CC BY NC ND

Studija slučaja

Unutarnja putovanja vanjskim krajolicima

Multimodalne radionice temeljene na art terapiji kao pomoć imigrantkinjama u prilagodbi na novo okruženje

Jasminka Ferček
MFA, Art terapeut
OLOOP, Ljubljana
jasminka_f@yahoo.com

Sažetak

Ovaj članak daje pregled niza multimodalnih art terapijskih radionica provedenih u sklopu projekta Migrantour u Ljubljani (Slovenija) osmišljenih s ciljem pružanja podrške ženama koje su imigrirale iz Ukrajine, Turske, Poljske, Južne Amerike i Kazahstana, u njihovom novom okruženju. Održane u mjestu Metelkova, Ljubljana, ekspresivne radionice bile su dio obuke za multikulturalne turističke vodiče. Radionice su kombinirale svjesnost (engl. mindfullness), hodanje kao svjesno kretanje, i kreativno samoizražavanje kako bi potaknule osobni rast i povezanost sa sobom i međusobno.

Dvadeset dvije sudionice istraživale su urbani krajolik kroz senzorne aktivnosti, svjesno hodanje, vizualno izražavanje u fotografiji i pisanje poezije. Te su prakse pomogle sudionicima da se povežu s intimnim dijelovima sebe i okolinom. Pisanje poezije omogućilo im je transformaciju osjetilnih iskustava u osobne priče koje istražuju teme identiteta, pripadnosti i kulturnih kontrasta.

Radionice su potakle bolje razumijevanje okoliša kod sudionica koje su izrazile novopronađeno samopouzdanje i kreativnost. Mnoge su promijenile svoju percepciju mjesta Metelkove iz nesigurnog područja u mjesto inspiracije i zajednice.

Rezultati multimodalnih art terapijskih radionica pokazuju njihovu sposobnost da u sudionicima potaknu otkrivanje svojih unutrašnjih prostora kroz multisenzorno istraživanje vanjskih pejzaža, uz razvijajući faktor povezanosti

s novim prostorima na osnovu vlastitih sjećanja, prošlih iskustava, i elemenata vlastitog identiteta koje sudionice kreativno adaptiraju u pouku i integriraju u iskustvo za koje su bogatije.

Sudionice su s ovim iskustvom kreirale autentične i intimne multikulturalne šetnje i zanatske radionice spajajući svoju kulturnu baštinu s turizmom.

Ključne riječi: *imigrantice, multimodalne art terapijske radionice, poezija, dobrobit, urbana sredina, svjesna šetnja*

Uvod

Projekt Migrantour, pod nazivom Putevi i veze (Promicanje uloge imigranata u razvoju multikulturalnog turizma i turizma bez ugljika), imao je za cilj educirati, prepoznati i osnažiti imigrantkinje iz Ukrajine, Turske, Poljske, Južne Amerike i Kazahstana, u dobi između 25 i 60. U sklopu njihove pripreme za rad kao multikulturalni turistički vodič ili voditeljice turističkih zanatskih događanja, projekt je pomogao sudionicama da se lakše integriraju u novu okolinu, istovremeno potičući osobni i profesionalni rast. Projekt je vodila Udruga za održivi razvoj Terra Vera, a partneri su bili Ustanova za suvremenu tekstilnu umjetnost i dizajn Oloop, Institut za kulturu, obrazovanje i sport Škrateljc i Odjel za umjetnost, dizajn i dramu OsloMet.

Prema izjavi voditeljice projekta Jane Milovanović: „...projekt se bavi izazovima poput veće stope nezaposlenosti među imigrantima, jezičnih barijera, diskriminacije i ograničenog pristupa resursima, rješenja koja im mogu pomoći da bolje razumiju svoju novu sredinu". Također navodi da su kroz ovu inicijativu sudionici dobili priliku primijeniti svoje znanje, talente i kulturni kapital dobivajući podršku za osobni rast, ali i kao dio šire zajednice.

Projekt Migrantour ponudio je dva različita programa obuke za imigrante u Ljubljani između rujna 2023. i veljače 2024.: obuka zanata i rukotvorina, koju je omogućila organizacija Oloop (Tjaša Bavcon, Katja Burger Kovič i Jasmina Ferček), održavala se jednom tjedno i bila usmjerena na kreativno istraživanje dijelova grada i muzeja kroz osjetilna iskustva i prakse temeljene na art terapiji. Sudionici su kombinirali ovo istraživanje s učenjem tradicionalnih i suvremenih tehnika rukotvorina i razvojem prototipova proizvoda od tekstilnih materijala.

Tjedno se održavala i obuka multikulturalnog turističkog vodstva koju je vodila Udruga Terra Vera. Sudionicima je pruženo znanje o kulturnoj raznolikosti Ljubljane, njenim useljeničkim zajednicama i njihovom doprinosu razvoju grada. Polaznici su naučili razvijati vlastite gradske itinerere povezujući osobne životne priče s urbanim prostorima. Do kraja programa, sudionici su stekli vještine potrebne da postanu multikulturalni vodiči, pridonoseći turističkoj ponudi koja je kombinirala vođene ture i radionice rukotvorina.

Radionice je vodila autorica članka, Jasminka Ferček, sa Sašom Hudnik, antropologinjom i art terapeutkinjom. U projektu su također sudjelovale prevoditeljica za turski jezik i kulturna posrednica, prevoditeljica za ukrajinski jezik i studentica art terapije.

Ciljevi niza radionica bili su usmjereni na edukacijski element, na podršku i sadržavanje osobnosti svakog od sudionika, likovnu ekspresiju, samospoznaju i dobrobit.

Radionice su održane u listopadu 2023. godine, na otvorenom, u mjestu Metel-





Slike 1.-3. Fotografiije kroz okrugli okvir

U ovom članku autorica se usredotočuje na svoju ulogu voditeljice četiri multimodalne radionice bazirane na art terapiji za 22 sudionice. Dvije radionice bile su namijenjene osposobljavanju sudionica za multikulturalno turističko vođenje (9 sudionica), dok su druge dvije bile namijenjene osposobljavanju sudionica za voditelje turističkih događanja rukotvorina i zanata (13 sudionica).

kova i u zatvorenom prostoru, u Muzeju suvremene umjetnosti Metelkova. Kako je mjesto Metelkova vrlo dinamično i raznoliko mjesto, bilo je potrebno uključiti više ljudi u brigu o grupi kako bi se osiguralo sigurno i ugodno iskustvo.

Mjesto Metelkova odabrano je zbog slikovite i bogate društveno-kulturne povijesti. Ovo je autonomno društveno središte u srcu Ljubljane, poznato po

umjetnosti i obrtu, noćnim klubovima i koncertima, političkoj aktivnosti i nezavisnoj kulturnoj produkciji. Murali, skulpture, klupe, igrališta, zelene površine i skriveni kutci pridonose živosti i vibrantnosti mjesta Metelkove. Sve to ga čini iznimno privlačnim za turiste, dok ga mnogi stanovnici izbjegavaju zbog povezanosti s preprodajom droge.

Voditeljice su sa sudionicama projekta provjerile poznaju li već mjesto Metelkova iz iskustva ili iz tuđih priča. Većina ih je čula za to područje, no mnogi su ga izbjegavali smatrajući ga opasnim.

Uz poseban ugođaj prostora koji je oblikovao doživljaje i kreativnost polaznica, važnu ulogu imalo je i godišnje doba, vremenske prilike i dio dana u kojem su se radionice odvijale.

Voditeljice su iskoristile svoja prethodna profesionalna iskustva kako bi oblikovale radionice, oslanjajući se na svoj art terapeutski rad fokusiran na prirodi u urbanim sredinama. U suradnji s kolegama izvele su radionice pod nazivom „Priroda. Umjetnost. Zdravlje.: Pronađi terapijsku snagu stvaranja u prirodnom okruženju" u parku Tivoli u Ljubljani



Slike 4.-6. Fotografiije kroz okrugli okvir

(2022) i Gradskom parku Maribor (2023), te radionicu pod nazivom „Priroda i umjetnost kao prostori osnaživanja" u Kreativnom laboratoriju Krater (2023) smještenom u građevinskoj jami u Ljubljani. Radionica u Mariboru bila je dio Platforme Suvremenog Plesa: „Povratak prirodi", dok su ljubljanska događanja bila dio Dana art terapije u Europi (D.A.T.E.) u organizaciji Europske federacije za art terapiju i Slovenskog društva art terapeuta.

Radionice su također bile inspirirane događajem pod nazivom Želim transformirati 'Samo ono što jest u samo ono što jest' koji su vodili članovi posebne interesne grupe Eco Art Therapy na konferenciji Europske federacije art terapije 2023. Autorica članka je pri-

sustvovala događaju i stekla osobno iskustvo snage pisanja pantoum poezije.



Slika 7. Bilježenje

Teorijska pozadina

Sve brojnija istraživanja u području umjetnosti i humanističkih znanosti naglašavaju važnost fizičkog i osjetilnog angažmana u okolini koja promovira samootkrivanje. Gradovi se, na primjer, predlažu kao dinamična mjesta gdje se društvene interakcije, sjećanja i emocije stapaju s našim osjetilnim iskustvom. Zvukovi prometa, glasovi, glazba, priroda i teksture s kojima se susrećemo doprinose osjetilnom karakteru grada. Ove „osjetilne mogućnosti" nisu neutralne; naše učestvovanje s njima oblikuje način na koji razumijevamo urbane prostore te se snalazimo u njima (Low, 2015).

Matos Wunderlich (2008) istraživao je hodanje kao temeljnu metodu za opažanje i bavljenje urbanim okruženjima. Wunderlich tvrdi da je hodanje više od samog prijevoza; to je osjetilno iskustvo cijelog tijela koje oblikuje naš osjećaj prostora. To je nesvjestan način na koji se krećemo kroz gradove, upijajući informacije našim tijelima. Hodanje nam omogućuje interakciju s okolinom putem vida, dodira, mirisa, sluha, pa čak i okusa, stvarajući osjetilna iskustva (Winkler, 2002, prema Matos Wunderlich, 2008). Ta iskustva nisu pasivna. Hodanjem se oblikuju uvjerenja temeljena na senzornim vrijednostima koja utječu na našu emotivnu povezanost s određenim mjestima i privrženost (Tuan, 1977, prema Matos Wunderlich, 2008). Ponavljanim



Slika 8. Bilježenje

susretima s mjestima razvijamo osjećaj pripadnosti i familijarnosti (Lynch, 1960, prema Matos Wunderlich, 2008). Hodanje je multisenzorna praksa koja potiče dublje razumijevanje gradova. Kroz utjelovljena iskustva razvijamo osjećaj za prostor, emocionalnu povezanost i detaljno razumijevanje urbanih sredina. Ova „percepcija-u-pokretu" stvara „svakodnevnu estetiku" koja oblikuje naš odnos s gradom.

Osnažujući ovaj koncept, Reynolds Thompson i Thompson (2017) predlažu uzajamni odnos: „Oblikuju nas mjesta u kojima živimo... baš kao što i mi oblikujemo mjesta oko nas". Slično tome, Macfarlane (2012, prema Reynolds Thompson & Thompson, 2017) predlaže dva ključna pitanja: „Što ja znam kad sam na ovom mjestu što ne mogu znati nigdje drugdje i što ovo mjesto zna o meni što ja ne mogu znati za sebe?»

Okruženje stoga može djelovati kao ogledalo našeg unutarnjeg svijeta, podržavajući samootkrivanje. Kroz istraživanje različitih prostora i osjetilnih iskustava



Slika 9. Čitanje poezije

možemo steći nove perspektive o sebi i svijetu oko sebe.

U oblikovanju raionica, autorica se također oslanja na koncept hodajućeg ateljea Pamele Whitaker (Whitaker, 2017; Whitaker i sur., 2022) i osnove prakse temeljene na iskustvima u prirodi i u vanjskim prostorima. Prema njezinim riječima, radi se o modalitetu art terapije u kojem sudionici imaju mogućnost raditi na svojim vlastitim potrebama — sa, unutar i između okruženja. Okolina je, objašnjava, ovdje i sada i ono što bi moglo biti. Utječe na odluke donešene u kreativnom radu, na djelovanje i povezanost sudionika. Vanjski prostor ima ulogu samoregulacije i može obnoviti našu psihu, što dovodi do balansiranja i ponovnog povezivanja s našim vanjskim krajolicima (2017, 2022).

O pristupu i procesu

Cilj radionica temeljenih na art terapiji bio je poticanje samootkrivanja, povezanosti i dobrobiti. Dvije od njih bile su namijenjene obuci sudionika za interkulturalne turističke vodiče, dok su druge dvije, s istom strukturom aktivnosti, bile osmišljene za one koji se obučavaju za voditelje radionica rukotvorina. Budući da su se odvijale na samom početku projekta Migrantour, kada se sudionici još nisu poznavali, voditeljice su prioritizirale aktivnosti koje su im pomogle da se uzemlje, povežu sa svojim unutrašnjim Selfom i izgrade veze međusobno i s okolinom. Hodanje, svjesnost i likovno samoizražavanje imali su središnju ulogu u ovim radionicama, omogućujući sudionicama samoregulaciju i samootkrivanje. Također su pružile zanimljiv uvod u projekt Migrantour, pomažući sudionicama da razviju kreativnost i vještine potrebne za vođenje multikulturalnih turističkih iskustava koja su bila podijeljena s javnošću na kraju projekta.

Svaka radionica je trajala tri sata. Susreti su strukturirani u tri dijela; susret bi započeo opuštajućom aktivnosti uzemljenja, nakon čega bi uslijedila ekspresivna art terapijska aktivnost, da bi se susret zaokružio dijeljenjem.

1. Prva radionica

započela je u Muzeju suvremene umjetnosti Metelkova (blizu mjesta Metelkove) uvodnim krugom, gdje su voditeljice pozdravile sudionike i predstavile dnevni raspored. Uspostavile su grupni dogovor o povjerljivosti zbog lakše suradnje,

uključujući smjernice za korištenje telefona, aktivno slušanje i pomoć kod prevođenja ukoliko je potrebno. Uslijedila je razigrana aktivnost:

Istraživanje na otvorenom započelo je vježbom potpune svjesnosti (mindfulness) koja je sudionicima pomogla da se usredotoče na uočavanje promjena u okolišu dok polako hodaju od područja muzeja do mjesta Metelkove.



Slika 10. Nađeni prirodni elementi

Ključna aktivnost na otvorenom uključivala je višeosjetilno istraživanje mjesta Metelkove, počevši od spore, svjesne šetnje područjem kako bi se sudionici uključili u njegove prizore, zvukove, mirise i teksture. Svaki je sudionik odabrao mjesto s kojim je rezonirao ili ga smatralo zanimljivim, a uslijedilo je istraživanje odabranog prostora koristeći svoja osjetila jedno po jedno — vid, sluh, miris, okus (u njihovoj mašti) i dodir.

Ta mjesta nisu bila neutralna, već ranjiva. Izazivala su osjećaj neravnoteže sudionica i tražila pozornost (Whitaker i sur., 2022). Na odabranim vanjskim lokacijama sudionice su udisale različite mirise i okuse koji su dolazili iz suhog lišća, vlažne metvice, kafića ili pušača iza ugla. Koristile su se vidom i dodirom kako bi istražili teksture šarenih zidova, debla stabla ginka ili zahrđale umjetničke instalacije. Sluhom su uhvatile jedinstvenu mješavinu zvukova - ptica, glazbe i prometa.

Zatim su vođene da usmjere pažnju s opažanja vanjskih podražaja (eksterocepcija) na opažanje onoga što se događa unutar tijela (interocepcija). Sudionice su promatrale tjelesne senzacije, emocije i misli, uz sjećanja, slike i asocijacije koje je pobudio prostor. Zabilježile su tri riječi za svako osjetilno opažanje u svoje dnevnike dok su također razmišljale o osobnim sjećanjima i emocijama izazvanim prostorom, bilježeći svoje misli u kratkim rečenicama. Svoja iskustva dokumentirale su i fotografijom, skupljajući pronađene predmete i elemente prirode. Fotografije su snimljene kroz kružni okvir kako bi se naglasila ključna vizualna poruka. Služile su kao narativi onoga s čime su se susretale unutar sebe i u svojoj okolini.



Slika 11. Nalaženje osobnog prostora

Razmišljanja sudionica tijekom radionice otkrila su osobne veze između vlastitih sjećanja i osjećaja te trenutnog okruženja. Tatiana se ovako izrazila: „Dodirivanje neobrađenog kamena podsjetilo me na krajolik u Kazahstanu." Teresa je, oslanjajući se na vlastita iskustva, primijetila: „Mural s motivima mora podsjeća me na Venezuelu i tamošnju prirodu." Daniela se osvrnula

na svoju povezanost s prostorom, rekavši: „Smjestila sam se u ovaj prostor, stvorila sam svoj radni kutak, promatrajući stablo kestena." Pronašla je radost i ispunjenje u toj aktivnosti, ponovno se povezujući sa sjećanjem na hodanje pored sličnog okoliša u školskim danima u Kijevu. Za Katerynu je to iskustvo pobudilo razmišljanja o kulturnim razlikama. „Iznenadilo me koliko se ovdje otvoreno govori o menstruaciji i menopauzi", rekla je. „Sviđa mi se što moja kći može reći svojoj profesorici tjelesnog da ima mjesečnicu". Felicia je, pak, inspiraciju pronašla u svojoj okolini, promatrajući „oči i stari teleskop na fasadi", što je vidjela kao „pogled u budućnost, put naprijed, dobar pozitivan znak".



Slika 12. Unos u likovni dnevnik

U sljedećoj fazi radionice svaka je sudionica predstavila odabrani dio mjesta Metelkove kroz osobnu priču. Rezultat ovih prezentacija bio je jedinstveni, osobni obilazak mjesta Metelkove, oblikovan individualnim iskustvima sudionika, koji je omogućio refleksiju i kreativno bavljenje urbanim prostorima, obogaćujući u konačnici njihovo razumijevanje kako sebe samih, tako i svoje okoline.

2. Druga radionica

također je započela u Muzeju suvremene umjetnosti Metelkova kratkom razmjenom dojmova sudionica i opuštajućom aktivnošću koja je uključivala rad u parovima kako bi se stvorila atmosfera suradnje. Zatim su sudionice pogledale isprintane fotografije koje su snimile tijekom prethodne radionice. Provele su vrijeme režući i lijepeći slike u svoje dnevnike. Također su ponovno pregledale pronađene predmete i prirodne elemente prikupljene tijekom šetnji, raspravljajući o njihovom značaju. U vizualnom dnevniku sudionice su kombinirale pisane i vizualne intervencije, omogućujući tako i emocionalno zadovoljstvo i kognitivnu svijest (Mercer, 2010).

Voditeljica i autorica članka je zatim vodila proces pisanja poezije, koji se odvijao u zatvorenom prostoru i u tišini. Sudionice su pregledavale tekstove, rečenice i riječi koje su prethodno zapisale u svojim dnevnicima. Zatim su odabrale deset značajnih riječi i upotrijebili ih u obliku pantouma za stvaranje pjesama na temelju prikupljenih dojmova, vizualnih materijala i verbalnih razmišljanja, pišući materinjim jezikom ili onim koji im je najugodniji.

Pantoum je pjesnički oblik malezijskih/francuskih korijena isprepletenog uzorka ponavljanja stihova. Kako se stihovi ponavljaju i odjekuju, učinak može postati gotovo sablastan. Ovdje ritam redaka postignut repetitivnošću ima za cilj uhvatiti emocionalni učinak uživanja u ljepoti (Chilton i sur., 2015). Uzbudljiv aspekt pantouma su suptilne promjene u značenju koje se događaju kada se ponovljene fraze različito odvajaju interpunkcijskim znakovima čime im se daje novi kontekst.

S pjesmama u rukama, žene su krenule u šetnju mjestom Metelkova s ciljem site-specific akcije čitanja poezije na određenim mjestima koja su ih inspirirala i na njima poznatim jezicima. Sudionice su bile vidno iznenađene i dirnute značajnim odjekom koji su njihove riječi i priče dobile kroz poetski oblik.

Događaj je zaključen čitanjem pjesme koju je autorica članka i voditeljica radionica napisala promatrajući sudionike tijekom njihovog kreativnog procesa. Ova je pjesma bila dio pristupa umjetničkog odgovora (art response) osmišljenog kako bi pomogao sudionicama da se osjećaju viđenima, slušanima i sadržanima tijekom svog putovanja samootkrivanja i izražavanja.

Rezultati,
primjeri samootkrivanja i napisane poezije

Kreativno pisanje kao posljednji dio radionica baziranih na art terapiji rezultiralo je raznolikom zbirkom poetskih promišljanja koja ilustriraju emocionalna putovanja sudionica i njihovih osobnih veza s okolinom.

Ove su pjesme istraživale različite teme poput aktualnih događaja, osobne povijesti, kulturnih razlika, ženskih, kao i egzistencijalnih pitanja. Poezija je postala moćno oruđe za izražavanje emocija i sjećanja koja bi inače bilo teško artikulirati. Kako su Chilton i suradnici (2015) primijetili, poezija nas pokreće kroz ritam i izbor riječi, pomažući nam da otkrijemo i stvorimo osjetilno i emocionalno znanje. Ekspresivno pisanje omogućuje pojedincima da ispričaju svoje priče vlastitim riječima, nudeći svježu perspektivu kroz ono što su napisali. Ovaj proces omogućuje ljudima da prijeđu s dominantne priče o svojim životima – one koja im se može „prepričati" – na onu koju su oni sami „prepričavali" (Reynolds Thompson i Thompson, 2017).

Tatjanina pjesma reflektirala je vezu između njezina dva doma, Kazahstana i Slovenije, simbolizirajući vezu između njezine prošlosti i budućnosti kroz taktilne osjećaje dodira s kamenom skulpturom. Ova veza između mjesta naglašava prirodu kulturnog identiteta u kontekstu migracija.

„...Staro i novo,
hladan kamen i izazovna priroda,
petroglifi i zmajevi,
Kazahstan i Slovenija,
moja prošlost i moja budućnost...".

Na kraju radionice došla je na ideju da osmisli svoju osobnu turu Ljubljane baziranu na kontrastima, budući da je shvatila da je i sama osoba s mnogo kontrasta – „mješavina nespojivih elemenata".

Ludmilini stihovi prenose osjećaj slobode i njezinu želju da se izrazi neobuzdanom kreativnošću. Inspirirana metalnom instalacijom, povezujući ju s temama protesta, pobune i osobnog osnaživanja.



Slika 13. Turističko vodstvo u Metelkovoj

„...Rđavo željezo i beton – njegovi alati.
Revolucija i hipi kultura - žive!
Ovdje možeš snažno protestirati.
Izrazi se kao dijete, prosvjeduj kao tinejdžer!"

Kasnije je Ludmila predložila da se pjesme sastave u knjižicu i tiskaju, što su voditeljice i učinile nakon završetka ciklusa radionica.

Razmišljajući o muralu s motivom idrijske čipke, Kateryna je preispitala vlastiti život. Razmišljala je o svojim unutarnjim promjenama tijekom vremena, tražeći divlju žensku prirodu koja se ponovno istaknula.

„...Divlja ženska priroda, unesene u idrijsku čipku,
sanjaš li još uvijek kao u svom buntovnom djetinjstvu?
Jesi li našla svoje uporište među hladnim metalom?
Slušaš li još kako šušti suho lišće pod golubovim nožicama?
Uživaš li još u pivu i krumpiru pečenom na otvorenoj vatri?...
... Koliko se često zapitaš? ..."

Kasnije je Kateryna odlučila koristiti vježbe svjesnosti i višeosjetilno istraživanje prostora u svojim budućim vođenim obilascima mjesta Metelkove. Štoviše, cijelo iskustvo radionice smatrala je toliko zanimljivim i informativnim da je zatražila da voditelji ponovno vode radionice za studente antropologije koji su došli istraživati projekt Migrantour.

Julijino otkriće svježine i čistoće pod stablom ginka naglašava važnost svjesnosti i pažnje posvećene detaljima svakodnevnog života. Pokazuje važnost malih, često zanemarenih trenutaka koji doprinose općem blagostanju.

„...Ginkgo biloba daje svježinu i čistoću.
Kad razmišljaš u hladu,
Shvatiš da je stvarni život u detaljima koji su razbacani uokolo...".

Afetina pjesma, inspirirana dvorištem s drvetom, otkrila je tragičan događaj u obitelji koji joj je obilježio djetinjstvo.

„... Moje djetinjstvo je bio kameni zid prekriven mahovinom...
Moje djetinjstvo bilo je zarobljeno u granama drveta...".

Miray je, sjedeći ispred velike skulpture, shvatila svoju snagu i ustrajnost, uspoređujući se sa škorpionom, pokazujući otpornost pred životnim izazovima. Njezina pjesma opisuje teme ranjivosti i snage, ilustrirajući dvoznačnost njezinih iskustava.

„...Imam život s usponima i padovima,
ali ja sam jaka kao škorpion.

Tiha sam, ali opasna.
Imam život s usponima i padovima.
Usamljena sam, ali smirena.
Snaga škorpiona u meni…“.

Irina je na penjalici pronašla mir oko černobilske katastrofe. Njezini stihovi nudili su utjehu nakon katastrofe, prenoseći osjećaj nade i iscjeljenja kroz prirodu. Njezina pjesma odražava obnavljajuću moć prirodnog svijeta u suočavanju s osobnim i kolektivnim traumama.

„…Igralište čeka.
Drvo daje nadu.
Otpalo lišće dobro miriše.
Priroda je gospodar planete…”

Gulyina vjera u slobodu i zajednicu pojavila se u njezinoj pjesmi, koja naglašava suradnju i uzajamnu podršku među pojedincima. Njezin poziv na jedinstvo i nadu odjekuje temom zajedništva. Ona vjeruje u potencijal zajedničkih iskustava za izgradnju otpornosti i optimizma.

„Pobjegnimo zajedno,
pomažući jedni drugima,
mladima i starima.
Hodajmo po zemljanom putu,



Slika 14. Šetnja od muzeja do Metelkove

slušajući zvukove ptica.
Da možemo pomoći jedni drugima,
mladi i stari,
Bespomoćni, ali puni nade,
slušajući zvukove ptica.
Hodamo u tišini."

Rasprava

Projekt Migrantour, pod nazivom Ceste i veze, imao je za cilj osnaživanje imigrantkinja iz Ukrajine, Turske, Poljske, Južne Amerike i Kazahstana. Usmjeren na pomoć ženama u dobi od 25 do 60 godina u integraciji u svoje nove sredine kroz obuku za multikulturalne turističke vodiče ili voditeljice radionica rukotvorina. Pod vodstvom Udruge Terra Vera, projekt se bavio izazovima poput nezaposlenosti, jezičnih barijera i diskriminacije. Sudionicama je pružio alate za korištenje svojih talenata i kulturnog znanja za osobni rast i doprinos zajednici. Na kraju su sudionice stekle vještine da ponude multikulturalne šetnje i zanatske radionice, spajajući svoju kulturnu baštinu s turizmom.

Istraživanja naglašavaju važnost fizičke i osjetilne uključenosti u okolini za samootkrivanje, jer gradovi pružaju dinamične prostore u kojima se društvene interakcije, sjećanja i emocije isprepliću s osjetilnim iskustvima. Hodanje urbanim sredinama više je od prelaska iz točke polazišta na točku cilja, to je multisenzorna praksa koja oblikuje naš osjećaj za mjesto, emocionalne veze i razumijevanje gradova. Okruženje može djelovati kao ogledalo našeg unutarnjeg svijeta te nam pomoći da steknemo nove perspektive o sebi kroz osjetilna iskustva i istraživanje prostora.

Održane su četiri multimodalne radionice bazirane na art terapiji koje su integrirale art terapiju s metodama potpune svjesnosti (mindfulness) i kreativnim izražavanjem, omogućujući sudionicama da se povežu sa svojom okolinom i osobnim pričama. Bilježile su osjetilna zapažanja, emocije i sjećanja, koja su kasnije promišljale kroz pisanje poezije. U sljedećoj fazi naglas su čitale svoje pjesme na mjestima koja su ih inspirirala. Ovaj kreativni proces omogućio je sudionicama da izraze svoje emocije i iskustva kroz povezanost s okolinom, ali i svojim najintimnijim dijelovima.

Autorica je primijetila da je integracijom svjesnog hoda, utjelovljenog iskustva okoline i samoizražavanja temeljenog na art terapiji kroz likovnost, fotografiju, pisanje dnevnika i poeziju, olakšano razumijevanje i bolja povezanost između unutarnjih svjetova sudionica i vanjskog okruženja. Ovakve prakse tako pozitivno utječu na mogućnost samoizražavanja kao kreativne prakse koja omogućuje sudionicima da se potpuno povežu s okolinom, tijelom i duhom, istraže i razumiju jedni druge, ali i svoja uvjerenja i poglede na svijet.

Zaključak

Integracija svjesnog hodanja, utjelovljenog iskustva okoline i samoizražavanja temeljenog na likovnosti, uključujući fotografiju, vođenje dnevnika i poeziju, olakšala je stvaranje povezanosti između unutarnjih svjetova sudionica i njihovog vanjskog okruženja. Vježbe svjesnog hodanja na otvorenom pokazale su se korisnima u poboljšanju samoizražavanja temeljenog na likovnosti jer su omogućile sudionicima da se svjesno uključe u svoju okolinu, poboljšavajući razumijevanje i sebe i drugih. Pisanje o krajolicima, bilo stvarnim ili izmišljenim, pomoglo je premostiti jaz između unutarnjih i vanjskih svjetova, ilustrirajući kako se ta područja međusobno oblikuju i međusobno utječu jedan na drugi (Reynolds Thompson & Thompson, 2017). Ovaj uzajamni odnos između unutarnjeg i vanjskog svijeta naglašava važnost daljnjeg istraživanja takvih veza, budući da se one čine integralnim za stvaranje osjećaja uzemljenosti, pripadnosti i svijesti o okolišu, kao i osjećaju sigurnosti i osobnog integriteta.

Literatura

Chilton, G., Gerber, N., Councill, T. & Dreyerhttps, M. (2015). ' I Followed the Butterflies: Poetry of positive emotions in art therapy research', *Cogent Arts & Humanities, 2*, 1-13.

Low, K. E. Y. (2015). 'The Sensuous City: Sensory methodologies in urban ethnographic research', *Ethnography, 16*(3), 295–312.

Matos Wunderlich, F. (2008). 'Walking and Rhythmicity: Sensing Urban Space', *Journal of Urban Design, 13*(1), 125-139.

Mercer, A., Warson E. & Zhao, J. (2010). 'Visual Journaling: An intervention to influence stress, anxiety and affect levels in medical students', *The Arts in Psychotherapy, 37*, 143–148.

Rappaport, L. (Ed.). (2014). *Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice*. Jessica Kingsley Publishers.

Reynolds Thompson, M. & Thompson, K. (2017). Inner and Outer Landscapes: Bringing Environment Into the Therapeutic Relationship Through Expressive Writing. In A. Kopytin & M. Rugh (ed.). *Environmental Expressive Therapies: Nature-Assisted Theory and Practice* (p.p. 78-99). Routledge.

Whitaker, P. (2017). 'Art Therapy and Environment (Art-thérapie et environnement)', *Canadian Art Therapy Association Journal, 30*(1), 1-3.

Whitaker, P., Shaw, N. & Winkel, M. (2022). Integrating Art Therapy with Nature-Based Practices. In M. Winkel (ed.). *Virtual Art Therapy: Research and Practice* (pp. 150-166). Routledge.