CC BY NC ND

Studija slučaja

Art terapijski tretman traume izradom lutaka u zajednici

Emily Goldstein Nolan
Art terapeut i profesor Art terapije
Sveučilište Syracuse, New York
Centar za art i integrativnu terapiju Bloom
ecnolan@syr.edu

Abstract

Ovaj članak opisuje korištenje izrade lutaka u art terapijskom tretmanu traume iz perspektive zajednice. Pregled literature ocrtava okvir liječenja traume u zajednici te podržava korištenje somatske prakse, specifično tehnika Somatskog iskustva (Somatic experiencing, SE) kroz izradu lutaka.

Metode u članku artikuliraju načine individualnog rada koji koristi izšupljene drvene oblike lutke koje se odvajaju i unutar kojih se nalaze manji oblici pojednostavljenog ljudskog tijela, poznate kao Babuške; te sa zajednicom koja stvara lutke od tkanine koristeći tehnike šivanja i vezenja. Korištenje somatskog rada u izradi lutaka pruža kreativan način za klijente i zajednice da obrade svoja iskustva i predstavlja jedinstvenu priliku za klijente da eksternaliziraju osjećaje i senzacije, osvijeste ih, te nadalje u smislu nalaženja novog identiteta nakon traume i osnaživanja.

Članak dodatno pokazuje kako obrazovanje art terapeuta iz perspektive zajednice proširuje značenje i uključivanje ove perspektive na nove terapeute.

Rezultati kroz deskriptivnu analizu pokazuju da izrada lutaka u zajednici može podržati iscjeljenje od traume.

***Key words**: art terapija u zajednici, trauma, somatska art terapija, obuka art terapeuta, izrada lutaka*

Uvod

Činjenica da je trauma događaj ili niz događaja koji ostavljaju osobu s ozbiljnim posljedicama, izdvaja traumu od ostalih problema kojima se bave art terapeuti. Psihološki, društveni, fizički i duhovni učinci tog iskustva određeni su individualnim i društvenim čimbenicima, ali općenito, trauma nadmašuje nečiju sposobnost suočavanja. Događaj može biti relacijske prirode, šok ili se događati postupno. Bez obzira na vrstu, trauma je ozljeda koja zahtijeva liječenje. Oporavak od traume uključuje uspostavljanje sigurnosti, sjećanje i žalovanje, te ponovno uspostavljanje povjerenja u sebe i poticanje osjećaja pripadnosti (Herman, 2022). Iskustva traume uključuju pojedinačna iskustva fizičkog i seksualnog zlostavljanja, obiteljskog nasilja i silovanja te kolektivna iskustva rata, nasilja i genocida, da spomenemo samo neke.

Kao art terapeut u SAD-u, moje specijalnosti uključuju art terapiju u zajednici i individualan rad s ljudima koji su preživjeli traumu, s kojima radim kao praktičar, istraživač i edukator. Iz mog iskustva, u SAD-u se tradicionalno liječenje mentalnog zdravlja primarno bavi liječenjem pojedinaca. Međutim, i u individualnom radu, moja je perspektiva ojačati klijentovu uključenost u društvene odnose i zajednicu. U radu sa zajednicom, odnosi se također koriste za uspostavljanje terapijskog cilja. Kao pedagog, s druge strane, vidim da moja istraživanja i praksa izravno utječu na to kako i što podučavam.

Zaključno, cilj ovog rada je opisati odnos zajednice i liječenja traume iz perspektive art terapije koristeći izradu lutaka. Pregled art terapijskog rada s pojedincem, zajednicom i u edukaciji studenata art terapije uključeni su u rad.

Pregled literature

Art terapija u zajednici

Najjednostavnije rečeno, zajednica se može definirati kao skup ljudi koji dijele isti interes i lokaciju (Ritter i Lampkin, 2012). Međutim, zajednica se također može definirati kao osjećaj i skup odnosa među ljudima koji zadovoljavaju zajedničke potrebe i imaju zajednički osjećaj brige, povjerenja i pripadnosti. Zajednice postoje unutar međusobno povezanih sustava (Bronfenbrenner, 1974; 1977; 1979; 1986), zajednički interesi grupe mogu varirati, a lokacija može biti fizička lokacija ili virtualni prostor. Na primjer, ja pripadam zajednici art terapeuta, ta zajednica može uključivati ne samo one koji su mi fizički blizu nego i one koji djeluju na različitim kontinentima u potpuno drugoj zemlji.

Art terapija u zajednici prakticira se otkako profesija postoji, ali se naziva različitim imenima kao što su art terapija

u zajednici, muzejska art terapija, art terapija kao socijalna akcija, javna praksa art terapije itd. (Nolan i Mumpton, 2024). Art terapeuti prakticiraju art terapiju u zajednici, ali nemaju zajedničku terminologiju kojom bi je definirali i objasnili kako se primjenjuje. Art terapija u zajednici definirana je kao:

1. način na koji art terapeuti pristupaju sudionicima i okruženje u kojem rade svoj posao; također, definira je činjenica da je
2. razvijena i oblikovana u kontekstu kulture mjesta gdje se prakticira;
3. Art terapeuti koji rade u zajednici potiču namjerne kreativne prakse s pojedincima i kolektivom za terapeutske i transformacijske dobrobiti;
4. Art terapija u zajednici se nastavlja razvijati (Nolan, 2023).

Art terapija u zajednici i terapija traume

Art terapija traume u zajednici opisana je kao potencijalno korisna na nekoliko načina. Ovaj zaključak ekstrapoliran je iz utemeljene teorije razvijene iz intervjua s art terapeutima koji rade u zajednici u 36 različitih zemalja (Nolan, 2023). Praktičari art terapije u zajednici su visoko kvalificirani i prakticiraju etički. To znači da imaju specijalizirano znanje i obuku te kritički promišljaju u praksi. Art terapija u zajednici proširuje praksu art terapije izvan tradicionalnog tretmana koji koristi medicinski model. Art terapeuti više nisu obavezni iskapati duboke osobne uvide sudionika u njihova iskustva procesa. Umjesto toga, mogu se usredotočiti na kreativnost i stvaranje u likovnim materijalima uzimajući perspektivu usmjerenu na zajednicu i na osobne snage sudionika.

Ljudi koji su doživjeli traumu trebaju osjetiti sigurnost. Art terapeuti u zajednici pružaju strukturu iskustvu traume koja brine o sigurnosti grupe putem otvaranja, uključivanja i podržavanja osjećaja pripadnosti. Mnoge se traume događaju u društvenoj sferi: relacijske traume, poput obiteljskog nasilja i sl., ili kolektivne traume, poput ekoloških katastrofa i političkog nasilja. Logično je onda da se i iscjeljenje događa u istoj društvenoj sferi. Društvena pitanja trebaju društvena rješenja.

Art terapeuti koji provode art terapiju u zajednici potiču jednakost i reciprocitet u odnosima. Trauma često narušava povjerenje u ljude kod preživljenika, pa je iscjeljivanje zajednice u art terapiji koje potiče dublje društvene veze i pomaže u razvijanju povjerenja dragocjeno. Konačno, art terapija u zajednici potiče utjelovljenu praksu koja podržava emocionalnu regulaciju i regulaciju živčanog sustava. Ljudi imaju urođen instinkt koregulacije (Badenoch, 2018). Osobe koje su preživjele traumu često postaju disregulirane zbog svojih iskustava. Likovno izražavanje može biti način samoregulacije, a stvaranje u zajednici potiče druge da njeguju koregulaciju.

Korištenje art terapije za tretman traume kroz tijelo

Levine (1997) je utvrdio da kada organizam doživljava prijetnju, postoji fiziološki ciklus koji tijelo dovršava, a koji pokazuje regulaciju živčanog sustava. Regulacija živčanog sustava se odvija kada se tijelo aktivira kako bi zadovoljilo zahtjeve prijetnje, a zatim se vrati u normalno stanje nakon što prijetnja prođe. Točnije, organizam doživljava pojačano stanje uzbuđenja kako bi zadovoljio zahtjeve prijetnje, te ili bježi, bori se ili se smrzava kako bi preživio. Nakon što prijetnja prođe, organizam se oslobađa uzbuđenja i vraća tijelo u smireni, normalni ritam živčanog sustava. Međutim, trauma može ostati „zaglavljena" u tijelu ako ono nije u stanju dovršiti ciklus prijetnje. Somatsko iskustvo, kao „generalizirani psihobiološki model otpornosti" (Kuhfuß et al., 2021., str. 3) koristi se u terapijskom radu kako bismo pomogli klijentu da uspješno dovrši ciklus prijetnje ponovnim doživljavanjem traume kroz vježbe somatskog iskustva (SE) koje integriraju senzacije, slike, ponašanja, afekte i smisao koji im pridodajemo, tj. SIBAM (akronim, iz engl. sensations, images, behaviors, affect, and meaning making). Međutim, kako piše Kuhfuß et al. (2021),

> *„... osnovna intervencijska strategija [somatskog iskustva] temelji se na obradi odozdo prema gore. Pažnja klijenata usmjerena je na unutarnje osjete, kako visceralne (intero-cep-cija), tako i mišićno-koštane (propriocepcija i kinestezija), a ne primarno kognitivna ili emocio-nalna iskustva (str. 3)."*

Hetherington i Gentile (2022) te Hetherington i Luna (2023) opisali su korištenje art terapije i metoda somatskog iskustva za uspješno rješavanje traume kroz tijelo. Rad s likovnim materijalima je praksa koja inherentno uključuje tijelo i dobro se slaže s upotrebom SIBAM-a. SIBAM pruža priliku za integraciju osjeta i slika eksternaliziranih u likovnim medijima, uključivanje u ponašanja, prepoznavanje emocija i stvaranje značenja kroz simbole i promijenjene perspektive.

U art terapiji se koristi Kontinuum ekspresivnih terapija ili ETC (Expressive Therapies Continuum) kao okvir za procjenu i u tretmanu (Kagin & Lusebrink, 1978), koji odražava strukturu i funkcije mozga. ETC može pomoći usmjeriti art terapeute u pristupu i obradi traumatskih iskustava odozgo prema dolje (kognitivno/simboličko) i odozdo prema gore (kinestetičko/senzorno) (Lusebrink & Hinz, 2025). Art terapeuti u zajednici mogu ponuditi materijale i procese koji prate sve razine ETC-a. Kada klijenti mogu koristiti sve razine ETC-a, posebice senzorno/kinestetičku razinu, koja premošćuje veću uključenost tijela, to može imati pozitivan učinak na ublažavanje simptoma traume.

Izrada lutaka

Iako se najčešće povezuju s igrom, lutke su se tijekom vremena koristile u ritualima i liječenju (Feen-Calligan, i sur., 2009). Art terapeuti su opisali mnoge primjere korištenja i izrade lutaka tijekom seanse, s nekoliko prednosti i za klijente i za art terapeute (Munro Smith 1996; Vollman, 1997; Wadeson, 2000; Crone-Findlay, 2003; Stace, 2014; i Royster, 2021). „Jedna korist od izrade lutaka u grupama je poboljšanje samosvijesti uz pomoć drugih koji daju povratne informacije" (Feen-Calligan i sur., 2009., str. 172). Lutke koje poprimaju ljudski oblik mogu postati ogledala osobina i emocija koje se zrcale natrag autoru, te mu pomoći da učvrsti svoj osjećaj identiteta. „[K]lijentima koji imaju složenu povijest trauma, terapijska izrada lutaka može pomoći u olakšavanju oporavka i reintegracije, između ostalih funkcija" (Stace, 2014., str. 12). Royster (2022) je primijetio da izrada lutaka može djelovati terapijski na zajednicu, osnažujući zajednicu i tokom otpora, kao i potičući zdravu ožalošćenost odavanjem počasti i sjećanjem na ljude (npr. koji su umrli od oružanog nasilja).

Korištenje izrade lutaka u art terapiji u zajednici za povećanje otpornosti na-kon proživljene traume ima mnoge potencijalne koristi za sudionike. Estes (1992) je tvrdio da su lutke podsjetnici na ono što se ne može vidjeti, ali se osjeća. Koristeći lutku kao eksternalizirano tijelo, sudionik zajednice može istraživati tjelesne senzacije i emocije, potičući identifikaciju i dijalog s tijelom, uspostavljajući partnerstvo s tijelom umjesto da ga doživljava kao sporno. Lutka sudioniku postaje sredstvo za pristup neizrecivom (Wicks & Rippon, 2001; Porter & Rippon, 2012), isprva zaobilazeći kognitivne procese kako bi radili intuitivnije (Reilly, 2021). Lutka se može koristiti i kao dio stvaranja pripovijesti o traumi i kao prijelazni objekt (Winnicott, 1991) za posredovanje između unutarnjih iskustava sudionika i njihovog bivanja u zajednici.

Zaključak

Pregledana literatura argumentira tretman traume u zajednici. Trapijski rad u zajednici prepoznaje socijalne aspekte traume i pruža odgovarajuće analogno okruženje za liječenje. Somatske metode jedne su od popularnih izbora u radu s osobama koje su preživjele traumu, a ekstrapolacija toga na kontekst zajednice logična je jer su ljudi stvoreni za koregulaciju. U art terapiji u zajednici, terapijska izrada lutaka može se koristiti za spajanje svih komponenti rješavanja i obrade traume za povećanje djelovanja i kapaciteta.

U sljedećim poglavljima izložene su metode i primjeri procesa izrade lutaka s pojedincem iz perspektive zajednice, sa zajednicom, s ciljem povećanja otpornosti, te sa studentima art terapije kao metodu za podučavanje koncepata i primjene traume.

Metodologija

Sljedeći odjeljak opisuje dvije metode za kreativno korištenje izrade lutaka, s klijentima i zajednicom. Prvi ocrtava terapijski proces s jednom osobom. Naglasak u ovom procesu je na pomaganju klijentu da vidi ukupni učinak traumatskih događaja na svoj život, prouči kakva su ta iskustva u interakciji s drugim iskustvima u njegovom životu i istraži svoj identitet u svakoj fazi. Druga metoda je grupno iskustvo izrade lutaka u zajednici koje potiče sigurnost, izražavanje emocija i osjeta te istraživanje identiteta kroz koregulaciju.

Individualan terapijski rad

Korištenje Babuški za istraživanje vremenske linije traume

Materijali: papir, pribor za pisanje, predložak drvene babuške, boja

Sesije: višestruke

Ciljevi: Nakon što je sigurnost klijenta utemeljena (prva faza), stvara se priča o traumi (druga faza tretmana traume). Razumijevanje punog konteksta traumatskog(ih) događaja(a) i pružanje prilike za sjećanje i žalovanje te početak usmjeravanja klijenta prema budućnosti s ponovnim povezivanjem sa sobom i drugima.

1. *Klijent i terapeut izrađuju vremensku liniju traume.*
2. *Klijent odabire različite točke na vremenskoj liniji kako bi istražio svoj identitet u to vrijeme. istražiti to koristeći oblik lutke koji je u korelaciji s tim mjestom u vremenu.*
3. *Klijent i terapeut će razgovarati o utjecaju traume u kontekstu ostatka klijentova života.*

Pronalaženje kreativnosti i sigurnosti: Grupa zajednice za izgradnju otpornosti nakon proživljene traume

6 sesija: svaka po 2 sata

5 sudionika

Metode: art terapija i somatska psihoterapija

Ciljevi: art terapijskim i somatskim tehnikama pronaći sigurnost u tijelu i procesuirati traumu.

Materijali: Tkanina, uzork lutke, igle, konac za šivanje, konac za vezenje, škare, vuna, pribadače, olovke u boji, markeri, markeri za tkaninu, pištolj za vruće ljepilo, štapići za vruće ljepilo, prazne mape tijela (obris tijela)

Zatvorena grupa ponuđena zajednici u settingu zajednice

Ova grupa će se usredotočiti na pronalaženje sigurnosti i regulacije u tijelu. Sudionici će naučiti koristiti ručno šivanje i rad s drugim likovnim materijalima za obradu traumatskih iskustava.

- *Prva 2 tjedna fokusirat će se na pronalaženje i osjećaj sigurnosti.*
- *Druga 2 tjedna fokusirat će se na regulaciju emocija.*
- *Posljednja 2 tjedna fokusirat će se na izgradnju snažnijeg života nakon proživljene traume.*

1. tjedan:

Članovi grupe će se dogovoriti o funkcioniranju grupe.

Članovi grupe će sudjelovati u somatskim vježbama usmjerenima na stvaranje svijesti o svom tijelu. Bit će vođeni kroz vanjsko i unutarnje skeniranje svog tijela, istraživanje koncepata povezanih s osjetima kao što su hladno i vruće, primjećujući gdje se osjećaju sigurno, a gdje se eventualno osjećaju aktivirano ili otupjelo.

Članovi grupe će izraziti i istražiti svoje dostupne resurse za podršku u likovnim materijalima.

2. tjedan:

Članovi grupe nastavit će sudjelovati u somatskim vježbama za osviještavanje osjećaja tijela i vanjsko i unutarnje skeniranje tijela, istraživati koncepte vezane uz osjete, primijetiti gdje se osjećaju sigurno, a gdje aktivirano ili otupjelo.

Članovi grupe upoznat će i istraživati ideju pendulacije (tehniku somatskog iskustva), njihanja između područja aktivacije ili otupjelih područja i onih koji se osjećaju stabilnima.

Članovi grupe će istražiti ideju sigurnosti i držanja (holding) koristeći likovne materijale, krojeve za izradu lutaka i materijale za šivanje.

Članovi grupe će procesuirati svoja iskustva u studiju na kraju dana.

3. tjedan:

Članovi grupe će sudjelvati u somatskim vježbama svjesnosti u tijelu i provesti neko vrijeme pendulirajući između dijelova tijela koja su aktivirana i onih koji su otupjeli.

Članovi grupe će izraditi mapu tijela prema onome što osjećaju u svojim tijelima.

Članovi grupe će zatim promišljati o svojoj mapi tijela kako bi razumjeli kako se emocije izražavaju u tijelu. Članovi grupe tada će početi stvarati prikaz tih emocija i osjeta na svojim lutkama koristeći likovne materijale i vez.

Članovi grupe će procesuirati svoja iskustva u studiju na kraju dana.

4., 5. i 6. tjedan:

Članovi grupe će nastaviti sudjelovati u somatskim vježbama svjesnosti o tijelu i pendulirati između dijelova tijela koji su aktivirani i onih koji su otupjeli.

Članovi grupe će izraditi mapu tijela prema onome što osjećaju u svojim tijelima. Članovi grupe će nastaviti raditi na prikazivanju emocija i osjeta na svojim lutkama ili drugim likovnim djelima koristeći likovne materijale i vez. Sljedeći tjedan posvetit će se doživljajima koje bi rado doživjeli u sadašnjosti i budućnosti. Izradit će identitet lutke te nastaviti s izradom odjeće i ukrasa na lutkama vezanim uz svoj identitet nakon proživljene i procesuirane traume.

Na posljednjem susretu, članovi grupe će procesuirati svoja iskustva, pokazati i komentirati svoje završene lutke, kao i cjelokupno iskustvo grupe.

Poduka traume pomoću izrade lutaka na diplomskom studiju

U nastavku je prikazana metodologija izrade lutaka u sklopu nastave traume diplomskog studija art terapije. Studenti koriste iste metode kao osobe i zajednica kako bi razumjeli traumu, procesuirali i istražili svoje traumatsko iskustvo. S obzirom da je nastava u pripremnom stadiju, ovdje je izložen okvir za nastavu, o kojem se daljnje raspravlja u diskusiji.

Studentima se dodjeljuju 2 kreativna projekta tijekom semestra. Prvi je konceptualizacija razvojne/dugotrajne traume ili kroničnog stresa kroz stvaranje osobnog modela Babuški. Studenti gledaju moja snimljena predavanja. filmove, te dokumentarce o ovim vrstama trauma. Korištenje predavanja i filmova služi kao podloga za stvaranje vremenske linije vlastitog traumatskog materijala prije izrade lutke. U sljedećoj fazi, studenti stvaraju odgovarajuću Babušku.

Drugi zadatak je izraditi lutku od tkanine. Tokom izrade studenti su usmjereni na učenje faza stvaranja sigurnosti, sjećanja i žalovanja, te ponovnog povezivanja sa sobom i okolinom. Za izradu lutke studenti slijede sličan proces kao i grupa u zajednici: izrezuju uzorak, šivaju i pune dodatke i tijelo, te zatim ukrašavaju tijelo vezom kako bi ukazali na potencijalne osjećaje i emocije koje bi mogla osjetiti osoba koja je preživjela traumu. Konačno, studenti stvaraju identitet za lutku, koja predstavlja nadu u bolju budućnost osobe koja je proživjela traumu.

Prikazi art terapijskih procesa izrade lutaka

Gary

Gary je bio dječak s kojim sam počela terapiju kada je imao devet godina. Imao je bezizražajno lice i nije puno govorio. Gary je usvojen kao beba, dok su mu roditelji bili u zatvoru, a rođen je u pritvoru. Oba roditelja borila su se s ovisnošću o drogama i alkoholizmu. Gary je rođen s fetalnim alkoholnim sindromom s krajnjim posljedicama smanjene kognitivne sposobnosti. Kad je Gary posvojen, njegovi posvojitelji također su posvojili dva starija dječaka. Najstariji je imao četiri godine, boravio je u različitim udomiteljskim domovima, ulazio i izlazio iz njih otkako je bio dojenče, te mu je dijagnosticiran poremećaj reaktivne privrženosti. U domu koji je dijelio s Garyjem, seksualno je zlostavljao oboje mlađe djece do Garyjeve devete godine.

Garyju je dijagnosticiran posttraumatski stresni poremećaj i ADHD kad je počeo dolaziti na art terapiju. Prve tri godine tretmana uglavnom je provodio vrijeme igrajući se. Često sam se pitala pomaže li mu ono što radim, ali Gary bi se svaki tjedan ponovno pojavio u ugovoreno vrijeme. Kad je Garyju bilo oko 12 godina, njegov stariji brat je trebao biti pušten iz medicinskog centra u kojem je živio. Na zahtjev njegove majke, napisala sam pismo u Garijevo ime, zahtijevajući izostanak bilo kakvog kontakta između dva dječaka. Gary je bio svjestan mog

zalaganja za njega i nakon toga je počeo sudjelovati u art terapiji. Nakon tri godine uspješno smo uspostavili osjećaj sigurnosti za Garyja.

Tijekom tog vremena, Gary je pronašao svoj ritam u studiju, dolazio bi i slikao na istom platnu svake sesije. Slikao bi po jedan sloj svaki tjedan, kinestetički probijajući platno kistom. S vremenom je Gary stvorio nakupine boje na platnu. Znala sam da je sada spreman krenuti dalje na ETC-u do perceptivne razine, budući da su njegovi kinestetički pokreti stvarali oblik (Slika 1). Tada sam Garyju dala prazan set za izradu Babuški (Slika 2). Razgovarali smo o lutkama kao metafori njegove povijesti traume. Najmanja lutka predstavljala je njegova prva iskustva u maternici, a slijedeće po veličini, njegov identitet u različitim trenucima proživljavanja seksualnog zlostavljanja. Gary je najmanju lutku oslikao kao loptu za američki nogomet. Ostatak lutaka odgovarao je izgledu njegovih omiljenih nogometaša u različitoj životnoj dobi. Pustila sam Garyja da radi na lutkama tijekom nekoliko sesija. Izradu lutke sam vidjela kao priliku za uvođenje drugih razina ETC-a, pomicanjem do kognitivne razine kroz planiranje i slijedeći nekoliko koraka, a zatim simbolično uvođenjem metafore.

Dok je Gary bio u terapiji sa mnom, također sam se sastajala s njegovom majkom i timom učitelja za specijalno obrazovanje i pomoćnim osobljem u njegovoj školi. Gary je imao problem ostati u učionici,



Slika 1. Garyjeva kinestetička slika

činilo se da ne može mirno sjediti u svom tijelu. Lutao bi hodnicima dok ga na kraju netko ne bi optužio za neposluh, bio bi ispitivan, i shodno tome retraumatiziran. Kao terapeut sam radila s pedagoškim timom, podijelila s njima kako njegova trauma utječe na njegovu sposobnost da bude prisutan i pomogla u izradi plana



Slika 2. Set za izradu Babuški

koji će Garyju pomoći da bude uspješan u školi.

Na taj način je osobna trauma bila obrađena u okviru zajednice i omogućila širi kontekst reintegracije traume.

Zajednica Milwaukee, Wisconsin

Milwaukee, Wisconsin je živahna zajednica, bogata umjetničkim i glazbenim događanjima, no nije bez povijesti sustavnog rasizma, nasilja, kriminala i traume.

Velike korporacije Harley-Davidson, Hotel i Casino Potawatomi, Medicinski Centar Advocate Aurora i Sveučilište Marquette, smještene na zapadnoj strani Milwaukeeja, osnovale su neprofitnu organizaciju kako bi pomogle u rješavanju potreba zajednice i promijenile sliku tog područja. Scaling Wellness u Milwaukeeju, SWIM, stvoren je 2024. kako bi se podržalo potrebe zajednice i osigurala pristupačna podrška za dobrobit i liječenje traume. SWIM ima prostore u susjedstvu i u njemu djeluje mnogo suradnika koji pružaju neki oblik rada na traumi po prihvatljivim cijenama ili besplatno. Organizacija s kojom radim, Art terapija i Integrirana terapija Bloom, pozvana je da pruži usluge art terapije u SWIM-u.

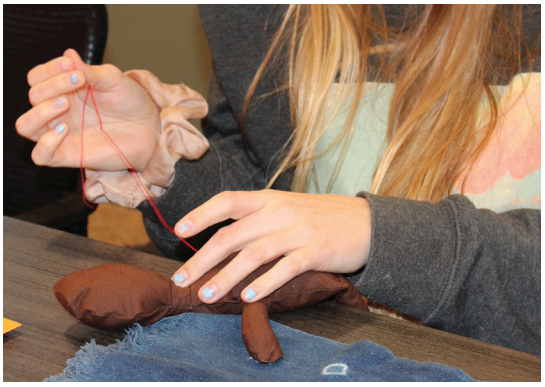
Uz potporu SWIM-a, vodila sam art terapijsku grupu osoba koje su preživjele traumu u izradi lutaka usmjerenih na otpornost. Grupa se sastala na 6 sesija; svaka sesija je trajala 2 sata.

Grupa je započela je sa 7 sudionika, uključujući mene i stažistu dodiplomskog studija art terapije, 2 sudionika se nisu vratila nakon prve sesije.

Tijekom svake sesije sudionici su se bavili svjesti o tijelu i somatskim vježbama, koristili likovne materijale za izradu mapa tijela i radili na izradi lutaka. Sudionici su izabirali tkaninu, a zatim su izrezali uzorak. Izrezane krojeve sam nosila kući da ih sašijem na mašini za šivanje. Sašivene dijelove sam vratila sljedeći tjedan kako bi ih sudionici napunili punilom i počeli je sastavljati.

Podučila sam zajednicu osnovnim vještinama ručnog šivanja. Nakon što su lutke bile sastavljene, sudionici su koncem za vezenje i markerom za tkaninu ukrašavali dijelove tijela koje su kroz emocije i senzacije prepoznali kao pogođene traumom.

Zatim su sudionici potaknuti da lutkama daju identitet dodavanjem kose, lica i odjeće. (Pogledajte Slike 3, 4, 5).



Slika 3. Stvaranje lutaka, vez.



Slika 4. Stvaranje lutaka.

Procesi i materijali za izradu lutaka mogu se primijenjivati u skladu sa svim razinama ETC-a. Upotreba tkanine ima senzorne kvalitete, a mapiranje tjelesnih osjeta na lutki također to podržava. Samo šivanje može biti kinestetičko (ubadanje igle kroz tkaninu). Nadalje, kako lutka poprima oblik i biva punjena, to pomiče kreatora na perceptivnu razinu ETC-a. Identifikacija emocija vezanih uz osjete i korelacija između emocija događa se prilikom odabira boje konca, kvaliteta tekstila u izboru odjeće i dodata-ka. Izrada lutaka zahtijeva uključivanje u proces u više koraka, koji ocrtava kognitivnu razinu ETC-a. Značenja koje sudionik izmijenjuje sa kreiranom lutkom zadovoljava simboličku razinu. Konačno, cijeli proces izrade lutke zahtijeva korištenje kreativnosti sudionika.

Rezultati i rasprava

Pojedinci i zajednica

S Garyjem, iako sam s njim radila individualno, moj je pristup bio usmjeren na zajednicu. Radeći s Garyjem, često sam dovodila i njegovu mamu na sesiju. Maj-



Slika 5. Dovršene lutke.

ka me pozvala da surađujem s Gariyevom školom, s čijim timom sam često imala sastanke. Željela sam da Gary zna da je njegovoj zajednici stalo do njega i njegovog ozdravljenja, da nije sam.

Kada radim s pojedincima, potičem ih da sudjeluju u zajednici na načine koji za njih imaju smisla i mogu pomoći u njihovom oporavku. Zajedno s drugim pojedincima u terapiji, često ih upućujem u studio za art terapiju u zajednici koji se nudi na tjednoj bazi u mojoj ordinaciji. Budući da art terapija u zajednici može biti tretman sam po sebi ili put u ili iz daljnjeg tretmana (Nolan 2023, Nolan i Mumpton, 2024). Kao individualističko društvo, velik dio terapijskog rada u SAD-u temelji se na pojedincu, ali art terapeuti mogu uzeti perspektivu usmjerenu na zajednicu.

U terapijskoj grupi u zajednici, izrada lutaka pružila je platformu za koregulaciju kroz likovnost i šivanje. Sudionici su izjavili da su se osjećali uspješnima jer su stekli nove vještine u šivanju i svjesnosti i obradi tijela. Iako su se tijekom druge sesije usredotočili samo na obradu tijela, 2 člana grupe su izjavila da se osjećaju disregulirano. Jedna je članica grupe izjavila da se osjećala „otupjelo" nakon što je čula kako se druga članica osjećala

preplavljena osjećajima koje nije mogla regulirati. Sljedeću sesiju pomaknuli smo fokusiranu obradu tijela na kraj grupe, tako da sudionici mogu prvo stvarati i tako lakše prijeći na obradu emocija i senzacija u tijelu.

Grupni razgovor tijekom izrade nudio je međusobnu podršku članovima, povezivao ih kroz dijeljenje frustracija i omogućio dijeljenje osobnih priča u sigurnom okruženju.

Jedna je sudionica izjavila da je bila ponosna što je uspjela sašiti svoju lutku i prebroditi frustraciju učenja nove vještine. Drugi je sudionik podijelio da mu se svidjelo što imaju predmet koji mogu gledati izvan sesija koji ih podsjeća na sigurnost i užitak koji su doživjeli tijekom sesije. Treća je sudionica izrazila zahvalnost drugim članovima grupe na perspektivi koju su joj dali i tako pomogli da se osjeća „vrijednom".

Nastava traume sa studentima diplomskog studija art terapije

Okvir rada na izradi lutaka u sklopu nastave traume diplomskog studija art terapije je izložen u metodologiji. Ovdje raspravljam o nastavi kako bih objasnila terapijski pristup zajednici iz perspektive obrazovanja i tako proširila njegovo razumijevanje.

Godine 2024. dodijeljen mi je posao razvijanja i implementacije virtualnog tečaja traume za studente diplomskih studija na Studiju art terapije na Sveučilištu Syracuse, SAD. Započela sam s pomnim odabirom potrebnih tekstova koji će popratiti nastavu, pazeći da autori predstavljaju različite teoretske pristupe i perspektive. Zatim sam konceptualizirala što je potrebno uključiti u uvodni pregled tretmana traume za art terapeute. Čitala sam članke i knjige o traumi i ponovno pregledavala svoje materijale iz edukacije somatske prakse. Razmišljala sam o mnogim klijentima i zajednicama s kojima sam radila, svojoj povijesti i obrazovanju art terapije, iskustvima koja sam stekla u tretmanu traume, koja su me oblikovala i vještinama koje sam stekla, a koje su, čini se, najviše koristile mojim klijentima.

Svi kolegiji u našem programu temelje se na umjetnosti. Tako sam počela razmišljati o metodama kojima bih smisleno poučavala o traumi dok podučavam nove vještine kao što su svjest o tijelu, somatsko procesuiranje traume i šivanje. Osim toga, željela sam uključiti različite autohtone prakse liječenja i zaključila da bi šivanje i izrada lutaka mogli biti dobar način da se to postigne u našoj umjetničkoj praksi.

Iz perspektive zajednice, edukacija art terapeuta proširuje pojam zajednice na nove terapeute. U edukaciji se potiče jednakost, a art terapeuti se također promatraju kao sudionici zajednice (Nolan, 2023). Art terapeuti u zajednici su vješti i etični. Studiji art terapije u SAD-u nude nastavu teorije i primjene traume kao izborne, a ne obavezne predmete. Po

mom mišljenju, oba kolegija: praksa art terapije u zajednici i trauma i art terapija su neophodni za obuku novih stručnjaka za art terapiju.

Zaključak

Tretman traume je društveni, kulturni, psihološki, fizički i duhovni pothvat. Angažman zajednice u art terapiji može potaknuti iscjeljivanje traume i koregulaciju. Korištenje somatskog rada s izradom lutaka pruža kreativan način za klijente i zajednice da procesuiraju svoja iskustva, a za studente da nauče o trajnim učincima traume. Rad s lutkama predstavlja jedinstvenu priliku za klijente da eksternaliziraju osjećaje i senzacije, stvore objekt koji predstavlja iscjeljenje i procesuiraju svoja iskustva tuge i gubitka uslijed traume.

Art terapija u zajednici je pristup i okruženje, prakticira se uz kulturološko prilagođavanje kontekstu u kojem zajednica živi, koristi kreativnost kao primarno sredstvo iscjeljivanja i transformacije i nastavlja se razvijati. Art terapeuti mogu podržati liječenje traume u društvenom okruženju. Dok svijet nastavlja doživljavati individualne i kolektivne traume, ljudi će trebati art terapiju i jedni druge.

Literatura

Badenoch, B. (2018). *The heart of trauma: Healing the embodied brain in the context of relationship*. Norton.

Bronfenbrenner, U. (1974). Developmental research, public policy, and the ecology of childhood. *Child Development, 45*(1), 1–5.

Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist, 32*(7), 513–530.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology, 22*(6), 723–742.

Crone-Findlay, N. (2003). *Soul mate dolls: Dollmaking as a healing art*. Krause.

Est´es, C. P. (1992). *Women who run with the wolves: Myths and stories of the wild woman archetype*. Ballantine Books.

Feen-Calligan, H., McIntyre, B. & Sands-Goldstein, M. B. C. (2009). Art therapy applications of dolls in grief recovery, Identity, and community service. *Art Therapy, 26*:4, 167-173, DOI:10.1080/07421656.2009.10129613

Herman, J. (2022). *Trauma and recovery: The aftermath of violence from domestic abuse to political terror*. Basic Books.

Hetherington, R. & Gentile, F. (2022). Healing boundaries: A teenager's experience of art therapy integrated with Somatic Experiencing. *International Journal of Art Therapy: Inscape, 27*(4). 190-197.

Hetherington, R. & Luna. (2023). Power-from-within: Somatic art therapy with an LGBTQIA+ teenager. *Art Therapy, 40*(2), 76–83. https://doiorg.libezproxy2.syr.edu/10.1080/07421656.2023.2186687

Hinz, L. (2020). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*, 2nd ed. Routledge.

Kagin, S. & Lusebrink, V. (1978). The expressive therapies continuum. *Art Psychotherapy, 5*, 171-180.

Kandasamy, S„ Anand, S., Wahi, G„ Wells, K. Pringle, K., Weatherall, L., Keogh, L„ Bailey, J. & Rae, K. (2016), 'Re-stitching and strengthening community: Three global examples of how doll-making translates into well-being in Indigenous cultures', *Journal of Applied Arts & Health, 7*(1), 55-75, doi: 10.1386/jaah.7.1.55_l

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A. & Baumann, N. (2021). Somatic experiencing effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: A scoping literature review, *European Journal of Psychotraumatology, 12*(1), 1-17. https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1929023

Levine, P. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.

Lusebrink, V. & Hinz, L. (2025). Using the Expressive Therapies Continuum as a framework in the treatment of trauma: Influence of creativity on resilience. In J. King and C. Strang (Eds.), *Art Therapy and the Neuroscience of Trauma*, (2nd ed., pp.51-75). Routledge.

Munro-Smith, E. (1996). Doll making as an art therapy activity. *Pratt Institute Creative Arts Therapy Review, 17*, 28–35.

Nolan, E. G. (2023). *Community art therapy: Theory and practice*. Routledge.

Nolan, E. G. & Mumpton, J. (2024). Community art therapy: A working definition and practice approaches. *Art Therapy, 41*(4), X.

Reilly, R. (2021). Reclaiming my sister medusa. *Cultural studies, critical methodologies, 21*(1), 80-87.

Ritter, L. & Lampkin, S. (2012). *Community Mental Health*. Jones and Barlett Learning.

Sanders Martin, E. (2013). Bringing the family into medical art therapy. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Art therapy and health care* (pp. 304–315). The Guildford Press.

Vollmann, S. (1997). Doll making and play: A therapeutic modality for an adolescent boy with gender identity disorder. *Pratt Institute Creative Arts Therapy Review, 18*, 76–86.

Wadeson, H. (2000). *Art therapy practice: Innovative approaches with diverse populations*. John Wiley & Sons.

Winnicott, D. W. (1991). *Playing and reality*. Routledge.