

pruža im se vrijeme za oblikovanje, definiranje – postaju vidljive.

Moja ruka je sve sigurnija u obradi čak i detalja, zadovoljstvo radom je ublažilo tjeskobu i očekivanja, vrijeme izvođenja omogućilo je daljnja razmišljanja o slici i mogućim značenjima.

izv. prof. dr. art. Jasmina Pacek, univ. spec. art. therap.;

**Serija *Misli*, kombinirana tehnika na platnu,
100 x 100 i 70 x 100 cm, 2022.**



Postoje dani kada su misli zgusnute, slojevite, kada ih promišljamo, preslagujemo, razrađujemo, analiziramo na svim razinama, u svim bojama i teksturama. Za poslagivanje takvih misli treba proći puno vremena, vraćamo im se danima, tjednima, i nanosimo im po još jedan sloj, teksturu. Treba nam vrijeme da im možemo naći mirno i sigurno kompozicijsko kognitivno mjesto. Šetamo s nji-

ma iz kinestetičko senzualne razine velikih i brzih poteza kista i markera, do preciznih, sitnih linija i ploha. Afektivno ih smještamo u kategorije obliha i oštih, punih i praznih, crnih i bijelih te tonskih, perceptivno se usklađujući i balansirajući. I dok svi oko nas traže simbolička značenja i kognitivna obrazloženja našeg rada, naše misli ostaju naše, a trag na platnu svjedoči procesu.

Isto tako postoje dani kada smo slobodni, kada su misli fluidne, čiste i jasne. Dani su to kada je jedna nit vodilja dovoljna da nas oslobodi, da je svaka misao jasna i direktna, pojedinačno znakovita.

Serija slika *Misli* prikazuje kontinuirani put od prenapućenog/intenzivnog/zgusnutog do prostranog/fluidnog/oslobađajućeg i nazad. To je živi kontinuum misli koje teku od kompleksnosti kognitivnog pročišćavanja do oslobađajuće simboličko afektivne jednostavnosti.

izv. prof. dr. art. Jelena Kovačević, univ. spec. art. therap.;

Bez naziva, akril na papiru, 100 x 70 cm, 2021. – 2022.



Serija radova nastalih u tehnici razrijeđenog akrila započela je kao kreativna igra s ciljem rasterećenja. U posljednjih desetak godina primjećujem manjak vremena za praktično istraživanje u umjetnosti, za rad koji nema neki formalni cilj. Također, češće odabirem tehnike u kojima rad može biti brže gotov, poput fotografije ili računalnog crteža. S vremenom sam gubila kontakt s materijalom. Na rukama i pod nohtima više nisam imala boje, srednjak mi nije bio taman od

grafita ili tuša. Moje su ruke stalno tipkale. Upisom na poslijediplomski studij art terapije bila sam ponovno u prilici istraživati materijal – vratila sam mu se i više ga ne ostavljam. Pored potrebe za stvaranjem, osjećam užitek i ushit. Čekam satima da se boja osuši, promatram prelijevanja, razlijevanja i spajanja, i razmišljam kamo me vodi svaki sljedeći rad.

PREDGOVOR

Održati ravnotežu

Samoregulacija, složen i izazovan proces, postupno se gradi od najranije dobi, kroz odnose s bliskim osobama. Riječ je o sposobnosti kontrole vlastitih misli i osjećaja, o upravljanju sobom i odupiranju nevažnim podražajima, o ustrajnosti unatoč poteškoćama. Samoregulacija jest i prilagodba okolini, pojedinačev način postizanja i održavanja ravnoteže.

Terapeuti, osobe kontinuirano izložene nesvakidašnjim događajima i situacijama, stvaraju slojevite odnose s ljudima kojima je potrebna pomoć te se duboko unose u klijentove priče. U tim prilikama priče odjekuju, stvaraju se poveznice s osobnim iskustvima, prenose se traume, neizvjesnosti, strahovi i pobjede. Terapeut s klijentom nanovo proživljava iskustvo, postaje *svjedokom* i osloncem.

Iza snažnog oslonca i podrške stoji upravo zahtjevan proces samoregulacije, u ovome slučaju putem umjetničke aktivnosti. Na istoimenoj izložbi osmišljenoj u sklopu Poslijediplomskog specijalističkog studija kreativnih terapija, svoje procese samoregulacije predstavlja devet školovanih umjetnika – profesora i studenata navedenog studija.

Snaga umjetnosti u stvaranju i održavanju sposobnosti kontrole misli i osjećaja, u odupiranju preplavljenosti emocijama te u izgradnji ustrajnosti, opipljiva je i vidljiva u izloženim radovima. Umjetnici uprizoruju kontinuitete misli koje putuju od složenog kognitivnog stanja, pročišćavajući se do oslobađajuće afektivne jednostavnosti. Pokušavaju doprijeti do srži iskustva i razjasniti si njihove različite intenzitete. Prikupljaju se i povlače u svoja *sigurna mjesta*, tapkajući prstima, tražeći ih tijekom mračnih razdoblja. Istjeruju krupne suze iz svojih očiju, pritisak iz grudi i slike iz usta, u želji da se izraze, da *to* izađe kako bi ga mogli prihvatiti. Kada je likovni materijal oruđe, tada misao postaje oblik. Materijal nas spaja s materijom, s tlom i korijenjem, vraća nas u sigurne krajolike i daje do znanja da smo čvrsti i postojani. Umjetnost nadilazi krize jer nam pruža mogućnost za komunikaciju sa sobom, vraća nas u svijet prizora, na mjesta gdje se pohranjuje proživljeno – izvlači slike iz nas dok ne nastupi mir. Razdoblje odmora i jednostavnosti, vrijeme kada se oporavljamo i stvaramo. Neprekidno obnavljanje ravnoteže umjetnikova je i terapeutova potreba, način života.

izv. prof. dr. art. Jelena Kovačević, univ. spec. art. therap.

SAMOREGULACIJA

Akademija za umjetnost i kulturu Osijek

Klinika kreativnih terapija

svibanj 2022.

Nakladnik: Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku

Za nakladnika: Helena Sablić Tomić

Urednik: Sanela Janković Marušić, Jelena Kovačević, Jasmina Pacek

Izbor radova: Jelena Kovačević

Likovni postav: Jelena Kovačević, Jasmina Pacek

Tehnički postav: Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku

Autor predgovora: Jelena Kovačević

Fotografije: autori

Rad na naslovnici: Jasminka Bukvić

Grafičko oblikovanje: Luka Cvenić

Izložba je realizirana sredstvima Akademije za umjetnost i kulturu u Osijeku

Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku

Dan otvorenih vrata

Poslijediplomskog specijalističkog studija

KREATIVNE TERAPIJE

Otvorenje izložbe *Samoregulacija*

28. svibnja 2022. od 19.30 do 22.00 sata

Salon AUK,
Trg Sv. Trojstva 3, Osijek



Jasminka Bukvić, dr. med. spec. obit. med., mag. lik. um., MFA., specijalizant art terapije; *Fjaka*, akril na platnu, 75 x 58 cm, 2022.



Kada želim da nestane stres, kada je sve isto kao i u trenutcima žurbe i stresa, ali me trenutno ne zanima i nije me briga, kada kroz poluzatvorene kapke vidim blještavilo toplog sunca i ne želim širom otvoriti oči, jer je tako opuštajuće i ne želim se pomaknuti, a sunce svojim toplim bojama grli i grije, znam da je nastupila Fjaka.

Fjaka odmara, oporavlja, prkosi žurbi, stresu i neredu. Moraš pratiti pravila fjake kako bi

dobio sve što fjaka pruža. Nema aktivnosti, nema drame, nema žurbe. Dolaziš sebi i boriš se samo za svoju fjaku.

Osjećaš se fjakasto kada ti je potrebno zato što smatraš kako trebaš i zaslužio si svoju dnevnu dozu fjake.

Krunislav Stojanovski, akademski slikar, specijalizant art terapije; *Portreti*, digitalni tisak, 29.7 x 42 cm, 2012.



Digitalni crteži stvarani crtanjem prstom po zaslonu mobitela nastajali su u vrijeme osobne krize izazvane razvodom. Crtanje portreta pomoglo mi je u sublimaciji i nadilaženju krize. To je bila faza u trajanju od oko godinu dana kada nisam mogao biti sam, ali nisam mogao niti sudjelovati u diskusijama zbog osjećaja potištenosti i anksioznosti. Okružen bliskim ljudima, slušajući njihove priče, crtao sam ekspresivno njihove portrete brzim potezima prsta na zaslonu mobitela. Nastalo ih je oko 800. O njima povjesničar

umjetnosti. Oni su odraz su vlastite preokupacije – samoće i komunikacije. Slikam i govorim o čovjeku rastrganom grijehom i etičkim dvojabama. U svom slikarstvu želim naći poetsko u grubom; naći poetsko u čovjeku današnjice; izvući emotivno, skriveno iz duše ljudi. Postaviti se otvoreno, javno, vidljivo, poticajno, blisko. Portreti su ujedno amortizeri intimne, privatne egzistencijalne i psihičke krize, tjeskobe nastale neželjenim i emotivno teškim stanjem.

Antonio Rendulić, mag. educ. art., specijalizant art terapije; *Pejzažna art terapija u minijaturi*, kombinirana tehnika, 120 x 100 cm, 2021.



Pejzaž kao doživljena i proživljena stvarnost... Priroda je puno više od prostora u kojem se samo živi i boravi. Pojam prirode, kroz emocije, senzacije i mikroemocije prestaje biti tek doslovan pejzaž i postaje svijet u kojemu se oslikava i proživljava povezanost tla i osobe. Kada povezanost tla i osobe postane jedno, tada osoba osjeća pejzaž onoliko i onako kako pejzaž osjeća tu osobu, dajući joj više ili manje poticaja za ostanak ili

bijeg, ali većinom je to osjećaj obgrljenosti i mira. U radu je prikazana svaka emocija, svaki trenutak i svaki pokret koji se dogodio u suodnosu unutrašnje i vanjske dimenzije. Rad je prikaz uranjanja u promatrano. Jednom riječju, samoregulacija.

doc. art. Mia Janković Shentser, univ. spec. art. therap.; *Interno*, digitalni tisak na papiru, 2020. – 2022.



Što god se događa unutar bića u trenutku, izlazi na papir u crtežu. Ponekad pustim olovku da me pronade. Stvaranje je organski povezano s tijekom misli, misli se materijaliziraju kroz fluid materijala emocija.

Ponekad joj dajem razlog trošenja pritiskom po papiru. Ideja jasno vodi, misao postaje oblik.

Ponekad sam pritisak i motoričko ostavljanje traga sivih tonova daje rasterećenje od suvišnih, opterećujućih emocija, a ponekad je stvaranje oblika cilj,

razrješenje, uvid.

Olovka je neprocjenjivo oruđe.

Nikolina Manojlović Vračar, mag. art., specijalizant art terapije; *Simetrije – self care petkom navečer*, serija istovremenih crteža objema rukama: *Moj mozak*, tuš na papiru; *Maska 1*, uljni pastel; *Maska 2*, kombinirana tehnika, sve 70 x 100 cm, 2022.



Na crtežu tušem prvo nastaju valovite neprekinute linije koje se isprepliću, potom neprekinute cik-cak linije, nagle i kraće. Zatim slijede kružni pokreti, sitni, uz jači pritisak, pa opet ravne cik-cak crte. Onda su uslijedili vodoravni, duži potezi lijevo-desno od kojih su se ruke ugodno opustile. Iz opuštenosti

su se pojavili veliki kružni pokreti uz koje se tijelo počelo ljuljati naprijed-nazad, a oči su se zatvorile. Pokreti su postajali polaganiji, sve dok ruke nisu odložile pisala, mirujući zatim otvorenih dlanova na papiru. Bilo je ugodno stati.

Rad *Maska 1* je dobio takav naziv jer me podsjetio na tradicijske maske raznih naroda. Pitala sam se govori li maska o mojim iskustvima ili o iskustvima ljudi s kojima radim u terapiji pa, da ih ne bi zadržavala, na ovaj način nalaze put iz mene. Asocijacije koje su se javljale kroz rad: oči, teške suze iz očiju, grudi, usta razjapljena u želji da se izraze.

Rad *Maska 2* je nastao kao nastavak na prethodna dva, potaknut dijelom i iz tjelesne ugame izazvane radom s obje ruke paralelno. Kroz stvaralački proces, fokus je na uzajamnom usklađivanju jedne ruke s drugom pa ne ostaje koognitivnog prostora za bilo što drugo, što pridonosi opuštanju i samoregulaciji.

Vesna Matić, dipl. slik., dipl. oec., specijalizant art terapije; *Sigurno mjesto*, kombinirana tehnika, 115 x 135 cm, 2022.



Ako bi me netko pitao prije par godina koje je moje sigurno mjesto, nisam pronalazila nikakav odgovor, osim što mi se je nametnula misao da mi

koncept sigurnog mjesta nije jasan niti se na bilo koji način mogu povezati s tim.

Moju pravu potraga za sigurnim mjestom sam započela na početku specijalističkog studija za art terapeuta, prije svega promišljajući što za mene znači sigurnost i gdje se osjećam sigurno. Dozvolila sam materijalu da me vodi te sam spontano, pri otvaranju teme sigurnog mjesta, uzimala u ruke bijeli šuškvavi papir iz kutija za cipele. Otkrila sam da je tekstura pod prstima bitna, bjelina i zvuk šuškanja. Slagala sam slojeve papira i to mi je pričinjalo zadovoljstvo, željenu opuštenost, osjećaj zaštićenosti i mir.

Saznanje o sigurnom mjestu sam s vremenom produbila na način da sam u jednom trenu stekla uvid o tome kako se zapravo volim svaki dan bar malo odmoriti i skupiti snagu pokrivena bijelom plahtom. Kao beba ležim u krevetu, oko mene je sve mliječno bijelo i ja sam ispod te bjeline koja šuška. Osjećaj je bio dobar, topao, bila sam zaobljena i popunjena. Bilo je mirno i sigurno, a mogla sam dotaknuti to mjesto rukama. Bilo je dobro.

Moje sigurno mjesto je unutarnji prostor koji pronalazim bilo gdje, čak i kada nisam u mogućnosti pokriti se s plahtom i odmoriti se te pronaći ravnotežu neposredno pod njom.

Leonilda Conti, mag. art., univ. spec. art. therap.; *Emocije, drvo*, 20 x 19 cm, 2019.



Ovaj rad sam po sebi predstavlja iskustvo samoregulacije.

Prije svega, materijal je privukao svu moju pažnju, držanje četvrtastog i debelog komada drveta u ruci usmjerio je moju pozornost na taktilni aspekt prirodnog materijala: drvo, još grubo, sa svojom teksturom. U njemu sam odmah ugledala prisutnost dva kruga, jednog većeg

i jednog manjeg, koji su se međusobno dodirivali.

Dva slična iskustva, ali različitog intenziteta.

Čini se da emocionalni tokovi također pripadaju vanjskom okruženju, čak izvan samog kvadrata. Oni dosežu različite dubine, ali unutar kruga ponekad poniru još dublje, ponekad se mijenjaju i dopiru do površine.

Ručni rad čekića i dlijeta dao je mogućnost eksternalizacije ovih emocija,