom istotą i siłą obrazu nie jest wcale wierne odtwarzanie, ale jego moc tkwi raczej w „przyroście poznania”, dzięki któremu dowiadujemy się o czymś, czego wcześniej nie wiedzieliśmy: „Mocne obrazy to takie, które dokonują wymiany materii z rzeczywistością. Nie są podobizną ani też alternatywą, ale ustanawiają szczelną, «nierozróżnialną» jedność. Tę interferencję przedstawienia i tego, co przedstawione, można traktować jako kategoryjny opis obrazu w całej jego nieumniejszonej mocy (...)”, i dalej: „Obrazy te są mocne, bo pokazują nam w rzeczywistości coś, czego bez nich nigdy byśmy się nie dowiedzieli. Obraz wskazuje sam na siebie (uwydatnia się, nie dokonuje samozniesienia), ale tym samym wskazuje na to, co przedstawione. W ten sposób może uwidocznić wzmożoną prawdę, wykraczającą daleko poza zwykle uobecnienie za sprawą podobizny” (Boehm, G., 2014, s. 103–104).

4.2. Kreacja a choroba – różnice i podobieństwa w ujęciu psychoanalitycznym

W związku z tym, co dotychczas napisałem, nasuwa się parę pytań. Czym w takim razie jest proces kreacji artystycznej i jakie ma on znaczenie w arteterapii? Jak wygląda i na czym polega owa przemiana rzeczywistości w sztukę oraz sztuki w rzeczywistość? Czy w określonych przypadkach możliwe jest uznanie samej tylko kreacji artystycznej za rodzaj autoterapii przez sztukę? Nie podejmuję się zanalizować tutaj wszystkich teorii twórczości. Skupię się tylko na paru, moim zdaniem najistotniejszych, aspektach, i to głównie w odniesieniu do podejścia psychoanalitycznego, ponieważ stanowiło ono znakomite podłoże dla współczesnej arteterapii.

To, co w swojej idei ikonicznych epistemów Gottfried Boehm nazywa mocnym obrazem, w egoicznym ujęciu psychoanalizy można byłoby odnieść do tego, co z kolei Freud napisał o ego artysty. Boehm traktuje bowiem prawdziwe dzieło sztuki jako źródło poznania, odczuwania i wglądu, a nie jako jedynie mniej lub bardziej udaną kopię rzeczywistości (zob. Boehm, G., 2014, s. 96–115). W tym sensie wizualność jest dla niego pierwotną i podstawową oraz, co niezwykle istotne, równoległą do językowej, ale jednak od niej odmienną drogą badania i rozpoznawania otaczającego nas świata: „Prawdziwe obrazy nie są działaniami obok rzeczywistości i bez następstw, ale ingerencjami, wglądami, interpretacjami” (tamże, s. 106).

Jak dobrze wiemy, oprócz zdolności czysto poznawczych i pamięci werbalnej posiadamy inteligencję i pamięć emocjonalną (Goleman, D., 1997; LeDoux, J., 2000) oraz jesteśmy wyposażeni w osobne, choć łączące się systemy pamięci operacyjnej, takie jak choćby notes wizualno-przestrzenny i pętlę fonologiczną (Baddeley, A.D., Hitch, G., 1974; Baddeley, A.D., 1996). Biorąc także pod uwagę fakt, że za pomocą komunikacji pozawerbalnej człowiek przekazuje znaczną ilość wiadomości (świadomie, jak i zupełnie nieświadomie), to potwierdzałaby się teza Daniela Siegela o tym, iż człowiek dysponuje zarówno prawostronną, jak i lewostronną formą świadomości (Siegel, D.J., 2009). Boehmowska koncepcja mocnego obrazu odnosi się do siły poskramiania i utrzymywania w ryzach traumatycznego materiału pochodzącego z własnego doświadczenia artysty. Nie musi być i często nie jest to wcale materiał świadomy. Psychoanalityk i historyk sztuki Ernst Kris stwierdził wręcz wprost, że w konfrontacji z pracą snu: „(...) w procesie twórczym ego rozszerza swoją aktywność, kontroluje procesy pierwotne” (Kris, E., 1936, za Rosińska, Z. 1985, s. 105). Ten jeden ze współtwórców nowej psychologii ego i przyjaciel Gombricha wielokrotnie podkreślał, że różnica

między psychotykiem i artystą polega na tym, że o ile ten pierwszy nie potrafi powrócić do rzeczywistości ze świata swojej wyobraźni, to ten drugi nie tylko może to uczynić, ale co więcej, jest w stanie formować jej materiał, a jego moc płynie z siły ego. Natomiast prawa ręka Freuda, a potem prekursor badań archetypowych Junga, Otto Rank¹⁶, poszerzył znaczenie kreacji poza twórczość wyłącznie artystyczną. Twierdził, że każda osoba może być naprawdę twórcza i nie dotyczy to tylko sztuki, ale także innych dziedzin życia, nauki czy nawet własnej osobowości.

Pomiędzy twórcą a neurotykiem są duże podobieństwa, ale są i zasadnicze różnice. Większość ludzi w znaczącym stopniu akceptuje samego siebie i rzeczywistość, w jakiej żyją. Natomiast zarówno twórca, naukowiec, artysta, jak i neurotyk nie zgadzają się na to, co jest dookoła, na to, o czym stara się przekonywać Jacek Kleyff w piosence pt. *Huśtawka*, że „(...) Nikt nie wymyślał specjalnie tego, w czym żyć nam przyszło (...)” (Kleyff, J., 1973), i na samych siebie. Jednakże „(...) neurotyk w przekształcaniu swojego ego nie wychodzi poza pracę wstępną, destrukcyjną, i jest niezdolny do odłączenia procesu twórczego od siebie, od własnej osoby, i przeniesienia go w sferę idei, w sferę abstrakcji. Artysta także zaczyna od destrukcji siebie samego, ale kończy na konstruowaniu swojego ja. To utworzone ego jest w stanie przenieść twórczą wolę mocy z własnej osoby na jej reprezentację w idei, w ten sposób następuje obiektywizacja procesu twórczego” (Rank, O., 1923, za Rosińska, Z., 1985, s. 98–99). Według Ranka cierpienie osoby neurotycznej wynika z nadmiernego hamowania własnego id. Tymczasem w przypadku twórcy kontrolę nad instynktami sprawuje wola, która umożliwia mu kształtowanie swoich fantazji w nową wartość.

Przytoczę tutaj jeszcze inny obszerny fragment znamiennej wypowiedzi ze *Wstępu do psychoanalizy*, który, jak sądzę, pomimo pewnych uogólnień świetnie ilustruje to zagadnienie. Otóż sam Zygmunt Freud w rozdziale *Drogi tworzenia się obaw* napisał między innymi: „Istnieje mianowicie droga powrotna od fantazji do rzeczywistości, a jest nią sztuka. Artysta jest w założeniu także człowiekiem podlegającym introwersji, któremu już niedaleko do nerwicy. Jest popychany przez silne pragnienia, chciałby zdobywać zaszczyty, władzę, bogactwo, sławę i miłość, ale brak mu środków, by osiągnąć te zaspokojenia. Dlatego odwraca się, podobnie jak inny człowiek niezaspokojony, od rzeczywistości i przenosi całe swoje zainteresowanie, także całą libido, na twory życzeniowe swojej fantazji, od których mogłaby prowadzić droga do nerwicy. Wiele czynników musi pewnie współdziałać, by los ten nie stał się ostatecznym wynikiem rozwoju artysty; wiadomo, jak często właśnie artyści narzekają na czę-

¹⁶ Rank był sekretarzem Międzynarodowego Stowarzyszenia Psychoanalitycznego, bliskim współpracownikiem Freuda i redagował jego podstawowe dzieło *Die Traumdeutung*, w którym znalazły się spore fragmenty z jego pracy *Der Künstler*. Od 1926, kiedy to przeprowadził się na stałe do Paryża, stał się także znany jako psychoanalityk artystów.

ściowe zahamowanie swej zdolności do pracy przez nerwicę. Ustrój ich odznacza się prawdopodobnie dużą zdolnością do uwznioślenia, a stłumienia decydujące o konflikcie cechuje u nich pewna swoboda” (Freud, Z., 2004, s. 267).

Zanim zacytuję dalszą część wypowiedzi Freuda, pragnę poczynić trzy ważne uwagi. Po pierwsze, jak wskazuje sam autor, drogą do zdrowia może być właśnie sztuka. Stwarza możliwość nieskrępowanego wyrażania środkami wizualnymi własnych lęków, pragnień i fantazji. Stając się często zaskakującym źródłem informacji o samym sobie, ułatwia wgląd we własną osobowość i odsłania ukryte konflikty. Skończony dzieło, jak i sam proces jego powstawania – od pomysłu przez szkic do wersji ostatecznej – daje poczucie rozwoju i osiągnięcia celu (por. Bartel, R., 2012, s. 95–150).

Po drugie, pragnienia, które wymienił autor: „(...) zaszczyty, władzę, bogactwo, sławę i miłość (...)”, oraz ich podłoże należałoby raczej rozumieć metaforycznie i najczęściej jest to sprawa dużo bardziej skomplikowana, niż mogłoby się na pozór wydawać. W końcu po trzecie, to „zahamowanie swej zdolności do pracy przez nerwicę” znalazło, jak zresztą wiele odkryć Freuda, wy tłumaczenie także na gruncie psychologii poznania. Jak wiadomo, emocje wpływają na wiele różnych procesów poznawczych, a w niektórych przypadkach wręcz je warunkują (Bartel, R., 2016b, 2017). Na przykład jednym z typowych objawów depresji jest pogorszenie funkcji poznawczych. Zahamowanie to obejmuje wszystkie procesy psychiczne, chociaż najbardziej jest dostrzegalne w myśleniu i różnych formach aktywności (por. Wciórka, J., 2002, s. 424). Wyraźnie widać, że zbyt duże negatywne pobudzenie nie będzie sprzyjało wyobraźni i zdolności tworzenia metafor. Podobnie będzie też w ostrych stanach maniakałnych. Charakterystycznymi objawami są między innymi przyspieszone myślenie, aż do zjawiska gonitwy myśli, co jednak nie służy celowej kreatywności, ponieważ asocjacje tworzone są często na podstawie całkowicie przypadkowego podobieństwa. W twórczym myśleniu i działaniu przeszkadza także duża odwracalność uwagi i pojawiające się zaburzenia myślenia, które powodują, że wzmożona aktywność staje się bezproduktywna. Równocześnie pojawia się bezkrytyczna ocena własnych możliwości, treści urojeniowe, przelotne i zmienne oraz niedostrzeganie, czy też bagatelizowanie przeszkód w realizacji twórczych działań (zob. Pużyński, S., 2002, s. 376).

Wracając do uwag Freuda odnoszących się porównania artysty do „nerwicowca”, to dalej napisał on, że: „Powrót do rzeczywistości znajduje jednak artysta w następujący sposób. Nie jest on jedynym, który prowadzi życie w fantazji. Pośrednia kraina fantazji jest uznawana przez ogólnoludzką umowę i każdy, komu brak jakiś doskwiera, oczekuje stamtąd ulgi i pociechy. Ale dla ludzi, którzy nie są artystami, zdobywanie zadowolenia ze źródeł fantazji możliwe jest w bardzo ograniczo-

nej mierze. Nieubłagany charakter ich stłumień zmusza ich do poprzestania na skąpych marzeniach dziennych, którym wolno jeszcze przedostać się do świadomości. Gdy się jest prawdziwym artystą, ma się do rozporządzenia znacznie więcej. Artysta potrafi, po pierwsze, tak opracować swoje marzeniaienne, że tracą charakter zbyt osobisty, który odstrasza od nich innych, i stają się przez to dostępnym obiektem do zadowolenia obcych. Potrafi też je tak złagodzić, że niełatwo zdradzają swoje pochodzenie z zakazanych źródeł. Posiada dalej zagadkową zdolność formowania określonego materiału, póki nie stanie się on wiernym odbiciem wyobrażenia z jego fantazji, a następnie potrafi związać z tym przedstawieniem swojej nieświadomej fantazji taką sumę rozkoszy, że przez to stłumienia zostają przynajmniej chwilowo przezwyciężone i zniesione. Jeżeli może dokonać tego wszystkiego, to umożliwia w ten sposób innym czerpanie pociechy i ulgi z własnych źródeł rozkoszy ich nieświadomego, które stały się niedostępne, zyskuje ich wdzięczność i podziw i oto dzięki swej fantazji zdobywa rzeczywiście to, co naprzód zdobył tylko w fantazji: zaszczyty, potęgę i miłość” (Freud, Z., 2004, s. 268).

Pomijając nieco anachroniczny już dzisiaj język, ogólnikowe i niezbyt jasne sformułowania w zacytowanym fragmencie, można zaryzykować stwierdzenie, że artystę od neurotyka odróżnia to, iż posiada on zdolność odbudowania własnego ja, że potrafi się zdystansować i przenosząc swój konflikt na proces kreacji, nadać mu symboliczny wymiar. Sztuka staje się pomostem łączącym go z rzeczywistością. Natomiast w przypadku choroby prowadzi do degradacji i zniszczenia, z którego nie ma drogi powrotu. Wydaje się, że w sytuacji tego pierwszego już sam tylko aspekt stworzenia z własnej słabości nowej wartości staje się czynnikiem leczącym. Nie tylko przez umiejętność stanięcia z boku, zdolność mniej lub bardziej świadomego opracowania trudnego materiału i samodoskonalenie się, ale może nade wszystko przez sam akt twórczy.

Takie wnikliwe i przejmujące studium procesu twórczego i samego artysty w swojej *Wiwisekcji* przedstawia laureat Nagrody Nobla z 1973 roku, Patrick White (White, P., 1997). Dokonuje w niej tytułowej wiwisekcji, a więc sekcji na żywym organizmie, na malarzu, który nieomal z narażeniem życia, czując wręcz psychiczny przymus, nie waha się zaglądać do swojego wnętrza oraz odkrywać i ujawniać brutalne obrazy własnej wyobraźni. Już w samej początkowej sentencji White, cytując Arthura Rimbaud, sugestywnie zapowiada, kim jest jego bohater: „Wyniesiony ponad innych ludzi staje się ciężko chorym, Wielkim Przestępcą i Wielkim Potępieńcem, a także najwyższym mędrce. Dosięga bowiem nieznanego” (Rimbaud, A., za White, P., 1997, s. 5). White utożsamia rodzące się w głowie malarza wewnętrzne obrazy z początkowymi stanami miłości: „(...) zakochania,

to jest fascynacji i namiętności; – romantycznych początków namiętności i intymności; – związku kompletnego, czyli dwóch poprzednich i dodatkowo zobowiązania” (Wojcieszke, B. 2009, s. 25), włącznie z aktem zapłodnienia.

Sama bezpośrednia kreacja obrazu, to znaczy wstępne szkice, dobór mediów, środki wyrazu i inne, w wyniku których powstaje gotowe dzieło, przyrównuje do długo-trwałego i ciężkiego porodu. Według Freuda forma dzieła jest rodzajem estetyzacji i przyręty dla odbiorcy, stosowanym dla złagodzenia treści płynących z *id*. White opisuje to przykładowo w następujący sposób: „Tak więc rysował, odrzucał szczegóły, łączył pomysły różnych wersji. Na jakimś etapie naszkicował chłopca z muskularnymi udami, z pierśmi jak rozgwiazdy, i cień Kathy przecinający się z jego postacią”, i dalej: „(...) jakiemuś wścibskiemu moralistcie pozbawionemu daru wizji wydałoby się to pewnie gorszące, ale on miał swoje rysunki, miał koncepcję obrazu, w którym Kathy była obecna, i to nie jako spocona pensjonarka, niekiedy wulgarna, wzruszająco ambitna w swoich aspiracjach, czasem brutalna w swej bezwiednej zmysłowości, ale prawdziwa Katherine Wołkow, już prawie kobieta, sztucznie chłodna i płomiennie oddana muzyce, prowokująca go, żeby własną pasję przeniósł na zagruntowaną deskę”, a kończąc przygotowania do malowania tego obrazu: „Wolałby czekać do następnego ranka i pracować przy wczesnym świetle dziennym, lecz nie mógł się powstrzymać. Zaczął tego popołudnia. Chwilami słyszał swój zdyszany oddech albo jęk, lub świst (starczy bronchit?), gdy borykał się z dziewczyną deską. Kiedy pierwszy strach przeminał, kiedy wszystko stało się rozkosznie łatwe, były inne chwile, czuł, jak znowu twarz mu się wypełnia ciałem” (White, P., 1997, s. 605).



Rys. 4.1. *Labirynt spojrzeń II*, fragment rysunku/instalacji, collage, technika mieszana, 42 x 2 m, Galeria 13, Hannover, R. Bartel, 1994



Rys. 4.2. *Labirynt namiętności I*, technika własna, 87 x 58 cm, R. Bartel, 2003



Rys. 4.3. *Labirynt dotknięć III*, technika własna, 87 x 58 cm, R. Bartel, 2003



Rys. 4.4. *Labirynt namiętności VI*, fragment instalacji, blacha, pleksi, świetlówki, assemblage, Galeria Miejska w Mosinie, R. Bartel, 2005

4.3. Fantazje i stłumienia oraz przeniesienie popędu. Elementy duchowości i płciowości w procesie kreacji

Porównując neurotyka z artystą, Freud zauważa pewne podobieństwa, ale i zasadnicze różnice. Według niego jeden i drugi dysponują silnymi i niezaspokojonymi „siłami popędu”, a nie mogąc ich zadowolić w rzeczywistości, uciekają w świat wyobraźni i, jak by powiedział Jung, uciekają do świata psychiki archaicznej, czy raczej archetypowej, rządzącej się prawami przyjemności. Jest ona oparta na emocjach i tworzącej się w ich wyniku wyobraźni oraz indywidualnych asocjacji. U takich osób, u których dominuje psychika archaiczna, broni się ona przed niezinternalizowanym światem, wytwarzając fantazje i wyobrażenia chroniące przed otaczającymi realiami. Taki stan, charakteryzujący się myśleniem życzeniowym oraz atawistycznym mechanizmem obronnym, nazywany jest regresją (zob. Dudek, Z.W., 2010, s. 46–61). Jednak, jak pisze Rosińska, cytując Freuda, w przypadku nie-artysty prowadzi to do choroby, a w sytuacji człowieka twórczego do sztuki: „Narastanie i nasilanie się fantazji stwarza warunki do popadnięcia w nerwice lub psychozy (...). Odgałęzia się tutaj szeroka boczna droga wiodąca do patologii” (Freud, Z., 1989, za Rosińska, Z., 1985, s. 102).

Dla artysty sztuka staje się rodzajem zaworu bezpieczeństwa lub, jak być może powiedziałby Freud, *przeniesieniem popędu i przedmiotem kateksji*. Regresja często występuje także u dzieci z chwilą pojawienia się nowo narodzonego członka rodziny w postaci siostry lub brata. Oprócz tego artyści, podobnie jak zresztą i dzieci, posiadają zdolność do zabawy. Dzieci również charakteryzują się typem archaicznego myślenia. Ale poeci, bo o nich najczęściej pisze Freud, w odróżnieniu od dzieci lepiej potrafią różnicować swoje fantazje od rzeczywistości. Dziecko tworzące niesamowite światy często nie odróżnia zabawy od wytworów wyobraźni. Dla dzieci te fantazje mają charakter zbiorowy. Manifestują je, traktując prawie tak samo, jak otaczającą rzeczywistość, i równocześnie na nią je rzutują. W przeciwieństwie do tego *fantazjeienne* artysty, jak nazywa je Freud w odróżnieniu od *marzeń sennych*, są cechą immanentną jego intymnego świata. Wilhelm Stekel stwierdza wręcz, że pod wieloma względami nie ma większej różnicy między snem a poezją i pomiędzy neurotykiem a poetą: „Nie każdy neurotyk jest poetą. Ale każdy poeta jest neurotykiem” (Stekel, W., 1973, za Małysek, T., 2014, s. 51). Poza tym Freud zauważa, że wszelkiego rodzaju fantazje są wczesnymi objawami cierpienia. Artysta, dzięki odpowiedniej obróbce tego materiału, chce u odbiorcy wywołać skojarzenia, dzięki którym będzie on mógł, przynajmniej w jakimś stopniu, zidentyfikować się z jego fantazją. Nadając wyobrażeniu formę symbolu, sam musi się skontaktować i choćby intuicyjnie zanalizować poruszany problem. Jednak aby tego wszystkiego dokonać, jest jednocześnie zmuszony do trzymania się realnego życia i nabrania pewnej szerszej perspektywy. Z jednej strony wcale nie ułatwia mu to pracy, ale z drugiej trzyma go przy zdrowiu. O tej sprzeczności Patrick White tak oto napisał: „(...) artyści tak są zajęci problemami techniki, że często tracą z oczu właściwy cel swoich wysiłków. Dlatego tak wiele obrazów pozostaje tylko wprawkami technicznymi. Jedynie prawdziwie wielcy – przyglądała mu się uważnie – wyczuwają, do czego dążą, nawet jeśli tego nie rozumieją” (White, P., 1997, s. 361).

Kiedy teraz sięgnąłem po książkę Patricka White’a, zauważyłem, że czytając ją przed wieloma laty, robiłem na jej marginesie różne notatki. Większość raczej nie nadaje się do cytowania w tej publikacji, ale jedną, z racji tego, iż jest mi szczególnie bliska, odważę się przytoczyć w całości: „Biel płótna czy pokryta werniksem blacha staje się wyzwaniem, magnesem. Jak zawsze w takich momentach czujemy podniecenie, ekscytację, gdy uda się nam z mrocznej mgły wyobraźni wyodrębnić znajome kształty. Najpierw strach miesza się z fascynacją. Przerazenie i radość porównywalna

jest z Boską podczas stwarzania świata”¹⁷. Zresztą dalej, jakby w nawiązaniu do tego, sam autor za pośrednictwem swojego bohatera odczytuje napisany przez niego na ścianie wychodka niedokończony aforyzm:

„Bóg Wiwisektor

Bóg artysta

Bóg” (White, P., 1997, s. 508).

Komiczność i tragizm tej sytuacji wydaje się być odwróconą reakcją obronną na traumatyczny konflikt. Z jednej strony mamy tu do czynienia z działaniem mechanizmu *wyparcia*, a z drugiej z uwzniośleniem i *sublimacją*.

W kontekście dalszych rozważań warto odnotowania są tutaj jeszcze trzy kwestie. Pierwszą jest przyrównanie artysty do Boga, a więc „wielkiego kreatora”, który na dodatek wszystko widzi, ma we wszystko wgląd (a więc również w siebie!) i nic się przed nim nie da ukryć. Można powiedzieć, że potrafi zajrzeć i zobaczyć na bieżąco nawet procesy dziejące się w *id*, *ego* i *superego* jednocześnie. Pośrednio związana jest z tym także rola natchnienia, jako nieodłącznego składnika procesu twórczego. Natomiast to, że jest stwórcą, szczególnie ważne jest także w odniesieniu do trzeciej pojawiającej się cechy artysty, którą jest biseksualność.

Z jednej strony przez powiązanie artysty z Bogiem możemy zauważyć wyraźnie dominujący pierwiastek męski. Spełnia się to dzięki inspiracji, czy może bardziej wprost przy tchnieniu i zapłodnieniu. Jest to znana metafora odwołująca się do stworzenia człowieka, w którego Bóg tchnął życie, a także odwołanie się do nieświadomości jako źródła wiedzy tajemnej, archetypowej i nadprzyrodzonej. Z licznych relacji wiemy, że stanom natchnienia towarzyszyć może przynajmniej częściowa utrata świadomości. Osoby doświadczające takich stanów często wypowiadają słowa, które są im wkładane w usta rzekomo przez Boga. Jednocześnie mamy tutaj jednak do czynienia z ewidentnym aspektem żeńskim. To, co bierne, co zapładniane lub, jak nazywają to psychoanalitycy, co pasywnie słucha treści płynących z *id*, w naturalny sposób kojarzy się z żeńskością. Jak wiemy, ilość połączeń biegnących z ciała migdałowatego do kory jest większa niż w stronę przeciwną. Dlatego też ten intrapsychiczny proces nazywany *inspiracją* jest próbą kontaktowania się *ego* z *id*, w którym, w znaczącej części, treści z tego drugiego przekazywane są do tego pierwszego. W efekcie tego myśli i emocje wydobyte z nieświadomości zapełniają lub inaczej zapładniają naszą świadomość, tworząc wrażenie przekazywania ich przez siły nadnaturalne. I to jest prawdopodobnie przyczyną tego, iż artyści, odkrywcy czy naukowcy łączą natchnienie z działaniem istoty lub mocy nadprzyrodzonej.

¹⁷ Bartel, R. (1998) – z zapisków na marginesach książki Patricka White'a *Wiwisekcja*.

Rosińska napisała o jeszcze jednym wymienianym przez Krisa czynniku. Otóż ten znany psychoanalityk i historyk sztuki stwierdził, że nadprzyrodzony aspekt inspiracji przynajmniej częściowo zrzuca odpowiedzialność z ramion twórcy. Jego zdaniem to poczucie winy powstaje wskutek działania *superego*, karzącego za kontaktowanie się *ego* z „(...) zakazanym materiałem pochodzącym z *id*” (Rosińska, Z., 1985, s. 112). Ponadto taki nadprzyrodzony przekaz wzmacnia jego wagę i zwalnia artystę z odpowiedzialności przed odbiorcami, którzy pomimo zastosowanych przez niego zasłon mogliby zbyt dosłownie odczytać dzieło.

Artysta w stanie natchnienia kierowany jest często jakimś nagłym impulsem i pod jego wpływem zaczyna automatycznie pisać, rysować, malować czy rzeźbić. Na początku każdego aktu tworzenia występuje element pasywny, wsłuchiwanie się w siebie, szukania inspiracji, ale w ostateczności musi on zostać połączony z twórczym, a nie odtwórczym opracowaniem i wykreowaniem czegoś nowego, oryginalnego, niepowtarzalnego. Nie chodzi przy tym o wąsko pojętą warsztatową biegłość, która w pewnych wypadkach może sprowadzić twórcę na manowce, ale uczynienie jak najlepszego i najpełniejszego pożytku z materiału pochodzącego z nieświadomości. Jeszcze inaczej można byłoby powiedzieć, że chodzi o takie przetłumaczenie powyższych treści, które będzie dobrze oddawało jej sens, a przy tym będzie jednocześnie oryginalne i wizualnie atrakcyjne.

Kolejną żeńską cechą procesu twórczego jest to, że w jego wyniku powstaje nowe dokonanie, które przyrównuje się często do nowo narodzonego dziecka, a sam akt twórczy do długotrwałego i ciężkiego porodu. Nawet potocznie mówimy, że artysta w końcu „spłodził jakieś dzieło”. Patrick White tak oto ilustruje ten mechanizm: „W bezsenne noce dręczyła więc starzejącego się «sławnego» malarza myśl, że ludził się, biorąc tak potworną ciężar swojej psychiki za dziecię radości, które pragnął wydać na świat” (White, P., 1997, s. 522). W kończącym cytatu zdaniu odnaleźć można jedną z podstawowych przyczyn twórczości, polegającą na tym, że każdy artysta, odtwarzając własną wizję świata, pomimo wielu chwil zwątpienia, przynajmniej przez moment czuje się prawdziwym stwórcą. W istocie jest on może nie tyle wielkim odkrywcą czegoś nowego, co raczej „Bogiem Wiwisektorem” (tamże) i tym, który przywraca coś, o czym wszyscy wiedzą lub powinni wiedzieć, a o czym zapomnieli. Być może, jakby to powiedział Freud, przypomina nam o wypartych pragnieniach *id* ukrytych za *tabu* lub o jungowskiej *zbiorowej nieświadomości* ukrytej w nas samych. Wielokrotnie, patrząc na osoby, z którymi pracuję, na to, co i jak rysują, malują czy rzeźbią, odnoszę wrażenie, że na tym właśnie polega sens i w tym leży siła arteterapii.

Na koniec chciałby się z czytelnikiem podzielić jeszcze jedną obserwacją. Pomimo wielu bardziej lub mniej trafnych uwag w stosunku do aspektu płciowości rozumianego przez Freuda jako podstawowego motoru działań ludzkich, sądzę, że jest on odczytywany nieco opatrzenie lub, mówiąc wprost, zbyt dosłownie. Właściwie jest to temat na osobną publikację, ale sądzę, że w kontekście arteterapii warto również i na to zwrócić uwagę. Osobiście nie znam bowiem pewniejszej metody na nieśmiertelność niż unieśmiertelnienie własnych genów. Jeśli rozumieć to wąsko i dosłownie, to można byłoby rzeczywiście uznać Freuda za seksualnego czy biologicznego maniaka. Jeżeli jednak rozumieć to możliwie szeroko, to moim zdaniem miał on całkowitą rację. Cechą symbolu, metafory czy idei jest ich transgeneracyjny charakter. Za pośrednictwem naszych potomków oprócz genów, w jawny, ale i ukryty (nieświadomy) sposób wartości te są przekazywane, a później na podobnych zasadach odczytywane przez przyszłe pokolenia. Znajduje to także swoje bezpośrednie odzwierciedlenie w różnych technikach stosowanych w psychoterapii, na przykład w postaci genogramu, oraz w arteterapii przy tematach na nim wzorowanych.



Rys. 4.5. *Labirynt namietności VII*, fragment instalacji, stalowe, podświetlane obiekty UV, Galeria Miejska Arsenal w Poznaniu, R. Bartel, 2009



Rys. 4.6. *Labirynt namietności VII*, fragment instalacji, stalowe, podświetlane obiekty UV, Galeria Miejska Arsenal w Poznaniu, R. Bartel, 2009

Rys. 4.7. *Riempimi (Napelnij mnie)*, obiekt-wanna z mydła, 200 x 78 x 100 cm, Galeria Miejska Arsenal w Poznaniu, R. Bartel, 2009





Rys. 4.8. *Se Mi Svegli (Jeśli mni obudzisz)*, fragment instalacji multimedialnej, łóżko z animowaną postacią, 260 x 100 x 120 cm, Galeria Miejska Arsenal w Poznaniu, R. Bartel, 2009

4.4. Mechanizm wyparcia i stłumienia a zdolność sublimacji

Cechą charakterystyczną twórczej represji jest także jej elastyczność, a mówiąc inaczej, pewna *luźność stłumień*. Oznacza to, że nie wszystkie problemy i żądze ulegają całkowitemu stłumieniu lub wyparci. Jakaś część z nich pod różnymi zasłonami przedostaje się do świadomości, tym samym powiększając pole *ego*. Często zdarza się także, że niektóre elementy ulegają tylko fragmentarycznemu stłumieniu lub zostają ulokowane w przedświadomości. Dzięki temu artysta może je bardziej lub, jak w drugim przypadku, mniej świadomie przetworzyć. Czym innym jest natomiast *elastyczność regresji*, która polega na częściowym i czasowym cofaniu się podmiotu do wcześniejszych faz rozwoju. W większym lub mniejszym stopniu, w różnych okresach życia, może ona występować jako norma u wszystkich ludzi. Wtedy to niektóre nieświadome elementy płynące z *id* próbują opanować *ego*. Jeżeli jednak dochodzi do zbyt dużego lub zbyt długiego jej trwania, to może to doprowadzić do sytuacji zagrażającej utratą zdrowia psychicznego. Artystę przed patologią chroni więc siła jego *ego* i zdolność do *sublimacji* (por. Rosińska, Z., 1985, s. 107).

Czytelnikowi należy się jeszcze parę słów wyjaśnienia w kwestii różnicy pomiędzy wyparciem a *stłumieniem*. Zresztą dzisiaj można spotkać się z licznymi kontrowersjami dotyczącymi tego pierwszego mechanizmu. Interesująco opisuje je w zbiorowej publikacji *Mózg i jego umysł* Tomasz Maruszewski. Jednak, nie wdając się w tak szczegółowe zagadnienia, należy podkreślić, że dla Freuda wyparcie było nieświadomym mechanizmem obronnym. Znaczy to, że człowiek nie zdaje sobie sprawy nie tylko z tego, iż zostało ono uruchomione, ale także z samego impulsu, który je wywołał. Natomiast stłumienie jest świadomym mechanizmem obronnym stosowanym w celu usuwania niepożądanych elementów ze świadomości. Już współcześnie jego córka, Anna Freud, wyróżniła dwie grupy mechanizmów adaptacji. Pierwszą stanowią takie, które uruchamiane są w sposób nieświadomy i prowadzą do nerwicy. Drugą grupą są świadome, które sprzyjają lepszemu przystosowaniu (Freud, A., 1997, za Maruszewski, T., 2006, s. 291).

W *Wiwisekji* można znaleźć przynajmniej parę fragmentów dotyczących omawianych kwestii, a ja wybrałem taki, który jest kontynuacją opisu spóźnionej miłości malarza: „Wracał na górę, rysował, czasem malował, bo sztuczne światło sprzyjało realizmowi złudzeń. Czasem budził się w żółtym, pociętym przez żaluzje na pasy światła rannym i znajdował przy łóżku rysunki, których umysł jego nie chciał komentować”, i dalej: „To właśnie te potajemne rysunki i mniej liczne obrazy, chociaż straszne i przerażające, podtrzymywały go w tym okresie na duchu; nawet gdy nie mógł sam niekiedy pojąć ich znaczenia, rozgrzewał się w blasku własnej artystycznej inwencji – jak na przykład to potworne dziecko z zerwaną pępownią. Z pozoru podobna była do suchej gałęzi taminku kołyszącego się w angielskim żywopłocie. Dopiero po głębszym wnikięciu we wszystkie skojarzenia przeszył go bolesny dreszcz, jakby porażenie prądem. Czy był dzieckiem wciąż jeszcze spodziewającym się narodzin? A może śmierci?” (White, P., 1997, s. 669). W ostatnim fragmencie pojawia się charakterystyczna refleksja i początek czegoś, co moglibyśmy przyrównać do rodzaju autopsychoterapii czy też próby uświadamiania i tłumaczenia ukrytych treści.

Granica między artystą a osobą psychicznie chorą polega również na tym, iż ten pierwszy potrafi być krytyczny wobec swoich wyobrażeń, a drugiemu całkowicie lub częściowo tego brakuje. Znakomity brytyjski psycholog i psychoanalityk Peter Fonagy w ten sposób formułuje ten problem: „Pacjenci, z którymi spotykamy się na psychoterapii, często nie potrafią wyswobodzić się z trybu «równoważności» psychicznej i/lub trybu «na niby». W pierwszym przypadku są bezustannie dręczeni uczuciami i myślami, które domagają się realizacji, ponieważ mają status faktów. W przypadku drugim życzeniowe myślenie podtrzymuje ich na duchu, ale izoluje od autentycznych

emocji i ludzi, którzy mogliby okazać się dla nich ważni” (Fonagy, P., 2002, za Wallin, D.J., 2011, s. 57). Fonagy, który jest cenionym profesorem University College w Londynie, dyrektorem wykonawczym Anna Freud Centre i analitykiem British Psycho-Analytical Society, na podstawie badań i prac nad teorią umysłu stworzył szeroką koncepcję dotyczącą zachowań ludzkich i leżących u ich podstaw stanów umysłowych, przekonań, emocji i pragnień. W jego propozycji opartej na wieloletniej praktyce klinicznej i naukowej każdy z nas od samego dzieciństwa wypracowuje „teorię”, dzięki której może rozumieć i przewidywać zachowania innych ludzi, opierając się na tym, co jego zdaniem dzieje się w ich głowach. Jego *mentalizacja* jest procesem, „(...) dzięki któremu zdajemy sobie sprawę, że umysł pośredniczy w doświadczaniu świata” (Fonagy, P. i inni, 2002, za Wallin, D.J., 2011, s. 53), ale nie należy utożsamiać tego z samoświadomością, lecz raczej z uświadamianiem sobie stanu emocjonalnego i umysłowego otaczających nas osób.

Fonagy wyróżnił i opisał trzy subiektywne tryby: – tryb *równoważności* psychicznej; – tryb *na niby*; tryb *refleksyjny*, czyli *mentalizację*. Zainteresowanych odsyłam do wymienionej przeze mnie literatury, natomiast tutaj w nawiązaniu do koncepcji Freuda pragnę tylko w wielkim skrócie zasignalizować, co każdy z trybów oznacza. W pierwszym – *równoważności* psychicznej – który jest charakterystyczny dla niemowląt, bardzo małych dzieci i osób chorych psychicznie, świat wewnętrzny i rzeczywistość zewnętrzna są całkowicie równoważne. Innymi słowy jest to najbardziej archaiczne myślenie, w którym nie jesteśmy w stanie odróżnić przekonań i fantazji od rzeczywistości. W trybie *na niby* świat naszej wyobraźni zostaje co prawda oddzielony od świata realnego, ale to, co pojawia się w naszej fantazji, w naszym przekonaniu naprawdę istnieje. Jest to myślenie charakterystyczne dla małych i nieco starszych dzieci, a także dla osób psychicznie chorych. Natomiast w trybie *refleksyjnym*, inaczej nazywanym *mentalizacją*, w pełni zdajemy sobie sprawę, że nasza wyobraźnia jest oddzielona od rzeczywistości zewnętrznej, ale posiadamy zdolność do spostrzegania wzajemnych relacji. Subiektywne doznania, myśli, uczucia i fantazje podlegają naszej refleksji i warunkują to, co się z nami dzieje, ale równocześnie zdajemy sobie sprawę, iż są one także zależne od świata zewnętrznego. Jesteśmy w stanie zinterpretować nasze doznania dzięki temu, że rozumiemy różnicę pomiędzy wydarzeniami a naszymi reakcjami. W mentalizacji widzimy całą złożoność, bogactwo i niejednoznaczność świata innych osób i naszego. Dzięki temu jesteśmy w stanie modulować nasze umysłowe reprezentacje realiów zewnętrznych w oparciu o nowe dane. Przy prawidłowym rozwoju tryb ten pojawia się około czwartego roku życia, kiedy dziecko uzyskuje zdolność do analizowania zależności pomiędzy światem wewnętrznym

i zewnętrzną rzeczywistością (Fonagy, P., 2001; Allen, J.P., Fonagy, P., 2002; Fonagy P. i inni, 2002, za Wallin, D.J., 2011, s. 57). Nie oznacza to oczywiście, że proces ten jest zakończony i osiągamy stan doskonały, bo w rzeczywistości kształtuje się on właściwie przez całe życie.

W aspekcie krytycyzmu wobec swoich wyobrażeń artystę od nie-artysty odróżnia niski poziom samoakceptacji. Mimo chwilowych wzlotów jest wobec siebie bardzo krytyczny, choć publicznie raczej się do tego nie przyznaje. Oczywiście w jakimś stopniu każdy człowiek ma prawo być niezadowolony z siebie i otaczającej rzeczywistości, ale dopiero nasilenie tych wyobrażeń prowadzić może do choroby lub do sztuki. Charakteryzuje go większa od przeciętnej wrażliwość na bodźce, co zdaniem Phyllis Greenacre: „(...) prowadzi do intensyfikacji doświadczenia i do rozszerzenia jego zakresu” (Greenacre, P., 1957, za Rosińska, Z., 1985, s. 103).

Koniecznym warunkiem jest też zdolność, którą można nazwać talentem do oryginalnego, ale podporządkowanego pewnym regułom opracowania trudnego materiału. Byłby to, jak określa go Rosińska, „zdrowy nerwicowiec” (Rosińska, Z., 1985, s. 106), który dzięki sile swojego ego jest w stanie odizolować się i kontrolować procesy pierwotne, a spożytkowując szeroko rozumiany warsztat twórczy, wykreować nowe wartości. Potrafi tak pokierować własnymi potrzebami, że przesuwając je z rzeczywistości, w której ze względu na normy społeczne nie może ich zrealizować, na obiekt zastępczy, jakim staje się sztuka, nauka i każdy inny rodzaj kreatywnego działania. *Ego* artysty jest na tyle silne, że potrafi spożytkować regresję do wytworzenia *kontrkateksji*, a więc sytuacji lub zjawisk opozycyjnych wobec sygnałów płynących z *id*. Ernst Kris zauważył, że o ile regresja u chorego jest czynnikiem destrukcyjnym, o tyle w przypadku twórcy o silnym *ego*, *dużej elastyczności represji* i *zdolności do sublimacji* może zostać zastosowana przez *ego* do kreacji dzieła i kontrolowania treści pochodzących z *id*. Patrick White opisał ten proces w następujących słowach: „Czekał na łaskę, która czasem sprawiała, że poprzez jego palce spływały na płótno widome znaki nie tego, co widział, ale czym żył i co poznał: mdłej zieleni pączków ligustru, spleśniałego błękitu jego sztywnych owoców, czarniejszej zieleni rozpaczy, którą araukaria wyssała z okolicznej gleby. Czasem, gdy ramię go zawodziło, zamazywał oporną deskę pociągnięciami pędzla, najczęściej nic nieznaczącymi, lecz niekiedy mierzącymi wprost w sedno sprawy. W takich momentach z drżeniem myślał, że może zdoła w końcu utrwalić jakiś ślad duszy – o czym w sekrecie marzy nawet najbardziej sceptyczny wrak ciała” (White, P., 1997, za Rosińska, Z., 1985, s. 103).

4.5. Sublimacja, represja, zahamowanie i motywacja

Jak powszechnie wiadomo, twórca psychoanalizy w wielu publikacjach podkreślał ogromne znaczenie *sublimacji* jako formy *przesunięcia popędów* na nowe, bardziej wzniosłe cele, które mogą dać równie dużą satysfakcję. Dzięki temu nie były one hamowane, a znajdowały ujście w sztuce, nauce i każdej innej działalności twórczej. Zadanie *sublimacji* polegało więc także na ochronie samego popędu. To przeświadczenie towarzyszyło mu nie tylko w pracy terapeutycznej, ale także łączyło się z rozważaniami dotyczącymi sztuki. Na przykład w publikacji *Kultura jako źródło cierpień* napisał, że: „Zadanie, jakie należy rozwiązać, polega na tym, by w taki sposób przemieścić cele popędowe, aby nie mógł ich dotknąć zawód zgotowany przez świat zewnętrzny. W sukurs przychodzi tu sublimacja popędów, co najłatwiej osiągnąć wtedy, gdy umie się w dostatecznym stopniu podwyższyć zysk rozkoszy płynącej ze źródeł pracy psychicznej i umysłowej. Jeśli się tego dokona, los nie może już człowieka dotknąć zbyt boleśnie. Zaspokojenia tego rodzaju, jakie dają artyście radość tworzenia, przyoblekania w cielesne kształty tworów fantazji, jaka staje się udziałem uczonego rozwiązującego swe problemy i poznającego prawdę, są zaspokojeniami szczególnej jakości – zaspokojeniami, które z pewnością pewnego dnia będziemy mogli opisać z punktu widzenia metapsychologii” (Freud, Z., 1998, s. 176–177). Piszac o *przesunięciu popędu*, nie miał przy tym na myśli zmiany samego celu, czyli zaspokojenia i uzyskania pełnej satysfakcji. Chociaż celem tym nadal pozostaje przyjemność, rozkosz i szczęście, to zmienia się tylko przedmiot działania *sił popędowych*. Jeszcze dalej czytamy: „Sublimacja popędów to szczególnie spektakularna cecha rozwoju kultury; to właśnie dzięki niej wyższe aktywności psychiczne – naukowe, artystyczne, ideologiczne – mogą odgrywać tak ważną rolę w życiu kulturalnym” (tamże, s. 191).

Zamiast *sublimacji* może również dojść do *represji popędu* albo do jego *zahamowania*. *Represja* może występować z *sublimacją*, ale są to dwa niezależne mechanizmy obronne. Natomiast *popędy o zahamowanym celu* są zmodyfikowanymi pod wpływem *ego* i *superego* *popędami instynktownymi*, które mogą przynosić zadowolenie i być zaspokojone bez konieczności całkowitego posiadania obiektu zewnętrznego. Zmieniają się one w popędy o zniesionym przedmiocie zewnętrznym, w których nie dochodzi do całkowitego zaspokojenia jak w przypadku *sublimacji*. Będzie to na przykład sytuacja, w której zamiast pełnego rozładowania napięcia libidalnego w namiętnej, również cielesnej miłości, możliwe jest zamienienie jej w przyjaźń i troskę o drugą osobę oraz nie dochodzi do pełnego zaspokojenia. Znacznie różni się ona od *sublimacji*, gdzie dochodzi do

uzyskania pełnej rozkoszy w wyniku zmiany przedmiotu pożądania na inny, ale dający taki samą lub większą satysfakcję. Jest to przejście ze sfery bezpośrednio cielesnej do sfery kultury, nauki czy innej pasji twórczej. W tym sensie wszystkie te dziedziny są efektem *sublimacji*. Zasada przyjemności zastąpiona jest zasadą rzeczywistości, czyli tego, co jest realnie możliwe do spełnienia, bez rezygnacji z celu, jakim jest rozkosz i poczucie samospelnienia. Tak rozumiana transformacja libidalnego popędu staje się kluczem do rozwoju nie tylko sztuki, kultury, nauki, techniki czy całej ludzkiej cywilizacji, ale może przede wszystkim źródłem samopoznania, samoświadomości, z których to możemy czerpać wiele radości.

W związku z powyższym kreatywność w zakresie sztuk wizualnych nakierowana nie tylko na doskonalenie rzemiosła, lecz także na twórczy rozwój, jawi się jako jedna z najlepszych metod terapeutycznych. Niekoniecznie chodzi tu o stwarzanie wiekopomnych dzieł sztuki podziwianych przez miliony ludzi na całym świecie, a o poszukiwanie własnej niepowtarzalnej drogi rozwoju. Osiągnięcia wielu artystów, naukowców i odkrywców docenione bywały dopiero po wielu latach. Nie to jest dla twórcy największą nagrodą. Motywacja zewnętrzna, która polega na podejmowaniu działania ze względu na okoliczności środowiska, w jakim przebywa jednostka, wcale nie jest tak skuteczna, jak motywacja wewnętrzna, która wynika z samego rozpoczęcia i kontynuowania jakiejś pracy. Na człowieka bardziej stymulująco działa spostrzeżenie jego własnych postępów i wysiłku wkładanego w dzieło niż gratyfikacja finansowa. Udowodniono, że nagrody zewnętrzne wobec jakiegoś zadania, nazywane egzogennymi, obniżają poziom motywacji wewnętrznej. Z kolei endogenne, czyli takie, które są pochodzenia wewnętrznego, podwyższają (zob. Łukaszewski, W., Doliński, D., 2006, s. 456–461).

Również Carl Rogers za jedną z najważniejszych w życiu człowieka uznaje motywację samorozwoju, a inne pobudki są tylko jej częściami składowymi. Zauważa przy tym, że prawidłowy rozwój człowieka związany jest z „bezwarunkową miłością i akceptacją” w dzieciństwie. Jeżeli jednak jest ona warunkowa, czyli na przykład zależy od tego, czy dziecko jest grzeczne i posłuszne woli rodzica, to będzie rodziło to lęki, które mogą działać hamująco na jego rozwój (Rogers, 2002, za Sienkiewicz-Wilowska, J.A., 2011, s. 139).

Cechami charakteryzującymi prawidłowo rozwijającą się osobę jest przekonanie o możliwości wpływania na swój los, otwartość na nowe doświadczenia, wyrozumiałość względem siebie i, co w omawianym kontekście niezwykle istotne, właśnie zdolność do podejmowania twórczych działań. Z tego też powodu podczas sesji arteterapii tak ważne jest wspieranie kreatywnego wysiłku osób biorących w nich udział. Znajduje to także potwierdzenie w mojej wieloletniej praktyce. W początkowych latach swojej pracy

arteterapeutycznej próbowałem sprzedawać dzieła pacjentów, co miało być dodatkową zachętą do udziału w zajęciach. Dość szybko zauważyłem jednak, że chociaż cieszą się z uzyskanego wynagrodzenia z ich sprzedaży, jest to dla nich czynnik stosunkowo mało istotny. O wiele bardziej cenią sobie ożywioną rozmowę o efektach własnej pracy, wnioskach, jakie mogą z tego czerpać dla siebie, uznanie dla ich twórczego wysiłku oraz możliwość brania udziału w wernisażach i wystawach, gdzie prezentowane są ich obrazy.

W pierwszej swojej publikacji dotyczącej arteterapii, która poświęcona była właśnie wspieraniu kreatywności, napisałem między innymi, że: „Twórcza aktywność jest sposobem na «wyrażenie siebie», stymuluje dalszy rozwój osobisty, który jest premiiowany przez otoczenie. Choć efekty kreatywności plastycznej bywają różne, to skończone dzieło, jak i sam proces jego powstawania – od pomysłu przez szkic do wersji ostatecznej – daje poczucie rozwoju i osiągnięcia celu. Dla osób wycofanych, z dużym poziomem lęku, może ona być świetnym sposobem na komunikowanie się z innymi ludźmi i stymulowanie dalszego rozwoju osobistego. Inni pacjenci, mający problemy z uczuciami wrogości i agresji, odkrywają w niej alternatywny sposób ich ujawniania, który jest nie tylko akceptowany, ale i nagradzany przez otoczenie” (Bartel, R., 2012a, s. 95). W podsumowaniu stwierdziłem także, iż: „Elementem dowartościowującym i integrującym są wszelkiego typu prezentacje, wystawy zbiorowe i indywidualne. Równocześnie przeciwdziałają one stygmatyzacji i poczuciu izolacji osób z zaburzeniami psychicznymi. Dla wielu uczestników zajęć wydarzenie, jakim jest wernisaż, staje się niezapomnianym doświadczeniem, z którym nigdy wcześniej nie mieli do czynienia. Jednak najważniejsza jest sama radość tworzenia, bez oceniania i bez potrzeby posiadania specjalnych talentów czy umiejętności. Malując, rysując, bawiąc się kolorem, formą, uczestnicy tworzą prace, które ilustrują ich wewnętrzne przeżycia i stają się punktem wyjścia do rozmowy o nich samych oraz pretekstem do reinterpretacji minionych doświadczeń” (tamże, s. 119).

Powracając do samej *sublimacji*, to zdaniem Freuda występować w niej mogą *transformacja* lub/i *substytucja*. Jeśli chodzi o tę pierwszą, to jest ona przekształceniem energii libido. Natomiast druga to po prostu przesunięcie energii od celu czysto egoistycznego do takiego, który jest społecznie akceptowany, a często bywa i nagradzany. Powyższe zjawiska niekoniecznie muszą być zsynchronizowane. Może dochodzić do sytuacji, w której pojawia się *substytucja*, ale brakuje *neutralizacji energii*. Jak pisze Zofia Rosińska, kreatywna sublimacja ma miejsce: „(...) wtedy, gdy następuje fuzja energii seksualnej i agresywnej oraz regresja przy silnym *ego*. Warunkiem korzystnym dla połączenia energii seksualnej i agresywnej jest pewien stopień neutralizacji energii. Następnym etapem po połączeniu się różnych rodzajów energii jest przemieszczenie jej do innego – społecznie ważnego –

celu” (Rosińska, Z., 1985, s. 129). Ale umiejętność *sublimacji* i spożytkowania informacji wydobytych z nieświadomości nie gwarantuje sukcesu artystycznego, ponieważ jest on także zależny od wielu czynników zewnętrznych, takich jak na przykład kontekst historyczny, społeczny czy aktualnie panujące tendencje w sztuce.

Jeszcze jednym niezwykle istotnym motywem, ale i siłą działania twórcy, jest imperatyw komunikowania się z innymi ludźmi, nawet kiedy twierdzi, że przysłowiowo „pisze do szuflady”. W głównej mierze to właśnie implikuje i determinuje formę, jaką się on posługuje w celu zamaskowania, uformowania czy uładzenia informacji pochodzących z *id*. Tym też artysta różni się od osoby chorej, iż aby treści te przekazać, jest niejako zmuszony do odwołania się do otaczającej go rzeczywistości i zastosowania takich środków z zakresu szeroko rozumianego warsztatu twórczego, które w sposób możliwie najpełniejszy, najbardziej oryginalny i ciekawy je wyeksponują. Jak wiadomo, nie chodzi przy tym o to, żeby przekazać jakiś ściśle określony komunikat lub przedstawić go, posługując się znanymi wszystkim znakami czy symbolami, ale sztuka polega na wykreowaniu tak zwanej wartości dodanej. W związku z tym można zaryzykować stwierdzenie, że siłą artysty, czy innego twórcy, jest moc jego *ego*, która jest tak silna, że pozwala, a nawet stymuluje go do „wyjścia” z *id* przez przetransformowanie jego obrazów na język rzeczywistości. Byłby to więc powrót do zdrowia, do kultury, do człowieczeństwa i cywilizacji. Prawdą jest, że pociąga nas natura, przyroda, a może nawet i zwierzęcość, ale w rzeczywistości, chociaż nadal jesteśmy jej częścią, to pełny do niej nawrót jest już raczej niemożliwy. *Sublimacja* jest zatem zdrową i naturalną potrzebą nakierowaną na przywrócenie człowiekowi ludzkości, na pryncypia zarówno społeczne, kulturowe, cywilizacyjne, jak i indywidualne, które jednak z tymi pierwszymi są w pełnej zgodzie. Synchronizacja ta opiera się na znalezieniu odpowiedniego balansu pomiędzy pragnieniem wyróżnienia się, który zresztą jest jednym z warunków kreatywności, a potrzebą skierowaną na życie w stadzie, w społeczeństwie. Kreator ma szansę nie tylko na uzyskanie satysfakcji płynącej ze spełniania swych pragnień popędowych, nie tylko na przynajmniej częściowe zaspokojenie potrzeby samorozwoju i samopoznania, ale również na nagrodę w postaci uznania mniejszej lub większej grupy społecznej.

4.6. Kreacja artystyczna a odbiór dzieła

Istnieje wiele różnic pomiędzy tworzeniem dzieła i jego percepcją a odbiorem realnego obrazu rzeczywistości. Tutaj postaram się zaprezentować podobieństwa i różnice pomiędzy kreacją a percepcją i interpretacją obrazu wizualnego z perspektywy arteterapii w nurcie

psychoanalitycznym. Omawiane zagadnienia dotyczą zarówno uznanych dzieł sztuki, jak także i tych stworzonych przez uczestników w ramach sesji arteterapii. W podejściu psychoanalitycznym pomiędzy procesem tworzenia obrazu i jego odbioru istnieje bardzo wiele podobieństw. W koncepcji *egoicznej* najwięcej uwagi temu zagadnieniu poświęcił Ernst Kris (Kris, E., 1953). Jego zdaniem jedyna różnica polega na tym, że twórca jest bardziej zaangażowany fizycznie, psychicznie i emocjonalnie w tworzenie dzieła niż widz podczas jego percepcji i interpretacji. Uzasadnia on to między innymi tym, że proces ten przebiega pod osłoną *iluzji estetycznej*, to znaczy formy wykreowanego przez artystę obrazu. Twierdzi jednak, że odbiorca zawsze jest bardziej bierny, mniej zaangażowany i mocniej zdystansowany niż twórca. Według Krisa, chociaż kreacja dzieła przez artystę ma taką samą strukturę jak jego odbiór, to jest procesem znacznie głębszym. Zofia Rosińska napisała o tym w następujący sposób: „Wahadłowe ruchy ego w procesie odbioru mają niewielką amplitudę drgań. Pasywność odbiorcy, jego empatyczne utożsamienie się z modelem, w niewielkim stopniu tylko można porównać z inspiracją twórczą, analogicznie – jego aktywność z dokonaniem przez artystę opracowaniem utworu” (Rosińska, Z., 1985, s. 146).

Na gruncie psychoanalizy Freuda w trakcie szeroko rozumianego procesu tworzenia obrazu tak u artysty, jak i u uczestnika zajęć elementy strukturujące mają miejsce zarówno na poziomie nieświadomości, jak i świadomości. Na początku odbywa się to w trakcie przemiany biologicznego instynktu w psychicznie nieświadome pożądanie. Kolejno podczas działania wyobraźni lub snienia, a następnie już częściowo świadomie w trakcie obróbki myślowej i wyobrażeniowej, tylko na własny użytek. Jeżeli twórca podejmie decyzję o nadaniu formy plastycznej, czyli o stworzeniu dzieła, to elementy strukturujące będą w dużej mierze poddane świadomej obróbce ze względu na komunikatywność powstającego obrazu. Ostatnim etapem będzie konfrontacja skończonej pracy z odbiorcami czy członkami grupy terapeutycznej i odbywa się ona w pełni świadomie. Jednakże ten końcowy etap nie musi ograniczać się czasowo. Komunikaty zwrotne w postaci werbalnej, ale i niewerbalnej, od uczestników sesji arteterapeutycznej lub po prostu od zwiedzających podczas wernisażu i po jego zakończeniu oraz podczas trwania wystawy mogą podlegać dalszej świadomej obróbce jeszcze długo po ich zakończeniu. Na ich podstawie twórca może dotrzeć i odkryć elementy, których wcześniej nie był świadomy, i na nowo zinterpretować własne dzieło. W przypadku uczestnika arteterapii, ale często również i artysty, dochodzi do spostrzeżenia siebie i swoich problemów z całkiem nowej perspektywy, do odsłonięcia treści nieświadomych i reinterpretacji samego siebie. Powstaje jednak pytanie, czy i na ile ta nowa wiedza jest prawdziwa? Na ile zbliża twórcę do poznania jego prawdziwej natury i w końcu na ile jest dla niego uzdrawiająca?

Jeśli chodzi o tworzenie i interpretację sztuki przedstawiającej w modelu egoicznym to według Ernsta Krisa percepcja złożona jest z trzech części, a w sytuacji sztuki abstrakcyjnej z dwóch. W pierwszym przypadku przedstawień mimetycznych początkowy etap polega na rozpoznaniu tego, co w dziele zostało uwidocznione. W drugim odbiorca zaczyna identyfikować się z tym, co zostało przedstawione w oparciu o empatię. Chociaż Kris nie używa takich określeń, to można domyślić się, że chodzi tutaj zarówno o empatię kognitywną (poznawczą), jak i afektywną (emocjonalną). Natomiast trzeci etap polega na przejściu od identyfikacji z dziełem do utożsamienia się z jego twórcą. Widz przechodzi z postawy pasywnej do aktywnej i próbuje wczuć się i zrozumieć autora dzieła.

W arteterapii grupowej jest to bardzo ważny proces zachodzący w osobach omawiających pracę innego uczestnika zajęć. Dzięki niemu mają oni możliwość oderwania się od własnych problemów, zdystansowania i skupienia uwagi na kimś innym. W ten sposób rozwijają nie tylko swoją empatię emocjonalną, ale przede wszystkim kognitywną. Interpretacje poszczególnych osób mogą się wzajemnie różnić i wtedy powstaje pole do wzajemnej dyskusji, wymiany poglądów i eksploracji własnych uczuć. Staje się to czynnikiem terapeutycznym, a zarazem integrującym grupę. Często właśnie dopiero odmienne od pozostałych osób obserwacje czy interpretacje tworzą rzeczywisty sens pracy. Mogą one przynieść wiele korzyści dla procesu terapeutycznego, i to zarówno w aspekcie dynamiki grupy, jak również indywidualnym. Dzięki temu autor otrzymuje wiele cennych informacji o tym, co często całkowicie nieświadomie umieścił w swojej pracy. Chociaż z wieloma z nich wcale nie musi się od razu zgadzać, ale zyskuje nową perspektywę i wiedzę na temat różnych aspektów własnych problemów i konfliktów. Podczas omawiania pracy przy udziale arteterapeuty uczestnicy zyskują nową wiedzę z wielu dziedzin, takich jak: psychofizjologia widzenia, psychologia i psychoterapia, historia sztuki oraz historia i teoria kultury itp.

Oczywiście w autoterapii przez sztukę nie ma zarówno terapeuty, jak i grupy. Przy najmniej w części może to być zrekompensowane dzięki opiniom odbiorców podczas wernisaży czy wizyt w pracowni artysty lub w galeriach i w innych miejscach, gdzie jego dzieła są eksponowane. Trudno to jednak przyrównywać do normalnego procesu terapeutycznego. Może nieco lepsza jest sytuacja związana ze zdobywaniem wiedzy z powyższych dziedzin, ponieważ można ją uzyskiwać na wiele innych sposobów, ale artysta sam musi mieć gotowość, ciekawość i zapał do ich zgłębiania. Natomiast zaletą spożytkowywania przez niego twórczości w formie autoterapii może być to, iż posiadając lepsze profesjonalne przygotowanie warsztatowe oraz zaplecze techniczne, ma większą możliwość i swobodę tworzenia.

Kreację dzieła i jego odbiór spaja szereg składników obu procesów, i to na wiele różnych sposobów. Podobnie w przypadku twórcy, jak i odbiorcy, znajdujemy podobne elementy, takie jak (za Rosińska, Z., 1985): inspirację, regresję *ego*, sekwencje projekcji nieświadomych oraz przedświadomych treści i emocji, przesunięcie *ego* z powrotem do świadomości, jak również emocjonalne, psychiczne i fizyczne przetworzenie materiału w celu wykreowania znaczenia dzieła. W przypadku twórcy tworzone ono jest zarówno w umyśle, jaki i w dziele, a u odbiorcy w przeważającej części przebiega jedynie w umyśle. Ponadto u artysty w zdecydowanej większości proces ten jest bardziej złożony, długotrwały, żmudny i psychicznie głębszy niż u odbiorcy. W jego przypadku mamy do czynienia głównie z popędami o zahamowanym celu. Natomiast w sytuacji twórcy „(...) popędy podlegające sublimacji *nie zmieniają swojej struktury*”¹⁸. Elementy formalne popędu: energia – przedmiot – cel, pozostają bez zmian. Następuje tylko ich treściowa wymiana (Rosińska, Z., 1985, s. 146).

Kulminacyjny moment procesu kreacji i sublimacji zwieńczony jest dziełem pełniącym rolę psychologicznej nagrody i przesunięcia na cel akceptowany, a nawet nagradzany społecznie, co w arteterapii jest ważnym elementem wzmacniania osoby biorącej w niej udział. Popędy o zahamowanym celu, które co prawda przynoszą nierzadko duże zadowolenie, nie mogą być w pełni satysfakcjonujące, ponieważ brakuje w nich realnie wykreowanego dzieła. Umożliwiają jednak tworzenie trwałych więzi, kiedy bezpośrednie popędy w wyniku ich zaspokojenia zatracają swoją początkową energię „(...) i muszą czekać na jej odnowienie przez ponowną koncentrację *libido*”¹⁹ seksualnego, przy czym obiekt tymczasem może ulec wymianie” (Freud, Z., 1975, s. 351).

Kreacja plastyczna ubiera w realną formę iluzję i dla odbiorcy jest zaproszeniem do wspólnego jej przeżywania. Jednak sama tylko przyjemność estetyczna jest zaledwie początkiem lub zapowiedzią prawdziwego zadowolenia. Forma dzieła, podobnie jak i marzenia sennego, jest dla Freuda zaledwie rodzajem opakowania głębszych przeżyć i treści, ale opakowanie to jest tak z nimi zrośnięte, że jedno uzupełnia drugie i nie może bez niego istnieć. Zakazane treści są nim atrakcyjnie zasłonięte, ponieważ inaczej, w wyniku silnego sprzeciwu zarówno ze strony *ego*, a także – w szczególności – *superego*, nie mogłyby dojść do świadomości widza. Dzieła nie można rozpatrywać w oderwaniu od formy jego opakowania, bo jego sens zawiera się właśnie w tym zasłanianiu i maskowaniu groźnych i odrażających obrazów wydobytych z *id*. Forma sama w sobie stanowi już wielką wartość, ale i ustanawia oraz wyznacza granice dla treści (Gombrich, E.H., 1981). Jednak to

treści i emocje inicjują jej powstawanie i budują sensy i znaczenie dzieła. O tym, jak ważna dla twórcy psychoanalizy była właśnie forma, Zofia Rosińska (za Gombrichem) napisała w następujący sposób: „Freud traktował ekspresjonistów i surrealistów jako obłąkanych, ponieważ – w jego mniemaniu – utożsamiali oni sztukę z procesami pierwotnymi. Rozluźnienie mechanizmów kontrolnych *ego*, a szczególnie cenzurowania, traktowali jako proces twórczy, a dzieło sztuki jako rezultat tego rozluźnienia” (Gombrich, E.H., 1966, za Rosińska, Z., 1985, s. 152). Cytat ten ukazuje też problem, o którym już wspominałem. To, co dla Freuda było aż tak przerażające, iż graniczyło z czystym szaleństwem, współcześnie dla osób orientujących się, choćby pobieżnie, w najnowszej historii sztuki, a nawet dla laików, z reguły wygląda zupełnie niewinnie, jak baśniowy krajobraz.



Rys. 4.9. i 4.10. *Kładka*, fragment instalacji, drewno, instalacja multimedialna, 500 x 45 x 85 cm, Galeria Miejska, Mosina, R. Bartel, 2013

¹⁸ Podkreślenie Zofii Rosińskiej,

¹⁹ Podkreślenie Zygmunta Freuda.



Rys. 4.11. *Sandplay therapy (Terapia w piaskownicy)*,
trawa, drewno, lina konopna, szkło grafitowe, 380 x 280 x 35 cm, R. Bartel, 2016

Rys. 4.12. *Sandplay therapy (Terapia w piaskownicy)*,
trawa, drewno, lina konopna, szkło grafitowe, 380 x 280 x 35 cm, R. Bartel, 2016



Rys. 4.13. i 4.14. *Huśtawka Hellingera*,
drewno, lustro weneckie, 215 x 280 x 80 cm, R. Bartel, 2014



Rys. 4.15. i 4.16. Huśtawka Hellingera,
drewno, lustro weneckie, 215 x 280 x 80 cm, R. Bartel, 2014



Rys. 4.17. Labirynt namitności I, fragment instalacji + okna, blacha, pleksi, świetlówki, grafiki, 110 x 170 x 20 cm, Muzeum Archeologiczne, Poznań, R. Bartel, 2002



W modelu onirycznym brakuje, jak można by się spodziewać, rozgraniczenia na świadomą i logiczną formę oraz nieświadomą i chaotyczną treść dzieła. Nieświadome idee i emocje nie są kompletnym chaosem, lecz uporządkowane są według innych reguł niż świadome logiczne myślenie. W procesie kreacji pojawiają się podobne mechanizmy do tych, jakimi rządzą się marzenia sennie, i charakteryzują się zbliżoną strukturą. W związku z tym tworzenie można przyrównać do snu artysty na jawie. Można je także w analogiczny do niego sposób rozpatrywać. Ziarno treści i struktury zaczyna kiełkować w nieświadomości, a zręby jego przyszłego kształtu nie mają jeszcze świadomego charakteru. Chociaż idee, emocje i przeczucia korzeniami tkwią głęboko w ukryciu, to nie określają do końca kształtu dzieła, tak jak nie możemy być pewni, czy ze znalezionej „przypadkiem” ziarna w ogóle cokolwiek wyrośnie. A jeśli nawet widać już małe drzewko, to nie wiadomo, jakie duże i rozłożyste wyrośnie, jaki będzie miało kształt i ile będzie miało gałęzi, czy nie będzie chorowało, czy nie powalą go bobry, ludzie lub po prostu nie uschnie. Idee i emocje z różnych rejonów nieświadomości powoli, automatycznie uprzytamniają się twórcy w świadomości. Podobnie jak w przypadku drzewa, instynktownie czerpiącego z odmiennych warstw gleby rozmaite składniki odżywcze, które przedostają się do pnia i pozwalają drzewu wypuszczać wielkie gałęzie o dziwacznych kształtach, czasami w najmniej spodziewanych miejscach. Jest jednak niemożliwością oddzielenie poszczególnych składników i minerałów, warunków glebowych i konkurencji sąsiednich drzew i roślin, nawodnienia i nasłonecznienia od jego formy, koloru, ilości igieł czy liści. Tak samo nie jest możliwe wyodrębnienie treści świadomych od przedświadomych i nieświadomych. Instynktowny charakter całego tego procesu jest wykorzystywany w sztuce od dawna. W najbardziej bezpośredni sposób stosowany był, zresztą nieprzypadkowo, w ekspresjonizmie oraz w surrealizmie, chociażby w postaci technik automatycznych. Jednak stosowane w swojej rygorystycznej formie nie przynoszą one pożądanego efektu. Najciekawsze rezultaty osiągane są w połączeniu pierwiastka nieświadomego ze świadomością. Stale jeszcze zbyt mało docenianym określeniem jest „uprzytamnianie sobie” czy „przywoływanie ku świadomości”, które należy rozumieć nie jako jednorazowy akt, ale jako proces z reguły rozciągnięty w dłuższym czasie. Zawsze kiedy ktoś pyta, ile czasu zajęło mi stworzenie jakiegoś konkretnego obrazu, grafiki czy instalacji, jestem w wielkim kłopotcie. Proces powstawania traktuję jako całość i najczęściej trudno wyznaczyć jakiś widoczny moment, w którym zakiełkowała jego idea, podać datę rozpoczęcia mentalnego opracowywania, a czasami nawet i jego zakończenia. Dzieło, które artysta właśnie stworzył, najczęściej rodziło się w mniej lub bardziej odległej, ale trudnej do sprecyzowania przeszłości. Nawet samą warsztatową obróbkę trudno jest oddzielić od mentalnego opracowywania, mającego swój początek zarówno przed przystą-

pieniem do niego, jak i w czasie samego procesu kreacji. Wielokrotnie może też „uprzytamniać” się dalej w jego umyśle, zarówno poprzez emocje, myśli automatyczne, jak i świadome refleksje. Może to zachodzić na wszystkich poziomach, chociaż w rzeczywistości nie sprawuje się nad nim pełnej kontroli i nie posiada bezpośredniego dostępu do czystej nieświadomości ani nawet do czystej świadomości (Ehrenzweig, A., 1967).

Ehrenzweig porównuje twórczy trud do zmagania mitycznego Syzyfa, który za każdym razem zaczyna się od początku, jego praca nigdy się nie kończy. Jest to swojego rodzaju imperatyw twórczego myślenia, polegający na przymusie nieustannego kreowania nowych dzieł. Przytoczę tutaj jeszcze jeden cytat z książki Patricka White’a: „Były wszakże ranki, gdy ból fizyczny pulsował intensywniej i pobudzał go do życia, do żywego malarstwa. Duffield malował, skrobał gorączkowo. Wyciągał ramię i przesuwiał pędzel po twardej powierzchni, olśniony przeświadczeniem, że wyciska ostatnie krople rozkoszy, które przyskają, płyną i zastygają na zawsze. Uczył się malować, ale chwiejąc się na prymitywnym podeście i szukając po omacku bardziej przekonujących sposobów wyznania swojej wiary, myślał, że nigdy chyba nie osiągnie tej cienkiej jak ostrze brzytwy krawędzi, gdzie prostota łączy się z subtelnością” (White, P., 1997, s. 753).

4.7. Umysł powierzchniowy a umysł głębinowy

Do charakterystyki procesu kreacji artystycznej Ehrenzweig zamiast pojęć: *nieświadomość*, *przedświadomość* i *świadomość* stosuje określenia: *umysł głębinowy* i *umysł powierzchniowy*. W zakres pierwszego z tych pojęć włącza nieświadomość z towarzyszącymi procesami pierwotnymi, a w drugi świadomość i przedświadomość wraz z procesami wtórnymi (Ehrenzweig, A., 1967). *Umysł głębinowy* charakteryzuje się pierwotnym i wtórnym brakiem zróżnicowania obiektów i ich poszczególnych części. Ten drugi (wtórny) nazywany jest przez Ehrenzweiga *dedyferencjacją* (niezróżnicowanie lub indyferencjacja) w przeciwieństwie do *dyferencjacji* (zróżnicowania), którą charakteryzuje się *umysł powierzchniowy*. Natomiast pierwotny brak różnicowania został opisany między innymi przez Piageta, który określił go mianem *synkretyzmu spostrzegania* (Piaget, J., 1966, s. 412–425). Pojęcia tego po raz pierwszy użył Édouard Claparède (Claparède, É., 1927) na oznaczenie spostrzegania całościowego opartego na nieumiejętności dostrzegania poszczególnych elementów obiektów. Liczne eksperymenty pokazały, że jest to zjawisko charakterystyczne zarówno dla zwierząt, jak i małych dzieci (tamże). Przykładem może być pająk, któremu mucha wpada w pajęczynę, a on za każdym razem łapczywie rzuca

się na zdobycz. Jeżeli jednak podawano mu muchę wprost do jego kryjówki, to w ogóle na nią nie reagował. Pożywienie widzi zawsze w kontekście pajęczyny, a nigdy osobno. W przypadku małego dziecka myślenie, spostrzeganie, mowa, rozumowanie i wyjaśnianie opiera się właśnie na takich początkowo niezróżnicowanych schematach połączonych w jedną całość, chociaż w rzeczywistości związki pomiędzy nimi mogą być całkowicie przypadkowe. Zjawisko to towarzyszy również wczesnej *niezróżnicowanej* fazie autyzmu, w której niemowlę nie oddziela siebie od otaczającego świata i w jego funkcjonowaniu nic nie wskazuje na to, aby dostrzegało jakieś różnice pomiędzy otaczającymi obiektami. Zaspokaja ono potrzeby jako występujące w jego własnej „wszechmocnej orbicie autystycznej” (Johnson, S., 1993, s. 15).

Umysł powierzchniowy w rozwoju osobniczym dziecka powstaje stopniowo i zaczyna dominować około siódmego roku życia. Jedną z podstawowych jego cech w przeciwieństwie do *głębinowego* jest różnicowanie, a proces spostrzegania opiera się na prawach organizacji percepcyjnej ustanowionych przez psychologię postaci (Gestalt), do których należałoby dołączyć także zgodność z chwilowym nastawieniem oraz kontekst i doświadczenie. Bardzo ważną umiejętnością jest także kategoryzacja, logiczne myślenie i koherencja. Dla *umysłu powierzchniowego* to, co charakteryzuje *umysł głębinowy*, odbierane jest jako całkowity chaos. Według Ehrenzweiga cykliczne przechodzenie od *głębinowego*, w którym brakuje zróżnicowania, do *powierzchniowego*, cechującego się zróżnicowaniem, oraz ponowny powrót do *głębinowego* jest głównym mechanizmem wyróżniającym proces kreacji artystycznej (Ehrenzweig, A., 1953, s. 57). Inną istotną cechą *umysłu powierzchniowego* jest zdolność percepcji otaczającego świata i siebie samego za pomocą narządów zmysłowych.

Z kolei *umysł głębinowy* charakteryzuje się umiejętnością *nieświadomego skanowania* ukrytych pragnień *libido*. Dzięki niemu pozornie synkretyczna struktura *umysłu głębinowego*, który dla *powierzchniowego* zdaje się być chaosem, jest zorganizowana i zhierarchizowana. W efekcie procesów *dyferencjacji* i *dedyferencjacji* możliwa staje się współpraca obu często antagonistycznych umysłów. Za pomocą percepcji powierzchniowej możemy logicznie myśleć, komunikować się pomiędzy sobą, przewidywać i planować, mamy świadomość trwałości i cykliczności rzeczy oraz zjawisk. Sposób działania oparty na *dyferencjacji* w psychoanalizie charakteryzuje Erosa. Natomiast *dedyferencjacja* i *indyferencja*, czyli bierność, pasywność, przypisywane są Thanatosowi. O ile początkowe etapy rozwoju człowieka, ontogeneza i filogeneza, opierają się na działaniu Thanatosa, to późniejsze w głównej mierze podlegają Erosowi. Obie te postaci wraz z ich specyficzną strukturą porównuje się często do Nietzscheańskiego Dionizosa (Thanatos) i Apollina (Eros). Wszelkie doznania este-

tyczne związane są z tym drugim i należą do tak zwanego *światopoglądu dziennego*. Pełni on funkcję ochronną przed chaosem i homogenicznością oraz kultuwyje umysłową racjonalizację i kategoryzację, a przez to iluzję logicznego ładu i porządku. Oczywiście doznania estetyczne nie są związane jedynie ze sztuką. Według Ehrenzweiga wiążą się również z ujawnianiem zakazanych treści naszej nieświadomości i polegają na dysonansie między *nieświadomym skanowaniem* a świadomą percepcją. Emocje estetyczne są najsilniejsze, kiedy procesy dziejące się na różnych poziomach nieświadomości zaczynają zagrażać *umysłowi powierzchniowemu*. Dlatego też najbardziej jaskrawo można je zobaczyć w kreacji artystycznej (Ehrenzweig, A., 1953).

Doznania estetyczne nie tylko czuwają nad rozróżnieniami umysłu Erosa-Apollina i zachowują je w bezpiecznym dystansie od Thanatosa-Dionizosa, ale również biorą udział w *dyferencjacji* i artykulacji treści umysłu głębinowego (Rosińska, Z., 1985). W życiu dziennym, a jeszcze częściej w procesie kreacji, dochodzi do sytuacji nagłego olśnienia. Coś, o czym może nawet kiedyś coś słyszeliśmy lub o czym rozmyślaliśmy albo przeczuwaliśmy, nagle ujawnia się naszej świadomości w sposób wręcz namacalny, jako coś dobrze w nas zakorzenionego i znanego od dawna z imienia i nazwiska. W końcu potrafimy to poczuć, nazwać, a nawet wyjaśnić, czyli w miarę dobrze zracjonalizować.

Krajiną Erosa-Apollina jest więc ponad wszystko tworzenie we wszystkich możliwych wymiarach, na co dzień i od święta: w zwykłym „szarym” życiu, w sztuce, nauce i wielu innych dziedzinach. W wymiarze biologicznym, ale w znacznej mierze także psychologicznym, największym, choć często nieuświadomianym przejawem twórczości jest „stworzenie” własnego potomka, czyli odwieczne pragnienie uzyskania nieśmiertelności poprzez przedłużenie własnych genów. W tym miejscu dochodzi do największego możliwego napięcia pomiędzy stwarzaniem a umieraniem. Psychicznym, czy jak wolą inni: duchowym przejawem walki Erosa z Thanatosem są oczywiście stworzone przez człowieka wszelkiego rodzaju wierzenia i religie, boginie i bogowie oraz osvajanie śmierci przez różnego rodzaju rytuały i pocieszające pokładanie nadziei na życie po śmierci. Doznania estetyczne związane na przykład z zamięłowaniem do erotyki i seksu, ładu i porządku, światła i świata widzialnego chronią naszą psychikę przed wcześniejszą fazą rozwoju analnego, światem pierwotnego chaosu i dezorganizacji, poplątania i obłędu oraz niejasności i ciemności.

Niewątpliwie bardziej pierwotne są więc uczucia związane ze wstrętem, obrzydzeniem, odrazą, nieforemnością, niezgrabnością, a w rozwoju osobniczym z wcześniejszą fazą analną, wydalaniem i zmianą odczuć w stosunku do strawionego pokarmu. Brak urody i szpetota pełni także funkcję represyjną i zniechęca do podejmowania aktywności seksual-

nej, bo zwiększa się ryzyko, że nasze geny mogą zostać zmarnowane. Między innymi jednym z ważkich odkryć Baysejowskiej logiki percepcji jest stwierdzenie, że nasz system percepcyjny odrzuca interpretacje zakładające jakiś niepowtarzalny i faworyzuje zgeneralizowany punkt widzenia, to jest odrzuca wszelkie ryzykowne i niejednoznaczne rozwiązania. Zrazem jest to szósta z *dziesięciu zasad doświadczenia artystycznego* Hirsteina i Ramachandrana. Przykładem może być sytuacja preferowania przez ludzi foremnych figur geometrycznych względem nieforemnych (Barlow, H.B., 1986, za Ramachandran, V.S., Hirstein, W., 2006, s. 361). Być może jeszcze ciekawsze jest piąte prawo, które dotyczy symetrii w poszukiwaniu na przykład zdrowego partnera. Zjawisko potwierdzające tę tezę odkryli niedawno biologowie ewolucyjni, a polega ono na tym, że złamanie symetrii pomaga ludziom i zwierzętom w rozpoznaniu osobników chorych, niepełnosprawnych, a nawet zainfekowanych pasożytem (Ramachandran, V.S., Hirstein, W., 2006, s. 362). Jeżeli spotykamy się z mądrą, piękną, młodą, zdrową, foremnie i proporcjonalnie zbudowaną osobą, to istnieje duża szansa, iż inwestując w taki związek, nasze geny odniosą pełny sukces, a nasze potomstwo może być jeszcze zdolniejsze, mądrzejsze, sprawniejsze oraz mieć dużą szansę na znalezienie równie atrakcyjnego partnera. Między innymi dlatego zdecydowana większość rodziców przeznacza duże środki finansowe i poświęca ogromną, w porównaniu ze zwierzętami, ilość czasu i uwagi na dobre wykształcenie swoich pociech, ich rozwój fizyczny, umysłowy i emocjonalny.

4.8. Etapy procesu twórczego i interpretacji

Główną zaletą arteterapii jest fakt, że przeniesienie nieświadomych lub nie w pełni świadomych treści odbywa się głównie przez dzieło i sam proces twórczy. Dzięki temu może być ono łatwiejsze niż w przypadku innych strategii psychoterapeutycznych. W kontekście autoarteterapii bardzo istotne jest stworzenie sobie sprzyjających i bezpiecznych warunków kreacji. Zważywszy na niski status ekonomiczny artysty i konieczność podejmowania czasami wielu aktywności zarobkowych, jest to wymóg bardzo trudny do spełnienia. Jednakże analiza procesu twórczego i dzieła w kontekście przeniesienia może być dla artysty niezwykle ważną wskazówką, a umiejętnie rozbudzana i praktykowana kreatywność jest najistotniejszym elementem sprzyjającym procesowi terapeutycznemu.

W podejściu onirycznym proces odbioru dzieła staje się strukturalną częścią procesu kreacji. Chociaż składa się on z trzech etapów: *projekcji*, *dedyferencjacji* i *introjekcji*, to w przypadku poszczególnych twórców stosunki pomiędzy nimi mogą być bardzo różni-

cowane (Ehrenzweig, A., 1967). Wszelka twórczość zaczyna się w momencie, kiedy zostaje zachwiana równowaga pomiędzy *umysłem powierzchniowym* a *głębinowym*. Dochodzi wtedy do przechodzenia elementów (faza projekcji) powierzchniowych do *umysłu głębinowego*. Jednocześnie ma miejsce dezintegracja i rozpadanie się struktur *umysłu powierzchniowego*. Z kolei treści przechodzące do niego z nieświadomości dążą do różnicowania i werbalizacji.

Pierwszy etap procesu twórczego, nazwany przez Ehrenzweiga *schizoidalnym*, to projekcja rozszczepionych elementów osobowości na dzieło sztuki. Dla *umysłu powierzchniowego* jest on pełen narzucających się, niepowiązanych ze sobą pojedynczych fragmentów oraz jawi się jako kompletny chaos i dlatego reaguje na niego panicznym lękiem. Z jednej strony autor postuluje rezygnację z racjonalnych zasad, które hamują proces kreatywności, a z drugiej zachowanie: „(...) intelektualnej kontroli przy jasnym rozpoznawaniu granic” (Ehrenzweig, A., 1967, s. 167).

Kolejnym etapem jest *maniakalna faza percepcji nieświadomej*, czyli nieświadomego skanowania. W wyniku działania mechanizmów obronnych umysł powierzchniowy nasila aktywność dedyferencyjną i część elementów spycha do nieświadomości. Natomiast *umysł głębinowy* za pomocą *nieświadomego skanowania* integruje rozszczepioną osobowość, kierując się przy tym innymi zasadami niż *umysł powierzchniowy*. Jest ona jednak przez niego spostrzegana jako przestrzeń dzieła. Etap maniakalny opierający się na percepcji i integracji nieświadomej cechuje się uczuciem połączenia się ze wszechświatem, ze swoim wnętrzem, a jednocześnie z dziełem. Jest to stan, w którym: „(...) nie istnieją żadne zróżnicowania na to, co zewnętrzne i wewnętrzne, żadne podziały na to, co piękne, brzydkie, dobre czy złe; stan, w którym nie istnieje czas ani przestrzeń” (Rosińska, Z., 1985, s. 173). U odbiorcy powstaje odczucie wciągania, ale jego siła zależy od głębokości etapu maniakalnego i stopnia *dedyferencji*.

Trzecim etapem jest *reintrojekcja*, polegająca na włączeniu elementów zintegrowanej struktury nieświadomości w wyniku procesów różnicowania przez *umysł powierzchniowy*. Towarzyszą temu odczucia smutku czy wręcz depresyjnego lęku spowodowanego własną niedoskonałością, poczucie zmarnowanej szansy, niezadowolenia z efektów pracy i świadomość zaledwie częściowego rozróżnienia i zobrazowania treści nieświadomości. Rozczarowanie może być tak duże, że prowadzi do pragnienia zniszczenia dzieła, czemu artysta musi nauczyć się przeciwstawiać. O tym, jak bardzo bolesnych doświadczeń dostarczać może proces kreacji i skończony obraz, a nawet zniechęcać do podejmowania kolejnych twórczych wysiłków, świadczą mogą jeszcze dwa krótkie cytaty z *Wiwisekcji*: „Zaprzątnięty wyłącznie własnym malarstwem, własną miłością, wstrętem, chwilami także strachem, jaki w nim wzbudzały te obrazy, prawie nie zauważył, jak wygląda

sypialnia Oliwii” (White, P., 1997, s. 360), a dalej: „Pracował z początku nerwowo, potem z posępną, gorzką rezygnacją, wiedząc, co chce osiągnąć, i wiedząc, że ma bardzo nikłą szansę tego osiągnięcia” (tamże, s. 387). Dlatego podczas pracy w arteterapii oraz wspólnego omawiania dzieła bardzo wskazane jest dostrzeganie i przekazywanie autorowi informacji o zaletach jego dzieła, zauważanie elementów stanowiących wartość od strony artystycznej lub/i terapeutycznej. Jednakże opierać się to powinno na zasadzie szczerego zaangażowania i autentycznego, a nie tylko werbalnego odnajdywania wartościowych elementów zarówno w samej pracy, jak i w postępach terapii. Ponadto według Ehrenzweiga głównie w twórczości psychotyków nie występuje *maniakalna faza percepcji nieświadomej*, ponieważ doświadczają oni dyferencji, niejednolitości, separacji i rozwarstwiania oraz lęku przed śmiercią (za Rosińska, Z., 1985, s. 177). Jednakże nie dochodzi do procesu nieświadomego skanowania, scalania pokawałkowanej osobowości według zasad *percepcji głębinowej*, i nie pojawiają się nowe struktury. *Dedyferencja* zachodząca podczas *fazy percepcji nieświadomej* jawi się psychotykowi jako śmierć i nie dochodzi do odrodzenia. Ponieważ nie posiadają oni nieświadomości, to nie mają gdzie scalić rozkawałkowanej jaźni i nie są w stanie tego dokonać. O ile w kreacji artystycznej ten destrukcyjny etap jest przejściowy, to dla schizofreników jest ostatecznym. Widać to na ich obrazach, na których rzeczywistość jest pokawałkowana na niemające ze sobą związku elementy.

Reintrojekcja, czyli trzecia faza procesu kreacji, polega na przyłączaniu do *umysłu powierzchniowego* zintegrowanej struktury wydobytej z nieświadomości. Ponieważ jest ona niezróżnicowana, to włączanie jej opiera się na *dyferencji*, której towarzyszy uczucie lęku przed nieznanym. *Reintrojekcja* ma miejsce nie tylko u artysty, ale również, po skończeniu dzieła, w umysłach odbiorców, przy czym Ehrenzweig dodaje: „nietwórczego odbiorcy” (tamże, s. 178). Określenie to odnosiłoby się zapewne do pierwszego i drugiego poziomu – *inskrpcji* i *etykiet* odbioru dzieła sztuki opracowanego przez Monikę Blanę Florek na gruncie neuroestetyki – *trójpoziomego semiotycznego modelu dzieła artystycznego* (Florek, M.B., 2006, s. 389). Inaczej mówiąc, byłby nim *idealny perceptor-odbiorca* dzieła sztuki, który biernie podporządkowuje się bodźcom wykreowanym przez artystę. Taka osoba bezbłędnie odczytuje wszystkie zawarte w obrazie bodźce i jest w stanie na nie odpowiednio zareagować. Posługuje się ona naturalnymi regułami percepcji, które przynależą wszystkim ludziom o poprawnie działających zmysłach.

Idealny interpretator-odbiorca jest jednostką, która jest w stanie podjąć równorzędną relację z artystą i jego dziełem, a więc nie ogranicza się jedynie do narzuconej przez twórcę interpretacji. Potrafi oczywiście trafnie zinterpretować szeroko rozumianą symbolikę zawartą przez twórcę w etykietach znajdujących się w obrazie, ale posiada

również zdolność nakreślenia związków dzieła z którymś ze światów i wieloma do niego odniesieniami. Co jeszcze bardziej istotne, mechanizmy, jakimi posługuje się artysta, a więc konwencje kulturowe oraz prawa percepcji i wszystkie pozostałe zagadnienia psychofizjologii widzenia, uznaje za konwencjonalne, a jednocześnie nie determinują one jego interpretacji jednoznacznie. *Idealny interpretator-odbiorca* nadbudowuje oglądane dzieło i nie podlega regułom ani ograniczeniom (tamże, s. 402–403). Kreacja artystyczna ukazana jest jako walka Erosa-Apollina z Thanatosem-Dionizosem, w którą zaangażowany jest zarówno twórca, jak i odbiorca. Im bardziej zaciekle jest to wojna i im silniejsze napięcie emocjonalne jej towarzyszy, tym lepszy rezultat artystyczny. W ostatnim etapie tej walki, a więc w *introjekcji*, jedną z najistotniejszych ról pełnią odczucia estetyczne, które sprzyjają ponownej konsolidacji elementów *umysłu głębinowego* z *powierzchniowym*.

W przebiegu każdej kreacji, nie tylko artystycznej, procesy *dyferencjacji* i *dedyferencjacji* powtarzają się wielokrotnie w sposób całkowicie automatyczny. Jeśli twórca jakieś bezkształtne treści organizuje w uporządkowaną strukturę, to równocześnie eksponuje jedne elementy kosztem drugich, które pomija. Oba procesy zachodzą więc w jednym czasie, a warstwa estetyczna towarzyszy im na każdym etapie. Wypracowywanie własnego stylu danego artysty oparte jest na ciągłej artykulacji treści *umysłu głębinowego*. Patrick White pisze o tym w następujący sposób: „Sen spłaszczyl twarz Willa i pobielil ją tak, że miała odcień surowego ciasta, ale żółte światło odbijało się od splekanego tynku ścian, z których nie udało się wymazać śladów najtajniejszych myśli, czyli rysunków, chociaż próbował je ścierać, żeby zrobić miejsce dla innych. Nigdy nie ma dość miejsca na wszystko”, a dalej: „Rysował wydrażone ciało swojej matki, z nowym dzieckiem kielkującym w jej wnętrzu jak ziarno fasoli, które Chow dał mu na gwiazdkę. Nad tym wszystkim żyrandol. A także oko, o którym mówiła: *Zwariowane oko! Przecież ono na wylot widzi człowieka! Oko miało kształt łuku i miotając strzały, samo było jednocześnie środkiem strzelniczej tarczy. Nie sposób pomieścić na rysunku wszystkiego, co się wie, za dużo tego jest*” (White, P., 1997, s. 93–94)²⁰. Przyczyną braku pełnej satysfakcji jest uczucie niedosytu w chwili przyglądania się z dystansu skończonemu już dziełu.

Dla artysty najbardziej pobudzającym i zarazem satysfakcjonującym nie jest wcale skończone dzieło, wystawa czy wernisaż, ale przede wszystkim sam proces tworzenia, być może ze szczególnym uwzględnieniem fazy maniakalnej, stan nieustannego zmagania się z treściami *umysłu głębinowego* i *powierzchniowego*, szukania możliwie najbardziej odpowiednich środków wyrazu oraz borykania się z materią dzieła. Jest wielu artystów, którzy, choć się do tego nie przyznają, a nawet w oczywisty sposób będą bronili swoich dzieł,

to w rzeczywistości wcale za nimi nie przepadają. Nie obwieszają nimi swoich mieszkań, domów czy pracowni. Każde z tych dzieł należy już do przeszłości, stało się mniej lub bardziej ważnym etapem na drodze dochodzenia nie tyle do warsztatowego mistrzostwa, co raczej do poznania siebie, do własnego samorozwoju. Nie wyklucza to jednak tego, iż często i z różnych powodów powracają do nich, choćby mentalnie, aby sprawdzić lub uświadomić sobie postęp w rozwoju własnej osobowości, warsztatu artystycznego, przypomnieć odkryte wtedy zasłony, a być może zweryfikować własne błędne interpretacje. Dzięki procesowi wewnętrznego oczyszczenia w akcie twórczym oraz przeniesieniu nieświadomianych wcześniej treści i emocji na dzieło, jak i pewnej perspektywie czasowej zyskują lepszy wgląd w dynamikę własnego rozwoju osobistego. W efekcie uzyskania większego dystansu oraz w oparciu o zdobyte w międzyczasie doświadczenie życiowe i nową wiedzę, mogą przeformułować wnioski, co sprzyja pełniejszej i bardziej wszechstronnej analizie, zachowaniu ciągłości rozwoju i zaobserwowaniu postępów w procesie indywiduacji. Poza zyskami wymienionymi powyżej twórca może czerpać radość, a nie rzadko doświadczać ekstazy wynikającej z ponownego przeżywania własnych fantazji zarówno podczas procesu tworzenia, jak i późniejszego, na oglądaniu dzieła na przykład na różnego rodzaju wystawach, co zresztą może odbywać się wielokrotnie. Równocześnie może odczuwać sporą, choć nie zawsze w pełni uświadomianą satysfakcję z panowania nad przeżywanymi uczuciami lub nieświadomymi treściami, jak i nad całym procesem, a także nad czynnikami tłumiącymi emocje. Radość może być tym większa, im silniejsze przeżycie oczyszczenia. To *katharsis* również podlega freudowskiej zasadzie *przyjemności* i w arteterapii pełni niezmiernie ważną rolę. Z jednej strony jest ona czerpana z możliwości uwolnienia pierwotnych instynktów i przeżywania ich w wyobraźni, a z drugiej dzięki możliwości sterowania nimi i ich opanowywania. Artysta może więc tak manipulować i modyfikować przeżycia czy emocje, jak mu w danej chwili wygodnie lub jaką odnosi z nich w danym czasie i warunkach korzyść psychiczną. Ma nie tylko władzę nad przeszłymi zdarzeniami, ale również nad sposobem ich przekształcania i formowania. W związku z tym to twórca decyduje o wersji wydarzeń, jaka zostanie przedstawiona. Widz może ją odbierać i przeżywać, ale reżyserem, scenografem i scenarzystą w jednej osobie jest autor, który tym sposobem realizuje potrzebę socjalizacji ze społeczeństwem. Oczywiście bardzo często zdarza się, iż pracuje nad przeżyciami niezbyt przyjemnymi, wręcz traumatycznymi, i panowanie nad nimi nie jest całkowite. Sama materia stawia przecież opór, ale paradoksalnie dzięki temu satysfakcja może być jeszcze większa. Jak już wspomniałem powyżej, skończone dzieło jest rodzajem znalezienia „złotego środka” między sferą pragnień a istniejącymi realiami. Jednakże samo oczyszczenie jest

²⁰ Wyróżnienie Patricka White'a.

stosowane jako droga i rozładowanie nagromadzonych emocji i podlega wglądowi. Jak to ujmuje Bjørn Killingmo: „Zasada kataraktyczna opiera się na bardzo prostym sposobie rozumienia nerwic. Można go nazwać modelem tłumienia. Leczenie polega wtedy na wywoływaniu lub odreagowywaniu tłumionych napięć emocjonalnych”, i dalej dodaje: „Rozładowanie afektu zmniejsza wewnętrzny nacisk. Ale nie zmienia to na dobrą sprawę natury konfliktu i dlatego ulga jest krótkotrwała. Katharsis jako środek terapeutyczny nie oddziałuje więc na podłoże nerwicy. Nie oznacza to jednak, że odreagowanie nie ma znaczenia dla terapii psychoanalitycznej. Emocjonalne odreagowanie towarzyszące wglądowi może pogłębić i spotęgować poczucie rzeczywistości. Możemy więc powiedzieć, że nadal odgrywa ono rolę elementu terapeutycznego w analizie, lecz jest podporządkowane wglądowi” (Killingmo, B., 1971, s. 149).

W autoarteterapii przeżycie wewnętrznego oczyszczenia może odbywać się w bezpieczny sposób pod osłoną iluzji estetycznej. Narysowane, namalowane czy wyrzeźbione najgorsze nawet okropności można zawsze wytłumaczyć tym, iż nie jest to wewnętrzna „rzeczywistość” autora, a tylko jego wizja. To nie on jest zły, a tylko przedstawił zło na przykład w celu ostrzeżenia przed nim ludzkości. W ten sam sposób można śmiało przedstawiać dowolną scenę, grzech, rozpustę czy nawet samo piekło z szatanem na czele. Jest to wręcz cecha w pełni przynależna sztuce, czego przykładem mogą być choćby obrazy Hieronima Boscha czy niektóre postaci z obrazów Zdzisława Beksińskiego.

Oczywiście nie dla wszystkich powyższe motywy są równie ważne lub w pełni uświadomione. Są bowiem i inne, takie jak wspomniana już przeze mnie chęć dojścia do warsztatowej doskonałości, wyróżnienia się i zdobycie poważania. Oprócz tego to właśnie owo poczucie niezadowolenia z ukończonej pracy i niedosytu związanego z niemożnością ujawnienia i opracowania treści umysłu, emocji i doznań związanych z poszczególnymi etapami procesu kreacji staje się siłą napędową do dalszego tworzenia.

Widz, stykając się z jakimś dziełem sztuki, w celu percepcji jego formy, odkrycia znaczeń i symboli w nim zawartych, w pierwszym rzędzie spożytkowuje *umysł powierzchniowy*. Procesy z nim związane pozwalają na odczytanie jedynie zewnętrznej warstwy obrazu i umożliwiają doświadczenie przyjemności estetycznej, która jest reakcją na jego formę wykreowaną przez artystę. Jak jednak wiemy, odczucie piękna jest czysto subiektywne i zależy od wielu czynników. Coś, co dla jednego będzie ładne, innej osobie nie będzie się podobało, chociaż wcale niewykluczone, że po pewnym krótszym lub dłuższym czasie obcowania z dziełem te odczucia zarówno u pierwszego, jak i u drugiego odbiorcy ulegną całkowitej zmianie. Pierwszemu przestanie się ono podobać, a drugi się nim zachwyci. Jak napisał Ehrenzweig: „Brzydota jest projekcją wewnętrznego napięcia

w takim samym stopniu jak piękno” (Ehrenzweig, A., 1953, s. 80). W dużym stopniu zależy to od tego, czy nastąpią kolejne fazy interpretacji przez *umysł głębinowy* odbiorcy, który kieruje się innymi zasadami niż *powierzchniowy*. Może nawet zupełnie inaczej zorganizować wykreowane przez artystę znaki i symbole lub zarejestrować na poziomie nieświadomości coś, czego na pozór nie ma w oglądanym obrazie. To coś może być później przeniesione w całości lub tylko w pewnej części i opracowane przez *umysł powierzchniowy*. Pomiędzy twórcą, dziełem, wartością i odbiorcą prowadzony jest wielopłaszczyznowy dialog. Dochodzi do niego zarówno w powierzchniowej, jak i wewnętrznej warstwie dzieła. Podział ten należy jednak traktować jako proces dynamiczny, w którym to, co powierzchniowe, może przechodzić – czy przemawiać – do nieświadomego, a to, co wewnętrzne, może docierać do świadomego.

Na poziomie *umysłu głębinowego* dialog jest niezwerbalizowany i prowadzony jest za pomocą nieświadomego skanowania. Natomiast idealny odbiorca w ujęciu egoicznym, scharakteryzowany później także przez Mieczysława Wallisa (Wallis, M., 1932, za Pękala, T., 1996, s. 176–190), wydaje się być tożsamy ze współczesnym *idealnym interpretatorem-odbiorcą* w modelu Moniki Blanki Florek. Podejście, określenia i nazewnictwo nieco się różnią, jednak wnioski są bardzo zbliżone, a często wzajemnie się dopełniają. Taki idealny odbiorca w modelu egoicznym z pełnym zaangażowaniem, ale i z umiejętnym dystansem właściwie ocenia rolę dzieła sztuki, jest świadomy jego iluzyjnego charakteru, ale potrafi je zanalizować, zrozumieć, a także aktywnie przeżywać. Ma świadomość tego, że obrazu nie można zredukować do aspektu religijnego, ideologicznego, dydaktycznego czy psychoterapeutycznego. Dlatego moim zdaniem arteterapię trudno utożsamiać jedynie z aspektem psychoterapeutycznym. W terapii przez sztukę również mamy do czynienia z autentycznym procesem twórczym, a w wielu przypadkach być może ze sztuką w pełnym tego słowa znaczeniu. Oczywiście głównym celem jest sama terapia, ale jak sama nazwa wskazuje, nie wyklucza, a wręcz kładzie nacisk na walor artystyczny. Pozbawiona jest najwyższej społecznej legitymizacji, oceny ze strony krytyków czy historyków sztuki, i nie znajduje się w jej głównym nurcie. Poza nielicznymi wyjątkami nie jest rozpatrywana w aspekcie komercyjnym, promocyjnym oraz tak zwanej kariery artystycznej. Istnieje jednak w „drugim obiegu”, w takich kierunkach jak art brut czy sztuka naiwna.

Podejmowanie dialogu z dziełem w modelu onirycznym polega na inicjowaniu i prowadzeniu świadomego dyskursu w celu znalezienia jego sensu, zrozumienia jego przekazu, jak również: „odtworzenia fragmentu wyobraźni leżącego u podstaw dzieła” (Rosińska, Z., 1985, s. 200). Natomiast w poznawanie na poziomie nieświadomości zaangażowane są uczucia, których podstawą jest empatia i umysł emocjonalny. W efekcie ide-

alny widz potrafi nie tylko zapoznać się z dziełem od strony racjonalnej, ale wczuć się w to, co wykracza poza percepcję, czego od strony bodźcowej wcale w nim nie widać, oraz czego do końca nie można logicznie wytłumaczyć. Ostatecznie jest on w stanie wykreować w swoim umyśle nową wartość, która jest nadbudową oglądanego dzieła oraz czymś więcej niż tylko sumą opisanych powyżej. Taka interpretacja wcale nie musi dokładnie pokrywać się z intencjami autora, bo *idealny interpretator-odbiorca* (Florek, B.M., 2006, s. 401–406) staje się w pewnym sensie również kreatorem²¹. Pod koniec swojej książki *Psychoanalityczne myślenie o sztuce* Zofia Rosińska stwierdza, iż dialog z nieświadomością oraz w jej ramach może zostać ułatwiony przez trening władz percepcyjnych, którego zresztą uczył studentów sam Ehrenzweig w college'u sztuk pięknych Uniwersytetu Londyńskiego. Polegało to na ćwiczeniu zdolności w spostrzeganiu również i tych struktur, których do tej pory zmysły nie wykrywały, co wcale nie musiało oznaczać destrukcji dotychczasowych. Autorka napisała dość enigmatycznie, że Ehrenzweig uważał za możliwe: „(...) takie wyćwiczenie władz percepcyjnych, iż stają się one zdolne do jednoczesnego spostrzegania postaci oraz figury, która stanowi tło” (Rosińska, Z., 1985, s. 205). Dotychczas nie dotarłem do szczegółowego opisu tych ćwiczeń, ale być może i to niewiele by pomogło, bo dopiero praktyczny w nich udział pozwoliłby na wyrobienie sobie jakiejś opinii na ten temat. Sądzę jednak, że takie ćwiczenia mogłyby być bardzo pomocne w arteterapii. Natomiast ja sam w podobnym celu stosuję metodę *mindfulness* i staram się trening uważności łączyć z praktyką terapii przez sztukę.

4.9. Zjawisko oporu oraz interpretacja, osiąganie wglądu i przepracowanie

Stosowanie w rozsądnych proporcjach dojrzałych mechanizmów obronnych ego, takich jak *sublimacja* czy *kompensacja*, w normalnym, codziennym życiu jest procesem pozytywnym i naturalnym. Dzięki nim możemy zmniejszyć negatywne skutki stresu, utrzymać względną równowagę psychiczną i poczucie bezpieczeństwa. Natomiast w terapii z jednej strony *opór* jest zjawiskiem niekorzystnym, ponieważ powoduje spowolnienie lub wręcz zahamowanie procesu leczenia i uniemożliwia dokonanie zmian, jednakże z drugiej, jego objawy mogą być cenną wskazówką i materiałem do analizy dla terapeuty. *Opór* to mechanizm obronny, szczególnie dobrze widoczny w sytuacji, kiedy terapeuta lub sam pacjent porusza jakiś ważny, ale drażliwy temat,

²¹ Bartel, R. (1998) – z zapisków na marginesach książki Patricka White'a *Wiwisekcja*.

o którym z różnych, czasami nawet nieuświadomionych powodów nie chce lub nie może rozmawiać. Paradoksalnie bywa też często związany z lękiem przed samą zmianą, która, choć spostrzegana jest pozytywnie, to oznacza porzucenie dotychczas wypracowanych (aczkolwiek nieskutecznych) schematów obronnych. Zjawisko oporu może występować nie tylko w postaci werbalnej, ale także w formie zachowania czy postaw: „(...) które uniemożliwiają uświadomienie myśli, spostrzeżeń, wspomnień, uczuć, które mogą ukazać związek z wcześniejszymi doświadczeniami lub doprowadzić do wglądu w naturę nieświadomego, wewnętrznego konfliktu. A więc przez opór rozumie się podejmowane przez pacjenta wszelkie wysiłki obronne, których celem jest unikanie samowiedzy” (Grzesiuk, L., 2005, s. 395–396). Klasycznym i często podawanym przykładem obronnego zachowania jest spóźnianie się lub nieprzychodzenie na sesję, przy czym pacjent może wcale nie zdawać sobie z tego sprawy i usprawiedliwiać się na przykład roztargnieniem lub nawałem obowiązków w pracy.

W odniesieniu do sztuki często dochodzi do sytuacji, kiedy artyści w ogóle nie zdają sobie sprawy z wypartych treści, a tym bardziej z istnienia mechanizmu oporu. Jednym z takich szczególnie bliskich mi twórców, którego dzieła w konfrontacji z jego wypowiedziami na ich temat mogłyby posłużyć za ilustrację wyparcia i stosowania mechanizmów obronnych, może być choćby Zdzisław Beksiński (Grzebałkowska, M., 2014).

Autoarteterapia może być skutecznym sposobem rozpoznawania problemu oraz pracy z *oporem* przed zmianą, choćby dzięki temu, że posługuje się językiem metafory i symbolu, a w związku z tym jest pośrednią drogą do jego pokonywania. Jeszcze inną zaletą procesu terapii przez sztukę może być to, iż nie jest wcale konieczne, a często wręcz niewskazane, uświadamianie sobie wypartych treści i samego oporu przez pacjenta. Zmiana, która będzie korzystna dla twórcy, może dokonywać się przy użyciu symbolu i metafory zawartej w samym obrazie (Bartel, R., 2014, 2015a). Może to być czynnikiem obniżającym poziom lęku przed zmianą i ponownym przeżywaniem (restymulacją) traumatycznych doświadczeń. Dla wielu osób praca, która najczęściej przebiega na poziomie metaforycznym i wyobraźniowym, może być czynnikiem sprawiającym, że czują się bezpieczniej, co z kolei może ich zachęcać do dokonywania zmian. Mogą one wynikać zarówno ze świadomie podjętych decyzji oraz działań, jak i zachodzić – co może być jeszcze korzystniejsze – na poziomie nieświadomości.

Natomiast w interpretacji oporu (lub przeniesienia, a także końcowej) przydatne mogą się okazać wskazówki interpretacyjne, o których napisałem w swojej publikacji pt. *Arteterapia i rozwój osobisty. Teoretyczne i praktyczne aspekty terapii przez sztukę. Tom II. Zagadnienia szczegółowe* w podrödziale trzecim *Neuroeste-*

tyczne aspekty komunikacji wizualnej w arteterapii. W przypadku uczestników zajęć arteterapeutycznych wskazówki te mogą w znacznym stopniu wynikać przynajmniej z pięciu podstawowych przyczyn. Jest to podział, z którym się jeszcze nie spotkałem, a być może mógłby on być pomocny przy wszelkiego rodzaju analizach i ich systematyzacji (Bartel, R., 2017):

1. Pierwszą grupę stanowią wszelkiego rodzaju zaburzenia somatyczne, neurologiczne itp., które mogą być dla nich charakterystyczne i należy je brać pod uwagę podczas interpretacji prac autora.
2. Drugą grupę stanowiłyby te wskazówki pozostawione przez autora, których sam jest świadomy, ale które mogą być przedmiotem analizy i podlegać interpretacji.
3. Trzecia grupa to takie wskazówki, których sam autor nie jest świadomy, ale które w jakikolwiek sposób, choćby pod pewnymi zasłonami, zostały w dziele zaznaczone. W tym przypadku można byłoby odnieść się do mechanizmu wyparcia, który jest źródłem oporu w terapii.
4. Czwartą grupę tworzyłyby takie, których uczestnik świadomie unikał, ale z ich istnienia zdawał sobie sprawę. Można byłoby przyrównać je do mechanizmu stłumienia, który może być kolejnym źródłem oporu w terapii.
5. Piątą grupą byłyby te nieświadome i w obrazie nieobecne, które jednak można zaobserwować podczas samego procesu twórczego, na podstawie analizy przeniesień, oporów, asocjacji i innych elementów występujących w procesie arteterapeutycznym, i byłyby one związane na przykład z zachowaniem pacjenta.

Interpretacja jest podstawową metodą hermeneutyczną oznaczającą odkrywanie i tłumaczenie ukrytych znaczeń. Nazwa pochodzi od Hermesa, wysłańca bogów, i oznaczała sztukę objaśniania tekstów, która zapoczątkowana została w starożytnej Grecji. W pierwszej kolejności celem *interpretacji* jest odkrywanie treści nieświadomych zaburzających psychikę. W psychoterapii integralnej Junga badane są wszystkie elementy łącznie z analizą oporów i przeniesień, ale największą uwagę poświęca się ujawnianiu indywidualnych czynników determinujących aktualny stan pacjenta, a także łączeniu ich z nieświadomością zbiorową (zob. Dudek, Z.W., Sokolik, Z., 2005, s. 130–132). Polega ona na wyjaśnieniu znaczeń symboli pojawiających się w snach, fantazjach i w życiu codziennym oraz tłumaczenie ich treści na język świadomości. Jest to proces eksploracji i ujawniania utajonych znaczeń w jawnych oraz symbolicznych treściach i działaniach. To proces odsłaniania ukrytego przesłania zawartego w nieświadomości zbiorowej oraz odkrywania sensu zepchniętych do nieświadomości urazów, konfliktów, kompleksów, pragnień czy fantazji nawet z najodleglejszego dzieciństwa

w celu ich pełnego zrozumienia i przepracowania. Chodzi przy tym o zintegrowanie nieświadomości i świadomości zarówno indywidualnej, jak i zbiorowej, czyli wszystkich aspektów psychiki.

Jak zaznaczyłem, *interpretacja* odnosi się do wszystkich czterech podstawowych działań psychoanalitycznych, jakimi są analizy: nieświadomości, oporów, przeniesień oraz funkcji *ego*, a każda ze szkół kładzie nacisk na odmienne techniki analizy. W pierwszym etapie następuje *konfrontacja*, która polega na ukazywaniu pacjentowi rzeczy, które mogą być nośnikami nieświadomych treści zaburzającymi jego psychikę. Chodzi o to, żeby charakterystyczne zachowania, sytuacje i zjawiska stały się dla niego punktem, na którym może skupić swoją uwagę i z którymi powinien się skonfrontować. Drugi etap, czyli tzw. *klaryfikacja*, ma już na celu wstępne ogólne wyjaśnianie danego zjawiska psychicznego. Natomiast w trzecim etapie *interpretacji* chodzi już o możliwie pełne wyjaśnienie znaczenia poszczególnych symboli, wolnych skojarzeń, przyczyn, momentu zaistnienia, dynamiki, struktury i celu wystąpienia konkretnego zjawiska w psychice pacjenta. Ostatni etap to *przepracowanie*, które polega na powtarzaniu przez pacjenta interpretacji aż do wystąpienia oczekiwanych i trwałych zmian.

Oczywiście w przypadku autoarteterapii sam autor na podstawie doświadczeń wyniesionych z procesu kreacji i w konfrontacji ze skończonym dziełem może dokonywać interpretacji symboli w nim zawartych. Odbywa się to również poprzez poszukiwanie innych możliwych perspektyw nawiązujących do ich kulturowego, mitologicznego i społecznego znaczenia. Ważne jest także odkrycie zarówno tego, czego w dziele celowo lub przypadkowo zabrakło, jak i tego, czego artysta wcale nie miał zamiaru (przynajmniej świadomie) ujawniać, a co pojawiło się jakby „przez pomyłkę”.

W efekcie stwarza to autorowi możliwość lepszego zrozumienia samego siebie, które odgrywa podstawową rolę w dokonaniu pożądanego przemiany. Jednakże niezbędną rzeczą dla skutecznej modyfikacji myślenia i zachowania jest to, aby odbywało się ono na dwóch poziomach. Na poziomie intelektualnym powinno polegać na zrozumieniu zależności między wydarzeniami i myślami a uczuciami, które autor wyparł lub stłumił. A po drugie na poziomie emocjonalnym, czyli na przeżyciu tych wypartych wcześniej uczuć. Samo dojście do intelektualnego zrozumienia motywów własnego zaburzonego działania i interpretowania zdarzeń jest przez wielu klientów stosunkowo łatwe do osiągnięcia. Jednakże w żadnym razie nie wystarcza do zmiany niekorzystnych schematów myślenia, odczuwania i funkcjonowania. Koniecznym warunkiem jest pełne emocjonalne odkrycie i wręcz cielesne doświadczenie nieznanymi dotąd treści.

Wydobyte z nieświadomości uczucia wymagają teraz utrwalenia na poziomie świadomym, poprzez kategoryzację werbalną, zarówno w odniesieniu do przeszłości, jak i teraźniejszości (Grzesiuk, L., 1994).

Efektom właściwie przeprowadzonej interpretacji w ujęciu psychodynamicznym jest uzyskanie przez klienta *wglądu*, do którego w innych podejściach nie przywiązuje się aż tak wielkiej wagi. Polega on nie tylko na zrozumieniu własnych mechanizmów działania, rozumowania i odczuwania, ale zdaniem wielu psychoterapeutów łączy się także z *przepracowaniem*, czyli: „(...) przetestowaniem tego nowego rozumienia w życiu i włączeniem nowej wiedzy do całokształtu życiowych doświadczeń” (Grzesiuk, L., 1994, s. 178). Uzyskanie *wglądu* stanowi swojego rodzaju sprawdzian tego, czy uczestnik zajęć właściwie rozpoznał, poczuł i zrozumiał *interpretację*. Terapeuta może się o tym przekonać na podstawie zaobserwowanej zmiany i uzyskania przez klienta, zarówno w aspekcie poznawczym, jak i emocjonalnym, świadomości wybranego aspektu własnej osobowości, który wcześniej pozostawał w ukryciu (Prochaska, J.O., Norcross, J.C., 2006). Dzięki kolejnym interpretacjom uczestnik terapii przepracowuje te *wglądy*, aby przezwyciężyć opór, zmienić postawę i efekty terapii wprowadzić w realne działanie. Przyczynia się do akceptacji różnych aspektów własnego „ja”, w tym również do poznania nierealistycznych uczuć i interpretacji oraz sytuacji je wywołujących. W wyniku tego dochodzi do zrozumienia źródeł dotychczasowych problemów i konstruktywnego kreowania przyszłości (Florczykiewicz, J., Józefowski, E., 2011). Jednak podobnie jak *interpretacja*, tak i *wgląd* powinien posiadać emocjonalny wpływ na możliwości adaptacyjne klienta (Stein, M.I., 1961, w Grzesiuk, L., 1994). Oprócz wydobywania wypartych lub stłumionych treści i uczuć konieczne jest ich zdefiniowanie i zwerbalizowanie dla w pełni świadomego utrwalenia ich w aspekcie przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Klient powinien umieć przeformułować nie tylko własne schematy odczuwania, spostrzegania i interpretacji, ale przede wszystkim działania i funkcjonowania w realnym życiu. W tym celu stosuje się *przepracowanie*, które jest zespołem procedur spożytkowywanych przez terapeutę i pacjenta w celu wzmocnienia efektów *wglądu*. Jak sama nazwa wskazuje, polega ono na psychicznej pracy wykonywanej przez uczestnika terapii w celu zintegrowania nieświadomych dotychczas elementów uzyskanego wglądu ze świadomą częścią swojej osobowości. Powinno to doprowadzić do przezwyciężenia przymusowego powtarzania zaburzających schematów postrzegania i funkcjonowania zgodnie z konstatacjami wypracowanymi podczas interpretacji. Zmianie powinna ulegać cała struktura *ego* łącznie z reinterpretacją otaczającej rzeczywistości i samego siebie. Na to, jak szeroki jest zakres tego procesu, wskazuje choćby fakt, że dotyczyć on może nawet pogłębionej świadomości własnej fizyczno-

ści, oddechu i napięć mięśniowych (Lowen, A., 1976, 1991). Bardzo trafnie podsumowuje to Lidia Grzesiuk, pisząc, że jest to forma „(...) emocjonalnego uczenia się” (Grzesiuk, L., 1994, s. 179), czyli opracowywania nieświadomego materiału w taki sposób, aby stał się świadomym, i wprowadzanie zmian we własnej osobowości. W związku z powyższym bardzo istotnym sposobem leczniczego oddziaływania w tej fazie jest testowanie i wzmacnianie tych zachowań klienta, które są związane z osiągniętym wglądem. Według psychoanalityków dzięki uzyskaniu *przepracowanego wglądu* następuje nie tylko pełen powrót do zdrowia, ale poprawia się również funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie, uwolnione zostają jej zasoby, powiększają się możliwości oraz zdolności rozwiązywania problemów. Ponadto pacjent osiąga większą kontrolę nad własnymi emocjami i zachowaniami oraz możliwość wpływania na własne życie.

Bibliografia i literatura cytowana

- Allen, J.G., Fonagy, P., Bateman, A.W. (2014). *Mentalizowanie w praktyce klinicznej*. (Przeł.) M. Cierpisz. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Arnheim, R. (2005). *Sztuka i percepcja wzrokowa. Psychologia twórczego oka*. (Przeł.) J. Mach. Gdańsk: Słowo/Obraz/Terytoria.
- Averill, J.R. (2005). *Emotions as Mediators and as Products of Creative Activity*. (W:) J. C. Kaufman, J. Baer (red.). *Creativity across domains: Faces of the muse*. Mahwah, N.J.: Erlbaum, s. 225–243.
- Averill, J. R. (2007). *Together again: Emotion and intelligence reconciled*. (W:) G. Matthews, M. Zeidner, R. D. Roberts, (red.). *Emotional intelligence: Knowns and unknowns*. New York: Oxford University Press, s. 49–71.
- Averill, J.R. (2011). *Emotions and creativity*. Artykuł przedstawiony podczas 12. Konferencji Kreatywność i Innowacja, Faro, Portugalia 17.09.2011, pobrano 12.07.2017 z: <https://pdfs.semanticscholar.org/5f50/7cac8aacecc51dbc9a2297f28e-97b53a68be.pdf>.
- Baddeley, A.D., Hitch, G. (1974). *Working memory*. (W:) G.A. Bower (red.). *The psychology of learning and motivation*. Tom 8. New York: Academic Press, s. 47–89.
- Baddeley, A.D. (1996). *Pamięć, poradnik użytkownika*. (Przeł.) E. Kołodziej-Józefowicz. Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Bartel, R. (2012a). *Wzmacnianie kreatywności w arteterapii*. (W:) M. Cyłkowska-Nowak, J. Imielska, E. Kasperek-Golimowska (red.). *Podmiot. Sztuka – terapia – edukacja. Rozwijanie potencjału twórczego*. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego im K. Marcinkowskiego, s. 95–150.
- Bartel, R. (2012b). *Arteterapia jako sposób na wychodzenie z kryzysu i twórczy rozwój*. (W:) J. Deregowska, M. Majorczyk, J. Świątkiewicz (red.). *Oblicza kryzysu współczesnego człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, s. 233–256.
- Bartel, R. (2013a). *Arteterapia a twórczy rozwój osobowości*. (W:) G. Borowik, A. Kowal (red.). Kraków: Instytut Wydawniczy MAXIMUM, s. 34–40.
- Bartel, R. (2013b). *Iluzje wieloznaczne i Mindfulness w arteterapii*. (W:) B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, T. Rudowski (red.). *Arteterapia: od teorii do terapii. Podręcznik przedmiotu*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, s. 249–257.
- Bartel, R. (2013c). *Koło i spiralny labirynt w arteterapii i twórczym rozwoju*. (W:) B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, T. Rudowski (red.). *Arteterapia: od teorii do terapii. Podręcznik przedmiotu*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, s. 258–264.
- Bartel, R. (2014). *Autoportret w arteterapii*. (W:) B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota Mosiołek A., Patejuk-Mazurek (red.). *Arteterapia w praktyce klinicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, s. 65–69.

- Bartel, R. (2015a). *Portret i autoportret w arteterapii*. (W:) M. Majorczyk, M. Szabelska-Holeksa (red.). *Arteterapia – zdrowie dzięki sztuce*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Collegium da Vinci, s. 296–322.
- Bartel, R. (2015b). *Kreacja wizualna a samopoznanie jako podstawowa wartość w arteterapii*. (W:) G. Borowik, T. Cwalina (red.). *Portret/Autoportret. Identyfikacja i tożsamość*. Kraków: Stowarzyszenie „Psychiatria i Sztuka”, s. 41–51.
- Bartel, R. (2016a). *Robert Bartel*. (W:) B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota (red.). *Arteterapia. Część 3*. Warszawa: Difin SA., s. 30–60.
- Bartel, R. (2016b). *Arteterapia i rozwój osobisty. Teoretyczne i praktyczne aspekty terapii przez sztukę. Tom I. Podstawy arteterapii*. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu, Wydział Rzeźby i Działań Przestrzennych.
- Bartel, R. (2017). *Arteterapia i rozwój osobisty. Teoretyczne i praktyczne aspekty terapii przez sztukę. Tom II. Zagadnienia szczegółowe*. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu, Wydział Rzeźby i Działań Przestrzennych.
- Bartel, R., Rybakowski, J., Stańko-Kaczmarek, M., (2017). *Arteterapia oparta na uważności u chorych na depresję*. (W:) J. Kozielska, A. Skowrońska-Pućka (red.). *Pomagający w wspomagani. Potrzeby – kompetencje – relacje pomocowe i poradnicze*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu (w opracowaniu).
- Boehm, G. (2014). *O obrazach i widzeniu*. (Pzeł.) M. Łukasiewicz, A. Pieczyńska-Sulik. Kraków: Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych Universitas.
- Borowik, G., Cwalina, T., (red.) (2015). *Portret/Autoportret. Identyfikacja i tożsamość*. Kraków: Wydawnictwo Stowarzyszenia Psychitria i Sztuka.
- Braker, P. (1997). *Metafory w psychoterapii*. (Przeł.) J. Węgródzka. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Bruner, J.S., Postman, L. (1947). Emotional selectivity in perception and reaction. *Journal of Personality*, 16, 69–77.
- Bruner, J.S. (1978). *Poza dostarczone informacje*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Brzezińska, A.I., Appelt, K., Ziółkowska, B. (2008). *Psychologia rozwoju człowieka*. (W:) J. Strelau, D. Doliński (red.). *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Tom 2. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 95–292.
- Carter, R. (1999). *Tajemniczy świat umysłu*. (Przeł.) B. Kamiński. Poznań: Oficyna Wydawnicza Atena.
- Claparède, È. (1927). *Psychologia dziecka i pedagogika eksperymentalna*. (Przeł.) M. Górską. Warszawa/Łódź: Wydawnictwo Nasza Księgarnia.
- Deregowska, J., Majorczyk, M., Świątkiewicz, J. (red.) (2012). *Oblicza kryzysu współczesnego człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa.
- Doliński, D. (2003). *Psychologiczne mechanizmy reklamy*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Doliński, D. (2006). *Ekspresja emocji. Emocje podstawowe i pochodne*. (W:) J. Strelau (red.). *Psychologia ogólna*, t. 2., rozdz. 26, s. 351–367.
- Dudek, Z.W. (2010). *Jungowska psychologia marzeń sennych*. Warszawa: Eneteia.
- Dudek, Z.W., Sokolik, Z. (2005). *Rozdział 1. Psychoanaliza*. (W:) L. Grzesiuk (red. nauk.). *Psychoterapia. Podręcznik akademicki. Teoria*. Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia, s. 31–130.
- Dziarnowska, W., Klawiter, A. (red.) (2006). *Mózg i jego umysł*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Ehrenzweig, A. (1953). *The Psychoanalysis of Artistic Vision and Hearing*. New York: Geo Braziller.
- Ehrenzweig, A. (1967). *The Hidden Order of Art: A Study in the Psychology of Perception*. London: Phoenix Press.
- Faraenger, W. (2012). *Bosch*. (Przeł.) K. Kuszyk, K. Chmielewska. Warszawa: Wydawnictwo Arkady.
- Florczykiewicz, J. (2011). *Terapia przez kreację plastyczną w resocjalizacji recydywistów penitencjarnych*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Florczykiewicz, J., Józefowski, E. (2012). *Arteterapia jako praktyka oddziaływań artystycznych i terapeutycznych*. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Pedagogiczno-Artystyczny.
- Florek, M. B. (2006). *Percepcja vs. interpretacja. Ich rola w odbiorze dzieła sztuki*. (W:) W. Dziarnowska, A. Klawiter (red.). *Mózg i jego umysł*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka, s. 387–414.
- Franklin, M., Farrelly-Hansen, M., Marek, B., Swan-Foster, N., Wallingford, S. (2000). Transpersonal art therapy education. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 2000; 17, s.101–110.
- Freud, Z. (1975). *Poza zasadą przyjemności*. (Przeł.) J. Prokopiuk. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Freud, Z. (1996). *Objaśnianie marzeń sennych*. (Dzieła, t. I). (Przeł.) R. Reszke. Warszawa: Wydawnictwo KR.
- Freud, Z. (1998). *Pisma społeczne. Kultura jako źródło cierpienia*. (Przeł.) A. Ochocki, M. Poręba, R. Reszke. Warszawa: Wydawnictwo KR.
- Freud, Z. (2004). *Wstęp do psychoanalizy*. (Przeł.) S. Kempnerówna, W. Zaniewicki. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gadamer, H.-G. (1993). *Aktualność piękna*. (Przeł.) K. Krzemieniowa. Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Gibka, S., Szubert, P., Trzeciak, P. (red. nauk.), (1994). *Leksykon malarstwa od A do Z*. (Przeł.) M. Czarzasty, A. Gałęzowski. Warszawa: Wydawnictwo MUZA S.A.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. (Przeł.) A. Jankowski. Poznań: wydawnictwo Media Rodzina.
- Goleman, D. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. (Przeł.) A. Jankowski. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
- Gombrich, E.H. (1981). *Sztuka i złudzenie. O psychologii przedstawiania obrazowego*. (Przeł.) J. Zarański. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Grzesiuk, L. (red. nauk.) (1994). *Psychoterapia. Skoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Grzesiuk, L. (red. nauk.) (2005). *Psychoterapia. Podręcznik akademicki. Teoria*. Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia.
- Grzesiuk, L., Sokolik, Z. (2005). *Rozdział 15. Techniki psychoanalityczne*. (W:) L. Grzesiuk (red.). *Psychoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki*. Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia, s. 465–477.
- Grzebałkowska, M. (2014). *Beksińscy. Portret podwójny*. Kraków: Wydawnictwo ZNAK.
- Jasielska, A. (2001). Interpretacja komunikatów symbolicznych przez aleksytymików i niealeksytymików. *Przegląd Psychologiczny*, 2001, tom 44, nr 2, 209–220.
- Józefowski, E., Florczykiewicz, J. (2015). *Warsztat twórczy jako okazja rozwoju podmiotowego w przestrzeni sztuki*. Wrocław: Wydawnictwo Drukarni JAKS.
- Jung, C.G. (1993). *Archetypy i symbole. Pisma wybrane*. (Przeł.) M. Starski. Warszawa: Wydawnictwo Czytelnik.
- Jung, C.G. (2002). *Analiza marzeń sennych*. (Przeł.) R. Reszke. Warszawa: Wydawnictwo KR.
- Killingmo, B. (1995). *Psychoanalityczna metoda leczenia – zasady i pojęcia*. (Przeł.) J. Kubitsky. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Klawiter, A. (red.) (2008). *Formy aktywności umysłu. Ujęcia kognitywistyczne. Emocje, percepcja, świadomość*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Konopczyński, M. (2009). *Metody twórczej resocjalizacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kottler, J.A. (2004). *Opór w psychoterapii. Jak pracować z klientem*. (Przeł.) A. Rozwadowska. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kris, E. (1953). *Psychoanalytic Explorations in Art*. New York: International Universities Press.
- Lazarus, A. (2000). *Wyobrażenia w psychoterapii*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- LeDoux, J. (2000). *Mózg emocjonalny*. (Przeł.) A. Jankowski. Poznań: wydawnictwo Media Rodzina.
- Lowen, A. (1976). *Bioenergetics*. London: Penguin Books.
- Lowen, A. (1991). *Duchowość ciała*. (Przeł.) S. Sikora. Warszawa: Agencja Wydawnicza Jacek Santorski.
- Łoza, B., Chmielnicka-Plaskota, A., Rudowski, T. (red.) (2013). *Arteterapia: od teorii do terapii. Podręcznik przedmiotu*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie.
- Łukaszewski, W., Doliński D. (2006). *Mechanizmy leżące u podstaw motywacji*. (W:) J. Strelau (red.). *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 456–461.
- Malchiodi, C.A. (red.) (2014). *Arteterapia podręcznik*. (Przeł.) E. Bochenek. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia Universalis.
- Maruszewski, T. (2001). *Psychologia poznania. Sposoby rozmięcia siebie i świata*, Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Maruszewski, T. (2006). *Kontrowersje wokół psychologicznego mechanizmu wyparcia*. (W:) W. Dziarnowska, A. Klawiter (red.). *Mózg i jego umysł. Studia z kognitywistyki i filozofii umysłu 2*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Maruszewski, T. (2012). Psychologia jako nauka. Klucz francuski. *Charaktery. Magazyn psychologiczny*, 2012; nr 12 (191): s. 71.
- Maruszewski, T., Ściągła, E. (1989). *Emocje, aleksytymia, poznanie*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Maruszewski, T., Ściągła, E., (1995). Poznawcza reprezentacja emocji. *Przegląd Psychologiczny*, 38, s. 245–278.
- Oster, G.D., Gould, P. (1999). *Rysunek w psychoterapii*. (Przeł.) A. Kacmajor, M. Kacmajor. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pękala, T. (1996). *Czy istnieje polski model uprawiania estetyki? O estetyce Michała Wallisa*. Warszawa: Muzeum Historii Polski.
- Piaget, J. (1966). *Narodziny inteligencji dziecka*. (Przeł.) M. Przetaczankowa. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Popek, S. (2001). *Człowiek jako jednostka twórcza*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie Skłodowskiej w Lublinie.
- Prochaska, J.O., Norcross J.C., (2006). *Systemy psychoterapeutyczne. Analiza transteoretyczna*. (Przeł.) D. Golec, A. Tanalska-Dulęba, M. Zakrzewski. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.

- Pużyński, S. (2002). 6. *Choroby afektywne nawracające*. (W:) A. Bilikiewicz, S. Pużyński, J. Rybakowski, J. Wciórka (red.). *Psychiatria. Tom I. Podstawy psychiatrii*. Wrocław: Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner.
- Ramachandran, V.S., Hirstein, W. (2006). *Nauka wobec zagadnienia sztuki. Neurologiczna teoria doświadczenia estetycznego*. (W:) B. Florek, Przybysz P. (przeł.); W. Dziarnowska, A. Klawiter (red.). *Mózg i jego umysł*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Rogers, C.R. (1984). Teoria terapii, osobowości i relacji interpersonalnych rozwinięta w oparciu o podejście skoncentrowane na kliencie. *Nowiny Psychologiczne*, 1984; 3, s. 1–91.
- Rosińska, Z. (1985). *Psychoanalityczne myślenie o sztuce*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Siegel, D.J. (2009). *Rozwój umysłu. Jak stajemy się tym, kim jesteśmy*. (Przeł.) R. Andruszko. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Sienkiewicz-Wiłowska, J.A. (2011). *Dziecko rysuje, maluje, rzeźbi. Jak wspomagać rozwój dzieci i młodzieży*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Sokolik, Z. (2005). *Psychoanaliza*. (W:) *Psychochoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki*. L. Grzesiuk (red.). Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia.
- Stein, M.I. (1961). *Contemporary psychoterapies*. New York: The Free Press of Glencoe.
- Szpak, M. (2014). *Rozwój symbolizacji. Wybrane perspektywy psychoanalityczne*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Von Franz, M.L. (1995). *Ścieżki snów*. (Przeł.) H. Smagacz. Warszawa: Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & Co.
- Wallin, D.J. (2011). *Przywiązanie w psychoterapii*. (Przeł.) M. Cierpisz, (red. nauk.) T. Czub. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Wciórka, J. (2002). 3. *Psychopatologia*. (W:) (red. nauk.) A. Bilikiewicz, S. Pużyński, J. Rybakowski, J. Wciórka. *Psychiatria. Tom I. Podstawy psychiatrii*. Wrocław: Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner.
- White, P. (1997). *Wiwisekcja*. (Przeł.) M. Skibniewska. Warszawa: Wydawnictwo MUZA SA.
- Wojcieszke, B. (2009). *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zobowiązanie*. Nowe poszerzone wydanie. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Rozdział 5.

Terapeutyczny wymiar kreacji w sztukach wizualnych na podstawie prac intermedialnych Eugeniusza Józefowskiego

Janina Florczykiewicz

Abstrakt

Właściwości terapeutyczne sztuki związane z jej oddziaływaniem na myśli i emocje podmiotu warunkują jej oddziaływanie na jednostkę tworzącą. Z tego powodu w arteterapii kluczową rolę przypisuje się kreacji.

W tekście zostało podjęte zagadnienie autoterapeutycznej roli kreacji wizualnej podejmowanej przez artystów. Subiektywizm aktu twórczego sprawia, że jego autoterapeutyczna rola zależy od znaczenia przypisywanego twórczości przez tworzący podmiot, stąd jej opis musi być dokonywany w odniesieniu do konkretnych prac i ich artystycznej koncepcji. W opracowaniu odniesiono się do wybranych prac intermedialnych Eugeniusza Józefowskiego – profesora sztuk plastycznych, artysty uprawiającego twórczość z zakresu różnych dyscyplin sztuk wizualnych.

Słowa kluczowe: autoterapia, arteterapia, kreacja wizualna, twórczość Eugeniusza Józefowskiego

The self-therapeutic dimension of creation in visual arts based on the intermedia works of Eugeniusz Józefowski

Janina Florczykiewicz

Abstract

The Therapeutic properties of art related to its impact on the thoughts and emotions determine its impact on the creator. Because of this, in art therapy the key role is attributed to creation.

The text has undertaken the issue of the self-therapeutic role of visual creation of artists. Subjectivity of creative action makes its self-therapeutic role dependent on the meaning ascribed to the work of the creator. Its description must refer to specific works and their artistic conception. In this paper, reference is made to the selected intermedia works of Eugeniusz Józefowski – the professor of Fine Arts, an artist cultivating creativity in the field of various disciplines of the visual arts.

Keywords: self-therapy, art therapy, visual creation, artistic creativity of Eugeniusz Józefowski.

5.1. Autoterapeutyczne aspekty kreacji wizualnej

Sztuka oferuje możliwość kreowania rzeczywistości, która – mając źródło w wyobraźni twórcy – jest konstytuowana w artystycznej strukturze tworzonego przezeń dzieła. Rzeczywistość ta nie pretenduje do bycia realistycznym odzwierciedleniem świata, odwzorowywania jego elementów i relacji, jest raczej odbiciem subiektywnej wizji artysty – preferencji w zakresie jego „urządzenia”, wyrazem potrzeby dokonania osobistego komentarza do zachodzących wokół zdarzeń. Tak więc rzeczywistość kreowana w dziele zawsze w jakiejś części odzwierciedla wewnętrzne doświadczenie artysty, jego poglądy, pragnienia i powiązane z nimi emocje²². Nie są one dane wprost, ich sugestie zawarte są w metaforach budowanych na bazie intencjonalnie zestawionych symboli, będących

odniesieniami do zdarzeń lub znaczeń nadawanych określonym zestawieniom elementów świata. Kreacja jest zatem czynnością ustanawiania przez artystę (twórcę) rzeczywistości umownej, niekoniecznie mającej odzwierciedlenie w świecie rzeczywistym, a owa czynność jest immanentną cechą sztuki.

W przypadku sztuki wizualnej istotą kreacji jest poszukiwanie wizualnej formy dla myśli i przeżyć określających treść przekazu. Formowana struktura artystyczna inicjuje wewnętrzny dialog, staje się on przestrzenią określania obrazu kreowanej rzeczywistości. Dialogiczność jest tu rozpatrywana w kontekście komunikacyjnym, dialog jest przyjmowany jako sposób kontaktu między ludźmi, oparty na wymianie myśli, informacji, przeżyć (Załańska, A., 2006, s. 12), rodzaj interakcji zachodzącej pomiędzy dwiema osobami cechującej się wielokrotną wymianą pełnionych przez nich ról – odbiorca komunikatu (słuchający) przejmując rolę nadawcy (mówiącego), który z kolei staje się odbiorcą. Dialog towarzyszący kreacji wizualnej odznacza się swoistą specyfiką, bowiem opiera się na wymianie ról. Jest odmianą wewnętrznej rozmowy prowadzonej przez artystę (tworzący podmiot) ze sobą, za pośrednictwem tworzonej struktury wizualnej. Owa struktura odzwierciedla wyobrażony świat, a jej kolejne wersje kreowane w procesie twórczym stanowią bazę dla określania znaczeń, wskazywania sensów, stających się tworzywem wizualnej narracji. Obraz rzeczywistości w kolejnych tworzonych jej wersjach zostaje poddany interpretacjom, zmiany mentalne prowadzą do modyfikacji artystycznej struktury. Opisywany proces określany przez R. Arnheima (Arnheim, R., 2013) myśleniem wizualnym trwa do czasu uzgodnienia ostatecznej wersji kompozycji w jej wymiarze formalnym i znaczeniowym.

Tak więc istotą kreacji wizualnej jest konstytuowanie wyobrażonego świata na bazie artystycznej struktury, dokonujące się w wewnętrznym dialogu twórcy. Z tą właściwością związany jest jej terapeutyczny wymiar. Kreacja umożliwia nie tylko wyrażenie ukrytych potrzeb, dążeń czy popędów, lecz również ich symboliczne zaspokojenie bez naruszenia norm (Florczykiewicz, J., 2013). To, co jest niemożliwe w realnym świecie, z łatwością daje się zrealizować w rzeczywistości powołanej na płótnie, w której zasady są określone przez tworzący podmiot. Zdaniem Freuda (Freud, Z., 1975) wskazane możliwości są związane z uruchamianiem w akcie twórczym mechanizmów obronnych, głównie projekcji, symbolizacji i kompensacji. Projekcja (należąca do mechanizmów przemieszczania reakcji) umożliwia wydobywanie podświadomych treści, które dzięki uruchomieniu symbolizacji (mechanizmu odpowiedzialnego za zniekształcanie reakcji) zyskują postać symboli wizualnych. Stwarza to możliwość zastępczej realizacji potrzeb (kompensacji) – to, co nie jest możliwe w realnym świecie, może zdarzyć się w umownym świecie sztuki. Uruchamianie mechanizmów obronnych składa się na efekt terapeutyczny określany mianem *katharsis*, którego

²² Fakt odwoływania się do osobistych doświadczeń tworzących wewnętrzną – mentalną i emotywną rzeczywistość, znajduje potwierdzenie w wypowiedziach wielu twórców.

istotą jest oczyszczenia podmiotu z nieprzyjemnych emocji i uczuć. Owe uczucia zostają uzewnętrznione w kreacji – wydobyte z podświadomości. Ich identyfikacja oraz ponowne doświadczenie (przeżycie) pozwala na przepracowanie powiązanych z nimi treści. W efekcie jednostka wyrzuca je z siebie, oczyszcza się z nich, uwalniając się od konieczności ich doświadczania. Zdaniem A. Freud (Freud, A., 1997) u dorosłych, szczególnie tych o niestabilnej osobowości, mechanizmy obronne są uruchamiane w sytuacjach kojarzonych z traumatycznymi, budzącymi lęk sytuacjami z dzieciństwa.

Terapeutyczny wymiar kreacji można również rozpatrywać przez pryzmat poznawczy. W ujęciu poznawczym zakłada się, że człowiek poznaje rzeczywistość w procesie konstruowania poznawczego, związanego z nadawaniem znaczeń doświadczeniom, który to zabieg czyni świat zrozumiałym. Treści doświadczeń przywołanych w kreacji są kodowane w artystycznej strukturze i tym samym otrzymując odrębny byt, zostają symbolicznie oddzielone od podmiotu. Zyskany dystans pozwala na ich chłodny, tj. pozbawiony emocji, ogląd, uwalniając podmiot od konieczności ich wewnętrznego przeżywania. Poszerza to pole percepcyjne, bowiem w oddzielonych treściach funkcjonujących w nowych układach znaczeniowych jednostka ma szansę dostrzec nowe bądź wcześniej nieuświadomiane aspekty, ujrzeć doświadczane problemy w innej perspektywie. Wykreowana w obrazie czy rysunku rzeczywistość tworzy nowy kontekst dla rzutowanych w nią treści. Konsekwencją tych doświadczeń jest poszerzenie samowiedzy, co sprawia, że rzeczywistość wewnętrzna i zewnętrzna staje się bardziej zrozumiała dla podmiotu. W konsekwencji przynosi to podwyższenie nastroju, przyczyniając się do lepszego funkcjonowania podmiotu.

Oddzielnym aspektem związanym z omawianym tu zagadnieniem autoarteterapii jest performatywność dzieł, rozpatrywana w kontekście performatywności efektu (Wachowski, J., 2013, s. 27). Odnosi się ona do właściwości wywierania wpływu przez dzieło na myśli (performatywność kognitywna) i emocje wykraczające poza czasoprzestrzeń kreacji (performatywność emotywna), co potencjalnie może wpływać na działania jego odbiorcy (por. Wachowski, J., 2013, s. 22–23). W tym przypadku chodzi o wpływ tworzonych dzieł na samego artystę.

Na koniec należy zaznaczyć, że doświadczenie terapeutycznego działania sztuk wizualnych może być udziałem jedynie indywidualnego doświadczenia twórczego, stąd właściwą istotą działań arteterapeutycznych jest inicjowanie aktywności opartej na kreacji wizualnej.

5.2. Osobista koncepcja twórczości jako wyznacznik autoterapii

Terapeutyczne właściwości sztuk wizualnych są doświadczane bezpośrednio przez uprawiających je artystów. Zakres tego doświadczenia zależy od indywidualnej koncepcji artystycznej tworzącego podmiotu. Subiektywnie postrzegana rola kreacji określa indywidualny styl artystycznej wypowiedzi pozostający w związku z zaspokajanymi w niej indywidualnymi potrzebami. Potrzeby te rzutują na charakter narracji wizualnej ujawniany w artystycznej formie dzieł. Już samo podejmowanie twórczości artystycznej jest powiązane z terapeutycznym efektem – jak twierdzą sami artyści, twórczość jest podyktowana wewnętrznie odczuwaną potrzebą wypowiedzi, zajęcia stanowiska wobec nurtujących ich problemów. Jej niestandardowa, bo wizualna forma wynika z osobistych preferencji wzmacnianych przez pozytywne odczucia towarzyszące kreacji.

Zatem osobista koncepcja twórczości jest wyznacznikiem jej właściwości autoterapeutycznych. Zależność ta zostanie omówiona na przykładzie Eugeniusza Józefowskiego – artysty uprawiającego twórczość w dziedzinie sztuk plastycznych.

Twórczość Józefowskiego wynika z potrzeby dokonania osobistego komentarza wobec rzeczywistości, która go otacza (wizualność tego komentarza jest związana z preferencjami artysty oraz kierunkowym wykształceniem). Chodzi tu o rzeczywistość społeczno-kulturową, w jakiej przyszło mu wchodzić w dorosłe życie w czasach pozbawionych jakichkolwiek alternatyw²³, a także tą, w której funkcjonuje do dziś. Owa rzeczywistość nie tylko nie zachwyca, ale też przez całe lata ciągle nie spełnia jego oczekiwań (Florczykiewicz, J., 2016b) – zawarte w niej ograniczenia nie dały możliwości spełnienia planów artystycznych ani życiowych. Zatem świat wewnętrzny artysty – jego potrzeby, pragnienia, sposoby interpretacji odciskają się w kreowanej przez niego rzeczywistości. Twórczość stała się dla artysty obszarem swoistego „układania się ze światem”, opartego na negocjowaniu obrazu rzeczywistości zmierzającego w kierunku uzgodnienia takiej jej wersji (stworzenia takiej jej reprezentacji w umyśle), która byłaby dla niego do przyjęcia – „proces twórczy jest zapisem doświadczeń przetworzonych w sposób osobisty, środkiem budowania rzeczywistości innej niż ta niechciana” (Florczykiewicz, J., 2016a, s. 3).

Symboliczne odzwierciedlenie w strukturze artystycznej wewnętrznie przeżywanych treści równoznaczne z ich ekspresją przyczynia się do powstania dystansu – treści te, stając się częścią nowego układu, nabierają innych znaczeń. Ta właściwość kreacji wychodzi naprzeciw potrzebie wyrażenia osobistych doświadczeń w zmaganiach

23 Chodzi tu o czasy PRL-u i związane z nimi ograniczenia życiowe, zawodowe i inne (szerzej na ten temat w: J. Florczykiewicz, *Chwile uważności Eugeniusza Józefowskiego*, JAKS, Wrocław 2016).

niu się z codziennością. Artysta porusza tematy ważne dla niego osobiście, oscylujące wokół odwiecznych pytań egzystencjalnych o świat, człowieka, relacje międzyludzkie, namiętności. Kreacja staje się okazją do przepracowania nurtujących go problemów – ich uważny ogląd sprzyja wypracowaniu zracjonalizowanego punktu odniesienia. Nie chodzi tu o akceptację stanu rzeczy czy świata, bo na nie artysta nie może dać przyzwolenia, jego dążeniem jest znalezienie właściwego dla nich oglądu, tj. określenie kontekstu, w którym to, co budzi jego wewnętrzny sprzeciw, zostanie ujrane w perspektywie słabości ujawniającej absurdalność czy groteskowość świata. Odsłonięcie tych słabości uświadamia przewagę i wpływ na bieg wydarzeń. W wyniku tych przekształceń mentalnych dochodzi do uwolnienia emocji odczuwanych jako nieprzyjemne stany, co podnosi nastrój twórcy. W ten sposób kreacja pozwala Józefowskiemu na określenie swojego miejsca w świecie i wynikających z niego relacji.

Wyróżnikiem artystycznego stylu Józefowskiego są charakterystyczne dlań motywy, osobiste znaczenia nadawane im przez artystę ujawniają autoterapeutyczny wymiar tworzenia. Skrywając się pod postacią klauna (arlekina) w kraciastym ubranku, staje się głównym elementem kreowanego świata, określając swój stosunek do zachodzących w nim zdarzeń. Świat ten staje się lustrem, wizualnym odbiciem myśli i emocji powstających w zderzeniu ze światem realnym. Artysta często sytuuje się pomiędzy rzeczywistością otaczającą go a kreowaną na płótnach. Jest zawieszony jakby na ich marginesie, przyjmując rolę milczącego, uważnego obserwatora, co sugeruje, że żadna z nich nie jest jego właściwym światem. Bywa, że umieszcza się w centrum dziejących się zdarzeń, w których nie tylko partycypuje, ale nadaje im bieg.

Oprócz postaci klauna charakterystycznym motywem pojawiającym się w twórczości artysty jest kratka wypełniająca widniejące na płótnie formy i postacie. Jej symbolika nawiązuje do ograniczeń i niemożności uwarunkowanych kulturowo i społecznie – jest egemplifikacją refleksji nad zniewoleniem człowieka.

Zamierzona analiza autoterapeutycznych właściwości kreacji wizualnej zostanie przeprowadzona w odniesieniu do dwóch cykli prac Eugeniusza Józefowskiego: *Nad-pisane książki* oraz prac intermedialnych powstałych na bazie przekształceń rysunków powstałych w 2016 roku z cyklu *Cokolwiek by to nie było, jest to tylko hipotetyczne i pozabawione znaczenia*. Autoterapeutyczny wymiar przywoływanych prac wynika już z samej ich koncepcji, w którą wpisana została ich intermedialność. Powstały na bazie wcześniejszych prac artysty, które stały się punktem wyjścia dla tworzenia nowej narracji. Pierwszy z cykli – *Nad-pisane książki* – obejmuje 120 jednostronnych kart książki artystycznej w postaci wydruków cyfrowych na płótnie (30 x 40 cm), naciągniętych na krosna

malarskie. Elementami bazowymi stały się stronicy książek artystycznych wykonanych przez artystę w 1999 roku na bazie reprodukcji stronic wybranych ze szkicowników artysty pochodzących z lat 1987–1988. Zostały one wówczas zestawione na kartach książki, opatrzone komentarzami i wypełnione kolorem. Drugiego nadpisanie dokonał artysta w latach 2015–2016 – karty książek zostały przetworzone cyfrowo, opatrzone reprodukcjami grafik i prac malarskich (lub ich fragmentami) pochodzącymi z lat 1988–1998, a następnie kolejnymi komentarzami słownymi (Florczykiewicz, J., 2016c). Drugi cykl powstał w wyniku cyfrowych przekształceń rysunków wykonanych w 2016 roku, polegających na uzupełnieniu pierwotnie abstrakcyjnych kompozycji motywami figuratywnymi. Autor zestawiał dwie wersje prac, tworząc cykl tandemów.

Koncepcja realizacji obu cykli prac, choć różnych w artystycznej formie, wyznacza porównywalną wartość autoterapeutyczną dla ich twórcy. Tendencja powracania do prac wcześniejszych ujawnia ich osobiste konotacje. Jak już wspomniano, twórczość stanowi dla tego artysty obszar uzgadniania relacji ze światem, pozwalając mu na przepracowanie treści trudnych, budzących jego silne emocje. W artystycznej narracji znajduje wyraz to, czego nie można wyrazić wprost z powodu obwarowania kulturowym tabu, konwenansem czy normą. Potrzeba obnażenia pruderii, obłudy i fikcyjności nakazów moralnych głęboko osadzonych w świadomości społecznej realizuje się w kreacji. Na płótnach artysta obnaża słabości ludzkie – bawi się nimi, kpi z nich, a innym razem bezlitośnie żongluje uczuciami. Treści intencjonalnego przekazu nie są dostępne bezpośrednio, tylko uważność i wnikliwość odbiorcy pozwoli na odczytanie subtelnych aluzji wpisanych w artystyczną formę – w ich odczytaniu pomagają słowne komentarze zamieszczane na pracach.

Artystyczna wypowiedź łagodzi napięcie odczuwane przez artystę w zetknięciu ze światem, którego źródłem jest odczuwana sprzeczność wynikająca z jego (świata) rozmiłowania się z wartościami. Wizualny komentarz pozwala na ujrzenie budzących sprzeciw zdarzeń przez pryzmat słabości ludzkich, powodując, że w miejsce dążenia do podejmowania walki pojawia się dojrzałe zrozumienie mechanizmów rządzących rzeczywistością społeczną, która go otacza. Dzięki temu artysta może przyjąć rolę mentora patrzącego na świat z dystansu potrzebnego do zachowania wewnętrznej równowagi.

Powroty do prac wcześniejszych wynikają z potrzeby powrotu do dawniej rozważanych kwestii, potrzeby ponownego podjęcia problemu, przepracowania wcześniejszych doświadczeń w perspektywie „tu i teraz”, co w konsekwencji prowadzi do weryfikacji niegdyś określonych znaczeń. Służy jej proces nadpisywania, polegający na nadbudowywaniu interpretacji odpowiedniej do aktualnych odczuć artysty. Potrzeba

przywoływania doświadczeń wskazuje na ich istotną wartość dla podmiotu, można domyślać się, że dotyczą rozstrzygnięć kluczowych, nieustannie poszukiwanych przez artystę. W bajkowych sceneriach kart *Nad-pisanych ksiąg*, w abstrakcyjnej formie narracji modyfikowanych rysunków, uzupełnionej później o elementy figuracji, skrywane są wewnętrzne dylematy, rozterki, dramaty artysty. Każda z prac jest osobistą narracją, „opowieścią – o samotności, zagubieniu, niezrozumieniu, codziennej heroicznej walce o siebie” (Florczykiewicz, J., 2016a, s. 4). W ten oto sposób „twórczość staje się formą obrony przed światem i przed beznadziejnością życia, jest też sposobem na akceptację siebie” (tamże, s. 3).

Świat kreowany przez artystę jest postrzegany z perspektywy „ja”, co pozwala na uświadomienie, że jest to jedyny możliwy dla człowieka jego ogląd.

Narracja artystyczna staje się swoistym narzędziem obrony przed presją rzeczywistości, czyniąc ją tym samym bardziej zrozumiałą, a jednocześnie znośną. Czas poświęcony twórczości jest adekwatny do wewnętrznej potrzeby ucieczki od rzeczywistości – kultura, umożliwiając jej widzenie duchowe przez pryzmat własnych wizji świata, jest właściwym dla niej sposobem.

5.3. Autoterapeutyczny kontekst narracji wizualnej na podstawie wybranych prac intermedialnych Eugeniusza Józefowskiego

Jak wykazano wcześniej, autoterapeutyczny wymiar kreacji wizualnej wynika z jej ekspresywnych i komunikacyjnych właściwości. Ekspresja wewnętrznych treści i ich zapis w artystycznej strukturze pozwala na uwolnienie się od konieczności ich przeżywania. Z wartości komunikatywnych wynika możliwość uzgodnienia, wynegocjowania znaczeń, co jest częścią procesu przepracowania problemów. Oba te mechanizmy uruchamiane w kreacji prowadzą do odczucia ulgi i w konsekwencji podniesienia nastroju, co wpisuje się w katartyczny wymiar kreacji. Wskazane procesy złożone na terapeutyczny efekt kreacji mają przebieg indywidualny w przypadku każdego twórcy. Towarzyszące im doświadczenia mentalne i emocjonalne są wyrazem wewnętrznych przeżyć tworzącego podmiotu, co oznacza, że nie będą dostępne wprost osobom z zewnątrz. O ich dynamice, sile i treściach można sądzić jedynie na podstawie interpretacji artystycznej formy prac bądź wyjaśnień samego twórcy. Zważywszy że proces odbioru dzieła jest subiektywną interpretacją odbiorcy, ukonstytuowaną na bazie informacji odczytywanych z artystycznej struktury, przetworzonych przez jego indywidualne doświadczenia (wiedzę, poglądy, emocje), interpretacja pracy nigdy nie będzie obiektywnym dowodem autentycznego

wymiaru autoterapeutycznego kreacji artystycznej – jej wartość wiąże się jedynie ze sformułowaniem teoretycznych przesłanek dla jego wyjaśniania. Kierując się tym dążeniem, poniżej omówiono terapeutyczną rolę kreacji wizualnej na podstawie dwóch prac Eugeniusza Józefowskiego.



Rys. 5.1. Błazen z narzędziem. Szkicownik paryski, druk cyfrowy na płótnie, 30 x 40 cm, Eugeniusz Józefowski, 2015

Głównym motywem budującym narrację jest postać klauna, która pojawia się w różnych odsłonach sytuacyjnych w poszczególnych pracach zestawionych na płótnie – chodzi na szczudłach, wspina się po drabinie, dumnie kroczy z nieokreślonym narzędziem lub wyleguje się ze słoneczną tarczą pod głową. Autor wybrał je z rozmysłem, odnosząc się tym samym do przeszłych sytuacji życiowych i towarzyszących im myśli i emocji – do których stanowiły komentarz.

Pod postacią klauna kryje się sam artysta, o czym wyraźnie świadczy bezpośrednio odniesienie do jego wyglądu w tamtym czasie (długie ciemne włosy i broda) w umieszczonej centralnie na płótnie postaci na szczudłach ubranej w błękitne, kraciaste ubranko. Napis widniejący pod reprodukcją, na której umieszczona jest postać klauna: „Błazen

z dużym narzędziem (być może rysunkowym)” pełni rolę tytułu, a jednocześnie staje się motywem przewodnim dla odczytania treści zawartej na płótnie narracji. Komentarz ten odnosi się bezpośrednio do pracy usytuowanej w lewym dolnym rogu, przedstawiającej postać kroczącą w błazeńskim uniformie, niosącą duży przedmiot o wydłużonym wrzecionowatym kształcie. Narzędzie jest tutaj elementem budującym metaforyczny przekaz pracy, czego dowodzi komentarz nadpisany na marginesach:

„Narzędzia błazna mają różne formy – słowo, przedmiot, sposób mówienia, sposób poruszania, ubranie, dźwięk, spojrzenia, mimika twarzy. Atrybuty, fetysze. W wypadku wizualnych opowieści o błaznie pozostają niejasne i zaszyfrowane ślady wypowiedzi. Jest zupełnie inaczej niż kiedyś. Błazen aktualizuje zachowania stale, rekwizyty zmieniają się także. Wygląd musi świadczyć o nim.

Błazeństwo aktualizowane jest koniecznością uprawiania takiej twórczości. Skazanie na brak powagi również”.

„Dla Józefowskiego obraz jest malarskim zapisem doświadczeń przetworzonych w sposób osobisty” (Florczykiewicz, J., 2016a, s. 8). Praca prezentuje aktualne poglądy artysty w kwestii, jak się wydaje, podmiotowych motywów twórczości. Artysta stara się je zidentyfikować od nowa i określić ich zasadność dziś. Stawia też pytania o aktualność przyjętych przed laty zasad konstytuujących charakterystyczny dla niego styl artystyczny oraz powiązanej z nim filozofii. Refleksje będące wynikiem tych ustaleń stanowią samopotwierdzenie dla obranej drogi twórczej. Wizualne komentowanie rzeczywistości z pozycji osobistego do niej stosunku nadal pełni ogromną rolę w utrzymywaniu równowagi pomiędzy zewnętrzną rzeczywistością społeczno-kulturową a jego światem wewnętrznym, budowanym na przyjętych wartościach budujących jego tożsamość i określanych przez nie potrzebach. Artysta ma świadomość zmian zachodzących w obu światach, które wpływają na jego postawy.

Pozostaje jeszcze do wyjaśnienia kwestia symboliki przypisanej samemu klaunowi. Stanowi on egemplifikację pewnego upożyczenia, sztuczności będącej wynikiem świadomej gry ze światem, która pozwalając na jego autoprezentację zgodną ze społecznymi standardami, daje jednocześnie możliwość pozostania autentycznym dla siebie.

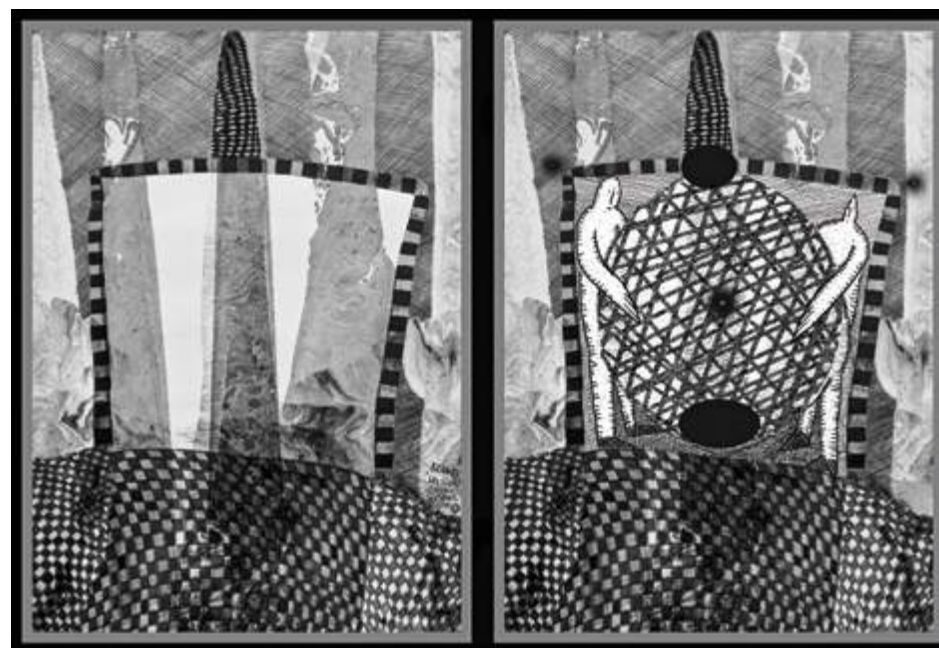


Rys. 5.2. Czasami czuję miejsce na ziemi.
Szkicownik paryski II, druk cyfrowy na płótnie, 30 x 40 cm, Eugeniusz Józefowski, 2015

Tym razem refleksja dotyczy ważnego dla każdego człowieka pytania o sens i sposób egzystencji. W tej pracy zostało ono wyrażone przez metaforę miejsca na ziemi. Motywem budującym narrację są schody. Koncentracja na eksponowaniu jedynie ich formy (na żadnej z umieszczonych tu prac nie ma odniesienia do miejsca, w które prowadzą) kieruje uwagę na kwestię poszerzania perspektywy, pola widzenia. Możliwości stworzone jednostce nie zawsze jednak zyskują jej aprobatę. Czasami, zamiast podążać wytyczoną przez kogoś drogą, np. wspinać się w górę z powodu samej obietnicy zawartej we wspinaczce, można ulokować się w miejscu określonym przez siebie, wbrew ogólnie pojmowanej logice, będącej wyrazem przekonań innych ludzi. Być może dlatego „Niewielkie wgłębienie nacięte pomiędzy schodami nie jest zbyt komfortowe i jest wbrew. Niemniej jednak to miejsce było i znalazło się tylko dzięki temu, że zostało samemu wyryte w scho-

dach” (komentarz zamieszczony na pracy – rys. 5.2.). To przeświadczenie zostało wyrażone zaszyfrowane w pracy umieszczonej centralnie na płótnie, na której postać pajaca została wciśnięta w wąską, podłużną szczelinę schodów. Dlaczego przykucnął tam zalek-niony, zamiast pobiec w górę? Może dlatego, że przestrzeń, jaka otwiera się na ich szczycie, oferuje kolejne schody, i to położone w oddali?

Pytanie o miejsce na ziemi jest wciąż aktualizowane w poszukiwaniach artysty, bowiem jego określenie w świecie, czy to zewnętrznym, czy wewnętrznym, jego odczu-cie jest w konsekwencji identyfikowane przez niego samego jako ucieczka od pewnego rodzaju doświadczeń.



Rys. 5.3. Tandem z bramkarzami,
technika cyfrowa, 100 x 70 cm, Eugeniusz Józefowski, 2017

Praca zatytułowana pierwotnie *Dwóch anielskich bramkarzy* powstała w wyniku modyfikacji cyfrowej rysunku pt. *Bramka bez siatki*, który stanowi wyraz ostentacyjnej manifestacji przez artystę braku zainteresowania sportem, w tym braku fascynacji piłką nożną. Abstrakcyjna forma rysunku została uzupełniona elementami figuratywnymi – oto dwie postacie o atletycznej budowie, dźwigające olbrzymią kulę, zostały umiesz-czone w pustej bramce. Przedstawienie to przywołuje skojarzenie z atlasami dźwigają-cymi kulę ziemską – odwieczny przymus określony wyrokami boskimi zostaje tu zesta-wiony z przymusem mającym źródło w kulturze. Rodzi to pytania o granice kulturowego

kreowania tożsamości oraz bezwolność, bezrefleksyjność w poddawaniu się zewnętrznym wpływom. Na taką ingerencję z pewnością nie ma i nigdy nie będzie zgody artysty preferującego indywidualność i dążącego permanentnie do poznania i realizacji siebie. Artysta wykracza w swoich rozważaniach poza obszar sportu. Anielscy bramkarze są ochroniarzami strzegącymi wejścia do wybranych miejsc (klubów, stadionów, urzędów), bramka staje się symbolem przejścia, przywołując na myśl rytualne wkraczanie do innego (magicznego?) świata. Bramkarze z kolei przywołują kulturowy stereotyp utożsamiania tężyzny fizycznej z przemocą. Refleksja sięga zatem znacznie dalej, bo dotyczy społecznego jej usankcjonowania, wskazując na oczywistą sprzeczność z przyjętymi przez to samo społeczeństwo wartościami. Pozostaje jeszcze pytanie, dlaczego artysta nazywa bramkarzy anielskimi. Kształty ich rąk mogą budzić wprawdzie skojarzenia ze skrzydłami anielskimi, ale wydaje się, że nie jest to właściwy kierunek interpretacji. W sformułowaniu tym czuć pewną dozę ironii, określenie „anielscy” wydaje się kpić z kulturowych stereotypów męskiego piękna, utożsamianych z siłą fizyczną (model silnego i bezwzględniego mężczyzny straszącego swoim wyglądem).

Praca nad tymi rysunkami pozwala dotrzeć do źródeł niechęci artysty doświadczanej w związku ze sportem i jej właściwego przedmiotu. Sport jest tylko pretekstem do rozważań nad odwiecznym dążeniem do rywalizacji, wpisanym w mentalność ludzką, i podsycanych przez nią tendencji do przejmowania kontroli nad innymi ludźmi, światem.



Rys. 5.4. *Tandem z pytaniami i odpowiedziami*, technika cyfrowa, 100 x 70 cm, Eugeniusz Józefowski, 2017

Punktem wyjścia dla przekształceń stała się praca: *Lakoniczne odpowiedzi na dwa ostre pytania*.

Skłonność do stawiania pytań jest wyznacznikiem stylu artystycznego Józefowskiego, właściwie w każdej pracy postawione jest jakieś, bardziej lub mniej oczywiste, pytanie. Stawianie pytań jest wyrazem refleksyjności, która wynika z dążenia do budowania wiedzy o świecie w oparciu o własne doświadczenia. Tego rodzaju postawa jest charakterystyczna dla artysty, który poszukuje jego prawidłowości, dążąc do ich subiektywnego określenia – przez pryzmat własnych poglądów i emocji, do nadania odpowiadającej im struktury. W tym poszukiwaniu nie ucieka od tematów trudnych, niewygodnych, poddających w wątpliwość nawet własną wiarygodność, burzących wewnętrzny spokój – bo te zapewne kryją się w tytułowych „ostrych pytaniach”. W rysunku zostały zaznaczone w postaci dwóch podłużnych, ostro zakończonych, krzyżujących się form, nawiązujących kształtem do bagnetów bądź mieczy. To skrzyżowanie może świadczyć o zawartej w pytaniach opozycyjności (konflikcie). Przy ich wierzchołkach widnieją dwie obłe formy przywołujące na myśl krople (krwi?), aczkolwiek ich układ odpowiada dumnie powiewającym proporcom. Układ kompozycyjny wyzna-

czający dominację skrzyżowanych form oraz budowane przez nie napięcie sugerują, że stawiane w nich kwestie nadają ton aktualnym przeżyciom artysty. Patrząc na zestawienie dwóch prac, jasne staje się, że uzupełnienie tej skończonej pod względem formalnym kompozycji stało się wewnętrznym przymusem artysty. Rysunek został uzupełniony o trzy postacie w kraciastych ubrankach, charakterystyczne dla stylu artysty. Relacje układów ich ciał do poprzedniej formy ujawniają charakter odpowiedzi. Zestawienie dwóch prac w tandemie jest odmianą dialogowania między tym, co otwarte, niedopowiedziane (w pierwszej pracy), a podjętym kierunkiem „domykania” spraw, aczkolwiek wydaje się, że odpowiedzi nie są jeszcze tak oczywiste.

5.4. Podsumowanie

Kończąc rozważania nad autoterapeutycznymi właściwościami kreacji wizualnej, odnoś się do ich indywidualnego wymiaru. W przypadku Eugeniusza Józefowskiego kreacja stanowi obszar celebrowania własnej podmiotowości, permanentnego potwierdzania tożsamości, wobec zbyt częstego jednak podlegania koniecznościom życia codziennego i rodzących się z nich wątpliwości. Jej korzystny wpływ wiąże się z utrzymywaniem równowagi.

Nie będzie zatem błędem podsumowanie rozważań o autoterapeutycznej roli kreacji wizualnej konkluzją zawierającą znaną dobrze tezę: dzieła są wynikiem „pokazywania świata zewnętrznemu wewnętrznego doświadczenia, wewnętrznego obrazu” (Kris, E., 1952, s. 115).

Bibliografia i literatura cytowana

- Arnheim, R. (2013). *Myślenie wzrokowe*. Gdańsk: Słowo/obraz/terytoria.
- Florczykiewicz, J. (2016a). *Chwile uważności Eugeniusza Józefowskiego*. Wrocław: JAKS.
- Florczykiewicz, J. (2016b). *Miejsca schronienia – malarstwo Eugeniusza Józefowskiego [Zufluchtsorte – die malerei von Eugeniusz Józefowski]*. Wrocław: Wiesbaden.
- Florczykiewicz, J. (2016c). *Eugeniusz Józefowski. Nad-pisane książki*. Wrocław.
- Freud, A. (1997). *Ego i mechanizmy obronne*. Warszawa: PWN.
- Kris, E. (1952). *Psychoanalytic explorations in art*. New York: International Universities Press.
- Wachowski, J. (2013). *O performatywności sztuk performatywnych*. (W:) L. Bieszczad (red.). *Zwrot performatywny w estetyce*. Kraków: Libron, s. 15–19.
- Załazińska, A. (2006). *Niewerbalna struktura dialogu*. Kraków: Universitas.

Rozdział 6.

Autoarteterapia jako podmiotowa metoda aktualizacji wyobrażenia o rzeczywistości i generator zachowań kreatywnych w realizowaniu twórczości wizualnej

Eugeniusz Józefowski

Abstrakt

Autor artykułu przedstawia w sposób bardzo osobisty i pełen szczegółów faktograficznych ważne fakty konstytuujące przebieg jego procesu autoedukacji. Odnosi się też do sytuacji, które miały wpływ na sposób tworzenia, a jednocześnie stały się inspirującymi okazjami doświadczenia terapeutycznego procesu tworzenia, czyli stały się autoarteterapią. Autor dostarcza badaczom obszernego i uporządkowanego materiału źródłowego, który może posłużyć do analizy twórczości pewnej generacji twórców polskich, których ukończenie studiów zbiegło się z wprowadzeniem stanu wojennego. W podsumowaniu uzasadnia autoterapeutyczną rolę akceptacji otoczenia, podróżowania, autoedukacji, permanentnej edukacji i nowych mediów.

Słowa klucze: arteterapia, autoarteterapia, twórczość wizualna, edukacja permanentna, nowe media

Auto art therapy as a subjective method of updating the imagination about reality and a generator of creative behaviors in the realization of visual art

Eugeniusz Józefowski

Abstract

The author of the article presents, in a very personal and full of factographic details way, important facts constituting the course of his auto-education process. He also refers to situations that influenced the method of creating and at the same time became inspiring opportunities of experiencing the therapeutic process of creation, so they became auto art therapy. The author provides the investigators with a wide and organized source material that can be used to analyze the creativity of some generation of polish creators whose graduation coincided with the introduction of martial law. In conclusion, he justifies the auto-therapeutic role of accepting the environment, travelling, auto-education, permanent education and new media.

Key words: art therapy, auto art therapy, visual creativity, permanent education, new media

Autoarteterapia odnosi się do terapeutycznego oddziaływania procesu tworzenia artystycznego na twórcę. Jest ubocznym efektem uprawiania twórczości, wynikającym z ekspresywnych, katartycznych, ale i poznawczych właściwości sztuki.

W estetyce proces twórczy bywa pojmowany jako ekspresja osobowości artysty związana z uzewnętrznianiem rzeczywistych przeżyć, która prowadzi do odzwierciedlenia życia wewnętrznego w strukturze artystycznej (Gołaszewska, 1984, s. 16). Pogląd ten wskazuje na charakterystyczną u artystów intensyfikację potrzeby wyrażania przeżyć wewnętrznych – myśli, emocji i poglądów powstających w zetknięciu ze światem. Tworzenie sztuki staje się dla nich przestrzenią uzgadniania relacji ze sobą i otoczeniem, co pozwala wielu twórcom na utrzymywanie równowagi psychofizycznej.

Tak pojęta autoterapeutyczna funkcja tworzenia jest mi znana z autopsji, bowiem jako czynny artysta, nieprzerwanie uprawiający sztukę od czasów młodości i posługujący się środkami wyrazu z wielu dyscyplin sztuk wizualnych, wielokrotnie miałem okazję doświadczać terapeutycznego oddziaływania procesu tworzenia. Ta sfera będzie tematem moich opisów, wypowiedzi i refleksji zamieszczonych w tekście. Jego intencją jest ukazanie dynamiki podejmowanych przeze mnie praktyk autoterapeutycznych w powiązaniu z wydarzeniami biograficznymi, które wywierały na nie znaczący wpływ.

Odkrycie terapeutycznego znaczenia sztuki w moim przypadku jest konsekwencją doświadczeń życiowych, będących moim udziałem. Miejscowość Kraśnik Fabryczny, w której wzrastałem w latach 1965–1975, rozwinęła się na bazie osiedla robotniczego rozbudowywanego przy fabryce łożysk tocznych, której produkcja była skierowana na zaspokojenie potrzeb militarnych bloku wschodniego. Ulica Rokossowskiego, przy której mieszkalem, była jedną z ulic prowadzących do głównej ulicy Lenina. Wszystkie inne nazwy ulic: Buczka, Bieruta, Dzierżyńskiego itp. przyporządkowane były pamięci o komunistycznych bohaterach Polski Ludowej bądź Związku Sowieckiego. Indoktrynacja wpisana w istotę tego układu urbanistycznego i społecznego nie oddziaływała na mnie najlepiej. Otoczenie i mieszkający w nim ludzie – w większości robotnicy fabryki, których poglądy, w tym oczekiwania wobec życia, kształtowała ideologia socjalistyczna, budziły we mnie poczucie beznadziejności, tym bardziej że tradycje mojego domu rodzinnego były skierowane na inne wartości niż te preferowane w socjalistycznym modelu wychowania. Wychowanie odebrane w domu ukształtowało we mnie postawę nonkonformistyczną i obudziło potrzebę samodzielnego myślenia. W szkole podstawowej czułem się najczęściej źle, jednym z powodów były stosowane wobec mnie pewne praktyki marginalizacyjne ze strony kolegów i nauczycieli. Ich powodem była niepoprawność polityczna mojej rodziny – rodzice byli zdystansowani do aktywności społecznej, ponadto nikt z mojej rodziny nie należał do partii komunistycznej. Jednym z bardziej przykrych doświadczeń tamtego czasu, które w sposób znaczący zaważyło na ukształtowaniu postawy nieufności wobec organizacji społecznych i w ogóle ludzi, było wydalenie mnie z drużyny harcerskiej.

Przytoczone fakty biograficzne bezsprzecznie pokazują, że otaczająca mnie rzeczywistość fizyczna i społeczna nie mogła budzić entuzjazmu. Była przeze mnie odbierana jako ciężar, ograniczenie, rodzaj balastu uniemożliwiającego życie pełnią, co doprowadziło do powstania odczucia beznadziejności życia i ugruntowania pesymistycznego

nastawienia wobec przyszłości. Nic więc dziwnego, że aktywnie poszukiwałem w tym czasie możliwości ucieczki od rzeczywistości. Azyłem dla mnie stała się kultura. Czytanie literatury i słuchanie muzyki, które pochłaniało mnie bez reszty w tym czasie, z pewnością związane było z terapeutycznym ich oddziaływaniem.

Należy więc zadać pytanie: jakie to czynniki zawarte w sztuce wpływały na tę fascynację? Z pewnością była to możliwość przeniesienia się do rzeczywistości wyobrażonej, wykreowanej na bazie przekazów literackiego i muzycznego. Była to rzeczywistość odmienna od tej, która mnie otaczała, rzeczywistość niezwykła, zawierająca cenione przeze mnie wartości, a co najważniejsze, była przyjazna i podporządkowana moim potrzebom. Możliwość doświadczania tej rzeczywistości stanowiła bezsprzecznie atut obcowania ze sztuką. Z pewnością ten moment w mojej biografii należy uznać za swoiste preludium wobec podświadomego podejmowania późniejszych praktyk autoarteterapeutycznych, które towarzyszą mi po dzień dzisiejszy.

Autoarteterapia w moim przypadku wiąże się z uprawianiem sztuk wizualnych, jest wpisana w proces kreacji. Początki kreacji plastycznej w ramach lekcji plastyki bardzo szybko uświadomiły mi możliwości ekspresyjne sztuki wizualnej. Odkryłem, że kreacja plastyczna jest właściwym dla mnie ujściem dla pewnych emocji, rodzajem zapisu wizualnego, który umożliwia ich zneutralizowanie bądź spotęgowanie.

W ostatniej klasie szkoły podstawowej zostałem wytypowany do realizacji cyklu prac plastycznych. Twórczość ta sprawiła mi wiele satysfakcji. Jej źródłem, oprócz doświadczeń poznawczych wynikających z poszukiwań artystycznych w zakresie kompozycji i formy, było odczuwanie gratyfikacji z bycia wyróżnionym. Pozwoliło mi ono na wyraźne odczucie własnych kompetencji – poczułem się kimś ważnym ze względu na dostrzeżenie moich zdolności.

Doświadczanie pełni posiadanych kompetencji na forum grupy społecznej realizuje potrzebę afiliacji, co inicjuje samorealizację, będącą podmiotowym doświadczaniem posiadanych potencji (Maslow, 2009). Samorealizacja w myśl poglądów humanistycznych jest równoważna z pełnym rozwojem osobowości, który gwarantuje niezaburzone funkcjonowanie psychiczne i społeczne. Sztuka stwarza możliwość samorealizacji – akty kreacji można traktować jako permanentny proces artystycznego samopotwierdzania, twórczość artystyczna staje się narzędziem budowania i utrzymywania pozytywnego obrazu siebie.

W początkach twórczości niewątpliwą wartością tworzenia była możliwość manifestacji niezależności i odmienności. Analizując motywy preferencji do twórczości wizualnej, które utrzymywały się nadal w okresie uczęszczania do szkoły średniej, dochodzę

do wniosku, że ich podłożem było dążenie do bycia kimś innym, odmiennym od ludzi tworzących małomiasteczkowe środowisko, w którym żyłem. Drogą tą było podejmowanie niespotykanych w nim często aktywności oraz zainteresowania wykraczające ponad zainteresowania otoczenia.

Kolejną istotną terapeutycznie zaletą sztuki jest symboliczny przekaz, który stwarza możliwość ukrycia właściwych jego treści. Dzięki temu właśnie twórczość umożliwia pełną ekspresję osobowości, nieskrępowaną lękiem przed nadmiernym odkryciem się lub niezgodnością doświadczanych przeżyć ze społecznie uznanym systemem wartości. Należy tu zaznaczyć, że w przypadku twórczości realizowanej przez artystów owa tendencja do ekspresji własnej osobowości jest równoważona (ograniczana) przez tzw. wzgląd na dzieło, który ujawnia się w tendencji do zachowania „szczególnej ascezy artystycznej”, wyznaczającej konieczność stosowania reguł kompozycyjnych, złożonych na tzw. warsztat artystyczny (Gołaszewska, 1984). Zatem ostatecznie osobowość twórcy (artysty) przejawia się w jego wytworze (dziele) jako specyficzny sposób obrazowania, obejmujący określone grupy motywów i zestawienia kompozycyjne, które składają się na rozpoznawalny u niego styl wypowiedzi artystycznej. Funkcja ekspresyjna kreacji nieco inaczej realizuje się w twórczości nieprofesjonalnej, w której nie istnieją ograniczenia formalne wynikające z konieczności zastosowania reguł warsztatowych. W takim przypadku możliwa jest pełna ekspresja osobowości.

W okresie młodości twórczość nie tylko gwarantowała mi bezkarność prezentacji postaw i poglądów pozostających w opozycji do utrzymującej się ideologii społecznej (budowanej na filozofii marksistowskiej), lecz umożliwiała również wyrażenie (ujście, odprowadzenie) pewnych emocji, przynajmniej na czas zapisu plastycznego, który w swej naturze trwa długo. Efekt katartyczny, o którym mowa, był wówczas ważnym efektem o znaczeniu autoterapeutycznym, który umacniał moje preferencje w zakresie sztuk wizualnych.

Nie bez znaczenia był również fakt oferowania przez sztukę odmiennego sposobu spędzania czasu, któremu towarzyszyło pewne wyciszenie, zatrzymanie wobec neurotycznie przeżywanego rzeczywistości. Kreacja plastyczna dawała mi możliwość przemyślenia, przepracowania pewnych doświadczeń dzięki dostrzeżeniu ich nowych aspektów, ujawnionych dzięki ich odzwierciedleniu w strukturze artystycznej. Rzeczywistość można traktować jako formę imaginacji, jednostka tworzy jej reprezentację w umyśle, która podlega ustawicznym modyfikacjom wywołanym nowymi doświadczeniami. Kolejne korekty oferują nowe (inne) wyobrażenia o świecie. Przedstawiając umysłową reprezentację rzeczywistości w wizualnej formie, zyskujemy dystans psychiczny, który pozwala na przyjęcie zewnętrznej perspektywy

w jej ocenie. Wizualny zapis pozwala na dostrzeżenie pomijanych dotąd aspektów, co poszerza pole poznania. Tak więc na kreację wizualną można spojrzeć jako na proces uzgadniania rzeczywistości w podmiotowych interpretacjach jej subiektywnych (artystycznych) wizji.

Dokonując analizy autoarteterapeutycznego wymiaru mojej twórczości artystycznej, należy uwzględnić dwa dominujące w niej aspekty: 1) uzgadniania rzeczywistości w akcie twórczym i 2) charakterystyczne sposoby obrazowania złożone na artystyczny styl wypowiedzi.

6.1. Proces uzgadniania rzeczywistości w kreacji wizualnej jako element autoarteterapeutyczny

Zdaniem C. Rogersa (2002, s. 60–62), konstruktywny rozwój osobowości dokonuje się w określonych warunkach. Dotyczą one budowania specyficznej relacji z drugim człowiekiem (terapeutą) i wzbudzenia motywacji wzrostu. Wspomniana relacja powinna być budowana na bazie autentyczności, empatii i bezwarunkowej akceptacji, które warunkują wolność zgłębiania siebie. Jej znaczenie wiąże się z zainicjowaniem takiej przemiany jednostki, która dzięki zrozumieniu aspektów siebie i własnego życia sprawiających jej ból i odpowiedzialnych za niezadowolenie, pozwoli jej lepiej funkcjonować w świecie społecznym. Tylko w opisanym klimacie może zostać uwolniona motywacja do wzrostu, nazywana również tendencją do samourzeczywistniania lub tendencją kierunkową. Jest to „dążenie do poszerzania, rozrastania się, autonomii, rozwoju i dojrzałości – tendencja do wyrażania i aktywowania wszelkich zdolności organizmu, aby aktywacja ta rozwinęła organizm lub ja” (tamże, s. 62).

W moim przypadku wymieniane przez Rogersa warunki przemiany osoby zapewnia kreacja wizualna. Motywem mojej twórczości jest potrzeba komentowania rzeczywistości, która nie zachwyca, a przez to nie jest możliwa do zaakceptowania w odbieranej postaci. Tworzone prace są opowieściami, w których rzeczywistość zewnętrzna tworzona przez relacje społeczne (wyznaczone kulturowo wymogi ról, w których funkcjonuję) i przestrzenne (określone przez fizyczność miejsc, w których przebywam najczęściej – pracuję i mieszkam) przenika się z rzeczywistością wewnętrzną, określoną przez potrzeby. Owo przenikanie się światów prowadzi do kreowania nowego świata – wyobrazonego, egzystującego na obrazach, świata, w którym rzeczywistość miesza się z fikcją. Ten świat jest niezwykły, przede wszystkim spełnia oczekiwania, realizuje marzenia, zaspokaja potrzeby. Rzeczywistość wykreowana daje możliwości bycia sobą bez konieczności nakładania maski.

W niej można ujawnić uczucia i pragnienia bez lęku, bowiem ten świat stworzony dla mnie jest przyjazny i akceptuje mnie bezwarunkowo. W niej można wreszcie nie tylko poczuć się dobrze, ale również poczuć się prawdziwie wolnym. Kreacja stanowi więc rodzaj azylu, do którego można uciec, gdy ta realna rzeczywistość nakłada ograniczenia, a doświadczana frustracja staje się nie do zniesienia. Do tego wyobrazonego świata przenoszę się podczas tworzenia, a funkcjonowanie w nim pozwala mi odejść (uciec) od codzienności.

Można zapytać w tym miejscu o rolę, jaką pełni fikcyjność funkcjonowania w świecie obrazu. Istotne dla mnie jest doświadczenie podmiotowe, które jest moim udziałem. Obejmuje ono przede wszystkim bezcenne dla mnie doświadczenie bycia sobą, bez zakładania maski, grania wymuszonej roli, spełniania oczekiwań innych. Owo doświadczenie umożliwia mi poznanie siebie, dotarcie do miejsc mojej osobowości, potrzeb, pragnień, które zostały skutecznie zagłuszone przez lata życia wypełnione koniecznością bycia kimś innym, zgodnie z oczekiwaniami otoczenia, tj. bycia tzw. dobrym uczniem, kolegą, obywatelem, szefem, dobrym synem, mężem, ojcem. Korzyścią wyniesioną z kreacji jest przede wszystkim zyskanie dystansu do rzeczywistości i zmiana sposobu jej oceny, w szczególności sposobu oceny doświadczanych wydarzeń i relacji.

Przyjmując konstruktywistyczne założenie, że człowiek konstruuje w umyśle wiedzę o świecie, która stanowi narzędzie wyznaczania (określania) reprezentacji świata prawdziwie lub fałszywie odzwierciedlającej obiektywną rzeczywistość (Wendland, 2011), należy uznać, że kreacja pozwala mi nie tylko na identyfikację niedostatków zawartych w realnej rzeczywistości, ale też daje mi szansę na ustosunkowanie się do nich i podjęcie działań zmierzających do ich wyeliminowania. Te działania obejmują także, a może przede wszystkim, rozpoznanie emocji towarzyszących doświadczeniom niedostatków oraz ich obiektywizację, która zachodzi poprzez przyjęcie świadomych postaw wobec tych niechcianych aspektów świata. W tym sensie twórczość staje się sposobem uzgadniania rzeczywistości, zbliżającym mnie do jej poznania i zrozumienia, co czyni otaczającą mnie rzeczywistość bardziej znośną.

6.2. Sposoby obrazowania jako wyraz tendencji autoarteterapeutycznych

Wydarzenia, jakie miały miejsce po ukończeniu studiów i przeniesieniu się do Wrocławia, gdzie zamieszkałem z żoną w małym pokoju na placu Staszica, który był naszym całym domem – sypialnią, salonem, pracownią, czasem łazienką i pokojem dziecięcym, gdy

niebawem przyszła na świat nasza córka, w sposób zasadniczy wpłynęły na powstanie przygnębienia i poczucia życiowej niemocy. Wśród wielu czynników wpływających na moje nieciekawe samopoczucie w nieznanym mieście była także praca w szkole, gdzie nauczałem tygodniowo około 800 uczniów, co nie dawało mi ani edukacyjnej, ani artystycznej bądź finansowej satysfakcji. Do tego dołączyło się wprowadzenie stanu wojennego, które uniemożliwiło mi poszukiwanie jakiegokolwiek formy ucieczki od tej rzeczywistości czy wyboru innego zajęcia. Towarzysząca tym doświadczeniom zwykła materialna bieda generowała silne odczucia emocjonalne, które domagały się natychmiastowego ujęcia.

W tym czasie intensywnie poszukiwałem osobistego szyfru, nadającego się do przetworzenia moich odczuć w formę wizualną oddającą moje samopoczucie i odbiór rzeczywistości. Zatem charakterystyczne dla mojej wypowiedzi artystycznej sposoby obrazowania, które czynią moje prace rozpoznawalne i składają się na indywidualny styl artystyczny, kształtowały się w wieloletniej praktyce uprawiania sztuki z zakresu różnych dyscyplin (rysunku, malarstwa, grafiki, sztuki interaktywnej). Pozostają one w ścisłym związku z motywacją tworzenia. Wskazana wcześniej potrzeba komentowania rzeczywistości doprowadziła w toku poszukiwań artystycznych do ukonstytuowania charakterystycznej postaci występującej w pracach od roku 1996. Postać ta, kojarzona z pajacem, klaunem, błaznem, marionetką (por. Florczykiewicz, 2016, Śmigielski, 1998), słusznie utożsamiana przez odbiorców mojej twórczości ze mną, nie jest jednak moim odzwierciedleniem w sensie mentalnej i emocjonalnej charakterystyki mojej osoby. Wyraża ona pewną ideę odnoszącą się do sposobu funkcjonowania, którego cechą jest zapośredniczenie w dwóch rzeczywistościach – prawdziwej, czyli świecie realnym, i wyobrażonej, odzwierciedlonej w strukturze artystycznej. Jest to rodzaj zawieszenia, który daje możliwość dowolnego przemieszczania się między nimi. Kreacja jest więc dla mnie odmianą mentalnej strategii, która umożliwia sprostanie problemowym sytuacjom, strategii tworzącej mechanizm autoterapeutyczny.

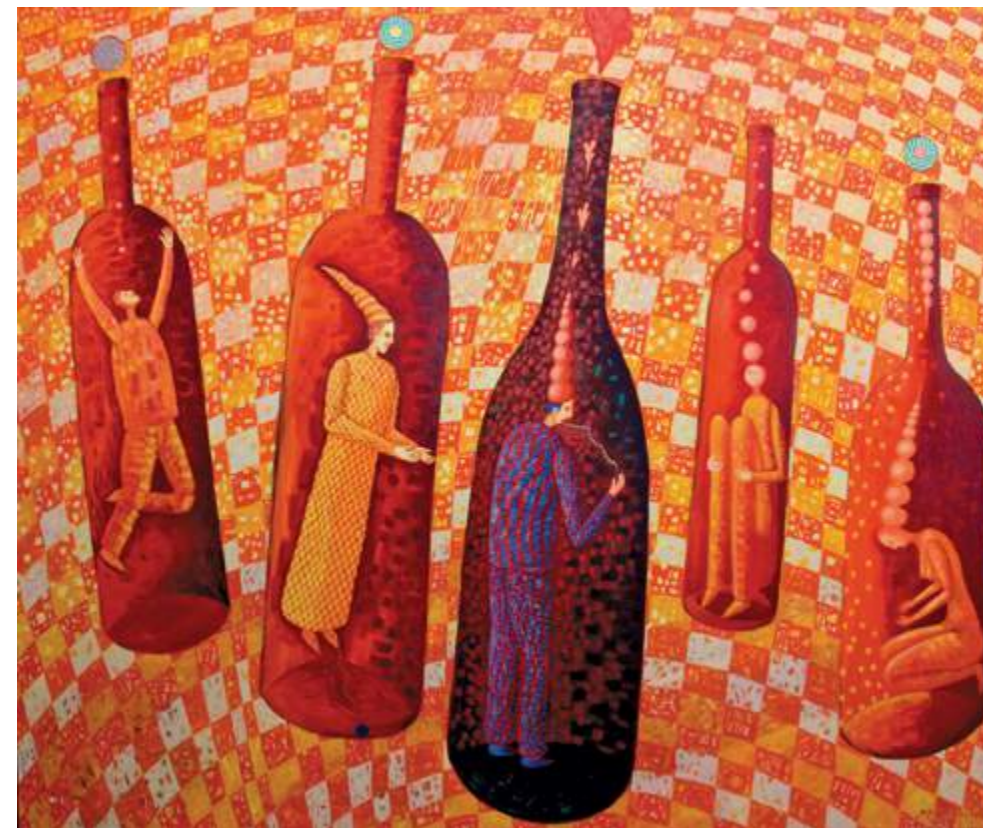
Kolejnym istotnym symbolem w moich pracach stała się kratka. Na początku pojawiała się na wybranych elementach kreowanej rzeczywistości, najczęściej na postaci arlekina, aby później zawładnąć całymi obrazami. Jej symbolika odnosi się do odczucia konieczności. Kratka jest strukturą obcą, narzuconą z zewnątrz, wbrew woli. Stanowi wyraz zniewolenia, narzucania sztywnych ram i ograniczeń. Jej dopasowanie do elementów rzeczywistości kreowanej w obrazach ujawnia moje postawy wobec przeciwności. Elementy obce, niechciane, ale niemożliwe do eliminacji, czynię użytecznymi, ale także współgrającymi z moim światem. Zabieg ten jest elementem gry, pewnego rodzaju manipulacji, która pozwala mi na choćby minimum akceptacji stanu rzeczy.

6.3. Podsumowanie

Przywołany już wcześniej komentarz Śmigielskiego „Najlepiej się czuję na obrazie” stanowi kwintesencję dla podmiotowo realizowanej autoarteterapii. Twórczość artystyczna pozwala mi na ideację świata, wyrażającą się w często przeze mnie powtarzanym przewrotnym stwierdzeniu: „życie jest bajką”. Tę bajkę tworzymy sami, ja tworzę ją w swoich pracach, ciągle nie tracąc nadziei, że kiedyś stanie się moją rzeczywistością prawdziwą. To pozwala mi podejmować wyzwania codzienności i, jak powiedziałem w wywiadzie (Florczykiewicz, 2016, s. 7), „iść przez życie i nie zwariować”.



Rys. 6.1. *Odwrócenie plecami*,
olej na płótnie, 30 x 24 cm, Eugeniusz Józefowski, 1996 (reprodukcja: autor pracy)



Rys. 6.2. *Pięć osobnych osobności*,
olej na płótnie, 170 x 200 cm, Eugeniusz Józefowski, 2011 (reprodukcja: autor pracy)



Rys. 6.3. *Narracyjnie niezaplanowana opowieść*,
olej na płótnie, 200 x 400 cm, Eugeniusz Józefowski, 2006 (reprodukcja: autor pracy)



Rys. 6.4. *Opiekun drzewa*, akryl na płótnie, 70 x 102 cm, Eugeniusz Józefowski, 1995 (reprodukcja: autor pracy)

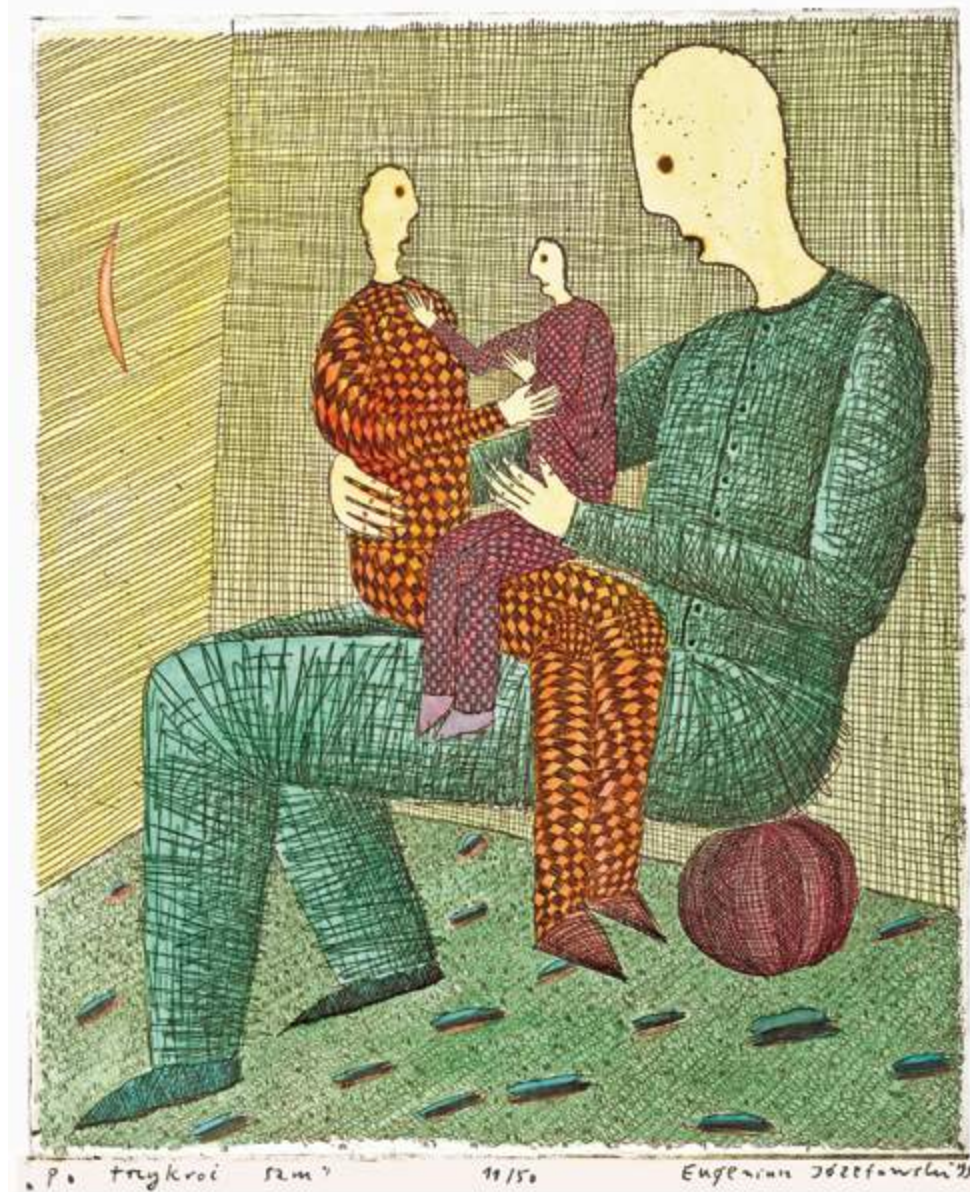
Rys. 6.5. *Nigdy nie miałem błękitnych oczu*, olej na płótnie, 100 x 120 cm, Eugeniusz Józefowski, 2008 (reprodukcja: autor pracy)



Rys. 6.6. *Ptasznik z gwiazdą*, intaglio, 21 x 17,5 cm, Eugeniusz Józefowski, 1999 (reprodukcja: autor pracy)



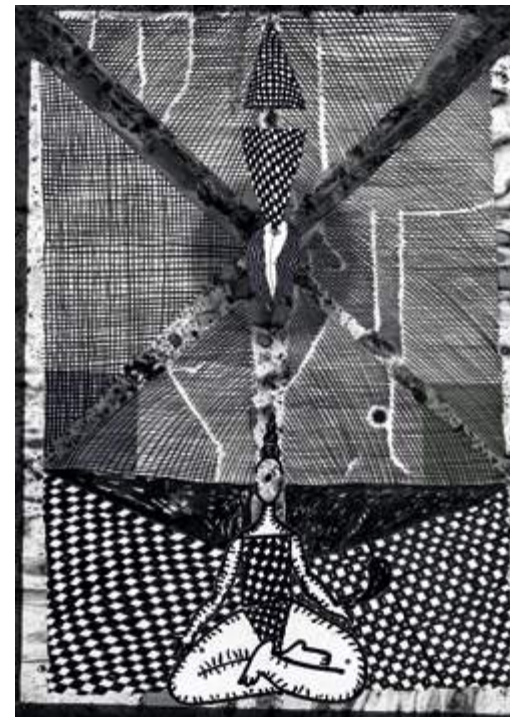
Rys. 6.7. *Miłosny blazen*, intaglio,
21 x 17,5 cm, Eugeniusz Józefowski, 1999 (reprodukcja: autor pracy)



Rys. 6.8. *Po trzykroć sam*, intaglio,
21 x 17,5 cm, Eugeniusz Józefowski, 1999 (reprodukcja: autor pracy)



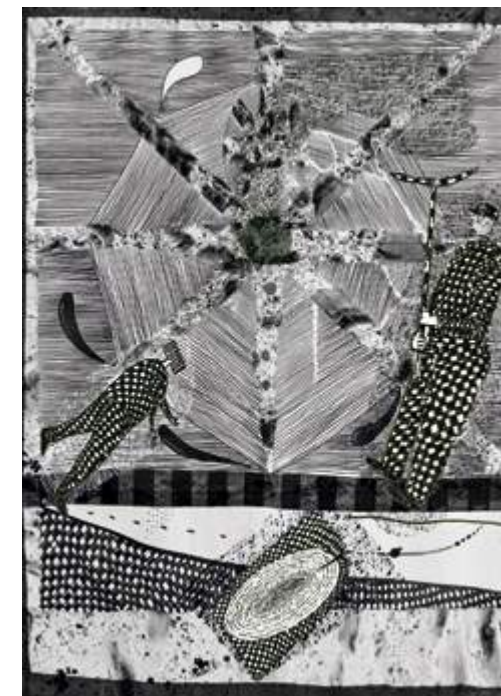
Rys. 6.9. Coś,
rysunek tuszem na papierze, 100 x 70 cm,
Eugeniusz Józefowski, 2012
(reprodukcja: autor pracy)



Rys. 6.11. Krzyżujące się emocje,
technika mieszana na papierze, 70 x 50 cm,
Eugeniusz Józefowski, 2017
(reprodukcja: autor pracy)



Rys. 6.10. Rysowanie z Rysiem, ale nie jego pazurem,
technika mieszana na papierze, 70 x 50 cm,
Eugeniusz Józefowski, 2017



Rys. 6.12. Kręcenie się tu i ówdzie,
technika mieszana na papierze, 70 x 50 cm,
Eugeniusz Józefowski, 2017
(reprodukcja: autor pracy)

Bibliografia:

- Florczykiewicz, J. (2016). *Chwile uważności Eugeniusza Józefowskiego*. Wrocław: Jaks.
- Gołaszewska, M. (1984). *Zarys estetyki*. Warszawa: PWN.
- Masłow, A. (2009). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: PWN.
- Śmigieński, W. (1998). *Najlepiej się czuję na obrazie. Katalog do wystawy malarstwa*. Kłodzko: Galeria Sztuki KOK.
- Wendland, M. (2011). *Konstruktywizm komunikacyjny. Komunikacja językowa a budowa świata społeczno-kulturowego*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Instytutu Filozofii UAM.
- Rogers, C. (2002). *O stawianiu się osobą*. Poznań: Dom wydawniczy Rebis.

Rozdział 7.

TWÓRCZOŚĆ wspomagająca rozwój (od przedmiotu do podmiotu)

Wiesław Karolak

„(...) tylko w sobie sam każdy nosi swój skarb
i tam źródło znajdował natchnienia(...)”

Sokrates

Abstrakt

Artykuł zawiera autorskie rozważania o rozumieniu twórczości, o perspektywie teoretycznej i praktycznej warsztatów myślenia twórczego i umiejętności twórczych współczesnego człowieka. W podstawowej części artykuł porusza rolę świata materii, świata przedmiotowego w dochodzeniu do podmiotowości.

Artykuł zawiera również przykłady scenariuszy i opisy realizacji kilku warsztatów arteterapeutycznych.

Twórczość

Twórczość stanowi właściwość każdego człowieka, przejawia się w każdym obszarze funkcjonowania człowieka tak w sztuce, jak i w nauce i technice. W dzisiejszych czasach jest pojmowana jako obejmująca nie tylko wytwory człowieka, ale również odnosi się do psychiki, do nowych wzorców zachowań, sfery samorozwoju, w którym człowiek świadomie kontroluje swoje wewnętrzne środowisko.

Przedmiot

Przedmiotami nazywane są rzeczy (byty), które są obiektami obserwowanymi, badanymi.

Za rzecz przywykliśmy uważać byt, który nie tylko jest pozbawiony rozumu, ale ponadto jeszcze jest pozbawiony życia; rzecz – to przedmiot martwy.

Podmiot

Podmiot – byt, który subiektywnie doznaje, przeżywa, a także wchodzi w zależność z innym bytem (istnieniem) lub przedmiotem, przy czym w tej ostatniej relacji *podmiot* jest obserwatorem, a *obiekt* – rzeczą obserwowaną

Człowiek jest przedmiotowo „kimś” – i to go wyodrębnia wśród reszty bytów widzialnego świata, które przedmiotowo są zawsze tylko „czymś”.

Creativity supporting development (from the object to the subject)

Wiesław Karolak

Abstract

The paper ‘Creativity supporting development’ consists of author’s theoretical approach to creativity and practical application through *creative thinking workshops* concentrating on creative abilities of modern human.

The paper contains examples of workshops scenarios and implementation through art therapeutic activities.

Creativity

Creativity is understood as an property of each human being which expresses its self equally through art, science and engineering. The modern understanding of creativity concentrates not only on material objects it creates but also psychological processes, patterns of behaviour and self development through which human can control its psyche and wellbeing.

Subjects

Subjects are entities which can be observed and researched. Traditionally we consider subjects to not have reason nor live. Subject is not alive.

Object

Object in a contrary is a feeling entity, enable to subjective reflection. Objects are able to build relationships with other objects or subjects. In the later objects are observing and subjects are observed.

Humans as entities are ‘someone’, in a contrary to any other entities which are ‘something’.

7.1. Perspektywa teoretyczna

Wychodzę z przekonania, „że człowiek jest twórczy w swej istocie, (...) że w każdym człowieku ukryta jest siła – siła tworzenia” (Brecht, B., 1983). Odchodzę od romantycznej wizji twórczości jako czegoś nadprzyrodzonego, tajemniczego i nadzwyczajnego. Twórczość częściowo odmitologizuję. Samo myślenie i działanie twórcze traktuję podobnie jak każdy inny rodzaj aktywności człowieka. Uznaję, że możliwe jest stymulowanie, rozwijanie, a nawet trenowanie twórczości. Uznaję, że możliwe, a nawet konieczne jest programowanie naszej przyszłości, programowanie sukcesu.

Orientacja INNOWACYJNA i PROINNOWACYJNA

INNOWACJA (łac. *innovatio* – odnawianie) rozumiana jest tutaj jako proces wprowadzania nowych technik, metod, środków, zwyczajów; zmian w sposobie życia i wykonywania czegoś (synonim *innowacji* to *nowatorstwo*, cel awangard artystycznych). Opowiadając się za promocją zjawiska „proinnowacyjności”, czyli bycia za zmianą, proponuję postawę nacechowaną pozytywnym i przychylnym nastawieniem wobec progresywnych „zmian rozwojowych”. Biorąc pod uwagę to, że wszelkie działania innowacyjno-eksperymentatorskie zawsze w jakimś stopniu dotyczą człowieka, zakładam, że muszą one być poddawane szczególnej „kontrolu jakości”. Nie powinny jednak istnieć blokady wobec twórczych i innowacyjnych poszukiwań.

7.2. Perspektywa praktyczna

Bycie twórczym i kreatywnym pojmuję jako określony zespół cech i umiejętności, które w określonym stopniu może opanować każdy, ucząc się pewnych reguł i działań związanych z twórczym rozwiązywaniem problemów. Wychodząc z przekonania, że działanie twórcze ma charakter umiejętności polegającej na przekształcaniu myśli, emocji, energii i rzeczy, proponuję praktyczne doskonalenie tej cechy. Uważam trenowanie myślenia twórczego, umiejętności twórczych, za możliwe, celowe, a nawet konieczne.

Ćwiczeniom myślenia twórczego musi towarzyszyć motywacja.

Sukces nie jest przypadkiem. Jest wynikiem naszych myśli i działań, tak jak zboże na polu nie rodzi się samo, ale wymaga zasiania i pracy rolnika.

Sukces = cel

Sukces polega na stałym stawianiu sobie celów. Umysł ludzki jest jak samonaprowadzająca się torpeda. Jeśli tylko cel jest wyraźnie wytyczony, mamy w swoich programach zdolność stałego korygowania podejmowanych działań, tak aby doprowadziły do tego celu.

Cel musi istnieć realnie. Powinien być konkretny, wyraźny. Ludzie bez konkretnych celów nie osiągają sukcesu i narażeni są na przykre „zderzenia” oraz niespodzianki w życiu. Mówi się, że: „jeśli się nie wie, dokąd się idzie, to trzeba bardzo uważać, bo można tam nie trafić”.

7.3. Od przedmiotu do podmiotu

Przedmioty, przedmioty...
Stół, krzesło, łóżko, okno, drzwi, szafa, szuflada...
Drabina, zegar, telefon, koperta, dzban...
Kamienie, drzewa, płoty, mury...

„Nie chodzi o to, by zdegradować organizmy, ale by bardziej podnieść status materii nieożywionej – przedmioty są znacznie bardziej złożone, niż się zwykle wydaje...”

Tym, co czyni nas ludźmi, jest nie tylko materia ciała, niezależnie od tego, czy jest ono sztuczne, czy naturalne. Zamieszkujemy także świat niematerialny – domenę umysłu, emocji, zmysłów. Świat materii nie jest jednak od niej oddzielony i, jak wszyscy wiemy, ma na nią wielki wpływ. Wypoczynek na miękkiej sofie oddziałuje na nasz stan emocjonalny całkiem inaczej niż siedzenie na drewnianym krześle” (Miodownik, 2016, s. 282).

Przedmioty tworzące codzienne otoczenie człowieka odgrywają niezwykle rolę w naszym życiu. Dla jednego człowieka konkretny przedmiot jest środkiem – narzędziem usprawniającym postępowanie, a dla innego człowieka ten sam przedmiot jest celem jego postępowania, celem życia. Czasem mamy do czynienia z tak silnym dążeniem do posiadania, że zmienia się ono w pożądanie. Silne powiązanie człowieka z rzeczami, pęd do posiadania, pożądanie, potrafi nawet przybrać charakter dramatyczny. Co ciekawe, w wyniku czegoś, co można nazwać pędem do posiadania, pojawiło się nawet określenie „filozofia posiadania”.

Skąd się bierze emocjonalny stosunek człowieka do przedmiotów? Co powoduje, że posiadanie pewnych przedmiotów może mieć zasadnicze znaczenie dla poczucia szczęścia? Co powoduje, że posiadanie pewnego przedmiotu może być znaczące dla poczucia tożsamości człowieka?

Przedmioty tworzące codzienne otoczenie człowieka w wyniku metaforycznej i poetyckiej syntezy widzenia, przeżywania oraz ich rozumienia tworzą niezwykle emocje. Przedmiotami otaczamy się i posługujemy całe życie. Z powodu emocji, jakie w nas wywołują przedmioty, prowadzimy z nimi nieustannie pasjonującą grę. Jedne przedmioty akceptujemy, czasem nawet uwielbiamy, inne odrzucamy.

Niektórzy ludzie widzą tylko utylitarnie, pragmatycznie. Czasem widzą tylko użytkowe cechy danej rzeczy, danego przedmiotu. Tymczasem każda rzecz, każdy przedmiot obdarzony jest wieloma cechami, czasem z pozoru nieważnymi. Mogą to być na przykład pewne cechy tworzące szczególne wartości: estetyczne, kulturowe, pamiątkowe, symboliczne. Te cechy mogą spowodować, że czasem najbardziej banalny przedmiot może

stać się niezwykłym, istotnym. Taki przedmiot może być: „(...) bodźcem, obrazem, częścią naszego pola spostrzeżeniowego, reprezentacją poznawczą. Może nie tylko nastąpić spostrzeżenie z innych czasów, a może i lęk. Może spowodować powstanie i bardziej ogólnych, osobistych, nawet zasadniczej wagi refleksji dotyczących konieczności ustalenia relacji nas z innym podmiotem. To samo może zdarzyć się na widok konkretnego lasu, innego człowieka i ptaka, gdy potraktujemy je nie jako przedmioty, ale «podmiotowo». Wskutek ujęcia ich w kodzie hierarchicznym mogą one stać się dla nas egzemplifikacją w ogóle lasu, ludzi i ptaków jako takich i jako tych, które czymś dla nas są, i dla których my jesteśmy czymś” (Obuchowski, 2000, s. 136).

W wyniku określonego sposobu widzenia i rozumienia rzeczywistości możemy mieć do czynienia z personifikacją – w tym przypadku za opowiadaniem się „po stronie rzeczy”. W innym przypadku sposób widzenia rzeczy może doprowadzić do depersonifikacji – gdzie ścisły związek człowieka z przedmiotami ulega rozbiciu. I tutaj może pojawić się pytanie: która postawa jest właściwa? Które rozumienie rzeczywistości jest lepsze, a które gorsze? Zgodnie z postawą postmodernistyczną, jak i z współczesną filozofią dialogu, można powiedzieć, że nie ma jednej odpowiedzi, bo nie ma jednego systemu wartości, nie ma jednakowych doświadczeń itd.

Dziś wiemy, że jednostronne, na przykład w poglądzie zwanym realizmem, rozpatrywanie rzeczywistości może rodzić źródła konfliktu. Wiemy, że prakseologiczna interpretacja rzeczywistości nie odnosi w pełni zamierzonego skutku, gdyż nie likwiduje ona sprzeczności na przykład między wolnością a zdeterminowaniem. Rzeczywistość i człowiek są w pewnym sensie bytami „wielowarstwowymi”. Również zdeterminowanie i wolność występują w odrębnych warstwach rzeczywistości (odpowiednio w warstwie empirycznej i warstwie podmiotowej). Dziś wyraźnie mówi się, że warstwa podmiotowa, w której panuje wolność, jest bardziej podstawowa od wtórnej wobec niej warstwy empirycznej (w której panuje zdeterminowanie). Jest tak, gdyż warstwa empiryczna jest w pewnym sensie konstytuowana przez podmiot.

Co więc robić, aby dojść do swojej odpowiedzi, aby poszerzyć samoświadomość?

Profesor Kazimierz Obuchowski, znakomity polski psycholog, w książce *Człowiek intencjonalny, czyli o tym, jak być sobą* stara się uzasadnić pogląd, że: „człowiek współczesny jest skazany na rozeznanie własne, na tworzenie przesłanek swojego wartościowania i na samodzielne ich analizowanie. Staje się wskutek tego wolny zarówno w czynieniu dobra, jak i zła. Można mu doradzać, zaproponować taką a nie inną koncepcję świata. Nie można go jednak zastąpić w nieustannym procesie własnego określania świata i siebie wobec świata” (Obuchowski, 2000, s. 21).

Dlaczego tak wiele miejsca poświęcam podmiotowości? Dlaczego tak istotna jest podmiotowość człowieka? Odwołam się tutaj do Kazimierza Obuchowskiego, który dochodzenie do podmiotowości określa wręcz „doczłowieczaniem”. Autor ten powiada: „Gdy podmiot sam wytworzy swoją koncepcję, jest ona nie tylko dopasowana do niego jak rękawiczka do ręki. Jest spełnieniem samookreślenia osoby i jest «żywa», a zmienia się zależnie od zasobów argumentów. Natomiast sama formuła konkretna jest martwa” (Obuchowski, 2000, s. 87).

Jak do tego dojść? Jak dojść do podmiotowości?

Gaston Bachelard, francuski filozof zajmujący się teorią twórczości, występując z koncepcją tzw. *Racjonalizmu otwartego* jako sposobu przełamywania ograniczeń, mówił, że wzbogacanie „jakości życia” przez człowieka dokonuje się na zasadzie dwóch sposobów dochodzenia do prawdy. Należą do nich „dzienna wędrówka nauki” oraz „nocna wędrówka poezji”.

Nawiązując do rozważań Bachelarda, warto zauważyć, że rzeczywistość nas otaczającą i jej elementy składowe (interesujące nas tutaj przedmioty) można i na pewno trzeba rozpatrywać w sposób „naukowy, racjonalny”, ale warto zauważyć, że istnieją i inne rodzaje widzenia rzeczywistości, które w wielu sytuacjach mogą być niezwykle przydatne. W pewnych sytuacjach niezwykle ważna może być praca na przykład na poziomie symboliczno-poetyckim. Tutaj warto z pewnością zauważyć, że pewne przedmioty, szczególnie te archetypowe, mogą wyrażać w sposób bezpośredni powszechną rzeczywistość, ale mogą również wyrażać komentarz poetycki powodujący szczególnie ważne, głębokie wzruszenia. Dodam, że poetycka interpretacja przedmiotów użytkowych pozwala na dostarczenie tych „jakości”, które umykają poznaniu ściśle naukowemu.

W tym tekście zajmuję się na przemian podmiotem i przedmiotami. Istota pracy podmiotowej została już, w jakimś sensie, pokrótce omówiona. Teraz jeszcze raz sprawa dotycząca przedmiotów

Komu i w jakim celu potrzebna jest, przydatna może być praca z przedmiotami – penetracja ich jakości nie tylko utylitarnych, ale i poetyckich, ich przekształcanie, transpozycja?

Taką sytuacją jest z pewnością edukacja, a z całą pewnością terapia, szczególnie arteterapia. W wielu technikach terapeutycznych pracuje się na poziomie symbolicznym. Pracuje się „na symbolach” – reprezentantach rzeczywistości, zamiast na samej rzeczywistości. Terapia przejęła tę technikę pracy od nauki. Nauce od bardzo dawna człowiek poświęcał wiele uwagi, gdyż ona ułatwiała mu rozwiązywanie wielu problemów dzięki wytwarzaniu teoretycznej reprezentacji rzeczywistości. Naukowcy wiedzą doskonale, że

lepiej jest wytworzyć symboliczną reprezentację rzeczywistości, że łatwiej i taniej jest operować symbolami zamiast przekształcać realne obiekty (szczególnie jeśli to przekształcanie dotyczy człowieka). Dziś w arteterapii zachęcamy do rozwiązywania problemów w symbolicznych ujęciach, na operowaniu symbolicznymi obiektami, w obrębie których chcemy dany problem rozwiązać. Przy pomocy pewnych technik, zabiegów możemy posługiwać się ową reprezentacją – symbolem. Symbolem zamiast samym zjawiskiem operować można praktycznie w dowolnym czasie i miejscu.

Ale nie zawsze możliwe jest posługiwanie się wyobrażeniową i pojęciową reprezentacją rzeczywistości. W pewnych sytuacjach, na pewnym poziomie rozwoju intelektualnego czy też emocjonalnego, może to powodować ogromny chaos mentalny. Na przykład konkretna sytuacja: przywołanie takiego przedmiotu jak zegar może uaktywnić zarówno wyobrażenie konkretnego (ten, który nosimy w tej chwili na ręce lub ten, który stał przy ścianie w pokoju babci), jak i pojęcie „zegara w ogóle”, reprezentującego czas.

Zdolność posługiwania się pojęciami i wyobrażnią kształtuje się powoli. Jest procesem niezwykle skomplikowanym i wiele osób nawet z wysokim poziomem inteligencji może nie móc sobie poradzić z reprezentacją wyobrażeniową czy też z symboliczną reprezentacją rzeczywistości. Dlatego też bardzo często działań arteterapeutycznych nie rozpoczynamy od słów – symboli językowych, a od operacji na konkretnych przedmiotach: to konkretne krzesło, ten kamień, który bierzesz do ręki, ta deska, to drzewo. Następnie poprzez percepcję zmysłową (oglądanie, dotykanie, wąchanie itd.) przechodzimy do szeregu twórczych operacji umysłowych. Przy okazji odwołam się tutaj do Edwarda Nęcki, który wyróżnia sześć takich ważnych grup operacji umysłowych – ważnych elementów procesu twórczego. Są to: „(...) dedukcja, rozumowanie indukcyjne, metafora, dokonywanie skojarzeń, abstrahowanie, dokonywanie transformacji” (Nęcka, 1995, s. 68).

Stosowanie wszystkich wymienionych operacji umysłowych jest niezwykle istotne, bo po pierwsze: wzbogaca sprawność kreatywną, a po drugie: daje właśnie szansę zrozumienia istoty operacji symbolicznych – nie daje gwarancji, może powodować nieporozumienia, ale daje jakąś możliwość zrozumienia modelu.

Sadzę, że warto przytoczyć tutaj wypowiedź Kazimierza Obuchowskiego:

„Nie każda idea wspomaga podmiotowość człowieka. Zwłaszcza nie każda idea przyjęta ufnie i naiwnie. Zbyt łatwo przekształca się ona w konkret. Wspomnę tutaj o zjawisku, które polega na tendencji mózgu do zastępowania modelu obrazem. Jest to swego rodzaju uzasadnione biologicznie «lenistwo mózgu», który, gdy nie jest zmuszony

do podejmowania trudniejszej pracy, samoczynnie przechodzi na parametry pracy lżejszej. Taką lżejszą pracą jest operowanie obrazami zamiast modelami”. I dalej: „Kryterium odróżnienia modelu i obrazu jest dość proste. Model «żyje», da się przekształcić, można zmieniać jego formę bez zniszczenia jego «istoty».

Model – teoria, aby istnieć, wymaga nieustannego odnawiania, kreowania na nowo. Model nigdy właściwie nie JEST. On STAJE SIĘ, tak jak i osobowość. Wstrzymany w ruchu, nieprzekształcany przez umysł poznającego, a tylko rejestrowany, martwieje, pozostaje zestawem słów, znaków, bodźców emocjonalnych. Raz wyuczony panuje nad człowiekiem, kontroluje go i stwarza złudzenie działania ideowego” (Obuchowski, 2000, s. 90–91).

Zrozumienie konkretnych przedmiotów zbliża do zrozumienia siebie. Zrozumienie siebie sprzyja zrozumieniu innych. Wszystko, co tutaj omawiam, cała ta praca na drodze „od przedmiotu do podmiotu”, to nic innego jak ciągły niekończący się dialog, niezwykle istotny proces komunikowania się. A na poparcie, jak istotny jest proces komunikowania się, przytoczę kilka słów Hansa-Georga Gadamera:

„W toku międzyludzkich komunikacji wychodzi na jaw sens świata: ludzie rozumieją świat tak lub inaczej. Ale rozumienie to nie polega bynajmniej na coraz dalej idącym oswajaniu świata, na stopniowym znikaniu wiedzy w samowiedzy. Porozumiewając się ze sobą, ludzie wystawiają na próbę żywione przez siebie przesady: w konfrontacji z innym punktem widzenia perspektywa, w jakiej ja sam widzę rzeczy, staje mi się po części wiadoma i problematyczna, patrząc innymi oczyma na coś, co inni widzą inaczej, mogą skorygować ich przesady. Czym jest jednak ta międzyludzka komunikacja? Co to znaczy: uczestniczyć w niej, porozumiewać się wzajemnie?” (Gadamer, H., 1979). Gadamer odpowiada: komunikacja między ludźmi to komunikacja językowa. Wspólnota leży u podstaw wszelkiego rozumienia, jest wspólnotą mówiących ze sobą ludzi.

Czym wobec tego jest język?

Język to pewne narzędzie komunikacji. Poznajemy, doświadczamy, rozumiemy coś – a następnie przyporządkowujemy temu czemuś pewne znaki i komunikujemy je (to, co zrozumieliśmy) innym. Komunikacja językowa nie zmienia wówczas niczego w strukturze świata, nie zmienia niczego w naszym świecie rozumienia. Świat jest gotowy i rozum jest gotowy, zanim zaczniemy mówić. Mówiąc ze sobą, porozumiewamy się tylko co do tego, co rozumiemy. Rozumiemy świat dopiero wtedy, gdy mówimy o nim ze sobą. Czy inaczej, że sens świata konstytuuje się dopiero w trójce językowej komunikacji.

Język – komunikacja nie ma więc początku ani końca. Nie kończy się wykształcaniem ściśle zdefiniowanego pojęcia ani nie zaczyna od żadnej bezpośredniości. Międzyludzka komunikacja jest w istocie nieskończoną rozmową, w której – i nigdzie indziej

– ciągle na nowo tworzy się sens świata. Pełne doświadczenie nie jest pełną wiedzą o czymś, lecz pełnym otwarciem na nowe doświadczenie. Świadomym uczestnictwem w międzyludzkiej komunikacji” (tamże, s. 8–16).

Świadomy rozwój, samorozwój...

Nieprzypadkowo przy omawianiu pracy arteterapeutycznej mówię o samorozwoju. W latach siedemdziesiątych arteterapeuci zdali sobie sprawę z ich szczególnej roli. Ich powinnością nie jest tylko naprawianie „zepsutego”. Zrozumieli oni, że ich zadaniem nie jest leczenie, lecz pomoc ludziom w ich twórczym rozwoju. Celem tej pracy nie jest fragmentaryczne ulepszanie czegoś, lecz pomoc w przemianie biernej postawy na twórczą. Ich rolą jest kreowanie sytuacji twórczych, stymulowanie twórczego samorozwoju.

„Problemy będziemy mieli zawsze. Nie problem jest problemem, lecz to, jak ludzie sobie z nim radzą. To właśnie niszczy ludzi, a nie «problem»” (Andreas, 2001, s. 20). Parafrazując to powiedzenie, w naszym postępowaniu problemem nie będzie konkretny przedmiot, lecz to, jak go widzimy, jakie mamy z nim związane wspomnienia, jaką niesie poetykę, symbolikę, metaforę. I dalej ważne będzie, jakie „operacje” na nim przeprowadzamy. A więc, na przykład, jakimi obdarzymy go cechami indywidualnymi, w jakim kontekście go ulokujemy, jakie stworzymy mu środowisko. I tutaj oczywiście najważniejsze będzie, jakie wyniesiemy z tej pracy spostrzeżenia, jaka będzie zmiana konotacji zachowań.

„Istnieją dwa zasadnicze typy zmiany konotacji: przeformułowanie kontekstu i przeformułowanie znaczenia. Przeformułowanie kontekstu polega na osadzeniu «problematicznego» zachowania w innym kontekście, w którym można je uznać za wartościowe. Każde zachowanie bywa cenne w pewnych okolicznościach. Kolejny krok polega na docenieniu omawianego zachowania wówczas, gdy jest użyteczne, i na poszukiwaniu zachowań alternatywnych dla sytuacji, w których to samo zachowanie dotychczas stanowiło problem” (Andreas, 2001, s. 25).

I na koniec tych rozważań o rozwoju podmiotowym przytoczę słowa Kazimierza Obuchowskiego:

„Rozwój osobowości jest wynikiem podążania przez podmiot własną «drogą» ukierunkowaną na wyznaczone przez siebie wartości. (...) zmiany rozwojowe powinny spełniać co najmniej cztery kryteria:

- jednostka staje się coraz bardziej sprawna;
- wytwarza nowe właściwości i wzbogaca się jej świat wewnętrzny;
- potrafi i chce być altruistyczna w zakresie swoich głównych orientacji i niezależnie od swojego stanu emocjonalnego;
- potrafi odczuwać satysfakcję ze swoich działań” (Obuchowski, s. 110).

W tym artykule poruszam bardzo szeroką problematykę niezwykle skrótowo. Z racji na ograniczoną ilość miejsca na tę wypowiedź nie mogę rozwijać precyzyjniej większości zagadnień. Tak więc po tym krótkim zreferowaniu podstaw filozoficznych, psychologicznych i pedagogicznych, w mojej pracy przedstawię, jak praktycznie wygląda realizacja takiej koncepcji.

W ostatnich dwudziestu kilku latach pracowałem z kilkunastoma tysiącami osób. Byli to studenci arteterapii, studenci studiów magisterskich i licencjackich, uczestnicy wielu warsztatów i treningów. Realizowałem setki scenariuszy według przedstawianej koncepcji pracy podmiotowej. Przytoczę kilka.

7.4. Gazetowy portret

„GAZETY. Wydrukowana fotografia lub nagłówek prasowy mają w sobie siłę sprawiającą, że opisywane wydarzenie wydaje się znacznie bardziej realne, niż gdy przedstawia się je za pomocą innych mediów. Być może przyczynia się do tego gazeta jako taka – bezspornie prawdziwy, namacalny przedmiot. Jej autentyczność udziela się samej wiadomości. Można ją wskazać palcem, wyciąć, przypiąć do tablicy ogłoszeniowej, włożyć do zeszytu z wycinankami lub zarchiwizować w bibliotece. Wiadomość staje się artefaktem, utrwalonym w czasie przedmiotem” (Miodownik, 2016, s. 70).

„Realizm nie polega na pokazywaniu rzeczy takimi, jakimi są, ale na pokazywaniu ich takimi, jakimi są naprawdę”.
(Brecht, s. 42)

Przebieg ćwiczenia

Część I

Co czujesz, czytając codzienną gazetę?

Radość, wściekłość, obojętność?

Co widzisz, patrząc w lustro?

Widzisz siebie? Widzisz swoje drugie „ja”? Widzisz swoją duszę?

A może widzisz: ciszę, chłód, przejrzystość? Może widzisz śmiech lub niepokój, chaos, krzyk?

Część II

Rozmowa o realizmie.

Popatrzcie na swoje twarze w lusterkach. Postawcie sobie pytanie: czy patrząc w lustro, zdajecie sobie sprawę, że twarz jest bardzo plastyczną materią, że można ją kształtować, zmieniać?

I następne pytanie: kim jesteś? Tu i teraz?

Pamiętajcie o powiedzeniu: jak cię widzą, tak cię piszą.

Weźcie kartki papieru, gruby ołówek (Kubuś) i narysujcie widziany w lusterku portret.

Część III

Weźcie aktualne gazety. Poświęćcie kilka minut na przejrzenie treści, przeczytanie tytułów i wybranych tekstów.

Zastanówcie się, które teksty pasują do waszego obecnego nastroju, do waszych emocji.

Spójrzcie również na tekst gazetowy pod kątem formy plastycznej, jego układu graficznego, faktury.

Wytnijcie interesujące was teksty.

Uzupełnijcie swój rysunek twarzy wybranymi fragmentami tekstów gazetowych.

Pokaz – prezentacja

Ułóżcie swoje prace obok siebie. Przyjrzyjcie się im dokładnie.

Obejrzyjcie wszystkie prace. Porównajcie realizacje.

Uczestnicy: dzieci w wieku szkolnym, młodzież, dorośli.

Miejsce: klasa, sala.

Materiały: lusterka, kartki papieru A4, ołówki, gazety, nożyczki, klej.

Czas trwania: 2 godziny.

Bibliografia

- Brecht, B. (1983). (W:) K. Stremel. *Realizma*. Nowy Jork: Taschen, s. 42.
- Miodownik, M. (2016). *W rzeczy samej*. Kraków: Krakter, s. 70.
- Perrella, L. (2006). *Al-pha-bet-i-ca. An A-Z Creativity for Collage and Book Artist*. Massachusetts: Quarry Books.

Artyści i ich dzieła

Strawa, A. (2008), *Autoportret*, rysunek, collage.

Wybrane realizacje, uwagi, refleksje.

Performance zrealizowano w ramach studiów podyplomowych „ARTETERAPII z elementami terapii pedagogicznej” w Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie (2013).



Rys. 7.3.
Autor: Kasia. Tytuł: *Dziwna Ja*

Idea/przesłanie: Każdy ma mnóstwo „na głowie”. Ważne, aby wszystko znalazło swoje miejsce.

Refleksja: Trudno „zajrzeć w siebie”, a potem stworzyć własny portret. Jest to trudne, ale wykonalne.

7.5. Portrety „z niczego”

Każdy dom, mieszkanie wypełnione są przedmiotami, które darzymy szacunkiem. Gromadzimy je w różnych zakamarkach z nadzieją, że „kiedyś się przydadzą”. Trzymamy więc guziki, koraliki, monety, muszelki, koronki, kapsle, zepsute zegarki, śrubki, nakrętki i wiele innych przedmiotów. Otaczamy się nimi, choć odsunięte są przez nas z pola widzenia.

Przebieg ćwiczenia

Część I

Odszukajcie w zakamarkach swojego domu: w piwnicy, garażu, strychu, spiżarni, w szufladach szaf i szafek, przedmioty „przydasie”. Może będą to guziki, koraliki, monety, śrubki, gwoźdźdiki, części zegarków. Przypomnijcie sobie pochodzenie tych przedmiotów, historie z nimi związane.

Z tektury wytnijcie prostokąt formatu A3. Naszkicujcie, narysujcie portret waszej twarzy. Wypełnijcie portret przedmiotami ze swoich zbiorów. Może to być jeden rodzaj przedmiotów, może zbiór różnych przedmiotów lub ich elementy niemające ze sobą nic wspólnego.

Przekażcie w swojej pracy, jaki jest wasz stosunek emocjonalny do tych przedmiotów. Może coś zasługuje na specjalną uwagę? Może istnieje coś, co chcecie odszukać w pamięci i utrwalić lub zapomnieć? A więc zbudujcie kompozycję, która odda istotę zgromadzonych przedmiotów i emocje z nimi związane, a zarazem będzie waszym portretem psychologicznym. Naklejcie zgromadzone przedmioty.

Pokaz – prezentacja

Połóżcie wszystkie prace obok siebie.

Zastanówcie się i opowiedzcie, jak przeżyliście ponowny kontakt z czymś zapomnianym. Czy macie do tego stosunek chłodny, obojętny? Z czym kojarzą wam się odszukane przedmioty? Czy powracają wspomnienia? Jakie: piękne, przykre czy obojętne?

Uczestnicy: młodzież, dorośli.

Miejsce: klasa, sala, mieszkanie.

Materiały: zgromadzone przedmioty „z przeszłości”, tektura, klej wikol, klej uniwersalny.

Czas trwania: 2 godziny.

Bibliografia

- <http://www.jasonmecier.com/title.html>
- www.projekt.portret.asp.lodz.pl

Artyści i ich dzieła

Jason Mecier (2009), *Obama*, portret z zebranych przedmiotów.

Warsztat przeprowadzony w ramach zajęć w Pracowni Działań Multimedialnych na Wydziale Edukacji Wizualnej w Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi (2008).



Rys. 7-4.
Autor: Aleksandra. Tytuł: *Słodki portret*

Idea/przesłanie: Jestem wielbicielek słodczy i dlatego postanowiłam zrobić z nich mój portret. Jestem od nich uzależniona. Nie jestem w stanie wytrzymać dnia bez słodczy.

Refleksja: Portret odzwierciedla moją osobowość. Ukazuje to, co lubię, z czym walczę.

Opis wykonania: Twarz wypełniona żelkami i cukierkami. Włosy z czekoladowych kulek. Usta z tabletek przeciwbólowych. Ramiona wykonane z zapalek. Tło portretu tworzy biały ryż przyklejony dookoła postaci.



Rys. 7.5.
Autor: Ewelina. Tytuł: *I guzik*

Idea/przesłanie: Pokazanie własnej twarzy za pomocą bliskich mi rzeczy chowanych w szufladach od dzieciństwa. Kolory i błyskotki, wszystko co interesuje małą dziewczynkę.

Refleksja: Człowiek jest jak sroka, bezmyślny ptak, który chowa wszystko, co się świeci, przyciąga wzrok. Jak dużo możemy skolekcjonować przez całe swoje życie?

Opis wykonania: Na piance naszkicowany autoportret. Na nim naklejone guziki, świecidelka, sznurki wyszukane w starych szufladach.



Rys. 7.6.
Autor: Adrian. Tytuł: *Odbicie*

Idea/przesłanie: Praca jest odzwierciedleniem moich dziecięcych pasji, zainteresowań.

Refleksja: Zdałem sobie sprawę, że przedmioty, które wykorzystałem w swojej pracy, przypominają te, które od dzieciństwa uczestniczyły w kształtowaniu mojego charakteru.

Opis wykonania: Na kartonie naklejone wkręty, śruby, różnego rodzaju tryby.

7.6. Plastik fantastik

Epoka tworzyw sztucznych zaczęła się zaledwie pół wieku temu. W ciągu tego czasu tworzywa te stały się widoczne przede wszystkim w postaci różnych opakowań, przedmiotów jednorazowego użytku. Mają one piękne, często odblaskowe kolory. Przyciągają wzrok. Ich estetyka i funkcjonalność powodują zwiększenie popytu. Człowiek jest jedyną istotą na świecie, która podczas swojego życia wytwarza śmieci. Po czym poznajemy, że w danym miejscu był człowiek? Oczywiście po pozostawionych tam śmieciach. Nie obywa się to bez szkody dla środowiska naturalnego. Część tworzyw poddajemy recyklingowi, a więc przemysłowej przeróbce na surowiec do produkcji nowych przedmiotów, elementów. Nie wszystkie tworzywa możemy w ten sposób wykorzystać. Próbuje znaleźć rozwiązania na polepszenie świata, który niszczy. Jedną z takich metod jest recykling, w kulturze zwany upcyklingiem. Niesie ze sobą podobne idee, co zwykłe przetwarzanie śmieci. Wielu twórców zwanych ekoistami projektuje dzieła z bezużytecznych odpadów. Jest to projektowanie świadome społecznie i ekologicznie. Ekologiczne ubrania, dodatki mają wielu zwolenników. Powstają elementy dekoracyjne, szokujące gadżety, meble.

Przebieg ćwiczenia

Część I

I ty bądź ekoistą! Bez trudu zgromadzisz zbędne plastikowe śmieci (torby i torebki foliowe). Zajmij się twórczą reanimacją tych odpadów. Wystarczy kilka drobnych zabiegów, aby z plastikowych śmieci stworzyć niepowtarzalny, wartościowy przedmiot, który znajdzie inne zastosowanie. Te śmieci pokonały już część swej drogi. Wskaż im inną, nie mniej ciekawą.

Pokaz/prezentacja

Obejrzyjcie wszystkie realizacje. Wymieńcie swoje uwagi. Jak postrzegacie dokonane zmiany? Jakim wyzwaniem jest dla was upcyklig? Czy uczestnictwo w zajęciach stało się inspiracją do własnej upcyklingowej twórczości?

Uczestnicy: młodzież, dorośli.

Miejsce: klasa, sala.

Materiały: różne rodzaje zużytej folii i torebek plastikowych, klej, tekturki 30 x 30 cm.

Czas trwania: 2 godziny.

Bibliografia

- Della Rosa A., (2008). *The art of recycling in Kenya*. Milano: Charta Art.
- www.plasticfantastic.asp.lodz.pl

Artyści i ich dzieła

Martyna Czerwińska (2009), *Mysi królik. Koronkowy płaszczyk z ceraty*.

Bartosz Mucha (2009), *Warsztaty Re-cykle*. Poznań.

Wybrane realizacje

Warsztat przeprowadzony w ramach przedmiotu Rysunek na Wydziale Pedagogicznym Uniwersytetu Bolzano (Brixen, 2010) oraz na Wydziale Sztuk Wizualnych Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi (2011).



Rys. 7.7.
Autor: Carmen. Tytuł: *Mój wiecznie kwitnący ogród*

Idea/przesłanie: Foliowe torby są powszechnie stosowane. Są różnej wielkości i barwy. Każdy z nas miał je w ręku. Chciałam pokazać kontrast między tym, co tworzy człowiek, a tym, co daje natura.

Refleksja: Moje kwiaty nie rosną, nie kwitną, nie pachną, nie żyją. Człowiek nie potrafi skopiować natury. Można jednak z odpadów stworzyć coś nowego, wartościowego, co daje radość, pobudza fantazję.

Opis wykonania: Tekturka oklejona folią, która imituje podłoże w ogrodzie. Na niej przyklejone białe i czerwone róże wykonane z torebek foliowych.



Rys. 7.8.
Autor: Karin. Tytuł: *Kwiat życia*

Idea/przesłanie: Tak jak jogurt, który często piję, tak każda żyjąca istota ma „termin ważności”, który upływa. Ta data na jogurcie wydrukowana jest bardzo małymi literkami. Zauważy ją tylko ten, kto uważnie czyta. Przydatność do spożycia nie trwa wiecznie. Chciałam przedstawić przemijanie i radość z trwających chwil.

Refleksja: Powinniśmy poznać wszystkie strony życia. Nie przywoływać przed oczy „terminu ważności”. Jest niewidoczny. Każdym kęsem życia, tak jak jogurtem, trzeba się delektować.

Opis wykonania: Tektura oklejona folią imitującą wodę. Do folii przymocowany kwiat lilii wodnej wykonany z pokrywek pudełek po jogurcie. Płatki lilii przedstawiają poszczególne etapy naszego życia.



Rys.7.9.
Autor: Christoph. Tytuł: *Szczególny kwiat*

Idea/przesłanie: Królowa kwiatów inaczej. Nie pachnie, nie kwitnie, nie ma szczególnej barwy. Jest różą, która nie ma żadnych roszczeń. Nie wymaga podlewania, nie posiada prawdziwych kolców.

Refleksja: Uświadomiłem sobie, że my właściwie żyjemy na śmietniku, ponieważ wiele potrzebnych rzeczy wyrzucamy.

Opis wykonania: Na drewnianej płycie 30 x 30 cm przyklejone wiele denek od plastikowych butelek. Łodyga wykonana z drutu, kolce z gwoździ.

Bibliografia

- Andreas, S. (2001). *Jak pracowała Wirginia Satyr*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 21, 25.
- Bachelard, G. (1976). *Wstęp do poetyki przestrzeni*. (W:) H. Makarewicz (oprac.). *Współczesna teoria badań literackich za granicą*, t. II. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Brecht, B. (1983). (W:) K. Stremmel, *Realism*. New York: Taschen, s. 42.
- Gadamer, H. (1979). *Rozum, słowo, dzieje – szkice wybrane*. Warszawa: PIW, s. 8–16.
- Miodownik, M. (2016). *W rzeczy samej*. Kraków: Krakter, s.70, 282.
- Nęcka, E. (1995). *Proces twórczy i jego ograniczenia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza IMPULS, s 68.
- Obuchowski, K. (2000). *Człowiek intencjonalny, czyli o tym, jak być sobą*. Kraków: Dom Wydawniczy REMIS, s. 21, 87, 90-91, 110, 136.
- Stasiak, M.K. (1997). *Twórczy i harmonijny rozwój człowieka*. Łódź: Wydawnictwo WSHE.

Rozdział 8.

Arteterapia: odnajdziesz siebie, jeśli będziesz uważny. Inspiracje z zagubienia wśród zbiorów Fredericka Stibberta

Bartosz Łoza

Abstrakt

Rozdział został zainspirowany doświadczeniami towarzyszącymi wizycie w manierystycznym muzeum, założonym przez Fryderyka Stibberta (1838–1906). W ciągu około pięćdziesięciu lat realizował on marzenie o przekształceniu swojego domu we Florencji w muzeum historyczne. Przez całe życie podróżował po świecie, nawiązując kontakty z handlarzami starożytności. Dziś jego dom i ogród są jednym z najwspanialszych muzeów opartych na eklektycznej koncepcji sztuki.

Wizyta w Muzeum Stibberta stała się przeżyciem inspirującym do refleksji na temat twórczego funkcjonowania i samoświadomości. Przedstawiono ideę arteterapii, która pozwala wykorzystać własny potencjał we współczesnej cywilizacji. Potencjał arteterapii może być odnaleziony w codziennych, zwykłych czynnościach. Opisano skuteczność samoobserwacji i zaproponowano praktyczne wskazówki dla uzyskania korektywnego doświadczenia w ramach procesu arteterapii.

Słowa kluczowe: arteterapia, psychiatria, strumień świadomości.

Art therapy: You will find yourself if you are mindful. Inspiration from confusion in Frederick Stibbert's art collection

Bartosz Łoza

Abstract

The chapter was inspired by the experiences accompanying the visit to the Manneristic museum. The museum was founded by Frederick Stibbert (1838–1906), who for about fifty years worked hard at his dream of transforming his house in Florence in an historical museum. All his life he travelled around the world making contacts with antique dealers of his time. Today, his house and garden are one of the most magnificent museums based on the Eclectic meaning of art.

A visit to the unique Stibbert's Museum is an inspiring experience for reflection on creative functioning and self-awareness. The author presents the idea of art therapy that allows to exploit its potential within modern civilization. The potential of art therapy can be found in ordinary, daily activities. The potential for self-observation has been demonstrated and the practical indications for art therapy corrective experience are proposed.

Key words: art therapy, psychiatry, stream of consciousness

1.

W 2017 roku 50-letnia pacjentka, uczestnicząca w terapii zaburzeń nastroju, w odruchu zmiany wszystkiego naraz powiedziała, że całe jej życie da się naprawić za pomocą realizacji jednej sentencji: „*Nigdy nie będę szczęśliwa, dopóki nie będę sobą*”. Jest niezliczona liczba wariantów tej sentencji. Wszystkie one mogą znaczyć wiele, niewiele lub nic nie znaczyć. W zasadzie jedynie przesuwają brak odpowiedzi na następne pytanie, bo czym jest to uciekające „*bycie sobą*”?

2.

W roku 2017 najważniejszy europejski (i być może światowy) zjazd psychiatrów został zorganizowany we Florencji (EPA, 1–4 kwietnia 2017). Jakie mogą być pierwsze, drugie i kolejne z tym skojarzenia, w tym także wszelkie płonne nadzieje? Że Renesans jakoś uwzniośli psychiatrię, da psychiatrii siłę sztuki, że *genius loci* odmieni akademicką naukę, że przypomnimy sobie, że Leonardo da Vinci też był lekarzem. I że w końcu będziemy debatować o arteterapii wśród cyprysów i dzieł największych z największych. Że zjazd psychiatrów może będzie trochę bardziej o humanistycznej sztuce, a mniej o receptorach i komercji. Czy może więc odbyć się niepiękny zjazd we Florencji? Może. Nawet Renesans nie jest już taki pewny we Florencji. Na zjeździe nie znalazło się jakiegokolwiek wystąpienie dotyczące arteterapii. Nie było na ten temat sesji, wykładu czy happeningu w kącie sali (oczywiście zabytkowej, 700-letniej). Psychiatria akademicka i arteterapia wzięły rozwód.

3.

Fascynujące jest to, że niewiele wiemy o życiu Fredericka Stibberta (1838–1906), kapitalisty i kolekcjonera sztuki z Florencji. Nieprzypadkowo. Tak właśnie to zaprogramował. Zniknąć i zostawić ogromne zbiory sztuki. Na trzy miesiące przed śmiercią zniszczył wszystkie osobiste notatki. Wiedział, że umiera, ale ukrył na co. Nie miał rodziny (może ją także zniszczył?). Wskazał osobiwą dwójkę dzieci na dziedziców fortuny finansowej, a kolekcję dzieł sztuki oraz wszystkie nieruchomości oddał miastu Florencji. Był w tym bardziej jak artysta średniowieczny niż renesansowy; zostawił dzieło, którego nie podpisał. Zachowanie wystudiowane, teatralne i manipulacyjne. Godne diagnozy.

4.

Zapewne nikt, kto czyta ten tekst, nie był w muzeum Stibberta. To znakomita okoliczność dla doświadczenia niepokoju i uruchomienia projekcji. Gdzieś niedaleko centrum Florencji mamy więc wzgórze „klasyczne” dla Toskanii. Na nim duży park podzielony na gaje, w nim rzeźby i fontanny, fałszywe ruiny w stylu weneckiego gotyku i inne „wszystko”, jak np. świątynię egipską. Główny budynek jest w stylu neorenesansowym, ale został „skontaminowany” średniowiecznymi blankami i wieżyczkami. Jeśli grób cokolwiek

mówi o człowieku, to grób Stibberta jest neogotycki. Wnętrze pałacyku ma taką obfitość zbiorów, że sprawia już po wejściu wrażenie dużo większego. Można oglądać zbiory japońskie, indyjskie, chińskie, tureckie, egipskie i europejskie. Zbiory obejmują „cały kosmos”: militaria, stroje, obrazy, pudełka, książki, druki, tapety, majoliki, porcelanę, wachlarze, tapety, rośliny. Kolekcje mieszają się, żołnierze europejscy stoją koło tureckich i w pewnym momencie orientujemy się, że w ogóle nie chodzi o to, co widzimy.

5.

Jest wiele śladów terapii własnej Stibberta:

- Anonimowość. Bycie NN znakomicie zmniejsza wydatek energetyczny na utrzymanie systemu psychologicznych obron.
- Sztuka. Jedyne, co możemy powiedzieć na pewno o Stibbercie, to że ufał sztuce. Kolekcjoner pochodził z rodziny krwawych kolonizatorów Korony Brytyjskiej, żołnierzy od dwóch pokoleń (dziadek był generałem-gubernatorem, ojciec – pułkownikiem). Stibbert-kolekcjoner „naprawiał się moralnie” w ogrodzie sztuki.
- Jaka jest sztuka, którą kolekcjonował Stibbert? Jaka jest jej treść? To właściwie pytanie: kim naprawdę był Stibbert? Dlaczego zaoferował nam manierystyczną w formie zagadkę swojej tożsamości? Zbierał egzotyczne artefakty z całego świata. Co roku około połowy czasu wędrował po świecie. Było to jakoś typowe dla historyzmu tamtej epoki. W ten sposób, obok drewnianych rzeźb z Tyrolu, na ekspozycję trafiło kilka mumii egipskich (dokładnie trzy). Są najstarsze proporce ze wszystkich dzielnic Sieny obok obrazów Botticellego. Wszystkiego dużo za dużo, dekoracyjnie, jakby z lasów Waltera Scotta.
- Terapeutyczna forma. 64 pokoje są wypełnione szczegółami, detalami, ornamentami. Podstawowy wniosek po wizycie w kolekcji Stibberta jest taki, że zaprzeczenie nicości było przez niego traktowane jako lekarstwo na lęk. To jedna z najpowszechniej stosowanych strategii autoterapeutycznych – natrętne wypełnianie przestrzeni, kartek, czasu. Widzimy ją powszechnie w pracach pacjentów psychiatrycznych, w szczególności chorych na schizofrenię. Ornament powtarza się w nieskończoność. Kartka nie może pozostać choćby w części pusta. W posiadłości Stibberta nie ma centymetra pustej przestrzeni, ozdoby są na podłogach, ścianach i sufitach. Otańczający świat należy uczynić bogatym w ornamenty, ponieważ nie udaje się introspekcja – wnętrze autora pozostaje zamknięte dla zwiedzających.

- Po co Stibbertowi ta obfitość zbiorów?
 - Może odwracać uwagę od jego wnętrza (prosty mechanizm obronny).
 - Może kompensować niedostępne wnętrza (mechanizm substytucji).
 - Może zamieniać nieakceptowane pragnienia w akceptowane (złożony mechanizm obronny, sublimacja).
 - Może prowadzić do oszołomienia, euforii, efektu jerozolimskiego (mechanizm dysocjacyjny).
 - Może mieć charakter przeglądania się w zaprojektowanym, „lepszem” świecie (autoterapia).
 - Może być natręctwem o bajkowej formie, ale w istocie niewiele lepszym niż patologiczne zbieractwo (czyli: zaburzenie psychiczne).
 - Może być dążeniem do mocy, pomnikiem poczucia niższości Stibberta (czyli: działanie w hołdzie Machiavellemu i Adlerowi).
- Obfitość kolekcji tworzyła dla Stibberta oczywiste problemy. Przede wszystkim zbieranie nigdy nie mogło się zakończyć. Inaczej mówiąc, im więcej zbierał, tym bardziej musiał to robić. Przewodnicy ulegają temu i mówią z emfazą, że w muzeum jest aż 56 tysięcy eksponatów (tyle-i-tyle majolik, wachlarzy itd.). Ulegamy temu i zaczynamy automatycznie liczyć. Jednak nigdy nie doliczymy do końca, zgubimy się, bo celem właściwym jest wywołanie właśnie poczucia zagubienia. I tym bardziej nie można tego było wytłumaczyć inaczej, jak tylko refleksją psychiatryczną.
- Nie można zrozumieć Stibberta inaczej, jak poprzez sztukę. Tak powstał portret dwójki małych dzieci, które z niewiadomych powodów odziedziczyły fortunę Stibberta. Ich portret jakoś wyjaśnia rzeczywistość poprzez sztukę. Powstał z ważnej potrzeby, choć możemy tylko spekulować z jakiej. Snuto domysły na temat homoseksualnej orientacji Stibberta. W kolekcji manekinów występują niemal sami silni mężczyźni. Spekulowano też o jeszcze bardziej mrocznych upodobaniach seksualnych gospodarza. To czasy, w których w niezbyt odległym Wiedniu właśnie powstawała koncepcja sublimacji popędu seksualnego. Stibbert mógłby go egzemplifikować.
- Dziesiątki pokoi oraz rozległy park tworzą dla widza zagadkę. Można spekulować, o co chodziło Stibbertowi. To trochę zagadka Sfinksa. Można dywagować o realizacji marzeń Piotrusia Pana. Zachowało się kilka fotografii gospodarza w historycznych uniformach. Nie ma natomiast fotografii bez teatralizacji. Jest zawsze kimś dzielnym: rycerzem, żołnierzem, postacią historyczną. Przed królem Umberto I i królową Małgorzatą wystąpił w zbroi z 1370 roku. Zwykle chłopcy mogą sobie

ustawiać żołnierzyki na podłodze, natomiast Stibbert stworzył całą armię – kawalerię 12 rycerzy na koniach w skali 1:1. Stibbert mieszkał wśród swoich zbiorów i jest to jedyna kolekcja tego typu w Europie, gdzie zbiory stanowią faktyczne wyposażenie domu.

- W Polsce współczesnej mało znaczącym faktem może wydawać się przynależność Stibberta do wolnomularstwa. Jednak we Włoszech tamtych czasów to informacja kluczowa. To loże wolnomularskie napędzały proces wolnościowy i zjednoczeniowy Włoch. Stibbert należał do masonerii (więcej – płacił składki aż do śmierci). W uniesieniu rewolucyjnym uczestniczył nawet w jednej z bitew z Austrią w 1866 r. A więc chciał zmieniać świat. I znaczy to tylko tyle, że w realnym świecie nie czuł się najlepiej.

6.

Oglądając kolekcję Stibberta można:

- Pogardzać historyzmem i manieryzmem, ziewać, chcieć natychmiast opuścić zatęchłe pomieszczenia, by popatrzeć na słoneczną panoramę Florencji.
- Ulec zagubieniu jak w syndromie jerozolimskim. Ulec derealizacji i depersonalizacji w amfiladzie pokoi bez końca (łącznie 64). To efekt godny zamku obywatela Kane'a. Jeden człowiek nie potrzebowałby do życia takiej przestrzeni (5000 m²). Ale to efekt zamierzony. Zagubienie powoduje depryzację. Stajemy się gotowi na rzeczy nieoczywiste. Przede wszystkim stajemy się gotowi na akceptację Stibberta. To w jakiś sposób tragiczne, bo sugeruje, że on sam nie akceptował siebie. Zgromadził ponad 50 tys. eksponatów, byśmy go zaakceptowali.
- Stibbert z czasem zaczął przekraczać granice, których przekraczać nie można. Zatrudnił brygadę 6 ludzi, którzy „rekonstruowali” historyczne artefakty. Ale to z kolei jakoś było dopuszczalne jeszcze w XIX wieku. Archeolog-amator Heinrich Schliemann zrekonstruował Troję, by było jak w Iliadzie.

7.

Cała masa stereotypów jest odnoszona do sztuki pacjentów psychiatrycznych. Najczęściej dowodzona jest teza, że twórczość ta jest wprawdzie uproszczona, ale dzieje się to z korzyścią dla niej, bo wydobywa jej oryginalne, odrębne cechy. Uproszczenie miałoby być wartością samą w sobie, a nie tylko obiektywnym wynikiem niepełnosprawności. Na przykład w koncepcji art brut Jeana Dubuffeta, sztuka dzięki temu ujawnia ponadprzeciętną, ukrytą ekspersję. Najbardziej charakterystyczny jest styl prac osób chorych na schizofrenię (m.in. Carlo Zinelli, Edmund Monsiel, Louis Wain). Często jest w tym przypadku seryjność – i formalna, i tematyczna. Jednak poza schizofrenią „chorobowy” charakter sztuki przestaje już być oczywisty, jak w przypadku Vincenta van Gogha, o którego rozpoznanie toczy się nieskończony spór ekspertów. Jeszcze trudniej interpretować jest sztukę (ale też zachowania) osób nie chorych psychicznie, choć cierpiących na różnego rodzaju inne zaburzenia psychiczne czy w ogóle lokalizujących się swoimi dysfunkcjami w obszarze spektrum problemów psychospołecznych. Ostatecznie każdemu artyście Seneka przypisywał choćby odrobinę domieszki szaleństwa. Kolekcjoner Stibbert, ale też twórca dzieła-muzeum, otula każdego widza pluszami i kobiercami. W porównaniu ze sztuką osób chorych na schizofrenię jego prace nie są uproszczone. Jego zamiarem było uzyskanie przewagi intelektualnej nad widzem. Widz oczywiście odzyska swoją szansę, jeśli przepracuje sytuację i spożytkuje doświadczenie sztuki w obszarze samoświadomości i rozwoju.

8.

Postmodernizm przez lata był uważany trochę za pasożyta wielkiej sztuki. Szklane piramidy i wystające rury nie miały jednak na celu dorabiać głębi kosztem historycznych stylów. Faktycznie, dzięki nim dopiero te antyki stawały się na powrót witalne. Tak powstała koncepcja drzewa w parku Tworowskim. Wstawiliśmy rzeźbę o czytelnym zarysie „byłego drzewa” pomiędzy substancję zabytkową, pomiędzy ceglane pawilony i parkowe perspektywy chronione przez konserwatora. By na pewno zadziałał efekt postmodernizmu, pomalowaliśmy drzewo na niebiesko. A potem przemalowywaliśmy je co roku, używając jaskrawych barw, by odświeżyć efekt happeningu (Rys. 8.1., Rys. 8.2., Rys. 8.3.).



Rys. 8.1. *Drzewo niebieskie*, happening,
Bartosz Łoza, Aleksandra Plaskota, Anna Zielińska, 2012

Rys. 8.2. *Drzewo czerwone*, happening,
Bartosz Łoza, Aleksandra Plaskota, Anna Zielińska, 2013



Rys. 8.3. *Drzewo białe-czarne*, happening,
Bartosz Łoza, Aleksandra Plaskota, Anna Zielińska, 2014

Nie ma co znęcać się nad eklektystami podobnymi do Fryderyka Stibberta. Niewiele więcej osiągnęliśmy w zakresie środków wyrazów. Jego sposób zainteresowania widzą poprzez zderzenie historycznych stylów praktycznie nie zmienił się po ponad 100 latach, kiedy sami zyskiwaliśmy uwagę postmodernistycznie „użytym” drzewem w zabytkowym otoczeniu.

9.

Czy istnieją formy aktywności arteterapeutycznej, których nie ma jeszcze albo są, ale ich nie rozumiemy? Formy wpisujące się w codzienne zachowania? Zapewniające powszechny dostęp do procesu twórczego? Kiedy może się odbyć sesja arteterapii? Właściwie zawsze i wszędzie.

- **Zmęczenie.** Świadome doznawanie zmęczenia może być praktykowane powszechnie, ale jest też z oczywistych powodów dość nieobliczalne. Ryzykowne może tu być wszystko. Zmęczeniowe zespoły bywają destrukcyjne, jak zespół wypalenia czy zespół przewlekłego zmęczenia. Jednak ten stan jest też kreatywny, pozwala na wytrącenie z niekorzystnej równowagi i podejmowanie atypowych decyzji. Uświa-

damia, jak wiele zobowiązań ciąży na nas. Chęć zmiany w takim stanie można wykorzystać tylko po to, by zmęczenie się nie powtórzyło, jednak cel może być właściwie dowolny, ogólniejszy.

- **Kłótnia.** Ciekawe możliwości arteterapeutyczne daje kłótnia, ale efekty końcowe są zmienne. Większość osób doskonale rozumie zasady obowiązujące w kłótni i stosuje je perfekcyjnie oraz powtarzalnie. Kłótnia ma wspaniałą wypłatę w postaci efektu psychologicznego, oczyszczającego przeżycia, związania ze sobą. Można też oczekiwać usprawiedliwienia strat, zniszczeń, niepowodzeń. Bardzo charakterystyczne są radykalne decyzje podejmowane w trakcie kłótni, pozbywanie się pewnych przeświadczeń. Decyzyjność to wielki atut kłótni. Zwykle wypłaty są bardzo proste, jak wymuszenie prezentu lub spędzenie ze sobą czasu. Jednak są i „drogie zakupy”. Możliwe decyzje życiowe są oglądane w trakcie kłótni jak menu w restauracji. Wiele osób niemal mechanicznie wchodzi w kłótnie, by osiągnąć poziom wzbudzenia decyzyjnego.
- **Konflikt.** Charakterystyczne będą tu mechanizmy związane z przewlekłym stresem i przewlekłą stymulacją. Wytworzony zostaje mikroświat wspierający konflikt, złożony z przekonań, wartości, zachowań, zakazów, ocen etc. Charakterystyczna jest ich skrajność i ulotność. Kłótnia stymuluje i utrwala proaktywną postawę. Pozornie trudno przypisać takiemu działaniu użyteczność, jednak nie stać nas na rezygnację z tego typu mobilizacji. Uczestnik jawi się jako ponadprzeciętnie aktywny, przebojowy, decyzyjny, a tym samym godny budowania z nim relacji. Uczestnik przyciąga uwagę, może odnieść sukces społeczny, towarzyski. Można zawsze skorzystać z konfliktu, by następnie przesiąść się do już obiektywnie bardziej pożytecznej aktywności.
- **Przemijanie.** Poddawanie upływu czasu obserwacji i równocześnie spostrzeżenie dowolności podejmowanych wyborów. To buddyzm dla ambiwalentnych materialistów. W przemijaniu pociągające jest rozstawanie się z małymi obowiązkami, „odchudzanie” superego. To zwykle płytkie przemiany, jednak skuteczne, niosące ulgę, ponieważ najwyraźniej skala ludzkich potrzeb – w zakresie regulacji jakości życia – nie jest „nadmierna”. Uwolnienie się od ciężarów może jednak być rzeczywiste, efektywne.
- **Dysmorfofobie cywilizacyjne.** Poczucie braku przynależności do otaczającej grupy ludzi. Obserwacja niezwykle pięknych i zawsze szczęśliwych oraz skutecznych ludzi z telewizji śniadaniowej, biznesmenów z sukcesami, kolorowych bohaterów produktów multimedialnych, z filmów, z okładek, to wszystko źródła dysmorfofo-

bii. Nie jesteśmy tacy jak przekaz multimedialny, ale podejmujemy decyzje tak, jakbyśmy byli jego uczestnikami. Może to prowadzić do generalnej nieadekwatności w zakresie realizacji potrzeb. Ale z drugiej strony pozwala to być kapitanem Kirkiem z załogi Enterprise zawsze i wszędzie.

- **Zaburzenia uwagi.** Zespół zaburzeń percepcji wytworzony może być w każdych okolicznościach. Poprzez jazdę, ruch uliczny, metro, migający program telewizyjny, głośną muzykę w słuchawkach. To, co irytujące czy wytrącające z równowagi, jest równocześnie startupem dla przeżywania względności uwarunkowań, poczucia, że zmiana jest możliwa. Zaburzenia uwagi są jak zakłócenia transmisji. Umysławiają, że rzeczywistość nie jest stabilna, trzeszczy, a więc można w niej coś zmienić czy w jakiejś jej części nie uczestniczyć. Uczy to niezależnego projektowania własnego życia.
- **Wzajemne unikanie.** Stan sprzeczności: przymusu przebywania razem, a równocześnie „omijania się”. Dziwaczna, nieakceptowana w pełni kooperatywa w pracy lub w domu. To nieskończony repertuar mijania się bez słowa, unikania intymnych kontaktów, załatwiania spraw nie wprost, bez proszenia o to. To stagnacja, czekanie, ale też chęć przetrwania, gotowość na zmianę, na nowe zachowania. Chęć ocalenia wartości.
- **Zakupy.** Typowo w centrum handlowym, najlepiej z bezpiecznym podparciem (czyli wózkiem). Jeden z tych stanów, w których uczestnik ma wymówkę, by nie nie musieć, jest „zwolniony” z konieczności zmagania, walki o coś, o czas, o wykazywanie się. Stan nieco hipnotycznej wędrówki, zwykle przy muzyce. Uczestnik ma jednak szansę zorientować się w swoim stanie, uzyskać dystans do tłumu i odbudować odrębność. Spostrzec swoją autonomię wśród innych „zombie” z koszykami. Odzyskać zdolność do samoobserwacji.
- **W kabinie samochodu.** Najlepiej w korku, stojąc na czerwonym świetle. Zwykle z maskującą tezę, że dojazdy trwają zbyt długo. Jednak niechęć do wyjścia z samochodu wskazuje na szczególne, ukryte przeżycie. Miejsce w samochodzie obrasta w komfortowe sprzęty, muzykę. Samochód zwalnia z konieczności uczestnictwa. Dochodzi do deprywacji sensorycznej. Prowadzenie samochodu jest zautomatyzowane, a równocześnie pozycja jest wymuszona. To sprzyja spowolnieniu, hipnozie, medytacji, wywołaniu strumienia wolnych skojarzeń.
- **Kino, teatr, wystawa, konferencja.** Zawsze w czasie tego typu wydarzeń „gromadzi się” mieszanina inspiracji, znużenia i buntu. Pojawiają się i znikają: zazdrość, gniew, krytyka wydarzenia. Aktywność stopniowo zamienia się w skupienie. To

moment refleksji i podejmowania decyzji. Wydarzenie wymusza przewartościowanie, samookreślenie i zmianę.

- **Klikając smartfona.** To najczęstsza współcześnie czynność złożona w przestrzeni publicznej. Uczestnicy w sposób nieprzymuszony przełączają uwagę pomiędzy dwiema rzeczywistościami. Pozornie to stan alienacji, jednak faktycznie, pozostając pomiędzy dwoma światami, dochodzić może do twórczego napięcia.

10.

Nie jest tak, że opisane powyżej „ćwiczenia świadomości” zdarzą się same, znikąd, automatycznie. Wystarczy posiedzieć bezzadanie w samochodzie w korku lub posurfować bez celu w Internecie. Nie stanie się nic, jeśli tego nie sprawimy. Klikając w smartfona, można to robić w zasadzie w nieskończoność. Samo zaśmiewanie się z obrazków ze Snapchata niczego nie zmieni. Jeden z pacjentów stwierdził, że wieczorami już tylko przegląda portale internetowe, przy czym dochodząc do końca strony, rozpoczyna to na nowo od góry.

Ogół powyższych działań, zjawisk i procesów ma u podstawy wiele wspólnych mechanizmów. Początek jest zwykle banalny, zahaczony w codziennych czynnościach. Istotne jest zadziałanie zewnętrznego czynnika zmieniającego świadomość, jak wizyta w muzeum Stibberta lub korek na drodze. Redukuje to aktywność mechanizmów obronnych. Jeśli tylko będzie zachowana lub przywrócona samoobserwacja procesu, uczestnik może przeżyć korygujące doświadczenie. Zachowania te są w swojej istocie *sensu stricto* arteterapeutyczne. Wynikają ze zmian w świadomości, z aktywności obserwującego ego. To procesy samoobserwacji i projektowania. Mogą to być działania ograniczone, tylko naprawcze, jednak samoobserwacja pozwala na znacznie głębsze procesy niż tylko prowadzące do reaktywnych zachowań. Inaczej cała cywilizacja zamieniłaby się w klikanie smartfona.

Rozdział 9.

Outsider art, czyli Wolna Strefa Autonomiczna. Apoteoza terytorialnego gangsterstwa outsiderów

Małgorzata Szaefer

Gdzie i kiedy istnieje świat nigdy nie zapośredniczonej kreatywności? Jeżeli może istnieć, to w takim razie istnieje – ale być może jako odmiana alternatywnej rzeczywistości, której dotychczas nie nauczyliśmy się postrzegać.

Gdzie szukać ziaren zielska wybijającego ze szczelin w naszych chodnikach – rozsiewanych przez ten inny świat po naszym świecie? Wskazówek, właściwych kierunków poszukiwań? Palca wskazującego księżyc?

Hakim Bey²⁴

Abstrakt

Tekst poświęcony outsider art, pojętemu jako akt wolności, tzw. Wolnej Strefie Autonomicznej, zgodnie z określeniem Hakima Beya, a także „pirackim ideom” outsider art w sztuce.

Realizowane przeze mnie projekty kuratorskie w galerii „tak” wskazują na „aktywne łącza” outsiderów, na „wirusy”, które wpuszczają w świat, posługując się pirackimi ideami „przechwytywania”, „de- i reterytorializacji”. Pracami outsiderów rządzi utopia odzysku, idea recyklingu odpadów tego świata, dokonywana przez tych

24 H. Bey, (2009). *Tymczasowa Strefa Autonomiczna i inne eseje*. Kraków: Ha! Art, s. 71.

jednych z największych archiwistów, zbieraczy tego świata, akcjonistów, kartografów, performerów.

Projekt „Czarna Bandera/outsider art” (2016) i inne projekty, w tym obecnie realizowany „Trójkąt Bermudzki/outsider art” (2017), odsłaniają związki strategii artystycznych, treści pomiędzy sztuką outsiderów a sztuką głównego nurtu. Outsider art obejmuje porządkowanie, opisywanie, naznaczanie, przekształcanie, tworzenie świata od nowa. Art brut rządzi się wręcz „autystyczną” potrzebą opisu świata. Obcując z pracami outsiderów, doświadczamy niezwykłego wątku tymczasowości, procesualności i efemeryki działań, wpisanej w „figurę zniknięcia” i nieskończonego. Dotyczy to zarówno psycho geograficznych zapisów map, jak i enigmatycznych, intymnych zapisów notesów, które stanowią irracjonalne, utopijne przestrzenie wyobraźni. Inwencje językowe, anektowanie przestrzeni kartki, mają charakter „wirusa”, który outsiderzy „wpuszczają” w rzeczywistość i codzienność, niczym hakerzy w sieci. To, co zdaje się być normalne, nierozzerwalne, usystematyzowane – zostaje naznaczone działaniem „wbrew”, zostaje, jak pisał Ralf Rugoff, „wymyślone od nowa”. To samodzielne, indywidualne, anarchistyczne działania.

Idea piractwa oraz figura zniknięcia, jaką jest Trójkąt Bermudzki, którymi posłużyłam się, realizując projekty w galerii „tak”, z jednej strony oparte są na podziemnej idei stworzenia niezależnej sieci aktywności na rzecz outsider art i jego miejsca w kulturze, a z drugiej strony dotyczą bezpośrednio samych outsiderów, banitów, wygnańców sztuki i ich niewidocznych form aktywności, performatywnych i często tymczasowych. Na świecie trwa „boom” na outsider art jako zjawisko spoza sztuki głównego nurtu, tworzone poza konwencjami, o czym świadczą wystawy w czołowych instytucjach sztuki (m.in. „The Encyclopedic Palace” na 55. Biennale w Wenecji czy „Secret Universe I–IV” w berlińskim Hamburger Bahnhof) oraz rozwój kolekcji prywatnych i rynku, regularnie odbywające się targi Outsider Art Fair w Paryżu i Nowym Jorku. Powstaje zatem pytanie, czy outsider art może stanowić odnowę dla sztuki głównego nurtu? Czy rzeczywiście jest „światem nigdy nie zapośredniczonej kreatywności”, nad którą zastanawiał się Hakim Bey? Czy nadal możemy podtrzymywać mit Jeana Dubuffeta na temat outsider art jako sztuki „czystej” i „autentycznej”? Kim są outsiderzy, te tzw. „maszyny samotnicze”, i czym jest outsider art., czyli tzw. „Trójkąt Bermudzki”, zgodnie z określeniem Christiana Bersta? Jaka jest specyfika działań outsiderów? Tekst odsłania akty anarchii, niezależności, wolności i niezidentyfikowanej potrzeby tworzenia. Przybliża metody pracy outsiderów, symbole użyte jako „ready mades”, utopijne wizje, performatywne akcje i „sytuacjonistyczne” działania.

Outsider art / Free Autonomous Zones / Apotheosis of territorial gangsterism

Małgorzata Szaefer

Abstract

The text devoted to the outsider art understood as act of freedom, the so called Free Autonomous Zone, as Hakim Bey called it, and „pirate ideas” of outsider art.

The projects I was in charge of as a curator in Galeria „Tak” reveal the presence of „active connections” of outsiders, „viruses” they release into the world, using the pirate’s ideas of „capturing”, „deterritorialization” and „reterritorialization”. The utopia of recycling reigns over the outsiders’ works, the idea of waste of the world being recycled is put into practice by ones of the greatest of archivists, scavengers of the world, actionists, cartographers, performers.

The „Black Flag / outsider art” (2016) and other projects, including the currently implemented „Bermuda Triangle / outsider art” (2017), reveal the relationships between artistic strategies and meanings of the outsider art and the mainstream art. Outsider art is about ordering, describing, marking, transforming, creating the world anew. Outsider art is born of almost „autistic” need to describe the world. When dealing with outsiders’ works, we experience an extraordinary thread of temporality, processuality and ephemerality of actions embedded into the „figure of disappearance” and infinity. This applies both to the psycho geographical inscriptions on maps as well as enigmatic, intimate inscriptions in notebooks, which serve as irrational, utopian spaces for imagination. Linguistic inventions, annexation of space of a piece of paper have the characteristics of a „virus” the outsiders release into the reality and every day routine, just like hackers do in the Net. What seems to be normal, inseparable, systemized gets marked with an action directed „against” and gets „reinvented”, as Ralph Rugoff put it. They are independent, individual and anarchist actions.

The idea of piracy and a figure of disappearance represented by the Bermuda Triangle that I used in the projects are on one hand based on underground idea of creating independent network of activities for the benefit of outsider art and its place in the culture, and

on the other hand, they directly refer to the outsiders themselves, outlaws and outcasts of art and their invisible forms of activity, performative and often provisional actions.

Nowadays, outsider art, as a phenomenon created beyond conventions and surpassing the mainstream art, sees an increasing popularity in the world and is displayed by the most prominent art institutions (such as An Encyclopedic Palace of Art on the 55th Venice Biennale or „Secret Universe I-IV” at Hamburger Bahnhof in Berlin). Private collections are growing and outsider art market is developing thanks to events such as regularly organized in Paris and New York Outsider Art Fairs. A question therefore arises, whether outsider art may be seen as a chance for the mainstream to be reborn? Is that really so that it is the world of „never intermediated creativity”, as Hakim Bey wondered? Can we still uphold the myth of Jean Dubuffet perceiving outsider art as „pure” and „genuine” art? Who are the outsiders, the so called „lonely machines” and what is outsider art which functions as the Christian Berst’s Bermuda Triangle? What is the specificity of outsider activity? The text reveals the acts of anarchy, independence, freedom and unidentified need of creation. It depicts the methods of outsiders’ work, the use of „ready made” symbols, utopian visions, performative and „situationist” actions.

Przywołane słowa Hakima Beya nie bez znaczenia rozpoczynają tekst poświęcony outsider art. Tekst obejmuje rozważania na temat specyfiki działań outsiderów wraz z pytaniem, czy outsider art mógłby stać się takim „światem nigdy nie zapośredniczonej kreatywności” dla świata sztuki, za jaki przyjęło się go uważać, często posługując się sformułowaniem „sztuki czystej”, „nieskażonej” czy „autentycznej”. Ten mit, pieczołowicie podtrzymywany przez Jeana Dubuffeta, przetrwał dość długo. Jednocześnie w czasach kolejnych przemian w sztuce, zwrotu sztuki ku „codzienności”, trudno ten mit podtrzymywać nadal. Z całą pewnością outsider art może być odnową dla sztuki i kultury, lecz bez popadania w skrajności. Bo czy może coś w sztuce stanowić rzeczywiście „świat nigdy nie zapośredniczonej kreatywności”? Czy coś takiego istnieje w ogóle w sztuce? Może intuicja Hakima Beya, podpowiadająca poszukiwania autentyczności w sferze alternatywnej rzeczywistości, wskazywałaby najwłaściwszy kierunek? Z całą pewnością outsider art stanowi jedno z interesujących, alternatywnych obrazów sztuki, lecz daleka jestem od pielęgnacji mitu autentyczności outsider art.

W obliczu zmian w sztuce, przewartościowania rzeczywistości, na świecie panuje obecnie „boom” na outsider art. Pojęcie outsider art, sztuki marginesu, ujawniło swój potencjał. Wskazują na ten fakt wystawy w m.in. „The Encyclopedico Palace” na 55. Biennale w Wenecji (2013), „Secret Universe I-IV” w Hamburger Bahnhof w Berlinie (2012–2013) czy „The Alternative Guide to the Univerese” w Hayward Gallery w Londy-

nie (2013). W Polsce przyłączają się do wyżej wymienionych: „Po co wojny są na świecie? Sztuka współczesnych outsiderów” w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie (2016) i wystawa „Nie jestem już psem” w Muzeum Śląskim w Katowicach (2017). Wystawy te rozmontowują dotychczasowy konstrukt myślowy na temat outsider art/art brut, a także przekonania dotyczące sztuki współczesnej czy kultury alternatywnej. Jednocześnie ukazują, że istnieje potrzeba nowej polityki kulturalnej wobec sztuki outsiderów. W myśl tę wpisują się podejmowane przeze mnie działania kuratorskie w galerii „tak”, m.in. wystawy: „Niktznikąd” (2009), „Tangram. Rodzaj męski” (2008), „Timelessness” (2013), „Mind the Gap/outsider art” (2013), „Utopię waszą utopię” (2013), „Czarna Bandera/outsider art” (2016) i wiele innych, m.in. najnowszy projekt „Trójkąt Bermudzki/outsider art”²⁵ (2017). Wszystkie wyżej wspomniane projekty odnoszą się do „użytkowania sztuki”, dekonstrukcji „gmachów pojęciowych” i „kultury eksperckiej”, wskazując na różnorodność praktyk kulturowych, strategii wystawienniczych, wpisując się w dynamikę współczesnej kultury, zrywając z liniowymi i stałymi narracjami art brut.

To, co z całą pewnością jest znamienne w pracach outsider art, to potrzeba wolności oraz połączenie sztuki i codzienności. W tym outsiderzy podobni są sytuacjonistom. Podobnie jak outsiderzy, sytuacjoniści poszukiwali wolności w sztuce i życiu. Myślę, że taką przestrzenią wolnej sztuki jest outsider art, któremu nie są obce idee: dryfowania, wiecznego poszukiwania, zatracenia w psychogeograficznej grze, fascynacji względną geografiją, bezcelowym przemieszczaniem się, stwarzaniem pociągających sytuacji, przybierających samoprzekształcające się formy – dając świadectwo „sztuki zbijającej z topu”, incydentalnej, dla której twórcza aktywność to treść życia i jego urzeczywistnienie.

I to właśnie idea wolności, niezależności, bycia poza ideami świata jest tym, co określa outsider art, a nie pojęcie „autentyczności”. Outsider art obejmuje poszukiwanie przestrzeni geograficznych, społecznych, kulturowych, imaginacyjnych, o potencjale pozwalającym się przekształcać w „wolne strefy autonomiczne” outsider art.

Wersja hegemoniczna stawia art brut w sytuacji nie-sztuki. Tymczasem art brut jest sztuką jak najbardziej związaną z codziennością. Henri Lefebvre w *The Production of Space*²⁶ wskazuje, że „przestrzeń użytkowania jest przeżywana, nie reprezentowana”, jest przestrzenią codziennych czynności użytkowników²⁷. Następuje przesunięcie paradygmatu, dezaktywacja pojęć dotyczących art brut jako sztuki „czystej”, „surowej” i este-

25 Szaefer, M. (2016). Projekt Czarna bandera. (W:) Czarna bandera/outsider art (2016). Poznań: Galeria „tak”, s. 2–14.; Szaefer, M. (2015). Projekt Uwaga! Zarządzam pełne zanurzenie. (W:) Uwaga! Zarządzam pełne zanurzenie/outsider art. Poznań: Galeria „tak”, s. 3–7.

26 Wright, S. (2012). W stronę leksykonu użytkowania. Warszawa: Format#9, Bęc Zmiana, s. 116.

27 Kognitywny przywilej wiedzy wbrew idei wiedzy eksperckiej mają użytkownicy, tzw. przestrzeń użytkowania, za S. Wright.

tycznej funkcji sztuki²⁸. Outsider art dotyczy codzienności, jest połączony z życiem, a zatem czas badać jego inne funkcje poza estetycznymi, otworzyć je na heurystyczną, epistemiczną, ontologiczną, aksjologiczną funkcję²⁹.

Idea piractwa, którą posłużyłam się, realizując ostatni projekt „Czarna Bandera /outsider art” w galerii „tak” (2016), z jednej strony oparta była na podziemnej idei stworzenia niezależnej sieci aktywności na rzecz outsider art i jego miejsca w kulturze, a z drugiej strony dotyczyła bezpośrednio samych outsiderów, banitów, wygnańców sztuki (często, pamiętajmy, na własne życzenie) i ich niewidocznych form aktywności, czasem performatywnych i tymczasowych. Skąd wzięła się koncepcja „pirackiej idei” outsider art? „Piracka” – oznacza niezależna, pozasystemowa, powstająca wbrew „zewnątrzu” i wewnątrznie konstruowana na samowystarczalność. Jeśli przyjrzymy się art brut/outsider art, to okaże się, jak w wielu przypadkach są to pirackie idee, działania sytuacyjne, prowizoryczne, przeżywane, incydentalne, określane zawsze przez to, co emocjonalne. Dla outsiderów cały świat należy do nich. Mogą go przekształcać jako uzurpatorzy, ile tylko razy chcą. Tym przekształceniom towarzyszy piracka idea podboju, zawłaszczenia, zaanektowania codzienności i jej symboli. Piractwo zyskało nowe oblicza we współczesnej kulturze. Rozumiane jest jako ruchy de- i reterytorializacji, dotyczące zawłaszczania różnych przestrzeni, od oceanów, łądów, wiedzy, po system sieci. Dotyczy istnienia i serfowania po różnych polach, w tym polu imagacji i codzienności. W tych z całą pewnością przodują outsiderzy, dla których codzienność jest portalem „aktywnych łączy”. Paweł Krzaczkowski opisał przypadek Arona Swartza, programisty i działacza społecznego, który przeciwdziałal próbom ograniczenia dostępu do informacji, czyli działał na rzecz wolnej sieci. Swartz korzystał z luk systemowych nie dla własnej korzyści, lecz dla zysku społecznego. Został aresztowany za próbę ściągnięcia zawartości bazy artykułów naukowych JSTOR. Po dwóch latach walki Aaron Swartz popełnił samobójstwo. Krzaczkowski odwołuje się do interpretacji współczesnego piractwa jako dzielenia się w sieci plikami: „Tak jak piraci żeglują po oceanach, tak surfujący w internecie/hakerzy poruszają się po bezmiernej przestrzeni pola wirtualnego, omijając zwykłe prawo aparatów państwowych”. I dalej: „Sieć, podobnie jak ocean, jest taką wolną otwartą przestrzenią, obejmującą zawłaszczenie i ustalanie granic”³⁰.

A zatem outsiderzy są wolni, choć nam wydaje się, że to my, ustalając granice w życiu i sztuce, jesteśmy wolni. Tak naprawdę jesteśmy systemowo ograniczeni, pragnąc za wszelką cenę usystematyzować to, co „nienazwane”, tworząc sztuczne pojęcia „outsi-

der art” i „insider art”. Pragniemy określić to, co nam się wymyka, panować, podczas gdy to oni – outsiderzy – panują nad nami, brakiem potrzeby „domykania” znaczeń i wolnością czasu, otwartością na kontakty z innymi bytami. Outsiderzy znajdują luki systemowe, kulturowe, pozostając poza granicami świata ziemskiego. Przynajmniej mentalnie pozostając poza granicami sformułowanymi przez polityczne, społeczne, ekonomiczne granice tego świata. Realizowane projekty wskazują na „aktywne łącza” outsiderów, na „wirusy”, które wpuszczają w nasz świat, posługując się pirackimi ideami „przechwytywania”, „de- i reterytorializacji” wraz z utopią odzysku, ideą recyklingu odpadów, dokonywanych przez zbieraczy, artystów, akcjonistów, archiwistów, kartografów, performerów.

Jeden z outsiderów – Armand Schulthess – podjął się „pirackiej” inwentaryzacji wiedzy świata. Na przestrzeni 4 akrów ziemi, okalającej jego dom w Szwajcarii, realizował swój projekt inwentaryzacji całej ludzkiej wiedzy w formie ogrodu, pirackiej wersji otwartej encyklopedii na wolnym powietrzu – „Garden of Knowledge” – „Gesamtkunstwerk”. Na drzewach zawieszał cytaty, przesłania w pięciu językach; będące kombinacją wiedzy z geologii, astrologii, psychoanalizy, literatury i muzyki. Cytaty te wypisane były najczęściej na pokrywkach puszek od konserw, zawieszane były na drzewach ogrodu, często przybierały także formy assemblages czy collages. Po śmierci outsidera jego spadkobierca przywrócił ogród do stanu pierwotnego, niszcząc działania Schulthessa³¹. Jedynym i niezmiennie istotnym śladem, jaki pozostał po działaniach artysty, jest film dokumentalny *Armand Schulthess: J'ai le telephone* (1974), w reżyserii Hansa-Ulbricha Schlumpfa, dokumentujący spotkania z artystą i jego dzieło w okresie od 1963 do 1972 roku.

Świat Schulthessa to obszar zamknięty, skonstruowany na własny użytek, zarchiwizowany, zapamiętany. Nie ma outsider art bez pamięci i „tworzenia świata od nowa”. Archiwizacja, zbieranie danych jest jednym z najistotniejszych działań outsiderów.

Eduardo Galeano w swojej książce *Mirrors: Stories of Almost Everyone* opisał twórczość innego niezwykłego outsidera Bispo do Rosario jako projekt wielkiego archiwisty i kolekcjonera rzeczy straconych. „Inwentaryzację świata” potraktował w przypadku tego artysty jako technikę narracji jego prac, akumulację siły, pisząc: „The inventory, incomplete, consisted of scrap metal, broken glass, bald brooms, walked-through sneakers, emptied bottles, slept in sheets, road-weary wheels, sea-worn sails, defeated flags, well-thumbed letters, forgotten words, and fallen rain. Arthur worked with garbage, because all garbage is life lived and from garbage comes everything the world is or has ever been. Nothing intact deserved a listing. Things intact die without ever being born. Life only pulsates in what bears scars”³².

28 Za S. Wright, op. cit, s. 42. Określenie badaczki Mabel Tapii.

29 Dezaktywacja, jak chce G. Agamben, otwiera się na inne funkcje sztuki: heurystyczną, epistemiczną, ontologiczną, aksjologiczną.

30 Krzaczkowski, P. (2016). Ziemię niczyje sieci. (W:) *Notes NN 6 T*, nr 106/2016. Warszawa: Bęc Zmiana, s. 66–73.

31 Tylko nieliczne prace zachowały się w Museo Casa Armatte, Monte Verita, Ancona, Szwajcaria oraz w Collection de l'Art Brut w Lozannie, Szwajcaria – m.in. książka Schulthessa o seksualności.

32 Galeano E. (2009). *Inventory of the world*. (W:) Galeano, E. *Mirrors: Stories of Almost Everyone*. Nation Books, s. 122.

Jak słusznie zauważył Ralph Rugoff, kurator wystawy „The Alternative Guide to the Universe”, pisząc o outsiderach: „są pewni ludzie, którzy spędzają swoje życie, wymyślając od nowa rzeczy, które my uważamy za pewne (...) ich największą ambicją jest prze-myślenie naszego związku z czasem i przestrzenią, językiem i technologią, jak również nasze wyobrażenie siebie i świadomości”³³.

Minimalizm, przenośna forma zbliża prace outsiderów do idei walizki Marcela Duchampa, tzw. Spisku Shandy, idei „sztuki przenośnej” wraz z jej zamiłowaniem do nie-strudzonego nomadyzmu³⁴.

Outsider art przewodzi swoista „idea terytorialnego gangsterstwa”, która dotyczy nomadyzmu psychicznego outsiderów. Przypominając *Krótką historię literatury przenośnej* Vila-Matas³⁵, wiemy, że artysta powinien być gotowy do podjęcia podróży w dowolnym momencie, stąd idea przenośnej walizki i tego, co w niej posiadamy. To, co nosimy przy sobie, definiuje bowiem nas w świecie i wobec świata. Zgodnie z tą ideą Antonio Dalla Valle podróżował z plastikową torbą, w której trzymał pisaki, notebooki, zapalniczki, pudełka kredek, arkuszy pleksi i małych rzeźb. Był też fascynatem zegarków na rękę, które nosił jako ozdobne bransoletki, gdyż żaden z nich nie podawał czasu rzeczywistego. Antonio Dalla Valle nosił też przy sobie „Squadernamenti”, czyli zestaw notebooków pokrytych przezroczystą folią, jako że jego rzeźby są oparte na akcji owijania, co nieuchronnie prowadzi do myślenia o pracach Judith Scott i refleksji na temat sposobów, w których wyrażona jest potrzeba ochrony, m.in. w formie magicznego zawijania, obwiązywania przedmiotów. Co ciekawe, oboje – i Antonio Dalla Valle, i Judith Scott – nosili zabandażowane części ciała. W przypadku Antonio Dalla Valle była to ręka, podczas gdy w przypadku Judith Scott – noga. Oba przypadki są znakami symbolicznej ochrony. Podobny wymiar posiadają obiekty tworzone przez Mikołaja Ławniczaka, wskazujące na przedmiot – obiekt pożądania. Artysta wycina twarze modelek – kobiet, dziewczynek – z gazet, czyniąc z nich rodzaj talizmanów. Dochodzi tu do silnego związku emocjonalnego z obiektami-fetyszami, które artysta nosi nieustannie w kieszeniach, plecakach, nie rozstając się z nimi. Z kolei Justyna Matysiak w swoich rysunkach przedmiotów pozostaje oddzielona pragnieniem zawartym w tautologii przedmiotu i tekstu, które pełnią rolę przekąznika/artykulacji potrzeb.

Idee „nomadyzmu psychicznego” twórców outsider art, a także aspekt problematyki „samoprzekształcającej się formy”, będącej w wiecznym ruchu, podjęły wystawy „Art in Performance: When the curtain never comes down”, kuratorowana

przez Valerie Rousseau, oraz wspomniana powyżej wystawa „The Alternative Guide to the Universe”, kuratorowana przez Ralfa Rugoffa. Wystawy te należą do jednych z najciekawszych kuratorskich koncepcji ostatnich lat, ukazując różne formy praktyk codzienności, rytuałów, mediacji outsiderów ze światem; od obiektów, instalacji, efemerycznego pisma, poprzez performance, environment, po entropijne gesty. Wystawy odsłaniały także związki strategii artystycznych, treści pomiędzy sztuką outsiderów a sztuką głównego nurtu.

A zatem outsider art/art brut, wykorzystując idee recyklu idei, obejmuje porządkowanie, opisywanie, naznaczanie, przekształcanie, tworzenie świata od nowa. Christian Boltański uważa, że: „Jedyną różnicą jest dystans (...) outsiderzy są całkowicie zanurzeni w swojej sztuce, my wiemy, kiedy musimy przestać”³⁶. To zdanie Boltańskiego uważam za kluczowe dla zrozumienia outsider art. Outsider art jest „sztuką-nie-do-powstrzymania”³⁷. Outsiderzy często nie śpią w nocy, chowają swoje prace przed ludzkim spojrzeniem, nie nazywają siebie artystami, tworzą z materiałów znalezionych, zapisują teksty, całe dni spędzają na przebudowywaniu idei świata i ochronie, aż do utraty sił. Boltański podkreśla, jak dalece outsider art oddalony jest od tego, co określał jako „cerebral coolness” – chłodnej intelektualnej kalkulacji sztuki współczesnej głównego nurtu, postulując odnowę w sztuce za sprawą: „strive to be mad – sięgnięcia po szaleństwo”, które pozwala na pełną kreatywność³⁸.

Podobnie jak Christian Boltański, wielu artystów sztuki głównego nurtu zafascynowało się bezkompromisowymi działaniami artystów art brut. Byli wśród nich m.in.: Hans Bellmer, Claes Oldenburg, Annette Messager, Louise Bourgeois, Henri Michaux, Georg Baselitz, A.R. Penck, Daniel Spoerri, Bernhard Luginbuhl, Jean Tinguely, Allan Kaprow, Jim Dine, Jim Nutt, Anis Nasiss, David Bowie czy David Byrne.

Cenne jest, w kontekście niniejszego tekstu, przywołanie słów innego artysty, Arnulfa Rainera, który słusznie uznał, że to, co czyni prace art brut tak wyjątkowymi, co odróżnia je od sztuki profesjonalnej, to fakt, że prace te zawierają element tego, co „świadome/podświadome/częściowo świadome”³⁹, a zatem ich część należy do zewnątrz, a część zbudowana jest na bazie wewnętrznego przekazu, będąc zapisem bezpośrednim. Outsider art rządzi się wręcz „autystyczną” potrzebą opisu świata. Zapis bezpośredni jest jednym z najczęstszych sposobów wypowiedzi artystycznej art brut/outsider art, obejmu-

33 Rugoff, R. (2013). *The Universe that fell to Earth*. (W:) Rugoff, R., *The Alternative Guide to the Universe*. Londyn: Hayward Gallery, s. 5.

34 Vila-Matas, E. (2007). *Krótką historię literatury przenośnej*. (Przeł.) J. Karasek, Warszawa: Muza. Porównanie dotyczy idei literatury przenośnej, krótkiej, która mogłaby zmieścić się w teczce, beczelowej, snutej z powodu samej przyjemności opowieści. Nieoficjalnym patronem stowarzyszenia był Tristian Shandy.

35 Op. cit.

36 Rozmowa z Ch. Boltański, film *Can Art Brut dissolved in contemporary art?*, Paryż: Christian Berst Gallery, 13.12.2011.

37 Stelmach, M. (2016). *Sztuka nie-do-powstrzymania*. Rozmowa z Małgorzatą Szafer. Dwutygodnik.com, <http://www.dwutygodnik.com/artykul/6730-sztuka-nie-do-powstrzymania.html>.

38 Rozmowa Ch. Boltańskiego z Carol Eliel w Paryżu, 4.10.1989. (W:) Tuchman, M., Eliel, C.S. (1992). *Parallel Vision Modern Artist and Outsider Art*, Los Angeles: Los Angeles County Museum, s. 220.

39 Rainer, A. (2006). Film *Reflection from the Outside*, Josef Hofer, Austria.

jąc tajemne zapisy, listy, notesy, tworzone tylko i wyłącznie na własny użytek, na tym, co znajduje się w zasięgu ręki, na znalezionych, często „z odzysku”, kartkach papieru. Teksty outsider art to utopie, teksty-sekrety, teksty-nigdy niewysłane listy. Teksty te to często grypsy, czytelne tylko dla outsiderów, skonstruowane przez autora tak, by dla reszty świata pozostały tajemnym szyfrem.

Outsiderów łączy „piracki akt” anektowania do zapisu wszelkich interesujących materiałów, w tym także atlasów. Dzięki nim tworzą abstrakcyjne obrazy świata, wpisujące się w już wyznaczone mapy. Są to nieomal siatki kartograficzne ukryte w kolejnych, jeszcze bardziej abstrakcyjnych znakach nieczytelnych słów. Podczas gdy piraci dokonywali podboju mórz w sensie dosłownym, outsiderzy, podobnie jak hakerzy sieci, dokonują podbojów symbolicznych, znakując mapy tekstem, czyniąc je abstrakcyjnymi i nie do końca realnymi. Ustanowione przez nas granice państw, porządek świata, który w pewien sposób określają geograficzne i polityczne mapy, zamieniają się w nierealny substytut egzystencji. Tak jak dla nas nierealny jest kosmos i inne alternatywne światy, tak być może dla outsiderów nierealne jest życie ziemskie i jego symboliczne egzystencje w postaci map.

Iwona Mysera, artystka związana z galerią „tak”, tworzy zapisy we własnym języku, który czytelny jest tylko dla niej samej, dla reszty świata pozostając szyfrem. Przez lata tajemne notesy były jej wielkim sekretem, który udawało jej się utrzymać w tajemnicy. Artystka tworzy systemowe zapisy, podobnie czyni wielu innych artystów art brut/outsider art, m.in. Anne Marie Gbindoun, która wykreowała własny język, tworząc ideogramy, wymyślone słowa. Gbindoun uznała, że zbyt trudno zapisywać jej wspomnienia w znanym języku, inwencja językowa pozwala jej natomiast w pełni wyrazić siebie. Dzięki tej idei powstała jej *Księga smutku i samotności*. Kunizo Matsumoto z kolei, podobnie jak Iwona Mysera, będąc niepiśmiennym, stworzył swoje własne pismo. Outsider zapisuje całe pasáže słów, często robi to w nocy, podczas gdy rodzina śpi. Do zapisów anektuje kalendarze, notesy, pokrywając je tajemniczymi, nieczytelnymi słowami, wpisując swoje działanie w „ramy czasu” kalendarzy. Inny outsider, Moriya Kishaba, podobnie jak wspomniani powyżej artyści, ma obsesję na punkcie alfabetu, przejawiając fascynację kształtem liter, tworząc tzw. „Chinese character”, które zapisuje na papierze linii lotniczych. Artyści często pracują nad kilkoma zapisami jednocześnie, stopniowo je uzupełniając. Niektóre zapisy kończą po tygodniach, wracając do nich po okresie przerwy. W przypadku Kishaby około 6 miesięcy zajmuje mu wypełnienie zwoju papieru, spora jego część pozostaje niewypełniona. W przeciwieństwie do niego Mysera dąży do „totalnego aktu spełnienia”, który dopiero po ukończeniu całości notesów, kalendarzy, pliku kartek, daje jej zaspokojenie. Zapisy Mysery powstają na pojedynczych kartkach papieru, w notesach, czasami w katalogach wystaw, kalendarzach, mapach, bar-

dzo często w zwykłych zeszytach szkolnych. Są wśród nich zeszyty zarówno gładkie, w systemach liniowych oraz kratkowych. Mysera układa swój system kolejno: pozyskanie materiałów, organizacja przestrzeni kartki i zniszczenie, które jest niezbędnym elementem jej działań i zatarciem własnego śladu. Wiele prac zostało przez nią zniszczonych. Większość swoich sekretnych prac Mysera wyrzuca do kosza na śmieci, przed tym rozrywając notesy na kartki, a następnie drąc kartki na małe kawałeczki. Parokrotnie udało się uratować prace, które noszą ślady oderwanych fotografii. Prace mają dla artystki wartość jedynie bezpośredniego aktu, dokumentu, dziennika, zapisu, który ją całkowicie obezwładnia. Zapis, notesy, kalendarze są świadectwem owej „samoprzekształcającej się formy, będącej w wiecznym ruchu”. Być może stanowią zapis najintymniejszych myśli, odczuć, pragnień artystki. Być może także z tego powodu pieczętowanie się strzeżone przed okiem intruza i skazane są na unicestwienie. Tego nie wiemy, artystka nie chce odpowiadać na pytania.

Zapisami rządzi często podporządkowanie idei czasu, opracowanie własnego czasu, który definiuje czas kosmiczny. Obecny jest tak w twórczości Iwony Mysery, jak i w twórczości Takanori Herrai, który rytualnie każdego dnia zapisuje datę, temperaturę. Powstaje zawsze ten sam nieomal zapis: „Today I did radio exeercises (...) miso soup pickled plum (...)”, a na rewersie: „Wednesday March 15 Weather finr Temperature 16°C HeraI Takanori”. Oboje artyści tworzą diagramy, a także tworzą zupełnie nową wizualną formę języka. Z kolei amerykański artysta Dan Miller, eksperymentując z literami i słowami, zapisuje nazwiska osób, które zna, miejsca, które odwiedził, wydarzenia, w których uczestniczył, zdarzenia każdego dnia. Ostatnio tworzy zapisy na maszynie, tzw. „visual poems”, na długich zwojach papieru. Uznany niemiecki outsider Harald Stoffers „zagarnia” przestrzeń kartki, tworząc listy w formie zapisów nutowych, transformując listy w muzyczne poematy.

Obcując z pracami outsiderów, doświadczamy niezwykle wątku tymczasowości, procesualności i efemeryki działań, wpisanej w „figurę zniknięcia” i nieskończonego. Dotyczy to zarówno psychogeograficznych map i enigmatycznych, intymnych notesów, które stanowią irracjonalne, utopijne przestrzenie wyobraźni. Zapisy, fotografie, tabele organizują terytorium, zdradzają nieuchwytną obecność, efemeryczną „latif” formę, subtelą grę między chaosem a porządkiem; stając się niejako „ley lines”, magicznymi miejscami mocy, o których pisał Hakim Bey⁴⁰.

Istotną rolę w tym zapisie stanowią nie tylko same wersy tekstu, lecz także systemy, w które artyści się wpisują, porządkując płaszczyznę kartki. Dla Mysery niezwykle istotna jest abstrakcyjna litera A, która otwiera niemal każdą płaszczyznę białej kartki.

40 Bey, H., op. cit.

Mysera „pirackim podbojem” wpisuje się w mapy świata, znacząc pismem morza i lądy, anektując całkowicie terytorium mapy. Podporządkowuje sobie kalendarze, wpisując się w tabele odległości między miastami, urlopy pracowników, międzynarodowe numery telefonów kierunkowych, ambasady i przedstawicielstwa dyplomatyczne w Polsce, w notatniki telefoniczne i inne. W tzw. „zeszytach w kratkę” tworzy często tabele, własne systemy kratkowe. Wszystko służy tu innemu porządkowi świata. Cel użycia kalendarzy jest inny niż w zwyczajnym, realnym świecie. Mapa nie jest już mapą świata. Kalendarz nie jest już kalendarzem. Są skryptami codziennych znaczeń.

Inwencje językowe, anektowanie przestrzeni kartki mają charakter „wirusa”, który outsiderzy wpuszczają w rzeczywistość i codzienność, niczym hakerzy w internetowe sieci danych. To, co zdaje się być normalne, nierozzerwalne, usystematyzowane, zostaje naznaczone działaniem „wbrew”, zostaje, jak pisał Ralf Rugoff, „wymyślone od nowa”. To samodzielne, indywidualne, anarchistyczne działania. Więcej, outsider art jest dla sztuki „Trójkątem Bermudzkim”, jak zauważył Christian Berst⁴¹. Przynajmniej, że jest to jedno z ciekawszych i bardziej trafnych określeń dotyczących pozycji outsider art w sztuce. Dlaczego tak trafne? Bo outsider art pozostaje ciągle przestrzenią wymykającą się określeniom, enigmatycznym obszarem, w którym nasze kompasy przestają działać. „What is fascinating about Art Brut is the way it is shown, because this zone is a kind of Bermuda triangle where our compasses go haywire. Many of our concepts, we soon realize, no longer apply”.

Obecny projekt realizowany przez galerię „tak” nawiązuje do przywołanych słów Christiana Bersta: „outsider art jest zoną na kształt Trójkąta Bermudzkiego”, a także do zjawisk, które pozostają poza granicami sztuki oficjalnej i wykazują wiele podobieństw z outsider art, takimi jak sztuka spontaniczna, sztuka internetu, steampunk, cyberpunk, vaporwave, undergroundowy komiks czy sytuacjonizm. Projekt „Trójkąt Bermudzki/outsider art” (2017) to próba wnikliwego podejścia do problematyki outsider art i wykazania jej powiązań z wyżej wymienionymi zjawiskami w sztuce i muzyce. Projekt to zakrojone na szeroką skalę działania edukacyjne dotyczące tych zjawisk, na które składają się: projekcje, koncerty, spotkania i publikacje, których celem jest propagowanie wiedzy na temat outsider art. Jednym z bardziej fascynujących artystów outsider art, podejmujących w swoich pracach związki z kosmosem, problematykę Trójkąta Bermudzkiego, to John Urho Kemp, zwany „Cristal John”. Jego prace przybierają formę „numerycznej mantry”, jak doskonale określił je Gael Charbau⁴². Zgodne z teorią Kempa numerologia ma

odkodować kod Wszechświata. To często temat eksplorowany przez outsiderów, którzy tworzą prototypy formuł i teorii odnoszących się do utopijnych techniczno-magicznych spekulacji, eksploracji kosmosu, fascynacji wolną energią i pozaziemską komunikacją. Tym spekulacjom bliski był Władysław Grygny, który z pełną fascynacją obliczył, że „Aby zdobyć Księżyc, należy zbudować pojazd ze wszystkich pierwiastków % 2B3 – Słońca, Księżycy i Ziemi”. Warto nadmienić, że Jean Perdrizet, twórca „Electric Oui-ja”, pracował nad fantastycznymi maszynami, których zadaniem było kontaktowanie się z duszami zmarłych. Z kolei George Widener dedykował swoje prace nowej inteligencji, budując ukryte przesłanie, które tylko komputer może odnaleźć. Kemp natomiast, studiując dwunastościan, próbował znaleźć drogę do świętych miast, podczas gdy równanie z dnia 29.02.1996 roku określało tzw. magiczną formułę życia – „The Miracle Formula of Life”. Artysta ten przez większość życia zapisywał numeryczne sekwencje, symbole, diagramy, będące skrzyżowaniem spirytualnych i naukowych spekulacji w celu odnalezienia duchowości Uniwersum. Co istotne, jego archiwum obejmuje idee powielania prac, tak aby trafiły do wielu osób. Koncepcja ta podejmuje niekończącą się możliwość zwielokrotniania idei Kempa, raz jeszcze dowodząc, że „wirus” raz zasiany nigdy nie umiera. Inny artysta, Pepe Gaitan, zdominowany przez sentencję, którą usłyszał: „Don't eat so many sweets, or you'll catch amoebas”, spędzał całe dni w bibliotekach, kopiując teksty, dokonując ich selekcji, wycinając litery, tworząc kolaże. W jego tekstach jak echo pojawia się obsesyjne „amoebae”, które określa jako „pseudopods”. Znana jest idea połączenia utopijnych zapisów lingwistyczno-graficznych w pracach już przywołanego artysty outsider art – Antonia Dalla Valla, który ukrywał zapisy w wielkich plexiglassowych sześcianach. Zapisy Dalla Valla złożone z liczb, abstrakcyjnych znaków, symboli, posiadają moc ochronną, która odgrywa zasadniczą rolę w art brut. Valla buduje trajektorie linii. Dochodzi także do destrukcji prac, a zatem efemeryczność czy entropijność jest wpisana w działanie tego artysty. Być może to jest właśnie obraz utopii doskonałej⁴³. Znak, który istnieje programowo, ulega zatraceniu. Pamiętajmy, że zapis w outsider art ma sprawczą moc, szczególnie ten pozostający w bliskiej relacji cielesnej z artystą pozwala na bezpośredni związek ze wszechświatem. Kiedy zdamy sobie sprawę, jak entropijna i enigmatyczna jest twórczość outsiderów, niezbadana, znikająca w sensie dosłownym, określenie „Trójkąta Bermudzkiego” w kontekście outsider art zdaje się bardzo zasadne.

Nieczytelność, blokowanie kodu dostępu, procesualność działań to charakterystyczne motywy działań outsiderów. Raz jeszcze podkreślę, że art brut/outsider art to poszukiwanie przestrzeni imaginacyjnych o potencjale pozwalającym przekształcać się

41 Berst, Ch. *Exibiting art brut*. Artpress 2. The worlds of art brut, nr 30, 2013, s. 83.

42 Charbau, G. (2015). *A Bermuda Triangle*, Paryż: Christian Berst Gallery, 30.05.–18.07.2015.

43 Szaefer, M. (2015). *Utopię waszą Utopię*. (W:) *Utopię Waszą Utopię/art brut/outsider art*. Poznań: Galeria „tak”, s. 4–9.

w „wolne strefy autonomiczne”. To poszukiwanie przestrzeni w czasie, otwarte na „proces”, związki z kosmosem organicznym i czasem kosmicznym. Poszukiwanie zdradzające „nomadyzm psychiczny” twórców art brut/outsider art. To historie o efemerycznym bycie, w które wpisana jest zarówno figura zniknięcia, jak i idea porządkowania chaosu. Znikanie, zacieranie śladu i pozostawanie w nieskończonym ruchu powrotu, gdzie „ani księga, ani piasek nie mają początku ni końca”, a „określenie nieskończoności wymyka się jakimkolwiek cyfrom⁴⁴ – oto przypadek outsider art, sztuki, świata.

A zatem czy możemy mówić o „nigdy nie zapośredniczonej kreacji”? Bądź „sztuce czyste” i „autentycznej”? Czy coś takiego istnieje w ogóle w sztuce? A jeśli tak, to co miałyby oznaczać? Myślę, że „nigdy nie zapośredniczona kreacja” rzeczywiście może odnosić się do „gdzie indziej sztuki”, na co naprowadza nas pytaniem Hakim Bey.

Outsider art jest o tyle ciekawym zjawiskiem, że nie tworzy kierunków w sztuce czy subkultury. Outsiderzy działają w pojedynkę. Tak jak określił Harald Schemann, są to „indywidualne mitologie”. Ich społeczne funkcje życiowe przekładają się na kontakty z alternatywnymi rzeczywistościami, poszukując od nowa nierozwiązanej formuły na miłość, śmierć i życie. Bycie w ciągłym procesie w równym stopniu przysługuje outsiderom, co artystom głównego nurtu. Jedni i drudzy kultywują „terytorialne gangsterstwo”, czy będzie to walizka Marcela Duchampa, czy walizka Alexandra Łobanova.

BĘDĘ LALKĄ BARBI !
Jestem ! Ja ! Justyna M !



Rys. 9.1. Będę Lalką Barbi! Jestem! Ja! Justyna M.!,
pisak, karton, 60 x 80 cm, Justyna Matysiak, 2010

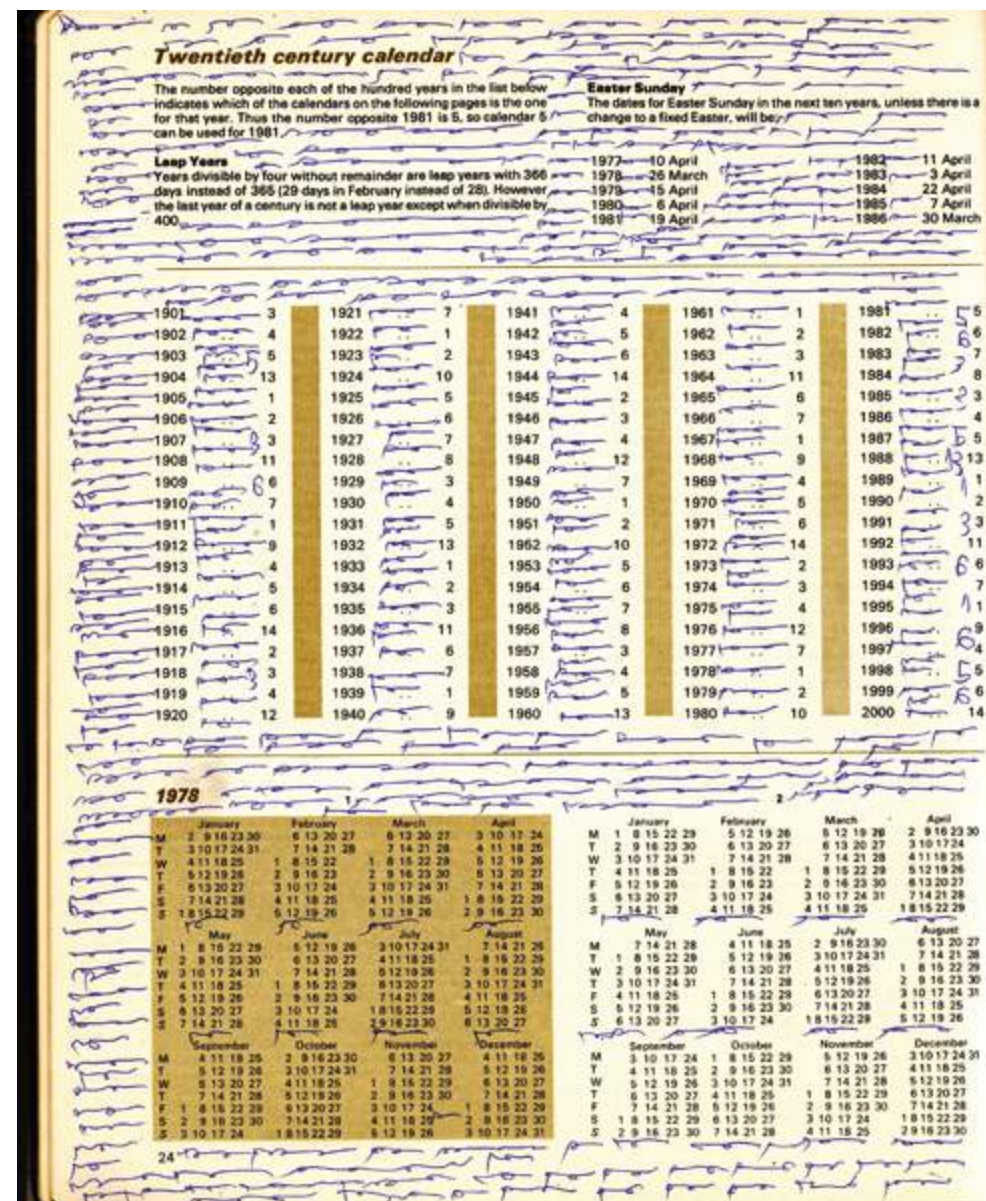
Rys. 9.2. Ślubna kobieta. Ja wezmę ślub! Justyna M.!,
pisak, karton, 40 x 50 cm, Justyna Matysiak, 2010



44 Borges, J.L. (2006). *Księga piasku*. (Przeł.) Z. Chądzyńska. Warszawa: Prószyński i S-ka.



Rys. 9.7. Bez tytułu, długopis, kalendarz z mapami, 21,5 x 26,5 x 2 cm, Iwona Mysiera, 2014



Rys. 9.8. Bez tytułu, długopis, kalendarz z mapami, 21,5 x 26,5 x 2 cm, Iwona Mysiera, 2014



Rys. 9.9. Bez tytułu, długopis, kalendarz, 21,5 x 26,5 x 2 cm, Iwona Mysiera, 2014

Bibliografia i literatura cytowana

- Berst, Ch. (2013). Exhibiting art brut. *Artpress 2. The worlds of art brut*, nr 30, 2013, s. 83.
- Bey, H. (2009). *Tymczasowa Strefa Autonomiczna i inne eseje*. (Przeł.) I. Bojadziejewska, J. Karłowski. Kraków: Ha! Art, s. 71.
- Boltański, Ch., (2011). Rozmowa z Christianem Berstem, film *Can Art Brut dissolved in contemporary art?*, Paryż: Christian Berst Gallery, 13.12.2011.
- Boltański, Ch. (1992). Rozmowa z Carol Eliel w Paryżu, 4.10.1989. (W:) Tuchman, M., Eliel, C.S. (1992). *Parallel Vision Modern Artist and Outsider Art*, Los Angeles: Los Angeles County Museum, s. 220.
- Borges, J.L. (2006). *Księga piasku*. (Przeł.) Z. Chądzyńska, Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Galeano, E. (2010). *Inventory of the world*. (W:) Galeano, E. *Mirrors: Stories of Almost Everyone*. Nation Books, s. 122.
- Krzaczkowski, P. (2016). Ziemie niczyje sieci. *Notes NN 6 T*, nr 106/2016. Warszawa: Bęc Zmiana, s. 66–73.
- Rainer, A. (2006). Film *Reflection from the Outside*, Josef Hofer. Austria.
- Rugoff, R. (2013). *The Universe that fell to Earth*. (W:) Rugoff, R. *The Alternative Guide to the Universe*. Londyn: Hayward Gallery, s. 5.
- Stelmach, M. (2016). *Sztuka nie-do-powstrzymania. Rozmowa z Małgorzatą Szaefer*. Dwutygodnik.com, <http://www.dwutygodnik.com/arttykul/6730-sztuka-nie-do-powstrzymania.html>.
- Szaefer, M. (2016). *Projekt Czarna bandera*. (W:) *Czarna bandera/outsider art*. Poznań: Galeria „tak”, s. 2–14.
- Szaefer, M. (2016). We see the design of the world, yet we are this design. *X Magazine*, nr 7, 2016.
- Szaefer, M. (2015). *Projekt Uwaga! Zarządzam pełne zanurzenie*. (W:) *Uwaga! Zarządzam pełne zanurzenie/outsider art*. Poznań: Galeria „tak”, s. 3–7.
- Szaefer, M. (2015). *Utopię waszą Utopię*. (W:) *Utopię Waszą Utopię/art brut/outsider art*. Poznań: Galeria „tak”, s. 4–9.
- Wright, S. (2012). *W stronę leksykonu użytkowania*, Warszawa: Format#9, Bęc Zmiana, s. 116.
- Vila-Matas, E. (2007). *Krótką historią literatury przenośnej*. (Przeł.) J. Karasek. Warszawa: Muza.

Rys. 9.10. Bez tytułu,
długopis, zeszyt, 21 x 30 cm, Iwona Mysera, 2013



Rozdział 10.

Terapia dźwiękiem jako działanie wspomagające komunikację z wewnętrznym JA człowieka

Piotr Baron

Abstrakt

Artykuł stanowi omówienie zastosowania terapii dźwiękiem (głosem, a także gongami i misami dźwiękowymi), zarówno jako działania wspomagającego psychoterapię oraz coaching życiowy, jak i jako procesu wspomagającego kreowanie rozwiązań z wykorzystaniem zasobów klienta oraz formowanie warunków sprzyjających realizacji wyznaczonych celów.

Słowa kluczowe: terapia dźwiękiem, samorealizacja, misy dźwiękowe, stymulowanie rozwoju, dobrostan, zasoby człowieka, realizacja celów.

Sound therapy as an assisting action in communication with the inner SELF of human being

Piotr Baron

Abstract

The article discusses the use of sound therapy (voice and gongs and sound bowls) both as an aid in psychotherapy, in life coaching, and as a process of helping to create solutions that use the resources of the client and creating conditions conducive to meeting the goals

Key words: sound therapy, self-realization, sound bowls, stimulation of development, well-being, human resources, realization of goals

10.1. Historia

Dźwięk jest istotnym elementem dawnych kultur. Towarzyszy człowiekowi od samego początku. Opisy stworzenia świata i człowieka w różnych religiach wskazują na sprawcę funkcję dźwięku. W Księdze Rodzaju w I rozdziale opisane zostało stwarzanie świata. Kiedy duch Boży (*ruah*, czyli wiatr, tchnienie) unosił się nad wodami, czytamy w wersie 3: „Bóg rzekł...” (Księga Rodzaju 1, 1–31) – czyli Bóg wydał dźwięk. Efektem tego dźwięku było stworzenie światła, następnie sklepienia wśród wód, czyli nieba, dalej Bóg rzekł i stała się ziemia i niebo, potem stworzył Bóg rośliny, drzewa itd. aż do ostatniego aktu, jakim było stworzenie człowieka. I znów „Bóg rzekł” i stworzył ludzi na swój obraz i podobieństwo. Być może i woda, nad którą unosił się duch Boga, wydawała dźwięk... Z pewnością mógł to być dźwięk szumiącej wody morskiej lub potoku.

Także w Nowym Testamencie, w Ewangelii według św. Jana, istnieje zapis dotyczący sprawczej roli dźwięku: „Na początku było Słowo, a Słowo było u Boga – i Bogiem było słowo. Ono było na początku u Boga. Wszystko zaistniało dzięki Niemu. Bez niego zaś nic nie zaistniało” (Ewangelia wg św. Jana 1, 1–3).

Także w kulturach Wschodu, szczególnie w Nepalu, od 5000 lat ludzie wierzą, że „Nada Brahma – świat jest dźwiękiem” (Koller, Ch., Hess, P., 2010, s. 20). Człowiek i cały wszechświat powstał z dźwięku i jest dźwiękiem.

Poszczególne części ciała ludzkiego, to znaczy poszczególne narządy, mają własne częstotliwości rezonansowe, które leżą poniżej pasma akustycznego. Również poszczególne stany organizmu, takie jak czuwanie, relaksacja, sen lub medytacja, sen głęboki – mają charakterystyczne zakresy częstotliwości. Zostało to potwierdzone badaniami poznańskich naukowców dr. Haliny i Marka Portalskich z Politechniki Poznańskiej, które przytaczane i cytowane są na arenie międzynarodowej.

10.2. Definicje

Dobrostan

Obecna definicja zdrowia przyjęta przez Światową Organizację Zdrowia jest następująca: Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).

Definicja ta jest bardzo ważna i postępową, ponieważ nie poprzestaje na samym negującym ujęciu, że zdrowie jest brakiem choroby, ale bardzo mocno akcentuje, że

zdrowie ma w sobie aktywny aspekt, którym jest dobrostan. Oznacza to, że w kwestiach zdrowia nie mamy jedynie koncentrować się na chorobach i próbach ich zwalczania, ale powinniśmy zwłaszcza koncentrować się na samym zdrowiu – na jego wzmacnianiu. Pojawia się zatem bardzo duża rola prewencji – zapobiegania chorobom. Jeżeli chcemy być zdrowi, to drogą do tego celu nie jest jedynie pójście do lekarza wtedy, gdy jesteśmy chory, aby ten pomógł nam zwalczyć chorobę (ponieważ jest to skupianie się jedynie na chorobach), ale powinniśmy koncentrować się także na samym zdrowiu – wzmacniać je przez odpowiedni tryb życia (np. odpowiednie żywienie, ruch fizyczny), sposób myślenia i właściwe radzenie sobie z naszymi emocjami. Współczesna definicja zdrowia WHO bardzo mocno podkreśla zatem połączenie kwestii zdrowia z życiem wewnętrznym i społecznym człowieka oraz jego osobistą troską o kondycję fizyczną.



Rys. 10.1.
Misy (fot. autora)

10.3. Terapia dźwiękiem

Słowo *terapia* wywodzi się z greckiego słowa *therapeuēin*, co oznacza „opiekować się, oddawać cześć”; w znaczeniu szerszym – „leczyć”. Terapia jest oddziaływaniem na człowieka w sferze fizycznej i psychicznej, bez użycia środków farmakologicznych oraz bez podejmowania działań chirurgicznych. Jest więc procesem, który obejmuje różne płaszczyzny działania terapeuty.

Dźwięk jest zjawiskiem fizycznym. Powstaje na skutek drgania ciała sprężystego. Jest więc wrażeniem słuchowym, które spowodowane jest falą akustyczną, która rozchodzi się w ośrodku sprężystym, którym może być zarówno ciało stałe, jak i ciecz oraz gaz (Wesołowski, F., 1989, s. 9; Lasocki, J., 1982, s. 10). Jest więc zjawiskiem, które może być postrzegane przy wykorzystaniu narządu słuchu. Jest też zjawiskiem, które może być postrzegane innymi zmysłami, czyli odczuwane jako drganie i niejako „słyszane” całym ciałem. Dźwięk posiada swoje parametry, które można określić obiektywnie, czyli za pomocą pomiarów, które określają natężenie dźwięku lub jego poziom (natężenie podawane bywa w paskalach – Pa – lub w postaci gęstości mocy strumienia energii akustycznej mierzonej w W/m^2 , choć najczęściej mierzony jest poziom natężenia dźwięku w decybelach – dB), częstotliwość dźwięku (mierzoną w hercach – Hz) oraz widmo dźwięku, czyli ukazanie komponentów dźwięku w formie zbioru składowych sinusoidalnych o różnych częstotliwościach, różnych natężeniach i różnych fazach (Portalska, H., Portalski, M., 2012, s. 14). Dźwięk można również określać subiektywnie, używając do tego takich parametrów jak: głośność, która zależy od natężenia dźwięku, wysokość dźwięku, która zależy od jego częstotliwości, oraz barwa, która zależy od widma (Portalska, H., Portalski, M., 2012, s. 16).

Terapia dźwiękiem jest to szeroko rozumiana terapia, mająca działanie zarówno lecznicze, jak i zapobiegające chorobom przy użyciu różnych środków. W opisywanym przypadku chodzi o działanie mis dźwiękowych (występujących w literaturze polskiej pod potoczną nazwą misy tybetańskie) oraz gongów. Jest to terapia dźwiękiem, opracowana i sprowadzona do Europy przez niemieckiego inżyniera Petera Hessa. Znana jest także pod nazwą masaż dźwiękiem. Zdaniem autora jest to określenie niepełne, gdyż nie oddaje pełnego spektrum zastosowania dźwięku gongów i mis dźwiękowych.

U podstaw terapii dźwiękiem leży prastara wiedza o istocie oddziaływania dźwięku, która już ponad 5000 lat temu znalazła swoje zastosowanie w hinduskiej sztuce uzdrawiania. Zgodnie z wyobrażeniami ludzi wschodu człowiek powstał z dźwięku, zatem sam jest dźwiękiem. Jedynie żyjąc w harmonii ze sobą i swoim otoczeniem, człowiek jest w stanie tworzyć swoje życie w sposób wolny i kreatywny.

Peter Hess opracował i rozwinął metodę masażu dźwiękiem na bazie swoich różnorodnych doświadczeń i badań prowadzonych podczas wielokrotnych pobytów w Nepalu i Tybecie oraz współpracy z prof. dr. Gertem Wegnerem. Ich wspólne eksperymenty dotyczące oddziaływania tradycyjnej muzyki na psychikę i ciało człowieka stanowią podstawę metody. Podczas wieloletniej praktyki Peter Hess dostosował tę wiedzę do potrzeb ludzi Zachodu.

Terapia dźwiękiem, zwłaszcza terapia wykorzystująca misy dźwiękowe i gongi, ma działanie relaksujące, stymulujące regenerację i umożliwiające synestezję zmysłów (Kierzył, M., 2014, s. 6). Tajemnica dźwięku misy, zwanej popularnie *tybetańską*, choć w zasadzie nie pochodzi z Tybetu, a raczej z Nepalu lub z Indii, tkwi w odpowiednim doborze proporcji 12 metali czystych.

Tony składowe wielotonu są dopasowane do potrzeb organizmu ludzkiego. Ich częstotliwość jest poniżej progu słyszalności, leżą jednak w obszarze rezonansów poszczególnych narządów (Portalska, H., Portalski, M., 2012, s. 7 i nn.). Zastosowanie dźwięku mis powoduje przejście ze stanu gotowości, strachu, a nawet agresji, czyli stanu *beta*, do stanu *alfa*, cechującego się wyciszeniem, złagodzeniem lęków, a nawet napięć, czasem nawet do stanu *theta*, który osiągany jest wyłącznie w czasie medytacji (tamże, s. 25 i nn.). Dźwięk mis wpływa stymulująco na mózg w zakresie synchronizacji półkul. Należy bowiem pamiętać o tym, że obie półkule współpracują ze sobą w harmonii. Jednakże lewa półkula odpowiedzialna jest za logiczne myślenie, analizę i wnioskowanie, zaś prawa półkula – to wyobraźnia i emocje, a także kreatywność, czyli rytm, muzyka, humor, widzenie przestrzenne. Udowodniono, że bodźce słuchowe pobudzają jednocześnie zarówno korę słuchową, jak i motoryczną (tamże, s. 34). Stąd też pobudzanie ciała dźwiękiem mis lub gongów może także prowadzić do zjawiska synestezji, polegającego na tym, że pobudzanie jednego zmysłu (w tym przypadku zmysłu słuchu lub zmysłu dotyku) wywołuje doznania charakterystyczne dla innych zmysłów, łącznie z widzeniem kolorów i odczuwaniem zapachów.

Istnieje wiele sposobów wykorzystania mis dźwiękowych w terapii i coachingu. Można je stosować zarówno w procesach grupowych, jak i indywidualnych.

Proces grupowy ma swoją dynamikę, strukturę i energię. Jednak najczęściej stosuje się receptywny model terapii dźwiękiem. Misy dźwiękowe oraz gong ustawiane są przez odpowiednio wyszkolonego terapeuty (wymagane jest co najmniej ukończenie czterostopniowego szkolenia wraz z superwizją, które akredytowane są przez Akademię Petera Hessa) w sposób i kształt, który umożliwi doświadczenie, chłonięcie dźwięku przez każdego z uczestników w sposób najbardziej optymalny. Polskie słowo chłonięcie

jest, zdaniem autora, najlepszym odpowiednikiem niemieckiego *lauschen*, określającego takie doznania uczestnika sesji terapii dźwiękiem, które pozwalają mu na doświadczanie dźwięku nie tylko zmysłem słuchu, ale także całym ciałem.

Następnie terapeuta, w zależności od pomysłu na wykorzystanie mis, pobudza misy do drgań, czyli gra na misach. Uczestnicy mogą w tym czasie przyjąć najwygodniejszą dla siebie postawę relaksującą – leżącą lub siedzącą. Jest to rodzaj relaksacji, która pozwala uczestnikom na wyciszenie się i sięgnięcie do własnego wnętrza, do odkrywania własnego JA w kontekście „tu i teraz”. Uczestnicy takich sesji relaksacyjnych podają w wywiadach, że w tym czasie mieli wrażenie drzemki, a także wrażenie szybszego przepływu myśli, często też podają, że widzieli swoje myśli o wiele wyraźniej.

Możliwe też jest pobudzanie mis podczas treningu, podczas ćwiczeń zaproponowanych przez coacha lub trenera. Pozwala to na indywidualne przeżywanie emocji, uwalnianie emocji i pobudza kreatywność uczestników. Taka forma wykorzystywania mis dźwiękowych nazywana bywa kąpielą w dźwiękach.

Podczas sesji indywidualnych stosowanie mis jest możliwe w wieloraki sposób. Pierwszym z nich jest sposób podobny do relaksacji grupowej. Klient podczas takiej sesji przyjmuje wygodną, relaksacyjną postawę i chłonie dźwięk mis i gongów, które pobudzane są w jakiejś odległości od niego.

Drugi sposób to położenie mis na ciele klienta i pobudzanie ich przez terapeuta. Ten sposób wymaga zarówno gruntownego przygotowania merytorycznego w charakterze terapeuty dźwiękiem, jak i dogłębnej znajomości charakterystyki każdej misy. Podczas takiego zabiegu wykorzystuje się misę brzuszną, misę uniwersalną i misę serca. Możliwe jest stosowanie również innych mis, jednak ten zestaw stanowi podstawowy każdego terapeuty dźwiękiem. Takie zastosowanie nazywa się indywidualnym masażem dźwiękiem. Obie omówione formy stanowią receptywny model terapii dźwiękiem.

Trzecia forma wykorzystania mis dźwiękowych jest formą terapii aktywnej. Polega ona na swobodnej, a nawet dowolnej improwizacji. Pozwala to klientowi na wyrażenie swoich emocji w sposób niewerbalny, poprzez pobudzanie odpowiednich mis. Ważnym jest, aby wprowadzić klienta na początku sesji i zapoznać go z charakterystyką i brzmieniem poszczególnych mis. Nie jest to jednak warunek konieczny. Uważny terapeuta zwróci uwagę na to, które misy klient wybiera. Sesje takie prowadzone są przy zastosowaniu metody intuicyjnej i subiektywnej, czyli nie ma możliwości przewidzenia ich skutku, ich przebiegu i ich przygotowania według jakiegokolwiek schematu (Sikorski, W., 2016, s. 141). Sesję taką może przeprowadzić terapeuta z dużym doświadczeniem i bardzo rozwiniętą uważnością.



Rys. 10.2.
Misy (fot. autora)

10.4. Zastosowanie terapii dźwiękiem

Terapię dźwiękiem stosuje się w następujących dziedzinach:

- neurologia,
- intensywna opieka medyczna,
- leczenie zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego,
- wspomaganie leczenia ginekologicznego (zwłaszcza myomata uteri),
- leczenie demencji,
- psychiatria,
- terapia osób autystycznych,
- terapia osób niesłyszących i niewidomych,
- resocjalizacja,
- psychoterapia,
- niwelowanie stresu,

- coaching,
- pedagogika,
- inne.

Badania nad wpływem terapii dźwiękiem na działanie neuronów prowadzone były przez dr n. med. Kerstin Gommel w Institut für Kommunikation und Gehirnforschung w Stuttgarcie. Wyniki tych badań zostały opublikowane m.in. w 2010 roku. Badaniu poddano dzieci z zaburzeniami procesu leczenia, osoby dorosłe z trudnościami z koncentracją oraz osoby dorosłe, które chciały podnieść poziom swoich osiągnięć, np. w sporcie. Pomiaru dokonywano przy użyciu elektroencefalografu. W wyniku przeprowadzonych badań stwierdzono, iż w porównaniu z grupą kontrolną u osób poddanych działaniu dźwięku mis dźwiękowych znacząco obniżył się poziom stresu, ustabilizował się puls, od zakończenia intensywnego tygodnia z terapią dźwiękiem przez ok. 100 dni utrzymywał się znacząco wysoki poziom percepcji wizualnej oraz słuchowej (Gommel, K., 2010, s. 20–23).

W szpitalu w Wiedniu Allgemeines Krankenhaus Wien wprowadzono terapię dźwiękiem dla przytomnych pacjentów przebywających na oddziale intensywnej opieki medycznej jako element redukujący stres. Stres, który jest nieodłącznym czynnikiem towarzyszącym pacjentom na OIOM. Wywołują go różne czynniki, w tym dźwięki urządzeń wspomagających np. oddychanie pacjentów oraz aparatura monitorująca parametry życiowe pacjentów. Wpływają one negatywnie na system krążenia, system endokrynologiczny, a przede wszystkim na komfort snu. W 2008 roku przeprowadzono w tym szpitalu projekt próbny, polegający na tym, że przytomnych pacjentów poddawano trwającym 30 minut terapiom dźwiękiem wg metody Petera Hessa – w formie masażu dźwiękiem. W wyniku terapii stwierdzono, iż 90% pacjentów czuło się podczas większej części masażu dźwiękiem zrelaksowanymi (pomimo tego, iż w dalszym ciągu aparatura medyczna funkcjonowała), zaś 10% czuło się zrelaksowanymi podczas całej sesji. 80% pacjentów odczuwało motywację i spokój po upływie 1 godziny od zakończenia sesji. Nie odnotowano skutków negatywnych w postaci zmęczenia lub pogorszenia stanu zdrowia. Wstępne wyniki badań opublikowano w 2010 r., należy jednak stwierdzić, że poza działaniem redukującym stres nie udowodniono jeszcze innych efektów terapii dźwiękiem i jej wpływu na zdrowie pacjentów na oddziale OIOM (Hess, P., Koller, Ch., 2010, s. 88–120).

Terapię dźwiękiem stosuje się w pracy z osobami, które przejawiają agresję. Takim zachowaniom towarzyszą emocje złości, gniewu, zdenerwowania. Jednym z przykładów zastosowania tej formy terapii są działania wprowadzone przez jednego z dyrektorów zakładu penitencjarnego. W ośrodkach penitencjarnych Wielko-

polski od kilku lat realizowany jest pionierski projekt autorstwa Andrzeja Samka, który wprowadził zajęcia z terapii muzyką i dźwiękiem dla osadzonych, i to z największymi wyrokami. Następnie wprowadził zajęcia z dźwiękiem w ośrodkach resocjalizacyjnych dla młodzieży. Wśród zaobserwowanych efektów wychowawczych wymienić należy przede wszystkim zahamowanie i zmniejszenie zachowań agresywnych i demonstracji negatywnych emocji, wzrost zaufania osadzonych/wychowanków do pracowników ośrodków. Ponadto, w przypadku zajęć indywidualnych, obserwowane są znaczące postępy osadzonych i wychowanków w zakresie samokontroli zachowań oraz zachowań prospołecznych. Rezultaty te potwierdzane są obserwacjami pracowników oraz osobistymi spostrzeżeniami wychowanków. Wyniki zostały opublikowane w 2006 roku w książce M. Konopczyńskiego *Metody twórczej resocjalizacji* oraz w publikacjach niemieckich (Jaworska, A., 2010, s. 56–59).

Terapia dźwiękiem stosowana jest z wielkim sukcesem u osób z poważnymi dysfunkcjami życiowymi, upośledzonymi fizycznie i psychicznie. Stosuje się ją także u osób niesłyszących. Należy tu wymienić doświadczenia Sybille von Fragstein, Jasmin Worseg oraz badania prowadzone i opisane przez dr n. med. Uwe Rossa oraz dr n. med. Herberta Seitza (Hess, P., Koller, Ch., 2010, s. 70–77, 122–143).

Misy dźwiękowe znajdują również zastosowanie w nowoczesnej stomatologii, a ściślej w rehabilitacji stawu skroniowo-żuchwowego. Stawy te są najczęściej używanymi w organizmie człowieka. Problemy z zaburzeniami w ich funkcjonowaniu dotyczą ok. 80–90% populacji, różnią się stopniem zaawansowania. Stawy skroniowo-żuchwowe odpowiedzialne są za właściwe funkcjonowanie i przyczep dolnej szczęki (żuchwy) do czaszki. Jeśli pomiędzy zębami szczęki i żuchwy występuje niewłaściwy kontakt, lekarz diagnozuje wówczas chorobę okluzyjną. Zaburzenia okluzji – prawidłowego zgryzu – nasilają się lub uwidaczniają w okresie wzmożonego stresu, stanowią tym samym poważny problem społeczny.

Do głównych przyczyn dysfunkcji (zaburzeń) w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych i mięśni żucia wymienia się:

- nieprawidłowe warunki zwarcia – wadliwe kontakty zwarcia zębów szczęki i żuchwy jako efekt leczenia stomatologicznego, protetycznego oraz ortodontycznego,
- wady zgryzu,
- wady postawy ciała,
- urazy mechaniczne w obrębie głowy, a szczególnie szczęki,
- czynnik psychogeny (np. silny uraz psychiczny),

- silny, długotrwały stres,
- parafunkcje: obgryzanie paznokci, nagryzanie warg, policzków, ołówków,
- bruksizm: zgrzytanie i zaciskanie zębów.

Leczenie zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego polega na specjalistycznym leczeniu stomatologicznym (deprogramatory, korekta zwarcia zębów w jamie ustnej oraz skuteczne wyeliminowanie wszelkich dolegliwości ze strony stawu skroniowo-żuchwowego, a następnie zastosowanie szyny relaksacyjnej). Oprócz tego nieliczni stomatolodzy w Polsce i w Niemczech zalecają serię co najmniej 10 terapii dźwiękiem. Pierwsze wyniki są jak najbardziej pozytywne. Pacjenci podają znaczną redukcję dolegliwości bólowych po pierwszym lub po drugim zabiegu (25% pacjentów), po trzecim, czwartym lub piątym zabiegu (65% pacjentów). Oprócz tego pacjenci podają większy spokój, redukcję stresu ogólny komfort psychiczny (89% badanych).

Terapia dźwiękiem jest działaniem wspomagającym komunikację interpersonalną. Jest to taki rodzaj komunikacji, której istotą jest, w dużym uogólnieniu, wymiana informacji między jej uczestnikami, czyli jasne wyrażanie swoich uczuć, odczuć, potrzeb oraz definiowanie granic. Relacje interpersonalne bywają zaburzone poprzez różnego rodzaju lęki, zahamowania, blokady psychiczne, rezygnację, brak pewności siebie, nadmierny samokrytycyzm i wiele innych czynników. Efektem tego jest zaburzona relacja międzyludzka, zwana też interpersonalną, która prowadzi do tego, że rozmówcy nie formułują jasno swoich myśli, dokonują oceny, samooceny, zamykają się w sobie, uciekają w wymaginowany świat, obwiniają się za wydarzenia, na które nie mają wpływu itd.

Działanie mis powoduje obniżenie poziomu stresu. Komponenty dźwięku aktywizują biopole i przełamują blokady, pozwalając na odkrycie w sobie wewnętrznej mocy i pewności siebie, na przełamanie nieśmiałości i na niwelowanie lub obniżenie poziomu lęku lub strachu, a także na zaktywizowanie ośrodków odpowiedzialnych za komunikację (Portalska, H., Portalski, M., 1999, s. 1). Odpowiednio dobrane misy, zwane ze względu na spektrum częstotliwości misami brzuszными, sercowymi, stawowymi, głowowymi itd., pozwalają na aktywizowanie i przezwyciężanie barier komunikacyjnych. Dotyczy to zarówno komunikacji werbalnej, jak i komunikacji niewerbalnej (tamże, 1999, s. 2).

Terapia z wykorzystaniem mis polega najpierw na wyciszeniu pacjenta i skupieniu jego koncentracji. Może też służyć prowadzeniu dialogu niewerbalnego. Z doświadczeń autora wynika, że wykorzystanie odpowiednio dobranych mis powoduje u pacjenta przełamanie blokad komunikacyjnych, otwarcie się na drugiego człowieka oraz ułatwienie w komunikowaniu własnych uczuć. W trakcie jednego z treningów interpersonal-

nych, prowadzonego w grupie osób mocno skonfliktowanych, autor wprowadził w drugim dniu zestaw składający się z 4 mis: brzusznej, stawowej i 2 mis sercowych o różnych częstotliwościach. Po około 1 godzinie stymulowania mis poszczególni uczestnicy zaczęli ze sobą dialogować (wcześniejsze relacje polegały wyłącznie na wzajemnej wymianie inwektyw oraz na braku chęci podjęcia dialogu), relacjonując jednocześnie, że „coś we mnie puściło”, „zaczęłam odczuwać mrowienie w brzuchu i okolicach serca”, „postanowiłem spróbować jeszcze raz”, „odkryłem, że ufam trenerowi”, „zrobiło mi się smutno, że nie rozmawiamy ze sobą – a jedynie się kłócimy” itd.

Terapię dźwiękiem wykorzystuje się także podczas sesji w zakresie coachingu życiowego (*live coaching*) lub podczas sesji psychoterapeutycznych (Grotz, Koller, 2009, s. 59–68). Stanowi ona wzbogacenie warsztatu pracy coacha i terapeuty, a także warsztatu pracy nauczyciela i pedagoga. Podczas indywidualnych sesji coachingowych lub terapeutycznych zastosowanie elementów terapii dźwiękiem pomaga uczestnikowi sesji w wyartykułowaniu problemów, nad którymi chce pracować, o których z różnych powodów nie potrafi mówić. W związku z tym, że tematyka sesji objęta jest tajemnicą, możliwe są jedynie ogólne sformułowania. Jednakże z mojego doświadczenia wynika, że stosowanie elementów terapii dźwiękiem zwiększa u uczestników sesji poczucie bezpieczeństwa, powoduje szybszy i pełniejszy dostęp do emocji.

Terapia wykorzystująca misy dźwiękowe może stanowić także działanie wspomagające w neurologii i psychiatrii. W Klinice Specjalistycznej Leczenia Zaburzeń Psychosomatycznych w Hofheim (Niemcy) od 13 lat stosuje się zarówno indywidualne sesje (masaże dźwiękiem), jak i sesje grupowe. Efekty pracy są wręcz zaskakujące. Pacjenci, którzy zgodzili się na stosowanie tej terapii, znacznie (o ok. 30%) skrócili swój czas hospitalizacji, a także skrócili o ok. 25% czas leczenia ambulatoryjnego. Proces leczenia odbywa się w tym szpitalu przy ścisłej współpracy pomiędzy lekarzami, psychoterapeutami i terapeutami dźwiękiem. Jak podaje opiekun projektu prof. dr n. med. Stephan Volk, pacjenci, którzy zgłaszają się na badania kontrolne, podają nawet po 2 latach od zakończenia leczenia utrzymujący się stan dobrego samopoczucia emocjonalnego (Baku, Volk, 2011, s. 6–9).

Ponadto terapię dźwiękiem wykorzystuje się w pracy z dziećmi z zespołem Aspergera, z osobami głuchoniemymi, w pracy z osobami z niepełnosprawnością ruchową oraz psychiczną, z osobami cierpiącymi na zespoły otepienne, w pracy z zespołami wypalenia zawodowego oraz wypalenia szkolnego. Doświadczenia terapeutyczne z praktyki autora w pracy z dziećmi z zespołami wypalenia szkolnego dały nieoczekiwane szybkie rezultaty. Po 2–3 miesiącach terapii ustąpiły objawy fizyczne, zaś równowaga emocjonalna powróciła po kolejnych 2 miesiącach.

Misy dźwiękowe stosuje się także podczas sesji live coachingu, którego celem jest odnalezienie sensu życia, odnalezienie drogi życiowej, realizacja celów życiowych, ale także podczas sesji psychoterapeutycznych, muzykoterapeutycznych i arteterapeutycznych.



Rys. 10.3.
Misy (fot. autora)

10.5. Podsumowanie

Terapia dźwiękiem działa regenerująco i naprawczo na organizm człowieka. Oddziałuje na system nerwowo-mięśniowy, system naczyniowo-sercowy, system oddechowy, centralny system nerwowy, przemianę materii, odczuwanie bodźców przez skórę, a także na ciało migdałowe (odpowiedzialne za emocje), na hipokamp, czyli na element układu limbicznego odpowiedzialny za pamięć, na podwzgórze i na układ wegetatywny, a także na wiele elementów psychiki człowieka (Baron, P., 2016, s. 15). Bogata, jak na młodą metodę terapeutyczną, literatura dostępna jest najczęściej w języku niemieckim.

Od kilku lat prowadzone są badania nad wpływem terapii dźwiękiem na różne aspekty życia człowieka. W badaniach uczestniczą praktycy i naukowcy z różnych krajów, w tym także z Polski. Mam nadzieję, że przyczynią się one do tego, że terapia dźwiękiem, jako jedna z dostępnych naturalnych metod terapeutycznych, zajmie należne jej miejsce.

Bibliografia

- Baku, L., Volk, S. (2011). Klangmassage in der Psychosomatischen Fachklinik Hofheim GmbH. *Klang-Massage-Therapie*, nr 8/2011.
- Baron, P. (2016). *Terapia dźwiękiem jako działanie wspomagające w psychoterapii*. (W:) 45. Kongres Psychiatrów Polskich, Katowice.
- Beaulieu, J. (2010). *Heilen mit Musik und Klang*. AT Verlag.
- Gommel, K. (2010). Neuronale Wirkung der Peter Hess-Klangmassage. *Klang-Massage-Therapie*, nr 7/2010.
- Hess, P. (2008). *Die heilende Kraft der Klangmassage*. Verlag Südwest.
- Hess, P., Koller, Ch. (red.) (2006). *Klang erfahren mit Klang professionell arbeiten*, Verlag Peter Hess.
- Hess, P., Koller, Ch. (red.) (2010). *Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft*, Verlag Peter Hess.
- Jaworska, A. (2010). Peter Hess Klangtherapie in Strafanstalten. *Klang-Massage -Therapie*, nr 7/2010.
- Kataryńczuk-Mania, L. (2007). *Terapia dźwiękiem*. Uniwersytet Zielonogórski.
- Koller, Ch. (2006). *Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern*, Verlag Dr. Kovač.
- Lasocki, J. (1982). *Podstawowe wiadomości z nauki o muzyce*. Kraków: PWM.
- Portalscy, H., M. (1999). *Misy dźwiękowe a komunikacja*. Poznań: Politechnika Poznańska.
- Portalska, H., Portalski, M. (2002). *Wielotony nieharmoniczne mis tybetańskich*. (W:) *Wybrane elementy terapii w procesie edukacji artystycznej*. Zielona Góra: redakcja Wydawnictw Humanistyczno-Społecznych.
- Portalska, H., Portalski, M. (2012). *Dźwięk w marketingu*. Poznań: Prodrak.
- Sikorski, W. (2016). *Psychoterapia przyjazna mózgowi*. Warszawa: Difin.
- Wesołowski, F. (1986). *Zasady muzyki*. Kraków: PWM.

Rozdział 11.

Terapia tańcem jako metoda na samopoznanie i samoświadomość

Magdalena Mielczarek

Abstrakt

Samopoznanie jest niezwykle ważne w osobistym rozwoju człowieka. Ludzie posiadają całą gamę odczuć, emocji i zachowań. Nie wszystkie z nich są rozumiane przez osobę. Często zdarza się, że część emocji jest niezrozumianych, ponieważ kryją się za nimi nieświadomione treści. Zdarza się, że z częścią własnych emocji człowiek nie ma kontaktu, nie rozumie pewnych zachowań i schematów, według których funkcjonuje. Dlatego bardzo ważne jest lepsze poznanie siebie i poszerzenie samoświadomości. W tym przydatne są metody arteterapii, dzięki którym klient/pacjent doświadcza wglądu we własne nieświadome emocje i treści. Szczególną metodą w tym zakresie jest terapia tańcem i ruchem, ponieważ podczas ruchu sfera fizyczna łączy się z emocjonalną oraz z wewnętrznymi przeżyciami jednostki. W niniejszym artykule autorka skupia się na tematyce samoświadomości oraz samopoznania. Przedstawia przeprowadzone przez siebie warsztaty metodą terapii tańcem, które były ukierunkowane na poszerzenie świadomości uczestniczek i lepsze poznanie. Aktywność ruchowa sprzyja poszerzeniu wiedzy o sobie samym poprzez metaforę ruchową oraz relację z terapeutą lub innymi uczestnikami. Taniec i ruch klienta/pacjenta odzwierciedla jego zachowania oraz jego wewnętrzny stan emocjonalny. Terapeuta podczas sesji poddaje analizie ruch osoby tańczącej, ale go nie ocenia. Przedstawia swoje obserwacje pacjentowi/klientowi, który odnosi się do tej informacji. Osoba tańcząca również zauważa u siebie pewne treści, które nasuwa jej ruch i taniec. Uzyskane informacje pozwalają na diagnozę oraz dobór odpowiednich ćwiczeń. Cały proces terapeutyczny prowadzi do lepszego poznania siebie oraz powiększenia samoświadomości.

Słowa kluczowe: terapia tańcem, samopoznanie, samoświadomość.

Dance movement therapy as a method of self-discovery and self-awareness

Magdalena Mielczarek

Abstract

Self-discovery is incredibly important in the personal growth of a person. Humans possess a wide array of feelings, emotions and behaviors. Not all of them are understood by an individual. It often happens, that some emotions are not understood, as unrealized contents hide behind them. What happens is that with a part of their own emotions a human does not have contact, does not understand certain behaviors and outlines by which he functions. This is why better self-knowledge and wider self-consciousness are very important. Art therapy is very useful with this, and thanks to it the client/patient catches a glimpse into their own unconscious emotions and contents. A particular method in this range is dance and movement therapy, because during movement the physical connects with the emotional and with inner experiences of an individual. In this article, the author focuses on the theme of self-awareness and self-knowledge. Presents workshops conducted by themselves using dance therapy, which were aimed at broadening awareness of participants and better understanding. Physical activity benefits the widening of self-knowledge by movement metaphor and a relationship with the therapist or other participants. The client/patient's dance reflects their behaviors and their inner emotional state. The therapist during the session analyses the movement of the person who is dancing, but does not judge it. They present the observations to the client/patient, who relates to this information. The person who is dancing also notices some contents that are put forward by movement and dancing. The acquired information allows for a diagnosis and the selection of appropriate exercises. The whole therapeutic process leads to better self-knowledge and the widening of self-consciousness.

Keywords: dance therapy, self-knowledge, self-consciousness

Wstęp

Człowiek jest istotą, która posiada całą gamę odczuć, emocji, wrażeń i myśli. Zdarza się, że jednostka nie posiada dostępu do pewnej części odczuwanych przez nią emocji. Niektóre emocje mogą być zatajone. Wpływa to na zniekształcenie obrazu własnej osoby i powoduje, że osoba nie do końca rozumie samą siebie oraz swoje postępowanie i odczucia. Samopoznanie, czyli lepsze poznanie siebie, odgrywa dużą rolę w zrozumieniu własnych zachowań, odczuć czy sposobu myślenia. Arteterapia, w tym terapia tańcem i ruchem, jest doskonałą metodą na rozwinięcie własnej świadomości i przyczynia się do samopoznania. Aktywność twórcza sprzyja poszerzeniu wiedzy na swój temat, a metafora ruchowa czy plastyczna dostarcza informacji, które wcześniej były nieuświadomione. Stwarzanie warunków do poszerzenia świadomości, takich jak udział w zajęciach terapii tańcem, sprzyja lepszemu poznaniu siebie i dążeniu do rozwoju osobistego (Pędzich, Z., 2014, s. 38). Osoba, która pracuje nad lepszym poznaniem siebie samego, poszerza wiedzę na temat własnego „Ja”. Samopoznanie daje możliwość zaobserwowania własnych potrzeb, emocji, dążeń, co prowadzi do samorealizacji i wykorzystania własnego potencjału do tego, żeby się doskonalić. Człowiek świadomy potrafi lepiej zadbać o siebie i zatroszczyć się o własne potrzeby. Samopoznanie jest procesem często niełatwym, ponieważ podczas aktu poznania często dociera się do trudnych i ukrytych emocji. Jest to nieraz konieczne do lepszego zrozumienia własnej osoby i sposobu postępowania oraz reagowania. Proces ten wiąże się z doświadczaniem wewnętrznych stanów (introspekcji) i zrozumieniem ich w połączeniu z kontekstem, który łączy się bezpośrednio z nim. Zygmunta Freud określił w swojej koncepcji, że struktura psychiczna opiera się na świadomości i nieświadomości. Poza jawną częścią zachowań i myśli istnieją również ukryte mechanizmy regulujące psychikę, które motywują ludzi do postępowania w określony sposób. Kierują nimi mechanizmy obronne, które bronią nas przed szkodliwymi lub trudnymi treściami. Są to mechanizmy nieświadome. Według koncepcji Freuda psychika człowieka składa się z trzech systemów przeżyć: świadomych, przedświadomych i nieświadomych. Często świadomość nie dopuszcza niektórych treści do wglądu i zostają one stłumione. Natomiast samoświadomość stwarza możliwość pracy nad sobą i własnymi nierozwiązanymi problemami (Freud, Z., 1984). Dla całościowego samopoznania ważne jest, żeby utajone treści zostały uświadomione, co stworzy możliwość pracy nad danym problemem i lepszemu zrozumieniu siebie. Przykładem może być osoba, która zapomina o ważnym egzaminie. Robi to nieświadomie, ale zagłębiając się w jej motyw, można dojść do wniosku, że nie nauczyła się wystarczająco, żeby go zaliczyć, lub sytuacja wzbudza w niej

tak duży lęk, że wypiera godzinę egzaminu ze świadomości. To jest przykład z życia codziennego, natomiast istnieje wiele poważniejszych sytuacji w życiu człowieka, które powodują zachowanie niezrozumiałe dla jednostki. W takich sytuacjach treści dotyczące zachowania człowieka zostają wyparte, a ich rozwiązanie zależy od uświadomienia sobie tych informacji (Strelau, J., 2001, s. 615). Lepsze samopoznanie prowadzi również do samorozwoju. Znając własne motywy, uczucia i zachowania, jednostka dąży do poprawienia własnego samopoczucia i funkcjonowania.

Człowiek przez całe swoje życie dąży do spełnienia i rozwoju. Działania takie mogą być przyhamowane przez środowisko zewnętrzne. Rozwój może być zaburzony już we wczesnym dzieciństwie. Według Carla Rogersa (1961), jeśli dziecko zostało obdarowane miłością bezwarunkową przez opiekunów, wówczas staje się człowiekiem otwartym na nowe doświadczenia. Jeśli rodzice darzyli swoje dziecko miłością warunkową, wtedy zostaje w nim wzbudzony lęk. Prowadzi to do postawy obronnej, w której człowiek kieruje wiele energii na obronę swojego „Ja” zamiast na samorealizację i samopoznanie. W takiej sytuacji jednostka zamyka się na nowe doświadczenia i nieświadomie blokuje w sobie emocje. Poprzez nieuświadomione emocje nie ma dostępu do własnych potrzeb oraz uniemożliwia to lepsze samopoznanie. Możliwe są również inne sytuacje w życiu jednostki (oprócz stosunku rodziców do dziecka, nie zostaną one jednak przytoczone ze względu na tematykę i rozmiar artykułu), które powodują przyblokowanie pewnych emocji i zaburzenie pełnej realizacji oraz lepszego poznania siebie. Trudno wtedy uświadomić sobie własne odczucia. Często niewyrażone emocje powodują napięcia w ciele i zaburzenia w funkcjonowaniu (Strelau, J., 2001, s. 466).

11.1. Terapia tańcem a samopoznanie

Terapia tańcem to praca z ciałem w ruchu. Odpowiednio dobrane ćwiczenia mogą pomóc w odblokowaniu emocji oraz uświadomić ćwiczącej osobie ukryte treści, które mogą być wskazówką do lepszego samopoznania i samorozwoju. Taniec od wieków jest formą kultury i sztuki, ale również sposobem komunikacji. Podczas tańca człowiek wyraża emocje. Taniec może być również narzędziem budowania tożsamości zbiorowej. W kulturach prymitywnych taniec był nieodłączną częścią ważnych wydarzeń, m.in. ślubów, pogrzebów, uroczystości przejścia, polowań, a nawet postępowań sądowych. Były to sytuacje, kiedy ludzie odczuwali silne emocje i wyrażali je, tańcząc. Taniec pomagał ludziom przezwyciężać lęki przed nieznanym, przed istotnymi zmianami, śmiercią

(Sachs, 1965). Ruch taneczny integrował społeczeństwo, dodawał pewności, wspomagał przy ważnych momentach w życiu. Dawniej taniec był również łączony z modlitwą, znacznie częściej niż współcześnie.

Terapia tańcem powstała w Stanach Zjednoczonych w latach 40. XX wieku. Wywodzi się z tańca współczesnego, który poszukiwał swobody ekspresji różnych emocji i przeżyć. Był to bunt przeciw tańcu klasycznemu, który był uważany za odrealniony, niemający związku z rzeczywistością. Taniec współczesny szukał formy w ruchu, pokazującej prawdziwe życie, uczucia, frustracje, zmagania i konflikty (Sorell, 1986).

Taniec jest uniwersalnym językiem, którego treść zrozumie każdy człowiek, niezależnie od pochodzenia. Jest to sposób na niewerbalną komunikację, co jest bardzo przydatne w porozumiewaniu się z dziećmi, osobami chorymi, które nie potrafią wyrazić określonych informacji za pomocą języka lub nie mają dostępu do pewnych treści. W tańcu współczesnym dążono do uzyskania naturalnych ruchów zgodnych z ruchem jednostki, swobodnych, zdrowych dla ciała, a treści, jakie były przekazywane, to prawdziwe historie. Z tego podejścia było już blisko do terapii tańcem i ruchem zwanej choreoterapią.

Choreoterapia – terapia tańcem, pochodzi od greckich słów: *choreia* – taniec, i *therapeuēin* – leczyć. W tej metodzie nie liczą się umiejętności, predyspozycje taneczne ani technika tańca. Ważny jest naturalny, indywidualny ruch jednostki (zgodny z rytmem jej ciała). Terapia tańcem i ruchem odsłania wewnątrz tańczącej osoby, pozwala jej lepiej zrozumieć siebie i przeżywane przez nią emocje, pragnienia, przekonania, schematy, uczucia poprzez postawę ciała, gesty, sylwetkę i mimikę (Shusterman, 2010, s. 12). W terapii tańcem i ruchem jako element diagnostyczny oraz leczniczy stosuje się analizę ruchu pozbawioną oceny.

Terapia tańcem to terapeutyczne wykorzystanie tańca i ruchu poprzez proces, w którym wspomagana jest integracja emocjonalna i fizyczna. Jest terapią wielozakresową i wielowymiarową, ponieważ oddziałuje na sferę emocjonalną, psychiczną, fizyczną, motoryczną, fizjologiczną, poznawczą, estetyczną, erotyczną, behawioralną i kontaktów interpersonalnych. Taniec zbliża ludzi poprzez wykonywanie tych samych ruchów i układów oraz poprzez kontakt fizyczny, społeczną akceptację oraz towarzyszące im przeżycia (Konieczna, E., 2013, s. 59).

Ciało zapamiętuje wiele informacji i zdarzeń z życia człowieka. Kumulujące się w nim emocje, nierozwiązane problemy i konflikty prowadzą do zniekształceń sylwetki i zaburzonego funkcjonowania. Praca podczas procesu terapii tańcem wpływa na ciało, ale również na psychikę i emocje, gdyż istnieje związek pomiędzy emocjami a ruchem. W trakcie sesji mogą się ujawnić uczucia i wspomnienia. Nazwanie ich, zauważenie i omówienie nadaje doświadczeniu znaczenia terapeutycznego. Podczas ruchu jednostka

uwrażliwia się na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne. Wykorzystując do tego przestrzeń, zróżnicowany rytm, poziom energii, poruszając się indywidualnie bądź w relacji, korzystając z ruchu lub nie zmieniając położenia, reakcje ruchowe łączą się wtedy z innymi formami reprezentacji (obrazami, wspomnieniami), natomiast suma tych doświadczeń pozwala na wydobywanie ich znaczenia i prowadzi do integracji (Alperson, 1989, s. 89). Kluczowe w terapii tańcem i ruchem jest dostrzeganie i rozwijanie spójności między wrażeniami z ciała oraz emocjami, myślami, obrazami. Ruch i taniec sprzyjają ujawnianiu się tych doświadczeń. Mogą pojawić się wspomnienia, obrazy i emocje z nimi związane. Wykorzystanie ekspresji, która zachodzi podczas tańca, może prowadzić do osobistej integracji i rozwoju jednostki. Informacje, które ujawniają się podczas tańca i ruchu, wychodzą bez kontroli świadomości, co pozwala na lepsze poznanie siebie oraz daje możliwość pracy nad problemem. Emocje w procesie terapii tańcem i ruchem mogą być wyrażane w bezpieczny sposób, tworząc metaforę ruchową (Payne, 1992, s. 4). Dzięki temu, że przy metaforze ruchowej pomija się kontrolę umysłu, pozwala to na uświadomienie sobie pewnych treści, wcześniej niedostrzeganych. Proces terapii tańcem i ruchem dostarcza człowiekowi informacji o nim samym poprzez uświadomienie nieznanych wcześniej treści. Wtedy jego stany emocjonalne i wewnętrzny świat stają się bardziej zrozumiałe. Natomiast taniec w grupie dodatkowo dostarcza uczestnikom terapii informacji odnośnie ich funkcjonowania w społeczeństwie oraz w relacjach z innymi ludźmi.

Terapeutyczną rolę w terapii tańcem odgrywa relacja terapeuty i pacjenta/klienta oraz metafora ruchowa. Psychoterapia tańcem i ruchem opiera swoje lecznicze działania na tych aspektach. W psychoterapii tańcem i ruchem zachodzi oddziaływanie terapeuty i pacjenta/klienta w procesie terapeutycznym. Może zachodzić przeniesienie oraz przeciwprzeniesienie, czyli odczucia terapeuty po obserwacji pacjenta/klienta. Terapeutyczna relacja i metafora ruchowa może również zaistnieć w choreoterapii.

Lecznicze działanie terapii tańcem i ruchem ma szeroki zakres. Można zaliczyć do niego integrację jednostki pod względem fizycznym i psychicznym, korygowanie nieodpowiednich schematów, powiększenie świadomości siebie i własnego ciała, poczucie odrębności i indywidualności, rozwój osobisty, zmianę perspektywy. To tylko niewielka część korzyści, jakie płyną z terapii tańcem, jest ich znacznie więcej.

Elementem, który dostarcza informacji terapii tańcem i ruchem, jest analiza ruchu. Istnieje kilka teorii opisujących ruch i jego znaczenie. Zalicza się do nich:

1. analizę ruchu Labana LMA,
2. profil psychoruchowy Kestenberg,
3. element ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne.

Analiza ruchu Labana przedstawia podejście, w którym człowiek poprzez ruch odzwierciedla to, jaki jest, i w jaki sposób funkcjonuje. Polega to na obserwacji ruchu, jaki wykonuje pacjent/klient, i rozumieniu języka ciała. Twórcą tego podejścia był Rudolf Laban. Od analizy ruchu Labana wywodzi się twórczość wielu choreografów, między innymi Mary Wigman, Kurta Joossa czy Piny Bausch (Pędzich, Z., 2014, s. 25). Ruch analizuje się pod względem kilku kategorii:

- ciało (gdzie inicjowany jest ruch, jak ruch rozprzestrzenia się w ciele),
- wysiłek (dynamika ruchu, napięcia w ciele, charakter ruchu),
- kształt (jaki kształt przybiera ciało, jak się zmienia),
- przestrzeń (jak duża jest kinesfera poruszającej się osoby, dokąd zmierza ruch).

Obserwując ruch, można zauważyć różne jakości, takie jak: przepływ, ciężar, przestrzeń i czas. Poprzez postawę ciała i taniec można zauważyć różne emocje, jakie przeżywa pacjent/klient. Taniec tworzy metaforę ruchową, którą pacjent/klient zauważa i nazywa. Prowadzi to do wglądu w wewnętrzne stany człowieka, ale może też stanowić wskazówkę do dalszej pracy (Pędzich, Z., 2014., s. 26). W psychoterapii tańcem i ruchem metaforę łączy się z podejściem intuicyjnym i analizą intelektualną pozbawioną oceny, która jest weryfikowana później przez pacjenta/klienta (Meekums, 2002, s. 32). Pozwala to na zdiagnozowanie i wybranie celów terapeutycznych oraz dobranie odpowiednich ćwiczeń ruchowych.

Natomiast teoria Judith Kestenberg opisuje indywidualny wzorzec ruchu od urodzenia (Pędzich, Z., 2014, s. 26). W teorii zostały wskazane struktury rytmiczne, które odpowiadają fazom rozwoju psychoseksualnego. Rytmu dotyczą wysiłku i związku z napięciami mięśniowymi. Rytmu mogą różnić się od siebie swobodnym lub zwartym przepływem. Można je zaobserwować w różnych częściach ciała.

Kolejna teoria to ruch rozwijający Sherborne. Autorka wykorzystuje dotyk, ruch oraz wzajemną relację fizyczną, emocjonalną i społeczną. Ma to na celu pogłębienie świadomości siebie, ale również polepszenie kontaktów społecznych (Sherborne, 2005, s. 8). Technika ta prowadzi do polepszenia samopoczucia i kontaktu z samym sobą oraz innymi ludźmi.

Istnieje jeszcze jedno podejście: ruch autentyczny (Pędzich, Z., 2014, s. 30). Jest on ważnym czynnikiem, z którego terapeuci czerpią naukę, jak uważnie obserwować pacjentów, ale ich nie oceniać. Wywodzi się z koncepcji Carla Gustava Junga.

11.2. Terapia tańcem a samoświadomość

Biorąc pod uwagę wpływ terapii tańcem na lepsze samopoznanie i poszerzanie świadomości, autorka artykułu przeprowadziła warsztaty terapii tańcem, na których aktywizowała grupę kobiet do ruchu i tańca. Poniżej zostanie przedstawiona realizacja owego projektu arteterapeutycznego. W projekcie zostały przeprowadzone warsztaty z terapii tańcem i ruchem dla grupy kobiet, które nigdy nie brały udziału w zajęciach terapeutycznych polegających na pracy z ciałem. Warsztaty odbyły się pod tytułem „Terapia tańcem a samoświadomość”. Trwały dwa dni. Ich celem było poszerzenie samoświadomości i samopoznania poprzez pracę z ciałem.

Charakterystyka uczestników

W grupie uczestników było 10 kobiet w wieku 24–45 lat. Większość osób zawodowo zajmowała się sztukami plastycznymi (artystki plastyczki, nauczycielki plastyki, prowadzące kółka artystyczne w domach kultury). Wszystkie uczestniczki wyrażały chęć rozwoju i samopoznania.

Charakterystyka miejsca

Warsztaty odbyły się w przestronnej sali, gdzie każda z uczestniczek mogła pozwolić sobie na swobodę ruchu. Sala była również tak zagospodarowana, żeby mogła odbyć się część teoretyczna.

Charakterystyka zajęć

Warsztaty były dwudniowe. Odbyły się w weekend. Podzielone były na część teoretyczną i praktyczną. Część teoretyczna rozpoczęła się od wprowadzenia w tematykę terapii tańcem i ruchem. W tej części został zawarty kontrakt oraz przedstawiono prowadzącą i uczestników. Druga część to zajęcia praktyczne, gdzie uczestniczki wykonywały ćwiczenia ruchowe i taneczne z zakresu terapii tańcem.

Cel warsztatu

Cel główny:

- samoświadomość,
- samopoznanie.

Cele poboczne:

- samorozwój,
- przekroczenie strefy komfortu,
- integracja fizyczna i emocjonalna,
- otwartość na własne emocje,
- umiejętność stawiania granic.

Metoda: terapia tańcem.

Przebieg warsztatów

Warsztaty były podzielone na część teoretyczną i praktyczną. Kiedy rozpoczęła się część praktyczna, większość uczestniczek wykazywała opór przed ćwiczeniami ruchowymi. Skarżyły się, iż trudno jest im tańczyć, boją się ruchu i jest to dla nich przekroczenie strefy komfortu. Warsztaty były zaprojektowane w taki sposób, żeby powoli wprowadzać uczestniczki w taniec i ruch.

Warsztaty rozpoczęły ćwiczenia otwierające uczestniczki na odczucia płynące z ciała. Podczas tego ćwiczenia uczestniczki miały za zadanie skupić się na własnym ciele i odczuciach w pozycji siedzącej. Grupa została pokierowana przez prowadzącą poprzez słowne instrukcje. Terapeutka prosiła o skupienie się na własnym ciele, spokojnie oddychając. Uczestniczki zostały poproszone, żeby pomyślały o odczuciach, jakie im towarzyszą. Podczas ćwiczenia każda z uczestniczek skupiała się na własnym oddechu, ciele i odczuciach z niego płynących. Przy omówieniu część uczestniczek czuła się zrelaksowana, natomiast kilka osób zgłosiło zaniepokojenie odkrytymi przez siebie odczuciami, ale nie umiały jeszcze określić, jakie to były uczucia.

Kolejne ćwiczenie polegało na zaprezentowaniu odczuć, jakie osoby odczytały po wsłuchaniu się we własne ciało. Uczestniczki przedstawiały swoje samopoczucie poprzez krótki ruch, który powtarzała cała grupa. To ćwiczenie aktywizowało grupę. Uczestniczki chętnie brały udział, improwizując indywidualny ruch. Ćwiczenie to wprowadziło element zabawy i zintegrowało grupę. Kolejno zostały zaproponowane ćwiczenia na zbadanie przestrzeni podczas chodzenia w różnym tempie i ciężarze po całej sali. Uczestniczki

mogły zapoznać się z przestrzenią, która je otacza, oraz przywitać się ze sobą nawzajem. Grupa podczas tego ćwiczenia jeszcze bardziej zaktywizowała się do ruchu oraz przygotowała do improwizacji. Uczestniczki poznawały swój naturalny ruch podczas chodzenia. Kolejne ćwiczenie, które przygotowało do improwizacji w ruchu, to naśladowanie chodzenia różnych zwierząt. Uczestniczki odzwierciedlały ruch słonia, myszy, węża i kota. W tym zadaniu uczestniczki zaznały różnego ciężaru i nacisku na podłoże. Przy naśladowaniu zwierząt powoli wchodziły w ćwiczenia z improwizacji. Następne zadanie, jakie zostało zaproponowane, to ćwiczenie na improwizację taneczną przy muzyce. Zostały zaprezentowane cztery utwory muzyczne, które różniły się rytmem, tempem oraz charakterem. Uczestniczki miały za zadanie poruszać się przy danej melodii w taki sposób, w jaki miały ochotę, i poproszone były o zaobserwowanie swojego ruchu. Obserwacja dotyczyła analizy ruchu wg Labana (została omówiona z uczestniczkami w części teoretycznej warsztatów), czyli czy ruch był szeroki czy wąski, czy poruszały się po całej sali czy nie zmieniały miejsca itp. Pomimo kilku wprowadzających ćwiczeń część uczestniczek przedstawiła swoje obawy przed tańcem. Zaznaczyły one, że nie lubią i nie potrafią tańczyć. Niektóre osoby mówiły, że boją się kontaktu z własnym ciałem. Podczas teoretycznego wprowadzenia do zajęć grupa została zapewniona przez terapeutę, że nie liczą się umiejętności czy technika, ale naturalny, indywidualny ruch, który wypływa z potrzeby ciała. Osoby również dowiedziały się, na czym polega terapia tańcem. Usłyszały o metaforze tanecznej i symbolach w ruchu oraz to, że taniec i ruch może dać ludziom informację na ich temat, wskazać ich własne potrzeby, uczucia, rozterki i oczekiwania. Uczestniczki w większości nie miały zbyt dużej łączności z własnym ciałem oraz z wewnętrznymi potrzebami i rozterkami, co zgłosiły na warsztacie. Zakomunikowały, że nie próbowały wcześniej wsłuchać się w siebie poprzez taniec czy ruch. Większość grupy stawiała opór przy tym ćwiczeniu. Niechętnie uczestniczyły, a nawet kilka osób na początku ćwiczenia stało w miejscu. Zostało ono jednak przeprowadzone bez zmian. Część osób zaczęła się włączać stopniowo, aż na końcu wszystkie uczestniczki tańczyły, a nawet dwie osoby spontanicznie zaimprovizowały układ taneczny przy rytmach afrykańskiej muzyki.

Następnie odbyło się omówienie, podczas którego większość oponujących osób bardzo się otworzyła i uświadomiła sobie własne potrzeby oraz rzeczy, z którymi mają trudność. Uczestniczki opowiedziały, jakie wrażenia odniosły po tym ćwiczeniu. Większość grupy odczuwała blokadę i niechęć do otwarcia się na ruch i taniec. Jednak zróżnicowanie utworów sprawiło, że uczestniczki zaczęły włączać się w ruch. Jak zaznaczyły przy omówieniu, nie było to dla nich łatwe zadanie, ale jak już udało im się zaangażować ruchowo, zapoznały się z częścią siebie, której – jak same powiedziały – nie znały albo

nie miały do niej dostępu. Ćwiczenie to pomogło uczestniczkom przełamać niechęć do pracy z ciałem i otworzyło im dostęp do lepszego samopoznania. Uczestniczki zaczęły poznawać własne potrzeby i oczekiwania. Poczuły, że lepiej poznają same siebie i lepiej się teraz rozumieją. Ćwiczenie nie wszystkim osobom sprawiło trudność. Była mniejsza część uczestniczek, bardziej otwarta na ruch, która od razu wzięła udział w improwizacji. Sprawiały one wrażenie pewniejszych siebie i nieobawiających się oceny innych, co później potwierdziły przy omówieniu. Zaznaczyły również, że ćwiczenie dostarczyło im informacji o nich samych i dało możliwość lepszego zrozumienia siebie. Uczestniczki warsztatu mówiły również o swoich preferencjach muzycznych. Zaznaczyły, że to również miało wpływ na ich gotowość do poruszania się przy zaprezentowanych utworach. Kilka osób stwierdziło przy omówieniu, że nie były one przekonane do tego ćwiczenia ale gdy wzięły w nim udział, całkowicie zmieniły zdanie i były zadowolone z przełamania swojej niechęci. Zwróciły one uwagę na to, że taniec w tym ćwiczeniu otworzył je na doznania płynące z ciała, których nie były świadome. Zauważyły, że dało im to radość, poczucie wspólnoty z grupą oraz bliskość z naturą (przy rytmach bębnow).

Kolejne ćwiczenie zaproponowane grupie odbyło się w parach. Zadanie polegało na tym, że jedna osoba w parze poruszała się w sposób podobny do ruchu fali morskiej, a druga wykonywała ruch podobny do rafy koralowej. Osoba, która odzwierciedlała ruch fali, nadawała delikatnym dotknięciem impuls do ruchu osoby naśladowującej rafę. Później następowała zamiana ról. Osoba poruszająca się jak fala zmieniała swój ruch na rafę, a osoba poruszająca się jak rafa nadawała ruch jak fala. Po ćwiczeniu nastąpiło omówienie. Uczestniczki zaznaczyły swoje zadowolenie z zaproponowanego ćwiczenia. Podczas omawiania ćwiczenia większość osób opisała swoje samopoczucie jako stan zrelaksowania. Każda osoba podzieliła się swoimi wrażeniami z bycia w roli osoby inicjującej ruch i z drugiej perspektywy, czyli osoby wykonującej ruch nadany przez partnerkę w ćwiczeniu. Uczestniczki były pod dużym wrażeniem, jak wiele dowiedziały się o sobie i własnych zachowaniach z tego ćwiczenia. Opisały swoje podejście do relacji, gdy były bierne, oraz gdy inicjowały ruch. Wrażenia te odniosły do relacji z innymi osobami w ich życiu prywatnym i przyznały, że odczuwają i reagują w podobny sposób. W większości potwierdziły w wyniku dyskusji, że stosują podobne zachowania w rzeczywistych relacjach. Ćwiczenie to pozwala nie tylko na uświadomienie sobie własnych reakcji, ale również na zmianę nieodpowiednich schematów. W momencie kiedy pacjent/klient na przykład nie ufa innym ludziom i pragnie sam inicjować działania bez pomocy innych, można wtedy poprzez taniec popracować nad zmianą tych schematów, wybierając ćwiczenia na zdobycie zaufania i naśladowanie innej osoby w ruchu, co daje poczucie oddania inicjatywy i otwiera na nowe podejście i zachowania.

Po całych warsztatach odbyła się rozmowa podsumowująca. Uczestniczki chętnie zabierały głos. Jedna z osób podzieliła się informacją, że dzięki tym warsztatom zauważyła, jak chowała się za tworamii plastycznymi, którymi zajmuje się zawodowo, i jak bardzo nie chciała mieć łączności z własnym ciałem i potrzebami. Zaznaczyła, że podczas warsztatów terapii tańcem, których na początku się obawiała, otworzyła się na własne potrzeby i informacje płynące z ciała. Nie była ich wcześniej świadoma, a ćwiczenia doprowadziły do większego wglądu w siebie i własne emocje. Poczuła, że lepiej rozumie siebie. Po tej wypowiedzi kilka uczestniczek, które na początku wykazywały również opór przy ćwiczeniach tanecznych, podzieliło się podobnymi wrażeniami. Potwierdziły, że teraz mają lepszy kontakt ze sobą, dzięki ćwiczeniom z terapii tańcem otrzymały informacje o samych sobie. Terapeuta omówił z każdą osobą informacje, które ona otrzymała podczas wykonywania ćwiczeń. Uczestniczki zgodnie przyznały, że ćwiczenia z terapii tańcem spowodowały szybszy dostęp do nieświadomych treści, co pozwoliło im na głębsze samopoznanie. Każda z osób po tym warsztacie wyszła z jakąś wskazówką, która wypłynęła podczas ćwiczeń. Część z nich dostała gotową informację dla siebie, a część będzie rozwijała ten temat na indywidualnych terapiach. Dostęp do nieświadomych treści jest dużo szybszy przy terapii tańcem i ruchem niż przy terapiach werbalnych, gdyż pomijany jest system świadomego „przesiewu” informacji. Większy wgląd w siebie i własne emocje prowadzi do samorozwoju i lepszego samopoznania. Uzyskane podczas terapii tańcem i ruchem informacje prowadzą do rozwiązania problemu lub dają materiał i wskazówki do pracy. Na zakończenie zajęć uczestniczki wykazały swoją chęć do uczestnictwa w kolejnych warsztatach z terapii tańcem i ruchem, co też może wskazywać na skuteczność metody.

11.3. Podsumowanie

Terapia tańcem i ruchem daje ogromne możliwości na samopoznanie. Osoba podczas terapii tańcem poznaje siebie na gruncie psychicznym i fizycznym. Taniec otwiera uczestników terapii na odczucia płynące z ich ciała i przeżywane emocje. Doświadczą się większej świadomości własnego ciała, pragnień, potrzeb i uczuć. Emocje związane z przykrymi zdarzeniami są głęboko skrywane. Często jednostka, której dotyczą te zdarzenia, nie ma do nich dostępu. Buduje to napięcie mięśniowe w ciele i blokuje przepływ energii ludzkiej. Terapia tańcem prowadzi do uświadomienia sobie własnych emocji, do których wcześniej uczestnik nie miał dostępu, oraz do „odmrożenia ciała” (ze skumulowanych i nieświadomych emocji) i rozluźnienia wszelkich napięć. Ruch prowadzi do aktywizacji

jednostki, do lepszego poznania siebie, a przekraczanie własnego oporu prowadzi do poszerzenia wiedzy o sobie. Terapia tańcem wspiera integrację psychiczną, emocjonalną i poznawczą (Meekums, 2002). Tego typu terapia wykorzystuje ekspresję niewerbalną i symbolikę w ruchu, która pozwala na większy wgląd w siebie i przepracowanie problemu, a nawet traumy. Praca z metaforą ruchową daje uczestnikom terapii możliwość wyrażenia w bezpieczny sposób emocji i informacji nieświadomych. Pacjent/klient pokazuje to, co się dzieje w jego wnętrzu, i może przepracować problemy, z którymi się mierzy (Pędzich, Z., 2013, s. 280). W pracy podczas terapii tańcem terapeuta może uczestniczyć w ruchu z pacjentem/klientem. Może to być pomocne w terapii i stworzyć dodatkowe korzyści płynące z ruchu, na przykład synchronizacja z tańcem pacjenta/klienta zwiększa poczucie bycia rozumianym i widzianym (tamże, s. 287). Zwiększa to poczucie porozumienia się terapeuty z pacjentem/klientem. Terapia tańcem daje terapeutcie możliwość głębszego poznania potrzeb i zmagani pacjenta/klienta przez wnikliwą obserwację ruchu, wyłapując jego nieświadomy lub intencjonalny ruch, gesty, postawę i przepływ napięcia w ciele. Głównym założeniem w terapii tańcem jest to, że taniec i ruch określa osobowość jednostki poruszającej się, a różnice pod względem jakości mogą wiązać się z problemami natury psychologicznej (tamże, s. 301). Terapia tańcem bazuje również na podejściu, że ciało i umysł są połączone, zatem pracując poprzez ruch, można zmienić myśli i postępowanie człowieka. Zmiany w postawie i ruchu pacjenta/klienta mogą wpłynąć na zmianę w psychice. Koryguje się w ten sposób stare schematy osoby na terapii oraz przerabia tematy psychologiczne podczas procesu terapeutycznego. Zmiana ta polega na proponowaniu innych ruchów niż repertuar osoby poddającej się terapii. Pacjenci/klienci podczas terapii tańcem odzwierciedlają własnym ruchem ich wewnętrzne odczucia. Pozwala to ukierunkować terapię oraz dobrać odpowiednie ćwiczenia, które będą pomocne w leczeniu danej osoby. Proces ten pomaga również, a może przede wszystkim, w lepszym poznaniu siebie. Jednostka poruszająca się odczytuje informacje, jakie otrzymała z tańca, i poddaje je autorefleksji. Podczas procesu terapeutycznego pacjent/klient może ujawnić swoje prawdziwe „Ja” (tamże, s. 306). Taniec pomaga wydobyć tłumione lub wypierane emocje. Pacjent/klient w procesie terapeutycznym ma dostęp do własnych emocji, a także wgląd w konkretne sytuacje, które się z nimi łączą, a wcześniej było to nieświadome. Skupienie się na tych informacjach i uczuciach powoduje refleksję, która jest ważnym czynnikiem w terapii. Analiza odczytanych informacji z tańca prowadzi do lepszego samopoznania i zrozumienia. Poszerzenie świadomości o sobie jest często początkiem samorealizacji. Terapia tańcem i ruchem rozwija świadomość ciała, pomaga przez to przystosować się do zmian w ciele i umyśle. Pacjent/klient poznaje siebie również

od strony fizycznej. Przeżycia jednostki są odzwierciedlane w napięciu mięśniowym, kształcie i jakości ruchu, miejscu, jakie osoba zajmuje w przestrzeni, a nawet w oddechu (tamże, s. 361).

To, jak człowiek postrzega swoje ciało, jego granice, miejsce, jakie zajmujemy w przestrzeni, jest mocno związane z postrzeganiem swojej i innych tożsamości. Na tej podstawie jest w stanie ocenić siebie (dokonać samooceny) (tamże, s. 364). Terapia tańcem pozwala uczestnikom na zdobycie wiedzy na swój temat poprzez wgląd w siebie, co prowadzi do lepszego samopoznania i samorozwoju. Dodatkowym leczniczym elementem jest integracja, jaka zachodzi między sferą fizyczną i psychiczną jednostki.

Bibliografia

- Alperson, E. (1989). *Movement therapy: A theoretical framework*. (W:) *A collection of early writings: Towards a body of knowledge*. Columbia: American Dance Therapy Association.
- Freud, Z. (1984). *Wstęp do psychoanalizy*, wyd. IV. (Przeł.) S. Kempner, W. Zaniewicki. Warszawa.
- Konieczna, E. (2013). *Arteterapia w teorii i praktyce*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Meekums, B. (2002). *Dance movement therapy: A creative psychotherapeutic approach*. London: Sage Publications.
- Payne, H. (red.) (1992). *Dance movement therapy: Theory and practice*. London: Routledge.
- Pędzich, Z. (2014). *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pędzich, Z. (2013). *Psychoterapia tańcem i ruchem. Terapia indywidualna i grupowa*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Sachs, C. (1965). *World history of the dance*. New York: W.W.Norton&Co.
- Sherborne, W. (2005). *Ruch rozwijający dla dzieci*. (Przeł.) M. Bogdanowicz. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Shusterman, R. (2010). *Świadomość ciała. Dociekania z zakresu somaestetyki*. (Przeł.) W. Małecki, S. Stankiewicz. Kraków: Universitas.
- Sorell, W. (1986). *Dance in its time*. New York: Columbia University Press.
- Strelau, J. (2001). *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Rozdział 12.

Teatroterapia a trening aktora

Halszka Różalska

Abstrakt

Trening aktora w teatrze alternatywnym jest wymagającą pracą dążącą do psychofizycznej integracji. Rodzaje ćwiczeń, metod i technik wykorzystywanych w treningu aktorskim zakładają integracyjne podejście do człowieka i są skutecznymi narzędziami pracy terapeutycznej. Aktor spotyka się ze swoim wstydem, barierami, ograniczeniami, „wewnętrznym krytykiem”, lękiem przed oceną i porażką. Szczególnie efektywnym narzędziem pracy jest tzw. improwizacja tematyczna, w której nie ma narzuconych ram ani konwencji. Podsunęty temat jest zaproszeniem do uruchomienia wewnętrznej kreatywności, wyobraźni i spontaniczności. W sposób wolny i nieograniczony pacjent może podjąć ważny dla niego temat w taki sposób, w jaki chce i czuje. Improwizacja nie musi być realistycznym odzwierciedleniem rzeczywistości, ale żywą, abstrakcyjną formą ekspresji uczuć, sposobu myślenia i widzenia świata. Jest ona zindywidualizowanym językiem ciała, głosu i oddechu, który zyskuje w niej walor estetyczny, będąc jednym z oryginalniejszych przejawów wewnętrznego świata pacjenta.

Głównymi środkami wykorzystywanymi w teatroterapii są: ruch, głos, muzyka, rytm, przestrzeń, grupa oraz teksty, których twórcami są sami pacjenci. Praca ze świadomością ciała oddziałuje na proces integrowania ciała, umysłu i psychiki, które usprawnia harmonijny przepływ energii wewnętrznej.

Słowa kluczowe: teatroterapia, ciało, głos, ruch, improwizacja

Theater-therapy and the actor's workshop

Halszka Różalska

Absract

The actor's workshop in the alternative theater is a demanding work leading to psycho-physical integration. The types of exercises, methods and techniques used in the acting training assume an integrative approach to human being and are effective therapeutic tools. The actor meets his or her shame, barriers, limitations, „internal critic”, fear of evaluation and failure. A particularly effective tool in the actor's work is so-called thematic improvisation, in which there is no framework or convention. The suggested theme is an invitation to inner creativity, imagination and spontaneity. In a free and unrestricted way the patient can approach topic important for him or her in the way he or she wants and feels. The improvisation does not have to be a realistic reflection of the reality but should be a form of abstract and alive expression of feelings, as well as the way of thinking and seeing the world. It is an individualized body, voice and breath language that gains aesthetic value within it, being one of the most original manifestations of the patient's inner world

The main means used in the theater-therapy are: the movement, the voice, the music, the rhythm, the space, the group and the texts, created by the patients.. Working with the consciousness of the body influences the process of integrating the body - the mind - the soul, which improves the harmonious flow of the internal energy.

Keywords: theater-therapy, body, voice, movement, improvisation

12.1. Rozwój osobisty aktora i terapeutę

Swoje doświadczenia aktorskie oraz wiedzę z dziedziny terapii sztuką wykorzystuję podczas zajęć teatroterapeutycznych adresowanych do młodzieży, dzieci oraz osób dorosłych będących w trakcie terapii uzależnień. Inspiracje do pracy czerpię z licznych

szkoleń i osobistych doświadczeń scenicznych. Poznając różnorodne techniki improwizacji i emisji głosu, poszukuję możliwości ich zastosowania w pracy terapeutycznej, aby najefektywniej wykorzystywać potencjał indywidualny oraz grupowy pacjentów.

Praktyki teatralne rozpoczęłam w poznańskim teatrze arteterapeutycznym o nazwie „Wiem, kiedy nie mogę”. Z teatrem byłam związana przez kilkanaście lat najpierw jako uczestnik zajęć, a później jako osoba je prowadząca. Grupa została utworzona w roku 2001 i była przeznaczona między innymi dla osób będących w trakcie terapii uzależnień. W roku 2006 wraz z jej członkami utworzyliśmy stowarzyszenie nakierowane na działalność arteterapeutyczną oraz artystyczną. Zajęcia odbywały się w Centrum Profilaktyki Uzależnień w Poznaniu, a w późniejszych latach przy Centrum Kultury Zamek w Poznaniu. Założycielkami grupy były aktorka, reżyser i plastyczka Małgorzata Walas-Antoniello oraz skrzypaczka Katarzyna Klebba, obie związane między innymi z Teatrem Ósmego Dnia, Teatrem Cinema oraz Trzecim Teatrem Lecha Racza.

Teatr bez ozdób, kostiumów, charakterystyki, scenografii i gry świateł. Aktor bez odgrywania roli wchodzi na scenę i opowiada o tym, co widzi, czuje, myśli, za czym tęskni, surrealistycznie, prostolinijnie, a czasem po prostu milcząc. Postać autentyczna, taka, jaką jest w życiu. „Moja ulica jest taka!... Taczaka!” – mówił jeden z aktorów w jednej ze scen spektaklu pt. *Historia jednodniowa*. Obraz człowieka kroczącego po swojej drodze, czasem zaplątanego w swą wewnętrzną pajęczynę. Jego partnerka uzupełniała: „Mogę wstać dzisiaj o jedenastej, a mogę o piętnastej, a mogę w ogóle nie wstawać, mogę robić co chcę i kiedy chcę, patrzeć w chmury i marzyć. Mogę pojechać do Sopotu rowerem, mogę robić co chcę i kiedy chcę, kiedy tylko mam ochotę. Mogę w nocy chodzić ciemnymi ulicami i fotografować. Mogę robić co chcę i kiedy chcę... Wolność!!!”. Aktorka poruszała się jak wahadło, przechylając się raz w jedną, raz w drugą stronę w różnym tempie. „Szósta pięćdziesiąt, budzik, wstaję, idę do łazienki, robię śniadanie, kawę, herbatę. Siódma trzydzieści, jemy śniadanie, wychodzimy do pracy, do szkoły. Godzina ósma, wchodzę do biura, odpowiadam na e-maile, piszę regulaminy zarządzenia, procedury, zasady! Godzina dziewiąta, spotkanie z kierownikiem, godzina dziesiąta, spotkanie z kierownikiem i dyrektorem! Godzina dziesiąta trzydzieści, dobija do nas prezes! Zebranie trwa do godziny dwunastej. Wracam do biura, odpowiadam na e-maile, piszę zarządzenia. Odpowiedzialność!!! Godzina trzynasta, przerwa piętnaście minut, piję kawę i herbatę. Wracam do biura! Odpowiadam petentom, klientom, piszę pisma, odpowiedzi, piszę e-maile. Odpowiedzialność!!!” Wahadło przechyliło się. „Mogę robić co chcę i kiedy chcę, kiedy tylko mam ochotę...”



Rys. 12.1. Spektakl *Kropka nad i*, reż. Małgorzata Walas-Antoniello, muz. Katarzyna Klebba, fot. Tomasz Ciesielski, 2011, Poznań

Spektakle powstawały w wyniku całorocznej pracy grupy nad etiudami aktorskimi uzupełnionymi improwizacjami muzycznymi realizowanymi podczas zajęć. Treść działań scenicznych wynikała z materiału, który wprowadzał sam aktor. Rolę reżyserów i opiekunów artystycznych przez cały okres istnienia teatru pełniły założycielki grupy. Podczas prób uczestnicy realizowali ćwiczenia i zadania proponowane przez prowadzących. W ich wyniku powstawały etiudy, teksty, muzyka, które były wykorzystywane w spektaklu. Przez czternaście lat działalności grupa zaprezentowała sześć spektakli: *Pasażer* (2005), *Uwolnić pajaca* (2006), *Historia jednodniowa* (2008), *Kropka nad i* (2011), *Uwagi przeróżne i nie tylko, zresztą* (2013) oraz *Między jawą a snem* (2016). Były one wystawiane głównie na deskach Teatru Ósmego Dnia podczas festiwalu Malta Poznań oraz w CK Zamek Poznań. Pokazywały życie twórców w taki sposób, że poruszeni widzowie po spektaklu często podchodzili do artystów i mówili: „Widziałem siebie w tej scenie”.

W roku 2011 zostaliśmy zaproszeni do wystawienia spektaklu w ośrodku dla osób bezdomnych Barka w Poznaniu. Zagraliśmy spektakl pt. *Kropka nad i*. Nie było sceny, była świetlica. Przy świetle dziennym z przysłoniętymi zielonymi roletami w oknach, bez zastawki, metr od publiczności. Czułam, że poza moją historią i napięciem drżącym

w powietrzu nie ma już żadnej granicy oddzielającej mnie od widza. Aktorzy i widzowie zanurzeni byli w tym samym świetle, siedzieli na tej samej podłodze, a nawet na takich samych krzesłach. Ja ze swoim przeżyciem, widz ze swoim, tuż przede mną. Intensywność tego kontaktu sprawiała, że czułam się przeźroczysta. Odtwarzając jedną ze scen, miałam wrażenie, że czas stanął w miejscu. Widziałam unoszący się kurz w świetle słonecznym przekradającym się spomiędzy rolet, a za nim nieruchomych ludzi; nie oddychali. Zakryłam rękoma twarz. Głowa zaczęła opadać, tak jakby chciała się uwolnić. Kark i szyja powoli oddawały ciężar głowy rękoma. Teraz głowę trzymały ręce, nie szyja. „Topi mi się głowa...”, mówiłam. Głowa opadała dalej, a ręce próbowały ustawić ją w pionie. „Topi mi się głowa...”, powtarzałam. Głowa leciała w dół, niczym kula w przepaść. W tle słychać było śpiew i skrzypce. Etiuda pochodziła z improwizacji do słowa „woda”. Dla wzmocnienia i poszerzenia kontekstu sceny reżyser proponował, żeby te same gesty wykonywał mój partner sceniczny. On milczał, wykonując gesty, a ja, trzymając swoją głowę, tak jakbym chciała ją uratować, powtarzałam: „topi mi się głowa...”.



Rys. 12.2. Spektakl *Kropka nad i*, reż. Małgorzata Walas-Antoniello, muz. Katarzyna Klebba, fot. Tomasz Ciesielski, 2011, Poznań

Kilka lat później dokładnie w tym samym miejscu zagrałam inny spektakl. Tym razem była to bajka dla dzieci *O kocie, który słuchał śpiewu słowika*. Miałam kostium, muzykę, lalkę i scenografię. Wśród publiczności były dzieci z przedszkola i tak jak poprzednim razem – osoby bezdomne. Jako aktorka i twórca znajdowałam się już w zupełnie innym miejscu.

Przed wszystkim przez ostatnie lata bardzo intensywnie pracowałam nad scenicznym warsztatem, prowadząc wytężony trening aktora. Wcześniej teatr był dla mnie poszukiwaniem, podróżą w głąb siebie i artystyczną kreacją. Teraz, kiedy pracowałam nad warsztatem i świadomością sceniczną, o wiele trudniej było mi dotrzeć do źródła kreatywności teatralnej. Mimo iż lepiej panowałam nad własnym ciałem, głosem i ekspresją sceniczną, natknęłam się na silne ograniczenie wynikające z oceny tego, czy to, co chcę zrobić na scenie, „nadaje się” do zaprezentowania. Zależało mi głównie na efekcie. Pracowałam z ciałem, umysłem, wyobraźnią, ale także konfrontowałam się ze swoimi lękami i ograniczeniami. Improvizacja nadal była narzędziem, z którego intensywnie korzystałam. Praca z lalkami wymagała ode mnie uruchomienia i oswobodzenia wyobraźni, tak by przedmiot ożył, stał się charakterystyczny i autentyczny. Ręka potrzebowała uplastycznienia i reagowania na impuls, miała się przeobrazić w emocję, którą przenosiłam na lalkę. Zdałam sobie sprawę, że aby doskonale nauczyć się rzemiosła, jakim jest zawód lalkarza, trzeba pracować codziennie i nieustannie, najlepiej pod okiem nauczyciela. Musiałam ćwiczyć swoją pamięć emocjonalną, aby za każdym razem podczas grania lalka była wyrazista, świeża, autentyczna i zawsze reagująca na partnera i widza. Jednocześnie spotykałam się ze swoim wstydem, barierami, ograniczeniami, „wewnętrznym krytykiem”, lękiem przed oceną i porażką.

Trening aktorski to wymagająca psychofizyczna praca. Twórca codziennie przedziera się przez dżunglę, żeby z czasem stać się coraz sprawniejszym. Umacnia sfery, w których czuje się już silny, predysponowany, ale zarazem nie pozwala na to, by pozostał tylko przy tych umiejętnościach, które już posiadał. Podobnie jak terapeuta, nie może się on zatrzymywać w swoim rozwoju. Na scenie i podczas prób aktor musi być nieustannie otwarty, czujny i pozbawiony rutyny, jakby stale był w procesie improvizacji, spontanicznie reagując na sytuację i stając się obecnym „tu i teraz”. Kieruje się wewnętrzną intuicją i czuciem, które odzwierciedla się w ruchu, słowie, dźwięku. Jest to czysta reakcja, niewyprzedzająca ruchów ani gestów, wymuszająca wsłuchanie się w partnera i spontaniczną reakcję. W trakcie ćwiczeń, improvizując, aktor wchodzi w głąb tej dżungli i nie wie, co się zdarzy; budzi to jego niepokój, ale i ciekawość. Aktorowi łatwiej jest przeżywać emocje, które już zna, i chodzić po ścieżkach już udeptynanych, choć w głębi serca wie, że nie ma to już sensu, więc czasem pojawia się frustracja.

Dlatego ważne jest, by uczyć się wyrozumiałości, dystansu do siebie samego.

Na scenie najważniejsza jest autentyczna obecność aktora. Jest to umiejętność, która zawsze przekłada się na jakość nie tylko w teatrze, ale w każdej dziedzinie sztuki. Artystka legendarnej grupy teatralnej Odin Teatret, Roberta Carreri, w swoim autorskim spektaklu pt. *Traces in the snow* opowiada o swojej drodze rozwoju, w której poprzez trening nauczyła się obecności „bycia tu i teraz” nie tylko na scenie, ale i w życiu. W trakcie spektaklu mówi: „Jako performerka i aktorka muszę być tutaj z moim ciałem i umysłem przez cały czas w zjednoczeniu. (...) jeśli twój umysł opuści ciało – upadniesz. Podłoga jest twoim pierwszym zen master”⁴⁵.

Droga rozwoju aktora w pewnym sensie jest tożsama z wewnętrznym rozwojem terapeuty, który w szczególności musi być obecny „tu i teraz”. Im bardziej intensywnie pracowałam nad własnym rozwojem scenicznym, tym bardziej byłam skuteczna jako arte-terapeuta. Lepiej rozumiałam uczestników prowadzonych przeze mnie warsztatów oraz drogę, przez którą przechodzą. Moje uwrażliwienie i rozumienie obrazu ciała oraz jego języka coraz bardziej się pogłębiało. Wyraźniej zauważałam indywidualne i grupowe możliwości uczestników, łatwiej było mi zrozumieć ich granice i potrzeby.

12.2. Trening aktorski jako proces dążący do psychofizycznej integracji

Praca nad spektaklem, którego baza tematyczna opiera się na improvizacjach aktora, jest nie tylko procesem nakierowanym na efekt artystyczny, ale przede wszystkim ekspresją jego świata wewnętrznego. W wyniku tego aktor staje się reżyserem i dramaturgiem jednocześnie, a teatr, jako „przestrzeń przeżyć”, umożliwia mu lepsze poznanie siebie. Aktor wchodzi na ścieżkę, na której spotyka siebie samego, a swe doświadczenia może uzewnętrznić w wybrany sposób, używając głosu, słowa, zdania, ruchu czy milczenia. Szczególnie ważnym narzędziem pracy jest tzw. improvizacja tematyczna, nieposiadająca narzuconych ram ani konwencji. Zaproponowany do pracy temat to zaproszenie do wewnętrznej kreatywności, uruchomienia wyobraźni i zachęta do prezentacji swojej wizji. W sposób wolny, nieograniczony, czy nawet surrealistyczny, aktor może podjąć temat w dowolny sposób. Ten rodzaj pracy daje także możliwość konfrontacji z blokadami psychofizycznymi, których treść jest trudno dostępnym materiałem. W treningu aktorskim Jerzego Grotowskiego rozwój aktora opierał się na ćwiczeniach, które miały

⁴⁵ Źródło: https://www.youtube.com/watch?v=in91F_5WM-A (pobrano 09.06.2017).

za zadanie stopniowo usuwać te blokady, dzięki czemu aktor rozwijał zdolność słuchania oraz spontanicznego reagowania (Slowiak, J., Cuesta, J., 2010, s. 51). Spontaniczność w słowniku języka polskiego PWN oznacza odruchową, nieprzemyślaną wcześniej reakcję. Jest to pojęcie, które osobiście kojarzę ze swobodą i nieschematycznością czy też cielesną i psychiczną reakcją pozbawioną analizy i oceny. Reagując na impuls, odczuwam go i swobodnie na niego odpowiadam. Jest to reakcja właściwa dzieciom. Z czasem stają się one coraz mniej spontaniczne i coraz lepiej kontrolują swoje zachowania. W procesie internalizacji norm społecznych dzieci uczą się, co im wolno i czego absolutnie nie należy robić, jakie zachowania są zakazane, a jakie dozwolone. Spontaniczne wyrażanie u dziecka emocji takich jak np. radość, śmiech, smutek, złość, strach, wstyd, powinno być wspierane przez środowisko rodzinne. Jeżeli np. przeżywana złość dziecka oceniana jest negatywnie przez opiekunów, wówczas uczucia te są hamowane i kumulowane. Niewyrażone emocje osadzają się w naszym ciele. Wilhelm Reich analizował obraz ciała pacjentów – to jak chodzą, stoją i oddychają. Według niego konflikty wewnętrzne objawiają się napięciami mięśniowymi, które tworzą „zbroję mięśniową” będącą mechanizmem obronnym (Koziełło, D., 2002, s. 24). Praca z ciałem polega zatem na stopniowym roztapianiu tej zbroi w celu uwolnienia nieświadomych uczuć.

Psycholog Peter Levin opracował terapeutyczną metodę pracy z traumą – *Somatic Experiencing (SE)*. W swoich książkach *Obudźcie tygrysa* i *Uleczyc traumę* wyjaśnia mechanizm przeżycia traumatycznego, które zamraża się w ciele i tym samym blokuje dostęp do energii wewnętrznej, energii życia. Obecność traumy w ciele może manifestować się bardzo różnymi objawami, między innymi: bezsensownością, lękiem, atakami paniki, permanentnym zmęczeniem, uczuciem ciągłego niepokoju, nadmierną czujnością i pobudzeniem (Levin, P.A., 2005, s. 29–30). Metoda *SE* polega w dużej mierze na uruchomieniu kontaktu z własnym ciałem i stopniowym odblokowywaniu zatrzymanej energii w układzie nerwowym. „Gdy energia zacznie płynąć, doświadczymy spójności. Poczujemy się na nowo związani z życiem. Poczujemy większy spokój w relacjach z innymi, ze sobą i ze światem” (tamże, s. 45). W wyniku przepracowania traumatycznego doświadczenia opartego na pracy z ciałem następuje integracja: ciało, psychika i umysł łączą się w jedność.

W choreoterapii narzędziem pracy jest ruch, za pomocą którego pacjent dociera do świadomych i nieświadomych przeżyć przechowywanych w ciele. Obraz ciała ukazuje stan emocjonalny i osobowość człowieka. Przy pomocy ruchu wyrażamy nasze uczucia, manipulujemy środowiskiem, kształtujemy je, wchodzimy w relacje i reakcje z innymi, tworzymy i zmieniamy nasze granice (Koziełło, D., 2002, s. 57–58). W terapii Gestalt

tłumione i wyparte uczucia przepracowywane są przy wykorzystaniu ćwiczeń i technik pochodzących z treningu aktorskiego połączonego z psychoanalizą. Niewątpliwie na kształt powstania terapii Gestalt wpłynęły sposoby pracy aktorów teatru The Living Theatre, z którym Frederik Salomon Perl był związany.

Trening aktorski jest pracą dążącą do psychofizycznej integracji. Rodzaje ćwiczeń są indywidualnym wyborem aktora, to on powinien wiedzieć, jakie ćwiczenia są dla niego progresywne, przy czym podstawą tego wyboru ma być zasada jedności ciała, umysłu i psychiki. Arteterapia zakłada integracyjne podejście do człowieka, co oznacza, że każdy proces należy traktować jako część większej całości, która zawiera w sobie aspekty somatyczne i psychologiczne. Badaczka Magdalena Grenda w swojej książce pt. *Alternatywny słownik terminów treningu aktorskiego* pisze: „Nadrzędnym celem treningu aktorskiego w teatrze alternatywnym nie jest wypracowanie formy gwarantującej wysoką wydajność, skuteczność i zręczność sztukmistrza, ale stworzenie warunków do odczucia doznań o charakterze metafizycznym, kreatywności, samopoznania, realizacji osobistego i zespołowego procesu, podczas którego ujawniają się ukryte znaczenia, docieranie czy nawet przekraczanie niemożliwego, budowanie przestrzeni motywującej do działań artystycznych. Podstawową zasadą treningu aktorskiego w teatrze niezależnym jest bowiem proces tworzenia, nie cel” (Grenda, M., 2017, s. 22).

12.3. Teatroterapia grupowa w terapii uzależnień

Teatroterapia w pracy z pacjentem uzależnionym jest oddziaływaniem wspierającym cele jego terapii. Gdy pacjent utrzymuje abstynencję, powoli i stopniowo rozpoczyna pracę nad swoimi uczuciami, potrzebami oraz postawami. Zyskuje on świadomość, że używki były środkiem ucieczki od siebie samego, od problemów oraz emocji, które zostały tłumione przez środki psychoaktywne. Teatroterapia pomaga w odreagowaniu stresów poprzez ruch, taniec, pracę z ciałem czy relaksację. Etiudy nakierowywane są na tematy związane z odczuciami, z którymi tego dnia pacjent przyszedł na zajęcia, by tłumione emocje znalazły ujście, a napięcie zostało zredukowane. Zaproponowane ćwiczenia mają na celu wesprzeć pacjenta w procesie kontaktowania się ze swoimi emocjami, jednocześnie umożliwiając ich ekspresję w formie artystycznej.

Bardzo istotnym elementem arteterapii w pracy z osobami uzależnionymi jest szukanie takiego rodzaju ćwiczeń, poprzez które pacjent doświadcza uczucia przyjemności, zabawy, śmiechu i ulgi. Niska odporność na przeżywanie cierpienia, smutku, niepokoju

czy przygnębienia jest cechą charakterystyczną dla pacjentów uzależnionych. Podczas zajęć uczestnik w sposób trzeźwy i satysfakcjonujący może nauczyć się czerpania przyjemności i zadowolenia. Osobiście szczególny akcent kładę na pracę z umiejętnością koncentrowania uwagi na jednym zadaniu, aby pacjent usprawnił świadomość tego, co robi, i tego, co czuje. Zdarza się, że uczestnik ma szczególną trudność w utrzymaniu koncentracji i ulega rozproszeniu pod wpływem nowego bodźca nawet o słabej mocy. Wówczas wspólnie szukamy takiej metody pracy, która będzie dostosowana do jego indywidualnych potrzeb i którą będzie mógł zastosować także poza zajęciami.

Zaufanie w grupie buduję, korzystając z ćwiczeń nastawionych na zabawę i kreatywność, stopniowo przechodząc do ćwiczeń w parach dotyczących szczególnie delikatnej sfery – osobistej przestrzeni pacjentów. Osoby uzależnione często mają zakłócone poczucie bezpieczeństwa w budowaniu relacji z innymi. Kontakt wzrokowy czy dotyk są czymś niezwykle intymnym i mogą wzbudzać poczucie lęku u uczestnika. Dlatego w pracy z osobami będącymi w terapii uzależnień bardzo istotne jest budowanie wzajemnego zaufania pomiędzy nimi a terapeutą. Dodatkowo każdy z uczestników terapii ma inny poziom potrzeby ekspresji emocji. Wykorzystanie ruchów ciała w sposób harmonijny może pomóc osobom pobudzonym w wyciszeniu, natomiast silne i energiczne ruchy pomagają w odblokowaniu złości i odbudowaniu pewności siebie. Celem zajęć nie jest stworzenie spektaklu teatralnego, ale wykorzystanie narzędzi pochodzących z treningu aktorskiego do wsparcia celów terapeutycznych.

12.4. Terapeutyczne funkcje ćwiczeń i narzędzi stosowanych w treningu aktora

Praca z ciałem, głosem, przestrzenią i energią oraz improwizacją sceniczną stanowi efektywny instrument całej pracy terapeutycznej. Warsztat opiera się na metodach i technikach pochodzących z dziedziny aktorskiej improwizacji teatralnej oraz na ćwiczeniach stosowanych w terapii tańcem (choreoterapii). Głównymi środkami wykorzystywanymi w pracy są: ruch, głos, muzyka, rytm, przestrzeń, teksty, których twórcami są sami pacjenci, ważna jest także sama obecność członków grupy. Poprzez ćwiczenia uczestnicy podejmują zadania aktorskie, których celem jest doświadczenie własnego wysiłku jako siły sprawczej umożliwiającej radzenie sobie z problemami w życiu codziennym oraz zmianę wewnętrznych przekonań związanych z własną osobą oraz otoczeniem. Podczas zajęć pacjenci zapoznają się z technikami relaksacji

i z metodami usuwania wewnętrznych napięć w ciele. Pacjenci poznają nowe formy ekspresji płynącej z ich wnętrza, a jednocześnie teatr jako „przestrzeń przeżyć” umożliwia im lepsze poznanie samych siebie.

Ruch autentyczny i intuicyjny

W pracy teatroterapeutycznej wykorzystuję ćwiczenia zachęcające uczestnika do wykorzystania posiadanego potencjału ruchu autentycznego i spontanicznego. Ruch staje się wówczas możliwością uwolnienia ekspresji ciała, jej pogłębienia, nadania mocy i siły lub też po prostu możliwością wyrażenia spontanicznych wyobrażeń, których znaczenie zależy od uczestnika. Ekspresja emocjonalna poprzez ruch polega na swobodnym ilustrowaniu stanu emocjonalnego, usłyszanej muzyki, własnych fantazji czy też tematów, które wprowadza terapeuta. Zadania często oparte są na technikach projekcyjnych, w których uczestnik ma sobie wyobrazić, że jest na przykład drzewem czy zwierzęciem, i pokazać to przez ruch ciała. Improwizacja ruchem będącym niezaplanowanym działaniem wspiera te zadania, natomiast całość ćwiczenia odblokowuje spontaniczność i potencjał siły twórczej. Celem jest uruchomienie wyobraźni, rozwój koncentracji, a przede wszystkim pokonywanie własnego oporu i ograniczeń ruchu. Improwizacja jest przestrzenią, w której uczestnik może w sposób dowolny eksperymentować z ruchem, przestrzenią, rytmem oraz ekspresją. Ćwiczenia rozwijają wrażliwość, empatię i zaufanie wobec członków grupy, pozwalając zarazem wyrazić artystycznie samego siebie.

Improwizacja

Uczestnik poprzez dźwięk, głos, ruch ciała i słowo ilustruje tematy, które sam wprowadza, lub które proponuje mu terapeuta. W improwizacji przestrzeń jest nieukształtowana żadną konwencją i daje możliwość uruchomienia spontaniczności pacjenta, intuicji oraz kontaktu z własnymi emocjami i treściami nieświadomymi.

Głos

Używanie głosu to sposób wyrażania samego siebie, będący integralną częścią istnienia, ponieważ dźwięk to wyraz życia. Oddech także jest dźwiękiem, który ma swój rytm, barwę, ton. Sposób, w jaki mówimy, czyli intonacja, artykulacja, tempo, siła, ukazuje nasze prawdziwe emocje i stan psychiczny. Ćwiczenia z zakresu pracy z głosem mają za zadanie usuwanie blokad ciała na przestrzeni głowa – szyja – klatka piersiowa – brzuch – podbrzusze – miednica. Podczas ćwiczeń uczestnik często doświadcza przyjemności

i relaksacji, ponieważ vibracja generowana przez dźwięk działa stymulująco na ciało. Wydech się wydłuża, wdech staje się głębszy, organizm jest dotleniony i uspokojony.

Podczas wprowadzania praktycznych ćwiczeń z zakresu prawidłowego oddychania, usprawnienia aparatu mowy oraz dykcji uczestnicy uświadamiają sobie barwę i tembr swego głosu oraz jego wyrazistość. Poprzez krótkie improwizacje tekstowe poznają własne tempo mówienia oraz precyzję swej dykcji. Podczas pracy z ciałem, postawą, oddechem, ruchem i dźwiękiem uczestnik doświadcza sposobu, w jaki emocje wpływają na głos oraz jak stres blokuje jego swobodny przepływ.

W trakcie zajęć stosuje przede wszystkim ćwiczenia pochodzące z aktorskich technik pracy nad głosem, takie jak: praca z napięciami mięśni twarzy, języka, gardła, praca z przeponą, techniki ćwiczeń dykcji i improwizacji dźwiękiem.

Praca z partnerem

Oparta jest ona na wzajemnej relacji, w której partnerzy doświadczają zróżnicowanych emocji i myśli, a prowadzić ma do budowania zaufania, wyczerpania na obecność, słuchania, obserwowania, uwrażliwienia na impuls płynący od drugiej osoby. W trakcie ćwiczenia zachęcam do uruchomienia zaciekawienia partnerem i spontanicznych reakcji. Taka praca może stanowić przedmiot analizy pacjenta, zwłaszcza w kontekście budowania jego granic i wzorców tworzonych w relacji z innymi. Uczestnik może w sposób wyraźny zobaczyć dystans, który wyznacza innym w tworzonych przez siebie relacjach. Dowiaduje się także, co odczuwa, kiedy ktoś stawia mu granicę albo próbuje ją przekroczyć, a wszystko to po to, by w końcu rozpocząć pracę nad zdrowym i świadomym wzmocnieniem własnej granicy oraz jej elastyczności.

Rytm

W trakcie zajęć uczestnicy poprzez ruch autentyczny poszukują tzw. rytmu osobistego, czyli takiego, którego reżyserem jest sam uczestnik. Skupiają uwagę na wewnętrznym „ja” i, będąc w ruchu, pod wpływem własnych impulsów kreują gesty i mimikę. Najpierw indywidualnie, następnie w parach, a w końcu jako cała grupa uczestnicy wchodzi w interakcje ruchowe ze sobą. Celem pracy jest stopniowe i bezpieczne pokonywanie oporów i ograniczeń w tańcu i ruchu, będącymi zarazem sposobem komunikacji pomiędzy uczestnikami. Dzięki temu przywołane zostaje doświadczenie poczucia kontroli towarzyszące zwykle członkom grupy w relacjach z innymi ludźmi oraz jego stopniowej redukcji. Dzięki tej stopniowej redukcji kontrola przeradza się w spontaniczność. Istotą wyzwania swobody ruchu jest nawiązywanie pozytywnych i znaczących kontaktów pomiędzy uczestnikami, opierających

się na poznaniu, zaufaniu oraz wzajemnym zrozumieniu. Główne ćwiczenie ruchu autentycznego poprzedzone jest sekwencją tańców zróżnicowanych pod względem tempa: wolne, szybkie, płynne, dynamiczne. To przygotowuje uczestników do rozwijania własnego ruchu poprzez spontaniczną i zróżnicowaną improwizację.

Muzyka

W muzykoterapii jest ona środkiem wzmacniającym siłę przeżycia i siłę stanu relaksacji. Pełni funkcję stymulatora, wspiera ujawnianie się konfliktów wewnętrznych, a także pomaga w harmonizowaniu ciała i umysłu (Natanson, T., 1979, s. 27–30).

Własne teksty

Własne teksty pacjenta są sposobem wyrażenia siebie albo problemu, o którym pacjent chce opowiedzieć, i często zawierają one poruszające wątki. W improwizacji można wykorzystywać albo ich fragmenty, albo używać w całości, między innymi do pracy nad dykcją i uwolnieniem zablokowanego głosu. Po przeczytaniu tekstu warto zaproponować chętnym, by podzielili się emocjami i przemyśleniami, które pojawiły się podczas czytania.

Świadomość ciała

Szereg różnorodnych ćwiczeń fizycznych stosowanych z różnym natężeniem skłania pacjenta do nawiązania kontaktu z wewnętrzną energią oraz do odblokowania jego wewnętrznej siły. Realizowane cele dotyczą: zwiększenia świadomości własnego ciała, uwalniania ekspresji ruchu oraz emocji, redukcji napięć, integracji ciała, umysłu i psychiki.

Każdy etap ćwiczeń moderowany jest za pomocą poleceń, demonstrowany jest sposób ich wykonania, a praca uczestników jest korygowana w zależności od potrzeb. W trakcie ćwiczeń mogą oni zadawać prowadzącemu pytania, a on, w zależności od poczynionych obserwacji, daje indywidualne wskazówki, polecenia, które mają pogłębić pracę, np.: „Spróbuj takiego ruchu”, „Jak odczuwasz mięśnie ud?”, „Jeśli masz wrażenie napięcia, spróbuj je uwolnić” itp. W trakcie sesji w celu zweryfikowania zmian obserwuję ruch, mimikę, głos, sprawdzam, czy uczestnik zidentyfikował miejsca napięć, czy udaje mu się je zredukować. Pytam o doznania w trakcie ćwiczeń, wspieram w procesie budowania świadomości ciała. Celem sesji jest uzyskanie efektu zrelaksowanego organizmu i umysłu. Widać go natychmiast w postawie, w mimice twarzy i sposobie mówienia. Nie jest to jednak łatwy proces, ponieważ wymaga on natężonej uwagi prowadzącego, wielu ćwiczeń, czasu oraz zaangażowania ze strony pacjenta.

12.5. Cele teatroterapii

Arteterapia wspiera cele realizowane w trakcie indywidualnej i grupowej terapii związane z:

1. Umacnianiem samego siebie, takie jak:
 - uruchomienie i wzmacnianie pozytywnej samooceny,
 - pokonywanie tremy związanej np. z wystąpieniem publicznymi, rozmową o pracę, egzaminami etc.,
 - poszukiwanie wewnętrznej równowagi,
 - rozwój zdolności do koncentracji,
 - przełamywanie wewnętrznych barier,
 - zwiększanie pewności siebie,
 - samoakceptacja.
2. Zmianami w obszarze relacji z otoczeniem, takimi jak:
 - redukcja tendencji do samoizolacji,
 - oswajanie wstydu i lęku w kontaktach interpersonalnych.
3. Uwalnianiem blokad związanych z przeżywaniem doświadczeń, takim jak:
 - odreagowanie stresu, rozładowanie silnych napięć i lęku,
 - możliwość ekspresji emocji: radości, smutku, złości, gniewu, wstydu.
4. Rozwojem twórczych zdolności, takich jak:
 - praca z wyobraźnią,
 - odkrywanie i aktywacja twórczych umiejętności,
 - zaspokajanie potrzeby tworzenia w przestrzeni artystycznej,
 - samorealizacja.

Wymienione narzędzia stosowane w arteterapii są jedynie niektórymi przykładami z mojego doświadczenia, służącymi zilustrowaniu możliwości, jakie daje teatroterapia. Pojęcia rytmu, improwizacji, ruchu autentycznego, głosu, świadomości ciała, pracy z partnerem w grupie i pracy z oddechem uznałam za najważniejsze, ponieważ stanowią one podstawę pracy arteterapeutycznej. Istnieje imponująca ilość ćwiczeń, technik, metod stosowanych w choreoterapii czy teatroterapii, które są przedmiotem badań i opracowań napisanych przez terapeutów, instruktorów teatralnych i tanecznych, teatrologów czy filozofów. Jest oczywiste, że to niewyczerpany temat, i że o samym oddechu można byłoby napisać mnóstwo książek, nie wspominając o czynnikach leczniczych w psychoterapii grupowej. Ponieważ teatroterapia często kojarzona jest z psychodramą, celowo pominęłam to pojęcie, zastępując je koncepcją improwizacji, która jest mi zdecydowanie bliższa, gdyż daje ona szersze możliwości zastosowania. Improwizacja nie jest działaniem, w któ-

rym osoba wchodzi w konkretne role i sytuacje społeczne, co jest charakterystyczne dla psychodramy, choć oczywiście może w te role wejść. Improwizacja jest dla mnie działaniem twórczym, pobudzającym intuicję, spontaniczność, preradzającym się w formę artystycznego działania bez określonych granic, opartym na wyobraźni, zabawie i ekspresji wewnętrznego świata. Improwizacja nie musi być fotograficznym odzwierciedleniem rzeczywistości, ale żywą, czasem abstrakcyjną formą „wypowiedzenia” uczuć, ekspresji sposobu myślenia i widzenia świata. Jest indywidualnym językiem ciała, głosu i oddechu, który zyskuje podczas niej walory estetyczne. Uważam, że w arteterapii improwizacja nie zawsze musi być przedmiotem werbalnej, terapeutycznej analizy, ponieważ już samo doświadczenie tego procesu ma właściwości rozwojowe i uzdrawiające, nie tylko dla osób wykonujących działania teatralne, ale także dla obserwatorów. Jest przeżyciem duchowym i artystycznym, swobodną ekspresją tego, co może być bardzo trudne do wypowiedzenia. Chodzi nie tylko o uwalniające od bólu przeżycie, *katharsis*, ale także o możliwość korzystania z własnej energii twórczej pobudzającej wyobraźnię i kreatywność. Wolna i swobodna twórczość daje satysfakcję, poczucie spełnienia i samorealizacji.

Bibliografia

- Grenda, M. (2017). *Alternatywny słownik terminów treningu aktorskiego*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM, s. 22.
- Koziello, D. (2002). *Taniec i psychoterapia*. Poznań: Wydawnictwo KMK Promotions, s. 24.
- Levine, P.A. (2015). *Uleczyć traumę*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, s. 29–30, 45.
- Natanson, T. (1979). *Wstęp do nauki o muzykoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Zakład Narodowy im. Ossolińskich, s. 27–30.
- Słowiak, J., Cuesta, J. (2010). *Jerzy Grotowski*. (Przeł.) D. Koryna, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, s. 51.

Autorzy



Dr hab. prof. nadzw. UAP Robert Bartel

Zajmuje się malarstwem, grafiką, rysunkiem, obiektem i aranżacjami przestrzennymi. Pracuje w wielu mediach i poszukuje nowych środków wyrazu. W metaforyczny sposób dotyka uniwersalnych problemów związanych z ludzką egzystencją. W Uniwersytecie Artystycznym w Poznaniu prowadzi wykłady z psychofizjologii widzenia. W swoim dorobku ma trzydzieści cztery wystawy indywidualne i pięćdziesiąt jeden zbiorowych w kraju i za granicą (Niemcy, Szwajcaria, Australia, Ukraina, Hiszpania i Portugalia).

Od 2001 roku zajmuje się również arteterapią, prowadząc Pracownię Terapii przez Sztukę przy Wojewódzkim Szpitalu dla Nerwowo i Psychicznie Chorych „Dziekanka” w Gnieźnie. Jest arteterapeutą, członkiem Stowarzyszenia Psychiatria i Sztuka w Krakowie i Polskiego Stowarzyszenia Terapii przez Sztukę w Lublinie oraz wchodzi w skład zarządu Sekcji Arteterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego w Warszawie. Współorganizował lub był kuratorem sześćdziesięciu wystaw sztuki tworzonej przez osoby z zaburzeniami psychicznymi. Wygłaszał referaty i prowadził warsztaty na ponad trzydziestu trzech ogólnopolskich i międzynarodowych konferencjach naukowych poświęconych arteterapii. W dorobku ma także trzydzieści publikacji w podręcznikach, monografiach i czasopismach. Jest kierownikiem zespołów badawczych z zakresu arteterapii. Od 2016 razem z dr Mają Stańko-Kaczmarek prowadzi badania w zespole prof. dra hab. Janusza Rybakowskiego i prof. dra hab. Filipa Rybakowskiego w Klinice Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Strona internetowa: <http://www.robertbartel.com/>

e-mail: robertart@op.pl lub: robert.bartel@uap.edu.pl



Piotr Baron

Dyrygent, nauczyciel akademicki, specjalista w zakresie emisji głosu oraz występów publicznych, coach i trener w zakresie kompetencji interpersonalnych, animator życia muzycznego – jest jedną z indywidualności twórczych Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nysie, gdzie prowadzi autorską klasę dyrygowania, jest wykładowcą historii muzyki, a nade wszystko

dyrygentem chóru akademickiego oraz chóru Nysa Gospel Choir. Jest profesorem gościnnym w Instytucie Muzyki uczelni partnerskiej w Cottbus w Niemczech, w Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie oraz innych uczelniach polskich i zagranicznych. Aktualnie jest promotorem czterech prac doktorskich, w tym jednej na Universität der Künste w Wiedniu.

Lista dokonań artystycznych Piotra Barona obejmuje zarówno działania koncertowe z orkiestrami, wykonania dzieł oratoryjno-kantatowych, współpracę z orkiestrami i chórami w kraju i poza granicami Polski (Niemcy, Czechy, Francja, Korea Płd. i in.), ponadto koncerty z chórem akademickim oraz chórem gospel PWSZ w Nysie. Aktywność koncertowa to wykonanie ponad 1500 utworów choralnych, wokalo-instrumentalnych i symfonicznych. Wśród wykonanych dzieł na szczególną uwagę zasługują prawykonania i prawykonania po rekonstrukcji dzieł. Są to najczęściej dzieła zapomniane kompozytorów śląskich, takich jak: Józef Elsner, Hugo Ulrich, Bolko Graf von Hochberg, Joseph Ignaz Schnabel, Ignaz Reimann, jak i dzieła współcześnie skomponowane przez kompozytorów takich jak: Witold Szalonek, Ursula Mamlok, Norbert Linke, Ortwin Benninghoff, Stefan Sendek, Alfred Goodman i in. Od ponad 25 lat Piotr Baron prowadzi intensywne działania artystyczne i naukowe zmierzające do odkrywania dzieł kompozytorów śląskich. Jest twórcą Festiwalu Kompozytorów Śląskich. Prowadzi również działalność naukową. Jest autorem kilkudziesięciu publikacji naukowych. Występuje na różnego rodzaju konferencjach, prezentując swoje nowe odkrycia, zarówno w dziedzinie muzyki śląskich kompozytorów, jak i w dziedzinie kompetencji interpersonalnych, a także terapii dźwiękiem. Jest cenionym recenzentem prac i monografii naukowych. W tym zakresie współpracuje z wieloma ośrodkami krajowymi i zagranicznymi. Wśród nich są: Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, Akademia Leona Koźmińskiego w Warszawie, Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości, Polskie Towarzystwo Psychiatryczne, Technische Universität Cottbus, Universität der Künste Wien, Peter Hess Institut, Schott Music Verlag i in.



Dr Aleksandra Chmielnicka-Plaskota

Instytut Edukacji Artystycznej Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej.

Psycholog twórczości, koordynator ds. arteterapii MSCZ, kierownik Pracowni Terapii przez Sztukę IEA APS, przewodnicząca Sekcji Arteterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, wiceprezes Towarzystwa „Amici di Tworci”. Redaktor serii wydawniczej *Edukacja-Sztuka-Integracja* (4 tomy), z Bartoszem Łozą serii wydawniczej *Arteterapia: Teoria, Projekty, Praktyka* (3 tomy).

2010 *Metoda Projektu w edukacji i arteterapii*. Warszawa: APS.

2011 A. Chmielnicka-Plaskota, B. Łoza, P. Bednarski, A. Zielińska. Arteterapia – leczenie poprzez wartości. *Neuropsychiatria. Przegląd kliniczny*. Vol 3 (Nr 3.).

2013 A. Chmielnicka-Plaskota, B. Łoza, P. Bednarski, A. Zielińska. Arteterapia w przestrzeni depresji. *Neuropsychiatria. Przegląd Kliniczny*. Vol. 5 (Nr 2.).

2014 *Arteterapia: Praktyka*. A. Chmielnicka-Plaskota, B. Łoza (red. nauk.). T. 2. Wyd. 2. Warszawa: Difin.

2014 *Arteterapia: Teoria*. B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota (red. Nauk.). T. 1. Wyd. 2. Warszawa: Difin.

2014 *Rysunek dziecka. Badania porównawcze Polska-USA. Wskazania do arteterapii*. Warszawa: Difin.

2016 *Arteterapia: Projekty*. B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota (red. nauk.). T. 3. Warszawa: Difin.



Janina Florczykiewicz

Pedagog, zatrudniona na stanowisku profesora w Zakładzie Sztuki Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach. W roku 2014 uzyskała stopień naukowy doktora habilitowanego nauk społecznych w dyscyplinie pedagogika.

Jej zainteresowania naukowe plasują się na pograniczu dwóch dyscyplin – pedagogiki i sztuki. Prowadzi badania nad rolą kreacji wizualnej w rozwoju podmiotowym oraz zastosowaniem metod opartych na kreacji wizualnej w wychowaniu i resocjalizacji. Jest autorką monografii i opracowań z zakresu wychowania przez sztukę oraz resocjalizacji, realizowała również programy z zakresu edukacji sztuką w zakładach karnych.

e-mail: janinaflorczykiewicz@poczta.fm



Eugeniusz Józefowski

Profesor sztuk plastycznych zatrudniony w Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu. Uprawia twórczość artystyczną w dyscyplinach: malarstwa, grafiki, rysunku, fotografii. Autor siedemdziesięciu siedmiu wystaw indywidualnych w latach 1979–2017 w Polsce, Niemczech, Holandii i Danii oraz uczestnik stu pięćdziesięciu sześciu wystaw zbiorowych ogólnopolskich i międzynarodowych w latach 1983–2017.

Ważnym obszarem jego zainteresowań twórczych i edukacyjnych są warsztaty twórcze przy kreacji plastycznej, których przeprowadził ponad trzysta w latach 1978–2016, co zaowocowało wypracowaniem autorskiej koncepcji.

Zainteresowania naukowe plasują się w obszarze edukacji sztuką, arteterapii. Autor monografii: *Arteterapia w sztuce i edukacji*, *Edukacja artystyczna w działaniach warsztatowych*, *Warsztat twórczy jako okazja rozwoju podmiotowego w przestrzeni sztuki*, *Warsztaty twórcze przy kreacji plastycznej jako doświadczenie partycypacji w sztuce oraz Rzeczywistość wpisana w kratkę*.



Prof. dr hab. Wiesław Karolak

Artysta plastyk, pedagog, studia artystyczne poszerzył o studia wybranych zagadnień z psychologii rozwojowej dzieci i młodzieży oraz o studia z dziedziny pedagogiki. Określają one rodzaj aktywności zawodowej: od pracy pedagogicznej, przez działania artystyczne realizowane z dziećmi, młodzieżą, z ludźmi specjalnej troski, do własnych wypowiedzi artystycznych.

Realizacje w wielu mediach sztuki (obiekty artystyczne, happening, performance, sztuka akcji, mail art, warsztaty artystyczne, teatr, film, projektowanie sytuacji twórczych). Wystawy w galeriach, muzeach, centrach artystycznych, uczelniach – w kraju (Łódź, Poznań, Warszawa, Wrocław, Zielona Góra) i za granicą (w Anglii, Austrii, Brazylii, Finlandii, Niemczech, Norwegii, USA). Wydał kilkanaście książek z zakresu arteterapii, twórczości, sztuki. www.karolak.wshe.lodz.pl



Bartosz Łoza

Specjalista psychiatra, specjalista psychiatrii środowiskowej, specjalista zarządzania. Początkowo związany z Uniwersytetem Medycznym w Lublinie (specjalizacja, doktorat, habilitacja), potem z Warszawskim Uniwersytetem Medycznym (profesor WUM, kierownik kliniki). Kierował wieloma jednostkami teoretycznymi i klinicznymi (w tym pracownią, zakładem uniwersyteckim, kliniką, kilkoma oddziałami szpitalnymi, szpitalem). Członkostwo w wielu stowarzyszeniach. Aktualnie prezes Polskiego Towarzystwa Neuropsychiatrycznego, prezes Towarzystwa Przyjaciół Twórek „Amici di Tworci”, prezes Amici Clinic. Autor ponad trzystu publikacji. Główny realizator trzech projektów unijnych (dwóch infrastrukturalnych i jednego informatycznego). Redaktor naczelny kwartalnika „Neuropsychiatria. Przegląd Kliniczny”. Współredaktor trzypięciotomowej publikacji *Arteterapia*.



Mgr Magdalena Mielczarek

Psycholog społeczny, arteterapeutka, choreoterapeutka. Absolwentka Uniwersytetu SWPS oraz Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. Ukończyła szkolenie z Psychoterapii Tańcem i Ruchem w Instytucie DMT, Polskim Instytucie Psychoterapii Tańcem i Ruchem. Wykładowca APS w Warszawie. Współpraca z Instytutem Psychiatrii i Neurologii oraz Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii, Centrum Arteterapii Sensarte w Warszawie. Prowadzi warsztaty arteterapeutyczne oraz zajęcia psychoedukacyjne. Twórca autorskich warsztatów arteterapeutycznych. Autorka artykułów m.in. *Stres – oddziaływania profilaktyczne z wykorzystaniem metod arteterapii* oraz *Muzyczne i dźwiękowe elementy arteterapii jako działania w profilaktyce zdrowia psychicznego*. Autorka referatów na konferencjach naukowych: „Multimedia jako narzędzie pracy arteterapeutycznej” (Warszawa 2017) oraz „Muzyczne i dźwiękowe elementy arteterapii jako działania w profilaktyce zdrowia psychicznego” (Kraków 2016).



Halszka Różalska

Socjolog, aktorka, arteterapeutka, specjalista terapii uzależnień od narkotyków w trakcie certyfikacji. Autorka pracy licencjackiej pt. *Terapia tańcem dla osób uzależnionych* (2005). Od 14 lat współdziała z arteterapeutyczną grupą teatru „Wiem, kiedy nie mogę” w Poznaniu, z którą wykonała sześć spektakli: *Pasażer* (2005), *Uwolnić pajaca* (2006), *Historia jednodniowa* (2008), *Kropka nad i* (2011), *Uwagi przeróżne i nie tylko, zresztą* (2013) oraz *Między jawą a snem* (2016).

Współpracuje ze Studiem Teatralnym Blum, Teatrem Porywacze Ciał oraz współrealizuje spektakle lalkowe dla dzieci. Obecnie współdziała ze Studiem Teatralnym Piotra Borowskiego w Warszawie.

W roku 2016 ukończyła szkolenie specjalisty terapii uzależnień od narkotyków w Instytucie Edukacji i Terapii w Poznaniu akredytowanym przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii oraz Akademię Teatru Alternatywnego przy Instytucie Gro-towskiego we Wrocławiu.



Maja Stańko-Kaczmarek

Dr nauk społecznych w zakresie psychologii, psychoterapeuta, arteterapeuta, magister sztuki w zakresie edukacji artystycznej. Autorka i redaktorka polskich i zagranicznych publikacji z zakresu arteterapii i psychologii twórczości, z diagnozy psychologicznej oraz psychiatrii. Wiele lat pracowała w Klinice Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu i prowadziła zajęcia na kierunku Psychologia na uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu oraz na kierunku Edukacja Artystyczna na Uniwersytecie Artystycznym w Poznaniu. Uczestniczka krajowych i międzynarodowych konferencji zagranicznych poświęconych arteterapii, psychologii i psychiatrii. Członkini m.in. Polskiego Stowarzyszenia Terapii przez Sztukę (PSTS) oraz *Art Therapy Practice Research Network* (ATPRN). Rozwój naukowo-badawczy łączy z własną twórczością plastyczną oraz praktyką psychoterapeutyczną, prowadząc Pracownię Psychoterapii i Twórczego Rozwoju w Poznaniu.

e-mail: maja.stanko@wp.pl

tel. 600 360 453



Małgorzata Szaefer

Dyrektor i kurator galerii „tak” w Poznaniu. Od wielu lat zajmuje się art brut/outsider art, prowadzi badania, spotyka się z outsiderami, tworzy wystawy, między innymi pierwsze wystawy polskiego art brut/outsider art poza granicami kraju i też pierwsze w Polsce wystawy światowej sławy outsiderów, takich jak: Zdenka Koska, Lubosa Plnego, Andre Robillarda, Josefa Hofera i wielu innych. W 2011 roku wydała publikację dotyczącą europejskiego art brut *Kochany Ptaku Kruku/ Mr. Raven, My Love Bird*, współpracując z europejskimi placówkami outsider art (w ramach stypendium Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego). W 2012 roku zrealizowała międzynarodowy projekt „Timelessness art brut/outsider art” (w ramach stypendium Marszałka Województwa Wielkopolskiego). W 2016 roku współpracowała z Muzeum Sztuki Nowoczesnej przy wystawie *Po co wojny są na świecie? Sztuka współczesnych outsiderów* w Warszawie. W 2016 roku zrealizowała w galerii „tak” projekt „Czarna bandera/outsider art”, łączący różne dziedziny kultury oraz różnych twórców, od profesjonalistów z oficjalnego obiegu sztuki po artystów odizolowanych społecznie. Od mainstreamu po outsiderów. Projekt budował sieć zależności, wpływów między nimi, pokazywał mechanizmy wzajemnych zawłaszczeń i powstawania obszarów wspólnych.



Marta Szczukiewicz

Psychoterapeutka, autorka i badaczka kultury. Pracuje w nurcie analitycznym z dorosłymi, dziećmi i młodzieżą w Poznaniu i Warszawie. Ukończyła szkolenie w Polskim Towarzystwie Psychoanalizy Jungowskiej, jest routerem Międzynarodowego Instytutu Psychologii Analitycznej w Zurychu. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychoanalizy Jungowskiej, Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Polskiego Towarzystwa Terapii przez Sztukę. Autorka artykułów, poezji, wykładów i szkoleń z dziedzin psychoterapii, terapii przez sztukę i roli aspektów kulturowych w rozwoju indywidualnym. Interesuje się między innymi kryzysami związanymi z przekraczaniem progów rozwojowych na przestrzeni całego życia, wpływem wczesnych relacji oraz przekazów transgeneracyjnych i kulturowych na indywidualną tożsamość oraz włączaniem procesów kreatywnych do procesu terapeutycznego.

