CC BY NC ND

Osvrt na knjigu: „Umjetnost i dobrobit" autorice Jelene Kovačević

Sabrina Mazzola Roguljić
Mag. art. edu., Art terapeut
Terapeutski centar za djecu i adolescente, Monaco
The British School of Monaco
mazzola.sabrina@gmail.com

Sažetak

U nakladi Fakulteta za odgojne i obrazovne znanosti Osijek, 2023. godine izdana je knjiga u području art terapije, prva iz pera izv. prof. dr. art. Jelene Kovačević, univ. spec. art. therap., art terapeutkinje i nastavnice na Fakultetu obrazovnih znanosti, te na Studiju Kreativnih terapija, smjera Art terapije, na Akademiji za umjetnost i kulturu pri Sveučilištu Josipa Juraja Strossmayera u Osijeku.

Knjiga detaljno objašnjava i opisuje dobrobiti umjetničkog stvaralaštva, vodeći čitatelja kroz osnovne pojmove i etimologiju u psihologiji, likovnom izražavanju i likovnom jeziku. Postupno priprema čitatelja za terapijsku ulogu umjetnosti, pružajući uvid u začetke art terapije i njezine pravce, s posebnim naglaskom na Ekspresivni terapijski kontinuum (Kagin i Lusebrink, 1978). Autorica istražuje različite načine funkcioniranja art terapijskog i likovnog procesa, ističući važnost izbora materijala, kreativnog rada te uspostave kvalitetne alijanse s art psihoterapeutom.

Uz nekoliko sugestija o razvijanju kreativnosti, autorica nudi čitatelju i praktične primjere likovnih aktivnosti namijenjenih osobama koji žele samostalno istraživati vlastitu kreativnost, izražavati emocije i misli, s ciljem samoosvješćivanja unutarnjih procesa, istraživanja identiteta, te poticanja slobodnog likovnog izražavanja. Autorica naglašava potrebu za oprezom prilikom samostalnog provođenja likovnih aktivnosti sa elementima art terapije i preporučuje traženje profesionalnog vodstva art terapeuta.

Ključne riječi: *dobrobit, likovni jezik, likovna umjetnost, kreativnost, art terapija, umjetnost kao terapija*

U spoznavanju snage umjetnosti, potrebno je osvijestiti kako ona može obogatiti život svake osobe, bez obzira na individualne razlike i životne puteve. Iako nas povezuje univerzalna želja za ispunjenošću i zadovoljstvom, razlikujemo se po onome što smatramo potrebnim da bismo to postigli. Ovim riječima nas autorica knjige *Umjetnost i dobrobit. Likovno stvaralaštvo u službi mentalnoga zdravlja*, obzirno uvodi u pomisao da bismo se mogli upustiti u likovno stvaralaštvo, usmjeravajući se prvenstveno na vlastiti boljitak, a tek potom na likovni produkt. S obzirom na to da svatko posjeduje sposobnost stvaranja, autorica likovne aktivnosti opisuje kao prilagodljive i dostupne svima, unatoč mogućim poteškoćama pojedinaca poput slabovidnosti ili sljepila, motoričkih poteškoća i invaliditeta ili psiholoških izazova. U ovim slučajevima nužno stručno vodstvo art terapeuta omogućuje prilagodbu aktivnosti pojedincima, stvarajući indivizualizirani pristup temeljen na njihovim potrebama i ograničenim mogućnostima.

Autoričino osamnaestogodišnje iskustvo u području metodike likovne kulture, od kojih proteklih sedam godina prožima spoznajama iz art terapije i umjetnosti kao terapije, rezultiralo je knjigom *Umjetnost i dobrobit. Likovno stvaralaštvo u službi mentalnoga zdravlja*. Ova knjiga povezuje ta područja s naglaskom na dobrobiti likovnog stvaralaštva te se čitatelju znanstveno potkrijepljeno predstavlja isprepletenost stvaralaštva i samosvijesti.

Autorica se osvrće na odabrane pojmove iz psihologije, značajne za razumijevanje povezanosti umjetnosti i kvalitete života poput identiteta, dobrobiti i samopomoći. Istražuje prirodu likovnoga izražavanja i detaljno objašnjava elemente likovnog jezika uključujući točku, crtu, boju, plohu, proporciju i perspektivu. Razumijevanje pojmova poput kvalitete života, osobnog rasta i brige o sebi olakšava prepoznavanje uloge i snage umjetnosti u procesu osobnog razvoja. Identitet se, na primjer, razvija tijekom čitavoga života, pružajući prilike za nove uvide i osobni napredak. Zdravlje, kao temelj kvalitetnog života, usko je povezano sa osjećajem dobrobiti, a umjetničke aktivnosti dodatno podupiru ovo stanje poticanjem razvoja samosvijesti i refleksije jačanjem samopouzdanja i radu na prevenciji.

Umjetničko je izražavanje vrsta brige o sebi koja nas tijekom kreativnoga procesa uvodi u stanja očaravajuće obuzetosti (eng. Flow, prema Csikszentmihaly, M., 1996) i potpune svjesnosti (eng. mindfulness). Umjetnički proces u konačnici može biti jedna od strategija samopomoći, ističe Kovačević, jer samopomoć omogućuje dublje razumijevanje vlastitih misli, osjećaja i ponašanja kroz kreativnost i prihvaćanje tzv. kreativnog rizika.

U namjeri stjecanja cjelovite slike, uvrštena je i periodizacija razvoja likovnoga izraza koja je proširena etapama koje

obuhvaćaju razdoblja nakon adolescencije. Opisivanjem prijelaznog razdoblja odluke i adolescentnog likovnog izraza, kojima uglavnom završava razvojni proces, autorica objašnjava zašto se mnogi prestaju kreativno izražavati. Kreativnost, kao univerzalni ljudski potencijal, ima posebnu vrijednost zbog svoje povezanosti s divergentinim mišljenjem, koji se potiče upravo tijekom likovnih aktivnosti. Opisujući različite etape stvaralačkoga procesa, autorica nam pruža uvid u složenost tog procesa, uključujući osjećaj početne nelagode koji često prati svaki novi kreativni pothvat. Kovačević također navodi i načine na koje pojedinci mogu razvijati svoju kreativnost.

Umjetnost kao terapija temeljna je misao knjige koja opisuje samu bit likovnoga stvaralaštva: potrebu za komunikacijom (s drugima, ali i sa sobom), izražavanjem vlastitoga postojanja te ostvarivanjem veze s umjetnošću. Najdublji cilj umjetnosti nije u savladavanju oblika, već u prilagodbi oblika ideji ili osjećaju koji se želi prenijeti. Umjetnik često koristi apstraktne koncepte poput osjećaja, misli i namjera kao temelj iz kojega stvara svoje djelo. Uživanje u umjetnosti te osobni doživljaj umjetnosti mogu postati navike koje nas povezuju i s drugima i svijetom oko nas. Učenjem likovnog jezika stječu se temeljna znanja interpretacije i razumijevanja vizualnih poruka, što nas priprema za recepciju umjetničkoga djela. Osim poznavanja likovne teorije, ovaj složen, kreativan proces, zahtijeva i intuiciju unutar likovnog izraza. S tim su povezani i pojmovi neuroestetike, grane neuroznanosti koja proučava neurobiološku i evolucijsku osnovu estetskoga doživljaja i kreativnosti koji su objašnjeni u knjizi.

Autorica razdvaja pojam umjetnosti kao terapije od pojma art terapije, koja je oblik psihoterapije u kojem se komunikacija između klijenta i art terapeuta ostvaruje posredstvom likovnog procesa i rada, otvarajući prostor za proradu izraženih sadržaja. Autorica ističe da art terapiju smije provoditi isključivo educirani art terapeut, koji je tijekom specijalizacije stekao potrebna znanja iz područja umjetnosti i psihologije te ih primijenio kroz rad s različitim kliničkim populacijama. Profesionalno vođena art terapija pomaže u postizanju psihoterapijskih ciljeva, poput poboljšanja emotivnog, kognitivnog i ponašajnog funkcioniranja, jačanja samopouzdanja, samosvjesti i psihološke otpornosti, kao i razvijanja uvida i socijalnih vještina. Art terapija se temelji na specifičnoj teorijskoj i psihološkoj osnovi, koju art terapeut koristi kao smjernicu u svom radu s klijentom. Autorica izlaže teorijske osnove art terapije i istražuje različite pristupe koji oblikuju ovu disciplinu, uključujući psihodinamički, humanistički, kontemplativni i sistemski pristup. Svaki od ovih pristupa pruža jedinstvenu perspektivu na korištenje umjetničkog izražavanja kao sredstva za terapiju i osobni razvoj. Psihodinamski pristup

fokusira se na razumijevanje nesvjesnih procesa kroz umjetnost, dok humanistički naglašava važnost samoaktualizacije i osobnog rasta. Kontemplativni pristup, s druge strane, koristi umjetnost kao sredstvo osvještavanja i introspektivne refleksije, dok sistemski pristup promatra ulogu pojedinca unutar širih obiteljskih i društvenih konteksta.

Jedan od ključnih doprinosa art terapije, kako ga vidi Kovačević, je čin „viđenja i bivanja viđenim" koji klijentu omogućuje autentično iskustvo u sadašnjem trenutku. Nakon toga sljedi promatranje i refleksija na sve aspekte nastaloga rada te na sam proces stvaranja. Kroz ovaj proces klijenta jedino može voditi i podržavati educirani art terapeut.

Važnost pravilnoga odabira materijala je istražen kroz koncept Kontinuuma ekspresivnih terapija (Kagin i Lusebrink, 1978). Autorica naglašava funkcije likovnih materijala i tehnika te njihov potencijal za postizanje unutarnje promjene. Fizički kontakt s materijalom je značajan dio procesa te se čitatelj kroz primjere upoznaje s reakcijama i interakcijama s različitim materijalima. Kontinuum je grafički prikaz učinaka pojedinih materijala i aktivnosti uz njihovu optimalnu primjenu u terapiji. Pri planiranju art terapijskih aktivnosti, art terapeut pažljivo bira tehnike i sadržaje, prilagođavajući ih individualnim potrebama klijenata, ostavljajući pritom i prostora za spontanost. Na najvišoj razini Kontinuuma kreativni izraz postaje autentična, osobna izjava kojom se ostvaruje potreba za završetkom i postignućem, a proradom procesa i rezultata klijenta s art terapeutom taj se čin dodatno osnažuje. Osjećaj zahvalnosti i zadovoljstva može se pojaviti i kada stvaramo sami jer umjetnički proces oslobađa unutarnje potencijale i jedinstvenost svakog pojedinca.

U završnom dijelu knjige autorica prilaže primjere umjetničkih aktivnosti koji se mogu primijeniti u svakodnevnom životu. Kovačevićkine autorske likovne aktivnosti su kreirane prema predstavljenom teorijskom okviru. Zbog svoje prilagodljivosti i neinvazivnosti omogućuju sigurno istraživanje unutarnjih iskustava i osjećaja, ali se savjetuje oprez i svijest o vlastitim ego snagama nošenja sa sadržajima koji mogu isplivati tijekom rada. Kroz ove likovne aktivnosti pojedinac uči o sebi na simboličan način, pa takvo iskustvo djeluje kao katalizator za dublje razumijevanje vlastitih emocija, prilagodbi i percepcija. U slučaju sumnje u vlastitu sposobnost suočavanja s emocijama koje bi mogle isplivati tijekom samostalnog rada, autorica preporučuje konzultaciju s educiranim art terapeutom koji može pružiti stručno vodstvo kroz proces.

Umjetnost je put prema stvaranju jasne, oslobađajuće i cjelovite slike živo-ta. Likovna aktivnost aktivira obje moždane hemisfere, stimulirajući gotovo sve njihove centre. Osoba koja stvara nadređena je procesu kroz koji prolazi: pla-

nira, donosi odluke, reagira, razmišlja i prisjeća se. Likovna aktivnost stoga nije samo stvaralački već i intelektualni izazov koji pojedinac svladava na svoj jedinstven način.

Ovakvo izražavanje temelji se na izmje-ni unutarnje i vanjske motivacije, a karakterizira ga uranjanje u aktivnost. U mnogim slučajevima, ističe Kovačević, proces stvaranja važniji je od samoga završnoga dijela, jer „svijest o cilju bilo koje aktivnosti treba s vremenom graditi, što predstavlja poveznicu između umjetnosti i samoga života".

Mogli bi dodati da je proces stvaranja ujedno i put istraživanja, eksperimentiranja i neposrednog izražavanja - spoj svjesnog i nesvjesnog - proces u kojem transformacije mogu nastupiti i bez dodatne verbalizacije ili intelektualnog osvještavanja. Prepuštanje i spontanost preduvjeti su kreativnosti i otvaranja prema sebi, prema nesvjesnom. To nije uvijek jednostavan proces, ali kada si jednom dopustimo to uranjanje, možemo samo rasti i razvijati se.

Ova knjiga predstavlja sponu između likovne umjetnosti, umjetnosti kao terapije i art terapije kroz prizmu metodike likovne umjetnosti te uvodi čitatelja u razumijevanje likovnog izraza i kreativnog izražavanja, približavajući mu temeljne zakonitosti art terapije na način koji pruža čvrstu osnovu za daljnje istraživanje. Istovremeno, inspirira čitatelja na interakciju, pozivajući ga na introspektivan i stvaralački put prema osobnom rastu.

Literatura

Kagin, S. i Lusebrink, V. B. (1978). The expressive therapies continuum. *Art Psychotherapy, 5(4)*, 171–180. https://doi.org/10.1016/0090-9092(78)90031-5

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity*. HarperCollinsPublishers.