



Co-funded by
the European Union



MAD BALKANS

Transforming Psychiatry Through Art

A project funded by Creative Europe: CREA-CULT-2023-COOP 101129637

Manual for using art therapy, drama and storytelling



Picture 1. *Professor Mimmu Rankanen from Oslo Metropolitan University leading art therapy workshop in Sarajevo in cooperation with Association Tavan*

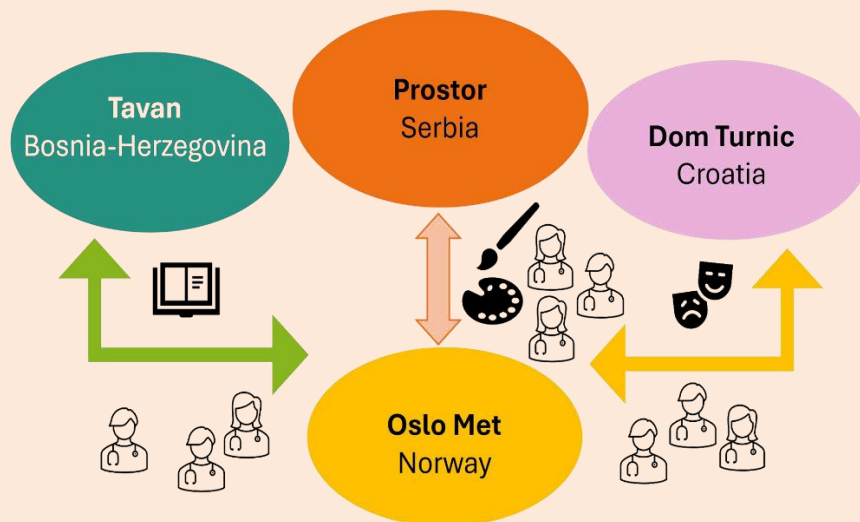


Educational cooperation between the Oslo Metropolitan University and the Balkan Hearing Voices Network

The project “Mad Balkans – Transforming Psychiatry through Art” is a cooperation between Balkan Hearing Voices Network and Oslo Metropolitan University, Department of Art Design and Drama. The project is funded by Creative Europe, CREA-CULT-2023-COOP 101129637.

Different art-based educational workshops were organized within the project and led by the professors Mimmu Rankanen (Art Therapy), Camilla Eeg-Tverbakk and Christina Helland (Drama) and Heidi Dahlsveen (Story telling) from Oslo Met.

Workshop series were organized for the following groups:





In Serbia ARTSa and ARTSb:

- a) Institute for Mental health in Belgrade
- b) The Faculty of Fine Arts, University of Arts in Belgrade

In Montenegro ARTMa and ARTMb:

- a) Psychiatric hospital in Dobrota
- b) Faculty of visual arts of the Mediteran University Podgorica

In Bosnia and Herzegovina STORY and ARTBH:

- a) Psychiatric hospital of Sarajevo canton
- b) The Faculty of Psychology of the Sarajevo University

In Croatia DRAMA:

Accademy of applied arts- drama department (students) and the Association of occupational therapists HURT, Rijeka (staff)



Objective of the workshop series was to:

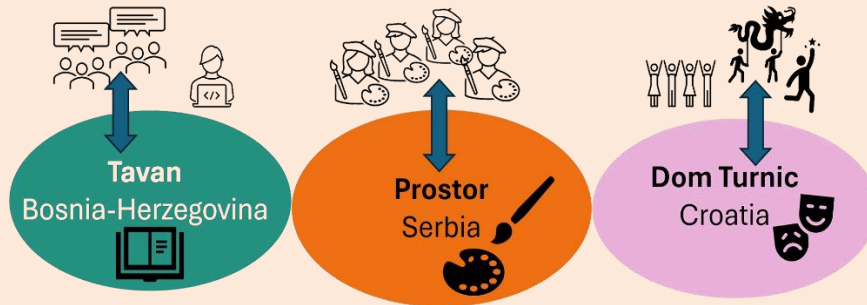
Offer young art students of the Western Balkan innovative art-based and art therapy workshops about inclusive, empowering, and destigmatizing work with mental health service users to provide them new job opportunities and to promote education in therapeutic use of arts.

Develop an innovative and sustainable scheme of narrative, drama, and art therapy workshops for the mental health staff of the Western Balkan psychiatric care user's institutions and facilitating access to the knowledge of art therapy in Europe.

Develop art students' and mental health staffs' understanding of arts and personal narratives as a tool for inclusion and therapy for psychiatric care users to enable giving them access to the artistic creation and dissemination.



Members of the Balkan Hearing Voices Network who participated in the project are:



West-Balkans Hearing Voices Network

Grassroot mental health work and human rights promotion in cooperation with psychiatric care users, psychologists, art therapists and artists

Association Tavan – Sarajevo, Bosnia and Herzegovina

Association Prostor – Belgrade, Serbia

Home for adults Turnić – Rijeka, Croatia



Ethical principles of Hearing Voices Cooperation

VULNERABILITY

The Hearing Voices Movement is an international group of individuals with lived experience of 'voice-hearing' or other unusual sensory realities and their allies. These experiences exist on a continuum and include non-psychiatric patients.

Many understand their voices/visions/alternative realities resulting from individual trauma, but there are various routes to understanding; for instance, collective and intergenerational trauma; spiritual practice; religious belief; psychological and physical explanations; drug use/withdrawal; neurodiversity and more. The movement encourages critical exploration of the bias in society, respect and support for its member's meaning-making abilities.

As practitioners, artists, performers and allies, we work within specific ethical guiding principles:

Primum non nocere – providing care that is in the best interests of the individual

Principle of respect for autonomy – ensuring decisions are informed and choices are voluntary

Principle of justice – fairness, equality, an openness to understanding the personal meaning of 'voices' in someone's life

COMMUNICATION

We practice non-hierarchical, authentic and non-judgmental communication. We are honest and respect the agency of others. We listen to the language they use to describe their experiences rather than force our language. We focus on the person, not the condition, as we firmly believe that everybody has a chance to improve their life.



STIGMA AND DISCRIMINATION

There are often negative stereotypes and attitudes towards those struggling with mental health challenges. This can lead to stigmatization, discrimination and abuse both personally and professionally.

Often individuals internalize this treatment and are left hopeless, with even less self-esteem, feeling ashamed about their experiences. They can start to believe that they are to blame, that they are dangerous, evil, or any other negative ideas society has about mental health distress.

RESILIENCE

Our understanding is co-produced with the individual. It is not a fixed idea but the process and outcome of successfully adapting to challenging life experiences. It encourages and supports the individual to have hope and to appreciate the flexibility of recovery. It requires us to question and explore our prejudices about others and ourselves.

“THE PROFESSIONAL MISTAKE MAY BE FORGIVEN, ETHICAL NEVER.” - BYRAM KARASU



General principles for facilitating Art-Based workshops

- Provide a psychologically safe, respectful, listening, flexible and curious atmosphere.
 - Encourage personal agency, creativity and playful approach.
 - Remember that people may experience blank paper awakes uncertainty or experience performance anxiety, so aim to create playful safe space in the beginning of the workshop.
 - Introduce workshop's aims and establish accepting, curious and explorative approach towards making art.
 - Ensure attendees feel safe to ask questions and share their experiences.
 - Stress that there is no "must" or expectation of certain artistic outcome. If someone is not willing to join the activity, offer them alternatives and space to make own choices. Encourage attendees who have their own idea, approach or theme they want to work on.
-



Art Therapeutic workshops

Author: Professor Mimmu Rankanen

First establish group rules for:

ART MAKING

- There is no must to do art
- You are always free to self choose how you use the time as long as you are not disturbing others in the group
- There is no need or pressure to make beautiful artworks – sometimes ugly works can be more valuable
- Even if you do not like your artwork, it may have an important message or meaning

TALKING

- There is no must to talk of your art
- We are curious and accept and value all expressions
- We are not evaluating or criticizing the artworks
- We talk of our own experiences – we do not interpret or analyze others' artworks
- We ask for permission if we want to comment others artworks
- Everyone is responsible for their own artworks and can decide, if others are allowed to comment
- The shared experiences are handled with respect and kept confidential



Space and materials in art therapeutic workshops

It is important that the space is also physically safe and suitable for visual art making. When sound isolation is good and there is no trespassing through the space, it enables building psychological safety and atmosphere of trust in the group. The space should preferably have water basins for washing hands and cleaning brushes. It is good if the space is large enough, as it allows the group members to work either sitting at a table or working standing by easel or wall. Large windows for natural light are an advantage.

However, it can also be beneficial working outside in the nature, when the surroundings are safe and peaceful and also have access indoors for water etc. or in case of rain. It may prompt participants creativity, if you offer a wide variety of art materials from traditional crayons, pencils, paints and clay to found objects and nature materials.

Examples of art therapeutic tasks



Picture: *Mimmu Rankanen*



Beginning round with art postcards

In the beginning, art postcards can aid creating safety and trust in the group. Each group member can pick up a picture that is connected to their expectations or hopes for the group and show it to others. That enables also the group leader to better understand the different expectations that people may bring to the group and to match the artistic tasks so that they best fit the group and also different individual needs.

Bilateral drawing

Bilateral drawing is a warm-up exercise that aims to help participants let go of self-critic and preplanned expectations for the finished artwork. Instead of focusing on what the drawing represents, it encourages you to explore drawing as movement and be curious towards how different movements feel different and might help you to focus and be in the present moment. For bilateral drawing the participants need a big sheet of paper that is firmly taped on the wall, table or floor. You will also need two wax or oil pastel crayons that have pleasant colors. The leader instructs the participants to take one crayon in each hand and begin moving with both hands on the paper, and to be mindful towards the movement sensations. Leader can instruct to make circular or edgy movement, large or small, fast or slow, heavy or light. If you close your eyes, it also might help you to focus on the sensing movement qualities, instead of visual representation.

After the drawing the leader instructs participants to take distance from their drawings and look at them from different directions. You can reflect what you see and how the picture changes when you turn it around. You can also write down some observations or associations related to what you see. It is also possible to continue the drawing with filling shapes or adding colors into the picture.



Emotional dictionary



In emotional dictionary you will need A3 size paper and wax or oil pastel crayons. First the leader instructs the participants to divide the paper into 8 rectangles. They will be drawing a different emotion in each rectangle. Before beginning the leader says that there will be very short time for each emotion, because this task aims to focus on exploring intuitive choices of color and ways of moving in relation to different emotional words, instead of thinking and consciously deciding how to represent emotions. The participants are instructed to make symbols but to focus on how each different emotion moves their hand.

Then leader says one emotion word at the time and leaves about 15 seconds to pick a color and draw the emotion using different hand movements before saying the next word. The emotion words could for example be: Anger, joy, sadness, happiness, fear, relief, shame and calmness.

After art making the participants show their personal emotional dictionaries to each other and compare how similar or different colors and movements they use for picturing same emotions.



Integrative mandala



Artwork by Belgrade group participant

Photo: *Mimmu Rankanen*

The emotional dictionary can be continued with integrative mandala. The participants will need another sheet of paper and can use different colors – crayons, markers and/or paints. First, they will draw a large circle that fills the paper. Then they choose two different emotions they want to explore more in depth. It is preferable that at least one of the emotions is pleasurable – the other one may also be more challenging or unpleasant. The task is to combine the two different emotions in same picture. The artwork can begin by choosing the colors and movements from the emotional dictionary and combining them on the new paper. They are free to continue with adding more colors and different movements, shapes and symbols into their picture. This enables the participants to explore how different and even contradictory emotions can exist simultaneously and how to create harmony and balance between emotional experiences. When they have finished the artwork, they can install it on the wall and look at it from distance. It is often important to have some time to write down own thoughts, associations and feelings when looking at the artwork before looking at the works of all the group members and sharing the experiences.



STORY: Workshopping with memory

Author: Mimesis Heidi Dahlsveen, storyteller and associate professor in oral storytelling

Text is based on the oral storytelling workshop in Museum of Literature and Theatre Arts, located in the very centre of Sarajevo, spring 2024. The workshop was organized by Mediha Kovačević-Jovanović, Zlatan Jovanović and Jasmina Buljic, from Association Tavan. Mimesis Heidi Dahlsveen was the workshop leader.

Do you remember an embarrassing moment? Or when you had to apologize for something you weren't responsible for? A time when you almost got into trouble. The biggest lie? A truth you can't deny. That time you arrived embarrassingly late to something.

What do you remember? What experiences have shaped you? And most importantly, what stories do you tell about your own life? Who do you tell that you are?

Working with stories is closely tied to the act of remembering and memory.

Memory is multifaceted; it is both individual and collective—a shared experience and a secret. Memory is a work of art with lasting power, even though it disappeared long ago.

In Greek mythology, there is a story about Mnemosyne (memory), she who bound the past, present, and future together in an unbreakable bond. She was also the mother of the nine Muses, the inspiration for artists. Through Mnemosyne's story, a connection is established between memory and art. In Norse mythology, there is a well located beneath one of the roots of the world tree, Yggdrasil. The water in the well grants wisdom and insight. Mimir is a head floating in the well. The name "Mímir" can be translated to something like "the one who remembers" and he thus represents both wisdom and the ability to remember. Another interesting name from Norse mythology is "Munin," one of the god Odin's two ravens: Hugin and Munin. Munin means "memory," while Hugin means "thought."



These two ravens fly out every day to gather information from the world and bring it back to the Odin. Odin himself says that what he fears most is that Munin might never return to him. He fears losing his memory. Norse mythology emphasizes the connection between memory, knowledge, and the ability to reflect. This forms a background, some inspiration for working with memory, but also that memory does play an important role for art, society and community. Remembering something is not a linear activity that moves from the past into the future in a cognitive and chronological sequence of events. Memory is an active process that is constantly being worked on and responds to the impulses of context. Today, memories are understood as a rich text that is important for many fields of study.

Memories are subject to constant change because time plays a role. It is not the past that is a memory, Augustine argued; memory is "the present of the past." You may have experienced how a moment can bring forth something that once happened, like when a specific smell reminds you of something you had forgotten.

Below are some exercises that can be used to work with memories as a basis for storytelling. Many of these exercises require a group of participants. This is because it is easier to remember collectively. You can combine and use the exercises in any way you like.

Scar Stories

When you begin working with memory, it's a good idea to start with something everyone has in common. Everyone has a scar on their body, or everyone has been physically hurt at some point. These experiences are often «perfect» stories because they have what it takes: clear images, a well-defined structure, and they are dramatic and relatable. Pair up in groups of two and share a scar story.

First Times

The next theme you can use is about all the "first times" we've experienced in our lives. This is also something we all have in common.



Examples of «first time» themes:

- My first kiss
- My first birthday
- My first day at school
- My first chocolate
- My first bike
- My first swim
- My first love
- My first trip, etc.

Go together with someone and tell about a first time.

Enough of That

This exercise works well with a group of participants. The participants sit in a circle, and the leader asks one of them how he or she travelled to the for-example workshop. Let's say the person cycled there. The leader then asks another participant about a story involving a bicycle. Perhaps that story includes a green bicycle. The leader then asks the next person about something related to the colour green. This continues until everyone has shared something. The leader chooses an element from the previous story and uses this as a starting point for the next story. Once this is done, participants pair up and share the first thing that comes to mind after hearing the series of memory-based stories.



Encounters

This exercise also works well with a group of participants. The participants walk around a room, not contacting one another, but paying attention to avoid bumping into anyone. As they walk, they think about someone they once met. It could have been an animal or a person. The memory must have a happy ending. Maybe they made a friend. Maybe they received a kind comment or something similar. On command, they pair up with a partner and share the story of this encounter.

After sharing, they continue walking around, and this time they think about another meeting they had, but with an unhappy ending. Perhaps a friendship ended. Perhaps someone accused them of something. Then they pair up with a partner and share this story.

Memory Map

This exercise is developed from the concept of mind mapping. On a sheet of paper, draw a circle in the centre, and inside this circle, write the first thing that comes to mind when you think about your childhood. It could be a place, an animal, a family member, a friend, or something similar. This word will generate a series of associations, which you write on the map in circles connected by lines to the central (first) word. These new words will, in turn, spark new associations. Continue this process until the entire paper is filled with associations. Each circle can serve as a seed for a story.

If possible, pair up with someone else and share your story beginning from the centre and expanding outward. Follow one line—meaning, don't tell everything on the map; follow just one path.



The Body's Stories

For this exercise, simply stand upright; firmly and evenly on both feet (so don't lean on one hip or anything similar) and stand for as long as you can without feeling dizzy.

Then, go through your body's geography. Start with your feet and reflect on each muscle, each ache, and so on—from your little toe to your heel to your head. As you do this, think about events your body has experienced. Did you cut your foot on a shard of glass? Do you remember shoes that gave you blisters? And so on. In this way, you work your way through different parts of your body, letting your body recall events from your life. Some of these events may come as fully formed stories and can be told immediately, while others might require more reflection and shaping to become a story.

Milestone Clothing

Reflect on your life while sitting with a piece of paper in front of you and write down what you remember about the clothes you wore at birthdays, weddings, and so on. This can help evoke memories. Alternatively, you can spontaneously tell a partner about a time when you were inappropriately dressed.

From Sensing to Story

This is an exercise designed for group work but can also be done individually. On a piece of paper, participants should write down five headings, leaving space to jot down notes under each heading. The five headings are:

- When I taste my childhood, I taste...
- When I hear my childhood, I hear...
- When I see my childhood, I see...
- When I smell my childhood, I smell...
- When I feel (tactile sense) my childhood, I feel...



Participants are then given some time to write down what they remember from their childhood under each heading. Afterward, they form groups of three. One person reads their notes aloud, and the other two group members choose two keywords from the list. The storyteller must then spontaneously create a story based on these two keywords. These two keywords may come from two completely different experiences, but the storyteller must weave them together into a single story.

Working with memories is about transforming them into stories that reflect the present. It's important to understand that memories are unreliable—they change. The truth of a memory it's not about whether something happened exactly as remembered. The truth lies within, in the interaction between the memory and the present moment, and how these reflect each other.



Drama workshops

Authors: Professor Camilla Eeg-Tverbakk and associate professor Christine Helland

Text is based on the DRAMA workshops in Home for adults Dom Turnić, Rijeka, Croatia

Workshop 1: Documentary art practices

Professor Camilla Eeg-Tverbakk Learning goals:

- Gain experience of how personal narrative can be shared in an artistic, staged format, using methods from documentary theatre practices.
- Learn methods from theatre practices of how to develop personal experience into dramatic form.
- Learn about dramaturgical and performing principles when working with personal narratives.
- Explore the proposed theatre methods in relation to principles and ethical concerns of occupational therapy/psychiatric care in the Western Balkans.



Working space at Dom Turnic, Rijeka, Croatia

Photo: Camilla Eeg-Tverbakk

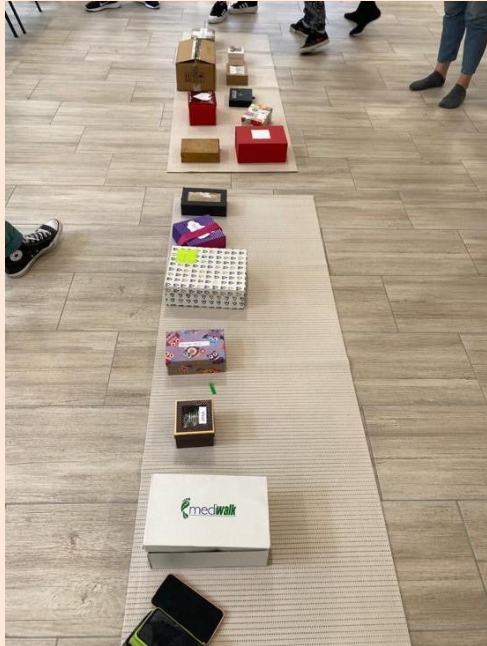


This workshop explores how personal experience can be used as performance material. The facilitator guides participants through a series of exercises that build embodied listening, ethical awareness, and creative transformation of autobiographical material. Participants are responsible for choosing what they share, and this responsibility is emphasized throughout the process to maintain safety. All participants sign a consent form before beginning.

The workshop uses methods from documentary theatre, physical theatre, and performance art. Personal narratives can develop into monologues, dialogues, or short scenes. A central focus is the ethical question of how to speak one's own words, or someone else's words, on stage, especially in the context of mental health. The workshop creates a continuous dialogue between the facilitator's methods and the group's professional competencies.

Before meeting in person, the facilitator holds a digital introduction session. This session presents the theoretical framework (new materialism, ethics, and how to speak another person's words) and allows participants to see each other, laying the groundwork for the workshop.

Participants are asked to bring a memory box connected to the senses: something that smells, something that can be tasted, something wearable, and one personally meaningful item. When introducing themselves at the start of the workshop, they present the box (without opening it). Each day begins with a check-in, where participants briefly describe how they feel, and ends with a check-out. This structure helps track how the work influences emotional and physical states. Every session starts with a movement practice: embodied listening, breathing exercises, and grounding.



Memory boxes, Rijeka

Photo: *Camilla Eeg-Tverbakk*

Each day starts with a 'check in' saying a few words about how each one feels at the beginning of the day, and each day ends with a similar check out. This creates a situation where we can understand what each participant brings with them to the work, and how the work has then affected their feelings and state at the end of the day. We always start with some kind of movement practice, embodied listening and breathing exercises.



1. Opening and Ethics

Begin by introducing names, affiliations, and motivations for joining. Establish a shared ethics agreement in visible written form. Include respect for boundaries, confidentiality, and consent. Follow with simple trust-building movement tasks: breathing awareness, slow group walking with collective rhythm, hand-holding and disentangling tasks, and group-supported leaning or lifting with eyes closed. These exercises build the foundation of safety.

2. Working With the Memory Box

After the trust work, invite small groups to open and present their memory boxes. Encourage questions such as:

Can my story be told through these things?

How do these objects frame or express aspects of me?

Listeners reflect impressions, not accuracy, and may fictionalize while remaining rooted in the shared material. The purpose is to mirror what the objects evoke, not to judge or verify memories.

3. Embodied Grounding and Partner Exercises

Start the next session with grounding: lying on yoga mats, slowing breath, and tuning into bodily sensations. Continue with simple partner theatre tasks: mirroring movements, applying gentle pressure to initiate motion, and guiding an unseeing partner through obstacles. These exercises develop trust and heighten sensory orientation.



4. Embodied Grounding and Partner Exercises

Start the next session with grounding: lying on yoga mats, slowing breath, and tuning into bodily sensations. Continue with simple partner theatre tasks: mirroring movements, applying gentle pressure to initiate motion, and guiding an unseeing partner through obstacles. These exercises develop trust and heighten sensory orientation.



5. Recorded Memory Task

Participants prepare by recording a conversation with someone close who shares a memory about them.

In the workshop:

- Play the recording.
- Ask participants to repeat the spoken memory aloud.
- Encourage awareness of emotional reactions: laughter, surprise, or sadness.



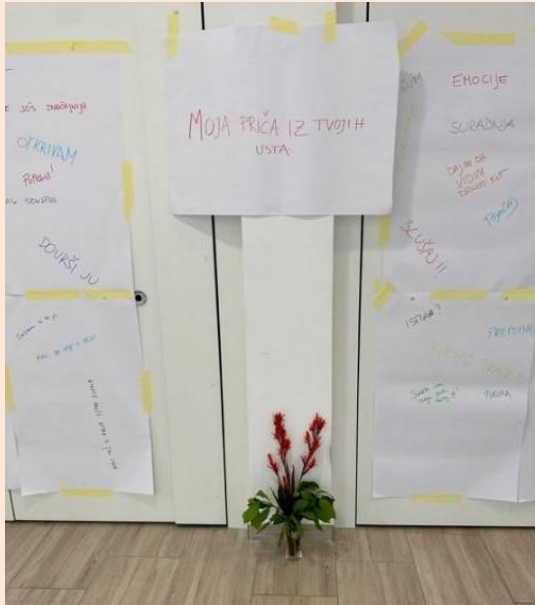
Groups then build small scenes using fragments from everyone's recordings and related memory box items. These hybrid narratives often produce fictional or absurd characters emerging from the mixed stories.

6. Silent Travel Task

Assign participants to travel to the workshop silently the next morning. Instruct them to pay attention to sensations, sounds, and impressions. Upon arrival, they sit in silence and write what they experienced. This breaks behavioural habits and deepens embodied attention.

7. First-Person Story Reflection

Begin with grounding and sound/listening exercises inspired by Pauline Oliveros. Participants pair up to share a meaningful personal memory. The listener notes breathing patterns, physical expression, and the emotional tone. They then retell the story in the first person. This creates a blend of subjectivities: the teller hears their story through another person's body, gaining critical distance and new insight.



8. Silent Group Walk and Writing Prompts

Facilitate a collective silent walk through the city. Slowing down and avoiding speech heightens other senses and builds a subtle sense of community.

Back in the room, use writing prompts (3 × 3 minutes each):

- *When I walk on the streets I feel...*
- *I get stressed/anxious when...*
- *If I were free to choose my days, I would...*

Discuss emerging themes and whether the group wants to shape a performance for the final day. Ask participants to bring one music track for the next session.



9. Generating Scenes

Start with grounding and sound exercises.

Use large sheets of paper on the wall: participants write words or sentences that arise while moving around the room. Discuss the emerging concepts as a group.

Begin combining materials: memory box objects, recorded texts, the previous day's stories, simple movement patterns, and chosen music.

Assign groups of four to spend one hour constructing short scenes using objects, movements, texts, soundscapes, costume changes, and physical images.

10. Sequencing and Showing

On the final day, begin with grounding. Review the scenes created previously and arrange them in a sequence. Rehearse lightly, then perform the combined work.

The outcome is often playful, unconventional, and community-building.



Closing Reflections

Facilitate a conversation about how participants experienced the workshop. Many discover new physical openness, emotional awareness, and creative confidence. As therapists, they often note how valuable it is to step outside their professional habits and challenge themselves physically, mentally, and creatively.

Even when the concrete exercises may be difficult to apply directly in clinical routines, the workshop provides long-term inspiration for how they relate to clients, themselves, and their own creative capacities.



Drama workshop 2

Associate professor: Christine Helland

Learning goals:

- Learn methods for creating material through autobiographical work.
- Learn how we can use this material to create scenes that encourage reflection and dialogue.
- Learn how we can use acting techniques to stay present and enhance listening – both to ourselves and others.
- Explore the proposed theatre methods in relation to principles and ethical concerns of occupational therapy/psychiatric care in the Western Balkans.

This workshop introduces creative methods that generate material from participants' lived experiences. Through play, improvisation, autobiographical reflection, movement, and writing, participants explore how a performative approach to personal material can provide new perspectives, inspire dialogue, and support emotional expression. The facilitator's role is to guide participants toward risk-taking that strengthens resilience, spontaneity, and adaptability, while maintaining a safe and supportive atmosphere.

The workshop consistently uses acting techniques that enhance presence, listening, and collaboration. Methods from physical theatre, autobiographical practices, and improvisation structure the process.



Each day follows the same basic format:

1. Playful warm-up exercises
2. Theme-based explorations that lead to short sharings/viewings

Although themes vary, the overall goal remains the same: to introduce participants to drama-based tools that can be adapted within occupational therapy and psychiatric care contexts. The workshop functions as a dialogue between the facilitator's theatrical methods and the participants' professional experience.

Break the Ice and Play - Learning Tableau

To build group trust and collaborative play, begin with energising physical exercises such as name games, rhythm games, movement in space, exploring tempo and soft focus.

Introduce tableaux (frozen images) early in the workshop:

- Divide participants into small groups
- Give prompts such as emotions, abstract concepts, or personal memories
- Ask each group to create a static stage picture
- Guide small adjustments in composition, gaze, spacing, and body shape to highlight how physical storytelling works

Participants may then revisit personal memories and turn specific moments into tableaux, optionally adding a short line of text or a piece of music for atmosphere.

Purpose: to introduce theatrical composition, collective creation, and embodied storytelling.



Body and Movement - Expressing Through the Body

Develop physical awareness and kinaesthetic sensitivity through:

- grounding and body scanning
- group games encouraging openness and spontaneity
- movement tasks such as mirroring, flocking, tempo shifts, and associative movement

Invite participants to explore abstract ideas, such as home, journey, or change, through movement sequences. These sequences are shared, discussed, and sometimes developed further in small groups.

Introduce reflective writing about how the body responds to different emotions, then transform these reactions into abstract movement patterns.

Purpose: to deepen the connection between emotion, memory, and physical expression.



Creative Writing – Stream of Consciousness

Warm up with presence-focused partner tasks, then move into writing activities:

- lists of likes and dislikes
- choosing one word from the list and writing a short text in 3 minutes
- stream-of-consciousness writing inspired by music
- shaping texts using imagery, metaphor, rhythm, and repetition

Use thematic prompts for example, love, such as:

- “Love smells like...”
- “We need love because...”

Texts are shared aloud, and small groups combine their texts into short performative pieces. Purpose: to generate intuitive written material that connects to physical and emotional experience.



Exploring different topics through drama exercises

Choose a theme (in the original workshop, love). Explore it through:

- interactive statements for debate (e.g. “Jealousy is an inevitable sign of love.”)
- moving physically to agree or disagree positions
- discussions about personal experiences
- identifying symbolic objects related to the theme
- proposing group activities (listening to love songs, giving compliments, etc.) and carrying them out

These exercises allow the group to examine emotional topics creatively and safely. They introduce ways to process complex themes not only through conversation but through the body, objects, sound, and play.

Purpose: to encourage empathy, critical thinking, and emotional exploration within a supportive structure.



The participants in pairs, giving each other compliments



Autobiographical work

Use autobiographical tasks to deepen the personal dimension of the workshop:

1. Participants identify and write down five meaningful personal moments related to the theme.
2. These are shared in pairs.
3. Participants choose one moment and stage it using spatial arrangement, gesture, and movement.
4. The group reflects on each short performance and discusses potential therapeutic applications.

A parallel exercise involves choosing an object connected to the theme, writing a short poetic text inspired by it, and then creating abstract movement based on that text. Participants then pair up again to combine their movements into a short duet.

Purpose: to integrate body, memory, and creative narrative into personal and relational artistic expression.



Group Composition and Collective Performance

Toward the end of the workshop, support the group in bringing together various elements they have generated:

- movement phrases
- autobiographical texts
- tableaux
- poetic lines
- symbolic objects
- music
- soundscapes
- tableaux
- poetic lines
- symbolic objects
- music
- soundscapes

Guide participants as they layer these elements into a shared artistic expression. The final showing is informal, focusing on connection and process rather than performance quality.

Purpose: to experience collective creation and the therapeutic power of imagination, play, and shared vulnerability.



Closing Reflections

End with space for group reflection:

- how it felt to play as adults
- how theatre tools helped create emotional distance
- how performance opened surprising honesty and openness
- how these methods relate to their own professional practices

Participants often note that creative distance makes emotional themes easier to approach, even though their clinical work traditionally attempts to confront issues directly. The workshop demonstrates how distance, metaphor, and play can create deeper emotional access and safety.



A participant baked a cake on the last day with the title of one of our daily warm up games «zip zap boinggg»



Co-funded by
the European Union



MAD BALKANS

Transformisanje Psihijatrije Kroz Umetnost

Projekat finansira Kreativna Evropa: CREA-CULT-2023-COOP 101129637

Priručnik za korišćenje art terapije, drame i pripovedanja



Fotografija 1. Profesorka Mimmu Rankanen sa Oslo Metropolitan Univerziteta vodi radionicu art terapije u Sarajevu u saradnji sa Udruženjem Tavan.

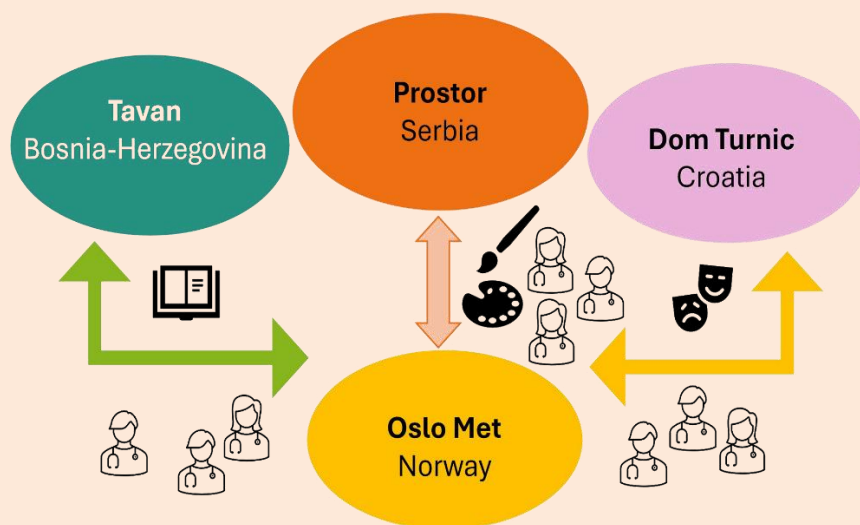


Obrazovna saradnja između Oslo Metropolitan University i Balkanske Hearing Voices Mreže

Projekat „Ludi Balkan –Transformisanje psihijatrije kroz umetnost“ predstavlja saradnju između Balkanske mreže Hearing Voices i Oslo Metropolitan University, katedre za umetnost, dizajn i dramu. Projekat finansira Kreativna Evropa, broj ugovora CREA-CULT-2023-COOP 101129637.

U okviru projekta organizovane su različite edukativne radionice zasnovane na umetnosti, koje su vodile profesorke Mimmu Rankanen (Art terapija), Camilla Eeg-Tverbakk i Christina Helland (Drama), i Heidi Dahlsveen (Pripovedanje), sve sa OsloMet univerziteta.

Seriya radionica organizovana je za sledeće grupe:





U Srbiji ARTSa i ARTSb

- a) Institut za mentalno zdravlje u Beogradu
- b) Fakultet likovnih umetnosti, Univerzitet umetnosti u Beogradu

U Crnoj Gori ARTMa i ARTMb

- a) Psihijatrijska bolnica u Dobroti
- b) Fakultet vizuelnih umetnosti, Univerzitet Mediteran, Podgorica

U Bosni i Hercegovini STORY i ARTBH

- a) Psychiatric hospital of Sarajevo canton
- b) Filozofski fakultet, Univerzitet u Sarajevu

U Hrvatskoj DRAMA

Akademija Primljenih umetnosti (studenti) i Asocijacija radnih terapeuta HURT, Rijeka
(stručni radnici)

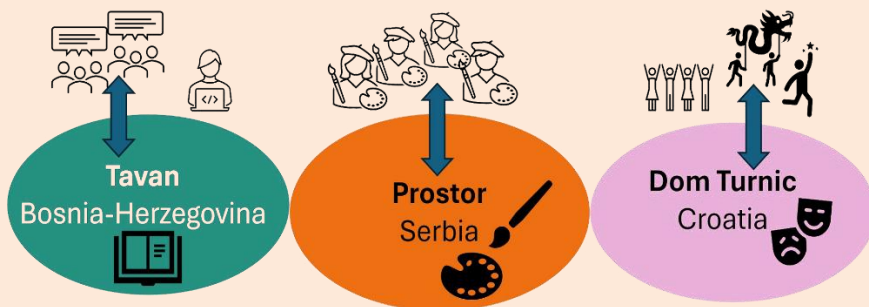


Ciljevi serije radionica bili su da:

- ponudi mladim studentima umetničkih fakulteta na Zapadnom Balkanu inovativne umetničke i art-terapijske radionice o inkluzivnom, osnažujućem i destigmatizujućem radu sa korisnicima usluga mentalnog zdravlja, kako bi im se otvorile nove profesionalne mogućnosti i podstakla edukacija u terapijskom korišćenju umetnosti.
- razvije inovativan i održiv program narativnih, dramskih i art-terapijskih radionica za osoblje ustanova koje pružaju psihijatrijsku negu na Zapadnom Balkanu, olakšavajući pristup znanju iz art terapije u Evropi.
- unapredi razumevanje umetnosti i ličnih narativa kao alata za inkluziju i terapiju među studentima umetnosti i stručnjacima u oblasti mentalnog zdravlja, time omogućavajući korisnicima pristup umetničkom stvaranju i predstavljanju.



Članovi Balkanske Hearing Voices mreže koji su učestvovali u projektu su:



West-Balkans Hearing Voices Network

Grassroot mental health work and human rights promotion in cooperation with psychiatric care users, psychologists, art therapists and artists

Udruženje Prostor – Beograd, Srbija

Dom za odrasle Turnić – Rijeka, Hrvatska

Udruženje Tavan – Sarajevo, Bosna i Hercegovina



ETIČKI PRINCIPI ZA HEARING VOICES SARADNJU

RANJIVOST

Hearing Voices pokret je međunarodna grupa pojedinaca sa ličnim iskustvom „slušanja glasova“ ili drugih neuobičajenih perceptivnih stvarnosti, kao i njihovih saveznika. Ova iskustva postoje na kontinuumu i uključuju i osobe koje nisu psihijatrijski pacijenti.

Mnogi razumeju svoje glasove, vizije i alternativne realnosti kao posledicu lične traume, ali postoji više puteva razumevanja, uključujući: kolektivnu i intergeneracijsku traumu, duhovne prakse, religijska uverenja, psihološka i fizička objašnjenja, upotrebu ili apstinenciju od psihoaktivnih supstanci, neurodivergenciju, i druge mogućnosti. Pokret ohrabruje kritičko promišljanje društvenih predrasuda, kao i poštovanje i podršku sposobnosti članova da sami daju značenje svojim iskustvima.

Kao praktikanti, umetnici, izvođači i saveznici, radimo u skladu sa sledećim etičkim principima:

- *Primum non nocere* – pružanje brige koja je u najboljem interesu pojedinca.
- Princip poštovanja autonomije – odluke treba da budu informisane, a izbori dobrovoljni.
- Princip pravde – pravičnost, jednakost i otvorenost za razumevanje ličnog značenja „glasova“ u nečijem životu.



KOMUNIKACIJA

Praktikujemo nehijerarhijsku, autentičnu i neosuđujuću komunikaciju. Iskreni smo i poštujemo autonomiju drugih. Slušamo jezik koji oni koriste da opišu svoja iskustva, umesto da namećemo svoj. Fokusiramo se na osobu, a ne na „stanje“, jer verujemo da svako ima šansu da poboljša svoj život.

STIGMA I DISKRIMINACIJA

Postoje brojne negativne stereotipije i stavovi prema onima koji se bore sa izazovima mentalnog zdravlja. Ovo može dovesti do stigmatizacije, diskriminacije i zloupotreba kako lično tako i profesionalno.

Često ljudi internalizuju takav tretman i ostaju bez nade, sa oslabljenim samopouzdanjem, osećajući sram zbog svojih iskustava. Mogu poverovati da su oni krivi, opasni, „loši“ ili bilo šta drugo što društvo negativno povezuje sa psihičkom patnjom.

REZILIJENTNOST

Razumevanje se ko-kreira sa pojedincem. Nije fiksna ideja, već proces i rezultat uspešnog prilagođavanja izazovnim životnim iskustvima. Podržavamo nadu i uvažavamo fleksibilnost oporavka. Ovo zahteva i preispitivanje sopstvenih predrasuda, o drugima i o sebi.

„PROFESIONALNA GREŠKA MOŽE BITI OPROŠTENA, ETIČKA NIKADA.“ - Byram Karasu



OPŠTI PRINCIPI ZA VOĐENJE RADIONICA ZASNOVANIH NA UMETNOSTI

- Obezbedite psihološki bezbednu, poštujuću, slušajuću, fleksibilnu i radoznanu atmosferu.
- Ohrabrujte ličnu agenciju, kreativnost i razigran pristup.
- Zapamtite da prazna bela površina može izazvati nesigurnost ili anksioznost. Na početku radionice fokus treba da bude na igri i stvaranju sigurnog prostora.
- Predstavite ciljeve radionice i uspostavite prihvatajući, radoznao i istraživački pristup umetničkom stvaranju.
- Podstičite učesnike da se osećaju bezbedno da postavljaju pitanja i dele iskustva.
- Naglasite da ne postoji „moranje“ ili očekivanje određenog umetničkog rezultata. Ako neko ne želi da učestvuje, ponudite alternativu i prostor za samostalne izbore.
- Ohrabrite učesnike koji žele da rade na sopstvenoj temi, ideji ili pristupu.



ART TERAPIJSKE RADIONICE

Autorka: profesorka Mimmu Rankanen

Prvo je važno uspostaviti pravila grupe za:

STVARANJE UMETNOSTI

- Niko *ne mora* da pravi umetnost.
- Slobodni ste da sami birate kako ćete koristiti vreme, sve dok ne ometate druge u grupi.
- Ne postoji potreba ili pritisak da se naprave „lepa“ umetnička dela, ponekad ružna dela mogu biti vrednija.
- Čak i ako vam se vaše delo ne dopada, ono i dalje može nositi važnu poruku ili značenje.

RAZGOVOR

- Niko ne mora da govori o svom radu.
- Radoznali smo, prihvatamo i cenimo sve oblike izraza.
- Ne ocenjujemo i ne kritikujemo radove.
- Govorimo iz svoje perspektive, *ne tumačimo i ne analiziramo* tuđe radove.
- Pitamo za dozvolu ako želimo da komentarišemo tuđi rad.
- Svako je odgovoran za svoje delo i odlučuje da li drugi mogu komentarisati.
- Iskustva podeljena u grupi tretiramo sa poštovanjem i čuvamo kao poverljiva.



PROSTOR I MATERIJALI U ART TERAPIJI

Važno je da prostor bude fizički bezbedan i pogodan za vizuelno stvaranje. Kada je zvučna izolacija dobra i kada niko ne prolazi kroz prostor, to omogućava izgradnju psihološke sigurnosti i atmosfere poverenja u grupi. Poželjno je da prostor ima pristup vodi za pranje ruku i čišćenje četkica. Dobro je i ako je prostor dovoljno prostran, jer omogućava učesnicima da rade sedeći za stolom ili stojeći uz štafelaj ili zid. Veliki prozori i prirodna svetlost su prednost. I rad na otvorenom može biti koristan kada je okruženje bezbedno i mirno, uz mogućnost pristupa unutrašnjem prostoru zbog vode ili usled kiše. Kreativnost učesnika može se podstaći ako ponudite širok spektar materijala, od tradicionalnih bojica, olovaka, boja i gline, do pronađenih predmeta i prirodnih materijala.

Primeri art-terapijskih zadataka



Fotografija: *Mimmu Rankanen*



Uvodni krug sa umetničkim razglednicama

Na početku, umetničke razglednice mogu pomoći u stvaranju osećaja sigurnosti i poverenja u grupi. Svaki učesnik može izabrati sliku koja je povezana sa njegovim očekivanjima ili nadama u vezi sa grupom i pokazati je ostalima. To takođe omogućava voditelju da bolje razume različita očekivanja koja učesnici donose u grupu i da prilagodi umetničke zadatke tako da odgovaraju grupi kao i individualnim potrebama.

Bilateralno crtanje

Bilateralno crtanje je zagrevajuća vežba koja ima za cilj da učesnicima pomogne da se oslobode samokritike i unapred zamišljenih očekivanja u vezi sa krajnjim radom. Umesto fokusiranja na to šta crtež predstavlja, ova vežba podstiče istraživanje crtanja kao pokreta i radoznalost prema tome kako se različiti pokreti osećaju i kako mogu pomoći u fokusiranju i prisutnosti u trenutku. Za bilateralno crtanje potreban je veliki papir čvrsto zalepljen za zid, sto ili pod. Potrebne su i dve voštane ili uljane pastele prijatnih boja. Voditelj daje instrukcije učesnicima da uzmu po jednu pastel u svaku ruku i počnu da se kreću obema rukama po papiru, obraćajući pažnju na senzacije pokreta. Voditelj može davati uputstva da se prave kružni ili oštri pokreti, veliki ili mali, brzi ili spori, teški ili lagani. Zatvaranje očiju može dodatno pomoći u fokusiranju na senzacije pokreta umesto na vizuelni rezultat.

Nakon crtanja voditelj upućuje učesnike da se odmaknu od svojih crteža i pogledaju ih iz različitih uglova. Mogu razmišljati o tome šta vide i kako se slika menja kada se okrene. Takođe mogu zapisati zapažanja ili asocijacije koje se pojave. Crtež je moguće i nastaviti, popunjavanjem oblika ili dodavanjem boja.



Emocionalni rečnik



Za emocionalni rečnik potreban je papir A3 formata i voštane ili uljane pasteles. Voditelj najpre upućuje učesnike da podelu papir na osam pravougaonika. U svakom pravougaoniku crta se druga emocija. Pre početka voditelj objašnjava da će vreme za svaku emociju biti veoma kratko, jer je cilj zadatka da se fokusira na intuitivan izbor boje i pokreta ruke u odnosu na različite emocionalne reči, umesto na razmišljanje i svesno odlučivanje kako emociju predstaviti. Učesnici se podstiču da prave simbole, ali da se fokusiraju na to kako svaka emocija „pokreće“ njihovu ruku. Voditelj izgovara jednu po jednu emociju i ostavlja oko 15 sekundi da se izabere boja i nacrtaju emocija odgovarajućim pokretima. Emocije mogu, na primer, biti: bes, radost, tuga, sreća, strah, olakšanje, sram i smirenost.

Nakon crtanja učesnici pokazuju svoje emocionalne rečnike jedni drugima i upoređuju koliko su slične ili različite boje i pokreti koje su koristili za predstavljanje istih emocija.



Integrativna mandala



Umetnički rad učesnika beogradske grupe
Fotografija: *Mimmu Rankanen*

Emocionalni rečnik može se nastaviti vežbom integrativne mandale. Učesnicima je potreban još jedan list papira i različite boje, bojice, markeri i/ili boje. Najpre crtaju veliki krug koji ispunjava čitav papir. Zatim biraju dve emocije koje žele dublje da istraže. Poželjno je da bar jedna od tih emocija bude prijatna, dok druga može biti izazovna ili neprijatna. Zadatak je da se dve različite emocije kombinuju u jednoj slici. Rad može početi izborom boja i pokreta iz emocionalnog rečnika i njihovim kombinovanjem na novom papiru. Učesnici su slobodni da nastave dodavanjem još boja, novih pokreta, oblika ili simbola u svoju sliku. Ovo im omogućava da istraže kako različite, pa čak i suprotstavljene emocije mogu postojati istovremeno i kako se može stvoriti osećaj harmonije i ravnoteže između emocionalnih iskustava. Kada završe rad, mogu ga postaviti na zid i posmatrati sa distance. Često je važno odvojiti vreme da se zapišu sopstvene misli, asocijacije i osećanja prilikom gledanja slike, pre nego što se radovi svih članova grupe pogledaju i iskustva podele.



PRIČA: Rad sa sećanjem

Autorka: Mimesis Heidi Dahlsveen, pripovedačica i vanredna profesorka usmenog pripovedanja.

Tekst je zasnovan na radionici usmenog pripovedanja u Muzeju književnosti i pozorišne umetnosti u samom centru Sarajeva, proleće 2024. Radionicu su organizovali Mediha Kovačević-Jovanović, Zlatan Jovanović i Jasmina Buljić iz Udruženja Tavan. Voditeljka radionice bila je Mimesis Heidi Dahlsveen.

Da li se sećaš neprijatnog trenutka? Ili situacije kada si morao/morala da se izviniš za nešto za šta nisi bio/bila odgovoran/odgovorna? Trenutka kada si umalo upao/upala u nevolju. Najveće laži? Istine koju ne možeš poreći. Onog puta kada si stigao/stigla neprijatno kasno na nešto.

Šta pamtiš? Koja iskustva su te oblikovala? I što je najvažnije: koje priče pričaš o sopstvenom životu? Kome govoriš ko si ti?

Rad sa pričama usko je povezan sa činom prisećanja i pamćenja.

Sećanje je višeslojno; ono je i individualno i kolektivno – zajedničko iskustvo, ali i tajna. Sećanje je svojevrsno umetničko delo sa trajnom snagom, iako je davno nestalo.

U Grčkoj mitologiji postoji priča o Mnemozini, boginji sećanja, koja je spajala prošlost, sadašnjost i budućnost u neraskidivu celinu. Ona je ujedno i majka devet muza, zaštitnica umetnika. Kroz Mnemozininu priču uspostavlja se veza između sećanja i umetnosti.

U nordijskoj mitologiji postoji izvor ispod jednog od korena drveta sveta, Yggdrasila. Voda u tom izvoru daruje mudrost i uvid. U izvoru se nalazi glava Mimira, čije ime znači „onaj koji pamti“, pa tako predstavlja i mudrost i sposobnost sećanja. Još jedno poznato ime je Munin, jedan od Odinovih gavranova: Hugin (misao) i Munin (sećanje). Svakog dana oni poleću da skupe znanje iz sveta i donesu ga Odinu. Odin kaže da se najviše plaši da se Munin neće vratiti – boji se gubitka sećanja.



Nordijska mitologija naglašava povezanost pamćenja, znanja i sposobnosti refleksije. Ovo predstavlja pozadinu i inspiraciju za rad sa sećanjima, ali i podseća da sećanje ima važnu ulogu u umetnosti, društvu i zajednici.

Prisećanje nije linearna aktivnost koja se kreće iz prošlosti ka budućnosti u čvrstom, hronološkom nizu događaja. Pamćenje je aktivan proces koji se stalno menja i odgovara na impulse okruženja. Danas se na sećanja gleda kao na bogat tekst značajan za mnoge oblasti.

Sećanja se stalno menjaju, jer vreme utiče na njih. Augustin je govorio da prošlost sama po sebi nije sećanje; sećanje je „sadašnjost prošlosti“. Verovatno si doživela trenutak u kojem te neki miris iznenada podseti na nešto za šta si mislila da je zaboravljeno.

U nastavku su vežbe koje se koriste za rad sa sećanjima kao osnovom za pripovedanje. Mnoge od njih traže grupu učesnika, jer se kolektivno lakše prisećamo. Mogu se kombinovati i koristiti po potrebi.

Priče ožiljaka

Kada započneš rad sa sećanjem, dobro je početi od nečega što svi imaju zajedničko. Svako ima ožiljak na telu, ili je barem jednom bio fizički povređen. Ova iskustva često predstavljaju „savršene“ priče jer imaju sve što je potrebno: jasne slike, dobro definisanu strukturu i dramatičnost, a lako su poveziva. Učesnici se udružuju u parove i razmenjuju priče o ožiljcima.

Prvi putovi

Sledeća tema može biti vezana za sve naše „prve putove“. To je takođe nešto što svi imamo zajedničko.



Primeri tema „prvi put“:

- moj prvi poljubac
- moj prvi rođendan
- moj prvi dan u školi
- moja prva čokolada
- moj prvi bicikl
- moje prvo plivanje
- moja prva ljubav
- moje prvo putovanje, itd.

Udruži se sa nekim i ispričaj priču o jednom od svojih „prvih puta“.

Dosta toga

Ova vežba dobro funkcioniše sa grupom učesnika. Učesnici sede u krugu, a voditelj pita jednog od njih kako je putovao do, na primer, radionice. Recimo da je osoba rekla da je došla biciklom. Voditelj zatim pita drugog učesnika da ispriča priču koja uključuje bicikl. Možda ta priča sadrži zeleni bicikl. Tada voditelj traži od sledeće osobe da ispriča nešto što je povezano sa zelenom bojom. Ovo se nastavlja dok svi ne podele nešto. Voditelj uvek bira jedan element iz prethodne priče i koristi ga kao polaznu tačku za sledeću priču. Nakon toga učesnici se udružuju u parove i dele prvu stvar koja im je pala na pamet nakon što su čuli niz priča zasnovanih na sećanjima.



Susreti

Ova vežba se takođe radi u grupi učesnika. Učesnici hodaju prostorijom, ne stupajući u kontakt jedni s drugima, ali vodeći računa da se ne sudare. Dok hodaju, razmišljaju o nekome koga su jednom sreli. To može biti životinja ili osoba. Sećanje treba da ima srećan kraj. Možda su stekli prijatelja. Možda su primili neki lep komentar ili nešto slično. Na znak voditelja udružuju se sa partnerom i dele priču o tom susretu.

Nakon što podele tu priču, nastavljaju da hodaju, a sada razmišljaju o drugom susretu koji su imali, ali sa nesrećnim krajem. Možda se prijateljstvo završilo. Možda ih je neko za nešto optužio. Zatim se opet udružuju sa partnerom i dele tu priču.

Memory Map

Ova vežba razvijena je iz koncepta mentalnog mapiranja. Na papir se nacrtava krug u centru, a u njega se upiše prva stvar koja ti padne na pamet kada pomisliš na svoje detinjstvo. To može biti mesto, životinja, član porodice, prijatelj ili nešto slično. Ta reč zatim stvara niz asocijacija, koje upisuješ u nove krugove povezane linijama sa centralnom rečju. Te nove reči dalje proizvode nove asocijacije. Nastavi taj proces dok se ceo papir ne ispuni asocijacijama. Svaki krug može poslužiti kao seme priče.

Ako je moguće, udruži se sa nekim i podeli svoju priču počevši od središta i šireći se napolje. Sledi samo jednu liniju, nemoj pričati sve sa mape, već samo jedan put.



Priče tela

Za ovu vežbu jednostavno treba da stojiš uspravno; čvrsto i ravnomerno na obe noge (dakle nemoj da se oslanjaš na jedan kuk ili nešto slično) i stojiš koliko god možeš bez osećaja vrtoglavice. Zatim prolaziš kroz geografiju svog tela. Počni od svojih stopala i razmišljaj o svakom mišiću, svakoj boli i tako dalje – od malog prsta na nozi, preko pete, pa sve do glave. Dok to radiš, razmišljaj o događajima koje je tvoje telo doživelo. Da li si isečena komadićem stakla? Sećaš li se cipela koje su ti pravile žuljeve? I tako dalje. Na taj način prolaziš kroz različite delove tela i dopuštaš telu da prizove događaje iz tvog života. Neka od ovih sećanja mogu se pojaviti kao potpuno oblikovane priče i mogu se odmah ispričati, dok će drugima možda trebati više promišljanja i oblikovanja da bi postale priča.

Odeća prekretnica

Razmišljaj o svom životu dok sediš sa papirom ispred sebe i zapiši šta se sećaš o odeći koju si nosila na rođendanima, venčanjima i tako dalje. Ovo može pomoći da se prizovu sećanja. Alternativno, možeš partneru spontano ispričati o vremenu kada si bila neprikladno obučena.

Od osećanja do priče

Ova vežba je osmišljena za grupni rad, ali se može raditi i individualno. Na komad papira učesnici treba da napišu pet naslova, ostavljajući prostor da zabeleže beleške ispod svakog naslova. Pet naslova su:

- Kada okusim svoje detinjstvo, osećam ukus...
- Kada čujem svoje detinjstvo, čujem...
- Kada vidim svoje detinjstvo, vidim...
- Kada omirišem svoje detinjstvo, osećam miris...
- Kada dodirnem svoje detinjstvo (taktilno), osećam...



Učesnicima se zatim daje vreme da zapišu šta pamte iz detinjstva pod svakim naslovom. Nakon toga formiraju grupe od troje. Jedna osoba čita svoje beleške naglas, a druga dva člana grupe biraju dve ključne reči sa spiska. Pripovedač zatim mora spontano da stvori priču zasnovanu na te dve ključne reči. Te dve reči mogu poticati iz potpuno različitih iskustava, ali pripovedač ih mora isplesti u jednu priču.

Rad sa sećanjima podrazumeva njihovu transformaciju u priče koje odražavaju sadašnjost. Važno je razumeti da su sećanja nepouzdana, ona se menjaju. Istina sećanja ne odnosi se na to da li se nešto dogodilo tačno onako kako ga pamtimo. Istina se nalazi unutra, u interakciji između sećanja i sadašnjeg trenutka i u načinu na koji se međusobno osvetljavaju.



Drama workshops

Autorke: profesorka Camilla Eeg-Tverbakk i vanredna profesorka Christine Helland

Tekst je zasnovan na DRAMA radionicama održanim u Domu za odrasle Turnić, Rijeka, Hrvatska.

Workshop 1: Documentary art practices

Profesorka Camilla Eeg-Tverbakk

Ciljevi učenja:

- steći iskustvo o tome kako se lična naracija može deliti u umetničkom, scenskom formatu, koristeći metode iz dokumentarnog pozorišta
- naučiti metode iz pozorišne prakse o tome kako se lično iskustvo može razviti u dramsku formu
- naučiti dramaturške i izvođačke principe pri radu sa ličnim narativima
- istražiti predložene pozorišne metode u odnosu na principe i etičke aspekte radne terapije i psihijatrijske nege u zemljama Zapadnog Balkana



Radni prostor u Domu Turnić, Rijeka, Hrvatska

Fotografija: Camilla Eeg-Tverbakk



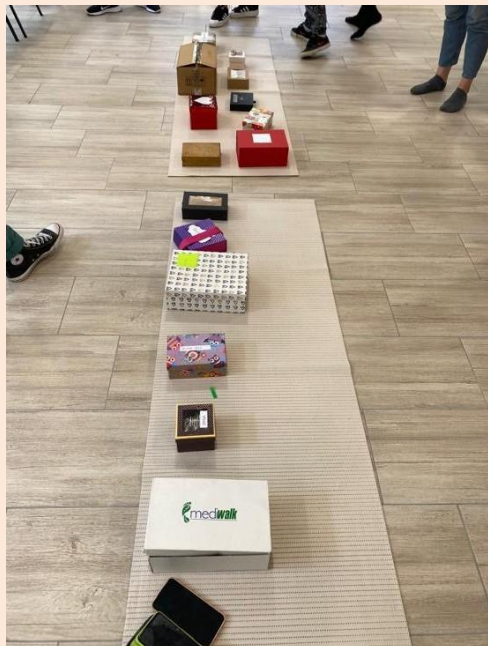
Ova radionica istražuje kako se lično iskustvo može koristiti kao materijal za performans. Facilitator vodi učesnike kroz niz vežbi koje razvijaju utelovljeno slušanje, etičku osvešćenost i kreativnu transformaciju autobiografskog materijala. Učesnici su odgovorni za to šta žele da podele, a ta odgovornost se stalno naglašava kroz proces radi održavanja sigurnosti. Svi učesnici potpisuju formular saglasnosti pre početka rada.

Radionica koristi metode iz dokumentarnog pozorišta, fizičkog pozorišta i performansa. Lični narativi mogu se razviti u monologe, dijaloge ili kratke scene. Centralno pitanje je etička dimenzija toga kako govoriti sopstvene reči ili kako izvoditi reči druge osobe na sceni, posebno u kontekstu mentalnog zdravlja. Radionica stvara kontinuirani dijalog između metoda facilitatora i profesionalnih kompetencija učesnika.

Pre susreta uživo, facilitator održava digitalnu uvodnu sesiju. Tokom nje se predstavlja teorijski okvir (novi materijalizam, etika i tema „kako govoriti tuđe reči“) i učesnici dobijaju priliku da vide jedni druge, čime se postavlja osnova za dalji rad.

Učesnici su zamoljeni da ponesu „kutiju uspomena“ povezanu sa čulima: nešto što miriše, nešto što može da se okusi, nešto što može da se nosi i jedan predmet ličnog značaja. Prilikom predstavljanja prvog dana, učesnici ukratko govore o sebi i pokazuju kutiju (bez otvaranja).

Svaki dan počinje „check in“-om, gde učesnici u nekoliko reči opisuju kako se osećaju na početku dana, a završava se „check out“-om. Ova struktura pomaže da se prati kako rad utiče na emocionalno i fizičko stanje učesnika. Svaka sesija počinje praksom pokreta: utelovljenim slušanjem, vežbama disanja i uzemljivanjem.



Memory boxes, Rijeka

Fotografija: Camilla Eeg-Tverbakk

1. Otvaranje i etika

Rad se započinje predstavljanjem, imena, profesionalne pripadnosti i motivacije za učešće. Nakon toga grupa zajedno definiše zajednički etički dogovor, koji se zapisuje i ostaje vidljiv tokom celog rada. U dogovoru se obično nalaze elementi poput poštovanja granica, poverljivosti i saglasnosti za deljenje materijala.

Rad se zatim nastavlja jednostavnim fizičkim vežbama za izgradnju poverenja: svesnost daha, sporo hodanje kao grupa uz zajednički ritam, zadaci sa držanjem za ruke i zajedničkim razmršivanjem „čvora“, kao i vežbe u kojima učesnici, zatvorenih očiju, naginju ka grupi koja ih podržava ili lagano podiže. Ove vežbe stvaraju osnovu osećaja sigurnosti.

2. Rad sa kutijom uspomena

Nakon vežbi poverenja, učesnici se dele u manje grupe i otvaraju svoje kutije uspomena. Facilitator postavlja pitanja kao što su



- Može li se moja priča ove predmete ispričati kroz?
- Na koji način ovi predmeti otkrivaju ili predstavljaju određene aspekte mene?

Učesnici koji slušaju iznose utiske, ne preciznost, mogu čak i blago fikcionalizovati, sve dok ostaju u granicama materijala koji je podeljen. Cilj nije proveravanje tačnosti sećanja, već evociranje: vraćanje slike koju predmeti stvaraju o osobi.

3. Utemeljenje u telu i rad u parovima

Sledeća sesija započinje vežbama uzemljenja: učesnici leže na prostirkama, usporavaju disanje i obraćaju pažnju na fizičke senzacije. Rad se potom nastavlja jednostavnim pozorišnim zadacima u parovima: ogledalsko ponavljanje pokreta, primena laganog pritiska kako bi se pokret pokrenuo, kao i vođenje partnera zatvorenih očiju kroz „prostor sa preprekama“. Ove vežbe razvijaju poverenje, osetljivost i prisutnost.



4. Zadatak sa snimljenim sećanjem

Učesnicima je pre radionice dat zadatak da snime kratak razgovor sa bliskom osobom, u kojem ta osoba priča neko sećanje o njima.



U radionici:

- pušta se snimak,
- učesnik zatim ponavlja naglas reči koje druga osoba govori o njemu,
- facilitatori podstiču osveščivanje emocionalnih reakcija (smeh, iznenađenje, tuga).

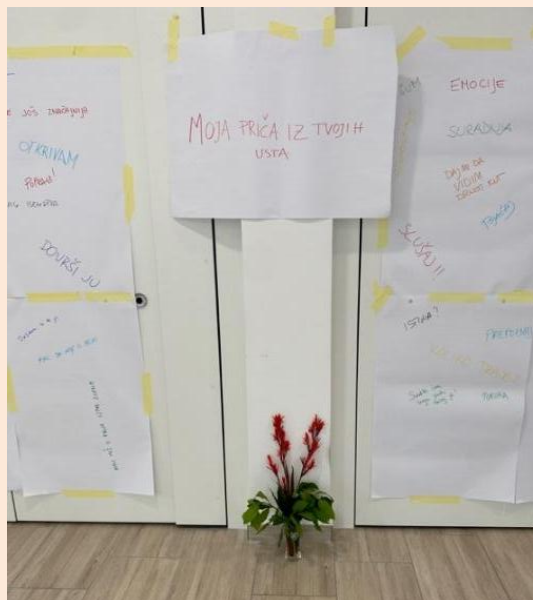
Nakon toga formiraju se male grupe koje kreiraju kratke scene koristeći fragmente svih snimaka i predmete iz kutija uspomena. Na ovaj način se često pojavljuju hibridni, fiktionalni i ponekad apsurdni likovi nastali mešanjem različitih narativa.

5. Zadatak „tihu putovanje“

Učesnicima se dodeljuje zadatak za sledeću radionicu: da do radionice dođu potpuno u tišini, bez razgovora, uz pažljivo osluškivanje zvukova, pokreta i senzacija tokom puta. Po dolasku sede u tišini i zapisuju šta su doživeli. Ovaj zadatak razbija rutinske obrasce ponašanja i produbljuje telesnu svesnost.

6. Refleksija priče u prvom licu

Dan počinje vežbama disanja, pažnje i slušanja inspirisanim Pauline Oliveros. Učesnici se zatim udružuju u parove i dele značajno lično sećanje, događaj koji je ostavio trag. Partner koji sluša obraća pažnju na disanje, fizičke reakcije i emocionalni ton. Zatim on prepričava tu priču u prvom licu, kao da je njegova. Ovaj proces stvara mešanje subjektivnosti: pripovedač čuje svoju priču iz drugog tela, sa drugim glasom, što otvara nove uvide i distancu prema sopstvenom iskustvu.



7. Tihi grupni hod i pisani podsticaji

Facilitator vodi grupu u tihu zajedničku šetnju kroz grad. Usporavanje, odsustvo govora i zajedničko kretanje pojačava aktivnost drugih čula i stvara suptilan osećaj zajedništva. Tihi hod takođe menja način na koji grupa percipira prostor i omogućava da se uoče detalji koji inače prolaze nezapaženo.

Po povratku u prostor, učesnici dobijaju zadatak pisanja, tri puta po tri minuta, prema sledećim podsticajima:

- Kada hodam ulicama, osećam...
- Osećam stres/anksioznost kada...
- Kada bih bila slobodna da biram svoje dane, radila bih...

Nakon toga sledi razgovor o zajedničkim temama koje se pojavljuju u zapisima i o tome da li grupa želi da razvije performans za poslednji dan. Učesnicima se takođe daje domaći zadatak da za sledeću sesiju donesu jednu muzičku numeru.



8. Generisanje scena

Dan počinje vežbama uzemljenja, slušačkog prisustva i rada sa zvukom. Na zid se postavlja veliki papir, a učesnici se kreću kroz prostor i ispisuju reči ili rečenice koje im se javljaju dok se kreću. Zatim kao grupa razgovaraju o pojmovima koji su se pojavili.

Počinje kombinovanje materijala koji su nastali prethodnih dana: predmeta iz kutija uspomena, snimljenih tekstova, napisanih priča, pokreta, ritmova i muzike. Formiraju se grupe od po četiri učesnika, koje u roku od jednog sata treba da izgrade kratku scenu koristeći sve dostupne elemente, objekte, pokret, tekst, zvuk, promenu kostima ili fizičke slike.

9. Sekvenciranje i izvođenje

Poslednjeg dana radionice počinje se uobičajenim vežbama disanja, uzemljenja i prisutnosti. Zatim se pregledaju sve scene nastale prethodnog dana i raspoređuju u redosled koji funkcioniše kao jedinstven performans. Scene se kratko uvežbavaju, a zatim se izvodi celina. Nastali performans obično je razigran, nekonvencionalan i snažno gradi osećaj zajedništva među učesnicima.

Završne refleksije

Na kraju se facilitira razgovor o tome kako su učesnici doživeli radionicu. Mnogi otkrivaju novu fizičku otvorenost, emocionalnu svesnost i kreativno samopouzdanje. Kao terapeuti, često ističu koliko im je vredno da iskorače iz svojih profesionalnih navika i da se izazovu fizički, mentalno i kreativno. Iako konkretne vežbe možda nije lako direktno primeniti u svakodnevnoj kliničkoj praksi, radionica pruža dugoročnu inspiraciju u tome kako se odnositi prema klijentima, prema sebi i prema sopstvenoj kreativnosti i kapacitetu za stvaranje.



Drama workshop 2

Vanredna profesorka: *Christine Helland*

Ciljevi učenja:

- Naučiti metode za kreiranje materijala kroz autobiografski rad.
- Naučiti kako možemo koristiti ovaj materijal da bismo kreirali scene koje podstiču refleksiju i dijalog.
- Naučiti kako možemo koristiti glumačke tehnike da ostanemo prisutni i unapredimo slušanje i sebe i drugih.
- Istražiti predložene pozorišne metode u odnosu na principe i etičke aspekte radne terapije/psihijatrijske nege na Zapadnom Balkanu.

Ova radionica uvodi kreativne metode koje generišu materijal iz životnih iskustava učesnika. Kroz igru, improvizaciju, autobiografsku refleksiju, pokret i pisanje, učesnici istražuju kako performativni pristup ličnom materijalu može da pruži nove perspektive, inspiriše dijalog i podrži emocionalno izražavanje. Uloga facilitatora je da vodi učesnike ka preuzimanju rizika koji jača otpornost, spontanost i prilagodljivost, istovremeno održavajući bezbednu i podržavajuću atmosferu.

Radionica dosledno koristi glumačke tehnike koje unapređuju prisutnost, slušanje i saradnju. Metode fizičkog pozorišta, autobiografskih praksi i improvizacije oblikuju proces.

Svaki dan prati istu osnovnu strukturu:

1. Razigrane vežbe zagrevanja
2. Tematska istraživanja koja vode do kratkih deljenja/prikazivanja



Iako se teme razlikuju, opšti cilj ostaje isti: da se učesnicima predstave dramski alati koji se mogu prilagoditi kontekstu radne terapije i psihijatrijske nege. Radionica funkcioniše kao dijalog između pozorišnih metoda facilitatora i profesionalnog iskustva učesnika.

Probiti led i igrati se – učenje tableau-a

Da bi se izgradilo poverenje u grupi i podstakla zajednička igra, počinje se energizujućim fizičkim vežbama, kao što su igre imena, ritmičke igre, kretanje u prostoru, istraživanje tempa i „mekog fokusa“.

Tableaux (zamrznute slike) uvode se rano u radionici:

- Podeliti učesnike u male grupe.
- Dati podsticaje kao što su emocije, apstraktni pojmovi ili lična sećanja.
- Zamoliti svaku grupu da kreira statičnu scensku sliku.
- Voditi kroz male korekcije u kompoziciji, pogledu, razmaku i obliku tela kako bi se naglasilo kako fizičko pripovedanje funkcioniše.

Učesnici zatim mogu ponovo posegnuti za ličnim sećanjima i pretvoriti određene trenutke u tableaux, po želji dodajući kratku repliku teksta ili muzički komad radi atmosfere.

Svrha: uvođenje pozorišne kompozicije, kolektivnog stvaranja i utelovljenog pripovedanja.



Telo i pokret – izražavanje kroz telo

Razvijati fizičku svesnost i kinestetičku osetljivost kroz:

- uzemljenje i skeniranje tela,
- grupne igre koje podstiču otvorenost i spontanost,
- zadatke pokreta kao što su ogledalsko ponavljanje, „flokiranje“, promene tempa i asocijativni pokret.

Učesnici se pozivaju da istraže apstraktne ideje, kao što su dom, putovanje ili promena, kroz sekvence pokreta. Ove sekvence se dele, razmatraju i ponekad dalje razvijaju u malim grupama.

Uvodi se refleksivno pisanje o tome kako telo reaguje na različite emocije, a zatim se te reakcije transformišu u apstraktne obrasce pokreta.

Svrha: produbljivanje veze između emocije, sećanja i fizičkog izraza.



Kreativno pisanje - tok svesti

Zagrevanje počinje zadacima u parovima fokusiranim na prisutnost, a zatim se prelazi na aktivnosti pisanja:

- liste stvari koje volimo i koje ne volimo,
- biranje jedne reči sa liste i pisanje kratkog teksta za 3 minuta,
- pisanje toka svesti inspirisano muzikom,
- oblikovanje tekstova koristeći sliku, metaforu, ritam i ponavljanje.

Koriste se tematski podsticaji, na primer ljubav, kao:

- „Ljubav miriše na...“
- „Ljubav nam je potrebna jer...“

Tekstovi se čitaju naglas, a male grupe kombinuju svoje tekstove u kratke performativne celine.

Svrha: generisanje intuitivnog pisanog materijala koji povezuje telesno i emocionalno iskustvo.



Istraživanje različitih tema kroz dramske vežbe

Odabrati temu (na originalnoj radionici to je bila ljubav). Istraživati je kroz:

- interaktivne tvrdnje za diskusiju (npr. „Ljubomora je neizbežan znak ljubavi.“),
- fizičko zauzimanje pozicija slaganja ili neslaganja,
- razgovore o ličnim iskustvima,
- identifikovanje simboličkih predmeta povezanih sa temom,
- predlaganje grupnih aktivnosti (slušanje ljubavnih pesama, davanje komplimenata itd.) i njihovo izvođenje.

Ove vežbe omogućavaju grupi da emotivne teme istraži na kreativan i bezbedan način. One uvode načine za procesuiranje složenih tema ne samo kroz razgovor, već i kroz telo, predmete, zvuk i igru.

Svrha: podsticanje empatije, kritičkog mišljenja i emocionalnog istraživanja u podržavajućoj strukturi.



Učenici u paru, daju jedni drugima komplimente



Autobiografski rad

Koristiti autobiografske zadatke da bi se produbila lična dimenzija radionice:

1. Učesnici identifikuju i zapisuju pet značajnih ličnih trenutaka povezanih sa temom.
2. Ti trenuci se dele u parovima.
3. Učesnici zatim biraju jedan trenutak i postavljaju ga u prostor koristeći raspored u prostoru, gest i pokret.
4. Grupa reflektuje o svakoj kratkoj izvedbi i diskutuje o mogućim terapijskim primenama.

Paralelna vežba podrazumeva odabir jednog predmeta povezanog sa temom, pisanje kratkog poetskog teksta inspirisanog tim predmetom, a zatim stvaranje apstraktnog pokreta zasnovanog na tom tekstu. Učesnici se zatim ponovo udružuju u parove kako bi spojili svoje pokrete u kratki duet.

Svrha: integracija tela, sećanja i kreativnog narativa u lični i relacijski umetnički izraz.



Grupna kompozicija i kolektivni performans

Pred kraj radionice podržati grupu u povezivanju različitih elemenata koje su stvorili:

- fraze pokreta,
- autobiografske tekstove,
- tableaux,
- poetske rečenice,
- simboličke predmete,
- muziku,
- zvučne pejzaže.

Učesnike treba voditi u slojevitom kombinovanju ovih elemenata u zajednički umetnički izraz. Završno prikazivanje je neformalno i fokusira se na povezivanje i proces, a ne na kvalitet izvedbe.

Svrha: doživljavanje kolektivnog stvaranja i terapijske snage mašte, igre i deljene ranjivosti.



Završne refleksije

Radionica se završava prostorom za grupnu refleksiju:

- kako je bilo igrati se kao odrasli,
- kako su pozorišni alati pomogli u stvaranju emocionalne distance,
- kako je performans otvorio iznenađujuću iskrenost i otvorenost,
- kako se ove metode odnose na njihove profesionalne prakse.

Učesnici često primećuju da kreativna distanca čini emocionalne teme pristupačnijim, iako njihov klinički rad tradicionalno teži da probleme suočava direktno. Radionica pokazuje kako distanca, metafora i igra mogu stvoriti dublji emocionalni pristup i osećaj psihološke sigurnosti.



Učesnik je poslednjeg dana ispekao tortu sa nazivom jedne od naših dnevnih igara za zagrevanje „Zip zap boinggg“



Co-funded by
the European Union



MAD BALKANS

Ludi Balkan– Transformisanje Psihijatrije Kroz Umjetnost

Projekat finansira Kreativna Evropa: CREA-CULT-2023-COOP 101129637

Priručnik za upotrebu art terapije, drame i usmenog pripovijedanja



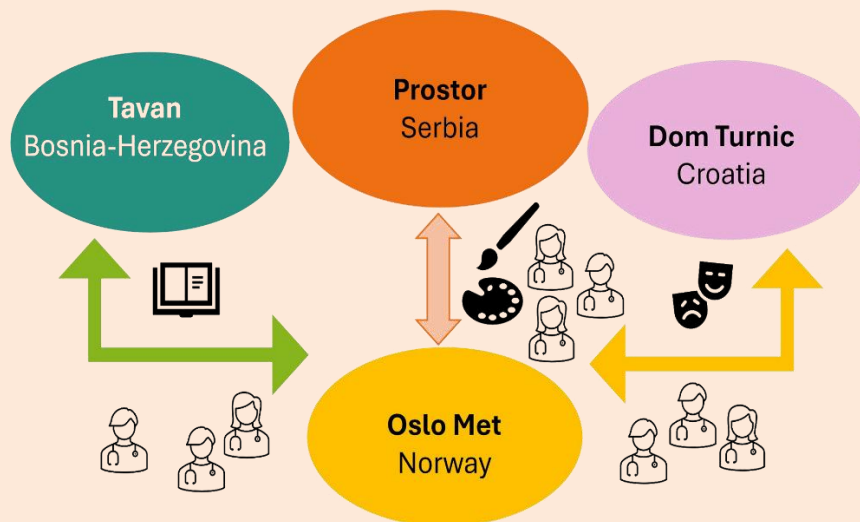
Fotografija 1. Profesorica Mimmu Rankanen sa Oslo Metropolitan Univerziteta vodi radionicu art terapije u Sarajevu u saradnji sa Udruženjem Tavan.



Obrazovna saradnja između Oslo Metropolitan University i Balkanske Hearing Voices Mreže

Projekat „Ludi Balkan – Transformisanje psihijatrije kroz umjetnost“ predstavlja saradnju između Balkanske Hearing Voices mreže i Oslo Metropolitan Univerziteta, katedre za umjetnost, dizajn i dramu. Projekat finansira Kreativna Evropa, broj ugovora CREA-CULT-2023-COOP 101129637.

U okviru projekta organizovane su različite edukativne radionice zasnovane na umjetnosti, koje su vodile profesorice Mimmu Rankanen (Art terapija), Camilla Eeg-Tverbakk i Christina Helland (Drama), i Heidi Dahlsveen (Usmeno pripovijedanje - Storytelling), sve sa OsloMet Univerziteta.





Serijske radionice organizovane su za slijedeće grupe:

U Srbiji ARTSa i ARTSb

- a) Institut za mentalno zdravlje u Beogradu
- b) Fakultet likovnih umetnosti, Univerzitet umetnosti u Beogradu

U Crnoj Gori ARTMa i ARTMb

- a) Psihijatrijska bolnica u Dobroti
- b) Fakultet vizuelnih umetnosti, Univerzitet Mediteran, Podgorica

U Bosni i Hercegovini STORY i ARTBH

- a) Psihijatrijska bolnica Kantona Sarajevo
- b) Filozofski fakultet, Univerzitet u Sarajevu

U Hrvatskoj DRAMA

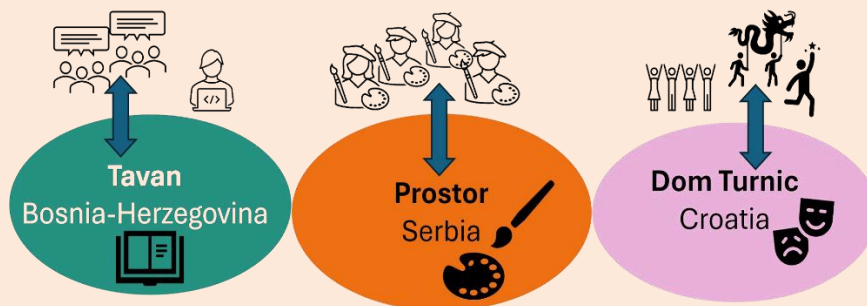
Akademija Primenjenih umetnosti (studenti) i Asocijacija radnih terapeuta HURT, Rijeka (stručni radnici)



Ciljevi serije radionica bili su da:

- ponudi mladim studentima umjetničkih fakulteta na Zapadnom Balkanu inovativne umjetničke i art-terapijske radionice o inkluzivnom, osnažujućem i destigmatizujućem radu sa korisnicima usluga mentalnog zdravlja, kako bi im se otvorile nove profesionalne mogućnosti i potakla edukacija u terapijskoj upotrebi umjetnosti.
- razvije inovativan i održiv program narativnih, dramskih i art-terapijskih radionica za osoblje ustanova koje pružaju psihijatrijsku njegu na Zapadnom Balkanu, olakšavajući pristup znanju iz art terapije u Evropi.
- unaprijedi razumijevanje umjetnosti i ličnih narativa kao alata za inkluziju i terapiju među studentima umjetnosti i stručnjacima u oblasti mentalnog zdravlja, time omogućavajući korisnicima pristup umjetničkom stvaranju i predstavljanju.

Članovi Balkanske Hearing Voices mreže koji su učestvovali u projektu su:



West-Balkans Hearing Voices Network

Grassroot mental health work and human rights promotion in cooperation with psychiatric care users, psychologists, art therapists and artists

Udruženje Prostor – Beograd, Srbija

Dom za odrasle Turnić – Rijeka, Hrvatska

Udruženje Tavan – Sarajevo, Bosna i Hercegovina



Etički principi za Hearing Voices saradnju

RANJIVOST

Hearing Voices pokret je međunarodna grupa pojedinaca sa ličnim iskustvom „čujenja glasova“ ili drugih neuobičajenih percepcija stvarnosti, te njihovih saveznika. Ova iskustva postoje na kontinuumu i uključuju i osobe koje nisu psihijatrijski pacijenti.

Mnogi razumiju svoje glasove, vizije i alternativne realnosti kao posljedicu lične traume, ali postoji više puteva razumijevanja, uključujući: kolektivnu i intergeneracijsku traumu, duhovne prakse, religijska uvjerenja, psihološka i fizička objašnjenja, upotrebu ili apstinenciju od psihoaktivnih supstanci, neurodivergenciju, i druge mogućnosti. Pokret ohrabruje kritičko promišljanje društvenih predrasuda, kao i poštovanje i podršku sposobnosti članova da sami daju značenje svojim iskustvima.

Kao praktikanti, umjetnici, izvođači i saveznici, radimo u skladu sa sljedećim etičkim principima:

- Primum non nocere – pružanje brige koja je u najboljem interesu pojedinca.
- Princip poštovanja autonomije – odluke treba da budu informisane, a izbori dobrovoljni.
- Princip pravde – pravičnost, jednakost i otvorenost za razumijevanje ličnog značenja „glasova“ u nečijem životu.

KOMUNIKACIJA

Praktikujemo nehijerarhijsku, autentičnu i neosuđujuću komunikaciju. Iskreni smo i poštujemo autonomiju drugih. Slušamo jezik koji oni koriste da opišu svoja iskustva, umjesto da namećemo svoj. Fokusiramo se na osobu, a ne na „stanje“, jer verujemo da svako ima šansu da poboljša svoj život.



STIGMA I DISKRIMINACIJA

Postoje brojni negativni stereotipi i stavovi prema onima koji se bore sa izazovima mentalnog zdravlja. Ovo može dovesti do stigmatizacije, diskriminacije i zloupotreba kako lično tako i profesionalno.

Često ljudi internalizuju takav tretman i ostaju bez nade, sa oslabljenim samopouzdanjem, osjećajući sram zbog svojih iskustava. Mogu povjerovati da su oni krivi, opasni, „loši“ ili bilo šta drugo što društvo negativno povezuje sa psihičkom patnjom.

REZILIJENTNOST

Razumijevanje se ko-kreira sa pojedincem. Nije fiksna ideja, već proces i rezultat uspješnog prilagođavanja izazovnim životnim iskustvima. Podržavamo nadu i uvažavamo fleksibilnost oporavka. Ovo zahtijeva i preispitivanje sopstvenih predrasuda, o drugima i o sebi.

„PROFESIONALNA GREŠKA MOŽE BITI OPROŠTENA, ETIČKA NIKADA.“ - Byram Karasu



OPŠTI PRINCIPI ZA VOĐENJE RADIONICA ZASNOVANIH NA UMJETNOSTI

- Obezbijedite psihološki sigurnu atmosferu, koja podržava međusobno poštovanje, aktivno slušanje, fleksibilnost i radoznalost.
- Ohrabrujte lični kapacitet za usmjereno djelovanje i promjenu, kreativnost i razigran pristup.
- Zapamtite da prazna bijela površina može izazvati nesigurnost ili anksioznost. Na početku radionice fokus treba da bude na igri i stvaranju sigurnog prostora.
- Predstavite ciljeve radionice i uspostavite prihvatajući, radoznao i istraživački pristup umjetničkom stvaranju.
- Podstičite učesnike da se osjećaju sigurno da postavljaju pitanja i dijele iskustva.
- Naglasite da ne postoji „moranje“ ili očekivanje određenog umjetničkog rezultata. Ako neko ne želi da učestvuje, ponudite alternativu i prostor za samostalne izbore.
- Ohrabrite učesnike koji žele da rade na vlastitoj temi, ideji ili pristupu.



Art terapijske radionice

Autorica: prof. Mimmu Rankanen

Prvo, važno je uspostaviti pravila grupe za:

STVARANJE UMJETNOSTI

- Niko *ne mora* da stvara umjetnost.
- Slobodni ste da sami birate kako ćete koristiti vrijeme, sve dok ne ometate druge u grupi.
- Ne postoji potreba ili pritisak da se naprave „lijepa“ umjetnička dela, ponekad ružna djela mogu biti vrednija.
- Čak i ako vam se vaše djelo ne sviđa, ono i dalje može nositi važnu poruku ili značenje.

RAZGOVOR

- Niko *ne mora* da govori o svom radu.
- Radoznali smo, prihvatamo i cijenimo sve oblike izraza.
- Ne ocjenjujemo i ne kritikujemo radove.
- Govorimo iz svoje perspektive, *ne tumačimo i ne analiziramo* tuđe radove.
- Pitamo za dozvolu ako želimo da komentarišemo tuđi rad.
- Svako je odgovoran za svoje djelo i odlučuje da li drugi mogu komentarisati.
- Iskustva podijeljena u grupi tretiramo sa poštovanjem i čuvamo kao povjerljiva.



PROSTOR I MATERIJALI U ART TERAPIJI

Važno je da prostor bude fizički siguran i pogodan za vizuelno stvaranje. Kada je zvučna izolacija dobra i kada niko ne prolazi kroz prostor, to omogućava izgradnju psihološke sigurnosti i atmosfere povjerenja u grupi. Poželjno je da prostor ima pristup vodi za pranje ruku i čišćenje četkica. Dobro je i ako je prostor dovoljno prostran, jer omogućava učesnicima da rade sjedeći za stolom ili stojeći uz štafelaj ili zid. Veliki prozori i prirodna svjetlost su prednost. I rad na otvorenom može biti koristan kada je okruženje sigurno i mirno, uz mogućnost pristupa unutrašnjem prostoru zbog vode ili uslijed kiše. Kreativnost učesnika može se podstaći ako ponudite širok spektar materijala, od tradicionalnih bojica, olovaka, boja i gline, do pronađenih predmeta i prirodnih materijala.

Primjeri art-terapijskih zadataka

Uvodni krug sa umjetničkim razglednicama



Fotografija 2. Mimmu Rankanen



Na početku, umjetničke razglednice mogu pomoći u stvaranju osjećaja sigurnosti i povjerenja u grupi. Svaki učesnik može izabrati sliku koja je povezana sa njegovim očekivanjima ili nadama u vezi sa grupom i pokazati je ostalima. To također omogućava voditelju da bolje razumije različita očekivanja koja učesnici donose u grupu i da prilagodi umjetničke zadatke tako da odgovaraju grupi kao i individualnim potrebama.

Bilateralno crtanje

Bilateralno crtanje je vježba zagrijavanja koja ima za cilj da učesnicima pomogne da se oslobode samokritike i unaprijed zamišljenih očekivanja u vezi sa krajnjim radom. Umjesto fokusiranja na to šta crtež predstavlja, ova vježba podstiče istraživanje crtanja kao pokreta i radoznalost prema tome kakve osjećaje bude različiti pokreti i kako mogu pomoći u fokusiranju i prisutnosti u trenutku. Za bilateralno crtanje potreban je veliki papir čvrsto zalijepljen za zid, stol ili pod. Potrebne su i dvije voštane ili uljane pastelesne boje. Voditelj daje instrukcije učesnicima da uzmu po jednu pastel u obje ruke i počnu da se kreću objema rukama po papiru, obraćajući pažnju na senzacije pokreta. Voditelj može davati uputstva da se prave kružni ili oštri pokreti, veliki ili mali, brzi ili spori, teški ili lagani. Zatvaranje očiju može dodatno pomoći u fokusiranju na senzacije pokreta umjesto na vizuelni rezultat.

Nakon crtanja voditelj upućuje učesnike da se odmaknu od svojih crteža i pogledaju ih iz različitih uglova. Mogu razmišljati o tome šta vide i kako se slika mijenja kada se okrene. Također, mogu zapisati zapažanja ili asocijacije koje se pojave. Crtež je moguće i nastaviti, popunjavanjem oblika ili dodavanjem boja.



Emocionalni rječnik



Fotografija 3. Aminatized

Za emocionalni rječnik potreban je papir A3 formata i voštane ili uljane paste. Voditelj najprije upućuje učesnike da podjele papir na osam pravougaonika. U svakom pravougaoniku crta se druga emocija. Prije početka voditelj objašnjava da će vrijeme za svaku emociju biti veoma kratko, jer je cilj zadatka da se fokusira na intuitivan izbor boje i pokreta ruke u odnosu na različite emocionalne riječi, umjesto na razmišljanje i svjesno odlučivanje kako emociju predstaviti. Učesnici se podstiču da prave simbole, ali da se fokusiraju na to kako svaka emocija „pokreće“ njihovu ruku. Voditelj izgovara jednu po jednu emociju i ostavlja oko 15 sekundi da se izabere boja i nacrtaju emocija odgovarajućim pokretima. Emocije mogu, na primjer, biti: bijes, radost, tuga, sreća, strah, olakšanje, sram i smirenost. Nakon crtanja učesnici pokazuju svoje emocionalne rječnike jedni drugima i upoređuju koliko su slične ili različite boje i pokreti koje su koristili za predstavljanje istih emocija.



Integrativna mandala



Umjetničko djelo – učesnik grupe iz Beograda

Fotografija 4. Mimmu Rankanen

Emocionalni rječnik može se nastaviti sa vježbom integrativne mandale. Učesnicima je potreban još jedan list papira i različite boje - bojice, markeri i/ili akrilne ili druge boje. Najprije crtaju veliki krug koji ispunjava čitav papir. Zatim biraju dvije emocije koje žele dublje da istraže. Poželjno je da bar jedna od tih emocija bude prijatna, dok druga može biti izazovna ili neprijatna. Zadatak je da se dvije različite emocije kombinuju u jednoj slici. Rad može početi izborom boja i pokreta iz emocionalnog rječnika i njihovim kombinovanjem na novom papiru. Učesnici su slobodni da nastave dodavanjem još boja, novih pokreta, oblika ili simbola u svoju sliku. Ovo im omogućava da istraže kako različite, pa čak i suprotstavljene emocije mogu postojati istovremeno i kako se može stvoriti osećaj harmonije i ravnoteže između emocionalnih iskustava. Kada završe rad, mogu ga postaviti na zid i posmatrati sa distance. Često je važno odvojiti vrijeme da se zapišu vlastite misli, asocijacije i osjećanja prilikom gledanja slike, prije nego što se radovi svih članova grupe pogledaju i iskustva podijele.



PRIČA: Rad sa sjećanjem

Autorica: Mimesis Heidi Dahlsveen, pripovjedačica i vanredna profesorica usmenog pripovijedanja.

Tekst je zasnovan na radionici usmenog pripovijedanja održanoj u Muzeju književnosti i pozorišne umjetnosti u samom centru Sarajeva, na proljeće 2024. godine. Radionicu su organizovali Mediha Kovačević-Jovanović, Zlatan Jovanović i Jasmina Buljić iz Udruženja Tavan. Voditeljica radionice bila je Mimesis Heidi Dahlsveen.

Sjećaš li se neprijatnog trenutka? Ili situacije kada si morao/morala da se izviniš za nešto za šta nisi bio/bila odgovoran/odgovorna? Trenutka kada si umalo upao/upala u nevolju. Najveće laži? Istine koju ne možeš poreći. Onog puta kada si stigao/stigla pretjerano kasno na nešto.

Šta pamtiš? Koja iskustva su te oblikovala? I što je najvažnije: koje priče pričaš o vlastitom životu? Kome govoriš ko si ti?

Rad sa pričama usko je povezan sa činom prisjećanja i pamćenja.

Sjećanje je višeslojno; ono je i individualno i kolektivno — zajedničko iskustvo, ali i tajna. Sjećanje je svojevrsno umjetničko djelo sa trajnom snagom, iako je davno nestalo.

U grčkoj mitologiji postoji priča o Mnemozini, boginji sjećanja, koja je spajala prošlost, sadašnjost i budućnost u neraskidivu cjelinu. Ona je ujedno i majka devet muza, zaštitnica umjetnika. Kroz Mnemozininu priču uspostavlja se veza između sjećanja i umjetnosti.

U nordijskoj mitologiji postoji izvor ispod jednog od korijena drveta svijeta, Yggdrasila. Voda u tom izvoru daruje mudrost i uvid. U izvoru se nalazi glava Mimira, čije ime znači „onaj koji pamti“, pa tako predstavlja i mudrost i sposobnost sjećanja. Još jedno poznato ime je Munin, jedan od Odinovih gavranova: Hugin (misao) i Munin (sjećanje). Svakog dana oni polijeću da skupe znanje iz svijeta i donesu ga Odinu. Odin kaže da se najviše plaši da se Munin neće vratiti — boji se gubitka sjećanja.



Nordijska mitologija naglašava povezanost pamćenja, znanja i sposobnosti refleksije. Ovo predstavlja pozadinu i inspiraciju za rad sa sjećanjima, ali i podsjeća da sjećanje ima važnu ulogu u umjetnosti, društvu i zajednici.

Prisjećanje nije linearna aktivnost koja se kreće iz prošlosti ka budućnosti u čvrstom, hronološkom nizu događaja. Pamćenje je aktivan proces koji se stalno mijenja i odgovara na impulse okruženja. Danas se na sjećanja gleda kao na bogat tekst značajan za mnoge oblasti.

Sjećanja se stalno mijenjaju, jer vrijeme utiče na njih. Augustin je govorio da prošlost sama po sebi nije sjećanje; sjećanje je „sadašnjost prošlosti“. Vjerovatno ste doživjeli trenutak u kojem vas neki miris iznenada podsjeti na nešto za šta ste mislili da je zaboravljeno.

U nastavku su vježbe koje se koriste za rad sa sjećanjima kao osnovom za pripovijedanje. Mnoge od njih traže grupu učesnika, jer se kolektivno lakše prisjećamo. Mogu se kombinovati i koristiti po potrebi.

Priče ožiljaka

Kada započneš rad sa sjećanjem, dobro je početi od nečega što svi imaju zajedničko. Svako ima ožiljak na tijelu, ili je barem jednom bio fizički povrijeđen. Ova iskustva često predstavljaju „savršene“ priče jer imaju sve što je potrebno: jasne slike, dobro definisanu strukturu i dramatičnost, a lako su poveziva. Učesnici se udružuju u parove i razmjenjuju priče o ožiljcima.

Prvi put

Sljedeća tema može biti vezana za sve naše „prve putove“. To je također nešto što svi imamo zajedničko.

Primjeri tema „prvi put“:

- moj prvi poljubac
- moj prvi rođendan
- moj prvi dan u školi



- moja prva čokolada
- moj prvi bicikl
- moje prvo plivanje
- moja prva ljubav
- moje prvo putovanje, itd.

Udruži se sa nekim i ispričaj priču o jednom od svojih „prvih puta“.

Dosta je toga

Ova vježba dobro funkcioniše sa grupom učesnika. Učesnici sjede u krugu, a voditelj pita jednog od njih kako je putovao do, na primjer, radionice. Recimo da je osoba rekla da je došla biciklom. Voditelj zatim pita drugog učesnika da ispriča priču koja uključuje bicikl. Možda ta priča sadrži zeleni bicikl. Tada voditelj traži od sljedeće osobe da ispriča nešto što je povezano sa zelenom bojom. Ovo se nastavlja dok svi ne podijele nešto. Voditelj uvijek bira jedan element iz prethodne priče i koristi ga kao polaznu tačku za sljedeću priču. Nakon toga učesnici se udružuju u parove i dijele prvu stvar koja im je pala na pamet nakon što su čuli niz priča zasnovanih na sjećanjima.

Susreti

Ova vježba se također radi u grupi učesnika. Učesnici hodaju prostorijom, ne stupajući u kontakt jedni s drugima, ali vodeći računa da se ne sudare. Dok hodaju, razmišljaju o nekome koga su jednom sreli. To može biti životinja ili osoba. Sjećanje treba da ima sretan kraj. Možda su stekli prijatelja. Možda su dobili neki lijep komentar ili nešto slično. Na znak voditelja udružuju se sa partnerom i dijele priču o tom susretu.

Nakon što podijele tu priču, nastavljaju da hodaju, a sada razmišljaju o drugom susretu koji su imali, ali sa nesretnim krajem. Možda se prijateljstvo završilo. Možda ih je neko za nešto optužio. Zatim se opet udružuju sa partnerom i dijele tu priču.



Mapa sjećanja

Ova vježba razvijena je iz koncepta mentalnog mapiranja. Na papir se nacrtava krug u centru, a u njega se upiše prva stvar koja ti padne na pamet kada pomisliš na svoje djetinjstvo. To može biti mjesto, životinja, član porodice, prijatelj ili nešto slično. Ta riječ zatim stvara niz asocijacija, koje upisuješ u nove krugove povezane linijama sa centralnom riječju. Te nove riječi dalje proizvode nove asocijacije. Nastavi taj proces dok se cijeli papir ne ispuni asocijacijama. Svaki krug može poslužiti kao sjeme priče.

Ako je moguće, udruži se sa nekim i podijeli svoju priču počevši od središta i šireći je prema vani. Slijedi samo jednu liniju, nemoj pričati sve sa mape, već samo jedan put.

Priče tijela

Za ovu vježbu jednostavno treba da stojiš uspravno; čvrsto i ravnomjerno na obje noge (dakle nemoj da se oslanjaš na jedan kuk ili nešto slično) i stojiš koliko god možeš bez osjećaja vrtoglavice. Zatim prolaziš kroz geografiju svog tijela. Počni od svojih stopala i razmišljaj o svakom mišiću, svakoj boli i tako dalje – od malog prsta na nozi, preko pete, pa sve do glave. Dok to radiš, razmišljaj o događajima koje je tvoje tijelo doživjelo. Da li si posjekla stopalo komadićem stakla? Sjećaš li se cipela koje su ti pravile žuljeve? I tako dalje. Na taj način prolaziš kroz različite dijelove tijela i dopuštaš tijelu da prizove događaje iz tvog života. Neka od ovih sjećanja mogu se pojaviti kao potpuno oblikovane priče i mogu se odmah ispričati, dok će drugima možda trebati više promišljanja i oblikovanja da bi postale priča.

Odjeća prekretnice

Razmišljaj o svom životu dok sjediš sa papirom ispred sebe i zapiši sve što se sjećaš vezano za odjeću koju si nosila na rođendanima, vjenčanjima i tako dalje. Ovo može pomoći da se prizovu sjećanja. Još jedan način može biti da partneru sponano ispričaš priču o vremenu kada si bila neprikladno obučena.



Od osjećanja do priče

Ova vježba je osmišljena za grupni rad, ali se može raditi i individualno. Na komad papira učesnici treba da napišu pet naslova, ostavljajući prostor da zapišu bilješke ispod svakog naslova. Pet naslova su:

- Kada okusim svoje djetinjstvo, osjećam ukus...
- Kada čujem svoje djetinjstvo, čujem...
- Kada vidim svoje djetinjstvo, vidim...
- Kada pomirišem svoje djetinjstvo, osjećam miris...
- Kada dodirnem svoje djetinjstvo (taktilno), osjećam...

Učesnicima se zatim daje vrijeme da zapišu šta pamte iz djetinjstva pod svakim naslovom. Nakon toga formiraju grupe od troje. Jedna osoba čita svoje bilješke naglas, a druga dva člana grupe biraju dvije ključne riječi sa spiska. Pripovjedač zatim mora spontano da stvori priču zasnovanu na te dvije ključne riječi. Te dvije riječi mogu poticati iz potpuno različitih iskustava, ali pripovjedač ih mora isplesti u jednu priču.

Rad sa sjećanjima podrazumijeva njihovu transformaciju u priče koje odražavaju sadašnjost. Važno je razumjeti da su sjećanja nepouzdana, ona se mijenjaju. Istinitost sjećanja ne odnosi se na to da li se nešto dogodilo tačno onako kako ga pamtimo. Istina se nalazi unutra, u interakciji između sjećanja i sadašnjeg trenutka i u načinu na koji se međusobno osvjetljavaju.



Dramske radionice

Autorice: prof. Camilla Eeg-Tverbakk i vanredna prof. Christine Helland.

Tekst je zasnovan na DRAMA radionicama održanim u Domu za odrasle Turnić, Rijeka, Hrvatska.

Radionica 1: Dokumentarističke umjetničke prakse

Profesorica Camilla Eeg-Tverbakk

Ciljevi učenja:

- steći iskustvo o tome kako se lična naracija može dijeliti u umjetničkom, scenskom formatu, koristeći metode iz dokumentarnog pozorišta
- naučiti metode iz pozorišne prakse o tome kako se lično iskustvo može razviti u dramsku formu
- naučiti dramaturške i izvođačke principe pri radu sa ličnim narativima
- istražiti predložene pozorišne metode u odnosu na principe i etičke aspekte radne terapije i psihijatrijske njege u zemljama Zapadnog Balkana



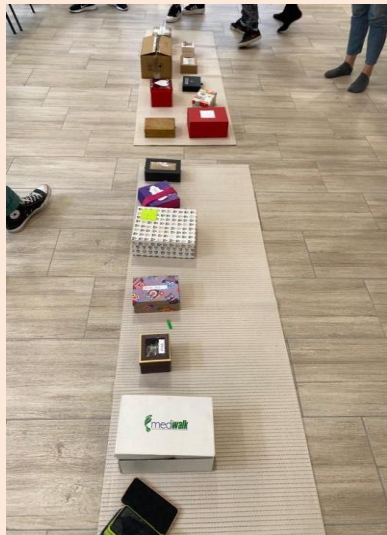
Radni prostor, Dom Turnić, Rijeka
Fotografija 5. Camilla Eeg-Tverbakk

Ova radionica istražuje kako se lično iskustvo može koristiti kao materijal za performans. Facilitator vodi učesnike kroz niz vježbi koje razvijaju utjelovljeno slušanje, etičku osviještenost i kreativnu transformaciju autobiografskog materijala. Učesnici su odgovorni za to šta žele da podijele, a ta odgovornost se stalno naglašava kroz proces radi održavanja sigurnosti. Svi učesnici potpisuju formular saglasnosti prije početka rada. Radionica koristi metode iz dokumentarnog pozorišta, fizičkog pozorišta i performansa. Lični narativi mogu se razviti u monologe, dijaloge ili kratke scene. Centralno pitanje je etička dimenzija toga kako govoriti vlastite riječi ili kako izvoditi riječi druge osobe na sceni, posebno u kontekstu mentalnog zdravlja. Radionica stvara kontinuirani dijalog između metoda facilitatora i profesionalnih kompetencija učesnika.

Prije susreta uživo, facilitator održava digitalnu uvodnu sesiju. Tokom nje se predstavlja teorijski okvir (novi materijalizam, etika i tema „kako govoriti tuđe riječi“) i učesnici dobijaju priliku da vide jedni druge, čime se postavlja osnova za dalji rad. Učesnike zamolimo da ponesu „kutiju uspomena“ povezanu sa čulima: nešto što miriše, nešto što može da se okusi, nešto što može da se nosi i jedan predmet od ličnog značaja. Prilikom predstavljanja prvog dana, učesnici ukratko govore o sebi i pokazuju kutiju (bez otvaranja).



Svaki dan počinje „check in“-om, gdje učesnici u nekoliko riječi opisuju kako se osjećaju na početku dana, a završava se „check out“-om. Ova struktura pomaže da se prati kako rad utiče na emocionalno i fizičko stanje učesnika. Svaka sesija počinje praksom pokreta: utjelovljenim slušanjem, vježbama disanja i uzemljivanjem.



Kutije sjećanja, Rijeka, Fotografija 6. Camilla Eeg-Tverbakk

1. Otvaranje i etika

Rad se započinje predstavljanjem imena, profesionalne pripadnosti i motivacije za učešće. Nakon toga grupa zajedno definiše zajednički etički dogovor, koji se zapisuje i ostaje vidljiv tokom cijelog rada. U dogovoru se obično nalaze elementi poput poštovanja granica, povjerljivosti i saglasnosti za dijeljenje materijala.

Rad se zatim nastavlja jednostavnim fizičkim vježbama za izgradnju povjerenja: svjesnost daha, sporo hodanje kao grupa uz zajednički ritam, zadaci sa držanjem za ruke i zajedničkim raspetljavanjem „čvora“, kao i vježbe u kojima se učesnici, zatvorenih očiju, naginju ka grupi koja ih podržava ili lagano podiže. Ove vježbe stvaraju osnovu osjećaja sigurnosti.



2. Rad sa kutijom uspomena

Nakon vježbi povjerenja, učesnici se dijele u manje grupe i otvaraju svoje kutije uspomena. Facilitator postavlja pitanja kao što su:

- Može li se moja priča ispričati kroz ove predmete?
- Na koji način ovi predmeti otkrivaju ili predstavljaju određene aspekte mene?

Učesnici koji slušaju zatim reflektuju i dijele mentalne slike koje su ostale s njima, te je fikcionalizacija koja se gradi na činjenicama dozvoljena, sve dok se ne mijenja sama priča. Cilje ponovnog dijeljenja ili mirroringa nije provjeravanje tačnosti sjećanja, već evociranje: vraćanje slike koju predmeti stvaraju o osobi.

3. Utemeljenje u tijelu i rad u parovima

Sljedeća sesija započinje vježbama uzemljenja: učesnici leže na prostirkama, usporavaju disanje i obraćaju pažnju na fizičke senzacije. Rad se potom nastavlja jednostavnim pozorišnim zadacima u parovima: zrcalno ponavljanje pokreta, primjena laganog pritiska kako bi se pokret pokrenuo, kao i vođenje partnera zatvorenih očiju kroz „prostor sa preprekama“. Ove vježbe razvijaju povjerenje, osjetljivost i prisutnost.



Fotografija 7. Camilla Eeg-Tverbakk



4. Zadatak sa snimljenim sjećanjem

Učesnicima se prije radionice da zadatak da snime kratki razgovor sa bliskom osobom, u kojem ta osoba dijeli neko sjećanje o njima. Na radionici:

- prikazuje se snimak,
- učesnik zatim ponavlja naglas riječi koje druga osoba govori o njemu,
- facilitatori podstiču osvještavanje emocionalnih reakcija (smijeh, iznenađenje, tuga).

Nakon toga formiraju se male grupe koje kreiraju kratke scene koristeći fragmente svih snimaka i predmete iz kutija uspomena. Na ovaj način se često pojavljuju hibridni, fikcionalni i ponekad apsurdni likovi nastali miješanjem različitih narativa.

5. Zadatak „tiho putovanje“

Učesnicima se dodjeljuje zadatak za sljedeću radionicu: da do mjesta održavanja radionice dođu potpuno u tišini, bez razgovora, uz pažljivo osluškivanje zvukova, pokreta i senzacija tokom puta. Po dolasku sjede u tišini i zapisuju šta su doživjeli. Ovaj zadatak razbija rutinske obrasce ponašanja i produbljuje tjelesnu svjesnost.

6. Refleksija priče u prvom licu

Dan počinje vježbama disanja, pažnje i slušanja inspirisanim radom Pauline Oliveros. Učesnici se zatim udružuju u parove i dijele značajno lično sjećanje, događaj koji je ostavio trag. Partner koji sluša obraća pažnju na disanje, fizičke reakcije i emocionalni ton. Zatim on prepričava tu priču u prvom licu, kao da je njegova. Ovaj proces stvara miješanje subjektivnosti: pripovjedač čuje svoju priču iz drugog tijela, sa drugim glasom, što otvara nove uvide i pruža distancu prema vlastitom iskustvu.



7. Tihi grupni hod i pisani poticaji

Facilitator vodi grupu u tihu zajedničku šetnju kroz grad. Usporavanje, odsustvo govora i zajedničko kretanje pojačava aktivnost drugih čula i stvara suptilan osjećaj zajedništva. Tihi hod također mijenja način na koji grupa percipira prostor i omogućava da se uoče detalji koji inače prolaze nezapaženo.

Po povratku u prostor, učesnici dobijaju zadatak pisanja, tri puta po tri minuta, prema sljedećim poticajima:

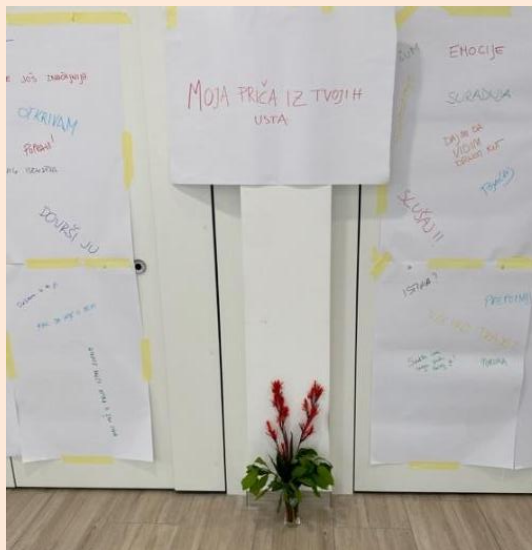
- Kada hodam ulicama, osjećam...
- Osjećam stres/anksioznost kada...
- Kada bih bila slobodna da biram svoje dane, radila bih...

Nakon toga slijedi razgovor o zajedničkim temama koje se pojavljuju u zapisima i o tome da li grupa želi da razvije performans za posljednji dan. Učesnicima se također daje domaći zadatak da za sljedeću sesiju donesu jednu muzičku numeru.

8. Generisanje scena

Dan počinje vježbama uzemljenja, aktivnog slušanja i fokusiranja na zvuk. Na zid se postavlja veliki papir, a učesnici se kreću kroz prostor i ispisuju riječi ili rečenice koje im prolaze kroz glavu dok se kreću. Zatim kao grupa razgovaraju o pojmovima koji su se pojavili.

Počinje kombinovanje materijala koji su nastali prethodnih dana: predmeta iz kutija uspomena, snimljenih tekstova, napisanih priča, pokreta, ritmova i muzike. Formiraju se grupe od po četiri učesnika, koje u roku od jednog sata treba da izgrade kratku scenu koristeći sve dostupne elemente, objekte, pokret, tekst, zvuk, promjenu kostima ili fizičke slike.



Fotografija 8. Camilla Eeg-Tverbakk

9. Sekvenciranje i izvođenje

Posljednjeg dana radionice počinje se uobičajenim vježbama disanja, uzemljenja i prisutnosti. Zatim se pregledaju sve scene nastale prethodnog dana i raspoređuju u redoslijed koji funkcionira kao jedinstven performans. Scene se kratko uvježbavaju, a zatim se izvodi cjelina. Nastali performans obično je razigran, nekonvencionalan i snažno gradi osjećaj zajedništva među učesnicima.

Završne refleksije

Na kraju se facilitira razgovor o tome kako su učesnici doživjeli radionicu.

Učesnici koji su prošli kroz navedene radionice ističu otkrivanje nove fizičke otvorenosti, emocionalnu svjesnost i kreativno samopouzdanje. Ističu i koliko im je vrijedno da iskorače iz svojih profesionalnih navika i upuste se u fizičke, mentalne i kreativne izazove. Iako konkretne vježbe možda nije lako direktno primijeniti u svakodnevnoj kliničkoj praksi, radionica pruža dugoročnu inspiraciju za to kako se odnositi prema klijentima, prema sebi i prema vlastitoj kreativnosti i kapacitetu za stvaranje.



Radionica 2

Vanredna profesorica Christine Helland

Ciljevi učenja:

- Naučiti metode za kreiranje materijala kroz autobiografski rad.
- Naučiti kako možemo koristiti ovaj materijal da bismo kreirali scene koje podstiču refleksiju i dijalog.
- Naučiti kako možemo koristiti glumačke tehnike da ostanemo prisutni i unaprijedimo slušanje i sebe i drugih.
- Istražiti predložene pozorišne metode u odnosu na principe i etičke aspekte radne terapije/psihijatrijske njege na Zapadnom Balkanu.

Ova radionica uvodi kreativne metode koje generišu materijal iz životnih iskustava učesnika. Kroz igru, improvizaciju, autobiografsku refleksiju, pokret i pisanje, učesnici istražuju kako performativni pristup ličnom materijalu može da pruži nove perspektive, inspiriše dijalog i podrži emocionalno izražavanje. Uloga facilitatora je da vodi učesnike ka preuzimanju rizika koji jača otpornost, spontanost i prilagodljivost, istovremeno održavajući sigurnu i podržavajuću atmosferu.

Radionica dosljedno koristi glumačke tehnike koje unaprjeđuju prisutnost, slušanje i saradnju. Metode fizičkog pozorišta, autobiografskih praksi i improvizacije oblikuju proces.

Svaki dan prati istu osnovnu strukturu:

1. Razigrane vježbe zagrevanja
2. Tematska istraživanja koja vode do kratkih dijeljenja/prikazivanja

Iako se teme razlikuju, opći cilj ostaje isti: da se učesnicima predstave dramski alati koji se mogu prilagoditi kontekstu radne terapije i psihijatrijske njege. Radionica funkcioniše kao dijalog između pozorišnih metoda facilitatora i profesionalnog iskustva učesnika.



Probiti led i igrati se – učenje kako izvesti tableau

Da bi se izgradilo povjerenje u grupi i potakla zajednička igra, počinje se energizujućim fizičkim vježbama, kao što su igre imena, ritmičke igre, kretanje u prostoru, istraživanje tempa i „mekog fokusa“.

Tableaux (zamrznute slike) se uvodi rano u radionici, prateći sljedeće korake:

1. Podijeliti učesnike u male grupe.
2. Dati poticaje kao što su emocije, apstraktni pojmovi ili lična sećanja.
3. Zamoliti svaku grupu da kreira statičnu scensku sliku.
4. Voditi kroz male korekcije u kompoziciji, pogledu, razmaku i obliku tijela kako bi se naglasilo kako fizičko pripovijedanje funkcioniše.

Učesnici zatim mogu ponovo posegnuti za ličnim sjećanjima i pretvoriti određene trenutke u tableau, po želji dodajući kratku repliku teksta ili muzički komad radi atmosfere.

Svrha: uvođenje pozorišne kompozicije, kolektivnog stvaranja i utjelovljenog pripovedanja.

Tijelo i pokret – izražavanje kroz tijelo

Razvijati fizičku svjesnost i kinestetičku osjetljivost kroz:

- uzemljenje i skeniranje tijela,
- grupne igre koje podstiču otvorenost i spontanost,
- zadatke pokreta kao što su zrcalno ponavljanje, „flokiranje“, promjene tempa i asocijativni pokret.

Učesnici se pozivaju da istraže apstraktne ideje, kao što su dom, putovanje ili promjena, kroz sekvence pokreta. Ove sekvence se dijele, razmatraju i ponekad dalje razvijaju u malim grupama. Uvodi se refleksivno pisanje o tome kako tijelo reaguje na različite emocije, a zatim se te reakcije transformišu u apstraktne obrasce pokreta.

Svrha: produbljivanje veze između emocije, sjećanja i fizičkog izraza.



Kreativno pisanje – tok svijesti

Zagrijavanje počinje zadacima u parovima fokusiranim na prisutnost, a zatim se prelazi na aktivnosti pisanja:

- liste stvari koje volimo i koje ne volimo,
- biranje jedne riječi sa liste i pisanje kratkog teksta za 3 minute,
- pisanje toka svijesti inspirisano muzikom,
- oblikovanje tekstova koristeći sliku, metaforu, ritam i ponavljanje.

Koriste se tematski poticaji, na primjer ljubav, kao:

- „Ljubav miriše na...“
- „Ljubav nam je potrebna jer...“

Tekstovi se čitaju naglas, a male grupe kombinuju svoje tekstove u kratke performativne cjeline.

Svrha: generisanje intuitivnog pisanog materijala koji povezuje tjelesno i emocionalno iskustvo.

Istraživanje različitih tema kroz dramske vježbe

Odabрати temu (na održanoj radionici to je bila ljubav). Istraživati je kroz:

- interaktivne tvrdnje za diskusiju (npr. „Ljubomora je neizbježan znak ljubavi.“),
- fizičko zauzimanje pozicija slaganja ili neslaganja,
- razgovore o ličnim iskustvima,
- identifikovanje simboličkih predmeta povezanih sa temom,
- predlaganje grupnih aktivnosti (slušanje ljubavnih pjesama, davanje komplimenata itd.) i njihovo izvođenje.

Ove vježbe omogućavaju grupi da emotivne teme istraži na kreativan i siguran način. One uvode načine za procesuiranje složenih tema ne samo kroz razgovor, već i kroz tijelo, predmete, zvuk i igru.

Svrha: podsticanje empatije, kritičkog mišljenja i emocionalnog istraživanja u podržavajućoj strukturi.



Fotografija 9. Učesnici u parovima, daju jedni drugima komplimente

Autobiografski rad

Koristiti autobiografske zadatke da bi se produbila lična dimenzija radionice:

1. Učesnici identifikuju i zapisuju pet značajnih ličnih trenutaka povezanih sa temom.
2. Ti trenuci se dijele u parovima.
3. Učesnici zatim biraju jedan trenutak i postavljaju ga u prostor koristeći raspored u prostoru, gest i pokret.
4. Grupa reflektuje o svakoj kratkoj izvedbi i diskutuje o mogućim terapijskim primjenama.

Paralelna vježba podrazumijeva odabir jednog predmeta povezanog sa temom, pisanje kratkog poetskog teksta inspirisanog tim predmetom, a zatim stvaranje apstraktnog pokreta zasnovanog na tom tekstu. Učesnici se zatim ponovo udružuju u parove kako bi spojili svoje pokrete u kratki duet.

Svrha: integracija tijela, sjećanja i kreativnog narativa u lični i relacijski umjetnički izraz.



Grupna kompozicija i kolektivni performans

Pred kraj radionice podržati grupu u povezivanju različitih elemenata koje su stvorili, uključujući:

- fraze pokreta,
- autobiografske tekstove,
- tableaux,
- poetske rečenice,
- simboličke predmete,
- muziku,
- zvučne pejzaže.

Učesnike treba voditi u slojevitom kombinovanju ovih elemenata u zajednički umjetnički izraz. Završno prikazivanje je neformalno i fokusira se na povezivanje i proces, a ne na kvalitet izvedbe.

Svrha: doživljavanje kolektivnog stvaranja i terapijske snage mašte, igre i dijeljene ranjivosti.

Završne refleksije

Radionica se završava prostorom za grupnu refleksiju, prateći pitanja o tome:

- kako je bilo igrati se kao odrasli,
- kako su pozorišni alati pomogli u stvaranju emocionalne distance,
- kako je performans otvorio iznenađujuću iskrenost i otvorenost,
- kako se ove metode odnose na profesionalne prakse učesnika.

Učesnici često primjećuju da kreativna distanca čini emocionalne teme pristupačnijim, iako njihov klinički rad tradicionalno teži da probleme suočava direktno. Radionica pokazuje kako distanca, metafora i igra mogu stvoriti dublji emocionalni pristup i osjećaj psihološke sigurnosti.



Fotografija 10. Zip Zap Boinggg torta

Posljednji dan radionice jedan od učesnika je napravio tortu s nazivom jedne od naših dnevnih igara zagrijavanja «*zip zap boinggg*»



Co-funded by
the European Union



MAD BALKANS

Ludi Balkan– Transformiranje Psihijatrije Kroz Umjetnost

Projekt financira Kreativna Europa: CREA-CULT-2023-COOP 101129637

Priručnik za korištenje art terapije, drame i pripovijedanja



Fotografija 1. Profesorica Mimmu Rankanen sa Oslo Metropolitan University vodi radionicu art terapije u Sarajevu u suradnji s Udruženjem Tavan.

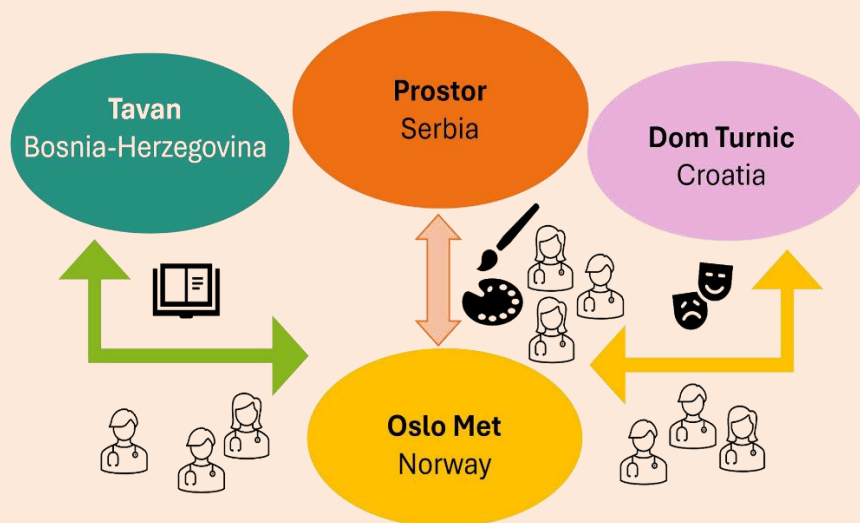


Obrazovna suradnja između Sveučilišta Oslo Metropolitan i Balkanske Hearing Voices Mreže

Projekt „Ludi Balkan –Transformiranje psihijatrije kroz umjetnost“ predstavlja suradnju između Balkanske mreže Hearing Voices i sveučilišta Oslo Metropolitan, katedre za umjetnost, dizajn i dramu. Projekt financira Kreativna Europa, broj ugovora CREA-CULT-2023-COOP 101129637.

U okviru projekta organizirane su različite edukativne radionice zasnovane na umjetnosti, koje su vodile profesorke Mimmu Rankanen (Art terapija), Camilla Eeg-Tverbakk i Christina Helland (Drama), i Heidi Dahlsveen (Pripovijedanje), sve sa Sveučilišta OsloMet.

Serijske radionice organizirane su za sljedeće grupe:





U Srbiji ARTSa i ARTSb

- a) Institut za mentalno zdravlje u Beogradu
- b) Fakultet likovnih umjetnosti, Univerzitet umetnosti u Beogradu

U Crnoj Gori ARTMa i ARTMb

- a) Psihijatrijska bolnica u Dobroti
- b) Fakultet vizuelnih umjetnosti, Univerzitet Mediteran, Podgorica

U Bosni i Hercegovini STORY i ARTBH

- a) Psihijatrijska bolnica Kantona Sarajevo
- b) Filozofski fakultet, Univerzitet u Sarajevu

U Hrvatskoj DRAMA

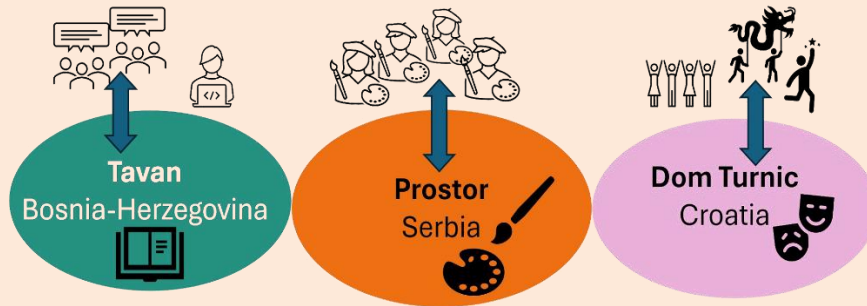
Akademija Primijenjenih umjetnosti (studenti) i Asocijacija radnih terapeuta HURT, Rijeka (stručni radnici)

Ciljevi serije radionica bili su:

- ponuditi mladim studentima umjetničkih fakulteta na Zapadnom Balkanu inovativne umjetničke i art-terapijske radionice o inkluzivnom, osnažujućem i destigmatizirajućem radu s korisnicima usluga mentalnog zdravlja, kako bi im se otvorile nove profesionalne mogućnosti i podstakla edukacija u terapijskom korištenju umjetnosti.
- razviti inovativan i održiv program narativnih, dramskih i art-terapijskih radionica za osoblje ustanova koje pružaju psihijatrijsku njegu na Zapadnom Balkanu, olakšavajući pristup znanju iz art terapije u Europi.
- unaprijediti razumijevanje umjetnosti i osobnih narativa kao alata za inkluziju i terapiju među studentima umjetnosti i stručnjacima u području mentalnog zdravlja, time omogućavajući korisnicima pristup umjetničkom stvaranju i predstavljanju.



Članovi Balkanske Hearing Voices mreže koji su sudjelovali na projektu su:



West-Balkans Hearing Voices Network

Grassroot mental health work and human rights promotion in cooperation with psychiatric care users, psychologists, art therapists and artists

Udruženje Prostor – Beograd, Srbija

Dom za odrasle Turnić – Rijeka, Hrvatska

Udruženje Tavan – Sarajevo, Bosna i Hercegovina



Etički principi za Hearing Voices suradnju

RANJIVOST

Hearing Voices pokret je međunarodna grupa pojedinaca s osobnim iskustvom „slušanja glasova“ ili drugih neuobičajenih perceptivnih stvarnosti, kao i njihovih saveznika. Ova iskustva postoje na kontinuumu i uključuju i osobe koje nisu psihijatrijski pacijenti.

Mnogi razumiju svoje glasove, vizije i alternativne realnosti kao posljedicu osobne traume, ali postoji više puteva razumijevanja, uključujući: kolektivnu i intergeneracijsku traumu, duhovne prakse, religijska uvjerenja, psihološka i fizička objašnjenja, upotrebu ili apstinenciju od psihoaktivnih supstanci, neurodivergenciju, i druge mogućnosti. Pokret ohrabruje kritičko promišljanje društvenih predrasuda, kao i poštovanje i podršku sposobnosti članova da sami daju značenje svojim iskustvima.

Kao praktikanti, umjetnici, izvođači i saveznici, radimo u skladu sa sljedećim etičkim principima:

- Primum non nocere – pružanje brige koja je u najboljem interesu pojedinca.
- Princip poštivanja autonomije – odluke trebaju biti informirane, a izbori dobrovoljni.
- Princip pravde – pravednost, jednakost i otvorenost za razumijevanje osobnog značenja „glasova“ u nečijem životu.

Komunikacija

Prakticiramo nehijerarhijsku, autentičnu i neosuđujuću komunikaciju. Iskreni smo i poštujemo autonomiju drugih. Slušamo jezik koji oni koriste za opisivanje svojih iskustava, umjesto da namećemo svoj. Fokusiramo se na osobu, a ne na „stanje“, jer vjerujemo da svatko ima šansu za poboljšanje svog života.



Stigma i diskriminacija

Postoje brojni negativni stereotipi i stavovi prema onima koji se bore s izazovima mentalnog zdravlja. Ovo može dovesti do stigmatizacije, diskriminacije i zloupotreba, kako osobno, tako i profesionalno.

Često ljudi internaliziraju takav tretman i ostaju bez nade, s oslabljenim samopouzdanjem, osjećajući sram zbog svojih iskustava. Mogu povjerovati da su oni krivi, opasni, „loši“ ili bilo što drugo što društvo negativno povezuje sa psihičkom patnjom.

Rezilijentnost

Razumijevanje se ko-kreira s pojedincem. Nije fiksna ideja, već proces i rezultat uspješnog prilagođavanja izazovnim životnim iskustvima. Podržavamo nadu i uvažavamo fleksibilnost oporavka. Ovo zahtijeva i preispitivanje vlastitih predrasuda, o drugima i o sebi.

„PROFESIONALNA GREŠKA MOŽE BITI OPROŠTENA, ETIČKA NIKADA.“ - Byram Karasu



OPĆI PRINCIPI VOĐENJA RADIONICA ZASNOVANIH NA UMJETNOSTI

- Osigurajte psihološki sigurnu, poštujuću, slušajuću, fleksibilnu i radoznu atmosferu.
- Ohrabrujte osobnu inicijativu, kreativnost i razigran pristup.
- Zapamtite da prazna bijela površina može izazvati nesigurnost ili anksioznost. Na početku radionice fokus treba biti na igri i stvaranju sigurnog prostora.
- Predstavite ciljeve radionice i uspostavite prihvaćajući, radoznao i istraživački pristup umjetničkom stvaranju.
- Potaknite sudionike da se osjećaju sigurno postavljati pitanja i dijeliti iskustva.
- Naglasite da ne postoji „moranje“ ili očekivanje određenog umjetničkog rezultata. Ako netko ne želi sudjelovati, ponudite alternativu i prostor za samostalne izbore.
- Ohrabrite sudionike koji žele raditi na vlastitoj temi, ideji ili pristupu.



Art terapijske radionice

Autorica: profesorica Mimmu Rankanen

Prvo je važno uspostaviti pravila grupe za:

STVARANJE UMJETNOSTI

- Niko *ne mora* praviti umjetnost.
- Slobodni ste sami birati kako ćete koristiti vrijeme, sve dok ne ometate druge u grupi.
- Ne postoji potreba ili pritisak da se naprave „lijepa“ umjetnička djela, ponekad ružna djela mogu biti vrijednija.
- Čak i ako vam se vaše djelo ne sviđa, ono i dalje može nositi važnu poruku ili značenje.

RAZGOVOR

- Niko *ne mora* pričati o svom radu.
- Radoznali smo, prihvaćamo i cijenimo sve oblike izraza.
- Ne ocjenjujemo i ne kritiziramo radove.
- Govorimo iz svoje perspektive, *ne tumačimo i ne analiziramo* tuđe radove.
- Pitamo za dopuštenje ako želimo komentirati tuđe radove.
- Svatko je odgovoran za svoje djelo i odlučuje mogu li drugi komentirati.
- Iskustva podijeljena u grupi tretiramo s poštovanjem i čuvamo povjerljivima.



PROSTOR I MATERIJALI U ART TERAPIJI

Važno je da prostor bude fizički siguran i pogodan za vizualno stvaranje. Kada je zvučna izolacija dobra i kada nitko ne prolazi kroz prostor, to omogućava izgradnju psihološke sigurnosti i atmosfere povjerenja u grupi. Poželjno je da prostor ima pristup vodi za pranje ruku i čišćenje četkica. Dobro je i ako je prostor dovoljno prostran, jer omogućava sudionicima da rade sjedeći za stolom ili stojeći uz štafelaj ili zid. Veliki prozori i prirodna svjetlost su prednost. I rad na otvorenom može biti koristan kada je okruženje sigurno i mirno, uz mogućnost pristupa unutrašnjem prostoru zbog vode ili uslijed kiše. Kreativnost sudionika može se potaknuti ako ponudite širok spektar materijala, od tradicionalnih bojica, olovaka, boja i gline, do pronađenih predmeta i prirodnih materijala.

Primjeri art-terapijskih zadataka



Slika: Mimmu Rankanen
Uvodni krug s umjetničkim razglednicama



Na početku, umjetničke razglednice mogu pomoći u stvaranju osjećaja sigurnosti i povjerenja u grupi. Svaki sudionik može izabrati sliku koja je povezana s njegovim očekivanjima ili nadama vezana uz grupu i pokazati je ostalima. To također omogućuje voditelju da razumije različita očekivanja sudionika i prilagodi umjetničke zadatke grupi i individualnim potrebama.

Bilateralno crtanje

Bilateralno crtanje je vježba za zagrijavanje koja ima za cilj pomoći sudionicima osloboditi se samokritike i unaprijed zamišljenih očekivanja vezanih uz krajnji rad. Umjesto fokusiranja na to što crtež predstavlja, ova vježba potiče istraživanje crtanja kao pokreta i radoznalost prema tome kako se različiti pokreti osjećaju te kako mogu pomoći u fokusiranju i prisutnosti u trenutku. Za bilateralno crtanje potreban je veliki papir čvrsto zalijepljen za zid, stol ili pod. Potrebne su i dvije voštane ili uljne pastele umirujućih boja. Voditelj daje upute sudionicima da uzmu po jednu pastelnu u svaku ruku te da se počnu kretati objema rukama po papiru, obraćajući pažnju na senzacije pokreta. Voditelj može davati upute da se prave kružni ili oštri pokreti, veliki ili mali, brzi ili spori, teški ili lagani. Zatvaranje očiju može dodatno pomoći u fokusiranju na senzacije pokreta umjesto na vizualni rezultat.

Nakon crtanja voditelj upućuje sudionike da se odmaknu od svojih crteža i pogledaju ih iz različitih kutova. Mogu razmišljati o tome što vide i kako se slika mijenja kada se okrene. Također mogu zapisati zapažanja ili asocijacije koje se pojave. Crtež je moguće i nastaviti popunjavanjem oblika ili dodavanjem boja.

Emocionalni rječnik





Za emocionalni rječnik potreban je papir A3 formata i voštane ili uljne paste. Voditelj prvo upućuje sudionike da podijele papir na osam pravokutnika. U svakom pravokutniku crta se druga emocija. Prije početka voditelj objašnjava da će vrijeme za svaku emociju biti veoma kratko, jer je cilj zadatka da fokusirati se na intuitivan izbor boje i pokreta ruke u odnosu na različite emocionalne riječi, umjesto na razmišljanje i svjesno odlučivanje kako emociju predstaviti. Sudionike se potiče na pravljenje simbola, ali da se fokusiraju na to kako svaka emocija „pokreće“ njihovu ruku. Voditelj izgovara jednu po jednu emociju i ostavlja oko 15 sekundi da se izabere boja i nacrtaju emocija odgovarajućim pokretima. Emocije mogu, na primjer, biti: bijes, radost, tuga, sreća, strah, olakšanje, sram i smirenost.

Nakon crtanja sudionici pokazuju svoje emocionalne rječnike jedni drugima i uspoređuju koliko su slične ili različite boje i pokreti koje su koristili za predstavljanje istih emocija.

Integrativna mandala



Rad jednog od sudionika grupe iz Beograda,
Fotografija: Mimmu Rankanen

Emocionalni rječnik može se nastaviti vježbom integrativne mandale. Sudionicima je potreban još jedan list papira i različite boje, bojice i/ili markeri. Najprije crtaju veliki krug koji pokriva cijeli papir. Zatim biraju dvije emocije koje žele dublje istražiti. Poželjno je da bar jedna od tih emocija bude ugodna, dok druga može biti izazovna ili neugodna. Zadatak je da se dvije različite emocije kombiniraju u jednoj slici. Rad može početi izborom boja i pokreta iz



različite emocije kombiniraju u jednoj slici. Rad može početi izborom boja i pokreta iz emocionalnog rječnika i njihovim kombiniranjem na novom papiru. Sudionici su slobodni nastaviti dodavanjem još boja, novih pokreta, oblika ili simbola u svoju sliku. Ovo im omogućava da istraže kako različite, pa čak i suprotstavljene emocije mogu postojati istovremeno i kako se može stvoriti osećaj harmonije i ravnoteže između emocionalnih iskustava. Kada završe rad, mogu ga postaviti na zid i posmatrati sa distance. Često je važno odvojiti vrijeme da se zapišu vlastite misli, asocijacije i osjećaji prilikom gledanja slike, prije nego što se radovi svih članova grupe pogledaju i iskustva podijele.



PRIČA: Rad sa sjećanjem

Autorica: Mimesis Heidi Dahlsveen, pripovjedačica i izvanredna profesorica usmenog pripovijedanja.

Tekst je zasnovan na radionici usmenog pripovijedanja u Muzeju književnosti i pozorišne umjetnosti u samom centru Sarajeva, proljeće 2024. Radionicu su organizirali Mediha Kovačević-Jovanović, Zlatan Jovanović i Jasmina Buljić iz Udruženja Tavan. Voditeljica radionice bila je Mimesis Heidi Dahlsveen.

Sjećaš li se neugodnog trenutka? Ili situacije kada si morao/morala da se ispričaš za nešto za što nisi bio/bila odgovoran/odgovorna? Trenutka kada si umalo upao/upala u nevolju. Najveće laži? Istine koju ne možeš poreći. Onog puta kada si stigao/stigla neugodno kasno na nešto.

Što pamtiš? Koja iskustva su te oblikovala? I što je najvažnije: koje priče pričaš o vlastitom životu? Kome govoriš tko si ti?

Rad s pričama usko je povezan s činom prisjećanja i pamćenja.

Sjećanje je višeslojno; ono je i individualno i kolektivno – zajedničko iskustvo, ali i tajna. Sjećanje je svojevrsno umjetničko djelo s trajnom snagom, iako je davno nestalo.

U grčkoj mitologiji postoji priča o Mnemozini, boginji sjećanja, koja je spajala prošlost, sadašnjost i budućnost u neraskidivu cjelinu. Ona je ujedno i majka devet muza, zaštitnica umjetnika. Kroz Mnemozininu priču uspostavlja se veza između sjećanja i umjetnosti.

U nordijskoj mitologiji postoji izvor ispod jednog od korijena drveta svijeta, Yggdrasila. Voda u tom izvoru daruje mudrost i uvid. U izvoru se nalazi glava Mimira, čije ime znači „onaj koji pamti“, pa tako predstavlja i mudrost i sposobnost sjećanja. Još jedno poznato ime je Munin, jedan od Odinovih gavranova: Hugin (misao) i Munin (sećanje). Svakog dana oni polijeću kako bi skupili znanje iz svijeta i donijeli ga Odinu. Odin kaže da se najviše boji da se Munin neće vratiti – boji se gubitka sjećanja.



Nordijska mitologija naglašava povezanost pamćenja, znanja i sposobnosti refleksije. Ovo predstavlja pozadinu i inspiraciju za rad sa sjećanjima, ali i podsjeća da sjećanje igra važnu ulogu u umjetnosti, društvu i zajednici.

Prisjećanje nije linearna aktivnost koja se kreće iz prošlosti ka budućnosti u čvrstom, kronološkom nizu događaja. Pamćenje je aktivan proces koji se stalno mijenja i odgovara na impulse okruženja. Danas se na sjećanja gleda kao na bogat tekst značajan za mnoge domene.

Sjećanja se stalno mijenjaju, jer vrijeme utječe na njih. Augustin je govorio da prošlost sama po sebi nije sjećanje; sjećanje je „sadašnjost prošlosti“. Vjerovatno si doživio/doživjela trenutak u kojem te neki miris iznenada podsjeti na nešto za što si mislio/mislila da je zaboravljeno.

U nastavku su vježbe koje se koriste za rad sa sjećanjima kao osnovom za pripovijedanje. Za mnoge od njih je potrebna grupa sudionika, jer se u kolektivu lakše prisjećamo. Mogu se kombinirati i koristiti po potrebi.

Priče ožiljaka

Kada započneš rad sa sjećanjem, dobro je početi od nečega što svi imaju zajedničko. Svatko ima ožiljak na tijelu, ili je barem jednom bio fizički povrijeđen. Ova iskustva često predstavljaju „savršene“ priče jer imaju sve što je potrebno: jasne slike, dobro definiranu strukturu i dramatičnost, a lako su povezive. Sudionici se udružuju u parove i razmjenjuju priče o ožiljcima.



Prvi putevi

Sljedeća tema može biti vezana za sve naše „prve puteve“. To je također nešto što svi imamo zajedničko.

Primjeri tema „prvi put“:

- moj prvi poljubac
- moj prvi rođendan
- moj prvi dan u školi
- moja prva čokolada
- moj prvi bicikl
- moje prvo plivanje
- moja prva ljubav
- moje prvo putovanje, itd.

Udruži se s nekim i ispričaj priču o jednom od svojih „prvih puta“.

Dosta toga

Ova vježba dobro funkcionira s grupom sudionika. Sudionici sjede u krugu, a voditelj pita jednog od njih kako je putovao do, na primjer, radionice. Recimo da je osoba rekla da je došla biciklom. Voditelj zatim pita drugog sudionika da ispriča priču koja uključuje bicikl. Možda ta priča sadrži zeleni bicikl. Tada voditelj traži od sljedeće osobe da ispriča nešto što je povezano sa zelenom bojom. Ovo se nastavlja dok svi ne podijele nešto. Voditelj uvijek bira jedan element iz prethodne priče i koristi ga kao polaznu točku za sljedeću priču. Nakon toga sudionici se udružuju u parove i dijele prvu stvar koja im je pala na pamet nakon što su čuli niz priča zasnovanih na sjećanjima.



Susreti

Ova vježba se također radi u grupi sudionika. Sudionici hodaju prostorijom, ne stupajući u kontakt jedni s drugima, ali vodeći računa da se ne sudare. Dok hodaju, razmišljaju o nekome koga su jednom sreli. To može biti životinja ili osoba. Sjećanje treba imati sretan završetak. Možda su stekli prijatelja. Možda su primili neki lijep komentar ili nešto slično. Na znak voditelja udružuju se s partnerom i dijele priču o tom susretu.

Nakon što podijele tu priču, nastavljaju hodati, a sada razmišljaju o drugom susretu koji su imali, ali s nesretnim krajem. Možda se prijateljstvo završilo. Možda ih je netko za nešto optužio. Zatim se opet udružuju s partnerom i dijele tu priču.

Memory Map

Ova vježba razvijena je iz koncepta mentalnog mapiranja. Na papir se nacrtava krug u centru, a u njega se upiše prva stvar koja ti padne na pamet kada pomisliš na svoje djetinjstvo. To može biti mjesto, životinja, član obitelji, prijatelj ili nešto slično. Ta riječ zatim stvara niz asocijacija, koje upisuješ u nove krugove povezane linijama s centralnom riječju. Te nove riječi dalje proizvode nove asocijacije. Nastavi taj proces dok se cijeli papir ne ispuni asocijacijama. Svaki krug može poslužiti kao sjeme priče.

Ako je moguće, udruži se s nekim i podijeli svoju priču počevši od središta i šireći se na van. Slijedi samo jednu liniju, nemoj pričati sve s mape, već samo jedan put.



Priče tijela

Za ovu vježbu jednostavno trebaš stajati uspravno; čvrsto i ravnomjerno na obje noge (dakle nemoj se oslanjati na jedan kuk ili nešto slično) i stojiš koliko god možeš bez osjećaja vrtoglavice. Zatim prolaziš kroz geografiju svog tijela. Počni od svojih stopala i razmišljaj o svakom mišiću, svakoj boli i tako dalje – od malog prsta na nozi, preko pete, pa sve do glave. Dok to radiš, razmišljaj o događajima koje je tvoje tijelo doživjelo. Jesi li se porezao/porezala komadićem stakla? Sjećaš li se cipela koje su ti pravile žuljeve? I tako dalje. Na taj način prolaziš kroz različite dijelove tijela i dopuštaš tijelu da prizove događaje iz tvog života. Neka od ovih sjećanja mogu se pojaviti kao potpuno oblikovane priče i mogu se odmah ispričati, dok će drugima možda trebati više promišljanja i oblikovanja da bi postale priča.

Odjeća prekretnica

Razmišljaj o svom životu dok sjediš s papirom ispred sebe i zapiši čega se sjećaš o odjeći koju si nosio/nosila na rođendanima, vjenčanjima i tako dalje. Ovo može pomoći da se prizovu sjećanja. Alternativno, možeš partneru spontano ispričati o vremenu kada si bio/bila neprikladno odjeven/odjevena.

Od osjećanja do price

Ova vježba je osmišljena za grupni rad, ali se može raditi i individualno. Na komad papira sudionici trebaju napisati pet naslova, ostavljajući prostor za zabilješke ispod svakog naslova.

Pet naslova su:



- Kada okusim svoje djetinjstvo, osjećam okus...
- Kada čujem svoje djetinjstvo, čujem...
- Kada vidim svoje djetinjstvo, vidim...
- Kada pomirišem svoje djetinjstvo, osjećam miris...
- Kada dodirnem svoje djetinjstvo (taktilno), osjećam...

Sudionicima se zatim daje vremena da napišu što pamte iz djetinjstva pod svakim naslovom. Nakon toga formiraju grupe od troje. Jedna osoba čita svoje bilješke naglas, a druga dva člana grupe biraju dvije ključne riječi s popisa. Pripovjedač zatim mora spontano stvoriti priču zasnovanu na te dvije ključne riječi. Te dvije riječi mogu potjecati iz potpuno različitih iskustava, ali pripovjedač ih mora isplesti u jednu priču.

Rad sa sjećanjima podrazumijeva njihovu transformaciju u priče koje odražavaju sadašnjost. Važno je razumjeti da su sjećanja nepouzdana, ona se mijenjaju. Istina sjećanja ne odnosi se na to je li se nešto dogodilo točno onako kako ga pamtimo. Istina se nalazi unutra, u interakciji između sjećanja i sadašnjeg trenutka i u načinu na koji se međusobno osvjetljavaju.



DRAMA –workshops

Autorice: profesorica Camilla Eeg-Tverbakk i izvanredna profesorica Christine Helland.

Tekst je zasnovan na DRAMA radionicama održanim u Domu za odrasle Turnić, Rijeka, Hrvatska.

Radionica 1:

Vježbe dokumentarne umjetnosti

Profesorica Camilla Eeg-Tverbakk

Ciljevi učenja:

- steći iskustvo o tome kako se osobna naracija može dijeliti u umjetničkom, scenskom formatu, koristeći metode iz dokumentarnog kazališta
- naučiti metode iz kazališne prakse o tome kako se osobno iskustvo može razviti u dramsku formu
- naučiti dramaturške i izvođačke principe pri radu s osobnim narativima
- istražiti predložene kazališne metode u odnosu na principe i etičke aspekte radne terapije i psihijatrijske njege u zemljama Zapadnog Balkana



Kutije uspomena, Rijeka,
Fotografija: Camilla Eeg-Tverbakk

Ova radionica istražuje kako se osobno iskustvo može koristiti kao materijal za performans. Voditelj vodi sudionike kroz niz vježbi koje razvijaju utjelovljeno slušanje, etičku osviještenost i kreativnu transformaciju autobiografskog materijala. Sudionici su odgovorni za to šta žele podijeliti, a ta odgovornost se stalno naglašava kroz proces radi održavanja sigurnosti. Svi sudionici potpisuju formular suglasnosti prije početka rada.

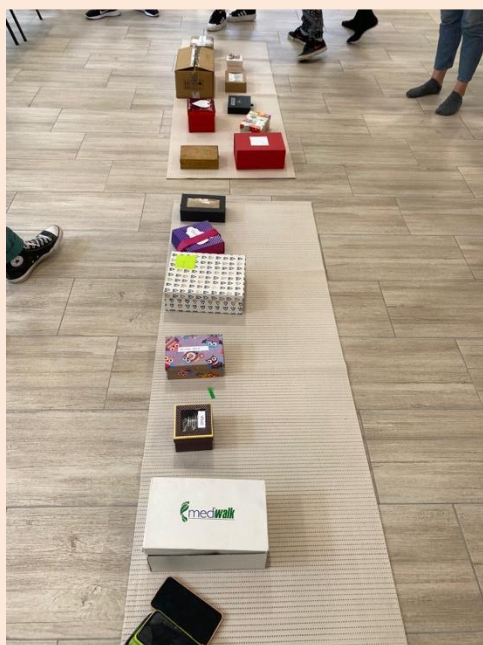
Radionica koristi metode iz dokumentarnog kazališta, fizičkog kazališta i performansa. Osobni narativi mogu se razviti u monologe, dijaloge ili kratke scene. Centralno pitanje je etička dimenzija toga kako govoriti vlastite riječi ili kako izvoditi riječi druge osobe na sceni, posebno u kontekstu mentalnog zdravlja. Radionica stvara kontinuirani dijalog između metoda voditelja i profesionalnih kompetencija sudionika.

Prije susreta uživo, voditelj održava uvodnu sesiju putem digitalnih kanala. Tokom nje se predstavlja teorijski okvir (novi materijalizam, etika i tema „kako govoriti tuđe riječi“) i sudionici dobivaju priliku vidjeti jedni druge, čime se postavlja osnova za daljni rad.



Sudionike se zamolilo da donesu „kutiju uspomena“ povezanu sa čulima: nešto što se može mirisati, nešto što se može okusiti, nešto što može nositi te jedan predmet od osobne važnosti. Prilikom predstavljanja prvog dana, sudionici se kratko predstavljaju i pokazuju kutiju (bez otvaranja).

Svaki dan počinje „check in“-om, gde sudionici u nekoliko riječi opisuju kako se osjećaju na početku dana, a završava se „check out“-om. Ova struktura pomaže pratiti kako rad utječe na emocionalno i fizičko stanje sudionika. Svaka sesija započinje praksom pokreta: utjelovljenim slušanjem, vježbama disanja i uzemljivanjem.



Kutije uspomena, Rijeka
Fotografija: Camilla Eeg-Tverbakk

1. Otvaranje i etika

Rad se započinje predstavljanjem, profesionalnom pripadnosti i motivacijom za sudjelovanje. Nakon toga grupa zajedno definira zajednički etički dogovor, koji se zapisuje i ostaje vidljiv tokom cijelog rada. U dogovoru se obično nalaze elementi poput poštivanja granica, povjerljivosti i suglasnosti za dijeljenjem materijala.



Rad se zatim nastavlja jednostavnim tjelesnim vježbama za izgradnju povjerenja: svjesnost daha, sporo hodanje kao grupa uz zajednički ritam, zadaci s držanjem za ruke i zajedničkim razmršivanjem „čvora“, kao i vježbe u kojima sudionici, zatvorenih očiju, naginju ka grupi koja ih podržava ili lagano podiže. Ove vježbe stvaraju osnovu osjećaja sigurnosti.

2.Rad s kutijom uspomena

Nakon vježbi poverenja, sudionici se dijele u manje grupe i otvaraju svoje kutije uspomena.

Voditelj postavlja pitanja kao što su:

- Može li se moja priča ispričati kroz ove predmete?
- Na koji način ovi predmeti otkrivaju ili predstavljaju aspekte mene?

Sudionici koji slušaju iznose dojmove o predmetima, ne preciznost, mogu čak i blago fikcionirati, sve dok ostaju u granicama materijala koji je podijeljen. Cilj nije provjeravanje točnosti sjećanja, već evociranje: vraćanje slike koju predmeti stvaraju o osobi.

3.Utemeljenje u tijelu i rad u parovima

Sledeća sesija započinje vježbama uzemljenja: sudionici leže na prostirkama, usporavaju disanje i obraćaju pažnju na tjelesne senzacije. Rad se potom nastavlja jednostavnim kazališnim zadacima u parovima: ogledalsko ponavljanje pokreta, primjena laganog pritiska kako bi se pokret pokrenuo, kao i vođenje partnera zatvorenih očiju kroz „prostor s preprekama“. Ove vježbe razvijaju povjerenje, osjetljivost i prisutnost.



4. Zadatak sa snimljenim sjećanjem

Sudionicima je prije radionice dat zadatak da snime kratak razgovor s bliskom osobom, u kojem ta osoba priča neko sjećanje o njima.

U radionici:

- pušta se snimka,
- sudionik zatim ponavlja naglas riječi koje druga osoba govori o njemu,
- voditelji potiču osvještavanje emocionalnih reakcija (smijeh, iznenađenje, tuga).

Nakon toga formiraju se male grupe koje kreiraju kratke scene koristeći fragmente svih snimki i predmete iz kutija uspomena. Na ovaj način se često pojavljuju hibridni, fikcionalni i ponekad apsurdni likovi nastali miješanjem različitih narativa.

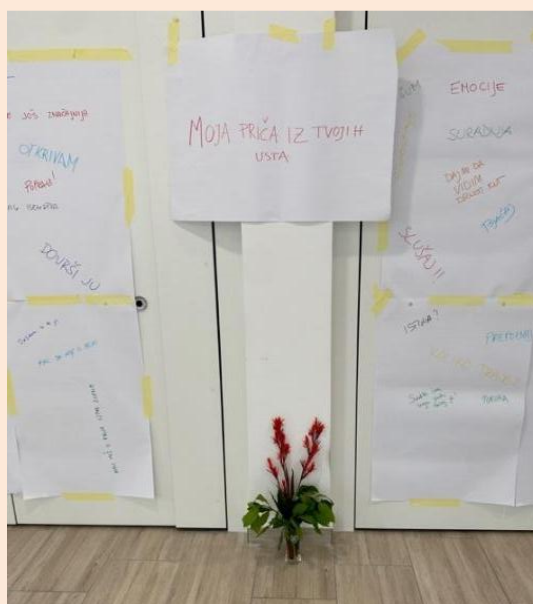
5. Zadatak „tiho putovanje“

Sudionicima se dodjeljuje zadatak za sljedeću radionicu: da do radionice dođu potpuno u tišini, bez razgovora, uz pažljivo osluškivanje zvukova, pokreta i senzacija tokom puta. Po dolasku sjede u tišini i zapisuju što su doživjeli. Ovaj zadatak razbija rutinske obrasce ponašanja i produbljuje tjelesnu svjesnost.



6. Refleksija priče u prvom licu

Dan počinje vježbama disanja, pažnje i slušanja inspiriranim radom Pauline Oliveros. Sudionici se zatim udružuju u parove i dijele značajno osobno sjećanje, događaj koji je ostavio trag. Partner koji sluša obraća pažnju na disanje, fizičke reakcije i emocionalni ton. Zatim on prepričava tu priču u prvom licu, kao da je njegova. Ovaj proces stvara miješanje subjektivnosti: pripovjedač čuje svoju priču iz drugog tijela, s drugim glasom, što otvara nove uvide i distancu prema vlastitom iskustvu.



7. Tihi grupni hod i pisani poticaji

Voditelj vodi grupu u tihu zajedničku šetnju kroz grad. Usporavanje, odsustvo govora i zajedničko kretanje pojačava aktivnost drugih čula i stvara suptilan osjećaj zajedništva. Tihi hod također mijenja način na koji grupa opaža prostor i omogućava da se uoče detalji koji inače prolaze nezapaženo.

Po povratku u prostor, sudionici dobivaju zadatak pisanja, tri puta po tri minute, prema sljedećim smjernicama:



- Kada hodam ulicama, osjećam...
- Osjećam stres/anksioznost kada...
- Kada bih bio/bila slobodan/slobodna birati kako će izgledati moji dani, radio/radila bih...

Nakon toga slijedi razgovor o zajedničkim temama koje se pojavljuju u zapisima i o tome želi li grupa razviti performans za posljednji dan radionica. Sudionicima se također daje zadatak da za sljedeću sesiju donesu jednu muzičku numeru.

8. Generiranje scena

Dan počinje vježbama uzemljenja, slušačkog prisustva i rada sa zvukom. Na zid se postavlja veliki papir, a sudionici se kreću kroz prostor i ispisuju riječi ili rečenice koje im se javljaju dok se kreću. Zatim kao grupa razgovaraju o pojmovima koji su se pojavili.

Počinje kombiniranje materijala koji su nastali prethodnih dana: predmeta iz kutija uspomena, snimljenih tekstova, napisanih priča, pokreta, ritmova i glazbe. Formiraju se grupe od po četiri sudionika, koje u roku od jednog sata trebaju izgraditi kratku scenu koristeći sve dostupne elemente, objekte, pokret, tekst, zvuk, promjenu kostima ili fizičke slike.

9. Sekvenciranje i izvođenje

Posljednjeg dana radionice počinje se uobičajenim vježbama disanja, uzemljenja i prisutnosti. Zatim se pregledaju sve scene nastale prethodnog dana i raspoređuju u redoslijed koji funkcionira kao jedinstven performans. Scene se kratko uvježbavaju, a zatim se izvodi cjelina. Nastali performans obično je razigran, nekonvencionalan i snažno gradi osjećaj zajedništva među sudionicima.



Završne refleksije

Na kraju se facilitira razgovor o tome kako su sudionici doživjeli radionicu. Mnogi otkrivaju novu fizičku otvorenost, emocionalnu svjesnost i kreativno samopouzdanje. Kao terapeuti, često ističu koliko im je vrijedno iskoračiti iz svojih profesionalnih navika i izazvati se fizički, mentalno i kreativno. Iako konkretne vježbe možda nije lako direktno primijeniti u svakodnevnoj kliničkoj praksi, radionica pruža dugoročnu inspiraciju u tome kako se odnositi prema klijentima, prema sebi i prema vlastitoj kreativnosti i kapacitetu za stvaranje.



DRAMA radionica 2

Izvanredna profesorica Christine Helland

Ciljevi učenja:

- Naučiti metode za kreiranje materijala kroz autobiografski rad.
- Naučiti kako možemo koristiti ovaj materijal kako bismo kreirali scene koje potiču refleksiju i dijalog.
- Naučiti kako možemo koristiti glumačke tehnike kako bi ostali prisutni i unaprijedili slušanje kako sebe tako i drugih.
- Istražiti predložene kazališne metode u odnosu na principe i etičke aspekte radne terapije/psihijatrijske njege na Zapadnom Balkanu.

Ova radionica uvodi kreativne metode koje generiraju materijal iz životnih iskustava sudionika. Kroz igru, improvizaciju, autobiografsku refleksiju, pokret i pisanje, sudionici istražuju kako performativni pristup osobnom materijalu može pružiti nove perspektive, inspirirati dijalog te podržati emocionalno izražavanje. Uloga voditelja je voditi sudionike ka preuzimanju rizika koji jača otpornost, spontanost i prilagodljivost, istovremeno održavajući sigurnu i podržavajuću atmosferu.

Radionica dosljedno koristi glumačke tehnike koje unaprjeđuju prisutnost, slušanje i suradnju. Metode fizičkog teatra, autobiografskih praksi i improvizacije oblikuju proces.

Svaki dan prati istu osnovnu strukturu:

1. Razigrane vježbe zagrijavanja
2. Tematska istraživanja koja vode do kratkih dijeljenja/prikazivanja

Iako se teme razlikuju, opći cilj ostaje isti: predstaviti sudionicima dramske alate koji se mogu prilagoditi kontekstu radne terapije i psihijatrijske njege. Radionica funkcionira kao dijalog između kazališnih metoda voditelja radionice i profesionalnog iskustva sudionika.



Probiti led i igrati se – učenje tableau-a

Da bi se izgradilo povjerenje u grupi i potakla zajednička igra, počinje se energizirajućim fizičkim vježbama, kao što su igre imena, ritmičke igre, kretanje u prostoru, istraživanje tempa i „mekog fokusa“.

Tableaux (zamrznute slike) uvode se rano u radionici:

- Podijeliti sudionike u male grupe.
- Dati poticaje kao što su emocije, apstraktni pojmovi ili osobna sjećanja.
- Zamoliti svaku grupu da kreira statičnu scensku sliku.
- Voditi kroz male korekcije u kompoziciji, pogledu, razmaku i obliku tijela kako bi se naglasilo kako fizičko pripovijedanje funkcionira.

Sudionici zatim mogu ponovo posegnuti za osobnim sjećanjima i pretvoriti određene trenutke u tableaux, po želji dodajući kratku repliku teksta ili muzički komad radi atmosfere.

Svrha: uvođenje kazališne kompozicije, kolektivnog stvaranja i utjelovljenog pripovijedanja.

Tijelo i pokret – izražavanje kroz tijelo

Razvijati fizičku svjesnost i kinestetičku osjetljivost kroz:

- uzemljenje i skeniranje tijela,
- grupne igre koje potiču otvorenost i spontanost,
- zadatke pokreta kao što su ogledalsko ponavljanje, „flokiranje“, promjene tempa i asocijativni pokret.

Sudionici istražuju apstraktne ideje, kao što su dom, putovanje ili promjena, kroz sekvence pokreta. Ove sekvence se dijele, razmatraju i ponekad dalje razvijaju u malim grupama.



Uvodi se refleksivno pisanje o tome kako tijelo reagira na različite emocije, a zatim se te reakcije transformiraju u apstraktne obrasce pokreta.

Svrha: produbljivanje veze između emocije, sjećanja i fizičkog izraza.

Kreativno pisanje – tok svijesti

Zagrijavanje počinje zadacima u parovima fokusiranim na prisutnost, a zatim se prelazi na aktivnosti pisanja:

- liste stvari koje volimo i koje ne volimo,
- biranje jedne riječi sa liste i pisanje kratkog teksta za 3 minuta,
- pisanje toka svijesti inspirirano glazbom,
- oblikovanje tekstova koristeći sliku, metaforu, ritam i ponavljanje.

Koriste se tematski poticaji, na primjer ljubav, kao:

- „Ljubav miriše na...“
- „Ljubav nam je potrebna jer...“

Tekstovi se čitaju naglas, a male grupe kombiniraju svoje tekstove u kratke performativne cjeline.

Svrha: generiranje intuitivnog pisanog materijala koji povezuje tjelesno i emocionalno iskustvo.

Istraživanje različitih tema kroz dramske vježbe

Odabрати temu (na originalnoj radionici to je bila ljubav). Istraživati je kroz:



- interaktivne tvrdnje za diskusiju (npr. „Ljubomora je neizbježan znak ljubavi.“),
- fizičko zauzimanje pozicija slaganja ili neslaganja,
- razgovore o osobnim iskustvima,
- identificiranje simboličkih predmeta povezanih s temom,
- predlaganje grupnih aktivnosti (slušanje ljubavnih pjesama, davanje komplimenata itd.) i njihovo izvođenje.

Ove vježbe omogućuju grupi istražiti emotivne teme na kreativan i siguran način. One uvode načine za procesuiranje složenih tema ne samo kroz razgovor, već i kroz tijelo, predmete, zvuk i igru.

Svrha: poticanje empatije, kritičkog mišljenja i emocionalnog istraživanja u podržavajućoj strukturi.



Sudionici u parovima daju jedni drugima komplimente



Autobiografski rad

Koristiti autobiografske zadatke kako bi se produbila osobna dimenzija radionice:

1. Sudionici identificiraju i zapisuju pet značajnih osobnih trenutaka povezanih s temom.
2. Ti trenuci se dijele u parovima.
3. Sudionici zatim biraju jedan trenutak i postavljaju ga u prostor koristeći raspored u prostoru, gestu i pokret.
4. Grupa razmišlja o svakoj kratkoj izvedbi i diskutira o mogućim terapijskim primjenama.

Paralelna vježba podrazumijeva odabir jednog predmeta povezanog s temom, pisanje kratkog poetskog teksta inspiriranog tim predmetom, a zatim stvaranje apstraktnog pokreta zasnovanog na tom tekstu. Sudionici se zatim ponovno udružuju u parove kako bi spojili svoje pokrete u kratki duet.

Svrha: integracija tijela, sjećanja i kreativnog narativa u osobni i relacijski umjetnički izraz.

Grupna kompozicija i kolektivni performans

Pred kraj radionice podržati grupu u povezivanju različitih elemenata koje su stvorili:

- fraze pokreta,
- autobiografske tekstove,
- tableaux,
- poetske rečenice,
- simboličke predmete,
- glazbu,
- zvučne pejzaže.

Sudionike treba voditi u slojevitom kombiniranju ovih elemenata u zajednički umjetnički izraz. Završno prikazivanje je neformalno i fokusira se na povezivanje i proces, a ne na kvalitetu izvedbe.

Svrha: doživljavanje kolektivnog stvaranja i terapijske snage mašte, igre i dijeljenje ranjivosti.



Završne refleksije

Radionica se završava prostorom za grupnu refleksiju:

- kako je bilo igrati se kao odrasli,
- kako su kazališni alati pomogli u stvaranju emocionalne distance,
- kako je performans otvorio iznenađujuću iskrenost i otvorenost,
- kako se ove metode odnose na njihove profesionalne prakse.

Sudionici često primjećuju da kreativna distanca čini emocionalne teme pristupačnijim, iako njihov klinički rad tradicionalno teži k tome da probleme suočava direktno. Radionica pokazuje kako distanca, metafora i igra mogu stvoriti dublji emocionalni pristup i osećaj psihološke sigurnosti.



Posljednjeg dana jedna od sudionica je ispekla tortu s nazivom jedne od naših dnevnih igara zagrijavanja «zip zap boinggg»