



# Emotivni dar ekspresivne art terapije

dr.sci. **Jamie Marić**, LPCC-S, REAT  
Institut za kreativni mindfulness, Akron, SAD  
www.jamiemarich.com

## **Sažetak**

*Autorica, hrvatsko-američka terapeutkinja ekspresivne umjetnosti koja podučava o traumi, kontekstualizira osobnu evoluciju kroz praksu koristeći znanstveni osobni narativ (SPN) kako bi čitatelje usmjerila na ekspresivnu art terapiju. Njen osobni narativ spominje iskustva povezivanja s korjenima svojih predaka kroz ekspresivne umjetnosti (folklor, tj. narodni ples) i provođenje vremena u Bosni i Hercegovini gdje je podučavala engleski jezik koristeći metode ekspresivnih umjetnosti. Autorica objašnjava kako je rano povezivanje s ekspresivnom umjetnošću i njezinom multimodalnom prirodom - uvođenjem različitih načina izražavanja, a ne samo jedne umjetničke forme – za nju značilo otvaranje prostora za rad s emocijama u vrijeme odrastanja u domu punom stresa i trauma. Narativ zaključuje tvrdnjama šireg konteksta o tome kako integracija ekspresivne umjetničke terapije u dobro uspostavljene kliničke modalitete za liječenje traume, poboljšava liječenje traume.*

*Primjer ekspresivnog umjetničkog procesa koji je autorica koristila tijekom pandemije COVID-19 je također uključen.*

**Ključne riječi:** *ekspresivna art terapija, trauma, znanstveni osobni narativ (SPN), pandemija COVID-19*

## **1. Uvod**

Ekspresivne umjetnosti bile su prvo istinski korisno, meni dostupno sredstvo

za nošenje sa traumom. Moji roditelji, unuci hrvatskih iseljenika, upoznali su

se kao tinejdžeri u tamburaškim folklor-nim skupinama u kojima su sudjelovala mnoga djeca hrvatske dijaspore kako bi ostala povezana s tradicijom svojih pradomovina. Moja je majka plesala i svirala bugariju u maloj skupini u gradu Ohiju gdje sam odrasla, a moj je otac pjevao i svirao bas u vrlo velikoj skupini u obližnjem gradu. Jedne godine su se upoznali na Državnom festivalu Hrvatske bratske zajednice (HBZ) i naučili stvarati drugačiju glazbu. Dakle, doista nije pretjerano reći da sam živa zahvaljujući glazbenoj i plesnoj folklornoj tradiciji moga naroda, a da je ekspresivna umjetnost odigrala glavnu ulogu u priči o mom stvaranju. Koristeći znanstveni osobni narativ (Heidelberger & Ueker, 2009), upotrijebit ću neke elemente vlastitog proživljenog iskustva kako bih opisala što ekspresivna art terapija jest (osobito kao polje povezano sa, ali suštinski drugačije od art terapije). Ovaj narativni oblik, koji postaje sve poznatiji kao način da se u akademskoj literaturi čuje glas marginaliziranih skupina (Nash & Viray, 2013) idealno pokazuje kako izražajni umjetnički modaliteti mogu igrati ulogu u sveukupnom procesu oporavka od traume. Stručni osobni narativ također postaje sve prihvaćeniji kao metoda istraživanja za izradu teza i disertacija.

Robert Nash (2019), jedan od vođa pokreta za ozakonjenje osobnog znanstvenog narativa kao valjanog oblika istraživanja i objavljivanja, ne vidi ga kao zamjenu za druge oblike istraživanja ili studije. Svjestan kritika na račun znanstvenog osobnog narativa zbog nedostatka znanstvene strogosti ili čak zbog toga što je previše „osjetljiv”, (str. 5) on ovaj oblik pisanja vidi kao popunjavanje potrebne praznine u literaturi bilo kojeg područja. Nakon što je proveo 35 godina u tradicionalnoj akademskoj zajednici, Nash uzdiže znanstveni osobni narativ ne samo kao način pojačavanja glasova marginaliziranih, već kao format koji omogućuje čitateljima i studentima da se intimnije povežu s materijalom kojeg god predmeta. Ovu dobit dokazuje primjerima učenika koji se čvršće povezuju s nastavnicima koji u potpunosti dijele osobna i profesionalna iskustva na inspirirajuć način. Ukratko, on definira znanstveni osobni narativ kao priznanje, objavu da „vaš život ima smisla, i za vas i za druge. Vaš život priča priču (ili niz priča) koja, ako je dobro ispričana, može vašim čitateljima pružiti one slasne aha! trenutke uvida u sebe i društvo koji su vrlo rijetki u konvencionalnijim oblicima istraživanja” (str. 24).

*Upotreba osobnog narativa kao sredstva podučavanja uvelike definira moju karijeru spisateljice. Akademski obrazovana, istraživač fenomenološkog pogleda, otkrila sam da mi prelazak na znanstveni osobni narativni oblik pri*

*pisanju knjige omogućuje da najbolje služim kao učitelj drugim kliničarima u mojoj specijalnosti: psihološkoj traumi. Riječ trauma dolazi od grčke riječi „rana”, a u mom terapeutskom i pedagoškom radu usmjerenom na traumu opća definicija traume koju koristim je svaka nezacijeljena ljudska rana. Neke od tih rana i njihovi dugotrajni učinci mogu kvalificirati osobu za kliničku dijagnozu, kao u mom slučaju (u svojim ranim dvadesetima bila sam liječena od poremećaja ovisnosti i od disocijativnog poremećaja). Ipak, u drugim slučajevima rane s kojima se suočavamo mogu proizići iz neuklapanja u vlastitu obitelj ili zbog toga što nas vršnjaci, crkveni sustavi ili šire društvo zlostavljaju ili muče.*

Kao biseksualna žena, nikada nisam mogla u potpunosti prihvatiti tradicionalno katoličanstvo svoje obitelji ili evangelički protestantizam na koji se moj otac naposljetku obratio. Brak roditelja, koji je započeo kao sretni glazbeni savez, pretvorio se u područje duhovnog zlostavljanja nakon što se moj otac obratio, a ja sam se cijelog djetinjstva osjećala marginaliziranom, neshvaćenom i vjerski zlostavljanom u vlastitom domu. Ekspresivna umjetnost mi je pomogla da iskusim te emocije i ne uništim se u potpunosti, učeći usput nositi se s njima. Srećom, imala sam pristup satovima plesa i glazbe, u tamburaškoj grupi kojoj je pripadala i moja majka i u drugim oblicima poput klasične violine, baleta i jaza. Kasnije sam aktivno sudjelovala u recitaciji i glumi, a u svojim predtinejdžerskim godinama počela sam i gorljivo pisati. Vjerujem da je razlog zbog kojega sam u ranim dvadesetima mogla tako potpuno prihvatiti svoj put oporavka i iscjeljenja, koji je uključivao osjećanja i

proživljavanja snažnih osjećaja potrebnih u tom procesu, taj što sam uz pomoć ekspresivnih umjetničkih formi stekla dovoljno siguran spremnik za upravljanje emocijama. Likovne umjetnosti u moju će priču ući tek mnogo godina kasnije.

## 2. Osnove ekspresivne art terapije

Svaka praksa koja nam omogućuje da se predstavimo svijetu oko sebe ili izrazimo ono što nosimo u sebi može se nazvati ekspresivnom umjetničkom formom

- Ples i svjesno kretanje
- Vizualne umjetnosti (slikarstvo, crtež, kolaž, kombinirana tehnika, keramika, skulptura)
- Pisanje (novele, romani, druga beletristika, poezija, scene, memoari, publicistika)

- Glazba (bubnjanje, sviranje, pisanje pjesama, izrada popisa pjesama i slušanje glazbe)
- Dramske i *spoken word* izvedbe
- Meditacija i vođena vizualizacija
- Fotografija
- Snimanje filma
- Modni dizajn i dizajn kose
- Kuhanje, pečenje i drugi načini oblikovanja hrane
- Vrtlarstvo

Multimodalnost (rad s dvije ili više formi) ili inter-modalnost (rad s kombiniranim formama) određuju formalnu ekspresivnu umjetničku terapiju i razlikuje je od svakog oblika koji postoji sam po sebi (npr. art terapija). Metaforički rečeno, ekspresivna terapija nas izaziva da posegnemo za cijelom košarom voća ili vrtom, a ne da pojedemo samo jednu voćku. To ne podrazumijeva samo istraživanje različitih aspekata sebe, to znači prihvaćanje što je moguće više dostupnih nam ekspresivnih praksi. Ekspresivne umjetnosti nas mame da radimo s onoliko praksi koliko smo ih spremni uključiti i da pratimo što multimodalne i intermodalne veze mogu otkriti (Marich, 2019).

Mnoge ljude užasava to što u ekspresivnoj terapiji može biti riječ o jednom plodu (tj. ekspresivna praksa u vidu plesa ili vizualne umjetnosti) što im se ne sviđa. Kao terapeut toliko sam puta čula: „Ne znam plesati” ili „Ne znam crtati”. I sama

sam se dugo držala podalje od vizualne umjetnosti jer sam mislila da nisam talentirana. Tokom rada otkrila sam s veseljem da me vizualna umjetnost zaista ima čemu naučiti jer nije bilo očekivanja od izvedbe.

Da ostanemo kod metafore voća i povrća, razmislite o ovome: kao dijete nisam voljela rajčice. Bila sam oduševljena njihovom prekrasnom crvenom bojom, posebno onih iz bogatog vrta mog dede Prosenjaka. Uživala sam u proizvodima od rajčice, poput kečapa i umaka za špagete, ali kad god bih pokušala pojesti pravu rajčicu, ispljunula bih je. Kad mi je bilo dvanaestak godina, jedna od biftek rajčica koje je moj deda stručno uzgojio u svom vrtu jednostavno je izgledala prelijepo i odlučila sam eksperimentirati. Stavila sam je na hamburger i zalila kečapom. Zagrizla sam, okusila ga i nisam zapravo ni osjetila rajčicu, ali sam bila tako sretna što sam si dopustila pojesti nešto tako fino. Pojela sam cijeli hamburger. Nastavila sam jesti rajčice na ovaj način i do kraja ljeta sam probala i rajčicu samu, s malo kuhinjske soli.

Volim rajčice.

I dan danas obožavam jesti rajčice svih vrsta u raznim varijantama - same, u salatama, na tostima s maslacem i na mnogo drugih načina, od čega sam kao dijete zazirala. Ekspresivne umjetnosti, poput mog hamburgera i kečapa, omogućuju nam da iskusimo praksu koje bismo se inače klonili. U širem kontekstu kombiniranog i ukusnijeg procesa koji praksu

čini sigurnijom za pristup. U tom procesu možemo neočekivano otkriti da volimo tu praksu ili barem da je bolja no što smo očekivali i da baveći se njome možemo naučiti nešto o sebi (Marich, 2019).

Formalno područje ekspresivne art terapije i obrazovanja regulira Međunarodna Asocijacija za Ekspresivne art terapije, The International Expressive Arts Therapy Association (IEATA), osnovana 1994. IEATA propisuje da nitko nije izmislio terapiju ekspresivnim umjetnostima; Konferencija IEATA 2017. „Autohtoni korijeni ekspresivne art terapije” tako je nazvana kako bi se odala počast ljudima prvih nacija koji su prakse poput bubnjanja, plesa, pripovijedanja, pjesme, meditacije i ceremonije prepoznali kao iscjeliteljske. Oni čine osnovu onoga što danas poznajemo kao ekspresivnu art terapiju.

Pogledate li kulturnu povijest bilo koje nacije na planetu i pratite je do njezinih korijena, vjerojatno ćete pronaći mnogo primjera kreativnog izražavanja u funkciji iscjeljivanja ili kao načina okupljanja zajednice. Prakticiranje ekspresivne umjetnosti način je povezivanja s najstarijim i najsvetijim putovima za iscjeljivanje koji postoje na našem planetu i unutar našeg ljudskog iskustva. Postoji zbirka istaknutih znanstvenika i praktičara iz raznih dijelova svijeta koji su odigrali ključnu ulogu u razvoju onoga što danas nazivamo ekspresivnom art terapijom.

Angeles Arrien, čija je specijalnost pružavanje umijeća iscjeljivanja domoro-

dačkih naroda, napisala je Četverostruki put: Hodanje stazama ratnika, učitelja, iscjelitelja i vizionara (2013). U popularnom odlomku iz ove knjige koji redovito koristim u svojoj nastavi, uvodi nas u koncept četiriju, univerzalno iscjeljujućih melema - pričanje priča, pjevanje, plesanje i tišina. Ona tvrdi da nadareni iscjelitelj oporavlja dušu koristeći ove ljekovite meleme, jer su glavni uzroci nevolje i bolesti kada:

- prestanemo pjevati
- prestanemo plesati
- više nismo očarani pričama
- osjećamo nelagodu zbog tišine

Arrienina suvremenica, Natalie Rogers, kći Carla Rogersa, još je jedna značajna majka u modernoj ekspresivnoj art terapiji. U Sjedinjenim Državama i mnogim mjestima u svijetu nemoguće je završiti diplomski program obuke bez barem jedne jedinice sadržaja o Carlu Rogersu i njegovom humanističkom, na osobu usmjerenom pristupu psihoterapiji. Mnoga načela na osobu usmjerene psihoterapije koja definiraju Rogersov rad unijela je Natalie u svoje programe obuke za ekspresivnu art terapiju.

Kao što je objašnjeno u njezinoj ključnoj knjizi *The Creative Connection: Expressive Arts as Healing*, tri su glavna uvjeta koji potiču kreativnost unutar pojedinca. Prvi je psihološka sigurnost, koju doživljavamo kada nas, kao praktičare ekspresivne art terapije bezuvjetno pri-

hvaćaju. To doživljavamo i kada vanjska evaluacija našega rada izostane i kada se osjećamo shvaćenima u duhu empatične povezanosti. Drugi uvjet je psihološka sloboda — stanje koje može rezultirati izražajnom vrijednošću kada su nam dane mnoge mogućnosti za istraživanje. Sloboda također može biti rezultat osjećaja izbora, pozvanosti umjesto naređenosti, da isprobamo nove stvari. Treći uvjet je uključivanje u iskustva koja nas potiču i izazivaju (Rogers, 1993). Ekspresivnim umjetničkim radom to prirodno postizemo jer smo pozvani istraživati, koliko smo voljni i sposobni, prakse i procese koji nam se na početku mogu činiti kao nešto izvan naše zone udobnosti.

Sve klijente ili studente s kojima radim, a zainteresirani su za uključivanje ekspresivne umjetnosti u svoj proces ozdravljenja, pozivam da odbace sve ideje koje možda imaju o tome kako se rad na ekspresivnoj umjetnosti ili formalna ekspresivna art terapija odnosi na stvaranje „lijepe“ umjetnosti koja će visjeti u muzeju ili na izvođenje visokokvalitetnih koreografija kojima je mjesto na pozornici. Istina, neki se ljudi identificiraju kao umjetnici i možda žive od svog zanata. Čak i ako se netko smatra umjetnikom ili zarađuje za život u ovom području, preporučam mu da se oslobodi svih zamki vanjskih procjena uspješnosti izvedbe kako bi u potpunosti iskoristio iscjeliteljske darove ekspresivne art terapije.

## **2.1. Ekspresivne umjetnosti i iscjeljivanje traumatiziranog Selfa**

Kao mladoj osobi, biti ekspresivna bilo je toliko presudno za moju sveukupnu dobrobit, čak i ako u to doba svog života nisam imala riječi ili uvida da to tako izrazim. Vlastiti put iscjeljivanja trauma i ovisnosti vratio me u domovinu mojih djedova i pradjedova kada sam se 2000. godine prilično neočekivano preselila u Bosnu i Hercegovinu. Najprije sam volontirala, a kasnije i surađivala sa Župom sv. Jakova u katoličkom hodočasničkom središtu Međugorje.

Moje su dužnosti uključivale vođenje liturgije na engleskom jeziku, pomoć oko prijevoda i drugih jezičnih pitanja i, što je najvažnije, posao profesora engleskog jezika i glazbe u Majčinom Selu, domu za prognaničku djecu koji je župa osnovala nakon Domovinskog rata. Rad s djecom i nekim od voditelja u Majčinom Selu pokazao mi je kako je uvođenje umjetnosti — pjevanja, plesa, drame, crtanja i filmova — njima puno zanimljiviji način da nauče i održe engleski. Većina djece s kojom sam radila u Majčinom Selu imala su roditelje koji su još bili živi, ali se nisu mogli brinuti za njih nakon ekonomskih i društvenih poslijeratnih potresa. Radeći s mladim ljudima koji su još uvijek prebirali po vlastitim traumatskim iskustvima i koristeći umjetnost da im pomognem u učenju vještina kao što je govorenje engleskog jezika, bila sam dodatno motivirana da se pozabavim vlastitim iscjeljivanjem.

Kad sam napustila Sjedinjene Države u dobi od dvadeset i jedne godine, intenzivno sam se borila s konzumiranjem droga i alkohola, prirodnom progresijom disocijativnih ponašanja u koja sam zapala pokušavajući se nositi sa stresom kod kuće nakon očevo obraćenja. Štoviše, moji su me kolege u srednjoj školi stalno zlostavljali i, iako se srednja škola pokazala kao bolje iskustvo, i dalje sam se borila sa značajnom boli oko spoznaja kao što su „ne pripadam” i „defektna sam”. Uz to sam, prema američkim standardima, bila pretilo i nespretno dijete. Dobivanje konvencionalne psihološke pomoći u Sjedinjenim Državama nije se činilo izglednim jer je oboje mojih roditelja poricalo da sa mnom nešto nije u redu, iako je kratko iskustvo u savjetovalištu na sveučilištu bilo neophodna, ali privremena splav za spašavanje.

Istraživala sam Hrvatsku i okolne zemlje 1998. godine još kao student i osjetila neki unutarnji poziv da se vratim natrag u pradomovinu. Mnogi su moju odluku ocijenili kao bijeg u Europu kako bih izbjegavala svoje probleme. Ipak, drago mi je što sam slijedila svoju intuiciju. Tijekom rada za Majčino Selo i župu sv. Jakova upoznala sam ljude koji su mi bili potrebni i koji su mi pružili pomoć potrebnu da se suočim sa svojim problemima, uključujući i svog poglavara fra. Svetozara Kraljevića, OFM i Janet Leff, umirovljenu američku socijalnu radnicu i poklonicu Međugorja koja je tijekom Domovinskog rata bila u dvanaest misija za pomoć.

Odlučivši provesti svoje umirovljeničko vrijeme u Međugorju, pomogla mi je osvijestiti psihičke probleme i ovisnost te mi osigurala osnovno savjetovanje koje mi je bilo potrebno da ozdravim. Složila se da je rad s djecom i ljudima u Majčinom Selu bio presudan za izlječenje relacijskih problema i educiranje o traumi i njezinom utjecaju na ljudsko iskustvo. Prisjećajući se, zadivljena sam količinom odnosa s ljudima i iscjeliteljskih iskustava iskovanih kroz ekspresivne umjetnosti. Pjevanje pjesme kao što je „*You Are My Sunshine*” na engleskom s mojim mladim učenicima dok smo bojali nije bila samo vježba učenja neke vještine. Ti trenuci su za mene (a nadam se i za njih) bili iskustvo učenja kako umiriti i regulirati živčani sustav istovremeno stvarajući pravi ljudski kontakt.

Mnogo je razloga zašto bavljenje ekspresivnim umjetničkim praksama i procesima može pomoći u liječenju traume i njezinih posljedica. Ekspresivna art terapija naglašava proces i organsko otkrivanje nečijeg iskustva umjesto rezultata ili proizvoda. Analiza djela također nije faktor. Međutim, kao terapeut ili voditelj, možemo svjedočiti onome što je klijent izrazio i istaknuti ono što primjećujemo ili što emocionalno doživljavamo svjedočeci njegovom radu. Ipak, mi ne tumačimo i najviše što bismo mogli je postaviti pitanje poput: „Što vam znači ovaj dio vaše kreacije?” Sve ove osobine uče nas da ne težimo oporavku, bilo da se taj oporavak odnosi na posljedice ovisnosti, traumatsku ozljedu, neko drugo

stanje mentalnog zdravlja ili bilo koju kombinaciju. Prakticirajući nenastojanje i rad s nekim od izazova s kojima se susrećete u ovoj praksi neforsiranja ishoda, iskusit ćete i jači osjećaj samoempatije. Glavno sredstvo za iscjeljenje od posljedica traume i transformaciju negativnih temeljnih uvjerenja jest dopustiti sebi da osjetimo emocije koje smo tradicionalno potiskivali. Ipak, uobičajeni klišeji koji se koristi u holističkim krugovima govori nam da *ako možete osjećati, možete i izliječiti*.

Što je, dakako, lakše reći nego učiniti.

Kao osoba koja je preživjela traumu govorim o tome i pokušavam suosjećati sa svojim klijentima i studentima. Zakopavanje emocija vjerojatno razvijete kao strategiju preživljavanja u nekom trenutku svog života, pa odustajanje od nje možete osjećati kao veliki rizik.

Osobe koje su krenule putem ekspresivnih umjetnosti odlučit će isplati li se rizik osjećanja. Prakse ekspresivne umjetnosti, počevši od onih u kojima osoba najviše uživa, mogu, nadamo se, olakšati ovo iskustvo. One su koraci temeljeni na akciji koji koriste sva osjetila i njihove moguće kombinacije. Ekspresivna umjetnost omogućuje rad sa svim područjima mozga pogođenima traumatskim iskustvom. Emocionalni naboj koji prati neizliječena traumatska sjećanja i ona problematična internalizirana negativna uvjerenja o sebi, prvenstveno su limbičke prirode. Limbičkom mozgu, koji se ponekad naziva i srednji mozak, ne može se pristupiti samo riječima.

Stoga možda nećete moći govoriti o tome što vam se dogodilo — možda jednostavno ne postoje riječi kojima bi se to izrazilo. Nekim osobama koje su preživjele traumu možda ćete moći vrlo detaljno objasniti što se vama dogodilo, a ipak nikada niste istinski ozdravili jer se i dalje bavite istim samoporažavajućim ponašanjem. Na racionalnoj razini znate što nije u redu, ali su vaše emocije i tijelo i dalje zaglavljene. Za to postoji dobar razlog — da bismo se potpuno izliježili potrebne su nam intervencije temeljene na djelovanju, emocionalno usmjerene i utjelovljene (Marich, 2019).

Praksom ekspresivne umjetnosti mogu se nadopuniti mnoge dobro uspostavljene intervencije skrbi usmjerene na traumu (npr. EMDR terapija, kognitivno-bihevioralna terapija, dijalektička bihevioralna terapija, Gestalt terapija, psihodinamska psihoterapija ili bilo koja somatska terapija novog vala za obradu traume). Ekspresivne umjetnosti nude kreativnu dopunu za izgradnju resursa koji će omogućiti klijentu dovoljno stabilnosti da nastavi s dubljim radom koji mu terapeut može preporučiti u bilo kojem od modaliteta. Prakse mogu biti potpora i između zakazanih sesija, osobito ako dođe do intenzivnog afekta ili aktivacije.

Vratila sam se iz Bosne i Hercegovine u jesen 2003. i na nagovor fra. Svetozara i Janet Leff, započela sam diplomski studij kliničkog savjetovanja. Janet je slavno rekla: „Boraveći u Majčinom Selu naučila si toliko toga o umijeću dobrog rada s



traumom. O odnosima. Sada se vrati u školu i nauči što znanost kaže o tome.”

Tijekom svog prvog kliničkog staža, radila sam sa supervizoricom koja je bila ljubazna žena, ali suviše pregorjela da bi marila za moju kliničku intervenciju. Radila sam u stacionaru za duševno bolesne adolescente. Nakon što sam joj ispričala nešto o sebi, rekla je: „Ti si pjevačica? Sviraš gitaru? Sviraj s njima. Pleši s njima. To mora funkcionirati bolje od onoga što ovdje radimo.” Tijekom tog iskustva imala sam privilegiju da svoje metode poučavanja ekspresivne umjetnosti iz Majčinog Sela koristim s obespravljenim tinejdžerima. Pjevali smo, plesali, slikali, pisali. Jedno od postignuća koje me do dana današnjeg ispunja najvećim ponosom kao kliničarku bilo je organiziranje dvaju koncerata koja su djeca toga ljeta izvela za cijelu bolnicu.

Dok sam se razvijala kao kliničarka zainteresirana za rad utjelovljenim i holističkim metodama liječenja traume i ovisnosti, odnosno EMDR terapijom, uvijek sam u ekspresivnim umjetnostima vidjela put ka proširenju vještina za rezilijentnost, kao i sredstva za poboljšanje drugih terapija koje sam koristila. Tijekom vlastitog iskustva klijenta EMDR-a razvila sam praksu meditacije svjesnosti (mindfulness) i naposljetku praksu joge, što me je 2012. dovelo do stvaranja programa pod nazivom *Plesna svjesnost (Dancing Mindfulness)*. Projekt je započeo kao mreža tečajeva na društvenim mrežama i razvio se u globalni pokret s voditeljima

obučenima diljem svijeta. Godine 2015. uz pomoć članova naše zajednice koji su s nama podijelili svoje priče, napisala sam knjigu o gradnji i njegovanju osobne plesne prakse svjesnosti za iscjeljenje, transformaciju i dobrobit (Marich, 2015., 2019).

## **2.2. Ekspresivna art terapija u teškim vremenima**

Zatvaranje i globalni preokret koji je proizašao iz pandemije COVID-19 dali su nam dovoljno prilika da se pozabavimo ekspresivnim umjetničkim formama kao načinom da se nosimo, procesuiramo i damo smisao novom svijetu koji je nastajao pred našim očima. Imala sam sreću u ranim danima zatvaranja voditi nekoliko procesnih grupa za druge terapeute i ljude iz javnosti u našoj novoj, on-line stvarnosti, koristeći proces ekspresivnih umjetnosti. U ekspresivnoj art terapiji proces je i glagol i imenica. Kao glagol, procesiranje znači nefokusiranje na ishod ili odredište, već uživanje u putovanju izražavanja i primjećivanje onoga što bi nam moglo otkriti dok se odvija.

Proces može značiti prihvaćanje i nastavljanje sa svime onime što biste u početku proglasili pogreškom. Kao imenica, proces je skup dviju ili više različitih praksi ekspresivnih umjetnosti (npr. pjevanje pjesme i zatim crtanje u slobodnoj formi; ili možda sudjelovanje u nekom vođenom pokretu i zatim sastavljanje pjesme na stranici za slobodno pisanje). Neki procesi mogu trajati prilično dugo - do šest ili

više seansi koje se mogu odvijati tijekom jednog dana ili nekoliko dana zaredom. A drugi mogu biti prilično kompaktni, prikladni za zatvaranje kliničke sesije.

Na kraju ovog članka željela bih s vama podijeliti proces (tj. niz praksi) koji sam razvila i aktivno dijelila ranih dana pandemije COVID-19 kako bih pomogla ljudima u mojoj zajednici u izražavanju njihovih često intenzivnih i raznolikih emocija tijekom nepredvidljivih situacija. Čak i ako vam se čini da je COVID prošlost, razmislite kako takva praksa može biti podrška vama i vašim klijentima u teškim i izazovnim vremenima.

Evo nekoliko prijedloga sigurne prakse koje potičem kod svih svojih klijenata ili učenika prije nego što se uključe u ovaj ili neki drugi proces (Marich, 2019):

- Poštujte svoje fizičke i emocionalne granice. Iako nas ekspresivna umjetnost može navesti na istraživanje područja izvan i iznad naše zone udobnosti, ne podržavam prisilu ili pritisak.
- Ako vas tijelo upozori da prestanete, poštujte to. Odmah na početku uspostavite praksu koja vam se čini najsigurnijom i najuzemljenijom i ako ureba koristite je za „povlačenje”.
- Ako imate sustav podrške ili pouzdane ljude, dajte im do znanja da se bavite radom s ekspresivnom art terapijom. Javljajte im se kad god osjetite potrebu, osobito ako se osjećate preopterećeno. Možda čak budu voljni prolaziti proces s vama!

- Fizička sigurnost je važna. Ako se odlučite uključiti u neke od praksi pokreta opisanih u ovom ekspresivnom umjetničkom procesu, budite sigurni da ste oslobodili dovoljno prostora kako se ne biste sudarali ni s čim. Ako plešete na drvenom podu, izbjegavajte čarape – krećite se bosu ili u obući koja dobro prijanja, čak će i cipele poslužiti. Pazite i na duljinu hlača. Ako imate ozljedu ili kroničnu bolest, preporučam da dobijete odobrenje od svog liječnika prije nego što se uključite u bilo kakvu fizičku aktivnost.
- Započnite novi dnevnik za ovo iskustvo. Bilježnice bez crtovlja su mi najdraže jer možete elegantnije kombinirati pisanje i vizualnu umjetnost. Međutim, ako trebate stranice s linijama za podršku ili vam je samo takva bilježnica pri ruci, i ona će dobro poslužiti.

Sada, kada smo uspostavili sigurnosne osnove, evo preporučenih postupaka koji sačinjavaju proces *Izrazite se u teškim vremenima*. Preporuča se da ih radite tim redom, iako vam je dopušteno mijenjati redoslijed ukoliko vam se čini da bi vam novi pomogao potpunije uključenje. Preporučam vam da osigurate barem sat vremena kako biste sve to učinili zajedno, ali u duhu trauma-informiranosti i znajući da *uvijek postoje izmjene*, slobodni ste pauzirati svoj proces i uključiti se u nj tijekom razdoblja od nekoliko dana. Zapamtite da ovo nije izvedba – primijetite i zabilježite sve relevantne uvide koji se

pojavljaju kako se vaša izražajna iskustva događaju. Kada proces formalno završi, korisno je upitati se: „Što sam naučio o sebi i snazi procesa iz ovog iskustva?“

- **Uvodna meditacija:** Udobno se smjestite na podu ili stolcu... Neka vam se tijelo prirodno, organski rasteže kao da se upravo budite ujutro. Počnite disati dok se istežete i pomičete, a zatim pustite da vam se tijelo prirodno pokreće kao odgovor. Kada ovo završi, mirno sjednite. Primijetite mirovanje nakon pokreta i ako vam se čini prikladnim, postavite sebi namjeru u prvom licu jednine. Primjerice „mogu se izraziti“ ili „zaslužujem osjećati dobre stvari u svom tijelu“.
- **Lanac riječi:** uzmite komad papira i olovku ili nešto drugo za pisanje. Kao alternativu možete koristiti program za obradu teksta. Na vrhu stranice napišite jednu od sljedeće tri riječi: (a) COVID-19, (b) pandemija, (c) kriza; možete odabrati onu koja vas toga dana najviše aktivira. Zatim postavite tajmer na pet minuta i počnite pisati prvu riječ koja vam padne na pamet kao da ispisujete popis. Ovo je iskustvo slobodnih asocijacija i pokušajte se ne cenzurirati; samo nastavi pisati. Možete pisati na jednom ili više jezika.
- **Poezija kratke forme:** Kad vrijeme istekne, spustite olovku i udahnite. Preletite popis i zaokružite tri riječi koje najviše rezoniraju ili privlače vašu pozornost u tom trenutku. Nakon što identificirate tri riječi, sjednite i

razmišljajte o njima otprilike jednu minutu. Zatim ste pozvani da se vratite na svoju stranicu i napišete pjesmu od najmanje tri retka. U poeziji kratke forme uglavnom je riječ o hvatanju trenutka u vremenu. Stihovi se ne moraju rimovati. Sve što pjesmu čini pjesmom je vaša odluka gdje stihovi počinju ili završavaju.

- **Gestikulirajući ples:** Osvrćući se na vaše tri riječi kako su izražene u pjesmi, sada ste pozvani da izvedete organsku gestu, stav ili pokret koji predstavlja svaku riječ. Možete koristiti jednostavnu gestu(e) rukom ili unijeti cijelo tijelo. Provedite najmanje pet minuta rotirajući između svoje tri geste ili pokreta, pustite glazbu ukoliko to dodatno nadahnjuje vaš proces. Budite svjesni onoga što primjećujete ili onoga što vam emocionalno nadolazi tijekom procesa i pokušajte to ne odbacivati. Umjesto toga budite suosjećajni prema svom iskustvu.
- **Gush Art:** Sada pokret prenesite na stranicu sa svim materijalima vizualne umjetnosti koje imate na raspolaganju i ne unosite riječi. Postavite mjerač vremena i dajte si punih deset minuta i samo „dopustite“ svemu što je trenutno prisutno u vama da teče sa slikama i bojama. Čak i ako vaša vježba počinje tako što uzmete crvenu bojicu i nekoliko minuta šarate, nemojte to osuđivati. Ovo je gush art! Prihvatite ga i zatim pogledajte kamo vodi.

- **Naslovna pjesma ili popis pjesma:** Kad biste morali odabrati jednu pjesmu koja bi bila lajtmotiv ovog teškog trenutka, koja bi vas podsjetila na vašu snagu i resurse ili čak bila simbol vaše tuge, koja bi to pjesma bila? Možete završiti ovaj proces tako da pažljivo slušate tu tematsku pjesmu i primjećujete sve osjećaje koje treba osjetiti. Ako želite napraviti veći popis za reprodukciju na osnovu ove naslovne pjesme i možda zaplesati na nju, pozvani ste da dodatno proširite svoju praksu i proces. Neka vam ova pjesma ili ovaj popis za reprodukciju u svakom trenutku bude dostupan i posluži kao podsjetnik na to da ste vrijedni i da zaslužujete izražavanje svojih emocija i iskustava kad god vam to zatreba.

### 3. Zaključak

Ekspresivna art terapija po prirodi je multimodalna i intermodalna, što njenim praktičarima omogućuje fleksibilnost i prilagodljivost, posebno tijekom stresnih i tranzicijskih razdoblja. Kao terapijski pristup, ekspresivna art terapija može djelovati usporedo s brojnim kliničkim intervencijama, dopuštajući im da kroz iskustveni angažman postanu još svjesniji sebe i svoje životne energije. Ovaj je članak prikazao kako je jedna terapeutkinja ekspresivne art terapije, Amerikanka hrvatskog podrijetla, otkrila ekspresivne umjetnosti kroz vlastito proživljeno iskustvo nastavnice i osobe kojoj je i samoj trebao oporavak od traume. Pored predstavljanja pregleda ekspresivne art terapije kroz oblik osobnog znanstvenog narativa, čitateljima se nudi primjer procesa ekspresivne art terapije koji može pomoći profesionalcima iz područja mentalnog zdravlja i njihovim klijentima u prijelaznim stadijima života ili kroz druge potekoće.

### 4. Literatura

- Heidelberger, C. A. i Uecker, T. W. (2009). Scholarly personal narrative as information systems research methodology. *MWAIS 2009 Proceedings*, 2022.
- Marich, J. (2014). *Trauma made simple: Competencies in assessment, treatment, and working with survivors*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media.
- Marich, J. (2019). *Process not perfection: Expressive arts solutions in trauma recovery*. Warren, OH: Creative Mindfulness Media.
- Nash, R. (2019). *Liberating scholarly writing: The power of personal narrative*. Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- Nash, R. i Viray, S. (2013). *Our stories matter: Liberating the voices of marginalized students through scholarly personal narrative writing*. Bern, Switzerland: Peter Lang AG.
- Rogers, N. (1993). *The creative connection: Expressive arts as healing*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books, Inc.