

**Aleksandra Wikieł-Dudała**

Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie  
Przedszkole Artystyczno-Teatralne „Dorotka” w Olsztynie

## **Scenariusz warsztatu arteterapeutycznego „Stawanie się – autoportret symboliczny” dotyczący kształtowania osobowości**

Script of art therapy workshop „Becoming –  
symbolic self-portrait” – personality development

**Streszczenie:** W prezentowanym artykule przedstawiono scenariusz warsztatu arteterapeutycznego, opartego na autorskiej koncepcji warsztatu twórczego prof. Eugeniusza Józefowskiego. Celem warsztatu jest kształtowanie osobowości.

**Słowa kluczowe:** arteterapia, kształtowanie osobowości, samoświadomość, warsztat twórczy

**Abstract:** This article present the script of art therapy workshop based on an original concept of creative workshop by prof. Eugeniusz Józefowski. The main aim of the workshop is personality development.

**Keywords:** art therapy, personality development, self consciousness, creative workshop

*Nie żyłem po to, by układać wiersze czy wygłaszać kazania, czy malować. Ani ja, ani żaden inny człowiek nie po to istniał. Wszystko to było jedynie uboczne. A prawdziwe powołanie każdego polegało na jednym tylko: na odnalezieniu samego siebie. I skończyć mógł jako poeta lub wariat, jako prorok lub zbrodniarz - nie jego to była sprawa i w końcu pozbawiona znaczenia. Jego sprawą było znaleźć własny los - nie byle jaki - i przeżyć go w pełni, całkowicie, bez załamania. Cała zaś reszta była połowiczna jedynie, była próbą ucieczki, była nawrotem do ideałów mas, adaptacją i lękiem przed własnym wnętrzem [Hesse, 2001].*

Powyższe słowa pochodzą z książki Hermana Hessego pt. „Demian” i stały się inspiracją do przygotowania prezentowanego poniżej scenariusza warsztatu. Słowa głównego bohatera nawiązują do podejmowanej podczas warsztatu problematyki. Jego struktura warsztatu jest oparta na autorskiej koncepcji warsztatu twórczego prof. Eugeniusza Józefowskiego. „Każde działanie warsztatowe ma ściśle określoną strukturę. Jego elementami w prezentowanej (...) autorskiej koncepcji są:

- 1) trening wyobraźniowy,
- 2) kreacja wizualna,
- 3) omawianie prac” [Józefowski, 2012, s. 22].

*Warsztat twórczy należy zaliczyć do form sztuki efemerycznej, której istotą jest tymczasowość i charakter procesualny. Jest działaniem artystycznym skierowanym na inicjowanie podmiotowych doświadczeń jego uczestników. Jego cechą jest koncentracja na działaniu twórczym - kreacji wizualnej i towarzyszącym jej doświadczeniu podmiotowym* [Józefowski, Florczykiewicz, 2013, s. 275].

Arteterapia umożliwia doświadczanie siebie w pełni, afirmowanie swojego życia takim, jakie jest. Warunkiem tego procesu jest autentyczne otwarcie się i uważne słuchanie siebie. Joseph Campbell nazywa to podążaniem za własnym mitem [Campbell, 2007, s. 19].

Odwołując się do tego poglądu można stwierdzić, że głównym celem proponowanego warsztatu arteterapeutycznego jest rozwój samoświadomości. Według C.R. Rogersa „jednostka posiada olbrzymie zasoby, pozwalające jej na zrozumienie siebie, przemianę pojęcia własnego ja, swoich postaw i zachowań, którymi sama kieruje. Z zasobów zaś tych można czerpać jedynie wtedy, gdy powstanie określony klimat sprzyjającego nastawienia psychologicznego” [Rogers, 2002, s. 64].

Dążenie człowieka do samopoznania to również dążenie do korzystania w pełni z posiadanego potencjału, co w efekcie pozwala mu trwać w stanie zadowolenia i spełnienia. Samopoznaniu sprzyja refleksja samoświadomościowa, stąd w niniejszym warsztacie proponowana jest refleksja nad własnym wizerunkiem i skierowanie swo-

ich działań w stronę lepszego samopoznania. Świadomość tego, „kim jestem”, pomaga w zrozumieniu swoich potrzeb, ustaleniu tego, co ważne i co stanowi warunek życia w harmonii. Nawiązanie i wzmocnienie relacji z samym sobą jest warunkiem tworzenia trwałych więzi z innymi ludźmi oraz swoim otoczeniem, dlatego poznanie siebie jest istotnym celem działań ukierunkowanych na rozwój osobowości.

Poniżej została zamieszczona propozycja scenariusza działań arteterapeutycznych. Proponowany warsztat jest adresowany do młodzieży i osób dorosłych. Osoba prowadząca warsztaty powinna posiadać uprawnienia pedagogiczne.

**Temat spotkania: Stawanie się sobą – autoportret symboliczny**

**Problematyka warsztatu:** samopoznanie; postrzeganie siebie na tle innych

**Obszar planowanego rozwoju:** poznawczy, emocjonalny

**Cele:**

- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby,
- nawiązanie i wzmocnienie relacji z samym sobą,
- kształtowanie osobowości

**Forma działania arteterapeutycznego:** arteterapia poprzez sztuki wizualne

**Technika plastyczna:** collage, akryl, pastele

**Materiały:** papierowe torby, farby akrylowe, pastele, gazety i czasopisma, nożyczki, klej

**Terapeutyczny wymiar działania artystycznego:**

- zastosowanie metafory jako narzędzia pracy arteterapeutycznej;
- dążenie do odkrywania prawdy o sobie; samopoznanie;
- budowanie własnego ego

**Techniki arteterapii:** wizualizacja, wewnętrzny dialog towarzyszący kreacji

**Czas trwania warsztatu: 3 godziny**

**Przebieg warsztatu**

**1) Wprowadzenie:**

Zapoznanie z tematem zajęć „Autoportret symboliczny”:

- rozmowa wprowadzająca na temat portretu, której celem jest wyjaśnienie znaczenia portretu oraz zwrócenie uwagi na jego konteksty i metaforyczne znaczenie;
- przedstawienie definicji słowa PORTRET oraz AUTOPORTRET na podstawie „Małego słownika terminów plastycznych”.

## 2) Trening wyobraźniowy

Trening wyobraźniowy jest ukierunkowany na refleksję na temat autoportretu. Wizualizacja ma na celu wyobrażenie siebie, swojego wizerunku, cech szczególnych dotyczących nie tylko wyglądu, ale też charakteru. Poprzez doświadczanie siebie uczestnicy mają szansę odkryć swoje prawdziwe „ja”.

### Część I – „To, co na zewnątrz”

Zamknij oczy i odpręż się. Połóż obie dłonie na twarzy. Poczuj pod dłońmi jej kontur. Poczuj, jaka jest temperatura twoich dłoni. Jaka jest twoja twarz w dotyku.

Jaki jesteś TY?

Wyobraź sobie, że leżąca przed Tobą papierowa torba symbolizuje Ciebie. Wykorzystując jeden z jej boków (lub oba boki torby, jeśli zajdzie taka potrzeba) stwórz swój portret. Portret może być realistyczny, fantastyczny, możesz użyć symboli...

Mając do dyspozycji farby, pastele, fragmenty czasopism, papier, stwórz wizerunek swojej głowy w dowolnej formie plastycznej: plamy barwne, kreski, collage.

Jak siebie widzisz? Jak siebie odbierasz?

### Część II - „To, co w środku”

Zamknij oczy i przywołaj w pamięci autoportret, który przed chwilą wykonałeś.

Portret to o wiele więcej niż tylko wizerunek głowy, spojrzenie na to, co na zewnątrz. Zajrzyj w myślach do wnętrza torby. Wyobraź sobie, że wnętrze torby symbolizuje myśli i emocje, które kłębią się w twojej głowie. Spójrz w głąb siebie. Wyrusz na spotkanie z samym sobą. Zastanów się, co chciałbyś ukryć, a co wyeksponować? Po skończonej

podróży otwórz oczy i wykorzystując wnętrze papierowej torby w dowolnej formie plastycznej stwórz portret swojego wnętrza.

### **3) Kreacja artystyczna**

#### **Część I**

Uczestnicy wykorzystują wnętrze papierowej torby do sportretowania swojego wnętrza - w dowolnej formie plastycznej, za pomocą koloru, faktury itp. oddają swoje myśli i emocje. Dopuszczalna jest każda forma ekspresji. Kształt torby może ulec przekształceniom. Uczestnicy mogą korzystać z dodatkowych materiałów takich, jak gazety, papier, taśma klejąca. Celem tego działania jest nadanie obiektowi działań cech własnych; przekształcenie wnętrza torby w taki sposób, aby odzwierciedliła wnętrze osoby, która to robi.

#### **Część II**

Uczestnicy, na podstawie polecenia zawartego w wizualizacji, tworzą wizerunek swojej głowy na bokach papierowej torby.

### **4) Omawianie prac**

Uczestnicy rozkładają prace na podłodze i siadają w kręgu. Prowadzą dyskusję na temat poszczególnych prac. Zwracają uwagę na dwa aspekty: Jakie jest przesłanie danej pracy oraz jaka jest refleksja? Członkowie grupy mówią, co czują, gdy patrzą na pracę. Prace są podstawą do wyrażenia uczuć zarówno przez oceniającego, jak i twórcę. Ostatni wypowiada się autor pracy ustosunkowując się do wypowiedzi członków grupy i odpowiadając sobie na pytanie, jak w tej chwili widzi swoją wypowiedź plastyczną. Zadaniem tego działania jest sprowokowanie uczestników do refleksji na temat podejmowanych w warsztacie działań poprzez dzielenie się z grupą przemyśleniami, wysłuchanie komentarzy innych uczestników warsztatu oraz własne komentarze do pracy.

### **5) Podsumowanie**

Podsumowanie stanowi dyskusja zainicjowana przez prowadzącego w celu podzielenia się przez uczestników refleksjami na temat zaproponowanego warsztatu.

**Obiekt plastyczny i jego rola w procesie działania artystycznego:**

Obiekt plastyczny stanowi papierowa torba, której zewnętrzna strona, jak i wnętrze to tworzywo do pracy. Torba jest w ćwiczeniu użyta jako metafora do sportretowania tego, czym jesteśmy na zewnątrz (jak widzą nas inni; co my o sobie przekazujemy otoczeniu) oraz naszego wnętrza (tego, co skrywamy, tego, co nieujawnione). Obiekt ten stanowi odzwierciedlenie osobowości każdego z uczestników.

**Przewidywane efekty (zakres samorozwoju)**

- pogłębianie wiedzy o sobie samym,
- budowanie własnego silnego ego.

**Bibliografia**

- Campbell J., 2007, *Potęga mitu*, Znak, Kraków.
- Hesse H., 2001, *Demian*, PIW, Warszawa.
- Józefowski E., 2012, *Arteterapia w sztuce i edukacji*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.
- Józefowski E., 2012, *Kreacja plastyczna w przestrzeni sztuki, edukacji i arteterapia*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.
- Józefowski E., Florczykiewicz J.  
[http://academicon.pl/sites/academicon.pl/files/obszary\\_lokalno\\_sci\\_srodek02\\_15\\_jozefowski\\_florczykiewicz.pdf](http://academicon.pl/sites/academicon.pl/files/obszary_lokalno_sci_srodek02_15_jozefowski_florczykiewicz.pdf),  
[dostęp: 20.06.2015].
- Malchiodi C., 2014, *Arteterapia*, Harmonia Universalis, Warszawa.
- Rogers C., 2002, *O stawianiu się osobą*, Rebis, Poznań.
- Rudowski T., 2014, *Arteterapia. Inspiracje i wartości*, Difin, Warszawa.
- Szulc W., 2011, *Arteterapia*, Difin, Warszawa.
- Zinker J., 1991, *Proces twórczy w terapii Gestalt*, Jacek Santorski & CO, Warszawa.
- Zwolińska K., Malicki Z., 1975, *Mały słownik terminów plastycznych*, Wiedza Powszechna, Warszawa.