CC BY NC ND

Kreativne terapije na Festivalu mladog teatra u Balama od 23. – 28. 09. 2024.

Magdalena Rubeša
Mag. art. edu., Art terapeut
magdalenapenovic@gmail.com

Sažetak

Sedmi međunarodni Festival mladog teatara u Balama (Istra) od 23. do 28. rujna 2024. okupio je umjetnike, studente i profesionalce iz Hrvatske, Rumunjske, SAD-a, Irske i Njemačke koji su kroz module kreativnih radionica, predavanja i izvedbi preispitivali ovogodišnju temu festivala: „Korijeni", koja je prožimala sve festivalske aktivnosti.

Novost u programu festivala je modul posvećen kreativnim terapijama koji nudi iskustvene terapijske radionice. Eminentni profesori i kreativni terapeuti ponudili su nove alate i strategije za aktivno poboljšanje funkcioniranja mentalnog zdravlja.

Organizatori ovog umjetničko-znanstvenog događanja, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku, uz podršku Sveučilišta u Splitu, Općine Bale – Valle, TZ Balle - Valle i Mon Perina d.d., festival su realizirali u bajkovitom okruženju srednjovjekovnog grada Bale.

Festival mladog teatra u Balama tradicionalno gradi mostove među sudionicima koji, transformirajući se, sa sobom odnose nove vrijednosti i znanja koja uvode u svoja profesionalna okruženja širom svijeta.

Ključne riječi: *međunarodni festival mladog teatra, kreativne terapije, art terapija*

Uvod

Festival mladog teatra održava se već sedmu godinu u srednjovjekovnom gradiću Bale, u Istri. Organizator ovog umjetničko-znanstvenog međunarodnog festivala i ove godine je Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku, Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, uz podršku Sveučilišta u Splitu, Općine Bale – Valle, TZ Bale-Valle i Mon Perin d.d.

Festival „afirmira ideju kako se novim spoznajama iz svih sfera znanosti umjetnost oplemenjuje, prilagođava duhu vremena u kojemu nastaje, preoblikuje se i nadograđuje" (iz programa Festivala, 2024). Svrha događanja je promocija i podrška mladih umjetnika i njihove potrebe da kroz edukacije radioničkog tipa stječu, šire i usavršavaju znanja i vještine. U iskustvenim radionicama sudionici imaju mogućnost vlastitim kreativnim snagama osjetiti i izgraditi, razumjeti i integrirati nova saznanja.

Na festivalu su sudjelovali profesori i studenti Akademije iz Freiburga (Njemačka), Sveučilišta Istočne Karoline (SAD), Kazališnog i filmskog fakulteta pri Sveučilištu Babes-Bolyai iz Cluja – Napoca (Rumunjska), Sveučilišta Nova Southeastern, Fakultet za psihologiju (SAD); Instituta za umjetnost, dizajn i tehnologiju Dun Laoghaire (Irska), Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku, Filozofskog fakulteta Split, Sveučilišta u Splitu, Sveučilišta Sjever te pulskog Sveučilišta Jurja Dobrile.



Slika 1. Plakat festivala

Prorađujući temu „Korijeni", sudionici su „kroz kreativne procese istraživali odakle dolaze i kamo streme, dok su kultura i umjetnost uvijek tu kao čvrsti orijentiri", uveo nas je u temu festivala prof. dr. art. Robert Raponja, mentor Festivala mladog teatra.

Umjetničko - edukativni festival ove godine je imao iznimno bogat program kreativnih radionica koje su bile podijeljene u šest tematskih modula. „Festival mladog kazališta u svojim začetcima imao je samo glumačke radionice, zatim se proširio na radionice dizajna u kazalištu, pa nutricionizma, a od ove godine ima cijeli



Slika 2. Otvorenje festivala

trakt vezan za mentalno zdravlje", podijelila je umjetničkih voditeljica festivala prof. dr. art. Jasmina Pacek, univ. spec. art therap.

> *„Veliki je to i potreban iskorak jer nije riječ samo o radionicama namijenjenima profesijama koje se bave mentalnim zdravljem, nego i interdisciplinarnim profesijama na razmeđi mentalnog zdravlja i drugih profesija."*

Radionice su bile podijeljene u šest tematskih modula. Svaki modul imao je područje fokusa te specifični program. „Modul broj jedan usmjeren je na improvizacijsko kazalište i pokret. Drugi modul usmjeren je na kreativno pisanje, dizajn i vizualno kazalište. Treći modul posvećen je brizi o sebi i samoosvještavanju kroz mindfulness i kreativne terapije. Modul broj četiri se bavi lutkarstvom i likovnim oblikovanjem lutaka, dok modul pet obrađuje eko-nutricionizam, tradicionalnu pripremu ljekovitih pripravaka i prirodne kozmetike. Šesti modul posvećen je osobama treće životne dobi", izjavila je izv. prof. dr. art. Katica Šubarić, umjetnička voditeljica festivala.

Uz izv. prof. dr. art. Katicu Šubarić i prof. dr. art. Jasminu Pacek (AUKOS), umjetničke i znanstvene voditeljice festivala su izv. prof. dr. art. Ana Kurtović (FFOS) i prof. dr. Daniela Čačić Kenjerić, (PTFOS), a uz prof. dr. art. Roberta Raponju, mentor festivala je prof. dr. sc. Nikola Koceić-Bilan (Sveučilište u Splitu).

Stručne iskustvene radionice na koje ćemo se fokusirati u ovom članku su one iz područja terapije pokreta i plesa (doc. art. Sanela Janković Marušić, RDMP), vizualnog teatra (prof. dr. art. Jasmina Pacek, univ. spec. art therap.), art terapije (prof. dr. Mercedes ter Maat, ATR-BC, HLM), gestalta i ekspresivne art terapije (izv. prof. dr. Timea Marušić Hren i izv. prof. dr. sc. Darko Hren), a opisane su u nastavku.

Opis terapijskih radionica

Radionica pokreta i plesa

„Korijeni”,
doc. art. Sanela Janković Marušić, RDMP

Sanela Janković Marušić, terapeutkinja pokretom i plesom uvodi sudionike u osvještavanje i iskustvo tijela kao alata za kontakt sa sobom i mogućnosti kontakta sa svojim korijenima. Polazeći od koncepta uzemljenja kao sposobnosti osvještavanja sadašnjeg trenutka kroz element težine tijela u kontaktu s tlom, sudionici su radili na disanju kao strategiji samoregulacije, te pokretu.

Kroz trosatne radionice, sudionici su dnevno upoznavali nove segmente. Proučavanjem stanja sada i ovdje, tj. stanja uzemljenja, anatomskim mapiranjem tijela u svrhu uspostavljanja konekcije sa svojim tijelom kao sigurnim mjestom, te iskustvom autentičnog pokreta, sudionici su mogli osvijestiti iskustva u tijelu. Tehnika terapije pokretom i plesom, autentični pokret (eng. authentic movement, AM), sudionike je naučila osluškivati unutarnje impulse i tjelesne senzacije koji služe kao poticaj na kretanje u prisutnosti druge osobe koja to kretanje svjedoči i podržava. Vođenom imaginacijom sudionici su krenuli na putovanje u vremensko razdoblje po osobnom odabiru, vođeni unutarnjim iskustvom. Ovako je to iskustvo opisala art terapeutkinja Magdalena Rubeša: „Upustili smo se u potragu za unutrašnjim krajolicima tijela osluškujući senzacije tijela i uranjajući u spontano kretanje,







Slike 3. - 5. Radionica plesa i pokreta

otvarajući kanal tjelesne memorije, koje nam otkriva individualnu unutarnju stvarnost poput nekog krajolika. Uranjanjem u kreativni proces u pokretu i plesu - u odnosu s drugima, otkrivamo simbolični jezik tijela koji daje vrijedan uvid o nama samima, našim uvjerenjima i naslijeđenim obrascima. Ta uvjerenja i navike potom možemo redefinirati, mijenjati i staviti u novi kontekst u sadašnjosti. Osviještene pokrete kao obrasce mentalnih sadržaja sada možemo oblikovati i usmjeravati prema željenom cilju. Radionica prostora i rasta, poslije ovog iskustva, dotaknula je funkcionalni aspekt kretanja tijela po Bartenieffovom principu te se fokusirala na prostorni dizajn pokreta kao i na njegove dinamičke komponente, a cilj radionice je bio osvijestiti određene kvalitete pokreta i time omogućiti prostor za rast."







Slike 6. - 8. Radionica kostimografije

Kostimografija u vizualnom kazalištu

„Od materijala do simbolike lika", prof. dr. art. Jasmina Pacek, univ. spec. art. therap.

Kako bi pružila održivije kreativno okruženje, voditeljica radionice, art terapeutkinja i kostimograf, koristi art terapijski koncept Ekspresivnog terapijskog kontinuuma (ETC). Radionica je započela istraživanjem materijala i tekstilnih tehnika (na kinestetičkoj i osjetilnoj razini), zatim su sudionici stvarali oblike i osvještavali osjećaje koji se javljaju tijekom procesa (na percepcijsko/

afektivnoj razini), da bi došli do pronalaženja simboličkog značenja i priče karaktera likova (na kognitivnoj/simboličkoj razini). „Radionica kostimografije koju sam vodila imala je art terapijski pristup. U svijetu je uobičajeno da su profesori umjetnosti i profesori art terapije, a taj pozitivan trend i kod nas polako dolazi. Stoga sam odlučila svoja oba područja djelovanja objediniti i ponuditi studentima kostimografije jedan drugačiji pristup procesu dizajna koji je inače vrlo stresan. Dizajneri trebaju biti kreativni na zahtjev, biti uvijek spremni osmisliti „sljedeću veliku stvar", raditi u visoko konkurentnim okruženjima, izdržati duge sate u beskrajnom mentalnom ciklusu opsjednutosti idejama, ostvariti visoka očekivanja klijenata i preživjeti u industriji koja se temelji na prosudbama i odobravanju. Moja radionica na ovogodišnjem festivalu nastala je kao odgovor na ove izazove kako bi pružila poticajnije i održivije kreativno okruženje mijenjanjem procesa dizajna koristeći metodologiju Ekspresivnog terapijskog kontinuuma (ETC). ETC se pokazao kao koristan pristup koji ispituje višestruke razine kreativnih i misaonih procesa. Provođenje kreativnog procesa kroz sve razine ETC-a, uz uvjet da se dopusti dovoljno vremena/energije za svaku komponentu svake razine, stimulira sve moždane funkcije, dok proces dizajna čini privlačnim prostorom za osobni rast i razvoj. Učenje ovog procesa dovodi do stabilnog fizičkog, mentalnog i emocionalnog stanja, odajući dizajnerima samoregulirajući način da se uspješno nose s izazovima suvremenih tržišta s naglaskom na važnost brige o sebi.", izjavila je Jasmina Pacek, voditeljica radionice.

Art terapijska radionica

„Mindfulness art terapija za brigu o sebi", prof. dr. sc. Mercedes ter Maat, ATR-BC, HLM

Radionice mindfulness art terapije za sve koji žele poboljšati samosvjesnost i brigu o sebi vodila je Mercedes ter Maat, art terapeutkinja i profesor s dugogodišnjim iskustvom. Praksa mind-



Slika 9. Mindfulness radionica

fulness meditacije i art terapije pomogla je sudionicima da poboljšaju svjesnost, pažnju i koncentraciju, prisutnost, staloženost i smirenost. Provedeno je pet trosatnih radionica na kojima su sudionici imali priliku kreirati likovne radove koji su im pomogli u stjecanju uvida kroz samoistraživanje. Kroz kreativno istraživanje, prepoznavali su svoje kvalitete i sigurna mjesta. Nakon svake sesije slijedila je grupna obrada i dijeljenje iskustava iz procesa.

Vesna Matić, specijalizantica art terapije, sudjelovala je na radionicama te je podijelila svoje iskustvo: „Radionice mindfulness art terapije su obogatile moje art terapijsko iskustvo kroz sudjelovanje u praktičnom radu te saznanja kako usmjeravanje svijesti na prisutnost u sadašnjem trenutku, bez osuđivanja i s prihvaćanjem, može utjecati na smanjenje stresa te odgajati smirenost u svakodnevnom životu. Na prvoj radionici smo izradili vizualni dnevnik, koji smo koristili tijekom cijelog tjedna, te nakon festivala. Proces izrade vizualnog dnevnika je potaknuo spoznaju o nama samima, jer su u njega uneseni kreativni radovi te refleksije kao rezultat samoistraživanja kroz art terapijski proces. Posebno me se dojmio rad „emotivni pejzaži“, kada sam uz pomoć mindfulness art terapije dotaknula ljude, iskustva i životne događaje koji su imali snažan utjecaj na mene. U završnoj radionici smo se upustili u obilazak Bala i pronalaženje materijala iz prirode (grana, lišća i sl.) uz pomoć kojih smo, nakon vođene meditacije, kreirali rad koji predstavlja ono što želimo izgraditi u zajednici. U konačnici, primjena mindfulness art terapije mi je praktično ukazala na otvaranje prostora za istraživanje unutarnjeg svijeta - i trenutaka ugode i onih teških emocija - sve uz vođenje koje nas je pozivalo na svjesnu prisutnost i suosjećanje prema sami-





Slike 10. - 12. Mindfulness radionica

ma sebi, ali i prema okolini. Prisutnost, prihvaćanje i znatiželja postali su naši alati za suočavanje sa svakodnevnim izazovima“.

Radionica geštalta i ekspresivne art terapije

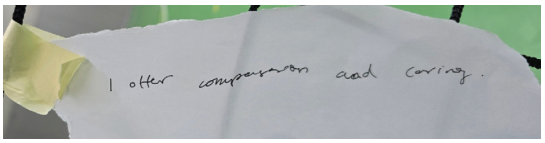
„Stvaranje i svjesnost”, prof. dr. sc. Timea Marušić Hren i prof. dr. sc. Darko Hren

Tijekom pet trosatnih susreta u pet dana radionica je omogućila sudionicima da istraže svoj proces svjesnosti koristeći različite kreativne tehnike i znanja iz geštalt psihoterapije i ekspresivne art terapije.

Ekspresivna art terapija koristi različite umjetničke oblike pozivajući da se izrazimo na autentičan način kroz pokret, sliku, skulpturu, riječ, zvuk, glas, naše svjesne i nesvjesne dijelove.

Sve sesije zajedno su činile cjelinu u kojoj je svaka predstavljala jedan dio putovanja sudionika, na koji su se upustili i prošli ga na svoj osoben način te, na kraju, podijelili iskustvo s grupom. Kroz praksu svjesnosti, osvještavanjem suprotnosti uz pomoć pokreta i likovnosti, osvještavanjem iskustava koja nosimo u tijelu i otpuštanjem svega što nas opterećuje, polaznici su pronalazili svoj slobodni izraz te došli do vlastitih kreativnih snaga.

„Uvijek sam imao zadršku prema ekspresivnoj terapiji te sam s istom tom zadrškom došao na radionicu profesora Hrena i njegove žene, Timee. Međutim,









Slike 13. - 16. Geštalt radionica

iz dana u dan sam se sve više osjećao uključeno i intrigirano njihovim radionicama koje su bile jako kreativne i pristupačne. Tijekom jedne radionice gdje smo se izražavali temperama, pastelama i bojama, prvi put sam osjetio efikasnost takvog izražavanja. Radionica je prvenstveno bila introspektivna i dotakla me duboko. Isto tako mi je priuštila razumijevanje i respekt prema ekspresivnoj terapiji", podijelio je Nando Breški, prvostupnik psihologije na Sveučilištu u Splitu.

Zaključak

Festival mladog teatra sedmu godinu zaredom okuplja mlade i iskusne umjetnike, a od ove godine uspostavlja vezu s kreativnim terapijama otvarajući cijeli jedan modul iskustvenih radionica art terapije, terapije pokreta i plesa, te interdisciplinarnih pristupa psihoterapiji.

Festival je okupio međunarodne predavače, umjetnike iz SAD-a, Njemačke, Irske, Rumunjske i Hrvatske, a festivalu je prisustvovalo cca. 120 osoba. I ove godine, Festival mladog teatra stvara dijalog između umjetnosti i svijeta oko nas, otvara mogućnosti interdisciplinarnih suradnji, uz ponudu visoko kvalitetnih radioničkih sati. Sudionici su ostvarili nova iskustva, saznanja o sebi i naučili kako nove alate koristiti u profesionalnom radu. Podijelili su znanja i iskustva s osobama bliskih profesija i stvorili nove interdisciplinarne suradnje.



Slika 17. Zatvaranje festivala