



Radovi objavljeni u časopisu distribuiraju se pod licencom Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).  
/ Articles published in the journal are distributed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) licence.

DOI: <https://doi.org/10.24869/psihei.2026.3>

## **UMJETNOST I PSIHOTERAPIJA**

### **/ ART AND PSYCHOTHERAPY**

Tanja Frančišković

#### **SAŽETAK / ABSTRACT**

Umjetnost i psihoterapija povezane su na više različitih načina. Razni psihoterapijski teorijski koncepti nastojali su pridonijeti razumijevanju umjetničkog čina. Psihoanaliza smatra da je umjetnički čin zapravo povezan s umjetnikovim najranijim životnim iskustvima koja se u umjetničkom djelu prezentiraju kroz simbole – bilo individualne, bilo kolektivne. Psihoanalitičari su potvrdili svojih teza nalazili u analizi umjetničkih djela. Umjetnost se posljednjih sedamdesetak godina počela koristiti u terapijske svrhe, pri čemu ona olakšava rad na emocijama i pomaže samorazumijevanje. Korištenje umjetničkih sredstava u kreativnom izražaju osnova su kreativnih psihoterapijskih postupaka poput likovne terapije, biblioterapije, terapije plesom/pokretom i muzikoterapije, koji su danas općeprihvaćeni unutar terapijskih programa. Konačno, ne smijemo zaboraviti da je sam psihoterapijski proces zapravo jedinstven, kreativan čin koji ima više dodirnih točaka s umjetničkim procesom.

*/ Art and psychotherapy are interconnected in multiple ways. Numerous psychotherapeutic theoretical frameworks have sought to enhance the understanding of the artistic act. Psychoanalytic theory posits that artistic creation is fundamentally linked to the artist's earliest life experiences, which, within the artwork, are manifested through symbolic representations—whether individual or collective. Psychoanalysts have often found support for their hypotheses through the analysis of artistic works. Over the past seven decades, art has increasingly been employed for therapeutic purposes, serving as a medium that facilitates emotional processing and fosters self-understanding. The use of artistic modalities in creative expression constitutes the foundation of creative psychotherapeutic methods, such as art therapy, bibliotherapy, dance/movement therapy, and music therapy, all of which are now widely recognized and integrated within therapeutic programs. Finally, it is important to emphasize that the psychotherapeutic process itself may be understood as a unique creative act, sharing numerous points of convergence with the artistic process.*



## KLJUČNE RIJEČI / *KEYWORDS*

psihoterapija / *psychotherapy*, umjetnost / *art*, psihoanaliza / *psychoanalysis*

Tanja Frančišković, Fakultet zdravstvenih studija, Sveučilište u Rijeci, Rijeka, Hrvatska.

E-mail: tanja.franciskovic@fzsri.uniri.hr, ORCID ID: 0000-0003-4106-9461.

/ Tanja Frančišković, Faculty of Health Studies, University of Rijeka, Rijeka, Croatia.

E-mail: tanja.franciskovic@fzsri.uniri.hr, ORCID ID: 0000-0003-4106-9461.

## UVOD

Umjetnost je oblik izražavanja od najranijih dana čovječanstva. Od špiljskih slika do suvremenih digitalnih medija, ona odražava emocije, ideje i iskustva koji zahtijevaju različite načine izraza. U psihoterapiji umjetnost postaje više od kreativne aktivnosti; ona postaje terapijski alat. „Art“ psihoterapija koristi kreativne procese kako bi pomogla pojedincima da istraže vlastite emocije, smanje stres i promiču oporavak.

Umjetnost i psihoterapija imaju više međusobnih poveznica. Nastojeći razumjeti ljudsku psihu, razni teorijski koncepti, pa tako i psihoanaliza, nastojali su pojasniti umjetnički čin, same umjetnike i analizirati psihološke procese koji su sudjelovali u formiranju umjetničkog djela. Kada je riječ o umjetnicima, granice normalnosti psihičkog funkcioniranja često su pomicanje. Umjetnost kao terapijsko sredstvo otvara dodatne mogućnosti psihoterapiji. Korištenje kreativnog potencijala u svrhu liječenja odavno je

## INTRODUCTION

Art has been a form of expression since the earliest days of humankind. From cave paintings to contemporary digital media, it reflects emotions, ideas, and experiences that call for different modes of expression. In psychotherapy, art becomes more than a creative activity – it becomes a therapeutic tool. Art psychotherapy uses creative processes to help individuals explore their own emotions, reduce stress, and promote recovery.

Art and psychotherapy share many connections. In striving to understand the human psyche, various theoretical concepts – including psychoanalysis – have sought to explain the artistic act, artists themselves, and the psychological processes involved in creating a work of art. Regarding artists, the boundaries of what was considered “normal” psychological functioning were historically more flexible. In psychotherapy, art as a therapeutic medium opens up additional possibilities. Moreover, the use of creative potential for healing purposes has long been a part of therapeutic methods.

našlo svoje mjesto u terapijskim metodama.

## PSIHOANALITIČKO TUMAČENJE UMJETNOSTI

Psihoanaliza je od svojih početaka nastojala razumjeti kreativnost i umjetnost kao izraze nesvjesne dinamike koja prožima ljudsku psihu. U njezinoj perspektivi, umjetnički čin nije tek estetska gesta, već poseban oblik psihičke aktivnosti u kojem se spajaju želja, konflikt, rana iskustva, imaginacija i društveni svijet. Umjetnik je, prema psihoanalitičkim autorima, osoba koja posjeduje iznimnu sposobnost da unutarnje sadržaje preobrazi u simbolički oblik. Upravo ta transformacija, od nagona i emocija prema slici, priči ili zvuku, čini srž umjetnosti.

Od Sigmunda Freuda do suvremenih autora, psihoanaliza je razvila bogatu i slojevitou interpretaciju umjetničkog čina i samih umjetnika. Osnovna ideja je da umjetnost proizlazi iz nesvjesnih sila te da služi kao simbolički most između unutarnjeg i vanjskog svijeta (1).

Psihoanalitičko tumačenje umjetnosti polazi od ideja Freuda i kasnijih psihoanalitičara, prema kojima umjetničko djelo nije samo estetski objekt, nego i manifestacija nesvjesnih procesa autora. Tako je umjetnost shvaćena

## PSYCHOANALYTIC INTERPRETATION OF ART

Since its inception, psychoanalysis has strived to understand creativity and art as expressions of the unconscious dynamics that permeate the human psyche. From this perspective, the artistic act is not merely an aesthetic gesture but a special form of psychic activity in which desire, conflict, early experiences, imagination, and the social world converge. According to psychoanalytic authors, the artist is a person who possesses an exceptional ability to transform inner contents into symbolic form. It is precisely this transformation – from drives and emotions into image, story, or sound – that constitutes the essence of art.

Psychoanalysis, from Sigmund Freud to contemporary authors, has developed a rich and multilayered interpretation of the artistic act and of artists themselves. The basic idea is that art arises from unconscious forces and serves as a symbolic bridge between the inner and outer worlds (1).

The psychoanalytic interpretation of art relies on the ideas of Freud and later psychoanalysts, according to whom a work of art is not just an aesthetic object, but also a manifestation of the author's unconscious processes. Art is thus understood as sublimation – a mechanism through which unconscious drives (for example, sexual or aggressive impulses) are transformed into socially acceptable and culturally valuable forms. What distinguishes



kao sublimacija, mehanizam kojim se nesvjesni nagoni (npr. seksualni ili agresivni) preobražavaju u društveno prihvatljive i kulturno vrijedne oblike. Umjetnik se razlikuje po tome što ima snažne nagonske težnje, ali i iznimnu sposobnost da ih kanalizira u simbolički rad. Umjetnik nesvjesno preusmjerava svoju energiju i unutarnje sukobe u kreativno stvaranje (skulptor, umjesto da djeluje agresivno u stvarnom životu, tu energiju usmjerava u moćne, dinamične forme). Djelo nastaje kao kompromis između nesvjesnih želja i zahtjeva stvarnosti. Publika prepoznaje djelo zato što ono na simboličkoj razini govori o univerzalnim nesvjesnim temama. Freud često opisuje umjetnika kao osobu koja, poput djeteta, živo mašta i gradi unutarnje fantazijske svjetove. Razlika je u tome što umjetnik te fantazije pretvara u oblik – sliku, priču, glazbu. Time dobiva priliku da svoje nesvjesno simbolizira i podijeli s drugima (1, 2, 3).

Freudovskim rječnikom, Frida Kahlo tako bi bila primjer umjetnice koja svoje traumatsko iskustvo, tjelesnu bol, medicinske zahvate te narušeni identitet sublimira u likovni izraz.

Njezina djela, puna tijela u raspadanju i krvavih tragova, ne predstavljaju tek kroniku patnje, već simboličku konstrukciju koja omogućava psihičku organizaciju boli. Ona ne slika svoje

es the artist is the presence of powerful instinctual drives combined with an exceptional capacity to channel them into symbolic work. The artist unconsciously redirects inner energy and conflicts into creative production (for instance, instead of acting aggressively in real life, a sculptor may direct that energy into powerful, dynamic forms). The artwork emerges as a compromise between unconscious desires and the demands of reality. The audience recognizes and responds to the work because, on a symbolic level, it speaks to universal unconscious themes. Freud often described the artist as someone who, like a child, vividly fantasizes and constructs inner imaginative worlds. The difference lies in the artist's ability to transform these fantasies into form – an image, a story, or music – thereby gaining the opportunity to symbolize the unconscious and share it with others (1, 2, 3).

In Freudian terms, Frida Kahlo would thus be an example of an artist who sublimates her traumatic experiences – her physical pain, medical procedures, and disrupted identity – into visual expression.

Her works, filled with images of disintegrating bodies and traces of blood, are not just a chronicle of suffering but rather a symbolic construction that enables the psychic organization of pain. She does not paint her wounds literally; instead, she transforms them into universal images of femininity, vulnerability, and resilience. On a psychological level, this is a process in which the fragmented self finds structure. Kahlo does not simply de-

rane doslovno, nego ih pretvara u univerzalne slike ženstvenosti, ranjivosti i otpornosti. U psihičkom registru, to je proces u kojem fragmentirano Ja pronalazi strukturu. Kahlo ne slika samo bol; ona je, prema psihoanalitičkom čitanju, organizirano reprezentira, dajući joj strukturu i smisao kroz umjetnički jezik.

Psihoanaliza tumači motive i forme kao simbole nesvjesnih želja, strahova ili trauma. Poput snova, umjetničko djelo može se razumjeti kroz manifestni i latentni sadržaj. Dok je Freud naglasak stavljao na osobne nesvjesne impulse, Karl Jung je naglašavao kolektivno nesvjesno i arhetipove.

Tako je, na primjer, u Jungovskoj interpretaciji, Franz Kafka pisac koji kanalizira arhetip Sjene (mračni dio selfa), arhetip Oca kao autoritativne, prijeteće figure te arhetip Labirinta – svijeta u kojem je individua zarobljena u strukturi moći koju ne može razumjeti.

Kafka nije pisao samo o vlastitim tjeskobama; njegovi tekstovi dodiruju temeljni ljudski osjećaj izgubljenosti u simboličkom poretku. Zato se „Proces“ ili „Preobrazba“ osjećaju ne samo kao individualna drama, nego kao mit 20. stoljeća. U *Duhu u čovjeku, umjetnosti i književnosti* Jung piše: „Umjetničko djelo ne govori psihologijom svojeg autora, već psihologijom čovječan-

pic pain; according to a psychoanalytic reading, she represents it in an organized way, giving it structure and meaning through the language of art.

Psychoanalysis interprets motifs and forms as symbols of unconscious desires, fears, or traumas. Similar to dreams, a work of art can be understood through its manifest and latent content. While Sigmund Freud emphasized personal unconscious impulses, Carl Jung emphasized the collective unconscious and archetypes.

Thus, for example, in a Jungian interpretation, Franz Kafka can be seen as a writer who channels the archetype of the Shadow (the dark part of the self), the archetype of the Father as an authoritative and threatening figure, and the archetype of the Labyrinth – a world in which the individual is trapped within a structure of power he cannot comprehend.

Kafka did not merely write about his personal anxieties; his texts touch upon the fundamental human feeling of being lost within the symbolic order. That is why *The Trial* and *The Metamorphosis* feel not only like individual dramas but also like 20<sup>th</sup>-century myths. In *The Spirit in Man, Art, and Literature*, Jung writes: “The work of art does not speak with the psychology of its author, but with the psychology of humanity.” Archetypes such as the Shadow, the Mother, the Father, the Child, or God appear in art as universal symbols that transcend personal experience. Jung would argue



stva". Arhetipovi poput Sjene, Majke, Oca, Djeteta ili Boga u umjetnosti se pojavljuju kao univerzalni simboli koji transcendiraju osobno iskustvo. Jung bi rekao da Kafka „nije samo pisao svoj život“, nego je izražavao kolektivnu psihičku situaciju modernog čovjeka, koji se izgubio u racionaliziranom, dehumaniziranom simboličkom poretku.

Za Junga, umjetnost proizlazi iz dodira s arhetipovima. Kreativni čin nije samo osobni, već i transpersonalni proces. Umjetnik je medij arhetipskih slika koje traže izraz. Takva djela imaju snažan emocionalni učinak jer negdje u sebi prepoznajemo kolektivne simbole (3, 4).

Za razliku od Freuda i Junga, Donald Winnicott pomiče fokus s nagona na odnos i igru. Po njemu, kreativnost proizlazi iz prostora između unutarnje subjektivne stvarnosti i vanjskog svijeta, tzv. potencijalnog prostora. Umjetnički čin sličan je dječjoj igri: u sigurnom prostoru nastaje nešto novo što pripada i osobi i stvarnosti, a umjetnik je netko tko je sačuvao sposobnost igre, ali ju je razvio u sofisticiran oblik. Winnicott bi možda za Vincenta van Gogha rekao da nije imao dovoljno *holdinga* u ranim odnosima, što je dovelo do psihičke ranjivosti. No, istodobno, njegova umjetnost pokazuje izniman potencijal kreativne igre; način da se unutarnji kaos transformira u boju, ri-

that Kafka “did not merely write his life,” but expressed the collective psychic situation of modern man, who has become lost in a rationalized, dehumanized symbolic order.

For Jung, art arises from contact with archetypes. The creative act is not only a personal but also a transpersonal process. The artist is a medium for archetypal images seeking expression. Such works have a powerful emotional impact because we recognize these collective symbols somewhere within ourselves (3, 4).

Unlike Freud and Jung, Donald Winnicott shifts the focus from instinctual drives to relationship and play. According to him, creativity emerges in the space between inner subjective reality and the external world – the so-called potential space. The artistic act resembles children's play: within a safe space, something new is created that belongs to both the individual and reality. The artist is someone who has preserved the capacity for play while developing it into a sophisticated form. Winnicott might have said that Vincent van Gogh did not receive sufficient “holding” in early relationships, which led to psychic vulnerability. However, at the same time, his art demonstrates an extraordinary potential for creative play – a way of transforming inner chaos into color, rhythm, and composition. In his brushstrokes, one can see the struggle to maintain continuity of identity; each landscape appears as an attempt to introduce order, warmth, and meaning into an overwhelming emotional world (4, 5).

tam i kompoziciju. U njegovim potezima kista vidi se borba da se održi kontinuitet identiteta; svaki pejzaž djeluje kao pokušaj da se uvode red, toplina i značenje u preplavljujući emocionalni svijet (4, 5).

Jacques Lacan, pak, gleda na umjetnost kao na pokušaj simboličkog oblikovanja praznine ili nedostatka u subjektu. Ono što se ne može izreći u jeziku, pojavljuje se kroz umjetničku formu, a umjetnik je onaj koji zna kako se kretati oko „rupe“ u simboličkom, stvarajući strukture koje je privremeno obuhvaćaju. Lacanovski čitan Fjodor Dostojevski, na primjer, ispisuje strukturu nedostatka; likovi su vođeni željom koju ne razumiju, krivnjom koja ih razara i potrebom da ispune prazninu kroz moralne, religijske i erotske dileme. Umjetnički čin kod Dostojevskog je pokušaj strukturiranja unutarnjeg ponora. Dostojevski se u Lacanovskoj perspektivi bavi raspadom autoriteta, moralnog poretka i strukturom krivnje; likovi ne znaju što žele ili žele ono što ih uništava. Njegova djela ne nude rješenja, nego prikazuju strukturu praznine s kojom se subjekt mora nositi (6, 7).

U svojoj zbirci eseja *Psihoanalitička istraživanja u umjetnosti* objavljenoj 1952. godine, u kojoj se psihoanaliza primjenjuje na umjetnički rad, Ernst Kris razlikuje dvije ključne faze u stvaranju umjetnosti: *inspiraciju*, osjećaj

Jacques Lacan, on the other hand, views art as an attempt to symbolically shape the void or lack within the subject. What cannot be articulated in language appears through artistic form, and the artist is the one who knows how to move around the “hole” in the symbolic order, creating structures that temporarily encircle it. Reading Dostoevsky through a Lacanian lens, we see that he writes the structure of lack itself: his characters are driven by desires they do not understand, by guilt that destroys them, and by the need to fill an inner emptiness through moral, religious, and erotic dilemmas. In Dostoevsky, the artistic act becomes an attempt to structure an inner abyss. From a Lacanian perspective, Dostoevsky grapples with the collapse of authority, the breakdown of moral order, and the structure of guilt; his characters do not know what they want – or they desire that which destroys them. His works do not offer solutions but rather present the structure of the void with which the subject must contend (6, 7).

In his 1952 collection of essays applying psychoanalysis to artistic work, *Psychoanalytic Explorations in Art*, Ernst Kris distinguishes between two key phases in the creation of art: *inspiration* and *elaboration*. Inspiration is the phase in which the artist feels as if guided from the outside, accompanied by intense emotional excitation. Elaboration, by contrast, is the conscious, organized work of the ego that gives form to inspiration and resolves the artistic problem. The ego plays a crucial role in managing and neutralizing psy-



da umjetnik djeluje kao vođen izvana, uz intenzivnu emotivnu uzbuđenost i *elaboraciju*, svjesni, organizirani rad ega koji daje formu inspiraciji i rješava umjetnički problem. Ego igra ključnu ulogu u upravljanju i neutralizaciji psihičke energije. Kris stavlja naglasak na ulogu ega u kreativnom procesu kao regulatora psihičkih energija. Umjetnik svjesno koristi regresiju kao alat inspiracije, ali ego ostaje dovoljno jak da proces ostane komunikativan. Po stupnju regresije, umjetnik može doći do psihotičnu razinu. No, za razliku od psihotične osobe, vraća se realnosti nakon kreativnog „upuštanja“ u unutrašnji svijet, dok psihotična osoba ostaje zarobljena u nesvjesnom. Kris analizira spontanu umjetničku produkciju osoba s psihozama kao izražaj *primarnog procesa* (jezika id-a). Ego je oslabljen pa je ono što je stvoreno često nerazumljivo i privatno, slično snovima (art brut).

Umjetnost dopušta višestruke interpretacije i rješavanje problema na različite načine – za razliku od striktnih znanstvenih ili matematičkih rješenja. Umjetničko djelo posreduje kroz estetsku iluziju, magiju, identifikaciju i komunikaciju (8).

Analiza umjetničkog djela često uključuje razumijevanje života umjetnika, njegovih odnosa, trauma i razvojnih faza.

chic energy. Kris emphasizes the ego's role in the creative process as a regulator of psychic forces. The artist consciously uses regression as a tool for inspiration, yet the ego remains strong enough to ensure the process remains communicative. In terms of the degree of regression, the artist may reach a psychotic level; however, unlike a psychotic individual, the artist returns to reality after the creative “immersion” into the inner world, whereas the psychotic person remains trapped in the unconscious. Kris also analyzes the spontaneous artistic production of individuals with psychosis as an expression of the primary process (the language of the id). The ego is weakened, and what is created is often incomprehensible and private, resembling dreams (art brut).

Art allows for multiple interpretations and problem-solving in different ways – unlike the strict solutions found in science or mathematics. A work of art mediates through aesthetic illusion, magic, identification, and communication (8).

The analysis of an artwork often involves understanding the artist's life – their relationships, traumas, and developmental phases.

Creation itself can have a therapeutic effect, although art is not therapy in and of itself. Its therapeutic value arises from symbolization, not solely from the artwork's aesthetic qualities.

Psychoanalysis partly views art as a dialogue between the unconscious and

Stvaranje može djelovati terapijski, iako umjetnost nije terapija sama po sebi. Terapijska vrijednost dolazi iz simbolizacije, a ne iz estetike samog umjetničkog djela.

Psihoanaliza jednim dijelom vidi umjetnost kao dijalog između nesvjesnog i svijesti, a umjetnika kao osobu koja ima snažan unutarnji svijet, posjeduje sposobnost sublimacije i simbolizacije, pretvara fantazije, konflikte i arhetipske slike u oblik, kreira iz prostora igre i odnosa, strukturira ono što je teško izreći jezikom.

Ovi se stavovi, međutim, u okvirima suvremenih interpretacija umjetnosti smatraju redukcionističkim. Naime, djelo ne odražava samo nesvjesno autora; ono može aktivirati projekcije kod publike i rezultat je odnosa autor/djelo/publika. Gledatelj u umjetničko djelo unosi vlastite nesvjesne sadržaje, pa ono može imati različita značenja za svakoga (3). Recentne psihoanalitičke interpretacije također se više bave samim umjetničkim djelima nego osobnošću umjetnika.

## UMJETNICI I PSIHIČKI PROBLEMI

Psihoanaliza je dugo njegovala stereotip da su umjetnici „neurotičniji“ od ostalih ljudi. Suvremeni psihoanalitički autori odbacuju pojednostavljenja i

consciousness, and the artist as a person with a rich inner world who possesses the capacity for sublimation and symbolization – someone who transforms fantasies, conflicts, and archetypal images into form; who creates from a space of play and relationship; and who structures what is difficult to express in language.

However, within contemporary interpretations of art, these views are often considered reductionist. A work of art does not merely reflect the artist's unconscious; it can also activate projections in the audience and emerges from the dynamic relationship between the artist, artwork, and viewer. The observer brings their own unconscious content into the encounter; therefore, the artwork may carry different meanings for each person (3). Recent psychoanalytic interpretations, therefore, tend to focus more on the artwork itself than on the artist's personality.

## ARTISTS AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS

For a long time, psychoanalysis cultivated the stereotype that artists are “more neurotic” than other people. Contemporary psychoanalytic authors reject such simplifications and emphasize that creativity and psychopathology may sometimes be related, but are not causally determined. Talent and sensitivity more often lead to intense inner experiences, and creative work can become a means



naglašavaju da su kreativnost i psihopatologija ponekad povezane, ali nisu uzročno određene. Talent i osjetljivost češće vode u intenzivno unutarnje iskustvo, a stvaranje može biti način regulacije, integracije i komunikacije.

Tema umjetnika i psihičkih problema je fascinirajuća i često se pojavljuje u književnosti, glazbi i likovnoj umjetnosti. Mnogi istaknuti umjetnici kroz povijest imali su mentalne poteškoće, a njihova iskustva često su oblikovala njihov rad. Poznati su psihički problemi van Gogha, o kojima se i dalje raspravlja u neuropsihijatrijskim krugovima. Spisateljica Sylvia Plath, slikar Edvard Munch, slikarica Frida Kahlo, glazbenici Kurt Cobain, Amy Winehouse, pisci Ernest Hemingway, Virginia Woolf i Anton Čehov, filozof Friedrich Nietzsche, da nabrojimo samo neke, patili su od depresije i epizoda tjeskobnosti. Veći dio navedenih skončali su samoubojstvom (9).

Pitamo se zašto se ovo događa? Postoji dugotrajna diskusija o vezi između kreativnosti i mentalnih poremećaja. Neki istraživači sugeriraju da intenzivne emocije i neuobičajeni načini razmišljanja mogu poticati inovativnost i originalnost. No, iznimno je važno naglasiti da psihički problemi nisu nužan uvjet za kreativnost, već jedan od mnogih faktora koji mogu utjecati na umjetnički izraz.

of regulation, integration, and communication.

The topic of artists and psychological problems is fascinating and often appears in literature, music, and the visual arts. Many prominent artists throughout history have struggled with mental difficulties, and their experiences often shaped their work. The psychological problems of Vincent van Gogh are well known and continue to be debated in neuropsychiatric circles. Writer Sylvia Plath, painter Edvard Munch, painter Frida Kahlo, musicians Kurt Cobain and Amy Winehouse, writers Ernest Hemingway, Virginia Woolf, and Anton Chekhov, and philosopher Friedrich Nietzsche, to name only a few, suffered from depression and episodes of anxiety. Many of those mentioned died by suicide (9).

We may wonder why this happens. The connection between creativity and mental disorders has long been debated. Some researchers suggest that intense emotions and unusual patterns of thinking may foster innovation and originality. However, it is extremely important to emphasize that psychological problems are not a necessary condition for creativity but rather one of many factors that may influence artistic expression.

## **PSYCHOANALYTIC READING OF AN ARTWORK**

Psychoanalysts have often attempted to operationalize their theoretical con-

## PSIHOANALITIČKO ČITANJE UMJETNIČKOG DJELA

Psihoanalitičari su nerijetko svoje teorijske koncepte nastojali operacionalizirati analizirajući umjetnička djela. Tako su razvili i metodu proučavanja koja je polazila od promatranja uz registraciju emocionalnog utiska, zatim utvrđivanje manifestnog sadržaja (ono što vidimo/čujemo). Latentni sadržaj djela utvrđujemo tako da postavimo pitanja o simboličnim sličnostima s mitovima, da li je nešto naglašeno ili čudno izostavljeno, kakvi su odnosi među elementima te mogu li ti odnosi simbolizirati unutarnje dijelove psihe (ego, id, superego; svjesno i nesvjesno). Ako znamo biografski kontekst autora i povijesni kontekst, mogli bismo zaključiti koje nesvjesne teme djelo „otvara“ i za autora i za publiku.

Poznata je Freudova analiza slike Leonarda da Vinci „Djevica među stijenama“ (Slika 1), koja se nalazi u Louvru. Pećina i stijene čitaju se kao mjesto začetka/rađanja i zaštite (materica, skrovište), ali i prijelaz u novi život; voda u pozadini sugerira krštenje/život. Tamni, zatvoreni prostor oko likova može se vidjeti kao povratak u predsvjesno stanje trenutak prije odvajanja majke i djeteta. U jungovskom smislu, Marija je arhetip Dobre Majke

cepts by analyzing works of art. They developed a method of study that begins with observation and the registration of emotional impressions, followed by the identification of manifest content (what we see or hear). The latent content of a work is explored by asking questions about symbolism, similarities to myths, whether something is emphasized or strangely omitted, the relationships between elements, and whether these relationships may symbolize internal parts of the psyche (ego, id, and superego; conscious and unconscious). If we know the author's biographical context and the historical context (for example, what was considered taboo at the time), we may draw conclusions about which unconscious themes the work "opens" for both the author and the audience.

A well-known example is Freud's analysis of Leonardo da Vinci's painting, the *Virgin of the Rocks* (Figure 1), kept in the Louvre Museum. The cave and rocks are interpreted as a place of conception/birth and protection (the womb, a shelter), but also as a transition into new life; the water in the background suggests baptism and life. The dark, enclosed space surrounding the figures may be seen as a return to a preconscious state – the moment before the separation of mother and child.

In a Jungian sense, Mary is the archetype of the Good Mother, who protects, blesses, and mediates between the divine and the human. However, the composition also contains traces of the "Shadow":



koja štiti, blagoslivlja i posreduje između božanskog i ljudskog. No, u kompoziciji postoje i tragovi „Sjene“: ambijent je mračan, stijene su oštre i pomalo prijeteeće, što može sugerirati dvostruku prirodu majčinstva (toplina + kontrola, sigurnost + opasnost previše zatvorenog svijeta) (10, 11).

Marijina ruka nad Isusovom glavom tumači se kao blagoslov i skrb. Dva djeteta, Krist i Ivan Krstitelj, mogu predstavljati dualitet ega. Krist, idealizirani, „božanski“ aspekt sebstva, a Ivan, ljudski, asketski i pokorni aspekt.

U analizi da Vincijevih slika Madone, Freud navodi da on projicira vlastiti odnos prema majci i majčinskim figurama. On je, naime, odrastao izvan nuklearne obitelji (majka Caterina bila mu je izvan dosega nakon ranog djetinjstva). Osjećaj gubitka i idealizacija majčinske figure mogao je biti preobražen u slike Marije koje su tople, zaštitničke, ali smještene u ambijente koji sugeriraju izolaciju ili skrivenost. Publika intuitivno reagira na taj spoj sigurnosti i nelagode – jer to rezonira s prvim iskustvima iz ranog djetinjstva.

Naravno, postoji niz kritičkih gledanja na ovu Freudovu analizu, posebice onih koji ističu da zanemaruje ikonografski i teološki kontekst u kojem je slika nastala te da pri tome zanemaruje značajke razdoblja u kojem je nastala.



**Slika 1.** Leonardo da Vinci: Djevica među stijenama.

**Figure 1.** Leonardo da Vinci: Virgin of the Rocks.

the atmosphere is dark, the rocks sharp and somewhat threatening, suggesting the dual nature of motherhood (warmth and control, safety and the danger of an overly closed world) (10, 11). Mary's hand above Jesus' head is interpreted as a gesture of blessing and care. The two children – Christ and John the Baptist – may represent a duality: Christ as the idealized, “divine” aspect of the self; John as the human, ascetic, obedient aspect.

In his analysis of Leonardo's Madonna paintings, Freud argued that the artist

## ŠTO PSIHOANALIZA MOŽE DATI UMJETNOSTI?

Umjetnost i psihoanaliza imaju vrlo „intimnu“ vezu; obje se bave unutar-njim svijetom, skrivenim motivima i onim što često izmiče racionalnoj kontroli.

U najširem smislu, dio psihoanalitičke teorije umjetnosti istražuje kako nesvjesni procesi oblikuju stvaranje i doživljavanje umjetničkog djela. Ovo uključuje dublje razumijevanje motiva (zašto je umjetnik izabrao baš taj prizor ili stil), otkriva nesvjesne sukobe (npr. privlačnost i odbojnost prema istom motivu). Nadalje, daje uvid u univerzalne obrasce (arhetipove i kolektivne teme koje djelo čine „bezvremenim“) i čini most između osobnog i univerzalnog (kako privatna priča postaje opće-ljudska poruka) (11).

U svojoj knjizi *Psihoanalitičar susreće Marinu Abramović: umjetnica susreće Jeannette Fischer*, autorica dokumentira četverodnevne razgovore između poznate umjetnice performansa Marine Abramović i psihoanalitičarke Jeannette Fischer, održane u Abramovićinom domu u SAD-u. One slobodno asociraju, istražujući njenu biografiju, umjetnički rad i unutarnje strukture koje ih povezuju. Autorica zaključuje da je strah stalna komponenta Abramovićine umjetničke prakse i za-

projected his own relationship with his mother and maternal figures. Leonardo grew up outside a nuclear family (his mother, Caterina, was largely absent after early childhood). Feelings of loss and idealization of the maternal figure may have been transformed into images of Mary that are warm and protective, yet set in settings that suggest isolation or concealment. The audience intuitively responds to this blend of security and unease, as it resonates with early childhood experiences.

Of course, Freud's analysis has also faced considerable criticism – particularly for neglecting the iconographic and theological context in which the painting was created, as well as the broader characteristics of the historical period.

## WHAT CAN PSYCHOANALYSIS OFFER ART?

Art and psychoanalysis share a deeply “intimate” relationship; both deal with the inner world, hidden motives, and what often escapes rational control.

In the broadest sense, part of psychoanalytic theory explores how unconscious processes shape both the creation and the experience of a work of art. This includes a deeper understanding of motives (why an artist chose a particular scene or style), the uncovering of unconscious conflicts (for example, attraction and repulsion toward the same motif),



ključuje: „Ako se nanosi bol kako bi se oslobodilo od straha, tada bol postaje prihvatljiva“. Nadalje, osnovna tema Marininih performansa je suočavanje s prolaznošću: Abramović otkriva da ju ne plaši smrt, nego neizbježno protjecanje vremena i osamljenost. Njeni performansi odražavaju obiteljske traume i emocionalnu dinamiku. Marinina je umjetnost način ponašanja u situacijama potpune nemoći tj. „vježba opstanka“ i nesvjesna potraga za prihvaćanjem. Knjiga istražuje ne samo što umjetnica radi, nego i *zašto* – koji nesvjesni motivi i emocionalni obrasci stoje iza ekstremnih performansa i nudi jedinstven pogled u unutarnji svijet jedne od najvažnijih suvremenih umjetnica performansa (12).

## GDJE SE SUSREĆU UMJETNOST I PSIHOTERAPIJA – UMJETNOST U TERAPIJSKOJ PRAKSI

Prije nego što je postojao strukturirani jezik, ljudi su se izražavali kroz slike, pokrete, ritam i zvuk. Umjetnost je oduvijek bila „siguran prostor“ za izražavanje unutarnjih doživljaja, posebno onih koji se teško izgovaraju. Emocije, konflikti, sjećanja i fantazije mogu se simbolički prikazati mnogo slobodnije nego u verbalnom razgovoru.

Psihoterapija nastoji razumjeti osjećaje, misli i ponašanja te ih integrirati u

insight into universal patterns (archetypes and collective themes that make a work “timeless”), and the building of a bridge between the personal and the universal (how a private story becomes a message of general human significance) (11).

In her book *The Psychoanalyst Meets Marina Abramović: The Artist Meets Jeannette Fischer*, Jeannette Fischer documents four days of conversations between the renowned performance artist Marina Abramović and herself, held at Abramović’s home in the United States. Through free association, they explore the artist’s biography, her artistic work, and the inner structures that connect them. Fischer concludes that fear is a constant component of Abramović’s artistic practice and states: “If pain is inflicted in order to free oneself from fear, then pain becomes acceptable.” The central theme of Abramović’s performances is confrontation with transience. She reveals that she is not afraid of death, but rather of the inevitable passage of time and loneliness. Her performances reflect family traumas and emotional dynamics. Abramović’s art becomes a mode of behavior in situations of complete helplessness – a “survival exercise” and an unconscious search for acceptance. The book explores not only what the artist does but *why* she does it – examining the unconscious motives and emotional patterns underlying her extreme performances – and offers a unique insight into the inner world of one of the most

cjelovitiji doživljaj sebe. Kroz terapijski odnos stvara se sigurno okruženje u kojem osoba može istraživati svoje unutarnje sadržaje i razvijati nove načine suočavanja.

Korištenje umjetničkog djela u psihoterapiji, bilo likovnog, književnog, muzičkog ili nekog drugog, zapravo pruža simbolički oblik komunikacije, što je osobito važno kada su emocije preintenzivne, složene ili nedovoljno jasne da bi bile izrečene riječima. Terapija koristi te simbole da bi došla do dubljih slojeva ličnosti. Umjetničko djelo može imati umirujući, oslobađajući ili organizirajući učinak na emocionalni sustav. Terapija taj proces može produžiti i učiniti ga svjesnijim. Umjetnički rad omogućuje klijentu da „pogleda izvana“ ono što proživljava iznutra. To olakšava rad s teškim iskustvima jer između osobe i problema stoji kreativni proizvod. Za razliku od kolokvijalne verbalne komunikacije, umjetnost uključuje i tijelo (pokret, dodir materijala, glas), literarni materijal i u novije vrijeme mogućnosti digitalne tehnologije, što potiče integraciju različitih dijelova iskustva.

Iz ovakvog odnosa razvile su se različite integrativne discipline: art-terapija (likovna terapija), muzička terapija, terapija plesom ili pokretom, dramska terapija i biblioterapija, danas još relativno slabo zastupljena terapija digital-

important contemporary performance artists (12).

## WHERE ART AND PSYCHOTHERAPY MEET – ART IN THERAPEUTIC PRACTICE

Long before structured language existed, people expressed themselves through images, movement, rhythm, and sound. Art has always functioned as a “safe space” for expressing inner experiences – especially those that are difficult to articulate. Emotions, conflicts, memories, and fantasies can be symbolically represented far more freely than in verbal conversations.

Psychotherapy seeks to understand feelings, thoughts, and behaviors and to integrate them into a more coherent sense of self. Through the therapeutic relationship, a safe environment is created in which a person can explore inner content and develop new coping strategies.

The use of artistic material in psychotherapy – whether visual, literary, musical, or otherwise – provides a symbolic form of communication. This is particularly important when emotions are too intense, complex, or unclear to be expressed in words. Therapy uses these symbols to access deeper layers of personality. A work of art may have a calming, liberating, or organizing effect on the emotional system, and therapy can deepen this process and make it more conscious. Artistic work allows the client to “look from the



nim alatima. Sve one koriste umjetnost ne radi estetskog cilja, već psihološkog procesa, kao asocijativni materijal i neku vrstu prijelaznog objekta.

U terminološkom smislu postoji izvjesna konceptualna zbrka. Art terapija je termin koji najčešće podrazumijeva likovnu terapiju, premda „art“ znači umjetnost pa bi taj termin trebao pokrivati sve oblike psihoterapije koje koriste umjetnost. Nadalje, u svakodnevnoj kliničkoj terminologiji, art terapija zapravo obuhvaća dva različita terapijska segmenta. Jedno se odnosi na korištenje umjetničkog djela kao materijala za asocijacije i analizu osobnih emocionalnih iskustava. Drugo se odnosi na poticanje kreativnosti samog pacijenta putem izražavanja umjetničkim tehnikama. Pri tome, uradci nisu umjetnička djela, niti im je to cilj. Mišljenja sam da bi ova dva različita načina trebalo razlikovati, kao što se razlikuje kreativnost i umjetnost.

Pojmovi „kreativnost“ i „umjetnost“ često se, doduše, koriste kao sinonimi, no u psihologiji i teoriji umjetnosti oni se razlikuju. Njihov je odnos blizak, ali ne i identičan. Kreativnost je sposobnost stvaranja novih i korisnih ideja, rješenja ili izraza. Ona nije ograničena na umjetnost, može se pojaviti u znanosti, tehnologiji, svakodnevnom životu i interpersonalnim situacijama. Kreativnost je sposobnost stvaranja novih i original-

outside” at what they are experiencing internally. This facilitates working through difficult experiences because the creative product serves as a buffer between the person and the problem. Unlike ordinary verbal communication, art also involves the body (movement, touch of materials, voice), literary material, and, more recently, the possibilities of digital technology, encouraging the integration of different aspects of experience.

From this relationship, various integrative disciplines have developed: art therapy (visual art therapy), music therapy, dance or movement therapy, drama therapy, bibliotherapy, and digital tool-based therapy, which is relatively underrepresented today. All of them use art not for aesthetic purposes, but for psychological processes, as associative material, and as a kind of transitional object.

In terms of terminology, there is a certain conceptual confusion. The term art therapy most often refers specifically to visual art therapy, although “art” includes all artistic forms used in psychotherapy. Moreover, in everyday clinical terminology, art therapy often encompasses two distinct therapeutic segments: the first refers to the use of artwork as associative material for analyzing personal emotional experiences, while the other refers to the encouragement of the patient’s own creativity through artistic techniques. We should bear in mind that these works are not standard works of art and do not aspire to be works of art. In my opinion, these two approaches should be distin-

nih ideja ili rješenja, dok je umjetnost konkretni izraz te sposobnosti kroz određeni medij i simbolički oblik (13, 14).

U psihoterapiji i svakodnevnom životu, kreativnost i umjetnost su međusobno povezane, ali konceptualno različite; kreativnost je pokretač, a umjetnost manifestacija.

Umjetnost je jedan od praktičnih izraza kreativnosti kroz neki medij (slika, glazba, pokret, drama, pisanje), s ciljem komunikacije, estetskog doživljaja ili simboličkog izraza.

Kreativnost je širi pojam; svaka umjetnost uključuje kreativnost, ali svaka kreativnost ne mora rezultirati umjetničkim djelom.

U psihoterapiji, kreativni procesi često se izražavaju kroz umjetničke medije, što omogućuje simboličko i emocionalno istraživanje. No, za takvu vrstu psihoterapijskog postupka trebao bi se zapravo koristiti termin **kreativna psihoterapija**. Na primjer, klijent koristi crtanje (umjetničko sredstvo) kako bi izrazio osjećaj izolacije. Proces crtanja zahtijeva kreativnost, pronalaženje novih načina da simbolizira unutarnje stanje. Kreativnost je pokretač, umjetničko sredstvo kanal izražavanja. Pri tome, uradak neće biti umjetničko djelo. Kreativni potencijal u psihoterapiji odnosi se na sposobnost klijenta da koristi imaginaciju i simbolički izra-

guished, just as creativity and art should be distinguished.

The terms “creativity” and “art” are often used as synonyms; however, in psychology and art theory, they are conceptually different. Creativity is the capacity to generate new and useful ideas, solutions, or expressions. It is not limited to art – it can appear in science, technology, daily life, and interpersonal situations. In contrast, art is the concrete expression of this creative capacity through a specific medium and symbolic form (13, 14).

In psychotherapy and everyday life, creativity and art are closely related but conceptually distinct: creativity is the driving force, and art is one of its manifestations.

Art is a practical expression of creativity through a particular medium (such as painting, music, movement, drama, or writing), aimed at communication, aesthetic experience, or symbolic expression. Creativity is a broader concept: every art form involves creativity, but not all creativity results in art.

In psychotherapy, creative processes are often expressed through artistic media, enabling symbolic and emotional exploration. For this reason, the term **creative psychotherapy** may be more appropriate. For example, a client may use drawing (an artistic medium) to express feelings of isolation. The act of drawing requires creativity – finding new ways to symbolize inner states. Creativity is the engine;



žaj kako bi istražio i integrirao svoje unutarnje doživljaje. Kreativnost se ne promatra samo kao umjetnički talent, već kao univerzalna ljudska sposobnost koju terapija može mobilizirati za emocionalno, kognitivno i interpersonalno iscjeljenje.

Iako se danas smatra novijom terapijskom metodom, povijest art terapije proteže se kroz nekoliko stoljeća i obuhvaća interdisciplinarnu pristupe umjetnosti i psihologiji.

Ideja da umjetnost može imati terapijski učinak bila je prisutna još u antičko doba. Grčki i rimski filozofi primjećivali su kako aktivnosti poput crtanja, pjesništva i glazbe mogu umiriti dušu i poboljšati emocionalno stanje.

Pravi razvoj art psihoterapije započeo je u 20. stoljeću, u kontekstu moderne psihologije i psihijatrije. Prvi sustavni pokušaji korištenja likovnog izraza u terapijske svrhe pripisuju se pioniri- ma kao što su Adrian Hill i Margaret Naumburg. Hill, britanski umjetnik i pacijent u bolnici, primijetio je tijekom 1940-ih da crtanje pomaže pacijentima da se oporave od bolesti, što je dovelo do razvoja koncepta art terapije u kliničkom okruženju. Naumburg, američka psihologinja, vidjela je umjetnički izraz kao način da nesvjesni sadržaji postanu vidljivi, čime umjetnost postaje sredstvo introspekcije i emocionalnog iscjeljenja (15).

the artistic medium is the channel of expression. The resulting product is not intended to be an artwork. Creative potential in psychotherapy refers to the client's ability to use imagination and symbolic expression to explore and integrate inner experiences. Creativity is viewed not merely as artistic talent but as a universal human capacity that therapy can mobilize for emotional, cognitive, and interpersonal healing.

Although art therapy is often considered a relatively recent therapeutic method, its roots extend back several centuries and encompass interdisciplinary approaches to art and psychology.

The idea that art can have therapeutic effects dates back to antiquity. Greek and Roman philosophers observed that activities such as drawing, poetry, and music can calm the soul and improve emotional well-being.

The true development of art psychotherapy began in the 20th century within the context of modern psychology and psychiatry. The first structured attempts to use visual expression for therapeutic purposes are attributed to pioneers such as Adrian Hill and Margaret Naumburg. Hill, a British artist and hospital patient, observed in the 1940s that drawing helped patients recover from illness, which led to the development of the concept of art therapy in clinical settings. Naumburg, an American psychologist, viewed artistic expression as a means of making unconscious material visible, thereby

U narednim desetljećima, art psihoterapija sve se više institucionalizirala. Tijekom 1960-ih i 1970-ih, u Europi i Sjedinjenim Državama, otvarani su programi specijalizirani za edukaciju terapeuta, a znanstvena istraživanja počela su potvrđivati učinke terapijskog crtanja i slikanja na smanjenje stresa, anksioznosti i depresije. Art terapija se proširila i na rad s različitim populacijama: djecom, adolescentima, starijim osobama, osobama s kroničnim bolestima i žrtvama traume (15).

Danas art psihoterapija najčešće kombinira različite pristupe, primjerice **psihodinamski pristup**, gdje se umjetnički izraz analizira u kontekstu nesvjesnih procesa; **humanistički**, gdje se naglašava osobni rast i samoizražavanje, te **kognitivno-bihevioralni**, gdje se umjetnost koristi za osvještavanje obrazaca mišljenja i emocija. Pored klasičnog crtanja i slikanja, moderni oblici uključuju i digitalnu umjetnost, kiparstvo i kreativno pisanje.

U konačnici, povijest art psihoterapije pokazuje kako kreativni izrazi nisu samo estetski čin, već snažan alat za razumijevanje i iscjeljivanje psihičkog stanja. Umjetnost se pokazala mostom između unutarnjeg svijeta pojedinca i vanjske stvarnosti, čineći art psihoterapiju neizostavnim dijelom moderne psihološke prakse.

Psihoterapija umjetnošću može biti korisna za ljude svih dobnih skupina.

turning art into a tool for introspection and emotional healing (15).

In the following decades, art psychotherapy became increasingly institutionalized. During the 1960s and 1970s, specialized training programs for therapists were established in Europe and the United States, and scientific research began to confirm the effects of therapeutic drawing and painting in reducing stress, anxiety, and depression. Art therapy expanded to work with diverse populations: children, adolescents, older adults, individuals with chronic illnesses, and trauma survivors (15).

Today, art psychotherapy most often combines different approaches. For example, the **psychodynamic approach** analyzes artistic expression in the context of unconscious processes; the **humanistic approach** emphasizes personal growth and self-expression; and the **cognitive-behavioral approach** uses art to increase awareness of patterns of thinking and emotion. In addition to traditional drawing and painting, modern forms also include digital art, sculpture, and creative writing.

Ultimately, the history of art psychotherapy shows that creative expression is not merely an aesthetic act, but a powerful tool for understanding and healing psychological states. Art has proven to be a bridge between an individual's inner world and external reality, making art psychotherapy an indispensable part of modern psychological practice.



Kod djece ona pruža prirodan oblik izražavanja emocija koje ne mogu artikulirati. Adolescentima može pomoći u procesu stvaranja identiteta, kao i pri emocionalnoj regulaciji. Odraslima pomaže u upravljanju stresom, depresijom, traumom i kroničnom bolešću, a kod starijih osoba podržava pamćenje, samopoštovanje i emocionalnu dobrobit.

Neke od ključnih prednosti su davanje forme osjećajima koje je teško opisati, smanjenje stresa i anksioznosti kroz opuštanje i misaonost te poticanje osjećaja djelovanja, otpornosti i nade (12).

Iako je umjetnička psihoterapija moćan alat, zahtijeva uvježbanog terapeuta da vodi interpretaciju i osigurava sigurnost, posebno kada se pojave osjetljiva pitanja. To nije zamjena za druge terapijske intervencije, ali ih može učinkovito nadopuniti.

## OSNOVNI PRINCIPI KREATIVNE PSIHOTERAPIJE

Kao i kad se radi s umjetničkim djelom, i kreativna psihoterapija omogućuje klijentima da nesvjesne ili teško izražene emocije prikažu kroz slike, pokret, zvuk ili riječi. Pri tome materijalni oblik umjetničkog izraza (slika, skulptura, glazba, pokret) stvara distancu između klijenta i teških emocija, olakšavajući proces suočavanja stvaranjem sigurnog prostora.

Art-based psychotherapy can be beneficial for people of all age groups.

For children, it provides a natural way to express emotions they cannot yet articulate. For adolescents, it can support the process of identity formation and emotional regulation. For adults, it helps in managing stress, depression, trauma, and chronic illness, whereas for older adults, it supports memory, self-esteem, and emotional well-being.

Some of its key benefits include giving form to feelings that are difficult to describe, reducing stress and anxiety through relaxation and mindfulness, and fostering a sense of agency, resilience, and hope (12).

Although art psychotherapy is a powerful tool, it requires a trained therapist to guide interpretation and ensure safety, especially when sensitive issues arise. It is not a substitute for other therapeutic interventions but can effectively complement them.

## BASIC PRINCIPLES OF CREATIVE PSYCHOTHERAPY

Similar to working with a work of art, creative psychotherapy enables clients to express unconscious or difficult-to-articulate emotions through images, movement, sound, or words. The material form of artistic expression (a painting, sculpture, or piece of music) creates a distance between the client and intense emotions,

Kod toga je proces važniji od rezultata. Fokus je na samom činu stvaranja, istraživanju i refleksiji, a ne na estetskoj vrijednosti djela. Kreativno izražavanje omogućuje tjelesno, emocionalno i simboličko povezivanje iskustava, što potiče cjelovitije razumijevanje sebe (15, 16).

Glavne metode i oblici su likovna terapija koja podrazumijeva rad s bojama, oblicima i materijalima za izražavanje osjećaja i konflikata (crtanje, slikanje, kaširanje, modeliranje gline). Muzička terapija obuhvaća korištenje slušanja, izvođenja ili komponiranja glazbe za regulaciju emocija i razvijanje samosvijesti. Kod terapije plesom/pokretom, tijelo postaje sredstvo izražaja; pokret reflektira unutarnje stanje i pomaže u otpuštanju emocionalne napetosti. Kod dramske i biblioterapije kroz uloge, improvizaciju, pisanje ili čitanje priča, klijenti istražuju identitet, konflikte i interpersonalne dinamike (17, 19).

Od psihoterapijskih učinaka možemo naglasiti emocionalnu regulaciju; stvaranje može smanjiti anksioznost, tjeskobu i stres. Simbolički izrazi pomažu prepoznavanju i artikulaciji unutarnjih iskustava i potiču samo razumijevanje. Kreativni proces omogućuje klijentima da obrade eventualne traumatske događaje na kontroliran i simbolički način, a potiče se i fleksibilnost mišljenja i pronalaženje novih rješenja u životnim problemima.

thereby facilitating the process of confrontation by establishing a safe space. In this process, the process itself is more important than the result. The focus is on the act of creating, exploring, and reflecting – not on the aesthetic value of the product. Creative expression enables the bodily, emotional, and symbolic integration of experiences, encouraging a more holistic understanding of the self (15, 16).

The main methods and forms include: visual art therapy, which involves working with colors, shapes, and materials to express feelings and conflicts (drawing, painting, collage, and clay modeling); music therapy, which includes listening to, performing, or composing music to regulate emotions and develop self-awareness; dance/movement therapy, which uses the body as a medium of expression, where movement reflects inner states and helps release emotional tension; and drama therapy and bibliotherapy, which allow clients to explore identity, conflicts, and interpersonal dynamics through roles, improvisation, writing, or reading stories (17, 19).

Among the psychotherapeutic effects, emotional regulation can be emphasized; the act of creating can reduce anxiety, tension, and stress. Symbolic expression helps recognize and articulate inner experiences and fosters self-understanding. The creative process allows clients to process traumatic events in a controlled and symbolic way, while also encouraging cognitive flexibility and the discovery of new solutions to life problems.



U psihoterapiji, umjetnost se koristi kao sredstvo izražavanja, samorazumijevanja i emocionalne regulacije. Kreativni proces omogućuje klijentima da artikuliraju ono što je teško verbalizirati, istraže unutarnje konflikte i razviju nove perspektive o sebi i svojem okruženju. Primjena umjetnosti i umjetničkih metoda u terapiji temelji se na ideji da simbolički oblik izraza može olakšati integraciju emocija, misli i tjelesnih iskustava.

Umjetnost i psihoterapija imaju duboku i višeslojnu povezanost koja se proteže kroz povijest, ali i kroz samu ljudsku prirodu. Njihov je odnos najlakše razumjeti ako se sagleda kako obje djeluju na čovjeka – emocionalno, simbolički i transformativno.

## PSIHOTERAPIJA KAO KREATIVNI ČIN

Psihoterapija se može promatrati ne samo kao tehnika liječenja ili strukturirani razgovor, nego i kao kreativni proces u kojem terapeut i klijent zajednički sudjeluju u stvaranju novih značenja, simboličkih struktura i emocionalnih uvida. Kreativnost u terapiji nije ograničena na „umjetničke“ metode; ona je temeljna komponenta samog terapijskog procesa. Može se reći da psihoterapija sadržava dio starog pojma „ars medicae“ u najboljem značenju tog termina (19, 20, 21).

In psychotherapy, art is used as a means of expression, self-understanding, and emotional regulation. The creative process enables clients to articulate what is difficult to verbalize, explore inner conflicts, and develop new perspectives on themselves and their environment. The use of art and artistic methods in therapy is based on the idea that symbolic forms of expression can facilitate the integration of emotions, thoughts, and bodily experiences.

Art and psychotherapy have a deep and multilayered connection that extends throughout history and is rooted in human nature itself. Their relationship is best understood by recognizing how both affect the individual – emotionally, symbolically, and transformatively.

## PSYCHOTHERAPY AS A CREATIVE ACT

Psychotherapy can be viewed not only as a treatment technique or a structured conversation but also as a creative process in which therapists and clients jointly participate in the creation of new meanings, symbolic structures, and emotional insights. Creativity in therapy is not limited to “artistic” methods; it is a fundamental component of the therapeutic process itself.

One could say that psychotherapy contains elements of the old concept of *ars medicae* – in the best sense of that term (19, 20, 21).

Možemo ju promatrati kao stvaralački prostor; svaka terapijska sesija je jedinstvena interakcija u kojoj se događaju novi uvidi i rješenja. Terapeut i klijent zajedno „stvaraju“ proces koji odgovara specifičnim emocionalnim i simboličkim potrebama klijenta. Psihoterapija koristi jezik, metafore, priče i imaginaciju za izražavanje onoga što je teško verbalizirati. Pri tome terapeut pomaže klijentu da njegove unutarnje slike, fantazije i osjećaje prevede u simbolički jezik. Kreativnost se očituje u prilagodbi metoda i pristupa; terapeut „eksperimentira“ s različitim strategijama kako bi otkrio što klijentu najbolje pomaže. Klijent sudjeluje aktivno u istraživanju novih emocionalnih i kognitivnih obrazaca, rade zajedno na interpretaciji snova ili imaginativnih sadržaja, stvarajući nove poveznice između iskustava i značenja, pri čemu simbolički jezik omogućuje izražavanje konflikata i trauma. Uloga terapeuta je kreativno oblikovati strategije rada pri čemu klijent postaje „ko-stvaratelj“ procesa, aktivno oblikujući vlastito razumijevanje i emocionalnu promjenu (11, 22, 23, 24).

Kao paralele između psihoterapije i umjetničkog stvaranja možemo navesti istraživanje unutarnjeg svijeta kojeg u umjetničkom djelu kreira sam umjetnik, a u psihoterapiji terapeut i klijent. Koriste se simboli, metafore, priče koje oblikuju iskustvo. Proces je u

We can view psychotherapy as a creative space: each therapeutic session is a unique interaction in which new insights and solutions emerge. Therapist and client “create” together a process that responds to the client’s specific emotional and symbolic needs. Psychotherapy uses language, metaphors, stories, and imagination to express what is difficult to verbalize. In doing so, the therapist helps the client translate inner images, fantasies, and feelings into symbolic language. Creativity manifests in adapting methods and approaches – the therapist “experiments” with different strategies to discover what best helps the client. The client actively participates in exploring new emotional and cognitive patterns. Together with the therapist, they may work on interpreting dreams or imaginative material, forming new connections between experiences and meanings, while symbolic language enables the expression of conflicts and traumas. The therapist’s role is to creatively shape working strategies, while the client becomes a co-creator of the process, actively shaping their own understanding and emotional change (11, 22, 23, 24).

Some parallels can be drawn between psychotherapy and artistic creation: exploration of the inner world – in art, this is created by the artist; in psychotherapy, it is created by the therapist and client together; the use of symbols, metaphors, and narratives to shape experience; primacy of process over outcome – in both cases, the journey is more important



oba slučaja važniji od konačnog rezultata. I umjetnički proces, kao i psihoterapijski, eksperimentiraju s novim interpretacijama, stilovima i tehnikama.

Kreativnost u psihoterapiji temeljni je element cijelog procesa promjene i osobnog razvoja. Može se reći da, kada se objedine kreativni potencijali izražaja svakog pojedinca i psihoterapijskog procesa, rezultati teško da mogu izostati.

than the final product; and experimentation – both artistic and psychotherapeutic processes involve trying out new interpretations, styles, and techniques.

Therefore, creativity in psychotherapy is a fundamental element of the entire process of change and personal development. It can be said that when the creative potential of individual artistic expression is integrated with that of the psychotherapeutic process, meaningful results are certain.

## LITERATURA / REFERENCES

1. Freud S. Three essays on the theory of sexuality. Leipzig: F. Deuticke; 1905.
2. Ricoeur P. Freud and philosophy: an essay on interpretation. New Haven: Yale University Press; 1970.
3. Matijašević Ž. Uvod u psihoanalizu: Edip, Hamlet, Jekyll/Hyde. Zagreb: Leykam International; 2011.
4. Jung CG. The spirit in man, art, and literature. Princeton: Princeton University Press; 1966.
5. Jung CG. Man and his symbols. London: Aldus Books; 1964.
6. Lacan J. Le Séminaire, Livre VII: L'éthique de la psychanalyse. Paris: Seuil; 1986.
7. Lacan J. Écrits. Paris: Seuil; 1966.
8. Kris E. Psihoanalitička istraživanja u umetnosti. Beograd: Kultura; 1970.
9. Kristeva J. Black sun: depression and melancholia. New York: Columbia University Press; 1989.
10. Freud S. Leonardo da Vinci and a memory of his childhood. New York: Norton; 1910.
11. Rogers CR. On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin; 1961.
12. Fischer J, Abramović M. Psychoanalyst meets Marina Abramovic: Jeannette Fischer meets artist. Zürich: Scheidegger & Spiess; 2018.
13. Koestler A. The act of creation. London: Hutchinson; 1964.
14. Holm-Hadulla RM. The dialectic of creativity: a synthesis of neurobiological, psychological, cultural and practical aspects of the creative process. *Creat Res J*. 2013;25(3):293-9. doi:10.1080/10400419.2013.813792
15. Wang J, Zhang B, Yahaya R, Abdullah AB. Colors of the mind: a meta-analysis of creative arts therapy as an approach for posttraumatic stress disorder intervention. *BMC Psychol*. 2025;13(1):32. doi:10.1186/s40359-025-02361-4
16. de Witte M, Orkibi H, Zarate R, Karkou V, Sajjani N, Malhotra B, et al. From therapeutic factors to mechanisms of change in the creative arts therapies: a scoping review. *Front Psychol*. 2021;12:678397. doi:10.3389/fpsyg.2021.678397.

17. Naumburg M. Dynamically oriented art therapy: its principles and practices, illustrated with three case studies. New York: Grune & Stratton; 1966.
18. Malchiodi CA. The art therapy sourcebook. Los Angeles: Lowell House; 1998.
19. Kagin S, Lusebrink VB. Art therapy and the brain: an overview. *Art Therapy*. 1978;1(3):104-9.
20. Moreno JL. Psychodrama. Vol. 1. Beacon (NY): Beacon House; 1946.
21. Emunah R. Acting for real: drama therapy process, technique, and performance. New York: Brunner-Routledge; 1994.
22. Štalekar V. O umjetnosti i psihoterapiji. *Soc Psihijatr*. 2014;42(3):180-9.
23. Carson DK, Becker KW. Creativity in psychotherapy: reaching new heights with individuals, couples, and families. New York: Routledge; 2003.
24. Panda SC. Medicine: science or art? *Mens Sana Monogr*. 2006;4(1):127-38. doi:10.4103/0973-1229.27610.