



Olga Hucko-Biernat

Uniwersytet Łódzki

ORCID 0000-0002-5087-5847

Arteterapeutyczna praca autonarracyjna wobec wyzwań współczesności

Auto-narrative work as a form of art therapy and contemporary challenges

Abstract: This article presents the assumptions, aims, and the course of the author's project of art-therapeutic auto-narrative work as a form of an adult development support. The problem concerns proactivity and reflexivity of an individual facing various challenges. The article describes sociological concepts regarding human condition and proposes related definitions of the title challenges. The theoretical background of auto-narrative work is presented by referring to narrative and biographical learning, narrative identity, biographical work, and self-creation. A sketch of the art therapy process leading to increase the ability to better cope with everyday life and achieve self-awareness is outlined. The problem requires further study, research, and discussion of its applicability in practice.

Keywords: art therapy, auto-narrative, biography, life scripts, psychological support.

Wprowadzenie

Celem artykułu jest przedstawienie projektu arteterapeutycznej pracy autonarracyjnej (w skrócie: APAN) jako formy wsparcia psychologicznego i wspomaganie rozwoju dorosłych poprzez pobudzanie autokreacji i twórczego działania w kontekście wyzwań współczesności. Na początku przybliżę koncepcje socjologiczne, podejmujące próbę uchwycenia kondycji

współczesnego człowieka, by następnie odnieść się do teorii i koncepcji stanowiących podłoże praktycznego wymiaru pracy autonarracyjnej. W ostatniej części przedstawię szkic autorskiego procesu wraz z dyskusją o zaletach i zagrożeniach z niego płynących.

Człowiek tu i teraz

Kultura ponowoczesna wpływa na zdrowie i samopoczucie człowieka. Stanowi ona „rusztowanie”, na podstawie którego budowane są mechanizmy indywidualno-kolektywne, sposoby i nawyki myślenia o sobie i o innych. Jego filarami są: indywidualizm, komercjalizacja, racjonalizm, technologia oraz hedonizm jako wyznacznik dobrostanu (Górnik-Durose i Sikora, 2013). Małgorzata Górnik-Durose i Teresa Sikora, opisując mentalność współczesnego człowieka w odniesieniu do wpływu kultury na zdrowie, kreślą przerażający obraz kondycji jednostki. Człowiek jest „infantylnym (...), zdisneizowanym (...), zmakdonaldyzowanym (...), niedojrzałym (...), zmerkantylizowanym (...) konsumentem (...) ze skorodowanym charakterem (...), żyjącym w sieci (...) turbokapitalizmu (...), kierującym się w swym postępowaniu regułami społecznego darwinizmu (...)” (tamże, s. 15). Zgodnie z funkcjonalnym ujęciem społeczeństwa jednostka jest jego produktem, ulega wpływom i ma niewielkie możliwości oddziaływania zwrotnego. Problemy związane z wyzwaniami współczesności wynikają z nieprzystosowania mechanizmów psychicznych człowieka (opóźnienie ewolucyjne) do współczesnego środowiska (tamże, s. 49, zob. David M. Buss, 2001).

Jednak człowiek zgodnie z teorią strukturacji Anthony’ego Giddensa jest istotą społeczną, uwarunkowaną biologicznie, kulturowo i psychologicznie, mającą wpływ na swoje otoczenie. W tym ujęciu relacja pomiędzy ludźmi a strukturami społecznymi jest dynamiczna, zjawiska i zdarzenia społeczne są osobliwe, nie w pełni zdeterminowane i nierozstrzygnięte (Marshall, 2005, s. 367). Człowiek późnej nowoczesności odczuwa chaotyczność życia społecznego, mierzy się z nowymi wymiarami ryzyka, postępującą globalizacją i rozwojem skomplikowanych systemów organizacyjnych i technicznych. Choć ma on możliwość kreowania własnego życia, determinowany jest przez język, miejsce, czas oraz znaczących innych oraz ulega zmianom społecznym. Tytułowe wyzwania współczesności dotyczą w tym przypadku wpływu przemian komunikacyjnych i technologicznych na codzienność jednostki - kwestie podstawowe takie jak język, nawyki i praktykę życiową.

Margaret Archer proponuje tworzenie obrazu kondycji człowieka w podejściu morfogenetycznym, zakładającym możliwość przepracowania

struktury¹ warunkującej interakcje społeczne (Archer, 2013, s. 57). Człowiek jest sprawczy nie tylko poprzez działanie, ale również poprzez obecność, idee, myśli realizowane jako refleksyjność². Człowiek pozbawiony bogatego wewnętrznego życia staje się człowiekiem „nowoczesności”, nie odgrywa aktywnej i konstytutywnej roli w samorozwoju, kształtowaniu siebie, kreowaniu własnego życia (tamże, s. 14). Archer podkreśla, że choć dialogowość człowieka uwikłana jest w struktury lingwistyczne i kulturowe przez język, logikę, symbole, to pobudzana i rozwijana jest również przez emocje, doznania cielesne, obrazy, które są pierwotne wobec uspołecznienia (tamże).

Wizja socjolożki daje nadzieję na stworzenie obrazu kondycji współczesnego człowieka dalekiego od wizji końca człowieczeństwa. Człowiek nie jawi się jako postać zagubiona, wiedziona na zmarnowanie, destrukcyjna dla natury, nie mogąca znaleźć dla siebie punktu odniesienia i tym samym przeciwdziałać masowości świata materii i ducha. Archer podkreśla, że „realizm przywraca realne siły realnym ludziom, którzy żyją w realnym świecie” (tamże, s. 14). Do myśli autorki będę w tym artykule powracać.

Wyzwania współczesności

Świat od zarania dziejów funkcjonuje dzięki sile dążenia i przeciwdążenia. Oś przeciwieństw jedności i ekspansji jako oś sił naturalnych określa istotę życia. Energia życia i śmierci, cykle natury i procesy fizyczne potwierdzają fakt, że „wszystko jednocześnie zmierza do formy i rozpadu” (Wojciechowski, 2018, s. 35).

Siła dążenia jest ekspansją, to tendencja do mnożenia materii i energii, akceptacja przemijania i momentu spotkania z tym, co nieuniknione. To dążenie do samourzeczywistnienia (zob. Carl Rogers), wykorzystanie umiejętności konstruktywnej realizacji swojego potencjału.

Siła przeciwdążenia zmierza w kierunku utrwalenia formy, uruchamia energię do sformułowania celów i jednostronnego działania. To realizacja popędu śmierci wyrażona przez zatrzymanie i ukonstytuowanie samego siebie (Wojciechowski, 2018, s. 36). Siła ta stoi w sprzeczności wobec życia

¹ Trajektoria sekwencji morfogenetycznej obejmuje fazy: warunkowania strukturalnego, interakcji społecznej, reprodukcji strukturalnej (morfostazy) oraz przepracowania strukturalnego (morfogenezy).

² Refleksyjność jako specyficzna własność jednostki, ontologiczny warunek życia społecznego, generatywny mechanizm pozwalający jednostce definiować swoje troski w odniesieniu do trzech porządków rzeczywistości (praktyki, natury, społeczeństwa) pozwala wypracować unikalny, możliwy do realizacji sposób życia.

w naturze, utrwała statyczny byt, zatrzymuje strukturę, przekłada się na ludzką wolę – istnienie człowieka i funkcjonowanie świata.

Obydwie siły warunkują życie ludzi niezależnie od zmian następujących w świecie. Każda z nich ma moc tworzenia i niszczenia, a trwają one w ciągłym sporze. Można poddać refleksji czy teraz któraś z nich przeważa, czy ten konflikt sił nabrał rozpędu na przełomie XX i XXI wieku?

Problemy współczesnego świata sprowadzam do jednego wymiaru, na który składa się wiele elementów – współczesnego kryzysu, jaki Martin Buber nazwał „nienadążaniem człowieka za własnym dziełem” (Buber, 1993, s. 44). Mimo ogólnego dobrobytu w krajach wysokorozwiniętych człowiek zmaga się z wewnętrznymi problemami pogłębianymi przez sytuację zewnętrzną, jak również historyczną. Nawiązuję do transmisji międzypokoleniowej, która warunkuje biografię współczesnego człowieka (zob. Anne A. Schützenberger, Małgorzata Sitarczyk, Teresa Rostowska). Doświadczenia związane z okresem wojen światowych nadal wpływają na psychikę ludzi³. Globalne kryzysy ograniczają dynamikę życia, sprzyjają apatii jednostek, samotności i ucieczkom w światy zastępcze⁴. Człowiek uruchomił mechanizmy, stworzył lub zmienił struktury, nad którymi stracił panowanie. Świadomość, że świat jest od nas niezależny, w pewien sposób nam przeciwny, sprawia, że to, co zewnętrzne traktujemy jak Golema (Buber, 1993, s. 44), którego nie potrafimy ujarzmić. Utrata wiary we własne możliwości blokuje refleksyjne myślenie, prowadzi do poczucia braku perspektyw, zwiększa niepokój związany z najbliższą przyszłością.

Wyzwaniem współczesności w moim rozumieniu jest zastosowanie adekwatnej „interwencji kryzysowej”⁵, ukierunkowanej na przepracowanie doświadczeń granicznych (zob. Karl Jaspers), przywrócenie wiary we własną sprawczość, czyli ponowne odkrycie własności i sił człowieka, bogactwa wewnętrznego życia, pozwalających na akceptację samego siebie i rzeczywistości społecznej, a następnie - autonomiczne działanie prowadzące do morfogenezy.

³ „A w głowach wojna trwa” brzmiał tytuł wywiadu z Pawłem Holasem i Mają Lis-Turlejską z 2016 r., dotyczący nieprzepracowanych traum z czasu II wojny światowej, których skutki nadal możemy obserwować.

⁴ Pojęcie światów zastępczych jako makiet rzeczywistości programujących iluzję, tworzących formacje życzeniowe pozwalające grupom wierzyć jaki powinien być świat, zamiast przyjmować go takim, jakim jest opisał Paweł R. Wojciechowski (2018).

⁵ Pojęcie to zostało użyte przez wzgląd na aspekt przywracania równowagi i wspieranie w celu pobudzania umiejętności lepszego radzenia sobie w codzienności.

Podłoże teoretyczne APAN

Zygmunt Bauman (2006) mówi o życiu jako o zadaniu do wypełnienia. Elementem tego zadania jest refleksyjność i „permanentna ‘gimnastyka’ własnej mentalności” (Bogunia-Borowska, 2008, s. 61). Arteterapeutyczna Praca Autonarracyjna powstała w odpowiedzi na coraz większe zapotrzebowanie na profesjonalną pomoc w zakresie wyzwań związanych z klarowaniem własnej biografii, poszukiwaniem i określaniem własnej tożsamości.

Pojęcie „gimnastyki” odnosi się do wykonywanej pracy biograficznej. Dzięki refleksji nad swoją biografią, poznajemy i zmieniamy siebie, zyskujemy możliwość biograficznego i narracyjnego uczenia się (Dubas, 2015). Wymienione procesy dotyczą osób dorosłych, realizowane są poprzez (re)konstruowanie narracji, interpretowanie, wyjaśnianie, nadawanie znaczeń doświadczeniom. Biografię możemy rozumieć za Danutą Lalak (2010) jako połączenie, uporządkowanie i zasymilowanie doświadczeń jednostki w celu stworzenia historii życia lub jako wymiar realizacji biegu życia w określonym obszarze indywidualnych doświadczeń. Może mieć ona wymiar społeczny, stanowić „społeczną formę autokreacji (self-construction) i autoprojekcji (self-projection)” (Alheit, 2015, s. 24). Poprzez narracyjne i biograficzne uczenie się odkrywamy własną tożsamość rozumianą jako zinternalizowaną, rozwijającą się opowieść o JA, tworzoną w celu wypracowania poczucia ciągłości, jedności i celowości własnego życia (Adler, Skalina i McAdams, 2008, za: Soroko i in., 2019). Odkrywanie tożsamości narracyjnej ma związek z poczuciem dobrostanu i zdrowiem psychicznym (tamże).

Pojęcie tożsamości narracyjnej, będące jednym z podstawowych pojęć dla APAN, dzięki któremu możemy poszukiwać odpowiedzi na pytania: jaki jestem, kim jestem, skąd przybywam, dokąd zmierzam, po co jestem (Nowak-Dziemianowicz, 2011), spletałam za Danem McAdamsem z historią życia (McAdams, 2001, 2006). Tworzenie tej historii ma charakter procesualny i ciągły. Proces ten cechuje się podobnymi zasadami, co narracja pojmowana jako tekst, schemat, sposób rozumienia świata. W realizacji tego zadania istotną rolę pełni pamięć autobiograficzna (Cierpka, 2013). To, co zostaje w niej zapisane jest wynikiem selekcji dokonywanej na podstawie kryterium ważności oraz znaczenia doświadczenia⁶ dla poczucia własnej wartości i samooceny (tamże, s. 33-34). Na tożsamość narracyjną wpływają również narracje kulturowe, biografie innych oraz świadome procesy dialektyczne. Istotnym elementem rzutującym na poczucie dobrostanu jest

⁶ Selekcję doświadczeń zapisywanych w pamięci autobiograficznej odnosi się do hierarchizacji trosk, o jakich pisze Margaret Archer.

element ciągłości tożsamości, którą to zapewnia wnioskowanie autobiograficzne. Refleksyjna analiza i interpretacja zdarzeń dotyczących JA to ważny proces tożsamościotwórczy (Soroko i in., 2019). Tożsamość narracyjna jest zagadnieniem, którego nie sposób ująć w jednym akapicie artykułu, dlatego uchwycone zostały jedynie tropy, które wskazują, jakie rozumienie tego pojęcia stanowi podłoże teoretyczne projektu.

Kolejnym pojęciem podstawowym dla APAN jest autonarracja definiowana za Emilią Soroko jako „proces integrowania heterogenicznej wiedzy o sobie w sposób narracyjny w celu konstytuowania tożsamości” (Soroko, 2007, s. 73). Jest to forma strukturywania doświadczenia indywidualnego (Soroko, 2010), spontaniczna wypowiedź obejmująca wydarzenia, postacie, myśli i akcje ułożone sekwencyjnie. Autonarracja tworzona jest w oparciu o strukturę lingwistyczną, odzwierciedla i zawiera elementy językowego obrazu świata opowiadającego (zob. Jerzy Bartmiński).

Dla Magdaleny Jančiny autonarracja jest metodą badania autokreacji rozumianej za Zbigniewem Pietrasińskim jako świadomego współformowania się jednostki poprzez uczenie się, refleksje, praktykę i decyzje życiowe, w konsekwencji których człowiek rozwija wiedzę biograficzną i otwiera nowe możliwości rozwoju (Jančina, 2016). Autokreacja zachodzi w różnych dziedzinach życia, ma charakter intencjonalny lub spontaniczny, dotyczy obiektu, jakim jest JA, stanowi funkcjonalną strukturę czynności intelektualnych. Kompetencję autokreacji⁷ zdobywa się wraz z wiedzą na temat własnego życia, informacjami o tym, co lub kto ma wpływ na jego kształt oraz historii współformowania. „Autokreacją jest współtworzenie własnej drogi życiowej, dlatego istotne wydają się w tym procesie twórcze zdolności i twórcza postawa wobec świata” (tamże, s. 35) – do twórczości bezpośrednio nawiązuje opisywany projekt.

Arteterapeutyczna Praca Autonarracyjna jest formą terapii przez sztukę. Arteterapię definiuję jako proces twórczego działania wywołany w znaczącej dla klienta sytuacji kontaktu z terapeutą, który w sposób intencjonalny inspiruje i pomaga wyrazić to, co jest trudne do wyartykułowania. Rolą arteterapeuty jest proponowanie możliwości tworzenia wytworów o znamionach sztuki i przybliżanie klientowi możliwości obcowania z różnymi tekstami

⁷ Kompetencja autokreacji jest czymś, co posiada człowiek potrafiący mądrze kierować swoim życiem i rozwojem. Obejmuje wiedzę, umiejętności i „kroki wspomagające aktywność autokreacyjną” (Pietrasiński, 2009, s.162), które określić można jako: autonomię, autorefleksję, transgresję, definiowanie i angażowanie się w realizację dalekich celów, twórczość.

kultury, mogącymi wspierać i rozszerzać proces samopoznania. Celem spotkań arteterapeutycznych jest wsparcie i stymulacja klienta w eksploracji siebie, swojego otoczenia, rozwiązywanie wewnętrznych konfliktów, zwiększenie samoświadomości i utrzymanie dobrostanu psychicznego. Odwołuję się w tym przypadku do koncepcji arteterapii rozwojowej, w której ważną rolę odgrywa niewerbalna, symboliczna i metaforyczna komunikacja oraz łączące się z nimi poznanie zmysłowe (zob. Rudolf Arnheim) i doświadczenie estetyczne (zob. Maria Gołaszewska).

Sztuka w arteterapii stanowi symbol przeżyć uczuciowych, doświadczenia i jakości życia (Szulc, 2011). Twórczość natomiast jest wartością nadającą sens życiu, mającą wpływ na codzienne doświadczenia jednostki (Cudowska, 2018, s. 36). Twórczość codzienna przejawia się w drobnych aktach, w zindywidualizowanym stylu bycia, którego podstawą jest niepowtarzalny sposób postrzegania świata (Szmidt, 2007).

Proces tworzenia możemy rozpatrywać jako pracę na rzecz pokonywania przeszkód, wytworzenia nowej i wartościowej idei (Nęcka, 2013), ekspresję osobowości, wyraz nieracjonalnego natchnienia oraz stanów psychiki twórcy. W zależności od obranej koncepcji psychologicznej może mieć on swoje źródło w wewnętrznych konfliktach (psychoanaliza) czy potrzebach samourzeczywistnienia i rozwoju (psychologia humanistyczna). Obydwa źródła stanowią ważny punkt odniesienia dla APAN. Twórczość jest również wynikiem decentracji wiedzy, aktem odwagi i transgresji ku sobie (Kozielecki, 1987). Autotransgresja jako jeden z elementów autokreacji, prowadzi do zmiany świata i samego siebie, wzmacnia wolę, rozwija charakter (Kozielecki, 1983, s. 50), dzięki niej może nastąpić zmiana wzorców, przekonań i schematów myślenia. Podstawowym założeniem APAN jest powszechność twórczości - każdy człowiek bowiem może być twórczy, o ile pielęgnuje w sobie własności i siły, które Archer określa mianem refleksyjności i sprawczości.

Praca autonarracyjna ma charakter interdyscyplinarny. Opiera się na arteterapii stosowanej w podejściu intermodalnym, bliska jest poradnictwu biograficznemu, a dokładnie pracy biograficznej w sytuacji poradniczej (Mazurek, 2000, zob. Anselm Strauss, Juliet Corbin, Fritz Schütze i in.), koncepcjom narracji w pedagogice (zob. Mirosława Nowak-Dziemianowicz), psychologii (zob. Jerzy Trzebiński) i naukach humanistycznych (zob. Mieke Bal, Joseph Campbell, Christel Oehlman, Christopher Vogler). Korzysta również z założeń koncepcji terapeutycznych takich jak terapia narracyjna (zob. Alice Morgan, Michael White, David Epston, Dan P. MacAdams, Sheridan Linell), terapia skoncentrowana na osobie (zob. Carl Rogers), psychoterapia postaci (zob. Fritz Perls), terapia ericksonowska (zob. Krzysztof Klajs).

Przebieg i cele pracy autonarracyjnej

APAN to proces poznawania i doświadczania siebie poprzez poznanie własnej autonarracyjności oraz swoich wytworów w postaci form artystycznych. To proces o charakterze terapeutycznym, w którym znaczącym elementem jest relacja terapeutyczna, techniką jest terapia przez sztukę, a podstawami jego prowadzenia - sposoby kształtowania, badania i wypowiedzania narracji. Odwołując się do propozycji Olgi Tokarczuk, poszukiwania nowych pojęć w celu lepszego opisu i rozumienia tego, co się wokół nas dzieje, proces ten nazywam ognotywnym. Ognozja to według Noblistki:

narracyjnie zorientowany, ultrasyntetyczny proces poznawczy, który odzwierciedlając przedmioty, sytuacje i zjawiska, próbuje uporządkować je w wyższy współzależny sens; (...) Potocznie: umiejętność syntetycznego podejścia do problemów poprzez poszukiwanie porządku zarówno w samych narracjach, jak i detalach, drobnych częściach całości. Ognozja skupia się na pozaprzyczynowo-skutkowych i pozalogicznych łańcuchach zdarzeń (...) Upośledzenie w zakresie ognozji przejawia się niemożnością postrzegania świata jako integralnej całości, (...) zaburzona jest wtedy funkcja wglądu (Tokarczuk, 2020, s. 32).

Głównym celem procesu jest wspomaganie osób dorosłych w osiągnięciu samoświadomości. Poszczególne cele dotyczą rozwijania umiejętności lepszego radzenia sobie w codzienności, rozumienia kulturowych sensów, znaczeń i społecznych działań oraz przepracowania blokad twórczego działania.

Arteterapia „nie lubi scenariuszy”⁸. Korzystając z pojęcia zaczerpniętego z fizyki elementy przedstawianego szkicu możemy nazwać cząstkami elementarnymi. Stanowią one niezależny budulec mający zdolność oddziaływania z innymi cząstkami. Ich łączenie prowadzi do stworzenia pewnej całości, w tym przypadku obrazu JA i poczucia tożsamości.

Praca autonarracyjna zaczyna się od wywołania spontanicznej wypowiedzi autonarracyjnej klienta. Arteterapeuta stara się nie ingerować w wypowiedź, która jest nagrywana, a następnie spisywana. Powstała narracja stanowi podstawę dalszej pracy. Sam akt opowiadania jest doświadczaniem

⁸ Słowa te wypowiedziała Anita Stefańska podczas Letniej Szkoły Arteterapii w 2022 r.. Dostępne scenariusze zajęć należy traktować jako pomysły, które mogą przyczynić się do realizacji celu.

siebie, przeżyciem otwartości, aktem zaufania i odwagi, do czego należy każdą osobę przygotować.

Kolejną częścią podejmowanej pracy jest spotkanie⁹ z autonarracją jako spotkanie z sobą i o sobie¹⁰, czyli zapoznanie się z transkrypcją opowieści, przyjrzenie się podejmowanym tematom, wspomnianym postaciom oraz sposobowi mówienia. Wykorzystując techniki dramatyczne pracujemy z klientem w trzech rolach: autora, narratora i bohatera.

Korzystając z biblioterapii i technik twórczego pisania pracujemy z tekstem jako opowieścią. Celem tego etapu jest wyodrębnienie elementów świata przedstawionego, poszukiwanie struktury początku, rozwinięcia i zakończenia oraz podjęcie pierwszej próby interpretacji opowieści, która pozwoli odpowiedzieć na pytanie: o czym jest ten tekst. Pomocną w tym poszukiwaniu może okazać się formuła magicznego zdania¹¹, która brzmi: Jest to historia..., który/która... postanawia... w związku z czym... w rezultacie czego.... Jeśli pojawia się taka potrzeba, można zaproponować przepisanie autonarracji za pomocą języka literackiego.

Po zakończeniu analizy i interpretacji przystępujemy do transformacji opowieści za pomocą schematu wędrowki bohatera¹² (Vogler, 2010). Staramy się rozpisać ją na nowo – tak, aby główny bohater przeszedł swoją wędrowkę i powrócił do status quo¹. Skupiamy się na działaniu, pokonywaniu trudności i byciu wśród innych. Każdy metaforyczny etap podróży może być uzupełniany, przekształcany z pierwotnej wersji w nową, poddawany dyskusji: „co by było, gdyby (...)”. Pracy tej towarzyszą aktywności twórcze – tworzenie grafik, kolaży, obrazów, instalacji. Metaforyczny świat wędrowki stwarza dużo możliwości twórczej adaptacji.

Po stworzeniu nowej wersji działań i przygód bohatera, zajmujemy się transformacją elementów świata przedstawionego. Refleksje i aktywność twórcza dotyczą przestrzeni, zmian w niej zachodzących, możliwości jej kreacji. Skupiamy się na porządku natury oraz na świecie materialnym

⁹ Spotkanie traktuję jako kategorię pedagogiczną opisywaną w ramach inkontrologii pedagogicznej (zob. Urszula Ostrowska).

¹⁰ To niezwykle trafne sformułowanie zapożyczam z projektu i książki Jolanty Jastrzęb i Katarzyny Krasoń (Jastrzęb i Krasoń 2022).

¹¹ To formuła Macieja Wojtyszko prezentowana w ramach Polskiej Szkoły Komediopisania w 2016 r.

¹² To struktura scenariuszowa obejmująca 12 etapów: Zwyczajny Świat, Wezwanie do Wyprawy, Sprzeciwianie się Wezwaniu, Spotkanie z Mentorem, Przekroczenie Pierwszego Progu, Sprawdziany, Sprzymierzeńcy, Wrogowie, Zbliżenie do Najgłębszej Groty, Próba, Nagroda, Droga Powrotna, Odrodzenie, Powrót z Eliksirem.

- rzeczach, które otaczają bohatera i którymi otacza się bohater. Szukamy odpowiedzi na pytania dotyczące świata, w jakim w funkcjonuje bohater. W pracy warto zastosować fototerapię i technikę kolażu.

Przyglądamy się bohaterowi – kim jest, jak sobie radzi, o czym marzy, czego pragnie, co go blokuje, czego potrzebuje, żeby ukończyć swoją wędrówkę. Praca z bohaterem, bazując na doświadczeniu zapośredniczonym, kieruje naszą uważność na emocje i uczucia, jakie towarzyszą nie tylko opisywanej postaci, ale również autorowi. Stosujemy ćwiczenia usprawniające mechanizmy samoregulacji. Uczymy rozpoznawania obecności emocji, zwracamy uwagę na fizyczność bohatera. Opisujemy go poprzez sposób poruszania się, gestykulację i poziom energii. W części procesu dotyczącej cielesności bohatera warto zastosować terapię tańcem i ruchem oraz odpowiednio dobraną relaksację.

W następstwie bliskiego poznania bohatera, poznajemy innych. Praca z innymi to praca dotycząca relacji oparta na archetypach jako „elastycznych funkcjach postaci” (tamże, s. 26), emanacjach bohatera, spersonifikowanych symbolach ludzkich cech. Skupiamy się na komunikacji werbalnej i pozawerbalnej, więziach oraz sposobie interpretowania działań innych. Przykładem takiej pracy może być Kryminalna Tablica z Dowodami, przygotowanie spektaklu teatru lalkowego, ukazującego relacje, konflikty i ich interpretacje. Mechanizmem działającym w tej formie terapii jest *katharsis*, wewnętrzne, emocjonalne oczyszczenie (Bartel, 2016).

APAN kończy się w momencie, gdy zostaną omówione i przepracowane trudności, jakie zostały zauważone w pierwotnej wypowiedzi. Aby zintegrować zebrane doświadczenia, wejść do status quo¹ proponujemy stworzenie własnego „Wędrowca Flammariona”. Tworzenie adaptacji znanej ryciny, przedstawiającej przekraczanie granic własnego świata, umożliwia ujęcie tego, co poznane, w tym, co stare oraz symboliczne uchwycenie marzeń, pragnień, planów w tym, co możliwe, nowe, do którego zostały otwarte drzwi.

Każde omówienie pracy powstałej w ramach APAN powinno zawierać podsumowanie danego etapu, tak, aby uczestnik dobrze orientował się w samym procesie, w poszczególnych momentach terapii. Należy dbać o poczucie bezpieczeństwa, atmosferę zaufania i otwartości, a także stosować się do kodeksu etyki zawodowej arteterapeuty¹³. W ramach zakończenia należy zwrócić uwagę, że koncepcja życia jako opowieści jest jedną z możliwych strategii interpretacyjnych, ale nie jedyną.

¹³ Odwołuję się do kodeksu opracowanego przez Stowarzyszenie Kajros: <http://kajros.pl/kodeks-etyczny/> (dostęp: 01.07.2022)

W 2015 roku opracowałam projekt treningu autonarracyjnego na podstawie schematu Voglera. Wykorzystanie motywu wędrowni bohatera nie jest nowe. Dziś jest on stosowany w coachingu, w szkoleniach motywacyjnych, powstała gra Podróż Bohatera®. Struktury mityczne i archetypy stanowią podstawę psychologii głębi i szkoły psychoterapii analitycznej. Elementem odkrywczym w proponowanym projekcie jest interdyscyplinarność perspektyw wspomagania człowieka, widoczna w świadomym łączeniu procesu narracyjnego i biograficznego uczenia się, pracy nad tożsamością narracyjną z rozwijaniem kompetencji autokreacji i twórczości. Moim zdaniem taka praca terapeutyczna pobudza refleksyjność i sprawczość działania nie dając jednostce prostych odpowiedzi, a zachęcając do poszukiwań i metaforycznych wypraw. Może ona znaleźć zastosowanie w rozwijaniu rodzicielskiej świadomości wychowania oraz w kształceniu pedagogów.

Jak każda forma terapii praca autonarracyjna niesie ze sobą pewne zagrożenia. Największym może być brak kompetencji osób prowadzących tak angażujący emocjonalnie i fizycznie proces. Brak domknięcia otwieranych kwestii może skutkować pogłębieniem problemów. Sama wędrownia jest na tyle plastycznym materiałem, że może stać się dla osoby z zaburzeniami światem zastępczym. Brak klarowności przekazu oraz niezgodne z założeniami intencje prowadzącego mogą sprowadzić proces do odkrywania celów życiowych, zamiast sensowności i refleksyjności. W związku z niemożnością określenia ilości spotkań w cyklu może nastąpić nadmierne „terapeutyzowanie” jednostki, dla której proces ten może być ciekawy sam w sobie, tworzenie może być przyjemne i skupiać całą uwagę. Ostatnim zagrożeniem jest sygnalizowane już wcześniej przywiązanie do nowego schematu, strategii interpretacyjnej życia. Praca autonarracyjna, której elementem jest autotransgresja, ma prowadzić do przepracowania struktur, o których wzmiankowała M. Archer. Jednak nowa propozycja może okazać się na tyle silną, że nastąpi ich zamiana (morfostaza).

Podsumowanie

Człowiek zmagający się z wyzwaniami współczesności powinien podejmować pracę na rzecz ugruntowywania ontologicznych własności i sił, umożliwiających mu adaptację do obecnych warunków życia społecznego. Naszym życiowym zadaniem jest konstruowanie własnej historii życia i odkrywanie unikalnego sposobu jego realizacji. Refleksyjność z tym związana jest gwarantem człowieczeństwa, sprawczości, prowadzi do przepracowywania struktur zbudowanych na kanwie doświadczeń pokoleniowych, często o charakterze traumatycznym. Stanowi o rozwoju człowieka. Praca

autonarracyjna pomaga w realizacji tak zdefiniowanego zadania życiowego. Jest rodzajem badania życia człowieka adekwatnym do współczesności, interwencją pomagającą odnaleźć się w danym miejscu i czasie, odzyskać równowagę psychofizyczną i odwagę, tym samym wpisuje się w postulaty Margaret Archer.

Bibliografia:

- Alheit, P. (2015). Teoria biografii jako fundament pojęciowy uczenia się przez całe życie. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 18(4), 23–36.
- Archer, M. (2013). *Człowieczeństwo. Problem sprawstwa*. przeł. A. Dziuban. Kraków: Zakład Wydawniczy NOMOS.
- Bauman, Z. (2006). *Płynna nowoczesność*. przeł. T. Kunz. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Bartel, R. (2016). *Arteterapia i rozwój osobisty. Teoretyczne i praktyczne aspekty terapii przez sztukę. Tom I. Podstawy arteterapii*. Poznań: Wydawnictwo UAM.
- Bogunia-Borowska, M. (2008). Codziennosc życia społecznego – wyzwania dla socjologii XXI wieku W: M. Bogunia-Borowska, P. Sztompka (red.), *Socjologia codzienności*. Kraków: Znak.
- Buber, M. (1993). *Problem człowieka*. przeł. J. Doktor. Warszawa: PWN.
- Cierpka, A. (2013). *Tożsamość i narracje w relacjach rodzinnych*. Warszawa: ENETEIA.
- Cudowska, A. (2018). Twórczość codzienna jak wartość w procesie readaptacji. *Polish Journal of Social Rehabilitation*, 15, 35-52.
- Dubas, E. (2015). Biograficzność w kontekście całożyciowego uczenia się. W: E. Dubas, J. Stelmaszczyk (red.), *Biografia i badanie biografii, T. IV. Biografie i uczenie się* (11-29). Łódź: Wydawnictwo UŁ.
- Górnik-Durose, M., Sikora, T. (2013). O mentalności współczesnego człowieka, jej źródłach i przejawach. W: M. Górnik-Durose (red.) *Kultura współczesna a zdrowie* (15-50). Sopot: GWP.
- Jančina, M. (2016). Autonarracja jako metoda badania autokreacji. *Psychologia rozwojowa t. 21, nr 2*, 27-40.
- Kozielecki, J. (1983). Działania transgresyjne. Przekraczanie granic samego siebie. *Przegląd Psychologiczny*, 3, 506-517.
- Kozielecki, J. (1987). *Koncepcja transgresyjna człowieka*. Warszawa: PWN.
- Lalak, D. (2010). *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie ŻAK.
- Marshall, G. (2005). *Słownik socjologii i nauk społecznych*. przeł. M. Tabin. Warszawa: PWN.

- Mazurek, E. (2020). Praca biograficzna w sytuacji poradniczej. *Studia Poradownicze* 9, 77-90.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of Life-Story. *Review of General Psychology*, 5, 100–122.
- McAdams, D. P. (2006). The role of narrative in personality psychology today. *Narrative Inquiry*, 16, 1, 11–18.
- Nęcka, E. (2003). *Psychologia twórczości*. Gdańsk: GWP.
- Nowak-Dziemianowicz, M. (2011). Narracja – tożsamość – wychowanie. Perspektywa przejścia i zmiany. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 3 (55), 37-35.
- Pietrasiński, Z. (2009). *Ekspansja pięknych umysłów. Nowy renesans, ożywcza autokreacja*. Warszawa: CiS.
- Soroko, E. (2007). *Poziom autonarracyjności wypowiedzi i użyteczność wybranych sposobów ich generowania*. Rozprawa doktorska. Poznań: UAM.
- Soroko, E. (2010). Określanie wad i zalet metod generowania autonarracji, W: Straś-Romanowska M., Bartosz B., Żurko M. (red.), *Badania narracyjne w psychologii*. Warszawa: ENETEIA.
- Soroko, E., Janowicz, K., Frąckowiak, A., Siatka, A. (2019). Polska wersja kwestionariusza do badania świadomości tożsamości narracyjnej. *Polskie Forum Psychologiczne*, tom 24, nr 4, 477-497.
- Szmidt, K. (2007). *Pedagogika twórczości*. Gdańsk: GWP.
- Szulc, W. (2011). *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*. Warszawa: Difin.
- Tokarczuk, O. (2020). *Czuły narrator*. Warszawa: Wydawnictwo Literackie.
- Wojciechowski, P. R. (2018). *Światy zastępcze. Samotność wobec kultury*. Sopot: GWP.
- Vogler, Ch. (2010). *Podróż autora. Struktury mityczne dla scenarzystów i pisarzy*. tłum. K. Kosińska. Warszawa: Wydawnictwo Wojciech Marzec.