

# Crtanje i fotografiranje portreta kao oblik vizualnog dnevnika, heurističko istraživanje o razvojnem putu od slikara do art terapeuta

---

Stojanovski, Krunoslav

Professional thesis / Završni specijalistički

2025

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Academy of Arts and Culture in Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:251:313829>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom](#).

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-29**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Academy of Arts and Culture in Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku

Poslijediplomski specijalistički studij Kreativne terapije, smjer art terapija

KRUNISLAV STOJANOVSKI

**Crtanje i fotografiranje portreta kao oblik vizualnog  
dnevnika, heurističko istraživanje o razvojnem putu  
od slikara do art terapeuta**

Završni rad poslijediplomskog specijalističkog studija

Osijek, 2024.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku

Poslijediplomski specijalistički studij Kreativne terapije, smjer art terapija

KRUNISLAV STOJANOVSKI

**Crtanje i fotografiranje portreta kao oblik vizualnog  
dnevnika, heurističko istraživanje o razvojnom putu  
od slikara do art terapeuta**

Završni rad poslijediplomskog specijalističkog studija

JMBAG: 0280005803

Email: krunostojanovski2@

Mentor: izv.prof.dr.sc. Dunja Degmečić, prim.dr.med.

Osijek, 2024.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Josip Juraj Strossmayer University of Osijek  
Academy of arts and culture in Osijek  
Postgraduate Specialist Study Creative therapies, Art Therapy

KRUNISLAV STOJANOVSKI

**Portrait drawing and photography as a form of visual diary,  
heuristic research on the development path from visual  
artist to art therapist**

Postgraduate final paper (12 pt.)

Osijek, 2024.

**IZJAVA**  
**O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI, PRAVU PRIJENOSA INTELEKTUALNOG**  
**VLASNIŠTVA, SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM**  
**REPOZITORIJIMA I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE**  
**RADA**

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni/specijalistički rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da je Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku, bez naknade u vremenski i teritorijalno neograničenom opsegu, nositelj svih prava intelektualnoga vlasništva u odnosu na navedeni rad pod licencom Creative Commons Imenovanje – Nekomercijalno – Dijeli pod istim uvjetima 3.0 Hrvatska.
3. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademije za umjetnost i kulturu u Osijeku, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15 i 131/17.).
4. izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

**Ime i prezime studenta/studentice:** Krunislav Stojanovski

**JMBAG:** 0280005803

**OIB:** 97801950784

**e-mail za kontakt:** krunostojanovski2@gmail.com

**Naziv studija:** Poslijediplomski specijalistički studij Kreativnih terapija, smjer Art terapija

**Naslov rada:** Crtanje i fotografiranje portreta kao oblik vizualnog dnevnika, heurističko istraživanje o razvojnom putu od umjetnika do art terapeuta

**Mentor/mentorica rada:** izv.prof.dr.sc. Dunja Degmečić, prim.dr.med.

U Osijeku, 30.09.2024 godine

Potpis



## **Crtanje i fotografiranje portreta kao oblik vizualnog dnevnika, heurističko istraživanje o razvojnom putu od umjetnika do art terapeuta**

Cilj ovog heurističkog istraživanja je proučiti vezu između spontanog, kreativnog procesa umjetnika i art terapijske metode vizualnog dnevnika, ukazati na dobrobiti korištenja metode u svrhe učenja i osobnog razvoja art terapeuta. Upotreba vizualnog dnevnika kao alata u art terapiji bazirana je na postojećoj inklinaciji umjetnika da kroz svoje umjetničke radove procesuiraju emocije, uključujući i one negativne. Umjetnik se prvobitno instinktivno upustio u samoliječenje, a spoznaje strukturira preko heurističkog art terapijskog istraživanja. Taj proces pokazuje sazrijevanje od umjetnika do art terapeuta. Svoj umjetnički portretni izričaj pretvara u art terapijske alate za osobni razvoj i boljitak. Ovaj rad može biti primjer drugim umjetnicima koji imaju empatijski kapacitet i interes za psihologiju te poticati interes vizualnih umjetnika za art terapiju. Ukazat će na mogućnost art terapijske primjene digitalnih medija za razliku od tradicionalnih i portreta za razliku od autoportreta.

**KLJUČNE RIJEČI:** art terapija, heurističko istraživanje, vizualni dnevnik, digitalni crtež, portret, fotografija u art terapiji, anksioznost

This heuristic research will examine how connected are the artistic creative process and the art therapeutic method of art journaling, discuss the benefits of using the method for learning and personal development of the art therapist. Art journaling in art therapy is based on the existing, artistic inclination to process emotions, including negative ones, through artwork. The artist initially, instinctively engaged in self-healing, and gives structure to his knowledge through heuristic art therapeutic research. This process shows maturation from an artist to art therapist. He turns portraits from his artistic expression into art therapeutic tools for personal development and well-being. This research can be an example to artists who are empathic, interested in psychology, and stimulate the interest of visual artists for art therapy. Also, focusing on the possibility of art therapeutic application of digital media as opposed to traditional and portraits as opposed to self-portraits.

**KEY WORDS:** art therapy, heuristic research, visual diary, digital drawing, portrait, photography in art therapy, anxiety

# SADRŽAJ

<b>1. Uvod</b> .....	1
<b>1.1 Početak</b> .....	2
<b>2. Teorijska podloga i prethodna istraživanja</b> .....	5
<b>2.1 Anksioznost, depresija i “kriza srednjih godina”</b> .....	5
<b>2.2. Fiziologija mozga i kreativnost</b> .....	9
<b>2.3. Neki značajni pojmovi u psihologiji</b> .....	11
2.3.1. Arhetip.....	11
2.2.2. Id / Ego (Jastvo) / Superego; Anime / animus; Self (Sebstvo); Simboli; Individuacija; Regresija.....	12
2.2.3. Sublimacija.....	17
2.2.4. Teorija objektnih odnosa; Transfer.....	19
2.2.5. Inspiracija i aktivna imaginacija.....	20
<b>2.4. Heurističko istraživanje</b> .....	22
<b>2.5. Vizualni dnevnik</b> .....	25
<b>2.6. Digitalni mediji u art terapiji</b> .....	26
2.6.1. Digitalne aplikacije.....	29
<b>2.7. Portret kao motiv i ekspresivnost</b> .....	30
<b>2.8. Fotografija i fotografski portret u art terapiji</b> .....	34
<b>3. Metodologija rada</b> .....	36
<b>3.1. Teorija osobnosti</b> .....	36
<b>3.2. Spontano umjetničko izražavanje</b> .....	37
<b>3.3. Uvod u metodologiju</b> .....	38
<b>3.4. Heurističko istraživanje</b> .....	39
3.4.1. Početni angažman.....	43
3.4.2. Uranjanje.....	44
3.4.3. Inkubacija.....	44
3.4.4. Osvjetljavanje.....	45
3.4.5. Objašnjenje.....	45

3.4.6. Kreativna sinteza.....	46
<b>4. Opis istraživanja i rezultati istraživanja .....</b>	<b>46</b>
<b>5. Rasprava .....</b>	<b>48</b>
<b>6. Zaključak .....</b>	<b>50</b>
<b>Literatura.....</b>	<b>53</b>





## 1. Uvod

Vizualni dnevnik u osnovi je „umjetnički dnevnik“. Većina art terapeuta preporučuje vizualno vođenje dnevnika kao način istraživanja osjećaja i iskustava tijekom vremena. Postoje brojni pokazatelji da redovito crtanje u vizualnom dnevniku nosi značajne zdravstvene prednosti. Istraživač je instinktivno, kao umjetnik, posegnuo za njim u jednom osobnom kriznom periodu (u 2011./12. godini), bez dubljih saznanja iz art terapije tada, crtajući svakodnevno portrete u digitalnom mediju (mobilnoj aplikaciji). Tako je nastalo 800 crteža/portreta, a umjesto u bloku, oni su pohranjeni u memoriji mobitela. Korištenje digitalnog medija kao jednog od suvremenih, sve bitnijih u art terapiji još je jedan aspekt u ovom istraživanju. Kasnije je nastalo i 800 fotografskih portreta. U istraživanje, istraživač uvodi nove segmente koji dolaze iz profesije art terapije i modela heurističkog istraživanja. On zahtijeva pomak paradigme tipične za tradicionalna istraživanja, prije svega oslanjanje na prešutno znanje (Moustakas, 1990.). Umjetnik poznaje carstvo prešutnog znanja. Terapija, također uključuje sličan proces. Na tom znanju dodiruju se heuristički pristup i art terapija. Ono obuhvaća uvjerenje da „mi znamo više nego što možemo izreći“ (Polanyi, 1967.). Izvor takvom znanju naše je izravno iskustvo, te istraživač mora biti u osobnom odnosu s fenomenom koji se istražuje, kao u ovom slučaju. Crtački dnevnik poznat je model u art terapiji, a svojstven je i umjetnicima u njihovom izražavanju. U ovoj studiji fokus je na učinkovitosti procesa vođenja crtačkog dnevnika s naglaskom na njegovu ulogu u usmjeravanju umjetnika u pravcu art terapije. Mnogi umjetnici, uključujući i istraživača, instinktivno su počeli koristiti spomenuti model za samopomoć. Istraživač ga potom dodatno razvijaja kroz art terapijsku praksu kao oblik samoregulacije i pomaganja drugima. U tom procesu istraživač koristi portret kao motiv, jer potencijali portreta u art terapiji nisu dovoljno iskorišteni.

Cilj ovog heurističkog istraživanja je istražiti vezu između spontanog, kreativnog umjetničkog procesa i art terapijske metode vizualnog dnevnika, ukazati na dobrobiti korištenja metode u svrhe učenja, samospoznaje, osobnog razvoja art terapeuta u nastanku kao i za njegove buduće klijente. Pritom istražiti ulogu digitalnih medija, točnije digitalnog slikanja i crtanja portreta i fotografskih portreta u art terapiji,

prikazati i objasniti zašto art terapeut odabire motiv portreta u svom osobnom vizualnom dnevniku u godinama razvoja od umjetnika do terapeuta.

Brojna su istraživanja potrebna u budućnosti kako bi se razjasnila jasna uloga kreativnosti u procesu rasta te je potrebno utvrditi radi li se o univerzalnom fenomenu ili je kulturalno uvjetovan ili vezan. (Degmečić, 2017:96)

Ovo istraživanje prikazati će uvid u osobno iskustvo i doživljaje tijekom tog intimnog putovanja, strukturiranog heurističkim pristupom čime može poslužiti kao primjer drugim umjetnicima koji imaju empatijski kapacitet i interes za psihologiju, te tako eventualno potaknuti i njihov interes za art terapiju.

## 1.1 Početak

Prije 13 godina, 2011 godine, istraživač se, spletom životnih okolnosti, suočio s značajnom krizom u svom životu. Ona je obuhvatila više aspekata njegovog života, a *trigger* (engl.) takvoj situaciji je bio razvod, nakon 16 godina braka. Tada je istraživač imao 42 godine, pa se našao u periodu života popularno poznat kao “kriza srednjih godina”. Prvo je doživio anksiozno stanje koje je vodilo u kliničku depresiju. I pored podrške okoline, obitelji i širokog kruga prijatelja, osjetio je potrebu od lječničke pomoći, te ju je potražio i dobio u obliku dvomjesečnog tretmana u Dnevnoj bolnici na Psihijatrijskoj klinici u Bolnici Rebro u Zagrebu, kao pacijent primarijus Dr. V. Štalekar. Odabir ove lječnice nije bio slučajan. Istraživač, nakon jednog iskustva s lječnicom s kojom nije vidio napredak, informirao se za doktora koji u terapiji koristi umjetnost. Dr.Štalekar se i sama bavi umjetničkom fotografijom, a u lječenju koristi umjetnost u terapiji. Ubrzo, iako pacijent, istraživač je počeo voditi slikarske radionice u Dnevnoj bolnici. To uključuje pacijentata s njihovim talentima u animiranju drugih pacijenata je dio terapije, što se pokazalo izuzetno produktivnim. Koristeći svoje znanje kao slikar, istraživač je imao uspjeha koji je bio značajan u terapijskom smislu i za njega samog i za ostale pacijente. Jedan primjer: tijekom slikanja portreta, jedna pacijentica koja nije mogla mjesecima reći ime osobe od koje je stradala u obiteljskom nasilju, zbog čega je stagnirala u lječenju, bjesno je nanosila boje na lice portreta udarajući ga žustro slikarskom špahtlom. Istraživač je osjetio da je to bitan trenutak, te ju je motivirao da kroz sliku izbací svu nagomilanu ljutnju (u prisustvu doktorice), te je ona tada prvi put izgovorila ime silovatelja. Njezin napredak je nakon

toga bio vidljiv. Kasnije je izveden zaključak da je katarzični trenutak bio taj kad je ona slikala portret.

Terapija anksioliticima i antidepresivima kod istraživača, trajala je još šest mjeseci. Smirivanje stanja je bilo značajno, no potpuni povratak u normalno stanje, prema unutarnjem osjećaju i procjeni istraživača bilo je za godinu dana. Instinktivnom potrebom u tom periodu, on se okrenuo onom “oružju” kojeg umjetnici uvijek imaju za obranu, a to je umjetnost u kojoj se izražavaju. Ona im omogućava sublimativni bijeg od problema i istovremeni uspon natrag u stabilnost. Simptome koje je imao bili su gubitak koncentracije, znojenje ruku, osjećaj odgovornosti, nelagode i nesretnosti, hipersomnija, napadi panike, strah od samoće, konstantni umor, potpuni gubitak apetita. Kako nije mogao biti sam, najčešće je boravio s kolegama umjetnicima koji su mu i najbliži prijatelji, na mjestima druženja, po izložbama, na putovanjima vezanih za izložbe i umjetnost. U svom stanju nije bio govorljiv, verbalna komunikacija mu je bila neobično smanjena. Tada je slušao njihove priče i iz neke potrebe, počeo slikati brze crteže prstom po zaslonu mobitela u jednostavnoj crtačkoj aplikaciji. Na tim crtežima bili su karakteri i likovi koji su bili portreti ljudi oko njega, njegovi prijatelji, ili likovi koji su se pojavljivali u njihovim pričama. To ga je smirivalo, podsjećalo ga je na djetinjstvo i adolescenciju kada je u školskim klupama isto tako stalno crtao karikature ili likove po tekama i koricama knjiga svojih prijatelja. Bilo je dana kad bi nacrtao pet ili deset crteža, a nije postojao dan da nije bio nacrtan bar jedan crtež. Nakon godinu dana skupilo ih se 800 komada. Pojavilo se neko zasićenje. Kako je kriza prolazila, tako je i interes za te crteže padao. Kao da su obavile svoju ulogu. Ali nije padao interes za portret. On prati istraživača od kad zna za sebe, do današnjih dana, pa portret radi u svim mogućim medijima slikarstva, crteža, kolaza ili objekta. Tada je uzeo fotoaparat i počeo je raditi portrete ljudi oko njega, noseći aparat uvijek i svuda. Opet su to bili njegovi prijatelji, najčešće kolege i njihove obitelji i krug ljudi oko njih. To je bio intenzivan period ispunjen izložbama koje je istraživač imao po Europi, kao i u Hrvatskoj, pa je nastalo oko 500 fotografskih crno-bijelih portreta u Zagrebu, Berlinu, Minhenu, Rotterdamu, Istanbulu, Skopju, Torinu i drugim gradovima. Nakon godine dana, kod istraživača pojavila se ideja i jaka želja za izložbu kojom će simbolično označiti kraj svoje krize. Imao je potrebu za takvim simboličnim činom, ali i za zahvalom prema ljudima koji su bili pored njega tijekom krize. Da bi simbolika bila potencirana, odabran je dan rođendana, kao neko novo rođenje ili otvaranje vrata ka budućnosti. Izložba se sastojala od 2000

portreta u 4 medija, svaki na jedan zid. Na dva suprotna zida postavljeni su digitalni crteži i fotoportreti. Jos jedna reprodukcija fotoportreta bila je u rukama istraživača. Kad bi u galeriju ušao netko od fotografiranih, dobio bi od istraživača potpisanu fotografiju s pruženom rukom i rečenicom “Hvala ti što si bio uz mene”. Taj performance, ta izložba i ti portreti još više je povezalo ljude, pa se taj trenutak dugo pamtio kao jedna pozitivna kolektivna memorija. Istraživač je tada zapisao ove riječi u najavi izložbe: “Crtezi na mobitelu, digitalni, nastaju kao moj osobni lijek tijekom moje osobne krize kad sam u stanju anksioznosti i depresije. Ne mogu biti sam, no ne mogu biti niti sa ljudima. Dok sam među njima, samujem crtajući. Svaki dan. Nastaje ih oko 800 komada; mislim da su mi pomogli u izvlačenju iz tog užasnog stanja. To jesu crtezi mojih prijatelja i kolega u cijem prisustvu sam bio.

Fotografije su nastale kao intimna zahvala tim mojim prijateljima i kolegama. Pricama, prisustvom, diskusijama, nekad šutnjom s picem u ruci... pomogli su mi da prebrodim osobni jad, da se vratim među živućim ljudima, da ponovo radim. Ove fotografije su moj osobni podsetnik tko mi znači, tko mi je bitan, s kim živim... a može biti podsjetnik i za sve nas, da znamo da pripadamo jednoj divnoj skupini idealista, divnih ljudi koji se možda bore protiv vjeternjaca, ali drugacije ne mogu. Time su jezicak balansa u društvu koje gubi kompas u moralnom smislu. A u isto vrijeme su i onaj infantilni, razigrani njegov dio, onaj dio koji se ne smije zaboraviti da bi život bio lijep.

Moju zahvalu tim ljudima simbolično pokazujem dijeljenjem fotografija - portreta, njih samih, na dan otvorenja izložbe, koja je zato namjerno postavljena uoči mog rođendana 14.05. Oni su svoj poklon meni dali, sad je red na mene da se zahvalim svojim poklonom.”

Pojavila se i svjesnost koliko su mu ljudi bitni, koliko se oslanja na njih i koliko su mu, neki svjesno, neki nesvjesno, pomogli. Zanimljiva je opservacija da se u trenucima nekakve psihičke krize ili bolesti, neke osobe na koje računate se povuku, no pojave se druge za koje nikad niste pomislili da će biti pored vas u takvoj situaciji. To je navelo istraživača na razmišljanja oko kapaciteta za empatiju u ljudima, transferskim relacijama, projekcijama, malim i velikim traumama koje ti drugi ljudi oko nas nose, o svim mogućim psihičkim konstruktima koji utječu na nekakvu reakciju kada se ljudi nađu u suodnos. Ovakva tadašnja razmišljanja, potom konstantno crtanje digitalnih crteža i fotografiranje portreta prijatelja, uz uspješne trenutke uz vođene slikarske radionice u Dnevnoj bolnici, vjerojatno su posijali seme

interesa za art terapijom i poganje drugima. Tada je to bilo nesvjesno. Bilo je potrebno još nekoliko godina da to sjeme izraste i oformi se čista misao, jasan cilj i čvrsta želja kod istraživača.

Ovaj uvod je neophodan da bi istraživački put bio jasniji. U uvodnom opisu nalazi se početak istraživanja kao i pojmovi koji će biti obrađeni. To su: anksioznost i depresija, digitalni mediji i digitalni crtež u art terapiji, fotografija u artterapiji, portret u art terapiji, heurističko istraživanje, sublimacija i vizualni dnevnik.

## **2. Teorijska podloga i prethodna istraživanja**

### **2.1 Anksioznost, depresija i “kriza srednjih godina”**

Anksioznost je uobičajeno stanje koje se javlja u više oblika i utječe na emocionalna, kognitivna, fizička stanja, ponašanja i odnose. Uključuje osjećaje nelagode, brige, straha, strepnje, nervoze i tjeskobe, kao i žudnju, bol i čežnju. Anksioznost može također uključiti poteškoće u koncentraciji, sređivanja misli, govoru i nestalnom ponašanju. Kao prirodna reakcija koja priprema osobu za odgovor na uočene opasnosti, ona može imati zaštitnu funkciju. Kronična ili teška anksioznost uzrokuje emocionalni stres, opsesivno razmišljanje, kompulzivna ponašanja, konflikte u odnosima i opći nemir. Anksioznost često postoji zajedno s depresijom, a one se međusobno pogoršavaju. Istraživanja pokazuju da otprilike 13% odraslih između 18 i 54 godine pati od anksioznog poremećaja (NIMH, 2004.). Druge studije pokazuju da će između 25 % i 33 % populacije doživjeti značajne probleme povezane s anksioznošću (Cole, 2010 prema Craske, 2002.). Postoji 12 vrsta anksioznih poremećaja (prema American Psychiatric Association, 2000). Najčešći su generalizirani anksiozni poremećaj, panični poremećaj, opsesivno-kompulzivni poremećaj, specifična fobija i socijalna fobija.

Anksioznost se razlikuje od straha. Strah je povezan s prepoznatljivim izvorom percipirane opasnosti, kao što je određena osoba, predmet ili situacija. Anksioznosti nedostaje određeni izvor. To uključuje prožimajuću, ali bespredmetnu ili nejasnu prijetnju nečijoj dobrobiti (Cole, 2010 prema May, 1996.). Većina ljudi smatra da je lakše upravljati strahom nego tjeskobom. Budući da se izvor straha može identificirati, čovjek ga može izbjeći, kompenzirati ili vršiti određenu kontrolu nad njim. Izvor anksioznosti ili tjeskobe ostaje donekle nesiguran, zbog čega nedostaje

osjećaj kontrole. Anksioznost se također razlikuje i od brige, ona je dio anksioznosti. (Cole, 2010:59)

Depresija je pojam koji se odnosi na onesposobljavajuću i prevladavajuću psihijatrijsku bolest - veliki depresivni poremećaj ili unipolarna depresija. Ali termin se odnosi i na niz druga srodna stanja. Unipolarnu depresiju treba razlikovati od depresivnog raspoloženja (koje je normalan emocionalni odgovor na nedaće, posebno na gubitak, koji se ako je prolazan ne smatra kliničkim problemom), bipolarnog poremećaja s nekontroliranim promjenama maničnih i depresivnih faza i distimičnog poremećaja.

Veliki depresivni poremećaj smatra se prisutnim (prema American Psychiatric Association, 2000.) ako najmanje pet od sljedećeg simptoma traje najmanje 2 tjedna, od kojih je barem jedan depresivno raspoloženje ili gubitak općeg interesa ili zadovoljstva: 1. Depresivno raspoloženje veći dio dana, svaki ili gotovo svaki dan, 2. Smanjeni interes ili zadovoljstvo u svim ili gotovo svim aktivnostima, 3. Značajan gubitak ili dobitak na težini, 4. Nesanica ili hipersomnija, 5. Psihomotorna agitacija ili retardacija, 6. Umor ili gubitak energije, 7. Osjećaj bezvrijednosti, ili pretjerana ili neprikladna krivnja, 8. Poteškoće u razmišljanju ili koncentraciji ili neodlučnost, 9. Ponavljajuće misli o smrti ili samoubojstvu ili pokušaju samoubojstva. (Loewenthal, 2010:221)

Iako može postojati neka biološka predispozicija, najpopularniji pogled na uzroke depresije uključuje model dijateze, u kojem uzročni događaj ili poteškoća koja uključuje gubitak izaziva depresivno raspoloženje, koje može postati kliničko stanje kod ranjivih pojedinaca (Loewenthal, 2010:221 prema Brown i Harris, 1978; Loewenthal, 2007; Butcher, Mineka i Hooley, 2007).

Sigmund Freud u svom eseju iz 1926. "Inhibicije, simptomi i anksioznost" definira anksioznost kao središnji element neurotskih poremećaja koji se manifestiraju kao tjeskoba i povezuje je s potisnutim konfliktima iz nesvjesnog. U eseju "Tuga i Melankolija" (1917) ta dva pojma odvaja, te depresiju (koju on zove melankolijom) tumači kao reakciju na stvaran ili simbolični gubitak, ističući važnost potisnutih emocija.

Usredotočujući se na društvene i kulturne faktore, čime se udaljava od Freudovih bioloških koncepata, Karen Horney (1945, *Our Inner Conflicts: Studies in Anxiety*,

Hostility, and Aggression) ističe ulogu unutarnjih konflikata između stvarnog i idealiziranog jastva i neurotičnih potreba u razvoju anksioznosti. Carl Rogers (1951, "Client-Centered Therapy") osnivač humanističke psihoterapije, naglašava važnost autentičnog odnosa prema sebi, a osjećaj nesigurnosti i tjeskobe razvija se u raskoraku između onoga što osoba doživljava kao iskustvo i onoga kako percipira sebe. Osnivač kognitivne terapije, Aaron T. Beck (1976.) teoretizira da su iracionalne misli i preuveličane procjene opasnosti temeljne za razvoj anksioznih poremećaja. Egzistencijalni psihoterapeut Rollo May (1950.) u "The Meaning of Anxiety" za anksioznost govori ne samo kao o reakciji na opasnost, već i kao o egzistencijalnom osjećaju neizvjesnosti i nesigurnosti zbog same prirode čovjeka i života, naglašavajući da anksioznost nije uvijek patološka, već je sastavni dio ljudskog iskustva kada smo suočeni s izborima i nesigurnostima koje taj život nosi. Depresiju je povezivao s nemogućnošću pojedinca da zamisli i stvori smislenu budućnost, a liječenje je usmjereno prema istraživanju unutarnjih strahova i sukoba. Bessel van der Kolk (2014, "The Body Keeps the Score") istražujući ulogu traume u razvoju anksioznosti objašnjava da je ona često tjelesni odgovor na traumatična iskustva.

Aaron T. Beck (1967, "Depression: Causes and Treatment"), osnivač kognitivne terapije, definirao je depresiju kao rezultat negativnih kognitivnih obrazaca, tzv. "kognitivne triade". Prema Becku, ljudi koji pate od depresije imaju tendenciju da negativno procjenjuju sebe, tumače svoja iskustva kroz pesimističan pogled i predviđaju lošu budućnost. C. Jung je depresiju smatrao važnim signalom iz nesvjesnog dijela osobe, koji traži pažnju i refleksiju. Viktor Frankl (1946, "Čovjekovo traganje za smislom") je tumačio depresiju kao egzistencijalnu reakciju na nedostatak ili gubitak smisla, potičajući klijenata da pronađu dublje značenje u patnji, što vodi ka prevladavanju depresije. Emil Kraepelin (1899, "Psychiatry: A Textbook for Students and Physicians") je bio jedan od prvih koji je klasificirao depresiju kao biološki uvjetovan poremećaj, postavljajući temelje za kasnija istraživanja u biološkoj psihijatriji, s pažnjom na kemijskih neravnoteža i genetskih faktora. Irvin D. Yalom (1980, "Existential Psychotherapy") ističe značaj egzistencijalnih tjeskoba u nastanku depresije, uključujući termine kao sloboda, izolacija i strah od smrti.



I pored toga što ne postoji univerzalni obrazac fenomena poznatog kao “kriza srednjih godina”, on se često koristi za opisivanje emocionalnih previranja koji se javljaju u dobi između 40. i 60. godine života, kada preispitujemo dotadašnja postignuća, smisao života, svoje odnose prema dugima i starenje. Te promjene ne moraju nužno biti negativne ili krizne već mogu voditi prema refleksiji, rastu i prilagodbi. Ovaj pojam se diskutira u psihologiji i psihijatriji, ali njegova validnost i univerzalnost su predmet rasprave. Skovao ga je kanadski psihoanalitičar i sociolog Elliot Jaques 1965 godine, povezivajući ovu krizu s promjenama u karijeri, u obiteljskom životu i sa osjećajem uspjeha.

Jung naglašava srednje godine kao bitne za dublji susret s nesvjesnim, kada se osoba suočava s potrebom od integracije svojih unutarnjih aspekata, a arhetipovi počinju igrati važnu ulogu. Erik Erikson je u svom modelu psihosocijalnog razvoja identificirao srednju odraslu dob kao fazu "generativnosti nasuprot stagnaciji". Ako osoba ne uspije pronaći osjećaj svrhe ili generativnosti, može doživjeti stagnaciju, što može pridonijeti osjećaju krize. Daniel Levinson u svojoj knjizi "Seasons of a Man's Life" (1978), gleda na srednju dob kao na prelaznoj fazi u životnom ciklusu kada ljudi preispituju svoju prošlost, sadašnjost i budućnost, osvješčuju prolaznost vremena i svoje ograničene mogućnosti, što može dovesti do anksioznosti. To je period kada čovjek ima priliku za rast, ali je moguća i stagnacija, što ovisi o tome kako se on nosi s promjenama koje su neizbježne. Srednja dob uključuje transformaciju životne strukture.

Kao kritika ovog koncepta služe novija istraživanja koja pokazuju da je kriza srednjih godina više kulturološki konstrukt nego univerzalni fenomen. Uvidjeno je da u nekim kulturama ovaj fenomen gotovo ne postoji ili je rijedak. Tako Susan Krauss Whitbourne (2010), klinički psiholog koja se bavi razvojem odraslih, smatra da kriza srednjih godina nije toliko raširena kao što se često prikazuje, već da se ljudi prilagođavaju promjenama u svojim životima na različite načine, često bez drastične krize.

Pojmovi anksioznosti, depresije i krize srednjih godina često su međusobno povezani u psihologiji, gdje srednja dob može djelovati kao katalizator za razvoj ovih stanja. Tijekom ove faze života, pojedinci preispituju svoj identitet, životna postignuća i osjećaj svrhe, a ako zaključci vode u smjeru osjećaja da je došlo do propuštenih

prilika i javljnja straha od neizvjesne budućnosti, to nekad može dovesti do anksioznost i depresije. Autori poput Freuda, Junga, Eriksona, Becka i Levinsona doprinijeli su razumijevanju kako srednja dob sa svojim specifičnostima može utjecati na emocionalno zdravlje.

Istraživanja o kreativnosti i njezinu međudnosu s anksioznosti pokazuju pozitivan odnos (Carlsson 2002), dakle ljudi koji su kreativniji imaju i tendenciju biti više anksioznima (Degmečić, 2017:68 prema Carlsson 2000). Ciklotimija, blaži oblik bipolarnog poremećaja u kojem osoba ima promjene raspoloženja od blage depresije do euforije, ali ostaje povezana sa stvarnošću, isto tako je povezana s kreativnošću. (Degmečić, 2017:68)

Forgeard (2012) je u svojoj studiji ispitivao i odnos između kreativnosti i posttraumatskog rasta, pokazalo se kako i pozitivne i negativne promjene u interpersonalnim odnosima dovode do povećanja u percipiranoj kreativnosti, što na prvi pogled možda i nema smisla, no zapravo ima - jer kad pogledamo umjetničke radove oni obično nastaju i u sretnim i u tužnim fazama života umjetnika. (Degmečić, 2017:96)

## **2.2 Fiziologija emocija, fiziologija mozga i kreativnost**

S fiziološkim pogledom na kreativnost i saznanjima oko istraživanja mozga upoznajemo se u knjizi "Kreativni um" od Dunje Degmečić (2017). Prema zabilježenim istraživanjima zaključci su da je frontalni dio mozga povezan s najvišim, najdubljim ljudskim sposobnostima koje se nazivaju „kontrolirajuće" ili „izvršne" funkcije mozga. (Degmečić, 2017 prema Srinivasan 2007) Objašnjavanje sustava kao što su simboli i verbalno značenje su procesirani također u frontalnom režnju. Dietrich (2004) je postavio hipotezu kako svjesna i namjerna kreativnost potječe iz frontalnog dijela mozga, ali da spontani uvid uključuje sveukupno tri dijela korteksa, uz frontalni dio i temporalni i okcipitalni i parijetalni dio (TOP). TOP područja su posvećena primarno percepciji i dugoročnoj memoriji, primaju brojne neuralne signale iz donjih senzornih moždanih sustava. (Degmečić, 2017:17)

Carlsson i sur. (2000) su u svojim istraživanjima zaključili da visokokreativni ljudi koriste bilateralne prefrontalne regije, dok manje kreativni koriste najčešće lijevu hemisferu (LH). No istraživanja Chavez-Eaklea i sur. (2007) pokazala su da je u manje kreativnih ljudi desna hemisfera (DH) malo manje aktivna. (Degmečić, 2017)

Desna hemisfera (DH) je dominantna za prepoznavanje i identificiranje prirodnih i neverbalnih zvukova, dok je lijeva polutka dominantna za prepoznavanje i identificiranje jezika. DH je bolja u dubljoj percepciji, u održavanju osjećaja slike tijela, u stvaranju snova tijekom REM faze, u prepoznavanju i izražavanju emocija prouzrokovanih glazbom i likovnom umjetnošću te prepoznavanju emocionalnih stanja drugih osoba (Degmečić, 2017:24 prema Restak 1993). U današnje vrijeme većina neuroznanstvenika vjeruje kako hemisfere rade zajedno u kreativnosti, svaka pridonoseći svojom snagom (Degmečić, 2017 prema Kaufman, 2009). Ne postoje znanstveni dokazi da je kreativnost smještena u DH, nije još otkrivena specifična lokalizacija kreativnosti u mozgu, kao što ne postoji znanstvena osnova o tipovima ljudi na temelju funkcioniranja desne ili lijeve polutke. (Degmečić, 2017:27)

Desetljeća istraživanja pokazuju da je unutarnji kreativni talent precijenjen. Istraživanja potvrđuju izjavu Thomasa Edisona: „Genij je jedan posto inspiracije i devedestdevet posto perspiracije (znojenja - rada).“

Prema Damasiju (1994.), naša tijela reagiraju na mentalne slike kao da su stvarnost. On smatra da slike nisu samo vizualne jer uključuju sve senzorne modalitete - slušne, olfaktorne, okusne i somatosenzorne, te nisu pohranjene samo u jednom dijelu mozga jer mnoga područja mozga su zadužena za formiranje, pohranjivanje i pronalaženje slike. (Malchiodi, 2003) Sve veće razumijevanje hemisfera mozga i njihovih interakcija također je pridonijelo razumijevanju mentalnih slika i stvaranja umjetnosti. U prošlosti se vjerovalo da desni i lijevi mozak općenito imaju dvije različite funkcije, desni mozak bi bio središte intuicije i kreativnosti, a lijevi se bavi logičnim mišljenjem i jezikom. Tvrđilo se da je vrijednost art terapije posljedica njezine sposobnosti utjecaja na funkcijama desnog mozga i da se tu stvarala umjetnost. (Virshup, 1978.) U stvarnosti, lijeva hemisfera mozga koja jest zadužena za jezik, također je uključena u stvaranje umjetnosti. Gardner (1984), Ramachandran (1999) i drugi pokazali su da su obje hemisfere mozga neophodne za umjetničko izražavanje (Malchiodi, 2003).

Fiziologija emocija toliko je složena da mozak zna više nego što svjesni um može sam otkriti (Damasio, 1994.). Netko zapravo može pokazati emociju, a da nije svjestan onoga što je emociju izazvalo. Slike utječu na naše emocije uz razne hormonalne fluktuacije, te uz kardiovaskularne i neurološke učinke. (Malchiodi, 2003). Nadalje trauma jako djeluje na emocije, kao psihološko i fiziološko (Rothchild, 2000; Levine, 1997) iskustvo i kao emocionalno iskustvo, kako van der Kolk metaforički primjećuje,

jer "tijelo zapisuje rezultat". Postoje dvije vrste pamćenja: eksplicitno, koje je svjesno i sastoji se od činjenica, koncepata i ideja i implicitno, koje je osjetilno, emocionalno i povezano s memorijom tijela. Ova otkrića ukazuju zašto je umjetničko izražavanje korisno za terapiju, bitno za nadilaženje traume i za psihološki oporavak. Crtanje i druge umjetničke aktivnosti mobiliziraju izražavanje memoriranih emocija (Steele, 1997; Steele & Raider, 2001) na način na koji verbalna komunikacija ne može. (Malchiodi, 2003:20) Umjetničke aktivnosti tako mogu pomoći traumatiziranom pojedincu da istovremeno razmišlja i osjeća, dajući značenje teškim iskustvima. Ne mali značaj u terapiji ima i placebo učinak, kojeg art terapija, kao i drugi oblici terapije ili liječenja, može pojačati. (Malchiodi, 2003)

## **2,3 Neki značajni pojmovi u psihologiji**

### 2.2.1 Arhetip

Jung je prvi put upotrijebio izraz "arhetip" 1919. u svom radu "Instinkt i nesusjesno". On tvrdi da postoji dobar razlog za pretpostavku da su arhetipovi nesusjesne slike samih nagona, drugim riječima oni su "obraci instinktivnog ponašanja" (Casement, 2010:667 prema Jung, 1959:44). Dalje kaže: "Postoji onoliko arhetipova koliko ima tipičnih situacija u životu" (Casement, 2010:667 prema Jung, 1959:48). U Jungovom modelu, nesusjesno počiva na spektru s arhetipom na ultraljubičastom kraju i instinktom na infracrvenom kraju. Oni se bore i miješaju jedni s drugima u nesusjesnom, oblikujući jedinice energije i motivacije koje se manifestiraju u idejama, slikama, porivima i težnjama. Iz ovoga se može zaključiti da se psiha nalazi u prostoru između instinkta i arhetipa, materije i duha (Casement, 2010:667).

Arhetip i instinkt su također suprotnosti na sljedeći način: "Arhetip i instinkt su najpolarnije zamislive suprotnosti, kao što se lako može vidjeti kada se usporedi čovjek kojim vladaju njegovi instinktivni nagoni s čovjekom koji je zahvaćen duhom... One pripadaju zajedno kao korespondencije... one opstaju jedna uz drugu kao refleksije u našim vlastitim umovima suprotnosti koja je u osnovi svake psihičke energije" (Casement, 2010:668 prema Jung, 1960:206). Arhetip je duh. Dok se osobno nesusjesno najvećim dijelom sastoji od kompleksa, sadržaj kolektivnog nesusjesnog "uglavnom se sastoji od arhetipova" (Casement, 2010:668 prema Jung, 1959:42).

Arhetipovi su svrhoviti - ne zato što žele da uspijemo, već zato što oni žele uspjeti. Oni žele postati vidljivi. Jung je tvrdio da kad imamo psihičku reakciju na uobičajenu situaciju koja nije proporcionalna samoj situaciji, vjerojatno smo usred arhetipske energije i trebali bismo barem istražiti je li ono što se događa djelomično izraz arhetipa koji pokušava postaju nam poznati kroz naše osobne komplekse ili kroz suvremena pitanja unutar kolektiva. Razvrstavanje naših osobnih kompleksa iz arhetipskih bitno je je u jungovskoj art terapiji. (Nora Swan-Foster, 2018:176) Arhetipovi također obilježavaju glavne životne događaje. Vode u dubine naše duše, utječu na nas, pokreću nas, dotiču nas, a možda i uništavaju na načine koji su katastrofalni za ego, a neizrecivi su, smisleni i mijenjaju život. Međutim, Jung nam govori da naš ego igra svjesnu ulogu u pregovaranju i reguliranju načina na koji se bavimo i posredujemo tim nesvjesnim energijama; tada funkcija arhetipova pospješuje individuaciju. Razumijevanje može doći kroz snove, slike i simbole. Kada patimo od moći arhetipa ne možemo jasno vidjeti - ovo je jedno važno obrazloženje iz Jungove art terapije. Svojim kreativnim instinktom otkrivamo skrivenu strukturu naše priče koja nas nosi naprijed, nešto što je iskorišteno u heurističkom pristupu otkrivanja.

#### 2.2.2. Id / Ego (Jastvo) / Superego; Anime / animus; Self (Sebstvo); Simboli; Individuacija; Regresija

U klasičnoj psihoanalizi ljudska osobnost sastoji se od tri dijela: id, ego i superego. U Freudovoj strukturalnoj topografiji psihe Id je nesvjesni dio koji sadrži i ono urođeno ili instinktivno i ono potisnuto. Za Freuda cilj psihoanalize je da ukroti i transformira id, premještajući psihičku energiju iz ida u ego i superego. Freud je rekao "gdje je bio id, bit će i ego". Izjavio je da je cilj psihoanalize "ojačati ego, učiniti ga neovisnijim o super-egu, proširiti svoje polje percepcije i proširiti svoju organizaciju, tako da može prisvojiti svježe dijelove id. (Teitelbaum, 2010:422)

Kroz neizbježno iskustvo frustracije, dijete se uči prilagoditi stvarnosti. Rezultirajući sekundarni proces dovodi do rasta ega, koji slijedi ono što je Freud nazvao principom stvarnosti, za razliku od principa užitka koji dominira idom. Polako se uči potreba za odgađanjem zadovoljstva u službi samoodržanja tijekom nastojanja da se prevlada tjeskobu koju proizvode neispunjene želje. Ono što je Freud nazvao obrambenim mehanizmima razvija ego kako bi se nosio s takvim sukobima. Oni su nesvjesne aktivnosti ega čiji je cilj održavanje unutarnje ravnoteže.

Ego je središnji i izvršni dio osobnosti, jedini koji je u kontaktu sa stvarnošću, s glavnom zadaćom da je testira, te uravnoteži unutarnje zahtjeve koji dolaze iz ida i superega, sa zahtjevima vanjskog svijeta. Ego je mjesto naše subjektivne svijesti i njezinih operacija. Misli, govori, vidi, donosi odluke i kontrolira naše tijelo. Kroz ego, osobnost se nosi sa stvarnošću. Ali postoji još jedna razina nesusvjesne obrade, koja stvarno određuje vidljivo ponašanje osobe. Na nesusvjesnoj razini, ego se nosi s nesusvjesnom tjeskobom koja dolazi iznutra i koju uzrokuju id i superego. Mašta je glavno područje aktivnosti ega. Stvara snove ali i umjetnost, znanost i kulturu na svim razinama. (Beit-Hallahmi,2010:273) Superego kao psihološka struktura predstavlja roditeljske zahtjeve. Ima dva dijela: nesusvjesnu savjest i svjesni ego-ideal. Savjest je, najvećim dijelom, oštra i iracionalna, jer se agresija prema roditeljima preusmjerava na sebe, a to se osobito može dogoditi kada su roditelji ljubazni, ona je frustrirajuća na suptilan način. (Beit-Hallahmi, 2010:884) U stvaranju svoje umjetnosti, na putu od umjetnika do art terapeuta, istraživač ne može izbjeći razmišljanja o konstrukciji osobnosti preko ida, ega i superega i kako je potreba za kreativno stvaranje vezana za ovu strukturu u njemu samome, posebno jer su čest motiv koji se provlači u crtežima njegovi roditelji i ljudi iz njegovog najbližeg kruga. Ta razmatranja vode u smjeru objektnih odnosa.

U osnovi, anima / animus sizagija (ili "par suprotnosti") igra istu ulogu u svakoj psihi - posrednik je između ega i "selfa" (Jungov naziv za cjelovitost našeg bića, uključujući svjesne i nesusvjesne elemente). Suprotnost njihovog spola odražava njihovu personifikaciju unutarnjeg svijeta koji je u velikoj mjeri suprotan ograničenjima u svjesnom stavu i kompenzira ih. Iza anime i animusa uvijek vreba jastvo koje oni posreduju. (Haute, 2010:39)

Jung je srednju životnu dob smatrao univerzalnom za nastanak iskustava Sebstva (Selfa), gledište koje su osporili kasniji analitički psiholozi. Jungova definicija Sebstva je da je to totalitet psihe, kao i da je glavni arhetip koji čuva psihi od raspadanja u trenucima stresa, da nadilazi psihi. Ako se konceptualizira kao primarni arhetip, Sebstvo bi bilo spremnik suprotnosti, prije svega dobra i zla. Za Junga Self ili Sebstvo predstavlja psihički totalitet, ono je i svjesno i nesusvjesno. Tako poprima oblik kralja, heroja, proroka ili spasitelja ili simbol cjelovitosti poput kruga ili križa. Cilj procesa individuacije je sinteza sebstva. (Casement, 2010:827)

Jungovska art terapija priznaje tajanstveno otkrivanje osobnosti kroz kreativni proces. U umjetnosti ego i Sebstvo (duboki vodeći aspekt nesvjesnog) surađuju. Kada je takav stav na mjestu, nesvjesni sadržaj se vrednuje kao simbolički materijal koji tjera psihi prema cjelovitosti. (Nora Swan-Foster, 2018:26)

Jung je razlikovao znakove i simbole. Znakovi su poznata komunikacija dok su simboli slojeviti i tek djelomično nepoznati. Slika ima moć transformirati psihičku klimu jer prenosi energiju iz nesvjesnog u svjesno, što stvara osobni odnos s nesvjesnim dok projiciramo značenje i psihičku energiju u sliku. Čineći to, postaje "živi simbol".

Ako pogledamo Crvenu knjigu (2009), možemo vidjeti da je bio očito zainteresiran za život slike i snagu simbola. Njegova želja za postavljanjem teoretskih temelja proizašla je iz njegova osobnog života. To je postala vrsta disciplinirane prakse koju je preuzeo u svom svakodnevnom životu kroz pisanje, posjete pacijentima, kreativni rad, igru i vrijeme u prirodi. Jungov proces individuacije tijekom tog vremena istaknut je u Crvenoj knjizi (2009a), koja osvjetljava osobna psihička putovanja ili ono što neki nazivaju njegovim "kreativnim porijeklom" (Nora Swan-Foster, 2018 prema Ellenberger, 1970:61). Sada znamo da je Crvena knjiga rezultat dubinskog kreativnog procesa koji je kombinirao strukturu aktivne imaginacije, stvaranja slika, asocijacija i analiza ili interpretacija. Crvena knjiga je Jungov heuristički put.

Jastvo se kao psihološki pojam pojavilo 1921. godine. Jung ga ovako definira: Utoliko što je samo centar mog polja svesti, Ja nije identično s čitavom mojom psihom, nego je tek jedan kompleks unutar drugih kompleksa. Stoga razlikujem Ja od jastva, jer Ja je samo subjekt moje svesti, dok je jastvo subjekt čitave moje psihe, što znači i njenog nesvjesnog dela. U tom smislu bi jastvo bila (idealna) veličina koja ne obuhvata Ja. Jastvo se u nesvjesnoj fantaziji često pojavljuje kao nadređena ili idealna ličnost, recimo kao Faust kod Goethea, ili Zaratustra kod Nietzschea. (Šamdasani, 2016:58)

Stvaranje slike je neuredan psihološki proces koji je povezan s emocijama i patnjom naše sudbine. (Nora Swan-Foster, 2018)

Slike i simboli daju oblik prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Za razliku od Freuda koji je uglavnom gledao unatrag, Jung i analitička psihologija izrazito su gledali u budućnost (Nora Swan-Foster, 2018 prema Schweizer, 2017). Stvaranje slike tada

otkriva ono od prije poznato, daje glas neizrecivom i osvjetljava u mraku dok kročimo na naš put individuacije. Sada počinje naš unutarnji rad. Slike koje se pojavljuju dokumentiraju prošlost, a istovremeno nas vode naprijed; nagovještavaju ono što možda još uvijek vreba i otvaraju vrata neizbježnim promjenama i svim mogućnostima. Jungovska art terapija oslobađa ego kako bi bio i čvrst i fleksibilan dok se suočava i bavi sjenom, bori se s kompleksima i upravlja moćnim silama arhetipskog materijala.(Nora Swan-Foster, 2018:227)

U tom procesu ne smijemo zaboraviti spoznati važnost destruktivnih sila ako se želimo iskreno uhvatiti u koštac i podnijeti bolnu patnju koja dolazi sa stvaranjem novog i zagonetnom prolaznom vezom sa Sebstvom.

Kao što je Jung mudro primijetio u Crvenoj knjizi (2009), "Znanje srca nije ni u jednoj knjizi i ne može se naći u ustima nijednog učitelja, već raste iz vas kao zeleno sjeme iz tamne zemlje" (Nora Swan-Foster, 2018:133). Jung nije proglasio teoriju, već je cijeli život hipotezirao o potencijalu psihe. Potaknuo nas je da radimo sa svojom sjenom i težimo unutarnjem procesu te slijedimo vlastito srce, vlastito središte znanja. Kao prvi psihoanalitičar koji je revno uspostavio umjetnost kao vjerodostojnu i duboku metodu izražavanja i liječenja, Jung ne samo da je nadahnuo polje art terapije (i ekspresivne umjetnosti), već su njegove ideje i transparentna osobna istraživanja imala značajan utjecaj na pionire art terapije, njihove kreativne ideje, metode i njihove inovativne kliničke primjene.

Djelo Liber Novus ili Crvena knjiga se može shvatiti kao, s jedne strane, prikaz Jungovog procesa individuacije, s druge, kao razrada tog koncepta kao opće psihološke sheme. Duh vremena odgovara „ličnosti broj jedan“, a duh osobne dubine odgovara „ličnosti broj dva“. Jung je tog drugog" osjećao kao svoju sasvim realnu ličnost. „Broj dva" nije imao karakter koji bi se mogao definirati. Jung je pisao da je teško razlikovati ličnu od kolektivne psihe. Jedan od faktora s kojima se analitičar suočava je persona - nečija „maska" ili „uloga". Ona je segment kolektivne psihe koji pojedinac pogrešno razume kao individualni. (Šamdasani, 2016:15) Jung je pisao da je teško razlikovati ličnu od kolektivne psihe. Jedan od faktora s kojima se analitičar suočava je persona - nečija „maska" ili „uloga". Ona je segment kolektivne psihe koji pojedinac pogrešno razume kao individualni.

Sva poglavlja u Crvenoj knjizi imaju specifičan format, i sva počinju izlaganjem dramatičnih vizualnih fantazija. Jung se s neočekivanim događajima i šokantnim



tvrđenjima. On zatim pokušava da razumije što se desilo, i da preko općih psiholoških koncepata i maksima formulira u čemu se krije značaj tih događaja i tvrdnji. Jung je smatrao da su ove fantazije značajne zato što proizlaze iz mitopoetičke imaginacije koja nedostaje sadašnjem racionalnom dobu. Zadatak individuacije se sastoji u započinjanju dijaloga s likovima fantazije - to jest sadržajima kolektivno nesvjesnog - i zatim njihovom integriranju u svijest. (Šamdasani, 2016:50)

Prihvatanje iracionalnog predstavlja jednu od središnjih tema Crvene knjige. Nesvjesno je opasno kad nismo usklađeni s njime. Jung je 1918. godine napisao tekst pod naslovom „On the unconscious“ („O nesvjesnom“), u kome je iznio zapažanje da svi mi stojimo između dva svijeta - svijeta vanjske percepcije i svijeta percepcije nesvjesnog. (Šamdasani, 2016:56) Simboli, tvrdio je, potiču iz nesvjesnog, a stvaranje simbola je najvažnija funkcija nesvjesnog.

Brojne umjetničke škole 20. stoljeća bile su pod utjecajem Freudovih psihoanalitičkih teorija. Ekspresionizam, dadaizam i nadrealizam su dijelom temeljeni na ideji da umjetnost uključuje otkrivanje nesvjesnih materijala. Prema Freudu, kreativni uvid proizlazi u svjesnost iz primarnog procesa mišljenja. Freud je tvrdio kako je kreativnost uključena u iste procese kao što su dnevno sanjarenje, fantazije i potpuno pokriveno perjem neuroze (1907/1989). Psihoanalitička teorija objašnjava često zabilježenu povezanost između umjetnosti, snova i dječje igre, svi oni uključuju regresiju na primitivno razvojno mentalno stanje, intruziju. primarnog procesa mišljenja i nesvjesno potisnute nagone svjesnosti. (Degmečić, 2017)

Kreativni ljudi su sposobni dijelom kontrolirati regresiju te je primjenjivati u svrhu svjesnih ciljeva. Ta „regresija u službi ega“ je konstruktivna prije nego destruktivna (Kris 1952). Kubie (1958) je opisao kako nesvjesni konflikti zapravo imaju negativne učinke na kreativnost jer su oni većinom fiksirani i ponavljajući. Kubie je smjestio kreativnost na pre-svjesno mjesto koje se nalazi između svjesnog i nesvjesnog. Dakle, od 1950-ih psihoanalitičari su postigli konsenzus: kreativna osoba uspijeva uspostaviti profinjeni balans između primarnog i sekundarnog procesa mišljenja, a to ne bi uspjelo u slučaju postojanja mentalne bolesti. (Degmečić, 2017:31)

Kreativni ljudi kombiniraju različita stanja i sposobnosti u kompleksnu mješavinu. (Degmečić, 2017)

Freud je iznosio mišljenje da je umjetnost oblik obrambenog ponašanja gdje se koriste psihološki mehanizam poput premještanja, kondenzacije i najvažnije sublimacije. On je ipak umjetnost vidio tek kao pomoćni fenomen, koji nije osnovan ili ključan za psihološki život čovjeka. (Degmečić, 2017)

Prema Krisu (1952), umjetnost uključuje regresiju u službi ega u kojoj primitivni nagoni impulsi u obliku fantazije svjesno su kanalizirani i organizirani u skladu s pravilima socijalne komunikacije i kulture. Kreacija umjetnosti uključuje dinamičku interakciju između svjesnog i nesvjesnog procesa mišljenja, između fantazije i realnosti. Umjetnost postoji za stvaranje realnog svijeta, a upravo to su ego-psiholozi i opisali. (Degmečić, 2017)

### 2.2.3. Sublimacija

Freud (1917), govori o izvjesnoj "gipkosti potiskivanja kod umjetnika" u smislu sposobnost da se lako priđe id materijalu, a da se ne bude savladan od njega. Id se nameće egu što dovodi do predispozicije opasne same po sebi. Zaštita od ovih opasnosti leži, prema Freudu, u funkciji ega, u njegovoj sposobnosti za sublimaciju. (Kris, 1970:23) Sublimacija, kao jedan od obrambenih mehanizama ega, označava dva povezana procesa koji izgledaju kao da su jedan: radi se o prenošenju energije s društveno neprihvatljivog cilja na prihvatljiv i o preobražaju rasterećene energije što on naziva "neutralizacijom". (Kris, 1970:26)

Edith Kramer uzima sublimaciju kao krajnji cilj u umjetnosti i terapiji, formulirajući teoriju neutralizacije nagona kroz proces umjetničke sublimacije, kod klijenata čija je razina funkcioniranja unutar normalnog raspona (Kramer, 1971). Stavom je da osoba mora posjedovati dovoljno ega da bi se postigla simbolička veza između instinktivnih nagona i onih složenijih ideja. Ovaj proces traži mentalnu sposobnost evociranja ideja i uočavanja analogija, što nas vodi prema pojmu "regresije", kojeg možemo promatrati kao vitalnog elementa za mobilizaciju kreativnih energija (Kris, 1952).

A. Freud je opisala sublimaciju kao zreli i najnapredniji obrambeni mehanizam, jer omogućuje djelomičan izraz nesvjesnih poriva u modificiranom i društveno prihvatljivom obliku. (Kolenović-Đapo, Drače i Hadžiahmetović, 2015:96.)

Sublimacija se odnosi na proces preusmjeravanja instinktivnih impulsa i želja na konstruktivne načine koji su društveno prihvatljivi, te na usmjeravanje energije u aktivnosti koje donose korist samoj osobi i njezinoj okolini, kao što su umjetnost,

intelektualna dostignuća ili empatičke reakcije prema drugima. Kreativni proces se može promatrati kao sublimativni u kanaliziranju (intenzivnih) emocija.

Kevin Jones u svom eseju "Sublimation, Art and Psychoanalysis" daje brzi pregled pogleda na sublimaciju kojeg imaju neki od značajnijih autora u psihologiji. Ernst Kris je razvio ideju umjetničke sublimacije kao zrelog oblika obrane, koji neutralizira potencijalno opasne unutarnje energije i stavlja ih na raspolaganje egu. Umjetnik je 'regresijom u službi ega' omogućio estetsku iluziju iz koje su neutralizirane nesvjesne energije mogle stvarati društveno vrijedne objekte. Kris je na umjetnost gledao kao na važan aspekt prilagodbe ega okolini (Kris, 1953). Dok je Freud naglašavao seksualne nagone i odlučujuću važnost oca u formiranju kulturnih ideala (Freud, 1923.), Klein je naglašavala sublimaciju kao transformaciju infantilnih tjeskoba u vezi s majkom, nagonom smrti i strahom od gubitka dobrog majčinskog objekta (Klein, 1986.). Hanna Segal je gledala na sublimaciju iz aspekta depresivne pozicije i reparacije, što je uključivalo odustajanje od fantazije, a to je uvijek bilo popraćeno žalovanjem zbog gubitka. Naglasila je važnost osjećaja za stvarnost za umjetnika u odnosu na njihovu upotrebu umjetničkih materijala i sposobnost toleriranja tjeskobe i sukoba u uspješnoj sublimaciji (Segal, 1991.). Naglašavajući ulogu Thanatosa, instinkta smrti u umjetnosti i kreativnosti, Segal otvara poveznicu između sublimacije i estetskih teorija sublimnog (Segal, 1952). Stokes i Meltzer (1963) razvili su vezu između uspješne sublimacije i fantazije u vezi s tjelesnim procesima, odnosima braće i sestara u obitelji i u društvenom kontekstu. Winnicott je smatrao da Freudova teorija sublimacije premošćuje odnos između unutarnje i vanjske stvarnosti, ali ne osigurava prostor u umu u kojem se događa kulturno iskustvo. Za Winnicotta se kulturno iskustvo razvija iz kretanja između prostora za igru između majke i djeteta i 'potencijalnog prostora' između pojedinca i okoline (Winnicott, 1993; Edwards, D. 2004). Bollas (1987.) je povezao ulogu majke kao transformacijskog objekta s ulogom umjetničkog objekta u estetskom iskustvu (Jones, 2010).

---

Radovančević zaključuje: "Umjetnost, kao i cijela kultura, tako bi bile sublimacijsko djelovanje i ishod, a umjetnik bi sublimirao kroz djelo i umjetnički čin neku svoju instinktualnu potrebu, dakle ispunio bi ono na što ga poriv prisiljava, ali prije toga bi ga neutralizirao. Značaj je sublimacije na kulturu i moralnu evoluciju čovječanstva enorman, jer su umjetnost, znanost, vjera, filozofija nastale sublimacijom agresivitetnih poriva (Radovančević, 2005:73-80)".

#### 2.2.4 Teorija objektnih odnosa; Transfer

---

Koncept "objektnih odnosa" u psihoanalitičkim spisima označava odnose sa značajnim drugima i njihove unutarnje reprezentacije, počevši od djetinjstva i majke. Primitivni, rani, objektni odnosi polazište su razvoja osobnosti. Teoretičari objektnih odnosa tvrde da pojedinac traži odnose prije nego što traži zadovoljstvo. Obrazac odnosa pojedinca s drugima, internaliziran tijekom ranog djetinjstva, strukturira odraslu osobnost kao i njegovu duhovnost. Psihoanalitička teorija objektnih odnosa proučava podrijetlo međuljudskih odnosa i prirode i podrijetla unutarnjih, nesvjesnih struktura koje proizlaze iz njih. Sadašnji međuljudski odnosi smatraju se reaktivacijom prošlih internaliziranih odnosa s drugima.

Individualna osobnost formira se kroz obrasce objektnih odnosa koji se postavljaju u ranom djetinjstvu, postaju stabilni u kasnijem djetinjstvu i adolescenciji, a zatim se fiksiraju tijekom odraslog života. Funkcioniranje odrasle osobnosti ovisi o zrelosti nečijih objektnih odnosa. Teoretičari objektnih odnosa predlažu da ego, koji je središte osobnosti, traži objekte, a to je osnovni nagon koji pokreće ljudsku osobnost. Ulogu koju je igrala stalna prisutnost majke tijekom prvih faza života čini je čimbenikom oko kojeg se organizira osobnost. Način na koji netko upravlja svojom ovisnošću o majci i diferencijacijom od majke je strukturna snaga individualnog uma. U usporedbi s klasičnim pristupima, teorija objektnih odnosa još je pesimističnija. Ono smatra osobnost manje orijentiranom na stvarnost. Dok je u Freudovoj verziji "kritično razdoblje" u razvoju osobnosti edipsko razdoblje, 3-6 godina života, ovdje se već tijekom prve godine života određuju obrasci objektnih odnosa. Odnos prethodi individualnosti. Beba "ne postoji", jer uvijek postoji, vezan uz nju, netko tko brine o bebi.

U ovoj točki dijete stvara ono što Winnicott naziva "prijelaznim objektom". Taj se objekt pojavljuje kada se umirujuća unutarnja reprezentacija majke projicira na opipljivi predmet, poput deke ili mekane igračke, kojoj dijete pridaje posebno značenje i identitet. Prijelazni objekt pomaže djetetu premostiti frustraciju nedostupnosti roditelja. Taj je objekt istovremeno unutarnji i vanjski: nosi subjektivno značenje, ali je, budući da je opipljiv, i objektivno percipiran. U kasnijoj životnoj dobi plišanu igračku ili dekiću zamjenjuju igre, umjetnička kreativnost i intelektualna rasprava. Takve aktivnosti pojedincima pružaju prostore u kojima mogu eksternalizirati svoje unutarnje slike. (Beit-Hallahmi, 2010:634)

Iz perspektive teorije **objektnih odnosa**, Melanie Klein (1929, 1930) je opisala umjetnost kao funkciju psihološke dinamike depresivne pozicije. Hanna Segal (1952, 1957) za red i ljepota kaže da su pokušaji da se rekonstituiraju i zadrži unutarnji svijet dobrih objekata, u čemu kreativnost i umjetnost imaju dinamičku, integrativnu funkciju. Kreativnost proizlazi iz fluidnog odnosa između svijeta umjetnikovih fantazija i plastične prirode potencijalnog umjetničkog djela. Kreativnost se pojavljuje u prijelaznom ili potencijalnom prostoru između umjetnikovih unutarnjih fantazija i svijeta objekata. U tom smislu je važan kapacitet za igru. (Degmečić, 2017:34)

Transfer je u središtu klasične psihoanalitičke teorije objektnih odnosa. Rani obrasci objektnih odnosa, formirani našim iskustvima unutar obitelji, ostaju relativno fiksirani tijekom odraslog života. One se očituju kao emocionalne reakcije u međuljudskim situacijama koje mogu biti intenzivne i realno gledano često sasvim neprimjerene. Rani objektni odnosi glume se u svakom ljudskom kontaktu i u svakoj fantaziji vezanoj za neki tip međuljudskog odnosa. Transfer je ponovno proživljavanje emocionalnih odnosa koji imaju svoje podrijetlo u najranijim objektnim odnosima u djetinjstvu. Kao što je to opisao Freud, to je univerzalni fenomen ljudskog uma, koji dominira cjelokupnim odnosom svake osobe prema ljudskoj okolini. (Beit-Hallahmi, 2010:919) Dok je crtao digitalne crteže istraživač je razmatrao moguće transferske odnose i procese koje je uočavao i koji su se mogli odvijati preko likova njegovog oca i profesora, koji su se pojavljivali kao najčešći motivi u digitalnim crtežima portreta.

#### 2.2.5. Inspiracija i aktivna imaginacija

Kris zastupa i nadgrađuje Freudov pristup prema stvaranju umjetnosti i inspiraciji, te proces kreativnog stvaranja prati preko promjena libidnih energija. Tvrdio je da je razlika između umjetnika i psihotičara u tome što se umjetnik može vratiti iz svijeta svoje mašte u stvarni svijet, dok psihotičar ne može.

Inspiracija za njega označava, iznenadno pojavljivanje vizija ili misli, kreativni proces znanog kao "bljesak misli" (Kris, 1970:320). Iznenadni doživljaj predstavlja izvjestan korak u pokušaju da se riješi određeni problem. Rad duha prilikom istraživanja i otkrivanja sastoji se u neprekidnoj posvećenosti traganju za rješenjem, s tim da je jedan dio rada obavljen na predsvjesnoj razini, a ishodi toga dopiru u svijest naglim naletima. Gotovo uvijek je moguće naći tragove međusobnog djelovanja nekih

vanjskih stimula i tog predsvjesnog procesa. (Kris, 1970:320) U punom metaforičkom značenju inspiracija implicira stanje ponekad jedva prikrivenog seksualnog karaktera. Svako istraživanje ili otkriće može biti, u izvjesnom smislu, pokušaj prekoračenja utvrđenih granica i tako povezano s infantilnim situacijama kad su takvi atributi bili zabranjeni i opasni. (Kris, 1970:321) Treba uzeti u obzir element uzbuđenosti, ponekad povezan s produktivnim mišljenjem, čak i ako je ta uzbuđenost manje primjetna nego u drugim vrstama kreativne aktivnosti. Ovo uzbuđenje je libidne prirode. "Možemo formulirati tezu: premještanja katekse (zaposjedanje) mentalne energije koje umjetničko delo izaziva ili olakšava prijatni su, vjerujemo, sami po sebi. Od oslobađanja strasti pod zaštitom estetske iluzije pa do veoma složenog procesa rekreacije pod umjetničkim vođenjem odvija se niz procesa psihičkog pražnjenja, koji se međusobno mogu diferencirati vrstama i stupnjevima neutralizacije otpuštene (psihičke) energije. Svim ovim procesima, međutim, upravlja »ego«, a stupanj potpunosti neutralizacije ukazuje na stupanj autonomije ega." (Kris, 1970:65) Kris ove procese dovodi do mogućnosti promatranja na ove tendencije kao na nešto što vuče korijen u djetinjstvu, povezuje s pasivnim oralnim fantazijama o inkorporaciji očevog penisa, povezujući to s Freudovom sugestijom o strukturalnim karakteristikama u "umjetniku", te zaključuje: "Te fantazije - govorim samo o muškarcima - usredotočene su na oca i na sukob između aktivnih i pasivnih tendencija (pasivni stav prema ocu oživljava stariji pasivni stav prema majci. Vidi Kris (1951 b))."(Kris, 1970:326) i "Možemo reći da su razna značenja riječi inspiracija izgleda diferencirana po raznim stupnjevima deseksualizacije. Sama stanja inspiracije mogu biti više ili manje seksualna po prirodi, a tamo gdje je inspiracija dio kreativnih djelatnosti ma kakve vrste, izvjestan stupanj deseksualizacije izgleda predstavlja preduvjet uspjeha."(Kris, 1970:325)

Iako su ovakva razmišljanja od mnogih suvremenih teoretičara u psihologiji napuštena ili kritizirana (naravno freudisti ih objašnjavaju i dalje nadgrađuju), istraživač ih je razmatrao tijekom istraživanja u pokušaju pronalaženja značaja, poveznica i svojih inspiracija tijekom stvaranja crteža, uzimajući ih kao jedno od mogućih objašnjenja ili dio tog korpusa u smjeru prosvjetljavanja putanje psihičkih promjena koje on sam prolazi tijekom istraživanja, a što je izraženo u stvorenim umjetničkim djelima.

Jungova metoda aktivne imaginacije ima dvije primarne faze: puštanje nesusjesnog da se pojavi i zatim suočavanje s tim - drugi dio je puno važniji (Nora Swan-Foster, 2018 prema Chodorow, 1997; Cwik, 1995). U sporazumijevanju s nesusjesnim, ne samo da je stajalište ega opravdano, nego je i nesusjesnom dodijeljen isti autoritet, kao što je Jung objasnio: "Ego preuzima vodstvo, ali se mora dopustiti i nesusjesnom da kaže svoje" Jung (1916/1957/1972) (Nora Swan-Foster, 2018:214)

Jungova metoda usmjerenog i neusmjerenog mišljenja ima tri osnovne faze: 1. snižavanje svijesti, 2. dovođenje u svijest, 3. poduzimanje radnji. Prvi korak zahtijeva od nas da se smirimo, utišamo um i omekšamo ego kako bismo dopustili da se nešto dogodi uz nedjelovanje ili nečinjenje (Nora Swan-Foster, 2018 prema Chodorow, 1997). Jung je ovaj korak opisao kao Wu Wei ili Padanje, koji omogućuje da nesusjesni sadržaji postanu poznati (Jung, 1929/1983). To je slično meditaciji, ali nije isto jer ne dopuštamo mislima i osjećajima da odu ili teku "niz rijeku." Jung je naglasio da je drugi korak daleko važniji, a to je osvještavanje. Dovođenje u svijest potiče unutarnji proces i dijalog tako da slika može poprimiti oblik kroz vanjske pristupe kao što su umjetnost, pokret ili igra s pijeskom (Nora Swan-Foster, 2018 prema Chodorow, 1997). Kako afekti i slike teku u svjesnost, ego sada aktivno ulazi u iskustvo kroz dijalog. Treći korak uključuje poduzimanje radnji kako bismo živjeli svoje iskustvo aktivne imaginacije. Dijalozi nisu zamišljeni da budu uspavani i/ili udaljeni od svjesnog života, već da se ožive kroz angažman i akciju. (Nora Swan-Foster, 2018)

Jungova Crvena knjiga je izraz putovanja jednog čovjeka u vlastitu psihu i natrag. U njemu je Jung zabilježio svoje dijaloge s figurama iz nesusjesnog, a ponekad i svoje poteškoće s animom, ženskim aspektom njegove psihe. (Nora Swan-Foster, 2018:213) Jungov osobni rad bio je neprocjenjiv za Jungove metode i primjene art terapije, te je potkrijepio heuristički istraživački model s kreativnim terapeutskim pristupom. Iz ovog opusa rada razvila se Jungova metoda aktivne imaginacije, ali se ipak pokazala kao dalekovidan i čvrst klinički alat.

#### **2.4. Heurističko istraživanje**

“Heuristički proces je način informiranja, način znanja. Što god se u svijesti istraživača predstavlja kao percepcija, osjetilo, intuicija ili znanje, predstavlja poziv na daljnje pojašnjenje” (Moustakas, 1990., str. 10).

U svakom razdoblju životnog ciklusa osoba doživljava psihosocijalnu krizu koja pridonosi ponovnom oblikovanju identiteta; kriza može imati pozitivan ili negativan ishod (Erikson, 1959): ako se specifični izazov ne riješi, poteškoća ostaje prisutna i kontinuitet razvoja osobnosti je ugrožen.

Jedan od primarnih zadataka heurističkog istraživača je smjestiti se unutar istraživačkog zadatka. Važno je otkriti osobne interese, motive, predrasude, vrijednosti i ciljeve; odnosi, dijalog i stvaranje značenja temeljni su za moj način postojanja na ovom svijetu” (Sultan, 2019.).

Metodologija je uvedena objavljivanjem Moustakasove knjige Usamljenost OPISA (1961.), u kojoj je opisao svoje iskustvo tog fenomena dok je boravio s odlukom vezanom uz kćerinu potrebu za srcem. (Sultan, 2019)

Domena heurističkog istraživanja su samorefleksija, samootkrivanje i samo(trans)formiranje. Heurističko istraživanje priznaje ta iskustva i uključuje ih u istraživački proces, stvarajući vrlo osobno putovanje koje uključuje sustavan, ali fleksibilan istraživački okvir; uključuje samotražanje i refleksivni samodijalog; poštuje osjećaje (Gendlin, 1981, 1996); naglašava racionalnost, ali i unutarnju subjektivnost kao i "ono nešto između" (Buber, 1923/1970); te potiče integraciju. U tom smislu, heurističko istraživanje je i umjetnost i znanost.

Pojam heuristika dolazi od starogrčke riječi heuriskein, "što znači otkriti ili pronaći". (Moustakas, 1990) (Sultan, 2019:9). Moustakas je opisao heurističko istraživanje kao kvalitativni, društveno konstruktivistički i fenomenološki usklađen model istraživanja s autobiografskim pristupom (1990., 1994.). (Sultan, 2019:3)

Kao metoda za istraživanje i istraživanje ljudskog životnog iskustva, heurističko istraživanje nadahnuto je nizom teorija i baza znanja, uključujući one koje su razvili Abraham Maslow (1956., 1966., 1971.), Martin Buber (1923./1970.) i Edmund Husserl (1900/2001). Na njega su posebno utjecali Michael Polanyi (1958, 1966, 1969), čija su djela naglašavala prešutno znanje kao temelj za sve druge oblike znanja, Carl Rogers (1961, 1980, 1985). (Sultan, 2019)

Stvarnost je relativna i konstruirana na temelju nečijeg kontekstualnog i subjektivnog stvaranja značenja osobnog iskustva (Ponterotto, 2005). Ovaj tip istraživanja uzima u obzir i pod utjecajem je iskustava i percepcija istraživača (Moustakas, 1990; Sultan,



2015), koji se smatra ključnim instrumentom prikupljanja i interpretacije podataka (Creswell, 2013; Porter, 2010).

Heurističko istraživanje poziva istraživače da uspore, da se usredotoče na temu istraživanja, da urone u nju i zadrže se s njom sve dok ona izaziva empatiju, prihvaćanje i kreativnost (Creswell, 2013; Finlay, 2011; Moustakas, 1990; Sultan, 2015; Wertz, 2005). Uključuje osobnu povijest, pamćenje, imaginaciju i percepciju, spajajući prošlost, sadašnjost i budućnost (Moustakas, 1994; Sultan, 2015) u ovdje i sada. Traži otvorenosti i znatiželje (Moustakas, 1990; Sultan, 2015) prema slučajnim otkrićem (Stebbins, 2008) ili pojavom. Dopušta riječima, frazama, slikama, sjećanjima, simbolima ili novim razumijevanjima koja predstavljaju temu da izađu na površinu. Usredotočuje se na višestruke aspekte ljudskog iskustva: kognitivni, emocionalni, senzorno kinestetički, perceptivni, duhovni, društveni odnos i njihovu integraciju (Sultan, 2015.). Naglašava slobodu, spontanost, samoprihvatanje i integraciju. Demonstrira netradicionalne pristupe prikupljanju, organizaciji i analizi podataka. Poštuje i verbalno i neverbalno iskustvo. Karakterizira ga subjektivnost (Douglass & Moustakas, 1985) Može uključivati dijalog i diskurs te razne vrste artefakata, kao što su uzorci raznovidnog pisanja, dnevnički unosi, poezija, umjetnička djela, glazbene kompozicije, fotografije i simboli. (Sultan, 2019:7)

Na neki način, opća tema istraživanja odabire istraživača i postaje točka susreta između njegovog unutarnjeg i vanjskog svijeta. Potrebno je s vremena na vrijeme udaljiti se od nje kada bi se dopustilo da se znanje inkubira, čime dolazi do rasta koji poboljšava i potiče uvid, razumijevanje i integraciju. (Sultan, 2019:11)

Tijekom istraživanja kao da se istraživač prepušta labirintu. Ne postoji ispravan ili pogrešan način dok se slijedi taj put vođen unutarnjim subjektivnim iskustvom.

Heuristički istraživači uključeni su u trajni, nelinearni proces ispitivanja, traženja, čekanja, inkubacije i primanja.

Heurističko ispitivanje stoga uključuje rad s različitim dimenzijama psihe kao što su osjet, opažanje, zamišljanje, pamćenje, intuicija, osjećanje, razmišljanje i prosuđivanje (Sultan, 2019, Churchill, 2005)

"Heuristički proces je način informiranja, način spoznaje. Što god se u svijesti istraživača predstavlja kao percepcija, osjetilo, intuicija ili znanje, predstavlja poziv za daljnje razjašnjavanje. (Sultan, 2019: 11).

Heurističko istraživanje je uranjanje u sebe, doživljavanje iskre kojoj dopuštaš da stvori plamen, iskreno suočavanje sa snagom unutarnje vatre, i preživljeno, kroz sistematičnost i strukturu, podastri na uvid, javno i ogoljeno, s zaključcima koji mogu biti u najširem dijapazonu, od prihvaćanja neuspjeha u procesu do značajnih iznenađenja koja mogu šokirati.

Cilj nije dokazati ili opovrgnuti utjecaj jedne ili druge stvari, već prije otkriti prirodu samog problema ili fenomena i objasniti ga onako kako postoji u ljudskom iskustvu. To je spoj egzistencijalne filozofije i perceptivne psihologije. Heuristika se bavi značenjima, a ne mjerenjima; sa suštinom, a ne pojavom; kvalitetom, a ne kvantitetom; iskustvom, a ne ponašanjem. (Moustakas, Douglass, 1985:42)

Snaga heurističkog istraživanja leži u potencijalu za otkrivanje istine preko samopretragom, dijalozima s drugima i kreativnim prikazima iskustva, niz subjektivnih razmišljanja i razvija se u sustavno i konačno izlaganje.

## **2.5. Vizualni dnevnik**

Vizualni dnevnik poput pravog dnevnika, namijenjeni su dokumentiranju svakodnevnih iskustava, aktivnosti i emocija te su često autobiografske prirode. Iako se definiraju kao oblik umjetnosti, vizualni dnevnik stoljećima se koriste kao zapisi ideja i mašte, kao način istraživanja osjećaja i iskustava tijekom vremena. Zapravo, važnost zapažanja kako se umjetnički izrazi mijenjaju iz tjedna u tjedan i mjeseca u mjesec jedno je od osnovnih načela likovne terapije; pojedinačna slika ili umjetničko djelo zapravo je samo snimka trenutka. Prema Elizabeth Warson, profesorici art terapije Sveučilišta George Washington, redovita praksa stvaranja putem umjetničkog časopisa može smanjiti broj otkucaja srca, povećati protok serotonina i imunološke stanice te smanjiti reakcije na stres. Ova otkrića nadopunjuju prethodne dobro poznate studije Jamesa Pennebaker o dobrobitima pisanja o traumama i fiziološkim promjenama koje vođenje dnevnika dugoročno može izazvati.

Cappachione bila je jedna od prvih koja je formalizirala "kreativno vođenje dnevnika" za zdravlje i introspekciju. Njezin pristup uključuje stvaranje slika, kolažiranje, ispisivanje riječi i crtanje nedominantnom rukom. (Malchiodi, 2010)

Capacchione ističe da vizualno vođenje dnevnika pomaže u zaobilaženju svjesnog, analitičkog uma i izravnom pristupu nesvjesnom. Kroz spontano crtanje i pisanje –

osobito korištenjem nedominantne ruke – može se doprijeti do osjećaja, sjećanja i unutarnjih iskustava koja su često potisnuta ili teška za verbalno izražavanje.

Jedan od ključnih zaključaka Capacchione je korištenje obje ruke u vođenju dnevnika kako bi se aktivirale lijeva (logička) i desna (kreativna) hemisfera mozga. Korištenjem dominantne ruke za strukturirano pisanje i nedominantne za kreativno crtanje, pojedinci postižu ravnotežu između razmišljanja i osjećanja. Ovaj integrirani pristup omogućava holistički način izražavanja i rješavanja problema.

Capacchione vjeruje da vizualno vođenje dnevnika nije samo alat za emocionalno, već i za fizičko ozdravljenje. Proces stvaranja umjetnosti dok se istražuju emocije može smanjiti stres, anksioznost i promicati opće blagostanje. Mnogi od njezinih vježbi fokusiraju se na rješavanje trauma iz prošlosti, suočavanje s tugom i poticanje suosjećanja prema sebi, otkriti svoje unutarnje resurse. Fokus je na procesu, a ne na konačnom proizvodu, što stvara okruženje bez osude, gdje se pojedinci mogu slobodno izraziti bez straha od kritike. (Capacchione, 2015)

Istraživač nakon crtanja portreta na zaslonu mobitela i tableta dopušta da ga inspiracija stvorena promatranjem nastalog crteža povede dalje, te te svoje misli i emotivne reakcije na nastali likovni rad, zapisuje u teku rukom. Zapisuje sve dok to traži njegov unutarnji glas. Ti zapisi po tipu su kratke crtice, a mogu biti i eseji.

Brojne su kvantitativne studije opisale dobrobiti koje donosi pisanje (npr. Pennebaker 1997; Sexton i Pennebaker 2009). Te su studije bile postavljene u skladu s paradigmatom ekspresivnog pisanja koju je postavio Pennebaker sa suradnicima. (Degmečić, 2017:90)

U svakom razdoblju životnog ciklusa osoba doživljava psihosocijalnu krizu koja pridonosi ponovnom oblikovanju identiteta; kriza može imati pozitivan ili negativan ishod (Erikson, 1959): ako se specifični izazov ne riješi, poteškoća ostaje prisutna i kontinuitet razvoja osobnosti je ugrožen.

Jedan od primarnih zadataka heurističkog istraživača je smjestiti se unutar istraživačkog zadatka. Važno je otkriti osobne interese, motive, predrasude, vrijednosti i ciljeve; odnosi, dijalog i stvaranje značenja temeljni su za moj način postojanja na ovom svijetu” (Sultan, 2019.).

## **2.6. Digitalni mediji u art terapiji**

Art terapijska profesija nije tek nedavno ušla u digitalni svijet. Zapravo, više od tri desetljeća kritički je uključen u često teške rasprave o rizicima i potencijalu digitalne tehnologije za praksu umjetničke terapije (Zubala, Kennell i Hackett, 2021 prema Weinberg, 1985; Canter, 1987, 1989; Johnson, 1987). Još 1999. Art Therapy Journal posvetio je posebno izdanje vezama računalne tehnologije i art terapije, a slično izdanje ponovio je desetljeće kasnije. Časopis je 2019. zamolio terapeute i istraživače da razmotre načine na koje se profesionalne pretpostavke mogu ažurirati, osuvremeniti ili preoblikovati kako bi zadovoljile suvremene potrebe. Međutim, tvrdi se da je proces usvajanja digitalnih medija u umjetničkoj terapiji spor (Zubala, Kennell i Hackett, 2021 prema Carlton, 2014.; Choe, 2014.) te da je zabilježen otpor prema digitalnoj tehnologiji, kao i zabrinutost oko upotrebe digitalnih alata za stvaranje umjetnosti u terapiji (Zubala, Kennell i Hackett, 2021 prema Kuleba, 2008; Klorer, 2009; Potash, 2009).

Korištenje tehnologije u terapiji neki su smatrali utješnom i zapravo korisnom u smanjenju klijentovog otpora prema terapiji i/ili stvaranju umjetnosti (Zubala, Kennell i Hackett, 2021 prema Orr, 2012.). Terapeut je smatrao da je klijentovo kućno okruženje prilika za uspostavljanje dubljeg povjerenja (Zubala, Kennell i Hackett, 2021 prema Levy et al., 2018.). Neki radovi sugeriraju da korištenje tehnologije za terapiju na daljinu može osnažiti (Zubala, Kennell i Hackett, 2021 prema Orr, 2012.)

Negativne moguće konotacije: U radu objavljenom prije više od dva desetljeća izneseno je zapažanje da mala veličina zaslona računala i mali pokreti miša, koji su se u to vrijeme koristili za stvaranje slika na ekranu, mogu "ukrotiti emocije" (Zubala, Kennell i Hackett, 2021 prema Collie i Čubranić, 1999.). Mišljenje da je tehnologija hladna, izolirana, pa čak i "dehumanizirajuća" ponavlja se osobito u literaturi objavljenoj u prethodnom desetljeću (Zubala, Kennell i Hackett, 2021 prema Collie et al., 2006; Orr, 2006). Čini se da se to primarno odnosi na neosjetilni karakter medija digitalne umjetnosti (Orr, 2006), nedostatak taktilnih i senzualnih kvaliteta (Zubala, Kennell i Hackett, 2021 prema Collie et al., 2006; Orr, 2012; Choe, 2014) ili čak nedostatak opipljivog fizičkog angažmana s medij kao u slučaju stvaranja umjetnosti u virtualnoj stvarnosti (Zubala, Kennell i Hackett, 2021 prema Kaimal et al., 2020). Predloženo je da bi ovaj nedostatak osjetilnog unosa mogao dovesti do toga da se klijenti odvoje ne samo od umjetničkih materijala, već i od vlastitih tijela i društvenih interakcija (Zubala, Kennell i Hackett, 2021 prema Orr, 2012.) Digitalne umjetnosti

predstavlja rizik za neke skupine klijenata, uključujući one s ovisnošću o internetu, psihozom ili opsesivno-kompulzivnim poremećajem. (Choe, 2014.)

Umjetnički terapeuti desetljećima su koristili tradicionalne tehnike izrade umjetnosti kako bi izvukli informacije iz nesvjesnog. Izrada digitalne umjetnosti još je u povojima i o njoj se raspravlja kao o umjetničkom mediju koji bi trebao biti uključen kao relevantna tehnika stvaranja umjetnosti. Malo se pisalo o uključivanju digitalne umjetnosti u terapijski proces i manje je uključilo istraživanje. (Edmunds ,2012) Čini se da umjetnički terapeuti oklijevaju uvesti tehnologiju u praksu kada se o njoj tako malo zna (Edmunds,2012 prema Asawa, 2009; Orr, 2006; Parker-Bell, 1999). U 2009. godini, American Art Therapy Association objavila je broj Art Therapy isključivo kako bi se pozabavila tehnologijom u svojoj praksi; treba li stvoriti internetsku zajednicu umjetnika ili koristiti tehnologiju u sesiji pacijent/terapeut (Edmunds,2012 prema Chilton, 2009; Hartwich & Brandecker, 1997). U istom broju, Austin je pitao može li se tomu jednostavno reći "ne". Prije izdanja Art Therapy o korištenju tehnologije Američke udruge za umjetnu terapiju iz 2009. nije se puno pisalo o njezinoj potrebi, primjeni i uklapanju u praksu. Prvi put se o tome raspravlja Canter u poglavlju pod naslovom "Art Therapy and Computers" u knjizi Harriet Wadeson, *Advances in Art therapy* objavljenoj u 1989. Tehnologija je od tog vremena značajno napredovala. Proći će gotovo deset godina prije nego što sljedeći članak bude objavljen 1997.; u vezi računalne umjetničke terapije s bolničkom populacijom (Hartwich & Brandecker, 1997), gdje se tvrdi da stvaranje umjetnosti na računalu može pružiti više strukture od tradicionalnih metoda i dopušta pohranjivanje i povratak na kreativni proces (1997). (Edmunds ,2012)

Posebno izdanje Američke udruge za art terapiju uslijedilo je 2009. i bavilo se mnogim problemima o kojima je raspravljao Orrov članak, slijede nekoliko novih članaka o razvoju novih digitalnih uređaja ili programa koji može pomoći klijentu i/ili umjetničkom terapeutu tijekom sesije likovne terapije. Mihailidis je objavio nalaze s klijentima koji imaju demenciju (2010). Tam, Churchill, Strother i Graham (2011.) razvili su tablet uređaj koji pomaže u mapiranju moždanih struktura. Ovaj uređaj je testiran kao siguran za fMRI (funkcionalna magnetska rezonancija) (Tam i sur., 2011.). (Edmunds ,2012)

Zaključak koji Malciodi (2018) daje pokriva i nedostatke i mogućnosti koje nudi digitalna umjetnost u svrhu korištenja u art terapiji: “Ukratko, svojstva digitalne umjetnosti u stvaranju slika mogu poboljšati mnoge stvari koje trenutno radimo unutar likovne terapije, istovremeno uvodeći nove elemente u praksu. Međutim, postoje stvari koje digitalni mediji ne mogu učiniti u art terapiji. Isključivo oslanjanje na bilo koji medij ili ideju uvijek će ograničiti cijeli spektar mogućnosti. Osim nedostatka osjećaja studija i sposobnosti fizičkog manipuliranja različitim medijima, računalna umjetnost nikada neće zamijeniti trodimenzionalnu prisutnost izrade djela u stvarnosti. U konačnici, ne zalažem se za ili protiv digitalne umjetnosti u odnosu na tradicionalne medije. Svaki materijal unosi svoje različite atribute u proces art terapije i, kao što sam naglasila, naša disciplina će imati koristi od toga što će posvetiti veću pozornost njegovim učincima i mogućnostima liječenja. Svijet napreduje kroz nove tehnologije i art terapija treba ići ukorak s njim. Art terapija, možda više nego bilo koji drugi terapijski modalitet, savršeno je prilagođena ovim novim tehnologijama. Jednostavno su nam potrebni mašta i kreativni resursi da iskoristimo priliku.”

### 2.6.1. Digitalne aplikacije

Digitalne tehnologije uključuju: aplikacije i razne oblike softvera za stvaranje slika i uređivanje filmova; animacija; igre, virtualna stvarnost (VR) i participativna okruženja; tablet tehnologija; slikanje svjetlom; umjetna inteligencija; i digitalno pripovijedanje kao i drugi tehno-mediji. Danas postoji široka dostupnost digitalne opreme i softvera za stvaranje slike i komunikaciju ne samo preko zaslona računala, već i putem osobnih mobilnih telefona i drugih kompaktnih uređaja. Moguće je stvarati slike korištenjem beskrajne raznolikosti aplikacija za slikanje i crtanje ili jednostavno manipulirati slikama putem različitih softvera za kolaž, aplikacija ili online programa. Današnjem art terapijskom praktičaru teško zanemariti činjenicu da je sve veći broj klijenata umjetničke terapije svakodnevno pod utjecajem digitalnih medija i umrežavanja, osobito u radu s mladima (Malchiodi, 2017). Kod potpuno fizički paraliziranih osoba primjenjuje se sustav za praćenje očiju otvorenog koda koji će pacijentima s ALS-om omogućiti crtanje samo očima (Garner ed.,2017).

Art terapija je svoju praksu, teoriju i pedagogiju uglavnom ograničila na crtež, kolaž, sliku, fotografiju i skulpturu u glini (Moon, 2010.). Suvremeni umjetnici se sve više

okreću uporabi novih digitalnih medija, pa čak i David Hockney, jedan od najutjecajnijih slikara našeg vremena, nedavno je prikazao svoje iPad slike na Kraljevskoj akademiji (Lloyd, 2012.), kao i Gerhard Richter, koji u dobi od 80 godina stvara svoja zadnja djela u digitalnoj tehnici (Rosenberg, 2012.). Prenosivost i funkcionalnost računala, tableta, mobitela i širenje broja mobilnih aplikacija za likovno stvaranje, učinile su digitalne medije praktičnim i dinamičnim za praksu art terapeuta. Orr (2010.) i Moon (2010.) sugeriraju da budućnost art terapije ovisi o otvaranju novim područjima stvaranja slike i novim kreativnim alatima. Ipak, nedostaju istraživanja u pogledu upotrebe digitalne tehnologije u art terapiji (Choe, 2014:145-154). Ako mediji digitalne umjetnosti nisu usklađeni s deskriptivnim inherentnim kvalitetama tradicionalnih umjetničkih materijala, oni nude "neka izrazito drugačija relacijska, taktilna i osjetilna iskustva za razliku od tradicionalnih umjetničkih materijala" (Malchiodi, 2011., str. 34). Umjetnik i redatelj Scott Ligon (2010.) raspravljao je o rekonceptualizaciji kreativnog procesa digitalnom tehnologijom ispitujući kako ona: (1) briše granice između medija do točke irelevantnosti, (2) posjeduje potencijal za beskrajno eksperimentiranje i varijacije, (3) omogućuje za beskonačno umnožavanje bez gubitka kvalitete, (4) može izravno dosegnuti veliku publiku bez posrednika i (5) ne sadrži inherentna estetska ili tehnička ograničenja (Choe, 2014:145-154, Ligon, 2010:13).

Trenutno postojećoj literaturi o art terapiji nedostaju istraživanja i obrazovanje o digitalnim medijima, a kod nekih art terapeuta postoji i otpor prema njihovom korištenju (Klorer, 2009; Potash, 2009). Razlozi za to su vlastiti emocionalni čimbenici art terapeuta kao što su tjeskoba i strah (Asawa, 2009.) i predrasude prema novoj tehnologiji (Orr, 2005., 2006.; Peterson, Stovall, Elkins i Parker-Bell, 2005). Nedavne studije, međutim, poput onih Austina (2010.), Malchiodija (2011.), Moon (2010.), Orr (2006., 2010.) i Thong (2007.) daju valjane razloge za legitimno uključivanje digitalnih medija u kliničko liječenje umjetničkom terapijom. Literatura za art terapiju nudi malo sustavnog istraživanja o tome kako art terapeuti mogu najbolje integrirati digitalnu tehnologiju kao umjetnički medij u teoriji i kliničkoj praksi (Choe, 2014:145-154). (Choe, 2014.). U zadnjih desetak godina, a posebno zadnjih nekoliko godina to se značajno mijenja, pa se trenutno pojavljuju sve više istraživanja na ovu temu-korištenje digitalnih medija u art terapiju.

## **2.7. Portret kao motiv i ekspresivnost**

Jedan će umjetnik upravo na motivu lica vrijeme učiniti važnom komponentom svojega rada. Riječ je o seriji autoportreta koje je od 1949. do 1952. radio Julije Knifer, i to svakoga dana, uvijek na približno istome formatu papira (A4), olovkom, krejonom ili ugljenom. Prikaz vlastitoga lica nipošto nije bio razotkrivanje nekih duševnih ili emocionalnih stanja, štoviše upravo je upadljivo kako je svaka ekspresivnost, svaki pokušaj da se istakne neka individualna Rea posebnost sa stotina tih gotovo istih crteža potisnuta na marginu, a ono što je postalo stvarnim sadržajem tih lica, jest vrijeme. Umjetnik je vlastito lice uzeo kao sredstvo kojim bi vrijeme uključio u djelo, učinio ga njegovim konstitutivnim dijelom. (Maković, 2007:51) “Nipošto ne želi stvarati psihološki portret, unatoč vrlo vješto izvedenim izražajnim rekvizitima: pogled, usne, sjene na obra zima i čelu, raspored zatamnjenih mjesta na kosi i ispod brade.” “Crtajući svoje lice, Knifer nastoji crtati nešto znatno složenije od njegove konvencionalne topografije: on nastoji proniknuti u skrivena značenja svog misaonog pogleda, točnije rečeno ocrtaati svoju kritičku svijest.” (Maković, 2002)

Nakon I svjetskog rata pojavljuje se smjer dada pa kako kaže Maković (2007) ljudsko lice poprimilo je novi izgled koji je odražavao sve moguće aspekte užasa: od unutrašnjih, duboko traumatičnih, do vanjskih. Najsenzibilniji su umjetnici to nastojali izraziti kroz različite vidove, pri čemu su cinizam, sarkazam, sklonost grotesci često bili najprimjerenijim oblikom predstavljanja, jer je upravo takav način pogađao srž stvari. Stotine tisuće invalida postali su odjednom svakodnevnom pojavom u europskim gradovima. (Maković, 2007:59) Veliki dio njih patio je od trajnih duševnih poremećaja, a to je također postalo dijelom europske svakodnevice, (Maković, 2007:62)

[Vidi sliku 26 Henry Tonks: Studija facijalnih rana 1916]

Teme poput ove treba gledati kroz prizmu općeg rušenja normi, pa i društvenih i moralnih. Djela Georgea Grosza i Otta Dixea, na kojima se na drastičan način razotkriva rugoba svijeta. Brisanje individualne posebnosti na licima koja nastaju u mnogim opusima europskih slikara oko 1920. i tijekom čitavoga desetljeća, licima koja maskiraju mehaničku dušu, dakako da treba čitati iz duha vremena i pojave jakih represivnih ideologija u kojima se osjećaj za pojedinačno zamijenio formulom kolektiviteta. (sl. 33 George Grosz, Bez naslova, 1920, naci sliku!) Gros o svojoj



likovnosti kaže: “Čovjek više nije pojedinac, predstavljen istančanom psihološkom pronicljivošću, nego pripada kolektivnom, većinom mehaničkom duhu. Potiskujem boju. Linija je iscrtana impersonalnom fotografskom konstrukcijom koja daje dojam volumena.” Ideju da se prikaže ljudsko lice bez ikakvih fizionomijskih posebnosti, da se prikaže lice bez identiteta, prvi puta nalazimo u slikarstvu Giorgia de Chirica 1914. godine. (Maković, 2007:80)

Ključna promjena koja se zbivala u drugoj fazi njujorške dade bila je u napuštanju slikarstva i prihvaćanju mehaničkih medija fotografije, fotomontaže, optičkih istraživanja, štoviše filma, a to je postignuto pod jakim utjecajem pripadnika berlinske dade. (Maković, 2007:84) Što je, zapravo, Duchamp htio postići ovim kostimiranjem, ulaskom u tijelo druge osobe, štoviše sasvim evidentnim zakoračenjem i u područje drugoga spola? >>Htio sam promijeniti identitet<<. “Ti slučajno izabrani likovi upućuju nas, dakako, u krizu identiteta. U totalnu otuđenost. U Ništavilo.” piše Maković opisujući likovnu portretnu umjetnost u crtežima, slikama i kolažima u trećoj deceniji prošlog stoljeća.

Na što želi istraživač ukazati s ovim rečenicama koje prikazuju korištenja portreta u nekom segmentu povijesti umjetnosti? Ove crtice su samo primjer kako se portret koristi i može koristiti za prikazivanje duševnog stanja i to ne samo portretirane osobe, već i umjetnika i cijelog društva. Portret je oduvijek bio motiv koji najdirektnije govori o čovjeku. I to važi za bilo koje doba ljudske civilizacije. To važi od prvih slika u pećinama do danas. Zato istraživač želi potencirati značaj portreta kao motiva koji je donekle zapostavljen u art terapiji, ili bi bilo bolje reći, njegov potencijal nije dovoljno iskorišten.

Još jedan primjer prikaza duševnog stanja umjetnika, njegovih protesta kao čovjek, i stanja duha u društvu određenog razdoblja može se vidjeti kroz citat Makovića u opisu rada umjetnice Orlan: “Radikalni vid potrage za Drugim, a koji bi bio Ja, pa makar potpuno nepoznati Ja, naći ćemo u djelu suvremene francuske umjetnice Orlan... Njezina se umjetnost sastoji od performansa u kojima joj, po njezinim uputama, plastički kirurg mijenja izgled. Lice i tijelo Orlan je sirova materija, tvar koju oblikuje drugi kako bi na neko vrijeme tijelo Orlan igralo ulogu zamišljene osobe Orlan. Taj rasejep između tijela i osobe govori nam vrlo rječito o identitetu koji nikada neće biti otkriven.” (Maković, 2007)

Za portrete koje slika Vincent van Gogh kaže: "Jako bih volio slikati portrete koji će za stotinu godina biti otkrovenja. Ne bih to, međutim, želio postići držeći se fotografskim prikazima, već držeći se vlastitog strastvenog pogleda na stvari i koristeći naše znanja i našeg današnjeg ukusa u boji kao sredstvu izražavanja i prikazivanja ekscesa karaktera." (Walther (ur.), Taschen, 1993), što možemo uzeti kao jedan primjer kako umjetnik pristupa licu i portretu, kako ga doživljava, koje ga potrebe tjeraju na stvaranje. Drugi primjer može biti "Portreta dr. Gacheta" ((Walther (ur.), Taschen, 1993: 85) gdje se čita melankolija, tuga i rezignacija, kao "očajnički izrazu našeg vremena". Sve linije i boje prilagođene su melankoličnoj atmosferi. Linije prate depresivnu tendenciju figure, odajući raspoloženje ovog osjetljivog, jednostavnog čovjeka. Koliko je taj portret odraz portretiranog, a koliko autora, umjetnika? Vjerojatno je odraz oboje.

Veliki slikar figurativnog i portreta, inače profesor i prijatelj istraživača, jedan do likova o kojima će se govoriti kao o motivu i tijekom ovog istraživanja, je slikar Đuro Seder. Poznat je njegov krik i bunt izražen preko eseja "Povratak slici" gdje energično se obraća koliko javnosti, toliko i sebi: "Negdje na samom početku bijaše opčinjenost slikarstvom. Sretna žed. Njoj se vratih. Vratih se radosti slikanja. Dosta mi je avangarde koja vodi u entropiju! Dosta mi je apsurdna! Dosta asketizma! Zamara me moderna racionalnost, koja broji vlastite >>elementarne operacije. Sit sam tautologije...Glasam za slikarstvo koje se ne boji sebe: intuicije, zamaha, nepredviđenosti. Koje se ne boji poticaja iz tradicije. Koja ne robuje čistunstvu i besmislenoj dosljednosti. Koje, ako hoće, bez grižnje savjesti uzima figurativni motiv kao poetski pretekst slikanja. Za slikarstvo koje se ne stidi emocija. Koje oslobađa energiju...Riječju: Glasam za slikarstvo koje bi značilo jednu afirmativnu spontanu MOGUĆNOST SLIKE danas, skeptičnoj i defetističkoj NEMOGUĆNOSTI SLIKE usprkos!" (Đuro Seder, 1981) Slikajući prije toga crne slike guste paste koje prikazuju mračnost duše, izvlačeći se iz osobnog ponora, o kojem je često govorio s istraživačem u njihovim prijateljskim razgovorima, on slikarstvom pronalazi svoj lijek, i katarzično prelazi od crnila u boju, u kolorit, u živost, slikajući najčešće figure i portrete, kroz kojih je prikazivao radost života. I to je radio do zadnjeg dana svog života u 94. godini. Time je bio primjer mnogim umjetnicima da uvijek moraju održavati "dijete" u sebi, ono koje se igra i raduje se životu. Može se reći da je

intuitivno našao svoj art terapijski put koji ga je vratio na putu sretnog života. Zato je uzet kao primjer u ovom heurističkom istraživanju. Konotacije su jasne.

Milijun je primjera portreta, od prapovijesti do danas, tog motiva kojeg prati čovjeka oduvijek, pa se istraživač odlučio prikazati nekoliko umjetnika kao primjer ekspresivnosti u likovnoj umjetnosti, koja je bitna u art terapiji i u heurističkom istraživanju, a koje umjetnike poznaje osobno ili su mu inspiracija za njegov umjetnički rad. Jedan od njih je i slikar Oskar Herman, jedan od prvih ekspresionista u Hrvatskoj koji radi slobodnu izmjenu lika u portretu gdje se vidi “težnja za pojednostavnjivanjem, deformacijom i njegovanjem površine...” (Keleman, Gamulin, monografija)

Još jedan utjecaj na istraživača imali su njemački ekspresionisti, kojima pripada i izdvojeni primjer ovdje Max Beckman za kojeg kažu da je "metafizičkog" umjetnika koji "psihologizira". “Jer san i realnost, stvarnost i vizija ovdje su neponištivo povezani između sobom, kao što autoportret na naslovnom listu pokazuje umjetnika s dva različita oka: jedno fiksirano na promatrača, a time na realnost.” (Wiese, 1984)

Radmila Iva Janković (2011) kod Kožarića koji se izražava apstraktno i konceptualno, vidi prisustvo portretnog, koje se često provlači, jer umjetnik uvijek govori o čovjeku, o sebi i drugima, o nama: “Među figuralnim motivima koji će se u slobodnim interpretacijama ponekad transformirati u gotovo apstraktne, asocijativne oblike, najčešći je motiv čovjek: figura, glava, portret, autoportret, dijelovi tijela... Umjetnik koji je postvario unutrašnji osjećaj slobode (...jer živim i stvaram izvan društvene 'kovačnice')... Intriga ljudskim (ob)likom i značajem nikada se do kraja ne iscrpljuje... dodirnuti ne samo ljudski oblik, nego i značaj.”

## **2.8. Fotografija i fotografski portret u art terapiji**

Fotografija nije gotov proizvod, već početak, poticaj ili katalizator za naše projekcije i osobne interpretacije. Ovo je proces projektivne fototerapije i on je sličan brojnim drugim tradicionalnim projektivnim instrumentima koji se koriste u psihoterapiji i art terapiji, poput poznatog Rorschachovog testa mrlja od tinte, tematskog apercipcijskog testa ili raznih crtanja osobe ili kuće-stabla, kako primjećuje Weiser (2010). “Fotografija, dakle, ima posebnu kvalitetu da je istovremeno realistična iluzija i iluzorna stvarnost, uhvaćeni trenutak - ali nikad u potpunosti uhvaćen” (Weiser, 2010) Ona je uvijek dostupna za kasnije dekonstrukcije i tumačenja.

Postoje mnogi oblici terapijske primjene fotografije ali malo je publikacija koje prikazuju načine njezine upotrebe u art terapiji. Judy Weiser u svojoj knjizi "Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums" kaže: "Tehnike fototerapije su terapijske prakse koje koriste osobne snimke ljudi, obiteljske albume i fotografije snimljene od drugih ( i osjećaje, misli, sjećanja i asocijacije na te fotografije) kao katalizatori za produbljivanje uvida i poboljšanje komunikacije tijekom njihove terapije ili savjetovanja (koje provode obučeni stručnjaci za mentalno zdravlje), na načine koji nisu mogući korištenjem samo riječi." (Kopytin, 2018: 106-126)

"Iako "umjetnost" art terapije možda nije "prava" umjetnost, to je osobno kodirani izraz u neverbalnom obliku, pa slično tome, fotografije su na neki način privatna komunikacija sa i od sebe, bez obzira na slučajne umjetničke vrijednosti" (Weiser, 2010 u "Phototherapy and Therapeutic Photography in a Digital Age").

Faktor vremena je važan za fotografiju. Po fotografiji možeš reprizirati, definirati i rekonstruirati vrijeme, kako u onoj dokumentarnog karaktera, tako i u onoj aranžiranoj. Fotografija je kolekcioniranje i dešifriranje vremena.

"Marija više zanima za ljudski lik i ljudsku sudbinu. "sklonost lirskom psihološkom i ugođajnom". "Često sam sebi postavljala pitanje otkud mi pravo da ulazim u vaše prostore, ateliere, u vašu intimu, da prisustvujem satima koji su vaši" - kaže Marija Braut. A čim je došla, s vama je pričala, promatrala vas, svojim pronicljivim pogledom čitala vam misli i nije vas prekidala. Pustila vas je da se sami otkrijete. Strpljivo je promatrala da stvari idu svojim tijekom, tražeći znak posebnosti i osobinu čovjeka. U tim je trenucima ona mirna i nezainteresirana. Ona čeka trenutke iščeznuća laskave uzvišenosti i posljednjih znakova taštine hranjene egoizmom. Izbjegavajući svijet koji pozira, koji se namješta, koji se priprema za manje-više svečani čin, Marija zapravo započinje oblikovati lik u trenucima njegova klonuća; kada lik potone u ono što jest. Prije toga ona priča, promatra, razgovara, čeka. Ali to klonuće nju zanima. To je stanje koje je trajnije i istinitije od napora da budemo što nismo jer u njemu jesmo što jesmo." S druge strane, dovršiti portret teška je ili gotovo nemoguća zadaća. Stoga se slažemo s nevoljkošću umjetnice da neko lice nazove portretom. U fotografiji "najteže je uspostaviti odnos s čovjekom, spoznati ga iznutra,

a ne samo izvana" - priznaje Marija Braut. Ona je više prostor osjećanja i unutrašnja sfera intuicije. Tu je zapravo točka njezine sabranosti i jezgra njez- ine nedovršenosti. (Banov, 2006)

Izjave Marije Braut o fotografiji: "Fotografija mi je doslovce otvorila oči. Kad jednom pogledaš kroz objektiv, kao da više vidiš...Da sve to okom i čistim srcem sagledam." "Fotografija je samo odslik svega toga, i moja velika želja da to prenesem i drugima, da pokažem ono što sam ja vidjela ili (i) osjetila." "Fotografija je kolekcioniranje i dešifriranje vremena." (Banov, 2006)

Jedan drugačiji pristup portretu, gdje je odnos portretiranog i okoline često bitnija od unutarnjeg psihičkog stana modela, ima fotograf Boris Cvjetanović, što opisuje Janka Vukmir: "S portretiranima Boris gradi, ili izaziva odnos, provocira reakciju i ponašanje pred kamerom. Mnogi će se sjetiti kako ih je stavio pred zid ili neku drugu pozadinu i dao im misliti da čekaju škljoc fotografskog objektiva, dok je on zapravo snimao video i čekao reakciju zbunjenosti i nestrpljenja, tipičnu za „model" koji se odjednom nađe pred objektivom kamere... ali to... govori i o njegovoj interakciji s osobom koju snima i nerijetko humornom odnosu s osobom koju portretira... I taj odnos Boris ne skriva u fotografiji, štoviše, misli da ne bi bilo ispravno zakloniti ga od očiju promatrača.

Druga metoda jest dakako ona kada Boris postaje nevidljivi promatrač, kada snima ljude u iznenadnim, tekućim situacijama, vrebajući geste, reakcije, mimiku, izraze lica koji govore o onome što se zapravo oko njih događa, jer ne radi se samo o portretu kao snimci nečije fizionomije već se radi o smještanju osobe u kontekst, vrijeme i određenu situaciju, bilo da je na fotografiji pojedinac, manja ili veća skupina ljudi." (Vukmir, 2023)

### **3. Metodologija rada**

#### **.3.1 Teorija osobnosti**

Psihoanalitička teorija osobnosti sa svojim analitičkim pristupom, rad Sigmunda Freuda i Carla Junga, uključen je u konceptualni okvir mnogih metodologija art terapije. (Malchiodi, 2003) Freud s konceptom nesvjesnog ima utjecaj na razvoj

tehnika projektivnog crtanja koje su naglašavale pojavu nesvjesnog materijala kroz slike. Sublimaciju iz njegovih obrambenih mehanizama razrađuje Kramer (1993) u radu s djecom. Jung ima drugačije ideje o simboličkoj ulozi slika od Freuda - umjetnost je koristio kao metodu samoanalize. Jung (1934.) je pozivao svoje pacijente da slikaju, napominjući da je "cilj ove metode izražavanja učiniti nesvjesni sadržaj dostupnim i tako ga približiti razumijevanju pacijenta" (Malchiodi, 2003:182). Taj dijalog između svjesnog i nesvjesnog služi kako bi se postigla psihička ravnoteža, te pomire unutarnji sukobi i da bi se postigla individuacija.

Margaret Naumburg (1966.) koristi spontane crteže smatrajući da se nesvjesno može komunicirati kroz simbolički izraz, te smatra da se s "dinamički usmjerenom art terapijom" nesvjesni materijal smješten izravno u sliku, preko psihoanalize mora transformirati u verbalnoj komunikaciji kroz slobodnih asocijacija. U svoj rad koristi i transferske odnose. "Art terapija prepoznaje da se nesvjesno izraženo u pacijentovim fantazijama, sanjarenju i strahovima može neposrednije projicirati u slikama nego u riječima" (Malchiodi, 2003, Naumburg, 1966:3).

Judith Rubin (1978., 1987.), proširila je ideju da se psihoanalitičko razumijevanje pacijenta poboljšava korištenjem umjetničkog izražavanja kao terapije. Doprinos daju i Winnicott (1971.), Schaverien (1992.), Edwards (1987.), Wallace (1975., 1987.), Keyes (1983.), Allan (1988.), Kellogg (1978), McConeghey (2001). (Malchiodi, 2003)

### **3.2 Spontano umjetničko izražavanje**

Spontano umjetničko izražavanje u kojem stvaranje likovnog djela nije direktivno već slobodno, u izboru tehnike, materijala i motiva, omogućuje pristup nesvjesnom. Svrha spontanog izražavanja, poput slobodnih asocijacija, je pomoći klijentima da izraze problem što slobodnije. (Rubin, 2001)

Furth (1988) i Bach (1966, 1990), koji favoriziraju Jungov analitički pristup razumijevanju umjetničkih izraza, vjeruju da je spontani umjetnički izraz najkorisniji kada pojedinac prolazi kroz značajan životni događaj kao što je emocionalna kriza, tjelesna bolest ili proces umiranja, a na njega gledaju kao na spremnik potisnutih emocija i izvor transformacije. (Malchiodi, 2003:47) Regresija, ljutnja, tjeskoba ili druge emocije povezane sa životnim iskustvima osobe mogu se pojaviti u kreativnom procesu. Prema Jungu svaki element na slici može biti prikaz života i trenutnih okolnosti osobe kao i prikaz arhetipskih simbola. (Malchiodi, 2003:50)

Terapeuti koji podržavaju pristup liječenju objektnim odnosima vjeruju da ljudi imaju urođeni nagon za stvaranjem i održavanjem odnosa i da upravo kroz naše odnose s ljudima oko nas oblikuje se i našu osobnost. Jednom formirana, osobnost se može modificirati, ali skloni smo tražiti druge osobe koje ponovno potvrđuju naše rane odnose. Pojam "objekt" je u središtu teorije objektnih odnosa. Freud je vjerovao da je objekt osoba, stvar ili mentalni prikaz, dok je njegova studentica Melanie Klein (1964.) primijetila da je to netko (obično majka) na koga dijete projicira želje. U području art terapije, Robbins (1987, 2001) je najpoznatiji po pristupu liječenju art terapijom korištenjem objektnih odnosa.

Dva koncepta u teoriji objektnih odnosa koji su od posebnog interesa za likovnu terapiju su Winnicottovi (1953.) koncepti "prijelaznog prostora" i "prijelaznih objekata". Prijelazni prostor je posredno područje iskustva gdje ne postoji jasna razlika između unutarnje i vanjske stvarnosti. Likovno stvaranje i igranje smatraju se prijelaznim prostorima, a prijelazni objekt je stvarni predmet, (dekica ili plišana igračka kod djeteta), u art terapijskom procesu to je umjetnički proizvod. (Malchiodi, 2003:54)

Mnogi terapeuti koji koriste intermodalni pristup vjeruju da je pisanje o umjetničkim slikama korisno i neophodno za poboljšanje individualnog razumijevanja slika. Pisanje može uključivati jednostavno nabranje riječi koje spontano padaju na pamet pri gledanju slike (poput procesa slobodnih asocijacija), stvaranje priče, samo davanje naslova djelu ili pisanje dijaloga između sebe i slike. Postoje dokazi da pisanje ima dubok učinak na fizičko i psihičko zdravlje. Pennebaker (1997) primjećuje da pisanje o traumi, za razliku od pisanja o trivijalnostima ili dnevnoj rutini, ima značajan učinak na imunološki sustav. Terapija ekspresivnom umjetnošću ili multimodalni pristup integrira dva ili više oblika umjetničkog izražavanja u tretman. (Malchiodi, 2003) Iako se ova dva modela smatraju odvojenom od art terapije, ove tehnike pomažu jedna drugoj u procesu terapije.

Oslanjajući se na ove teoretske zaključke od ranije istraživač ulazi u proces crtanja portreta na tabletu u digitalnom formatu.

### **3.3. Uvod u metodologiju**

Helmholtz (1896) i Wallas (1926) su opisali da se proces kreativnosti sastoji od četiri komponente: preparacije, inkubacije, iluminacije i verifikacije. U prvoj fazi,

preparaciji, kreativna osoba stječe znanja i sposobnosti za daljnji razvoj kreativnog rada. Stjecanje znanja u određenoj domeni također omogućuje istraživačima da pronađu abnormalnosti i anomalije te prepoznati nedostatke prethodnih istraživanja. Detektiranje problema još uvijek spada u fazu preparacije.

No samo znanje nije dovoljno za kreativnost. Kreativnost - sposobnost da se razumije, razvije i izrazi na sustavan novi način zahtijeva da mozak manipulira i radi s pohranjenim znanjem. Proces u kojem ljudi nesvjesno „manipuliraju“ znanjem Wallas (1926) je nazvao inkubacija. Rješenje problema Wallas naziva iluminacijom. Weisberg (1986) kritički navodi i zastupa tezu da kreativnost ne zahtijeva iluminaciju i da se proces koji dovodi do mnogih velikih otkrića ne događa na nesvjesnom planu nego prije kao serija svjesnih koraka. Prema Wallasu iluminacija je kulminacija procesa inkubacije. Prema novim teoretičarima (Keith i Sawyer 2012) ta se dva procesa zajedno mogu nazivati „kreativnom inovacijom koja se temelji na svjesnom ili nesvjesnom manipuliranju stečenim znanjem u određenoj domeni. Ovo se može povezati s fazama heurističkog istraživanja.

Nakon što naiđu na nerješiv problem mnogi kreativni ljudi nisu ga u stanju odmah riješiti. Nenadano nakon nekoliko dana, tjedana ili mjeseci, pojavljuje rješenje problema. Takvo je iskustvo Wallas (1926) nazvao iluminacijom ili „a-ha“ iskustvom. To što rješenje problema dođe naglo i nenadano ukazuje na činjenicu da u cijelom tom periodu mozak aktivno manipulira pohranjenim znanjem. Wallas je taj proces nazvao inkubacijom. (Degmečić, 2017:11) Inkubacija često rezultira naglom pojavom dobre ideje. Svatko od nas je proživio fenomen tzv. lutanja uma, trenutak kad misli odlutaju od zadatka koji se treba obaviti. Prema nekim istraživanjima, što je lutanje uma u osobe češće ta je osoba kreativnija (Degmečić, 2017:15 prema Hotz 2009b; Tierney 2010).

### **3.4. Heurističko istraživanje**

Heuristički pristup podržava „ispreplitanje unutarnjeg i vanjskog – intrapersonalnog i interpersonalnog, individualnog i kolektivnog, osobnog i profesionalnog“ (Sultan, 2019., str. XV)

Moustakas (1990) je opisao sedam procesa: Identificiranje s fokusom istraživanja, samodijalog, prešutno znanje, intuicija, unutarnje prebivanje, fokusiranje, unutarnji referentni okvir. Osim ovih procesa, postoji šest faza, slično fazama kreativnog



procesa Grahama Wallasa (1976): Početni angažman, Uranjanje, Inkubacija, Iluminacija, eksplikacija, kreativna sinteza. (Sultan, 2019)

Na istraživača gledamo kao na nepristranog, nezainteresiranog promatrača. On se mora ograditi od ranijeg osobnog iskustva tijekom istraživanja i tražiti novo iskustvo, mora ostati neopterećen onim što dotad nosi u sebi, za da bi zadržao objektivnost.

Moguće prepreke su da se istraživač može tijekom istraživanja osjećati izgubljeno i nikad ne doći do prosvjetljenja. Konačni nalazi ili rukopis možda neće dati nikakve nove ili konačne informacije, kao što se može doživjeti prosvjetljenje. Heuristički istraživački proces može otkriti više razlika nego sličnosti.

---

Bez obzira na učinak, heuristički proces zahtijeva povratak sebi, prepoznavanje samosvijesti i vrednovanje vlastitog iskustva. (Moustakas, 1990:13)

Istraživač je spreman posvetiti se beskrajnim satima neprekidnog udubljenja i usredotočene koncentracije na jedno središnje pitanje, kako bi riskirao otvaranje rana i strastvenih briga, te proći osobnu transformaciju koja postoji kao mogućnost na svakom heurističkom putovanju." (Moustakas, 1990:14) Heuristički proces je autobiografski, no gotovo svako pitanje koje je osobno važno ima i društveni, a možda i univerzalni značaj.

Prema Moustakasu, most za integraciju viđenog i nevidljivog je kroz intuiciju. On piše o intuiciji kao sredstvu korištenja i promatranja i imaginacije kao procesa za sagledavanje cjeline. Istraživač mora biti spreman i razviti sposobnost za pojavu "otkrića". Ako znanje želi rasti, istraživač mora rasti. (Carolan, 2001)

Koraci heurističkog ispitivanja su: (1) Uranjanje (istraživanje pitanja, problema ili teme) što obuhvaća nastanjivanje, unutarnji referentni okvir i samotražnje; (2) Akvizicija (prikupljanje podataka) a to obuhvaća prešutno znanje, intuiciju, zaključak, samodijalog, samorazotkrivanje i signitivno-simboličko-prikazivanje i (3) Realizaciju (sintezu) s namjerom, provjerom i širenjem. (Douglass i Moustakas, 1985)

Moustakas (1990) je pažljivo ocrtao namjere svake od 6 faza:

Faza 1: početni angažman. „Unutar svakog istraživača postoji tema, problem ili pitanje koje predstavlja kritički interes i područje pretraživanja. Ovaj početni angažman poziva na samodijalog, unutarnju potragu za otkrivanjem teme i pitanja. (Sela-Smith, 2002:12, Moustakas, 1990:27) Kad netko osjeti unutarnju privlačnost i čuje zov iz najdubljih kutaka sebe, gotovo je nemoguće to ne primijetiti. Od trenutka

poziva, istraživač možda nije ni svjestan što treba učiniti. Ako tema nije dovoljno razjašnjena, bit će samo djelomično oblikovana; ako je samo djelomično formirano, istraživanje se neće moći razviti u heurističkom samoispitivanju. Ako je tema osobno bolna, istraživač se može nesvjesno opirati stvarnom osobnom problemu i razmisliti nešto manje prijeteće od navedenog problema i tako izbjeći ponovno doživljavanje boli. Istraživanje će patiti od podijeljenog fokusa.

Faza 2: uranjanje. “Jednom kada je pitanje otkriveno i njegovi su pojmovi definirani i razjašnjeni, istraživači ga proživljavaju u budnosti i u snu. Nešto nevjerojatno se događa kada se istraživač preda pozivu u prvoj fazi. Kada je pitanje ispravno oblikovano, čini se da ono ima snagu koja iscrta sliku pitanja posvuda u životnom iskustvu istraživača. Uranjanje se događa prirodno, a ne kroz kontrolu ili planiranje. “Užitak postaje dugotrajna prisutnost; neko vrijeme postoji samo užitak. Otvara me svijetu na radostan način i vodi me u bogatstvo, razigranost slična dječjoj sličnost koja se kreće slobodno i bez napora.” (Sela-Smith, 2002:12, Moustakas 1990:11)

Kada je heurističko istraživanje pokrenuto, kada se to radi s ciljem istraživanja, umjesto da izraste iz samog bića istraživača, moguće je da istraživač možda nije intimno s tim pitanjem. (Sela-Smith, 2002:12) Uranjanje zahtijeva da cijelo ja bude uključeno u fokus istraživanja predajući mu se na takav način da se istraživanje razvija, umjesto promatračkog jastva koje pokušava kontrolirati i usmjeravati proces kako bi osiguralo da se kreće u pravom smjeru.

Faza 3: inkubacija. “Inkubacija je proces u kojem se istraživač povlači iz intenzivnog, koncentriranog fokusa na pitanje... [i dopušta] unutarnoj prešutnoj dimenziji da dosegne svoje pune mogućnosti” (Sela-Smith, 2002:12, Moustakas, 1990:26). Inkubacija nije razdoblje stavljanja nečega po strani ili stavljanja radnje na čekanje da bi se učinilo nešto drugo. Razdoblje je kada se dodatni unos zaustavlja, jer je život s pitanjem pružio sve informacije koje nesvjesni procesni dio sebe treba sortirati, razmotriti, pregledati i reorganizirati preko nove načine razmišljanja, postojanja, gledanja i razumijevanja, kako bi se stvorili značenje i oblik odgovora na pitanje. Ova faza počinje bez planiranja!

Faza 4: iluminacija. “Proces iluminacije je onaj koji se odvija prirodno kada je istraživač otvoren i prijemčiv za prešutno znanje i intuiciju. Ona je proboj u svjesnost o kvalitetama i grupiranje kvaliteta u teme koje su svojstvene pitanju”.

Ne može se planirati "Aha" iskustvo. To se događa samo od sebe, jer se događa velika reorganizacija znanja i transformacija na dubinskoj razini. Može se odvijati u jednom trenutku ili se može odvijati u valovima svjesnosti tijekom vremena.

Faza 5: eksplikacija, objašnjenje. "Svrha faze eksplikacije je potpuno ispitati što se probudilo u svijesti, kako bi se razumjeli njegovi različiti slojevi značenja... U procesu eksplikacije, heuristički istraživač koristi fokusiranje, prebivanje, samotraženje i samootkrivanje. Cijeli proces eksplikacije zahtijeva od istraživača da se posvete vlastitoj svijesti, osjećajima, mislima, uvjerenjima i prosudbama kao uvodu u razumijevanje koje proizlazi iz razgovora i dijaloga s drugima" (str. 31).

Nakon što je došlo do osvjetljenja, istraživač započinje proces izražavanja ili ekspliciranja onoga što je otkrio. To je razdoblje kada se novi uvid, novo razumijevanje, novo značenje i novi pogled na svijet useljavaju unutar istraživača. Dok se to doživljava, izražava i eksplicira, javlja se "potpunije razumijevanje". Reorganizacija koja se dogodila na dubokosvjesnoj razini tijekom inkubacije sada se događa u budnoj svijesti u objašnjenje.

Faza 6: kreativna sinteza. „Kreativna sinteza može se postići samo prešutnim i intuitivnim moćima... Inspiracija... na kraju omogućuje kreativnu sintezu... Ostvaruje se sveobuhvatan izraz suštine fenomena koji se istražuje" (Sela-Smith, 2002:17, Moustakas, 1990:31).

Ako se istraživač prepustio heurističkom samopretraživanju, a proces se odvijao prirodno kroz prvih pet faza, posljednja faza se spontano javlja stvarajući kreativnu sintezu. To je "priča" koja sadrži neku novu cjelinu koja je identificirana i doživljeno kao rezultat ovog spoja dubokog nesvjesnog i budne svijesti, između unutarnjeg i vanjskog.(Sela-Smith, 2002:17)

Transformacija istraživača postaje ugrađena u priču koja se zatim može prenijeti čitatelju, slušatelju ili gledatelju.

Znači : da bi došlo do samotransformacije treba ostati na "ja koji osjećam" i ne dopustiti da fokus ostane na iskustvu; treba se držati OSJEĆAJA cijelo vrijeme, a ne na iskustvu.

Ili kratko:

Početni angažman

Istraživač dolazi u kontakt s temom koja ima osobno značenje, kao i mogući društveni i univerzalni značaj

### Uranjanje

Istraživač živi pitanje u svakom trenutku spavanja i buđenja, „u svakoj misli, osjećaju i senzaciji“ (Sultan, 2019, str. 95)

### Inkubacija

Istraživač se privremeno povlači iz intenzivne i usredotočene pozornosti na pitanje kako bi se uključio u aktivnosti koje nisu povezane s istraživanjem.

### Osvjetljenje

Nesvjesno znanje generirano prethodno (umjetničko djelo kao proces prešutnog znanja) izlazi na površinu u svijest

### Objašnjenje

Istraživač nastavlja dubinsko istraživanje, povećavajući svijest kroz prebivanje, fokusiranje i samootkrivanje

### Kreativna sinteza

Kreativna sinteza je realizacija sveobuhvatnih suština teme istraživanja (Sultan, 2019, str.99)

#### 3.3.1. Početni angažman

Polanyi (1967) je izjavio da su svo znanje i razumijevanje u konačnici prešutni. Prešutno znanje je vodilo istraživača u smjeru da bude s prijateljima, svakodnevno, da ih crta, njih i njihove priče, dok je šutke, u svojoj nemogućnosti za verbalnu komunikaciju, kad nije mogao razgovarati, a imao je potrebu biti s njima, ne biti sam, sudjelovati nekako, potihom komunicirati, ali i oslanjati se na njih. Njihovo prešutno znanje, bilo je ono što je njega prihvatilo, zagrlilo, bez kritike, već s iskrenim prisustvom, bez optužbi, bez pitanja, bez analiziranja, onako kako mu je baš trebalo. Prešutno znanje je njih dovelo do bezuvjetnog prihvaćanja, a prešutno znanje je dovelo istraživača do njih, do hrabrosti “oslanjanja” na druge. Tu negdje su se počeli pojavljivati instinkti, nakon prešutnog znanja. Instinkt ranjene životinje koja traži zaštitu od bliznjih kod istraživača, kod njih instinkt empatije, a zajedno instinkt grupe,

one koja ne ostavlja svog člana izvan, već ga štiti i strpljivo čeka njegov oporavak.

### 3.4.2. Uranjanje

Prva faza ovog modela, uranjanje ili imerzija, nosi osjećaj potpune uključenosti u istraživačku temu na takav način da je cijeli svijet neko vrijeme usredotočen na to. To je vrijeme kada istraživač crta prve crteže tijekom osobne krize, luta, a smisao raste vremenom jer to crtanje traje iz dan u dan cijelu godinu). Neodređena i bezoblična lutanja karakteristična su u početku, ali rastući osjećaj smisla raste kako se parametri problema prepoznaju. Imerzija uključuje traženje unutarnjeg referentnog okvira. Heuristički istraživač je u stanju reći što je doživio, ali možda neće biti u stanju uočiti sve sastavnice koje su potrebne da bi se proces otkrivanja pomaknuo naprijed.

U nekoj neodređenoj točki, heuristički znanstvenik će steći jasan osjećaj smjera u kojem se tema ili pitanje kreće i znat će (prešutno) što je potrebno da bi se ono rasvijetlilo. U tom trenutku je pravo vrijeme za prikupljanje podataka ili akviziciju (stjecanje). Subliminalne, arhetipske i predušesne percepcije podupiru sve što je u našoj neposrednoj svijesti, dajući energiju, posebnost, oblik i smjer onome što znamo. (Douglass i Moustakas,1985) Ova faza se poklapa s fotografiranjem crno-bijelih fotografskih portreta koje istraživač radi fotografirajući svoje prijatelje na svim mjestima gdje ide, tada mu je foto aparat svakodnevni pridružni alat.

Prešutna dimenzija igra važnu ulogu u heuristici, vodeći osobu do neiskorištenih aspekata svijesti na nelinearne načine koji izmiču analizi ili objašnjenju. Jednom kada se određeni aspekt iskustva identificira, on više nije prešutan - može se opisati, može se ilustrirati, zauzima svoje mjesto u našoj svijesti. (Douglass i Moustakas,1985)

Potrebno je povezati fragmente svijesti, kako bi uspostavili nove konstelacije značenja. Intuicije se izvode iz prešutne dimenzije.

Najkarakterističnije okolnosti intuicije su razdoblje intenzivnog rada na problemu popraćeno željom za njegovim rješenjem, napuštanje rada možda s obraćanjem pozornosti na nešto drugo, zatim pojava ideje s dramatičnom iznenadnošću i često smislom izvjesnosti. ( Douglass i Moustakas,1985:50)

### 3.4.3. Inkubacija

Kroz unutarnje fokusiranje i samo-dijalog, možemo se uskladiti s energijama prešutne dimenzije. Na te načine, istraživač može otkriti istančanost značenja i razumijevanja ili može prodrijeti u srž fenomena sve dok se iznenada ne pojavi bljesak koji vodi do objedinjujuće slike. (Douglass i Moustakas,1985)

#### 3.4.4. Osvjetljavanje

Krenuvši od boli gubitka nekih ljudi koji su mu znacili, sto se pokazivalo preko snova, na javi preko fantazija (razgovori s njima) i osjećaja nesigurnosti i straha, istraživač je Osvješčivanjem o kojim se ljudima radi, dosao do zaključka da su to sve stariji muškarci koji imaju očinsku, savjetovnu i zastitničku ulogu. Ne oformljujući pitanja do kraja, već držeći se samo do osjećaja nedostajanja koji ga je pratio, poceo je nanovo izrađivati digitalne crteže, i to u vremenu mira, na odmoru, na mjestu kojeg je doživljavao kao safe place, Sarti u Grčkoj.

#### 3.4.5. Objašnjenje

Uz vizualni dnevnik (engl. Visual journal) istraživač nakon crtanja portreta prstom na mobitelu pise tekst koji je rezultat promatranja tog crteža. To je prijenos emocija kao rezultat inspiracije od crteža u drugi medij - pisana riječ. Kako je crtež nacrtan ekspresivno, tako istraživač pokušava napisati i tekst, ekspresivno i s izbjegavanjem mentalnih kontrola. No to nije nabacivanje riječi, već pisanje u stilu eseja, tako što istraživač sebi dopušta da ga inspiracija od crteža ponese. Prati taj put svojih misli i sudjeluje u pisanju sve dok je tok misli gladak, sve dok postoji unutarnji zahtjev za pretvaranje emocija u zapis.

Gledajući fotografije osobe možemo doprijeti do istine o nama samima, pronaći fotografski ekvivalent vlastitog ja. Jer, fotografiranje nikada nije potpuno nevin čin. Većina onoga što mislimo da vidimo zapravo dolazi od nas i govori o namam samima. To je projektivni proces koji se događa kao odgovor na fotografije, stvarajući emotivne odgovore. Dok pokušavamo dokučiti fotografiju, mentalno je skeniramo i instinktivno je dekonstruiramo. U konstruiranju našeg značenja te fotografije, naše unutarnje reprezentacije te fotografije postaju naša jedina stvarnost u odnosu na tu fotografiju. Ona nas može nas podsjetiti na nešto ili nekoga drugoga, izazivajući osjećaje ili potiče nas na razmišljanje.

### 3.4.6. Kreativna sinteza

Krajem perioda istraživanja istraživač je pokušao shvatiti i osjetiti što bi moglo u njegovoj umjetnosti biti protumačeno kao kreativna sinteza, razmišljajući o svojim umjetničkim radovima. Bilo ih je raznolikih, od onih koji se bave egzistencijalizmom, nihilizmom i različitim filozofskim pitanjima, od djela koja se mogu tumačiti kao društvena kritika, do intimnih umjetničkih kreacija koja se odnose na emotivna stanja ili su posvećena drugim ljudima, bilo da je to ljubavni ili prijateljski odnos, bilo da izražavaju brigu, radost, nadu ili tugovanje. Ta djela su bila u mediju slike, fotografije, kolaža, kroki crteža, objekta i pjesme. I sve ih se može povezati na neki način s heurističkim procesom kojeg je istraživač prošao. Ipak, osjećaj u istraživaču je bio da niti jedan nastali rad nije iskreno povezan s istraživanjem, da bi takvo povezivanje ustvari bilo forsiranje, bilo bi lažno. Trebalo je lagati sebe, potican od onog nagona dolaska do nekog cilja, kakav on da bio, od želje za zaokruživanjem stvari. A heurističko istraživanje to ne trpi. Jedna od ponuđenih opcija je i otvoreni kraj - nedolaska do cilja, do zaključka. Istraživač se bojao da će zaključak ići u tom smjeru, dok nije shvatio da je sinteza tu, u obliku jednog objekta s kojim živi intenzivno zadnjih pola godine. To je nova kuća koju je kupio! Ona je objekt koji simbolizira zdrav prolazak kroz proces, koji je bio nekakav tihi, nejasni cilj, a taj cilj bi se jednom riječju mogao označiti kao OSAMOSTALJENJE. Uz tu riječ sintezu potenciraju i riječi SAMOSTALNOST, PREUZIMANJE ODGOVORNOSTI, POSTIZANJE MIRA, NOVA NADA, MIR SA SOBOM.

## 4. Opis istraživanja i rezultati istraživanja

S digitalnim crtežima istraživač ulazi u fiktivni, a time i unutarnji, svoj svijet. S fotografskim portretima to ponavlja ali izlazeći u vanjski, okolinski, ali isto tako njegov svijet. Portreti su to njemu bliskih ljudi i oni s kojima se intenzivno druži tijekom prolaska kroz ovo istraživanje.

Budući da je svaka fotografija koju netko snimi ujedno i vrsta autoportreta koji odražava njih, svaka potajno sadrži i podatke o osobi koja ju je napravila. Bilo da je

donesena svjesno ili ne, svaka odluka o tome gdje, kada, tko, kako i što je još važnije, zašto napraviti (ili zadržati) određenu fotografiju ima moć komuniciranja o njezinom stvaratelju koliko i o temi koja se na njoj bilježi. (Weiser, 2001:4)

Uz svaki crtež vizualnog dnevnika, pisan je tekst kao esej, koji je inspiriran crtežom.

Primjeri tekstova koji prate vizualni dnevnik:

1.

Riba za mene je simbol problema. Često je to bila u mom slikarstvu. U crtežu koji predstavlja dvije sukobljene ribe, jedna davi drugu, a ruke i prsti joj se pretvaraju u manje ribe. Zbog svadje u privatnom životu, koja me jako pogodila, svi problemi se multipliciraju, postaju bitni i oni koji nisu u tom trenutku možda tako veliki ili uopće problem. Osjećam da moram ograditi probleme jedne od drugih, da ne dopuštam da se projeciraju jedni na druge. Odvajanje i rješavanje njih kao zasebne je dobar put. Tako mogu pomoći sebi u njihovom rješavanju.

2.

Imam stari crtež, nacrtan jos u srednjoj školi, koji prikazuje giljotinu. Oko nje je vjenac cvijeća. Vjerojatno crtano u nekoj mladalačkoj depresiji ili melankoliji. Ponovno sam crtao taj motiv digitalno. U različitim fazama života doživljavao sam ovaj crtež različito. Sad ga doživljavam kao mogućnost prekida, odrezivanja sa nekim stvarima i ljudima iz prošlosti, a koji me koče u napredovanju. Sad crtež djeluje optimistično I dobija sasvim novi smisao. Zato sam ga uključio u žurnal.

3.

Naporan dan. Nekoliko prijatelja tražilo je savjete I pomoć, rješavanje emotivnih konflikata u njihovim životima. Rado pomognem, volim kad me trebaju, to me ispunjava. Danas se poklopilo da ih je bilo previše. Na TV-u društveni konflikti, kao svakodnevnica I konstanta. Bilo mi je previše, osjećao sam se iscrpljeno, a da nisam cijeli dan učinio ništa za sebe. Moram se naučiti kako se odmaknuti od tuđih problema, amortizirati ih. Dati sebi vremena za obnavljanje energije.

Rezultati istraživanja su početnih 800 digitalnih crteža crtanih prstom na zaslonu mobitela, 500 crno bijelih fotografija portreta, i u ponovljenom postupku nakon 12 godina, nova 35 digitalna crteža na tabletu veličine A4 crtani digitalnom olovkom po zaslonu, ovog puta nedominantnom rukom i novih 35 fotoportreta. Uz to u vizualnom dnevniku nastalo je 35 zapisa uz digitalne crteže i 35 riječi, asocijacije na fotoportrete.



## 5. Rasprava

Studije pokazuju da niti jedna umjetnička aplikacija ne može zadovoljiti potrebe svih klijenata i terapeuta. Za razliku od konvencionalnih umjetničkih materijala, gdje art terapeut ima mogućnost miješanja i spajanja, sažimaja i proširivanja ovisno o potrebama klijenta, umjetničke aplikacije ispitane u jednoj studiji pokazale su da su bile nefleksibilne i neadekvatne. Neki umjetnički terapeuti tvrde da korištenje digitalnih medija uzrokuje neautentične interakcije (Chloe, 2017 prema Klorer, 2009) i manje kritički angažman u art terapiji (Chloe, 2017 prema Potash 2009). No da li je to uvijek tako? Pokušat ćemo pokazati da je upotreba digitalnih medija i te kako moguća i korisna u art terapiji. (moje)

U

Iako eksplozivna prevalencija samih aplikacija za stvaranje umjetnosti (npr. digitalno crtanje i slikanje, vizualno vođenje dnevnika, pričanje priča, animacija, multimedija, itd.) ne može opravdati upotrebu digitalnih medija u art terapiji, "poznavanje novih medija jednako je važno za bavljenje umjetnošću terapija kao što je poznavanje novih lijekova za prakticiranje medicine" (Chloe, 2017, Rubin 2010, str. 71). Kao i kod svakog umjetničkog medija, postoje i nedostaci i koristi (Choe 2014, 2017), a svaki pojedinac može drugačije odgovoriti na digitalne umjetničke materijale predstavljene u likovnoj terapiji. Korištenje aplikacija u kontekstu mentalnog zdravlja nije ograničeno na naše mlađe generacija. Zaključci sugeriraju da su mobilni aplikacije potencijalno učinkovite u smanjenju depresije, anksioznosti i stresa, i da povećavaju dostupnost liječenja (Chloe, 2017 prema Donker et al. 2013).

Zbog iskustva koje art terapeut ima s likovnim materijalima zna da nije svaki medij prikladan za svakog klijenta cijelo vrijeme (Edmunds, 2012 prema Hinz, 2009; Robbins & Goffia-Girasek, 1987; Wadeson, 1980). Umjetnički terapeut mora odabrati materijale koji odgovaraju pojedincu i pritom donekle orkestrira konačni proizvod koji je, dijelom, konkretizacija terapijskog odnosa (Robbins & Goffia-Girasek, 1987.) Uz uključivanje ekspresivno terapijskog kontinuuma (ETC), umjetnički terapeuti mogu razumjeti interakciju između pojedinca i umjetničkog medija (Hinz, 2009; Lusebrink, 1990). Interakcija klijenta i medija te sposobnost klijenta da se izrazi kroz te medije važna je i odluku ne treba donijeti olako. Wadeson je komentirao važnost

odabira medija koji art terapeut čini u radu. Robbins i Goffia-Girasek dodali su art terapeut odabirom materijala usmjerava konačni proizvod, dok Hinz i Lusebrink daju okvir za teoretsko tumačenje likovnih medija preko ekspresivno terapijskog kontinuuma-ETC. (Edmunds, 2012)

Maustakas kaže da “od početka i tijekom istraživanja, heurističko istraživanje uključuje samopretragu, samodijalog i samootkrivanje; istraživačko pitanje i metodologija proizlaze iz unutarnje svijesti, značenja i inspiracije” (Sela-Smith, 2002:27, Moustakas, 1990:11). Ovo samootkrivanje “prkosi okovima konvencije i tradicije... Ono gura dalje od poznatog, očekivanog ili jednostavno mogućeg. (Sela-Smith, 2002:27, Douglass & Moustakas, 1985., str. 44; Moustakas, 1990:17)

Paradoksalno, on stvara metodološku strukturu za proces za koji sam tvrdi da mora biti slobodan od metodoloških struktura ako želi biti autentičan.

Sela-Smith (2002) primjećuje i verbalizira nešto što je istraživaču u ovom procesucijelo vrijeme na neki način predstavljalo određenu sjenu: “Opisujući faze, Moustakas (1990) naglašava potrebu da im se prepustimo, a ne da ih formaliziramo i mehanički pratimo. Ali u objašnjenju primjene svoje metode, on ne daje smjernice za prepuštanje.

Ali on daje opširan opis uključivanja su-sudionika i pravila koja moraju slijediti kako bi odredili značenje iskustva koje se proučava. Pretpostavljam da se on sam unutar svoje metode pomiče naprijed-natrag između fokusa na sebe u iskustvu i fokusa na ono što je doživljeno, jer njegov osobni predmet istraživanja i proces sadrže zbrku. (Moustakas, 1990:28) On često podsjeća čitatelja da pitanje izranja iz dubine osobe i da su podaci unutar nje dok je ja uronjen u iskustvo. No, kada eksplicira metodološku strukturu, fokus se suptilno pomiče sa sebe na navedenu temu koja se istražuje. On sada kaže da se u prvoj fazi formuliranja pitanja istraživač treba usredotočiti na temu o kojoj se radi i ući u proces razmišljanja o temama i podtemama koje se mogu formulirati u pitanje. Više nema psihološkog slobodnog pada; sada postoji plan organiziran razumom. On postavlja metode pripreme za drugu fazu uranjanja kao plan, a ne kao predaju za koju je prethodno rekao da je neophodna. (Moustakas, 1990:29) On sam tvrdi: “Heuristički istraživački proces nije onaj koji se može požurivati, ili tempirati satom ili kalendarom” (Moustakas, 1990:14) i da “istraživač ulazi u materijal u bezvremenoj uronjenosti dok ga se ne razumije” (Moustakas, 1990: 51). Valjanost istraživanja utvrđuje se prepuštanjem procesu koji se gura u svijest

istraživača, dopuštajući procesu da se odvija i zatim uočavanjem rezultata u širenju samosvijesti, produbljivanju samorazumijevanja i samotransformacije koja drugi mogu doživjeti u "priči" ".(Sela-Smith, 2002:30)

"Moustakas (1990.) primjećuje da je intuicija poveznica između "implicitnog znanja inherentnog prešutnom i eksplicitnog znanja koje je vidljivo i opisivo" (str. 23). Intuicija je, prema Moustakasu (1990), "unutarnja sposobnost donošenja zaključaka i dolaska do znanja o temeljnim strukturama ili dinamici. . . . Intuicija omogućuje opažanje stvari kao cjeline" (str. 23). Ove cjeline uključuju obrasce, odnose i zaključke. Dok je implicitno ili prešutno znanje u normalnim uvjetima "neizrecivo i neodredivo", intuicija je vještina koja se može razviti proširenjem pozadinskih inputa na prešutno znanje. Kako se Moustakas (1990.) pomiče s emotivnog selfa na intuitivno-ja, vraća se razmišljanju kao predloženom pristupu prešutoj dimenziji. Intuicija je vrijedan alat koji pomaže istraživaču da uoči kada cjeline postoje ili ne postoje te pruža informacije koje otkrivaju potrebu za skokom u nepoznato. No, osjećaj je taj koji čini skok, kao i transformacija koja se može dogoditi. Intuicija je zapravo naknadno prepoznavanje nove perspektive. Razmišljajući (racionalni) self je ono koje stvara planove, stvara uzice i usmjerava procese koji paradoksalno usmjeravaju i stoga ograničavaju potencijal koji nudi heurističko samoispitivanje." (Sela-Smith, 2002)

## **6. Zaključak**

U digitalnom crtanju na zaslonu nedostaje taktilnost tradicionalnih umjetnosti - crtenja, slikanja ili kiparenja, pa i izrađivanja kolaža ili umjetničkih instalacija, gdje postoji dodir s ugljenom, uljanom bojom, akrilnom ili pastelom, glinom, papirom, alatom (kist, špahtla, papir, škare, skalpel, nož, sama boja s pigmentom i osjećaj klizavosti ulja ili vode i vlažnosti na prstima itd.), različitim objektima koji se fizički dodiruju tijekom izgradnje umjetnikog dijela. Taktilnost je tu potpomognuta i olfaktivnim doživljajem - mirisom boja koji je uvijek prisutan i vrlo različit kod uljanih boja (prirodni, često zemljani i organski mirisi) ili akrilika (sintetički, slatkasti mirisi), gline (miris zemlje i vlage), ugljena (miris dima), miris ljepila i novina kad se izrađuje kolaž... Onome tko se ne bavi praktično stvaranjem u nekoj od likovnih umjetnosti, može izgledati da ja auditivni doživljaj u procesu stvaranja

nebitan, ali za praktičara to nije tako. Dok slikam utjeće mi zvuk špantle na platnu, što pak ovisi o strukturi platna, same boje i njezine strukture koja može biti zrnata ili mazna, od dodataka koje koristim tijekom slikanja kao pijesak, stakalca i slično, kist je tih, voda u akvarelu daje zvuk dok se kistovi ispiru... Vizualni doživljaj je isto tako drugačiji: sjajnost boje ili matiranost, pastoznost i pad svjetla s prednje strane na fizički nositelj likovnog djela, kao platno, papir ili drugi nositelj djela, stvaraj ponekad sjene, što je značajna razlika od konstantnog umjetnog osvjetljenja koje dolazi kao pozadinsko na tehnička pomagala koja koristimo u digitalnoj umjetnosti, kao što su ekrani, kompjutorski, od mobitela ili tableta. Zbog toga se ista boja u oba slučaja doživljava znatno drugačije. To je jedna od češćih zamjerki teoretičara u diskusijama oko upotrebe novih digitalnih medija u art terapiji.

Shvatljivo je da neke ove razlike mogu predstavljati problem, ili osjećaj gubitka u kvaliteti art terapijskog procesa. Tu odlučujući individualni pritisak i doživljaj, te da je on, po ovom pitanju uključivanja digitalnih medija u art terapiji, jedini pravi sud.

Iz osobne prakse istraživač nalazi drugi tip taktilnosti tijekom upotrebe alata koji omogućava rad u digitalnim medijima. Njemu to ne predstavlja problem, već izazov. Crtanje prstom mu je postalo drago. Grubo je, ali kao da koža, bez posrednog alata, stvara crtež. Direktnije je vezan za stvaranje nove slike, tjelesnije čak. Taktilnost u digitalnim medijima jeste drugačija, ali postoji. Pored pritiska prstom direktno na zaslonu, postoji i crtanje digitalnom olovkom na zaslonu ili sa strane s prijenosom tog pritiska na zaslon, pritisak prsta na mišu i micanje miša dlanom. Nekome je ovakva taktilnost bliža, a pripadnicima "digitalnih generacija", onih rođenih nakon osamdesetih godina prošlog stoljeća, čak urođena, što naglašava veliki broj autora. Najčešće izostaju auditivni i olfaktivni doživljaji, a vizualni su drugačiji utoliko što je izvor svjetlosti pozicioniran sa zadnje strane panela - nosioca slike. Slike su blještavije, sjajnije, izražajnije, plošnatije. To je nekad loše, nekad dobro, jednostavno je drugačije i kvantitativno obogaćuje izbor kvalitativnih medija.

Tako, nova tehnologija nudi i sasvim nove mogućnosti za sliku i crtež, preko njih i za video produkciju. Moguće je povući potez u širokom dijapazonu veličina i širine kista ili izbora struktura u crtežu ili slici, od mrlja i prskanja, do onih s klasičnijim izgledom kojeg postizemo u standardnim slikarskim ili crtačkim tehnikama. Postoji mogućnost repliciranja i dupliciranja, kao i lakog brisanja kroz vraćanja koraka unatrag, što pak omogućava povećanu brzinu koja je bitna u ekspresivnom stvaranju, a koje je čest način izraza u art terapiji. Ekspresivnost kao način izraza tijekom

stvaranja umjetnosti, a time i u art terapiji, s jedne strane omogućava da se određena emocija brzo izrazi dok ju nije nadvladala neka nova impresija. To omogućava komunikaciju s unutarnjim kod klijenta tijekom terapije, daje materijal za “čitanje” art terapeuta i samom klijentu, materijal za diskusiju i otkrivanje. Tako digitalni medij, omogućava više nego klasični mediji da ekspresivna misao zadrži emociju koja se komunicira. To često može biti potrebno u terapiji. Može se ući u najsitnije detalje povećavanjem slike na zaslonu, pa vratiti se cjelokupnoj slici. Može se odvojiti detalj ili dio slike, time i novo čitanje nastalog umjetničkog djela. Slične kvalitete primjetila je Shaun McNiff u tekstu “New Media and Their Effects in Art Therapy” objavljenog u značajnoj knjizi koja je skup razmišljanja na ovoj temi korištenja novih medija u art terapiji “ Art Therapy and Digital Tehnology” (2018.) koju je pripremila Cathy Machiodi, gdje kaže: “Miš nudi dovoljno kontrole i spretnosti dok se odupire tendenciji prema pretjeranom ocrtavanju koje koči ekspresivno kretanje slike. U mom radu, jedna od najznačajnijih karakteristika digitalnih medija je mogućnost izdvajanja i povećanja detalja na fotografijama slika i crteža. Alat za obrezivanje može napraviti mnoge nove slike unutar slike, naglašavajući percepcije gesta i kompozicija “otkrivenih” unutar novostvorenih okvira... Možemo odmah cijeniti i angažirati te detalje kao svjetove za sebe i na načine koji prije nisu bili mogući. Ove kvalitete i alati vane za eksperimentalnim istraživanjem u art terapiji (Carlton, 2014.)”.

Jedna velika prednost digitalnih umjetničkih tehnika leži u mogućnostima koje nudi onima s fizičkim poteškoćama. Taktilne mogućnosti u ovim tehnikama nadilaze neke mogućnosti tradicionalnih, na primjer mogućnost crtanja jednim prstom olakšava izražavanje kod onih s ograničenim mogućnostima kretanja kao što su razne mišićne distrofije, bolesti od paraliza i slično, pa čak u najekstremnijim slučajevima kod potpune fizičke nepokretnosti. Umjetnik koji se bavi s grafitima Toni Quan s pseudonimom Tempt1 i koji je potpuno paraliziran, koristi tehnologiju Eye Writer koja mu omogućava slikanje pokretima očiju. Pionir u ovom korištenju tehnologija za pomoć osobama s invaliditetom je CAST- Center for Applied Special Tecnology ([www.cast.org](http://www.cast.org)).

Ovaj opis i nabrojane mogućnosti digitalnih medija za crtanje i slikanje istraživač je koristio tijekom stvaranja svojih digitalnih crteža na zaslonu mobitelja (u prvoj fazi) i na tabletu kasnije. Nabrojane razlike u odnosu na crtanje i slikanje u klasičnim medijima je uočio, prihvatio, doživio i osvjestio, jer je i njemu ovo bio susret s novim. U heurističkom istraživanju sugerira se upotreba različitih umjetničkih medija,

pretakanja umjetničkih izraza i emocija, kako tijekom faza istraživanja, tako i kroz različite medije, te biti u procesu dok on radi. Istraživač je postao okupiran od digitalnog crteža i produžio ih je stvarati i dalje u svojoj karijeri, paralelno s upotrebom klasičnih likovnih medija. Uveo je digitalni crtež i radu s klijentima.

Slična sugestija dolazi i od Lucie Capacchione za izradu vizualnog dnevnika gdje sugerira profesionalcima u likovnim umjetnostima, koji prirodno vladaju likovnim tehnikama, kad izrađuju vizualni dnevnik da koriste medij koji im nije primaran, poznat ili ne vladaju ga dovoljno i da stvaraju nedominantnom rukom. Cilj ovoga je da se izbjegne komotnost i manirizam, ono poznato koje se izvodi lako i bez velikog angažmana, da se izađe iz komforne zone. Time bi se izbjegla prevelika kontrola mozga i angažirale bi se unutarnje mentalne snage koje imaju veze sa prešutnim znanjem, intuicijom, pa i kolektivnom svješću. Tako se može dobiti novi kvalitetni materijal za tumačenje dalje u istraživačkom procesu. Uostalom, najčešće naši klijenti nailaze na ovaj problem: strah od nepoznavanja likovnih tehnika, a ipak prihvaćaju da se izraze preko njih. I baš u tom prevladavanju otpora, u ulasku u nepoznato, u novoj motiviranosti, u buđenju skrivenih snaga, često leži uspjeh ili dio uspjeha art terapije. Puno je vježbi koje već koristimo u art terapiji a oslanjaju se na ovaj efekt, na primjer crtanje zatvorenih očiju, crtanje uvećanom distancom od nosača crteža ili slike, crtanje držanjem olovke zubima i mnoge druge.

Prateći ovaj savjet, istraživač je crtao drugu seriju digitalnih crteža na tabletu, nedominantnom, lijevom rukom. Osjetan je bio napor, ne fizički, već mentalni. Crtanje nije išlo glatko, ali je crtež nosio iznenađenja. Znao je otići u drugom pravcu ili dati drugačiji rezultat od očekivanog. Bilo je trenutaka kad je istraživač morao istresti ruku, osjetio bi laganu nelagoduu ruci i u grdima, ali to nije utjecalo na motiviranost. Izlazak iz komforne zone je bilo pozitivno za proces.

## Literatura

### LITERATURA

Abadžićeva Dimitrova, Sonja (1990). *Mazev Petar*. Skopje: Muzej na savremenata umetnost.

Ansbacher, L. Heinz i Ansbacher, R. Rowena (1956-1964). *The Individual Psychology of Alfred Adler, A sistematic presentation in selections from his writings*; New York: Harper Perennial.

- Banov Šimat, Iva (2006). *Marija Braut, fotografije / Photographs 1967-2005*. Zagreb: Prometej.
- Bardot, Heidi (2008). "Expressing the Inexpressible: The Resilient Healing of Client and Art Therapist". *Art Therapy, Journal of the American Art Therapy Association*, 25(4), str. 183-186.
- Beck, Aaron Temkin (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beit-Hallahmi, Benjamin (2010a). "Ego". U: Leeming, David A., Madden, Kathryn i Marlan, Stanton (ur.), *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Boston: Springer.
- Beit-Hallahmi, Benjamin (2010b). "Object Relations Theory". U: Leeming, David A., Madden, Kathryn i Marlan, Stanton (ur.), *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Boston: Springer.
- Beit-Hallahmi, Benjamin (2010c). "Superego". U: Leeming, David A., Madden, Kathryn i Marlan, Stanton (ur.), *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Boston: Springer.
- Beit-Hallahmi, Benjamin (2010d). "Transference". U: Leeming, David A., Madden, Kathryn i Marlan, Stanton (ur.), *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Boston: Springer.
- Capacchione Lucia (2015). *The Creative Journal: The Art of Finding Yourself - 35<sup>th</sup> Anniversary Edition*. Athens, Ohio: Swallow Press.
- Carlton, Natalie R. (2014). "Digital culture and art therapy". *The Arts in Psychotherapy* 41: 41-45.
- Carolan, Richard (2001). "Models and Paradigms of Art Therapy Research". *Art Therapy, Journal of the American Art Therapy Association* 18, str. 190-206.
- Carr, Susan M. D. (2014). "Revisioning self-identity: The role of portraits, neuroscience and the art therapist's 'third hand'". *International Journal of Art Therapy: Formerly Inscape*, 19:2, str. 54-70, DOI: 10.1080/17454832.2014.906476.
- Carr, Susan M. D. (2020). "Portrait Therapy: Supporting Client Voices of Self-Identity". *Art Therapy*, 37(4), p.p. 177-184. DOI: 10.1080/07421656.2020.1827879.
- Carr, Susan M. D. i Hancock, Susan (2017). Healing the inner child through portrait therapy: Illness, identity and childhood trauma. *International Journal of Art Therapy*, 22(1), str. 8-21.
- Casement, Ann (2010a). "Archetype". U: Leeming, David A., Madden, Kathryn i Marlan, Stanton (ur.), *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Boston: Springer.
- Casement, Ann (2010b). "Self". U: Leeming, David A., Madden, Kathryn i Marlan, Stanton (ur.), *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Boston: Springer.
- Choe, Nancy (2017). "Utilizing Digital Tools and Apps in Art Therapy Sessions". U: Rick Garner (ur.), *Digital Art Therapy: Material, Methods, and Applications*, str. 54-66. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Choe, Sunjin "Nancy" (2014). "An exploration of the qualities and features of art apps for art therapy". *The Arts in Psychotherapy* 41, str. 145–154.
- Cole, Alan Hugh Jr. (2010). "Anxiety". U: Leeming, David A., Madden, Kathryn i Marlan, Stanton (ur.), *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Boston: Springer.

- Deaver, Sarah P. (2002). "What Constitutes Art Therapy Research?". *Art Therapy*, 19(1), str. 23-27. DOI: 10.1080/07421656.2002.10129721.
- Deaver, Sarah P. i Garrett, McAuliffe (2009). "Reflective visual journaling during art therapy and counselling internships: a qualitative study". *Reflective Practice* Vol. 10, No. 5, str. 615–632.
- Degmečić, Dunja (2017). *Kreativni um*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Douglass, Bruce G. i Moustakas, Clark (1985). "Heuristic Inquiry: The Internal Search to Know". *Journal of Humanistic Psychology*, 25(3), str. 39-55.
- Edmunds, Jonathon Douglas (2012). *The applications and implications of the adoption of digital media in art therapy: A survey study*. Philadelphia: Drexel University. DOI: 10.17918/etd-3867.
- Frankl, Emil Viktor (2010). *Čovjekovo traganje za smislom*. Zagreb: Planetopija.
- Freud, Sigmund (1926). "Inhibitions, symptoms and anxiety". U: Strachey, J. i Freud A. (ur.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, str. 77-175). London: The Hogarth Press.
- Ganim, Barbara i Fox, Susan (1999). *Visual Journaling: Going Deeper Than Words*. Wheaton, Illinois: Quest Books.
- Garner, Rick (ur.) (2017). *Digital Art Therapy: Material, Methods and Applications*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Glumac, Branislav (2005). *Razgovori sa slikarima: Oko, ruka, kist*. Zagreb: V.B.Z.
- Haule, John Ryan (2010). "Anima and Animus". U: Leeming, David A., Madden, Kathryn i Marlan, Stanton (ur.), *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Boston: Springer.
- Hauser, Arnold (1986). *Sociologija umjetnosti I*. Zagreb: Školska knjiga.
- Henley, David R. (1986). "Approaching Artistic Sublimation in Low-Functioning Individuals". *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 3:2, str. 67-73, DOI: 10.1080/07421656.1986.10758826.
- Horney, Karen (1945). *Our Inner Conflicts: Studies in Anxiety, Hostility, and Aggression*. New York: W.W. Norton & Company.
- Horvat Pintarić, Vera (2009). *Tradicija i moderna*. Zagreb: Hrvatska akademija znanosti i umjetnosti, Gliptoteka.
- Janković, Radmila Iva (2011). *Ivan Kožarić Preko crte*. Zagreb: Muzej suvremene umjetnosti.
- Jones, Kevin (2011). "Sublimation, Art and Psychoanalysis". U: Wood, Chris (ur.), *Navigating Art Therapy: A Therapist's Companion*. London: Routledge.
- Jung, Carl Gustav (1971). *Dinamika nesvesnog*. Vojvodina: Matica srpska.
- Jung, Carl Gustav (2009). *Red Book: Liber Novus*. New York: W. W. Norton & Company.
- Kaimal, Girija, Rattigan, Michelle, Miller, Gretchen M., Haddy, Jennifer (2016). "Implications of National Trends in Digital Media Use for Art Therapy Practice". *Journal of Clinical Art Therapy*, 3(1).  
<https://digitalcommons.lmu.edu/jcat/vol3/iss1/6> (Datum pristupa: 21.9.2024.).



- Kaplan, Frances F. (2000). *Art, Science and Art Therapy: Repainting the Picture*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Kolenović-Đapo, Jadranka, Drače, Saša i Hadžiahmetović, Nina (2015). *Psihološki mehanizmi odbrane: teorijski pristupi, klasifikacija i vodič za vježbe*, Sarajevo: Filozofski fakultet u Sarajevu.
- Kolk, Bessel van der (ur.) (2015). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. London: Penguin Books.
- Kramer, Edith (2016). "Sublimation and Art Therapy". U: Rubin, Judith Aron (ur.), *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. New York: Routledge.
- Kris, Ernst (1970). *Psihoanalitička istraživanja u umetnosti*. Beograd: Kultura. (Kris, Ernst (1953). *Psychoanalytic Explorations in Art*. New York: International University Press.
- Langmuir, Erika (1994). *The National Gallery Companion Guide*. London: National Gallery Publications.
- Levinson, Daniel J. (1986). *The Seasons of a Man's Life: The Groundbreaking 10-Year Study That Was the Basis for Passages!* New York: Ballantine Books.
- Loewenthal, Del (ur.) (2013). *Phototherapy and Therapeutic Photography in a Digital Age*. London: Routledge.
- Loewenthal, Kate M. (2010). "Depression". U: Leeming, David A., Madden, Kathryn i Marlan, Stanton (ur.), *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Boston: Springer.
- Machiodi, Cathy (ur.) (2018). *The Handbook of Art Therapy and Digital Technology*, London: Jessica Kingsley Publishers.
- Maković, Zvonko (2002). *Julije Knifer*. Zagreb: Meandar Media, Studio Rašić.
- Malchiodi, Cathy (2010). "Cool Art Therapy Intervention #4: Visual Journaling". <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/arts-and-health/201006/cool-art-therapy-intervention-4-visual-journaling> (Datum pristupa: 23.9.2024.).
- Malchiodi, Cathy A. (ur.) (2011). *Handbook of Art Therapy*. Drugo izdanje. New York: The Guilford Press.
- Maroević, Tonko (2018). *Krunislav Stojanovski – Ciklusi*; Zagreb: Bulaja naklada.
- May, Rollo (1977). *The meaning of anxiety*. Dopunjeno izdanje. New York: W.W. Norton & Company.
- Miller, Abbe (2012). "Inspired by El Duende: One-Canvas Process Painting in Art Therapy Supervision". *Journal of the American Art Therapy Association*, 29:4, str. 166-173.
- Moustakas, Clark (1990). *Heuristic research: Design, Methodology, and Applications*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Nedelcu, E., & Nedelcu, A. (2012). The Exploration of the Self in Pictures: Photo-Therapy. *Challenges of the Knowledge Society*, 25, 1842-1947.
- Peterson, Christopher, Maier, Steven F. i Seligman, Martin E. P. (1993). *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*. Oxford: Oxford University Press.

- Potash, Jordan S. (2009). "Fast Food Art, Talk Show Therapy: The Impact of Mass Media on Adolescent Art Therapy". *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 26(2) str. 52-57.
- Potash, Jordan S. i Garlock, Lisa Raye (2016). "Unconscious Compensation and Integration: Art Making for Wholeness and Balance". U: Madden, Kathryn (ur.), *The Unconscious Roots of Creativity*, str. 189-216. Asheville, NC: Chiron.
- Radovančević Ljubomir (2005). "Psihoanalitička autopsija umjetnosti". *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 41(1), str. 73-80. <https://hrcak.srce.hr/11219> (Datum pristupa: 12.09.2024.)
- Ramanathan, D. (2004). "A mirror and more: An art therapist researcher's heuristic exploration of the drawing journal as a tool for reflection and well-being". *Qualitative Research Journal*, 4(1), str. 26-51.
- Richard Carolan (2001). "Models and Paradigms of Art Therapy Research". *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 18(4). str. 190-206.
- Rogers, Carl R. (1951). *Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rus, Zdenko (1987). *Postojanost figurativnog 1950.-1987., kritička retrospektiva*. Zagreb: Umjetnički paviljon.
- Rus, Zdenko (2015). *Đuro Seder – retrospektiva 1953.-2015*. Zagreb: Moderna galerija.
- Scott, Jenna (2019). *Visual Reflective Journaling for Graduate Art Therapy Students*. Indianapolis: The Herron School of Art and Design, Indiana University.
- Sela-Smith, Sandy (2002). "Heuristic Research: A Review and Critique of Moustakas's Method", *Journal of Humanistic Psychology*, 42(3), str. 53-88.
- Spencer, Rowel (2017). *An Exploration of Pathography within Phototherapy, An Analysis of the Photographic Self-Portrait*. London: London Metropolitan University.
- Strenger, Carlo i Ruttenberg, Arie (2008). "The Existential Necessity of Midlife Change". *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2008/02/the-existential-necessity-of-midlife-change> (Datum pristupa: 16.9.2024).
- Sultan, Nevine (2019). *Heuristic Inquiry: Researching Human Experience Holistically*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781071802632> (Datum pristupa: 28.8.2024).
- Swan-Foster, N. (2018). *Jungian Art Therapy: Images, Dreams, and Analytical Psychology*. New York: Routledge.
- Šamdasani, Sonu (ur.) (2016). "Crvena knjiga: Liber Novus / Karl Gustav Jung", Podgorica: Nova knjiga.
- Štalekar, Vlasta (2014). "O umjetnosti i psihoterapiji". *Socijalna psihijatrija*, Vol. 42 No. 3.
- Teitelbaum, Stefanie (2010). "Id". U: Leeming, David A., Madden, Kathryn i Marlan, Stanton (ur.), *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Boston: Springer.
- Walther, Ingo F. (1993). *Vincent van Gogh 1853-1890, Vision and Reality*. Köln: Benedikt Taschen.

- Weiser, Judy (1999). *Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*. Drugo izdanje. Vancouver: Phototherapy Centre Press.
- Weiser, Judy (2001). *Phototherapy techniques: Using Clients Personal Snapshot and Family Photos as Counselling and Therapy Tools*, *Afterimage*, Vol. 29 No. 3.
- Whitbourne, S.K. (2010). *The Search for Fulfillment: Revolutionary New Research That Reveals the Secret to Long-term Happiness*. New York: Ballantine Books.
- Yalom, Irvin D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zubala, Ania, Kennell, Nicola i Hackett, Simon (2021). "Art Therapy in the Digital World: An Integrative Review of Current Practice and Future Directions". *Front. Psychol.* 12:595536. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.600070.