



NASLOVNICA

SADRŽAJ

INTERVJU S POVODOM

[I. Tretinjak I. Umjetnički i terapeutski rad](#)

KRITIKA I...

MANIFESTACIJE

ESEJI

MEĐUNARODNA SURADNJA

IZDAVAŠTVO

ERASMUS

IN MEMORIAM



Igor Tretinjak

itretinjak@uaos.hr

Intervju sa Sanelom Janković Marušić MA RDMT, plesnom umjetnicom, psihoterapeutkinjom pokretom i plesom i predavačicom na budućem studiju Kreativnih terapija. Diplomirala je suvremeni ples na London Contemporary Dance School Sveučilišta u Kentu te završila 4-godišnju edukaciju Psihoterapije pokretom i plesom prema standardima EADMT (Europsko udruženje plesnih terapeuta). Plesna je umjetnica, umjetnička suradnica na Umjetničkoj akademiji u Osijeku, certificirana psihoterapeutkinja pokretom i plesom (RDMP) te nastavnica suvremenog plesa. Predsjednica Hrvatske udruge za psihoterapiju pokretom i plesom HUPPPP te delegat pri EADMT. Jedna je od autora medicinskog priručnika iz komunikacijskih vještina: *Komunikacija u medicini, Čovjek je čovjeku lijek*. Primjenjuje psihoterapiju pokretom i plesom u kliničkom radu s različitim populacijama te aktivno sudjeluje na brojnim konferencijama promovirajući psihoterapiju pokretom i plesom među prvima u Hrvatskoj .

Umjetnički i terapeutski rad za mene su isti novčić s dva lica

Od akademske godine 2016./2017. Umjetnička akademija u Osijeku bit će bogatija za još jedan studij - poslijediplomski specijalistički studij kreativnih terapija. O budućem studiju porazgovarali smo s plesnom umjetnicom te psihoterapeutkinjom pokretom i plesom Sanelom Janković Marušić koja je od početka uključena u projekt.



Kao iskusna psihoterapeutkinja pokretom i plesom sudjelovali ste u pokretanju ideje studija

kreativnih terapija na UAOS. Otkud je krenula ideja i kako je tekao razvoj projekta?

Ideja poslijediplomskog specijalističkog studija kreativnih terapija nikla je na UAOS-u, koliko znam, prije nekoliko godina. Paralelno se ta ideja to jest misao o potrebi ovakvog studija na sveučilišnoj razini rađala i na nekim drugim mjestima. Konkretno, nakon završene četverogodišnje edukacije psihoterapije pokretom i plesom koju su vodili vrhunski britanski stručnjaci, a kao predsjednica Hrvatske udruge za psihoterapiju pokretom i plesom, uočila sam potrebu da se ova vrsta praktično-iskustveno-teoretskog obrazovanja stavi na sveučilišnu razinu kako bi ovo zahtjevno obrazovanje imalo primjerene uvjete, a nova struka se mogla afirmirati i vrednovati te dobiti svoj status u Hrvatskoj. U mnogim zemljama EU kao i svijeta kreativne terapije su već dugi niz godina sveučilišni diplomski ili poslijediplomski studiji.

Znači povijest kreativnih terapija je prilično bogata?

Tako je. U zapadnom je svijetu to priznata struka već više desetljeća. U SAD-u je na primjer Dance Movement Therapy (Terapija pokretom i plesom) ustanovljena kao struka još 1966., ali se u praksi pojavila već početkom prošlog stoljeća kod umjetnica, plesačica i pedagoga koje su umjetnost pokreta počele primjenjivati i van plesnih studija, to jest u psihijatrijskim bolnicama, staračkim domovima te šire. U Europi se paralelno razvijala ista praksa u UK i Njemačkoj, što samostalno, što pod utjecajem škole i prakse SAD-a, da bi se kasnije proširila na ostale zemlje.

Kakvo je stanje kod nas?

U Hrvatskoj su se posebna strukovna udruženja pojedinih kreativnih terapija pojavila tek prije nekoliko godina. Konkretno za terapiju pokretom i plesom osnovana je Hrvatska udruga za psihoterapiju pokretom i plesom HUPPPP 2012. godine još za vrijeme školovanja prve generacije studenata u okviru udruge Terpsichore. Sada postoji već 10-ak školovanih certificiranih stručnjaka koji svoja znanja primjenjuju u okviru svojih bazičnih struka, u udrugama, školama, bolnicama kao i privatnoj praksi. HUPPPP je od 2014. godine članica European Association Dance Movement Therapy - EADMT (Europsko udruženje za terapiju pokretom i plesom) te brine o promicanju struke te podliježe etičkim, stručnim i edukacijskim standardima krovnog europskog udruženja EADMT.

Koliko nam je potreban studij?

Studij je svakako potreban s obzirom na potrebu za kvalificiranim stručnjacima ovog profila u zemlji u kojoj su poslijeratne traume još jako prisutne, ali i zbog sve veće potrebe općenito za primjenom kreativnih terapija kod mentalnih i razvojnih poremećaja ili primarno tjelesnih bolesti gdje se koristi kao psihosocijalna potpora. Također, da bi se bilo koje pionirsko područje moglo razvijati, potrebna mu je institucionalna potpora, mjesto razmjene znanja i znanstvenih istraživanja koja su temelj za prepoznavanje vrijednosti ovog područja te za daljnji razvoj struke.

U nastanku studija prisutni ste od samih početaka. Kako je tekao njegov razvoj?

U suradnji s doc. art. Jasminom Pacek i kolegama s Umjetničke akademije u Osijeku razvijala sam koncept poslijediplomskog specijalističkog studija terapije pokretom i plesom, posebno terapijske grupe predmeta te temeljnih umjetničkih predmeta, uspoređujući kurikulume nekoliko inozemnih visokoškolskih institucija na kojima su studiji slične vrste te 4-godišnju edukaciju psihoterapije pokretom i plesom koju sam završila. Osim razrade sadržaja kolegija, ECTS opterećenja, ishoda učenja i evaluacije, trebalo je odrediti kriterije prijemne audicije i uvjeta za upis, standarde i sate kliničke prakse, supervizije i obvezne individualne terapije. Nadalje je bilo bitno uskladiti program studija s edukacijskim standardima europskih i postojećih domaćih profesionalnih krovnih udruženja za svaku pojedinu kreativnu terapiju kako bi studenti po završetku studija stekli uvjete za profesionalno umrežavanje i potporu. Za terapiju pokretom i plesom to su spomenuti EADMT i HUPPPP, čija sam jedna od osnivača.

Zadržimo se malo na vama. Kada ste i kako, kao izvorno plesna umjetnica, došli do terapije pokretom i plesom?

Od kada pamtim sebe plešem. Kao mala djevojčica plesala sam na svakom koraku, gdje god bih se našla i gdje bi bila glazba. U plesanju sam oduvijek najviše uživala. Terapijske snage pokreta postala sam svjesna za vrijeme studija na London Contemporary Dance School u Londonu prije 18 godina. Bio je to psiho-fizički jako zahtjevan studij. Nastava je bila cijeli dan, a nerijetko su iza nastave uslijedile probe za nastupe i predstave. Umor je bio konstantno stanje. U svemu tome počela sam osjećati probijanje svojih unutarnjih psiholoških granica i imala sam osjećaj da više ništa ne mogu kontrolirati, nego da zahtjevi profesionalne plesne industrije nastoje kontrolirati mene. Naglasak u radu bio je konstantno poboljšati tehniku izvođenja i prilagoditi se profesionalnom svijetu te udovoljiti svakom koreografu koji je s nama radio. U jednom času na jednom treningu osjetila sam jaku snagu kojom je jedan običan pokret preklopa tijela izvukao moje emocije na površinu. Od tada više ništa nije bilo isto. Kao da je tijelo oslobodilo neko zaključano iskustvo iza čega sam bila puno svjesnija sebe, svojih potreba, bolnih iskustava, ali i sebe kao cjelovite osobe, a ne samo profesionalnog dijela. Taj doživljaj je ostao u pamćenju, ali svo moje prethodno, a i kasnije životno iskustvo vodilo me u smjeru mog osobnog razvoja kroz umjetničko izražavanje te primjenu i približavanje plesa kao medija svim ljudima. Radila sam s različitim grupama ljudi od kojih su mnogi bili apsolutni početnici. U jednoj fazi sam istraživala mogućnost primjene pokreta i plesa u kršćanskoj duhovnosti, a inspiracija su mi bili biblijski citati. Osjetila sam važnost primjene pokreta u duhovnoj praksi koja je također zanemarena, a itekako je iscjeljujuća. Željela sam da svi imaju pristup toj snazi plesa, a ne samo profesionalni plesači jer ples je iskonski način komuniciranja i iscjeljivanja i pripada svima, samo što je u tom smislu stoljećima potisnut u zapadnom društvu. Ono što je nekada ljudima bilo intuitivno znanje, danas se znanstveno dokazuje. Oduvijek mi je bio važan moj osobni razvoj i samopromatranje pa mi je bilo logično da ta moja potreba i sposobnost negdje mora biti iskorištena. Moja želja za daljnjim usavršavanjem čekala je 12 godina kada sam konačno upisala 4-godišnju edukaciju iz psihoterapije pokretom i plesom. I tako je sve krenulo...

Na koji način umjetnički i terapeutski rad komuniciraju i utječu jedan na drugi?

Umjetnički i terapeutski rad za mene su isti novčić s dva lica. Jedno ne ide bez drugoga. U umjetničkom radu na prvi pogled se ne prepoznaje terapijski učinak samog procesa stvaranja jer je fokus više na umjetničkoj formi, tehničkoj izvedbi, krajnjem cilju to jest stvaranju umjetničkog djela, iako se često u procesu stvaranju upravo događa terapijski učinak na samog umjetnika. U terapiji je umjetnički rad u službi terapijske promjene, cilja koji nije nužno vidljiv kao tehnički doručeno djelo, nego je skriveno u obliku psihološke preobrazbe. Oba aspekta se stalno prožimaju jer umjetnost preobražava i samog umjetnika jednako kao i klijenta, amatera koji po prvi puta iskušava umjetnički medij kako bi se preobrazio. Međutim, u samoj terapiji klijent mora biti vođen od iskusnog i stručnog terapeuta koji je u stalnoj superviziji, imati konkretne ciljeve terapije, evaluaciju i slično.

Vratimo se malo samom studiju. Možete li nam predstaviti njegov koncept?

Koncept studija temelji se na tri glavna područja za svaki od četiri studija, a to su umjetničko-terapijska, umjetnička i medicinska grupa predmeta od kojih je svaki relevantan i usporediv s kurikulumima brojnih inozemnih visokoškolskih institucija te vrste. Uz ova tri područja obvezna je i klinička praksa koja će se odvijati s vanjskim institucijama koje su s UAOS sklopile ugovor tako da studenti ne moraju sami tražiti mjesto gdje će odraditi praksu, nego im je to već osigurano. Uz kliničku praksu predviđena je i supervizija kao i individualna psihoterapija što je iznimno važno kao potpora studentima jer se tijekom studija otvaraju i osobni psihološki procesi. Koncept studija mi se sviđa jer je primjeren i izbalansiran u smislu iskustveno-praktično-teoretske nastave, a također omogućava studentima izborne predmete iz drugih kreativnih terapija čime mogu upoznati druge kreativno-terapijske medije. Studij donosi integraciju znanja u temeljnoj struci, ali ponajviše međusobno prepoznavanje i vrednovanje što je temelj buduće suradnje.

Zvuči vrlo izazovno. U kojoj je fazi studij trenutno?

Studij je prošao dugu administrativnu proceduru kako bi zadovoljio sve potrebne standarde te je odobren od Senata Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku. Trenutno je u završnoj fazi i čeka službenu dopusnicu od Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta što je završni korak. Svojevrsni "predkorak" u pokretanju studija bio je netom završeni Dioniz, u kojemu se studij predstavio kroz brojne radionice. Kakvo vi iskustvo nosite s tog festivala? Radionice na Dioniz festivalu bile su namijenjene različitim populacijama ljudi, a sam koncept radionica bio je predočiti kreativno-terapijski medij te pokazati jedan mali dio od širokog spektra tehnika koje se koriste u radu. Naime, kada se radi o pravom terapijskom procesu tada je puno lakše steći dojam o širini, dubini i snazi određene kreativne terapije, pogotovo terapije pokretom i plesom jer rad na tijelu, a u svrhu otvaranja psiholoških sadržaja zahtijeva vrijeme i povjerenje terapeuta i klijenta. Na radionicama festivala radila sam s hospitaliziranim psihijatrijskim pacijentima, ovisnicima, trećom dobi, te djecom i odraslima s posebnim potrebama i svaka grupa je imala specifične potrebe, mogućnosti i očekivanja. Moji dojmovi su vrlo emotivni. U radu sa svim grupama osjetila sam veliku potrebu sudionika za terapijskim pristupom ove vrste koje ih stavlja u direktan kontakt s njima samima, potiče otvaranje i komunikaciju nasuprot izoliranosti, a u isto vrijeme omogućuje prostor za

osobno kreativno izražavanje što daje osjećaj ljudskog dostojanstva, povratka osobne snage te jačanje samopouzdanja koje je često narušeno. U terapiji pokretom i plesom događa se nekoliko fenomena istovremeno, a to su: osvještavanje senzacija svog vlastitog tijela koje ljudi vremenom zbog prejake mentalne aktivnosti zaborave prepoznati, a koje su važne jer nas upozoravaju na stanja neravnoteže, osvještavanje svojih psiholoških sadržaja potaknutog pokretom i interakcijom stvaranje povjerenja i komunikacije, rekonstrukcija ili redefinicija primarnih odnosa, uočavanje povezanosti ekspresije pokretom s proživljenim osobnim iskustvima te razrješavanje potisnutih sadržaja u kreativnom procesu, učenje novog načina reagiranja na sebe i svijet oko sebe, i slično.

Osjećate li na radionicama da se ljudi ne kreću dovoljno? Koliko je to zabrinjavajuće?

Definitivno živimo u doba kada sjedenje i mentalna aktivnost prevladavaju nad kretanjem. Puno poslova obavlja se sjedeći, a i djeca od najranije dobi već su pod utjecajem novih tehnologija pa provode puno vremena na video igricama, računalima, mobilnim telefonima. Naglasak u većem dijelu dosadašnjeg obrazovnog kurikuluma je na usvajanju činjeničnog znanja, dok je razvoj kinestetičke svijesti sveden na minimum, no nadam se da će se to novom reformom obrazovanja promijeniti. Na radionicama, ali i na terapiji postoji velik broj ljudi koji nemaju osviješteno tijelo, a imaju pretjeranu mentalnu aktivnost što uzrokuje neravnotežu. Često nisu u stanju prepoznati ili adekvatno reagirati na tjelesne senzacije koje ukazuju na određene disbalanse pa je to vidljivo po dugotrajnim napetostima i ostalim poteškoćama koja ostaju blokirana, nesanirana, a kasnije i kronična. Također imaju jako ograničen raspon kretanja pa ih to limitira u izražavanju, ali i stimulaciji mozga. Mozak stvara nove veze ako je izložen novim sadržajima pa tako i novi načini kretanja djeluju na plastičnost mozga. Time se preveniraju mnoge neurološke bolesti.

U radionici "Plesna duga", koju ste održali u sklopu Dioniza, osvijestili ste u djeci s posebnom potrebama, između ostalih i posebnim fizičkim potrebama, urođenu potrebu tijela za kretanjem. Koliko je pokret važan upravo za tu djecu i koliko im vaše radionice pomažu u osvješćivanju, ali i razvoju tijela i tjelesnih mogućnosti?

Pokret je iznimno važan za svu djecu, a tako i za onu s posebnim potrebama. S naglaskom na razvojnom pokretu to jest na specifičnom načinu kretanja i tjelesne osviještenosti koji se pojavljuje u svakoj normalnoj fazi razvoja, djeci s poteškoćama koja su bila zakinuta za puninu ove dimenzije razvoja omogućava se učenje ili podsjećanje na ove temeljne obrasce kretanja. Pokret kao važna dimenzija razvoja djeluje na stvaranje novih veza u mozgu čime se potiču nova učenja, ponašanja, percepcije i slično.

U opisu jedne od svojih radionica kažete da je "tijelo spremnik dosadašnjih iskustava". Može li se (plesni) pokret koristiti u psihoterapijske svrhe i koliko je učinkovit?

Tijelo pamti sva proživljena iskustva i pohranjuje ih u nekom obliku, bilo u obliku napetosti mišićnog tonusa, načina disanja, posture, kvalitete pokreta... U terapiji pokretom i plesom upravo se pokret i koristi u psihoterapijske svrhe. Ova terapija koristi neverbalnu komunikaciju tijela koja je povezana s primitivnijim dijelom mozga nad čijim funkcioniranjem imamo manju kontrolu pa je time i učinkovitost terapije jača u odnosu spram nekih drugih terapija koje ne uključuju tjelesnu dimenziju. Tjelesni pokreti odražavaju psihičke sadržaje i osobnost, a promjene obrazaca kretanja rezultiraju promjenama u psihi. Pokret i psihomotorna ekspresija se ovdje koristi kao glavni način procjene, analize i intervencije s ciljem unaprjeđivanja emocionalne, socijalne, kognitivne i tjelesne integracije pojedinca.

U kojim se trenucima lakše izraziti pokretom, umjesto riječju?

Nekim ljudima je prirodno i lako izražavati se pokretom, a nekima malo teže. Ako bih morala izdvojiti kada je lakše izraziti se pokretom, svakako su to trenuci obilježeni snažnim tjelesnim senzacijama, emocijama ili sjećanjima za koje ne možemo naći riječi koje bi dovoljno dobro opisale stanje u kojemu se nalazimo. Često su to iskustva koja su nastala u preverbalnoj fazi razvoja, dakle nesvjesna iskustva koja tada nismo mogli imenovati i racionalno objasniti. Iskustva mogu biti neugodna ako su povezana s traumama, ili ugodna ako su posljedica ponovno pronađene osobne snage i samopouzdanja. Kreativne terapije, a posebno terapija pokretom i plesom djelotvorna je kod trauma nastalih u preverbalnoj fazi jer se do takvih potisnutih sadržaja najlakše dolazi neverbalno putem pokreta i plesa.

Na kojim još područjima i kojim uzrastima pokret i ples najbolje pomažu?

Pokret i ples jednako se uspješno primjenjuju kod djece, adolescenata, odraslih te osoba treće životne dobi. Vrlo je učinkovita primjena kod trauma, emocionalnih i ponašajnih poteškoća, autizma, anksiozno-depresivnih poremećaja, psihosomatskih bolesti (na primjer poremećaji prehrane), PTSP-a, kao psihosocijalna potpora oboljelima od primarno tjelesnih bolesti (onkoloških npr.), disfunkcionalnih obiteljskih odnosa, ovisnosti...

U jednoj od radionica na Dionizu radili ste na otkrivanju spontanog izražavanja u pokretu. Koliko je on skriven u današnjem čovjeku? Što se događa kad se oslobodi ta spontanost pokreta?

Odrasli se vremenom udaljavaju od slobodnog kretanja i spontanosti koje su imali dok su bili djeca, što je veliki hendikep. Ako se dalje ne razvijaju u tom smislu vremenom usvajaju vrlo ograničene i ponavljajuće obrasce kretanja. Ponovnim otkrivanjem spontanog kretanja u obliku plesne improvizacije otvara se prirodna neverbalna ekspresivnost, kreativnost, dolazi do oslobađanja potisnutih neugodnih iskustava, tijelo poprima drugačiji tonus i kvalitetu pokreta, a pokret postaje metafora novih uvida u svoju osobnu psihološku stvarnost jer pokret je odraz psihe. Oslobađanjem spontanosti, proširujemo ograničenja te ponovno učimo ono što smo zaboravili kao djeca, ili po prvi puta učimo što nikada nismo znali. Pronalaženjem novih rješenja u pokretu potičemo zdrave promjene u psihi i cjelokupnom funkcioniranju.



Ovo djelo je dano na korištenje pod licencom [Creative Commons Imenovanje-Nekomercijalno 4.0 međunarodna](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).