

Naslovna / Psihologija

# Izrazite svoja osećanja kroz ekspresivnu art terapiju

Piše: M. Rajić

19:00 - 12. 03. 2021.

Ono što svako od nas može da uradi je da nađe prostor i vreme za sebe da se nesputano izrazi – kroz slikanje, crtanje, ali i ples, glumu, pesmu... Upravo na ovim principima bazira se ekspresivna art terapija.



Cilj ekspresivne art terapije nije umetnička vrednost već oslobađanje unutrašnjeg bića Foto: Tragovi na svili



Art terapija je vid psihoterapije koji uključuje i podstiče pacijente da se izraze kroz neki kreativni proces, i na taj način ispolje i razumeju sebe i svoje emocije. Ona kombinuje tradicionalne načine terapije sa kreativnom i emocionalnom prirodom umetničkog izražavanja i stvaranja.

## Različite mogućnosti ispoljavanja emocionalnih stanja

U art terapiji se može koristiti bilo koji oblik izražavanja: **slikanje, crtanje, pravljenje skulptura, tkanje, kolaž, ples, pokret, sviranje, pevanje, pisanje priča, gluma...**

– Već samo po sebi, **kreativno izražavanje pojedinca je terapeutsko**, jer pacijent dobija mogućnost da se izrazi slobodno i spontano, što je u osnovi art terapije. Mogućnost takvog izražavanja je oslobađajuća po osobu. **Oslobođen kognitivnog dela i razmišljanja o problemu koji ima**, korisnik art terapije je ovde u prilici da taj isti problem iskaže baš tako: kroz art – za eKliniku objašnjava Aleksandra Milošević, po vokaciji diplomirani inženjer organizacionih nauka.

Milošević je i rukovodilac jednog razvojnog i kreativnog tima ali i, kako za sebe kaže, umetnik po rođenju. Upravo ta okolnost opredelila je da za svoj način ličnog izražavanja i razvoja, opuštanja i **akumuliranja stresa**, odabere art terapiju.

– Izbor je veliki: slikanje, crtanje, pravljenje skulptura, tkanje, kolaž, ples, pokret, sviranje, pevanje, pisanje priča, gluma, itd. Na ovaj način se potpuno menja perspektiva sagledavanja samog problema, jer svi nesvesni sadržaji koje se nalaze u nekoj personi i do kojih ona ne može

## Najnovije



Lenjost je izbor, mi sami biramo da neke stvari u životu ne radimo



Biti tužan, ne znači biti u depresiji: Znaci koji ukazuju na ovo ozbiljno stanje



Kada uoči slabe tačke čoveka, kompjuter može da utiče na odlučivanje ljudi



Roditeljstvo posle traume – ko su dugine bebe

da dođe samo intelektualnim putem, učtavaju se u art delu i ono postaje **poligon za dalji rad i istraživanje** – kaže naša sagovornica, koja je i praktičar ekspresivne art terapije.

## Delo – ključ za emocionalnu bravu

Kada pacijent napravi svoj lični art (sliku, drugu vrstu dela, kolaž, ples...), terapeut počinje da radi sa njim i dolazi do interakcije tako što se delo aktivira i oživljava. Na taj način se stvara odnos tri strane – **pacijent, art i terapeut**. Bazirano na metodi Gestalt psihoterapije, klijent kroz art počinje da priča i donosi na svetlo svoje **unutrašnje biće, emocije, uverenja, obrasce**, ali i daje mogućnost da se **otkriju talenti i darovi koje poseduje**. Milošević kaže da, kada se jednom pokrene taj dijalog, on dalje daje mogućnost da se dođe do spoznaja do kojih se sigurno ne bi došlo da smo se samo verbalno izražavali.

– Ceo proces prate i **emocije koje se javе sad i ovdе**, i njihovima prisustvom, terapeut direktno radi sa pacijentom i podstiče promenu. Terapeut vodi proces i nudi korisniku terapije mogućnost da se dalje izražava **ekspresivno**. Ono što je razlika između ekspresivne art terapije i art terapije leži baš u tome što se osoba poziva da se, pored samog likovnog izraza, izrazi i na druge načine: **plesom, glasom, glumom – u skladu sa tim kako joj najviše odgovara**. Čest je slučaj da se tokom terapije više puta menjaju modaliteti tj. da se iz slikanja pređe u ples, iz plesa u glumu, a sve u cilju da klijent prođe izražavanje na određenu temu baš onako kako je u skladu sa njegovim bićem. Terapeut je tu da vodi proces, pušta klijenta, usmerava i interveniše gde je potrebno – opisuje praktičar.



Grupni termin ekspresivne art terapije Foto: privatna arhiva

## Nesputano izražavanje i slikanje na svili u podržanoj atmosferi

Milošević kaže da je u svakodnevnom životu primenljivost art terapije široka uz nove perspektive i uvide u probleme koje pacijenti imaju, a **primenjuje se i u radu sa decom, adolescentima, osobama koje su proživle traume**. Može se koristiti i kao „coaching alat“ za potrebe rešenja situacija u kojima smo prosto „zaglavljani“, kada nam je potrebno da osvestimo problem i nađemo neke nove izlaze. Primenjuje se i pri ustanovama za mentalno zdravlje, kao jedan od načina i pristup u psihoterapiji.

– Terapije mogu da se rade „jedan na jedan“ ali i kroz grupne procese. Ljudima je veoma bliska i zavole je, jer je kreativni izraz deo i potreba svakog pojedinca i svi se vrlo brzo opuste u takvoj atmosferi. Art terapiju u svojoj praksi mogu koristiti psihoterapeuti, psiholozi, coachevi, socijalni radnici, pedagozi, itd. Art terapija se takođe može koristiti prilikom vođenja različitih radionica koje za cilj imaju podsticanje kreativnosti, relaksaciju, otpuštanje stresa, povezivanje sa svojim unutrašnjim bićem, jačanje fokusa, osnaživanje intuicije, iskazivanje autentičnosti – objašnjava.

## Nije važno da li ste talentovani, važno je da se prepustite

Dobar primer primene ekspresivne art terapije u koji se i sama uverila sagovornica **eKlinike** je implementacija u autorske radionice „Intuitivno slikanje na svili“, ali i na pojedinačnim sesijama.

– Na ovim radionicama vodim proces gde je **svako pozvan da se izrazi potpuno nesputano, na način kako on ume, bez mnogo intelektualizacije, više kroz slobodan pokret, u dodiru sa samim sobom i svojim unutrašnjim svetom**. Na taj način smo oslobođeni svih naučenih

**obrazaca i normi**, pozvani da se potpuno opustimo u jednoj podržanoj atmosferi, **ljudi mogu doći do važnih uvida o sebi** i o svetu oko sebe – kaže Aleksandra Milošević.

Dodaje i da u ljudima često postoji bojazan da nisu dovoljno talentovani, da ne umeju da slikaju, da se izražavaju...

– Za izraz koji podstiče ovaj vid art terapije to je potpuno irelevantno i svi mogu da uzmu učešće. Ona nudi poligon za **introspekciju, samoizražavanje i slobodu što je izvorni izraz unutrašnjeg sveta pacijenta i nije predmet razmatranja umetničkih dometa**. U ekspresivnoj art terapiji svako iznosi ono što on zaista jeste a kvalitet umetničkog dela nije cilj – ističe sagovornica eKlinike kao važno.



Slikanje na svili – jedan od načina za uključivanje ekspresivne art terapije Foto: Tragovi na svili

## Zastanite i vi na svojoj „Jutarnjoj stranici“ – zapisujte misli bez osude i ustručavanja

Pacijenti se interesuju i za način edukacije u ekspresivnoj art terapiji. Proces traje dve godine i realizuje se kroz 8 intenzivnih modula. Za vreme trajanja edukacije, polaznici prolaze i susrete u okviru svojih malih grupa gde rade na temama koju su obrađivali kroz module. Edukacija je vrlo **intenzivna, interaktivna i iskustvena**, i pored edukativnog dela nosi i deo ličnog doživljaja i transformacije jer svako prolazi i svoje lične procese i preispitivanja. Nakon toga, polaznici postaju praktičari ekspresivne art terapije i osposobljeni su da je primenjuju u svojoj praksi.

– Poznate su takozvane „Jutarnje stranice“, koje je je opisala Julia Cameron u svojoj knjizi „Umetnikov put“, gde poziva da svakog jutra pišemo naše misli, kakve god da su, bez ikakvog popravljanja ili razmišljanja o njima. Na taj način **puštamo naš unutrašnji svet vani, posmatramo naše misli, bez procene i osude i povezujemo se sa samim sobom**. Isto tako možemo svakog dana i slikati, crtati, plesati. Važno je samo **izraziti se i posmatrati sebe dok to radimo**. Možemo to smatrati i **jednim vidom meditacije**, samo što u ovom slučaju ne sedimo mirno, već se slobodno izražavamo i telom i duhom na način na koji nam odgovara. Tako **otpuštamo dosta unutrašnje tenzije**, puštamo energiju da teče i podstičemo kreativnost. Samo dok smo **u kontaktu sa sobom, dok svesno pratimo svoje biće, možemo voditi svoj život bez unutrašnjih konfuzija i blokada** – kaže Milošević.