



Aleksandra Cybulska

ORCID: 0009-0002-9457-391X

Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN

Oswajam niezręczność debiutu. Arteterapia w rozwoju tożsamości osobistej i społecznej debiutujących artystów

Coping with the uncertainty of the debut. Art therapy in shaping
personal and social identity among emerging artists

DOI: 10.34739/szk.2025.12.04

Streszczenie: Artykuł prezentuje autorski cykl warsztatów rozwojowych wspierających proces kształtowania tożsamości młodych twórców w okresie przygotowania do debiutu artystycznego i pierwszego kontaktu z publicznością. Celem opracowania jest ukazanie, w jaki sposób profesjonalne działania arteterapeutyczne mogą wspierać rozwój osobisty i społeczny jednostki w sytuacji kryzysu rozwojowego, jakim jest debiut. Szczególną uwagę poświęcono wpływowi odpowiednio dobranych technik arteterapeutycznych na redukcję stresu związanego z ekspozycją społeczną, wzmacnianie rezyliencji oraz integrację różnych wymiarów osobowości w celu osiągnięcia pełniejszego potencjału twórczego. Artykuł łączy perspektywę arteterapii z założeniami neurobiologii interpersonalnej oraz psychologii humanistycznej, koncentrując się na psychicznych i fizjologicznych mechanizmach zmian zachodzących u artysty w procesie przygotowania do wystąpienia publicznego.

Słowa kluczowe: arteterapia, tożsamość, rozwój, artysta, debiut

Abstract: This article presents an original series of developmental workshops designed to support the process of identity formation among young artists as they prepare for their artistic debut and their first encounter with an audience. The aim of this study is to demonstrate how professional art therapy interventions can support an individual's personal and social development during a developmental crisis such as an artistic debut. Particular attention is paid to the impact of appropriately selected art therapy techniques on reducing stress associated with public exposure, strengthening resilience, and integrating various dimensions of personality in order to achieve a fuller creative potential. The article combines the perspective of art therapy with the principles of interpersonal neurobiology and humanistic psychology, focusing on the psychological and physiological mechanisms of the changes occurring in the artist during the process of preparing for a public performance.

Keywords: art therapy, identity, development, artist, debut

Wstęp

Artykuł prezentuje cykl warsztatów arteterapeutycznych rozwojowych, których nadrzędnym celem było wsparcie procesu kształtowania tożsamości grupy młodych artystów w kluczowym dla nich momencie przygotowania do pierwszego kontaktu z publicznością. Przed szczegółowym omówieniem warsztatów niezbędne jest osadzenie podjętych działań w szerokim kontekście teoretycznym dotyczącym kształtowania się tożsamości. Łączy on psychologię rozwoju, psychoterapię w nurcie humanistycznym oraz współczesną neurobiologię.

Tożsamość osobista i społeczna

Tożsamość jest procesem stawania się sobą w wyniku i w zgodzie z własnym doświadczeniem oraz postrzeganiem samego siebie i w odniesieniu do wewnętrznych wartości.

Erik H. Erikson, psychoanalityk i psycholog rozwoju człowieka uważał, że tożsamość jest kluczowym elementem rozwoju ego i kształtuje się poprzez osiąganie kolejnych etapów dojrzałości, szczególnie w okresie dorastania. Rozwój osobowości następuje w wyniku przechodzenia kryzysów rozwojowych, w sposób negatywny – osłabiając potencjał człowieka lub pozytywny – wykorzystując potencjał na pełny i harmonijny rozwój tożsamości konkretnej jednostki (Erikson, 2004, s. 97-129)¹.

To, w jaki sposób człowiek się rozwija zależy od wielu czynników, a przede wszystkim od środowiska, w którym się rozwija, od rodziców, bliższej i dalszej rodziny, grupy rówieśniczej, osobowości przywódczych oraz wartości, które tym środowiskiem kierują. Ważnym momentem kształtowania samoświadomości jest dysonans poznawczy, którego każdy człowiek

¹ Więcej patrz także: Brzezińska, A., (2000). *Spółeczna psychologia rozwoju*, Warszawa; Brzezińska, A., (2006). *Dzieciństwo i dorastanie: korzenie tożsamości osobistej i społecznej*, [w:] Brzezińska A.W., Hulewska A., Słomska J. (red.), *Edukacja regionalna*, Warszawa, s. 47-77; Jarymowicz, M., (2000). *Psychologia tożsamości*, [w:] Strelau J. (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. III, Gdańsk, s. 107-125; Marcia, J., (1966). *Development and validation of ego-identity status*, "Journal of Personality and Social Psychology", May 1966(5), s. 551-558; Marcia, J., (1980). *Ego identity development*, [w:] J. Adelson (red.), *Handbook of adolescent psychology*, Nowy Jork, s. 159-187; McAdams, J., (1997). *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*, Guilford Press, Londyn, Nowy Jork; O'Hara, M., (2025). *Selected Writings of Maureen O'Hara on the Art, Science, and Hope of Humanism Vitalising Persons for Turbulent Times*, Londyn.

doświadcza w wyniku zderzenia z obserwacjami na temat funkcjonowania innych rodzin, innych środowisk (Becelewska, 2006, s. 77-78). W codziennym życiu intuicyjnie wykorzystujemy reguły kierujące kształtowaniem się tożsamości, na przykład dążąc do otaczania się osobami, które uprawiają podobne do naszych aktywności albo aspirują do celów, do których i my sami aspirujemy. Dlaczego o tożsamości warto myśleć jak o procesie? Bo do prowadzenia satysfakcjonującego, autentycznego życia, z pełnym wykorzystaniem indywidualnego potencjału potrzebna jest jej przemiana. To szczególnie ważne w obecnym świecie, którego reguły zmieniają się z niezwykłą szybkością.

Istnieje szereg narzędzi umożliwiających tę zmianę, a istotną rolę odgrywa w tym procesie samoświadomość. Według Carla R. Rogersa, twórcy humanistycznego nurtu w psychoterapii, w trakcie tego procesu ma miejsce integracja różnych wymiarów osobowości. Warunkiem takiej integracji jest funkcjonowanie w bezpiecznej przestrzeni, w której konkretna osoba może zbliżyć się do wyobrazonego idealnego „ja”, zgodnego z własnymi wartościami i pragnieniami (Rogers, 2023)².

Transformację tożsamości wspiera neuroplastyczność ludzkiego mózgu, czyli zdolność do reorganizacji połączeń neuronalnych w drodze nauki, treningu, poprzez osobiste doświadczenia. Każda zmiana myślenia, nawyków czy postrzegania siebie może przekształcić struktury w mózgu. Wymienione wyżej mechanizmy opisał m.in. Daniel J. Siegel w ramach koncepcji integracji neuronalnej oraz neurobiologii interpersonalnej. Integracja neuronalna to proces tworzenia nowych połączeń między neuronami oraz zestrzajania różnych obszarów aktywności mózgu (np. logiki i emocji), umożliwiające lepsze kierowanie sobą. Natomiast neurobiologia interpersonalna to termin opisujący wpływ relacji społecznych oraz interakcji na strukturę i funkcjonowanie mózgu. W ujęciu Siegla suma wszystkich dotychczasowych przeżyć i doświadczeń kształtuje tożsamość każdego człowieka, wzmacniając

² Więcej patrz także w: O'Hara, M., (2025). *Selected Writings of Maureen O'Hara on the Art, Science, and Hope of Humanism Vitalising Persons for Turbulent Times*, Londyn; Rogers, N., (2000). *The creative connection*, Monmouth; Wood, J.K., (2008). *Carl Rogers' approach. Toward an understanding of its implications*, Monmouth.

obraz własnego „ja” (Siegel, 2009)³. Tak więc neurobiologia interpersonalna tłumaczy, w jaki sposób profesjonalnie przygotowany proces arteterapeutyczny może fizycznie i psychicznie przygotować debiutanta do konfrontacji ze światem zewnętrznym, zamieniając stres w świadome decyzje i zintegrowane działanie twórcze.

Arteterapia jako obszar rozwoju tożsamości

Arteterapia jest zjawiskiem, dziedziną, której nie sposób zamknąć w jednym tylko segmencie nauk czy aktywności. Łączy w sobie cechy terapeutyczne, pedagogiczne, edukacyjne i artystyczne. Definiowana jest przez liczne towarzystwa arteterapii, np.: Brytyjskie Towarzystwo Arteterapii (BAAT), Amerykańskie Towarzystwo Arteterapii (AATA), Kanadyjskie Towarzystwo Arteterapii (CATA) jako forma psychoterapii, zawód związany ze zdrowiem psychicznym, czy działanie, które łączy proces twórczy i psychoterapeutyczny prowadzonych w celu wywołania autorefleksji, wzrostu poziomu ogólnego funkcjonowania, poprawy i wzmocnienia fizyczne, ułatwiając samoeksplorację i zrozumienie siebie⁴.

Za tymi wiodącymi ośrodkami w definiowaniu arteterapii z punktu widzenia tradycji medycznych podążają pozostałe konsorcja i stowarzyszenia na świecie, także w Polsce. W Polsce jednak od lat 70. XX wieku umacnia się „nurt arteterapii wypływający z nauk społecznych, kładący nacisk na humanistyczne wsparcie rozwoju jednostki (...)” (Chmielnicka-Plaskota, Łoza, Szulc, 2014, s. 19), który co do sposobu oddziaływania jest propozycją odwołującą się do pedagogiki.

Tak jak w szczegółach definicji rozmaitych towarzystw istnieją różnice, tak bez wątpienia według założenia każdego z nich sztuka jest fundamentem arteterapii. To w jej bezpiecznej przestrzeni, z towarzyszeniem świadomego i doświadczonego arteterapeuty, osoby korzystające z arteterapii mogą zyskać samoświadomość, zbudować lub wzmocnić swoją sprawczość, nauczyć się lub rozwinąć umiejętność komunikowania się z osobami we wspólnocie,

³ Więcej patrz także: Siegel, D.J., (2012). *Psychowzroczność. Jak dzięki nowej wiedzy o umyśle i empatii wprowadzać pozytywne zmiany w życiu*, Warszawa; Siegel, D.J., (2020). *Uważny mózg. Jak zyskać świadomość. 21-dniowy program uważności zmniejszający lęk i kultywujący spokój*, Warszawa.

⁴ Więcej patrz także w: Łoza, B., Chmielnicka-Plaskota, A. (red), (2014). *Arteterapia*, cz. 1, Warszawa.

w której funkcjonują, a wręcz zacząć funkcjonować w jakiejkolwiek grupie społecznej. Co istotne, w arteterapii najwyższą wartość stanowi proces kreacji twórczej, a nie jego efekt (Popek, 2010, s. 429).

Według Eugeniusza Józefowskiego arteterapia „odnosi się do działań o charakterze edukacyjnym lub terapeutycznym, których forma określana przez środki artystyczne, techniki, charakter aktywności wpisuje się w obszar sztuk wizualnych. Zamierzone cele realizowane są w procesie twórczym – kreacji artystycznej, zachodzącej w przestrzeni sztuk wizualnych” (Józefowski, 2012, s. 11)⁵.

W rozważaniach nad możliwościami rozwoju tożsamości w wyniku procesu arteterapeutycznego Józefowski (Józefowski, 2012)⁶ przedstawia m.in: proces kształtowania tożsamości w warsztacie twórczym, relację między kreacją plastyczną a samowiedzą i samooceną oraz rozwój podmiotowy uczestników warsztatów.

Proces kształtowania tożsamości i rozwój podmiotowy uczestników w warsztacie twórczym

Według Józefowskiego tożsamość uczestnika warsztatu powstaje w twórczym działaniu, gdy przygląda się on sobie. Obecność grupy i osoby prowadzącej odgrywa jednak w tym procesie niezwykle ważną rolę. Korzystając z refleksji osób towarzyszących, uczestnik może spojrzeć na siebie szerzej, uświadamiając sobie własne wartości, granice, cele. Określa to, co stanowi podstawę jego tożsamości i działania, które mogą tę tożsamość wzmocnić (Józefowski, 2012, s. 34-37).

⁵ Skłaniam się do rozszerzenia form działań arteterapeutycznych poza sztuki wizualne oraz performatywne, włączając w ich zakres muzykoterapię, zajęcia literackie (biblioterapię, a raczej terapię słowem), choreoterapię czy dramę, tak jak o rodzajach arteterapii piszą Maria Pałuba i Aleksandra Chmielnicka-Plaskota, (Pałuba M., Chmielnicka-Plaskota A., 2014, s. 33-39). Więcej patrz także w: Malchiodi, C.A., (1998). *The art therapy sourcebook*, Nowy Jork; Malchiodi, C.A. (2003). *Expressive Arts Therapy and Multimodal Approaches*, [w:] Malchiodi C.A. (red.), *Handbook of Art Therapy*, Nowy Jork, s. 106-119; Łoza, B., Chmielnicka-Plaskota, A. (red.), (2014). *Arteterapia*, cz. 2, Warszawa; Rudowski, T., (2007). *Arteterapia - inspiracje i wartości*, Warszawa; Karolak, W., Karolak, B., (2022). *Arteterapia. Projekty*, Warszawa.

⁶ Więcej patrz także: Józefowski, E., Florczykiewicz, J., (2015). *Warsztat twórczy jako okazja rozwoju podmiotowego w przestrzeni sztuki*, Wrocław.

Arteterapia jako przestrzeń, w której dochodzi do pobudzenia wyobraźni i kreatywności uczestnika warsztatów twórczych uruchamia proces wewnętrznego rozwoju, podnosi poziom jego sprawczości i jakości życia. Potwierdzają to protokoły badawcze i udokumentowane przez Józefowskiego procesy, które zaszły podczas prowadzonych przez niego warsztatów twórczych.

Według nich warunki umożliwiające rozwój podmiotowy to:

- kompetencje prowadzącego: etyka, uważność, znajomość języka sztuk wizualnych, umiejętność prowadzenia dialogu i kontraktu;
- projektowanie działań: jasne cele, dobór środków i mediów dopasowanych do celów uczestnika, bezpieczne ramy funkcjonowania w trakcie warsztatów;
- scenariusz warsztatowy: fazowanie (wejście – praca – domknięcie), miejsce na refleksję i prezentację prac, świadome łączenie obrazu i słowa (Józefowski, 2012, s. 11-13, 127-133, 131-144).

Podobne wyniki opisane zostały w badaniu nad rozwojem osobistym w wyniku procesu warsztatowego, przeprowadzonego w grupie 110 studentów kierunków pedagogicznych (arteterapia, socjoterapia, pedagogika). „W przeprowadzonych warsztatach dokonało się poszerzenie samowiedzy. (...) Znaczna część uczestników deklaruje poszerzenie wiedzy o sobie: w zakresie uświadomienia sobie własnych potrzeb i oczekiwań w relacjach społecznych (...). Podczas warsztatów zachodzi *katharsis*, przyczyniając się do podwyższenia odczuwanego dobrostanu, następuje identyfikacja zafałszowań poznawczych, co przyczynia się do poszerzenia samowiedzy” (Florczykiewicz, 2019, s. 121-134).

Trafność opisanych przez Józefowskiego założeń i wniosków potwierdzają wyniki półrocznego cyklu grupowych warsztatów arteterapeutycznych, prowadzonych w warunkach klinicznych w Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza, podczas którego badano wpływ programu arteterapeutycznego na wzrost poczucia tożsamości pacjentów. Wynikiem cyklu warsztatów był wzrost poczucia tożsamości osobistej i społecznej w grupie pacjentów objętych programem. Uczestnicy warsztatów zyskali „wgląd we własne doświadczenia osobowe, (...) odnotowano aktywizację i poszerzenie horyzontów dotyczących wielu możliwości przeżywania i radzenia sobie z trudnościami (...)”. Stwierdzono również

głębsze samopoznanie (...)” (Kompowska-Marek, Chmielnicka-Plaskota, Zielińska, 2021, s. 57-62).

Podobne efekty osiągnięto u pacjenta wielokrotnie hospitalizowanego w innym ośrodku klinicznym, w Wojewódzkim Szpitalu dla Nerwowo i Psychicznie Chorych „Dziekanka” w Gnieźnie podczas warsztatów pt. „Autoportret symboliczny”. Uzyskano „pozytywną modyfikację jego zachowań, myśli i sądów wypowiedzianych o sobie i uczestnikach. Wpłynęło to na pozytywniejszą ocenę relacji z innymi osobami oraz wzmocniło poczucie własnej wartości i sprawstwa” (Bartel, 2014, s. 82).

Wybrane metody badań jakościowych

Metody użyte do oceny efektów warsztatów przedstawionych w dalszej części artykułu odnoszą się głównie do koncepcji warsztatów twórczych Eugeniusza Józefowskiego. Są to:

- obserwacja uczestnicząca – podstawowa metoda w badaniach związanych w warsztatami twórczymi. Umożliwia zaobserwowanie momentów zmiany tożsamościowej w trakcie rozwoju osobistego;
- analiza prac powstających podczas warsztatu – obejmuje analizę formy, treści symbolicznej prac artystycznych. Tożsamość debiutujących artystów przejawia się najpierw jako forma, dopiero później jako opowieść, opis;
- interpretacja wypowiedzi uczestników – to sytuacja, w której najczęściej pojawiają się wypowiedzi związane z samopoznaniem, kluczowe dla budowania tożsamości artysty;
- triangulacja jakościowa (łączenie wypowiedzi, obserwacji, kontekstu) – pozwala wykryć wzorce rozwojowe uczestników warsztatów i uniknąć błędów w ocenianiu efektów warsztatów⁷.

⁷ Więcej patrz także: Józefowski, E., (2017). *Warsztaty twórcze przy kreacji plastycznej jako doświadczenie partycypacji w sztuce*, Warszawa.

Założenia i cel cyklu warsztatów rozwojowych

Oswajam niezręczność debiutu⁸

Warsztaty miały na celu stworzenie przyjaznej przestrzeni osobom, które chciały zadebiutować ze swoją twórczością. Dzieła artystyczne były tworzone indywidualnie przez uczestników programu poza spotkaniami warsztatowymi. Same spotkania zaplanowane były tak, żeby dostarczać uczestnikom nie tylko informacji o metodykach projektowych czy technikach artystycznych, ale też wsparcia rozwojowego w zakresie kompetencji komunikacyjnych czy rezyliencji. Te ostatnie kompetencje rozwijane były w trakcie warsztatów arteterapeutycznych o charakterze rozwojowym (edukacyjnym), które skupione były na budowaniu tożsamości osobowościowej i artystycznej uczestników, wzmacnianiu ich poczucia wartości, psychicznej odporności, wiary we własne możliwości i wybory. Proces rozwojowy oparty był na pozytywnym wzmocnieniu i dążył do transformacji tożsamości uczestników obejmującej obniżenie poziomu stresu artystów, wzmocnienie samoświadomości w obszarze emocji i kompetencji, wzrost poczucia sprawczości, gotowość na kontakt z publicznością, wzrost zdolności komunikacyjnych.

Zakładanym efektem warsztatów była większa otwartość i pewność siebie debiutujących artystów w kontakcie z publicznością, także w obliczu niespodziewanych jej reakcji, co miało skutkować na przyszłość otwartością na eksplorowanie nowych obszarów twórczości artystycznej, kreatywności. Liczebność uczestników w grupie dochodziła do 20 osób, wraz z trzema osobami prowadzącymi: 1 arteterapeutą i 2 osobami wspomagającymi prowadzenie procesu. Techniki arteterapeutyczne wykorzystane w trakcie warsztatów grupowych dobrano tak, aby zapewniały transformację tożsamości uczestników poprzez pozytywne wzmocnienie: trening interpersonalny, informacja zwrotna, trening uważności, relaksacja, metafora, filmoterapia, drama⁹.

⁸ Warsztaty arteterapeutyczne prowadzone były podczas 3. edycji Festiwalu Uczczenia Niezręczności (FUN) 2025, czyli programu przygotowującego grupę młodych artystów do debiutu. Osoby, które wzięły udział w FUN 2025 oraz cyklu warsztatów arteterapeutycznych zostały zrekrutowane w wyniku oceny zgłoszeń, która obejmowała przede wszystkim istnienie w zgłoszeniu cech debiutu, medium artystyczne, gotowość do uczestnictwa w procesie grupowym oraz do udziału w warsztatach.

⁹ Więcej na temat technik arteterapeutycznych patrz także: Malchiodi, C.A., (1998). *The art therapy sourcebook*, Nowy Jork; Malchiodi, C.A. (2003). *Expressive Arts Therapy and Multimodal Approaches*, [w:] Malchiodi C.A. (red.), *Handbook of Art Therapy*, Nowy Jork, s. 106-119; Łoza, B., Chmielnicka-Plaskota, A. (red), (2014). *Arteterapia*, cz. 2, Warszawa; Rudowski, T., (2007). *Arteterapia – inspiracje i wartości*, Warszawa; Karolak, W., Karolak, B., (2022). *Arteterapia. Projekty*, Warszawa; Józefowski, E., (2012). *Arteterapia w sztuce i edukacji*, Poznań, s. 11.

Plan warsztatów

Numer i tytuł warsztatu	Techniki i metody	Cele	Zakładane efekty
1. Magiczne pudełko – Organizatorzy	- warsztat grupowy - trening interpersonalny - informacja zwrotna	- integracja grupy - poznanie siebie nawzajem „widzę siebie w tym, jak mnie widzicie”	- uczestnicy poznają się, czują swobodę w swoim towarzystwie, przygotowanie na kolejne spotkanie z tego cyklu
2. Opowiedz mi, opowiem Ci	- warsztat grupowy - trening interpersonalny - informacja zwrotna	- wykonanie kroku w kierunku pokonania bariery strachu przed wystąpieniem, - trening komunikacji z odbiorcami w warunkach działania w grupie znanych osób	- uczestnicy potrafią i nazwać własne odczucia i emocje w sytuacji pierwszej konfrontacji swoich projektów z publicznością z osób w tej samej sytuacji - czują się pewnie i bezpiecznie odsłonięci na obserwatorów
3. Każdy to przeżywa	- trening uważności - warsztat grupowy - relaksacja - metafora - filmoterapia	- pokazanie uczestnikom, że proces twórczy jest zawsze związany z wątpliwościami i nie zawsze pozytywnymi odczuciami, dotyczy to twórców na każdym poziomie zaawansowania - pobudzenie uczestników do obserwacji i identyfikacji własnych emocji	- odprężenie uczestników projektu po spotkaniach z ekspertami, podczas których mogą się zestresować uwagami - w szerszej perspektywie zmiana nastawienia uczestników do konfrontacji z publicznością w czasie debiutu/ wystąpienia publicznego z indywidualnej (wyizolowanej) na szerszą (społeczno-kulturową)

4. Wywiad	- warsztat grupowy - drama - trening interpersonalny	- dalszy rozwój poczucia pewności siebie w konfrontacji z publicznością	- przygotowanie uczestników do zaprezentowaniu publiczności swoich utworów artystycznych podczas wernisażu oraz pozyskanie przez nich kolejnych narzędzi do lepszego przygotowania się do wystąpienia
5. Jestem, czuję, rejestruję	- trening uważności	- debiut na wernisażu, podczas występu/performance	- zaprezentowanie publiczności poszczególnych utworów bez zakłóceń i maksymalnie swobodnie <i>UWAGA: to spotkanie może trwać dłużej niż wszystkie inne w serii, z uwagi na swój charakter</i>
6. Nasze pudełko z magią	- warsztat grupowy - informacja zwrotna - transformacja	- ocena poziomu pewności siebie / poziomu stresu w konfrontacji z publicznością po zakończeniu cyklu spotkań	- uświadomienie sobie, jaka zmiana w ocenie własnych umiejętności, w pewności siebie zaszła w każdym z uczestników - pozytywne wzmocnienie na kontynuację drogi artystycznej

Przebieg warsztatów podczas 3. edycji Festiwalu Uczczenia Niezręczności (FUN) 2025

• Warsztat 1. *Magiczne pudełko – Organizatorzy*

Celem pierwszego z cyklu warsztatów było **wzajemne poznanie się uczestników oraz integracja grupy**. Spotkanie miało przygotować grupę do dalszej wspólnej pracy i zbudować atmosferę swobody.

Główne punkty warsztatu obejmowały:

- Ćwiczenie wprowadzające: Uczestnicy przedstawiali się, podając swoje imię, formę sztuki oraz rzecz wywołującą konkretną emocję (śmiech, obrzydzenie, smutek lub wstyd) bez głębszej analizy emocjonalnej.
- Ćwiczenie „Magiczne pudełko – Organizatorzy”: Centralny punkt spotkania. Każdy z organizatorów przyniósł pudełko z trzema przedmiotami definiującymi jego osobę, które grupa interpretowała przed wypowiedzią właściciela.
- Strategia „bezpiecznej przestrzeni”: Celowe uczynienie organizatorów obiektami obserwacji pozwoliło nowym uczestnikom oswoić się ze sobą bez konieczności natychmiastowego opowiadania o sobie.

Efekty i ewaluacja:

- Warsztat cechował się bardzo intensywnym zaangażowaniem (3/3) i pełną frekwencją.
- Zadziałał mechanizm „widzę siebie w tym, jak mnie widzicie”, co wzmocniło poczucie bycia zauważonym.
- Uczestnicy docenili metodę odwróconej interpretacji i otwartość organizatorów. Na zakończenie uczestnicy otrzymali zadanie domowe: przygotowanie własnych pudełek z przedmiotami opisującymi ich utwór artystyczny na kolejne spotkanie.

• Warsztat 2. *Opowiedz mi / opowiem Ci*

Celem warsztatu było wykonanie kroku w kierunku **pokonania bariery strachu przed wystąpieniem** oraz trening komunikacji z odbiorcami w warunkach grupy wsparcia.

Główne punkty warsztatu obejmowały:

- Ćwiczenia ruchowe: Elementy dramy i rytmy (chodzenie, witanie się zmyślonymi nazwiskami) służące rozluźnieniu grupy.
- Prezentacja pudełek uczestników: Każdy artysta stawiał swoje pudełko na forum, a grupa dzieliła się skojarzeniami dotyczącymi formy i przekazu utworu przed komentarzem autora.
- Analiza wielowarstwowa: Interpretacja nie ograniczała się do przedmiotów, ale obejmowała także ich fakturę, zapach oraz same pojemniki (np. worek na śmieci).

Efekty i ewaluacja:

- Odnotowano bardzo wysokie zaangażowanie (3/3); grupa zaczęła działać jak „kolektyw artystyczny o funkcjach terapeutycznych”.
- Uczestnicy zaczęli nazywać własne lęki i perfekcjonizm, akceptując przy tym utratę pełnej kontroli nad interpretacją ich dzieł.
- Wzrosła pewność siebie w prezentowaniu własnej twórczości. Na zakończenie uczestnicy czuli się oswojeni z mechaniką warsztatu i gotowi do dalszego odsłaniania swojej tożsamości artystycznej.

• Warsztat 3. *Każdy to przeżywa*

Warsztat miał na celu **normalizację trudnych emocji** towarzyszących procesowi twórczemu oraz relaksację po intensywnej fazie konfrontacji z uwagami ekspertów.

Główne punkty warsztatu obejmowały:

- Runda metafory roślinno-zwierzęcej: Uczestnicy opisywali swoje samopoczucie poprzez figury natury (np. „ślimak wzmocniony uwagami”, „paw szukający odwagi”).
- Filmoterapia: Projekcja animacji o porównywaniu się z innymi twórcami, służąca uświadomieniu sobie powszechności tych mechanizmów.
- Transformacja narracji „a potem...”: Dopisanie ciągu dalszego do wcześniejszej metafory w kierunku odzyskania równowagi i nadziei.

Efekty i ewaluacja:

- Zaangażowanie określono jako bardzo intensywne (3/3), co doprowadziło do wyraźnego spadku napięcia w grupie.

- Nastąpiła zmiana perspektywy z indywidualnego lęku przed oceną na społeczno-kulturowe rozumienie procesu tworzenia.
- Uczestnicy zidentyfikowali własne zafałszowania poznawcze związane z „wewnętrznym krytykiem”. Na zakończenie grupa wyraziła gotowość do dalszego rozwoju, czując się wzmocniona wspólnotą przeżyć.

• **Warsztat 4. Wywiad**

Głównym celem była **transformacja tremy w strategię działania** oraz praktyczne przygotowanie do kontaktu z publicznością podczas wernisażu.

Główne punkty warsztatu obejmowały:

- Trening psychosomatyczny: Ćwiczenia oddechowe i fizyczne przydatne w pokonywaniu stresu podczas występów publicznych.
- Drama „Wywiad”: Uczestnicy prezentowali swoje projekty, a reszta grupy wcielała się w rolę dociekliwych dziennikarzy, zadając pytania o motywację i środki wyrazu.
- Planowanie operacyjne: Wspólne wypracowywanie konkretnych rozwiązań technicznych (nagłośnienie, światło, zawieszenia) w oparciu o feedback grupy.

Efekty i ewaluacja:

- Odnotowano mobilizację i bardzo wysokie zaangażowanie (3/3); trema została zamieniona w plan działania (checklisty, próby).
- Uczestnicy poczuli się kompetentni w roli „prezentera” swojej sztuki, traktując publiczność jako współtwórcę sensu.
- Wypowiedzi stały się konkretne i ukierunkowane na cel realizacyjny. Na zakończenie uczestnicy, mimo zmęczenia, wyrazili satysfakcję z doprecyzowania swoich projektów.

• **Warsztat 5. Jestem, czuję, rejestruję**

Celem było **realne doświadczenie debiutu** oraz swobodne zaprezentowanie utworów artystycznych szerokiej publiczności.

Główne punkty warsztatu obejmowały:

- Samoobserwacja i introspekcja: Uczestnicy mieli za zadanie rejestrować swoje emocje i reakcje w trakcie interakcji z odbiorcami.

- Wernisażowy debiut: Artyści odpowiadali na pytania publiczności, obserwując jednocześnie, jak ich dzieło zaczyna funkcjonować w przestrzeni społecznej.
- Notowanie „na gorąco”: Bezpośrednio po zakończeniu wydarzenia uczestnicy zapisywali swoje odczucia, które trafiły do wspólnego „pudełka z magią”.

Efekty i ewaluacja:

- Wydarzenie cechowało najwyższe zaangażowanie emocjonalne (3/3) i silne wsparcie wewnątrz grupy debutantów.
- Wystąpiła redefinicja wartości w obliczu dylematu etycznego (manifestacja polityczna odbywająca się równolegle z wernisażem).
- Przekonano się w praktyce, że widz nie stanowi zagrożenia, co pozwoliło na normalizację lęku. Na zakończenie zebrane notatki stały się materiałem do finałowego warsztatu podsumowującego proces transformacji.

• **Warsztat 6. *Nasze pudełko z magią***

Celem spotkania było domknięcie cyklu poprzez **transformację wernisażowych doświadczeń** w trwałą, wspierającą opowieść o sobie.

Główne punkty warsztatu obejmowały:

- Skala samopoczucia: Przywitanie poprzez określenie stanu emocjonalnego na skali 1–3, co pozwoliło na szybką diagnozę atmosfery w grupie.
- Praca z notatkami: Uczestnicy losowali i wspólnie przekształcali trudne emocjonalnie zapisy z wernisażu w kierunku ich konstruktywnego znaczenia i wzmocnienia.
- Refleksja syntetyczna: Omówienie wartości nazywania zjawisk jako narzędzia „kreowania rzeczywistości” i budowania sprawczości.

Efekty i ewaluacja:

- Warsztat przyniósł bardzo intensywne efekty (3/3) w zakresie integracji doświadczeń i wzrostu samoakceptacji.
- Uczestnicy uświadomili sobie zmianę, jaka zaszła w ich postrzeganiu własnych kompetencji od początku cyklu.
- Nastąpiło ostateczne przeformułowanie lęku w poczucie gotowości do kontynuacji drogi artystycznej. Na zakończenie uczestnicy podkreślili wagę perspektywy grupy w nadawaniu głębi własnym przeżyciom, domykając proces rozwoju podmiotowego.

Wnioski

Realizacja cyklu warsztatów *Oswajam niezręczność debiutu* potwierdziła, że proces kształtowania tożsamości młodych artystów zyskuje na efektywności dzięki osadzeniu działań arteterapeutycznych w szerokim kontekście teoretycznym, łączącym psychologię rozwoju z nowoczesną neurobiologią.

Kluczowym elementem sprzyjającym transformacji okazało się zapewnienie uczestnikom bezpiecznej przestrzeni, która zgodnie z postulatami nurtu humanistycznego umożliwiła integrację różnych wymiarów osobowości i przybliżenie się do idealnego „ja”.

Wykorzystanie mechanizmów neuroplastyczności oraz integracji neuronalnej pozwoliło debutantom na reorganizację połączeń neuronalnych, co w efekcie doprowadziło do skutecznego zastąpienia paralizującego stresu świadomym i zintegrowanym działaniem twórczym.

Potwierdzono również, że tożsamość artystyczna krystalizuje się najlepiej w samym procesie kreacji oraz w dialogu z grupą, gdzie obecność innych osób pełni funkcję zwierciadła pozwalającego na uświadomienie sobie własnych granic, wartości i celów. Dzięki zastosowaniu triangulacji jakościowej zaobserwowano, że tożsamość debutujących twórców manifestuje się najpierw poprzez formę artystyczną, a dopiero w kolejnych etapach ewoluje w kierunku świadomej narracji i głębokiego samopoznania.

Wnioski z przeprowadzonych działań wskazują, że program oparty na pozytywnym wzmocnieniu nie tylko obniża początkowy poziom lęku przed ekspozycją, ale przede wszystkim trwale wzmacnia rezyliencję i poczucie sprawstwa, czyniąc młodych twórców gotowymi na konstruktywne czerpanie z informacji zwrotnej od publiczności jako istotnego stymulatora ich dalszego rozwoju kreatywnego.

Bibliografia

- Bartel, R. (2014). *Autoportret w arteterapii*. [w:] Łoza B., Chmielnicka-Plaskota A. (red.), *Arteterapia*, Warszawa.
- Becelewska, D. (2006). *Reperytorium z rozwoju człowieka*, Jelenia Góra.
- Brzezińska, A. (2000). *Społeczna psychologia rozwoju*, Warszawa.
- Brzezińska, A. (2006). *Dzieciństwo i dorastanie: korzenie tożsamości osobistej i społecznej*, [w:] Brzezińska A.W., Hulewska A., Słomska J. (red.), *Edukacja regionalna*, Warszawa.

- Chmielnicka-Plaskota, A., Łoza, B., Szulc, W. (2014). *Definicje arteterapii*, [w:] Łoza B., Chmielnicka-Plaskota A. (red.), *Arteterapia*, cz. 1, Warszawa.
- Erikson, E.H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*, Poznań.
- Florczykiewicz, J. (2019). *Rozwój podmiotowy w warsztacie twórczym – badania jakościowe nad rezultatami procesu warsztatowego*, „Studia Pedagogiczne. Problemy społeczne, edukacyjne i artystyczne”, t. 34, s. 121-134.
- Jarymowicz, M. (2000). *Psychologia tożsamości*, [w:] Strelau J. (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. III, Gdańsk.
- Józefowski, E. (2012). *Arteterapia w sztuce i edukacji*, Poznań.
- Józefowski, E., Florczykiewicz, J. (2015). *Warsztat twórczy jako okazja rozwoju podmiotowego w przestrzeni sztuki*, Wrocław.
- Józefowski, E. (2017). *Warsztaty twórcze przy kreacji plastycznej jako doświadczenie partycypacji w sztuce*, Warszawa.
- Karolak, W., Karolak, B. (2022). *Arteterapia. Projekty*, Warszawa.
- Kompowska-Marek, R., Chmielnicka-Plaskota, A., Zielińska, A. (2021). *Arteterapia w psychiatrii – tożsamość indywidualna a tożsamość grupowa*, „Neuropsychiatria. Przegląd Kliniczny”, Vol. 13, Nr (3-4).
- Łoza, B., Chmielnicka-Plaskota, A. (red.) (2014). *Arteterapia*, cz. 1, Warszawa.
- Łoza, B., Chmielnicka-Plaskota, A. (red.) (2014). *Arteterapia*, cz. 2, Warszawa.
- Malchiodi, C.A. (1998). *The art therapy sourcebook*, MacMillan, Nowy Jork.
- Malchiodi, C.A. (2003). *Expressive Arts Therapy and Multimodal Approaches*, [w:] Malchiodi C.A. (red.), *Handbook of Art Therapy*, Nowy Jork.
- Marcia, J. (1966). *Development and validation of ego-identity status*, „Journal of Personality and Social Psychology”, May 19663(5), s. 551-558.
- Marcia, J. (1980). *Ego identity development*, [w:] Adelson J. (red.), *Handbook of adolescent psychology*, Nowy Jork.
- McAdams, J. (1997). *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*, Londyn, Nowy Jork.
- O'Hara, M. (2025). *Selected Writings of Maureen O'Hara on the Art, Science, and Hope of Humanism Vitalising Persons for Turbulent Times*, Londyn.
- Pałuba, M., Chmielnicka-Plaskota, A. (2014). *Rodzaje arteterapii*, [w:] Łoza B., Chmielnicka-Plaskota A. (red.), *Arteterapia*, cz. 1, Warszawa.
- Popek, S. (2010). *Psychologia twórczości plastycznej*, Kraków.
- Rogers, C.R. (2023). *O stawianiu się osobą*, tłum. M. Karpiński, Poznań.
- Rogers, N. (2000). *The creative connection*, Monmouth.
- Rudowski, T. (2007). *Arteterapia – inspiracje i wartości*, Warszawa.
- Siegel, D.J. (2009). *Rozwój umysłu: jak stajemy się tym, kim jesteśmy*, Kraków.
- Siegel, D.J. (2012). *Psychowzroczność. Jak dzięki nowej wiedzy o umyśle i empatii wprowadzać pozytywne zmiany w życiu*, Warszawa.
- Siegel, D.J. (2020). *Uważny mózg. Jak zyskać świadomość. 21-dniowy program uważności zmniejszający lęk i kultywujący spokój*, Warszawa.
- Wood, J.K. (2008). *Carl Rogers' approach. Toward an understanding of its implications*, Monmouth.