

Robert Bartel

ARTETERAPIA I ROZWÓJ OSOBISTY

Teoretyczne i praktyczne aspekty terapii przez sztukę

Tom III

Podejścia i techniki w arteterapii



Uniwersytet Artystyczny
im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu

ARTETERAPIA I ROZWÓJ OSOBISTY

**Teoretyczne i praktyczne aspekty
terapii przez sztukę**

Robert Bartel

ARTETERAPIA I ROZWÓJ OSOBISTY

**Teoretyczne i praktyczne aspekty
terapii przez sztukę**

Tom III

Podejścia i techniki w arteterapii

Uniwersytet Artystyczny
im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu

Copyright © by Robert Bartel
Copyright © by Uniwersytet Artystyczny
im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu,
Wydział Rzeźby, Poznań 2024

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

Recenzentka:
prof. dr hab. Grażyna Borowik-Pieniek

Redaktor: Robert Bartel

Redaktor techniczny i łamanie komputerowe:
Joanna Pawłowska

Korekta: Joanna Pawłowska

Projekt okładki: Robert Bartel

Zdjęcia i reprodukcje prac:
Robert Bartel

ISBN 978-83-66608-74-0

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 Uniwersytetu Artystycznego im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu w latach 2013–2023.

Wydawnictwo Uniwersytetu Artystycznego
im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu
Wydział Rzeźby
Adres: al. K. Marcinkowskiego 29
60-967 Poznań

Mocne obrazy to takie, które dokonują wymiany materii z rzeczywistością. Nie są podobizną ani też alternatywą, ale ustanawiają szczelną, „nierozróżnialną” jedność (...). 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 zwykłe uobecnienie za sprawą podobizny.

Boehm, G., *O obrazach i widzeniu*
(Przeł. M. Łukasiewicz, A. Pieczyńska-Sulik)

Spis treści

Wprowadzenie	9
Rozdział 1. Podejścia poznawczo-behawioralne	11
Rozdział 2. Arteterapia oparta na uważności	23
Rozdział 3. Badania kliniczne	27
Rozdział 4. Podejścia humanistyczne	53
Rozdział 5. Podejścia systemowe	64
Rozdział 6. Sztuka i terapia – wybrane zagadnienia autoarteterapii	71
6.1. Procesy poznawcze, emocje i wyobrażenia w symbolizacji	80
6.2. Znaczenie wizualizacji w autoarteterapii	90
6.3. Różnice i podobieństwa pomiędzy kreatywnością a chorobą w ujęciu psychoanalitycznym	95
6.4. Elementy duchowości i płciowości w procesie kreacji	102
6.5. Wyparcie i stłumienie a zdolność sublimacji	109
6.6. Proces kreacji a odbiór dzieła	117
6.7. Umysł powierzchwny i głębinowy oraz etapy kreacji i interpretacji	124
6.8. Opór, interpretacja, osiągnięcie wglądu i przepracowanie	134
Bibliografia i literatura cytowana	139

Wprowadzenie

Wśród różnych podejść do arteterapii klinicznej Maja Stańko-Kaczmarek (Stańko-Kaczmarek, M., 2013) wyróżnia cztery główne: psychodynamiczne, humanistyczne, poznawczo-behawioralne i systemowe. Jako że pierwsze z nich opisałem już w drugim tomie, w niniejszym zajmę się omówieniem pozostałych koncepcji i technik w nich stosowanych. Poza tym Cathy A. Malchiodi (Malchiodi, C.A., 2014) wyszczególnia jeszcze terapię narracyjną i skoncentrowaną na rozwiązaniu, arteterapię rozwojową oraz terapię ekspresyjną i podejścia multimodalne. W każdym z powyżej wymienionych można dostrzec ciekawą perspektywę dla własnej praktyki w arteterapii. Stosowanie „jedynie słusznej” metody pracy oznaczałoby bowiem pozbawienie się, a co za tym idzie, również pacjenta, możliwości dotarcia do jego wewnętrznych pokładów oraz spożytkowania ich w celach prorozwojowych i terapeutycznych.

Jeśli chodzi o łączenie arteterapii z różnymi formami terapii, to sądzę, że w dłuższej perspektywie czasowej arteterapia może stać się alternatywą dla innych nurtów psychoterapii lub przynajmniej bardzo pożądanym uzupełnieniem. Z drugiej strony istotną cechą dobrego terapeuty powinno być stosowanie możliwie najlepszej strategii psychoterapeutycznej w zależności od konkretnego pacjenta i jego aktualnych problemów. Podejście eklektyczne nie wyklucza tego, że może on specjalizować się w jakimś wybranym nurcie. W związku z powyższym uważam, że w stan-

dardach kształcenia arteterapeutów można byłoby nieco więcej czasu przeznaczyć na praktykę w zakresie psychoterapii, a szczególnie terapii własnej.

W treści tej publikacji zamieściłem wybrane fragmenty z części artykułów i rozdziałów mojego autorstwa z lat 2016–2018, które podane są w bibliografii. W innych fragmentach, które nieco zmieniłem, zawsze na końcu zamieściłem odnośnik „porównaj” (por.).

Rozdział 1.

Podjęcia poznawczo-behawioralne

Terapia poznawczo-behawioralna (*Cognitive Behavioral Therapy*, CTB) to nie jedna, a cała grupa podejść bazujących na teoriach uczenia się oraz badaniach i odkryciach naukowych z zakresu psychologii poznawczej. Generalnie opiera się na założeniu, że problemy emocjonalne i zaburzenia w funkcjonowaniu wynikają nie tyle z obiektywnych zdarzeń, co z ich interpretacji i są efektem zniekształceń poznawczych dokonywanych przez doświadczający podmiot. Inaczej mówiąc, na percepcję rzeczywistości, emocje i związane z tym zachowanie wpływają nie same wydarzenia, ale przede wszystkim to, jak je interpretujemy, jakie nadajemy im znaczenia oraz to, jaką rolę przypisujemy im w naszym życiu. Zasadniczym celem jest więc poznanie źródła problemów i zmiana sposobu myślenia, która umożliwi poprawę nastroju i modyfikację zachowań. W odróżnieniu od psychoterapii psychodynamicznej czy psychoanalizy podejście to koncentruje się na teraźniejszości, na myślach, uczuciach i aktualnych działaniach (Popiel, A., Pragłowska, E., 2008, 2011).

W historii teorii poznawczo-behawioralnych następowало wiele przemian i w związku z tym wyróżnia się trzy różne etapy rozwoju określane jako „trzy fale”. Pierwsza z nich, psychoterapia behawioralna, opiera się na

zasadach behawioryzmu, podstawach teorii uczenia się, warunkowaniu klasycznym Pawłowa i instrumentalnym Skinera połączonych między innymi dwuetapową teorią powstawania fobii Orvala H. Mowrera (zob. Popiel, A., Pragłowska, E., 2011, s. 196). Modyfikowana była też elementami poznawczymi, teorią poczucia umiejscowienia kontroli Juliana Rottera czy teorią społecznego uczenia się Alberta Bandury (Bandura, A., 2007).

Druga fala to terapia poznawcza Aaron T. Becka i Alberta Elisa, która była efektem dokonującego się postępu w psychologii poznawczej i powstała w reakcji na teorie i psychoterapię behawioralną. Według nich schematy poznawcze, jakimi dysponuje jednostka, determinują zarówno selekcję bodźców z otoczenia, jak i ich interpretację oraz wywołują odpowiednie reakcje emocjonalne i działanie. W modelu nazywanym ABC Elisa to nie zdarzenia aktywizujące A (*Activating Event*) są źródłem emocjonalnych następstw (*Emotional Consequence*), a raczej interpretacje (*Belief System about A*) nadawane tym wydarzeniom przez jednostkę. Badania w zakresie sposobów przetwarzania informacji przez człowieka i proponowaną przez Becka perspektywę poznawczą stały się podstawą do stworzenia poznawczych modeli zaburzeń psychicznych i dostosowania do nich specyficznych form terapii. Techniki stosowane w terapii opierają się na założeniu, że poprzez modyfikację procesów kognitywnych (restrukturyzację poznawczą) można doprowadzić do reorientacji emocjonalnej i behawioralnej, co będzie miało pozytywny wpływ na funkcjonowanie samego podmiotu w jego dalszym życiu (Beck, J.S., 2005; Popiel, A., Pragłowska, E., 2008). Proces ten jest wieloetapowy i pacjent rozpoczyna go od uświadomienia sobie własnych myśli. Następnym krokiem jest uchwycenie tych, które związane są z trudnymi emocjami i niepokojącymi zachowaniami. Kolejnym etapem jest zrewidowanie własnych sądów i zastąpienie dysfunkcyjnych sposobów myślenia bardziej odpowiadającymi rzeczywistości sytuacji. Ostatnią fazą jest sprawdzenie nowej perspektywy w codziennym funkcjonowaniu i utrwalanie osiągnięć (Popiel, A., Pragłowska, E., 2008, 2011). Opracowano także szereg modeli i odpowiadających im form terapii poznawczej dotyczących zaburzeń afektywnych takich jak: depresja (Alford, B., Beck, A.T., 2005), zaburzenia afektywne dwubiegunowe (Popiel, A., Pragłowska, E., 2007) i zaburzenia lękowe: zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (Salkovskis, P.M.,

Wahl, K., 2005), zespół stresu pourazowego (*Posttraumatic Stress Disorder*, PTSD) (Ehlers, A., Clark, D.M., 2000), fobia społeczna (Clark, D.M., 1997 za Popiel, A., Pragłowska, E., 2008), zaburzenia lękowe uogólnione (Borkovec, T.D., 2002, za Popiel, A., Pragłowska, E., 2011).

Trzecia fala terapii poznawczo-behawioralnej opiera się na podstawowym założeniu twórcy podejścia poznawczego Becka, zgodnie z którym jest modelem integrującym psychoterapię, otwartym na nowe prądy (Alford, B., Beck, A.T., 2005). Do tej trzeciej fali włączono między innymi takie modele jak: terapia oparta na akceptacji i zaangażowaniu (ACT, *acceptance and committment therapy*), dialektyczna terapia behawioralna (DBT, *dialectical behavior therapy*), system psychoterapii oparty na analizie behawioralnej i poznawczej (CBASP, *cognitive behavioral analysis system of psychotherapy*), psychoterapia oparta na analizie funkcjonalnej (FAP, *functional analytic psychotherapy*), integracyjna terapia behawioralna par (IBCT, *integrative behavioral couple therapy*), terapia poznawcza oparta na uważności (MBCT, *mindfulness based cognitive therapy for depression*). Poza tym do technik terapeutycznych włączono uważność (*mindfullness*), która jest metodą medytacji zaczerpniętą z praktyk buddyjskich. Jej rozwinięcie w arteterapii określane jest mianem arteterapii opartej na uważności (MBAT, *mindfulness based art therapy*).

Podstawową cechą charakterystyczną dla podejść poznawczo-behawioralnych jest twierdzenie, że niekorzystne stany psychiczne nie są skutkiem negatywnych wydarzeń życiowych, ale wynikają raczej ze zniekształceń poznawczych, które powodują powstawanie negatywnych emocji. Inaczej mówiąc, związane są z nastawieniem i błędnym sposobem interpretacji zdarzeń, a nie z samymi faktami.

W tym nurcie arteterapii pracuje się między innymi metodami polegającymi na wizualnym odzwierciedlaniu problemów czy trudnych doświadczeń przez uczestnika zajęć. Chodzi tutaj między innymi o umożliwienie zdystansowania się, obniżenie napięcia i próbę oglądu z nieco innej perspektywy. Ponieważ różne formy pracy w tym podejściu mają bardziej ustrukturalizowany i dyrektywny charakter, arteterapeuta może prowadzić uczestników przez poszczególne etapy procesu twórczego, zadawać pytania w zakresie penetracji i eksploracji oraz udzielać komentarzy do przepracowywanego problemu (Malchiodi, C.A., 2003). Dzięki te-

mu możliwa jest lepsza identyfikacja różnorodnych perspektyw oraz bardziej wszechstronna ich analiza. Przedstawieniowa forma definiowania różnorodnych trudności, w połączeniu z formą werbalną, pozwala na lepszą identyfikację schematów poznawczych, niekorzystnych myśli automatycznych i nieracjonalnych interpretacji (Bartel, R., 2016, s. 182).

Kod obrazowy jest podstawowym kluczem otwierającym drzwi do pozostałych sposobów kodowania. Spożytkowuje się go chociażby w celu poprawienia różnych innych procesów psychicznych. Dzięki temu, że informacja, która do nas dociera, może być magazynowana w dwóch niezależnych kodach – obrazowym i werbalnym, jej późniejsze wydobycie z zasobów pamięci długotrwałej będzie dużo skuteczniejsze. W efekcie podwójnego kodowania będzie nam łatwiej nabyć, jak i odtworzyć jakąś informację, bo skojarzona ona jest z określonym obrazem. Będzie też szybciej przyswajana i dłużej w niej przechowywana. Łatwiej też będziemy rozwiązywać różne zadania, jeśli oprócz materiału słownego dostaniemy wizualny lub poszczególne składniki będziemy sobie wyobrażali w formie obrazowej (zob. Maruszewski, T., 2001, s. 284–289). Kodowanie obrazowe odgrywa dużą rolę jako element zwiększania efektywności pamięci w stymulowaniu kreatywności i oczywiście w wielu procedurach psychoterapeutycznych, ze szczególnym uwzględnieniem arteterapii omawianego tutaj podejścia (Bartel, R., 2016, s. 175).

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 na przykład do radzenia sobie z lękiem, agresją i innymi toksycznymi, negatywnymi lub nadmiernie pozytywnymi uczuciami (Malchiodi, C.A., 2014). Przy okazji należy także podkreślić rolę wyobraźni, „(...) która 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. 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 emocjonalnych” (Bartel, R., 2016, s. 176). Jak świetnie ujął to Aaron T. Beck: „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” (Lazarus, A., 2000, s. 29).

Twórczość plastyczna w ramach sesji arteterapii wspiera rozwój poczucia kontroli wewnętrznej i poczucia sprawstwa, dzięki którym wzrasta doznanie możliwości wpływania na bieg zdarzeń życiowych. Oprócz tworzenia prac podczas sesji, uczestnik może być proszony o opracowanie zadań domowych, które polegają na wykonywaniu szkiców, rysunków, obrazów lub form przestrzennych odnoszących się na przykład do utrwalonych wzorców zachowania lub myśli automatycznych. Metoda ta wspomaga trening ich identyfikacji i uczenia się zmiany (Malchiodi, C.A., 2003). Wszystkie podejścia edukacyjne, do których należą jeszcze koncepcje behawioralne i rozwojowe, łączy koncentracja na „uczeniu się” nowych, bardziej korzystnych zachowań, sposobów myślenia i odczuwania (Rubin, J.A., 2001). Arteterapia ma dostarczać specyficznych warunków, w których ułatwione będzie ich kształtowanie i trenowanie (Stańko-Kaczmarek, M., 2014).

Pierwszym celem jest wykrycie i zidentyfikowanie destrukcyjnych uczuć i negatywnych interpretacji rzeczywistości, a co za tym idzie, utrwalonych zniekształceń poznawczych. Kolejnym etapem jest praca nad zmianą tych schematów i sprawowaniem kontroli nad automatycznymi destrukcyjnymi uczuciami, nieracjonalnymi myślami i rozwiązaniami. W powyższym ujęciu zwraca się uwagę na to, że zarówno w procesie tworzenia, jaki i w samym dziele obecne są elementy działające terapeutycznie. Należy do nich podniesienie samooceny poprzez proces kreacji, który okazuje się dobrą metodą na alternatywne wyrażanie własnych my-

śli i emocji w sposób akceptowany, a nawet nagradzany przez otoczenie. Ta afirmacja siebie jako podmiotu sprawczego może mieć nie tylko charakter społeczny, ale również wewnętrzny poprzez uznanie własnych kompetencji artystycznych.

Istotnym mechanizmem oddziaływania prowadzącym do osiągnięcia pozytywnej zmiany jest też swojego rodzaju katharsis, czyli proces wewnętrznego oczyszczenia. Podczas wydobywania trudnych przeżyć i tłumionych konfliktów pacjent w procesie twórczym może w bezpieczny sposób odreagować związane z nimi emocje i stopniowo zacząć je kontrolować. Działanie w procesie arteterapeutycznym przynosi ulgę poprzez fizyczne odreagowanie napięcia emocjonalnego. To emocjonalne katharsis prowadzi również do zmian o charakterze biochemicznym w organizmie (Stańko, M., 2009). Twórcza aktywność sprzyja odreagowaniu i pomaga w osiągnięciu równowagi emocjonalnej, ponieważ daje możliwość współpracy nerwom czuciowym i ruchowym (Hass-Cohen, N., 2008 za Stańko, M., 2009). Na przykład nerwy czuciowe dostarczają informacji sensorycznej wpływającej nie tylko z kontaktu z materiałami plastycznymi, angażując zmysły wzroku i dotyku, ale jak w przypadku warsztatów opartych na synestezjach nawet powonienia, smaku, słuchu czy kinestetyczny. Mogą one pobudzić wspomnienia sensoryczne np. z odległego w czasie dzieciństwa, w sposób, którego nie przyniosą żadne techniki werbalne. Doznania barw, kształtów, faktur, materii, jak również dźwięków, zapachów czy smaków, wzbudzając wspomnienia w układzie limbicznym, umożliwiają wyrażanie niezwerbalizowanych emocji przez twórczość. Tematem sesji może być stworzenie pracy odnoszącej się do konkretnego miejsca, paru miejsc, zdarzeń lub osób w oparciu o własną pamięć, wrażliwość i skojarzenia z ważnymi dla twórcy przeżyciami i emocjami (Bartel, R., 2016). Tym miejscem może być dom rodzinny, ogród, fragment krajobrazu, który ma szczególne znaczenie dla autora. Można stworzyć pracę, opierając się na wielu takich ważkich fragmentach rzeczywistości. Nasza pamięć nie odtwarza dokładnej kopii obrazów, a w tym przypadku jest raczej pamięcią emocjonalną. Wybór powinien opierać się na indywidualnej wrażliwości autora i nie musi być uzasadniony racjonalnie.

Natomiast podczas aktu ekspresji twórczej nerwy ruchowe powodują skurcze mięśni potrzebne do rysowania, malowania czy rzeźbienia. Dzięki aktywności plastycznej, z którą związane są doznania sensoryczne oraz ruchy kinestetyczne, może zachodzić ekspresja i doświadczanie oraz nauka regulacji emocji. Poza tym zaletą arteterapii jest komunikowanie się z terapeutą i otoczeniem nie wprost, a poprzez symbole i metafory zawarte w obrazie, co daje pacjentowi poczucie bezpieczeństwa i dystansu. Wyrażone w ten sposób traumatyczne emocje i doświadczenia dają poczucie odprężenia, a zarazem przyczyniają się do zwiększenia elastyczności myślenia dzięki perspektywie czasowej sprzyjającej ich ponownej, bardziej obiektywnej reinterpretacji. Elementem sprzyjającym uświadomieniu sobie własnej odpowiedzialności za doświadczenia emocjonalne jest proces omawiania pracy. Kolejnym etapem jest osiąganie wglądu, który 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 konstruktywne kreowanie przyszłości (Józefowski, 2011).

Przykładami warsztatów, w których spożytkowuję założenia podejścia poznawczo-behawioralnego, są np. „Przyjemne i nieprzyjemne uczucia”, „Praca z moim problemem”, „Przekształcenie lęku” czy „Przeszkoda mój skarb”. Pierwszym celem jest wykrycie i zidentyfikowanie destrukcyjnych uczuć i negatywnych interpretacji rzeczywistości, a co za tym idzie utrwalonych zniekształceń poznawczych. Kolejnym etapem jest praca nad zmianą tych schematów i sprawowanie kontroli nad automatycznymi destrukcyjnym uczuciami, nieracjonalnymi myślami i rozwiązaniami. Następnym etapem pracy nad stworzonym obrazem polega na zdystansowaniu się i zmianie perspektywy poznawczej. Może to zresztą następować już w trakcie pierwszej części, kiedy to po zwizualizowaniu problemu w wyobraźni i spersonifikowaniu we własnym ciele prosimy o wyjęcie go i ułożenie obok. Następnie nadal z zamkniętymi oczami przyglądamy się jego wielkości, kształtowi, barwie, fakturze i materii. Staramy się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. W znacznej większości przypadków już wtedy okazuje się iż nie jest on tak groźny i duży, jak wydawało się wcześniej. Potem, po otwarciu oczu, uczestnik za pomocą

dowolnych mediów tworzy obraz przedstawiający zwizualizowany wcześniej problem. Po omówieniu go w grupie można pracować nad nim dalej na parę różnych sposobów np. próbując oswoić, przekształcić w wartość pozytywną, zaprzyjaźnić się z nim lub znaleźć coś, co zapobiegnie jego powstaniu w przyszłości. Końcowa praca znowu podlega wspólnemu omówieniu, po czym terapeuta może poprosić twórcę o umieszczenie jego samego w miejscu w ciele, w którym wcześniej spersonifikował problem. Każdy z przykładów przytaczanych poniżej scenariuszy ma wiele swoich wariantów, co jest uzależnione np. od grupy, od wieku uczestników, rodzaju problemów czy zaburzeń.

Podstawowymi celami sesji „Przeszkoda mój skarb” są między innymi:

- zidentyfikowanie wybranej przeszkody życiowej i zaobserwowanie miejsca w ciele, które w jakiś sposób reaguje,
- spersonalizowanie, tzn. praca w wyobraźni polegająca na nadaniu jej w miarę możliwości konkretnego lub abstrakcyjnego kształtu, wielkości, barwy itp.,
- rozładowanie napięcia i znalezienie sposobu na oswojenie, zmniejszenie lub nawet zlikwidowanie przeszkody, która może wpływać hamująco na mój rozwój.

Jedną z najczęstszych przeszkód towarzyszących naszej codzienności jest obawa związana z niewiadomą – lęk przed tym, co stanie się w przyszłości, i strach przed porażką, jakiej możemy doznać przy pokonywaniu różnych życiowych wyzwań. Dzięki temu, że powstaje realnie istniejący wizerunek, możliwe jest jej omówienie. Przeniesienie lęku na poziom kory i aktywność lewej półkuli mózgu daje możliwość jego opamiętania oraz znalezienia sposobu na radzenie sobie z nim w przyszłości.

Pierwsza część warsztatu składa się z trzech etapów. Pierwszy polega na zwizualizowaniu z zamkniętymi oczami we własnej wyobraźni wybranej przeszkody i nadanie jej postaci wizualnej. Na początek nie należy wybierać zbyt trudnej, gdyż możemy sobie z nią nie poradzić. Dopiero w miarę powtarzania tego warsztatu co jakiś czas można przechodzić do coraz trudniejszych.

Na początku prosimy o podjęcie próby zasocjowania się z wybraną przeszkodą, zadając pytania pomocnicze. Jakie miejsce w twoim ciele reaguje na myśl o wybranej przeszkodzie? Jaka jest twoja przeszkoda? Czy

dotyczy czegoś konkretnego? Czy jest duża, czy mała? Jaki ma kształt? Czy jest ostry, czy obły? W jakich kolorach ją spostrzegasz? Jaką ma fakturę? Czy jest statyczna, czy w ruchu? Na jakim występuje tło? Spróbuj obejrzeć ją z wielu stron.

Drugi etap polega na próbie „wyjęcia” tej przeszkody z własnego ciała i „postawienia” obok, czyli zdystansowania się do niej. Czy po jego wyjęciu coś się zmieniło? Czy jest tej samej wielkości i barwy? Czy zmienił się jej kształt? Nadal „przyglądamy się” z zamkniętymi oczami, starając się zobaczyć wszystkie detale, z wszystkich stron (kształt, barwa, faktura, materia, tło).

W trzecim etapie prosimy o otwarcie oczu i podjęcie próby stworzenia obrazu wizualnego możliwie wszystkich zapamiętanych cech wybranej przeszkody. Następnie przechodzimy do omówienia pracy w grupie z możliwie wielu perspektyw. Znowu możemy zadawać pytania pomocnicze. Czy po wyjęciu z ciała nadal była taka duża? Co można zrobić, aby ją oswoić? Jakie korzyści możesz odnieść z pokonania tej przeszkody? Czy w trakcie jej pokonywania skupiasz się na emocjach, czy na działaniu? Jakie uczucia towarzyszyły ci, kiedy wcześniej udawało się pokonać jakies życiowe problemy?

W drugiej części prosimy o przetworzenie dotychczasowego obrazu wizualnego w coś pozytywnego, co będzie reprezentowało inną od dotychczasowej perspektywę, ukáže proces osvajania i przezwyciężania. Można wykorzystać całą kartkę, a nie tylko stronę z dotychczasowym wizerunkiem przeszkody. Można dodawać inne elementy płaszczyznowe (collage) lub nawet przestrzenne. A może z tego obrazu stworzysz talizman pomocny w ich pokonywaniu? Czasami tym talizmanem może być cały obraz złożony z wielu cech. Im większa kreatywność uczestnika, tym lepiej.

Następnie przechodzimy do omówienia pracy z możliwie wielu perspektyw. Czy możliwe jest przyjęcie innej od dotychczasowej perspektywy interpretacji? W jaki sposób w przyszłości radzić sobie z nieprzyjemnymi odczuciami wobec trudności? Na samym końcu można poprosić o próbę zasocjowania się z dziełem i umieszczenie go w ciele.



1. „Przeszkoda mój skarb”, flamaster + papier kolor. + akwarela, 50x35 cm, S.J., 2019



2. „Przeszkoda mój skarb”, ołówek + pastel + collage, 50x35 cm, G.C., 2019



3. „Przeszkoda mój skarb”, tempera + collage, 50x35 cm, G.C., 2019



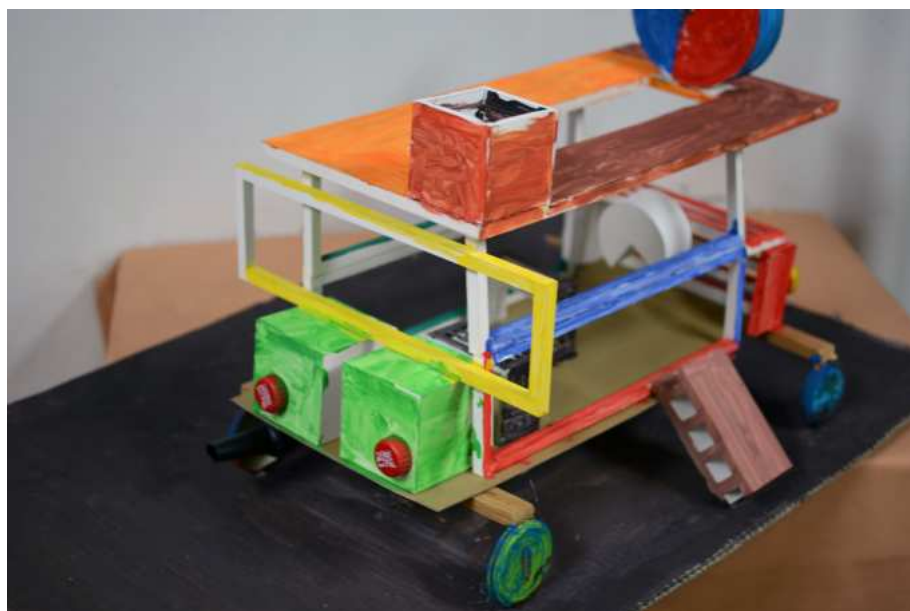
4. „Przeszkoda mój skarb”, tempera + pastel + collage, 50x35 cm, J.A., 2019



5. „Przeszkoda mój skarb”, tempera + pastel + collage, 50x35 cm, M.J., 2019



6. „Przeszkoda mój skarb”, brystol, 60x50 cm, anonim, 2015



7. „Przeszkoda mój skarb” – „Autodom”, bryistol + tempera + nakrętki, 50x40x25 cm, Paweł Sz., 2016

Rozdział 2.

Arteterapia oparta na uważności

W rozdziale pierwszym zaznaczyłem, że do technik terapeutycznych trzeciej fali terapii poznawczo-behawioralnej włączono uważność (*mindfulness*), która jest metodą medytacji zaczerpniętą z praktyk buddyjskich. Jej rozwinięcie w arteterapii określane jest mianem arteterapii opartej na uważności (MBAT, *mindfulness based art therapy*). Zgodnie ze współczesnymi kognitywistycznymi koncepcjami świadomości jest ona tym, co aktualnie znajduje się w naszej pamięci operacyjnej (roboczej). Żeby dowiedzieć się o sobie czegoś więcej, możemy więc spróbować świadomie doświadczać „tu i teraz”, nauczyć się obserwować własne doznania, myśli i emocje. Jak to stwierdza Stephen Kosslyn, żeby zdać sobie z czegoś sprawę, to ta rzecz, osoba czy zjawisko musi znaleźć się w naszej pamięci operacyjnej, a inaczej w „oknie uwagi” (Kosslyn, S.M., Koenig, O., 1992 za LeDoux, J., 2000, s. 331). Natomiast John Kihlstrom dodaje, że „byśmy uświadomili sobie jakieś wydarzenie, musi dojść do połączenia umysłowej reprezentacji tego wydarzenia i reprezentacji siebie, jako doświadczającego podmiotu. Według niego te zintegrowane, epizodyczne reprezentacje powstają w pamięci operacyjnej” (LeDoux, J., 2000, s. 331). Philip Johnson-Laird uważa, że w danym momencie jesteśmy w stanie

uświadomić sobie jedynie treści pamięci roboczej (tamże). Z kolei Bernard Baars traktuje świadomość jako „pewien rodzaj chwilowej pamięci operacyjnej” (Baars, B., 1998 za LeDoux, J., 2000, s. 332). Inne współczesne teorie „stawiają znak równości między świadomością a skupioną uwagą, którą uzyskuje się dzięki funkcji wykonawczej lub nadzorczej, podobnej do tej, której istnienie zakładają teorie pamięci operacyjnej” (tamże).

Jedną z metod, dzięki której możemy osiągnąć lepszy wgląd w treść własnych uczuć i procesów myślowych, jest próba uważnego i pełnego akceptacji przyjrzenia się im z pewnego dystansu. Mindfulness, czyli uważna, nieosądzająca i skierowana na aktualne doznania świadomość, jest jednym z siedmiu czynników na drodze do oświecenia. Praktykowana w stanie medytacji uważność prowadzi do właściwego oglądu pozbawionego chciwości, nienawiści i złudzeń. Przykładem mogą być pojawiające się pragnienia, bowiem niechybnie będą rodziły cierpienie. Jedynie pozbycie się pragnień wyeliminuje ten przykry stan. Uważność połączona z jasnym zrozumieniem tego, co tu i teraz, jest najlepszym antidotum na wszelkiego rodzaju złudzenia¹. Arteterapia oparta na uważności (AOU) integruje techniki oraz założenia teoretyczne programu redukcji stresu opartego na uważności (mindfulness-based stress reduction, MBSR) z ćwiczeniami arteterapeutycznymi (Stańko-Kaczmarek, M., 2016).

Celem terapii jest nauka uważności, czyli zdolności do intencjonalnego skupiania uwagi na strumieniu doświadczeń, w wyniku którego zwiększa się świadomość własnych myśli, uczuć i doznań sensorycznych. Główny akcent kładzie się tu na rozwój tak zwanych zdolności decentracji (zdolności obserwowania własnych doświadczeń bez angażowania się w ich analizę) i zdolności akceptacji bez oceniania (otwartości na aktualne doświadczenie bez względu na jego emocjonalne znaczenie). Dołączenie technik arteterapeutycznych do klasycznego treningu uważności ułatwia uczestnikom zaangażowanie w ćwiczenia i zwiększa motywację do udziału w terapii. Pozwala także na zachowanie większego dystansu bez nadmiernej reaktywności, sprzyjając regulacji emocji (Herring, D., 2014; Peterson, C., 2014).

¹ <http://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>

W dotychczasowych badaniach zauważono, że dzięki zajęciom w ramach MBAT uczestnicy rozwijają świadomość własnych emocji, zmian im towarzyszących, zjawisk występujących w ich otoczeniu, i przyjmują postawę większej ich akceptacji, zyskują większe możliwości decentracji czy zmniejszają reaktywność w zakresie negatywnego afektu i nieprzystosowania. Otwartość na doświadczenie, będąca kluczem do naszej naturalnej kreatywności, dzięki zaangażowaniu w tworzenie sztuki wizualnej zwiększa funkcjonalną łączność w mózgu i jest skorelowana ze zwiększoną odpornością na stres (Bolwerk, A. i inni, 2014). Podobnie jak w mindfulness świadomość własnych doświadczeń obserwowana jest z pewnej perspektywy (Kabat-Zinn, J., 2009), tak w arteterapii eksplorowanie własnego wnętrza podczas procesu tworzenia i po jego zakończeniu pozwala uczestnikom na modelowanie bardziej uogólnionego i zintegrowanego rozumienia ich subiektywnych doświadczeń, przekształcając je w obiekt wizualny przeznaczony do dalszej refleksji. W efekcie połączenie obu powyższych podejść, arteterapii z mindfulness, w dopełniającą się technikę staje się dobrym wyznacznikiem i metodą służącą osobistej refleksji, która równocześnie informuje nas o działaniu na rzecz dobrego samopoczucia. Dzięki wartości dodanej wzmacniają swoją siłę oddziaływania, aby wzajemnie wspomagać rozwój zarówno naszej wrażliwości czy zdolności poznawczych, jak i kreatywności. Otwierają nas na to, co dzieje się tu i teraz, oraz działają jak drogowskaz do tego, co robić w przyszłości.

Już pierwsze badania wśród kobiet z różnymi chorobami nowotworowymi wykazały znaczne zmniejszenie depresji i lęku, polepszenie samopoczucia, znaczne zmniejszenie odczucia stanu zagrożenia oraz poprawę ogólnego dobrostanu zdrowia w porównaniu z grupą kontrolną kobiet, które nie uczestniczyły w programie i otrzymywały zwykłą opiekę medyczną (Monti, D.A. i inni, 2006). W tym samym badaniu klinicznym chorzy losowo przydzieleni do programu MBAT, w porównaniu z osobami przypisanymi do psychoedukacyjnego programu wsparcia, wykazali obserwowalne zmiany w mózgu, w tym zwiększenie przepływu krwi mózgowej. Zmiany te miały związek z obniżeniem lęku w przypadku działań z zakresu samooceny (Monti, D.A. i inni, 2012). W posumowaniu po-

wyższych badań wykazano synergę, czyli współdziałanie różnych czynników praktyki uważności i kreatywności, których efekt okazał się większy niż tylko suma poszczególnych oddzielnych działań terapeutycznych. Uzyskane wyniki pokazały, iż może to posłużyć za przykład medycyny integracyjnej w najlepszym wydaniu. Kreatywność zwiększa świadomość uczenia się, a uczenie się zwiększa uważność, która z kolei powiększa możliwości do zaangażowanej twórczości (Peterson, C., 2016).

Rozdział 3.

Badania kliniczne

Głównym celem prezentowanego badania prowadzonego w Szpitalu Klinicznym im. Karola Jonschera w Klinice Psychiatrii Dorosłych w Poznaniu zatytułowanego: *Związek stosowania arteterapii opartej na uważności z objawami myślenia i nastroju u chorych na depresję*, jest prześledzenie procesu zmian w zakresie powyższych zmiennych w trakcie treningu integrującego techniki uważności i arteterapii oraz sprawdzenie wpływu, jaki one mają na zmiany w ruminacji, zamartwianiu się i negatywnym afekcie. W pierwszej edycji badania wzięło udział czterdziestu pacjentów Kliniki Psychiatrii Dorosłych UM w Poznaniu od osiemnastego roku życia, z epizodem depresji i w przebiegu zaburzeń depresyjnych nawracających oraz w przebiegu zaburzeń afektywnych dwubiegunowych w fazie depresji. Z uwagi na to, że wspomniane cztery grupy miały charakter otwarty, to do aktualnych uczestników sesji dołączali nowi uczestnicy, a niektórzy ze względu na termin wypisu z kliniki opuszczali badanie. Część osób pomimo wyjścia ze szpitala nadal dojeżdżała na sesje terapeutyczne z własnych domów. W związku z tym niejednakowym okresem przebywania w klinice nie było jednak grup, które kończyły po ośmiu tygodniach, tylko była to jedna duża grupa otwarta. U wszystkich prowadzo-

ne było leczenie farmakologiczne oraz terapia psychologiczna jako metoda wspomagająca leczenie. Zastosowano badania kwestionariuszowe, a w II edycji spożytkowano także *skalę Becka*, *skalę Hamiltona*, *Skróconą Wersję Pięciowymiarowego Kwestionariusza Uważności*, *Kwestionariusz Osobowy* i *Kwestionariusz Oceny Jakości Życia WHO*. Są one wykonane dwukrotnie, przed i po ośmiotygodniowym treningu. Poza tym przed każdymi zajęciami pacjenci wypełniają krótki dziennik samoobserwacji, oceniając na podanych skalach natężenie i częstotliwość myśli ruminacyjnych, nastroj, gotowość do podjęcia działania, samoświadomość i samopoczucie. Zgromadzono także i zreprodukowano materiał wizualny w postaci powstałych prac oraz wypowiedzi uczestników. Do udziału w badaniu nie były wymagane żadne uzdolnienia artystyczne ani wcześniejsze doświadczenia plastyczne (Stańko-Kaczmarek, M., Bartel, R., 2016). Pacjenci dostawali również teczkę z materiałami (szkicownik B3, ołówek 3B, dwa pędzle, kredki akwarelowe, pastele, gumka do mazania) i słuchawki MP3 z nagraniem medytacją oraz instrukcją, na czym polegają samodzielne ćwiczenia.

Pierwszą edycję realizowano od 1 czerwca 2016 r. do 31 marca 2017 r. w czterech otwartych grupach, liczących około dziesięciu osób. Każdy program trwał osiem tygodni i obejmował dwie sesje terapii w tygodniu oraz elementy codziennej praktyki między spotkaniami. Druga edycja zaczęła się 1 października 2017 r. i trwała do 31 maja 2018 r. Badania w pierwszej edycji zrealizowano w zespole pod kierunkiem prof. dr. hab. Janusza Rybakowskiego (specjalista psychiatra, Klinika Psychiatrii Dorosłych UM) przez dr Maję Stańko-Kaczmarek (psycholog, Klinika Psychiatrii Dorosłych UM), mgr Martę Andrzejewską (psycholog, Klinika Psychiatrii Dorosłych UM) i prof. dr. hab. Roberta Bartela (artysta grafik i arteterapeuta, Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu). W drugiej edycji, tym razem pod kierunkiem prof. dr. hab. Filipa Rybakowskiego (specjalista psychiatra, Klinika Psychiatrii Dorosłych UM) wzięli udział mgr Maria Stankowska (psycholog, Klinika Psychiatrii Dorosłych UM) i tak jak powyżej prof. dr. hab. Robert Bartel. Wyżej wymienieni składają serdeczne podziękowania za pomoc w prowadzeniu badań lekarzom rezydentom Kliniki Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu: Klaudii Domowicz, Marcie Konofalskiej, Agnieszce Szelidze-Nejman i Barbarze Nowak.

Program sesji opracowany został wspólnie przez Maję Stańko-Kaczmarek i Roberta Bartela i rozpoczął się od ćwiczeń wzbudzających możliwie najmniej lęku. Przebiegał w kierunku takich, które mogłyby przywoływać bardziej negatywne doświadczenia w celu ich obserwacji, opisu i zdystansowania (Herring, D., 2014). Początkowe zajęcia odnosiły się do zjawisk pozostających jakby „na zewnątrz” uczestników i były skierowane na wielozmysłową i wielowymiarową obserwację docierających bodźców dotykowych, kinestetycznych, słuchowych, smakowych, zapachowych i wizualnych. Kolejne ćwiczenia zaczynały stopniowo przenosić uważność uczestników na coraz to bardziej wewnętrzne zjawiska, takie jak pogłębiona analiza zjawisk sensorycznych, stany umysłu, doznania z powierzchni i wnętrza ciała. Następnie uczestnicy przechodzili do zjawisk umysłowych, takich jak myśli, uczucia, wizualizacje, werbalizacje i symbolizacje. Na koniec przechodziliśmy do pracy z trudnymi doznaniem, emocjami i myślami oraz na uważność tego, co się dzieje w interakcjach (Stańko-Kaczmarek, M., Bartel, R., 2016).

Każde zajęcia trwały dwie pełne godziny zegarowe i składały się z następujących elementów:

- Przywitanie uczestników i wypełnienie przez nich ankiet – około 5 min.
- Krótka sesja z „mówiącym kamieniem” (ok. 10 min.), która polegała na tym, że prowadzący podawał pierwszej osobie wspomniany kamień, a ona mogła powiedzieć to, na co miała ochotę, np. jak się dzisiaj czuje, co wydarzyło się od ostatnich zajęć, ile razy ćwiczyła skanowanie ciała, ile przeprowadziła ćwiczeń nieformalnych i co zaobserwowała, ile szkiców udało jej się stworzyć itp. Osoba ta mogła także nic nie powiedzieć i podać kamień kolejnej. Podczas wypowiedzi poszczególnych uczestników pozostali mieli za zadanie uważnie słuchać i być w kontakcie z wypowiadającą się osobą, nawet gdyby mówiła o rzeczach najbardziej błahych. Był to więc etap nauki uważnego słuchania.
- Medytacja ze skanowaniem ciała lub inna zależna od aktualnego tematu ćwiczeń, np. medytacja oddechu, medytacja słuchania otaczających dźwięków lub medytacja patrzenia itp. (ok. 10 min.).

- Kolejna krótka sesja z „mówiącym kamieniem” (ok. 5 min.), która polegała na tym, że każda osoba po kolei mogła podzielić się wrażeniami z medytacji. Zadaniem pozostałych było uważne słuchanie.
- Etap tworzenia obrazu wizualnego zgodnego z tematem zajęć (ok. 30 min.). W wyjątkowych wypadkach można było stworzyć inny, którym uczestnik koniecznie pragnął podzielić się z pozostałymi.
- Krótka przerwa – ok. 5–10 min.
- Omawianie kolejnych prac z zachowaniem zasady, że najpierw wypowiadają się pozostali uczestnicy, potem może coś dopowiedzieć terapeuta, a na końcu sam twórca, przy czym może skomentować nie tylko swoje dzieło, ale także powiedzieć, co zwróciło jego uwagę w usłyszanych właśnie wypowiedziach (ok. 4 min. na każdą pracę).
- Wybór jednej z prac ze *szkicownika mojej uważności* i jej omówienie (ok. 4 min.).
- Ostatnia sesja z „mówiącym kamieniem” (ok. 10 min.), która polegała na tym, że każda osoba po kolei mogła podzielić się wrażeniami z zajęć.

Program sesji opracowany wspólnie przez dr Maję Stańko-Kaczmarek i prof. UAP dr. hab. Roberta Bartela jest oparty na najnowszej dostępnej literaturze przedmiotu oraz na praktycznych doświadczeniach autora z sesji prowadzonych przez niego między innymi w Pracowni Terapii przez Sztukę w Wojewódzkim Szpitalu dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych DZIEKANKA w Gnieźnie. Scenariusze i układ nadal ulegają nieznacznym modyfikacjom mającym na celu wypracowanie najkorzystniejszych form i metod oddziaływań terapeutycznych. Poniżej przedstawiono aktualny kształt programu.

	OPIS ĆWICZENIA	CELE ĆWICZENIA	MATERIAŁY
1.	„Wiele wrażeń, wiele możliwości”. Wstęp do „Uważności oddechu” – skupienie się na wrażeniach z czubka własnego nosa, gardła, krtani, tchawicy, oskrzeli, płuc i przepony. Świadome oddychanie i eksploracja mediów. Uważne, swobodne zapoznanie z mediami plastycznymi, sprawdzanie wszystkich narzędzi i zauważenie różnic oraz uświadomienie sobie uczuć i skojarzeń, jakie wywołują: dotyk wzrokiem, dotyk pastelą, dotyk pędzlem, dotyk węglem, dotyk kredką. Zmiana mediów zgodnie z czasem podawanym przez prowadzącego, między zmianami 2 minuty medytacji oddechowej (Herring, D., 2014). Nieoceniające dzielenie się wrażeniami w grupie.	1. Nauka uważnego i świadomego oddychania kotwicą „tu i teraz”. 2. Uwrażliwienie na poszczególne media oraz na występujące pomiędzy nimi podobieństwa i różnice. 3. Zwrócenie uwagi na różnorodne efekty, jakie za ich pomocą można uzyskać. 4. Zauważenie możliwości tkwiących w podstawowych środkach kształtowania płaszczyzny – linia, kreska, plama i raster.	Podkłady do rysowania, kartki brystolu 35x50cm, ołówki, węgiel, pędzle, naczynia do wody, gumki do mazania, kredki akwarelowe, pastele olejne i tempery.
2.	„Uważność oddechu”. Medytacja oddychania i wstępne skanowanie ciała. Obserwacja i odzwierciedlenie własnego oddechu rozchodzącego się w całym ciele i stworzenie wizualnej reprezentacji. Oglądanie prac uczestników bez oceniania. Rozmowa o tym, jak zmienia się praca naszego ciała i oddech w zależności od naszych myśli i emocji (Isis, P.D., 2014).	1. Doświadczenie i zauważanie nowych wrażeń związanych z własnym oddechem. 2. Rozwijanie wrażliwości na sygnały z własnego ciała. 3. Przelamywanie zahamowań przez odejście od rysowania przedstawiającego na rzecz bycia w kontakcie z ćwiczeniem.	Jak wyżej.
3.	„Uważność patrzenia”. Medytacja ze skanowaniem ciała i medytacja patrzenia. Rozmowa o zmysłach i świadomości doznań zmysłowych – różnica między zauważeniem czegoś a myśleniem o tym i ocenianiem tego. Próba uważnego, wizualnego zanotowania zaobserwowanych cech wybranego obiektu – kształt, kolor, faktura, światło, cień, linia, przestrzeń. Różnica między widzeniem a myśleniem. Rezygnacja z oceniania na rzecz doświadczenia widzenia (Herring, D., 2014).	1. Kontaktowanie się oraz zauważanie różnic i podobieństw pomiędzy wrażeniami z poszczególnych części ciała. 2. Rozwijanie wrażliwości wzrokowej. 3. Próba zauważania różnic w wyglądzie obiektów w zależności od upływającego czasu.	Jak wyżej.
4.	„Medytacja i asocjacje”. Medytacja na siedząco ze skanowaniem ciała. Rysunek automatyczny niedominującą ręką (najpierw w powietrzu, a potem już na kartce) rejestrujący doznania: ćwiczenie uważności patrzenia: dopatrywanie się w „bazgrołach” dowolnych form przedstawiających. Dominującą ręką wyodrębnianie ich z tła, wypełnianie barwami chromatycznymi z uwzględnieniem tła. Omawianie pracy przez pozostałych uczestników, przez terapeutę oraz przez autora.	1. Uwrażliwienie na sygnały płynące z własnego ciała i pobudzenie swobodnych skojarzeń. 2. Przelamywanie zahamowań przez odejście od rysowania realistycznego na rzecz intuicyjnego niedominującą ręką. 3. Wizualne zobrazowanie oddechu i próba przyjrzenia się treściom myślowym poprzez spożytkowanie rysunku automatycznego i uruchomienie skojarzeń.	Jak wyżej.

	OPIS ĆWICZENIA	CELE ĆWICZENIA	MATERIAŁY
5.	<p>„Uważne słuchanie”. Ćwiczenie oparte na medytacji słuchania. Po rozmowie o spostrzeganiu bez oceniania i poinformowaniu, że w trakcie ćwiczenia będą pojawiały się dźwięki, medytacja 3 min. wraz ze skierowaniem uwagi na doznania słuchowe. Rysowanie dźwięku. Przerwa na medytację i drugi dźwięk, i tak kilka instrumentów. Na samym początku można puścić instrumenty w obieg (Herring, D., 2014). Wizualny zapis doznań słuchowych z otoczenia i omawianie pracy przez pozostałych uczestników, przez terapeutę oraz przez autora.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uwrażliwienie na bodźce słuchowe i wzrokowe w celu skupienia się na „tu i teraz”. 2. Poszerzenie pola uważności i stymulowanie kreatywności przez synestezje ze zmysłem słuchu 3. Rozwijanie sprawności manualnej, mechanizmów uwagi, intuicji i asocjacji. 4. Rozwijanie wyobraźni wizualnej oraz zdolności przekształcania i rekonstrukcji wrażeń. 5. Poszerzanie warsztatu twórczego i otwartości poznawczej. 	<p>Jak wyżej.</p>
6.	<p>„Uważna świadomość”. Skanowanie ciała. Medytacja na siedząco. Uważność oddechu i „przeгляд” wrażeń z powierzchni i z wnętrza ciała. Rysunek automatyczny ołówkiem prawej i lewej części ciała naprzemiennie lewą i prawą ręką rejestrujący te doznania. Wprowadzanie elementów samoopieki przez odnalezienie w ciele miejsca, w którym czuję się najlepiej, najbezpieczniej lub które jest źródłem mojej energii. Po otwarciu oczu uważność patrzenia i rysunek dominującą ręką, wyodrębnianie i uzupełnianie barwami chromatycznymi wrażeń ze skanowania. Omawianie pracy przez uczestników.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uwrażliwienie na sygnały płynące z powierzchni ciała, z jego wnętrza i otoczenia. 2. Próba plastycznej wizualizacji wrażeń ze skanowania ciała z uwzględnieniem mechanizmów samoopieki. 3. Poszukiwanie i odnajdywanie oparcia w samym sobie jako metoda wzmacniania pacjenta. 4. Rozwijanie sprawności manualnej, mechanizmów uwagi, intuicji, asocjacji oraz zdolności manualnych: tworzenia kompozycji, deformacji i syntezy wizualnych. 	<p>Jak wyżej.</p>
7.	<p>„Uważność smaku i zapachu”. Uważne przyglądanie się zgromadzonym owocom i warzywom, np.: jabłka, gruszki, banany, mandarynki itp. – wygląd, dotyk, zapach i próbowanie ich smaku (można z zamkniętymi oczami). Po każdej próbie zanotowanie wrażeń na kartce – forma, barwa, materia (synestezje smakowe). Można malować sokiem z owocu lub samym owocem. Po przeanalizowaniu min. 6 do 10 różnych stworzenie jednej kompozycji. Omawianie pracy przez uczestników.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uwrażliwienie na bodźce wzrokowe, dotykowe, zapachowe, a szczególnie smakowe. 2. Poszerzanie pola uważności i stymulowanie kreatywności przez synestezje ze zmysłem smaku. 3. Rozwijanie sprawności manualnej, mechanizmów uwagi, intuicji i asocjacji. 4. Poszerzanie warsztatu twórczego i otwartości poznawczej. 	<p>Jak wyżej plus owoce i warzywa.</p>

	OPIS ĆWICZENIA	CELE ĆWICZENIA	MATERIAŁY
9.	„Patykiem po wodzie” i medytacja ulotnej myśli. Zapisanie jej w formie obrazu za pomocą techniki monotypii. Medytacja patrzenia i przekształcanie obrazu abstrakcyjnych plam w obraz przedstawiający. Próba interpretacji pracy przez pozostałych uczestników, przez terapeutę oraz przez autora.	1. Uważność ruchu w czasie i przestrzeni oraz próba otwarcia się na zmiany. 2. Przełamywanie zahamowań i pobudzenie swobodnych skojarzeń przez zastosowanie techniki monotypii i ruchu wody. 4. Rozwijanie wyobraźni wizualnej – fantazja oraz zdolność przekształcania i rekonstrukcji informacji. 5. Rozwijanie mechanizmów uwagi, intuicji i inteligencji emocjonalnej.	Podkłady, brystol, ołówki, węgiel, pędzle, naczynia do wody, gumki, kredki akwarelowe, pastele olejne, tempery, farby olejne, terpentyna, olej lniany, rękawiczki, duża kuweta na wodę.
10.	„Światła i cienie pod stopami”. Uważność chodzenia (w plenerze), dotyku i bodźców wzrokowych w poszukiwaniu miejsca, gdzie na kartkę padają ciekawe cienie. Rysunek linearny ołówkiem tych cieni. Uważność skierowana na ich ruch, barwę i wpływający czas. Po powrocie do sali próba wydobycia obiektów figuratywnych i połączenia ich z tłem. Omawianie pracy przez pozostałych uczestników, przez terapeutę oraz przez autora.	1. Uwrażliwienie na bodźce dotykowe, kinestetyczne, a następnie wzrokowe i skupienie się na „tu i teraz”. 2. Nauka uważnego i świadomego chodzenia i patrzenia. 3. Uwrażliwienie na formę, ruch w przestrzeni i wpływający czas. 4. Odkrywanie w linearnych cieniach skojarzeń i ich rysowanie – rozwijanie uwagi, intuicji, asocjacji, tworzenia kompozycji, deformacji i syntez.	Podkłady do rysowania, kartki brystolu 35x50cm, ołówki, klipsy do mocowania kartek, węgiel, pędzle, naczynia do wody, gumki do mazania, kredki akwarelowe, pastele olejne i tempery.
11.	„Paleta gestów i uczuć”. Rozmowa o tym, czym są emocje, a czym uczucia i jakie mamy ich rodzaje oraz wypisanie uczuć przyjemnych i nieprzyjemnych. Zwrócenie uwagi na środki kształtowania płaszczyzny, ich materię, kształt i fakturę oraz próba przywoływania wybranych uczuć i automatycznego ich szkicowania na kartce brystolu. Tworzenie prawą i lewą ręką. Omawianie pracy przez pozostałych uczestników, przez terapeutę i przez autora.	1. Uwrażliwienie na sygnały płynące z układu emocji, nauka ich rozpoznawania, różnicowania i akceptowania. 2. Nauka regulacji emocji i nowych sposobów ich rozładowywania. 3. Odejście od rysowania przedstawiającego na rzecz bycia w kontakcie z ćwiczeniem. 4. Rozwijanie sprawności manualnej, mechanizmów uwagi, intuicji i inteligencji emocjonalnej.	Jak wyżej.

	OPIS ĆWICZENIA	CELE ĆWICZENIA	MATERIAŁY
12.	<p>„Praca z oporem”. Rozmowa o tym, czym jest opór przed zmianą. Co sprawia, że nie lubimy zmieniać swoich przyzwyczajeń? Omówienie na prostych przykładach. Następnie wybieramy dowolny cel, wobec którego czujemy opór, np. niechęć do zmiany nawyku do długiego korzystania z internetu. Koncentrując się na oporze, na pierwszej kartce zapisujemy dominującą ręką „Czuję opór” i powody, dla których nie chcemy się zmieniać. Po ok. 3 min. przerwa na uważne oddychanie. Potem na drugiej kartce niedominującą ręką piszemy „Odpuszczam sobie” i tworzymy dowolny obraz swojej otwartości na nowe doświadczenia. Po ok. 8 min. skupiamy się na uważnym oddechu. Wracamy do pierwszej kartki i skupiając się na oporze, dominującą ręką wypisujemy powody przeciw zmianie. Potem przerwa na uważne oddychanie, a po niej na drugiej kartce niedominującą ręką malujemy otwartość i nieograniczone możliwości. Każdy cykl możemy powtórzyć trzykrotnie.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontaktowanie się z wybraną przeszkodą życiową i próba uświadomienia sobie przyczyn powstania i sposobów jej pokonania. 2. Próba zyskania właściwego dystansu do życiowych trudności. 3. Próba poznania i uświadomienia sobie pozytywnych aspektów przeszkód, które mogą stać się elementami stymulującymi rozwój. 4. Próba poznawczego opanowania negatywnych uczuć (np. lęku przed zmianą) oraz dostrzeżenia wartości, jakie stwarza zmiana. 	Jak wyżej.
13.	<p>„Przeszkoda mój skarb”. Skontaktowanie się z wybraną przeszkodą życiową, przyjrzenie się jej w wyobraźni i uważna obserwacja miejsc(a) w ciele, w którym ją odczuwam. Następnie wyjęcie z ciała i dalsze przyglądanie się oczami wyobraźni. Po otwarciu oczu stworzenie możliwie wiernego portretu tej przeszkody niedominującą ręką. Potem wymyślenie i przekształcenie (dominującą ręką) w wartość pozytywną. Próba interpretacji pracy. Na koniec zasocjowanie się z tym obrazem, czyli prosimy o umiejscowienie ich w swoim ciele.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uwrażliwienie na bodźce dotykowe, kinestetyczne, a następnie wzrokowe i skupienie się na „tu i teraz”. 2. Nauka uważnego i świadomego chodzenia i patrzenia. 3. Uwrażliwienie na formę, ruch w przestrzeni i upływający czas. 4. Odkrywanie w linearnych cieniach skojarzeń i ich rysowanie – rozwijanie uwagi, intuicji, asocjacji, tworzenia kompozycji, deformacji i syntez. 	Jak wyżej.
14.	<p>„Autoportret symboliczny”. Medytacja na siedząco i skupienie uwagi na oddechu, cały czas powracając do oddechu jako kotwicy „tu i teraz”, przeglądanie kolorowych czasopism i wydzieranie lub wycinanie nie całych zdjęć czy napisów, ale tylko pojedynczych fragmentów, na które uczestnik zwrócił uwagę. Następnie układanie ich na kartce brystolu w celu stworzenia autoportretu symbolicznego bez użycia twarzy. Tworzenie collage oraz dorysowywanie i domalowywanie brakujących elementów i kontekstu, czyli tła. Omawianie pracy.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Medytacja rozszerzenia uważności na symbolikę związaną z własnym skryptem życiowym 2. Próba odkrywania konfliktowych treści metodą wolnych asocjacji. 3. Próba odkrywania związków znaczeniowych i symbolicznych oraz własnego wzorca relacyjnego. 4. Rozwijanie wyobraźni wizualnej – fantazja oraz zdolność przekształcania i rekonstrukcji informacji. 	Jak wyżej plus nożyczki, klej, taśma dwustronna, papier kolorowy i ilustrowane czasopisma.

	OPIS ĆWICZENIA	CELE ĆWICZENIA	MATERIAŁY
15.	<p>„Przekształcenie lęku”. Skontaktowanie się z wybranym lękiem i uważna obserwacja miejsc(a) w ciele, w którym go odczuwam.</p> <p>„Wyjęcie” z ciała i dalsze przyglądanie się mu w wyobraźni. Po otwarciu oczu stworzenie jego wiernego portretu niedominującą ręką. Potem wymyślenie i stworzenie (dominującą ręką) sposobów oswojenia lub przekształcenia tej samej kartki w wartość pozytywną. Powinno to być w miarę konkretne. Omawianie pracy. Na koniec zasocjowanie się z obrazem i próba jego odczucia we własnym ciele.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Próba skontaktowania się z lękiem, który przeszkadza i wpływa hamująco na rozwój. 2. Próba zyskania właściwego dystansu do lęku. 3. Narysowanie i omówienie lęku, dzięki czemu możemy uzyskać właściwy dystans i lepszą kontrolę. 4. Wizualne przekształcenie i spożytkowanie lęku, znalezienie sposobów lepszego jego monitorowania. 5. Rozwijanie wyobraźni wizualnej. 	<p>Podkłady do rysowania, kartki brystolu 35x50cm, ołówki, węgiel, pędzle, naczynia do wody, gumki do mazania, kredki akwarelowe, pastele olejne i tempery.</p>
16.	<p>„Portret empatyczny”. Przez uważne słuchanie wypowiedzi drugiego uczestnika dotyczącej jego przeżyć, radości i smutków (empatia poznawcza) próba wczucia się (empatia emocjonalna) i równoczesnego rysowania i malowania portretu empatycznego. Po 20 min. następuje zamiana i osoba, która opowiadała o sobie, zaczyna tworzyć pod wpływem relacji tej, która wcześniej malowała.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie sobie własnych uczuć i rozszerzanie uważności na innego uczestnika zajęć w wymiarze poznawczym, jak i emocjonalnym. 2. Rozwijanie wrażliwości i empatii oraz próba nabrania większego dystansu do własnych problemów. 3. Współtworzenie, interakcja w grupie i penetracja zależności w zespole. 	<p>Jak wyżej.</p>
17.	<p>„Nieprzyjemne i przyjemne uczucia”. Skontaktowanie się z nieprzyjemnym uczuciem, zwizualizowanie go w wyobraźni i umiejscowienie w ciele.</p> <p>„Wyjęcie” z ciała i dalsze przyglądanie się mu w wyobraźni. Po otwarciu oczu stworzenie możliwie wiernego portretu tego nieprzyjemnego uczucia. Potem to samo z przyjemnym uczuciem. Połączenie obu prac. Omawianie pracy przez pozostałych uczestników, przez terapeutę oraz przez autora.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontaktowanie się z nieprzyjemnym uczuciem mogącym wpływać na nierealną ocenę rzeczywistości. 2. Skontaktowanie się z przyjemnym uczuciem mogącym stwarzać nierealną ocenę rzeczywistości. 3. Zyskanie właściwego dystansu zarówno względem nieprzyjemnych, jak i nazbyt przyjemnych uczuć i akceptacja ich takimi, jakimi są w rzeczywistości. 4. Stworzenie obrazu i omówienie powyższych uczuć w celu lepszego ich monitorowania. 	<p>Jak wyżej.</p>

	OPIS ĆWICZENIA	CELE ĆWICZENIA	MATERIAŁY
18.	<p>„Szczęście czy pech”. Uważne słuchanie przypowieści Berta Hellingera pt. „Szczęście czy pech” (Hellinger, B., 2000). Rozmowa o tym, jak różnorodnie, w zależności od okoliczności i czasu, mogą być interpretowane wydarzenia. Coś, co na początku wydaje się szczęśliwym zrzędzeniem losu, może prowadzić do czegoś niekorzystnego. Z kolei coś, co wydaje się trudnością lub nawet porażką, może okazać się szczęśliwym zrzędzeniem losu. Stworzenie kompozycji dwudzielnej, a na koniec połączenie jej w jedną całość.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skontaktowania się z wydarzeniem z własnego życia, które na początku wydawało się być szczęśliwym, a potem nasza ocena uległa zmianie. 2. Skontaktowanie się z wydarzeniem z własnego życia, które wydawało się negatywne, a w efekcie przyniosło wiele korzyści. 3. Uzyskanie właściwego dystansu zarówno względem życiowych niepowodzeń, jak i sukcesów. 4. Stworzenie obrazu i omówienie próbą uzyskania realistycznej ich oceny. 	<p>Jak wyżej plus nożyczki, klej, taśma dwustronna, papier kolorowy i ilustrowane czasopisma.</p>
19.	<p>„Moje relacje”. Medytacja ze zwróceniem uwagi na relację z wybraną osobą lub grupą osób. Próba wczucia się i zrozumienia (empatia emocjonalna i poznawcza) uczuć i myśli drugiego człowieka w relacji ze mną oraz swoich w stosunku do niego. Tworzenie prawą i lewą ręką obrazu możliwie wielu aspektów tego związku. Omawianie pracy przez pozostałych uczestników, przez terapeutę oraz przez autora.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uświadomienie sobie własnych uczuć i myśli oraz rozszerzenia uważności na relację z drugą osobą. 2. Wczucie się i zrozumienie (empatia emocjonalna i poznawcza) uczuć i myśli innej osoby w relacji ze mną. 3. Rozwijanie wrażliwości i empatii oraz próba nabrania większego dystansu do własnych oczekiwań i fantazji względem innych osób. 	<p>Jak wyżej.</p>
20.	<p>„Medytacja myśli”. Medytacja ze skanowaniem ciała, ale ze zwróceniem szczególnej uwagi na pojawiające się w międzyczasie myśli i uczucia. Po otwarciu oczu próba stworzenia ich obrazu.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uwrażliwienie na sygnały płynące z powierzchni ciała, z jego wnętrza i obserwacja przepływających myśli, ich wielkości, kształtu, barwy, faktury, materii z uwzględnieniem tła. 2. Stworzenie obrazu skanowania ciała i przepływających myśli. 3. Nauka „odpuszczania” i ponownego skupiania się na oddechu. 4. Rozwijanie wyobraźni wizualnej – fantazja oraz zdolność przekształcania i rekonstrukcji informacji. 	<p>Jak wyżej.</p>

	OPIS ĆWICZENIA	CELE ĆWICZENIA	MATERIAŁY
21.	<p>„Medytacja samoopieki” w stosunku do poszczególnych części skanowanego ciała ze zwróceniem szczególnej uwagi na miejsce w ciele, w którym czuję się najlepiej, najbezpieczniej lub które jest źródłem mojej energii. Po otwarciu oczu stworzenie obrazu wizualnego możliwie wiernie pokazującego wszystkie aspekty tego miejsca, takie jak: światło i cień, kształt, barwa, faktura, materia i kontekst, czyli tło. Omawianie pracy przez uczestników, terapeutę i samego autora.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uwrażliwienie na sygnały płynące z ciała oraz uważne i pełne współczucia przyjrzenie się poszczególnym jego rejonom. 2. Stworzenie obrazu powyższych wrażeń, a szczególnie wybranego miejsca w ciele. 3. Poszukiwanie i odnajdywanie oparcia w samym sobie jako metoda wzmacniania pacjenta. 4. Rozwijanie sprawności manualnej, mechanizmów uwagi, intuicji, asocjacji oraz zdolności manualnych: tworzenia kompozycji, deformacji i syntez wizualnych. 	<p>Jak wyżej.</p>
22.	<p>Trening między spotkaniami. Codzienne ćwiczenie uważności. „Szkicownik mojej uważności” polega na uważnym przyglądaniu się bieżącej chwili i szkicowym zapisywaniu stanu: swoich emocji, myśli, doznań z własnego ciała lub obserwacji świata zewnętrznego. Dokonywane to może być równie dobrze za pomocą ołówka, pędzla, jak i za pośrednictwem wydzieranki, collage’u, zdjęcia lub formy przestrzennej. Może ono dotyczyć choćby jednej ulotnej chwili dziennie.</p>	<p>Wymienione cele odnoszą się do nie tylko do tego ćwiczenia, ale mają być efektem całego badania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uwrażliwienie na sygnały płynące z własnego wnętrza. 2. Nauka uważnego i świadomego oddychania z kotwicą „tu i teraz”. 3. Lepsze rozpoznawanie źródeł własnych problemów i definiowanie zagrożeń. 4. Bardziej realistyczna ocena własnych możliwości i realistyczne planowanie podejmowanej aktywności. 5. Większa akceptacja siebie i innych ludzi (wad i zalet), a przez to polepszenie relacji z otoczeniem. 6. Redukcja stresu i podwyższenie samooceny. 7. Wyższy poziom samoświadomości. 8. Polepszenie mechanizmów uwagi. 9. Podniesienie jakości życia. 	<p>Dla każdego z uczestników materiały w teczce tekturowej (B3):</p> <ul style="list-style-type: none"> – szkicownik B3, – ołówek 3B, – ostrzałka, – gumka do mazania, – kredki akwarelowe 12 szt. – 2 pędzle, – pastele olejne 25 szt.

Wyniki

Rezultaty badań obejmują materiał wizualny w postaci powstałych prac, wypowiedzi uczestników oraz wyniki analizy statystycznej, które pokazały między innymi pozytywne zmiany emocjonalne u uczestników (wzrost pozytywnego oraz redukcję negatywnego afektu) mediowane przez wzrost uważności oraz redukcję ruminacji. Przeprowadzone badanie, zgodnie z wcześniejszymi doniesieniami w literaturze, wskazuje na interesujące i pozytywne efekty arteterapii opartej na uważności. Jednocześnie ukazało szereg wyzwań podczas realizacji takich działań wśród pacjentów hospitalizowanych w warunkach psychiatrycznego oddziału klinicznego. Ponieważ w Polsce jest to pionierskie badanie, to w dalszym terminie planowana jest także monografia poświęcona arteterapii uważności.

Dyskusja oraz wnioski

Arteterapia oparta na uważności jest zdolnością do obserwowania własnych doświadczeń wielozmysłowych, którą można rozwijać w relacjach z sygnałami z własnego ciała i umysłu, w kontakcie z otaczającymi bodźcami zewnętrznymi, z innymi ludźmi, zwierzętami i roślinami, czyli w interakcjach z całym otaczającym światem. Jest to praktyka oparta na współczuciu wobec samego siebie i współodczuwaniu otaczającego świata oraz nieustannym poszukiwaniu i odkrywaniu poprzez formalne i nieformalne ćwiczenia praktyczne. W efekcie wielu badań udowodniono, że współdziałanie różnych czynników w trakcie sesji arteterapii opartej na uważności daje lepsze rezultaty niż tylko suma poszczególnych oddzielnych działań terapeutycznych. Poza tym należy podkreślić, że w arteterapii oraz w arteterapii opartej na uważności (AOU), tak jak chyba w żadnych innych podejściach spożytkowuje się tak ważny dla rozumienia własnych emocji i reakcji innych osób w procesie mentalizacji

element zabawy (Allen, J.G., Fonagy, P., Bateman, A.W., 2014). Przykładem zastosowania tego rodzaju metody w arteterapii jest technika uważności opisana przeze mnie między innymi w pozycji *Arteterapia w nauce i praktyce* (Bartel, R., 2015) i w towarzyszącej jej, a poświęconej warsztatom praktycznym, *Arteterapii w działaniu* (Bartel, R., 2016b).



8. „Wiele wrażeń, wiele możliwości”, ołówek + temp. + kr. akwarelowa + węgiel + pastel, 35x50 cm, Anna K., 2017



9. „Uważność oddechu”, tempera, 35x50 cm, Paulina P., 2018



10. „Uważność patrzenia”, tempera, 50x35 cm, Sylwia D., 2017



11 a. „Medytacja i asocjacje” (etap 1.)



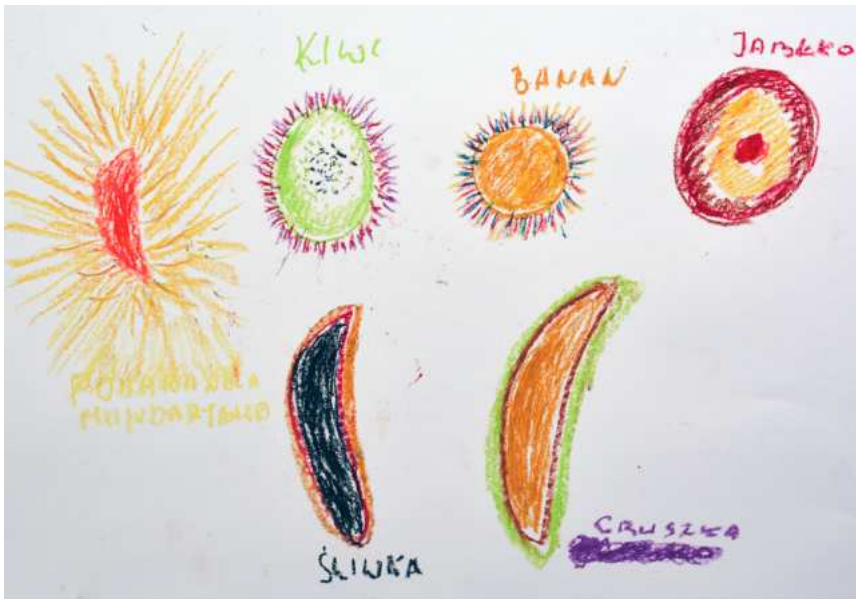
11 b. „Tajemniczy krajobraz” (etap 2.), pastel, 50x35 cm, Piotr Ch., 2016



12. „Uważne słuchanie” – „Mandala”, tempera, 50x35cm, Marta C., 2016



13. „Skanowanie ciała”, ołówek + tempera + węgiel,
35x50 cm, Anna K., 2017



14. „Uważność smaku”, pastel, 35x50 cm, Bogdan W., 2017



15 a. „Muzyczny labirynt”, fragment instalacji grupowej, 2017



15 b. „Muzyczny labirynt”, fragment instalacji grupowej, 2017



16 a. „Patykiem po wodzie”, monotypia olejna (etap 1)



16 b. „Patykiem po wodzie”, monotypia + tempera, 35x50cm, Maria S., 2017



17 a. „Światła i cienie pod stopami” (etap 1.)



17 b. „Światła i cienie pod stopami” (etap 2.), kredka akwarelowa + pastel, 50x35 cm, Roman L., 2016



18. „Paleta gestów, paleta uczuć”, tempera + pastel, 35x50 cm, Anna K., 2017



19 a. „Praca z oporem I”, pastel, 35x50 cm, Ewelina P., 2018



19 b. „Praca z oporem II”, pastel + tempera, 35x50 cm, Romuald B., 2018



20. „Autoportret symboliczny”, assemblage, 110x80 cm, Pola K., 2016



21a i 21b. „Przekształcenie lęku”, tempera, 70x50 cm, Martyna K., 2016.



22. „Portret empatyczny” (Burza), tempera, 35x50 cm, Sylwia D., 2017



23. „Przyjemne i nieprzyjemne uczucia”, tempera, 35x50 cm, Sylwia D., 2016



24. „Szczęście czy pech”, tempera + pastel, 35x50 cm, Paulina P., 2018



25. „Relacje”, tempera + pastel + węgiel, 35x50 cm, Anna K., 2018



26. „Meditacja myśli”, tempera + pastel, 35x50 cm, Anna K., 2018



27. „Meditacja samoopieki”, tempera + pastel, 35x50 cm, anonim, 2016



28. „Szkicownik mojej uważności”, tempera + kredka akwarelowa, 301x420 cm, Iza B., 2014



29. „Szkicownik mojej uważności”, tempera + kredka akwarelowa, 301x420 cm, Iza B., 2014

Przedstawione scenariusze sesji arteterapii opartej na uważności są próbą autorskiego wykorzystania medytacji, ale nie zastępują praktyki Mindfulness stosowanej we współczesnej psychoterapii. Przed przystąpieniem do ich realizacji najlepiej zapoznać się z różnymi technikami uważnej świadomości i w praktyce przeprowadzić je z pacjentami. Terapeuci pragnący rzetelnie pracować tą metodą powinni najpierw odbyć wstępny kurs prowadzony przez jednego z nauczycieli Mindfulness. Z reguły trwa on około pięciu dni i polega na praktykowaniu technik uważności. Bez osobistego doświadczenia trudno zrozumieć, a tym bardziej mówić o tym, czym jest medytacja. W rozdziale „Podstawy ćwiczeń dotyczących uważnej obecności” bardzo dobitnie pisze o tym profesor Jon Kabat-Zinn². Poza tym zawsze dobrze jest samemu przeprowadzić określoną technikę, zaobserwować jej efekty i dopiero później, będąc świadomym trudności z nią związanych, stosować ją w praktyce terapeutycznej.

² Kabat-Zinn, J. (2009). *Życie piękna katastrofa*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca i Instytut Psychoimmunologii, s. 62–81.

Rozdział 4.

Podjęcia humanistyczne

Trzecią grupę stanowią podejścia humanistyczne, w której Malchiodi (Malchiodi, 2003, za Stańko-Kaczmarek, 2013) wyróżniła: humanistyczne, egzystencjalne, skoncentrowane na osobie, Gestalt i transpersonalne. W podejściu do arteterapii szczególny nacisk jest położony na podmiotowość, indywidualność oraz samorealizację klienta (Stańko-Kaczmarek, 2011). Nurt ten koncentruje się na subiektywnych uczuciach i doświadczeniach oraz podkreśla wolność, odpowiedzialność, autonomię i zaufanie co do jego wyborów. Szczególnie w ujęciu humanistycznym klient jest spostrzegany nie jako osoba chora, ale doświadczająca określonych kryzysów i problemów, które w naturalny sposób są udziałem każdego człowieka. Głównym zadaniem arteterapii w tym nurcie jest stymulowanie uczestnika do odnalezienia i rozwinięcia potencjału twórczego pomocnego w ich przejściu i rozwiązaniu. Cel ten osiąga się dzięki analizie i odkrywaniu różnych obszarów uczestnika zajęć (por. Bartel, R., 2016).

Podobnymi założeniami charakteryzuje się arteterapia Gestalt. Opiera się między innymi na założeniu, że każdy klient posiada ukryte możliwości radzenia sobie z życiowymi problemami. Uczestnik arteterapii traktowany jest holistycznie, a jego komunikacja werbalna i pozawerbalna, proces kreacji plastycznej i w końcu skończone dzieło składają się na

jedną całość, która jest czymś więcej niż tylko sumą pojedynczych części. W atmosferze szczerości i autentyczności arteterapeuta pomaga klientowi w przełożeniu niejednokrotnie abstrakcyjnych treści na zrozumienie i pełne doświadczenie terażniejszości.

Podejście egzystencjalne akcentuje znaczenie twórczości jako istotnego wyznacznika zdrowia psychicznego niezbędnego do konstruktywnego i kreatywnego rozwiązywania problemów ludzkiej egzystencji. Arteterapia koncentruje się wokół uniwersalnych wartości, w poszukiwaniu sensu życia, miłości, cierpienia i śmierci. Twórcza postawa spożytkowywana jest w celu osiągnięcia wglądu, dokonywania pozytywnej zmiany oraz służy nadawaniu własnemu życiu indywidualnego i niepowtarzalnego znaczenia.

Podobnie jest w nurcie skoncentrowanym na osobie, który odwołuje się do filozofii Carla Rogersa (Stańko-Kaczmarek, 2013). W nim to sam klient decyduje, co i jak kreuje, oraz do niego należy ostateczna interpretacja własnego dzieła. Za jedyną motywację ludzkiego działania Rogers (Rogers, 2002) uznaje potrzebę samorozwoju i uważa, że inne czynniki motywacyjne są tylko jej częściami składowymi. Kreatywność w zakresie sztuk wizualnych nakierowana nie tylko na doskonalenie rzemiosła, lecz także na twórczy rozwój jawi się jako jedna z najlepszych metod terapeutycznych (por. R. Bartel, 2017, s. 113). 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 elementem składowym, 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 „(...) zapewnia bezwarunkowa miłość i akceptacja dziecka ze strony rodziców. Jeśli jednak miłość rodziców jest warunkowa (na przykład jest uzależniona od tego, czy dziecko zachowuje się w określony sposób), rodzi to lęk, który hamuje rozwój. Osoba, która rozwija się właściwie, powinna być otwarta na nowe doświadczenia, mieć zaufanie do siebie, być przekonana, że ma wpływ na swoje życie i swoją aktywność, a także być zdolna do kreatywnego, twórczego działania” (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 – zdolność do podejmowania kreatywnych 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 ich sprzedaży i uzyskanego wynagrodzenia, to 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, uznania dla ich twórczego wysiłku oraz możliwość brania udziału w wernisażach i wystawach, gdzie prezentowane są ich obrazy.

Jednym z nurtów mających zastosowanie w arteterapii są także terapie ekspresyjne w ujęciu intermodalnym. W połowie XX wieku zaczęła stosować je z powodzeniem Anna Halprin, a innymi przedstawicielami tego nurtu są: Shaum McNiff, Paulo Knill czy Natalie Rogers. W definicji Cathy Malchiodi podaje, że terapie ekspresyjne oparte są na terapeutycznym spożytkowaniu wielu dziedzin sztuki. Polega to na przechodzeniu od jednej formy artystycznej do drugiej podczas jednej sesji terapeutycznej (Malchiodi, C., 2003, s. 106–107). Ważne jest to, aby każdy z rodzajów twórczej ekspresji wynikał z poprzedniego, przy czym mogą występować dwie, trzy lub

więcej. Podstawową cechą jest jednak to, że stosowanie podejścia intermodalnego zakłada ich świadome i celowe użycie w zamiarze zintegrowania osobowości klienta. Dzięki temu może on osiągnąć łatwiejszy dostęp do swoich wewnętrznych zasobów dla pełnego ich wykorzystania w osiąganiu pożądanego efektu zdrowienia i rozwoju (Wiszniewski, M., 2011, s. 44). Jest to w pełni naturalna metoda stymulowania wielozmysłowego, z którą wielu artystów eksperymentuje na co dzień. Najczęściej robimy to w dosyć ograniczonym zakresie przez inspirowanie się określonymi tekstami, słuchanie wybranych utworów muzycznych czy wykonywanie gestów na powierzchni płótna, które są zgodne z ekspresją naszych uczuć i myśli. Czasami może też dochodzić do uzewnętrznienia „wewnętrznego dialogu” twórcy w formie tańca, śpiewu lub swoistego rodzaju dramy (Bartel, R., 2017). Jak podaje jedna z głównych przedstawicielek terapii ekspresyjnej Natalia Rogers (córka Carla), spożytkowuje się tutaj wiele form twórczej ekspresji, łącząc ze sobą sztukę wizualną, muzykę, dramę, taniec, ruch i pisanie tekstów w celu umożliwienia aktywnego doświadczania i wyrażania siebie, osiągania wglądu i wspierania głębokiego rozwoju osobistego (Wiszniewski, M., 2011).

Metoda ta w naturalny sposób odzwierciedla złożony proces życiowy oraz pomaga go twórczo modelować. Polega na wyzwoleniu naturalnej ekspresji klienta w wielu możliwych dziedzinach, co zdaniem McNiffa (McNiff, 2001) może prowadzić do szybszego i bardziej wszechstronnego uwolnienia i przepracowania nieświadomego materiału. Umożliwia to, jego zdaniem, szybszą i skuteczniejszą terapię oraz prowadzi do dynamicznego i wszechstronnego rozwoju osobowości. Takie podejście znajduje też oparcie w metodach leczniczych praktykowanych w dawnych kulturach na wielu kontynentach. Stosowano w nich wizualizację, sugestię, rytualny taniec często połączony ze śpiewem, muzyką, a w końcu odwoływano się nawet do opowieści i zawartej w niej metafory. Metoda ta, stymulując równocześnie różne obszary mózgu, rozwija wiele typów inteligencji, przez co sprzyja bardziej wszechstronnemu rozwojowi osobowości (tamże). Chociaż dzisiejsza cywilizacja do pewnego stopnia preferuje daleko posuniętą specjalizację, to człowiek mający w swoich zasobach (szczególnie na starcie) większą liczbę dobrze rozwiniętych form inteligencji będzie lepiej funkcjonował w życiu niż osoba z bardzo dobrze rozwiniętą jedną, a innymi słabo. Dzięki swojej wszechstronności będzie mógł dokonywać bardziej świadomo-

mych wyborów. Będzie też bardziej elastyczny i lepiej przygotowany do coraz szybciej zmieniających się wymagań i warunków zewnętrznych. Jak dowodzą liczne badania, chociaż gatunki o cechach bardzo wąsko specjalistycznych na przestrzeni ewolucji potrafiły odnosić chwilowe, spektakularne sukcesy, to w ostatecznym rozrachunku wygrywały zawsze te, które potrafiły lepiej dostosować się do otoczenia.

Jeszcze jedną zaletą terapii intermodalnej według Arnolda Mindela (Mindel, A., 1991) jest to, że dostęp do podświadomości możemy najłatwiej uzyskać poprzez wykorzystanie najmniej zajętego kanału, czyli takiego, którego klient stosunkowo najrzadziej używa. Jego zdaniem spowodowane to może być faktem, że w najczęściej wykorzystywanych kanałach posiadamy również dobrze wykształcone mechanizmy obronne. W związku z tym stosunkowo trudno nam uwolnić się od utartych schematów spostrzegania, odczuwania, reagowania i działania. Być może osobie, która jest profesjonalnym muzykiem, łatwiej będzie dotrzeć do wypartych treści, jeżeli spróbuje wykorzystać inny rodzaj twórczej ekspresji. Właśnie w odkryciu tego najbardziej odpowiedniego kanału niezwykle efektywne może okazać się podjęcie próby wyrażenia siebie przy pomocy różnych innych mediów, z których do tej pory nie korzystaliśmy.

Przykładem warsztatu, w którym stosuję podejście intermodalne, może być „Rozmowa dźwiękiem i obrazem”. Pierwszy etap to ćwiczenie relaksacyjne w kręgu połączone z wydobywaniem dźwięków ze zgromadzonych instrumentów muzycznych. Flet prosty, harmonijka, bębenki, trójkąt, cymbałki, dzwonki i gitara podawane są z ręki do ręki i każdy może przez chwilę wydobywać z nich dowolne dźwięki.

W drugim etapie uczestnicy dobierają się parami i wybierają dla siebie najbardziej odpowiednie instrumenty. Następnie siadają odwrócenymi do siebie plecami i za ich pośrednictwem rozpoczynają rozmowę. W zależności od jej przebiegu mogą w czasie jej trwania zmieniać rodzaj instrumentu.

W trzecim etapie uczestnicy siadają naprzeciwko siebie i na wspólnej kartce rozpoczynają rozmowę za pomocą obrazów. Można posługiwać się wizualnymi znakami i symbolami, ale nie werbalnie. W trakcie rozmowy można zmieniać narzędzie i technikę. Jeżeli nie wystarczy jed-

na kartka, uczestnicy mogą brać i wypełniać kolejne. Na koniec można je skleić w jeden pas o dowolnej długości.

W podsumowaniu warsztatu następuje wspólny przegląd prac. Konfrontacja przedstawienia na obrazie z wrażeniami z pierwszego etapu. Czy łatwiej było prowadzić rozmowę za pomocą instrumentów, czy za pomocą obrazów? Co przeszkadzało, a co pomagało w każdym z tych środków ekspresji? Próba interpretacji pracy przez innych uczestników i przez autorów.



30. „Rozmowa dźwiękiem i obrazem”, instrumenty muzyczne + środki plastyczne, Pracownia Terapii przez Sztukę, Dziekanka 2012



31. „Rozmowa dźwiękiem i obrazem” (etap 2.), pastel, 50x35 cm, Mirosława J., Wojciech M., 2012



32. „Rozmowa dźwiękiem i obrazem” (praca końcowa), pastel, 50x35 cm, Mirosława J., Wojciech M., 2012

Jeszcze innym przykładem scenariusza sesji w nurcie terapii ekspresyjnych jest warsztat nawiązujący do powieści Lewisa Carrolla *Alicja w Krainie Czarów*. Odwołuje się do logiki snów, świata marzeń i fantazji. Baśnie ze snami utożsamia autor koncepcji śniącego ciała Arnold Mindell (Mindel, A., 1991). Metafora zawarta w opowieści pełni tutaj rolę pomostu pomiędzy nieświadomością i świadomością. Korzystając z niej, możemy dotrzeć do treści, z których sam twórca nie zdaje sobie sprawy. Mają one szansę ujawnić się podczas interpretacji skończonego dzieła. W swojej książce *Metafory w psychoterapii* Philip Braker wymienia szereg zalet działań metaforycznych (Braker, P., 1997)³:

- Według wielu badaczy język metaforyczny jest przetwarzany głównie przez prawą półkulę w przeciwieństwie do logicznego i analitycznego języka lewej półkuli (Lamb, S.P., 1980)⁴. Taki sposób przetwarzania jest również charakterystyczny przy komunikacji pozawerbalnej i percepcji środków artystycznych, dlatego znajduje zastosowanie w arteterapii.
- Metafora zawarta w baśni i anegdocie już od dzieciństwa w naturalny sposób modeluje nasz sposób komunikacji. Dzieje się tak być może dlatego, że w tym okresie wymiana informacji odbywa się głównie przez aktywację ośrodków podkorowych i prawej półkuli.
- Aktywując prawą półkulę, metaforyczna opowieść jest bardziej atrakcyjna dla słuchacza; poruszając wyobraźnię uczestnika zajęć, może zapoczątkować proces reinterpretacji postaw i zachowań.
- Ponieważ język metaforyczny działa pośrednio, to treści przekazywane w ten sposób nie są odbierane jako bezpośrednia krytyka uczestnika zajęć i mogą w znaczny sposób ograniczać mechanizmy oporu.
- Metafora może służyć poznawaniu samego siebie, własnych zachowań i reakcji przez podobieństwo do osób i sytuacji zawartych w opowieści.
- Opowieść metaforyczna może być zastosowana jako sposób podpowiadania rozwiązań trudnych problemów oraz forma wspierania

³ Braker, P. (1997). *Metafory w psychoterapii*. Gdańsk: GWP, s. 29–34.

⁴ Lamb, S.P. (1980). *Hemispheric Specialization and Storytelling*. Los Angeles: University of California, s. 18–19, (w) Braker, P. (1997), *Metafory w psychoterapii*. Gdańsk: GWP, s. 33.

uczestnika zajęć w podjętych decyzjach przez odwołanie do postaci, które pomimo przeszkód osiągnęły wyznaczony cel.

- Poprzez to, że opowieść metaforyczna jest niejednoznaczna i można ją interpretować na wiele sposobów, przypomina test projekcyjny, w którym każdy odkrywa te treści, z którymi może pracować. W ten sposób służy poznawaniu samego siebie i osiągnięciu wglądu. Jeżeli jednak w danym momencie nie jest gotowy poddać ich świadomej obróbce, to może skupić się na innych znaczeniach lub na samej fabule.
- Opowieść metaforyczna może być skutecznym narzędziem nawiązywania, podtrzymywania i wzmacniania relacji pomiędzy terapeutą a uczestnikiem zajęć, ponieważ jest bezpieczna, wzbudza zainteresowanie i odwołuje się do naturalnego sposobu komunikacji znanego z dzieciństwa.
- Metafora może być skutecznym narzędziem kontrolowania relacji terapeutycznej na wiele innych sposobów. W przypadku kiedy uczestnik zagraża relacji terapeutycznej, można wykorzystać element zaskoczenia, paradoksalnego nakazu, metafory sytuacyjnej lub przedmiot metaforyczny (przykład rodziny Youngów)⁵.
- Dzięki elastyczności opowieść metaforyczna służy przeformułowaniu problemu i ponownemu jego zdefiniowaniu, co jest podstawowym czynnikiem osiągnięcia zmiany. Niesie szereg nowych informacji, podsuwa możliwości zobaczenia sytuacji z nowej, a często z wielu odmiennych od dotychczasowej perspektywy oraz sugeruje różne wersje rozwiązania problemów.
- Opowieści metaforyczne mogą mieć bezpośredni wpływ na podświadomość i postawy słuchacza. Choć uczestnik zajęć często nie jest w stanie od razu świadomie przyjąć wszystkich racjonalnych wskazówek zawartych w złożonej metaforze, to jednak podświadomie może zmienić sposób reagowania i zachowania.
- Metafora zawarta w baśni i anegdocie może być elementem wzmacniającym uczestnika zajęć przez przypomnienie mu o jego własnych możliwościach. Z tego rodzaju metafory często korzystał Milton

⁵ Braker, P. (1997). *Metafory w psychoterapii*. Gdańsk: GWP, s. 40.

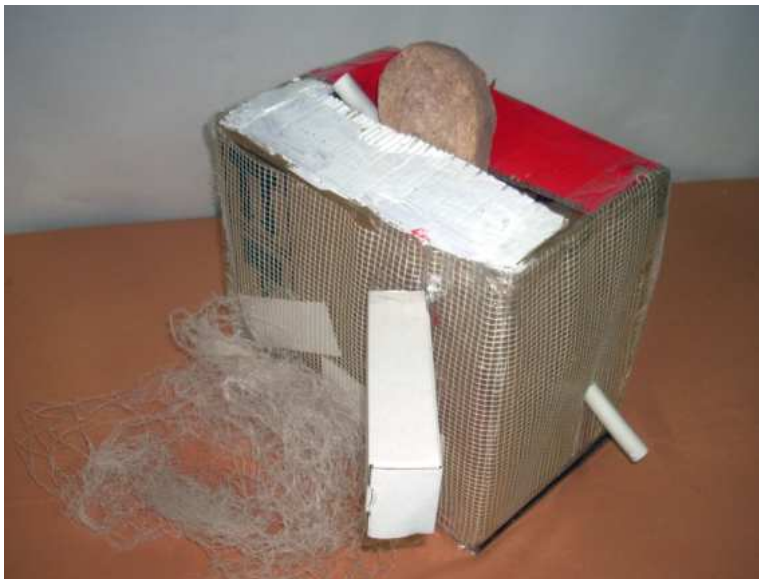
Erickson, twierdząc, że pacjenci posiadają zasoby umożliwiające im rozwiązanie problemu, ale w sytuacjach kryzysowych o nich zapominają.

- Dzięki zastosowaniu metaforycznego języka opowieści oraz podjęciu próby zwizualizowania i zdysocjowania się od różnego rodzaju lęków może dojść do ich znacznej redukcji. Należy jednak pamiętać o tym, że szczególnie na początku nie należy pracować ze zbyt trudnymi sytuacjami traumatycznymi lub fobiami.

W pierwszym etapie scenariusza sesji „Po drugiej stronie lustra” odbywa się rozmowa i pogłębiona refleksja nad rolą i znaczeniem metafory. Potem następuje czytanie wybranych fragmentów powieści Lewisa Carrolla przez terapeuta i dyskusja o wrażeniach pojawiających się podczas tego procesu.

W drugim etapie chodzi o stworzenie dowolnej kompozycji przestrzennej w oparciu o skojarzenia z fragmentami powieści Lewisa Carrolla i własnymi doświadczeniami życiowymi.

W podsumowaniu warsztatu następuje wspólny przegląd prac, konfrontacja wykonanych prac z wrażeniami z pierwszego etapu, omawianie symboli i znaczeń pojawiających się w pracach oraz próba interpretacji przez uczestników, terapeuta i autora dzieła.



33. „Po drugiej stronie lustra” – „Urna wyborcza”, technika mieszana, 60x50x40 cm, Piotr N., 2004.



34a. i 34b. „Po drugiej stronie lustra”, technika mieszana, Zofia B., 2004



35a i 35b. „Po drugiej stronie lustra”, technika mieszana, Marek Ch., 2004

Rozdział 5.

Podejścia systemowe

W podejściu systemowym najbardziej charakterystyczne jest to, że problemy klienta rozpatruje się w oparciu o całe systemy społeczne, z których najważniejszym jest rodzina. Każdy z jej członków oddziałuje na pozostałych, ale zarazem sam podlega podobnemu oddziaływaniu. Zachowanie każdej osoby w systemie uwarunkowane jest zatem zachowaniem poszczególnych jego członków. Zakres takiego układu może być węższy i dotyczyć tylko najbliższej rodziny, ale może być bardzo szeroki i odnosić się również do dalekich krewnych. Może on dotyczyć nie tylko żyjących, ale także ważnych osób, które już dawno zmarły. Każdy taki system konstruuje swój subiektywny obraz rzeczywistości, który jest czymś więcej niż tylko sumą pojedynczych części. W związku z tym terapeuta nie skupia się na obiektywnej prawdzie, ale na wytworzonym przez system obrazie rzeczywistości i subiektywnym spostrzeganiu samego klienta w jego kontekście. Chociaż terapia systemowa najczęściej utożsamiana jest z terapią rodzinną, to w rzeczywistości dotyczy nowego sposobu myślenia i podejścia do problemu, z którym przychodzą klienci. Może być stosowana z powodzeniem zarówno w terapii grupowej, terapii par, jak i w terapii indywidualnej. Zaletą arteterapii zorientowanej systemowo jest możliwość wprowadzenia nowego, pozawerbalnego sposobu dialogu i lepiej obrazującego sposobu odzwierciedlenia konstelacji rodzinnych. Równno-

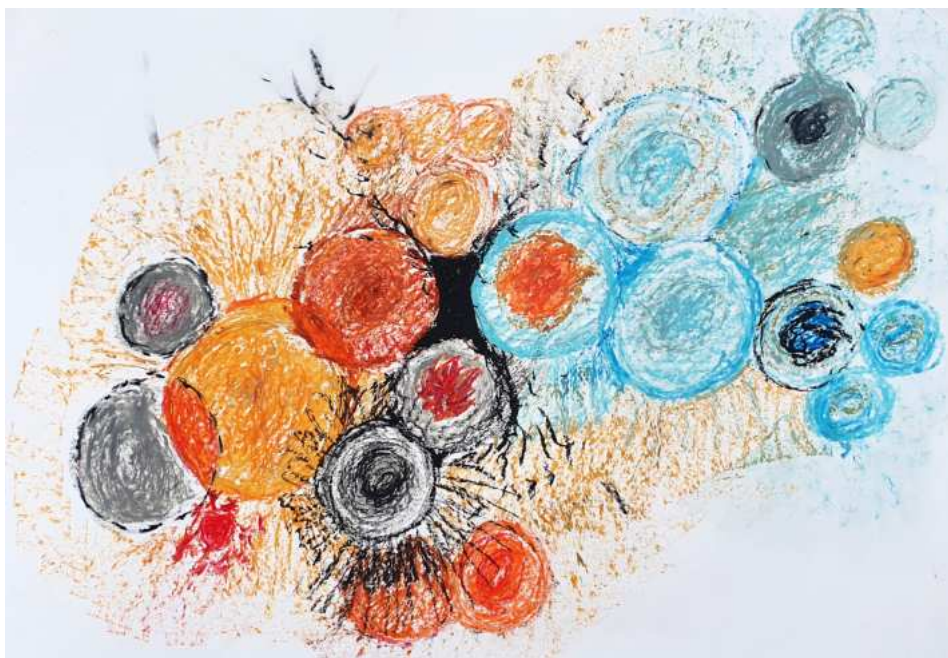
częściej może on działać wspierająco na osoby o mniejszych kompetencjach werbalnych, za to posiadających większe możliwości w zakresie przetwarzania obrazu i relacji przestrzennych.

Podstawowym przykładem scenariusza sesji arteterapeutycznej w tym podejściu jest „Mój arteenogram”. Sam genogram to graficzna, nieco podobna do drzewa genealogicznego reprezentacja podstawowych informacji obejmującej co najmniej trzy generacje pokolenia danej rodziny. Zawiera on informacje na temat struktury rodziny, danych demograficznych poszczególnych osób i ich wzajemnych relacji interpersonalnych. Może służyć do wykrywania problemów rodzinnych, transgeneracyjnych, emocjonalnych, poznawczych oraz behawioralnych wzorców środowiskowych. Genogram może być także cennym narzędziem do zwiększania poziomu samoświadomości. Może pomagać w ujawnieniu utartych schematów myślenia, zachowania czy przetwarzania emocjonalnego zakodowanego w systemie rodzinnym. W pracy nad genogramem można wykorzystywać również własne symbole, służące do oznaczania różnych innych ważkich aspektów systemu danej rodziny, np. chorób i zaburzeń (również psychicznych), uzależnień, wyjścia z nałogu, przemocy, orientacji seksualnej i wielu podobnych. Natomiast w arteenogramie nie musimy trzymać się symboli z genogramu, bo praca nad nim jest dość długa i żmudna. Tutaj ważniejsze jest indywidualne i intuicyjne podejście zarówno do kompozycji, jak i do poszczególnych jej elementów. Chodzi o stworzenie wizualnego obrazu swojego systemu rodzinnego za pomocą dowolnych i w miarę zróżnicowanych środków artystycznej ekspresji (akwarela, kredka akwarelowa, akryl, tempera, pastel sucha, węgiel, ołówek, pastel olejny, collage, a nawet formy i materie półprzezroczyste).

Można wymieniać bardzo wiele celów, jakim służy genogram czy arteenogram, co zawsze uzależnione jest od indywidualnej sytuacji uczestnika terapii. Wśród najważniejszych należy wymienić przekazywane z pokolenia na pokolenie rodzinne: klisze, konflikty, problemy, traumy czy poczucie winy, hierarchie i strategie, przekonania (np. na temat małżeństw, dzieci, związków), potrzeby systemu, wzorce kobiecości i męskości, podsystemy, tajemnice, rytuały, tożsamości (do kogo jestem podobny), nadopiekuńczość lub zaniedbanie, podświadome i świadome

zasady, którym jesteśmy wierni. Oprócz tego można spożytkować artegenogram do przyjrzenia się wartościom rodzinnym przekazywanym z pokolenia na pokolenie czy zasobom rodziny, a poprzez to wspierać uczestnika zajęć. Może on także uświadomić sobie to, co w systemie rodzinnym ukryte, męczące i trudne, dlaczego dokonuje określonych wyborów życiowych, jakie są przeszkody w komunikacji interpersonalnej w najbliższej rodzinie, i przybliżyć się do zrozumienia źródła problemów rodzinnych.

W pierwszym etapie tej sesji przybliżam i wyjaśniam pojęcie artegenogramu i czym różni się od genogramu, przytaczając w przybliżeniu powyższy opis. Drugi etap poświęcony jest procesowi twórczemu, a trzeci polega na wspólnym omawianiu prac poszczególnych uczestników.



36. „Mój artegenogram”, pastel + węgiel, 50x35 cm, Marta H., 2018



37. „Mój artemogram”, tempera + pastel, 50x35 cm, anonim, 2018

Innymi przykładami warsztatów, w których odwołuję się do podejścia systemowego, mogą być „Autoportret symboliczny” (Bartel, R., 2013a), „Koło jako obraz świata” (Bartel, R., 2012a) czy „Moje korzenie”. W tym ostatnim inspiracją stały się ustawienia systemowe Berta Hellingera (Hellinger, B., 2006) oraz praca z genogramem. Pomysł zrodził się podczas moich cotygodniowych wyjazdów do Gniezna w 2011 roku. W tym czasie powstawała nowa droga ekspresowa S5, obok której w jednym miejscu składowano korzenie wyciętych wcześniej drzew. Zakorzone w glebie drzewo, wyrastające ponad wszystkie inne organizmy i żyjące po wielokroć dłużej niż one, wydaje się z jednej strony symbolem połączenia nieba i ziemi, a z drugiej człowieka z Bogiem. W wielu kulturach, mitach i religiach drzewo z człowiekiem łączy nierozzerwalna więź. W chrześcijaństwie mówi się o drzewie grzechu pierworodnego, drzewie krzyża, na którym konał Chrystus, i apokaliptycznym drzewie żywota (Lurker, M., 1994). Już w wierzeniach sumeryjskich występuje

drzewo świata z ramionami obejmującymi niebieski firmament. W staro-mezopotamskich przedstawieniach widoczne jest drzewo planetarne podzielone na siedem części. Siedmioramienny świecznik w kształcie drzewa przystrojonego lampami menora jest drzewem kosmicznym, które rodzi gwiazdy (tamże). Znane z islamu drzewo bytu staje się symbolem doskonałego człowieka, który jako świat w miniaturze odpowiada makrokosmosowi (Jachimowicz, 1996 za Lurker, M., 1994). Drzewa uchodziły za siedziby bogów i stały się ich reprezentantami. Na przykład dąb z racji zdolności przyciągania piorunów najczęściej poświęcony był właściwym bóstwom: u Greków Zeusowi, u Germanów Donarowi, a u Słowian Perkunowi. Natomiast lipa uosabiała boginię miłości i płodności Freę i stąd stała się ulubionym drzewem zakochanych. Tak więc drzewo było zarówno atrybutem męskim, jak i żeńskim, chociaż z uwagi na swoją płodność dominuje w nim aspekt macierzyński. Według niektórych pogańskich wierzeń pochodzących na przykład z Egiptu człowieka i drzewo łączy także śmierć i odrodzenie. Ponieważ bogowie zostali poczęci pod świętą akacją, to dzieci prowadzą zmarłych pod to właśnie drzewo jako symbolu prałona (tamże). Symboliki drzewa genealogicznego używa się także do zobrazowania stopnia pokrewieństwa. Istnieją także odpowiednie wyrażenia, takie jak: „niedaleko pada jabłko od jabłoni”, „człowiek pozbawiony korzeni” lub „jego korzenie sięgają...”. Szczególnie dwa ostatnie pasują do tego warsztatu.

We wstępie do tej sesji przybliżyłem powyższą symbolikę związaną z drzewem. Użyłem też metafory drzewa do określenia żyjących członków rodziny oraz metafory korzeni jako przodków. Każde drzewo różni się od pozostałych tak jak każda rodzina. To co widać, kiedy na nie patrzymy, to piękne konary wyrastające ku słońcu, z którego czerpie energię. Ale chociaż tego nie spostrzegamy, to jest ono zakotwiczone głęboko w ziemi. Zaproponowałem, aby uczestnicy wybrali sobie korzeń, który w jakiś sposób przykuł ich uwagę, skojarzył się z ich przodkami lub rodziną.

Drugi etap polegał na przekształceniu korzenia za pomocą dowolnych środków plastycznych w taki sposób, aby stał się subiektywnym obrazem systemu. Chodziło o uwzględnienie w nim nie tylko osób żyjących, ale również i tych, którzy odeszli.

W trzecim etapie poprosiłem, aby każdy znalazł miejsce w pracowni lub w otaczającym parku i umieścił swoją pracę w odpowiednim kontekście. Ponieważ tego dnia pogoda była słoneczna, to wszyscy wybierali naturalne otoczenie, na przykład pod drzewami, na gałązkach krzewów, na trawie itp. W każdym przypadku zastanawialiśmy się i wspólnie omawialiśmy wszystkie aspekty prac poszczególnych uczestników.



38. „Moje korzenie”, 50x30 cm, Wojciech K., 2011



39. „Moje korzenie”, 50x30 cm, Wiesław D., 2011



40. „Moje korzenie”, 60x46 cm, anonim, 2011



41. „Moje korzenie”, 60x50 cm, Mirosława J., 2011

Rozdział 6.

Sztuka i terapia – wybrane zagadnienia autoarteterapii

W literaturze można znaleźć sporo różnych i często sprzecznych poglądów dotyczących terapeutycznego spożytkowania sztuki i twórczości. Część autorów publikacji i terapeutów uważa, że już sama kreacja artystyczna posiada właściwości terapeutyczne (Józefowski, E., 2005). Świadczą o tym choćby losy wielu wybitnych artystów, którzy pokonywali różnorodne zaburzenia psychiczne bez korzystania z pomocy medycznej. Nie dość, że potrafili dobrze funkcjonować w społeczeństwie, to jeszcze tworzyli wiekopomne dzieła (Popek, S., 2010). Oczywiście trudno byłoby nie zgodzić się z tym, że kreacja artystyczna może działać prozwojowo, wpływać pozytywnie na rozwój procesów poznawczych, emocjonalnych i poprawiać samopoczucie. Z resztą od dawien dawna w środowisku arteterapeutów toczyła się dyskusja o różnicach pomiędzy „sztuką jako terapią”, rozumianą jako proces twórczy prowadzący do pozytywnych zmian, a „psychoterapią przez sztukę” jako wykorzystywaniem wytworów plastycznych do komunikacji pomiędzy pacjentem a terapeutą. Jednak, jak pisze Malchiodi: „W XXI wieku debata ta toczy się jeszcze od czasu do czasu na uczelniach, ale sama dziedzina wyszła poza ten prosty podział – teraz pojawiają się bardziej złożone pytania o kontinuum stosowanych podejść” (Malchiodi, C.A., 2012, s. 12).

Zdaniem głównej twórczyni amerykańskiej arteterapii Margaret Naumburg arteterapia zorientowana dynamicznie była zbliżona do metod psychoanalitycznych (Naumburg, M., 1966/1987). Twórczość uczestnika zajęć rozumiano jako bezpośredni, nieocenzurowany, symboliczny sposób komunikowania treści podświadomych, który sprzyjał w realizacji przeniesienia (Naumburg, M., 1950/1993). Główną zaletą jest właśnie to, że większość ludzkich emocji i treści tkwiących w nieświadomości łatwiej jest wyrażać poprzez obrazy niż w sposób zwerbalizowany (Naumburg, M., 1958, za Szulc, W., 2011, s. 67). Arteterapia staje się zatem rodzajem pomostu rozpiętego pomiędzy tym, co wiemy lub czujemy, ale czego nie jesteśmy w stanie sobie uświadomić, a świadomością, dzięki której możemy mniej lub bardziej dokładnie określić, nazwać i przepracować problem.

Natomiast Edith Kramer w *Art as therapy with children* podkreślała olbrzymi potencjał terapeutyczny kreacji artystycznej oraz kluczową rolę sublimacji w doświadczeniu twórczym (Kramer, E., 1971/1993). Ten kierunek oparty na sztuce reprezentują głównie Adrian Hill i właśnie Kramer (Kramer, E., 2000). Zakładają oni, że proces twórczy i sztuka same w sobie posiadają już wystarczające elementy terapeutyczne i nie jest konieczne dokonywanie psychoanalitycznego wglądu. Joan Erikson dowodzi nawet, że to niekoniecznie psychiatrzy, psychologowie i psychoterapeuci, a przede wszystkim artyści są najlepszymi arteterapeutami (Erikson, J., 1979, s. 75–80 i Erikson, J., 1989, za Szulc, W., 2013, s. 23).

Współczesna polska autorka Wita Szulc dzieli arteterapię w zależności od teorii, na jakich się ona opiera (Szulc, W., 2011, s. 67), na:

1. Arteterapię opartą na sztuce. Głównymi przedstawicielami tego kierunku są: Edith Kramer (USA) i Adrian Hill (Anglia).

2. Arteterapię analityczną, skoncentrowaną na procesie tworzenia. Prekursorem jest tutaj Margaret Naumburg (USA).

3. Artepsychoterapię, która równorzędne znaczenie przypisuje procesowi tworzenia i związkowi terapeutycznemu, jaki zachodzi pomiędzy terapeutą a pacjentem. Aktualnie jest to kierunek dominujący w światowej terapii przez sztukę (tamże).

Osobiście nie sądzę, żeby to profesja miała decydujące znaczenie. Do prowadzenia arteterapii konieczna jest także pewna wiedza z zakresu psychologii i psychoterapii. Jednak z drugiej strony trudno mi się nie

zgodzić z tym, że artystom ich własna praktyka w dużym stopniu może ułatwiać stanie się naprawdę dobrymi arteterapeutami. Uważam, że znaczenie jednego i drugiego aspektu jest równie istotne. Poza tym artyści dysponują nieporównanie bogatszym warształem i doświadczeniem praktycznym w zakresie procesu twórczego, przez co mogą udostępniać swoim podopiecznym dużo większą paletę środków artystycznych. Podobnie jak ważna w procesie terapeutycznym jest rola psychoedukacji, dzięki której klient uzyskuje wiedzę z zakresu własnego stanu zdrowia, tak samo istotna jest świadomość i doskonalenie technik artystycznego wyrazu. Wskazane jest dostarczanie wiedzy warsztatowej i teoretycznej, ale powinna być ona skierowana na rozwijanie i wydobywanie obrazów pochodzących z wnętrza uczestnika zajęć. Celem jest także próba stworzenia intelektualnej podbudowy i wzmocnienie potrzeby autokreacji. Równie ważne są pozostałe czynniki leczące, a być może najważniejsza w tym wszystkim jest przede wszystkim dobra relacja terapeutyczna, którą mogą nawiązać zarówno psychoterapeuci, jak i przygotowani w tym zakresie artyści. To właśnie jej odmienny od pozostałych form psychoterapii charakter decyduje o wyjątkowości terapii przez sztukę, w której zachodzi ona nie tylko między terapeutą a klientem, ale w dużej mierze między klientem a tworzonym przez niego dziełem w czasie procesu twórczego i po jego zakończeniu.

Sprzyjającą powyższym celom, a zarazem integrującą formą są wszelkiego typu warsztaty edukacji twórczej czy twórczego rozwoju. Także i w tym przypadku ich uczestnicy wcale nie muszą posiadać zdolności artystycznych. Chociaż w niektórych aspektach warsztaty twórczego rozwoju mogą być bardzo zbliżone do sesji arteterapeutycznych, to jednak różnią się pewnymi celami szczegółowymi oraz z reguły także formą i konstrukcją. Odwołują się do idei kierunku opartego głównie na sztuce (por. Bartel, R., 2016, s. 22–31). Moim zdaniem różnica wcale nie jest taka ostra, jak twierdzą niektórzy, ale też nie jest tak, że prawie jej nie ma. Nawet najciekawsze rozwiązania na polu czystej sztuki bardzo różnią się od arteterapeutycznego spożytkowania procesu twórczego i powstałego w jego efekcie dzieła. Niewłaściwym byłoby więc utożsamianie kreacji, nawet artystycznej, z terapią. Celem takiego procesu jest rozwiązywanie problemów twórczych stwarzające potencjalną możliwość wykreowania dzieła sztuki. Przy okazji może co prawda dojść do choćby

częściowego uleczenia, jednak nie to jest celem głównym. Z kolei w procesie arteterapeutycznym podstawowym celem jest leczenie, a dzieło sztuki może powstać jakby przy okazji. Warsztaty twórczego rozwoju eksponują szeroko rozumiany rozwój osobisty, który ma duże znaczenie prozdrowotne i profilaktyczne, ale nie jest leczeniem. Arteterapia zakłada leczenie i rozwój osobisty za pomocą procesu kreacji artystycznej – *art as therapy*. Artepsychoterapia włącza do tego jeszcze metody, które stosowane są w określonych podejściach lub tylko wybranym nurcie psychoterapii. Sądzę, że odrobinę inaczej definiuje to na przykład Maja Stańko-Kaczmarek (por. Stańko-Kaczmarek, M., 2013, s. 16–17), ale zagadnienie to, chociaż na pewno interesujące i ważne, wymagałoby jeszcze doprecyzowania stanowisk. Oprócz tego z własnego doświadczenia uczestnictwa w tego rodzaju warsztatach wiem, że osoby odwołujące się raczej do nurtu „art as therapy” w rzeczywistości stosują także techniki psychoterapeutyczne.

Nieco odmienny charakter mają warsztaty szkoleniowe z zakresu arteterapii, które prowadzę na różnych uczelniach czy też przy okazji konferencji w innych ośrodkach lub w ramach szkoleń dla arteterapeutów i psychologów. Odwołują się one do wszystkich elementów sesji arteterapeutycznej, ale ich celem nie jest leczenie, tylko ukazanie, w jaki sposób i dzięki zastosowaniu jakich technik jest to możliwe w praktyce. Mylenie warsztatów z sesjami terapeutycznymi prowadzić może do wielu nieporozumień i zaburzać sam proces szkoleniowy.

Twórczość artystyczna, którą prowadzi wiele osób, zarówno profesjonalistów, jak i amatorów cierpiących na różnego rodzaju zaburzenia lub doświadczających określonych trudności, bywa określana jako „auto-arteterapia” (Szulc, W., 2011). Jednak w większości przypadków jest to kwestia dyskusyjna, gdyż niewłaściwym jest utożsamianie procesu twórczego z terapią. Bardzo wielu ludzi podejmuje najrozmaitsze działania, ma różnorodne hobby, dzięki którym redukują sobie napięcie, poprawia się ich samopoczucie, zyskują nowe umiejętności czy zdolności poznawcze. Trudno byłoby jednak nazwać te aktywności terapią. Jak napisała Maja Stańko-Kaczmarek: „Twórczość artystyczna podejmowana przez artystów (profesjonalnych i amatorów – przyp. autora), którzy przeżywają określone trudności, nie jest pracą terapeutyczną. Pozytywny wpływ

aktywności na dobrostan człowieka jest sprawą wtórną, czy nawet skutkiem ubocznym, wobec silnej potrzeby tworzenia. Innymi słowy, celem tego rodzaju działania jest sama kreacja, a nie pomoc sobie (która może zachodzić pośrednio, jak w innych aktywnościach)” (Stańko-Kaczmarek, M., 2013, s. 17).

W związku z powyższym pojawia się pytanie: czy możemy w ogóle mówić o czymś, co jest autoarteterapią? Jak podkreśla wspomniana autorka, a z czym w pełni się zgadzam, to tak, ale tylko wtedy, gdy przyjmuje określone formy. Termin ten można stosować w przypadkach, kiedy kreacja artystyczna ma ścisły związek z osobistymi doświadczeniami, przeżyciami i emocjami samego twórcy oraz ma charakter terapeutyczny. Inaczej mówiąc, pomaga autorowi pokonywać problemy, pomaga w osiągnięciu wglądu, sprzyja rozwojowi osobistemu, sprzyja uzyskaniu pozytywnej zmiany. Taka twórczość może odbywać się zarówno w obecności terapeuty lub później być omawiana na sesjach. Może też być tworzona w ramach własnej kariery zawodowej, której uzupełnieniem jest proces psychoterapii lub psychoedukacji. Nie jest jednak autoarteterapią, kiedy tworzona jest wyłącznie z pobudek hedonistycznych, estetycznych czy w celach zarobkowych. Z przykładami takiej autoarteterapeutycznej twórczości miałem do czynienia podczas Drugiej Konferencji Naukowo-Szkoleniowej na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Macinkowskiego w Poznaniu, gdzie w ramach sesji „Fotografia jako narzędzie do wychodzenia z opresji” wybitni fotograficy polscy omawiali na przykładach prac z własnej twórczości ich terapeutyczną funkcję.

Proces kreacji w sztukach wizualnych jest formą dyskursu między różnymi aspektami osobowości twórcy: sferą emocjonalną, poznawczą i behawioralną (Stańko-Kaczmarek, M., 2018). Ziarno tego aktu kiełkuje zresztą często na długo przed jego zaistnieniem i może mieć swój początek już we wczesnym dzieciństwie przyszłego artysty. W stworzonym dziele oprócz świadomie użytych gestów, faktur, znaków i symboli, najczęściej pojawia się przynajmniej równie wiele i tych pochodzących z nieświadomości. Cytując za Mają Stańko-Kaczmarek: „Przyglądając się relacji pomiędzy twórcą a jego pracą oraz dziełem, dostrzeżono, że relacja ta ma charakter interakcyjny (Stasiakiewicz, M.P., 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” (Stańko-Kaczmarek, M., 2017, s. 35).

Proces kreacji artystycznej i skończony obraz skierowany 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. Taki obraz jest swojego rodzaju symbolem odkrywanym za każdym razem na nowo, którego znaczenie ujawnia się głównie poprzez nieświadomość, poza racjonalnym myśleniem. Może być rozumiany jako droga do poznania, rozwoju osobistego i tworzenia nowej jakości w sztuce

ce. 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. Takie dzieło jest nośnikiem wielu nieuświadomionych treści, które dzięki refleksji nad symbolami i znaczeniami w nim się pojawiającymi mogą być odczytywane przez innych uczestników w procesie arteterapeutycznym. 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. Jednak pełną interpretację zna 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 twórczego (Bartel, R., 2012b). W konfrontacji zdobytych informacji z wiedzą uzyskaną podczas desymbolizacji uczestnik zajęć 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 do 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 osiągnięcia tak pożądanego stanu zdrowia (Florczykiewicz, J., 2012).



42. „Labirynt spojrzeń II” (fragment instalacji), collage + technika mieszana, 3200x200 cm, R. Bartel, 1994



43. „Labirynt spojrzeń II” (fragment instalacji), collage + technika mieszana, 3200x200 cm, R. Bartel, 1994



44. „Labirynt dotknięć III”, tech. własna , 87x58 cm,
R. Bartel, 2003



45. „Labirynt namiętności I”, tech. własna, 87x58 cm,
R. Bartel, 2003

6.1. Procesy poznawcze, emocje i wyobrażenia w 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* Maruszewski i Ścigała oprócz kodowania obrazowego wyróżnili kodowanie werbalne i abstrakcyjne oraz procesy symbolizacji i desymbolizacji (Maruszewski, T., Ścigała, E., 1989, 1995, 2000; Maruszewski, T., 2001). 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. Na przejściu od kodu werbalnego do abstrakcyjnego następuje semantyzacja, a od abstrakcyjnego do werbalnego – 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).

Kod obrazowy jest podstawowym kluczem otwierającym drzwi do pozostałych sposobów kodowania. Spożytkowuje się go chociażby w celu poprawienia różnych innych procesów psychicznych. Kod wyobrażeniowy jest nie tylko podstawą kreatywności w sztukach plastycznych, ale w dużym stopniu towarzyszy literaturze, muzyce, a nawet fizyce czy matematyce. Wielcy odkrywcy dysponowali świetną zdolnością wizualizacji i pomagała im ona przy rozwiązywaniu różnego rodzaju zadań. Wiemy na przykład, że Nikola Tesla dysponował pamięcią ejdetyczną 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. Friedrich August Kekulé twierdził, że przy odkrywaniu struktury benzenu ujrzał we śnie węża zbudowanego z atomów węgla, który zjadał własny ogon. Amerykański genetyk i biochemik Francis Harry Compton Crick oraz jego trzech współpracownicy: James D. Watson, Maurice Wilkins i Rosalinda Franklin, którzy opracowali model przestrzennej budowy DNA i w 1962 roku otrzymali Nagrodę Nobla, opierali się na obrazowych wyobrażeniach. Znane są także przykłady wielu innych naukowców i odkrywców, 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. Maruszewski, T., 2001, s. 288). Są oni przykładami typowymi dla „prawopółkulowców”, którzy już od dzieciństwa posiadali zdolności do wszelkiego rodzaju zadań związanych z wyobraźnią obrazową, ale mieli problemy z opanowaniem mowy.

Niewątpliwą zaletą wyobraźni obrazowej jest fakt, że w przeciwieństwie do pozostałych rodzajów fantazji daje nam równocześnie możli-

wość 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). 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 (Goleman, D., 1997).

Wizualizacja jako metoda terapeutyczna oraz droga osobistego rozwoju jest bardzo dobrą i sprawdzoną metodą stosowaną 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”. Arnold Lazarus w *Wyobraźni w psychoterapii* podkreśla, iż: „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” (Lazarus, A., 2000, s. 28).

Kreacja w arteterapii nierozzerwalnie wiąże się z uświadamianiem sobie, czyli ponownym przywoływaniem do świadomości tego, o czym się zapomniało, oraz osiąganiem wglądu i dokonywaniem trwałej i pozytywnej zmiany. W oparciu o proces symbolizacji i sam temat artysta rzuca 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. Według Lumbarta i Getza (Maruszewski, T., 2001) w wyniku tego rezonansu mogą ujawnić się rozwiązania, które w innych warunkach nie miałyby szansy powstać. Im większe napięcie emocjonalne, tym silniejsze będzie oddziaływanie, ale w dużej mierze zależy to od zdolności podmiotu do kontaktowania się z własnymi uczuciami. Im większa wrażliwość na pojawiające się w nieświadomości sygnały emocjonalne, tym większa szansa na wygenerowanie nowych pomysłów i twórczych roz-

wiązań. Kreatywności, i to nie tylko w sztuce, ale i w wielu innych dziedzinach, zwykle towarzyszą silnie przeżywane uczucia. 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, s. 266–267).

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* 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. Mogą one zostać spożytkowane do radzenia sobie z lękiem, agresją i innymi toksycznymi, negatywnymi lub nadmiernie pozytywnymi uczuciami.

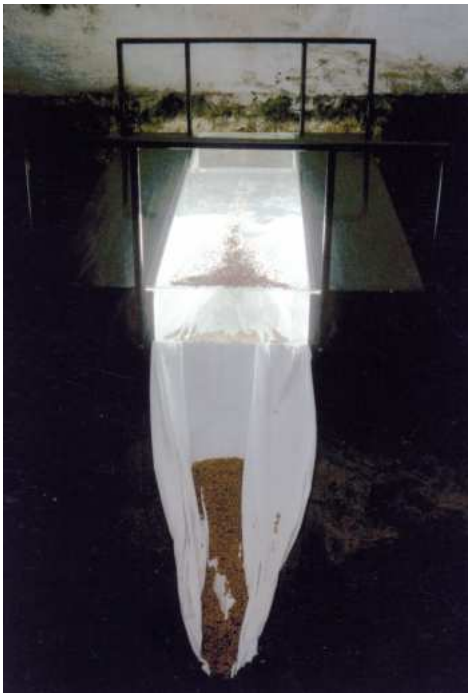
Gottfried Boehm w swojej idei *ikonicznych epistemów* pragnie przywrócić obrazowi rolę źródła poznania nie tyle w sensie kopiowania realności, ile w sensie wizualności myślenia. Według niego obrazy wyznaczają pewną *przestrzeń epistemiczną*, która jest pierwotną, podstawową i odmienną od językowej drogą poznania (Boehm, G., 2014, s. 104–105). Należą one do pozawerbalnej i prawerbalnej rzeczywistości, charakteryzują-

cej 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 nierozdzielnie 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*. Boehm twierdzi, 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 (Boehm, G., 2014, s. 96–115): „Mocne obrazy to takie, które dokonują wymiany materii z rzeczywistością. Nie są podobizną ani też alternatywą, ale ustanawiają szczelną, «nierozróżnialną» jedność (...)”, 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 zwykłe uobecnienie za sprawą podobizny” (tamże, s. 103–104).



46. „Labirynt namiętności I” (fragment instalacji), Miejskie Biuro Wystaw Artystycznych, Leszno 2001



47. i 48. „Labirynt namiętności III” (fragment instalacji), Muzeum Archeologiczne w Poznaniu, 2002



49. „Labirynt namiętności VI” (fragment instalacji), Galeria Miejska Mosina, 2005



50. i 51. „Labirynt namiętności VI” (fragment instalacji), Galeria Miejska Mosina, 2005



52. „Labirynt namiętności VII” (fragment instalacji), Galeria Miejska Arsenal, Poznań, R. Bartel, 2009



53. „Labirynt namiętności VII” (fragment instalacji), Galeria Miejska Arsenal, Poznań, R. Bartel, 2009



54. „Labirynt namiętności VII” (fragment instalacji), Galeria Miejska Arsenał, Poznań, R. Bartel, 2009



55. „Se mi svegli” (fragment instalacji), Galeria Miejska Arsenał, Poznań, R. Bartel, 2009



56. „Se mi svegli” (fragment instalacji), Galeria Miejska Arsenal, Poznań, R. Bartel, 2009

6.2. Znaczenie wizualizacji w autoarteterapii

Wykreowana przez twórcę praca jest wizualizacją jego myśli i uczuć, a więc bardziej formą uświadamiania odbiorcy i sobie samemu sposobu doświadczania świata zewnętrznego i wewnętrznego niż obiektywną rzeczywistością. Cała sztuka zrodziła się ze zdolności człowieka do projekcji stanów własnego umysłu (Gombrich, E.H., 1981, s. 116–117). Jest sposobem porozumiewania się między twórcą a odbiorcą, ale nie budzi tych samych uczuć, które towarzyszą artyście podczas procesu kreacji. Spostrzegana rzeczywistość staje się punktem wyjścia dla przedstawienia czegoś nieznanego (Gombrich, E.H., 1990, s. 312–338). Sztuka jest jedną z tych cech, które odróżniają świat ludzi od świata zwierząt. Odgrywała i nadal odgrywa podstawową rolę w formowaniu oraz w rozwoju świadomości. Jak ujmuje to Gerthard Richter: „Przedstawianie rzeczy, tworzenie obrazów jest tym, co czyni nas ludźmi. Sztuka jest tworzeniem znaczenia i nadawaniem mu kształtu” (Richter, G. za Mitchel, W.J.T., 2015, s. 11).

Wizualizacja to proces polegający na uaktywnianiu danych percepcyjnych, zasobów poznawczych i emocjonalnych w celu spożytkowania ich dla realizacji przyszłych zamierzeń i planów. Może skutecznie pomagać w: osiągnięciu życiowych celów, budowaniu wiary w siebie i swoje umiejętności, pokonywaniu lęków, w przezwyciężaniu szkodliwych nawyków i uzależnień, w zmaganiu się z różnego rodzaju zaburzeniami psychosomatycznymi, w walce z depresją, smutkiem i apatią (Lazarus, A., 2000; Paul-Cavallier, F.J., 2009; Nęcka, E., 2001). Jako metoda tera-

peutyczna 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. Jeden z najbardziej uznanych współczesnych psychoterapeutów i psychologów poznawczych, autor terapii multimodalnej (MMT) Arnold Lazarus, stwierdził wręcz: „Wielu terapeutów uważa obecnie, że obraz lub seria obrazów wewnętrznych pełni rolę łącznika między bodźcem a reakcją” (2000, s. 28). Wskazuje się także, że w przypadku pacjentów z zaburzeniami psychotycznymi arteterapia daje uczestnikom możliwość ekspresji wewnętrznych światów twórcy, które mogą posiadać duże walory artystyczne i diagnostyczne. Jednocześnie stanowią one szerokie pole do wspólnego ich omawiania, racjonalizowania i zdobywania wobec nich odpowiedniego dystansu. Celem terapii przez sztukę jest stworzenie relacji opartej na pełnej akceptacji oraz zorganizowanie pracy w formie otwartego studia (Gilroy, A., 2009). Stwarza to możliwość rozwijania własnego „ja” i dojrzałych mechanizmów obronnych, np. przez sublimację za pomocą twórczości. Na podstawie własnych badań także i Chris Wood podkreśla prozdrowotne oddziaływanie otwartego studia i opisuje, w jaki sposób pacjenci poprzez rozwój i kontemplację swojej nieskrępowanej twórczości rozwijają się nie tylko artystycznie, ale także, jak dobrze wpływa to na inne dziedziny ich życia (Wood, C., 1997, za Gilroy, A., 2009). Wszyscy autorzy powołują się na liczne dowody naukowe dotyczące efektywności długotrwałej indywidualnej i grupowej arteterapii, która pozwala uczestnikom lepiej radzić sobie i redukować symptomy choroby, co jest tym cenniejsze, że inne formy psychoterapii okazują się w wielu przypadkach nieskuteczne. Uważa się, że projekcja psychicznych treści i wizualizacja mające miejsce podczas procesu kreacji pozwalają pacjentom wzmacniać swoje psychologiczne postawy oraz w twórczy sposób radzić sobie z tym, co w nich jest nieświadome. Należy jednak zachować właściwe proporcje i traktować to jako metodę mocno „osadzoną w rzeczywistości” (Paul-Cavallier, F.J., 2009, s. 15).

Wizualizacja umożliwia stworzenie we własnej wyobraźni obrazu jakiejś emocji, sytuacji, zjawiska, zwierzęcia czy osoby. Jest rodzajem czysto subiektywnej interpretacji wizualnej, czyli inaczej mówiąc wy-

obrażeniowej, 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, s. 282).

Wizualizacja odgrywa dużą rolę jako element zwiększania efektywności pamięci, w stymulowaniu kreatywności i oczywiście w wielu procedurach psychoterapeutycznych, ze szczególnym uwzględnieniem arteterapii. Wybitnie w tej ostatniej niebagatelną rolę odgrywa proces kreacji i twórcze rozwiązywanie problemów. Nawet w życiu codziennym, kiedy chcemy, aby ktoś na przykład rozwikłał jakiś dylemat, często mówimy: wyobraź sobie, że... – a więc odwołujemy się do kodu obrazowego.

Wykreowana przez twórcę praca jest wizualizacją jego myśli i uczuć, a więc bardziej formą uświadamiania odbiorcy i sobie samemu sposobu doświadczania świata zewnętrznego i wewnętrznego niż obiektywną rzeczywistością. Cała sztuka zrodziła się ze zdolności człowieka do projekcji stanów własnego umysłu (Gombrich, E.H., 1981, s. 116–117). Jest sposobem porozumiewania się między twórcą a odbiorcą, ale nie budzi tych samych uczuć, które towarzyszą artyście podczas procesu kreacji. Spostrzegana rzeczywistość staje się punktem wyjścia dla przedstawienia czegoś nieznanego (Gombrich, E.H., 1990, s. 312–338). Sztuka jest jedną z tych aktywności, które odróżniają świat ludzi od świata zwierząt. Odgrywała i nadal odgrywa podstawową rolę w formowaniu oraz w rozwoju świadomości. Jak ujmuje to Gerthard Richter: „Przedstawianie rzeczy, tworzenie obrazów jest tym, co czyni nas ludźmi. Sztuka jest tworzeniem znaczenia i nadawaniem mu kształtu” (Richter, G., Mitchel, W.J.T., 2015, s. 11).

Ludzka wyobraźnia nie zna granic i jest podstawą kreatywności nie tylko w sztukach plastycznych, ale w dużym stopniu towarzyszy literaturze, muzyce, a nawet tak odległym rodzajom twórczości jak matematyka czy fizyka. 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 emocjonalnych. W arteterapii ważnym aspektem stosowanych wyobrażeń jest to, aby były one 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.



57. i 58. „Kładka” (fragment instalacji), drewno, instalacja multimedialna, 500x45x85 cm, Galeria Miejska Mosina, R. Bartel, 2013



59. „Riempimi” (obiekt), wanna z mydła, dźwięk, 200x78x100 cm, Galeria Miejska Arsenal w Poznaniu, R. Bartel, 2009



60. „Riempimi” (obiekt), wanna z mydła, dźwięk, 200x78x100 cm, Galeria Miejska Arsenal w Poznaniu, R. Bartel, 2009

6.3. Różnice i podobieństwa pomiędzy kreatywnością a chorobą w ujęciu psychoanalitycznym

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 praźródło poznania, odczuwania i wglądu, a nie jako jedynie mniej lub bardziej udaną kopię rzeczywistości (Boehm, G., 2014, s. 106). 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).

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 pomiędzy 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 Otto Rank 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 (Rank, O., 1923, za Rosińska, Z., 1985, s. 98–99).

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. 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 (tamże).

Artystę od neurotyka odróżnia więc 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 *Wiwisekji* przedstawia Patrick White (White, P., 1997). Dokonuje w niej tytułowej wiwisekji, 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 mędrcom. Dosięga bowiem nieznanego” (Rimbaud, A., za White, P., 1997, s. 5).

Bezpośrednią kreację obrazu, to znaczy wstępne szkice, dobór mediów, środki wyrazu i inne, w wyniku których powstaje gotowe dzieło, przyrównuje do długotrwałego i ciężkiego porodu. Według Freuda forma dzieła jest rodzajem estetyzacji i przynęty dla odbiorcy, stosowanym dla złagodzenia treści płynących z *id*. White opisuje to w następujący sposób: „Tak więc rysował, odrzucał szczegóły, łączył pomysły różnych wersji. Na jakimś etapie naszkicował chłopca z muskularnymi udami, z piersiami jak rozgwiazdy i cień Kathy przecinający się z jego postacią”. 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 dziewiczą deską. Kiedy pierwszy strach przeminął, kiedy wszystko stało się rozkosznie łatwe, były inne chwile, czuł, jak znowu twarz mu się wypełnia ciałem” (White, P., 1997, s. 605).

Granica między artystą i 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). Na podstawie badań i prac nad teorią umysłu Fonagy stworzył szeroką koncepcję dotyczącą zachowań ludzkich i leżących u ich podstaw stanów umysłowych, przekonań, emocji i pragnień. Według niego 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 (tamże), ale nie należy utożsamiać tego z samoświadomością, lecz raczej z uświadamianiem sobie stanu emocjonalnego i umysłowego otaczających nas osób.

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 dla artysty jest też zdolność, którą można nazwać talentem do oryginalnego, ale podporządkowanego pewnym regułom opracowania trudnego materiału. Byłby to, jak określa go Rosińska, „zdrowy nerwicowiec” (tamże), 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*.



61. „Sandplay therapy”, trawa + drewno + lina konopna + szkło grafitowe, 380x280x35 cm, R. Bartel, 2016



62. „Sandplay therapy”, trawa + drewno + lina konopna + szkło grafitowe, 380x280x35 cm, R. Bartel, 2016



63.– 66. „Huśtawka Hellingera”, drewno + lustra + lustro weneckie + laski + sztuczna trawa, 215x280x80 cm, R. Bartel, 2014



67. i 68. „W koronach drzew widać najlepiej”, drewno + lustra + lustro weneckie + lampy LED, 200x100x375 cm, R. Bartel, 2019



69. „W koronach drzew widać najlepiej”, drewno + lustra + lustro weneckie + lampy LED, 200x100x375 cm, R. Bartel, 2019

6.4. Elementy duchowości i płciowości w procesie kreacji

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 *fantazje dzienne* artysty są cechą immanentną jego intymnego świata. 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 dzięki temu 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. Jedyne prawdziwie wielcy – (...) wy-czuwają, do czego dążą, nawet jeśli tego nie rozumieją” (White, P., 1997, s. 361).

Czytając książkę Patricka White’a przed wieloma laty, robiłem na jej marginesie różne notatki. Większość raczej nie nadaje się do cytowania, 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”⁶. 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 wydają się 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 warte 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.

⁶ Bartel, R. (1998) – z zapisków na marginesach książki Patricka White’a *Wiwisekcja*.

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.

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 zastron 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. Patrick White tak oto ilustruje ten mechanizm: „W bezsenne noce dręczyła więc starzejącego się «sławnego» malarza myśl, że łudził się, biorąc tak potworną ciężę swojej psychiki za dziecię radości, które pragnął wydać na świat” (White, P., 1997, s. 522). W cytowanym 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, jak by 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 chciałbym 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 opacznie 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 uniesmiertelnienie 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.



70. „Cisza I”, kamień + drewno + farba black 3,0, 19x19x14 cm, R. Bartel, 2021



71. „Cisza II”, kamień + drewno + farba black 3,0, 19x19x14 cm, R. Bartel, 2021



72. „Cisza III”, kamień + drewno + farba black 3,0, 19x19x14 cm, R. Bartel, 2021



73. i 74. „Chronometr archipelagu I” („Skärgårdskronometer I”), kamień + drewno + mosiądz + szkło, 16x16x29 cm, R. Bartel, 2019



75. „Chronometr archipelagu II” („Skärgårdskronometer II”), kamień + drewno + mosiądz + szkło, 16x16x29 cm, R. Bartel, 2022

6.5. Wyparcie i stłumienie a zdolność sublimacji

Cechą charakterystyczną twórczej represji jest jej elastyczność, a mówiąc inaczej, pewna *luźność stłumień*. Oznacza to, że nie wszystkie problemy i żądze ulegają całkowitemu stłumieniu lub wyparciu. 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 *ego* i zdolność do *sublimacji* (por. Rosińska, Z., 1985, s. 107).

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 wspólnie 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 świetle 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”, a następnie: „Dopiero po głębszym wniknięciu 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.

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: „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” (Freud, Z., 1998, s. 176–177).

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 zahamowa-*

nym 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. Pisząc 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).

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 drzeniem 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).

Jeszcze jednym niezwykle istotnym motywem, ale i siłą działania twórcy, jest imperatyw komunikowania się z innymi ludźmi, nawet kiedy twierdzi, że przykładowo „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. 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.

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, które 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.



76. „Porządki miłości”, drewno + dąb + ziemia, 200x80x60 cm, R. Bartel, 2018



77. „Chybotek 1,2,7” (fragment wystawy „Chybotek – bliskie związki”), kamień polny + drewno, Galeria Sztuki w Mosinie, R. Bartel, 2021



78. „Chybota 2,8,7” (fragment wystawy „Chybota – bliskie związki”), kamień polny + drewno, Galeria Sztuki w Mosinie, R. Bartel, 2021



79. „Chybota 4”, drewno + kamień, 100x130x220 cm (fragment), Galeria Sztuki w Mosinie, R. Bartel, 2021



80. „Chybotek 6”, drewno + kamień, 100x90x200 cm (fragment), Galeria Sztuki w Mosinie, R. Bartel, 2021



81 i 82. „Chybotek 5” i „Chybotek 8”, drewno + kamień, 110x110x228 cm, Galeria Sztuki w Mosinie, R. Bartel, 2021



83. „Chybotek 8,9,6,5” (fragment wystawy), Galeria Sztuki w Mosinie, R. Bartel, 2021

6.6. Proces kreacji a odbiór dzieła

W podejściu psychoanalitycznym pomiędzy procesem tworzenia obrazu i jego odbioru istnieje bardzo wiele podobieństw. Zdaniem Ernsta Krisa 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 (Rosińska, Z., 1985).

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 śnienia, 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, a w przypadku artysty podczas wernisażu i po jego zakończeniu mogą podlegać dalszej świadomej obróbce jeszcze długo po ich zakończeniu. Na ich podstawie twórca może odkryć elementy, których wcześniej nie był świadomy, i na nowo zinterpretować własne dzieło. W efekcie może dochodzić do spostrzeżenia siebie i swoich problemów z całkiem nowej perspektywy, do odsłonięcia treści nieświadomych i reinterpretacji samego siebie.

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. 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 (tamże).

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 indywidualnie. 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.

W autoterapii przez sztukę nie ma zarówno terapeuty, jak i grupy. Przynajmniej w części może to być zrekompensovane 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*⁷. 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

⁷ Podkreślenie Zofii Rosińskiej.

wykreowanego dzieła. Umożliwiają jednak tworzenie trwałych więzi, kiedy bezpośrednio popędy w wyniku ich zaspokojenia tracą swoją początkową energię: „(...) i muszą czekać na jej odnowienie przez ponowną koncentrację *libido*⁸ seksualnego, przy czym obiekt tymczasem może ulec wymianie” (Freud, Z., 1975, s. 351).

Kreacja plastyczna ubiera w realną formę iluzje 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.

W modelu onirycznym brakuje 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 senne, 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. 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 sto-

⁸ Podkreślenie Zygmunta Freuda.

sowane w swojej rygorystycznej formie nie przynoszą one pożądanego efektu. Najciekawsze rezultaty osiągnane 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 przystąpieniem do niego, jak i w czasie samego procesu kreacji. Za dobry przykład takiej pracy może posłużyć obiekt „Porządku miłości” wykonany z części starej rodzinnej szafy, który zaczął kiełkować w moim umyśle podczas jej rozbierania już w 1989 roku. Następnie przez 29 lat przechowywałem je i przewoziłem z jednego miejsca zamieszkania do drugiego. Dopiero w 2018 r. zrozumiałem, co chcę z nich zrobić. Natomiast możliwie cały proces kreacji starałem się ukazać w instalacji „Odnajdywanie” z początków mojej artystycznej drogi. Był to labirynt, którego ściany zewnętrzne stanowił pas rysunków w technice mieszanej (7000x400 cm), a we wnętrzu znajdowały się grafiki wraz ze szkicami i odbitkami próbnymi.



84 „Porządki miłości”, drewno + dąb + ziemia, 200x80x60 cm, R. Bartel, 2018



85 „Porządki miłości”, drewno + dąb + ziemia, 200x80x60 cm, R. Bartel, 2018



86 „Chybotek 9”, drewno + kamień, 100x110x226 cm, Galeria 33, Ostrów Wlkp., R. Bartel, 2022



87. „Dokładnie pośrodku niczego”, kamień + drewno + mosiądz, 47x25x10 cm, R. Bartel, 2022



88. „Nauka spadania”, kamień + drewno + pióra ptasie + sznurek, 50x35x16 cm, R. Bartel, 2022



89. „Lacrimosa”, kamień polny + drewno + mosiądz, 50x24x10 cm, Galeria 33, Ostrów Wlkp., R. Bartel, 2022

6.7. Umysł powierzchniowy i głębinowy oraz etapy kreacji i interpretacji

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). *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. 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 zróżnico-

waniem, oraz ponowny powrót do *głębinowego* jest głównym mechanizmem wyróżniającym proces kreacji artystycznej (Ehrenzweig, A., 1953, s. 57). Inną istotną cechą *umysłu powierzchwniowego* 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 *powierzchwniowego* zdaje się chaosem, jest zorganizowana i zhierarchizowana. W efekcie procesów *dyferencjacji* i *dedyferencjacji* możliwa staje się współpraca obu często antagonistycznych umysłów. Za pomocą percepcji powierzchwniowej możemy logicznie myśleć, komunikować się pomiędzy sobą, przewidywać i planować, mamy świadomość trwałości i cykliczności rzeczy oraz zjawisk.

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 zróżnicowane (Ehrenzweig, A., 1967). Wszelka twórczość zaczyna się w momencie, kiedy zostaje zachwiana równowaga pomiędzy *umysłem powierzchwniowym* a *głębinowym*. Dochodzi wtedy do przechodzenia elementów (faza projekcji) powierzchwniowych do *umysłu głębinowego*. Jednocześnie ma miejsce dezintegracja i rozpadanie się struktur *umysłu powierzchwniowego*. 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 powierzchwniowego* 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, kiedy 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 rozszczępioną osobowość, kierując się przy tym innymi zasadami niż *umysł powierzchniowy* (Rosińska, Z., 1985).

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. *Reintrojekcja* 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.

W przebiegu każdej kreacji, nie tylko artystycznej, procesy *dyferencji* i *dedyferencji* powtarzają się wielokrotnie w sposób całkowicie automatyczny. Jeśli twórca organizuje jakieś bezkształtne treści 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*.

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 wyklucza to jednak tego, iż często i z różnych powodów powracają do nich, choćby mentalnie, aby sprawdzić lub uświadoc-

mić 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 nieuświadamianych 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.

Oczywiście nie dla wszystkich ten motyw jest równie ważny lub w pełni uświadomiony. Są bowiem i inne, takie jak wspomniana już przeze mnie chęć dojścia do warsztatowej doskonałości, wyróżnienia się i zdobycia 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 obra-

zie. 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 Pękała, T., 1996, s. 176–190), wydaje się 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 mamy również 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 idealny 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 kreatorem. 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.

Poza zyskami wymienionymi powyżej twórca może czerpać radość, a nierzadko 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 uświadamianą 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. Samo oczyszczenie jest stosowane jako droga i rozładowanie nagromadzonych emocji i podlega wglądowi. Jak to ujmuje Bjørn Killingmo: „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., 1995, s. 153).

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.



90. „Lulaj ze...”, drewno dryfujące + kamień polny + lina jutowa + żywica epoksydowa + wosk, 210x110x110 cm, R. Bartel, 2023



91. „Opowiadacze ulotnego czasu”, drewno + kamień + żywica epoksydowa + mosiądz + ziemia, 66x220x36 cm, R. Bartel, 2023



92. „Pomiędzy”, drewno + kamień + żywica epoksydowa, 30x10x10 cm, R. Bartel, 2023

6.8. Opór, interpretacja, osiągnięcie wglądu i przepracowanie

W psychoterapii 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, 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 postrzegana jest pozytywnie, oznacza porzucenie dotychczas wypracowanych (aczkolwiek nieskutecznych) schematów obronnych. Zjawisko oporu może występować nie tylko w postaci werbalnej, ale także w formie zachowania czy postaw. 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, jest 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. 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 wyobrażeniowym, 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 drugim tomie swojej publikacji pt. *Arteterapia i rozwój osobisty. Teoretyczne i praktyczne aspekty terapii przez sztukę. Tom II. Zagadnienia szczegółowe* w podrozdziale trzecim *Neuroestetyczne 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. W pierwszej kolejności celem *interpretacji* jest odkrywanie treści nieświadomych zaburzających psychikę. 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. 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.

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 pożądaney przemiany. Jednakże niezbędną rzeczą dla skutecznej modyfikacji myślenia i zachowania jest to, aby odbywało się ono na dwóch poziomach. Na poziomie poznawczym 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 nieznanych 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).

W ujęciu psychodynamicznym celem właściwie przeprowadzonej interpretacji 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 swoistego rodzaju sprawdzian tego, czy uczestnik zajęć właściwie rozpoznał, poczuł i zrozumiał *interpretację*. 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 konstruktywne kreowanie przyszłości (Florczykiewicz, J., Józefowski, E., 2011).

Twórca powinien umieć przeformułować nie tylko własne schematy odczuwania, spostrzegania i interpretacji, ale przede wszystkim działania i funkcjonowania w realnym życiu. W tym celu w podejściu psychoanalitycznym stosuje się *przepracowanie*, które jest zespołem procedur spożytkowywanych przez terapeutę i pacjenta w celu wzmocnienia efektów *wglądu*. 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 zaburzają-

cych schematów postrzegania i funkcjonowania zgodnie z konstatacjami wypracowanymi podczas interpretacji. Zmianie powinna ulegać cała struktura *ego* włącznie z reinterpretacją otaczającej rzeczywistości i samego siebie. 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 wprowadzania zmian we własnej osobowości. Istotnym sposobem leczniczego oddziaływania jest testowanie i wzmacnianie tych zachowań, 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 osiąga się większą kontrolę nad własnymi emocjami i zachowaniami oraz możliwość wpływania na własne życie.

Bibliografia i literatura cytowana

- Alford, B., Beck, A.T. (2005). *Terapia poznawcza jako teoria integrująca psychoterapię*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego,
- Allen, J.G., Fonagy, P., Bateman, A.W. (2014). *Mentalizowanie w praktyce klinicznej*. (Przeł.) M. Cierpisz. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Bartel, R. (2012a). *Wzmacnianie kreatywności w arteterapii*. (W:) *Podmiot. Sztuka – terapia – edukacja. Rozwijanie potencjału twórczego*, Cyłkowska-Nowak, M., Imielska, J., Kasperek-Golimowska, E. (red.). Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego im K. Marcinkowskiego, s. 95–150.
- Bartel, R. (2012b). *Arteterapia jako sposób na wychodzenie z kryzysu i twórczy rozwój*. (W:) Deręgowska, J., Majorczyk, M., Świątkiewicz, J. (red.). *Oblicza kryzysu współczesnego człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, s. 233–256.
- Bartel, R. (2013a). *Iluzje wieloznaczne i Mindfulness w arteterapii*, (W:) *Arteterapia: od teorii do terapii. Podręcznik przedmiotu*, Łoza, B., Chmielnicka-Plaskota, A., Rudowski, T. (red.). Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, ISBN 978-83-62828-55-5, s.249–257.
- Bartel, R. (2014). *Autoportret w arteterapii*. (W:) *Arteterapia w praktyce klinicznej*, Łoza, B., Chmielnicka-Plaskota, A., Mosiołek, A., Patejuk-Mazurek, I. (red.). Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, ISBN 978-83-939538-0-6, s.65–69.
- Bartel, R. (2015). *Portret i atoportret w arteterapii*. (W:) *Arteterapia – zdrowie dzięki sztuce*. (W:) Majorczyk, M., Szabelska-Holeksa, M. (red.). Poznań: Wydawnictwo Naukowe Collegium da Vinci, ISBN: 978-83-87653-28-6, s. 296–322.

- Bartel, R. (2015a). *Kreacja wizualna a samopoznanie jako podstawowa wartość w arteterapii*. (W:) Borowik, G., Cwalina, T. (red.), *Portret/Aurtoportret. Identyfikacja i tożsamość*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej, ISBN 978-83-940399-2-9, s. 41–52.
- Bartel, R. (2016). *Arteterapia i rozwój osobisty. Teoretyczne i praktyczne aspekty terapii przez sztukę. Tom I. Podstawy arteterapii*. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu.
- Bartel, R. (2017). *Arteterapia i rozwój osobisty. Teoretyczne i praktyczne aspekty terapii przez sztukę. Tom II. Zagadnienia szczegółowe*. Poznań: Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu, Wydział Rzeźby i Działań Przestrzennych.
- Beck, J.S. (2005). *Terapia poznawcza. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Boehm, G. (2014). *O obrazach i widzeniu*. (Przeł.) Łukasiewicz, M., Pieczyńska-Sulik, A. Kraków: Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych Universitas.
- Braker, P. (1997). *Metafory w psychoterapii*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Carter, R. (1999). *Tajemniczy świat umysłu*. (Przeł.) Kamiński, B.. Poznań: Oficyna Wydawnicza Atena.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. (Przeł.) Jankowski, A. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
- Gombrich, E.H. (1981). *Sztuka i złudzenie. O psychologii przedstawiania obrazowego*, (Przeł.) Zarański, J. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- 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.
- Erikson, J.M. (1979). „The Art and Healing. American Journal of Art Therapy”, (18), 3, s. 75–80.
- Erikson, J.M. (1989). *The Art and Healing*. (W:) *Arteterapia. Zeszyt naukowy*, nr 48. (Przeł.) Szulc, W. Wrocław: Akademia Muzyczna im. K. Lipińskiego, s. 27–34.
- Florczykiewicz, J., Józefowski, E. (2011). *Arteterapia w edukacji i resocjalizacji*. Siedlce: Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach.
- Freud, Z. (1996). *Objaśnianie marzeń sennych. (Dzieła, t. I)*. (Przeł.) Reszke, R. Warszawa: Wydawnictwo KR.
- Freud, Z. (1998). *Pisma społeczne. Kultura jako źródło cierpień*. (Przeł.) Ochocki, A., Poręba, M., Reszke, R. Warszawa: Wydawnictwo KR.

- Gombrich, E.H. (1981). *Sztuka i złudzenie. O psychologii przedstawiania obrazowego*. (Przeł.) Żarański, J. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Grzesiuk, L. (red. nauk.) (1994). *Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hellinger, B. (2000). *Porządki miłości*. (Przeł.) Mazurczak, Z. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Herring, D., (2014). *Mindfulness-based expressive therapy for people with severe and persistent mental illness*. (W:) Rappaport, L. (red.). *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice* (s. 168–180). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Isis, P.D. (2014). *Mindfulness-Based Stress Reduction and the Expressive Arts Therapies in a Hospital-Based Community. Outreach Program*. (W:) Rappaport, L. (red.). *Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice* (s. 155–167). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Życie piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, Instytut Psychoimmunologii.
- Killingmo, B. (1995). *Psychoanalityczna metoda leczenia – zasady i pojęcia*. (Przeł.) Kubitsky, J. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kramer, E. (2000). *Art as therapy: Collected papers*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Kris, E. (1953). *Psychoanalytic Explorations in Art*. New York: International Universities Press.
- Lamb, S.P. (1980). *Hemispheric Specjalization and Storytelling*. Los Angeles: Univerity of California.
- Lazarus, A. (2000). *Wyobrażenia w psychoterapii*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- LeDoux, J. (2000). *Mózg emocjonalny*. (Przeł.) Jankowski, A. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina, s. 357–360.
- Lurker, M. (1994). *Przesłanie symboli*. (Przeł.) Wojnarowski, R. Kraków: Wydawnictwo ZNAK.
- Malchiodi, C.A. (red.) (2014). *Arteterapia podręcznik*. (Przeł.) Bochenek, E. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia Universalis.
- Maruszewski, T., Ścigała, E. (1989). *Emocje, aleksytymia, poznanie*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Maruszewski, T., Ścigała, E. (1995). *Poznawcza reprezentacja emocji*. „Przełąd Psychologiczny”, 38, s. 245–278.
- Maruszewski, T. (2001). *Psychologia poznania. Sposoby rozmienia siebie i świata*. Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Maruszewski, T. (2006). *Kontrowersje wokół psychologicznego mechanizmu wyparcia*. (W:) Dziarnowska, W., Klawiter, A. (red.). *Mózg i jego umysł. Studia z kognitywistyki i filozofii umysłu 2*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Mitchel, W.J.T. (2015). *Czego chcą obrazy*. (Przeł.) Zaremba, Ł. Warszawa: Wydawnictwo Narodowe Centrum Kultury.
- Monti, D.A., Peterson, C., Shakin-Kunkel, E., Hauck, W.W., Pequignot, E., Brainard, G.C., and Rhodes, L. (2006). *A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer*. „Psycho-Oncology”, 15, 363–373.
- Monti, D.A., Kash, K.M., Kunkel, E.J.S., Brainard, G., Wintering, N., Moss, A.S., Newberg, A.B. (2012). *Changes in cerebral blood flow and anxiety associated with an 8-week mindfulness programme in women with breast cancer*. „Stress and Health”, 28(5), 397–407.
- Naumburg, M. (1966/1987). *Dynamically oriented art. Therapy*. New York: Teachers College Press/Chicago, II; Magnolia Street.
- Naumburg, M. (1950/1993). *Dynamically oriented art. Therapy*. New York: Grune & Stratton/ Chicago, II; Magnolia Street.
- Paul-Cavallier, F.J. (2009). *Wizualizacja od obrazu do działania Ia*. (Przeł.) Suchańska, A. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Peterson, C. (2014). *Mindfulness-based art therapy*. (W:) Rappaport, L. (red.). *Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice* (s. 64–80). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Peterson, C. (2016). *Mindfulness and Engaged Creativity: A Best in Integrative Medicine*. <http://3blmedia.com/News/Mindfulness-and-Engaged-Creativity-Best-Integrative-Medicine>.
- Popek, S. (2001). *Człowiek jako jednostka twórcza*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie Skłodowskiej w Lublinie.
- Popek, S. (2010). *Psychologia twórczości plastycznej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Popiel, A., Pragłowska, E., (2008). *Psychoterapia poznawczo-behawioralna teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Paradygmat.
- Popiel, A., Pragłowska, E., (2011). *Psychoterapia poznawczo-behawioralna*. (W:) Grzesiuk, L., Suszek, H. (red. nauk.). *Psychoterapia. Szkoły i metody. Podręcznik akademicki*. Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury ENETEIA, s. 195–210.
- Rosińska, Z. (1985). *Psychoanalityczne myślenie o sztuce*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rubin, J.A. (2001). *Approaches to art therapy: Theory and technique*. New York: Brunner- Routledge.

- Salkovskis, P.M., Wahl, K., (2005). *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. zaburzeń obsesyjnych.* (W:) Reinecke, M.A., Clark, D.A. (red. nauk.), *Psychoterapia poznawcza w teorii i praktyce.* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Sienkiewicz-Wilowska, J.A. (2011). *Dziecko rysuje, maluje, rzeźbi. Jak wspomagać rozwój dzieci i młodzieży.* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Stańko-Kaczmarek, M. (2013). *Arteterapia i warsztaty edukacji twórczej.* Warszawa: Difin SA.
- Stańko-Kaczmarek, M. (2014). *Wpływ doznań dotykowych na zakres uwagi – mechanizm działania w kontekście arteterapii.* Praca doktorska napisana pod kierunkiem prof. dr hab. W.J. Paluchowskiego. Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Instytut Psychologii, Zakład Psychologii Ogólnej i Psychodiagnostyki.
- Stańko-Kaczmarek, M., Bartel, R. (2016) – z założeń badań, metody i opisu grupy badawczej.
- Stańko-Kaczmarek, M., (2017). *Twórczość dla twórcy? Wpływ kreacji wizualnej na zdrowie z perspektywy Dwufazowego Transteoretycznego Modelu Działania Arteterapii.* (W:) Bartel, R. (red.). *Sztuka w terapii, terapia w sztuce.* Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu, s. 33–67.
- Szpak, M. (2014). *Rozwój symbolizacji. Wybrane perspektywy psychoanalityczne.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Wallin, D.J. (2011). *Przywiązanie w psychoterapii.* (Przeł.) Cierpisz, M. (red. nauk.) Czub, T. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- White, P. (1997). *Wiwisekcja.* (Przeł.) Skibniewska, M. Warszawa: Wydawnictwo MUZA SA.



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* i zajęcia z *Arteterapii*. W swoim dorobku ma trzydzieści sześć wystaw indywidualnych i pięćdziesiąt trzy zbiorowe w kraju i za granicą (Niemcy, Szwajcaria, Australia, Ukraina, Litwa, Hiszpania i Portugalia), jak również trzynaście publikacji dotyczących jego własnej twórczości.

W latach 2001–19 prowadził *Pracownię Terapii przez Sztukę* przy Wojewódzkim Szpitalu dla Nerwowo i Psychicznie Chorych *Dziekanka* w Gnieźnie. Jest arteterapeutą, wchodzi w skład zarządu *Sekcji Arteterapii PTP* i *Stowarzyszenia Psychiatria i Sztuka*. Jest autorem ponad trzydziestu artykułów z zakresu arteterapii i trzech tomów monografii pt. *Arteterapia i rozwój osobisty*. Współorganizował lub był kuratorem ponad sześćdziesięciu wystaw sztuki tworzonej przez osoby z zaburzeniami psychicznymi. Wygłaszał referaty i prowadził warsztaty na ponad pięćdziesięciu ogólnopolskich i międzynarodowych konferencjach naukowych. Współorganizował ponad pięćdziesiąt warsztatów i plenerów dla dzieci, młodzieży i dorosłych. W latach 2016–19 prowadził badania w zespole prof. dr. hab. J. Rybakowskiego i prof. dr. hab. F. Rybakowskiego w Klinice Psychiatrii Dorosłych UMP. Współpracuje z Akademią Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, Uniwersytetem Medycznym w Poznaniu, Uniwersytetem im. A. Mickiewicza w Poznaniu, Szkołą Wyższą Psychologii Społecznej w Warszawie, Uniwersytetem Pedagogicznym im. KEN w Krakowie i wieloma innymi instytucjami naukowymi i pedagogicznymi.

e-mail: robertart@op.pl lub: robert.bartel@uap.edu.pl

strona: <http://www.robertbartel.com>

„Publikacja imponuje swoim erudycyjnym charakterem popartym wieloletnim doświadczeniem artysty, pedagoga i terapeuty, który znakomicie posługując się własnym warsztatem plastycznym, potrafi wiedzę i umiejętności wykorzystać w pracy z pacjentami. Zarówno sposób ujęcia problemu arteterapii, jak i budowanie specjalistycznej narracji są pochodną z jednej strony wiedzy naukowej, z drugiej zaś wynikają z osobistego, wrażliwego sposobu pożywania sztuki.

W sferze analizy i interpretacji praca ma charakter badawczy. Możemy ją traktować jako wiarygodną syntezę obiektywnych sądów popartych bogatą literaturą, ale także subiektywnych doświadczeń praktykującego artysty plastyka. Treści publikacji są inspirującym głosem zachęcającym do rozszerzania granic eksploracji obszaru arteterapii, ważnym elementem dyskursu dotyczącego badań nad możliwościami wykorzystania aktu kreacji w postępowaniu nie tylko terapeutycznym”.

Prof. UP w Krakowie, dr hab. Grażyna Borowik-Pieniek
(fragment z recenzji wydawniczej)

