

TIJELO ZA OSNAŽIVANJE MLADIH

TIJELO ZA OSNAŽIVANJE MLADIH

Erasmus+ Project

Kolovoz 2026

Urednica: Barbara Balan, Udruga za njegovanje zemlje i duha, Slovenija
Autorice: Tena Kostanjšek, Kristina Debenjak, Barbara Balan
Grafičko oblikovanje: Tjaša Jamnikar
Slike: Barbara Balan, Kristina Debenjak, Špela Peterlin Kovarik, Laine Paupere, Tjaša Jamnikar, Tena Kostanjšek, Eszter Bakos, https://stock.adobe.com/si, https://flowingdata.com/, https://www.clipsafari.com, https://medium.com/

OVA JE PUBLIKACIJA IZRAĐENA U SKLOPU ERASMUS+ PROJEKTA: „Body For Empowerment Of Youth“, financiranog u okviru programa Erasmus+, broj projekta: *KA210-YOU-BE147BB9*.

The project partner organizations are: *Nega Zemlje in Duha (Slovenia) and Amazonas (Croatia)*

Potpora Europske komisije izradi ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja. Sadržaj odražava isključivo stavove autorica te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u publikaciji.

Korištenje i daljnja distribucija ovog djela u nekomercijalne svrhe dopušteni su uz navođenje izvora i odgovarajuće citiranje djela. Za korištenje ili reprodukciju materijala trećih strana uključenih u ovu publikaciju, poput ilustracija ili slika, potrebno je ishoditi dopuštenje izravno od nositelja autorskih prava.

Co-funded by the European Union

Assoc. of Nurturing the earth and spirit

amazonas
Play. Learn. Evolve.

SADRŽAJ

UVOD 6
PROJEKTNI PARTNERI 7
ZAŠTO SMO OSMISLILI OVAJ PROJEKT 8
KAKO KORISTITI OVAJ PRIRUČNIK? 9

ISKUSTVENO UČENJE KROZ TJELESNO ISKUSTVO I OSNAŽIVANJE MLADIH 10

JEDINSTVO TIJELA, EMOCIJA I UMA 11
ISKUSTVENO UČENJE KAO PROCES OSNAŽIVANJA 12
UVJETI ZA SMISLENO ISKUSTVENO UČENJE 14
INTEGRACIJA: OD ISKUSTVA DO SVAKODNEVNOG ŽIVOTA 16

VJEŽBE 17

LITERATURA 22

SVJESNOST O TIJELU I EMOCIONALNA REGULACIJA 23

EMOCIJE KAO UTJELOVLJENI PROCESI 24
- EMOCIJE I MOZAK 24
- OSNOVNE I SLOŽENE EMOCIJE 25
- EMOCIJE – KAKO ZNAMO ŠTO OSJEĆAMO? 26
- KOTAČ EMOCIJA 27

KADA JE POVEZANOST NARUŠENA 28
- ŽIVČANI SUSTAV, SIGURNOST I EMOCIONALNO ISKUSTVO 28
- PROZOR TOLERANCIJE 29
- REGULACIJA KAO POVRATAK U PROZOR TOLERANCIJE 29

TIJELO KAO PUT PREMA REGULACIJI 31
- SVJESNOST O TIJELU, INTEROCEPCIJA I EMOCIONALNA REGULACIJA 31
- PRISTUPI „ODOZGO PREMA DOLJE" I „ODOZDO PREMA GORE" 32
- REGULACIJA EMOCIJA KROZ TIJELO (SOMATSKE PRAKSE) 33

TIJELO KAO RESURS ZA EMOCIONALNO IZRAŽAVANJE 34

VJEŽBE 35

LITERATURA 40

RAD S TIJELOM U GRUPI 41

PREDNOSTI RADA S TIJELOM U GRUPI 42
RELACIJSKA PERSPEKTIVA U GRUPNOM RADU 43
OSJEĆAJ PRIPADNOSTI / POTREBA ZA PRIPADANJEM 43
TEORIJA PRIVRŽENOSTI U KONTEKSTU GRUPE 44

KOREGULACIJA I ŽIVČANI SUSTAV U GRUPI 45
STRAŽIVANJE ODNOSA I INTERAKCIJE KROZ TIJELO 46

VJEŽBE 47

LITERATURA 51

IMPROVIZACIJA, KREATIVNOST I IGRA U RADU S MLADIMA KROZ TIJELO 52

KREATIVNOST, IMPROVIZACIJA I IGRA 53
UVOD 53

KREATIVNI PROCES KAO UNUTARNJI DIJALOG 54
SIMBOLIČKO IZRAŽAVANJE I STVARANJE ZNAČENJA 54

KREATIVNI PROCES – MAŠTA, INTERAKCIJA, REFLEKSIJA I INTEGRACIJA 55
MAŠTA 55
DJELOVANJE I INTERAKCIJA 56
REFLEKSIJA, INTEGRACIJA I PRIMJENA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU 58

VJEŽBE 59

LITERATURA 63

DIJALOG I OSNAŽIVANJE 64

DIJALOG 65
PRAKSIS – JEDINSTVO REFLEKSIJE I DJELOVANJA 65
TIJELO KAO SREDSTVO DIJALOGA 66
SENZIBILIZACIJA I DEMEHANIZACIJA 67
OSNAŽIVANJE JE KOLEKTIVAN PROCES 68

VJEŽBE 70

LITERATURA 72

SIGURNOST I ETIKA 73

RAZUMIJEVANJE SIGURNOSTI U GRUPNOM RADU 74
TIJELO, PAMĆENJE I TRAUMA (PRISTUP INFORMIRAN O TRAUMI) 75
ULOGA VODITELJA I RAD UNUTAR SIGURNIH GRANICA 76
SIGURNOST KAO ZAJEDNIČKA ODGOVORNOST U GRUPNEM RADU 77
GRUPNI DOGOVORI ZA SIGURNOST (SMJERNICE ZA VODITELJE) 78
ZAVRŠNA RAZMIŠLJANJA 79
DODATNE PRAKSE I VJEŽBE KOJE UKLJUČUJU TIJELO 80

UVOD

Tijelo za osnaživanje mladih bio je transnacionalni Erasmus+ projekt razvijen s ciljem jačanja kapaciteta osoba koje rade s mladima za pružanje podrške mladima kroz tjelesno usmjerene i iskustvene pristupe.

Projekt je provodilo Društvo Nega Zemlje in Duha (Slovenija) kao vodeća organizacija, u suradnji s Udrugom Amazonas (Hrvatska) kao partnerskom organizacijom. Financiran je kroz program Erasmus+ (KA210-YOU – Mala partnerstva u području mladih) u okviru poziva za 2024. godinu, broj projekta KA210-YOU-BE147BB9.

Projekt je imao nekoliko međusobno povezanih ciljeva. ***Prvi je bio ojačati kapacitete obiju partnerskih organizacija za cjelovito osnaživanje mladih s manje mogućnosti. Drugi je bio povećati njihove kapacitete za provedbu uključivih praksi rada s mladima u lokalnim zajednicama.*** Jedan od ciljeva bio je i razviti jasan i pristupačan teorijski okvir koji podržava korištenje tjelesno usmjerenih i iskustvenih pristupa u radu s mladima, posebno u područjima mentalnog zdravlja, socijalnog uključivanja i osobnog razvoja. Osim toga, projekt je imao za cilj učiniti ove pristupe razumljivijima, strukturiranijima i primjenjivijima za osobe koje rade s mladima, uključujući i one bez opsežnog teorijskog predznanja.

Projekt se sastojao od dvije glavne komponente. Prva je bila usmjerena na razmjenu znanja, praksi i metoda između partnerskih organizacija. Kroz edukacije, studijske posjete i zajedničke procese učenja, osobe koje rade s mladima istraživale su različite pristupe radu kroz tijelo, razmjenjivale primjere dobre prakse i jačale svoje kompetencije za rad s različitim skupinama mladih.
Druga komponenta bila je usmjerena na izradu ovog priručnika. Na temelju razmijenjenih znanja, praktičnih iskustava i zajedničke refleksije, partneri su izradili strukturirani materijal koji povezuje teorijsko razumijevanje s praktičnom primjenom. Namjera je bila razviti alat koji je istovremeno stručno utemeljen i jednostavan za korištenje te koji osobama koje rade s mladima pomaže uključiti tjelesno usmjerene metode u svakodnevnu praksu.

Ovim projektom želimo doprinijeti razvoju cjelovitijih, uključivijih i inovativnijih pristupa u radu s mladima te podržati šire prepoznavanje tijela kao važnog medija za učenje, emocionalnu regulaciju i osnaživanje mladih.

PROJEKTNI PARTNERI

Udruga Nega Zemlje in Duha (Slovenija) nevladina je organizacija koja djeluje u područjima cjelovitog razvoja mladih, mentalnog zdravlja i održivog načina života. U svom radu povezuje iskustvenu i socijalnu pedagogiju s pristupima koji se temelje na kreativnosti, prirodi, svjesnosti o tijelu i osobnom razvoju. Organizacija provodi edukativne programe za osobe koje rade s mladima, kao i aktivnosti za mlade, uključujući one koji se suočavaju sa socijalnim, emocionalnim ili ekonomskim izazovima.

Važan dio njihova rada usmjeren je na podršku mentalnom zdravlju i općoj dobrobiti mladih kroz cjelovite pristupe koji povezuju emocionalne, socijalne i tjelesne dimenzije razvoja. Organiziraju edukacije, radionice, razmjene mladih, grupno volontiranje i dugoročne volonterske programe koji često uključuju elemente iskustvenog učenja, kazališnih metoda, somatskih praksi, prirode i rada u zajednici. Posljednjih godina razvijaju edukativne aktivnosti usmjerene na jačanje kompetencija osoba koje rade s mladima za pružanje podrške mladima u kriznim situacijama, razvoj otpornosti i poticanje uključivanja.

https://nurturingearthspirit.wixsite.com/drustvo

Udruga Amazonas (Hrvatska) neprofitna je organizacija sa sjedištem u Zagrebu, usmjerena na poboljšanje kvalitete života djece, mladih i odraslih kroz edukaciju, pokret i uključivanje u zajednicu. Njezin rad temelji se na socijalnoj podršci, aktivnom sudjelovanju mladih i programima koji uključuju pokret.
Amazonas je posebno prepoznat po korištenju capoeire, sporta i pokreta kao alata za razvoj socijalnih vještina, emocionalnih kompetencija i uključivanje mladih u riziku. Udruga provodi psihosocijalne programe u školama i ustanovama socijalne skrbi, radeći s djecom i mladima koji se suočavaju sa socijalnim, ekonomskim i ponašajnim izazovima, kao i s onima u riziku od socijalne isključenosti.
Uz izravan rad s mladima, Amazonas pruža edukaciju i podršku osobama koje rade s mladima, učiteljima i drugim stručnjacima te im pomaže uključiti tjelesno usmjerene metode u svoj rad. Kroz partnerstva sa školama, ustanovama i organizacijama aktivno doprinosi razvoju uključivih praksi rada s mladima u zajednici.

https://amazonas.hr/

Dvije organizacije zajedno donose komplementarna znanja i iskustva, povezujući različite pristupe radu kroz tijelo i stvarajući zajednički okvir koji je praktičan i utemeljen na iskustvima iz stvarnog rada.

ZAŠTO SMO OSMISLILI OVAJ PROJEKT

U radu s mladima često se susrećemo sa situacijama u kojima riječi nisu dovoljne. Mnoga iskustva – posebno ona povezana s emocijama, stresom, identitetom i odnosima – prvo osjećamo u tijelu. Mnogim mladima, posebno onima koji se suočavaju s različitim izazovima, može biti teško izraziti se riječima ili apstraktno promišljati o vlastitim iskustvima.

Istovremeno, sve je veća potreba za pružanjem podrške mladima u suočavanju sa stresom, emocionalnim izazovima i osjećajem nepovezanosti. U svijetu u kojem se velik dio komunikacije i interakcije odvija putem ekrana, povezanost s tijelom često slabi, iako ona ima važnu ulogu u zdravom razvoju.

Obje partnerske organizacije već dugo u svojoj praksi koriste tjelesno usmjerene pristupe – kroz pokret, sport, somatski rad, kreativno izražavanje ili iskustveno učenje. Kroz to iskustvo vidjeli smo koliko ovi pristupi mogu biti snažni u podržavanju emocionalne regulacije, razvoju otpornosti, jačanju samosvijesti i stvaranju značajnih odnosa među ljudima.

Međutim, prepoznali smo i određeni nedostatak. Iako mnoge od ovih praksi postoje, često nisu strukturirane ni jasno objašnjene ili nisu lako dostupne osobama koje rade s mladima, a nemaju opsežno iskustvo s ovim metodama. Nedostaju jednostavni, ali stručno utemeljeni materijali koji povezuju praksu s teorijom te ove pristupe čine razumljivima i primjenjivima u svakodnevnom radu.

Ovaj projekt nastao je kao odgovor na tu potrebu. Želimo osobama koje rade s mladima pružiti jasno razumijevanje zašto je rad kroz tijelo važan, zajedno s konkretnim alatima koje mogu koristiti u svom radu. Na taj način želimo podržati cjelovitije, uključivije i učinkovitije prakse rada s mladima koje odgovaraju stvarnim potrebama mladih danas.

KAKO KORISTITI OVAJ PRIRUČNIK?

Ovaj priručnik namijenjen je osobama koje rade s mladima, edukatorima i drugim stručnjacima kao podrška u razumijevanju i primjeni tjelesno usmjerenih pristupa u radu s mladima.

Priručnik objašnjava glavne prednosti rada kroz tijelo i ulogu tjelesno usmjerenih pristupa u radu s mladima i obrazovanju. Cilj je na jasan i pristupačan način objasniti zašto su ove metode vrijedne i kako doprinose cjelovitom razvoju mladih.

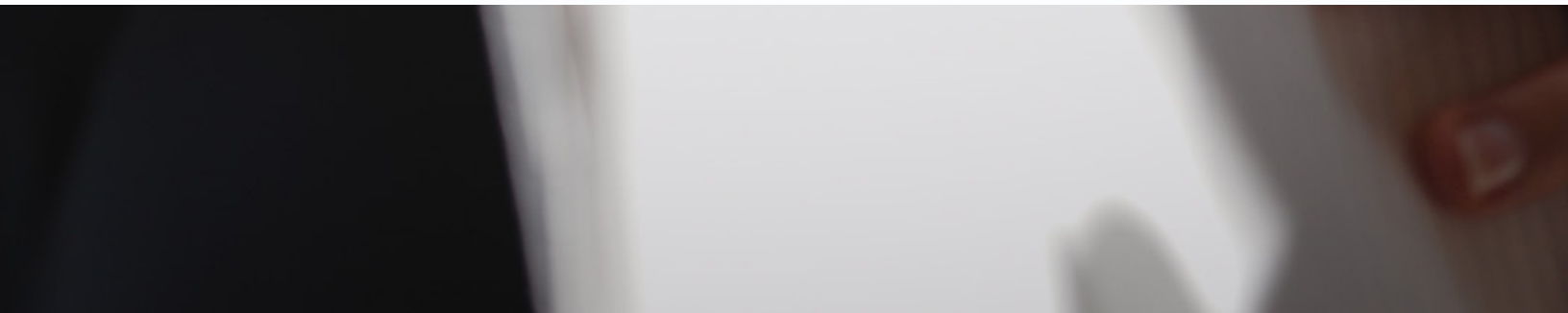
Priručnik obuhvaća nekoliko tematskih područja, od kojih svako sadrži praktične aktivnosti koje se mogu koristiti u različitim kontekstima. Vježbe su jednostavne, prilagodljive i osmišljene tako da se mogu uključiti u svakodnevni rad s grupama, bilo u radu s mladima, u učionici ili drugim obrazovnim okruženjima.

Priručnik također sadrži dio s dodatnim izvorima, poveznicama i literaturom za daljnje istraživanje različitih materijala i praksi. To korisnicima omogućuje da produbе svoje znanje, istraže nove pristupe i prošire svoj rad izvan aktivnosti uključenih u ovaj priručnik.

Namjera ovog priručnika nije propisati jedan način rada, već ponuditi smjernice i inspiraciju. Korisnike se potiče da započnu s jednostavnim vježbama, prilagode ih potrebama svojih grupa te postupno uključuju tjelesno usmjerene metode u svoju praksu na način koji je siguran, smislen i primjeren kontekstu u kojem rade.



ISKUSTVENO UČENJE KROZ TJELESNO ISKUSTVO I OSNAŽIVANJE MLADIH



JEDINSTVO TIJELA, EMOCIJA I UMA

Naš pristup temelji se na cjelovitom razumijevanju čovjeka kao ***povezane cjeline tijela, emocija i uma te u odnosu s drugima.*** Iz te perspektive, učenje, razvoj i promjena ne mogu se svesti samo na kognitivne procese, već nastaju kroz dinamičnu interakciju tjelesnih osjeta, emocionalnog iskustva, promišljanja, mašte i socijalne interakcije.

Tijelo se ne promatra samo kao biološki organizam ili sredstvo izražavanja, ***već kao primarno mjesto iskustva i stvaranja značenja.*** Kroz osjete, držanje tijela, pokret, ritam, disanje i interakciju kontinuirano doživljavamo sebe, druge i svijet oko sebe. Emocije su također utjelovljeni procesi koji utječu na pažnju, motivaciju, pamćenje, ponašanje i odnose. Mišljenje i promišljanje razvijaju se u stalnoj interakciji s tjelesnim i emocionalnim iskustvom.

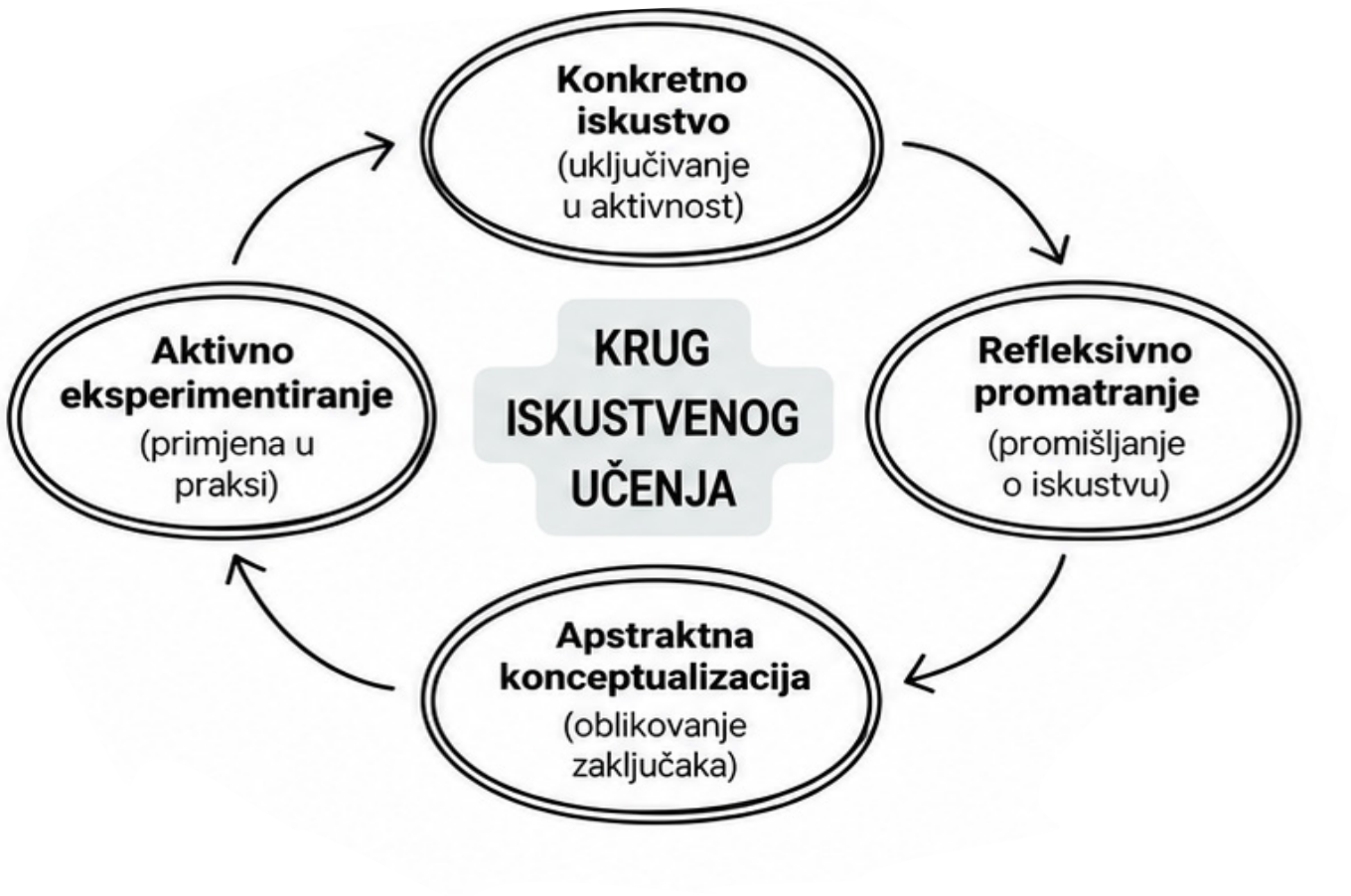
U radu s mladima ova je povezanost posebno važna. Mnogi mladi danas doživljavaju različite oblike nepovezanosti – s vlastitim tijelom, emocijama, odnosima ili osjećajem da mogu djelovati i utjecati na vlastiti život. U društvenom kontekstu obilježenom prekomjernom količinom podražaja, pritiskom na postignuće i sve većom digitalizacijom, tjelesna prisutnost i neposredno iskustvo često slabe. Iskustveno učenje kroz tijelo pruža mogućnost ponovnog povezivanja tijela, emocija, promišljanja i socijalne interakcije uključivanjem cijele osobe u proces učenja.

Tijelo se stoga može razumjeti kao primarna polazišna točka iskustva. Mnogi emocionalni procesi, procesi povezani s odnosima i identitetom prvo se osjećaju u tijelu, prije nego što ih možemo izraziti riječima ili kognitivno razumjeti. Kroz pokret, osvještavanje osjeta, interakciju, kreativnost i refleksiju, tjelesno usmjereni pristupi mladima pružaju priliku da istražuju sebe, isprobavaju nove načine postojanja i jačaju svoju sposobnost samosvijesti i sudjelovanja.

ISKUSTVENO UČENJE KAO PROCES OSNAŽIVANJA

Iskustveno učenje temelji se na ideji da se smisleno učenje odvija kroz neposredno iskustvo, nakon kojeg slijede refleksija, stvaranje značenja i primjena naučenog u svakodnevnom životu. Umjesto da učenje razumiju kao pasivno primanje informacija, iskustveni pristupi promatraju ga kao aktivan, relacijski i utjelovljen proces u kojem osoba sudjeluje cijelim svojim bićem.

David Kolb (1984) opisuje iskustveno učenje kao ciklički proces u kojem se znanje stvara kroz transformaciju iskustva. Ciklus učenja uključuje četiri međusobno povezane faze:



1. Konkretno iskustvo — sudjelovanje u aktivnosti, isprobavanje nečeg novog.
2. Refleksivno promatranje — uočavanje onoga što se dogodilo, što smo osjećali i što smo naučili.
3. Apstraktna konceptualizacija — donošenje zaključaka, povezivanje iskustva s idejama, teorijama ili osobnim značenjem.
4. Aktivno eksperimentiranje — primjena novih uvida u novim situacijama i isprobavanje novih načina ponašanja.

Proces nije strogo linearan; *učenje se kontinuirano odvija između iskustva, refleksije, razumijevanja i djelovanja*. Smisleno učenje događa se kada su sve faze prisutne i međusobno povezane.
Tjelesno usmjerene i umjetničke metode produbljuju iskustveno učenje jer ne uključuju samo kognitivne procese, već i tjelesne osjete, emocije, maštu, pokret i odnose. Iskustvo postaje konkretno, proživljeno i osobno značajno. Umjesto da dobivaju gotova tumačenja ili rješenja, sudionici aktivno istražuju, stječu iskustva i zajedno stvaraju značenje kroz interakciju i refleksiju.

To je posebno važno u radu s mladima. Mnogi mladi dublje uče kroz konkretno i osjetilno iskustvo nego samo kroz apstraktna objašnjenja. Tjelesni i kreativni procesi omogućuju da učenje nastaje kroz sudjelovanje, eksperimentiranje i neposredan kontakt sa sobom, drugima i okolinom.
Iskustveno učenje stoga je usko povezano s radom s mladima usmjerenim na osnaživanje. Osnaživanje se ne razumije kao nešto što se mladima jednostavno može „dati" izvana. Ono se razvija kroz iskustva koja jačaju svjesnost, sudjelovanje, povjerenje u sebe, sposobnost djelovanja i mogućnost utjecaja na vlastiti život.

Ovakvo razumijevanje usko je povezano s konceptom autopoieze koji su razvili Maturana i Varela (1998). Oni ljudska bića opisuju kao samo organizirajuće sustave koji se kontinuirano oblikuju i ponovno stvaraju kroz interakciju i iskustvo. Iz te perspektive, promjena i učenje ne mogu se jednostavno nametnuti izvana. Novo razumijevanje nastaje kada se osoba susretne sa smislenim iskustvima koja ulaze u interakciju s njezinim postojećim unutarnjim strukturama, percepcijama, emocijama i načinima odnosa prema svijetu. Iskustveno učenje podržava ovaj proces samoorganizacije stvarajući prilike za nova iskustva, interakcije i perspektive koje postupno mogu mijenjati postojeće obrasce i otvoriti mogućnosti za novo razumijevanje i djelovanje.

To predstavlja važan temelj rada s mladima usmjerenog na osnaživanje. Mladi se promatraju kao aktivni sudionici vlastitog učenja i razvoja, sposobni za samoregulaciju, stvaranje značenja i razvoj kada postoje odgovarajući odnosi i uvjeti u okruženju. Uloga osobe koja radi s mladima stoga nije kontrolirati, „popravljati" ili nametati rješenja, već zajedno s mladima stvarati podržavajuće uvjete za istraživanje, sudjelovanje, refleksiju i dijalog.

UVJETI ZA SMISLENO ISKUSTVENO UČENJE

Smisleno iskustveno učenje ne nastaje automatski samim sudjelovanjem u aktivnosti. Određeni unutarnji stavovi i vanjski uvjeti stvaraju prostor za dublje iskustvo, kreativnost, svjesnost i promjenu.

Fromm (1959) opisuje nekoliko kvaliteta koje podržavaju ***kreativan odnos prema životu*** i učenju. Jedna od njih je sposobnost da ostanemo otvoreni, znatiželjni i sposobni čuditi se. U suvremenom društvu, u kojem često prevladavaju brzina, pritisak na postignuće i stalna izloženost podražajima, mnogi ljudi postupno gube sposobnost da svijet doživljavaju s otvorenošću i osjetljivošću. Iskustveno učenje poziva sudionike da ponovno probude tu otvorenost i neposrednije se uključe u vlastito iskustvo.

Drugi važan uvjet su koncentracija i prisutnost. Iskustveno učenje zahtijeva sposobnost usmjerenosti na ono što se događa ovdje i sada – opažati, osjećati i reagirati s pažnjom.

Iskustveni i tjelesno usmjereni pristupi često koriste osvještavanje osjeta kao put prema prisutnosti i učenju. Usmjeravanje pažnje na disanje, pokret, dodir, držanje tijela, ritam, zvuk, vid ili tjelesne osjete pomaže sudionicima da se odmaknu od automatskog ili isključivo kognitivnog funkcioniranja i usmjere prema neposrednijem doživljaju sadašnjeg trenutka.

Kroz osjetilnu percepciju pojedinci često postaju svjesniji suptilnih emocionalnih stanja, impulsa, napetosti, reakcija i dinamike odnosa koji bi inače mogli ostati izvan svjesnog opažanja. Tijelo tako može biti važan izvor informacija, orijentacije i razumijevanja sebe.

Takva usmjerenost na tjelesno iskustvo podržava i sposobnost onoga što Bohm opisuje kao „***istinsku percepciju***" (u Shuller, 2008) – način opažanja koji je otvoren, neposredan i manje oblikovan uobičajenim pretpostavkama ili automatskim tumačenjima. U iskustvenim procesima takva otvorenost može stvoriti uvjete za nove uvide, spontane reakcije i autentičniju interakciju sa sobom, drugima i okolinom. Slično tome, stanje flowa često se javlja kada je pažnja potpuno usmjerena na osjetilno, emocionalno, kreativno ili tjelesno iskustvo.

Pokret, umjetničko stvaranje, igra i usmjerena interakcija mogu privremeno smanjiti pretjerano samopromatranje i podržati povezanije iskustvo djelovanja, svjesnosti i prisutnosti (Csikszentmihalyi, 1997).

Tjelesno usmjerene i umjetničke metode prirodno podržavaju ove uvjete. Kroz pokret, osjetilno iskustvo, igru, maštu i kreativno istraživanje sudionici često postaju prisutniji, pažljiviji i povezaniji sa sobom i drugima. Umjetnički i tjelesni procesi pozivaju sudionike u prostor eksperimentiranja u kojem ne postoji samo jedan točan odgovor, čime se otvara prostor za znatiželju, spontanost i autentično izražavanje.

Simbolički prostor i prostor mašte koji nastaje kroz umjetnost, igru, pokret i tjelesnu interakciju pruža i poseban oblik sigurnosti. Iskustva unutar takvih procesa često su duboko proživljena i značajna, a istovremeno se odvijaju unutar privremenog i istraživačkog ***prostora „kao da***". To omogućuje isprobavanje novih ponašanja, perspektiva, emocija i obrazaca odnosa bez neposrednih rizika ili posljedica koje bi takvo isprobavanje moglo imati u svakodnevnom životu.

Rosmalen (2009) to opisuje kao „***dvostruko iskustvo***" – iskustvo koje je stvarno i emocionalno živo, ali istovremeno odvojeno od uobičajene svakodnevice. Kroz takvo tjelesno i simboličko istraživanje sudionici mogu postupno reorganizirati postojeće unutarnje obrasce, značenja i načine reagiranja na sebe i svijet.

U radu s mladima stvaranje takvih uvjeta od velike je važnosti. Sigurno okruženje bez osuđivanja omogućuje mladima da istražuju, preuzimaju rizike, slobodnije se izražavaju te postupno razvijaju povjerenje u vlastito iskustvo, percepciju i sposobnosti.



INTEGRACIJA: OD ISKUSTVA DO SVAKODNEVNOG ŽIVOTA

Iskustveno učenje postaje smisleno i osnažujuće kada se iskustvo poveže s refleksijom i integrira u svakodnevni život. Refleksija omogućuje sudionicima da izraze značenje iskustva, prepoznaju obrasce, osvijeste emocije i reakcije te povežu tjelesno iskustvo sa svojom osobnom i društvenom stvarnošću.

Kroz refleksiju tjelesna i emocionalna iskustva ne ostaju izolirani trenuci, već se postupno integriraju u šire razumijevanje sebe i vlastitog odnosa prema svijetu. Refleksija se može odvijati verbalno, kroz dijalog s drugima, unutarnje, kroz osobne uvide, ili neverbalno, kroz daljnje osvještavanje tjelesnog iskustva i kreativno izražavanje.

Tjelesno usmjereni i umjetnički procesi posebno su vrijedni jer omogućuju simboličko i neizravno istraživanje iskustava. Kroz pokret, maštu, igranje uloga, umjetničko izražavanje i interakciju sudionici mogu na nove načine pristupiti situacijama, emocijama ili dinamici odnosa. Time se može otvoriti prostor za ono što se u sistemskim pristupima naziva ***preoblikovanjem (reframing)*** – promjenom značenja ili perspektive iz koje razumijemo određenu situaciju (Šugman Bohinc, 2000).

U tom smislu, iskustveno učenje nije usmjereno samo na stjecanje znanja ili vještina, već i na otvaranje mogućnosti za nove načine opažanja, reagiranja i odnosa s drugima. Kreativna i tjelesna iskustva mogu podržati reorganizaciju prethodnih iskustava i obrazaca tako što osobi omogućuju da sebe i situacije u kojima se nalazi doživi na drugačiji način.

Posljednji i važan korak iskustvenog učenja jest prijenos u svakodnevni život. Učenje postaje osnažujuće kada uvidi, iskustva i osviještenost o vlastitom tijelu postupno počnu utjecati na konkretne izbore, odnose, komunikaciju i načine djelovanja izvan same radionice ili aktivnosti.

Iz perspektive rada s mladima, osnaživanje se stoga razvija kao postupan proces jačanja svjesnosti, sudjelovanja, povjerenja u sebe, sposobnosti za odnose i mogućnosti djelovanja u vlastitom životu. Uloga iskustvenog učenja kroz tjelesno iskustvo nije pružiti gotove odgovore, već stvoriti smislena iskustva kroz koja mladi mogu aktivno istraživati sebe, svoje odnose te vlastite mogućnosti djelovanja i promjene.

VJEŽBE

Vježbe koje slijede primjeri su primjene iskustvenog učenja kroz tjelesno iskustvo u praksi rada s mladima. One povezuju tjelesno iskustvo, interakciju, refleksiju i stvaranje značenja.

OPASNOST I ŠTIT

Sudionici se slobodno kreću prostorom kao grupa.
Svaka osoba u sebi odabire dvije osobe iz grupe. Jedna osoba predstavlja njezin „štit", a druga „opasnost". Odabrane osobe imaju samo simboličku ulogu i njihov odabir ne treba shvatiti osobno niti kao poruku o odnosu s tim osobama.

Kada igra započne, sudionici se počinju kretati prostorom. Zadatak je biti što dalje od „opasnosti", a pritom, kad god je moguće, držati „štit" između sebe i „opasnosti".

Nakon nekog vremena voditelj započinje odbrojavanje. Tijekom odbrojavanja „opasnost postaje sve veća i veća", a na kraju se svi zaustavljaju i ostaju na mjestu.
Nakon vježbe grupa zajedno reflektira o iskustvu.

MOGUĆA PITANJA ZA REFLEKSIJU:

Kako si se pokušavao/la zaštititi?
Jesi li više bio/la usmjeren/a na „opasnost" ili na „štit"?
Koja je bila tvoja strategija tijekom vježbe?
Jesi li primijetio/la nešto zanimljivo u vlastitom ponašanju?
Jesi li primijetio/la neke obrasce ili dinamiku u cijeloj grupi?
Što „opasnost" i „štit" predstavljaju za tebe u tvom životu?
Kako se ovo iskustvo može povezati sa situacijama, odnosima, strahovima, izvorima podrške ili izazovima u svakodnevnom životu?

Ova vježba može otvoriti prostor za promišljanje o temama poput pažnje, zaštite, stresa, povjerenja, izbjegavanja, podrške, odnosa i grupne dinamike.

Važno je prilagoditi vježbu grupi, kontekstu i temi na kojoj se radi.

Voditelj stoga može promijeniti metaforu, koristiti druge riječi ili jednostavno zamoliti sudionike da odaberu „osobu A" i „osobu B", a o značenju iskustva razgovarati nakon vježbe.

PLES SA ŠTAPOM – VOĐENJE I PRAĆENJE

Potrebno: jedan lagani, ravni štap po paru (otprilike 0,5–0,7 m)

Voditelj predstavlja štap kao zajedničku točku pažnje koja podržava pokret i interakciju.
Sudionici najprije individualno istražuju štap: balansiraju ga na jednom prstu i isprobavaju male pokrete, primjećujući kako se tijelo prilagođava kako bi štap ostao stabilan.

Vođenje i praćenje. Sudionici se zatim podijele u parove. Svaki par zajedno drži jedan štap tako da svaka osoba postavi jedan prst na suprotni kraj štapa, a štap ostaje u okomitom položaju (jedna osoba drži prst niže, druga više). Zadatak je spriječiti da štap padne.
Voditelj zatim uvodi vođenje i praćenje. Jedan sudionik započinje kao osoba koja vodi i inicira pokret, dok ga druga osoba prati, održavajući kontakt preko štapa. Sudionike se potiče da dopuste da pokret dolazi iz cijelog tijela – posebno iz središta tijela i zdjelice – umjesto samo iz prsta.

Nakon nekog vremena sudionici zamijene uloge.
U sljedećoj fazi obje osobe istovremeno vode i prate – istovremeno osluškuju i odgovaraju, bez unaprijed određenih uloga.
Postupno voditelj poziva sudionike da prošire pažnju sa štapa i partnera na širi prostor – da primijete prostor oko sebe, druge parove i, ako se aktivnost odvija vani, elemente prirode – nastavljajući se pritom kretati.
Fokus ostaje na prisutnosti, osluškivanju i reagiranju bez pretjeranog razmišljanja, dopuštajući da pokret nastane iz trenutka i povezanosti.

REFLEKSIJA
Na kraju voditelj poziva sudionike na kratku refleksiju:

Kako ti je bilo?
Kako si se osjećao/la kada si vodio/la, pratio/la ili kada uloge nisu bile određene?
Što ti je bilo lakše?
Što ti je bilo izazovnije?
Primjećujem li neke poveznice s vlastitim životom?

ISTRAŽIVANJE KVALITETA POZIVANJA, USMJERAVANJA, PODRŽAVANJA I SVJEDOČENJA

Rad se odvija u parovima i kroz tijelo, kroz različite vježbe tjelesnog djelovanja i iskustva, nakon kojih slijede refleksija o vježbi i povezivanje iskustva sa svakodnevnim životom – prema Kolbovu modelu iskustvenog učenja.

Otprilike 3–5 minuta po osobi.

Vježba pozivanja

Jedna osoba drugoj daje male tjelesne impulse, primjerice dodirom, laganim prelaskom rukom, nježnim guranjem ili drugim oblicima kontakta. Druga osoba odgovara na poziv ili impuls na način koji joj prirodno dolazi. Nije potrebno izravno ili „ispravno" slijediti impuls. Fokus je na osluškivanju poziva i primjećivanju autentičnog odgovora koji se javlja u tijelu.
Nakon nekog vremena partneri zamijene uloge.

Vježba usmjeravanja i podrške

Jedna osoba je u pokretu te usmjerava i inicira pokret koji želi istražiti. Druga osoba pruža podršku, prvenstveno kroz težinu, oslonac, tjelesni kontakt ili druge podržavajuće oblike tjelesne interakcije. Osoba koja se kreće bira kako će koristiti podršku i kako će se uz nju kretati. Osoba koja pruža podršku ostaje pažljiva i odgovara na pokret, bez preuzimanja njegova smjera.
Nakon nekog vremena partneri zamijene uloge.

Vježba svjedočenja

Jedna osoba slobodno se kreće, dok druga promatra sa strane u ulozi svjedoka. Uloga svjedoka je jednostavno biti prisutan i pružiti prostor s empatijom i pažnjom, bez prosuđivanja, procjenjivanja, analiziranja ili tumačenja iskustva. Svjedok vježba prisutnost na otvoren, suosjećajan i nenametljiv način.

Dijeljenje iskustva i refleksija u paru:

Kako sam u ovoj vježbi doživio/la pozivanje, usmjeravanje, podržavanje i svjedočenje?
Kako ovo iskustvo mogu povezati s vlastitim životom?
Gdje se osjećam sigurno ili ugodno, a gdje postoji prostor za daljnji razvoj?
Kako se ove kvalitete odnose na moj rad s mladima ili mentorsku praksu?
Kako pružam podršku kroz pozivanje, usmjeravanje, podržavanje i svjedočenje? Gdje primjećujem prostor za razvoj?

POZIV – ISTRAŽIVANJE PUTOVANJA JUNAKA

Trajanje: ukupno 50 minuta; 10 minuta za demonstraciju/uvod i 20 minuta po sudioniku u paru

Organizacija: sudionici rade u parovima.

Svrha:
Ova vježba istražuje ideju unutarnjeg „poziva" kroz pokret i osvještavanje tjelesnog iskustva. Sudionici istražuju dio sebe koji se kreće prema pozivu, kao i dio koji mu se opire, dopuštajući da se uvidi pojave kroz pokret, intuiciju i refleksiju.
Vježba podržava iskustveno učenje uključivanjem tijela, emocija, mašte i neverbalnog znanja.
Jedna osoba aktivno prolazi kroz vježbu, dok druga ima ulogu svjedoka i osobe koja pruža podršku. Ako je potrebno, svjedok može nježno podsjetiti partnera na sljedeće korake, a inače ostaje prisutan i promatra.
Partneri stoje jedan nasuprot drugome, na udaljenosti od otprilike dva metra.
Nakon jednog kruga zamijene uloge.

Napomena za svjedoka/osobu koja pruža podršku:
Uloga svjedoka je biti prisutan, podržavati strukturu vježbe, promatrati bez prosuđivanja i dopustiti da se proces aktivnog sudionika prirodno razvija.

Vježba:
Stani udobno u neutralan položaj (svjedok, odnosno partner, stoji nasuprot tebi).
Odvoji trenutak kako bi primijetio/la svoje tijelo, disanje i prisutnost.
1. Prepoznaj svoj trenutni poziv

Razmisli o tome što te trenutačno poziva u tvom životu. To može biti nešto konkretno ili apstraktno. Primjerice: započeti projekt, napisati knjigu, putovati, nešto promijeniti kod sebe, ući u novu životnu fazu ili njegovati ono što već postoji.
Može se pojaviti mnogo toga – odaberi ono što ti se u ovom trenutku čini najživljim ili najprisutnijim.

2. Zakorači prema pozivu, istraži „da" i primijeti dio sebe koji tom pozivu kaže „da"
Zastani i primijeti:
Kako se osjećaš? Što osjećaš u tijelu?
Koje se emocije, slike ili misli pojavljuju?
Zatim se vrati u neutralan položaj (napravi jedan korak unatrag).

3. Zakorači prema pozivu i istraži „ne"
Sada primijeti dio sebe koji tom pozivu kaže „ne".
Što taj dio govori?
Kako se osjeća u tijelu?
Koji bi strahovi, sumnje ili zaštitni impulsi mogli biti prisutni?
Ponovno se vrati u neutralan položaj (napravi jedan korak unatrag).

4. Izrazi „da" kroz tijelo
Zakorači naprijed i dopusti da se pojavi pokret koji izražava glas „da". Ponovi pokret nekoliko puta. Postupno ga pojačavaj i preuveličavaj – neka postane jasniji, veći i izražajniji. Dopusti pokretu da se u potpunosti razvije kroz vrijeme.
Zatim se vrati u neutralan položaj (napravi jedan korak unatrag).

5. Izrazi „ne" kroz tijelo
Ponovno zakorači naprijed i dopusti da se pojavi pokret koji izražava glas „ne". Ponovi pokret nekoliko puta. Postupno ga pojačavaj i preuveličavaj – neka postane jasniji, veći i izražajniji. Dopusti pokretu da se u potpunosti razvije kroz vrijeme.
Zatim se vrati u neutralan položaj (napravi jedan korak unatrag).

6. Integracija
Sada zakorači naprijed i kreći se fluidno i intuitivno između oba pokreta. Izvedi jedan pa drugi i istraži postoji li prijelaz između njih te pojavljuje li se novi pokret, gesta ili razumijevanje. Možda ćeš primijetiti odnos između ta dva pokreta, trenutke napetosti ili sklada, mijenja li jedan drugi te postoji li mogućnost njihove integracije.
Dopusti tijelu da vodi proces, bez pokušaja da na silu pronađeš značenje ili rješenje.

Moguća pitanja za refleksiju:

Kako si se osjećao/la u različitim položajima i pokretima?
Što si primijetio/la u tijelu?
Je li te nešto iznenadilo?
Što si naučio/la o svom odnosu prema vlastitom pozivu?
Jesi li osjetio/la neku vrstu integracije ili došao/la do novog razumijevanja?

Ako želi, svjedok može podijeliti svoja opažanja.
Potaknite svjedoka da njegova opažanja budu što neutralnija i opisnija te da izbjegava tumačenja i projekcije. Primjerice: „Primijetio/la sam da su tvoji pokreti postali stabilniji." ili „Tvoje se disanje promijenilo tijekom drugog pokreta.", umjesto tumačenja ili zaključaka poput: „Mislim da se bojiš uspjeha."

Napomena za voditelje:
Predstavite vježbu kao istraživanje, a ne kao potragu za „točnim" odgovorom. Potičite znatiželju, a ne izvedbu.

LITERATURA

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention.* New York: Harper Perennial.

Fromm, E. (1959). *The creative Attitude. V H. H. Anderson (ur), Creativity and its Cultivation.* New York: Harper and Row.

Kobolt, A. in Žorga, S. (2000). *Supervizija. Proces razvoja in učenja v poklicu.* Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Kolb, D.A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. New Jersey: Prentice-Hall

Kroflič, B. (1992). *Ustvarjanje skozi gib.* Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Maturana, H.R. in Varela, F.J. (2005). *Drevo spoznanja.* Ljubljana: Studia humanitatis

Rosmalen, J.v. (2009). *Play, games and art at work (prevod: Het woord aan de verbeelding)*. Nijmegen: Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN).

Schuller, A. (2008). *Ustvarjalnoterapevtski proces zajema procese: imaginacija, (inter)akcija in (avto) refleksija.*

V.B. Caf in B. Cajnko (ur.). *Oblike in metode dela v umetnostni terapiji - Drugo strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije z mednarodno udeležbo (str. 11-20)*. Ljubljana: Slovensko združenje umetnostnih terapevtov.

Šugman Bohinc, L. (2000). *Kibernetika spremembe in stabilnosti.* Socialno delo, 39 (2), 93–107.

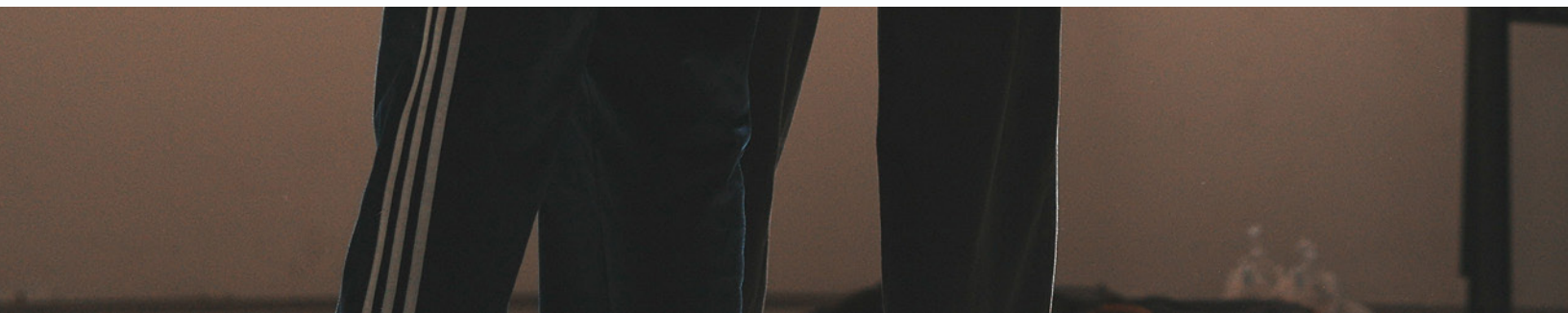
Co-funded by the European Union

Assoc. of Nurturing the earth and spirit

amazonas Play. Learn. Evolve.



SVJESNOST O TIJELU I EMOCIONALNA REGULACIJA



EMOCIJE KAO UTJELOVLJENI PROCESI

EMOCIJE I MOZAK

Emocije su prirodne i automatske reakcije koje uključuju i mozak i tijelo. Pomažu nam da odgovorimo na različite situacije, donosimo odluke i gradimo odnose s drugima. *Emocije nisu samo „u glavi", već su iskustva koja uključuju cijelo tijelo.*

Kada se nešto dogodi, mozak vrlo brzo procjenjuje je li situacija sigurna, opasna, ugodna ili neugodna. Istovremeno, tijelo reagira kroz promjene u disanju, otkucajima srca, napetosti mišića i držanju tijela. Neuroznanstvena istraživanja pokazuju da su emocije usko povezane s tjelesnim stanjima te da svjesnost o tim tjelesnim promjenama ima važnu ulogu u razumijevanju onoga što osjećamo. Tijelo često reagira prije nego što možemo svjesno imenovati emociju.

To je posebno važno kod djece i mladih. Oni možda još nemaju razvijen jezik kojim bi mogli opisati svoje emocije, ali ih mogu osjećati u tijelu. Podrška u prepoznavanju tih signala pomaže im razvijati emocionalnu svjesnost i bolje razumijevanje sebe.

Razvijanje povezanosti između mozga, tijela i emocija stvara temelj za emocionalnu regulaciju, učenje i socijalnu interakciju.

OSNOVNE I SLOŽENE EMOCIJE

Emocije možemo razumjeti kao jednostavne ili složenije.

Osnovne emocije univerzalne su i biološki utemeljene. U njih ubrajamo emocije poput ***radosti, tuge, ljutnje, straha, iznenađenja i gađenja.*** Ove je emocije obično lakše prepoznati i izražavaju se na slične načine u različitim kulturama.

Složene emocije razvijaju se tijekom vremena i na njih utječu društveni i kulturni kontekst. U njih ubrajamo emocije poput srama, krivnje, ponosa i ljubomore. One često uključuju misli o nama samima i drugima te se oblikuju kroz odnose i iskustvo.

Emocije također možemo doživljavati kao ugodne (npr. radost, uzbuđenje) ili neugodne (npr. tuga, ljutnja, strah). Međutim, važno je naglasiti da su sve emocije valjane i imaju svoje značenje. Čak i neugodne emocije nose važne informacije o našem unutarnjem stanju i našem odnosu s okolinom.

Na primjer:

**ljutnja može signalizirati da nešto doživljavamo kao nepravedno*
**tuga može signalizirati gubitak ili potrebu za povezanošću*
**strah može signalizirati moguću opasnost*

Kada mladima pomažemo razumjeti da emocije nisu „pozitivne" ili „negativne", ***već da ih možemo doživljavati kao ugodne ili neugodne, podržavamo prihvaćanje emocija.*** Bez obzira na to kako ih doživljavamo, sve emocije imaju svoju svrhu i pružaju nam korisne informacije.

Kako postupno učimo ostati prisutni uz neugodne emocije, umjesto da ih potiskujemo ili izbjegavamo, tijelo počinje prepoznavati da ta iskustva nisu opasna, već da se s njima možemo nositi. S vremenom se tako razvijaju otpornost i dublji osjećaj unutarnje sigurnosti, a emocionalne reakcije mogu se prirodno odvijati umjesto da nas preplave ili ostanu potisnute. Na taj način ne moramo zaustavljati emocije – možemo ih osjećati, obraditi i imati povjerenja u vlastitu sposobnost nošenja s njima.

U radu s djecom i mladima to je posebno važno jer podržava razvoj otpornosti i pomaže im izgraditi povjerenje u vlastitu sposobnost suočavanja s emocionalnim iskustvima i njihove regulacije.

EMOCIJE – KAKO ZNAMO ŠTO OSJEĆAMO?

Emocije često prepoznajemo kroz osjete u tijelu. Prije nego što možemo imenovati emociju, možemo primijetiti tjelesne signale poput napetosti u prsima, čvora u želucu, topline, težine ili nemira. Ti tjelesni osjeti nisu odvojeni od emocija – oni su važan dio načina na koji doživljavamo emocije.

Sposobnost primjećivanja i tumačenja tih unutarnjih signala naziva se ***INTEROCEPCIJA.*** Ona ima važnu ulogu u emocionalnoj svjesnosti i samoregulaciji. Kroz interocepciju počinjemo povezivati ono što se događa u tijelu s onime što emocionalno doživljavamo.

Kod mnoge djece i mladih ta povezanost još nije u potpunosti razvijena. Mogu osjećati snažne unutarnje senzacije, a da pritom ne razumiju što one znače, što može dovesti do zbunjenosti ili reakcija kroz ponašanje. Podržavati mlade u razvijanju svjesnosti o tijelu znači pomoći im da uspore i obrate pažnju na ono što se događa unutar njih.

To uključuje prepoznavanje:

- gdje nešto osjećaju u tijelu
- kakav je to osjet (napetost, toplina, težina, lakoća, nemir)
- koliko je intenzivan
- kako se mijenja tijekom vremena

Jednostavna pitanja za refleksiju mogu pomoći u tom procesu:

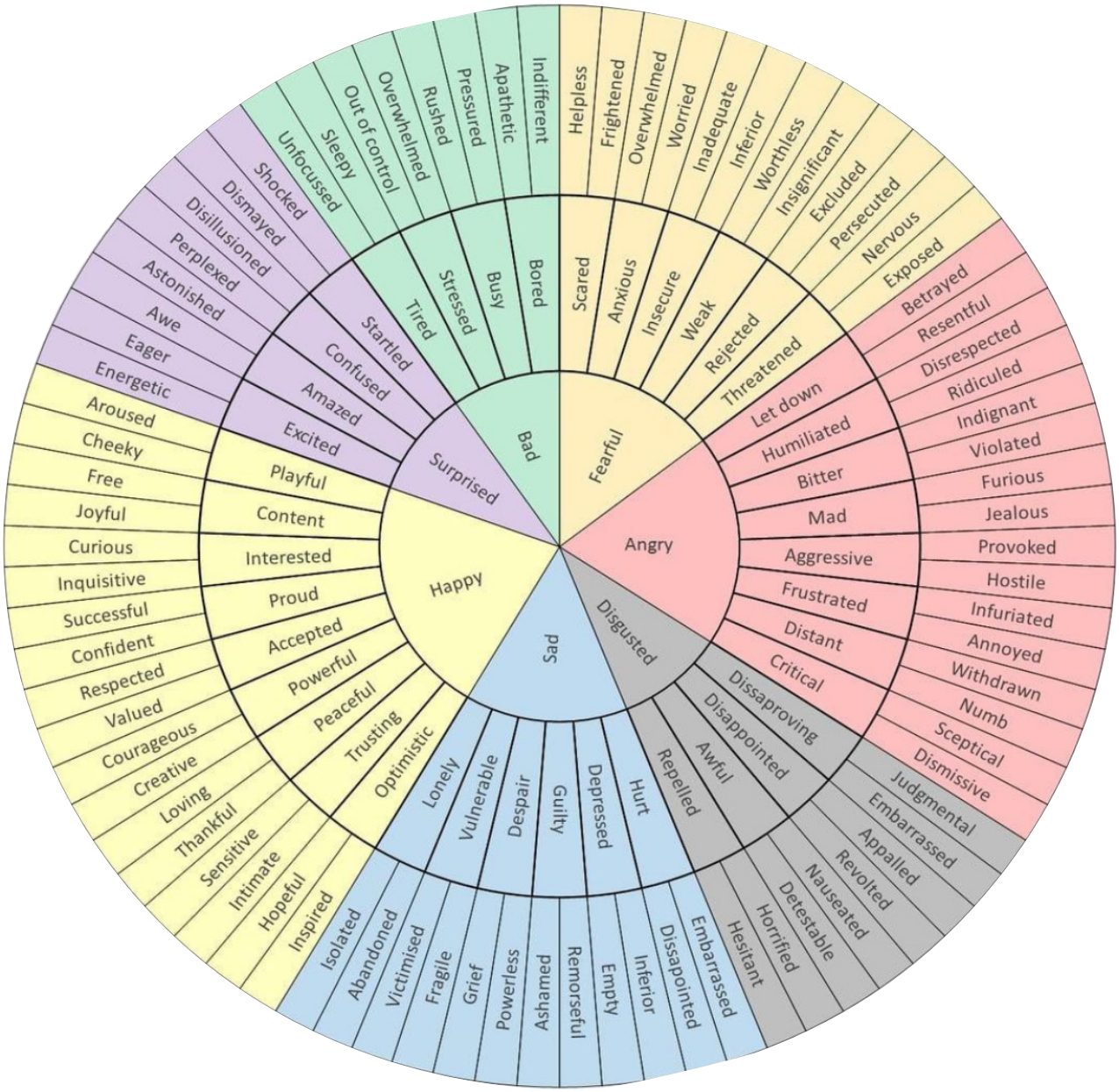
- *Gdje to osjećaš u tijelu?*
- *Kakav je to osjećaj?*
- *Mijenja li se kada usmjeriš pažnju na njega?*

Važno je prepoznati i da svaka osoba emocije doživljava drugačije. Ne postoji jedan „ispravan” način na koji se određena emocija osjeća u tijelu. Neki ljudi mogu emocije snažnije osjećati u prsima, drugi u trbuhu, glavi ili mišićima.

Razvijanje veće svjesnosti i bogatijeg rječnika za opisivanje tjelesnih osjeta pomaže mladima da preciznije opišu svoja unutarnja iskustva. S vremenom se tako jača povezanost između tjelesnih osjeta i razumijevanja emocija.

Ovaj proces važan je temelj emocionalne svjesnosti i regulacije. Učeći primjećivati tjelesne osjete i ostati uz njih, mladi razvijaju sposobnost prepoznavanja i imenovanja svojih emocionalnih iskustava te njihove postupne regulacije, umjesto da ih ona preplave.

KOTAČ EMOCIJA



KADA JE POVEZANOST NARUŠENA

ŽIVČANI SUSTAV, SIGURNOST I EMOCIONALNO ISKUSTVO

Kako bismo razumjeli emocionalnu regulaciju, važno je krenuti od živčanog sustava i doživljaja sigurnosti.

Emocije nisu samo psihološka iskustva – duboko su povezane s fiziološkim stanjem tijela. Živčani sustav neprestano prati okolinu i prepoznaje znakove sigurnosti ili opasnosti. Taj se proces odvija automatski i često izvan naše svjesnosti.

Kada tijelo prepoznaje sigurnost, živčani sustav podržava stanje smirenosti i povezanosti. Disanje je stabilno, mišići su opušteni, a pažnja fleksibilna. U tom stanju možemo jasno razmišljati, povezivati se s drugima i doživljavati emocije bez osjećaja preplavljenosti.

Kada tijelo prepozna prijetnju, živčani sustav prelazi u reakcije preživljavanja. Te reakcije nisu svjesne ni namjerne ***– riječ je o automatskim zaštitnim mehanizmima čija je svrha očuvati sigurnost.***

Koristan okvir za razumijevanje tih promjena pruža polivagalna teorija, koja opisuje tri opća stanja živčanog sustava:

- stanje sigurnosti i socijalne uključenosti, u kojem se osjećamo smireno, povezano i prisutno
- stanje aktivacije (borba ili bijeg), koje mogu pratiti anksioznost, ljutnja, osjećaj hitnosti ili nemir
- stanje povlačenja (zamrzavanje ili nepovezanost), koje mogu pratiti obamrlost, povlačenje i manjak energije



Ta su stanja prilagodljiva i potrebna. Međutim, kada je živčani sustav dugotrajno aktiviran ili u stanju povlačenja, postaje nam teže ostati povezani s tjelesnim osjetima, emocijama i odnosima.

PROZOR TOLERANCIJE

Koncept *prozora tolerancije*, koji je uveo dr. Dan Siegel, pomaže objasniti kako su različita stanja živčanog sustava povezana s našom sposobnošću funkcioniranja i regulacije emocija. Odnosi se na raspon pobuđenosti unutar kojeg osoba može učinkovito funkcionirati u svakodnevnim situacijama.

Kada se nalazimo unutar prozora tolerancije, možemo:

- *osjećati emocije bez preplavljenosti*
- *jasno razmišljati i promišljati o vlastitom iskustvu*
- *ostati povezani sa sobom i drugima*
- *svjesno birati kako ćemo odgovoriti na situaciju, umjesto da reagiramo automatski*

Međutim, intenzitet emocionalnog iskustva nije uvijek jednak. Kada razina pobuđenosti postane previsoka ili preniska, izlazimo iz prozora tolerancije.

Iznad prozora dolazi do ***hiperaktivacije*** živčanog sustava. Možemo osjećati anksioznost, ljutnju, uznemirenost ili preplavljenost. Tijelo se mobilizira za djelovanje, a jasno razmišljanje i ostajanje u sadašnjem trenutku postaju otežani.
Ispod prozora živčani sustav prelazi u ***hipoaktivaciju***. Možemo osjećati obamrlost, nepovezanost, manjak energije ili potrebu za povlačenjem. Tijelo smanjuje razinu aktivnosti kako bi se zaštitilo od preopterećenja.

Oba su stanja prirodne reakcije preživljavanja. Poteškoće nastaju kada osoba provodi previše vremena izvan prozora tolerancije ili vrlo brzo prelazi iz jednog stanja u drugo, bez mogućnosti povratka u regulirano stanje.

REGULACIJA KAO POVRATAK U PROZOR TOLERANCIJE

Iz ove perspektive, emocionalna regulacija ne znači kontroliranje ili potiskivanje emocija. Ona se odnosi na sposobnost da ostanemo unutar prozora tolerancije ili da se u njega vratimo kada iz njega izađemo.

U svakodnevnom životu prirodno prelazimo iz jednog stanja u drugo. U trenucima stresa možemo postati pojačano aktivirani, a kada smo preplavljeni možemo se povući. Cilj nije izbjeći ta stanja, ***nego razviti sposobnost vraćanja u ravnotežu.***

Regulacija stoga znači:

- *prepoznati kada smo izvan prozora tolerancije*
- *razumjeti nalazimo li se u stanju aktivacije ili povlačenja*
- *postupno se vratiti u stanje sigurnosti i prisutnosti*

Mladima je u tom procesu često potrebna podrška drugih. Kroz odnose koji pružaju sigurnost, usklađenost i dosljednost, živčani sustav uči da se iz stanja uznemirenosti može vratiti u stanje ravnoteže. S vremenom se to iskustvo internalizira i postaje temelj samoregulacije.Važno je razumjeti da se neprestano krećemo unutar i izvan ovog prozora. Emocionalni život je dinamičan i promjenjiv. Cilj nije biti savršeno reguliran u svakom trenutku, nego razvijati fleksibilnost – sposobnost da se uvijek iznova vraćamo prema prozoru tolerancije. Upravo je ta sposobnost povratka u središtu emocionalne regulacije.

Hiperuzbuđenost

Osjećamo tjeskobu, ljutnju, gubitak kontrole, preplavljenost i impulzivnost.
Osjećamo zabrinutost, strah i snažne emocije.
Naše tijelo je u stanju REAKCIJE BIJEGA ILI BORBE.

Deregulacija

Nelagoda izvan prozora tolerancije.
Osjećamo uznemirenost, razdraženost i frustraciju.
Neugodni osjećaji počinju se pojačavati, ali još uvijek imamo kontrolu.

Bolest

Tuga \ Gubitak

Odbacivanje

STVARI KOJE SUŽAVAJU NAŠ PROZOR TOLERANCIJE

Stres

Okidači traume

Loš san



Pozitivan razgovor sa samim sobom

Zahvalnost

STVARI KOJE PROŠIRUJU NAŠ PROZOR TOLERANCIJE

Vježbe disanja

Tehnike uzemljenja

Aktivnosti koje donose radost

Deregulacija

Nelagoda izvan prozora tolerancije.
Osjećamo se potišteno, bezvoljno i odsutno.
Neugodni osjećaji počinju se pojačavati, ali još uvijek imamo kontrolu.

Hipoaktivacija

Osjećamo se odsutno, kao da smo u svom svijetu, emocionalno otupjelo i ukočeno.
Osjećamo nepovezanost. Nemamo energije.Naše tijelo želi se isključiti – to nije nešto što biramo,te reakcije jednostavno preuzmu kontrolu.

TIJELO KAO PUT PREMA REGULACIJI

SVJESNOST O TIJELU, INTEROCEPCIJA I EMOCIONALNA REGULACIJA

U suvremenim pristupima traumi i emocionalnoj regulaciji sve se više pažnje posvećuje svjesnosti o tijelu – široj sposobnosti primjećivanja i osvještavanja onoga što se događa u tijelu. Jedan važan aspekt svjesnosti o tijelu je *INTEROCEPCIJA*, koja se odnosi na osjećanje i tumačenje signala koji dolaze iz unutrašnjosti tijela.

Emocionalna iskustva nisu samo mentalni događaji, već su duboko ukorijenjena u tijelu. Unutarnja stanja poput napetosti, načina disanja, srčanog ritma i aktivacije mišića dio su načina na koji doživljavamo i obrađujemo emocije. U tom smislu, emocije nisu nešto što jednostavno „imamo" – one su dinamični tjelesni procesi koji se odvijaju unutar živčanog sustava.

Razvijanje svjesnosti o tijelu znači učiti usmjeravati pažnju prema unutra, na ono što se događa u tijelu. To uključuje primjećivanje daha, otkucaja srca, napetosti mišića te suptilnih promjena u energiji ili temperaturi. Kroz taj proces emocije počinjemo prepoznavati kao tjelesna iskustva. Primjerice, anksioznost možemo osjetiti kao stezanje u prsima ili ubrzano disanje, dok tugu možemo doživjeti kao težinu, manjak energije ili smanjenu napetost mišića.

Kod mnogih ljudi, posebno onih koji su bili izloženi stresu ili traumi, povezanost s tjelesnim iskustvom može biti oslabljena ili narušena. Zbog toga mogu imati poteškoća s prepoznavanjem, razlikovanjem ili imenovanjem svojih emocija. Jačanje interoceptivne svjesnosti pomaže ponovno uspostaviti tu povezanost te emocionalno iskustvo učiniti dostupnijim i razumljivijim.

Sljedeći korak u razvijanju svjesnosti o tijelu uključuje ***aktivno istraživanje odnosa između pažnje, disanja i tjelesnih osjeta***. Primjerice, kada svjesno usmjerimo dah prema određenom dijelu tijela – poput prsa ili trbuha – kvaliteta iskustva često se počinje mijenjati. Napetost se može smanjiti, osjeti mogu postati jasniji, a intenzitet emocije može se promijeniti.

Slično tome, svjesno opuštanje pojedinih dijelova tijela može izravno utjecati na emocionalno stanje. Budući da su emocije usko povezane s autonomnim živčanim sustavom, promjene tjelesnog stanja – poput usporavanja disanja ili otpuštanja mišićne napetosti – šalju mozgu signale sigurnosti. Time se smanjuje doživljaj prijetnje i podržava povratak u ravnotežu.

Na taj način svjesnost o tijelu postaje temelj samoregulacije. Omogućuje nam da emocije prepoznajemo kao promjenjive procese, a ne kao nepromjenjiva stanja, te podržava povezivanje tjelesnog i psihološkog iskustva.

PRISTUPI „ODOZGO PREMA DOLJE" I „ODOZDO PREMA GORE"

U radu s emocijama i regulacijom često razlikujemo dva pristupa koji se međusobno nadopunjuju: pristup „odozgo prema dolje" (top-down) i pristup „odozdo prema gore" (bottom-up).

Pristup odozgo prema dolje polazi od misli, tumačenja i svjesnog razumijevanja. Uključuje kognitivne procese poput refleksije, imenovanja emocija, sagledavanja situacije iz druge perspektive i mijenjanja uvjerenja. Kroz ovaj pristup više moždane funkcije – posebno prefrontalni korteks – mogu pomoći u regulaciji emocionalnih reakcija utječući na limbički sustav.

Primjerice, prepoznavanje misli „Osjećam tjeskobu, ali ova situacija nije opasna" može pomoći smanjiti intenzitet emocije. Ovaj pristup čini osnovu mnogih terapijskih modela, uključujući kognitivno-bihevioralnu terapiju.
Međutim, u situacijama snažnog stresa ili intenzivne emocionalne aktivacije, same kognitivne strategije često nisu dovoljne. Tijelo može ostati u stanju aktivacije čak i kada razumijemo da smo sigurni.

Pristup odozdo prema gore djeluje u suprotnom smjeru – polazi od tijela te kroz tjelesno iskustvo utječe na emocije i misli. Uključuje rad s disanjem, držanjem tijela, napetošću mišića, pokretom i usmjeravanjem pažnje na unutarnje tjelesne osjete.

Primjerice, usporavanje i produbljivanje daha, opuštanje ramena ili čeljusti ili osvještavanje kontakta s podlogom mogu živčanom sustavu poslati signal da je tijelo sigurno. Taj signal zatim „putuje prema gore", smanjujući intenzitet emocije i podržavajući regulaciju.

U kontekstu svjesnosti o tijelu, pristup odozdo prema gore posebno je važan. Kada primijetimo neki osjet – primjerice stezanje u prsima – i ostanemo s njim, usmjerimo dah prema njemu ili dopustimo da napetost popusti, emociju ne analiziramo, nego je izravno doživljavamo. Emocija se tada često počinje sama mijenjati – postaje podnošljivija, mijenja svoju kvalitetu ili joj se intenzitet postupno smanjuje.

Važno je naglasiti da ova dva pristupa nisu suprotstavljena, nego se međusobno nadopunjuju. Najučinkovitiji rad povezuje oba: sposobnost razumijevanja onoga što se događa (top-down) i istodobno održavanje povezanosti s tijelom te podržavanje regulacije kroz izravno iskustvo (bottom-up).

Takvo povezivanje doprinosi stabilnijem i fleksibilnijem emocionalnom funkcioniranju te omogućuje osobi da na vlastita iskustva odgovara uz svjesnost i prisutnost u tijelu.

REGULACIJA EMOCIJA KROZ TIJELO (SOMATSKE PRAKSE)

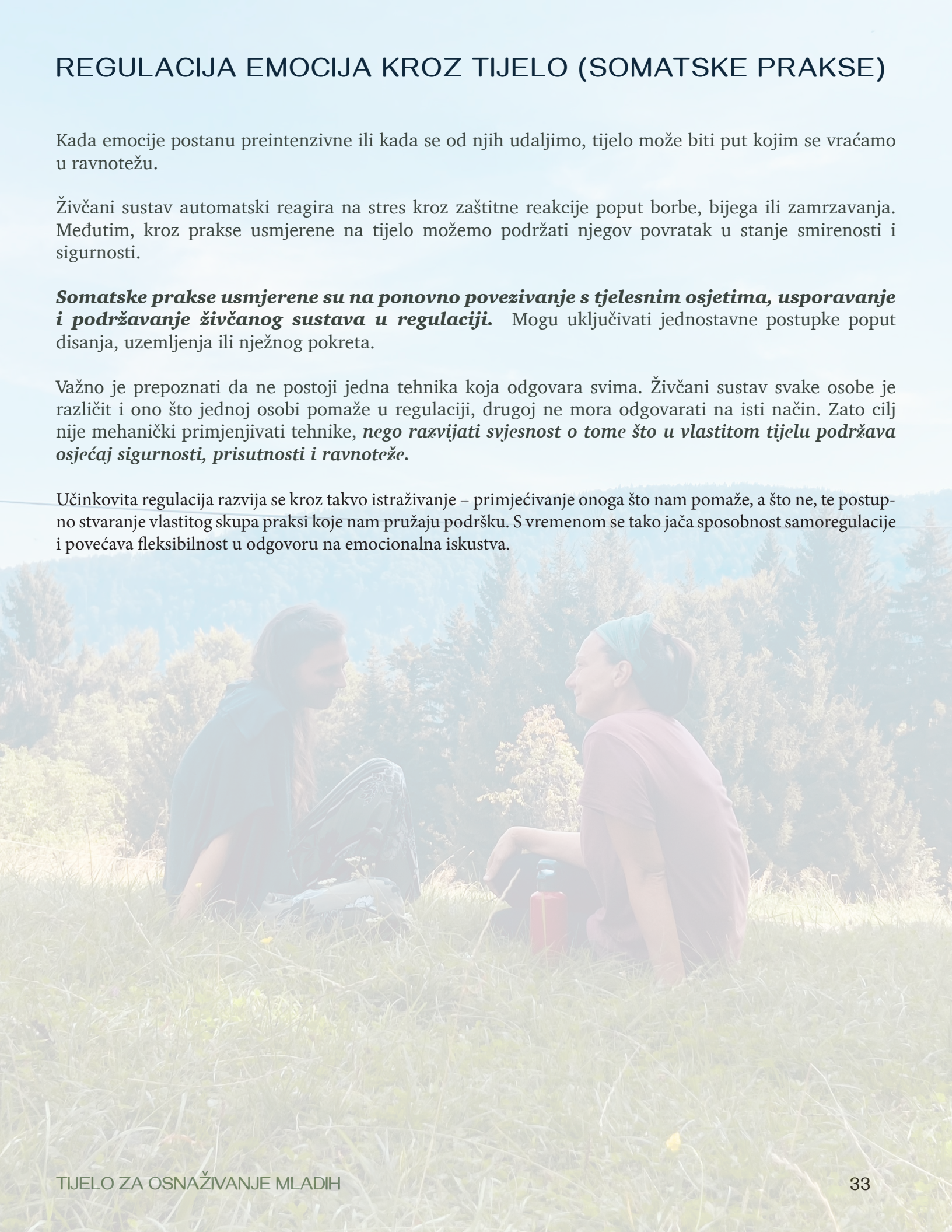
Kada emocije postanu preintenzivne ili kada se od njih udaljimo, tijelo može biti put kojim se vraćamo u ravnotežu.

Živčani sustav automatski reagira na stres kroz zaštitne reakcije poput borbe, bijega ili zamrzavanja. Međutim, kroz prakse usmjerene na tijelo možemo podržati njegov povratak u stanje smirenosti i sigurnosti.

Somatske prakse usmjerene su na ponovno povezivanje s tjelesnim osjetima, usporavanje i podržavanje živčanog sustava u regulaciji. Mogu uključivati jednostavne postupke poput disanja, uzemljenja ili nježnog pokreta.

Važno je prepoznati da ne postoji jedna tehnika koja odgovara svima. Živčani sustav svake osobe je različit i ono što jednoj osobi pomaže u regulaciji, drugoj ne mora odgovarati na isti način. Zato cilj nije mehanički primjenjivati tehnike, ***nego razvijati svjesnost o tome što u vlastitom tijelu podržava osjećaj sigurnosti, prisutnosti i ravnoteže.***

Učinkovita regulacija razvija se kroz takvo istraživanje – primjećivanje onoga što nam pomaže, a što ne, te postupno stvaranje vlastitog skupa praksi koje nam pružaju podršku. S vremenom se tako jača sposobnost samoregulacije i povećava fleksibilnost u odgovoru na emocionalna iskustva.



IZRAŽAVANJE I ZNAČENJE

TIJELO KAO RESURS ZA EMOCIONALNO IZRAŽAVANJE

Emocije ne doživljavamo samo iznutra, već ih izražavamo i kroz tijelo. Kada ih ne možemo izraziti riječima ili riječi nisu dovoljne, ono što osjećamo može se pokazati kroz pokret, držanje tijela, izraz lica, glas ili ponašanje.

To je posebno važno u radu s djecom i mladima, koji često još nemaju riječi kojima bi mogli jasno opisati ono što osjećaju. ***Njihove emocije zato se mogu najprije pokazati kroz tijelo i ponašanje.*** Pokret, kreativno izražavanje i glas mogu im pomoći da izraze ono što možda još ne mogu imenovati i da postupno bolje razumiju vlastito iskustvo.

Taj proces mogu podržati različiti oblici izražavanja, uključujući pokret, kreativne aktivnosti i korištenje glasa. Nije važan sam oblik izražavanja, već mogućnost autentičnog izražavanja. Kada osoba ima prostor pratiti vlastito unutarnje iskustvo, emocije koje su možda bile nejasne ili neizražene mogu postupno dobiti svoj oblik.

Izražavanje ima i regulacijsku funkciju. Kada dopustimo emocionalnim impulsima da se izraze, tijelo može izaći iz stanja napetosti ili zakočenosti. To podržava povratak prema većoj ravnoteži, bez potrebe da emociju analiziramo ili kontroliramo.

Tijelo nam istovremeno može pomoći da se osjećamo stabilnije i sigurnije. Usmjeravanje pažnje na tjelesne osjete, kontakt s podlogom, disanje ili pokret mogu nam pomoći da se vratimo sebi i lakše ostanemo uz ono što osjećamo. Tijelo je zato i način na koji osjećamo i izražavamo emocije, ali i važan resurs koji nam može pomoći u njihovoj regulaciji.

EMOCIONALNO IZRAŽAVANJE U KONTEKSTU: ZNAČENJE I TUMAČENJE

Iako tijelo ima važnu ulogu u izražavanju emocija, emocije ne možemo razumjeti bez konteksta u kojem se pojavljuju. Način na koji doživljavamo i izražavamo emocije povezan je s našim odnosima, okolinom i prethodnim iskustvima. Isto ponašanje može imati različito značenje u različitim situacijama. Zato nije dovoljno promatrati samo ono što osoba radi ili pokazuje, već je važno pokušati razumjeti što se nalazi iza tog ponašanja. Ponašanje često može biti način izražavanja emocija koje osoba ne može jasno prepoznati ili izraziti riječima. Umjesto da se usmjerimo samo na ponašanje, možemo pokušati razumjeti što osoba u tom trenutku osjeća i što joj je potrebno.

Rad s emocijama, međutim, ne završava njihovim izražavanjem. Važno je i postupno razumjeti što nam emocije govore. Kada osoba počne prepoznavati i izražavati ono što osjeća, može lakše povezati emocije sa svojim potrebama, granicama, odnosima ili situacijama u kojima se nalazi.
Rad kroz tijelo može pomoći osobi da prepozna i izrazi ono što osjeća. Kada se to iskustvo zatim poveže s riječima, promišljanjem i odnosima s drugima, osoba može bolje razumjeti što osjeća, zašto se tako osjeća i što joj je u tom trenutku potrebno.

VJEŽBE

„DISANJE U ČETIRI" I „DISANJE U KVADRATU"

Disanje u četiri tehnika je preuzeta iz joge, pri kojoj udišemo četiri sekunde i izdišemo četiri sekunde. Ova se vježba može koristiti u situacijama stresa, pritiska ili straha i može pomoći u stabilizaciji emocija.

Trajanje vježbe ovisi o osobi i može se nastaviti dok se ne osjeti bolje.

Sljedeća razina ove vježbe je disanje u kvadratu:

* *udahnite četiri sekunde*
* *zadržite dah četiri sekunde*
* *izdahnite četiri sekunde*
* *zadržite dah četiri sekunde*
* *ponovite*

Osoba treba pratiti kako se osjeća i procijeniti koja joj vježba više odgovara. Ova tehnika može biti posebno korisna kod nervoze, ispita, javnih nastupa ili teških razgovora. Disanje u četiri može pomoći i kada se pojave emocije koje se teško smiruju i ometaju koncentraciju. Može se koristiti i za lakše nošenje s boli ili pritiskom.

VJEŽBA – CRTANJE EMOCIJA U TIJELU

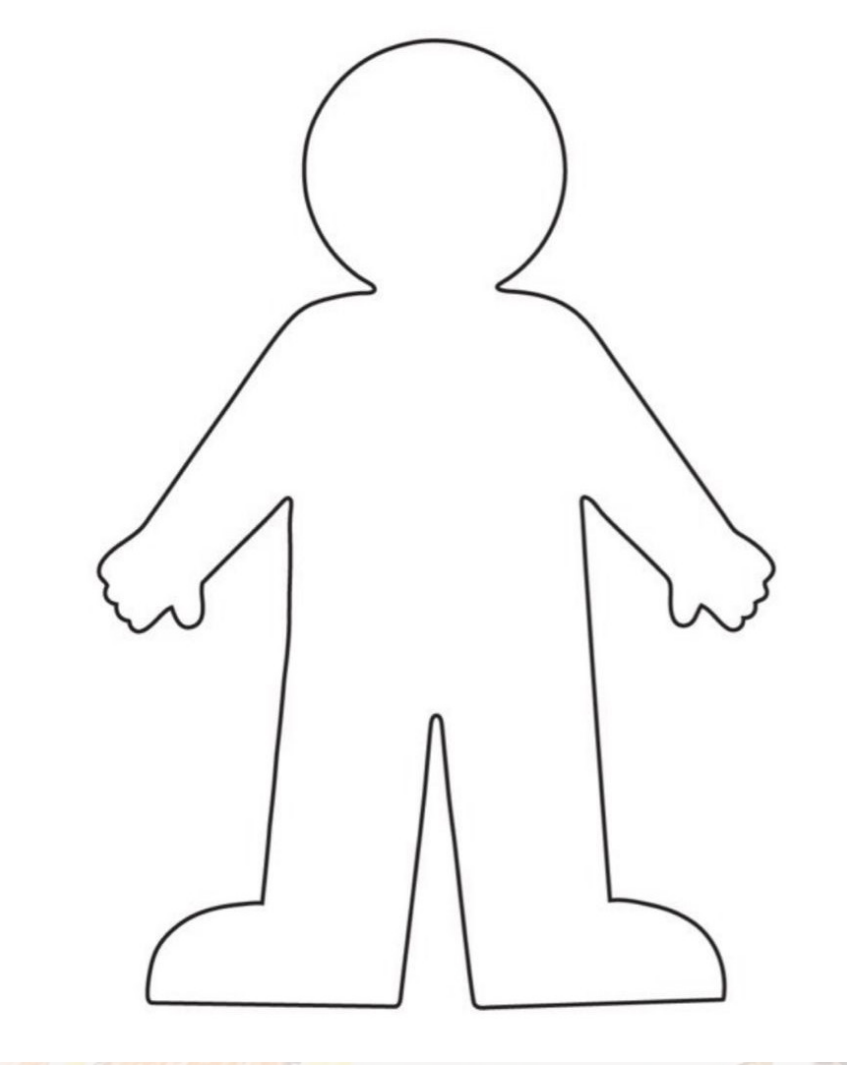
Svakom sudioniku dajte jednostavan obris (siluetu) ljudskog tijela. Pozovite ih da odaberu četiri osnovne emocije (primjerice: radost, tugu, ljutnju i strah) i prikažu svaku od njih unutar obrisa tijela.

Zamolite ih da razmisle o tome:

**gdje u tijelu osjećaju svaku emociju*
** koje bi boje mogla biti*
** kakvog je oblika ili veličine*

Potaknite kreativnost – nema točnih ni pogrešnih odgovora. Emocije mogu prikazati na bilo koji način koji za njih ima smisla. Kada završe, pozovite sudionike da podijele svoje crteže s grupom i razgovaraju o tome što su primijetili – gdje su se emocije pojavile u tijelu i kako su ih doživjeli.

Primjer crteža:



SKENIRANJE TIJELA

Sjednite ili legnite na pod – kako vam je ugodnije – ali ostanite dovoljno blizu da možete čuti upute. Zatvorite oči i usmjerite pažnju samo na sebe. Ako čujete zvukove, buku ili šaptanje... pokušajte ih zanemariti kako biste bolje mogli čuti sebe, posebno svoje disanje.
Jednom duboko udahnite kroz nos i duboko izdahnite kroz usta. Ponovite to još dva puta.
Odlično.

Sada ćemo napraviti nešto što se zove skeniranje tijela. To je vježba u kojoj „skeniramo" svoje tijelo, odnosno usmjeravamo pogled prema unutra kako bismo osvijestili osjete u različitim dijelovima tijela. Promatramo što se događa ispod naše kože – ono što ne možemo vidjeti očima. Što god osjetite, pokušajte to ne mijenjati niti popravljati; samo primijetite kako jest. Na pitanja koja ću postavljati ne trebate odgovarati naglas – samo ih primijetite za sebe, a poslije ćemo podijeliti iskustva.

Namjestite se tako da vam bude ugodno.
Počet ćemo s desnim stopalom. Usmjerite pažnju na nožne prste. Primijetite osjećate li pritisak, toplinu ili hladnoću. Osjetite dijelove stopala koji dodiruju pod.
Zatim usmjerite pažnju na lijevo stopalo. Primijetite kakav je osjećaj. Postoji li neka razlika između lijevog i desnog stopala?
Premjestite pažnju na listove. Kako ih osjećate dok su u dodiru s podom ili površinom na kojoj sjedite ili ležite?

Sada osjetite bedra. Primijetite kako se vaše tijelo oslanja na pod ili stolicu. Obratite pažnju na to kakav je osjećaj osloniti se na nešto.
Usmjerite pažnju na trbuh. Provjerite kako se osjeća – je li napet, opušten ili možda gladan?
Obratite pažnju i na prsa. Možete li osjetiti kako se dah kreće kroz ovaj dio tijela? Jeste li ovdje opušteni ili napeti?

Polako prelazimo na ramena. Pokušajte osjetiti njihovu težinu – jesu li lagana poput pera ili teška poput tenka? Ako osjećate napetost u ramenima, pokušajte ih malo spustiti i opustiti.
Posvetimo pažnju i rukama. Kako osjećate desnu ruku, od ramena sve do prstiju? A lijevu?
I na kraju, obratimo pažnju na glavu. Usmjerite pažnju na glavu i na to kako se osjećate. Primjećujete li neke misli ili osjećaje?

Polako, polako otvorite oči, kao da se upravo budite, i usmjerite pogled ispred sebe. Ostanite u tom položaju sljedećih 10 sekundi i samo dišite.
Kako vam je bilo u ovoj vježbi? Jeste li mogli osjetiti razliku u tijelu – između napetih i opuštenih dijelova?

RIJEKA MISLI

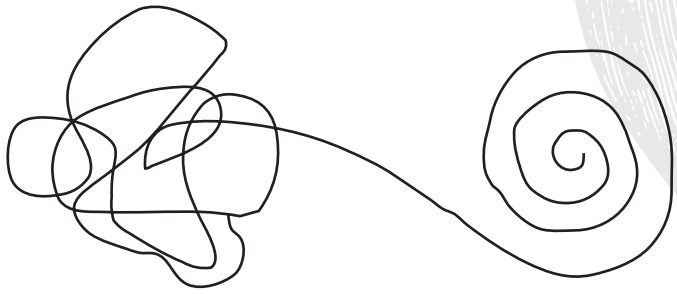
Voditelj objašnjava kako stres često donosi brige i negativne misli koje nam odvlače pažnju i iscrpljuju nas.

Voditelj zatim uvodi sljedeću vježbu:
„Namjestite se udobno... Stavite stopala na pod i naslonite leđa na stolicu... Zatvorite oči ako vam je tako ugodno... Ili usmjerite pogled na jednu točku na podu. Obratite pažnju na svoj dah... Udahnite i izdahnite... Primijetite kako zrak ulazi kroz nos... i izlazi kroz usta... Još malo pratite svoj dah... (kratka stanka). Zamislite da sjedite uz rijeku. Rijeka je u prirodi, čista je i teče u jednom smjeru (kratka stanka). Dok promatrate bistru rijeku, povremeno pokraj vas prođe grančica ili list (kratka stanka). Zatim otpluta dalje nizvodno... Ako vam se pojavi neka misao, stavite je na list ili grančicu i pustite je da otpluta (kratka stanka). Ponovno usmjerite pažnju na bistru rijeku i svaki put kada se pojavi nova misao, stavite je na list ili grančicu i pustite nizvodno."

Voditelj zatim pita grupu o njihovom iskustvu:

- ** Kako se sada osjećate?*
- ** Kako vam je bilo u ovoj vježbi?*
- ** Je li vam nešto bilo teško ili lako?*
- ** Jeste li uspjeli „staviti" misli na list i pustiti ih da otplutaju?*

Voditelj potiče sudionike da ovu vježbu koriste kada se pojave brige ili negativne misli, kako bi se lakše smirili i usmjerili pažnju na sadašnji trenutak.



UM PREPUN MISLI ***SVJESNA PRISUTNOST***

VJEŽBA PET OSJETILA

Svrha ove vježbe je nježno preusmjeriti pažnju s preplavljujućih misli ili emocija na neposredno osjetilno iskustvo ovdje i sada. Kako biste brzo usmjerili pažnju na sadašnji trenutak, slijedite ove korake:

Primijetite pet stvari koje možete vidjeti.
Primijetite četiri stvari koje možete čuti.
Primijetite tri stvari koje možete osjetiti dodirom.
Primijetite dvije stvari koje možete namirisati.
Primijetite jednu stvar koju možete okusiti.

Nakon vježbe voditelj pita sudionike kako se osjećaju i objašnjava da je ovo brz i jednostavan način vraćanja pažnje na sadašnji trenutak u situacijama tjeskobe, zabrinutosti ili emocionalne preplavljenosti.

IZRAŽAVANJE OSJEĆAJA KROZ POLOŽAJ TIJELA

Pozovite sudionike da primijete kako se osjećaju u ovom trenutku i izraze to koristeći samo svoje tijelo. Mogu promijeniti držanje, položaj ili oblik tijela dok ne osjete da odgovara njihovu unutarnjem stanju. Potaknite ih da izraz bude jednostavan i autentičan. Nakon nekoliko trenutaka pozovite ih da primijete što doživljavaju u tom položaju, a zatim se polako vrate u neutralan položaj

KRETANJE KROZ EMOCIJE UZ GLAZBU

Pozovite sudionike da stanu u prostor u kojem se mogu slobodno kretati. Objasnite im da će kroz pokret istraživati različite emocije, uz glazbu kao podršku.

Voditelj pušta glazbu i postupno imenuje različite emocije, jednu po jednu (primjerice: radost, ljutnju, strah, tugu, smirenost). Nakon što voditelj imenuje emociju, sudionici je izražavaju pokretom na svoj način. Ne postoji ispravan način kretanja – naglasak je na tome da dopuste tijelu da prirodno odgovori na svaku emociju.

Potaknite sudionike da primijete kako različite emocije osjećaju u tijelu i kako se njihov pokret mijenja sa svakom od njih. Mogu istraživati intenzitet, brzinu, prostor ili mirovanje, ovisno o tome što im u tom trenutku odgovara.

Nakon dijela s pokretom, pozovite sudionike da nekoliko minuta crtaju ili na drugi vizualni način prikažu svoje iskustvo. Mogu koristiti oblike, boje, linije ili bilo što drugo što odražava ono što su osjećali tijekom vježbe. Kada završe, pozovite ih da svoje iskustvo podijele u paru. Mogu razgovarati o tome što su primijetili, koje su emocije lakše ili teže izražavali te kako je njihovo tijelo reagiralo.

LITERATURA

Craig, A. D. (2002). *How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body.* Nature Reviews Neuroscience, 3(8), 655–666.

Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness.* New York: Harcourt Brace.

Damasio, A. (2010). *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. New York: Pantheon Books.

Ekman, P. (1992). *An argument for basic emotions.* Cognition & Emotion, 6(3–4), 169–200.

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-Focused Therapy.* Washington, DC: APA.

Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. Perspectives on Psychological Science, 2(3), 260–280.

Kanbara, K., & Fukunaga, M. (2016). *Links among emotional awareness, somatic awareness, and autonomic homeostatic processing.* BioPsychoSocial Medicine, 10(16).

Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). *Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes.* Frontiers in Psychology.

LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain.* New York: Simon & Schuster.

Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of Art Therapy.* New York: Guilford Press.

Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The *Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)*. PLoS ONE, 7(11).

Ogden, P. (2010). *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment.* New York: W. W. Norton & Company.

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy.* New York: W. W. Norton & Company

.

Payne, P., Levine, P. A., & Crane-Godreau, M. A. (2015). *Somatic experiencing: Using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy.* Frontiers in Psychology, 6.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation.* New York: W. W. Norton & Company.

Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.

Van der Kolk, B. A. (2014). *THe Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma.* New York: Viking.

Co-funded by the European Union

Assoc. of Nurturing the earth and spirit

amazonas Play. Learn. Evolve.



RAD S TIJELOM U GRUPI



PREDNOSTI RADA S TIJELOM U GRUPI

Rad s tijelom u grupi stvara uvjete za iskustveno učenje i učenje kroz odnose, koji se razlikuju od pristupa koji se prvenstveno temelje na verbalnoj komunikaciji. Učenje se odvija kroz izravno iskustvo, zajedničke aktivnosti i interakciju unutar grupe.

Pristupi usmjereni na tijelo mogu od samog početka podržati ***sudjelovanje i pristupačnost,*** jer se ne oslanjaju samo na verbalno izražavanje. Sudionici se uključuju kroz pokret i djelovanje, što može smanjiti nesigurnost i olakšati uključivanje osobama s različitim razinama samopouzdanja, jezičnih sposobnosti i načinima komunikacije.

Ovakvi pristupi podržavaju i ***regulaciju i prisutnost.*** Pokret može pomoći u smanjenju napetosti, usmjeravanju pažnje te postizanju stabilnijeg i prisutnijeg stanja. Time se stvaraju uvjeti u kojima sudionici mogu biti spremniji za učenje i interakciju.

Rad kroz tijelo može ojačati ***povezanost i osjećaj pripadnosti***. Zajednička tjelesna aktivnost – zajedničko kretanje, boravak u blizini drugih i sudjelovanje u zajedničkim zadacima – može podržati grupnu koheziju i svjesnost o drugima.

Istovremeno, ovakvi pristupi razvijaju ***neverbalnu komunikaciju i suradnju.*** Sudionici postaju svjesniji znakova poput pokreta, ritma, udaljenosti i usklađivanja u vremenu, što podržava osjetljivost na druge i lakšu interakciju unutar grupe.

Istraživanja grupnog rada usmjerenog na tijelo i pokret podupiru ova opažanja te ističu utjecaj pokreta, zajedničkih aktivnosti i neverbalne interakcije na sudjelovanje, regulaciju i povezivanje unutar grupe.

RELACIJSKA PERSPEKTIVA U GRUPNOM RADU

OSJEĆAJ PRIPADNOSTI / POTREBA ZA PRIPADANJEM

Baumeister i Leary (1995) razvili su ***hipotezu o potrebi za pripadanjem,*** prema kojoj ljudi imaju temeljnu potrebu za uspostavljanjem i održavanjem trajnih, pozitivnih i značajnih međuljudskih odnosa. Pripadanje se pritom ne smatra nečim dodatnim ili samo poželjnim u životu, već osnovnom psihološkom potrebom.

Prema ovoj teoriji, nije svaki oblik socijalnog kontakta dovoljan da zadovolji potrebu za pripadanjem. Potrebna su dva uvjeta. Prvo, ljudi trebaju česte, pozitivne i relativno stabilne interakcije s drugima. Drugo, te se interakcije trebaju odvijati unutar odnosa koje obilježavaju uzajamna briga i očekivanje da će odnos trajati. Kratkotrajni, slučajni ili isključivo praktični kontakti nisu dovoljni. Osjećaj pripadnosti razvija se kroz odnose koji imaju kontinuitet, emocionalno značenje i uzajamnost.

Autori navode niz istraživanja koja pokazuju koliko su ljudi usmjereni na stvaranje i održavanje odnosa te koliko snažno reagiraju kada su ti odnosi ugroženi ili izgubljeni. Odbacivanje, gubitak odnosa, izolacija i usamljenost povezani su s negativnim emocionalnim posljedicama. Upravo takve reakcije na odsutnost ili narušavanje odnosa dodatno podupiru ideju da je pripadanje temeljna ljudska potreba.
Nedostatak stabilnih društvenih odnosa povezan je sa smanjenom dobrobiti, poteškoćama u prilagodbi te negativnim učincima na mentalno i tjelesno zdravlje. U tom smislu, pripadanje nije samo subjektivan osjećaj, već utječe na naše emocije, razmišljanje i ponašanje. Mnoga društvena ponašanja mogu se razumjeti kao pokušaji uspostavljanja, održavanja ili ponovnog stvaranja osjećaja pripadnosti.

Pripadanje se ne odnosi samo na ono što osoba osjeća unutar sebe, već nastaje kroz odnose s drugima. Razvija se kroz sudjelovanje u stabilnim, pozitivnim i društveno prepoznatim odnosima. Zato je ovaj koncept izravno povezan s grupnim radom, u kojem uključenost, prihvaćenost i kontinuitet odnosa stvaraju osnovu za sudjelovanje i angažman.

TEORIJA PRIVRŽENOSTI U KONTEKSTU GRUPE

U teoriji privrženosti (Bowlby, Ainsworth) jedan od važnih pojmova je ***sigurna baza*** – odnos u kojem se osoba osjeća dovoljno sigurno da može istraživati okolinu i vratiti se po podršku kada joj je potrebna. U grupnom radu osoba koja radi s mladima može imati ulogu sigurne baze kroz dosljednost, predvidivost i emocionalnu dostupnost. Kada mladi doživljavaju grupu kao sigurno okruženje, veća je vjerojatnost da će sudjelovati, istraživati i uključivati se u aktivnosti.

Grupa također omogućuje razvoj drugih važnih odnosa privrženosti. Kroz interakciju s vršnjacima mladi mogu razvijati povjerenje, suradnju i osjećaj pripadnosti. To je posebno važno za one koji nemaju stabilne primarne odnose, jer im grupa može pružiti iskustvo prihvaćanja i kontinuiteta odnosa.

Privrženost je usko povezana s emocionalnom regulacijom. Sigurni odnosi podržavaju razvoj sposobnosti regulacije, dok nesigurna ili dezorganizirana privrženost može biti povezana s poteškoćama u regulaciji i ponašanju. U grupnom radu to se može vidjeti kroz obrasce poput povlačenja, pojačane aktivacije, potrebe za kontrolom ili izbjegavanja bliskosti. Takvi se obrasci mogu razumjeti kao načini na koje osoba pokušava regulirati svoje stanje.

Grupni rad također pruža prostor za korektivna iskustva u odnosima. Kroz ponavljana iskustva pouzdanih i sigurnih odnosa s voditeljima i vršnjacima, mladi mogu postupno mijenjati svoja očekivanja od odnosa – primjerice, mogu početi drugačije doživljavati dostupnost drugih, mogućnost da budu prihvaćeni i iskustvo bliskosti.

U tom smislu, grupni rad predstavlja prostor odnosa u kojem se kroz interakciju s drugima oblikuju obrasci privrženosti, iskustvo sigurnosti i načini regulacije.

KOREGULACIJA I ŽIVČANI SUSTAV U GRUPI

Iz perspektive polivagalne teorije, funkcioniranje živčanog sustava usko je povezano s doživljajem sigurnosti i prijetnje. Živčani sustav neprestano procjenjuje okolinu kroz procese poput ***NEUROCEPCIJE – automatskog prepoznavanja znakova sigurnosti ili prijetnje.*** To utječe na razinu pobuđenosti te na ponašanje, pažnju i emocionalne reakcije. Na taj način regulaciju možemo razumjeti kao fiziološki proces, ali i kao proces koji se odvija u odnosu s drugima.

U grupi regulacija nije samo individualan proces, već se odvija i kroz odnose, odnosno kroz ***koregulaciju.*** Koregulacija je proces u kojem ljudi međusobno utječu na svoja fiziološka i emocionalna stanja.

Živčani sustav neprestano reagira na socijalne signale poput izraza lica, tona glasa, držanja tijela, ritma i pokreta. Ti signali mogu upućivati na sigurnost ili prijetnju i utjecati na razinu pobuđenosti tijela.

Kada smo u kontaktu s osobom koja je mirna i regulirana, naš živčani sustav može se postupno pomaknuti prema mirnijem i stabilnijem stanju. S druge strane, pojačana pobuđenost drugih može povećati napetost unutar grupe. Taj se proces odvija automatski i ne zahtijeva svjestan napor.
Koregulaciju možemo promatrati već od najranije dobi. Dojenče u potpunosti ovisi o regulaciji uz pomoć druge osobe: njegovo disanje, srčani ritam i razina pobuđenosti stabiliziraju se kroz držanje, ljuljanje i umirivanje od strane osobe koja se o njemu brine. Bez takve vanjske regulacije dojenče se ne može samo vratiti u uravnoteženo stanje.
Slični obrasci mogu se primijetiti i kod životinja. Kada se suoče s prijetnjom, mnoge se vrste približavaju jedna drugoj. Blizina, zajedničko kretanje i usmjeravanje pažnje podržavaju zajednički osjećaj sigurnosti i smanjuju individualnu ranjivost. Sličnu dinamiku možemo vidjeti i kod ljudi u situacijama nesigurnosti ili stresa. Ljudi se okupljaju, razgovaraju ili jednostavno ostaju blizu jedni drugih. Prisutnost drugih pruža signale sigurnosti koji podržavaju fiziološku regulaciju.

To pokazuje da ***društvena povezanost može imati regulacijsku funkciju***. Ljudi su biološki usmjereni prema drugim ljudima, a njihova prisutnost, dostupnost i način na koji reagiraju na nas utječu na naša unutarnja stanja. Društvena povezanost zato nije samo psihološki ili društveni fenomen, već ima i fiziološku dimenziju.

U grupnom radu ovi su procesi posebno važni. Zajedničke aktivnosti, poput zajedničkog kretanja, praćenja istog ritma ili usmjeravanja pažnje, mogu potaknuti usklađivanje među sudionicima. Obrasci disanja, mišićna napetost i razine pobuđenosti mogu se početi usklađivati, što može doprinijeti reguliranijem stanju grupe.

Za djecu i mlade, čija se sposobnost samoregulacije još razvija, ova relacijska dimenzija ima posebnu važnost. Grupa može djelovati kao okruženje koje podržava regulaciju kroz prisutnost i stanje drugih. Ponavljana iskustva koregulacije doprinose razvoju samoregulacije. S vremenom osoba usvaja iskustva sigurnosti i uči kako se vratiti u uravnoteženije stanje.

Iz perspektive ***interpersonalne neurobiologije (Siegel)***, um je istodobno utjelovljen i relacijski, a mozak se razvija kroz interakciju s drugima. Emocionalna regulacija, pažnja i ponašanje kontinuirano se oblikuju kroz iskustva u odnosima. Teorija socijalne osnove (Coan) dodatno govori o tome da je ljudski mozak prilagođen funkcioniranju u prisutnosti drugih te da njihova prisutnost može smanjiti doživljaj prijetnje i fiziološki napor potreban za odgovor na stres.

Na tjelesnoj razini, ***zrcaljenje i sinkronizacija*** također sudjeluju u tome kako ljudi utječu jedni na druge unutar grupe. Istraživanja sustava zrcalnih neurona i socijalne sinkronije pokazuju da ljudi automatski i nesvjesno zrcale pokrete, izraze i emocionalna stanja drugih. Kroz zajedničko kretanje, ritam i usklađene aktivnosti sudionici se mogu početi usklađivati u tempu, držanju tijela i razini pobuđenosti. Takvo usklađivanje podržava povezanost, neverbalnu komunikaciju i zajedničko stanje grupe.
Sve ove perspektive pokazuju da se ono što se događa u grupi oblikuje kroz interakciju, zajedničko iskustvo i prisutnost drugih.

Pristupi koji uključuju tijelo omogućuju da se ti procesi izravno istražuju kroz pokret, ritam i neverbalnu interakciju.

ISTRAŽIVANJE ODNOSA I INTERAKCIJE KROZ TIJELO

Rad s tijelom u grupi ne zahtijeva složene metode ni prethodno iskustvo. Može započeti vrlo jednostavno – kroz pokret, pažnju i prisutnost. Kada tijelo koristimo kao polazište, voditelji mogu osmisliti aktivnosti koje su pristupačne, fleksibilne i lako prilagodljive različitim grupama.

Nije toliko važno raditi nešto „ispravno“, koliko stvoriti uvjete u kojima sudionici mogu istraživati, primjećivati i reagirati – na sebe, prostor i druge. Već jednostavne promjene u pokretu, usmjeravanju pažnje ili strukturi aktivnosti mogu otvoriti prostor za različita iskustva.

Ovo poglavlje donosi jednostavne načine za početak takvog rada i primjere koji voditeljima mogu pomoći u razvijanju vlastitih ideja i aktivnosti.

VJEŽBE

Before introducing interaction with others, it is useful to begin with exploring space. This allows Prije uvođenja interakcije s drugima korisno je započeti istraživanjem prostora. To sudionicima omogućuje da se postupno smjeste u prostoru, orijentiraju i osvijeste svoje tijelo u pokretu, bez pritiska kontakta ili komunikacije.

Početak kroz istraživanje prostora jednostavan je i pristupačan – sudionici mogu usmjeriti pažnju na sebe, svoje kretanje i okolinu, a zatim postupno početi primjećivati i druge.

HODANJE I ISTRAŽIVANJE PROSTORA

Voditelj poziva sudionike da se slobodno kreću prostorom bez razgovora. Pažnja je usmjerena na istraživanje prostora – gledanje oko sebe, primjećivanje detalja i osvještavanje prostora u kojem se nalaze. Sudionike se potiče da aktivno istražuju okolinu: primijete nešto što prije nisu uočili, obrate pažnju na sitne detalje te pogledaju i manje očita ili „skrivena“ mjesta u prostoru.

Kreću se prirodnim tempom, promatraju veličinu prostorije, svjetlost, udaljenost između predmeta i vlastiti položaj u prostoru.

Nakon nekog vremena voditelj ih može pozvati da obrate pažnju na način na koji se kreću – kako stopala dodiruju pod, kako se tijelo pomiče i kako se orijentiraju dok hodaju.

1. Istraživanje kretanja u prostoru

Dok sudionici nastavljaju hodati, voditelj postupno uvodi različite načine kretanja. Sudionici istražuju:

**** različite brzine (sporije, brže),***
**** različite smjerove (promjena smjera, okretanje) ,***
**** različite putanje (ravne, zakrivljene ili vijugave),***
**** druge mogućnosti kretanja, primjerice kratko hodanje unatrag.***

Tijekom cijele vježbe sudionici obraćaju pažnju i na druge u prostoru – prilagođavaju svoje kretanje kako se ne bi sudarali i kako bi zajedno dijelili prostor.

Voditelj ih potiče da ostanu prisutni i reagiraju na ono što primjećuju, dopuštajući da kretanje više proizlazi iz osjeta nego iz razmišljanja. Pažnja ostaje na istraživanju načina ***na koji se tijelo kreće kroz prostor, kako koristimo prostor i kako u njemu primjećujemo prisutnost drugih.***

2. Pozicioniranje u prostoru

Voditelj poziva sudionike da se slobodno kreću prostorom bez razgovora, nastavljajući se na prethodne vježbe kretanja. Nakon kratkog vremena poziva ih da postupno uspore kretanje i odaberu mjesto u prostoru na kojem žele ostati.

Sudionici obraćaju pažnju na to gdje su se smjestili – jesu li odabrali središte prostorije, mjesto bliže zidu, skriveniji ili otvoreniji dio prostora.

Kada svi pronađu svoje mjesto, voditelj zaustavlja aktivnost i postavlja nekoliko jednostavnih pitanja za refleksiju:

> ***Gdje si odabrao/la biti?***
> ***Je li ti bilo ugodno ili neugodno biti vidljiv/a?***
> ***Je li ti više odgovaralo biti blizu drugih ili više za sebe?***

Pažnja je usmjerena na primjećivanje vlastitih sklonosti u odnosu na prostor, vidljivost i prisutnost u grupi, bez točnih ili pogrešnih odgovora.

USPOSTAVLJANJE KONTAKTA

Kada započinjemo rad s grupom kroz tijelo, korisno je krenuti s jednostavnim i otvorenim vježbama koje ne zahtijevaju određenu izvedbu ni unaprijed zadani rezultat. Takve aktivnosti pozivaju sudionike da na blag način istražuju pokret, tjelesne osjete i prisutnost te ostavljaju prostor za znatiželju bez pritiska. Takav pristup može pomoći sudionicima da se opuste i osjećaju ugodnije u vlastitom tijelu i grupi.



DOLAZAK U PROSTOR, K SEBI OVDJE I SADA TE U GRUPU

Voditelj poziva sudionike da postupno usmjere pažnju – najprije na sebe, zatim na prostor i na kraju na grupu. Sudionici počinju stojeći i polako prenose težinu s jedne noge na drugu, usmjeravajući pažnju na unutarnje osjete (tijelo, disanje) i vanjske podražaje (prostor oko sebe). Poziva ih se da zatvore oči i lagano pomiču glavu s lijeve na desnu stranu, istražujući što primjećuju i osjećaju, bez pokušaja da bilo što promijene.

Nakon toga voditelj poziva grupu na polagano zajedničko hodanje prostorom. Sudionici i dalje obraćaju pažnju na disanje i tjelesne osjete te tijekom kretanja zadržavaju dio pažnje usmjeren prema sebi. Poziva ih se da udahnu i primijete kako se osjećaju u tom trenutku.

Pažnja se zatim postupno širi na prostor – sudionici ga opažaju, istražuju i orijentiraju se u njemu.
U sljedećoj fazi počinju uključivati i druge u svoju pažnju. Voditelj ih poziva da opažaju druge sudionike poput „spužve“ – primaju informacije bez prosuđivanja. Pažnju postupno usmjeravaju na različite dijelove tijela drugih sudionika (stopala, noge, trbuh, zdjelicu, prsa, lice), bez tumačenja, samo opažajući i susrećući druge.

1. Susret kroz različite dijelove tijela

Voditelj poziva sudionike na rad u paru i istraživanje kontakta kroz različite dijelove tijela, počevši s minimalnim i neizravnim kontaktom.
Sudionici stoje jedan nasuprot drugome i poziva ih se da se „pozdrave“ stopalima. Mogu prenositi težinu, raditi male pokrete i odgovarati jedno drugome kao da kroz taj dio tijela vode jednostavan neverbalni razgovor. Voditelj ih potiče da sa znatiželjom promatraju kako pokret i pažnja utječu na njihovu interakciju.

Nakon nekog vremena sudionici istražuju kontakt kroz druge dijelove tijela, primjerice šake ili dlanove. Mogu isprobavati blagi dodir, približavanje ili zrcaljenje pokreta te primjećivati kako se mijenja kvaliteta interakcije.
Postupno se uvodi kontakt očima. Sudionici najprije nakratko susreću pogled druge osobe, a zatim ga zadržavaju nekoliko sekundi dulje. Voditelj ih potiče da primijete vlastite reakcije – kako je vidjeti drugu osobu i kako je kada druga osoba vidi njih – bez potrebe da nešto učine ili izvedu. Vježba napreduje korak po korak, omogućujući sudionicima da postupno i kroz igru razvijaju osjećaj ugode, prisutnosti i povjerenja.

2. Razvoj grupne dinamike i povezanosti

Kada se sudionici osjećaju ugodnije u kretanju prostorom i početnom kontaktu, aktivnosti se mogu postupno usmjeriti prema opažanju cijele grupe i zajedničkom usklađivanju. Kroz jednostavne zadatke kretanja sudionici počinju više primjećivati jedni druge, odgovarati neverbalno i doživljavati kako se povezanost može razvijati bez riječi.

Ove vježbe podržavaju razvoj sinkronizacije, zajedničke pažnje i grupne kohezije. Ujedno uvode osnovne obrasce odnosa poput vođenja, praćenja i međusobnog reagiranja.

ZAJEDNIČKA PROMJENA SMJERA

Voditelj poziva sudionike da se slobodno kreću prostorom.
Sudionici dobivaju jednostavan zadatak: svaki put kada primijete da je netko drugi promijenio smjer, i oni mijenjaju svoj smjer. Nema voditelja kretanja ni dogovorenog znaka – samo opažanje i reagiranje.
S vremenom ih voditelj potiče da prošire pažnju i ne prate samo jednu osobu, nego grupu kao cjelinu.
Postupno se grupa počinje kretati usklađenije i povezanije, uz sve manje kašnjenja u reakcijama i bez verbalnog dogovaranja.

1. Pronalaženje zajedničkog ritma

Voditelj poziva sudionike da kroz jednostavne aktivnosti zajedno istražuju ritam.
Sudionici mogu započeti hodanjem prostorom i postupno se usklađivati u zajedničkom tempu. Voditelj može predložiti dodavanje pljeskanja, stupanja ili jednostavnih ponavljajućih pokreta. Grupa pokušava primijetiti trenutak u kojem se počinje stvarati zajednički ritam i održavati ga.
Može se uključiti i glazba kako bi aktivnost bila dinamičnija – brži ritmovi za podizanje energije, a sporiji za smirivanje i usmjeravanje pažnje. Voditelj potiče sudionike da primijete kako zajednički ritam utječe na osjećaj povezanosti i koheziju grupe.

2. Vođenje i praćenje

Voditelj poziva sudionike na rad u paru.
Jedna osoba započinje kao voditelj i izvodi jednostavne pokrete. Druga je prati tako da što vjernije zrcali njezine pokrete, obraćajući pažnju na ritam, smjer i tempo. Pokreti mogu biti mali i jednostavni, a pažnja je usmjerena na jasnoću pokreta i reagiranje na partnera.
Nakon nekog vremena sudionici zamjenjuju uloge.
Voditelj zatim može pozvati parove da pokret učine fluidnijim, tako da osoba koja vodi određuje ne samo smjer nego i ritam i kvalitetu pokreta. Ako odgovara grupi, može se uključiti glazba kako bi podržala tijek pokreta i učinila aktivnost dinamičnijom i ugodnijom.
Sudionici kojima je ugodno mogu pokret učiniti slobodnijim i izražajnijim. Kod onih kojima je neugodno ili su sramežljivi, voditelj aktivnost može postaviti više kao igru – primjerice korištenjem prenaglašenih, usporenih ili humorističnih pokreta.
Kao varijacija, vježba se može provoditi i s cijelom grupom: jedna osoba vodi, a ostali je prate. Uloga voditelja zatim se može mijenjati prema dogovoru ili spontano, čime se potiče opažanje grupe i međusobno reagiranje.

Uloga voditelja
Uloga voditelja je strukturirati proces, davati jasne i jednostavne upute te stvarati sigurno i predvidivo okruženje. Voditelj aktivnosti uvodi postupno, prilagođava tempo te prati potrebe, energiju i dinamiku grupe. Pritom podržava sudjelovanje bez pritiska i ostavlja prostor za individualne razlike.

LITERATURA

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation.* Psychological Bulletin, 117(3), 497–529.

Bowlby, J. (1988). A Secure Base: *Parent-Child Attachment and Healthy Human Development.* New York: Basic Books.

Coan, J. A., & Sbarra, D. A. (2015). *Social baseline theory: The social regulation of risk and effort. Current Opinion in Psychology,* 1, 87–91.

Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). *Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes.* Frontiers in Psychology, 10.

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy.* New York: W. W. Norton & Company.

Payne, P., Levine, P. A., & Crane-Godreau, M. A. (2015). *Somatic experiencing: Using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy.* Frontiers in Psychology, 6.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation.* New York: W. W. Norton & Company.

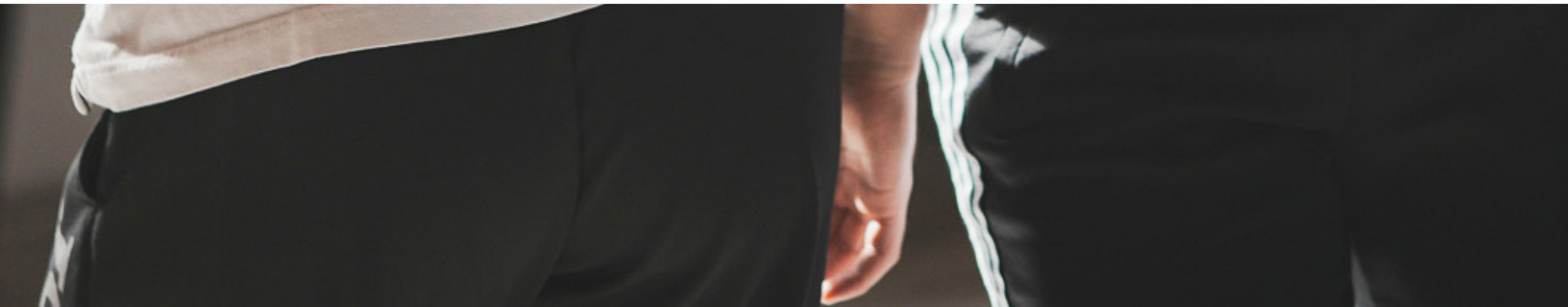
Rizzolatti, G., & Sinigaglia, C. (2016). *Mirrors in the Brain: How Our Minds Share Actions and Emotions.* Oxford: Oxford University Press.

Shapiro, L. (2019). *Embodied Cognition.* New York: Routledge
.
Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.

Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma.* New York: Viking.



IMPROVIZACIJA, KREATIVNOST I IGRA U RADU S MLADIMA KROZ TIJELO



KREATIVNOST, IMPROVIZACIJA I IGRA

UVOD

Kada osobe koje rade s mladima koriste tijelo kao sredstvo učenja, izražavanja i izgradnje odnosa, kreativni se procesi često javljaju prirodno. Tijelo nije samo alat; ono je živ sustav koji osjeća, izražava se i neprestano reagira na unutarnja stanja, druge ljude i okolinu. Čim se u rad uključe pokret, tjelesni osjeti, geste, glas ili tjelesna prisutnost, mladi počinju istraživati, prilagođavati se i eksperimentirati – a ti su procesi sami po sebi kreativni.

Metode koje uključuju tijelo pomiču učenje od apstraktnog objašnjavanja prema neposrednom, proživljenom iskustvu. Mladi pritom ne primaju samo informacije, već kroz djelovanje aktivno oblikuju značenje. Improvizacija, igra i kreativno izražavanje javljaju se kao načini snalaženja u neizvjesnosti, ispitivanja granica te pronalaženja osobnih i zajedničkih odgovora u trenutku. Kako bismo razumjeli što se u tim procesima događa – i kako ih možemo svjesno i etično koristiti u radu s mladima – važno ih je smjestiti u širi teorijski okvir kreativnosti i igre.

Kreativnost i igra važan su dio iskustvenog učenja. Razigranost potiče otvorenost, znatiželju i unutarnju motivaciju. Tada učenje postaje nešto što ima vrijednost samo po sebi, a ne nešto što radimo zbog vanjske nagrade ili određenog rezultata.
Prema autorima poput Fromma, Rogersa i Csikszentmihalyija, kreativan odnos prema životu uključuje:

- *otvorenost prema iskustvu i novome,*
- *usredotočenost i prisutnost,*
- *fleksibilnost i sposobnost da prihvatimo situacije koje nisu sasvim jasne,*
- *sposobnost da se suočimo sa sukobom i kroz njega rastemo.*

Kreativne aktivnosti i aktivnosti koje uključuju tijelo prirodno potiču takav odnos. Kroz igru, pokret, improvizaciju i umjetničko izražavanje mladi mogu izaći iz svojih uobičajenih uloga i rutina te otvoriti prostor za istraživanje i nove načine doživljavanja sebe.

Improvizacija također razvija sposobnost da ostanemo prisutni i kada ne znamo što slijedi, kada situacija nije sasvim jasna ili je nepredvidiva. Ta je sposobnost važna i u kreativnim procesima i u svakodnevnom životu.

KREATIVNI PROCES KAO UNUTARNJI DIJALOG

(povezivanje uma, tijela i emocija)

Kreativno-umjetnički proces može biti i dublje putovanje prema sebi – prema vlastitim unutarnjim sadržajima, uključujući ono što je nesvjesno ili potisnuto. Kroz umjetnost osoba može doći u izravniji kontakt s tim sadržajima i na neki način stupiti u odnos s njima. Tako ih može jasnije prepoznati, na njih odgovoriti i sagledati ih kao dio šire cjeline vlastitog iskustva (Arieti, 1976).

Teorija psihosinteze (Parfitt, 1996) opisuje taj proces kao povezivanje mentalnih, emocionalnih, tjelesnih i duhovnih aspekata u cjelinu koja može skladnije funkcionirati. Takvo povezivanje može donijeti veću unutarnju jasnoću, odmak i širu perspektivu.

Kada različite dijelove sebe uspijemo povezati u cjelinu, lakše ih možemo razumjeti i regulirati. Na sličnom principu temelji se i kreativno-ekspresivna terapija.
Psihosinteza se bavi i komunikacijom i povezivanjem različitih „ja" unutar osobe. Kada sebe doživljavamo cjelovitije, lakše možemo prihvatiti i vrednovati različite dijelove onoga što nosimo u sebi.

Sličan pogled nalazimo i u gestalt terapiji, koja je usmjerena na svjesnost o onome što se događa u sadašnjem trenutku te na povezivanje dijelova sebe koji su odvojeni ili potisnuti. U kreativno-ekspresivnom radu umjetnost može postati oblik unutarnjeg dijaloga kroz koji se nedovršena iskustva, emocije i simbolički sadržaji mogu pojaviti, istražiti i postupno povezati u cjelinu (Perls, Hefferline i Goodman, 1951; Zinker, 1977).

Kada kreativno izražavanje koristimo u radu s mladima, cilj nije terapija, već osnaživanje i podrška mladima kroz principe kreativnog procesa. Ipak, važno je imati na umu da takvi procesi mogu spontano otvoriti dublje emocije ili osobna iskustva, čak i kada to nije bila namjera aktivnosti. Naizgled jednostavna vježba kod nekoga može potaknuti vrlo osobno ili emocionalno značajno iskustvo i proces njegova povezivanja i razumijevanja. Voditelji zato trebaju biti spremni pružiti siguran i podržavajući prostor kada se to dogodi, pritom ostajući unutar granica svoje uloge i svojih kompetencija.

SIMBOLIČKO IZRAŽAVANJE I STVARANJE ZNAČENJA

U kreativnim procesima često se izražavamo kroz simbole, metafore, slike, pokret i druge neverbalne oblike. Iskustva koja je teško izravno izraziti riječima mogu se pojaviti posredno, kroz umjetničko i tjelesno izražavanje. Na taj način umjetnički rad, pokret, gesta ili slika izražena tijelom mogu postati simbolički oblik kroz koji se izražavaju emocije, sjećanja, unutarnji sukobi, želje ili dijelovi identiteta.

Simboličko izražavanje istodobno omogućuje povezanost s iskustvom i određeni odmak od njega. Sudionici su emocionalno uključeni, ali ga istovremeno mogu promatrati izvana. Taj prostor „kao da" omogućuje da se teški ili nesvjesni sadržaji istražuju na sigurniji, fleksibilniji i kreativniji način. Kroz maštu, pripovijedanje, pokret i umjetničko stvaranje mladi mogu isprobavati različita značenja, uloge i perspektive te svoje iskustvo povezivati i oblikovati na nove načine.

U radu s mladima simbolički i kreativni procesi nude i druge načine komunikacije, izvan isključivo verbalnog razgovora. Oni podržavaju samoizražavanje, obradu emocija, promišljanje te stvaranje osobnog i zajedničkog značenja.

KREATIVNI PROCES – mašta, interakcija, refleksija i integracija

Schuller (2008) izdvaja i analizira tri temeljne sastavnice svakog kreativnog i kreativno-terapijskog procesa: maštu, (inter)akciju i refleksiju. Ti se elementi mogu pronaći i u radu s mladima, ne kao oblik terapije, nego kao dio njihova osnaživanja. Mašta, interakcija, refleksija i integracija pritom nisu strogo odvojene faze koje slijede jedna za drugom. Tijekom kreativnog procesa one se neprestano preklapaju i međusobno utječu jedna na drugu.

MAŠTA

Maštu možemo razumjeti kao sposobnost uma da stvara slike, simbole, priče i unutarnje stvarnosti te da kroz njih oblikuje značenje (Levine, 1999, prema Schuller, 2008). U kreativnim i umjetničkim procesima mašta nije samo misaona aktivnost, već je povezana i s tijelom – razvija se kroz osjete, pokret te odnos s materijalima i prostorom.

Možemo razlikovati tri područja mašte: sanjanje, sanjarenje ili slobodne asocijacije (uključujući stanja transa) te umjetničko stvaranje. Od njih umjetničko izražavanje pruža najviše mogućnosti za ***aktivno bavljenje vlastitom maštom i svjestan odnos prema njoj***, jer osoba svojim unutarnjim slikama može dati konkretan oblik te ih na taj način istraživati.

Ulazak u proces mašte možemo razumjeti kao ulazak u ***„prijelazni prostor”*** – privremeni odmak od uobičajenih načina razmišljanja, osjećanja i djelovanja.

Knill (2005, prema Schuller, 2008) taj proces opisuje kao ***decentriranje***, odnosno kao trenutni odmak od svakodnevnih briga i preokupacija. Takav odmak omogućuje da situaciju počnemo opažati na drugačiji način te otvara prostor za nova značenja, perspektive i odgovore. Ovo je stanje blisko povezano s pojmom ***flowa*** (Csikszentmihalyi, 1997), u kojem je osoba potpuno uronjena u aktivnost, a osjećaj za vrijeme i svjesnost o sebi postaju manje izraženi.
U radu s mladima mašta pruža ***siguran i fleksibilan prostor*** u kojem mladi mogu istraživati različite identitete, emocije i perspektive bez neposrednih posljedica u stvarnom životu. Ona podržava i ***povezivanje različitih dijelova osobnog iskustva i zajedničko stvaranje značenja unutar grupe.***

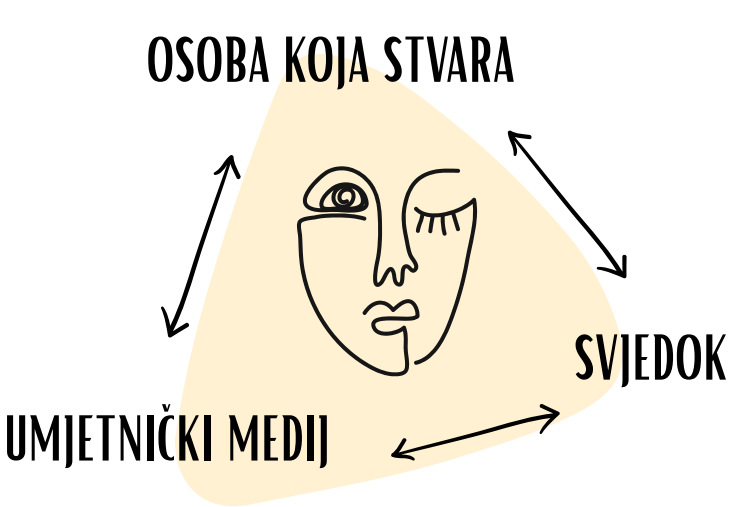
DJELOVANJE I INTERAKCIJA

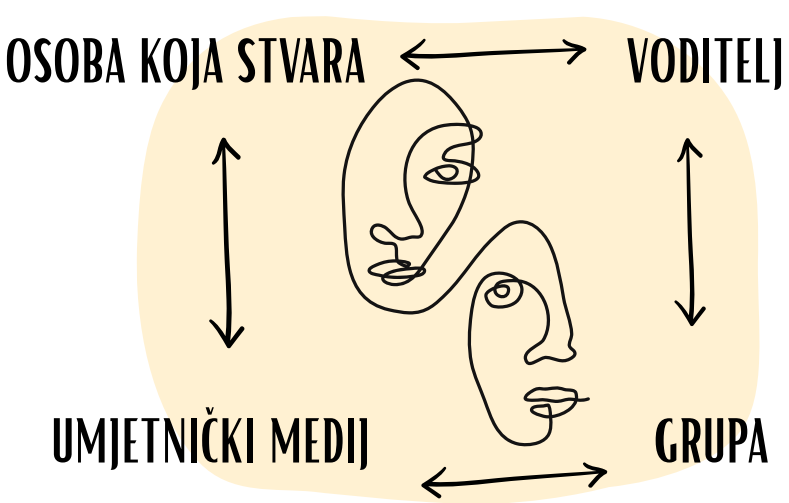
U ovoj fazi mašta dobiva konkretan oblik kroz tjelesno djelovanje, pokret, stvaranje slika, oblikovanje ili kazališne forme. Ti se oblici mogu kombinirati i s drugim umjetničkim medijima, poput vizualne umjetnosti ili glasa. Interakcija između osobe, medija (tijela, prostora, materijala) i drugih stvara više razina dijaloga.

Schuller (2008) to opisuje kao trokutasti odnos između osobe koja stvara, umjetničkog medija i svjedoka ili druge osobe koja je uključena u proces. U radu s mladima tu treću poziciju može imati osoba koja radi s mladima, voditelj ili drugi sudionik.

U grupnom radu i sama grupa postaje dodatna dimenzija odnosa, čime nastaje šire polje odnosa – prikazano kao četverodijelno ili kvadratno polje odnosa (vidi vizualni model u nastavku te praktične primjere vježbi Igra s glinom i Kazalište slika).

Kreativni medij djeluje kao „treći element" u odnosu. Umjesto da se komunikacija odvija samo kroz izravan razgovor, iskustva, emocije i unutarnji sukobi mogu se izraziti posredno – kroz pokret, slike, predmete ili simboličko djelovanje. To često stvara sigurniji i manje prijeteći prostor za istraživanje i komunikaciju.





Primjerice, mlada osoba može izraziti ljutnju, zbunjenost ili ranjivost kroz pokret, tjelesnu skulpturu ili crtež, umjesto da o tome govori izravno. Umjesto da joj se voditelj obrati izravno o tome što doživljava, može zajedno s njom istraživati kreativni proces pitanjima poput:
„Što primjećuješ na ovoj slici?", „Kakav je osjećaj u ovom pokretu?" ili „Kad bi ova slika mogla govoriti, što bi rekla?"

Prisutnost umjetničkog medija omogućuje da se pažnja, ovisno o potrebama osobe i situacije, fleksibilno usmjerava između odnosa sa samim sobom, kreativnog procesa, osobe koja radi s mladima i grupe. Neki će se sudionici najviše povezati upravo kroz kreativni medij, dok će drugi više uvida dobiti kroz razgovor, promatranje i svjedočenje procesu ili interakciju u grupi. Na taj način kreativni proces omogućuje svakoj osobi da pronađe vlastiti način povezivanja i uključivanja.

Za osobe koje rade s mladima ovakav posredan način komunikacije i svjedočenja kroz tijelo može otkriti slojeve iskustva koji se možda ne bi pojavili samo kroz razgovor. Kada je to primjereno, voditelj može podržati daljnje istraživanje postavljajući posredna pitanja o kreativnom procesu, nastalom radu ili onome što primjećuje.

REFLEKSIJA, INTEGRACIJA I PRIMJENA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

Kreativni proces ne završava samim izražavanjem. Refleksija i integracija važni su dijelovi rada kroz tijelo i umjetničko izražavanje jer omogućuju da iskustvo postupno postane osviješteno, dobije značenje i poveže se sa svakodnevnim životom. Kroz refleksiju sudionici počinju razumijevati simbolički jezik koji se pojavio tijekom kreativnog procesa – kroz slike, pokret, geste, uloge, tjelesne osjete, emocije ili interakcije.

Refleksija se može odvijati verbalno, kroz razgovor s drugima, vođenje dnevnika ili dijeljenje iskustava u grupi. Može se odvijati i bez riječi, kroz daljnje osvještavanje tijela, umjetničko izražavanje ili uvide koji se pojave tijekom samog procesa. Kreativni rad često donosi spontane „aha" trenutke, u kojima sudionici iznenada prepoznaju određene obrasce, emocije, unutarnje sukobe ili nove perspektive, bez potrebe da ih prethodno racionalno analiziraju.

Kreativni proces tako može postati prostor u kojem se teška iskustva, napetosti ili odnosi s drugima istražuju posredno i na siguran način, unutar zamišljenog i simboličkog prostora „kao da". Kroz pokret, umjetničko izražavanje, igranje uloga ili simboličku interakciju sudionici mogu postupno mijenjati način na koji doživljavaju određeno iskustvo te otkrivati druge načine razumijevanja sebe i situacija u kojima se nalaze. Ono što se u početku pojavi u simboličkom obliku kasnije se može svjesnije povezati s osobnim razumijevanjem i djelovanjem u svakodnevnom životu.

Važan dio ove faze jest ***prijenos iskustva u svakodnevni život.*** Uvidi stečeni kroz kreativne procese i rad kroz tijelo dobivaju šire značenje kada počnu utjecati na odnose, komunikaciju, svjesnost o sebi i konkretne načine djelovanja izvan same radionice ili aktivnosti. Schuller (2008) taj proces opisuje kao ***provjeru*** (verification) – svjesno isprobavanje, proživljavanje i integriranje novih razumijevanja i iskustava u stvarnim životnim situacijama.

Simbolički prostor kreativnosti pruža posebnu ravnotežu između sigurnosti i eksperimentiranja. Budući da se iskustva istražuju posredno i kroz maštu, sudionici se često osjećaju slobodnije isprobavati nove načine emocionalnog izražavanja, odnosa s drugima ili kreativnog izražavanja. Istovremeno, ta iskustva ostaju emocionalno stvarna i mogu imati značenje i izvan samog kreativnog procesa. Kako se simboličko istraživanje sve više povezuje sa svakodnevnim životom, sudionici mogu postupno razvijati veću svjesnost o sebi, osjećaj unutarnje povezanosti, otpornost i sposobnost djelovanja.

U radu s mladima ova je faza posebno važna jer povezuje kreativnost s osnaživanjem i stvarnim životnim iskustvom. Vrijednost kreativnog rada i rada kroz tijelo nije samo u izražavanju, nego i u njegovoj mogućnosti da mladima pomogne razvijati nove načine odnosa prema sebi, drugima i svijetu oko sebe.

VJEŽBE

GLINA I UMJETNIK (VJEŽBA KAZALIŠTA SLIKA)

Sudionici rade u parovima. Jedna osoba preuzima ulogu gline, a druga ulogu umjetnika.

Umjetnik oblikuje glinu bez dodirivanja, koristeći geste, zrcaljenje, zamišljene niti, dah, pokret, pogled ili druge oblike neverbalne komunikacije. Osoba u ulozi skulpture može pokrete umjetnika razumjeti i protumačiti na svoj način. Umjetnik pokušava pronaći načine da jasno prenese svoju zamisao, istovremeno prateći kako skulptura reagira i kako razumije njegove pokrete. Kakva je njihova komunikacija?

Važno je da umjetnik bude svjestan da glina reagira na svoj način. Može istraživati kako što jasnije komunicirati na koji je način želi oblikovati. Budući da nema fizičkog dodira, osoba u ulozi gline zadržava veću slobodu odlučivanja o vlastitom tijelu te tijekom cijelog procesa može pratiti vlastitu ugodu i granice. Nakon nekog vremena sudionici zamjenjuju uloge.

1. Izložba

Grupa odabire naziv izložbe koju želi stvoriti. Zadatak je izraditi skulpturu za izložbu pod nazivom: „…“ Korisno je odabrati temu koja odražava ono što je u tom trenutku prisutno u grupi. Ako postoji potreba ili želja otvoriti određene teme, voditelj može ponuditi prijedloge poput:

„Između straha i hrabrosti”, „Skriveni dijelovi”, „Pripadanje”, „Snaga i podrška”, „Pronalaženje svog mjesta”, „Povezanost”, „Granice”, „Nevidljiva pravila”, „Snovi u pokretu”, „Galerija nedovršenih priča” ili „Skulpture budućnosti”.

Umjetnici raspoređuju svoje skulpture po prostoru i dovršavaju ih jednim posljednjim detaljem: usmjeravaju pogled skulpture te joj šapnu riječ, rečenicu ili zvuk povezan s radom. Kada su sve skulpture dovršene, umjetnici prolaze kroz izložbu. Kada se njihov pogled susretne s pogledom neke skulpture, skulptura odgovara svojom riječju, zvukom ili rečenicom.

2. Refleksija

Nakon obilaska izložbe sudionici se okupljaju u krugu ili, ako je manje vremena, u grupama po troje te razgovaraju o skulpturama i svom iskustvu.

Moguća pitanja za refleksiju

Koje su se slike, teme ili emocije ponavljale u skulpturama?

Koje su skulpture najviše privukle tvoju pažnju i zašto?

Je li te neka skulptura podsjetila na nešto poznato iz svakodnevnog života ili društva?

Kako je bilo utjeloviti umjetničku zamisao druge osobe, a pritom ostati u kontaktu s vlastitim tijelom i svojim izborima?

Možeš li ovo iskustvo povezati s komunikacijom, vođenjem, povjerenjem ili suradnjom u svakodnevnom životu?

Kako je bilo komunicirati bez dodira i uglavnom bez riječi?

Kako si doživio/la ulogu „gline", a kako ulogu „umjetnika"?

Kako je bilo kada je tvoj pokret ili namjera bio protumačen drukčije nego što si očekivao/la?

Ova vježba prikazuje nekoliko elemenata kreativnog procesa opisanih ranije u ovom poglavlju: maštu, tjelesnu interakciju, simboličko izražavanje, neverbalni dijalog i refleksiju kroz iskustvo. Također pokazuje da kreativni procesi nisu potpuno pod našom kontrolom, već nastaju u odnosu s drugima – kroz reagiranje, prilagođavanje i zajedničko stvaranje.



IGRA S GLINOM

1. Razigrano upoznavanje s glinom (30 min)

Svaka osoba dobiva komad gline.
Voditelj usmjerava istraživanje: valjanje, pritiskanje, rastezanje, slaganje („toranj od keksa").
Sudionici primjećuju razlike u težini, temperaturi i teksturi te međusobno razmjenjuju komade gline.
Ovdje nema zadanog rezultata – cilj je jednostavno upoznati materijal i probuditi znatiželju.

2. Samostalno stvaranje (40 min)

Sudionici se pozivaju na samostalno stvaranje rukama i glinom. ***Voditelj daje sljedeće upute:***
„Za trenutak ćete u tišini početi oblikovati svoju glinu. Ponudit ću vam nekoliko pitanja koja možete imati negdje u pozadini dok vam se ruke kreću. To nisu zadaci koje trebate izvršiti, već poticaji koje možete pratiti tijekom rada. Nema pritiska da nešto završite ili da budete 'umjetnički' – glina može primiti sve što se pojavi. Pokušajte osluškivati rukama: dopustite glini da vam pokaže smjer i nemojte previše planirati. Dajte si dopuštenje da istražujete, bez potrebe da nešto dovršite ili napravite nešto 'lijepo'."
Moguća pitanja za usmjeravanje kreativnog procesa
*(*odaberite jedno ili oba)
Jedno se odnosi na vaše ***trenutačno stanje ili potrebu:***
„Kad bi moje trenutačno stanje imalo oblik, kako bi izgledalo?"
Drugo se odnosi na ***unutarnje snage ili osobine:***
„Koja mi unutarnja snaga ili osobina sada može najviše pomoći?"
ili:
„*Koji oblik za mene u ovom trenutku predstavlja siguran unutarnji prostor ili podršku?"*
Voditelj može dodati:
„Možete dopustiti da vas vodi jedno od ovih pitanja. Ili, ako vam to dođe prirodno, vaš rad može sadržavati oboje – stanje u kojem se nalazite i snagu koja vas u njemu podržava. Ne postoji ispravan ili pogrešan način. Samo primijetite što se pojavljuje pod vašim rukama i slijedite to."
it."

3. Dijeljenje i svjedočenje (50 min)

Sudionici se sa svojim gotovim radovima vraćaju u veliki krug.
Tihi obilazak izložbe – svatko postavlja svoj rad u sredinu, a ostali u tišini prolaze oko radova, promatraju ih i osjećaju atmosferu.
Spontane riječi – uz svaki rad ostali sudionici izgovaraju riječi koje opisuju osobine ili osjećaje koje taj rad u njima pobuđuje.
Nakon što drugi podijele svoje dojmove o radu, svaka osoba koja to želi može ukratko reći:
„Ovo predstavlja…" ili „Otkrio/la sam…"
Dijeljenje ostaje kratko kako bi iskustvo zadržalo lakoću i otvorenost.

AUTENTIČNI POKRET

Ovo je nešto intenzivnija vježba koja može pomoći u osobnom zaokruživanju tjedna i procesa koji su se tijekom njega možda otvorili te ih je potrebno na neki način privesti kraju.
Više o metodi: Authentic Movement (Wikipedia)

Prvi ciklus (oko 20 min – može trajati i dulje)
Osoba koja se kreće: 8 minuta pokreta
Svjedok: promatra u tišini

Odmah nakon pokreta svjedok crta ono što je doživio ili vidio. Naglasak nije na estetici – crtež nastaje brzo, kao svojevrstan trag iskustva.
Za to vrijeme osoba koja se kretala može odmarati u tišini ili zapisati nekoliko bilješki (+\-3 min)

Refleksija
Najprije, ako želi, svoje iskustvo dijeli osoba koja se kretala.
Trajanje: oko 5 min, po potrebi i dulje

Ako želiš, podijeli nešto o svom iskustvu.
Što si primijetio/la u tijelu kada si počeo/la?
Je li se neki trenutak posebno izdvojio?
Koje su se emocije ili slike pojavile?
Kako ti je bilo završiti pokret?

Dijeljenje svjedoka:
Kratko dijeljenje, oko 3 minute.
Svjedok ne analizira ono što je vidio, nego govori u prvom licu:
„Vidio/la sam / osjetio/la sam…"
a ne:
„Ti si bio/la…"
ili:
„Dok sam te promatrao/la, primijetio/la sam…"
Svjedok ne tumači iskustvo osobe koja se kretala, već govori o vlastitom doživljaju i dojmu.

Drugi ciklus (20 min)
Sudionici zamjenjuju uloge i ponavljaju isti proces.

Zajednički završetak (5 min)
Sudionici neko vrijeme ostaju u tišini, stave crteže ispred sebe i zatim u nekoliko riječi podijele nešto o svom iskustvu.

***Za dodatne primjere aktivnosti koje kroz tijelo koriste kreativni proces, pogledajte i vježbe u poglavlju Dijalog i osnaživanje, posebno vježbe Kazališta slika (https://dramaresource.com/image-theatre/)*

LITERATURA

Arieti, S. (1976). *Creativity: the Magic Synthesis. New York: Basic Books.*

Dalley, T. (1984). *Art as Therapy: An Introduction to the Use of Art as a Therapeutic Technique.* London, New York: Tavistock Publications.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention.* New York: Harper Perennial.

Kroflič, B. (1992). *Ustvarjanje skozi gib.* Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Makarovič, J. (2003). *Antropologija ustvarjalnosti: biologija, psihologija, družba*. Ljubljana: Nova revija.

Malchiodi, C. A. (1998). *The Art Therapy Sourcebook: Art Making for Personal Growth, Insight, and Transformation*. Los Angeles: Lowell House.

Parfitt, W. (1997). *Prvine psihosinteze.* Ljubljana: Aura.

Pearson, M., & Wilson, H. (2009). *Using Expressive Arts to Work With the Mind, Body and Emotions: Theory and Practice.* London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press.

Schuller, A. (2008). *Ustvarjalnoterapevtski proces zajema procese: imaginacija, (inter)akcija in (avto) refleksija.*

V B. Caf & B. Cajnko (ur.), *Oblike in metode dela v umetnostni terapiji – Drugo strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije z mednarodno udeležbo (str. 11–20)*. Ljubljana: Slovensko združenje umetnostnih terapevtov.

Snoj, E. (2006). *Samoaktualizacija v humanistično usmerjeni teoriji Carla Rogersa.* Socialna pedagogika, 10(4), 507–532.

Vogelnik, M. (1993). *Ustvarjalni gib*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.

Vogelnik, M. (2003). *Umetnostna in plesna terapija. Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo, 31(212), 201–212.*

Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy.* New York: Vintage Books.



DIJALOG I OSNAŽIVANJE



DIJALOG

Brazilski pedagog Paulo Freire u svojem temeljnom djelu Pedagogija obespravljenih dijalog određuje kao nešto mnogo šire od samog razgovora. Za Freirea je dijalog temeljni čin humanizacije – susret među ljudima u kojem zajedno imenuju stvarnost koju dijele i nastoje je mijenjati.

Ta je razlika važna u radu s mladima. Dijalog nije:

* nastavnik koji prenosi informacije učenicima,
* voditelj koji mladima govori koji su njihovi problemi ili kako ih trebaju riješiti,
* jednosmjeran prijenos znanja od stručnjaka prema sudioniku.

Za Freirea je pravi dijalog uvijek ***horizontalan***. Odvija se među ravnopravnim osobama, od kojih svaka donosi vlastito znanje, iskustvo i pogled na svijet. Za takav su dijalog potrebni:

Poniznost – nitko ne posjeduje cijelu istinu
Vjera u ljude – iskreno uvjerenje da svaka mlada osoba ima sposobnost razmišljati, promišljati i djelovati
Nada – uvjerenje da je promjena moguća
Kritičko mišljenje – pristup stvarnosti kao nečemu što možemo propitivati i mijenjati

Za osobe koje rade s mladima to znači da svoju ulogu ne postavljaju kao ulogu autoriteta koji osnažuje mlade, nego kao sudionika u zajedničkom procesu promišljanja i djelovanja.

PRAKSIS – JEDINSTVO REFLEKSIJE I DJELOVANJA

S dijalogom je usko povezan Freireov pojam ***praksisa*** – nerazdvojivog jedinstva refleksije i djelovanja. Freire ističe da:

* ***djelovanje bez refleksije*** ostaje prazno – mladi nešto rade, a da ne razumiju zašto ili ne povezuju svoje djelovanje sa širom stvarnošću
* ***refleksija bez djelovanja*** ostaje samo na riječima – razmišljamo i govorimo o promjeni, ali ništa ne poduzimamo da bismo je ostvarili

Praksis znači da bi svaka aktivnost koju vodimo, u idealnom slučaju, trebala sadržavati obje dimenzije: ***iskustvo (djelovanje) i prostor za promišljanje o tome što nam je to iskustvo pokazalo (refleksija).*** U praksi se upravo to događa kroz dobru refleksiju nakon vježbe koja uključuje tijelo – tjelesno iskustvo pretvara se u uvid, a uvid u motivaciju za drugačije djelovanje. Sličan naglasak nalazimo i kod drugih autora, kao što smo opisali u poglavljima o iskustvenom učenju i kreativnom procesu.

TIJELO KAO SREDSTVO DIJALOGA

Ako je dijalog temelj, tijelo je sredstvo kroz koje on u potpunosti oživljava. Neprestano komuniciramo pokretom, gestama, držanjem tijela, glasom i dahom, često bez riječi. Rad kroz tijelo mladima pruža mogućnost da izraze ono što je teško ili nemoguće izreći riječima, da neposrednije stupe u odnos jedni s drugima i da se razumiju na nove načine.

To je posebno vrijedno u radu s mladima kada verbalna komunikacija može biti otežana zbog traume, kulturnih ili jezičnih razlika, manjka samopouzdanja ili jednostavno zato što je neka iskustva teško pretočiti u riječi. Dijalog kroz tijelo uključiv je. Ne daje prednost onima koji se lakše izražavaju riječima ili imaju više obrazovanja. Otvara zajednički prostor u kojem svaka mlada osoba može ravnopravno sudjelovati i izraziti vlastitu stvarnost.

Važno je prepoznati i da ***tijelo nikada nije neutralno***. Ono nosi društvene norme, očekivanja, uloge i odnose moći. Kako mlada osoba drži svoje tijelo, koliko prostora zauzima ili ga prepušta drugima, kako se kreće u odnosu na druge – sve to odražava njezino društveno iskustvo. Kada to prepoznamo, rad kroz tijelo više nije samo način izražavanja, već dobiva i političku dimenziju.

Ta politička dimenzija tijela nalazi se u središtu rada Augusta Boala, brazilskog kazališnog redatelja i aktivista koji je razvio ***Kazalište potlačenih – skup kazališnih metoda koje koriste tijelo i izvedbu kao sredstva društvene promjene i osnaživanja marginaliziranih zajednica.***

Na Boala je snažno utjecao Freire, a njegov se rad može razumjeti kao prenošenje Freireove dijaloške pedagogije u tjelesnu i kazališnu praksu. Dok je Freire radio s riječima i kritičkom sviješću, Boal je radio s tijelima i slikama – ali cilj je bio isti: pasivne primatelje pretvoriti u aktivne subjekte vlastite stvarnosti.

Primjer: U Kazalištu slika, jednoj od Boalovih osnovnih tehnika, sudionici svojim tijelima stvaraju nepomične slike koje predstavljaju neku situaciju, emociju, odnos ili društvenu stvarnost. Nisu potrebni riječi, glumačko iskustvo ni posebne vještine. Svatko može sudjelovati. Slike zatim postaju polazište za dijalog: Što vidiš? Kako je biti u ovom položaju? Što bi se trebalo promijeniti? Freireovim rječnikom, Kazalište slika dijalog je koji dobiva tjelesni oblik – način da kroz tijelo imenujemo svijet, a zatim zajedno zamišljamo kako bi mogao biti drugačiji.

SENZIBILIZACIJA I DEMEHANIZACIJA

Boalov pojam ***demehanizacije*** odnosi se na procese kroz koje osoba postaje svjesnija svojih uobičajenih tjelesnih, emocionalnih i društvenih obrazaca te postupno otkriva druge načine opažanja, kretanja i odnosa s drugima (Boal, 2002).
U svakodnevnom životu naše tijelo postaje ***„mehanizirano”***. Ponavljamo iste geste, zauzimamo iste položaje i krećemo se kroz svijet automatski. Kroz način na koji hodamo, sjedimo, zauzimamo prostor ili ga prepuštamo drugima nesvjesno ponavljamo ustaljene društvene uloge. To nije samo stvar navike. Filozof Pierre Bourdieu kroz pojam ***habitusa*** opisuje kako se društvene norme, klasa i kultura upisuju u tijelo – u naše držanje, način hoda i osjećaj za ono što nam se čini „prirodnim” ili „primjerenim”. Način na koji nas društvo oblikuje nosimo u svojim tijelima, često a da toga nismo svjesni.

Prakse senzibilizacije djeluju upravo protiv tog automatizma.

Njihov je cilj vratiti i proširiti sposobnost tijela da osjeća, opaža i reagira na sebe, druge i svijet oko sebe. Kroz jednostavne vježbe – primjerice primjećivanje podloge pod stopalima, osvještavanje daha i napetosti ili istraživanje kretanja različitim brzinama i u različitim položajima – sudionici počinju primjećivati što njihovo tijelo radi i zašto. Ovdje nije riječ samo o opuštanju ili osjećaju dobrobiti. Riječ je o razvijanju svjesnosti o tijelu kao oblika kritičke svijesti.

Neka od važnih područja senzibilizacije su:

Osjetilna svjesnost. Vježbe koje usmjeravaju pažnju na dodir, zvuk, težinu, temperaturu i prostor. One mladima pomažu da se smjeste u prostor, ostave ometanja po strani i postanu prisutniji u odnosu prema sebi i drugima.

Ritam i pokret. Istraživanje ritma kao zajedničkog iskustva. Zajedničko kretanje u ritmu stvara neposredan osjećaj povezanosti i usklađenosti koji ne ovisi o riječima. To je izravno tjelesno iskustvo pripadanja grupi. Ovaj rad uključuje i istraživanje glasa te razvijanje osjetljivosti za vlastite unutarnje ritmove i pokrete.

Izražavanje stvarnosti. Korištenje tijela za izražavanje osobne i društvene stvarnosti. Kroz veću svjesnost o tijelu sudionici mogu početi davati tjelesni oblik svojim iskustvima, emocijama i društvenim odnosima s kojima se svakodnevno susreću.

*Cilj senzibilizacije jest **demehanizacija** – postupno oslobađanje od ukorijenjenih obrazaca kako bismo otkrili da se tijelo može kretati, osjećati i odnositi prema drugima na drugačije načine. Mlada osoba koja je naučila zauzimati što manje prostora može otkriti da smije zauzeti prostor. Ona koja je naučila biti pasivna može iskusiti kako je to voditi. To su mali trenuci, ali mogu imati stvarno značenje: neposredno, proživljeno iskustvo da stvari nisu nepromjenjive i da se stvarnost može oblikovati.*

OSNAŽIVANJE JE KOLEKTIVAN PROCES

Rad kroz tijelo u grupi nadilazi individualno osvještavanje. On otvara ***kolektivnu dimenziju*** koja je važna za stvarno osnaživanje.
Freire naglašava da dijalog, a time i osnaživanje, nikada nije individualan proces. Događa se među ljudima, u zajednici i kroz odnose. Osnaživanje ne znači da se pojedinac sam izdiže iznad okolnosti u kojima živi, već da ljudi zajedno razvijaju mogućnost djelovanja i utjecaja na uvjete zajedničkog života. Cilj nije samo razvijati otpornost pojedinih mladih ljudi kako bi se mogli nositi s teškim okolnostima, nego graditi zajednice ljudi koji te okolnosti razumiju i mogu na njih zajedno djelovati.

Boal ističe da se, kada ljudi u grupi dijele tjelesna i izražajna iskustva, događa nešto važno: ***identifikacija, prepoznavanje i rezonancija***. Ljudi počinju prepoznavati vlastita iskustva u iskustvima drugih. Otkrivaju da ono što su smatrali osobnom teškoćom zapravo dijele i drugi. Možda prvi put osjete da nisu sami. Takvo pretvaranje osobnog iskustva u zajedničko može imati snažan učinak.

Kada grupa prepozna i imenuje stvarnost mlade osobe – kada joj se da oblik kroz sliku, pokret ili trenutak zajedničkog daha – ona više nije samo osobni teret, nego postaje dio zajedničke društvene stvarnosti. A zajedničku društvenu stvarnost moguće je zajedno propitivati i na nju djelovati.

Identifikacija
Sudionici se mogu prepoznati u onome što drugi izražavaju tijelom – mogu u drugoj osobi prepoznati sebe ili vlastitu situaciju. U Kazalištu slika identifikacija se događa kada sudionik pogleda nepomičnu sliku koju su stvorili drugi i pomisli: to je i moja stvarnost. Taj trenutak prepoznavanja – tih, često tjelesno doživljen, a ponekad i iznenađujući – može biti početak stvarnog dijaloga.

Prepoznavanje
U Boalovim vježbama sudionici često otkrivaju da njihovo iskustvo nije jedinstveno i da i drugi u prostoriji u svojim tijelima nose slična iskustva. Takvo međusobno prepoznavanje nije samo utješno. Ono ima i političko značenje jer pokazuje da ono što se činilo osobnim problemom zapravo može biti društvena okolnost – nešto što proizlazi iz struktura, normi i odnosa moći, a ne iz osobnog neuspjeha.
Sudionici se pritom ne moraju osobno poistovjetiti s iskustvima prikazanima u slikama. Mogu, međutim, prepoznati da ih doživljavaju ljudi oko njih: „Meni se to nije dogodilo, ali to prepoznajem. Dogodilo se mojoj sestri / prijatelju / ocu / u mojoj školi…"

Rezonancija
Rezonancija se događa kada ono što izrazi jedna osoba – slika, gesta ili pokret – izazove odgovor u tijelu druge osobe. To je tjelesni, osjetilni odgovor: ne samo razumijevanje na razini misli, nego osjećaj da, to poznajem.
Upravo zato rad kroz tijelo u ovom kontekstu može biti toliko snažan. Tijelo može prepoznati nešto što um pokušava objasniti, umanjiti ili racionalizirati. Položaj tijela koji izražava podređenost, gesta isključivanja ili nepomična slika usamljenosti doživljavaju se drugačije kada ih vidimo i osjetimo tijelom nego kada o njima samo čitamo ili govorimo.

Mnoštvo perspektiva
Ovdje se pokazuje i puna snaga dijaloga. Dijalog je, kako ga Freire razumije, suprotnost monologu. Umjesto da jedan glas određuje stvarnost za sve, grupa stvara mnoštvo pogleda i perspektiva – različite načine gledanja iste situacije i različita iskustva koja zajedno stvaraju bogatiju i potpuniju sliku.
U radu kroz tijelo i kazalište to mnoštvo postaje vidljivo i opipljivo. Različiti ljudi mogu istu sliku protumačiti na različite načine. Ta različitost tumačenja nije problem koji treba riješiti, nego prilika za dublje razumijevanje.
Kada dijelimo iskustva i pretvaramo ih u nešto zajedničko, možemo se osjećati povezanije i manje sami u onome što nosimo. Taj osjećaj povezanosti nije samo usputni rezultat ovog rada – ***on je njegova srž.***

SENZIBILIZACIJA OSJETA, RITMA I POKRETA: PERUANSKA IGRA S LOPTOM

Ova igra zvuči mnogo kompliciranije nego što zapravo jest – u osnovi se sastoji od niza razmjena zamišljenih lopti. Svaki sudionik zamišlja da ima neku loptu – nogometnu, tenisku, stolnotenisku, loptu za plažu, bilo koju drugu vrstu lopte ili balon. Zamišlja od kojeg je materijala napravljena i igra se njome u ponavljajućem ritmu, tako da u igru uključuje cijelo tijelo, dok glasom ritmički oponaša zvuk svoje lopte ili balona. Sudionici dobivaju nekoliko minuta da pronađu pravilan, ponavljajući ritam pokreta i zvuka te ga nastavljaju izvoditi dok hodaju prostorom.

Nakon nekoliko minuta voditelj kaže: „Pronađite partnera.“ Svaki sudionik pronalazi partnera i oboje nastavljaju igrati svaki sa svojom loptom, okrenuti jedno prema drugome. Istodobno pažljivo promatraju što više detalja partnerove lopte – njezino kretanje i zvuk. Nakon otprilike minute istodobnog igranja i promatranja voditelj kaže: „Jedan, dva, tri – zamijenite lopte!“ Svaka osoba tada odmah preuzima partnerovu loptu te pokušava što točnije ponoviti njegove pokrete i zvukove. Zatim nastavljaju hodati prostorom igrajući se tom drugom loptom

Nakon sličnog vremenskog razdoblja voditelj ponovno kaže: „Pronađite partnera.“ Sudionici pronalaze novog partnera, a na uputu „Zamijenite lopte!“ ponovno razmjenjuju lopte. Zatim nastavljaju kretanje prostorom, sada sa svojom trećom loptom. Cijeli se postupak ponovi još jednom, tako da svatko na kraju dobije i četvrtu loptu.

Na kraju voditelj kaže: „Pronađite svoju početnu loptu.“ Od tog trenutka svi pokušavaju pronaći loptu s kojom su započeli igru, dok istodobno nastavljaju igrati s posljednjom loptom koju su dobili. Kada netko pronađe svoju početnu loptu, prilazi osobi koja je u tom trenutku ima i kaže: „To je moja lopta – izlaziš iz igre.“ Ta osoba zatim odlazi sa strane. Ako još nije pronašla vlastitu početnu loptu, nastavlja je tražiti promatrajući igru sa strane. Ako je ugleda, prilazi osobi koja je ima i na isti joj način kaže da je to njezina lopta. Igra traje dok svi ne pronađu svoje početne lopte.

Ako na kraju igre još ima sudionika koji nisu pronašli svoju loptu, može se pokušati rekonstruirati put pojedinih lopti. Sudionike se pita s kim su prvi put zamijenili loptu, zatim se te osobe pita s kim su je one zamijenile i tako se pokušava utvrditi gdje je lopta na kraju završila. Tu „genealogiju“ lopte ponekad nije moguće u potpunosti rekonstruirati, ali ona može dobro pokazati kako su se pokreti i zvukovi tijekom igre mijenjali. Svaka osoba koja je tijekom igre imala određenu loptu može pokazati kako se njome igrala, a zatim se tri verzije iste lopte mogu prikazati jedna uz drugu kako bi se vidjele razlike.

KAZALIŠTE SLIKA: SLIKA SVIJETA

Sudionici stoje u krugu, a voditelj zada temu, primjerice „kuća“. Svatko zamišlja sliku kuće koju može prikazati vlastitim tijelom. Sudionici svojim tijelom stvaraju oblik ili nepomičnu sliku kao odgovor na zadanu ideju ili temu. Potiče ih se da reagiraju brzo, bez „previše razmišljanja“. Kada su pronašli svoju sliku, okreću leđa prema sredini kruga. Kada su svi spremni, cijela grupa istodobno tijelom pokazuje svoju sliku „kuće“.

Druga mogućnost: nekim grupama više odgovara da sudionici hodaju prostorom. Kada voditelj pljesne i izgovori temu, svi se zaustave i svojim tijelom naprave sliku.

Dobro je započeti jednostavnim i konkretnim pojmovima, a zatim prijeći na složenije ili apstraktnije teme poput obitelji, ljubavi, nade i slično. Dok zadržavaju svoju sliku, sudionici mogu nekoliko sekundi promatrati i slike drugih članova grupe.

Ako želite detaljnije istražiti određenu temu, primjerice „podršku“, možete se zaustaviti na toj slici. Svi ostaju u svom položaju i gledaju oko sebe kako bi pronašli osobe čija je slika slična njihovoj. Zadržavajući položaj tijela i krećući se u tišini, pronalaze jedni druge. Kada se formiraju manje grupe, razgovaraju o svojim slikama i o tome kako razumiju zadanu temu.
Po povratku u veliku grupu svaka manja grupa najprije pokazuje svoje slike. Ostali promatraju i razgovaraju o onome što vide. Važno je razlikovati ono što se fizički i objektivno može vidjeti – „Vidim…“ – od vlastitog doživljaja i tumačenja slike: što u njima izaziva, na što ih podsjeća ili u kakvoj im se situaciji čini da se osobe nalaze – „Čini mi se…“. Na kraju osobe koje su oblikovale slike dodaju svoje viđenje.

Slika svijeta – grupne slike

Bez prethodnog dogovora o tome tko će što napraviti, jedna osoba iz grupe izlazi na pozornicu ili u sredinu kruga i svojim tijelom zauzima položaj poput kipa. Ostali se zatim, jedan po jedan, uključuju i nadopunjuju sliku. Kada je slika dovršena, svi ostaju nepomični. Grupa može na isti način stvoriti više različitih slika na istu temu.

LITERATURA

Boal, A. (1979). *Theatre of the Oppressed.* Pluto Press.

Boal, A. (2002). *Games for Actors and Non-actors.* Routledge.

Boal, A. (1995). *The rainbow of desire: the Boal method of theatre and therapy.* Routledge.

Bourdieu, P. (2003). *The logic of practice.* Stanford University Press.

Bourdieu, P. (2003). *Practical reason: on the theory of action*. Polity.

Freire, P. (2003). *Pedagogy of The Oppressed*. Continuum.

Fritz, B. (2012). InExActArt - *The Autopoietic Theatre of Augusto Boal. A Handbook of Theatre of the Oppressed Practice.*

Co-funded by the European Union

Assoc. of Nurturing the earth and spirit

amazonas Play. Learn. Evolve.



SIGURNOST I ETIKA



RAZUMIJEVANJE SIGURNOSTI U GRUPNOM RADU

Sigurnost je temeljni uvjet za učenje, sudjelovanje i interakciju u grupi. Kada se radi kroz tijelo, ona postaje još važnija jer iskustva nisu samo misaona ili verbalna, nego i tjelesna, emocionalna i povezana s odnosima s drugima.
Sigurnost možemo razumjeti kao višedimenzionalan pojam koji uključuje:

- ***tjelesnu sigurnost –*** *odsutnost opasnosti za tijelo i zdravlje*
- ***emocionalnu i psihološku sigurnost*** *– osjećaj da možemo izraziti svoje misli i osjećaje bez straha od osude*
- ***sigurnost u odnosima s drugima*** *– osjećaj pripadnosti i prihvaćenosti, uz svjesnost o granicama u odnosima*

Bez sve tri dimenzije sigurnosti sudionici se ne mogu u potpunosti uključiti, istraživati i sudjelovati u kreativnim procesima ili procesima koji se odvijaju kroz odnose.

Sigurnost kao osnovna ljudska potreba (Maslow)
Maslowljeva hijerarhija potreba opisuje ljudske potrebe kao raspoređene po razinama, pri čemu osnovnije potrebe trebaju biti zadovoljene prije nego što se mogu razvijati više razine. Nakon fizioloških potreba, sigurnost se nalazi na drugoj razini. Potreba za sigurnošću uključuje tjelesnu sigurnost, stabilnost, predvidivost i zaštitu od prijetnje.

Kada te potrebe nisu zadovoljene, osoba usmjerava svoju energiju na ponovno uspostavljanje sigurnosti, što ograničava njezinu mogućnost učenja, razvoja i uključivanja u složenije procese. U grupnom radu to znači da se sudionici, ako se ne osjećaju sigurno, teže uključuju, istražuju i sudjeluju u aktivnostima. Sigurnost je zato preduvjet za sudjelovanje i učenje.

Psihološka sigurnost (Amy Edmondson)
Amy Edmondson definira psihološku sigurnost kao zajedničko uvjerenje unutar grupe da je sigurno preuzimati rizike u odnosima s drugima. To znači da osoba može govoriti, postavljati pitanja, izraziti neslaganje ili pogriješiti bez straha od kazne, poniženja ili odbacivanja.
Iako je ovaj koncept prvotno razvijen u kontekstu organizacija, vrlo je važan i u obrazovanju i radu s mladima. Psihološka sigurnost ne znači da nema izazova ili sukoba, nego da postoji okruženje u kojem se oni mogu pojaviti bez ugrožavanja osobe.

Ovaj pristup naglašava važnost odnosa za osjećaj sigurnosti. Sigurnost ne ovisi samo o fizičkim uvjetima, nego i o kvaliteti odnosa i dinamici grupe. Kada postoji psihološka sigurnost, povećavaju se sudjelovanje, učenje i kreativnost. Kada je nema, sudionici se mogu povući, postati pasivni ili izbjegavati uključivanje.

Doživljaj kontrole i sigurnost (lokus kontrole – Rotter)
Rotterova teorija ***lokusa kontrole*** (lat. locus – mjesto, položaj ili točka) opisuje gdje osoba doživljava da se nalazi „mjesto" kontrole nad događajima u njezinu životu, odnosno kako tumači uzroke tih događaja. Razlikuju se ***unutarnji i vanjski lokus kontrole.*** Osobe s unutarnjim lokusom kontrole smatraju da na ishode mogu utjecati vlastitim postupcima i odlukama, dok osobe s vanjskim lokusom kontrole ishode više pripisuju vanjskim čimbenicima, poput sreće, sudbine ili drugih ljudi.

U kontekstu sigurnosti ova teorija naglašava važnost ***doživljaja kontrole***. Kada osoba osjeća da može barem djelomično utjecati na ono što se događa, situacija joj je predvidljivija i manje neizvjesna, što podržava osjećaj sigurnosti. S druge strane, kada osoba osjeća da nema nikakvu kontrolu nad situacijom, može doživjeti bespomoćnost, tjeskobu i veću nesigurnost.
U grupnom radu osjećaj sigurnosti može se podržati tako da sudionici imaju mogućnost izbora, mogućnost utjecaja na ono što se događa i jasne informacije o procesu.

TIJELO, PAMĆENJE I TRAUMA (PRISTUP INFORMIRAN O TRAUMI)

Iz perspektive pristupa informiranog o traumi, tijelo pohranjuje iskustva, uključujući i ona koja su u trenutku kada su se dogodila bila preplavljujuća ili ih je bilo teško obraditi. To znači da naše reakcije nisu uvijek svjesne ili racionalne – tijelo može reagirati na temelju prošlih iskustava čak i kada je trenutačna situacija objektivno sigurna.

Rad kroz tijelo može aktivirati takve reakcije jer uključuje tjelesne osjete, pokret, disanje i kontakt s drugima. Čak i jednostavne vježbe, poput usmjeravanja pažnje na tijelo, disanja ili dodira, kod nekih sudionika mogu izazvati nelagodu, napetost ili snažne emocionalne reakcije.

Primjerice, veća svjesnost o tijelu može usmjeriti pažnju na neugodne tjelesne osjete. Vježbe disanja mogu izazvati osjećaj gubitka kontrole, a tjelesna blizina ili dodir mogu biti posebno osjetljivi za osobe koje imaju iskustvo narušenih osobnih granica.

Zato je važno imati na umu da aktivnosti mogu potaknuti snažne reakcije čak i kada se čine jednostavnima. Voditelji trebaju davati jasne upute i omogućiti izbor, tako da sudionici mogu prilagoditi aktivnost sebi ili odlučiti da u njoj ne sudjeluju. Važno je izbjegavati pritisak, poštovati osobne granice i pratiti reakcije sudionika kako bi se intenzitet procesa mogao prilagoditi.

U tom kontekstu sigurnost ne znači izbjegavanje svake nelagode, nego stvaranje uvjeta u kojima se sudionici osjećaju dovoljno sigurno da mogu primijetiti, regulirati i izraziti ono što se pojavi.

ULOGA VODITELJA I RAD UNUTAR SIGURNIH GRANICA

Rad kroz tijelo može potaknuti tjelesne osjete, emocije ili sjećanja, čak i tijekom jednostavnih aktivnosti. Zato je važno uvijek imati na umu kontekst u kojem se rad odvija.

Uloga voditelja je stvarati i održavati uvjete koji podržavaju sigurnost, sudjelovanje i regulaciju. Za to je potrebno jasno poznavati granice vlastitog rada. Rad kroz tijelo u grupi treba ostati na razini iskustva koju sudionici mogu podnijeti i u kojoj mogu ostati prisutni i u kontaktu s onime što se događa.

U praksi to znači:

- *usmjeravati se na iskustvo u sadašnjem trenutku, a ne na osobnu prošlost*
- *izbjegavati pritisak i pretjerani intenzitet te ne gurati sudionike preko njihovih mogućnosti*
- *ne poticati dijeljenje duboko osobnih ili osjetljivih sadržaja*
- *ne tumačiti ni analizirati reakcije sudionika*
- *prilagoditi proces ako se pojave snažne reakcije*

Kada se pojave znakovi nelagode ili pojačane aktivacije, voditelj treba:

- *usporiti i smanjiti intenzitet*
- *ponuditi jednostavnije mogućnosti koje pomažu uzemljenju i stabilizaciji, primjerice kroz disanje, pokret ili orijentiranje u prostoru*
- *cdati više prostora, umjesto da dodatno produbljuje iskustvo*
- *pomoći sudionicima da ponovno uspostave osjećaj stabilnosti*

Održavanje ovih granica važno je kako bi proces ostao siguran, primjeren i u skladu sa svrhom rada.

SIGURNOST KAO ZAJEDNIČKA ODGOVORNOST U GRUPNOM RADU

Iako se sigurnost često doživljava kao nešto što osigurava voditelj, u grupnom radu ona se uvijek stvara zajednički. Nastaje kroz interakciju među sudionicima, strukturu aktivnosti i način na koji grupa kao cjelina funkcionira.

Sigurnost nije nešto što se jednom uspostavi na početku i zatim ostaje nepromijenjeno. To je proces koji tijekom rada treba kontinuirano održavati i prilagođavati.

Budući da se iskustva doživljavaju i kroz tijelo, različiti sudionici mogu različito reagirati na istu aktivnost. Ono što je jednoj osobi ugodno, drugoj može biti preintenzivno ili nesigurno.

Zato sigurnosti treba pristupati fleksibilno i prilagođavati je onome što se događa u grupi. To zahtijeva pažnju prema grupnoj dinamici, jasnu komunikaciju i mogućnost da sudionici utječu na način na koji će se uključiti.

Tome doprinose:

- jasna struktura i predvidivost
- mogućnost izbora i utjecaja na vlastito sudjelovanje
- svjesnost o osobnim granicama i granicama u odnosima
- rkomunikacija i odnos bez osuđivanja, uz međusobno poštovanje

U tom okviru ***grupni dogovori*** jedan su od važnih praktičnih načina za podržavanje sigurnosti.

GRUPNI DOGOVORI ZA SIGURNOST (SMJERNICE ZA VODITELJE)

Grupni dogovori pomažu stvoriti prostor u kojem se sudionici mogu osjećati sigurnije i slobodnije uključiti u aktivnosti. Oni se odnose na to kako brinemo o sebi, kako se odnosimo prema drugima i kako zajedno sudjelujemo u procesu. Važno je da budu jasno predstavljeni, da ih svi razumiju i da ih se tijekom rada dosljedno podržava. Tako sudionici znaju što mogu očekivati i imaju veći osjećaj jasnoće i kontrole.

Tjelesna sigurnost

- *Jasno objasnite pokrete i način korištenja prostora.*
- *Podsjetite sudionike da se kreću tako da pritom primjećuju i druge oko sebe.*
- *Potaknite ih da stanu ako im nešto nije ugodno, djeluje nesigurno ili izaziva bol.*
- *Povremeno ih podsjetite da uvijek mogu uzeti pauzu.*

Emocionalna i psihološka sigurnost

- ***Naglasite da je sudjelovanje uvijek dobrovoljno.***

Važno je jasno reći da nitko ne mora sudjelovati u aktivnosti ako to ne želi, posebno kada vježba uključuje tijelo ili osjetljivije sadržaje.

- ***Ponudite mogućnost prilagodbe, pauze ili promatranja.***

Sudionici se mogu uključiti na način koji im u tom trenutku odgovara – mogu prilagoditi vježbu, napraviti pauzu ili je samo promatrati.

- ***Dajte do znanja da je u redu reći „ne" bez objašnjenja.***

Sudionici ne trebaju opravdavati svoju odluku ako u nečemu ne žele sudjelovati.

- ***Naglasite da ne postoji ispravan ili pogrešan način sudjelovanja.***

Time se smanjuje pritisak da nešto treba napraviti „dobro" i potreba za uspoređivanjem s drugima.

- ***Potaknite sudionike da primjećuju i poštuju vlastite granice.***

Mogu obratiti pažnju na svoje tjelesne osjete, emocije i na to koliko im neka aktivnost u tom trenutku odgovara.

Sigurnost u odnosima s drugima

- ***Jasno razgovarajte o poštovanju osobnih granica.***

Dogovorite što to znači kada je riječ o prostoru, kretanju i kontaktu s drugima.

- ***Uvijek uvedite pristanak, posebno u vježbama koje uključuju blizinu, dodir ili rad u paru.***

Prije takvih aktivnosti jasno objasnite i pokažite kako možemo pitati drugu osobu za pristanak i kako ga možemo dati ili odbiti.

- ***Reagirajte ako netko ne poštuje druge ili njihove granice.***

Važno je na takve situacije odgovoriti na vrijeme kako bi se zadržao osjećaj sigurnosti u grupi.

- ***Potičite slušanje i ostavljanje prostora drugima.***

Vodite računa o tome da svi imaju priliku govoriti i sudjelovati, bez prekidanja, nadglasavanja ili pritiska.

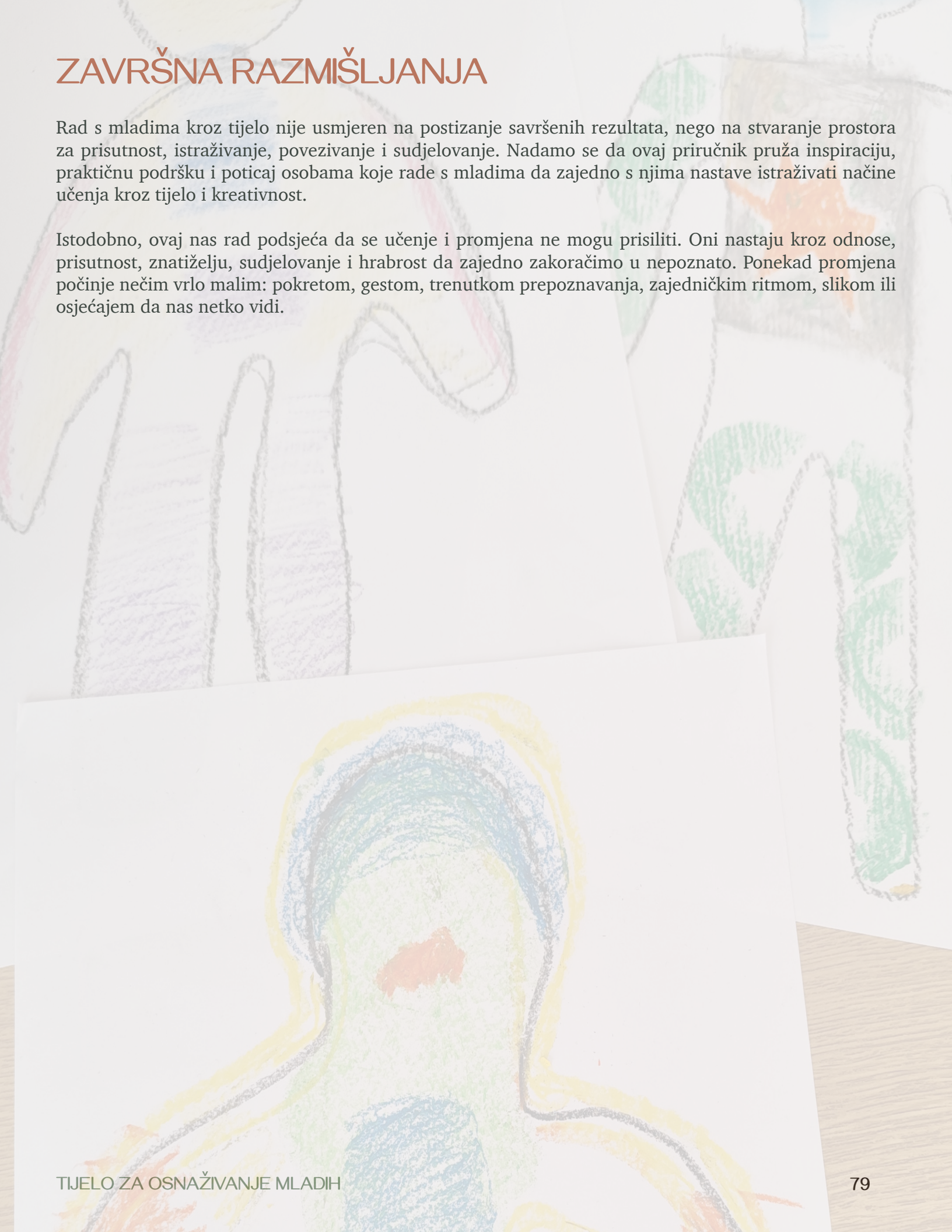
- ***Dogovorite povjerljivost i podsjećajte grupu na nju.***

Osobna iskustva koja netko odluči podijeliti u grupi trebaju ostati unutar grupe.

ZAVRŠNA RAZMIŠLJANJA

Rad s mladima kroz tijelo nije usmjeren na postizanje savršenih rezultata, nego na stvaranje prostora za prisutnost, istraživanje, povezivanje i sudjelovanje. Nadamo se da ovaj priručnik pruža inspiraciju, praktičnu podršku i poticaj osobama koje rade s mladima da zajedno s njima nastave istraživati načine učenja kroz tijelo i kreativnost.

Istodobno, ovaj nas rad podsjeća da se učenje i promjena ne mogu prisiliti. Oni nastaju kroz odnose, prisutnost, znatiželju, sudjelovanje i hrabrost da zajedno zakoračimo u nepoznato. Ponekad promjena počinje nečim vrlo malim: pokretom, gestom, trenutkom prepoznavanja, zajedničkim ritmom, slikom ili osjećajem da nas netko vidi.



DODATNE PRAKSE I VJEŽBE KOJE UKLJUČUJU TIJELO

Ovo poglavlje okuplja dodatne prakse, izvore i edukativne materijale koji uključuju tijelo i nadopunjuju teme obrađene u ovom priručniku. Prikupljeni sadržaji uključuju odabrane otvoreno dostupne priručnike i praktične alate. Nadamo se da će vam ovi dodatni izvori i vježbe poslužiti kao inspiracija, praktična podrška i poticaj za daljnje istraživanje.

CJELOVITI PRAKTIČNI PRIRUČNICI

1. ***MORE THAN SPORTS***
   Priručnik KA2
   Organizacije: Amazonas, Empoderar

Program More Than Sport može se koristiti u radu s učenicima viših razreda osnovne škole, srednjoškolcima i mladima. Sastoji se od 10 radionica u kojima se sport i tjelesne aktivnosti koriste kao alati za osobni razvoj i socijalno učenje. Program obuhvaća sljedeća područja učenja: svjesnost o sebi, upravljanje sobom, odgovorno donošenje odluka, interpersonalne vještine i socijalnu svjesnost.

2. ***SPARK***
   Zbirka alata KA2 Erasmus+ projekta
   Organizacije: Karl Vella Foundation, Društvo Moave, FoRC (Friends of Romanian Children)

Praktična edukativna zbirka alata koja povezuje umjetničke metode i metode koje uključuju tijelo kako bi podržala emocionalno izražavanje, otpornost i iskustveno učenje u radu s mladima. Nudi aktivnosti usmjerene na umjetnost, dramu, pokret i neverbalnu komunikaciju, posebno u kontekstu pristupa informiranog o traumi i uključivog učenja.

3. ***SOMATIC PSYCHOTHERAPY TOOLBOOK***
   25 Worksheets and Exercises to Treat Trauma & Stress
   Manuela Mischke-Reeds

Praktičan somatski priručnik koji nudi vježbe kroz tijelo, radne listove i terapijske alate za rad s traumom, stresom i regulacijom živčanog sustava. Povezuje svjesnost o tijelu, uzemljenje, mindfulness i prakse koje uključuju pokret kako bi podržao emocionalnu obradu, samoregulaciju i svjesnost o tjelesnom iskustvu.

MATERIJALI ZA EDUKACIJSKE TEČAJEVE I ZBIRKE VJEŽBI

1. ***LAYERS OF EXISTENCE***
   Zbirka alata s treninga za osobe koje rade s mladima, 2025., Latvija
   Koordinacijska organizacija: Zaptes Ruki

Praktična zbirka metoda koje uključuju tijelo i iskustveno učenje, razvijena kroz trening Layers of Existence. Priručnik istražuje tjelesno iskustvo, svjesnost o tijelu, disanje, emocije, identitet, odnose, komunikaciju i povezanost s drugima. Uključuje jednostavne vježbe za uzemljenje, pokret, svjesnost o tijelu, povjerenje i povezivanje, komunikaciju, sagledavanje različitih perspektiva, glas i improvizaciju, uz pitanja za refleksiju i praktične smjernice za voditelje. Aktivnosti su namijenjene osobama koje rade s mladima, voditeljima i početnicima te se mogu prilagoditi različitim veličinama grupa, kontekstima i potrebama.

2. ***BODY & SOUL***
   Zbirka alata nastala u okviru projekta EXPANDING ROUTES
   Organizacije: Anshei Maase, Egyesek Youth Association, Semadar Learning Center, EstYes, Smokinya Foundation, Synergy Flow, SynCro – Synergy

Praktična zbirka alata za osobe koje rade s mladima koja nudi iskustvene aktivnosti i aktivnosti koje uključuju tijelo, povezujući pokret, osjetilnu svjesnost i refleksiju. Priručnik podržava grupnu koheziju, izgradnju tima i procese učenja kroz tjelesno iskustvo u neformalnom obrazovanju.

3. ***ECHOES AND BODIES***
   Zbirka alata s treninga za osobe koje rade s mladima, 2025, Latvija
   Organisation: Zaptes Ruki

Priručnik je zbirka iskustvenih metoda, metoda koje uključuju tijelo i metoda povezanih s prirodom, razvijenih u okviru Erasmus+ treninga usmjerenih na somatski rad, kontaktnu improvizaciju, ekopsihologiju i nenasilnu komunikaciju. Nudi strukturirani skup praktičnih alata za rad s mladima koji povezuju pokret, vježbe izgradnje povjerenja, komunikacijske igre i grupne procese refleksije.

4. ***PIA-Play, Improvisation and Art Part 1***
   Materijal za učenje nastao na dva Erasmus+ treninga za osobe koje rade s mladima, 2025. i 2026., Slovenija
   Koordinacijska organizacija: Udruga Nega Zemlje in Duha

Zbirka radionica i teorijskih sadržaja na temu igre, improvizacije i umjetnosti kao alata neformalnog obrazovanja. Uključuje somatski pokret i teoriju, kazališne igre, improvizacije kroz tijelo, umjetnost kao sredstvo izražavanja, igre, komunikacijske vježbe i alate za vođenje grupe koji podržavaju prisutnost, pristanak i svjesnost o odnosima.

PART 2
Radionice koje su osmislili sudionici

5. ***MOVE FOR WELL BEING OF YOUTH***
Materijal za učenje nastao na Erasmus+ treningu za osobe koje rade s mladima, 2022., Slovenija
Koordinacijska organizacija: Udruga Nega Zemlje in Duha

Zbirka radionica i teorijskih sadržaja o mentalnom zdravlju, samoregulaciji, tijelu i somatskom radu, Kazalištu potlačenih, igranju uloga, prirodi, rijeci života i drugim temama.

6. ***MOVEMENT, COMMUNITY, AND NATURE FOR EMPOWERMENT FOR YOUTH***
Materijal za učenje nastao na Erasmus+ treningu za osobe koje rade s mladima, 2023., Slovenija
Koordinacijska organizacija: Udruga Nega Zemlje in Duha

Zbirka radionica s metodama i alatima za rad s mladima koji uključuju Kazalište potlačenih, različite tjelesne i somatske pristupe, prirodu, autentično povezivanje i druge metode.

7. ***TOWARDS HOLISTIC WELL-BEING OF YOUTH***
Materijal za učenje nastao na Erasmus+ treningu za osobe koje rade s mladima, 2021., Slovenija
Koordinacijska organizacija: Udruga Nega Zemlje in Duha

Radionice, alati i teorijski sadržaji na temu cjelovitog mentalnog zdravlja i dobrobiti mladih, koji uključuju i metode kroz tijelo te iskustveno učenje kroz kreativne medije. Obuhvaćene su teme poput tijela i biologije stresa, nenasilne komunikacije (NVC), vrijednosti, rada s unutarnjim sukobima kroz fizičko kazalište i Kazalište potlačenih (Rainbow of Desire, Cops in the Head).

8. ***BODY FOR EMPOWERMENT***
Dijeljenje alata i bilješki, 2025., Slovenija
Koordinacijska organizacija: Udruga Nega Zemlje in Duha

Upoznavanje kroz tijelo, fizičko kazalište i igre, suvremene plesne prakse i svjesnost o tijelu, pružanje podrške sebi i drugima kroz aktivnosti koje uključuju dodir, Gestalt igre i vježbe, emocionalna regulacija i koregulacija kroz somatski rad, pružanje i primanje podrške, pristanak i granice, pitanja za refleksiju.

9. ***PHYSICAL AND IMAGE THEATER GAMES, THEATRE OF THE OPPRESSED***
Sažetak radionica Kazališta potlačenih – osnovna načela, Kazalište slika i uvod u Dugu želja (Rainbow of Desire).

10. ***FASCIA OF HUMANITY***
Zbirka alata s treninga za osobe koje rade s mladima, 2024., Slovenija
Organizacija: Moave

Praktična zbirka metoda razvijena kroz Erasmus+ trening koji povezuje somatski rad, ekopsihologiju i kontaktnu improvizaciju. Koristeći fasciju istodobno kao biološki pojam i metaforu, priručnik kroz pokret, refleksiju, dodir i iskustveno učenje istražuje svjesnost o tijelu, otpornost, povezanost i zajedničku podršku.

11. *SPACE INSIDE*

Zbirka alata s treninga za osobe koje rade s mladima, kolovoz 2023., Latvija
Koordinacijska organizacija: Zaptes Ruki

Zbirka alata za istraživanje sebe kroz somatske i iskustvene pristupe koja pokazuje kako emocionalna inteligencija povezana s tijelom može podržati otpornije reagiranje. Uključuje ples, improvizacijsko kazalište, kontaktnu improvizaciju, metode empatične komunikacije i vježbe svjesnosti o tijelu.

12. *COME AS YOU ARE*

Materijal za učenje nastao na Erasmus+ treningu za osobe koje rade s mladima, 2024., Slovenija
Koordinacijska organizacija: Udruga Nega Zemlje in Duha

Zbirka radionica na teme osobnog razvoja, tjelesnog iskustva, kreativnosti, povezanosti s prirodom i grupne kohezije, uz korištenje holističkih i somatskih praksi. Uključuje pokret kroz tijelo i kontaktnu improvizaciju, šetnje šumom, samostalne šetnje, rituale u prirodi, umjetničko i kreativno izražavanje, nenasilnu komunikaciju (NVC), way of council i autentični pokret.

13. *TRUE ESSENCE*

Zbirka metoda s Erasmus+ treninga za osobe koje rade s mladima, Slovenija, 2023.
Koordinacijska organizacija: Metta Association

Priručnik nudi širok raspon aktivnosti koje uključuju tijelo, pokret i somatske pristupe, a namijenjene su podržavanju grupne povezanosti, svjesnosti o sebi, emocionalnog izražavanja i učenja kroz tjelesno iskustvo. Povezuje pristupe poput Feldenkraisa, kontaktne improvizacije, rada s glasom, praksi povezanih s prirodom i grupnih procesa refleksije te osobama koje rade s mladima pruža praktične alate za vođenje iskustvenih grupnih aktivnosti koje uključuju tijelo.

14. *WHISPERS OF NATURE*

Materijal za učenje nastao na Erasmus+ treningu za osobe koje rade s mladima, 2024., Slovenija
Koordinacijska organizacija: Udruga Nega Zemlje in Duha

Zbirka iskustvenih vježbi, metoda i refleksija za rad s mladima kroz tijelo, prirodu i odnose.

15. *PSSSST*

Zbirka alata s treninga za osobe koje rade s mladima, 2024., Slovenija
Organizacija: Moave

Materijal uključuje aktivnosti i metode usmjerene na komunikaciju, samoizražavanje, emocionalnu svjesnost, sudjelovanje i socijalnu uključenost te potiče refleksiju, dijalog i osobni razvoj u radu s mladima.

16. ***NATURE WITHIN ME***

Priručnik za učenje nastao u okviru Erasmus+ razmjene mladih, 2022., Slovenija
Koordinacijska organizacija: Metta Association.
Partnerska organizacija: Udruga Nega Zemlje in Duha

Praktični priručnik za iskustveno učenje razvijen u okviru Erasmus+ razmjene mladih, koji povezuje prakse koje uključuju tijelo, pokret, aktivnosti izgradnje povjerenja, refleksiju, povezivanje s prirodom i kreativne grupne procese. Nudi alate koji podržavaju svjesnost o sebi, emocionalno izražavanje, grupnu koheziju i učenje kroz tjelesno iskustvo, koristeći somatske, ekološke i neformalne obrazovne pristupe.

DODATNA I TEORETSKA LITERATURA

Igre Kazališta potlačenih i dodatna literatura

Boal, A. (1979). Theatre of the Oppressed. Pluto Press.

Boal, A. (2002). Games for Actors and Non-actors. Routledge.

Fritz, B. (2012). InExActArt - The Autopoietic Theatre of Augusto Boal. A Handbook of Theatre of the Oppressed Practice

Prevedeno i na slovenski.