

# Sjena kao tijelo

---

Medić, Tina

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:251:495558>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-05**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU  
AKADEMIJA ZA UMJETNOST I KULTURU  
ODSJEK ZA VIZUALNE I MEDIJSKE UMJETNOSTI  
SVEUČILIŠNI DIPLOMSKI STUDIJ LIKOVNA KULTURA

TINA MEDIĆ

## **SJENA KAO TIJELO**

DIPLOMSKI RAD

MENTOR:  
izv. prof. art. Domagoj Sušac

Osijek, 2021.

Sažetak:

U ovom radu istražujem vlastito nesvjesno kroz motiv autoportreta. Uljanim bojama na mediapanu i figurativno – reprezentativnim pristupom pokušala sam utjeloviti vlastite sjene. Rad je podijeljen na dvije cjeline. U prvoj cjelini, kako bi se mogla razumjeti ideja iza rada, objašnjava se C.G. Jungov koncept sjene koji je bio inspiracija za sliku. Drugi dio bavi se praktičnim dijelom diplomskog rada, te navodi primjere umjetnika koji su se također bavili sjenom u svom radu.

Ključne riječi: sjena, tijelo, slikarstvo, autoportret, figuracija, nesvjesno

Abstract:

In this work, I explore my own unconscious through the motif of self-portrait. I tried to embody my own shadows with oil paints on medium-density fibreboard and a figurative-representative approach. The paper is divided into two parts. In the first part, in order to understand the idea behind the work, C.G. Jung's concept of shadow is explained which was the inspiration for the painting. The second part engages in the practical part of the master's thesis, and gives examples of artists who have also dealt with the shadow in their work.

Keywords: shadow, body, painting, selfportrait, figuration, unconscious

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU  
AKADEMIJA ZA UMJETNOST I KULTURU U OSIJEKU

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Tina Medić potvrđujem da je moj diplomski rad  
pod naslovom Sjena kao tijelo  
diplomski/završni

te mentorstvom izr. prof. art. Donagoj Sušac

rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranog rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog/diplomskog rada nije iskorišten za bilo koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

U Osijeku, 20.9.2021.

Potpis

Tina Medić

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. KONCEPT SJENE .....	2
2.1. Rad na sjeni .....	3
3. O RADU .....	5
4. PRIMJERI .....	8
5. ZAKLJUČAK.....	9
6. LITERATURA .....	10
7. PRILOZI.....	11

## 1. UVOD

Diplomski rad *Sjena kao tijelo* predstavlja svojevrsno istraživanje i osvještavanje vlastitog nesvjesnog. Slika je naslikana uljanim bojama na mediapanu dimenzija 200 x 115 cm. Inspiracija za rad bio je koncept sjene kojeg je formulirao švicarski psiholog i psihijatar Carl Gustav Jung. Koncept i metodu rada sa sjenom proučavam već duže vrijeme. Slikajući sliku spoznavala sam slojevitost svoje sjene koja me vodila k samootkrivenju i prihvaćanju sebe i svih svojih spoznajnih aspekata. Suočavala sam se s aspektima koji su potisnuti, uplašeni, nevoljeni, odbačeni ili zaboravljeni. Slika je, na neki način, bila moj rad na i o sjeni.

Znamo li što smo to potisnuli u mrak nesvjesnoga? Što se skriva u podzemlju psihe? Uranjanjem duboko u mračne kutke podsvijesti i osvještavanjem onog što je skriveno, zaboravljeno, potisnuto i neizraženo započinje proces prihvaćanja tih odbačenih dijelova sebe.

## 2. KONCEPT SJENE

Prema analitičkoj psihologiji C.G. Junga (1875., Kesswill – 1961., Zürich), sjena predstavlja tamnu stranu psihe i sve ono što je potisnuto u mrak nesvjesnoga. Tama ne podrazumijeva samo negativno, već se odnosi na sve ono što nije u svjetlu naše svjesnosti. Što često mogu biti pozitivne i životno vrijedne karakteristike. Koncept sjene me izuzetno inspirira već duže vrijeme i potiče na istraživanje i spoznavanje vlastitih potisnutih aspekata. Sjena je skrivena i odbačena strana ličnosti. Sve što smo zaboravili, sve potisnute bolne misli i osjećaji, osjetilne percepcije koje nije zabilježio svjesni um. Sve što, nesvjesno i ne obraćajući pažnju na to, osjećamo, vjerujemo, mislimo, sjećamo se, želimo ili činimo; cijeli zbir tih sadržaja je sadržaj osobnog nesvjesnog, tj. sjene. Svi imamo dijelove psihe koje smo odbacili u nesvjesno, jer mislimo da su društveno neprihvatljivi ili nam se ne sviđaju. Kada potisnemo dijelove sebe, oni ne nestaju, već njihova moć raste i razvija se u sjeni. Aspekte osobnosti koji su neprihvaćeni od nas samih, obitelji, prijatelja ili okoline sakrivamo, odbacujemo i potiskujemo već od najranije dobi. Od ranog djetinjstva upoznati smo s granicom između onoga što je prihvatljivo i neprihvatljivo. Jacobi (2006) opisuje sjenu kao našu "drugu stranu", "mračnog brata" koji je neodvojiv od nas i dio je naše cjelovitosti. Sjena je dio svakog pojedinca, neka vrsta odcjepljenja njegova bića koje je s njime povezano upravo kao "njegova sjena". Navodi da je sjena personifikacija onih sadržaja psihe koji su bili odbacivani i potiskivani. Možemo reći da ona raste paralelno s našim Ja, stojeći nam na putu s mračnom masom doživljaja unutar kojih se nalazi snažan impuls za životom.

Mračna strana osobnosti je nepoznata egu i "stoji iza njega". Poznato je da su, u mitologijama svijeta, likovi blizanaca često simbolizirali dualističku prirodu svemira. Tamni blizanac predstavlja sjenu, nesvjesnu i mračnu stranu svakog pojedinca; a blizanac heroj simbolizira svijest i svjetlu stranu. Sjena predstavlja suprotnu i mračnu stranu ličnosti, drugo ja, dvojnika. Ne možemo biti cjeloviti odbacivanjem mračne strane. Tama je dio nas kao i svjetli aspekti. Usporedila bih to s biljkom koja ne bi mogla rasti bez zemlje. Sjeme treba zemlju i tamu kako bi proklijalo i dospjelo do svjetla. Drvo ne može rasti visoko ako mu korijenje nije duboko u tami zemlje. No odbacujući i ne priznajući svoju tamnu stranu, odvajamo se od vlastitih emocija, misli i cijelog dijela sebe. Sjenina autonomija odvojena je od naše svijesti. Ako nam je pogled stalno usmjeren prema svjetlu, nikada nećemo spoznati i osvijestiti sjenu. Kada ju zanemarujemo i potiskujemo, ona postaje sve gušća i tamnija te na

kraju ima moć preuzeti i upravljati čitavim životom. Moramo imati hrabrosti pogledati ravno u svoju sjenu, suočiti se s njom, licem u lice - i biti potpuno iskreni sami sa sobom.

*Sjena je "inferiorni dio ličnosti; zbroj svih osobnih i kolektivnih psihičkih elemenata kojima se, zbog njihove nespojivosti s odabranim svjesnim stavom, ne dopušta izražavanje u životu i koji stoga u nesvjesnom srastaju u jednu relativno autonomnu "odcijepljenu ličnost" sa suprotnim tendencijama. Sjena se u odnosu na svijest ponaša kompenzacijski; odatle njezino djelovanje može biti kako pozitivno, tako i negativno."* Jung (2004:546)

"Ja" s kojim se obično poistovjećujemo je samo jedan mali dio naše psihe - ego. Svijest je poput svjetla, ispod kojeg se nalazi podzemlje - cijeli skriveni, neistraženi svijet tame. Svjesni um je samo vrh ledenog brijega koji je vidljiv iznad mora, a nesvjesni um je onaj većinski dio goleme sante leda koji je skriven ispod površine. Taj dio sastoji se od svega što je zaboravljeno i potisnuto. Važno je razumjeti da je sjena sastavni dio našeg postojanja. Ako nismo svjesni da imamo tamnu stranu, kao da proglašavamo cijeli jedan dio sebe nepostojećim. Negirajući osobine koje nam se ne sviđaju, sjena poprima ogromne razmjere. Sjena je nepoznata strana ličnosti, strana koju ne vidimo i ne poznajemo, a upravlja našim životima prikrivena u tami. Rekla bih da nema ništa strašnije od zaranjanja u najmračnije kutke svog nesvjesnog i suočavanja s tim najdubljim i najtamnijim područjima psihe, ali u konačnici, taj proces može transformirati čitav život.

## **2.1. Rad na sjeni**

Cilj u radu na sjeni je upoznati, prihvatiti i prigrliti sve potisnute i odbačene aspekte sebe i upoznati svoju istinsku prirodu. Biti potpuno iskrena prema sebi, skinuti sve maske i pogledati se introspektivno. Proces može dugo trajati zbog slojevitosti sjene - baš kad pomislimo da smo osvijestili sjenu, često postoji još dublji sloj nesvjesnog. Međutim, sjena kada se spozna, izvor je obnove. Iscrpljujuće je trošiti energiju na njeno potiskivanje i skrivanje od nas samih. Prihvatanjem i integriranjem svoje sjene oslobađamo goleme količine životne energije i kreativni potencijal. Prvi korak u radu na sjeni je njeno osvješćivanje. Radi se o teškom suočavanju s vlastitom mračnom stranom, svim onim aspektima koje odbacujemo i ne volimo. Želimo li pronaći i u potpunosti doživjeti svjetlost i pozitivne aspekte moramo zaroniti u tamu i osvijestiti ju. Potisnute dijelove psihe je uvijek lakše uočiti kod drugih ljudi



nego kod sebe, stoga je projekcija sjene gotovo nezaobilazna. Dragun (2016) navodi da neprihvatanjem vlastite sjene ulazimo u začarani krug zamjeranja drugima, projicirajući na njih vlastite negativne sadržaje; zbog čega je uvijek "kriv netko drugi". Integracija sjene podrazumijeva prihvatanje svih aspekata sebe bez osuđivanja i otpora. Prihvatanje sjene nužno je u procesu samoostvarenja, kao i pri ostvarivanju kvalitetnih međuljudskih odnosa.

Ako ne upoznamo tamu, nećemo moći potpuno doživjeti svjetlost. Ako si ne dopustimo osjećati tugu u potpunosti i ne prihvatimo je, jednako tako nećemo moći u potpunosti osjetiti radost te ćemo biti zaglavljani na jednoj strani emocionalnog spektra. Jung je vjerovao da sami sebe poznajemo vrlo malo, a upravo to daje prostor nesusjesnome. Ono što potiskujemo živi u nesusjesnom, a nesusjesni um je taj koji zaista upravlja našim mislima, osjećajima, uvjerenjima itd. Rad na sjeni je dug proces osvješćavanja nesusjesnog. Prihvatanje sjene i njena integracija rađa dubinu, ukorijenjenost i stabilnost vlastitog bića. Jacobi (2006) opisuje da osvješćavanjem realnosti sjene kao dio našeg bića koji spoznajemo i prihvaćamo, započinje napredak na putu prema cjelovitosti. Rad na sjeni je osvješćavanje sadržaja koji se nalaze u nesusjesnom, aktiviranje stvaralačkih snaga čovjekovog nesusjesnog i njihovo integriranje u psihičku cjelinu.

Smatram da se svi možemo složiti da je dobra ideja krenuti u smjeru veće samosvijesti, suosjećanja, razumijevanja i ovladavanja sobom. Šokantna je spoznaja koliko zapravo vremena provodimo nesusjesni. Prepoznavanje i osvješćavanje nesusjesne sjene koja manipulira iz podzemlja je ključno za postajanje samosvjesnijom i cjelovitom osobom. Jung (prema Počuča 2019) tvrdi da je svrha individuacije osloboditi jastvo iz sugestivne moći nesusjesnih slika. Što je čovjek više svjestan sebe kroz proces samospoznaje, to više nestaje sloj i utjecaj osobnog nesusjesnog (sjene) i svijest postaje nesputana. Individuacija je proces kojim osoba postaje nedjeljivo jedinstvo ili cijelost.

Moramo se suočiti s vlastitim nesusjesnim obrascima i ponašanjima i osvijestiti ih kako bismo ih mogli promjenili. Svi odbačeni aspekti osobnosti se trebaju priznati i integrirati u ostatak ličnosti kako bi se postigla cjelovitost. Radom na sjeni želim oguliti slojeve onoga što nisam istinski ja, dovesti sjene k svjetlu, nesusjesno k svijesti. Ford (2011) smatra da sve dok nismo svjesni sjenke i na druge projiciramo ono što se krije u nama samima, nemamo slobodu i nemamo jasnu sliku o sebi i svijetu oko nas.

### 3. O RADU

Portretiranje, odnosno dokumentiranje samog sebe još je od vremena antike bio način izražavanja kroz koje su se umjetnici propitivali, eksperimentirali ili bavili vlastitom osobom. Autoportretom umjetnik propituje i istražuje sebe, svoju osobnost, postojanje, smrtnost, život i vlastito tijelo. Autoportret nosi značajke ulaženja u vlastitu psihu i psihološkog proučavanja vlastite osobe. Figurativno - reprezentativnim pristupom pokušala sam utjeloviti unutarnje sjene, one otuđene, odcijepljene dijelove sebe. Tijekom slikanja, spoznavala sam one aspekte sebe koji su dugo vremena bili potisnuti i odbačeni. Suočavala sam se s njima licem u lice. Tko sam ja zaista? Poznajem li se istinski? Predstavlja li sjaj u mom pogledu unutarnju svjetlost kojom obasjavam svoju tamu? Jesu li moje ruke spremne prihvatiti i prigrliti samo ono što mi nudi vanjski svijet ili su spremne složiti krhotine moga bića? Koliko moja ramena imaju snage nositi stare obrasce ili će smoći hrabrosti za nova iskustva? Moje sjene su moji putevi i iskustva s kojima se mogu nositi. Svaki nanos boje kistom zapravo je davao boju sjenama unutar mene. Na taj način je stvoren most između mene i mojih sjena. Slikajući, osvjetljavala sam bojom i osvještavala određene aspekte sebe. Različito tretirane figure predstavljaju moj unutarnji put u spoznaji prihvaćanja vlastitog bića. Sjene u pozadini su one s kojima se bilo teže suočiti i od kojih mi je trebala distanca koja mi je davala hrabrost da ih imenujem i prihvatim. U određenom trenutku nisam znala u tom nadmetanju tko vodi glavnu riječ – ja ili moje sjene?

Tama i svjetlost nisu samo izvan nas, nego i unutar nas. Svjetlost i sjena nisu samo elementi važni u umjetničkoj praksi, oni se nalaze i unutar svakog od nas. Umjetnici se u svom radu bave svjetlošću i sjenama – u doslovnom smislu kroz svoju umjetničku praksu tijekom oblikovanja nekog likovnog djela, ali i metaforički. Sjena je umjetnicima od davnina predstavljala nepresušan izvor inspiracije. Ta mračna strana osobnosti izražavala se kroz brojne umjetničke radove.

Svjetlost čini vidljivim i simbolizira svijest. Suprotno tome, sjena je površina lišena svjetlosti, prostor u koji svjetlost ne prodire. Metaforički je ono nesvjesno, dio psihe u koji svijest ne prodire. Nije li sjena ta koja nam daje dubinu? Možemo reći da nas na neki način likovna umjetnost uči integrirati sjenu. Sjena u likovnom aspektu je važna za postizanje dubine, isto tako u psihološkom smislu je važna za postizanjem cjelovitosti bića. Rad *Sjena*

*kao tijelo* nastao je upravo iz razloga da utjelovim svoje sjene, istražim svoje nesvjesno te da se suočim s tim aspektima sebe i prihvatim ih.

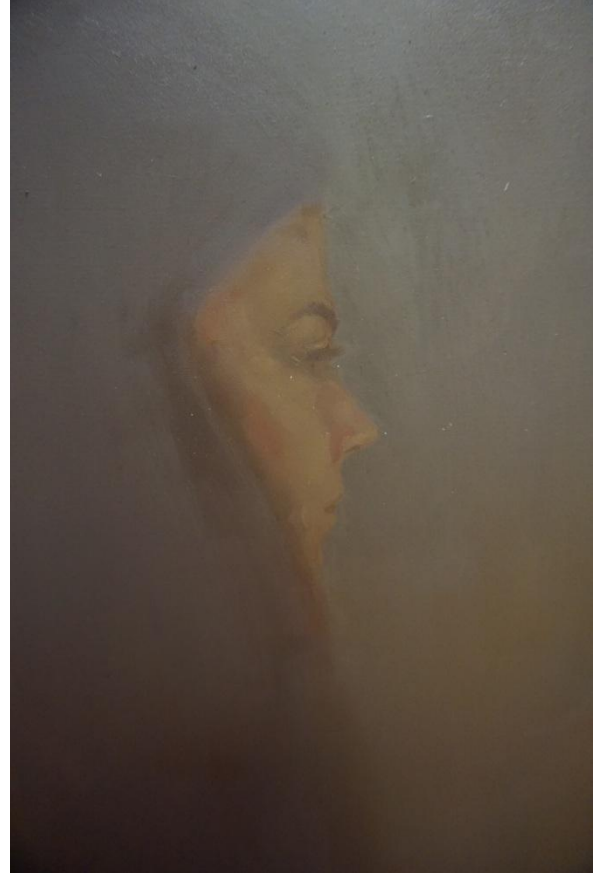
U figurativnom slikarstvu i realističnom izričaju pronašla sam najveći potencijal za prenošenje ideja i razmišljanja. U mom slikarstvu dominira ljudski lik, najčešće vlastiti, koji mi je početna točka u umjetničkom istraživanju. Tijekom studija okušala sam se i u apstrakciji, no uvijek se na kraju vraćam tradiciji i realističkom figurativnom likovnom izrazu s ljudskim likom u prvom planu. Zaokupljena sam ljudskim likom u svom radu i osjećam potrebu da na njemu zadržim fokus. Na središnjem autoportretu lice je oblikovano bočnim izvorom svjetlosti koji čitavu polovicu glave ostavlja u sjeni i kao da ujedinjuje moju svjetlu i mračnu stranu u jednu cjelinu. Slika je lišena prostora kako bi se fokus stavio na figure. Neke figure sam naglašavala, a druge stapala s pozadinom dok nisam postigla željeni ritam i ravnotežu. Slikarski koncept proizašao je iz želje da vizualno predočim i prenesem sjene iz unutrašnjeg svijeta van na sliku te kroz motiv autoportreta uđem u najdublje aspekte sebe. Umjetnost je potreba koja mi daje smisao, jasniju sliku i odgovore na mnoga pitanja.



Prilog 1. *Sjena kao tijelo*, ulje na mediapanu, 200 x 115 cm, 2021.



Prilog 2. Detalj: Autoportret 1



Prilog 3. Detalj: Autoportret 2

## 4. PRIMJERI

Navest ću neke primjere umjetnika i umjetničkih djela koji su se bavili sjenom. Rook Floro je suvremeni umjetnik koji također crpi inspiraciju iz Jungovog koncepta sjene što se može isčitati iz njegove skulpture pod nazivom "Sjena".



Prilog 4. Rook Floro, *Sjena*, crno ljepilo i žica, 2011.

Hrvatski suvremeni umjetnik Goran Petercol tretira sjenu kao formu koja implicira rubnost područja vidljivog i spoznatljivog. Uvidjeti znači znati, a da bi mogli uvidjeti određeni fenomen spoznaje potrebno ga je uvesti u proces rasvjetljivanja i osvijetliti. Spoznati cjelinu znači ukinuti rub, granicu, sjenu. U sjeni je upisana dijalektika čovjekovog spoznajnog procesa, ali i dijalektika Petercolove poetike koja stavlja naglasak na odnos spoznatljivog i nespoznatljivog, osvijetljenog i neosvijetljenog, materijalnog i nematerijalnog. (<https://hdlu-osijek.hr/news/izlozba-hijerarhije-goran-petercol>)



Prilog 5. Goran Petercol, *Sjene*, 2002.



Prilog 6. Goran Petercol, *Sjene*, 1990.

## 5. ZAKLJUČAK

Svako ljudsko biće ima sjenu. Tu je kako bi nas upućivala na mjesta gdje nismo cjeloviti. Naša mračna strana je mračna samo dok je skrivamo i potiskujemo. Ukoliko je osvijestimo, naučit će nas razumijevanju, opraštanju, ljubavi i suosjećanju prema drugima i prema sebi. Kada je postanemo svijesni, upoznamo je i prihvatimo, ona ima veliku moć transformacije i iscjeljivanja.

Autoportret je još od antičkih vremena bio motiv kroz koji su umjetnici ulazili u vlastitu psihu i psihološki proučavali vlastitu osobu. Kroz ovaj diplomski rad istražujem i spoznajem vlastito nesvjesno. Figurativno – reprezentativnim pristupom pokušala sam utjeloviti vlastite sjene na slici i učila prihvaćati odbačene i potisnute aspekte sebe. Svaka figura predstavlja odcijepljeni, nesvjesni dio mene s kojim sam se suočavala. Kroz motiv autoportreta zadirala sam u najdublje aspekte vlastite psihe. Rad me usmjerio na potragu za mojom istinskom prirodom i svrhom. Smatram da bi svatko od nas trebao biti spreman istraživati i razotkrivati skrivene i potisnute dijelove sebe, s ciljem istinskog i cjelovitog poznavanja sebe i svih svojih aspekata. Htjela bih ovim radom potaknuti promatrača da upozna i osvijesti svoju sjenu, sve one dijelove sebe koji su potisnuti, sakriveni i odbačeni u mrak nesvjesnoga. Osvještavanje sjene donosi puno više od osobnog napretka. Kad prihvatimo sebe u potpunosti, prihvatit ćemo i druge. Kad se pomirimo sa svim dijelovima sebe - pomirit ćemo se sa svijetom.

## 6. LITERATURA

Dragun, M. (2016) *Individuacija i integracija: od fragmentiranih slika do simbola cjeline* : bazirano na psihoanalitičkom učenju C. G. Junga. Zagreb: Naklada Jurčić

Ford, D. (2011) *Zagrlj svoju sjenu*. Zagreb: Planetopija

Jacobi, J. (2006) *Psihologija Carla Gustava Junga: uvod u cjelokupno djelo s uvodnom riječi* C. G. Junga. Zagreb: Scarabeus-naklada

Jung, C. G. (2004) *Sjećanja, snovi, razmišljanja*. Zagreb: Fabula nova

Počuča, N. (2019) *Naslijeđe Carla Gustava Junga: popularna izobličenja i prešućivanja analitičke psihologije*. Doktorski rad. Zagreb

Šuvaković, M (2005) *Pojmovnik suvremene umjetnosti*, Zagreb: Horetzky; Ghent: Vlees & Beton

## 7. PRILOZI

Prilog 1: *Sjena kao tijelo*, ulje na mediapanu, 200 x 115 cm, 2021.

Prilog 2: Detalj: Autoportret 1

Prilog 3: Detalj: Autoportret 2

Prilog 4: Rook Floro, *Sjena*, crno ljepilo i žica, 2011. <https://www.thaillywood.org/rook-floro/>

Prilog 5. Goran Petercol, *Sjene*, 2002. <http://gregorpodnar.com/goran-petercol/>

Prilog 6. Goran Petercol, *Sjene*, 1990. <http://gregorpodnar.com/goran-petercol/>