

Patrycja Styrna

„Ślady. Obraz jako doświadczenie siebie w procesie twórczym i arteterapii”.

„Człowiek zawsze maluje siebie. Nawet w abstrakcji. Życiorys jest najważniejszy. Mówi, kim człowiek jest, co w nim siedzi. Sztuka dopiero wtedy znajduje oddźwięk, kiedy artysta zdoła przedstawić siebie sugestywnie.”

Jonasz Stern



1. Jonasz Stern „Czerwona tablica”, 1978 r.

Temat pisemnej i praktycznej pracy doktorskiej: „Ślady. Obraz jako doświadczenie siebie w procesie twórczym i arteterapii”.

Podstawowe założenia:

- sztuka jako źródło wiedzy o człowieku.
- dzieło jako emanacja emocji.
- sztuka pomocna w rehabilitacji. Sztuka i jej aspekt terapeutyczny, wpływ na poprawę zdrowia człowieka.

- dzieło jako charakterystyka i odzwierciedlenie naszego ja.

Tworzenie prac w oparciu o:

- malarstwo gestu
- twórczą ekspresję
- ciało jako narzędzie ekspresji siebie
- kolor jako medium w wyrażeniu przeżyć
- nawiązanie do mandali, praca z kołem, malowanie emocji.
- tworzenie na dużych formatach

Obraz, dzieło sztuki, wzmaga kontakt z samym sobą, z naszym środkiem, uwzniośla, niesie ze sobą pewne wartości będące ponad życie codzienne, byt materialny. Jest potrzebą ducha, która poprzez sztukę się wypełnia. Dzieło uosabia również naszą przynależność do świata i natury. Przede wszystkim służy rozpowszechnianiu pewnych idei, oraz ukierunkowywaniu toku myślenia społeczeństwa. Ma działanie integrujące, otwierające, na świat, idee. Jako nośnik treści, przeżyć, które przenosi się z pokolenia na pokolenie. Sztuka jest jak pomost który je łączy, jest naszą historią, jak nasza pamięć, zapisana w genach, która przenosi się od naszych prapoczątków. Czym byłoby życie człowieka bez sztuki? Jest odbiciem nas samych, jest naszym lustrem w którym się przeglądamy. To dzięki niej możemy sięgnąć do najgłębszych pokładów samych siebie. Ludzie potrzebują kontaktu ze sztuką. Nie można się całkowicie od niej oddzielić, ponieważ istnieje u człowieka potrzeba piękna oraz duchowego odpoczynku.

Sztuka jako terapia, która stanowi obszar moich zainteresowań oraz łączy się z moją pracą, jest uznaną metodą stosowaną w pracy z chorobami i dysfunkcjami. Pomaga znaleźć cel i sens życia, jest próbą oswojenia stresu i strachu. Szeroki wachlarz technik artystycznych daje możliwość zlokalizowania problemu i jego rozwiązania. W obliczu choroby, poprzez zastosowanie sztuki, a raczej samego aktu tworzenia, możemy przyjąć transcendentną postawę wobec niebezpieczeństwa, lęku przed śmiercią lub chorobą. Sztuka odgrywa ważną rolę w wywieraniu wpływu na stan emocjonalny człowieka, pomaga odzyskać równowagę psychiczną, złagodzić frustrację, zmniejszyć depresję lub lęk, pomaga zmienić negatywne nastawienie w pozytywne i zmniejsza agresywne zachowania. Twórczość artystyczna umożliwia niewerbalne przedstawienie wnętrza, uczuć, pragnień i emocji. Spontaniczny proces twórczy może zawierać i prowokować pojawianie się sprzecznych elementów natury jednostki. Są one rzutowane poza siebie poprzez proces tworzenia, który łagodzi wewnętrzne napięcia. Stworzenie plastycznej projekcji inicjuje refleksję nad własnymi odczuciami, postawami i potrzebami, pomaga także ujawnić i zrozumieć, kim jestem w tym momencie w moim życiu. W sztuce jest siła ducha, która jest w stanie przezwyciężyć ból

cielesny, nostalgię, wewnętrzny niepokój. Od czasów starożytnych sztuka ma dużą siłę terapeutyczną, wykorzystywaną w pracy z dysfunkcjami (np. nałogami, patologią społeczną) lub chorobami (np. rak, choroba psychiczna). Celem sztuki jest próba znalezienia sensu i celu życia, wspiera rozwój osobisty, pomaga zaakceptować siebie, redukuje lub zmniejsza lęk, stres ale przede wszystkim pozwala rozpoznać istotę problemu i pomaga go rozwiązać. Ludzie od dawna używają sztuki do wyrażania bólu, strachu, radości, komunikowania się z innymi i opowiadania im o otaczającym ich świecie.

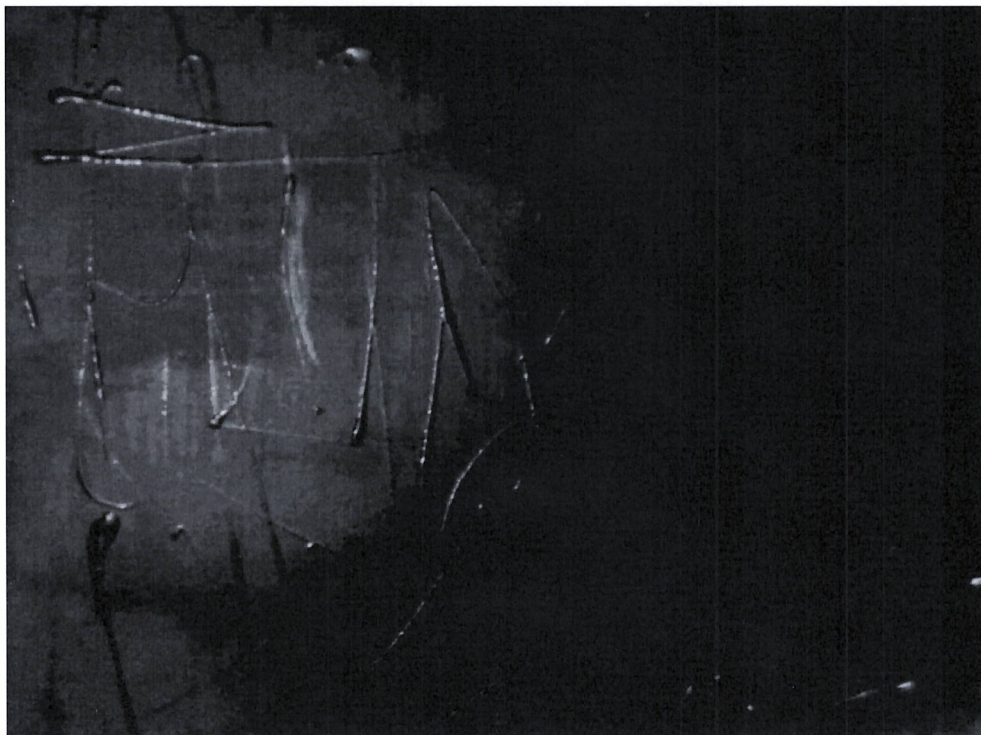
Moim celem jest ukazanie wpływu jaki sztuka ma na poprawę samopoczucia człowieka zmagającego się z chorobą lub innymi problemami związanymi z zaburzeniami zachowania i wykazanie, że w obliczu choroby sztuka, a raczej sam akt tworzenia pozwala przyjąć człowiekowi postawę transcendentną, w obliczu zagrożenia, lęku przed śmiercią czy w chorobie w której się znajduje. W rzeczywistości wewnętrznej człowieka, który uczestniczy w procesie twórczym czy arteterapii dochodzi do przemian, ponieważ nie tylko czyni on coś, ale pod wpływem tego działania sam się przekształca. W arteterapii w dużym stopniu ważny jest sam proces twórczy w którym uczestniczy osoba, który sam w sobie ma działanie lecznicze, pomaga on zintegrować człowieka, pozwala działać w bezpiecznej przestrzeni, w której osoba może wyrazić swoje emocje, czy je oswoić bez lęku. Celem sztuki jest próba odnalezienia sensu i celu życia, wspomaga rozwój osobisty, pomaga zaakceptować siebie, ale przede wszystkim pozwala na rozpoznanie istoty problemu i pomaga go rozwiązać. To podejście próbuję rozwijać i móc praktycznie zastosować, tak by przyniosło wymierne efekty.



2. Patrycja Styrna, gwasz na papierze, 50 x 60 cm, technika cyfrowa, 2018



3. Patrycja Styrna, "Traces - Phrases I", gwasz na papierze, 50 x 60 cm, technika cyfrowa, 2018



4. Patrycja Styrna „Ślady”, akryl i gwasz na płótnie, 40 x 50 cm, 2017

Stworzony cykl autoportretów składa się z odbić części ciała, twarzy, dłoni oraz całej postaci na papierze światłoczułym oraz przedmiotów osobistych, należących do biorących udział w działaniach osób. Powstałe prace mają być pewnego rodzaju zapisem śladu naszego istnienia, emanacją emocji, a także mają mieć charakter i działanie arteterapeutyczne. Warsztaty oraz wykonane dzieła, mają ukazać wpływ sztuki i procesu twórczego na poprawę samopoczucia człowieka. W szczególności mają być wykorzystane w pracy z pacjentami zmagającymi się z chorobą onkologiczną.

Poprzez obraz, który powstaje, możemy dostrzec w nim siebie, na ile staje się ono naszym odbiciem. Czy może ono być pomocnym medium w odkrywaniu siebie, swoich warstw, czasem ukrytych; na to chciałabym spojrzeć poprzez wybrane medium fotogramu. Możliwość przetworzenia dzieła jakie daje również ta technika, stworzenia kolażu, pewnej historii, odbijania na papierze światłoczułym ciała, przedmiotów, które do nas należą. Może zetknięcie ciała z papierem i ukazania czyjegoś świata również poprzez odbicie jego osobistych przedmiotów, działanie światła; dotyk materii do materii, a w efekcie ukazanie „efemeryczności”, to trochę jak powrót do korzeni, do czasów pierwotnych, dotyku ziemi, skały, barwnika, odwrotnie niż w czasach gdy wszystko nastawione jest na doskonałość, perfekcję, kult ciała idealnego. Gdzie człowiek gubi siebie, swą tożsamość, albo raczej jej na nowo poszukuje. w natłoku informacji, przepychu, gdzie wszystkiego jest coraz więcej, a w efekcie odczuwana jest pewnego rodzaju pustka. To nowe doświadczenie dla kogoś, kto chciałby zajrzeć w głąb siebie lub zobaczyć się w całkiem nowej odsłonie. Uchwytność chwili, bytu, nie tylko spojrzenie poprzez sam obiekt, ale samo „doświadczenie siebie”, autoportret dosłowny. Gdy możemy się objawić jako istota trochę efemeryczna, bo przecież w istocie również takimi jesteśmy, z naszymi emocjami, całym światem wewnętrznych przeżyć, naszą esencją, duszą, niemierzalni, ulotni. Odbite dłonie są portretem autora, modelem człowieka w ogóle, jednostki ludzkiej istniejącej i stapiającej się w porządku kosmiczno - sakralnym, w jedni wszechświata. To mistyczny charakter fotografii, która rodząc się w pozytywistycznej epoce kultu techniki, od początku kierowała uwagę społeczną w stronę technicznych aspektów, pozostawiając magię powstawania obrazu w sferze zainteresowań nielicznych jednostek. Gest fizyczny wykorzystujący działanie światła i działanie środków foto chemicznych, utrwalacza i wywoływacza staje się śladem ekspresji duchowej – radosnym aktem twórczym. Doświadczenie z fotogramem, gdzie ciało łączy się z wywoływaczem i daje efekty jak w malarstwie informel, gdzie każda praca jest monotypią, jedynym zapisem jedynej chwili, niepowtarzalnym. Prace są zewnętrznym ujawnieniem podświadomości i zaprzeczeniem obiektywizmu w fotografii. Taka możliwość odbicia na papierze, położenia na nim dłoni, twarzy, włosów, zostawienia swojego śladu poprzez stworzenie z tego obrazu i ukazania, tego co nas charakteryzuje, to dobry sposób na odnalezienie siebie. To nowe doświadczenie, spojrzenie, warte spróbowania jeśli chodzi o użycie tej techniki na polu arteterapii. Sztuka służy rozwojowi, w tym znaczeniu chciałabym aby była medium i polem do tworzenia nowych znaczeń, możliwości, także w odkrywaniu siebie, poprawie samopoczucia człowieka na wielu płaszczyznach. Wykonane dzieła i doznawane przeżycia dla biorących udział w takich zajęciach mają za zadanie rozszerzać

świadomość. Istotą tych działań ma być uzyskanie poczucia sprawstwa i kontroli nad rzeczywistością, dystansowanie się, autoobserwacja i samopoznanie.

Zdjęcia utrwalają ważne momenty życia, oraz emocje nieświadomie z nimi powiązane. Dlatego osobiste kolekcje mogą budować naturalne mosty pomagające dotrzeć, odkryć i komunikować emocje oraz wspomnienia, nawet te głęboko ukryte i zapomniane. Fotografie mogą więc być istotnymi elementami relacji psychoterapeutycznej. Terapeuci odkrywają, że zdjęcia klientów często służą za namacalne, symboliczne autodefinicje i obiekty przejściowe, które dają wgląd nieosiągalny na takim samym poziomie za pomocą słów.

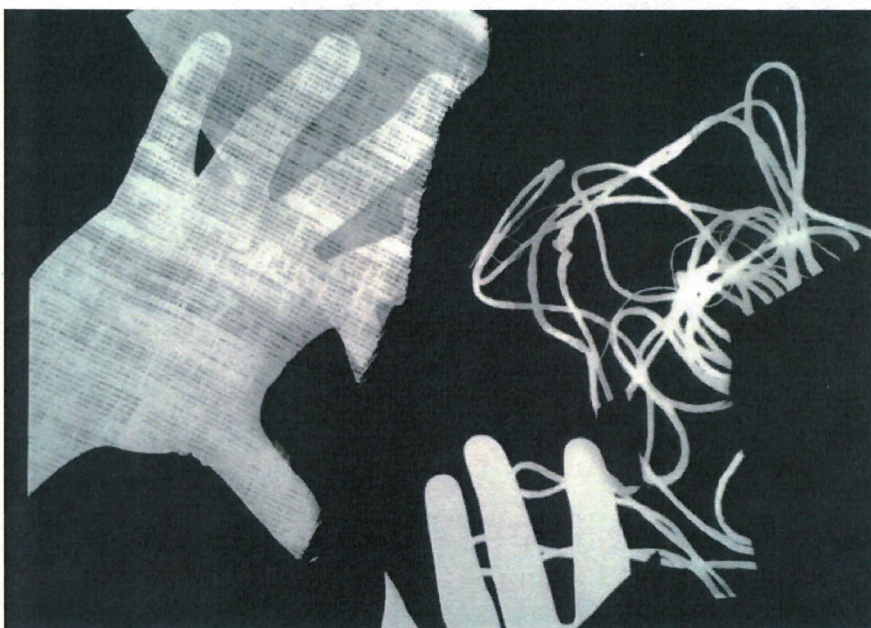
W stworzonym fotogramie można odkryć co kryje się w nim znaczącego, nie tylko wizualnie, ale również emocjonalnie. Takie znaczenia są ukryte w zdjęciach każdego z nas, ale kiedy zostaną one użyte jako część terapeutycznego dialogu, relacja z nieświadomością może być zbudowana w bardziej bezpośredni i niecenzurowany przez świadomość sposób. W trakcie sesji arteterapii wykorzystujemy je nie tylko jako obiekt kontemplacji, ale również je tworzymy, rozmawiamy z nimi, słuchamy ich, rekonstruujemy, ilustrujemy nowe narracje, kolekcjonujemy, przetwarzamy w pamięci lub wyobraźni, włączamy jako część autoekspresji terapeutycznej lub nawet łączymy z innymi zdjęciami tworząc dialog.

Zasłona to symbol tajemnicy, rzeczy skrywanych, niewidocznych i ukrytych mimo, że znajdujących się niemal na wierzchu, odsłonięcie jej jest natomiast symbolem poznania, objawienia, początku nowego, inicjacji, otwarcia oczu na nowe doznania. To także stan oddzielający życie i śmierć. W tym aspekcie nagości nie tylko cielesnej ale i duchowej możemy potraktować odbijanie siebie na papierze światłoczułym, gdzie dosłownie czy to w sposób symboliczny odsłaniamy zakrytą część siebie i możemy zaglądnąć za naszą zasłonę umownie czyli w głąb ciała czy duszy. Dostęp do tajemnic duchowych dawano poprzez odsłonięcie ciała ludzkiego, rytualne odsłonięcie egipskiej bogini Izydy było symbolem pojawienia się boskiego światła, nagość Chrystusa na krzyżu niekiedy interpretowano z tego punktu widzenia, jako znak tajemnicy zmartwychwstania. W filozofii, zasłona to warunek istnienia wszelkich zjawisk przemijających, gdyż odsłania ona prawdziwy sens istnienia ukryty u samej podstawy wszelkiego bytu i dopiero przez to nadaje światu prawdziwej pełni jako charakter zjawisk obiektywnych.

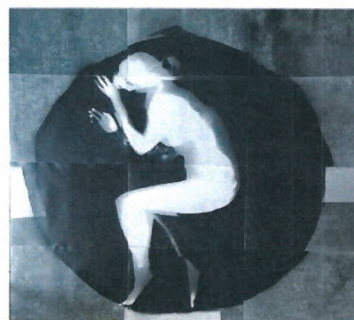
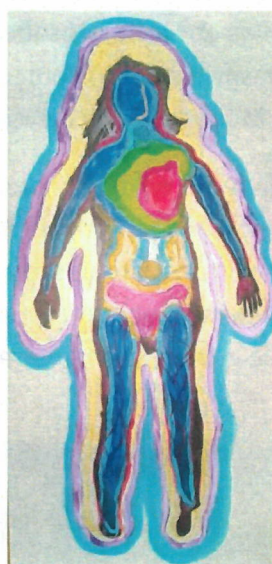
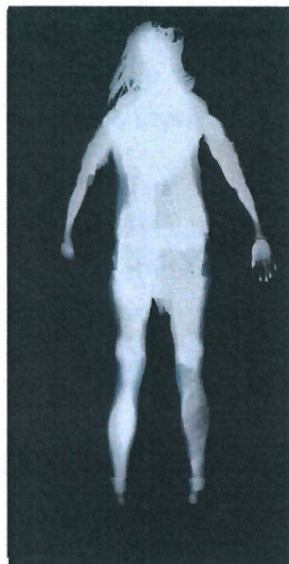
Ślad ma wiele znaczeń – z jednej strony może ukazywać fizyczny aspekt naszej działalności, egzystencji, pozostawiać po nas to co widzialne, ale jest jeszcze druga strona, tego kto ten ślad zostawia. Dla niego pozostawienie swojego śladu jak i dla odczytujących go, może mieć indywidualne znaczenie, nadawać sens jego istnieniu. Może być rodzajem pożegnania ze swoimi wspomnieniami lub gestem powitalnym, pomóc zobaczyć siebie w pełni, kim jest, co dla niego jest ważne. Jeśli chodzi o użycie fotografii w arteterapii, a szczególnie jeśli mówimy o zastosowaniu tej techniki w arteterapii z osobami z chorobą nowotworową, otwiera to nowe przestrzenie do działania. Daje możliwość rozmowy z samym sobą, owszem wyrażenie siebie może też odbyć się poprzez skorzystanie z innych technik; malarstwa, rysunku. Taką

możliwość jaką dało zdjęcie rentgenowskie w celu dojrzenia dosłownie znajdującej się w nas choroby, tak tutaj, celowe odbijanie siebie, swych części ciała i swych przedmiotów daje kolejne możliwości odczytu ale już tej innej sfery mniej namacalnej, widzialnej, emocji, przeżyć, pamięci. To nie tylko osobisty ślad, który pozostawiamy po sobie, który fizycznie namacalny jest widoczny przez całą resztę. Może być śladem mówiącym za wszystkich, za całe pokolenie, ale też śladem osobistym. Ciało mówi za nas, samo z siebie medium jest medium, jak poprzez taniec czy ruch, sposobem na wyrażenie; człowiek może odbyć osobisty taniec z jego własnym ciałem. Poprzez nie może ukazać swoje lęki, pragnienia, możliwości lub ich brak. Mówi zarówno o życiu jak i naszym przemijaniu.

Tworzenie jest czymś więcej niż tylko procesem twórczym, jest wglądem w nasze Ja, nasze dzieło staje się nie tylko naszym sacrum, ale sacrum uniwersalnym, poprzez nie docieramy nie tylko do naszego centrum ale ono uosabia też nasz kontakt i przynależność do świata natury, wszechświata. Szukamy kontaktu z nim, bo być może coraz bardziej oddalamy się nie tylko od samej natury, ale gubimy drogę do samych siebie. Obraz daje nam możliwość jej odnalezienia.



5. Patrycja Styrna, *Dłonie*, fotogram, 24 x 30,5 cm, 2018.



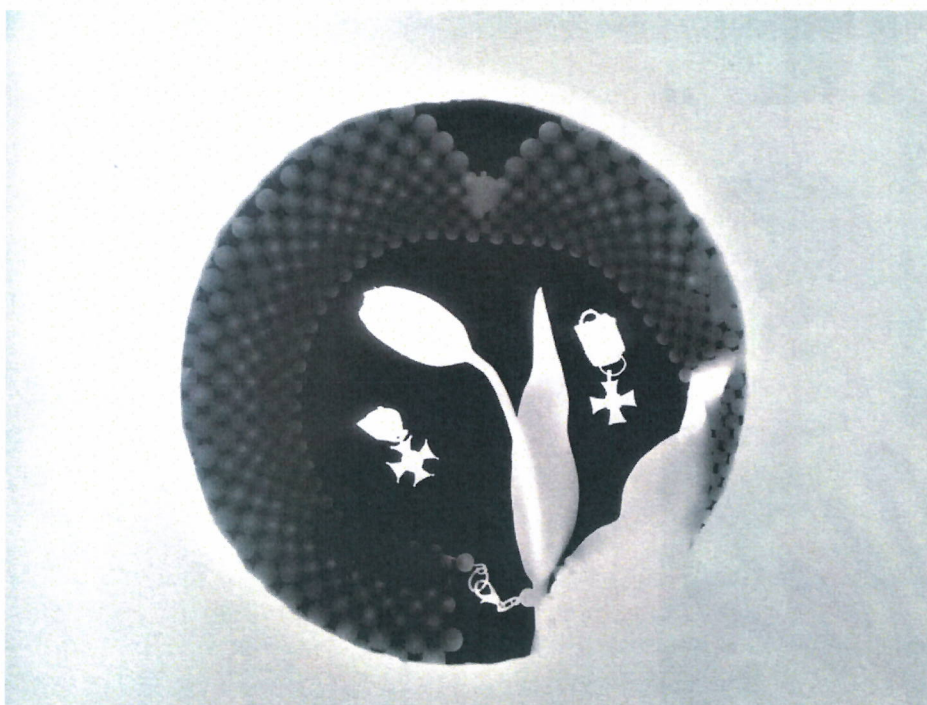
6. Patrycja Styrna „Ślad”, realizacja koncepcji artystycznej śladu - autoportretu, fotogramy 152, 5 cm x 48 cm, 100 x 200 cm, 150 x 160 cm, kolaż i praca na folii 100 x 200 cm.



7. Patrycja Styrna, Przykład autoportretu w całości - koncepcja, fotogramy, 48 x 152, 5 cm.
Odbicia twarzy, włosów, dłoni, przedmiotów osobistych, stworzona mandala z wybranymi przedmiotami.



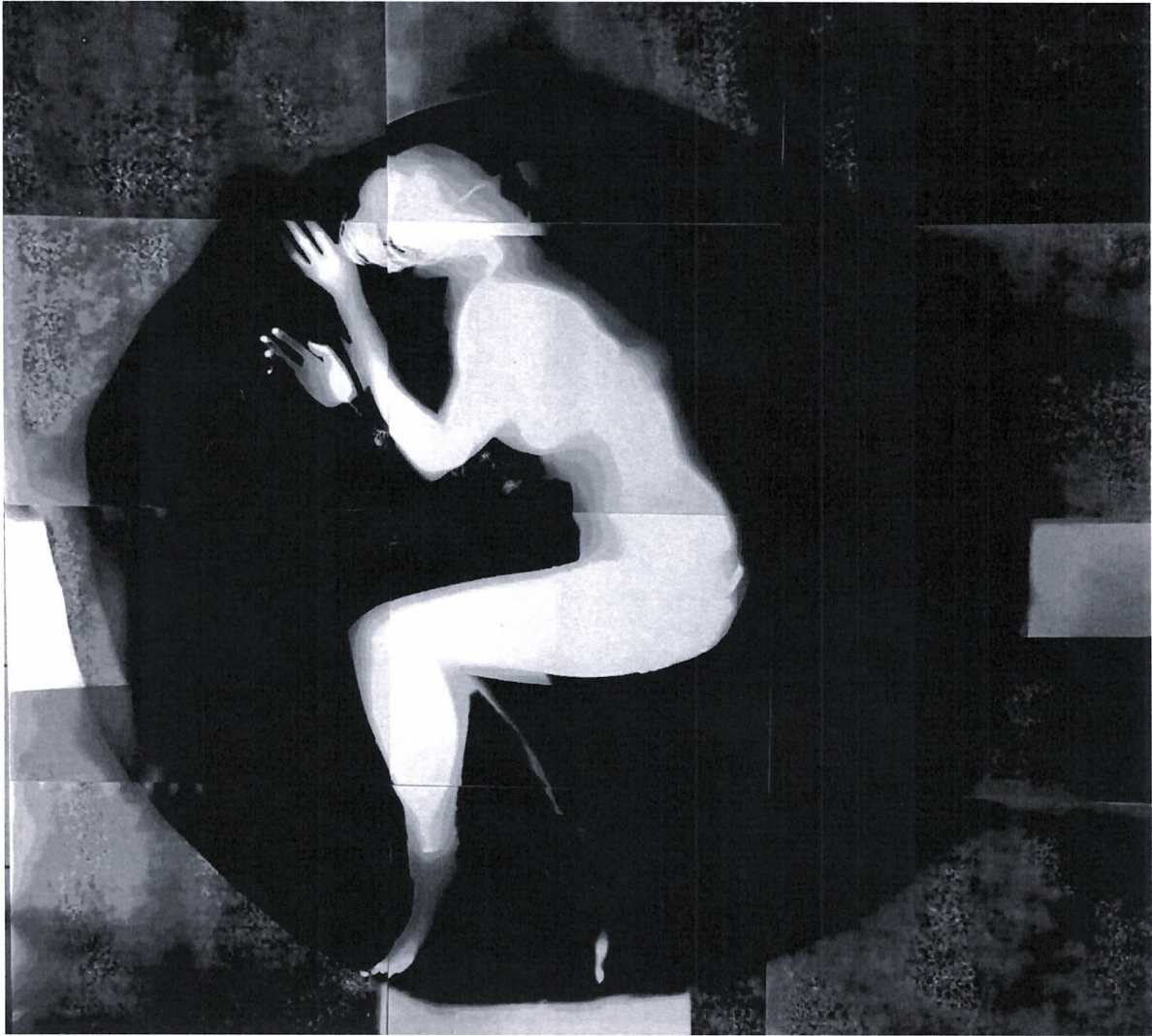
8. Patrycja Styrna „Autoportret”, fotogram, 21 x 61 cm, 2018.



9. Patrycja Styrna, Mandala „Przodkowie”, fotogram, 21 x 30,5 cm, 2018.

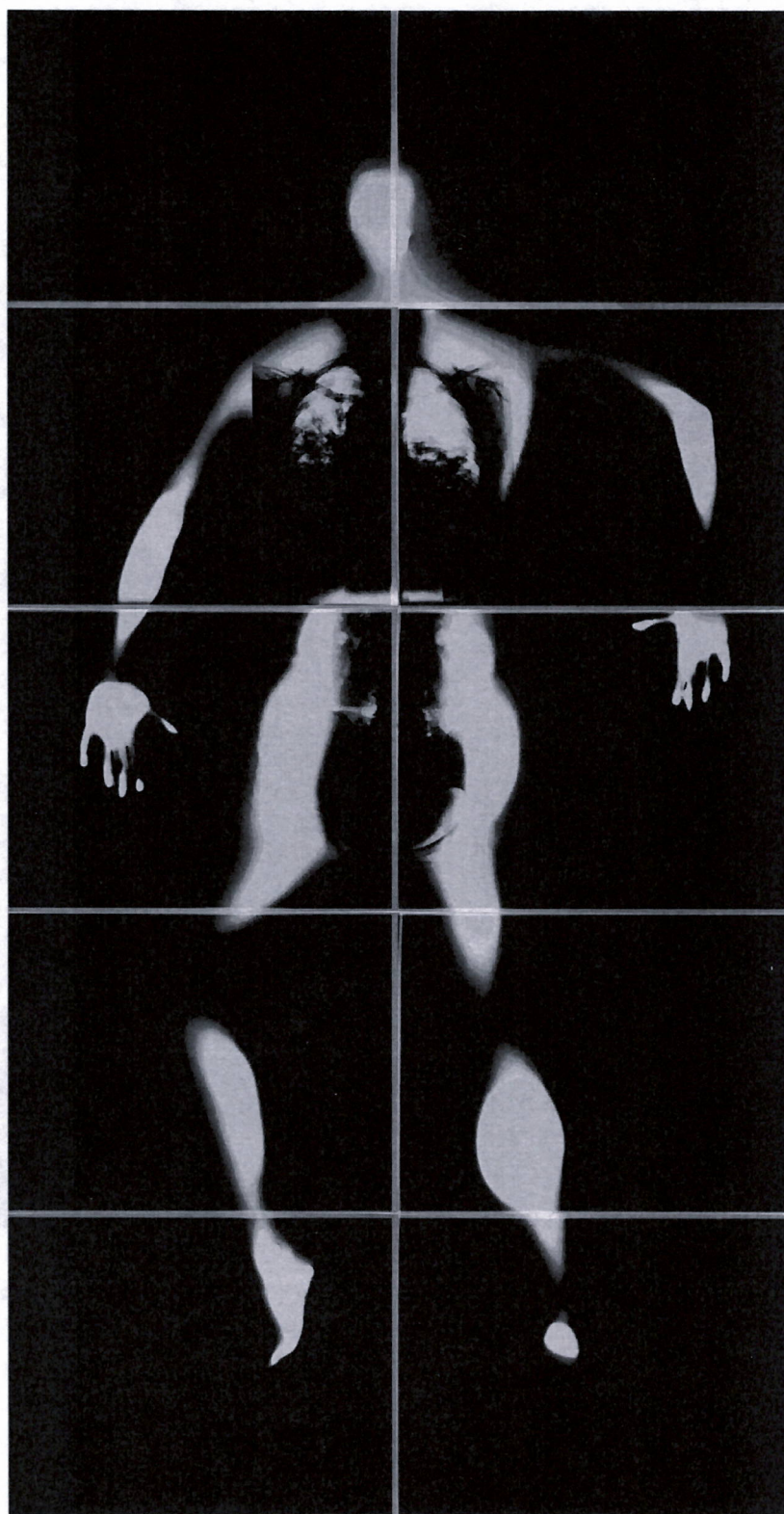


10. Patrycja Styrna „Mandala I - autoportret”, tektura, kolaż wykonany z pociętego wydruku wykonanego wcześniej fotogramu – autoportretu; środek – wydruk na folii mojego zdjęcia, 40 cm, 2020 r.



11. Patrycja Styrna, Trace II, Mandala – Autoportret, fotogram 150 x 160 cm.

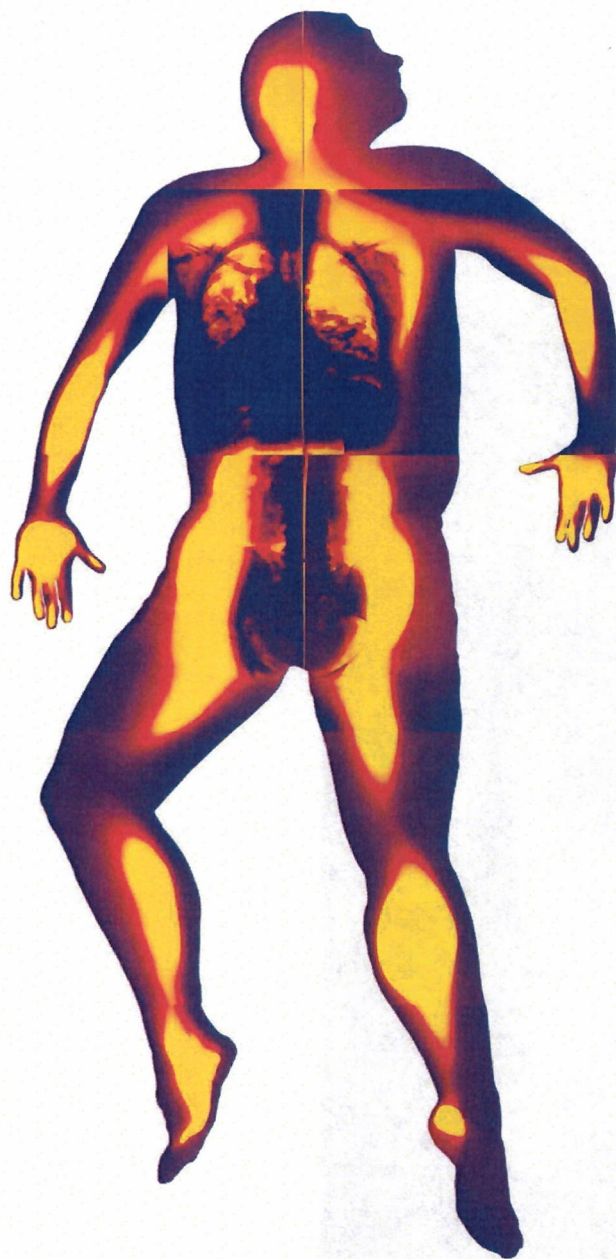
Odbicie ciała w kole jako przedstawienie początku życia, łono, człowiek wpisany w koło – mandalę jako procesu indywidualności.



12. Patrycja Styrna, sylwetka - Piotr S., fotogram, rentgen, 100 x 200 cm, 2018

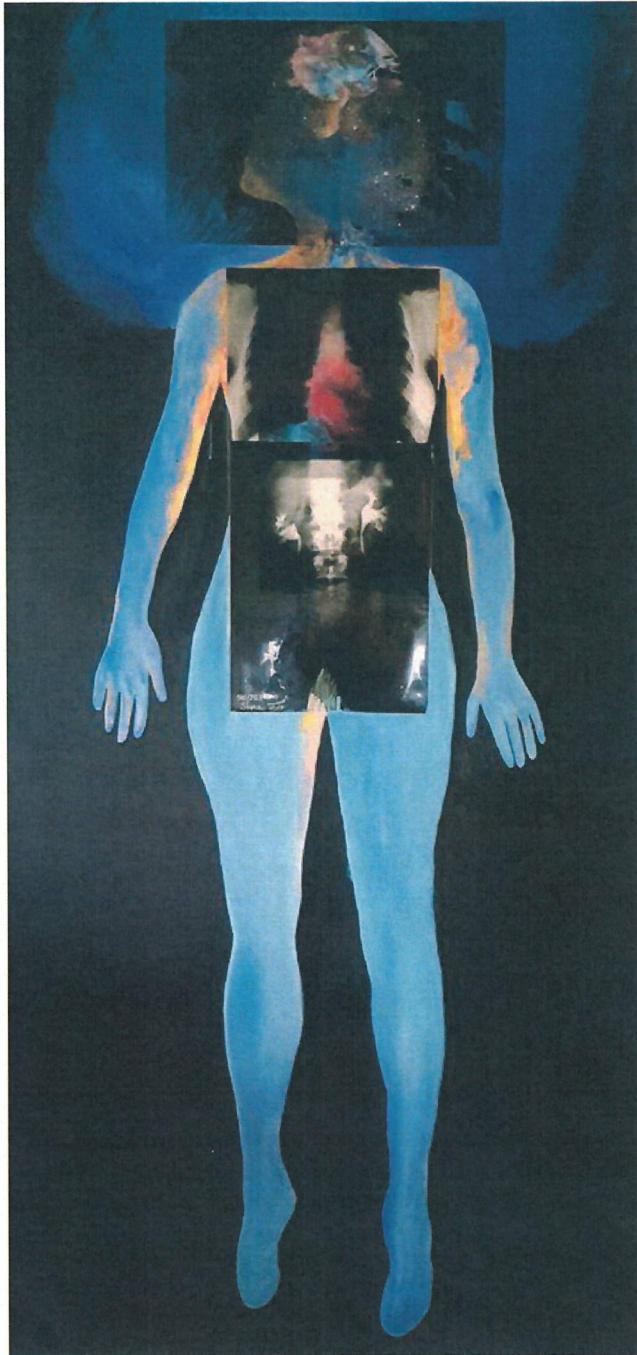


13. Patrycja Styrna, Trace III – Mandala, Piotr, fotogram 150 x 160 cm. Odbicie ciała w kole jako przedstawienie początku życia, łono, człowiek wpisany w koło – mandalę jako procesu indywiduacji.



14. Patrycja Styrna, praca cyfrowa, wydruk na folii, 100 x 200 cm.

Praca wykonana przeze mnie ilustrująca postać Piotra i sposób w jaki może wyglądać praca wykonana przez pacjenta z użyciem technologii VR, gdzie pacjent maluje po swym przedstawieniu - postaci w trakcie arteterapii – rehabilitacji.

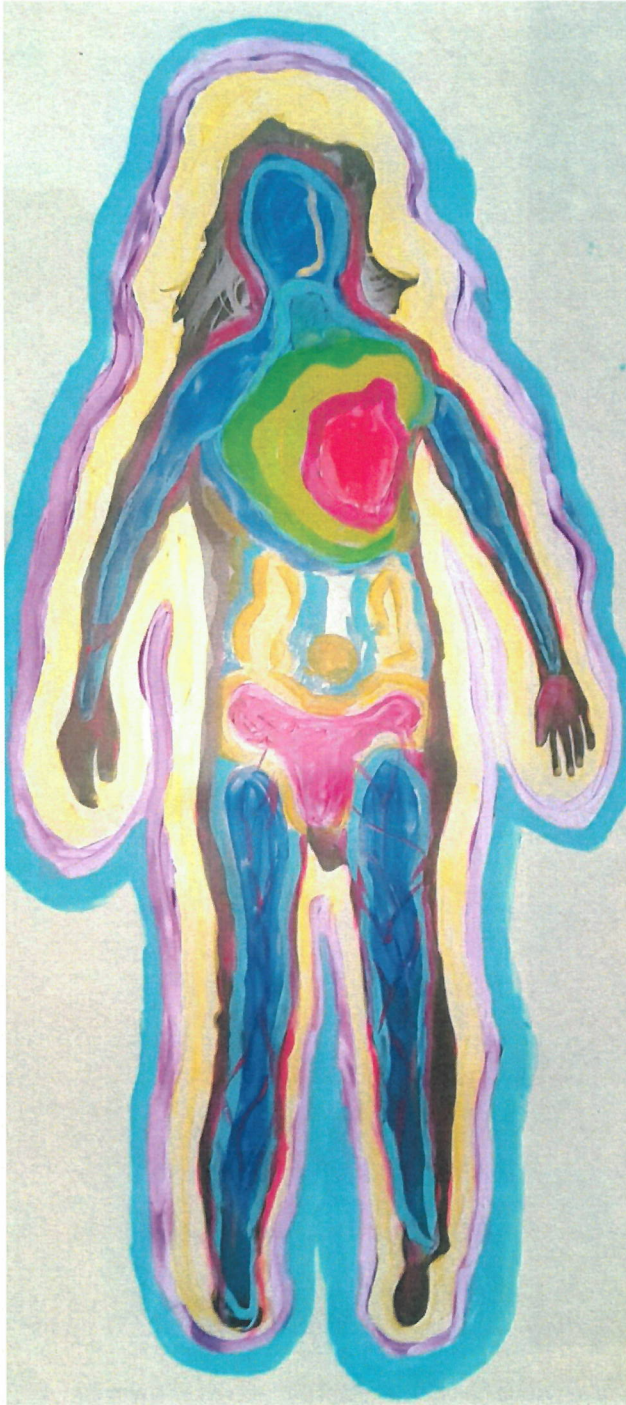


15. Patrycja Styrna, Trace I , płótno, akryl, kolaż z wykorzystaniem własnych zdjęć rentgenowskich, 100 x 200 cm. Praca powstała na obrysie mojej postaci wykonanym na płótnie. W górnej części czyli portrecie wykorzystałam wydruk na folii wcześniej wykonanego fotogram - odbicia twarzy na papierze światłoczułym.



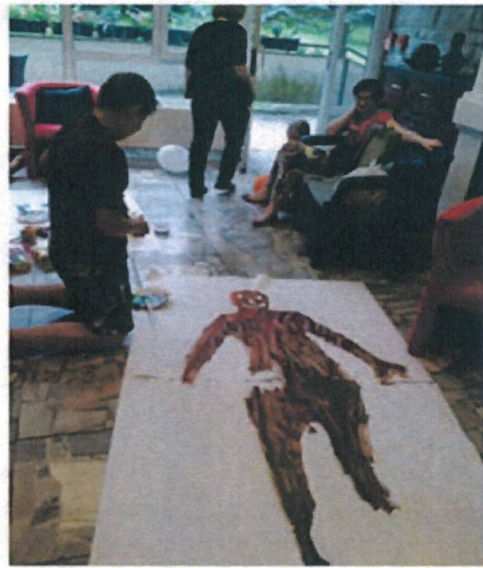
16. Patrycja Styrna, Trace IV, płótno, akryl, praca powstała na obrysie mojej postaci wykonanym na płótnie, 100 x 200 cm.

Praca ma być przykładem pracy z własnym ciałem – odbiciem w arteterapii; wypełnianie swego odbicia wybranymi kolorami, odniesienie nie tylko do ukazania emocji za pomocą kolorów, ale także do duchowej czy energetycznej warstwy człowieka. W odniesieniu do buddyjskiego tzw. „Rainbow Body” – „Tęczowego ciała”, czyli emanacji i rozpuszczenie fizycznego ciała w esencji pięciu żywiołów. Umiejętności kontrolowania żywiołów w trakcie procesu umierania. Jest to najwyższe osiągnięcie duchowe w Dogczen, esencji buddyzmu.



17. Patrycja Styrna, praca arteterapeutyczna na folii, 100 x 200 cm.

Wydruk mojej postaci na folii z powstałego wcześniej fotogramu, gdzie odbijałam swą postać na papierze światłoczułym. Praca przedstawia moje ciało, jego poszczególne części, które przedstawione są za pomocą różnych kolorów, każdy kolor przedstawia inny ładunek emocjonalny, przedstawione są również narządy wewnętrzne wybranymi kolorami, które mogą np. przedstawiać również jakieś dolegliwości, które wcześniej występowały.



18. Praca tworzona przez syna na obrysie ciała jego chorej matki, kolor brązowy miał ukazywać według niego chorobę, a domalowane następnie zielone plamy, miały rozpocząć proces leczenia jej dolegliwości.

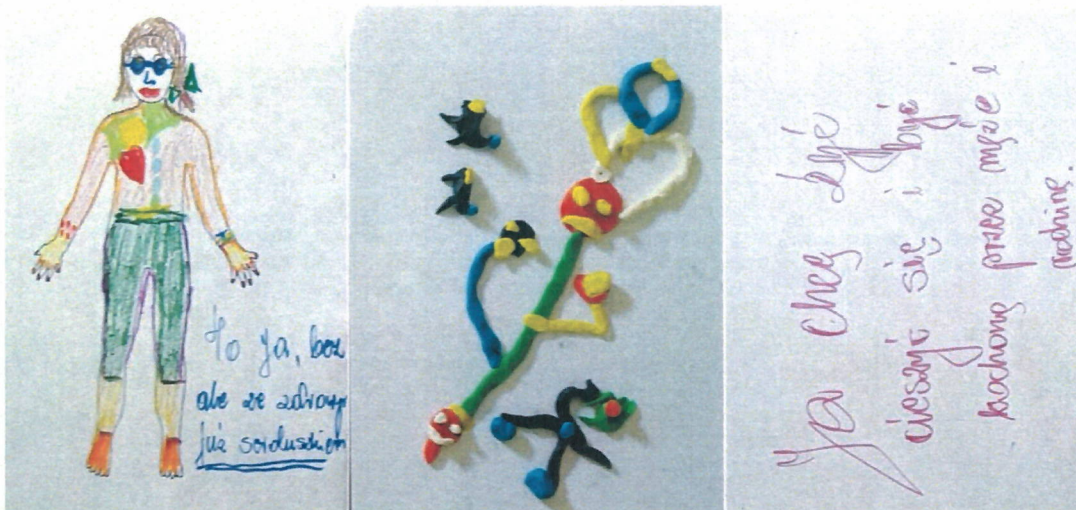
Praca wykonana przez pacjentów na zajęciach z arteterapii prowadzonych przeze mnie w Centrum Psychoonkologii Unicorn w Krakowie



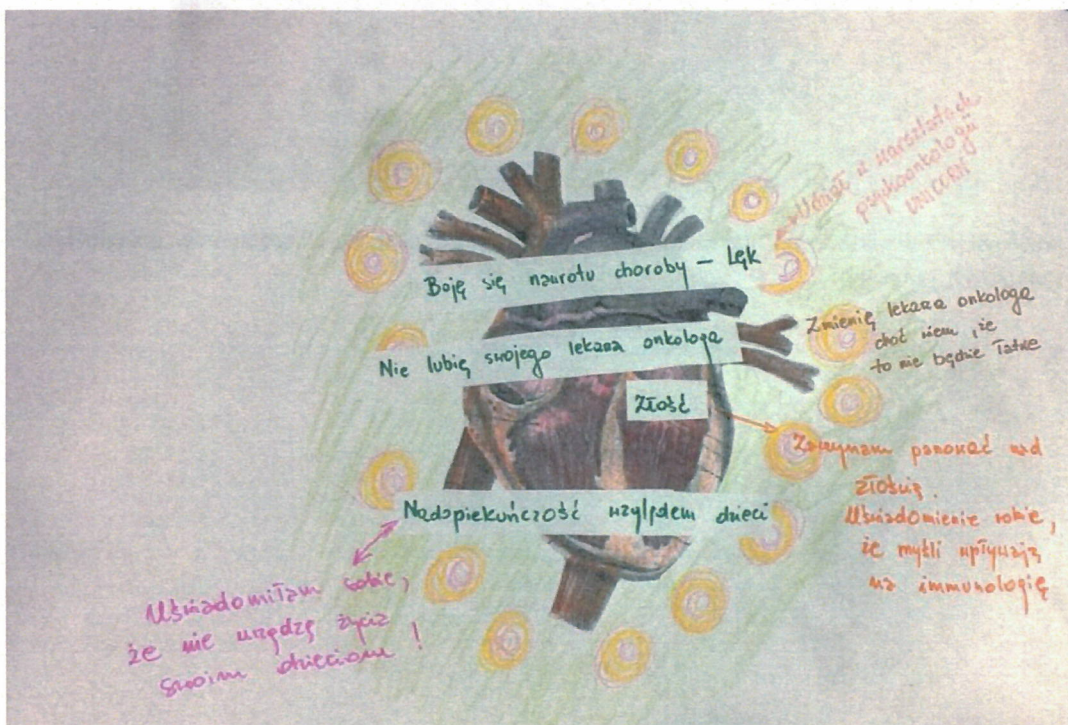
19. Pacjentka maluje na swoim obrysie ciała; praca uosabia proces leczenia jej choroby z pomocą wybranych przez nią kolorów, kształtów na planie postaci. Praca wykonana przez pacjentkę na zajęciach z arteterapii prowadzonych przeze mnie w Centrum Psychoonkologii Unicorn w Krakowie.



20. Mandala – autoportret, praca uczestniczki z zajęć arteterapii



21. Praca z postacią, swym ciałem i chorobą, wizualizacja siebie i otoczenia, związków z bliskimi osobami, wyrażenie siebie za pomocą słów – czego chcę.



22. Praca pacjenta z zajęć arteterapii – „Moje serce - Autoportret na planie serca”, na którym wyraża swe lęki, obawy, i może również pracować na obrazie swego serca, próbując uwolnić się od nich.



23. Prace pacjentek z arteterapii, wyrażenie uczuć, obaw, narysowanie swych problemów, dolegliwości związanych z chorobą.

Styżne Pietryne
6.05.2022