MARZANNA MOROZEWICZ¹

Obrazy autobiograficzne w arteterapii

Streszczenie

Wybitna amerykańska artystka Louise Bourgeois (1911–2010), poddając analizie własną twórczość, stwierdziła, iż całe dzieło artysty polega na tworzeniu autoportretu, a rozumiejąc jej słowa szerzej – każde dzieło artysty jest doświadczeniem autobiograficznym i co z tego dalej wynika – doświadczeniem arteterapeutycznym.

Wychodząc od powyższego stwierdzenia, przedstawiam zapis refleksji dwójakiego rodzaju. Pierwsza z nich odnosi się do własnego doświadczenia twórczego i jednocześnie arteterapeutycznego podczas malowania serii obrazów pt. *Otwarcie–wniknięcie*. Dziewięć wybranych płócien z tego cyklu powstało w latach 1997–2005. Z okazji Jubileuszu 40-lecia Wydziału Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu w Białymstoku zostały one zaprezentowane w formie wystawy indywidualnej eksponowanej w uniwersyteckiej Galerii Nowe Skrzydło w 2017 roku.

Druga z refleksji dotyczy autorskiego warsztatu arteterapeutycznego, który przeprowadziłam ze studentami kierunku pedagogika z Wydziału Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu w Białymstoku w 2017 roku. Warsztat pt. *OBRAZY* przygotowany w ramach przedmiotu nauczania arteterapia był działaniem, w którym studenci dosłownie „wykorzystali” wspomniane obrazy jako pretekst albo wręcz jako medium do autorefleksji, do budowania „autoportretu wewnętrznego”, czy też do sięgania (poprzez obcowanie z konkretnym obrazem) do własnej biografii. Wynikające stąd obserwacje przedstawiam w końcowej części tekstu.

W artykule przytaczam wybrane fragmenty autobiograficznych wypowiedzi studentów zainspirowane moimi dziesięcioma sugestiami. Analiza pisemnych refleksji uczestników warsztatu wykazała, iż ujawnili w nim

¹ Marzanna Morozewicz, Międzywydziałowy Instytut Kulturoznawstwa i Sztuki, Uniwersytet w Białymstoku, Polska, e-mail: mamo3@wp.pl, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2019-5573>.

aktywną postawę wobec samych siebie, otwierając możliwości świadomego rozwoju emocjonalnego oraz intelektualnego, wnikliwej i dojrzałej obserwacji rzeczywistości oraz w efekcie optymalizacji jakości własnego życia. Nabyli też umiejętności rozwiązywania konfliktów wewnętrznych, zapobiegania trudnościom życiowym i przewycięzania przeszkód stojących na drodze do samorealizacji.

Słowa kluczowe:

arteterapia, malarstwo, warsztat twórczy, kreatywność, sztuka współczesna, autorefleksja

Abstract

The outstanding American artist Louise Bourgeois (1911–2010), analyzing her own work, stated that the whole work of an artist consists in creating a self-portrait, and understanding these words broadly – every work of an artist is an autobiographical experience, and as a result – art therapy experience.

Starting from the above statement, I present a record of two kinds of reflections. The first one refers to my own creative and at the same time art therapy experience, while painting a series of images entitled *Opening-penetration*. Nine selected images from the painting cycle were created in 1997–2005. They were presented in the form of an individual exhibition at the University's New Wing Gallery in 2017 on the occasion of the 40th anniversary of the Faculty of Pedagogy and Psychology at the University of Białystok.

The second of the reflections concerns the original art therapy workshop, which I conducted with the students of Pedagogy from the Faculty of Pedagogy and Psychology at the University of Białystok in 2017. The Workshop entitled *PICTURES* prepared as part of the teaching subject Art Therapy was an activity in which students literally “used” these images as a pretext, or even as a medium for self-reflection, for building an “internal self-portrait”, or for reaching (through contact with a specific image) to their own biographies. I present the resulting observations in the final part of the text.

In the article, I quote selected fragments of autobiographical statements by students inspired by my ten suggestions. The analysis of the written reflections of the workshop participants showed that they revealed an active attitude towards themselves, opening the possibility of conscious emotional and intellectual development, profound and mature observation of reality and as a result of optimizing the quality of their own lives. They also acquired the ability to resolve internal conflicts, prevent life's hardships, and overcome obstacles to self-fulfillment.

Keywords:

art therapy, painting, creative workshop, creativity, contemporary art, self-reflection

1. KAŻDE DZIEŁO ARTYSTY JEST AUTOPORTRETEM

Wybitna amerykańska artystka rzeźbiarka Louise Bourgeois (1911–2010) poddając analizie własną twórczość, stwierdziła, iż każde dzieło artysty polega na tworzeniu autoportretu. Subiektywna sztuka Bourgeois zestawiana bywa z twórczym autobiografizmem m.in. Marcela Prousta czy Franza Kafki. W tekście zamieszczonym w katalogu jej jedynej wystawy, która odbyła się w Polsce (w Zachęcie Narodowej Galerii Sztuki w Warszawie w 2003 roku), Mieke Bal, pisząc o sztuce Bourgeois, porównuje ją do jednego z opowiadań Jorge Louisa Borgesa pt. *Ogród o rozwidlających się ścieżkach* z 1941 roku i podkreśla, że narracja artystki nie sięga do mitologii czy historii sztuki, lecz do życia niej samej. „Życie – jako narracja – zamieszkuje twórczość Bourgeois, kształtuje ją, nadaje jej uczuciowy i estetyczny potencjał” (Bal, 2003, s. 35).

Autobiografizm w twórczości artystów (szczególnie wyraźnie dostrzegalny w twórczości współczesnych artystek [Morozewicz, 2012]) przejawia się w sztuce jako szeroko rozumiany wizualny opis ich własnego życia poprzez sięganie m.in.: do wspomnień, istotnych doświadczeń życiowych, marzeń, pragnień czy wyobrażeń siebie przybierających formę realistycznych, symbolicznych bądź metaforycznych autoportretów. Procesowi konstruowania tych wizualnych opisów siebie towarzyszy mechanizm autoanalizy artysty, będący nieodłącznym elementem aktu twórczego w ogóle. Rozumiejąc zatem szerzej słowa Louise Bourgeois i jej sztukę, możemy uznać, że artystyczny proces twórczy zmierzający do stworzenia dzieła jest w równym stopniu doświadczeniem autobiograficznym, co doświadczeniem autoterapeutycznym przez sztukę. Arteterapia przez sztuki wizualne może tu być rozumiana dwojako: po pierwsze, jako „wartość dodana” do świadomego działania twórczego artysty, a po drugie, jako jedna z form terapii ekspresyjnych. Natalie Rogers, definiując przed laty terapię przez sztuki ekspresyjne, podkreśla, że polegają one na wykorzystaniu wielu form ekspresji artystycznej: ruchu, rysowania, rzeźbienia, muzyki, dźwięku i improwizacji po to, by doświadczać i wyrażać siebie oraz osiągać wgląd w siebie (Rogers, 1993).

2. OTWARCIE-WNIKNIĘCIE

Wychodząc od przywołanego wcześniej spostrzeżenia Louise Bourgeois i wskazanego tu rozumienia arteterapii jako praktyki artystycznej oraz praktyki społecznej, pragnę podzielić się dwoma autorskimi doświadczeniami twórczymi. Pierwsze z nich odnosi się do własnej refleksji autobiograficznej podczas malowania serii obrazów zatytułowanej *Otwarcie-wniknięcie*, która powstawała od 1995 roku do około 2000 roku. Bezpośrednią inspiracją do namalowania tych płócien było doświadczenie introspekcji podczas czytania książki Jolanty Brach-Czajny pt. *Szczeliny istnienia* (1992) (w tamtym czasie prof. Jolanta Brach-Czaina kierowała Zakładem Wychowania Estetycznego, później Zakładem Kulturoznawstwa na Wydziale Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu w Białymstoku, w którym jako asystentka rozpoczynałam swoją drogę zawodową na uczelni). Treści zawarte w dwóch rozdziałach książki zatytułowanych *Otwarcie* i *Wnikanie* okazały się wówczas szczególnie silnie oddziaływujące, wywołując we mnie emocje i refleksje trudne, czy wręcz niemożliwe do zwerbalizowania. Jedynie język wizualny, którym „mówią” obrazy, stał się – w moim odczuciu – najwłaściwszym sposobem zapisu owych doznań. Dzięki temu powstała seria kilkunastu płócien bez tytułów, o świadomie zastosowanej otwartej kompozycji malarskiej. Fragmenty tekstu z dwóch wspomnianych rozdziałów *Szczeliny istnienia* zostały opublikowane w katalogu do indywidualnej wystawy obrazów pt. *Otwarcie-wniknięcie*, którą prezentowałam w toruńskiej Galerii nad Wisłą w 1997 roku.

Moje drugie doświadczenie twórcze, innego już rodzaju, wynika z autorskiego warsztatu arteterapeutycznego, który przeprowadziłam ze studentami kierunku pedagogika o specjalności animacja kultury z arteterapią na Wydziale Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu w Białymstoku jesienią 2017 roku. Warsztat ten został przygotowany w ramach przedmiotu nauczania arteterapia, który prowadzę na I stopniu, oraz przedmiotu sztuki plastyczne w terapii na II stopniu kształcenia.

Pretekstem do przygotowania i przeprowadzenia warsztatu stała się ekspozycja dziewięciu obrazów wybranych ze wspomnianego wcześniej cyklu malarskiego *Otwarcie-wniknięcie*. Z okazji Jubileuszu 40-lecia Wydziału Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu w Białymstoku zostały one zaprezentowane w formie wystawy indywidualnej pt. *OBRAZY*, przygotowanej w Galerii Nowe Skrzydło od września do listopada 2017 roku.

3. OBRAZY CZYLI AUTORSKI WARSZTAT ARTETERAPEUTYCZNO-ARTYSTYCZNY

Głównym arteterapeutycznym zadaniem warsztatu było indywidualne działanie, w którym każdy ze studentów miał możliwość dosłownego „wykorzystania” wskazanych obrazów jako pretekstu, narzędzia czy wręcz jako swoistego medium do autorefleksji, do budowania „autoportretu wewnętrznego”, czy też do sięgania – poprzez obcowanie z konkretnym obrazem – do biografii własnej i w efekcie poddawaniu jej autoanalizie. Jak zauważa Maria Poprzęcka we wstępie do swojej książki pt. *Inne obrazy* „(...) patrzenie na obrazy – przy wszystkich zakłóceniach, zapośredniczeniach i zniekształceniach, jakie napotyka (...) – pozostaje wszak »sprawą intymną« (Poprzęcka, 2008, s. 7). I ową wyjątkową intymność spotkania z obrazem postanowiłam tu szczególnie mocno zaakcentować. Warsztat trwał sześciu godzin dydaktycznych i składał się z dwóch części.

Część pierwsza warsztatu odbyła się w uniwersyteckiej Galerii Nowe Skrzydło i przebiegała dosłownie tuż przed eksponowanymi tam dziewięcioma płótnami. Każdemu z nich został przypisany kolejny numer od 1 do 9 (w oryginale obrazy nie mają tytułów). Na tym etapie pracy głównym celem warsztatu było sprowokowanie studentów do „wejścia w aktywny kontakt” z obrazami, do uaktywnienia ich własnej wyobraźni wizualnej i umiejętności fantazjowania w oparciu o autorefleksję, o sięganie do własnej biografii oraz rozpoznawanie i nazywanie indywidualnych emocji w kontakcie z obrazem. Każdy z uczestników otrzymał kartkę, na której widniało 10 – ale nie pytań, nie zadań czy poleceń – lecz raczej 10 sugestii, ścieżek lub podpowiedzi do tego, jak wejść w pogłębiony kontakt emocjonalny (?) z obrazami. Zaproponowałam studentom następujące sugestie:

1. Co czujesz, kiedy patrzysz na każdy z dziewięciu obrazów (zawieszonych wg kolejności od lewej strony)? Nazwij swoje odczucie wobec każdego z obrazów.
2. Jeśli potraktować tytuł wystawy *OBRAZY* w sposób dosłowny, to co Twoim zdaniem obrazują te płótna?
3. Wybierz jeden obraz, który jest taki jak Ty. Krótko wyjaśnij swój wybór.
4. Wybierz obraz, z którym zrobisz selfie. Krótko wyjaśnij, dlaczego wybrałaś/wybrałeś właśnie ten (a nie inny) obraz?
5. Wybierz obraz, który stanie się ilustracją do Twojej krótkiej opowieści autobiograficznej. Napisz tę opowieść.
6. Który z obrazów wzbudza w Tobie przyjemne wspomnienia, a który nieprzyjemne. Krótko wyjaśnij swój wybór.

7. Zatytułuj każdy z obrazów, odnosząc tytuł do jakiegoś rzeczywistego wydarzenia/sytuacji (minionej lub obecnej) ze swojego życia.
8. Wskaż obraz/obrazy, które symbolizują Twoje marzenie. Krótko wyjaśnij swój wybór.
9. Gdybyś miała/miał sprezentować najbliższej Ci osobie jeden z tych obrazów, który z nich zostałby wybrany. Krótko umotywuuj swój wybór.
10. Gdybyś miała/miał zawiesić w swoim domu jeden z tych obrazów, który z nich wybrałabyś/wybrałbyś i dlaczego.

W ciągu dwóch godzin dydaktycznych studenci zainspirowani wymienionymi sugestiami analizowali i opisywali w istocie siebie, swoje emocje, doświadczenia życiowe, generalizując: dokonywali introspekcji, czyli wglądu w siebie.

Pierwsza z sugestii polegająca na werbalnym sprecyzowaniu odczuć towarzyszących obcowaniu z poszczególnymi obrazami nie sprawiła studentom znacznych trudności. Pojawiły się tu różnorodne określenia indywidualnych odczuć, takie jak: radość, lęk, zadowolenie, zniesmaczenie, spokój, zaciekawienie, zaniepokojenie, zagubienie, tęsknota, obojętność, nostalgia, frustracja, niepewność, złość, przytłoczenie, wdzięczność, ukojenie, rozmarzenie, trwoga, odczucie swobody czy wolności i inne.

Na kolejną sugestię dotyczącą „dosłownego obrazowania” każdego z płócien, studenci odpowiadali w sposób opisowy. W zdecydowanej przewadze uczestnicy warsztatu stwierdzali, że analizowane płótna obrazują emocje. „To emocje kobiety, zmienność uczuć, radość na przemian z niepokojem”, „Migawki ze snów, w których występują emocje związane z życiem codziennym”, „Według mnie obrazy przedstawiają emocje, nastroje towarzyszące artystce podczas pracy nad nimi” albo „Obrazują emocje, jakie towarzyszą człowiekowi przez całe jego życie. Jest spokój, harmonia, ale też zakręty, przeżycia, złość i gniew”.

Trzecia sugestia wiązała się z wyborem jednego obrazu, z którym uczestnik warsztatu się identyfikował. Wskazywano tu na płótno i krótko wyjaśniano swój wybór: „Obraz nr 9. Czuję się jak ta jasna linia wśród ciemności. Lubię samotność i spokój”, „Wybieram obraz nr 4, ponieważ moim zdaniem jest on pozytywnym i ciepłym obrazem, który daje nadzieję. A ja w swoim życiu również jestem pozytywną osobą, która zawsze w kryzysowych sytuacjach ma nadzieję”, „Jest to obraz nr 5, który moim zdaniem symbolizuje kwiat, czyli coś, co rośnie, rozwija się. Do życia potrzebuje wody. Tak jak ja, do życia potrzebuję rodziny, przyjaciół, aby wzrastać i rozwijać się” lub „Ciągnie mnie do obrazu nr 3. Wydaje mi się, że jestem spokojna jak ta zieleń, mam jasno wyznaczony cel, tak jak ta droga na obrazie. A te ciemniejsze barwy zieleni to taki mój mały chaos, problemy, jakieś demony przeszłości...”.

W następnym etapie warsztatu studenci wybierali jeden obraz, na tle którego wykonywali selfie. Krótko motywowali swoje wybory: „Obraz nr 9, ponieważ dobrze się z nim czuję, pasuje do mnie, chcę pokazać go w domu i wytłumaczyć, co mi przypomina. Wtedy nie tylko mnie robi się miło”, „Obraz nr 2 dlatego, że symbolizuje spokój. Ma bardzo jasny i ciepły kolor, który odzwierciedla trochę mnie. Nie jest jednokolorowy, jednolity, tak jak moje życie. Są i inne kolory, ale też jasne. Nie ma tu gniewu”, „Obraz nr 3. Jestem synestetyczką, kolor zielony od zawsze kojarzył mi się ze mną, z moim istnieniem, z moją osobowością oraz z moim temperamentem. Dobrze i komfortowo czuję się przy tym obrazie”, „Obraz nr 5, ponieważ kontrastuje z moim wyglądem i z moją osobowością. Jest wszystkim tym, czym ja nie jestem...”.

Piąta sugestia dotyczyła wyboru jednego płótna będącego ilustracją do krótkiej opowieści autobiograficznej. Oto kilka z nich: „Obraz nr 1. Kiedy byłam małą, odwiedzałam moją babcię i dziadka, którzy mieszkali na kolonii w mojej miejscowości. Droga do nich biegła za moim domem. Chętnie tam jeździłam, bo dziadek śpiewał piosenki wojenne i opowiadał trochę, jak kiedyś było. Zimą rozpalali w piecu, który stał w domu, w kuchni, i można było oprzeć się i się od niego ogrzać. Na obrazie widoczna jest właśnie ta droga, która prowadzi do moich dziadków”, „Obraz nr 4. Przedstawia mój ból po śmierci taty. Jest dla mnie symbolem żałoby, straty i łez. Ilustruje moje patrzenie na świat jakby zza mgły, bez możliwości wyostrzenia”, „Obraz nr 7. Przywołuje we mnie wspomnienie dzieciństwa, które nie należało do przyjemnych okresów mego życia. Stres, ciągłe wymagania stawiane przez rodziców, ciągła próba udowodnienia własnej wartości, wiele płaczu oraz krzyku. Długa nieobecność ojca zmuszała mnie do pracy przez cały okres dzieciństwa. Była to bardzo ciężka, fizyczna i męcząca praca, jednak to m.in. ta praca ukształtowała mnie, osobę, jaką teraz jestem”, „Obraz nr 3. Obraz od razu skojarzył mi się z sytuacją, która miała miejsce latem. Gdy poszłam do lasu i się zgubiłam. Pamiętam, że nie potrafiłam znaleźć drogi powrotnej, nie miałam zasięgu, a wokół mnie roztaczał się ciemny las. Czułam wtedy strach”, „Obraz nr 1. Kiedy miałam 14 lat dokonałam decydującego wyboru, w jakim kierunku się rozwijać. Wybrałam sport, którym była siatkówka. Ten obraz przypomina mi sytuację, kiedy zaczęłam grać. Aby dalej się rozwijać, wyjechałam z rodzinnego domu na drugi koniec Polski. Patrząc na ten obraz widzę drogę, a także rozwidlenie, gdy dokonywałam wyboru. Jest oznaczone większą ilością bieli. Nie wiedziałam, jak ta droga się potoczy. I nadal nie wiem, ponieważ to trwa. Obraz odzwierciedla także radość i ciepło, które chcę dać innym”.

Kolejna refleksja odnosiła się do wskazania obrazów wywołujących u odbiorcy przyjemne lub nieprzyjemne wspomnienie. Podobnie jak we wcześniejszych sug-

stach studenci przywoływali tu historie autobiograficzne zainspirowane dwoma wybranymi płótnami. „Obraz nr 3 kojarzy mi się ze Szkocją i pięknymi widokami. Mieszkalam tam i często wracam wspomnieniami do tych czasów, a obraz nr 4 kojarzy mi się z moją ostatnią operacją i ze szpitalem”, „Obraz nr 5. Moja mama uwielbia kwiaty. Na tym obrazie widzę żółtego tulipana, którego pielęgnuje moja mama. Dzięki niej każdego roku na naszym podwórku jest bardzo kolorowo, a obraz nr 7 to śmierć dziadka. Nie miałam z kim porozmawiać o tym, co czuję”, „Obraz nr 5 przypomina mi lot na spadochronie za motorówką w piękne, słoneczne południe, a obraz nr 7 kojarzy mi się z kłótnią w związku”.

Siódma sugestia dotyczyła zatytułowania każdego z dziewięciu obrazów, odnosząc nadany tytuł do rzeczywistego wydarzenia z życia studenta. W oryginale poszczególne obrazy z cyklu *Otwarcie-wniknięcie* nie posiadają tytułów, by nie narzucać odbiorcy żadnych tropów interpretacyjnych. Przytoczę tu niektóre tytuły nadane obrazowi nr 2 przez uczestników warsztatu: *Marzenie o przyszłości*, *Zabawa w piaskownicy*, *Problemy z nauką*, *Mrówki na plaży*, *Kłótnia*, *Krem budyniowy*, *Rozlana herbata*, *Śpiący rezerwat*, *Spalone plecy*, *Słoneczny Krym*, *Spotkanie nad morzem*, *Ojciec*, *Droga wspomnień* i inne.

Sugestia ósma zachęcała do wskazania obrazu/obrazów, które symbolizują marzenie. Oto kilka przykładowych wskazań: „Obraz nr 9. Moje marzenie to zwiedzić świat. Tak jak symboliczny ptak na obrazie, chciałabym zobaczyć świat z góry, móc po nim stąpać i znaleźć swoje miejsce na ziemi”, „Obraz nr 5. Chciałabym znaleźć pracę w moim zawodzie. Ciepłe barwy symbolizują nadzieję na lepszą przyszłość”, „Obraz nr 7. Mam wiele marzeń, ale jednym z tych najbliższych osiągalnych są udane i szczęśliwe Święta Bożego Narodzenia spędzone w rodzinnym gronie. Ten obraz kojarzy mi się z ciepłem rodzinnego domu, ze śliwkowym grzańcem pitym z mamą przy kominku”, „Obraz nr 3 i nr 6. Choć te 2 obrazy są skrajnie różne (kojarzą mi się jednocześnie ze spokojem i z szaleństwem) to właśnie takie mam teraz marzenia: aby doznać wewnętrznego spokoju, a jednocześnie by móc zacząć funkcjonować tak, jak przed wypadkiem”, „Obraz nr 5 to moje marzenie, aby zbudować rodzinę, która będzie nawzajem się wspierała i będzie szczęśliwa”.

Przedostatnia sugestia odnosi się do wskazania jednego obrazu, który uczestnik warsztatu chciałby sprezentować najbliższej osobie. Oto kilka wyborów, w których przeważa obraz nr 5: „Obraz nr 5 podarowałabym mojej mamie na poprawę humoru. Ciepłe barwy wywoływałyby w niej miłe wspomnienia, poprawiając nastrój”, „Obraz nr 5 dlatego, że symbolizuje kwiaty, które kocha moja mama. Obraz oczywiście byłby dla niej”, „Obraz nr 5 dlatego, że wywołuje we mnie różne skojarzenia. Myślę, że w mojej najbliższej osobie również. Nie lubię sprawiać banalnych i przewidywalnych prezentów, a ten obraz mógłby spodobać się

mojemu chłopakowi” albo „Obraz nr 1 dlatego, że jest jasny i energiczny. Myślę, że spodobałby się mojej bratowej”.

Ostatnia sugestia to wybór obrazu, który student chciałby zawiesić w swoim domu. I kilka wskazań: „Obraz nr 1 powiesiłbym w swoim domu dlatego, że ciągle patrząc na niego, przypominałbym sobie przeżycia związane z dziadkami, z dzieciństwem. To piękne chwile z mojego życia”, „Obraz nr 5, ponieważ patrząc na niego mogłabym odczuwać radość nawet w pochmurne dni” albo „Obraz nr 6 dlatego, że patrzenie na ten obraz sprawia mi radość, czuję, że on jest taki jak ja”.

Zakończeniem pierwszej części warsztatu była rozmowa z jego uczestnikami, a niektórzy z nich (ci, którzy mieli taką potrzebę) odczytywali swoje notatki na forum grupy. Nie dokonywano tu żadnych ocen ani jakiegokolwiek wartościowania tych wypowiedzi. Okazało się, że niektóre z „doświadczanych” obrazów budzą bardzo silne emocje, nasuwają różnorodne skojarzenia i wspomnienia. Szczególnym zainteresowaniem wśród uczestników warsztatu cieszył się obraz *Bez tytułu*, z cyklu *Otwarcie-wniknięcie*, olej na płótnie, 130 x 150 cm z 1997 roku (obraz nr 9). Wiele osób wybrało to płótno jako takie, z którym zrobiłyby selfie, w jego opisie używano określeń: „pociągający”, „przyciągający”, „fascynujący”, „absorbujący”, „uwalniający”, „dający poczucie nadziei”, „dający poczucie harmonii”, „dający poczucie szczęścia”. Kilka osób wskazało na ten obraz jako na ilustrację krótkiej opowieści autobiograficznej. Przytoczę tu kilka z nich, oto pierwsza: „Ten obraz przypomina mi moment, w którym stanąłem na szczycie góry, ogromnej góry i wiatr wiał w moją twarz. Widok wokół niósł ze sobą strach, jak i napawał mnie siłą z powodu mego osiągnięcia” albo „Obraz przypomina mi wschód słońca, gdy byłam mała i bardzo wcześnie wstawałam właśnie po to, by zobaczyć wschodzące słońce. Ale też wcześnie wstawałam, aby pojechać do rodziny na wieś”. I inna historia: „Do 6. roku życia wychowywali mnie dziadkowie. Mimo ciemniej sytuacji i wspomnień wyrzniętych w pamięci, na które żadne z dzieci nie zasługuje, jedna jasna rzecz utkwiła mi w pamięci. Zapach tartych jabłek... Od dziecka stał się on moim ulubionym zapachem i jest to mała rzecz w morzu wspomnień, o której nigdy nie zapomnę, i jest to mój wewnętrzny lek na utrapienia... To taka jasność przebijająca w ciemności”. Kolejna opowieść autobiograficzna zainspirowana wspomnianym obrazem zabrzmiała następująco: „Będąc małym dzieckiem, bardzo często na coś czekałam, a to, że tato wróci z Niemiec, a to, że mama wróci z pracy. Często wyobrażałam sobie w sytuacjach, kiedy ich nie było, że to chwilowe. Zawsze miałam nadzieję, że nadejdzie taki czas, kiedy będziemy wszyscy razem. Ten obraz jest jak ta nadzieja”. Albo zupełnie inna w nastroju opowieść: „Ten obraz przypomina mi głębię oceanu podczas nurkowania, dzięki której mogłem

rozwijać zmysły inne niż wzrok, np. węch czy dotyk. Ten obraz przypomina mi moje nurkowanie na Bermudach”.

Część druga warsztatu zatytułowana *Obraz w obrazie* odbyła się w uczelnianej pracowni plastycznej (trwała cztery godziny dydaktyczne). Każdy z uczestników sfotografował jeden wybrany obraz w Galerii, a następnie przygotował wydruk fotografii – i przykleił go w dowolnym miejscu arkusza papieru o formacie 100 x 70 cm umieszczonego na sztaludze. Ta część warsztatu opierała się na ćwiczeniu *stricte* malarskim: studenci mieli tu za zadanie rozbudowanie czy rozwinięcie kompozycji plastycznej w oparciu o wizualny „zaczyn”, jakim stało się przyklejone do papieru zdjęcie. W efekcie powstały autorskie kompozycje malarskie będące indywidualnym „dopowiadaniem ciągu dalszego” do wybranego obrazu. I w ten oto sposób dokonało się swoiste zamknięcie całego arteterapeutycznego procesu twórczego: **poprzez wnikięcie w inny obraz – nastąpiło otwarcie obrazu własnego**. Ten moment uważam ze szczególnie istotny i cenny w przebiegu całego warsztatu.

4. DOŚWIADCZENIA I REFLEKSJE

Jak zauważa Wiesław Karolak, sukces realizacji projektu arteterapeutycznego, projektu edukacyjnego bądź artystycznego jest możliwy wówczas, gdy przebiega on jako efekt współpracy uczestników i przewodnika (Karolak, 2011). Tylko wtedy możliwe jest osiągnięcie postawionych na wstępie celów. W efekcie takiej współpracy uczestnicy sprowokowani przez przewodnika do **otwarcia** – samodzielnie i twórczo **wnikają** w głąb siebie, kreując intymne **obrazy** własnego życia, towarzyszących im doświadczeń, emocji, marzeń, potrzeb czy pragnień. Przyjmują tym samym aktywną postawę wobec samych siebie, otwierając możliwości własnego, świadomego rozwoju emocjonalnego oraz intelektualnego, wnikliwej i dojrzałej obserwacji rzeczywistości, optymalizacji jakości życia. Nabywają też umiejętności rozwiązywania konfliktów wewnętrznych, zapobiegania trudnościom życiowym i przezwyciężania przeszkód stojących na drodze do samorealizacji.

Całe przedsięwzięcie związane z warsztatem arteterapeutyczno-artystycznym pt. *OBRAZY* (jego przygotowaniem, przeprowadzeniem i omówieniem ze studentami) stało się również dla mnie bardzo cennym doświadczeniem indywidualnym, zarówno w sensie zawodowym, jak i osobistym. Byłam tu bowiem obecna w podwójnej roli: z jednej strony jako malarka, artystka, autorka obrazów, a z drugiej strony jako przewodniczka i autorka „arteterapeutycznego klucza” do czytania przez innych swoich własnych obrazów. Muszę przyznać z zadowoleniem, że obie te role przyniosły mi zaskakująco wiele satysfakcji twórczej.

Bibliografia

- Bal, M. (2003). Antropometamorfoza: rozwidlające się ścieżki i kryształy filozofii czasowości Louise Bourgeois. W: L. Bourgeois (red.), *Geometria pożądania. Geometry of Desire, katalog wystawy* (s. 31–47). Warszawa: Zachęta Państwowa Galeria Sztuki.
- Brach-Czaina, J. (1992). *Szczeliny istnienia*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Karolak, W. (2011). Projekt arteterapeutyczny, projekt edukacyjny, projekt artystyczny. W: W. Karolak, B. Kaczorowska (red.), *Arteterapia. Od rozważań nad teorią do zastosowań praktycznych* (s. 377–384). Łódź: Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi.
- Morozewicz, M. (2012). Autobiografizm w sztuce kobiet. W: K. Citko, M. Morozewicz (red.), *Autobiografizm w kulturze współczesnej* (s. 67–89). Białystok: Trans Humana.
- Poprzęcka, M. (2008). *Inne obrazy. Oko, widzenie, sztuka. Od Albertiego do Duchampa*. Gdańsk: Wydawnictwo słowo/obraz terytoria.
- Rogers, N. (1993). *The Creative Connection*. Palo Alto: Science & Behaviour Books.