

HALINA GRZYMAŁA-MOSZCZYŃSKA¹
MAŁGORZATA RÓŻAŃSKA-MGLEJ²

KOMIKS JAKO SPOSÓB RADZENIA SOBIE Z TRAUMĄ UCHODŹCZĄ

Słowa kluczowe: trauma uchodźcza, sztuka, uchodźcy, coping

CEL ARTYKUŁU I PYTANIE BADAWCZE

Celem niniejszego artykułu jest próba przedstawienia oddziaływania twórczości artystycznej na zdrowie psychiczne uchodźców. Problematyka ta zostanie omówiona na kilku równoległych, a zarazem nakładających się na siebie płaszczyznach: neurobiologicznej, narracyjnej, kontekstualnej, symbolicznej, aktywizującej, społeczno-politycznej i rytualnej. Głównie pytanie badawcze będzie dotyczyło tego, czy i w jaki sposób tworzenie prac artystycznych może być formą radzenia sobie z traumą uchodźczą.

Konflikty zbrojne, prześladowania i szeroko pojęta przemoc między innymi na Bliskim Wschodzie i w Afryce przyczyniają się obecnie do zwiększenia liczby zarówno migrantów, jak i uchodźców oraz osób przymusowo wysiedlonych. Zgodnie z konwencją genewską (1951) dotyczącą statusu uchodźców uchodźcą jest osoba, która

w rezultacie zdarzeń [...] oraz na skutek uzasadnionej obawy przed prześladowaniem z powodu swojej rasy, religii, narodowości, przynależności do określonej grupy społecznej lub z powodu przekonań politycznych przebywa poza granicami państwa, którego jest obywatelem, i nie może lub nie chce z powodu

¹ Prof. dr hab.; Akademia Ignatianum w Krakowie; ORCID: 0000-0003-2751-3204;
e-mail: halina.grzymala-moszczynska@ignatianum.edu.pl.

² Mgr; Uniwersytet Jagielloński w Krakowie; ORCID: 0000-0002-0219-2902;
e-mail: gosia.rozanska.mr@gmail.com.

tych obaw korzystać z ochrony tego państwa, albo która nie ma żadnego obywatelstwa i znajdując się na skutek podobnych zdarzeń poza państwem swojego dawnego stałego zamieszkania, nie może lub nie chce z powodu tych obaw powrócić do tego państwa.

Jak podaje UNHCR (*United Nations High Commissioner for Refugees*), w 2017 roku liczba osób przymusowo wysiedlonych osiągnęła 68,5 miliona, z czego 25,4 miliona to uchodźcy; trzy lata wcześniej liczba uchodźców wynosiła 22,5 miliona, zaś dekadę wcześniej – 9,9 miliona. W obliczu tego, iż liczba uchodźców stale wzrasta, kwestia ich zdrowia psychicznego i czynników, które je determinują, jest dzisiaj wyzwaniem globalnym, wymagającym globalnej analizy i badań. Jednym z popularnych obecnie kierunków badań jest temat oddziaływania twórczości artystycznej na zdrowie psychiczne uchodźców, szczególnie u osób, które zmagają się z doświadczeniem traumy.

O traumie możemy mówić, gdy dany człowiek musi zmierzyć się z potencjalnym zagrożeniem życia lub wydarzeniem niebezpiecznym i wykraczającym poza jego codzienne doświadczenia. Ponadto wydarzenie to jest postrzegane jako przytłaczające, powodujące bezsilność i strach³.

Uchodźcy, jak mówi definicja, uciekają z krajów pochodzenia w obawie przed prześladowaniem. Wielu z nich przed swoją ucieczką lub w jej trakcie doznaje różnego rodzaju traum na skutek poważnego zagrożenia życia, utraty bliskich, miejsca zamieszkania i całego dobytku, tortur, bycia świadkami śmierci członków rodzin lub przyjaciół, lat mieszkania w obozach lub na terenach działań wojennych, doświadczenia braku kontroli nad swoim losem i niekończącego się cierpienia⁴.

Po przyjeździe do nowego miejsca zamieszkania uchodźcy często również narażeni są na dodatkowy stres wynikający z przebiegu akulturacji w kraju goszczącym. Nierzadko traktowani są jak kryminaliści, przetrzymywani w zamkniętych obozach lub ośrodkach deportacyjnych, ciągle przesłuchiwani, zaś prawdziwość ich doświadczeń jako uchodźców jest stale kwestionowana⁵.

³ M.P. Van Hook, *Spirituality as a Potential Resource for Coping with Trauma*, „Social Work & Christianity” 2016, nr 43 (1), s. 7–25.

⁴ A. Nickerson, R.A. Bryant, D. Silove (i in.), *A Critical Review of Psychological Treatments of Posttraumatic Stress Disorder in Refugees*, „Clinical Psychology Review” 2011, nr 31 (3), s. 399–417.

⁵ J. Phillimore, *Refugees, Acculturation Strategies, Stress and Integration*, „Journal of Social Policy” 2011, nr 40 (3), s. 575–593.

Badania dotyczące zdrowia psychicznego uchodźców wykazują występowanie wśród nich wysokiego odsetka zaburzeń psychicznych w porównaniu z odsetkiem zaburzeń wśród mieszkańców kraju ich pobytu⁶. W związku z przeżyciami zarówno przed ucieczką z kraju pochodzenia, w jej trakcie, jak i później, w miejscu nowego zamieszkania, część uchodźców wykazuje objawy traumy uchodźczej, identyfikowanej czasem jako syndrom stresu pourazowego (PTSD – *Posttraumatic Stress Disorder*)⁷. Jako że symptomy ich traumy są liczne i różnorodne – obejmują zarówno aspekty somatyczne, jak i psychologiczne – mogą być diagnozowane i leczone jako PTSD, depresja lub choroby psychiczne⁸.

Badania w krajach zachodnich wskazują na występowanie syndromu stresu pourazowego wśród 4% populacji amerykańskiej⁹ oraz 6% populacji australijskiej¹⁰, w porównaniu z wynikiem 4% u uchodźców z Wietnamu¹¹ i 79–86% u uchodźców z Kambodży¹².

Specyficzną grupą uchodźców są artyści goszczeni przez Międzynarodową Sieć Miast Schronienia (ICORN – *International Cities of Refuge Network*). Sieć istnieje od 2005 roku i jest bezpośrednią kontynuacją idei Sieci Miast Azyli, powołanej w 1993 roku przez Międzynarodowy Parlament Pisarzy celem zapewnienia długoterminowego, lecz równocześnie czasowo ograniczonego schronienia prześladowanym pisarzom/artystom z całego świata. Twórcy bardzo często stają się celami politycznie umotywowanych ataków i prześladowań, w związku z czym sieć ICORN postanowiła stworzyć strategię reakcji na tego typu zagrożenia. Poszczególne miasta sieci ICORN za każdym razem zapraszają jednego prześladowanego pisarza/artystę i zapewniają mu bezpieczne miejsce pobytu i dobre warunki do kontynuowania pracy twórczej na okres dwóch lat lub – jak to jest

⁶ Z. Steel, D. Silove, R. Brooks (i in.), *Impact of Immigration Detention and Temporary Protection on the Mental Health of Refugees*, „The British Journal of Psychiatry” 2006, nr 188 (1), s. 58–64.

⁷ A. Nickerson, R.A. Bryant, D. Silove (i in.), *A Critical Review...*, op. cit.; M. Potocky-Tripodi, *Best Practice for Social Work with Refugees and Immigrants*, New York 2002.

⁸ A. Nickerson, R.A. Bryant, D. Silove (i in.), *A Critical Review...*, op. cit.; B.A. van der Kolk, D. Pelcovitz, S. Roth (i in.), *Dissociation, Somatization, and Affect Dysregulation: The Complexity of Adaptation of Trauma*, „American Journal of Psychiatry” 1996, nr 153 (7 Suppl), s. 83–93.

⁹ A. Nickerson, R.A. Bryant, D. Silove (i in.), *A Critical Review...*, op. cit.

¹⁰ *Ibidem*.

¹¹ *Ibidem*.

¹² *Ibidem*.

w wypadku Norwegii – na czas nieokreślony. Obecnie do sieci ICORN należą 72 miasta na całym świecie. W Polsce są to Kraków, Wrocław, Gdańsk i Katowice. W ramach ICORN do roku 2017 na świecie goszczonych było/ jest ponad 130 osób. W grupie tej znaleźli się powieściopisarze, poeci, dramatopisarze, scenariopisarze, blogerzy, dziennikarze, tłumacze, wydawcy, autorzy komiksów, muzycy, aktorzy, reżyserowie i artyści wizualni. Osoby te ze względu na doświadczone prześladowania wykazują w większym lub mniejszym stopniu objawy traumy uchodźczej¹³.

Wśród badań dotyczących wpływu twórczości artystycznej na zdrowie psychiczne brakuje tych poświęconych roli sztuki w radzeniu sobie z traumą uchodźczą u osób, które w kraju pochodzenia były prześladowane ze względu na swoją twórczość. Niniejszy artykuł ma na celu wzbogacenie wiedzy dotyczącej tej problematyki.

METODA POZYSKANIA I ANALIZY DANYCH

Przeanalizowano następujące bazy danych: Google Scholar, Sciencedirect, ERIC, PsycINFO, Dissertation Abstracts, Sociological Abstracts, Social Science Citation Index.

Poszczególne słowa kluczowe dały następujące wyniki: uchodźcy i trauma – 221, uchodźcy i sztuka – 3285, trauma uchodźcza i sztuka – 606, sztuka i syndrom stresu pourazowego – 1864, arteterapia i uchodźcy – 849, psychoterapia sztuką i uchodźcy – 308, kreatywna arteterapia i uchodźcy – 257, ekspresyjna arteterapia i uchodźcy – 123.

Ważnym materiałem poddanym analizie są transkrypcje częściowo ustrukturyzowanych wywiadów przeprowadzonych w kwietniu 2018 roku w Stavanger w Norwegii z artystą uchodźcą o pseudonimie Eaten Fish. Wywiady zostały przeprowadzone w języku angielskim. Transkrypcja nagrań wywiadów liczyła 33 strony znormalizowanego maszynopisu¹⁴. Uzyskane materiały były wielokrotnie przeglądane, kodowane i sortowane według wyłaniających się kategorii. Do analizy danych został użyty program MAXQDA (2018). Eaten Fish podczas wywiadów udostępnił również kilka swoich komiksów, wyrażając zgodę na wykorzystanie ich w badaniu.

¹³ ICORN, <https://www.icorn.org> (dostęp 15 XI 2018).

¹⁴ Fragmenty transkrypcji przytoczone w niniejszym artykule zostały przetłumaczone przez Małgorzatę Różańską-Mglej.

EATEN FISH – KONTEKST

Eaten Fish jest urodzonym w 1991 roku twórcą komiksów z Bliskiego Wschodu, który od końca 2017 roku goszczony jest w ramach sieci ICORN w Norwegii. Ze względu na prześladowania opuścił on swój kraj w 2013 roku i udał się do Indonezji, skąd łodzią próbował przepłynąć do Australii. Jego celem było uzyskanie tam azylu, jednakże zamiast tego został przetransportowany do obozu przejściowego na odległą wyspę Manus należącą do Papui-Nowej Gwinei, gdzie spędził następne cztery lata. Bardzo złe warunki obozowe, pogłębiające się zaburzenia obsesyjno-kompulsywne artysty, uprzednie i ciągle na nowo doświadczane traumy oraz brak jakichkolwiek perspektyw spowodowały, że czas pobytu na Manus był dla artysty niezwykle trudny. Tym, co towarzyszyło mu jednak przez niemal cały ten okres, była sztuka – rysowane odręcznie komiksy, które z jednej strony stanowiły ilustrację obozowej codzienności, z drugiej zaś stały się formą radzenia sobie z traumatycznymi doświadczeniami z przeszłości.

TRAUMA UCHODŹCZA I SZTUKA

Już w latach 50. stwierdzono, że sztuka jest dodatkową niewerbalną techniką umożliwiającą uwalnianie nieświadomych, wypartych emocji za pomocą symboli i narracji¹⁵. W latach 80. arteterapię zaczęto postrzegać jako pomoc w uporządkowaniu wewnętrznego i zewnętrznego świata jednostki¹⁶. Badanie arteterapii obejmowało jej skuteczność w leczeniu traumy związanej z katastrofami naturalnymi¹⁷, syndromem stresu bojowego¹⁸, nadużyciami seksualnymi¹⁹ oraz uchodźstwem²⁰. Psychoterapia sztuką naj-

¹⁵ L. Gantt, L.W. Tinnin, *Support for a Neurobiological View of Trauma with Implications for Art Therapy*, „Arts in Psychotherapy” 2009, nr 36 (3), s. 148–153.

¹⁶ *Ibidem*.

¹⁷ *Ibidem*.

¹⁸ K. Collie, A. Backos, C. Malchiodi (i in.), *Art Therapy for Combat-Related PTSD: Recommendations for Research and Practice*, „Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association” 2006, nr 23 (4), s. 157–164.

¹⁹ L. Gantt, L.W. Tinnin, *Support for...*, *op. cit.*

²⁰ D.A. Harris, *The Paradox of Expressing Speechless Terror: Ritual Liminality in the Creative Arts Therapies' Treatment of Posttraumatic Distress*, „The Arts in Psychotherapy” 2009, nr 36 (2), s. 94–104; S.C. Koch, B. Weidinger-von der Recke, *Traumatised*

częściej występuje w ramach podejścia Gestalt²¹, psychoanalizy²² i podejścia Mindfulness²³.

Dowiedziano, że sztuka jest narzędziem łączącym i aktywizującym równocześnie prawą i lewą półkulę mózgową²⁴. Prawa półkula odpowiedzialna jest za czynności wizualno-motoryczne, intuicję, emocje, ciało, nawyki oraz kreatywność²⁵, lewa zaś – za mowę, język, w tym konfabulację oraz proces tworzenia narracji, myślenie analityczne i sekwencyjność²⁶. McNamee stworzyła protokół *Bilateral Art*, który umożliwia arteterapię angażującą zarówno lewą, jak i prawą półkulę mózgową, przez co integruje procesy werbalne i niewerbalne. Talwar²⁷ proponuje *Art Therapy Trauma Protocol* (ATTP), który koncentruje się na niewerbalnych, somatycznych wspomnieniach jednostek z traumą, używając metod aktywizujących obie półkule mózgowie. Zabiegi stosowane w ramach tej procedury to między innymi malowanie oburącz i w pozycji stojącej, z zaangażowaniem całego ciała. W założeniu podczas arteterapii lewa półkula objaśnia produkt artystyczny wykreowany przez prawą półkulę w formie dzieła sztuki. Noah Hass-Cohen²⁸ stawia hipotezę, że tworzenie sztuki podczas terapii, będące samo w sobie czynnością sensomotoryczną, pozwala bezpiecznie

Refugees: An Integrated Dance and Verbal Therapy Approach, „Arts in Psychotherapy” 2009, nr 36 (5), s. 289–296; T.S. Madsen, J. Carlsson, M. Nordbrandt (i in.), *Refugee Experiences of Individual Basic Body Awareness Therapy and the Level of Transference into Daily Life. An Interview Study*, „Journal of Bodywork & Movement Therapies” 2016, nr 20 (2), s. 243–251.

²¹ G. Brillantes-Evangelista, *An Evaluation of Visual Arts and Poetry as Therapeutic Interventions with Abused Adolescents*, „The Arts in Psychotherapy” 2013, nr 40, s. 71–84.

²² *Ibidem*.

²³ *Ibidem*.

²⁴ *Handbook of Art Therapy*, red. C. Malchiodi, wyd. II, New York 2011; O. Sarid, E. Huss, *Trauma and Acute Stress Disorder: A Comparison between Cognitive Behavioral Intervention and Art Therapy*, „The Arts in Psychotherapy” 2010, nr 37 (1), s. 8–12; S. Talwar, *Accessing Traumatic Memory through Art Making: An Art Therapy Trauma Protocol (ATTP)*, „Arts in Psychotherapy” 2007, nr 34 (1), s. 22–35.

²⁵ J. Bogousslavsky, *Artistic Creativity, Style and Brain Disorders*, „European Neurology” 2005, nr 54 (2), s. 103–111.

²⁶ C.M. McNamee, *Experiences with Bilateral Art: A Retrospective Study*, „Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association” 2006, nr 23 (1), s. 7–13.

²⁷ S. Talwar, *Accessing Traumatic Memory...*, *op. cit.*

²⁸ N. Hass-Cohen, *Art Therapy Mind Body Approaches*, „Progress: Family Systems Research and Therapy” 2003, nr 12, s. 24–38.

regulować afekt i uzyskać informację zwrotną w postaci interpretacji. Jest to również zgodne z teorią, że proces twórczy zmniejsza aktywność ciała migdałowatego i wspiera bardziej efektywne sposoby radzenia sobie z sytuacją²⁹. Eaten Fish opisuje ten proces w następujący sposób:

Nie brałem lekarstw, ale lekarz powiedział, że powinienem znaleźć sobie jakieś hobby, aby trzymać mózg z daleka od moich myśli. Przyszedłem znów do mojego pokoju i nie wiedziałem, co robić, zapomniałem, że potrafię rysować. Zacząłem rysować małe komiksy na papierze³⁰.

Sztuka pomaga też poradzić sobie z najistotniejszym problemem traumy, który dotyczy faktu, że trauma dzieje się ciągle, nadal i na pewno znów się wydarzy:

Zacząłem myśleć, ale niczego nie pamiętałem. W tym samym czasie coraz bardziej wariowałem, aż się zgubiłem. Jedyne, co pamiętam z tego czasu, to niektóre obrazy³¹.

Brak aktywności hipokampu podczas doświadczanej traumy i przy jej nawracających wspomnieniach uniemożliwia wyodrębnienie początku, środka i końca wydarzeń z przeszłości. Dlatego też kluczowe wydaje się stworzenie z fragmentarycznych wspomnień spójnej narracji, która byłaby zrozumiała i dobitnie potwierdzała, że trauma się skończyła³².

Dzięki narracji wizualnej składającej się z serii rysunków jednostka z traumą ma możliwość uporządkowania i przemyślenia swojej historii³³. Za pomocą narracji tworzony jest chronologiczny porządek, umożliwia się zamknięcie pewnych etapów i przeniesienie traumatycznych przeżyć do

²⁹ P. Ogden, K. Minton, *Sensorimotor Psychotherapy: One Method for Processing Traumatic Memory*, „Traumatology” 2000, nr 6 (3), s. 149–173.

³⁰ „I didn’t take medication, but the doctor said I should find myself a hobby to use it to keep my brain away from my thoughts. I came to my room again, and I didn’t know what to do, it was forgotten that I could draw. I started drawing small cartoons on papers.”

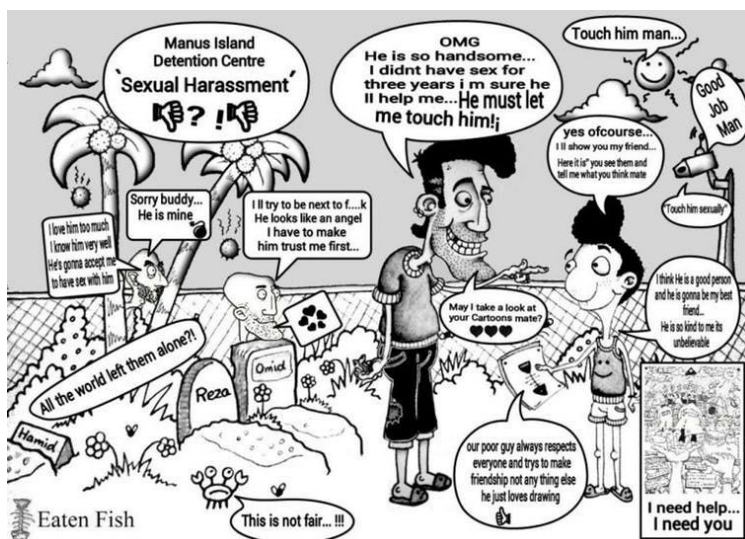
³¹ „I started thinking, but I couldn’t remember anything. At the same time I was getting crazy more and more until I got lost. The only thing I remember from this time were only some images.”

³² L. Gantt, L.W. Tinnin, *Support for...*, *op. cit.*

³³ Idem, *Intensive Trauma Therapy of PTSD and Dissociation: An Outcome Study*, „The Arts in Psychotherapy” 2007, nr 34 (1), s. 69–80.

czasu przeszłego, przy jednoczesnym wzbogaceniu materiału niewerbalnego w werbalne opisy i tworzeniu nowego kontekstu dla własnych doświadczeń³⁴. Fragment opowieści Eaten Fisha jest doskonałą ilustracją tego procesu:

Był też czas, kiedy doszło do napaści na tle seksualnym. Ten sam facet, który mnie kochał. Pewnego dnia obudziłem się. Było dziwnie. Zajął mi tydzień, żeby zrozumieć, co się stało. Potem wyjaśniłem to lekarzowi. Psycholog zapytał mnie, co się stało, kto dał ci ten lek, i nie wiedziałem, jak to wyjaśnić. Nie pamiętałem, ale powiedziałem, że mogę to narysować. Narysowałem tego gościa, który dawał mi lekarstwa, i narysowałem siebie³⁵.



Rysunek 1 © Eaten Fish

Rysunek 1 interpretowany jest przez autorki artykułu jako zapis przebiegu opowiedzianej przez artystę napaści na tle seksualnym. Eaten Fish

³⁴ Idem, *Support for...*, op. cit.

³⁵ „There was a time also when sexual assault happened. The same guy who loved me. One day I woke up. It was weird. It took me a week to understand. Then I explained to the doctor. The psychologist asked me what happened, who gave you this medication, and I didn't know how to explain. I didn't remember, but I said I can draw. I drew this guy giving me medication and I drew myself.”

przedstawia siebie jako postać po prawej stronie, żywiącą przyjacielskie zamiary w stosunku do innych osób osadzonych w ośrodku („Myślę, że to dobry człowiek i zostanie moim najlepszym przyjacielem... Jest dla mnie taki miły, to aż nie do wiary”), zaś swojego prześladowcę jako stojącego obok mężczyznę, który na pozór wyraża zainteresowanie jego sztuką („Mogę rzucić okiem na twoje komiksy?”), w rzeczywistości jednak poszukuje obiektu seksualnego („O mój Boże. Jest taki przystojny... Nie uprawiałem seksu przez trzy lata; jestem pewien, że mi pomoże... Musi pozwolić się dotknąć!”). Komiks pokazuje również innych mężczyzn, którzy z ukrycia śledzą postać Eaten Fisha i planują dalsze napaści seksualne na jego osobę.

Przestrzeń symboliczna i symbole w sztuce pozwalają stworzyć reprezentacje emocji lub wydarzeń za pomocą metafor i dają możliwość pośredniego i nieinwazyjnego uzewnętrznienia sekretów³⁶. Jest to szczególnie istotne w kontekście międzykulturowym, jako że przekaz doświadczeń za pomocą symboli jest często bardziej kulturowo akceptowalny niż bezpośrednie wyrażanie ich słowami³⁷. Eaten Fish opisuje swoje użycie symboli w następujący sposób:

Policja nie była tak naprawdę policją, mogli wymyślać różne rzeczy. Potem, gdy ludzie umierali, zrobiłem komiks o martwym ciele, narysowałem grób. Znowu stwierdziłem: jestem tylko uchodźcą³⁸.

Rysunek 2 można interpretować jako symboliczny zapis poczucia opuszczenia i bezsilności Eaten Fisha. Jego wyciągnięta po pomoc ręka, widoczna na dole rysunku, opatrzona jest między innymi takimi komentarzami: „Gdzie jest sprawiedliwość?”, „Czy jest tam kto? Czemu nikt mnie nie słyszy? Potrzebuję pomocy... Jestem tylko UCHODŹCĄ”, podczas gdy powyżej znajduje się zamknięta na kłódkę skrzynia z napisami: sprawiedliwość, prawa człowieka. W górnej części obrazu poszczególne postaci symbolizują państwa i instytucje (m.in. Australię, UE, ONZ, Kościół), które dosłownie i w przenośni odwróciły się tyłem do wołającego o pomoc artysty.

³⁶ G. Brillantes-Evangelista, *An Evaluation...*, *op. cit.*; E. Marxen, *Pain and Knowledge: Artistic Expression and the Transformation of Pain*, „The Arts in Psychotherapy” 2011, nr 38 (4), s. 239–246; O. Sarid, E. Huss, *Trauma and...*, *op. cit.*

³⁷ E. Huss, O. Nuttman-Shwartz, A. Altman, *The Role of Collective Symbols as Enhancing Resilience in Children's Art*, „The Arts in Psychotherapy” 2012, nr 39 (1), s. 52–59.

³⁸ „Police was not really police, they could just make things up. After that when people died, I did a cartoon about the dead body, a grave. I again said: I'm only a refugee.”



Rysunek 2 © Eaten Fish

Treści ukryte są również istotnym elementem, o którym mówi literatura przedmiotu. Są one często sekretem, który przez dłuższy czas nie mógł zostać ujawniony. Sekret ten potrafi zmienić się w obsesję, jest ciągle obecny, jednak w nieprzetworzonej formie³⁹. Liczne badania potwierdziły, że ujawnianie informacji, które wcześniej były ukrywane, jest korzystne dla zdrowia psychicznego⁴⁰. W związku z faktem, że psychoterapia sztuką zawiera zarówno elementy niewerbalne, jak i werbalne, może ona pomóc osobom z traumą, w tym traumą uchodźczą, w pokonaniu istniejących barier komunikacyjnych i zachęcić je do podzielenia się sekretem⁴¹.

Kolejną zaletą włączenia sztuki w proces zdrowienia jest fakt, że umożliwia ona odkrycie nowej tożsamości, czyli tożsamości artysty⁴². Jako że

³⁹ S.C. Koch, B. Weidinger-von der Recke, *Traumatized Refugees...*, op. cit.

⁴⁰ D. Pérez, C. Velasco, J.L. González-Castro, *Expressive Writing and the Role of Alexythymia as a Dispositional Deficit in Self-Disclosure and Psychological Health*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1999, nr 77 (3), s. 630–641.

⁴¹ S.C. Koch, B. Weidinger-von der Recke, *Traumatized Refugees...*, op. cit.

⁴² A. Buk, *The Mirror Neuron System and Embodied Simulation: Clinical Implications for Art Therapists Working with Trauma Survivors*, „The Arts in Psychotherapy” 2009, nr 36 (2), s. 61–74.

sam proces tworzenia wymaga aktywnego udziału twórcy, sztuka wymusza na jednostce czynne zaangażowanie się w jej proces zdrowienia, zmniejszając poczucie bezsilności i wyuczonej bezradności, tak częstej u osób z syndromem stresu pourazowego⁴³. U uchodźców bezsilność jest szczególnie dotkliwa, ponieważ są oni w stopniu ekstremalnym poddani kontroli zewnętrznej⁴⁴. Tak też było w wypadku Eaten Fisha:

Mieli w zwyczaju dzwonić do mnie, żebym pokazał im moje komiksy. To była jedyna okazja, aby wyjść z mojego obozu i poznać nowych ludzi [...]. Zrobiłem więc komiks *To nie kraj dla uchodźców*. Miałem tylko długopis i papier – nic specjalnego. [...] Narysowałem mapę Australii. Urzędnicy imigracyjni zobaczyli to i powiedzieli, że nie powinienem tego robić. To było jak iskra. Nadal starałem się być dobrym człowiekiem, nie rozpoczynać walki. Potem mnie przenieśli⁴⁵.



Rysunek 3 © Eaten Fish

⁴³ G. Brillantes-Evangelista, *An Evaluation...*, *op. cit.*

⁴⁴ S.C. Koch, B. Weidinger-von der Recke, *Traumatized Refugees...*, *op. cit.*

⁴⁵ „They used to call me to show them my cartoons. That was the only opportunity to go out of my camp and meet new people [...]. So I did a cartoon *No Country For Refugees*. I had only a pen and paper – nothing special. [...] I draw Australia's map. The immigration officers saw me and told me I shouldn't do that. It was like a trigger. I still tried to be a good person, not doing fighting. Then they moved me.”

Rysunek 3 interpretujemy jako obraz sytuacji uchodźców, którzy w żadnym kraju nie mogą znaleźć dla siebie miejsca. Kula ziemiska z lewej strony ryciny pełna jest znaków zakazu wjazdu dla uchodźców, zaś sam *Eaten Fish* przedstawiony po prawej stronie ilustracji stoi przygotowany do podróży z całym swoim dobytkiem i wyrazem absolutnej dezorientacji na twarzy.

Równie istotnym aspektem sztuki w kontekście traumy jest jej potencjał do kontekstualizacji cierpienia pod kątem zarówno społeczno-politycznym, jak i filozoficznym⁴⁶. Arteterapie – oprócz służenia osobie, która w nich uczestniczy – podkreślają także rolę sztuki jako narzędzia transformacji i budowania przynależności społecznej⁴⁷. Pozwala ona jednostce wyjść z poziomu indywidualnej traumy i przetworzyć ją na działanie na poziomie społecznym, politycznym etc.⁴⁸ Aspekt ten jest też niezwykle istotny w twórczości *Eaten Fisha*:

Pierwszy rysunek, który zrobiłem, dotyczył kolejki po jedzenie. Pamiętam to, ponieważ obóz, w którym się znajdowałem, był przystosowany do czterdziestu osób, a nas było sto siedemdziesiąt. Kiedy chcieliśmy jeść, musieliśmy stać w kolejce – pół godziny do czterdziestu pięciu minut. Nikt nie lubił stać w kolejce. Było dużo walk. Aby to naprawić, narysowałem komiks. Zrobiłem komiks z różnymi narodowościami, w którym napisałem: proszę, stój w kolejce z jednej strony. [...] Wielu innych ludzi zaczęło rysować, kiedy zobaczyli, że ja rysuję. Był też malarz, który zaczął to robić po długiej przerwie⁴⁹.

Tworzenie w wielu przypadkach staje się też rytuałem, który umożliwia wielokrotne przetwarzanie danego doświadczenia w różnej formie (np. poprzez tekst prozatorski, poezję, rysunek)⁵⁰. W wyniku powtarzania można

⁴⁶ D.A. Harris, *The Paradox...*, op. cit.

⁴⁷ *Art in Action: Expressive Arts Therapy and Social Change*, red. E.G. Levine, S.K. Levine, London 2011.

⁴⁸ J.L. Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence*, New York 1992; E. Marxen, *Pain and Knowledge...*, op. cit.

⁴⁹ „The first drawing I did was about food line. I remember, because the camp I was in was for forty people, and we were hundred and seventy people. When we want[ed] food, we had to stand in line – half an hour to forty five minutes. Nobody liked to stand in the line. A lot of fighting. To fix that I draw a cartoon. I did a cartoon with different nationalities and I said please keep the line in one side. [...] A lot of other people started drawing when they saw me drawing. There was a painter too who started doing it after a long time.”

⁵⁰ G. Brillantes-Evangelista, *An Evaluation...*, op. cit.

uwolnić umysł i uporządkować myśli, niekiedy zaś nawet wyeksplloatować dane doświadczenie przez samą jego powtarzalność do tego stopnia, że przestaje ono zagrażać⁵¹. Rytuał ujawnia związek pomiędzy elementem duchowym i fizycznym, ideami, obecnością, sferą ludzką i boską⁵² – rytuał sztuki i rytm jej tworzenia mogą również budować przestrzeń do medytacji, w ramach której jednostka z traumą i zarazem twórca może w bezpiecznej przestrzeni kontemplować swoje przeżycia, przyjrzeć się ich komponentom i lepiej je zrozumieć⁵³. Rytuał wreszcie otwiera na niewypowiedziany, choć przepełniony symbolami sposób „mówienia” o tym, co nieopisywalne⁵⁴. Swoją twórczość Eaten Fish także postrzega w kategorii prywatnego rytuału, przestrzeni dla siebie:

Nie mieliśmy jedzenia przez półtora miesiąca. Mieliśmy tylko chleb, masło. Nie mieliśmy dostępu do telefonu. Uchodźcy to zrobili [protest], myśleli, że będą wolni. Po 7–8 miesiącach zachorował jeden uchodźca, zacząłem więc rysować drugi grób. Nie miałem zamiaru ich [rysunków] udostępniać, rysowałem je dla siebie. Myślałem: pewnego dnia stąd wyjdę, a to będzie mój pamiętnik⁵⁵.

PODSUMOWANIE

Dane empiryczne przedstawione w artykule wydają się potwierdzać, że sztuka może być efektywną formą radzenia sobie z traumą uchodźczą, także wśród artystów prześladowanych za swoją pracę. Twórczość jest narzędziem łączącym i aktywizującym równocześnie prawą i lewą półkulę mózgową⁵⁶, wspiera budowanie spójnej narracji z fragmentarycznych wspomnień⁵⁷, pomaga zaopatrzyć materiał niewerbalny w werbalne opi-

⁵¹ E. Marxen, *Pain and Knowledge...*, op. cit.

⁵² G. Brillantes-Evangelista, *An Evaluation...*, op. cit.

⁵³ *Ibidem*; E. Marxen, *Pain and Knowledge...*, op. cit.

⁵⁴ D.A. Harris, *The Paradox...*, op. cit.

⁵⁵ „We didn’t have food for one month and a half. We only had bread, butter. We didn’t have access to phone. Refugees did that, they thought they’ll get freedom. After 7–8 months, a refugee got ill, I started drawing a second grave. I didn’t have the idea of sharing them, I was drawing them for myself. I thought – one day I’ll be out, and this’ll be my diary.”

⁵⁶ *Handbook of Art Therapy*, op. cit.; O. Sarid, E. Huss, *Trauma and...*, op. cit.; S. Talwar, *Accessing Traumatic Memory...*, op. cit.

⁵⁷ L. Gantt, L.W. Tinnin, *Support for...*, op. cit.

sy i nadać nowy kontekst własnym doświadczeniom⁵⁸, a ponadto tworzy przestrzeń symboliczną i daje możliwość pośredniego i nieinwazyjnego uzewnętrznienia sekretów⁵⁹. Jednocześnie sztuka zmniejsza poczucie bezsilności, wyuczonej bezradności⁶⁰ i pomaga skontekstualizować własne cierpienie pod kątem zarówno społeczno-politycznym, jak i filozoficznym⁶¹, zamieniając tworzenie w czynność rytualną⁶². Większość istniejących badań dotyczących wpływu sztuki na zdrowie psychiczne uchodźców nie skupia się na artystach uchodźcach. Nie znaleziono też badań dotyczących roli sztuki w radzeniu sobie z traumą uchodźczą osób, które były prześladowane ze względu na twórczość artystyczną.

Eaten Fish wpływ sztuki na swoje zdrowie psychiczne podsumowuje w sposób następujący: „Zawsze twierdzą, że sztuka mnie uratowała. Komiksy mnie uratowały. Jestem z tego taki dumny”⁶³. Podczas wywiadów mówi jednak również o swojej obecnej sytuacji i dalszych konsekwencjach traumy:

Półtora miesiąca temu chciałem się zabić, ale zaangażowałem się w prawa człowieka, prawa kobiet. Powiedziałem: ok, chcę zrobić o tym komiks. Nie mogłem się zabić. Kiedy skończę, to mogę się zabić, jeśli chcę. I komiks jest skończony⁶⁴.

Eaten Fish pokazuje także, że sztuka nie stanowi rozwiązania wszystkich problemów, z którymi borykają się artyści uchodźcy:

Nie nienawidzę tego [procesu tworzenia], ale nienawidzę swojej sztuki, nienawidzę swoich rysunków. Lubię tylko pięć lub sześć z trzystu rysunków, które namalowałem przez ostatnie pięć lat. [...] [Nienawidzę ich] Ze względu na historię, którą opowiadają. Są tak potężne. Dzięki ich opublikowaniu zmieniłem

⁵⁸ *Ibidem*.

⁵⁹ G. Brillantes-Evangelista, *An Evaluation...*, *op. cit.*; E. Marxen, *Pain and Knowledge...*, *op. cit.*; O. Sarid, E. Huss, *Trauma and...*, *op. cit.*

⁶⁰ G. Brillantes-Evangelista, *An Evaluation...*, *op. cit.*

⁶¹ D.A. Harris, *The Paradox...*, *op. cit.*

⁶² G. Brillantes-Evangelista, *An Evaluation...*, *op. cit.*

⁶³ „I always say that art saved me. Cartoons saved me. I’m so proud of it.”

⁶⁴ „A month and a half ago, I wanted to kill myself, but I got engaged with human rights, women’s rights. I said – ok, I want to do a cartoon about it. I couldn’t kill myself. When I finish that – I could kill myself, if I want. And the cartoon is finished.”

pewne rzeczy. Z tego powodu je kocham. Ale ja się nie zmieniłem. Nie wpłynęło to na moje uczucia⁶⁵.

Powyższe wypowiedzi wskazują na to, że o ile sztuka może być traktowana jako przejściowy sposób radzenia sobie z traumą, o tyle niekoniecznie musi być postrzegana jako środek prowadzący do całkowitego wyleczenia.

BIBLIOGRAFIA

- Art in Action: Expressive Arts Therapy and Social Change*, red. E.G. Levine, S.K. Levine, London 2011.
- Bogousslavsky J., *Artistic Creativity, Style and Brain Disorders*, „European Neurology” 2005, nr 54 (2), s. 103–111, <https://doi.org/10.1159/000088645>.
- Brillantes-Evangelista G., *An Evaluation of Visual Arts and Poetry as Therapeutic Interventions with Abused Adolescents*, „The Arts in Psychotherapy” 2013, nr 40 (1), s. 71–84, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.11.005>.
- Buk A., *The Mirror Neuron System and Embodied Simulation: Clinical Implications for Art Therapists Working with Trauma Survivors*, „The Arts in Psychotherapy” 2009, nr 36 (2), s. 61–74, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.01.008>.
- Collie K., Backos A., Malchiodi C. (i in.), *Art Therapy for Combat-Related PTSD: Recommendations for Research and Practice*, „Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association” 2006, nr 23 (4), s. 157–164, <https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129335>.
- Feders' the Art and Science of Evaluation in the Arts Therapies*, red. R.F. Cruz, B. Feder, wyd. II, Springfield 2013.
- Gantt L., Tinnin L.W., *Intensive Trauma Therapy of PTSD and Dissociation: An Outcome Study*, „The Arts in Psychotherapy” 2007, nr 34 (1), s. 69–80, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.09.007>.
- Gantt L., Tinnin L.W., *Support for a Neurobiological View of Trauma with Implications for Art Therapy*, „Arts in Psychotherapy” 2009, nr 36 (3), s. 148–153, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2008.12.005>.
- Handbook of Art Therapy*, red. C. Malchiodi, wyd. II, New York 2011.
- Harris D.A., *The Paradox of Expressing Speechless Terror: Ritual Liminality in the Creative Arts Therapies' Treatment of Posttraumatic Distress*, „The Arts in Psychotherapy” 2009, nr 36 (2), s. 94–104, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.01.006>.
- Hass-Cohen N., *Art Therapy Mind Body Approaches*, „Progress: Family Systems Research and Therapy” 2003, nr 12, s. 24–38.
- Herman J.L., *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence*, New York 1992.

⁶⁵ „I don't hate doing it, but I hate my art, I hate my drawings. Only I like five or six of the three hundred drawings I did for the last five years. [...] Because of the story they have. They're so powerful. I've changed things after publishing them. I love them because of that. But I didn't change myself. It didn't affect my feelings.”

- Huss E., Nuttman-Shwartz O., Altman A., *The Role of Collective Symbols as Enhancing Resilience in Children's Art*, „The Arts in Psychotherapy” 2012, nr 39 (1), s. 52–59, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.11.005>.
- ICORN, <https://www.icorn.org> (dostęp 15 XI 2018).
- Koch S.C., Weidinger-von der Recke B., *Traumatized Refugees: An Integrated Dance and Verbal Therapy Approach*, „Arts in Psychotherapy” 2009, nr 36 (5), s. 289–296, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.07.002>.
- Konwencja dotycząca statusu uchodźców, https://amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2016/04/Konwencja_Dotyczaca_Uchodzcow.pdf (dostęp 18 VIII 2018).
- Madsen T.S., Carlsson J., Nordbrandt M. (i in.), *Refugee Experiences of Individual Basic Body Awareness Therapy and the Level of Transference into Daily Life. An Interview Study*, „Journal of Bodywork & Movement Therapies” 2016, nr 20 (2), s. 243–251, <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2015.10.007>.
- Marxen E., *Pain and Knowledge: Artistic Expression and the Transformation of Pain*, „The Arts in Psychotherapy” 2011, nr 38 (4), s. 239–246, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.07.003>.
- MAXQDA, <https://www.maxqda.com> (dostęp 21 III 2018).
- McNamee C.M., *Experiences with Bilateral Art: A Retrospective Study*, „Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association” 2006, nr 23 (1), s. 7–13, <https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129526>.
- Nickerson A., Bryant R.A., Silove D. (i in.), *A Critical Review of Psychological Treatments of Posttraumatic Stress Disorder in Refugees*, „Clinical Psychology Review” 2011, nr 31 (3), s. 399–417, <https://www.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.10.004>.
- Ogden P., Minton K., *Sensorimotor Psychotherapy: One Method for Processing Traumatic Memory*, „Traumatology” 2000, nr 6 (3), s. 149–173, <https://doi.org/10.1177/15347656000600302>.
- Páez D., Velasco C., González-Castro J.L., *Expressive Writing and the Role of Alexythymia as a Dispositional Deficit in Self-Disclosure and Psychological Health*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1999, nr 77 (3), s. 630–641, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.3.630>.
- Phillimore J., *Refugees, Acculturation Strategies, Stress and Integration*, „Journal of Social Policy” 2011, nr 40 (3), s. 575–593, <https://doi.org/10.1017/S0047279410000929>.
- Potocky-Tripodi M., *Best Practice for Social Work with Refugees and Immigrants*, New York 2002.
- Sarid O., Huss E., *Trauma and Acute Stress Disorder: A Comparison between Cognitive Behavioral Intervention and Art Therapy*, „The Arts in Psychotherapy” 2010, nr 37 (1), s. 8–12, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.11.004>.
- Steel Z., Silove D., Brooks R. (i in.), *Impact of Immigration Detention and Temporary Protection on the Mental Health of Refugees*, „The British Journal of Psychiatry” 2006, nr 188 (1), s. 58–64, <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.104.007864>.
- Talwar S., *Accessing Traumatic Memory through Art Making: An Art Therapy Trauma Protocol (ATTP)*, „Arts in Psychotherapy” 2007, nr 34 (1), s. 22–35, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.09.001>.
- van der Kolk B.A., Pelcovitz D., Roth S. (i in.), *Dissociation, Somatization, and Affect Dysregulation: The Complexity of Adaptation of Trauma*, „American Journal of Psychiatry” 1996, nr 153 (7 Suppl), s. 83–93, <https://doi.org/10.1176/ajp.153.7.83>.
- Van Hook M.P., *Spirituality as a Potential Resource for Coping with Trauma*, „Social Work & Christianity” 2016, nr 43 (1), s. 7–25.

CARTOONS AS A WAY OF COPING WITH REFUGEE TRAUMA

Abstract: This article aims at presenting the impact of artistic creativity on the mental health of refugees. Several levels of influence have been analysed: neurobiological, narrative, contextual, symbolic, activating, socio-political and ritual. The research question is whether and how the creation of artistic works can be a form of coping with refugee trauma. The data was obtained through the analysis of cartoons and transcribed interviews which have been conducted in 2018 in Norway with an Iranian refugee artist, hosted there within the structure of the ICORN network. The data seems to confirm that art can be an effective form of dealing with refugee trauma, but does not offer a complete solution to all the problems connected with traumatic experience.

Key words: refugee trauma, art, refugees, coping