

# GOŁĘBICA zbroczona

Czułam, że zaczynam mieć wgląd w coś, czego wolałabym nie widzieć, najchętniej wykasowałabym to z życia i ze świadomości. Ale to już było i zaczęło się dobijać i upominać o wysłuchanie.

Agata Norek

ROZMAWIAŁA DOROTA KRZEMIONKA  
 FOTO STEFAN MAYR

**Dr AGATA NOREK** jest absolwentką Akademii Sztuk Pięknych w Katowicach. Za pracę doktorską „Tarcze Obronne” otrzymała nominację do Nagrody Prezesa Rady Ministrów.

W 2015 roku zaprezentowała Tarcze w Landtagu Bawarii, w Monachium. Zorganizowała 13 wystaw indywidualnych, brała udział w 25 wystawach zbiorowych. W ubiegłym roku magazyn „Vogue” (wersja niemieckojęzyczna), zamieścił artykuł o jej projekcie. W tym samym roku „Tarcze Obronne” zajęły trzecie miejsce w konkursie Augsburger Medienpreis w kategorii Inspiracje. Mieszka w Niemczech.

Poprzez wystawy edukuje w zakresie przeciwdziałania przemocy. Temu służy założone przez nią Stowarzyszenie Shields Against Violence SAV e.V. Opracowała autorską metodę ARTraumy®, pomagającą poprzez sztukę przekształcać traumatyczne doświadczenie w siłę.

**DOROTA KRZEMIONKA: Sprawiasz wrażenie krucho-silnej, wrażliwość połączona z siłą. Co czyni Cię silną?**

**AGATA NOREK:** Może mam to w genach. Babcia urodziła moją mamę, mając 17 lat. Przez miasto przejeżdżał cyrk. Zobaczyła akrobatę chodzącego na linie i jakby piorun w nią uderzył: po przedstawieniu poszła z nim do wozu cyrkowego i tak się poczęła moja mama. Przynajmniej tak zapamiętałam tę historię.

**Cyrk pojechał dalej...**

A babcia urodziła moją mamę. Oczywiście była na językach sąsiadów. Co zrobiła? Założyła obcasy, włożyła dziecko do wózka i dotąd chodziła ulicą, aż wszystkim obrzydło plotkowanie. Umierając, zażyczyła sobie lody waniliowe – chciała odejść z tym smakiem w ustach, rozkoszować się nim do ostatniej sekundy życia. Może mam jej geny. Ale silną uczyniło mnie to, czego doświadczyłam. Miałam w życiu kilka momentów, gdy czułam, że albo koniec, albo coś z tym zrobić.

**Jednym z takich momentów był wypadek...**

Tak, w kwietniu 2013 roku obroniłam doktorat, w moich Tarczach zamknęłam chyba wszystko, co mogłam przerobić emocjonalnie i intelektualnie. Tam były blizny, cięcia, nici chirurgiczne. Pół roku później, jadąc rowerem, zostałam uderzona przez ciężarówkę. Miałam 17 złamań, miednica rozpadła się na dwa kawałki, przeszłam 14 operacji. Mało jest miejsc w moim ciele, w których nie było ingerencji chirurga. Lekarze, którzy widzą listę moich uszkodzeń, patrzą na mnie, a potem rozglądają się i pytają: Gdzie jest pani Norek? Nie chcą wierzyć, że można po tym wszystkim być w takim stanie.

**Dzięki czemu wysłaś?**

Oczywiście miałam fazy załamania. Szczególnie, kiedy na nowo uczyłam się chodzić, cierpiałam na bezsenność. Psychologowi szpitalnemu musiałam obiecać, że nic złego sobie nie zrobię. Chirurg, który wielokrotnie mnie operował, przyznał, że przez dwadzieścia lat jeździł w karetkach, był chirurgiem w Formule 1, ale tak silnego człowieka jak ja nigdy nie spotkał. Napisał mi: „z zewnątrz łamliwa jak piórko, a w środku pełna siły i energii”.

**Przypomina to jedną z Twoich Tarcz – „Gołębicę Pokoju”. Tarcze przeciw przemocy – skąd taki temat?**

Życie mnie z nią mocno skonfrontowało. Kiedy miałam 24 lata, zaczęły mi się przypominać straszliwe rzeczy – takie rozsypane puzzle: obrazy, wycinki pamięci, które nie składały się w całość... Nie wiedziałam, czy coś naprawdę się wydarzyło, czy oszalałam. Pobiegłam do psychiatry i spytałam, czy moje podejrzenia mogą być słuszne, a wspomnienia realne. Twierdząco pokiwał głową. Pamiętam, że kiedy wyszłam od niego, radosny śpiew ptaków

był nie do wytrzymania. Tarcze umożliwiły mi mówienie o tym, co najtrudniejsze.

**Tarcza Abażur mówi: „nikt nie wie, że we wnętrzach naszego spokojnego i ciepłego domu mieszka on. Nikt nie podejrzewa, że ciężkie, kwieciste zasłony salonu ukrywają głębokie cierpienie”. Przemoc czasem ma tak subtelne oblicze, że ofiara nawet nie może się poskarżyć, bo na co? Sama miałam problem z uchwyceniem, czym jest przemoc. W najgorszym okresie życia znalazłam się w bardzo toksycznej relacji. Czułam, że dzieje się wiele złego, ale brałam winę na siebie. Myślałam, że to ze mną jest coś nie tak. Byłam skłonna wierzyć, że osoba, która mnie raniła, chciała mi pomóc, a ja nieadekwatnie reagowałam. Ten ktoś wkładał mi w głowę, że gdyby nie on, nikt by mnie nie chciał. Miałam wtedy w kieszeni dyplom z wyróżnieniem, od lat byłam szanowana za osiągnięcia. Nie mogłam zrozumieć, czemu ten człowiek powoduje, że się czuję jak ostatni śmieć, jak nic, upokarzał mnie w moim cierpieniu.**

**Ludzie często się dziwią: on ją bije, a ona wciąż wraca do niego. Dlaczego? Bezbronna ofiara w sprawcy widzi siłę i ratunek dla siebie...**

Ponieważ kiedyś kochała tego, kto robił jej krzywdę. Musiała kochać, nie miała innego wyjścia. Jeśli wcześniej w życiu doświadczyliśmy przemocy, to mechanizmy samoobrony nie działają. W tamtych latach miałam poczucie, że gdybym była w piwnicy, gdzie wlewałaby się woda, i wszyscy by uciekli, tobym stała i nie reagowała.

**Twoje uczucia zostały zamrożone, inaczej byś ich nie udźwignęła...**

Kiedy nie można było uciec ani krzyknąć, musiałam nauczyć się trwać i nie czuć. To jeden ze skutków przemocy. Niektórzy ludzie pozbawieni skrupułów wyczuwają to i mogą zacząć cię dręczyć. Sama tego doświadczyłam kilka razy. Zrozumienie tego mechanizmu zajęło mi dużo czasu.

**Jak pojawił się pomysł na pierwszą Tarczę?**

Przed laty wpadłam w rzeczywistość w sobie kompletnie nieposkładaną. Czułam, że zaczynam mieć wgląd w coś, czego wolałabym nie widzieć, najchętniej wykasowałabym to z życia. Ale to już było, zaczęło się dobijać i upominać o wysłuchanie.

**Dopóki nie wysłuchamy tych demonów, będą nam mieszać w życiu...**

Gnębić i dręczyć, dusić i zabierać jakość życia. Mnie pomogła *Bięgnąca z wilkami* Clarissy Pincoli Estes; dzięki niej zrozumiałam, że są w nas światy, o których nie mamy pojęcia, ale są częścią nas i mają prawo wracać w obrazach i snach. Pojęłam też, że podświadomość chce pomóc. Naciągałam kołdrę na głowę i myślałam: *rzuć się w to, puszczam wszystko, co wiem, i ot-*

wieram się na to doświadczenie. Zaczęłam przepuszczać przez siebie najtrudniejsze emocje; to rodziło obrazy i tak zaczęły powstawać pomysły na tarcze.

#### To był Twój sposób na chaos uczuć?

Wówczas nie wiedziałam, co się dzieje z moją psychiką, dotąd byłam bardzo poukładana. Ale zaczęłam temu procesowi ufać, tym bardziej że przynosił ulgę. Okazało się, że podświadomość też ma swoje prawa, rządzi ją zależność. Świat emocji jest logiczny, wszystko skądś się bierze i ma związek z czymś innym. Odkryłam, że odpowiedzi na dręczące mnie pytania znajduję głęboko w sobie. Gdy czułam, że znów coś mnie zaczyna psychicznie gniewać, wiedziałam, że to zapowiedź uwolnienia. Czułam, że znalazłam klucz. Puzzle, które początkowo były wycinkami bez ładu, przerażającymi fragmentami koszarnej składanki, nagle zaczęły się łączyć w...

#### Jedną opowieść?

Jeden obraz. O tym jest Tarcza „Tajemnica Zmartwychwstania” – o rozrzuconych fragmentach, zagrzebanych pod ziemią głęboko, by nigdy nie ujrzały światła. A teraz budzi się, ze szczątków czyszczonych własnymi łzami uczy się współczucia i miłości do siebie. Odnajduje kawałki ciała. Rośnie i wychodzi spod ziemi. Idzie do domu oprawców, którzy umywają ręce i pokazują, że nie mają z tym nic wspólnego.

## ● Odkryłam, że podświadomość też ma swoje prawa.

#### Poszłaś do domu sprawców?

Początkowo chciałam, ale pożegnałam się z tą myślą, ponieważ po czasie doświadczyłam, jakiej odwagi wymagało ode mnie, by dopuścić do siebie wypartą świadomość wszystkiego, co się stało. To miało siłę rażącą i mogło zabić. Nie oczekiwałam od nich tego, że sami też otworzą się na tak bolesny proces. Wtedy zresztą wiedziałam już, kim jestem i co mi zrobiono. Ludzie myślą, że muszą się rozprawić ze sprawcą. To jeden ze sposobów uporania się ze skutkami przemocy, jeśli jest taka możliwość. Ale często jej nie ma, nie sposób rozmawiać, bądź tego kogoś już nie ma, nie żyje. Co więcej, dostrzegłam, że sama zaabsorbowałam w sobie aspekty sprawców. Zdałam sobie sprawę, jak bardzo stałam się dla siebie okrutna, bezwzględna i jak trudno mi było to zahamować w sobie. Zrozumiałam, jak im też było ciężko coś zmienić. Ta świadomość pomogła mi rozgrzeszyć tych, którzy byli winni.

#### Zrozumieć nie znaczy usprawiedliwić... Mówisz o skutkach przemocy – o niepamięci tego, co się zdarzyło, naruszeniu poczucia własnej wartości i identyfikacji ze sprawcą...

Wydaje się, że przemoc ma jedną odnogę, ale jej skutki są jak smok – odcinamy jedną głowę, a wyrastają trzy następne.

#### Przemoc, jak tkanka nowotworowa, przerasta wszystko i zagarnia zdrowe komórki...

W pewnym momencie musimy iść na swoją pustynię i zmierzyć się ze sobą – z tym, co w sobie mamy; szczerze pooglądać, jakie energie w sobie nosimy, jakie mechanizmy nami rządzą. Inaczej jesteśmy straceni. Ja byłabym stracona.

#### Która Tarcza powstała pierwsza?

Nie pamiętam. Czułam jednak, że ani płótno, ani grafika nie uniesie tego, co chciałam przekazać. Wszystko wydawało się za płaskie. Wiedziałam, że muszę oddać ból, który poznałam. Tworzyłam mandale z okręgiem w środku, który paliłam grzałką.

#### Niczym stygmat, jak u bydła, któremu właściciel wypala swój znak. Zmagasz się z takim śladem...

Teraz już nie. Ale mówimy o 2002 roku. Wtedy znajoma psycholożka zobaczyła moje obrazy i powiedziała, że mają coś z tarczy. Zaczęło mi to krążyć w głowie – tarcza jest między sprawcą a tym, kto się broni. Zachowuje ślady i opowiada o tym, co się stało. Jest świadkiem, a zarazem trofeum, gdy się wyjdzie z bitwy cało.

#### Mówi się, że można wrócić z tarczą lub na tarczy...

Ja wolę z tarczą. Pamiętam, że kiedy mój syn bawił się w piaskownicy, ja zszywkami robiłam Tarczę „Kwiaty Zmrożone”. Moja nauczycielka opowiadała, jak mąż policjant terroryzował ją pałką, „bo zupa była za słona”. Wszystko musiało być podane na czas i zawsze w pogotowiu była pałka. By się uspokoić, wyszywała obrusy. Pokazała mi je, całe połacie, kilometry kwadratowe. W hołdzie dla niej zrobiłam tę Tarczę – zamiast nitki wzięłam zszywki i wyszywałam nimi na srebrnej tarczy kwiaty podobne do tych, jakie maluje mróz. To była jedna z pierwszych Tarcz, koronkowa struktura z otworami, z których wychodzą ledwie widoczne gwoździe. Gdyby ktoś zaatakował, delikatna powierzchnia nie wytrzymałaby ataku, ale gwoździe chroniły. Tarcze są tak naprawdę dowodem triumfu.

#### Pierwsze skojarzenie: tarcza to coś, co odgradza.

Czołg nas odgradza – zamknięci w szczelnej kapsule, możemy atakować. Tarcza jest z nami, mobilna. Elżbieta Owczarek, filolog, napisała piękny tekst o moim projekcie. O tym, że na tarczach ludzie, głównie mężczyźni, opowiadali swoje histo-

Foto: ostrza noży, Meji Żywica epoksydowa, wódko szklane, 2011r.



rie. Mężczyźni walczyli, a kobiety przędły. Nitkę można było tkąć, a potem pruć. Kobiety też chcą opowiedzieć swoje historie w sposób bardziej trwały. Tak zrodził się pomysł na moją Tarczę, która jest bardziej wytrzymała niż gobeliny, a zarazem nie jest tak związana z męskim światem wojen jak miecz.

#### Nie służę do ataku.

Ale może, bo w tym wszystkim chodzi o walkę. Podczas mojej obrony jedna z kobiet zapytała, czy jest tarcza, którą można zadać cios. Są dwie takie Tarcze. Jedna to „Tarcza dla Mii”, czyli dla mojej córki. Dziewczynka otrzymuje od mamy zamek na wzgórze, może się nim bawić. Ale gdy już będzie dorosła i dość silna, podniesie go i odkryje, że po drugiej stronie zabawki jest uchwyt. To jej oręż – zależnie od sytuacji będzie mogła bronić się lub atakować, a szpice są naprawdę ostre. Drugą taką tarczą jest „Gołębica Pokoju”.

#### Pozornie najbardziej delikatna...

Gołębica stara się przebić przez pole bitwy, ale jej nawoływania o pokój trafiają w próżnię. Staje się więc drapieżnym ptakiem, bombowcem zrzucającym pociski na miasta. Kiedy występowałam

w Landtagu Bawarii, w Monachium, ta Tarcza wywołała konsternację i dyskusję. Słuchacze znali niewinną gołębicę jako symbol pokoju, a na wystawie napotkali ów symbol w wersji słusznego gniewu i prawomocnej walki. O niej pisał Viktor Frankl – o agresji w służbie dobrego. Spotkać ją można też w naturze: gdy gniazdo jest zagrożone, nie ma przebaczenia, w ruch idą dziób i pazury. Nie widzę w tym konfliktu. W mojej wersji gołębica pozostaje niewinnością, nawołuje do pokoju, ale potrafi się też przeobrazić w drapieżnika.

#### Bo inaczej zginęłaby. Może być gołębicą pokoju, bo jest symbolem siły, a nie tylko łagodności. Co Ci daje siłę?

Oglądanie rzeczy, jakimi są. Choć bywa to trudne i bolesne, daje więcej siły i decyzyjności niż mamienie samej siebie iluzjami i płonnymi nadziejami. Wszystko, przez co przeszłam, wykształciło we mnie taką postawę. Czasem płacę za to dużą cenę emocji, niewygody, egzekwowania pewnych rzeczy. Ponieważ nauczyłam się naprawdę płakać, umiem też czerpać z życia radość garściami. Wiem, jak się czuje, gdy jestem uczciwa wobec siebie i stawiam granice, nakreślenie ich daje mi siłę. Czerpię ją też z wrażliwości i delikatności.

Odrzucana  
wybuchami  
bolesnych  
krzyków,  
śnieżnobiała  
Gołębica Pokoju  
nieprzerwanie  
stara się przebić  
przez pole bitwy.  
Trzepot jej  
delikatnych  
skrzydeł i głuche  
nawoływania  
o pokój trafiają  
w próżnię.  
Po uwolnieniu  
bezsilności  
i rozpacz,  
wyzwała się  
w niej nowa siła.  
Dotychczasowa  
niewinność  
przeobraża się  
w bezwzględność,  
na delikatnych  
końcówkach  
białych skrzydeł  
wyrastają ostrze  
noży. Staje się  
drapieżnym  
ptakiem.

*Nikt nie wie,  
 że we wnętrzach  
 naszego spokojnego,  
 ciepłego domu  
 mieszka on. Kiedy  
 pojawia się wraz  
 ze swoją brutal-  
 nością, jedynym  
 sposobem jest  
 kierowana w jego  
 stronę miłość,  
 wysypywane  
 z moich ust,  
 przepelnione  
 komplementami  
 kwiaty.*



Tarcza abażur, Materiał: sztuczne róże, żywica epoksydowa, włókno szklane, 2012 r.

#### **Tarcza-emblem, którą noszę, to pierś kobieca z sutkiem. Broni, a zarazem karmi...**

Pewien starszy pan podszedł do mnie po wystawie w Monachium i powiedział: „Jestem mężczyzną, pani wie, jak przez całe życie kojarzyła mi się kobieca pierś... Ale gdy tu oglądam te piersi i czytam historie, które noszą, to zaczynam je szanować”. Z kolei kobieta, która pracuje w szpitalu psychiatrycznym, napisała do mnie, że w psychoanalizie jedna pierś jest dobra, a druga zła. I że tym projektem podaję tę dobrą pierś.

#### **Tarcze dały Ci siłę, teraz podajesz je innym.**

Ludzie wchodzą na wystawę, zaczynają czytać opisy i... pojawiają się skrajne reakcje. Wiele osób, choć widzi mnie pierwszy raz, ufa mi i powierza bolesne i najintymniejsze historie. Pamiętam sześćdziesięcioletnią panią, która powiedziała: „Nigdy nie mogłam zrozumieć, dlaczego tkwię w takiej zależności od męża. Traktował mnie strasznie. Gdy przeczytałam Tarczę «Erotyka Mózgu», zrozumiałam. I żałuję, że nikt wcześniej nie podał klucza do zrozumienia tego mechanizmu”. Widziałam mężczyznę, który patrzył w stronę Tarcz, a łzy płynęły mu po

policzkach. Powiedział, że jako pięcioletni chłopiec był przez rodziców za karę przetrzymywany w piwnicy. Miał wrażenie, że jego dusza jest nieżywa, ale na wystawie znów ją poczuł. Czasem – rzadko – reakcją była negacja i wrogość. Pewien pan powiedział, że czuje się sfaszycowany. Wydawało mu się, że do niego osobiście są skierowane treści wystawy.

#### **Dla osób, które doznały przemocy, opracowałam metodę ARTraumy.**

Zrodziła się ona z palącej potrzeby poradzenia sobie z objawami zespołu stresu pourazowego. Sama długo szukałam pomocy. Czasem były to paradoksalne propozycje. Jedna pani psychotraumolog sugerowała, bym sobie wyobrażała, że mam pilota i przełączam obrazy tego, co się stało.

#### **Podsuywała Ci sposób na zaprzeczanie, szukanie triku, który by to odczarował...**

Na pożegnanie powiedziała, że nie lubi artystów, ponieważ oni zawsze muszą znaleźć coś swojego. Zrozumiałam, że na podstawie różnych metod i narzędzi, które poznałam, drogę wyjścia muszę znaleźć sama. Otworzyłam się na to, co się we mnie

działo, przyswoiłam i pozlepiłam siebie w jeden kawałek. I stwierdziłam, że chcę się tym doświadczeniem podzielić z innymi. W arteterapii wartość artystyczna tego, co klient tworzy, nie jest pierwszoplanowa. W ARTraumie chcę, by to, co powstanie, było wartościowe artystycznie, a zarazem treściowo głębokie. Aktualnie trwają rozmowy w sprawie przeprowadzenia pilotażowego projektu mającego naukowo opracować i udokumentować tę metodę. Pierwsze warsztaty budowy Tarcz Obronnych odbyły się we wrześniu 2016 roku w Tychach, w ramach cyklu seminariów organizowanych przez Verso. Ich efekt pokazał, jak ogromna jest potrzeba mówienia o doświadczeniach związanych z przemocą psychiczną, a także wspieranie u klientów wiary w swoje odczucia i umiejętności wyrażania ich. Tym będziemy się zajmować, opierając się na sztukach wizualnych oraz symbolu tarczy. W wersji klinicznej ARTrauma zmierzy się z zespołem stresu pourazowego w najbardziej bolesnych postaciach.

#### **Trudno zrozumieć przemoc, szczególnie tę psychiczną.**

Bo dzieje się ona na niewidzialnej przestrzeni. Doświadczyłam jednego i drugiego – przemocy psychicznej i dewastacji ciała po wypadku. Zobaczyłam, jak te doświadczenia się spotykają. Leżąc na intensywnej terapii po wypadku, widziałam paralełę między złamaniami psychicznymi i fizycznymi.

#### **Zranienia fizyczne są widoczne, mogą reprezentować coś, co widzialne nie jest, i w ten sposób dać do tego drugiego doświadczenia dostęp...**

Byłam w swoim ciele, kiedy miały miejsce zdarzenia w dzieciństwie i kiedy leżałam połamana po wypadku. Mogę zaświadczyć, że wewnętrzne spustoszenie w obu przypadkach jest podobne – człowiek nie wie, dokąd ma uciec, skoro w ciele nie został nawet centymetr, gdzie nie byłoby ingerencji siły, na działanie której jest się całkowicie wystawionym i wobec której jest się bezbronnym. Po którejś kolejnej operacji musiałam skamienieć, odciąć się, by nie czuć skalpela, nie widzieć szytej skóry. Aż rehabilitant powiedział mi: „Agata, nic nie mogę zrobić, przez ciebie nie przepływa żadna energia”. Zaczęłam strasznie płakać i to okazało się uwalniające. Wypadek uszkodził mi wzrok, prawie pozbawił mnie życia, czucia, ale pomógł mi dotrzeć do żywej kości, do końca łopatą wygrzebać to, co było w podświadomości. Dopiero teraz czuję, że wczesne traumy nie mają już na mnie żadnego wpływu. Podczas obrony moi profesorowie mówili: „twoje Tarcze są tak piękne, że można je sobie powiesić na ścianie, ale gdy czytam teksty im towarzyszące, to myślę: O Boże!”. Wtedy niczego po mnie nie było widać. Miałam poczucie, że to, co się w mojej duszy działo, było nieadekwatne z idealnym, nietkniętym ciałem. A kilka miesięcy później wylądowałam pod ciężarówką. Wypadek skonfrontował mnie ze śmiercią i, paradoksalnie, sprawił, że odbiłam się. Wszystko się we mnie spoilo. Moja siostra powiedziała: „Teraz sama stałaś się tarczą, z bliznami i niemi chirurgicznymi”. Zobaczcie mnie.

*Jeśli chcesz się podzielić opinią na temat rozmowy, napisz do nas (redakcja@charaktery.com.pl).*